



85 Avenue Kennedy / 64200 BIARRITZ
clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

Avril 2013



Joyeuses
Pâques



INFORMATIONS et RÉUNIONS



Tous les **mardis**, de 14 h à 15 h 30 au local du Club : - permanence Club
- permanence 2F OPEN



Infos randos : Réunions pour les séjours "rando":

- **Séjour Bielsa** (septembre): réunion le **mardi 9 avril à 14h 30**
- **Séjour Aragon** (juin): réunion le **mardi 16 avril à 14h 30**
- **Séjour Comminges/Ariège du 23 au 29 Juin:** Il reste des places disponibles .
Pensez à vous inscrire rapidement auprès de F. et J. P. Supera ou A. SCORDIA

Nous souhaiterions avoir davantage de propositions pour les randonnées du jeudi...



Mercredi 3 avril de 9h 30 à 15h 30 à la MGEN : réunion de formation en faveur des liens inter-générationnels. Si certains d'entre-vous sont intéressés, vous pouvez contacter Michèle Saint-Martin pour renseignements et inscription éventuelle. (2 places)

Mardi 2 avril	14 h	Comité d'animation
Mardi 16 avril	10 h	Mise sous enveloppes

avril 2013 autour d'un livre

Lundi 22 avril : " Notre-Dame du Nil" Scholastique MUKASONGA-Prix Renaudot- GALLIMARD
Dans un lycée de jeunes filles du Rwanda, la barbarie est en marche.....

Pour le 27 mai : "Ce qu'il advint du sauvage blanc" Francis GAUDÉ (GALLIMARD)
Inspirée d'une histoire vraie, l'épopée d'un jeune matelot abandonné sur une plage et recueilli 17 ans plus tard...

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
Lundi	----- 15 h 14 h 30	Randonnée Autour d'un livre -----mensuel Scrabble	Voir page(s) randonnées
Mardi	10 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 30 15 h 45 17 h 00	Espagnol J.M. Gabastou Anglais F. Bénichou Tertulia QI-Gong ----- - Villa Sion Tarot - Belote Gymnastique douce--- Villa Sion Activités danséesVilla Sion	
Mercredi	----- 10 h 00 14 h 30 14 h 30	Cyclotourisme Anglais groupe F. Le Cleach Bridge Tricot bimensuel A. Talou 05 59 31 61 12	
Jeudi	----- 09 h 30 10 h 00 14 h 30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Anglais avancé C. Marty Espagnol F. Ruiz Aquarelle -----Villa Sion	Voir page sorties du jeudi
Vendredi	9 h -10h30 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Anglais F. Bénichou Anglais F. Le Cleach Yoga 1 ^o séance Reliure : Responsable H. Boglio Yoga 2 ^{ème} séance	

Avril 2013



Cyclotourisme (Jean ISTEQUE)

Mercredi 03/04

55 km

Capbreton, Hossegor, Etang Blanc, Voie Verte, Capbreton

Départ : 9h à Capbreton, parking près de l'église

Mercredi 10/04

51 km

La Floride, Ustaritz, route d'Espelette, piste de l'Aviron, La Floride

Départ : 9 h à la Floride

Mercredi 17/04

58km

Louhossoa, Bidarray, Ossès, St Jean Pied de Port et retour

Départ : 9 h Louhossoa, parking de l'école

Mercredi 24/04

Marais d'ORX 41 km

Boucau, Ondres, Marais d'orx et village d'Orx, Retour.

Départ : 9 h Place du Boucau



Lundi 1° avril : Lundi de Pâques - férié.



Une sortie à **l'embalse de Leurza** est programmée le 8 ou 15 avril (selon le temps) .
Renseignements et inscriptions en dernière page. **Si mauvais temps**, voir ci-dessous.

Lundi 08/04 Randonnée remplacement

MONDARRAIN depuis col de LEGARRE

Proposée par P.EYHARABIDE, J.P. SUPERA, A. SCORDIA

Durée : 4h 30 - Den. 450 m environ Aucune difficulté.

