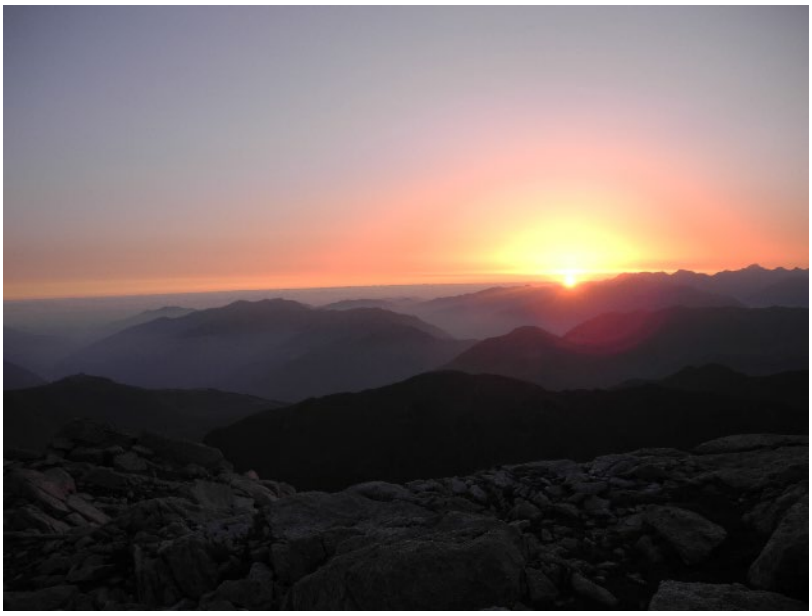
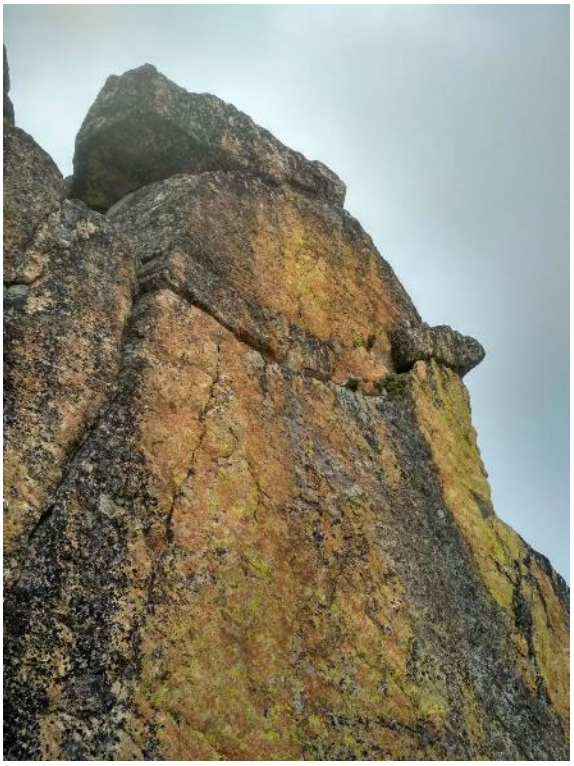
Luchon Haute Montagne (LHM)

LES CHRONIQUES LHM 2021



Randonnée, escalade, alpinisme, canyoning, raquettes, ski-alpinisme, école d'escalade et cycles sport-santé, notre programme annuel conjugue plaisir, partage et performance. Chacun peut à son rythme et selon ses souhaits découvrir et pratiquer les activités liées à la montagne et à l'escalade.

Jean-Michel DIEBOLT, anouk LEFEBVRE, thierry PERCIE DU SERT, patrick PEYET, jean-luc SCHENCK-DAVID, édourd DECAM, christine GIRIER-DIEBOLT, kitterie SCHENCK-DAVID, théophile SEYRIG
• textes & photographies •



EDITO

Ces chroniques 2021 sont le véritable reflet des activités pratiquées au sein du club en toute saison, dans toutes les conditions et nous pouvons en être fiers.

Grâce au dynamisme, au professionnalisme de tous les encadrants, des bénévoles du bureau et du club, ces sorties sont proposées aux adhérents dans les meilleures conditions de sécurité. Elles permettent de découvrir la montagne tout au long de l'année et en toute sérénité.

Nous sommes heureux de vous faire partager notre passion.

