

PROGRAMME DES RANDONNEES D AVRIL 2024

Jour	Date	Accompagnateur	Lieu	Difficulté	Cotation *	Distance	Durée	Dénivelé	Départ **	Observations
Lundi	1	Bernard/Guy	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	
Mardi	2	Alain	Les cabanes d'Ansabère	Moyenne	IBP66 R2-T2	10,5 kms	4h00	660m	7h30	Sous réserves conditions
Mercredi	3	Jean Cl / Bernard	Rando Santé	Facile		6 kms	2h30		8h30	
Samedi	6	Annick	Atharri ,ST Pée	Moyenne		9,5 kms	3h30	410m	13h30	
Lundi	8	Guy /Bernard	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	
Mercredi	10	Bernard/ Pierre J	Rando Santé	Facile		6 kms	2h30		8h30	
Jeudi	11	Sophie/Pierre	L'Halzamendi depuis Osses	Moyenne	IBP74	10.640	5h10	740m	8h30	avec casse croute
Dimanche	14	Marie Isabelle	La voie romaine d'Intzola	Assez facile		8 kms	3h30	380	8h30	avec casse croute
Lundi	15	Bernard/Guy	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	
mardi	16	Alain	Les Pénas Itsusi par Iduzkiko Bidea	Moyenne	IBP 86 R3-T3	11 kms	4h30	860m	8h00	avec casse croute
Mardi	16	Annick	Echaine ,Ispoure ,ST Jean Pied de Port			7	2h30		8h30	avec casse croute
Mercredi	17	Bernard G / Bernard	Rando Santé	Facile		6 kms	2h30		8h30	
Jeudi	18	Cdrp40	Jeudi de la Rando - Pimbo	Facile						
Lundi	22	Guy /Bernard	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	
Mercredi	24	Pierre J / Bernard	Rando Santé	Facile		6 kms	2h30		8h30	
Dimanche	28	Jean Claude	Antestegi et Lizartzu depuis Col Otxondo	Moyenne	IBP 77 R3 T3	14 kms	6h00	750		avec casse croute
Lundi	29	Bernard/Guy	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	
Mardi	30	Roberto	La-petite-rhune-et-les-insolites-de-la-rhune-depuis-Trabenia	Moyenne	IBP72	10km	5h	710 m	8h00	Avec casse croûte

* Pour une préparation physique moyenne

**Tous les rendez-vous sont 10 mn avant l'heure de départ à Gaston Larrieu