

# Novembre 2013



## INFORMATIONS et REUNIONS



Nous cherchons des volontaires pour assurer la permanence du mardi après midi au club.  
Merci pour votre participation.



**Mardi 19 Novembre - 14 h 30 :** Préparation de la salle pour l'A.G.  
Nous avons besoin de bras pour la mise en place de la salle.  
Pas d'activités dans la salle.



**Mercredi 20 Novembre - 10 h: ASSEMBLÉE GÉNÉRALE :**  
L'assemblée se tiendra au local du club et sera suivie d'un apéritif.



**Mercredi 20 novembre - 14 h 30 : ASSEMBLEE GENERALE 2FOPEN JS 64**  
au local du club des retraités.

*Nos amis ariégeois sont venus à leur tour cheminer sur nos sentiers de randonnées du 1er au 4 octobre. Merci aux accompagnateurs qui les ont guidés. En dépit d'une météo un peu capricieuse, ils nous ont confié, lors d'un sympathique apéritif le jeudi soir, avoir été enchantés de leur séjour au Pays Basque.  
Souhaitons que ces chaleureux échanges avec leur club puissent se renouveler à l'avenir.*



**Mardi 3 décembre - 15 h 30:** Réunion séjour ski Baqueira au local du Club.  
(Le nombre des participants n'est pas limité à 15, comme annoncé par erreur...)



Vous trouverez, en dernière page, le descriptif et le bulletin d'inscription pour un **séjour rando en Soule** organisé par H. Laborde au mois de juin .



**RANDONNEES CYCLO-TOURISME - J. ISTEQUE (le mercredi - ) 06 07 30 59 08**

**6 novembre :** Boucau, Capbreton, Marais d'Orx et retour. **41 km.**  
Départ 9h, place du Boucau.

**13 novembre :** Parking aviron bayonnais, piste cyclable, Ustaritz, Larressore, Cambo, Ustaritz, aviron Bayonnais. **45 km.**  
Départ 9h, parking aviron.

**27 novembre :** La Plaine, Capbreton Hossegor, Voie Verte, Capbreton, La Plaine - **45 km**  
Départ 9h, La Plaine

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
<b>Lundi</b>	----- 15 h 30 14 h 30	Randonnée Autour d'un livre -----mensuel Scrabble	Voir page(s) randonnées .....
<b>Mardi</b>	10 h 00 9 h 45 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 dansées .....Villa Sion	
<b>Mercredi</b>	----- 10 h 00 14 h 30 14 h 30 14 h 30	Cyclotourisme (J. Istèque 06 07 30 59 08) 05 59 03 46 26/06 07 30 59 08 Anglais F. Le Cleach Bridge Tricot bimensuel A. Talou 05 59 31 61 12	
<b>Jeudi</b>	----- 09 h 30 10 h 00 14 h 30 14 h 30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Anglais avancé C. Marty Espagnol F. Ruiz Aquarelle -----Villa Sion AAII C. Naranjo ----- MGEN	Voir page sorties du jeudi
<b>Vendredi</b>	9 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Anglais F. Bénichou Anglais F. Le Cleac'h Yoga 1 <sup>o</sup> séance Conversation anglaise (salle du fond) Reliure Yoga 2 <sup>ème</sup> séance	

Mardi 12 novembre	14 h	Comité d'animation
Mardi 26 novembre	10h	Mise sous enveloppes



**Lundi 18 novembre :**

"L'empereur, c'est moi "

**Hugo Hoziot (*Iconoclaste*)**

Ugo témoigne de ses années d'enfant autiste, de quoi réfléchir ...



<b>Lundi 04/11</b>	<b>Randonnée</b>	<b>HOCHA HANDIA (571 m)</b>
<p>Proposée par N. DURAND, A. LASSALETTE, J. C. CAZENAVE et J. TEILLERY</p> <p>Durée : 5 h. Den. 400m. Grande boucle autour de Hocha Handia avec montée facile au sommet</p> <p><b>Rendez-vous : 9 h (nouvelle heure) : place du fronton à IHOLDY</b></p>		

<b>Lundi 11/11</b>	<b>Randonnée</b>	<b>BAÏGURA</b>
<p>Proposée par G. CARTILLON, J. DOUTOUMA, Féfé et J. ISTEQUE</p> <p>Durée : 5h Den. : 351 ou 792 m ; Niveau : moyen ou moyen +</p> <p>Départ : bourg de Louhossoa (105m), chemin d'Emilie, Petrikundeyko borda, Ursoteyko lepoa - Col de Chancho (456m). <u>Arrêt possible</u> - ascension du sommet de Baïgura (1h de montée continue, assez raide, sur un large chemin herbeux. Retour : col de Chancho, flanc Adarre puis chemin de descente différent vers les voitures.</p> <p><b>Rendez-vous : 9h 30 à LOUHOSSOA, parking à l'entrée du village, à côté des écoles.</b></p>		

<b>Lundi 18/11</b>	<b>Randonnée</b>	<b>AXURIA (756 m)</b>
<p>Proposée par G. CARTILLON, J. DOUTOUMA, C. LASTRA</p> <p>Durée : 4h30 - Den. 569 m - Niveau moyen Départ : grottes de Sare, Arrosagaraikoborda, sommet. Retour par Akoka (450 m), ravin de Berroeta.</p> <p><b>Rendez-vous: 9 h 15, parking des grottes de Sare.</b></p>		

