














Calendrier des sorties week-end 2019 (Maj. 18/11/2018)

<i>Dates</i>	<i>Randonnées</i>	<i>*</i>	<i>Hébergement</i>	<i>Niveau</i>	<i>Animateur de la randonnée</i>	<i>Organisateur de la sortie(logistique)</i>	<i>Observations</i>	<i>Départ</i>
13 janvier	En gironde, 1 boucle à la journée		Sans		Hélène Le Garrois – Daniel Seguin		galettes	8h
2 et 3 février	Laruns : Cabane de Besse, Lac d'Anayet (Espagne)	*	Gîte		Bernard Montignac	Guy Bouillac	Raquettes	6h
Vendredi 8 février		Assemblée générale – Apéritif et Repas						
9 et 10 mars	Gavarnie : Col de Larry, Col des Tentes	*	Gîte		Bernard Montignac	Elisabeth Delagree	Raquettes	6h
Dimanche 7 avril		10 km et 5 km du HAILLAN et randonnée pédestre dans et autour du Haillan						
13 et 14 avril	Sainte Engrace : Gorges d'Olhadubi , Pic d'Igountze	*	Gîte		Bernard Montignac	Alain Dereix		6h
18 et 19 mai	Sainte Marie de Campan : Lac Bleu , Pic de Bizoutère, Refuge Campana de Cloutou	*	Gîte		Bernard Montignac	Guy Bouillac		6h
22-23-24 mai	Périgord : La Cabane à Vezac		Gîte		Philippe Gaston	Philippe Gaston		9h
8-9-10 juin	Espagne : Les Encantats, Colomers	*	Refuge ou Gite		Bernard Montignac	Michel Coulon		6h
fin juin en semaine (date à définir)		Sortie annuelle en bus						
13 et 14 juillet	Cauterets : La Fruitière, Refuge d'Estom, Pic d'Estom	*	Refuge		Bernard Montignac	Guy Bouillac		6h


17 et 18 août	Luchon : Hospice de France, Pic de la Sauvegarde	*	Refuge		Bernard Montignac	Bernard Montignac		6h
14 et 15 septembre	Banne d'Ornache - Auvergne Saint Nectaire -Puy de Dôme	*	Gîte		Bernard Montignac	Jean Paul Burguet Jean François Breton		6h
12 et 13 octobre	Saint Lary : Soum de Montpelat, Pic du Néouvielle	*	Gîte		Bernard Montignac	Guy Bouillac		6h
16 et 17 novembre	Bielle : Rocher d'Aran , sommets de l'Ourlenotte, Mailh Massibé	*	Gîte		Bernard Montignac	Laurent Fernandez		6h
7 ou 8 décembre	Espagne (col d'Elurretxe) : Peña de Aia		Sans		Bernard Montignac			6h

Lieu de départ : Eglise du Haillan, les heures peuvent être modifiées (cf Rando Mag).


* **Pour les sorties avec inscription** : Vous recevrez en temps utile un bulletin d'inscription.


Pour participer à une sortie, il est nécessaire d'être adhérent de l'ASH section randonnée et montagne lors de la sortie.

Rappel sur les niveaux physiques :

 Niveau facile, 1 à 4h de marche par jour, faible dénivelé

 Niveau intermédiaire, 4 à 6h de marche par jour, avec 300 à 400m de dénivelé

 Niveau avancé, 5 à 6h de marche par jour, avec 500 à 800m de dénivelé, bonne condition physique

 Niveau sportif, plus de 6h de marche par jour, dénivelé de 1000m ou plus, très bonne condition physique