

## HIVER 2011/2012 & PRINTEMPS 2012

### SECTION MONTAGNE

Souscription des licences et **inscriptions** (certificat médical) : Secrétariat de l'ASPTT, avenue de Lons - 64140 BILLERE (05 59 32 66 80)

**Rendez-vous pour le départ** : devant le porche de l'ancienne entrée au stade de l'ASPTT (avenue de Lons).

**Transport** : par voiture particulière en co-voiturage (participation des passagers 8 euros et 12 euros pour les trajets les plus longs).

#### Accompagnateurs raquettes:

Alain LAVIGNOTTE	05 59 62 06 03 ou 06 72 79 49 71
André DUCASSE	05 59 32 70 49
Antoine CARRERE	06 85 12 39 98
Christian CASTAGNAU	06 28 06 08 65
Guy LAC PEYRAS	05 59 30 25 13
Jean-Marie FERT	06 81 17 90 80
Michel MOMAS	05 59 62 00 40
Philippe VIGNAU	06 25 22 21 31
Romain BOURBON	06 70 44 67 04

#### Echelle des difficultés :

<b>F =</b>	<b>Facile :</b>	sortie sans difficultés techniques et dénivelé important
<b>M =</b>	<b>Moyenne :</b>	sortie avec fort dénivelé sur pente forte et/ou longue distance
<b>D =</b>	<b>Difficile :</b>	course en haute montagne avec utilisation de piolet et crampons

**Attention, suivant conditions, une sortie F ou M peut changer de niveau...**

**SKI RANDO :** Piolet, crampons, DVA, pelle, sonde, sont obligatoires.

**RAQUETTES :** Piolet et crampons obligatoires pour les sorties. DVA, pelle, sonde obligatoires pour les sorties M et D, très recommandés pour les sorties F.

#### Accompagnateurs ski de randonnée

Daniel FAJARDO	06 46 06 33 60
Eric CAMPAGNE	06 82 15 75 10

Chaque participant disposera du matériel nécessaire à la sortie programmée : raquettes, skis, DVA, crampons, piolet, bâtons, etc.

Il est recommandé d'avoir l'équipement vestimentaire adapté aux conditions hivernales (sans oublier coupe vent ou anorak, bonnet, gants, crème solaire, lunettes de soleil, frontale, etc.)

**Au début de chaque sortie les participants voudront bien se présenter aux encadrants.**

Après accord du responsable de la journée, les personnes non adhérentes peuvent participer à une de nos sorties en France, à "titre d'essai", à leurs risques et périls. Les adhérents qui invitent des personnes (après accord du responsable), sont priés de les prendre en charge durant la sortie.

**Toute personne non à jour de sa cotisation, pourra se voir refuser la participation aux sorties.**

***L'accompagnateur peut annuler ou modifier les sorties en fonction de la météo.***

*(en cas de temps incertain : contacter l'encadrant la veille)*

## PROGRAMME HIVER 2011/2012 & PRINTEMPS 2012 **SKI de RANDO**

*Pour les sorties ski de Rando : en plus du matériel de ski de rando, ne pas oublier : piolet, crampons, DVA et pelle à neige*

Date	Sortie	Région	Altitude	Dénivelé	Durée A/R	Difficulté	Heure départ	Accompagnateur	Commentaire	
4 dec	Formation orientation	ASPTT - Bois de Lons					RV à 9 heures		Eric	
11 dec	Vallée d'Ossau	Aneou	2200 m	600 m	8 H	F	8 h	Eric / Daniel	initiation ski de rando	
8 janv	Pic rouge de Lescun	Lescun	2 177 m	1 100 m	7 H	M	7 H	Eric/Jean-Marie/André	Sortie commune ski - raquette	
22 jan	Col d'Arrius	Vallée d'Ossau	2 259 m	800 m	6 H	F	7 h 30	Eric / Daniel		
5 fev	Mailh Massibé	Vallée d'Ossau	1 975 m	1 100 m	6 h	M	8 H	Eric / Daniel		
19 février	Le Lurtet	Barèges	2 506 m	1 100 m	6 H	D	7 H	Eric / Daniel		
<b>Séjour du 4 mars au 7 mars</b>		<b>Salardu (Espagne)</b>	<b>Courses à la journée</b>		<b>Maxi 1200m de dénivelé</b>	<b>F/M</b>	<b>6 H</b>	<b>Eric/Daniel</b>	Inscriptions auprès d'Eric avant le 15/02	
18 mars	Coste Ouillères	Payolle	2 518 m	1 200 m	6 H	M	7 H	Eric / Daniel		
25 mars	Triathlon Pyrénéa : Equipe asptt pour la gagne avec Jean-Marie qui court, Christian qui pédale, Eric qui skie, Romain aux citrons.									
1 au 9 avril	<b>Projet ski d'une semaine, lieu à déterminer suivant conditions neige.</b>					M/D		Eric / Daniel	Inscriptions auprès d'Eric avant le 15/03	
6 au 8 mai	ski - 3 jours au néouvielle (nuits au refuge de la glère): Turon, Pake, Néouvielle...					M/D	8 h 30	Eric / Daniel	Inscriptions auprès d'Eric avant le 15/04	
27 mai	Tapou	Gavarnie	3 150 m	1 400 m	8 H	D	6 H	Eric / Daniel	Sortie commune Ski et raquette	



