

## **PROGRAMME MONTAGNE 2018**

### **25 / 26 AVRIL PAYS BASQUES**

- 25 / 04 Départ OSSES = Mont HALTZAMENDI (alt 815 m )

Dénivelé + 700 m Distance 12kms A/R

- 26/04 Départ ITXASSOU = Pic du MONDARRAIN (alt 750 m )

Dénivelé + 660 m Distance 12 kms (boucle)

**Date limite d'inscription le 31 MARS 2018**

### **30/31 MAI 1 JUIN LESCUN**

- 30/05 Départ refuge de LABEROUAT direction cabane de BOUE (alt 1960 m)

Dénivelé + 600 m Distance 7kms A /R Tps estimé 4h00

- 31/05 Départ refuge de LABEROUAT direction PIC D ANNIE (alt 2504)

Dénivelé + ( 1100 m) Distance 12kms A/R Temps estimé 7Hoo

- 01/06 MAIL D ARROUY (alt 1251m)

Dénivelé + 900 m Distance 10 kms A/R Temps estimé 5h

Hébergement refuge de LABEROUAT

½ P 36 € Pique Nique 9€

**Date limite d'inscription le 30 AVRIL**

### **8/9/10 JUIN WEEK-END CLUB ST LARY**

- 08/06 Granges du MOUDANG (alt 1521 m)

Dénivelé + 467 m Distance 10 kms A/R Temps estimé 3H30

- 09/06 Départ col du Portet(alt 2215 m)

Direction refuge de Bastan (alt 2245m)

Dénivelé + 40 m Distance 10kms A/R

Possibilité (pour les plus courageux ) lac supérieur (2265m ) et col Bastanet ( 2507m)

- 10/06 Hospice de Rioumajou (alt 1560m)

Dénivelé +180 m Distance 10 kms Temps estimé 4h00

Hébergement centre de vacances « LES RAMONDIES »



Pension complète 118 € / pers

**Date limite d'inscription le 9 MAI**

## **11/12 JUILLET vallée d' ASPE**

- 11/07 départ parking borde LARRAUX (750M) direction col d'ISEYRE (1829 m)

Dénivelé + 1080 m Distance 11kms A/R Temps estimé 6h00

- 12/07 départ village d' AYDIUS direction lac du MONTAGNON (2003 m)

Dénivelé + 1200m Distance 11kms A/R Temps estimé 7Hoo

Si ok direction pic MARDAS (2188m)

Hébergement maison DESPOURRINS

½ Pension 40€ Pique nique 8€ Taxe de séjour 0,55 €

**Date limite d'inscription le 11 JUIN**

## **26/27/28 JUILLET GR 10 LAC D OO / FOS**

Départ le 25 début d'après midi nuit refuge lac d' Oo ½ P 45€ Pique nique 8€

- 26/07 LAC D OO / LUCHON

Dénivelé + 800m Dénivelé – 1680m Distance 20 kms Temps estimé 10H00

Hébergement gite le lutin ½ P 40 €

- 27/07 LUCHON / ARTIGUES

Dénivelé + 600m Distance 12 kms Temps estimé 6H00

Hébergement gite d'ARTIGUES 30 € avec petit dej taxe de séjour 0 , 80 € ( possibilité de cuisiner ou restau dans le village)

- 28/07 ARTIGUES / FOS

Dénivelé + 1000 m Dénivelé – 1680 m Distance 20 kms Temps estimé 9h00

**Date limite d'inscription le 2 JUILLET**

## **22/23/ AOUT Vallée d' OSSAU**

- 22/08 Lac d'ARREMOULIT par col du Lurien

Dénivelé + 1360 m Dénivelé – 350 m Distance 11 kms Temps estimé 8h00

Hébergement refuge d'ARREMOULIT ½ P 45€ Pique nique 8€ Taxe 0 ,50 €

- 23/08 Du refuge direction le col d' ARREMOULIT / LAC D ARRIOUS (retour caillou de Soques )

Dénivelé + 200 m Dénivelé – 1050 m Distance 8kms Temps estimé 6h00

Possibilité d'un retour par le passage d'ORTEIG A l'issue retour sur BISCARROSSE . **Date limite d'inscription le 23 JUILLET** ( Cette sortie fera l'objet d'une reconnaissance )

### **03 au 08 / 09 GR 10 FOS / AULUS LES BAINS**

- 03/09 FOS / ETANG D ARAING

Départ de bonne heure de Biscarrosse

Dénivelé + 1630 m Dénivelé – 230m Distance 20 kms Temps estimé 8h00

Hébergement refuge du lac d'Araing ½ P 42€ Pique Nique 8€

- 04/09 ETANG D ARAING / EYLIE D EN HAUT

Dénivelé + 270 m Dénivelé – 1205 m Distance 8 kms Temps estimé 5H00

Hébergement gîte Claude TARRANE ½ P 41€ Pique Nique 8€ Taxe 0.50

- 05/09 EYLIE D EN HAUT / MAISON DU VALIER

Dénivelé + 1622 m Dénivelé – 1727 m Distance 17 kms Temps estimé 10h00

Hébergement Maison du Valier ½ P 62 € (en dortoir , à préciser plus tard car changement de propriétaire)

- 06/09 MAISON DU VALIER / ESBINTZ

Dénivelé + 1200 m Dénivelé – 1250 m Distance 24kms Temps estimé 10h00

Hébergement gîte d ESBINTZ ½ P 38€

- 07/09 ESBINTZ / ST LIZIER

Dénivelé +600 m Dénivelé – 680m Distance 20 kms Temps estimé 8h00

Hébergement gîte « Colline verte » ½ P 35€ Pique nique épicerie dans le village

- 08/09 ST LIZIER / AULUS LES BAINS

Dénivelé + 950 m Dénivelé – 930 m Distance 11 kms Temps estimé 6h00

A l'issue retour sur Biscarrosse

**Date imite d'inscription le 31 AOUT**

### **26/27/28 SEPTEMBRE « LE CHEMIN DE LA LIBERTE »**

Départ de Biscarrosse début de matinée

- 26 / 09 COL DE CORE (alt 1395m) / CABANE DE SUBERA (alt 1499 m)

Dénivelé + 105 m Dénivelé – 100 m Distance 10 kms Temps estimé 4h00

Nuit en cabane (10 places , possibilité de poser une tente )

- 27/09 CABANE DE SUBERA / REFUGE DES ESTAGNOUS

Dénivelé + 1300 m Dénivelé – 600m Distance 13 kms Temps estimé 9h00

½ P 38 € Pique nique 10€

- 28/09 Refuge direction le MONT VALIER (2838 m) et retour dans la vallée « Maison du Valier » (alt 930 m)

Dénivelé + 600 m Dénivelé – 1900 m Distance 10 kms Temps estimé 8h00

A l'issue retour sur Biscarrosse

**Date limite d'inscription le 27 AOÛT**

Voici quelques infos sur le programme montagne, une note plus précise (moyen de transport, horaires, acomptes ..... ) pour chaque sortie vous sera envoyée bien avant la date limite d'inscription.

Le GR 10 comporte de beaux dénivelés et comme le dit la pub « l' ARIEGE sa monte sa descend sa monte et sa descend » ceci pour expliquer cela .

Il me reste un hébergement au Pays Basque à trouver dans le coin d'ITXASSOU.

Ne pas hésiter, si vous avez des questions, à me les poser.

BONNE PREPARATION A TOUS ET A BIENTOT