



Jeudis vallonnés avec Sylvie et Carmen



2018 – 2019.

Départ 9h du parking Marouette.

Prévoir le pique-nique du midi pour les sorties à la journée et de l'eau.

Chaussures de randonnée, bâtons conseillés, veste de pluie toujours dans le sac, carte E111 et d'identité à jour pour l'Espagne.

CERTIFICAT MEDICAL de non contre-indication à la pratique de la randonnée en montagne EXIGE.

Les randonneurs doivent respecter les consignes de sécurité données par l'animatrice.

Elle peut modifier ou annuler la randonnée suivant les conditions atmosphériques ou pour tout autre motif.

Retour : Matinée : vers 13 h.

Journée : vers 16 h.

Inscription aux sorties auprès des animateurs par SMS ou mail auprès de :

Sylvie BATHÉLIER : 06.70.80.09.34

mail : sylvie.bathelier@orange.fr

Carmen AROTARENA : 06.71.38.46.15

mail : arotcarena.carmen@hotmail.fr

SEPTEMBRE.

13. Carmen.

Sortie accessible à tous **entre Arcangues et Arbonne** avec une grande partie dans la nature.

Boucle de 7 km de longueur et de 100 m de dénivelé.

20. Carmen.

Départ d'**Olhette** avec une grande partie dans le sous-bois. Nous irons jusqu'à la **venta Intsola**.

Boucle d'environ 10Km et de 300m de dénivelée. Parcours ombragé.

27. Carmen.

XOLDOKOGAINA au départ de Biriadou. Boucle d'environ 10 Km de longueur et de 400 m de dénivelée.

OCTOBRE.

04. Sylvie.

Balade d'ARTHAGUE.

Sortie pour la matinée

Boucle de 6 Kms et 220 mètres de dénivelé

Départ : Parking au lieu dit « Horlopo » sur la D22 en sortant de St Pierre d'Irube

Ce sentier est relié aux belvédères d'Arrapidia (alt. 142 m) et d'Elorrimendi (alt. 144 m) par le chemin dit « de Bardos ».

Covoiturage = 2€

Les photos d'Alain R.

[Balade d'Arthague.](#)

11. Sylvie.

MONDARRAIN depuis le col de Légarré

Distance 9KM5 et 400M de dénivelé

Trajet A/R: 50KM, Covoiturage=3€

Photos : [Alain R.](#)

18. Sylvie.

Notre Dame de Guadalupe **ANNULEE : PLUIE.**

Boucle de 10km et 300m de dénivelé

Départ: Phare du Figuer

Le sentier longe la côte jusqu'à Artzuko errota pour monter à NDGuadalupe.

Trajet Aller/Retour: 72 KM+péage, covoiturage=5,50€

Assemblée générale à 17H30

25. Sylvie.

ANTZARAMENDI (alt 462m)

Boucle de 12km et 400m de dénivelé

Départ: Parking d'OSSES (alt 109m)

Piste équestre pour monter jusqu'au Antzaramendi et descente par un sentier jusqu'à Ahaice.

Trajet Aller/Retour: 80KM, covoiturage= 4€

[Photos Alain R](#)

NOVEMBRE.

01. Vacances de la Toussaint.

7. Sylvie.

Notre Dame de Guadalupe

Boucle de 10km et 300m de dénivelé

Départ: Phare du Figuer

Le sentier longe la côte jusqu'à Artzuko errota pour monter à NDGuadalupe.

Trajet Aller/Retour: 72 KM+péage, covoiturage=5,50€

[JAIZQUIBEL Alain R et Mie France.](#)

15. Sylvie.

AINHOA.

Sortie pour la matinée.

Boucle de 7km et 150m de dénivelé

Départ: Parking d'AINHOA

Nous suivrons le GR10 et la Nivelle et revenons par le pont du diable.

Trajet Aller/Retour: 50 KM+, covoiturage=2,50€

Les photos : (avec ctrl+clic).

Alain R.

Marie France.

Fabienne

22. Sylvie.

ERLAITZ.

Boucle de 11km et 350m de dénivelé

Départ: Ermitage de SAN MARTIAL au dessus d'IRUN

Joli circuit par les bois pour découvrir la baie de XINGUDI

Trajet Aller/Retour: 70 KM + péage, covoiturage= 5,50€

29. Sylvie.

ALKURRUNTZ

Boucle de 9km5 et 350M de dénivelé

Départ: Col d'OTXONDO

Pique nique à la maison des chasseurs

Trajet Aller/Retour: 70KM, covoiturage: 3,5€

PHOTOS :

Marie France

[Alain R.](#)

DECEMBRE.

06 Sylvie.

La MOULINE.

Sortie pour la matinée.

Boucle de 7km et 230m de dénivelé

Départ: Louhossoa

Circuit varié vers les hauteurs pastorales, superbe vue.

Trajet Aller/Retour: 50 KM, covoiturage: 2,5€

[Photos Alain et Mie France](#)

13. Sylvie. **ANNULEE : PLUIE.**

URSUYA

Boucle de 10KM et 370M de dénivelé

Départ: Col au dessus de MACAYE

Trajet Aller/Retour: 60KM, covoiturage= 3€

20. Sylvie.

LE JARA.