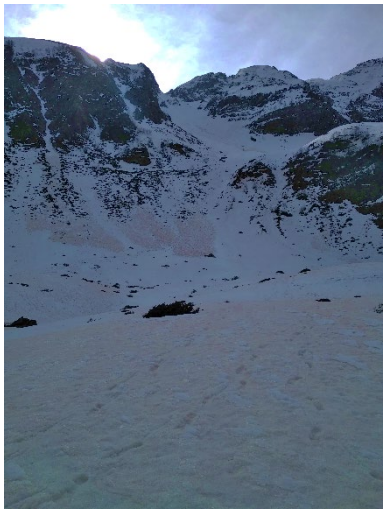
Bonne année à tous pour de nouvelles aventures !

André PRADEL

Chroniques ALPI 2021

23 janvier 2021
Cascades de glace au « Calahoure »

Une petite équipe constituée de Cécile, Christine, Jérémy, Kitterie et Jean-Luc tenta sa chance en ce mois de janvier presque printanier vers Prat long. Si le temps fut de fait agréable, l'accès aux cascades fut laborieux et long en raison de l'accumulation de la neige. Et finalement c'est sur des panneaux peu fournis mais bien verticaux que l'équipe a pu en « moulinette » s'initier ou se perfectionner à la grimpe en glace.



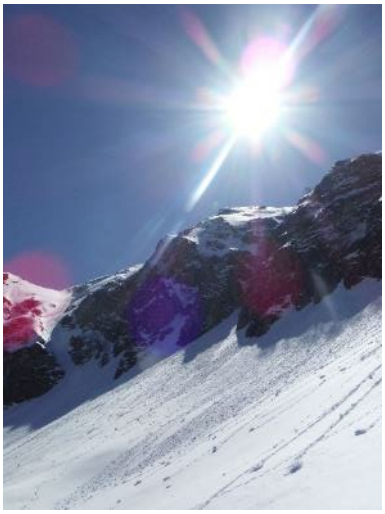
20 et 21 février 2021
Couloir de neige au Pouy Ardoun, rocher à Gourdan-Polignan

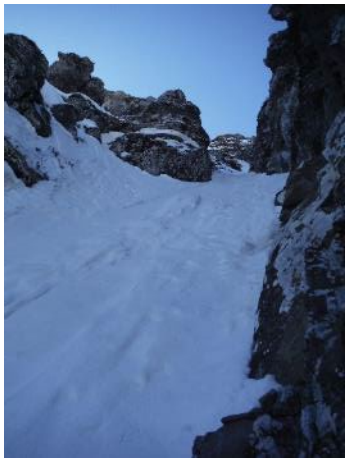
C'est une petite équipe de trois grimpeurs, Christine, Jean-Michel et Jean-Luc, qui se réunit en ce matin gris du 20 février pour tenter l'« hivernale » de la crête des six Pics. La montée assez raide au Pouy Ardoun se fit sans difficulté, mais l'arrivée sur la crête des six Pics fut saluée par un vent à décorner les bœufs. Plaquée au sol sur l'étroitesse de la crête, l'équipe fut obligée de renoncer à poursuivre jusqu'au Montségu comme cela avait été prévu.

Le lendemain, une douceur de presque fin d'hiver permit à Christine, Kitterie et Jean-Luc de passer une excellente journée de grimpe à la falaise de Gourdan-Polignan, en bord de Garonne, chacun y ayant trouvé son compte.

28 mars 2021
Pouy Ardoun, couloir Biscouette

Bien motivée Christine se joignit à Kitterie et Jean-Luc pour un retour à la crête des six Pics, avec pour objectif le couloir Biscouette. Ce fin couloir, réputé d'initiation, se révéla plus délicat que prévu en raison de la qualité du terrain où alternèrent neige, rocher et glace. Toutefois la sortie se fit sans trop de difficultés et la descente par une vaste pente de neige bien stable ramena sans problème les grimpeurs à la cabane du plan Dourbou.





24 mars 2021

Séjour alpi et randonnée au Caroux

Après un mois de confinement, c'est une belle équipe de randonneurs et de trois grimpeurs (Christine, Kitterie et Jean-Luc) qui se retrouvèrent pour quatre jours dans le massif du Caroux.
Ayant établi le camp de base dans un gîte très agréable à Douch, chacune des deux équipes put, malgré un temps instable, mener à bien quelques projets.

