

# PROGRAMME JANVIER 2022

## *SAMEDI 1ER JANVIER*



Pour débiter une année légère et fantaisiste, on recycle «Noël»: les guirlandes s'enroulent autour du cou, les boules habillent les oreilles, les petits lutins courent sur les bonnets et votre imagination fera des merveilles.



**CHAMP' and DEB**

**LE SENTIER DES MULETS à URRUGNE**



En référence aux convois de mulets qui sillonnaient autrefois la montagne pour faire traverser la frontière à toutes sortes de marchandises pas nécessairement déclarées en douane.

Rendez-vous à 8h15 à l'ASPTT avec pique-nique

### ***DIMANCHE 2 JANVIER***

*Rien de prévu mais si certains-es désirent marcher ou randonner :  
me contacter*

### ***VENDREDI 7 JANVIER***

#### ***ANGLET***

Marche Active dans la forêt du Lazaret, la forêt de Chiberta, rejoindre l'océan.

Rendez-vous soit: 13h15 Mac Do de Tarnos  
soit: 13h30 Port de Plaisance d'Anglet

## *DIMANCHE 9 JANVIER*

### *Le circuit de Bernatère et sa cascade à SALIES DE BEARN*



Malgré le débit très modeste du ruisseau de Bernatère, l'homme a su exploiter cette richesse naturelle : l'eau. Sur ce chemin, quatre vestiges de moulins témoignent d'une grande activité au XIX<sup>e</sup> siècle. Dans cette nature généreuse, une cascade se donne en spectacle.

Parcours de 12 km - Dénivelé : 270m.

A noter que si le terrain est trop boueux, 2 autres circuits sur terrain plus neutre, sont prévus.

**Rendez-vous à 8h15 à l'ASPTT avec pique-nique**

## *VENDREDI 14 JANVIER*

### *CAPBRETON*

**Marche Active de la Mairie au Cers, le port, le quai Notre-Dame**

**Rendez-vous soit: 13h15 Mac Do de Tarnos  
soit: 13h40 Mairie de Capbreton**

***DIMANCHE 16 JANVIER***

***SOURAIDE***



***Belle boucle entre Souraide et Espelette en passant par le col de Pinodieta***  
***Rendez-vous à 8h30 à l'ASPTT avec pique-nique***

***VENDREDI 21 JANVIER***

***LA NIVE***

***Marche Active en bord de Nive en direction du «barrage»  
d'Ustaritz***

***Rendez-vous soit: 13h15 Mac Do de Tarnos***  
***soit: 13h40 parking bord de Nive Chemin de Compagnet***

## ***DIMANCHE 23 JANVIER***



**5 raisons pour découvrir ou re-découvrir FONTARRABIE sans plus attendre :**

- 1 – Un pittoresque village coloré**
- 2 – Un centre médiéval**
- 3 – Une jolie baie**
- 4 – Un port et une plage agréables**
- 5 – Une vue spectaculaire**



**Rendez-vous à 8h30 à l'ASPTT avec pique-nique**

***VENDREDI 28 JANVIER***

***LABENNE***

**Marche Active des tennis à Ondres le long du Boudigau**

**Rendez-vous : 13h30 Mac Do de Tarnos**

***DIMANCHE 30 JANVIER***

***Le tour de l'Atxuria***



**Superbe randonnée qui permet d'éviter la montée au sommet. On longera les magnifiques et impressionnantes falaises de l'Atxuria.**

**Durée : 4h45 – Dénivelé : 500m**

**Rendez-vous à 8h00 à l'ASPTT avec pique-nique**

## **INFO : Entrée sur le territoire espagnol**

**\*Soit un certificat justifiant d'une vaccination complète contre la Covid-19 depuis au moins 14 jours. Il doit notamment faire mention de la date de vaccination effectuée, du vaccin administré et du pays de vaccination,**

**\* Soit un certificat de test de dépistage d'infection active, avec résultat négatif, délivré dans les 48h précédant l'arrivée sur le territoire. Il peut s'agir d'un test NAAT (test de détection ARN du Covid-19 : RT-PCR, TMA, LAMP, NEAR...) ou d'un test antigénique inclus dans la [liste de la Commission européenne](#).**

**\* Soit un certificat de rétablissement de la Covid-19, valable 180 jours après le 1er test de diagnostic positif. Ce document doit notamment mentionner la date du premier test positif, le type de test réalisé ainsi que le pays où ce certificat a été délivré.**

**NE PAS OUBLIER LES MASQUES**

## **INSCRIPTIONS :**

**au plus tard le mercredi minuit, mercredi précédant la sortie**

**[cleopatre0703@gmail.com](mailto:cleopatre0703@gmail.com)**