Rendez-vous : 9h 15 Espelette, place du foirail

Lundi 15/04 Randonnée remplacement

HAUTZA

Proposée par A. SCORDIA, F. et J.P. SUPERA et J.L. DARBUS

Durée : 5h 30 à 6h. - Den. 700 m environ - Niveau : moyen +

Départ du Col d'Ispégui (672 m.) puis Nekaitzeko Lepoa - Hautza (1 300m)

Retour par Olhateko Kaskoa et Venta d'Ispégui.

Rendez-vous à 9h pour regroupement : fronton de Baigorri

Lundi 22/04

Randonnée

Le tour de URSUYA

Proposée par G. CARTILLON - J. DOUTOUMA .

Durée : 4h 30 Dénivelée : 271 m Niveau : moyen .

Belle boucle de 12 km 300 qui domine les villages de Macaye ,Mendionde , Celhay et offre des points de vue divers et variés .

Rendez-vous à 9h 30 ,au parking de l' église de MACAYE .

Lundi 29/04

Randonnée

ADARRA(818 m)

Proposée par M.C CURUTCHET, J.C ERDOCIO, J. FRANCOIS

Durée env. 5 h : Dénivelée : 600 m ; Niveau : moyen

Départ : lieu-dit Besabi (parking du restaurant, Urnieta, Andoain)

En raison de l'éloignement et du coût du péage, covoiturage parking habituel Biarritz. Partipation 5€

Rendez-vous 8H 30 à Biarritz ou 9h30 départ rando

Prendre autoroute A15 depuis Behobie. Après la sortie 3 direction Bilbao-Hernani toujours sur l' A 15. Au delà d'Hernani, continuer en direction d'Urnieta A la sortie d'Urnieta (dir. Andoain). Tourner à G. au sommet de la côte (au niveau usine ITV), vers BESABI XOXOKA jusqu'au restaurant



Jeudi 04/04	Randonnée	De col en col
<p>Proposée par G.CARTILLON et J. DOUTOUMA</p> <p>Durée: de 3 h à 4h (modulable) . Dénivelée : faible , environ 100 m .</p> <p>Col de Lizarieta (441 m)-Idoikobizkarra- palombières d' Etxalar -col de Nabarlatz- col des 3 bornes (521m) .</p> <p>Rendez-vous à 9h30 au col de LIZARRIETA (par SARE).</p>		
Jeudi 11/04	Promenade	Les rives de l'ARDANAVY à URCUIT
<p>Proposée par F. LANUSSE et Y. HARGUINDEGUY</p> <p>Durée 2h environ - Promenade sans difficulté sur terrain plat . Chaussures de tennis suffisantes</p> <p>Rendez-vous : 14 h Parking au départ du circuit .</p> <p>Itinéraire d'approche : à partir de Bayonne, prendre la route d'Urt en bord d'Adour. Tourner à droite vers URCUIT (passage à niveau. Traverser TOUT le village. Environ 500m <u>après le panneau de sortie</u> du village, le parking est à gauche en face de l'entreprise CBA.</p>		
Jeudi 18/04	Randonnée	Les collines de la campagne d'Halsou
<p>Proposée par G. BRIVET et J. DOUTOUMA</p> <p>Durée : 4h - Distance : 8 km - Dénivelée : 125 m</p> <p>Départ du parking en bas de l'église d'Halsou, et retour par G.R.8. Pique-nique à mi-parcours. Cet itinéraire emprunte plusieurs collines, des landes et des bois traversés de ruisseaux.</p> <p>Rendez-vous : 9h30 au parking en bas de l'église d'Halsou</p>		
Jeudi 25/04	Randonnée	SOCOA - ABADIA Sentier du littoral
<p>Proposée par T.T. BONTEMPS (05 69 23 71 20)</p> <p>Durée 2 à 3 h.</p> <p>Promenade sur le sentier du Littoral au départ de Socoa jusqu'à Abbadia, le long de la falaise. Pique-nique. Retour par bus de ligne. (ou en marchant pour ceux qui le souhaitent)</p> <p>Rendez-vous à 10 h à Socoa au pont de l'Untxin (tourner à gauche, grand parking)</p>		



