



Association Eztitasuna

Site Internet : www.eztitasuna.fr

Courriel : eztitasuna@laposte.fr

06 15 19 78 19

Le 25/04/2017



Programme des randonnées du mois de Mai 2017

Date	Lieu	Dénivelé	Durée approx	Niveau	Responsable	Départ
Lundi 1 ^{er}	Férié					
Mardi 2	Le domaine d'Abbadia				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 3	Ibanteli depuis le col de Lizarrieta		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 4	Mendaur depuis Auritz	800m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri
	Ibanteli depuis l'aire de Xabalo	750m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h00 parking Urdazuri
Lundi 8	Férié					
Mardi 9	Le lac Marion				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 10	Lac de Saint Pée		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 11	Artzamendi depuis Olhatia	750m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri
	Txindoki depuis Larraitz	950m	6h	C	André : 06 76 69 67 27	8h00 parking Urdazuri
Samedi 13	Lakora et Kartxela depuis le refuge de Belagua	1250m	6h30	C+	André : 06 76 69 67 27	Dans l'après midi du 12 (nuit en gîte)
Lundi 15	Le Mendibil depuis le col d'Urbia (Zugarramurdi)		3h	B	Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Urdazuri
	Baigura depuis la base de loisirs	670m	5h	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h00 parking Urdazuri retour 15h
Mardi 16	Le Mont Urgull (Espagne), avec repas				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat

Mercredi 17	Sainte Engrace : gorges de Kakoueta, salle de la Verna, pique nique Pour les inscrits				Robert : 06 15 19 78 19 ou 06 72 76 24 22 Jean Marc : 06 13 26 71 50	7h parking Commissariat
Mercredi 17	Marais d'Orx (avec pique nique pour les non inscrits). Prévenir Jacques Pour les non inscrits				Jacques 0750070904 jacques.bomassi@dbmail.com	8h30 parking Commissariat
Jeudi 18	Harguibel depuis les Aldudes	700m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri
	Okabe depuis le chalet Pedro	850m	6h	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h00 parking Urdazuri

Lundi 22	Les paramoudras du Jaizkibel (avec pique nique)		3h	B	Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Urdazuri
	Azketa depuis Etchalar	800m	5h30	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h00 parking Urdazuri retour 15h
Mardi 23	Le long du Boudigon à Labenne Océan				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 24	Irun : San Martial		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 25	Munhoa depuis Lasse	900m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri
	Peña Alba depuis Elizondo	900m	6h	C	Claude : 06 81 74 11 98	8h00 parking Urdazuri
Samedi 27	Lakora et Kartxela (si non réalisé le 13)	1250m	6h30	C+	André : 06 76 69 67 27	Dans l'après midi du 26

Lundi 29	Le Xoldokogaina depuis le Filtre		3h	B	Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Urdazuri
	Punta Biosnar depuis Guadalupe	600m	55	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h00 parking Urdazuri retour 15h
Mardi 30	Le jardin de Bertiz (avec pique nique)				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 31	Les Hauts d'Ibarron		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

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.

Si vous voulez intégrer un groupe, contactez d'abord l'animateur pour qu'il puisse évaluer avec vous votre niveau.