Les Alpis purent ainsi gravir l'arête des Charbonniers le 14 mai, avec un retour par la piste des Aiguilles qui est presque une course en elle-même, et la voie Demaison dans la Tour Carrée d'Aval le 15 mai.

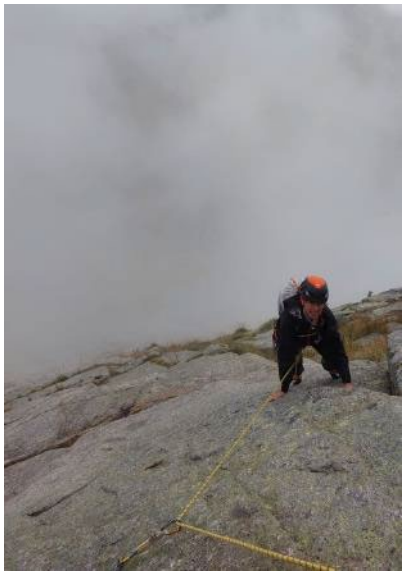
Le temps pluvieux du 16 mai, interdisant toute tentative de grimpe, les deux équipes se réunirent pour une courte randonnée copieusement arrosée.

Inutile de préciser que les soirées passées en commun furent très agréables !

28-29 août 2021
Dent d'Orlu 1, Sinsat

Après quelques défections de dernière minute, Christine, Kitterie et Jean-Luc qui se retrouvèrent en Ariège pour un week-end « longues voies ». Un temps ensoleillé et doux étant de la partie, le premier jour fut consacré à l'une des belles voies qu'offre la face est de la Dent d'Orlu. La cordée jeta son dévolu sur « Zinkéria » (TD /6a+), dont le tracé logique en neuf longueurs et à l'équipement aéré et les quelques 150 m d'arête aérienne, ont demandé un peu d'engagement de la part des grimpeurs.

Le lendemain, c'est à Sinsat que l'équipe s'arrêta sur la route du retour pour prendre plaisir sous un beau soleil dans une voie « Amie Serfouette » (D-/5c) moins longue, moins complexe mais demandant comme la veille un peu d'engagement.



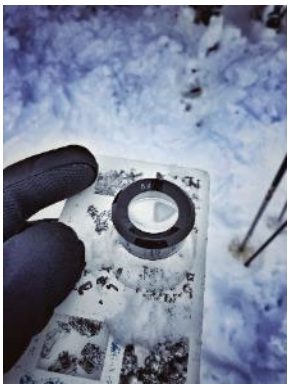
25-26 septembre 2021
Dent d'Orlu 2

C'est encore une équipe réduite à trois personnes, Jérémy, Kitterie et Jean-Luc, qui s'est retrouvée les 25 et 26 septembre en Ariège pour profiter de deux jours de grimpe sous un ciel radieux. Le premier jour fut consacré à enchainer quelques belles « couennes » dans les secteurs « Papy 1 et 2 », et « Pilier des Cathares » de Calamès à Bedeilhac. Ainsi l'équipe s'est amusée dans la première longueur de Coralie (5b+) et Julie Anissa (5b+), dans « Vercoquin » (5c), « Avis à la copulation » (5c) pour finir dans « L'Ami Zantrop » (6a+).

Forte de cet entraînement et après un bon repos au gîte de la Forge à Ascou, l'équipe se lança le lendemain dans une voie agréable de la face est de la Dent d'Orlu. « Pink Floyd » ((D/5c-6a) fut ainsi un grand plaisir d'escalade sur un caillou superbe et propre, le tout dans un bon niveau.

Chroniques SKI DE RANDO 2021

Cet hiver s'annonçait délicat avec les contraintes sanitaires et il le fut ! Nous avons modifié notre programme dans son ensemble pour ne proposer que des journées seules et éviter hébergement et co-voiturages longs susceptibles de propagation de virus. Si l'on ajoute un enneigement faible, une participation en berne, et le confinement de printemps on conclura sur une saison tristounette.



27 décembre 2020
Sécu Neige avalanche

Traditionnel week-end neige et avalanche qui s'est déroulé auprès de la cabane du Montné malgré les contraintes sanitaires nous avons pu réaliser les quelques exercices nécessaires du début de saison.

