



# Janvier

## RDV 13 h 30

[Mercredi 02 janvier 2019](#)

**PAU** – Gan – Lasseube – Bois du Laring – D9 – Monein – Abos – D2 – Arbus – Laroin – Jurançon – **PAU**

Distance 60 kms

Dénivelé 620 m

[Mercredi 09 janvier 2019](#)

**PAU** – Bizanos – Ousse – Angaïs – Baudreix – Mirepeix – Nay – Asson – Bruges – Lys – D287 – Nay – Baliros – Mazères – **PAU**

Distance 68 kms

Dénivelé 533 m

[Mercredi 16 janvier 2019](#)

**PAU** – Perlic – Aéroport – D208 – Caubios – Ste Quitterie – D40 – Auga – D944 – Thèze – Auriac – Lasclaverie – CV – Barinque – Tag X D43 – St Jammes – Haut de Morlaas – **PAU**

Distance 69 kms

Dénivelé 568 m

[Mercredi 23 janvier 2019](#)

**PAU** – Cami Salié – Sendets – D38 – Morlaas – St Jammes – D7 – Baleix – XD47 – Villenave – Séron – Gardères – D42 – Arrien – XD362 – Espéchède – Ouillon – Andoins – CV – Sendets – Idron – **PAU**

Distance 72 kms

Dénivelé 560 m

[Mercredi 30 janvier 2019](#)

**PAU** – Gelos – Mazères – Assat – Baliros – Arros – Pindats – Haut de Rébénacq – X D389 – TAG X D287 – Nay – Bénéjacq – Angaïs – Hameau d'Ousse – Bizanos – **PAU**

Distance 75 kms

Dénivelé 644 m



# Février

## RDV 13 h 45

[Mercredi 06 février 2019](#)

**PAU** – Laroin – D2 – Mourenx – Lagor – Maslasq – Argagnon – N117 – XD275 – TAG – Arthez – D233 – Cescou – Bougarber – Poey – Lescar – **PAU**

Distance 80 kms

Dénivelé 507 m

[Mercredi 13 février 2019](#)

**PAU** – Bizanos – Ousse – Sendets – Morlaas – D943 – X D227 – TAG – Lussagnet – Boast – Sévignacq Lasclaverie – CV– Barinque – D222 – Bernadets – Maucor – Haut de Morlaas – D38 – Sendets – Idron **PAU**

Distance 75 kms

Dénivelé 767 m

[Mercredi 20 février 2019](#)

**PAU** – Jurançon – Laroin – Abos – Pardies – Noguères – Lahourcade – Monein – Bois du Laring Lasseube – D24 – Sommet de Côte – TAG – Aubertin – Artiguelouve – Laroin – **PAU**

Distance 73 kms

Dénivelé 740 m

[Mercredi 27 février 2019](#)

**PAU** – Perlic – Sauvagnon – Haut du village – CV – X D40 – TAG – X D208 – Viven – Thèze – Méracq – Arzacq – Vignes – X D270 – Mialos – Séby – X D40 – Sauvagnon – Aéroport – **PAU**

Distance 78 kms

Dénivelé 706 m



# Mars

## RDV 13 h 45

[Mercredi 06 mars 2019](#)

**PAU** - Bizanos - Ousse - Angaïs - Bénéjacq - Pontacq - Ger - Oroix - D402 - Aast - Gardères - D42 - Arrien - D62 - Morlaas - **PAU**.

**Distance** 85 kms

**Dénivelé** 711 m

[Mercredi 13 mars 2019](#)

**PAU** - D222 - Buros - 2 Kms - TAG - CV - St Castin - D206 - St Armou - XD39 - CV - Lasclaverie - D227 - Sévignacq - Boast - Coslédaa - TAD - CV - XD219 - Claracq - Lalonquette - Thèze - D208 - Viven - CV - Auga - D40 - Sauvagnon - Lescar - **PAU**.

