




















ASH Randonnée et Montagne – Calendrier 2013 – sorties weekend

Date	Randonnées	**	Hébergement	Niveau	Organisateurs	Observations	Départ
D. 13 janvier	Hostens (33)		sans		Maryange et Francis A	Galettes	8h00
S. 26 janvier	Assemblée générale – Apéritif et Repas						
9-10 février	Ste Marie de Campan (65)	**	Gîte		Bernard M/Philippe F/Alain D	Raquettes	6h00
D. 10 mars	Pays Basque (64)		sans		Bernard M		7h00
D. 24 mars	Lectoure (32)		sans		Pierre S/Jacques D	Visite Atelier Bleu de Lectoure	7h00
30-31 mars 1 ^{er} avril	Gèdre (65)	**	Gîte		Bernard M/Philippe F/Alain D	Raquettes Pâques	6h00
D. 14 avril	10 km du Haillan						
11-12 avril	La Bastide d'Armagnac	**	Gîte		Claudine R/Philippe G	Jeudi-Vendredi	7h00
3-4-5 mai	Calviac en Périgord (24)	**	Village de Vacances		Christiane L/Claudine R/ Hélène L		7h00
8 au 12 mai	Bonaguil (47)	**	Gîte		Pierre S/Jacques D	du mercredi au dimanche Ascension	8h00
18-19-20 mai	Bagnères de Luchon (31)	**	Gîte		Claudine B	Pentecôte	7h30
18-19-20 mai	Bagnères de Luchon (31)	**	Camping et/ou Mobil home		Bernard M/Philippe F/ Françoise P	Pentecôte	6h00
31 mai au 2 juin	50 ans de l'ASH (Omnisports)						
13 juin	Sortie annuelle en bus (jeudi)						
21 juin	Soirée fin d'année						
22-23 juin	Laruns (64)	**	Camping et/ou Mobil home		Bernard M/Philippe F/ Maryange A		6h00
28-29-30 juin	Limousin (87)	**	Gîte		Nicole S/Guy S		7h00
Du 3 au 7 juillet	Néouvielle (65)	**	Gîte		Pierre S/Jacques D	du mercredi au dimanche	7h00
13 et 14 juillet	Gèdre (65)	**	Camping		Bernard M/Philippe F	Arrivée Vendredi soir au camping	





15 au 18 août	Tour de l'Ossau (64)	**	Bivouac et/ou Refuge		Bernard M/Philippe F	Assomption	6h00
31 août 1^{er} septembre	Luchon (31)	**	Refuge ou bivouac		Bernard M/Philippe F/ Marie-Jo B		6h00
D. 22 septembre	Cap Ferret (33)	**	sans		Jean-Pierre L/Pierre S	Huitres	8h00
28-29 septembre	Lescun (64)	**	Gîte		Bernard M/Philippe F/ Marie-Jo B		6h00
12-13 octobre	Iraty (64)	**	Gîte en gestion libre		Bernard M/Philippe F/ Françoise P		6h00
S. 19 octobre	Repas et soirée dansante						
D. 17 novembre	Pays Basque espagnol		sans		Bernard M/Philippe F		6h00
D. 8 décembre	Castillon la Bataille (33)		sans		Maryange et Francis A		8h00

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

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

Mise à jour le 14 février 2013

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