Boucle de 10km et 400m de dénivelé

Départ: Parking au dessus d'IROULEGUY

Montée en zig zag jusqu'aux antennes du jara, magnifiques panoramas

Trajet Aller/Retour: 90 KM, covoiturage: 4,5€

Vacances le 27 décembre et le 3 janvier.

2019.

JANVIER.

10. Sylvie.

La météo pour demain prévoit des températures légèrement positives.

Je vous propose de nous priver de l'Ursuya et de ses températures négatives pour profiter du charme du bois d'USTARITZ et de la Chapelle d'Otsanz.

A la limite des communes d'Ustaritz, Souraïde et St Pée sur Nivelle, la chapelle d'Otsanz s'est relevée de ses ruines grâce à la fondation René Clément (1913 - 1996, cinéaste et réalisateur des films : la bataille du rail, jeux interdits, Paris brûle-t-il ?). Selon la volonté de René Clément la chapelle a retrouvé sa vocation liturgique en 2010.

Ustaritz. Photos Marie-France

17. Sylvie . **ANNULE : PLUIE.**

23. Carmen. **ANNULE : PLUIE.**

31. Carmen. **Pluie et vent : rando annulée.**

FEVRIER.

07. **Rando annulée.**

14. Avec Carmen. **XOLDOKOGAINA** au départ de Biriadou. Boucle d'environ 11 Km de longueur et de 400 m de dénivelée.

Trajet en voiture de 66 Km aller-retour, covoiturage + péage : 6 euro.

Nous nous retrouvons à Marouette à 8h45 pour départ à 9h.

21. Avec Carmen. **MONDARRAIN** . 8,5 km et environ 400 m de dénivelé.
Covoiturage : 3 €.

[Photos Marie-France](#)

[Photos Mado.](#)

28. **ARRADOY** d'Ispoure. Avec Carmen.
Boucle de 11km et 400m de dénivelé
Départ 9h. Covoiturage 5€

MARS.

07. Sylvie. **Sortie pour la matinée.**

Col de St Ignace depuis Ascain. Boucle de 7km et 150m de dénivelé.

[Photos Marie-France](#)

14. Sylvie.

Circuit de 12km et 200m de dénivelé, prendre le casse-croûte.

Depuis l'église de BARDOS (alt 133m), nous descendrons vers le lac des Arroques, puis longerons la Bidouze (alt 2m) et remonterons tranquillement par le moulin d'Ermou jusqu'à Bardos. Départ à 9H depuis Marouette, Trajet A/R par A64 puis à droite a D936 jusqu'à Bardos.

Covoiturage: 3€.

« *Nous avons fait le circuit des berges de la Bidouze depuis GUICHE, 7KM5 et 150M de dénivelé, SANS PLUIE !!!!* »SYLVIE.

[Bidouze. Marie-France.](#)

21. Sylvie.

Circuit des **PARAMOUDRAS** au pied du **JAIZQUIBEL**. 9km et 300m de dénivelé. Départ du parking Siozo après ND de Guadalupe.

[Photos Paramoudras](#)

28. Crêtes d'**Harrichuri** et d'**Iramalda** depuis le chemin de Macaye à CAMBO.

10,5km et 450M de dénivelé

Trajet A/R: 42KM , covoiturage: 2€50

Les photos :

Alain R :

Harrichuri.28 mars 19.

Marie-France :

Crêtes d'Harrichuri. 28 mars 2019.

AVRIL.

04. SYLVIE. Sortie pour la matinée.

Circuit entre les grottes de SARE et de ZUGARRAMURDI. Distance de 7km et 210m de dénivelé.

Pour ceux qui le souhaitent, la venta Halty (près des grottes de sare) peut nous accueillir pour notre resto mensuel.

Le covoiturage devra être organisé en conséquence. Trajet A/R= 60KM soit 3€ /personne.

11. Pluie : rando annulée.

18. Carmen.

GARRALDA au départ d'Hélette. Boucle de 10Km de longueur et de 360m de dénivelée. Trajet : 86 Km aller/retour, covoiturage : 5euro

25 : Sylvie absente

MAI.

09. Carmen.

MANDALE au départ d'Ibardin. Boucle d'environ 10 Km et 330 m de dénivelée.

[Photos Marie-France.](#)

16. Carmen.

BAIGURA depuis la chapelle St Vincent.

[Photos Olga.](#)

23. Carmen.

Col d'Elhorrieta au départ du col d'Ispéguy (St Etienne de Baigorry).

Parcours de 10 Km de longueur et de 380 m de dénivelée en aller/retour .

Trajet : 118 Km aller/retour, covoiturage : 6 euros

JUIN.

06 :Carmen.

LARLA au départ de St Martin d'Arrossa. Boucle d'environ 9 Km et 400m de dénivelée (le même parcours que vous faites avec Sylvie).

Nous nous retrouvons à 8h45 à Marouette pour départ à 9h .

[LARLA de Mie France.](#)