**Distance** 84 kms

**Dénivelé** 834 m

[Mercredi 20 mars 2019](#)

**PAU** - Gan - Lasseube - Bélair - Buzy - Arudy - Louvie - D35 - Bruges - Asson - Nay - Baliros - **PAU**.

**Distance** 79 kms

**Dénivelé** 885 m

[Mercredi 27 mars 2019](#)

**PAU** - Perlic - Aéroport - TAD - D208 - Caubios - D216 - Momas - CV - X D32 - TAD - Larreule Bouillon - X D946 - Morlanne - D269 - X D945 - TAD puis TAG - D269 - Castillon - TAG - D276 - Puis TAD - CV - X D233 - Cescou - D32 - 2km - TAG - CV - Antenne - Labastide - Poey - Lescar - **PAU**

**Distance** 83 kms

**Dénivelé** 763 m



# Avril

## RDV 13 h 45

[Mercredi 03 avril 2019](#)

**PAU** – Cami Salié – Sendets – D38 – Haut de Morlaas – Morlaas – St Jammes – Baleix – D145 – TAG – D224 – Momy – Lucarré – D47 – Lembeye – D943 – X D604 – Anoye – X D7 – St Jammes – Morlaas – Andoins – Sendets – D38 – Idron – **PAU**

**Distance** 84 kms      **Dénivelé** 837 m

[Mercredi 10 avril 2019](#)

**PAU** – Jurançon – Gan – Lasseube – Estialesq – Goès – D116 – Ledeux – Cardesse – Monein – Abos – Tarsacq – Laroin – Jurançon – **PAU**

**Distance** 75 kms      **Dénivelé** 842 m

[Mercredi 17 avril 2019](#)

**PAU** - Morlaas – D62 – Saubole – Séron – Ponson – Oroix – Pintac – Bois du commandeur – Ibos – Ossun – Pontacq – Barzun – Espoey – Soumoulou – Nousty – Ousse - Bizanos- **PAU**

**Distance** 94 kms      **Dénivelé** 915 m

[Mercredi 24 avril 2019](#)

**PAU** – Laroin – D2 – Pardies – Noguères – Lahourcade – Mautalen – D110 – XD2 – Lucq – D110 – Faire 2Kms – TAG CV – Cardesse – D9 – Faire 6Kms – TAD CV – X CV – TAD – Lacommande – D146 – Haut de la côte – TAG – Artiguelouve – Laroin– **PAU**

**Distance** 74 kms      **Dénivelé** 912 m



# Mai

## RDV 13 h 45

[Mercredi 01 mai 2019](#)

**PAU** - Baliros – Arros – D288 – Les Labassères – XD287 – Sévignacq – Ste Colome – Lys – Bruges – Asson – Nay – Pardies-pietat – Vallée heureuse - Gelos - **PAU**

Distance 84 kms

Dénivelé 1138 m

[Mercredi 08 mai 2019](#)

**PAU** – Perlic – Aéroport – Caubios – D216 – Momas – Haut de la côte – TAD – Bournos – D208 – Doumy – D40 – Auga – Bas de la côte – TAG – Séby – Mialos – X D32 – TAG – Lonçon – D32 – X CV TAG – Momas – D201 – X D945 – Viellenave – Cescau – Bougarber – Beyrie – Poey – Perlic - **PAU**

Distance 85 kms

Dénivelé 828 m

[Mercredi 15 mai 2019](#)

**PAU** – Jurançon – Laroin – D2 – Tarsacq – Abos – Monein – TAD – D9 – Lahourcade – Mautalen – TAD X D111 Vielleségure – Haut de la côte – TAD – Faire 4.800km – TAD (GR65) – Sauvelade – Lagor Mourenx – Lahourcade – Noguères – Abos – Arbus – Laroin – **PAU**

Distance 80 kms

Dénivelé 827 m

[Mercredi 22 mai 2019](#)

**PAU** – Bizanos – Ousse – Hameau d'Ousse– Assat – Baliros – Arros-Nay – X D288 – D287 – Haut de Lys – CV – Faire 3 kms - Rébénacq – Bélair – Lasseube – XD24 – Vallée de Lashies – Laroin - Jurançon **PAU**

Distance 78 kms

Dénivelé 934 m

[Mercredi 29 mai 2019](#)

