



Association Eztitasuna

Site Internet : www.eztitasuna.fr

Courriel : eztitasuna@laposte.fr

06 15 19 78 19

Le 23/11/2016



Programme des randonnées du mois de Décembre 2016

Date	Lieu	Dénivelé	Durée approx	Niveau	Responsable	Départ
Jeudi 01/12	De col en col depuis Sare	600m	5h	C	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri
	Balcon d'Errentzin, labyrinthe blanc et vallée des Couleurs au Jaizkibel	500m	5h	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri
Samedi 03/12	Téléthon avec Eztitasuna					9h devant la Grillerie du Port

Lundi 05/12	Insola Okalarre depuis Ibardin (avec pique nique)		3h	B	Jo : 06 88 21 50 79 Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Urdazuri
	Ibanteli depuis l'aire de Xabalo (avec pique nique)	600m	4h30	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h30 parking Urdazuri retour 15h
Mardi 06/12	Le long de la Bidasoa (2ème partie)				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 07/12	Zugarramurdi depuis les grottes de Sare				Robert : 06 15 19 78 19 ou 06 72 76 24 22 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat (8h30 avec Jean Marc)
Jeudi 08/12	Atxuria depuis les grottes de Sare	700m	5h	C	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri
	Artzamendi depuis Olhatia	800m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri
Samedi 10/12	Irubelakaskoa depuis la venta Sumus	950m	5h30	C+	André : 06 76 69 67 27	8h parking Urdazuri

Lundi 12/12	Chapelle de la Montagne de Ciboure depuis Manttu Baïta		3h	B	Jo : 06 88 21 50 79 Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Urdazuri
	Montagne de Ciboure depuis la chapelle d'Olhette via Erintzu (avec pique nique)	700m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri retour 15h
Mardi 13/12	Le long de la Nive (2 ^{ème} partie)				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat

Mercredi 14/12	Ibardin, col des Abeilles (avec repas au restaurant)				Robert : 06 15 19 78 19 ou 06 72 76 24 22 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tout le monde parking Commissariat
Jeudi 15/12	Chemin des Sorcières à Zugarramurdi	600m	5h	C	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri
	Atxuria depuis les grottes de Sare	700m	5h	C	Claude : 06 81 74 11 98	8h30 parking Urdazuri
Samedi 17/12	Irubelakaskoa depuis la venta Sumus	950m	5h30	C+	André : 06 76 69 67 27	8h parking Urdazuri

Jeudi 22/12	Jaizkibel depuis Guadalupe	500m	5h	C	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri
----------------	----------------------------	------	----	---	--------------------------------	--------------------------

Bonnes fêtes de fin d'année à toutes et tous

Informations complémentaires

Les informations données dans le programme (notamment durée, dénivelé et distance) sont données à titre indicatif. De plus, les animateurs peuvent changer la randonnée (en général en raison des conditions météo), ou l'annuler. Dans la mesure du possible, le programme hebdomadaire indiqué en page d'accueil du site Internet (article « Agenda et News ») est mis à jour. Dans tous les cas, les groupes concernés sont prévenus par courriel.

Chaque randonneur devra avoir avec lui sa **carte d'identité ou passeport**, ainsi que la **carte européenne de santé** (une partie des sorties se déroule en Espagne).

Les randonnées organisées par Eztitasuna sont classées en trois niveaux de difficulté :

- **A** : Randonnée en terrain plat, facile et accessible à tous (1 à 2 heures). Exemples de parcours : de la Chambre d'Amour à la Barre à Anglet, de Béhobie à Txingudy le long de la Bidasoa.
- **B** : Randonnée faible dénivelé (inférieur à 500 mètres), accessible à la plupart (durée 2 à 3 heures). Pas de difficulté technique particulière. Exemples de parcours : Suhalmendi par Sare, Alkurruntz depuis le col d'Otsondo.
- **C** : Randonnée avec dénivelé supérieur à 500 mètres pour une sortie à la journée (durée 5 à 6 heures). Demande un certain entraînement. Les itinéraires peuvent présenter quelques passages techniques peu difficiles (pente raide, pierrier, passage escarpé ou aérien) qui nécessitent un pied assez sûr. Exemples de parcours : La Rhune en boucle depuis Trabenia, Mendaur depuis Arantxa ou Aurtiz.

Une fois par mois environ sont organisées le samedi des ascensions un peu plus longues ou techniques, généralement classées C+.

Ces ascensions présentent un dénivelé supérieur aux sorties habituelles (de l'ordre de 1000 mètres ou plus) et/ou des difficultés techniques spécifiques. Pour chaque ascension est établie une fiche descriptive donnant des éléments sur le sommet projeté et l'itinéraire, et détaillant les caractéristiques de l'ascension (dénivelé et difficultés éventuelles) afin que chacun puisse se positionner par rapport à cette ascension. Dans tous les cas, ces ascensions s'adressent à des marcheurs entraînés pratiquant régulièrement la randonnée. Exemples de parcours : le Txindoki depuis Larraitz, l'Irubelakaskoa depuis Sumus par l'arête Nord Est ou le cirque des Asphodèles.