10janvier 2021
Ski de randonnée - Débutant

Journée débutants annulée faute de combattants, nous nous retrouvons entre nous pour gouter la poudreuse.

31 janvier 2021
Challenge du LHM

Nous avons eu la chance d'organiser le championnat régional seule épreuve de ski alpinisme autorisée dans le massif. Une nouvelle formule nous a été imposée avec un parcours en contre la montre pour éviter les rassemblements de personnes. En dépit des conditions de neige défavorables, l'épreuve a pu se dérouler dans la station des Agudes déserte à l'occasion.

13-14 février 2021
Ski de randonnée

Sortie annulée pour cause d'encadrant covidé.

13 mars 2021
Charmentas

Le samedi car le dimanche pourri. Sortie dans le vallon de Charmentas qui fut fatale à la paire de skis vertical de l'encadrant. Sinon une neige très changeante et un peu de vent en altitude.

3-4-5 avril 2021
Barèges, pic de la Pègue, Taillon, pic de Saint André

Ce sera la seule sortie d'hiver sur plusieurs jours. Nous nous sommes organisés pour être indépendants dans un gite avec tout ce qu'il faut.

Le premier jour, mise en bouche sur le Pic de la Pègue au départ de Barèges avec une neige de printemps qui avait attiré de nombreux skieurs. Le lendemain direction le Taillon, un groupe par le glacier nord et le reste par la brèche. Nous avons raté le sommet de peu, mais la descente elle fut tout à fait réussie. Nous achèverons le week-end au soleil sur les pentes du Pic de St André.

18-25 avril 2021
Raid à ski

Prévu en Italie puis rapatrié en Vanoise pour Covid il a finalement été annulé à cause du confinement.

8 mai 2021
Fin de saison au Néouvielle

C'est une sortie de fin de saison fréquente, on monte en voiture à Aumar et on chausse au barrage. Neige lourde à cause des températures de mai. Un peu de vent au sommet, nous ferons le repas sous la brèche Chausenque au soleil.

Bonne rando de Clôture.

Chroniques RANDO / RAID Patrick 2021

Une saison marquée par des règles sanitaires qui s'assouplissent mais nous nous adaptons en évitant les hébergements et les week-end pour ne pas gérer le passe sanitaire.

13 juin
Traversée Pic d'Augas Pic de Cuneille Catchet

Plutôt un secteur que nous parcourons l'hiver. Un petit groupe pour le début de saison avec le retour de la pepette en vedette américaine. Nous avons parcouru les arêtes entre les Pics d'Augas et le Pic de Cuneille, superbes belvédères sur la haute chaine de la vallée d'Aure. Puis nous avons basculé sur le lac de Catchet où nous avons passé un bon moment avant de descendre en vallée.

1 août
Pic de Cervi

On va chercher le soleil et le temps dégagé versant sud. Au-dessus de la station de Bohi nous avons parcouru les arêtes du Pic de Cervi qui se sont défendues malgré une petite escouade d'élite.

18 juillet
Traversée Peyralade-Trapech par le Pourteillou

Première rando test pour la nouvelle stagiaire. Les montagnes du Biros ne sont pas les plus accessibles. Des sentiers tout à fait ariègeois : pas de virages. C'est rentable et on se retrouve rapidement sur un beau sentier en balcon inscrit dans « les parcours de la liberté » Juste avant de basculer en plein brouillard dans le vallon de trapech. Tant pis pour le sommet du Porteillou, on n'y voit rien.

12-18 août
RAID en Vanoise

13 août, montée col d'Aussois, refuge du Fond d'Aussois
14 août, col de la Masse par GR col du Ravin noir, col de Chavière, refuge de Peclet Polset
15 août, col du souffre Grand Mont Coua Col rouge
16 août, montée au refuge de la Valette par le chalet des Nants
17 août, traversée du Dôme de Chasse Foret et des Sonailles Mont Pelve descente sur Pralognan

On y prend goût, nous retournons dans les Alpes direction la Vanoise au départ de Pralognan.
La première partie nous mène du Fond d'Aussois à Peclet Polset autour des dômes de la Vanoise. Quelques petits sommets glanés au passage et surtout de superbes cols d'altitude. Aussois, La Masse, Le Ravin Noir ou encore Chavrière avec en apothéose la traversée de la vallée du Grand Couat très sauvage. De beaux paysages proches de ceux de la Cappadoce jusqu'au col rouge plutôt bien jaune (encore un topographe daltonien). Les deux derniers jours, nous réaliserons la traversée des dômes glaciaires de la Vanoise, des Sonnailles au Mont Pelve. Etrangement seuls pour une classique en plein mois d'août.