**PAU** – Bizanos – Aressy – Assat – Bordes – Mirepeix – Nay – Arros – Pindats – Rébénacq – Bélair – Lasseube D24 – Gan – Piétat – Pardies – Baliros – Rontignon – Mazères – Gélos – **PAU**

Distance 83 kms

Dénivelé 1161 m



# Juin

## RDV 13 h 45

[Mercredi 05 juin 2019](#)

**PAU** – Jurançon – Laroin – Vallée de Lashies – Gan – Rébénacq – Bélaïr – Lasseube – Bois du Laring – D9 – Monein – Cuqueron – Parbayse – Arbus – Laroin – **PAU**

**Distance 80 kms**

**Dénivelé 1042 m**

[Mercredi 12 juin 2019](#)

**PAU** – Rte de Morlaas – Cami Salié – Sendets – Morlaas – St Jammes – D43 (6km) – En face CV – X D227 – Sévignacq – D42 – X D219 – TAD – Taron – X D104 – TAD – Lalongue – D228 – Lube – Escoubès – Morlaas – Sendets – Idron – **PAU**

**Distance 89 kms**

**Dénivelé 891 m**

[Mercredi 19 juin 2019](#)

**PAU** – Jurançon – Laroin – Artiguelouve – Arbus – Parbayse – Cuqueron – Monein – D9 – Bois du Laring – Lasseube – haut de la côte TAG – Aubertin – direction Artiguelouve – TAD Saint Faust – à l'église TAD – Vallée de Lashies – Gan – Côteaux de Guindalos – Gelos – **PAU**

**Distance 79 kms**

**Dénivelé 1175 m**

[Mercredi 26 juin 2019](#)

**PAU** – Bizanos – Ousse – Hameau d'Ousse – Angaïs – Beuste – Bois – Lucgarier – Hours – Livron – Côte « Lapin des Iles » – X D42 – Pontacq – St Vincent – Bénéjacq – Nay – Arros – Baliros – Rontignon – Gelos – **PAU**

**Distance 73 kms**

**Dénivelé 761 m**



# Juillet

## RDV 13 h 45

[Mercredi 03 Juillet 2019](#)

**PAU** – Perlic – Aéroport – D208 – Caubios – Ste Quitterie – Auga – Méracq – Arzacq – D946 – X D270  
Louvigny – TAD – CV – Fichous – D32 – CV – Momas – Uzein – Aéroport – Perlic – **PAU**

Distance 83 kms

Dénivelé 792 m

[Mercredi 10 juillet 2019](#)

**PAU** – Jurançon – Laroin – Artiguelouve – Arbus – Parbayse – Cuqueron – Monein – D9 – Bois du  
Laring – Lasseube – haut de la côte TAG – Aubertin – direction Artiguelouve – TAD Saint Faust – à  
l'église TAD – Vallée de Lashies – Gan – Côteaux de Guindalos – Gelos – **PAU**

Distance 79 kms

Dénivelé 1175 m

[Mercredi 17 juillet 2019](#)

**PAU** – Bizanos – Ousse – Soumoulou – Lucgarier – Lagos – Bénéjacq – Coarraze – Igon – Asson – Nay  
– TAG – D287 – X D389 – TAD – Rébénacq – TAD – CV – Bosdarros – Vallée heureuse – Gélou – **PAU**

Distance 79 kms

Dénivelé 818 m

[Mercredi 24 juillet 2019](#)

**PAU** – Laroin – Abos – Monein – D2 – Lucq de Béarn – D25 – Préchacq – D27 – Saucède – Poey –  
Ledeux – D9 – Cardesse – faire 8 kms TAD – Ucha – Lacommande – Artiguelouve – Bosdarros – **PAU**

Distance 90 kms

Dénivelé 1063 m

[Mercredi 31 Juillet 2019](#)

**PAU** – Bizanos – Ousse – Sendets – Haut de Morlaas – Maucor – Bernadets – Anos – Lasclavierie –  
Séviacq – D227 – Boast – Luson – X D943 – Morlaas – Sendets – Ousse – Bizanos – **PAU**

