



Association Eztitasuna

Site Internet : www.eztitasuna.fr

Courriel : eztitasuna@laposte.fr

06 15 19 78 19

Le 01/03/2017



Programme des randonnées du mois de Mars 2017

Date	Lieu	Dénivelé	Durée approx	Niveau	Responsable	Départ
Mercredi 1er	Le Calvaire de Biriadou		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 2	Circuit des Palombières à Sare	600m	5h00	C	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri
	Adarra depuis Andoain	850m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri
Lundi 6	Lac d'Ibardin deuis la chaine		3h	B	Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Urdazuri
	Ursuya depuis La Place	600m	5h00	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h00 parking Urdazuri retour 15h
Mardi 7	Itinéraire au sud du lac de Saint Pée			A	Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 8	Circuit des Familles à Espelette		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 9	Gorramendi Gorramakil Akomendi depuis le col d'Itzulegi	650m	5h30	C	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri
	Mendaur depuis Ituren	800m	5h30	C	Claude : 06 81 74 11 98	8h30 parking Urdazuri
Samedi 11	Irumugarrieta depuis le port de Lizarrusti	1100m	7h00	C+	André : 06 76 69 67 27	7h30 parking Urdazuri
Lundi 13	Alkurruntz (avec pique nique)		3h	B	Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Urdazuri
	Mendibil depuis Zugarramurdi (avec repas)	750m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h00 parking Urdazuri retour 15h
Mardi 14	Sortie à Oiartzun (Espagne) avec repas			A	Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat

Mercredi 15	Mineria à Irun		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 16	La Rhune depuis Lizuniaga par la venta Negra	700m	5h30	C	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri
	Abraku depuis les Aldudes	750m	5h30	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h00 parking Urdazuri

Lundi 20	Les Trois Croix depuis Pinodieta (Ainhoa)		3h	B	Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Urdazuri
	Au dessus d'Ossès	700m	5h00	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h00 parking Urdazuri retour 15h
Mardi 21	Lac Mouriscot			A	Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 22	Ainhoa depuis le pont du Diable		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 23	Assemblée générale du CODERS à Sare					
Samedi 25	Irumugarrieta (si non réalisé le 11)	1100m	7h00	C+	André : 06 76 69 67 27	7h30 parking Urdazuri
Dimanche 26	Marche du Printemps à Saint Jean de Luz					8h45 Angle rue St Jacques Boulevard Thiers à Saint Jean de Luz

Lundi 27	Circuit des Palombières depuis le col de Lizarieta		3h	B	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	8h00 parking Urdazuri retour 15h
Mardi 28	Le long de la Bidasoa (3 ^{ème} partie)			A	Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 29	Tour du lac d'Ibardin (et repas en venta)		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 30	Mendaur depuis Auritz	750m	5h30	C	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri
	Legate depuis Lekaroz	750m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

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.