<b>Lundi 25/11</b>	<b>Randonnée</b>	<b>ADARZA</b>
<p>Proposée par J.ISTEQUE et FEFE, J.DOUTOUMA, N. AMBIELLE</p> <p>Durée : 5 h env. Niveau : moyen Dénivelée : 516 m Départ : col d'Aharza, Urdantzia, col d'Erretenia, Kanpeta, sommet d'Adarza (1250 m)</p> <p><b>Rendez-vous pour regroupement : 9h 30, parking derrière la mairie de St Etienne de Baigorri.</b></p>		

novembre 2013



sorties du jeudi

**Jeudi 7/11**

**Randonnée**

**Les Hauts d'ASCAIN**

N. POULAIN - J. DOUTOUMA

Durée 4h 30 - Dénivelée 350m -

Sentiers vallonnés sur les hauteurs d'Ascain : Bizcarzun, Suhalmendi. Belles vues sur mer et montagne.

**Rendez-vous : 9 h 45 à Ascain (parking Xurio)** (suivre la rue derrière l'église, entre les 2 cimetières et prendre 1° rue à D. Le parking est 10 m plus loin, après le fronton et juste avant le pont).

**Jeudi 14/11**

**Promenade**

**Bord de Nive**

Proposée par G. BRIVET et J. DOUTOUMA

Durée : 2h. - Den. : 50 m - Distance : 6 km.

Itinéraire longeant un coteau boisé qui descend vers le chemin de halage de la Nive : Portuberria et retour à la chapelle Ste Catherine.

**Rendez-vous 14 h sur la place d'Hérauritz (quartier d'Ustaritz) après le fronton**

**Jeudi 21/11**

**Promenade**

**Le Golf d'Arcangues et ses environs**

Proposée par A. M. GRACIET et Y. HARGUINDEGUY

Durée 1h 45-

En matinée parcours en boucle dans sous-bois et campagne.

Pique-nique en cours de promenade .....suivi pour ceux qui le souhaitent de la visite commentée (et payante) du château.

**Rendez-vous : 10h, grand parking à l'entrée d'Arcangues.**

**Jeudi 28/ 11**

**Randonnée**

**OTXO Erreka - Isturitz**

Proposée par T.T. BONTEMPS et J. DOUTOUMA

Durée : 4h - Den.: 250 m.

Prévoir pique-nique.

**Rendez-vous : 9 h à Hasparren, parking Intermarché (face tennis en venant de Cambo, ou 9 h 30, place d'Isturitz).**



## La recette de Geneviève



# Pommes Boulangères

### Recette pour 6 personnes

**Les ingrédients** : Pommes de terre 1,2 kg ; oignons doux 0,250 kg ; huile d'olive 5 cl. ; bouillon de volaille 30 cl. ; beurre pour le plat 20 g ; sel et poivre ; petit bouquet garni (facultatif).

1. Eplucher et émincer les oignons.
2. Eplucher, laver, et tailler les pommes de terre en rondelles fines.
3. Faire cuire à feu doux les oignons dans une poêle, pendant 15 à 20 minutes, en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement colorés.
4. Préparer un bouillon de volaille avec un cube déshydraté.
5. Chauffer le four Th 5 ou 150 °C.
6. Beurrer un plat à gratin.
7. Garnir le plat avec des couches alternées de pommes de terre et d'oignons ; saler et poivrer.
8. Mouiller avec le bouillon à hauteur des légumes. Ajouter le bouquet garni Couvrir avec un papier sulfurisé légèrement beurré.
9. Cuire 45 minutes à 1 heure jusqu'à ce que les pommes de terre aient absorbé le bouillon. Vérifier la cuisson en piquant, avec la pointe d'un couteau.

**Conseil** : S'il vous manque un peu de bouillon, compléter par de l'eau.

***Si vous êtes intéressé(e) par les recettes de Geneviève mais que vous n'avez pas conservé les différents bulletins, vous pouvez retrouver l'intégralité de celles-ci sur le site du Club à la rubrique "bulletins et documents"***

***Bon appétit !!***

## SEJOUR DE RANDONNEE DE JUIN 2014

Organisation 2F-Open

**Le séjour** se déroulera à LARRAU à l'hôtel Etchemaïté.

**Dates** : du dimanche 22 après-midi au vendredi 27 au matin. (5 jours, 5 nuits).

**Prix en 1/2 pension** : 60 € par pers/par jour en chambre de 2

82 € par pers/par jour en single

Nombre max de participants : 28 (14 chambres de 2)

Il faudra réduire au maximum les singles en fonction du nombre d'inscrits.

**Randonnées** : 2 groupes par jour, l'un avec 400 m de dén. environ, l'autre de 700 m env.

**Prestations de l'hôtel** : Ch. spacieuses, lit 160 ou séparés, sdb, wc.

Petit déjeuner buffet

Diner.

Pique-nique possible : 8 €. Epicerie dans le village.

**Bulletin d'inscription à envoyer à 2F-Open (Club MGEN) avant le 20 novembre.**

Renseignements au 06 13 50 82 46 C. et H LABORDE

-----  
Bulletin d'inscription

NOM ..... PRENOM ..... Ch 2 pers ..... single .....

2ème personne si ch. de 2 .....

Adresse .....

Téléphone : .....