19 septembre
Col de la Core - Pic de Pommebrunet

C'est la partie Haute de ce que le groupe de Jean-Michel a traversé quelques jours auparavant. Après une traversée en forêt, à partir du Col de la Core, nous gagnons par les pâturages, le col de la Crouzette complètement enveloppés dans le brouillard. Nous abandonnons donc au pied du Pic pour un retour par les lacs d'Eychel.

17 octobre
La SUCCA (Massif du Mt Perdu)

Au départ de la piste du col des Sestrales, peut-être un peu tard ce qui nous prive une fois de plus cette année du sommet. Très beaux paysages de l'envers du col d'Añisclo et du Mont Perdu au bord du canyon d'Arrazas Le retour dans le brouillard fut un bon exercice pour la stagiaire en formation.

30-31 octobre 1 novembre
MONEGROS

Annulé en raison d'une météo exécrable.
Aucun intérêt à faire des kilomètres pour voir tomber la pluie et la neige.

Chroniques RAQUETTES 2021

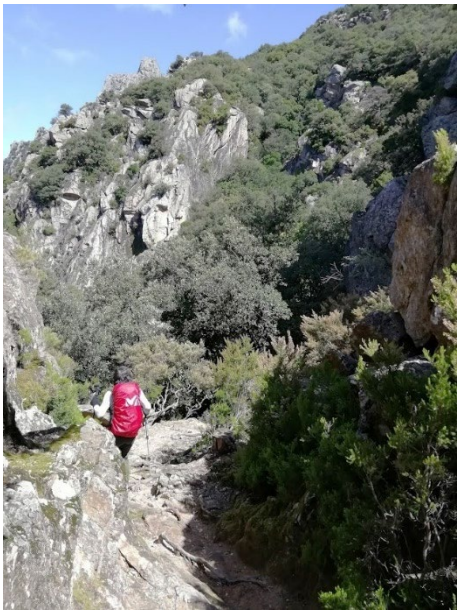
Janvier – mars 2021
Belle saison, bon enneigement

Cinq sorties d'une journée ont été organisées durant la saison. Une dizaine de participants en moyennes se sont retrouvés pour chaque rendez-vous ; dénivelés de 700 à 1000 mètres.

L'enneigement a été correct de janvier à mars et nous avons pu redécouvrir partiellement les terrains de certaines stations de ski désertées par les skieurs de piste en raison de la fermeture des remontées mécaniques (Le Mourtis, Saint-Lary-Espiaube).

17 janvier, boucle Le Mourtis, col d'Artigascou, Mont Sijol, Le Mourtis
7 février, Espiaube, Cap d'Armade
22 février, Le Couéou, Tucole de Paillère
7 mars, Hourquette et Cap de l'Aiguillette depuis le tunnel de Bielsa
28 mars, Lac de Portarras depuis les granges de Lurgues

SEJOUR MIXTE alpi & randonnée



13-16 mai 2021
Séjour de printemps dans le Caroux

Séjour commun avec le groupe Alpi. Nous avons pu bénéficier d'un gite à Douch pour nous seuls, chacun a participé à l'approvisionnement et à la confection des repas, ambiance très sympathique, expérience à renouveler.

Quatre randonnées nous ont permis de sillonner l'essentiel des chemins du Caroux et du Vialais.

13 mai, tour du plateau du Caroux
14 mai, les balcons du Caroux (Héric, sentier des gardes)
15 mai, gorges de Colombières (boucle par La Farge)
16 mai, le Vialais

Chroniques RANDO Jean-Michel 2021

Juin - octobre 2021

Les contraintes sanitaires concernant l'hébergement collectif nous ont conduit, cette année, à ne faire que des sorties d'une journée et à rester en France ; huit à douze participants en général ; dénivelés de 800 à 1200 mètres.

20 juin, Val d'Aran: tuc de Néres depuis la piste au-dessus de Lès

5 septembre, Ariège: circuit du col de la Crouzette et des cinq lacs

10 octobre, Néouvielle: lac d'Oule, lac de Port Biehl (boucle).

