

## PROGRAMME AOUT 2024

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

*Vendredi 2 août*

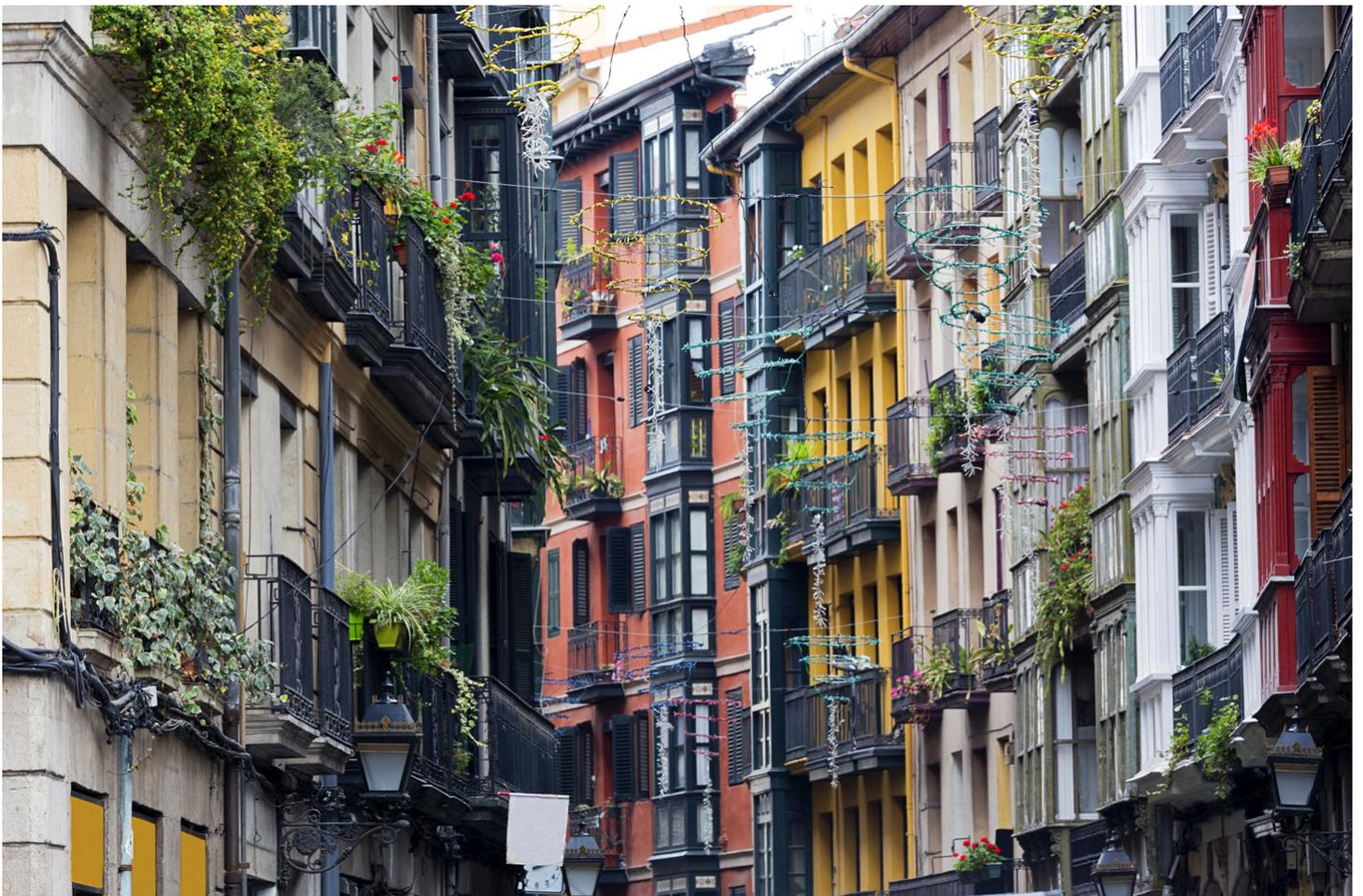
**Ste Marie de Gosse**

Les bords de l'Adour, à l'envers!... sont toujours aussi agréables

*R.V. Salle Biarrotte D 117 - Tarnos à 13H*

*Dimanche 4 août*

**BILBAO**



Caractère et histoire, tradition et architecture moderne, loisirs et culture: *Bilbao* est tout ce que vous en attendez.

1 TRAFIC

*R.V. Parking à 7h30 à l'ASPTT (avec pique-nique)*

*Vendredi 9 août*



**Chemin enherbé, petit vallon, ombre fraîche des aulnes, platanes, robiniers et châtaigniers, le circuit de Navachon à Saubrigues est parfait pour une après-midi estivale.**

*R.V. Parking Mac Do Tarnos à 13h30*

*Dimanche 11 Août*

**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*

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

*Jeudi 15 août*

## Le Kaskaborro à Idaux-Mendy



Cette belle boucle dans le piémont offre une grande diversité de paysages. Les points de vue ne manquent pas : le massif karstique des Arbailles tout proche, les collines de flysch, le sommet de la Madeleine ainsi que les montagnes de Haute-Soule

Distance 9 km – Dénivelé : 250 m

Si nous le voulons, un deuxième parcours est proposé

## Heganbürü à OSSAS-SUHARE



Calme et verdure, en sous-bois ou au milieu des prés, découverte de ce village secret, au bout du monde, niché au pied du massif des Arbailles.

Distance : 9 km – Dénivelé : 250 m .

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

**Dimanche 18 août**

**Les Aldudes**



Hargibel ou la roche basculante :

à travers hêtraie et fougeraie, la crête rocheuse d'Hargibel sera atteinte après 10 km et un dénivelé de 600 m.

**R.V. à l'ASPTT à 8h avec pique-nique**

**Vendredi 23 août**

**Ardanavy**

Longer la rive de l'Ardanavy jusqu'à son embouchure dans l'Adour, à l'ombre des platanes, au milieu des « barthes », zone naturelle protégée et riche en faune et flore.

**R.V. Parking Mac Do Tarnos à 13h15**

**ou Parking de BM (à proximité du parking InterMarché Grand Basque à 13h30**

**Dimanche 25 Août**

**Cascade de Xorroxin**

Jolie randonnée en Pays Basque Sud avec la découverte d'une belle cascade rafraîchissante et d'un dolmen. De belles fermes de style purement navarrais parsèment le parcours.

**Dénivelé : 350 m**

**1 TRAFIC**

**R.V. à l'ASPTT à 8h avec pique-nique**



*Vendredi 30 août*

*Labenne*

*Circuit entre forêt et dunes*

*R·V· Parking Mac Do Tarnos à 13h30*