

## PROGRAMME NOVEMBRE 2024

INSCRIPTIONS UNIQUEMENT SUR: [cleopatre0703@gmail.com](mailto:cleopatre0703@gmail.com)  
au plus tard le mercredi minuit, mercredi précédant la sortie

### VENDREDI 1ER NOVEMBRE

Marche active à BAYONNE :

du pont Grenet, le parcours Adour de 4,6 km suivi du parcours Caradoc de 6,2 km

Rendez-vous devant les Ets Duprat à 13h30

### DIMANCHE 3 NOVEMBRE

Le Munhoa



Massif imposant et attachant, le Munhoa surplombe directement la plaine de Cize, offrant ainsi un panorama superbe. La montée depuis Lasse ne pose aucun problème et permet de profiter d'une vue portant de l'océan jusqu'aux sommets aspois, dont le Pic d'Anie.

*Dénivelé : 700 m*

*1 camion*

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

## VENDREDI 8 NOVEMBRE

### La + des Anglais

Parcours ombragé et facile. L'itinéraire tire son nom d'une croix en pierre, en mémoire des soldats anglais faits prisonniers et tués lors de la Guerre de Succession d'Espagne.

*Rendez-vous Mac Do Tarnos à 13h15*

## DIMANCHE 10 NOVEMBRE

### LE SENTIER DES DOUANIERS



Sur les traces des anciens douaniers attentifs jadis à la contrebande nocturne.  
L'itinéraire est modulable à souhait.  
Dénivelé : 500 m

*Rendez-vous à l'ASPTT à 8 H (avec pique-nique)*

**VENDREDI 15 NOVEMBRE**

**ST Martin de Seignanx**

**Parcours en pleine nature pour profiter des belles couleurs automnales**

*Rendez-vous Salle Biarrotte à Tarnos à 13h15*

**DIMANCHE 17 NOVEMBRE**

**IBANTELLI**



**Après une mise en jambe à travers châtaigneraies et chênaies, le parcours s'élève à découvert en élargissant la vue sur les coteaux . Le sommet offre un panorama 360° sur la montagne basque. Le col de Lizarrieta nous attend pour une pause rafraîchissante !!**

**Dénivelé : 600 m**

*Rendez-vous à l'ASPTT à 8 H (avec pique-nique)*

*1 camion*

**VENDREDI 22 NOVEMBRE**

**Marche active à la NIVE**

*Rendez-vous soit Mac Do Tarnos à 13h20 soit La Floride à 13h30*

**DIMANCHE 24 NOVEMBRE**

**La cascade de Xorrokin**



**Agréable randonnée en Navarre, à la découverte d'une jolie cascade et d'un émouvant dolmen. Belles fermes de style purement navarrais.  
Dénivelé : 400m**

***Rendez-vous à l'ASPTT à 8 H (avec pique-nique)***

***1 camion***

**VENDREDI 29 NOVEMBRE**

**BIDART GUETHARY**



***Rendez-vous soit Mac Do Tarnos à 13h15 soit Plage de l'Uhabia 13h45***