11 juillet

Sortie FLORE

Cette année la sortie flore a eu lieu au fond de la vallée du Louron à partir du Pont de Prat. Elle a permis de découvrir **la richesse floristique** des gorges de Clarabide.

La douzaine de participants a pu observer une rareté dans la forêt qui précède les gorges : **un blod** (un organisme unicellulaire très particulier entre champignon, végétal et animal) ainsi qu'une belle représentation des plantes pyrénéennes comme le Lys des Pyrénées, le Lys Martagon, la ramonde des Pyrénées et même un magnifique Edelweiss.

Chroniques CANYON 2021

La saison a été particulièrement riche avec 4 moments forts, pour les 8 à 10 pratiquant qui ont partagé chaque sortie.

La Crête : après un an d'attente le séjour a eu lieu du 29 juin au 6 juillet, 6 beaux canyon ont été descendu, tous secs, mais avec des vasques pas toujours très nette ! Nous y sommes allés un peu tard, de belles descentes dont un rappel de 80 m dans un semi gouffre. De beau paysage et le 6 juillet une journée culture sur la civilisation crétoise assez remarquable et nous avons bénéficié d'une très sympathique convivialité crétoise.

Fin juillet, 3 jours en sierra de Guara, avec la descente du canyon d'Otin et son rappel impressionnant de 70 m,

Fin août, un moment fort avec la descente intégrale des 3 tronçons du Gouffre d'Enfer,

Mi-octobre, retour à la sierra de Guara avec passage par la sierra de Saravillo : Lenases, le canyon de 25 rappels avec un groupe de 10 très efficace pour les enchainements, la descente du Gallines et sa cascade de 95 m en finale de la saison.

LHM Ecole d'escalade
Cours d'escalade baby, enfants, ados, adultes

L'école d'escalade du LHM compte actuellement 77 élèves. 69 jeunes et 8 adultes participent aux cours chaque semaine.

Les jeunes grimpeurs de l'équipe *Performance* du LHM représentent le club dans les compétitions départementales et régionales.

En outre quatre d'entre-eux ont été sélectionnés dans l'équipe territoriale 31-32 qui rassemble une trentaines de jeunes grimpeurs de Haute-Garonne et du Gers.

L'école d'escalade du LHM propose une offre complète de cours du niveau découverte au niveau performance. L'école anime également une section Baby escalade.

Elle programme régulièrement des sorties en falaise et des stages d'initiation longues voies. Elle propose tout au long de l'année des journées promotionnelles, des animations découvertes et des actions interclub.

L'école d'escalade du LHM organise chaque année à la fin du mois de mai une étape du GET (Garonne Escalade Trophée), une compétition indoor qui rassemble 7 clubs de Haute-Garonne.

LHM partenaire du dispositif TLPJ

Faire découvrir la montagne et les activités de pleine nature aux 10-15 ans

Le programme Temps Libre Prévention Jeunes (TLPJ) soutenu par le Conseil départemental de la Haute-Garonne permet aux jeunes qui vivent en milieu rural de découvrir les activités de la montagne et de la nature.

Depuis plusieurs années, le LHM et la MJC de Luchon s'associent pour proposer un calendrier d'activités complet aux jeunes luchonnais.

Découverte du milieu montagnard, faune, flore, biodiversité, agropastoralisme, observations de terrain, pêche et activités sportives, il en eu encore pour tous les goûts au fil de l'année 2021.

LHM Sport-santé

Cycles d'escalade et de randonnée, encadrés et adaptés à chacun

Le programme **sport-santé** du LHM s'adresse à toute personne éloignée du sport depuis longtemps qui souhaite reprendre une activité physique régulière dans un environnement adapté.

Les cycles sont conçus et encadrés par une monitrice, titulaire du DEJEPS Escalade, un masseur-kinésithérapeute et quatre initiateurs fédéraux.

Les pratiquants bénéficient d'un soutien personnalisé. Ils peuvent à leur rythme pratiquer leur activité sportive.

Chaque cycle se compose de 5 séances.

Le programme **sport-santé** du LHM permet aux pratiquants, quelle que soit leur situation, de renouer durablement avec un mode de vie plus actif.

LHM Insolite

Le projet Decam/Seyrig
Une résidence artistique en haute montagne

Edouard Decam et Théophile Seyrig sont à l'initiative d'un projet de résidence artistique au refuge du LHM. Ils ont eux-mêmes mené une première résidence de trois semaines au mois de février.