Distance 78 kms

Dénivelé 845 m



# Août

## RDV 13 h 45

[Mercredi 07 août 2019](#)

**PAU** – Perlic – Aéroport – D208 – Caubios – Ste Quitterie – Auga – Méracq – Arzacq – D946 – X D270  
Louvigny – TAD – CV – Fichous – D32 – CV – Momas – Uzein – Aéroport – Perlic – **PAU**

Distance 83 kms

Dénivelé 792 m

[Mercredi 14 août 2019](#)

**PAU** – Jurançon – Laroïn – Artiguelouve – Lacommande – Cuqueron – Monein – Bézingrand – Artix –  
D263 – Urdès – X D233 – Cescau – Bougarber – Poey – Lescar – **PAU**

Distance 78 kms

Dénivelé 695 m

[Mercredi 21 août 2019](#)

**PAU** – Gélos – Vallée heureuse – X D24 – Piétat – Pardies – Nay – Asson – Bruges – Mifaget – CV –  
Pédestarrès – D335 - Capbis – Asson – Nay – Bénéjacq – Angais – Hameau d'Ousse – Ousse – Bizanos  
**PAU**

Distance 82 kms

Dénivelé 760 m

[Mercredi 28 août 2019](#)

**PAU** – Bizanos – Ousse – Sendets – Haut de Morlaas – Maucor – Bernadets – Anos – Lasclaverie –  
Sévignacq – D227 – Boast – Lusson – X D943 – Morlaas – Sendets – Ousse - Bizanos – **PAU**

Distance 78 kms

Dénivelé 845 m





# Septembre

## RDV 13 h 45

[Mercredi 04 septembre 2019](#)

**PAU** – Laroin – D2 – Pardies – Noguères – Lahourcade – Mautalen – D110 – XD2 – Lucq – TAG – CV – XD109 – Cardesse – Monein – Cuqueron – Parbayse – Arbus – Artiguelouve – Laroin – **PAU**

**Distance 75 kms**

**Dénivelé 859 m**

[Mercredi 11 septembre 2019](#)

**PAU** – Cami Salié – Sendets – Andoins – Ouillon – Espéchède – D362 puis D42 – Sèdzère – X D286 – Lespourcy – D145 – X D7 – TAG puis TAD – X D604 – Anoye – Simacourbe – D943 – St Jammes – Morlaas – Sendets - Idron – **PAU**

**Distance 74 kms**

**Dénivelé 752 m**

[Mercredi 18 septembre 2019](#)

**PAU** – Perlic – Poey – Beyrie – Bougarber – Cescau – CV – Boumourt – X D945 – TAD puis TAG – D49 – Uzan – X D262 – TAG puis TAD (après le pont) – CV – Garos – X D946 – TAD – X D270 – Louvigny – X D32 – TAG – X D270 – Mialos – Séby – X D40 – Doumy – Ste Quitterie – Sauvagnon – **PAU**

**Distance 78 kms**

**Dénivelé 734 m**

[Mercredi 25 septembre 2019](#)

**PAU** – Jurançon – Laroin – D2 – Tarsacq – Abos – Monein – TAD – D9 – Lahourcade – Mautalen – TAD X D111 Vielleségure – Haut de la côte – TAD – Faire 4.800km – TAD (GR65) – Sauvelade – Lagor Mourenx – Lahourcade – Noguères – Abos – Arbus – Laroin – **PAU**

**Distance 80 kms**

**Dénivelé 827 m**



# Octobre

## RDV 13 h 45

[Mercredi 02 octobre 2019](#)

**PAU** – Laroin – Artiguelouve – Lacommande – Cuqueron – Monein – D2 – X D110 – TAD – Mautalen – X D111 – Mourenx – Lahourcade – Noguères – Abos – Arbus – Artiguelouve – Laroin – **PAU**

Distance 75 kms

Dénivelé 760 m

[Mercredi 09 octobre 2019](#)

