














# ASH RANDONNÉE & MONTAGNE

## Calendrier des sorties week-end et séjours 2023

Version du 05/12/2022

DATES	RANDONNEES	HEBERGEMENT	NIVEAU	ANIMATEUR	ORGANISATEUR	OBSERVATIONS	HORAIRE DEPART
8 Janvier	LE BASSIN coté Teich : sortie à la journée en 2 boucles	Sans objet		Bruno GARRET	Bruno GARRET	<b>Galette</b>	8H30
25-26-27 janvier	ARGELES GAZOST : Val d'Azun Hautacam	Hôtel ou gîte AD	ou	D.GARNIER - J.DON D.COMPAGNON S. HIS	Didier GARNIER Bruno BRILLET	2 niveaux dont initiation	7H
22-23-24 février	OSSAU : Balades dans le cirque d'Anéou (Pic de Canaourouye 2347m ou ...) ou depuis le col frontière (Pic du Pourtalet 2165m ou...)	Hôtel ou gîte AD	ou	Jacques DON D.COMPAGNON S.HIS	Jacques DON	2 niveaux dont initiation	8H
25-26 février	ASPE : Cabane de la Grosse depuis Forges d'Abel - D 550m & Lac d'Estaens depuis Espéluquère - D 404m	Gîte à Lescun		B. MONTIGNAC	Guy BOUILLAC	Montagne	6H
11-12 mars	CAUTERETS : Pont d'Espagne-> Refuge Wallon - D+ 405m Lacs de Cambalès depuis Wallon - D+ 435m, D- 940m	Refuge Wallon		JP BURGUET	Guy BOUILLAC	Montagne	6H
22-23 avril	PAYS BASQUE : Crêtes d'Iparla depuis Iparla - D 904m Irubelekaskoa depuis Bassassaragar - D 725m	Gîte à Bidarray	 	E. DELAGREE L. FERNANDEZ	E. DELAGREE L. FERNANDEZ	Montagne	6H
27-28-29 avril	PAYS BASQUE ESPAGNOL : Jaizkibel, Pena de Haya	Hôtel ou gîte AD	 	Jacques DON	Jacques DON	Montagne 2 niveaux	8H
20-21 mai	OSSAU : Mailh Massibé depuis chapelle de Houndas - D 865m & Lariou depuis Bourdiou d'Aspeigt - D 1053m	Gîte à Laruns	et 	PH. SOLER	Guy BOUILLAC	Montagne	6H
24-25-26 mai	LES DEUX SEVRES Marais Poitevin, ...	Hôtel ou gîte AD	ou	Catherine ALMIN Martine ANDRE Nadine SAÛT	Catherine ALMIN Martine ANDRE Nadine SAÛT		8H
10-11 Juin	CANTAL : Plomb du Cantal depuis Super Lioran - D 555m Puy Griou depuis col de Pertus - D390m	Gîte AD		PH. FOGNET Guy BOUILLAC	JP BURGUET	Montagne	6H
22-23-24-25 juin	AUVERGNE : Sancy, Aubrac ou Cantal	Hôtel ou gîte AD	ou	Didier GARNIER Bruno GARRET	Didier GARNIER Bruno GARRET	Moyenne Montagne 2 niveaux	8H


DATES	RANDONNEES	HEBERGEMENT	NIVEAU	ANIMATEUR	ORGANISATEUR	OBSERVATIONS	HORAIRE DEPART
14-15-16 juillet	ST LARY : Estaragne 3006m et Campbiel 3173m depuis Cap-de-Long 2160m	Tente à Saint Lary		Elisabeth DELAGREE	Elisabeth DELAGREE	Montagne	6H
19-20 août	GEDRE : Le Tapou 3150m depuis Ossoue 1730m Viscos 2141m depuis le Béderet 1680m	Camping à Gèdre		Guy BOUILLAC	B. MONTIGNAC	Montagne	6H
23-24 septembre	ARAGON : La Grande Fâche 3005m depuis Embalse de la Sarra 1450m	Refuge Respumoso		Philippe SOLER Guy BOUILLAC	Philippe SOLER	Montagne	6H
4-5-6 octobre	LES BARONNIES Le Piémont Pyrénéen	Hôtel ou gîte AD	 ou 	D. COMPAGNON Sylvie HIS Bruno GARRET	D. COMPAGNON Sylvie HIS Bruno GARRET	2 niveaux	8H
14-15 octobre	ASPE : Montagnon d'Iseye 2173m depuis Aydius 950m Pic de Teulère 1565m depuis Bedous 670m	Gîte à Lescun	 et 	JP. BURGUET L. FERNANDEZ	G. BOUILLAC	Montagne	6H
10-11-12 novembre	Le GERS Ses coteaux, ses bastides et l'Armagnac...	Hôtel ou gîte AD	 ou 	D. COMPAGNON Sylvie HIS F. MOUNIER	D. COMPAGNON Sylvie HIS F. MOUNIER	2 niveaux AC	8H
18 et 19 novembre	PAYS BASQUE ESPAGNOL : Mendaur 1131m depuis Aurtitz 190m	Gîte ou Tente		B. MONTIGNAC	PH. SOLER	Montagne	6H
9 ou 10 décembre	ASPE : Turon d'Aurey 1266m depuis Sarrance 360m	Sans objet		PH. FOGNET	G. BOUILLAC	Montagne	6H

**Pour participer à une sortie, il est obligatoire d'être adhérent de l'ASH RANDONNEE & MONTAGNE.**


**Toute sortie fait l'objet d'une information diffusée à l'ensemble des adhérents. Une inscription préalable est obligatoire et peut nécessiter le versement d'un acompte.**


**Lieu de départ :** Sera précisé avant la sortie avec confirmation de l'heure de départ.

#### **Rappel sur les niveaux physiques :**

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

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

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

 Niveau sportif : plus de 6 h de marche par jour, dénivelé supérieur à 800m, très bonne condition physique