Une deuxième résidence a eu lieu au début du mois de novembre. Edouard et Théophile accompagnés d'un artiste vidéaste se sont installés au refuge durant une semaine.

L'expérience devrait se poursuivre en 2022 et permettre à de nouveaux artistes de bénéficier de ce cadre de travail hors du commun.

LHM 2022

Calendrier prévisionnel des
activités & sorties Hiver / Eté

Janvier			Février			Mars			Avril			Mai			Juin		
1	S		1	M		1	M		1	V		1	D	Canyon	1	M	
2	D		2	M		2	M		2	S	ALPI Couloir	2	L	Canyon	2	J	
3	L		3	J		3	J		3	D	ALPI Couloir	3	M		3	V	
4	M		4	V		4	V		4	L		4	M		4	S	RANDO Patrick (Andorre)
5	M		5	S	SKI Rando	5	S	DAHU Superbagnères	5	M		5	J		5	D	RANDO Patrick (Andorre)
6	J		6	D	RAQUETTES SKI Rando	6	D	RAQUETTES	6	M		6	V		6	L	RANDO Patrick (Andorre)
7	V		7	L		7	L		7	J		7	S	CANYON (initiation)	7	M	
8	S		8	M		8	M		8	V		8	D	CANYON (initiation) SECU NEIGE Printemps	8	M	
9	D	RAQUETTES	9	M		9	M		9	S		9	L		9	J	
10	L		10	J		10	J		10	D		10	M		10	V	CANYON (Espagne)
11	M		11	V		11	V		11	L		11	M		11	S	CANYON (Espagne) ALPI Arête / Grandes voies
12	M		12	S		12	S	ALPI & SKI Rando sortie conjointe Goulier (Ariège) couloir Dendron	12	M		12	J		12	D	CANYON (Espagne) ALPI Arête / Grandes voies
13	J		13	D	DAHU Le Mourtis	13	D	ALPI & SKI Rando sortie conjointe Goulier (Ariège) couloir Dendron	13	M		13	V		13	L	
14	V		14	L		14	L		14	J		14	S		14	M	
15	S	ALPI Glace SKI Rando	15	M		15	M		15	V		15	D	GET prépa	15	M	
16	D	ALPI Glace SKI Rando	16	M		16	M		16	S	SKI Rando (Aragon)	16	L	GET prépa	16	J	
17	L		17	J		17	J		17	D	SKI Rando (Aragon)	17	M	GET prépa	17	V	
18	M		18	V		18	V		18	L	SKI Rando (Aragon)	18	M	GET prépa	18	S	
19	M		19	S	ALPI Glace	19	S		19	M		19	J	GET prépa	19	D	RANDO JMichel
20	J		20	D	ALPI Glace RAQUETTES SKI Raid Queyras	20	D	RAQUETTES	20	M		20	V	GET prépa	20	L	
21	V		21	L	SKI Raid Queyras	21	L		21	J		21	S	GET LHM Compét°	21	M	
22	S		22	M	SKI Raid Queyras	22	M		22	V		22	D		22	M	
23	D		23	M	SKI Raid Queyras	23	M		23	S	ALPI Grandes voies	23	L		23	J	
24	L		24	J	SKI Raid Queyras	24	J		24	D	ALPI Grandes voies	24	M		24	V	
25	M		25	V	SKI Raid Queyras	25	V		25	L		25	M		25	S	
26	M		26	S	SKI Raid Queyras	26	S	SKI Rando	26	M		26	J	ALPI & RANDO JMichel sortie conjointe Pena Rueba (Espagne)	26	D	
27	J		27	D	SKI Raid Queyras	27	D	SKI Rando	27	M		27	V	ALPI & RANDO JMichel sortie conjointe Pena Rueba (Espagne)	27	L	
28	V		28	L		28	L		28	J		28	S	ALPI & RANDO JMichel sortie conjointe Pena Rueba (Espagne)	28	M	
29	S					29	M		29	V		29	D	ALPI & RANDO JMichel sortie conjointe Pena Rueba (Espagne)	29	M	
30	D	CHALLENGE LHM Compét°				30	M		30	S	CANYON	30	L		30	J	
31	L					31	J					31	M				