**PAU** – Bizanos – Ousse – Angaïs – Lagos – Bois – Lucgarier – Hours – Livron – Côte « Lapin des Iles » - XD42 – Pontacq – Labatmale – Bénéjacq – Angaïs – Hameau d'Ousse – Ousse – Bizanos – **PAU**

Distance 74 kms

Dénivelé 773 m

[Mercredi 16 octobre 2019](#)

**PAU** – Jurançon – Laroin – Artiguelouve – X D346 – Aubertin – X D24 – Lasseube – Bois du Laring – Monein – Abos – Parbayse – Arbus – Artiguelouve – Laroin – **PAU**

Distance 74 kms

Dénivelé 845 m

[Mercredi 23 octobre 2019](#)

**PAU** – Bizanos – Ousse – Artigueloutan – Andoins – Ouillon – Espéchède – D362 – D42 – Sèdzère – X D7 – TAD – X D207 – TAG – 2kms – TAG – Gerderest – X D943 – TAG – X D42 – TAD Escoubès – Barinque – Bernadets – St Castin – Buros – **PAU**

Distance 70 kms

Dénivelé 708 m

[Mercredi 30 octobre 2019](#)

**PAU** – Bizanos – Ousse – Angaïs – Lagos – Bois – Lucgarier – Hours – Livron – Côte « Lapin des Iles » - XD42 – Pontacq – Labatmale – Bénéjacq – Angaïs – Hameau d'Ousse – Ousse – Bizanos – **PAU**

Distance 74 kms

Dénivelé 773 m



# Novembre

## RDV 13 h 30

[Mercredi 06 novembre 2019](#)

**PAU** – Haut de Morlaas – Maucor – D706 – Saint Armou – CV – X D634 – D214 – Argelos – Thèze – Lème – Méraçq – TAG D40 – Auga – X D208 – TAD X D206 – TAD – Lonçon – D32 – Mazerolles – CV – X – D201 – TAD D716 – Uzein – PAU

Distance 72 kms

Dénivelé 563 m

[Mercredi 13 novembre 2019](#)

**PAU** – Buros – Montardon – Uzein – D208 – Bougarber – D32 TAD Serres Ste Marie – Artix – Besingrand – Abos Tarsacq – Arbus – Laroin – Jurançon – **PAU**

Distance 68 kms

Dénivelé 592 m

[Mercredi 20 novembre 2019](#)

**Pau** – Bizanos – Idron – Ousse – Soumoulou – Espoey – Livron – Barzun – TAG – rue du bois – XD42 – Pontacq – St Vincent – Coarraze – Nay – Arros – Baliros – Mazères - Gélos - **Pau**

Distance 70 kms

Dénivelé 588 m

[Mercredi 27 novembre 2019](#)

**PAU** – Morlaas – St Jammes – Gabaston – Espéchède – Sèdzère – St Laurent Bretagne – Escoubès – Sévignacq – Lasclaveries – CV – Barinque – Higuères Souye – Bernadets – Maucor – Haut de Morlaas  
**PAU**

Distance 69 kms

Dénivelé 578 m



# Décembre

## RDV 13 h 30

[Mercredi 04 décembre 2019](#)

**PAU** – Allées de Morlaas – Cami Salié – Sendets – D38– Morlaas – St Jammes – Escoubes –D228 –X D227 –X D211 TAD Lussagnet – X D943 TAD– X D42 TAG Sèdzère – Espéchède – Ouillon – Andoins – Sendets – CV – Idron – **PAU**

Distance 68 kms

Dénivelé 579 m

[Mercredi 11 décembre 2019](#)

**PAU** - Bizanos – Meillon – Assat – Angaïs – Beuste – Bénéjacq – Coarraze – Igon – Asson – Bruges – Lys – XD 287 – En face – CV XD936 – Pindats – Arros – Baliros - **PAU**.

Distance 68 kms

Dénivelé 571 m

[Mercredi 18 décembre 2019](#)

**PAU** – Gan – Lasseube – Bois du Laring – D9 – Monein – Abos – D2 – Arbus – Laroin – Jurançon – **PAU**

Distance 60 kms

Dénivelé 620 m

[Mercredi 25 décembre 2019](#)

**FERIE**