La recette de Geneviève



Curry de porc au cidre

Recette pour 4 personnes :

Les ingrédients : Filet mignon de porc 1kg ; oignons doux 4 moyens ; huile d'olive 2 c.à soupe ; farine 25g ; curry 1c.à soupe ; cidre brut 30cl ; bouquet garni 1 ; pommes « reinettes », ou « belchard » 1kg ; beurre 25g ; crème fraîche liquide 150g ; sel et poivre.

1. Découper le filet en cubes de 2 cm. environ Les assaisonner.
2. Eplucher les oignons et les tailler en rondelles fines.
3. Faire dorer les cubes de viande. Réserver.
4. Rissoler légèrement les oignons ; rajouter les cubes de viande et bien remuer.
5. Tamiser de farine ce mélange jusqu'à obtenir une légère coloration.
6. Saupoudrer de curry ; arroser de cidre jusqu'à hauteur de la viande, remuer.
7. Ajouter le bouquet garni.
8. Cuire à feu doux à couvert pendant 1h30mn. environ, vérifier le niveau du liquide de cuisson, en rajouter si nécessaire.
9. Eplucher les pommes, les couper en dés, et les faire dorer à la poêle dans le beurre.
10. Verser la crème sur les pommes, assaisonner légèrement et laisser mijoter 5 mn.
11. Mélanger tous les ingrédients, et dresser dans un plat.

Ce plat peut être accompagné de riz Thaï ou Basmati.

CLUB MGEN 64

SORTIE à L'EMBALSE de LEURTZA

A une dizaine de kilomètres au sud de **DONEZTEBE-SANTESTEBAN** le beau site de **LEURTZAKO URTEGIAK** accueille autour de son lac promeneurs, marcheurs et randonneurs.

Nous vous proposons de nous y rendre :

le lundi 08 avril 2013 ou le lundi 15 avril 2013 (suivant météo).

Rassemblement et appel	7 h. 45 parking habituel avenue du Jaizkibel.
Départ BIARRITZ	8 h.
Arrêt	arrêt au péage de Biriadou.
Arrivée	9 h. 30 environ à l'Embalse de Leurtza.
Retour BIARRITZ	19 h. environ.
Prix	12 €/pers. paiement dans le bus (prévoir monnaie).

RANDO

Montée au SORATXIPI et au MUNAZORROTZ

Dénivelé	<i>500 m. environ aucune difficulté, un raidillon au départ.</i>
Durée	5 h. environ.

Au retour nous visiterons DONEZTEBE-SANTESTEBAN

RESPONSABLES

Jakelin et Juan-Luis DARBUS	Téléphone : 05. 59. 54. 09. 58
Féfé et Jean ISTEQUE	Téléphone : 06.07.30.39.59.08
Yvon RUSTIQUE	Téléphone : 05. 59. 23. 17. 59
Albert SCORDIA	Téléphone : 05. 59. 64. 12. 52
Françoise et Jean-Pierre SUPERA	Téléphone : 05. 59. 31. 80. 35

INDISPENSABLE

Carte d'identité	Carte européenne de S. S	Licence 2 FOPEN à jour
------------------	--------------------------	------------------------

*** La sortie sera annulée le dimanche soir vers 19 h. si la météo est mauvaise.**

*Coupon à découper et renvoyer si intéressés à Eyharabide - Résidence Alma - Clos St Martin 64200 - BIARRITZ
Téléphone : 09. 60. 04. 46. 33 ou mail : annie.eyharabide@orange.f*

N. B. : Pour une meilleure organisation de la sortie (transport) soyez gentils de vous inscrire très rapidement.

SORTIE à L'EMBALSE de LEURTZA

Lundi 08 avril 2013 ou lundi 15 avril 2013

Nom : Prénom : Téléphone :

Nom : Prénom : Date et signature :