



Association Eztitasuna

Site Internet : www.eztitasuna.fr

Courriel : eztitasuna@laposte.fr

06 15 19 78 19

Le 20/12/2016



Programme des randonnées du mois de Janvier 2017

Date	Lieu	Dénivelé	Durée approx	Niveau	Responsable	Départ
Mardi 3	Jaizubia (Espagne)				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 4	Urdax, chemin de la Forge		3h	B	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 5	Zentiñel depuis le col de Lizarrieta	700m	5h30	C	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri
	Alkurruntz depuis Amaieur	750m	5h30	C	Claude : 06 81 74 11 98	8h30 parking Urdazuri

Lundi 9	Saiberri depuis les grottes de Sare		3h	B	Jo : 06 88 21 50 79 Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Urdazuri
	Altxanga depuis Sare	600m	4h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri retour 15h
Mardi 10	Lac de Saint Pée				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 11	Chemin des Kintoas (avec pique nique et galettes)		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 ou 06 72 76 24 22 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat
Jeudi 12	Alkurruntz depuis Amaieur	750m	5h30	C	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri
	Izu depuis Arantza	800m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 16	Col des Poiriers depuis la venta Elizalde à Ibardin		3h	B	Jo : 06 88 21 50 79 Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Urdazuri
	Xoldokogaina et Mont du Calvaire depuis Le Filtre	500m	4h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri retour 15h
Mardi 17	La Forêt de Chiberta (Le Pignada) à Anglet				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat

Mercredi 18	Les redoutes d'Amotz		3h	B	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 19	Boucles de la Rhune	750m	5h30	C	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri
	Azkope depuis Biriadou	850m	5h30	C	Claude : 06 81 74 11 98	8h30 parking Urdazuri
Samedi 21	Artubi et Balerdi depuis Azkarate	1100m	6h30	C+	André : 06 76 69 67 27	7h30 parking Urdazuri

Lundi 23	San Marcial à Irun (avec pique nique)		3h	B	Jo : 06 88 21 50 79 Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Urdazuri
	De col en col depuis Sare	700m	5h	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h30 parking Urdazuri retour 15h
Mardi 24	Sortie de la journée à Getaria (Espagne) avec repas				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 25	Irun, Aiako Harria		3h	B	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 26	Chemin des Sorcières à Zugarramurdi	600m	5h	C	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri
	Haltzamendi depuis Ossès	750m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri
Samedi 28	Artubi et Balerdi (si non réalisé le 21)				André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 30	Col d'Ibañeta depuis le col Urbiako		3h	B	Jo : 06 88 21 50 79 Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Urdazuri
	Monts de Bizkayluzé depuis le col de Légaré	640m	4h30	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h30 parking Urdazuri retour 15h
Mardi 31	Le long de la Bidasoa depuis Béhobie				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat

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'Irabelakaskoa depuis Sumus par l'arête Nord Est ou le cirque des Asphodèles.