















Programme Lilika - 1er semestre 2022

Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		
1 S		1 M		1 M		1 V		1 D		1 M		
2 D		2 M		2 M		2 S	Urrugne : Aire Ieku & Intzola	2 L		2 J	Aiako Harriak	
3 L		3 J		3 J		3 D		3 M		3 V	Sources de la Nive Harpéa	
4 M		4 V	Raquette Val d'Azun, la magie de l'hiver en refuge	4 V		4 L		4 M	Séjour Santé , Nutrition & ateliers	4 S		
5 M		5 S		5 S		5 M	Trail Mondarran	5 J		5 D		
6 J		6 D		6 D		6 M		6 V		6 L		
7 V	Raquette Raclette Irati	7 L		7 L		7 J		7 S		7 M	Véloydessée de Arcachon à La Rochelle	
8 S		8 M		8 M	Trail Adarre	8 V		8 D		8 M		
9 D		9 M		9 M		9 S	De Zarautz à Deba & Thalasso	9 L		9 J		
10 L		10 J		10 J		10 D		10 M		10 V		
11 M		11 V		11 V	Raquette Luz St sauveur (Gavarnie, Marcadau, Barèges)	11 L		11 M		11 S		
12 M		12 S		12 S		12 M	De Pasaia à Donosti	12 J		12 D		
13 J	Raquette Vallée d'Ossau	13 D	Du 7 janvier au 20 mars, des sorties raquette auront lieu à la journée en dernière minute selon météo et enneigement. Se renseigner !	13 D		13 M		13 V		13 L		
14 V		14 L			14 L		14 J	Mendaur	14 S	Holzarte	14 M	
15 S		15 M			15 M		15 V		15 D		15 M	
16 D		16 M			16 M		16 S		16 L		16 J	
17 L		17 J			17 J		17 D		17 M		17 V	
18 M		18 V		18 V		18 L		18 M		18 S		
19 M		19 S		19 S		19 M		19 J		19 D		
20 J		20 D		20 D		20 M		20 V	Traversée Iparla	20 L	Aragon : El Val de Echo (Parque Natural de los valles occidentales)	
21 V	Raquette Irati & cuisine d'Anna, nutritionniste	21 L		21 L	Yoga du Sportif	21 J		21 S		21 M		
22 S		22 M		22 M		22 V		22 D		22 M		
23 D		23 M		23 M		23 S	Voyage à Mallorca itinérance à la Sierra Tramuntana	23 L	Trail Okabe	23 J		
24 L		24 J		24 J		24 D			24 M		24 V	
25 M		25 V		25 V		25 L			25 M		25 S	
26 M		26 S	Raquette raclette Irati	26 S	Malerreka (niveau 1 et 2)	26 M			26 J	Sierra de Guara du Río Vero au Mascún Semi-itinérance 4 jours	26 D	Séjour autonomie : orientation confirmé - secteur Ordesa-Añisclo
27 J		27 D		27 D		27 M			27 V		27 L	27 M
28 V		28 L		28 L		28 J		28 S	28 M		28 M	
29 S				29 M	Hoxa Mendi	29 V		29 D		29 M		
30 D				30 M		30 S		30 L		30 J	Cascade Xorroxin	
31 L				31 J	Artikutza			31 M				

	Raquette
	Randonnée niveau 1
	Randonnée niveau 2
	Randonnée niveau 3
	Trail
	VTC
	Séjour famille

Programme Lilika - 2ième semestre 2022

Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre	
1	V		1	L		1	J		1	S	
2	S		2	M		2	V		2	D	
3	D		3	M		3	S		3	L	
4	L		4	J		4	D		4	M	
5	M	Axuria & venta Loretxoa	5	V		5	L		5	M	
6	M		6	S		6	M	Pic d'Orhi	6	J	
7	J	Adi	7	D	Etchebar	7	M		7	V	
8	V	Pic d'Anie	8	L	Beltxu	8	J		8	S	
9	S		9	M		9	V		9	D	
10	D		10	M		10	S	Tour des Posets sommets de la Forqueta (3011m)	10	L	
11	L	Famille à Gorbeia en refuge	11	J		11	D		11	M	
12	M		12	V		12	L		12	M	
13	M		13	S		13	M		13	J	
14	J	Arradoy	14	D		14	M		14	V	
15	V		15	L		15	J		15	S	
16	S	Les lacs du Néouvielle facile	16	M	Famille au Val d'Azun en centre de vacances	16	V		16	D	
17	D		17	M		17	S		17	L	
18	L		18	J		18	D		18	M	
19	M		19	V		19	L		19	M	
20	M		20	S	Ahusqu Sources Bidouze	20	M	Grand Tour de l'Ossau & lever de soleil au Pic d'Ayous itinérant	20	J	Trail Jaizkibel
21	J		21	D		21	M		21	V	
22	V		22	L		22	J		22	S	
23	S		23	M	Ibanteli	23	V		23	D	Couleurs d'Automne en Aragon, secteur Aínsa Añisclo en étoile
24	D		24	M		24	S	Jaizkibel, valle de los colores	24	L	
25	L		25	J		25	D		25	M	
26	M	Séjour autonomie : orientation débutant - secteur Parc National des Pyrénées (Gavarnie, Troumouse, Campbieil)	26	V	Tour du Balaitous itinérant	26	L	Jara	26	M	
27	M		27	S		27	M	Trail Ursuya	27	J	
28	J		28	D		28	M		28	V	
29	V		29	L		29	J		29	S	
30	S		30	M		30	V	GR10 de ...	30	D	
31	D		31	M							

	Raquette
	Randonnée niveau 1
	Randonnée niveau 2
	Randonnée niveau 3
	Trail
	VTC
	Séjour famille