



**BIARRITZ SPORTS RETRAITE**  
Programme Randonnée & Marche

L'équipe des animateurs de randonnée souhaite permettre à chacun de pratiquer cette activité dans les meilleures conditions de sécurité, sans aucune perspective de performance ni de compétition, sans toutefois gommer l'aspect d'effort physique.

**BIARRITZ SPORTS RETRAITE** propose cinq groupes sur la base de parcours à dénivelés et déroulés kilométriques plus ou moins importants. L'appartenance à un groupe se fait après participation à une randonnée d'accueil. Elle est validée par les animateurs.

GROUPE	DENIVELE	DEROULE
<b>IGUZKI</b>	Environ 900 m	Environ 17 km
<b>JARA</b>	Environ 750 m	Environ 14 Km
<b>BAIGURA</b>	Environ 650 m	Environ 12 Km

**URSUYA**

Environ 450 m

Environ 10 Km

**GARRALDA**

Environ 350 m

Environ 9 Km

Quelques sorties en raquette à neige sont organisées chaque année en fonction de l'enneigement, les randonneurs doivent être en possession de leurs raquettes.

Les randonnées sont encadrées par des animateurs formés et certifiés

Les trajets s'effectuent en co-voiturage à partir du parking Iraty à Biarritz.

**Matériels obligatoires :**

- Chaussures de marche à tiges montantes
- Vêtements adaptés (coupe-vent imperméable, lunettes, chapeau, gants)
  - Bâtons de marche
  - Sac à dos avec pique-nique et eau

Toutes les informations d'organisation sont disponibles dans la **charte de l'adhérent** et le **règlement intérieur**.

**Référents****IGUZKI** : Monique Dupleix**JARA** : Danièle Nouals**BAIGURA** : Carmen Miquelarena**URSUYA** : Bernadette Tisne**GARRALDA** : Sylvette Guillet