Juillet			Août			Septembre			Octobre			Novembre			Décembre		
1	V		1	L		1	J		1	S		1	M		1	J	
2	S		2	M		2	V		2	D		2	M		2	V	
3	D	FLORE Thierry	3	M		3	S	CANYON Pyrénées Orientales	3	L		3	J		3	S	
4	L		4	J		4	D	CANYON Pyrénées Orientales	4	M		4	V		4	D	
5	M		5	V		5	L	CANYON Pyrénées Orientales	5	M		5	S		5	L	
6	M		6	S		6	M		6	J		6	D		6	M	
7	J		7	D		7	M		7	V		7	L		7	M	
8	V		8	L		8	J		8	S		8	M		8	J	
9	S	CANYON Alpes Maritimes	9	M		9	V		9	D	RANDO JMichel	9	M		9	V	
10	D	CANYON Alpes Maritimes	10	M	RANDO Tour des Cerces	10	S	RANDO Patrick	10	L		10	J		10	S	
11	L	CANYON Alpes Maritimes	11	J	RANDO Tour des Cerces	11	D	RANDO Patrick	11	M		11	V	RANDO Patrick (Aragon)	11	D	
12	M	CANYON Alpes Maritimes	12	V	RANDO Tour des Cerces	12	L		12	M		12	S	RANDO Patrick (Aragon)	12	L	
13	M	CANYON Alpes Maritimes	13	S	ALPI Orlu (Joséphine) RANDO Tour des Cerces	13	M		13	J		13	D	RANDO Patrick (Aragon)	13	M	
14	J	ALPI & RANDO Patrick (massif du Balaitous) CANYON Alpes Maritimes	14	D	ALPI Orlu (Joséphine) RANDO Tour des Cerces	14	M		14	V		14	L		14	M	
15	V	ALPI & RANDO Patrick (massif du Balaitous) CANYON Alpes Maritimes	15	L	ALPI Orlu (Joséphine) RANDO Tour des Cerces	15	J		15	S	RANDO Patrick	15	M		15	J	
16	S	ALPI & RANDO Patrick (massif du Balaitous) CANYON Alpes Maritimes	16	M		16	V		16	D	RANDO Patrick	16	M		16	V	
17	D	ALPI & RANDO Patrick (massif du Balaitous) CANYON Alpes Maritimes	17	M		17	S	REFUGE entretien	17	L		17	J		17	S	
18	L		18	J		18	D	REFUGE entretien	18	M		18	V		18	D	
19	M		19	V		19	L		19	M		19	S		19	L	
20	M		20	S		20	M		20	J		20	D		20	M	
21	J		21	D		21	M		21	V		21	L		21	M	
22	V		22	L		22	J		22	S		22	M		22	J	
23	S		23	M		23	V		23	D		23	M		23	V	
24	D		24	M		24	S		24	L		24	J		24	S	
25	L		25	J		25	D	RANDO JMichel	25	M		25	V		25	D	
26	M		26	V		26	L		26	M		26	S		26	L	
27	M		27	S		27	M		27	J		27	D		27	M	
28	J		28	D	RANDO JMichel	28	M		28	V		28	L		28	M	
29	V		29	L		29	J		29	S		29	M		29	J	
30	S	RANDO Patrick (Posets partie sud)	30	M		30	V		30	D		30	M		30	V	
31	D	RANDO Patrick (Posets partie sud)	31	M					31	L					31	S	

Le **LHM** (Luchon Haute Montagne) a été fondé en 1951

Le club rassemble aujourd'hui près de 200 membres. Il est affilié à la FFME (Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade).

Le club est propriétaire d'un refuge dans le massif du Maupas. Il constitue une base pour toute activité en montagne et permet un accès aisé à de nombreux 3000 des Pyrénées centrales (Maupas, Boum, Crabioules, Lézat, Quayrat…).

Le club organise chaque année une compétition de ski-alpinisme, le Challenge du LHM, une étape de la coupe des Pyrénées et une compétition d'escalade jeunes, une des étapes du GET.

Les sorties sont encadrées par des initiateurs fédéraux, cadres bénévoles du club ou par des professionnels de la montagne.

Bienvenue à toutes celles et à tous ceux que nos activités intéressent.

Luchon Haute Montagne (LHM)
BP 68
31110 LUCHON
luchon.haute.montagne@gmail.com
www.lhm31.fr