

Jour	Heure de départ	Programme du mois Juillet 2019	Difficultés		Balade Suggérée par	Trajet : km horaire
			niveau distance	dénivelé temps		
L. 1er	7h Argelès	Le Mounherran 2785 m - voie Poulou Depuis le barrage des Gloriettes 1600 m	Difficile 13 km	1650 m 8h50	Bernard	40 km 0h55
J. 04	6h Argelès 6h40 Tarbes Est	Pic d'Ourdissetou 2597m depuis Rioumajou	Moyen 12 km	1050 m 7h30	GG	130 km 1h45
D. 07	6h Argelès 6h20 Lourdes Stade	Gorges d'Holzarté et d'Olhadubi Logibar 380 m	Facile 14 km	660 m 4h50	Gilles	113 km 2h30
Ma. 09 M. 10	Argelès 6h30	Canoé sur la Leyre 20 km Vélo sur pistes cyclables Lège-CapFerret 30 km Voir détail sur fiche N°5	Facile Facile	6h30 3h30	Charles	195 km 2h50
J. 11	7h Argelès	Pic des Sècres 2607 m Cabane d'Ossoue	Moyen 9,4 km	1090 m 7h45	Bernard	45 km 1h05
D. 14	7h Argelès Lourdes stade 7h20	Lac d'Isabe 1925 m Pont des gorges du Bitet 93 m	Moyen 9,5 km	1020 m 5h45	Annie	72 km 1h30
M. 17	7h Argelès	Aiguille de Lahazère 2552 m Granges d'Aynis 1410 m	Difficile 10 km	1100 m 8h30	Martine	27 km 0h35
D. 21	6h Argelès 6h20 Lourdes stade	Pic d'Ariel 2824 m Caillou de Soques 1390 m	Difficile 12 km	1490 m 7h40	Jean-Marc	88 km 1h50
Me. 24	8h30 Argelès 8h50 Lourdes Stade	Pic d'Orhy 2017 m puis baignade et tapas à San Sebastian Depuis le port de Larrau 1585 m	Facile 4,5 km	415 m 2h20	Charles & Gilles	130 km 140 km 4h30
Je 25	6h argelès 6h20 Lourdes Stade ou 8h San Sébastian	Trois Couronnes en boucle Ou Trois Couronnes par l'arête de Bocamina	7,5 km F 5 km PD-	650 m 600 m	Charles & Gilles	retour 215 km 2h30
D. 28	7h Argelès	Pic de la Gradillère 2271 m en traversée Départ du col du Pourtalet 1794 m	Moyen 8,7 km	640 m 4h10	Charles	92 km 1h55
M. 31	6h Argelès 6h20 Lourdes Stade	Pic de Cézy 2209 m Pont du Goua 950 m	Difficile 14,6 km	1230 m 7h30	Annie	80 km 1h20