



# Association Eztitasuna

Site Internet : [www.eztitasuna.fr](http://www.eztitasuna.fr)

Courriel : [eztitasuna@laposte.fr](mailto:eztitasuna@laposte.fr)

06 72 76 24 22

Le 18/09/2017



## Programme des randonnées du mois de Septembre et octobre 2017

Date	Lieu	Dénivelé	Durée approx	Niveau	Responsable	Départ
Jeudi 28/09	Vers Ibardin	600m	5h00	C	Gene: 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri
	Ursuya depuis Urcuray	700m	5h00	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 02/10	Les hauts d'Ibarron depuis le fronton		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Larrondo depuis Aitzola	700m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h00 parking Urdazuri
Mardi 03/10	Baie de Txingudy		2h	A	Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 04/10	Tour du lac d'Ibardin ; départ 9h00 pour tous		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Jeudi 05/10	Mondarrain depuis Espelette quartier Basseboure (Basabura)	700m	5h00	C	Gene: 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri
	Baigura depuis chapelle St Vincent (San Vicenteko Kapera)	750m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 09/10	Arrokagaray depuis Itxassou		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Erebi Atxulegi depuis Ainhoa	800m	5h30	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h00 parking Urdazuri
Mardi 10/10	Plaine d'Ansot		2h	A	Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 11/10	Artzu Portua depuis N.D. de la Guadalupe		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 12/10	Baigura depuis chapelle St Vincent (San Vicenteko Kapera)	750m	5h30	C	Gene: 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri
	La Rhune depuis Sare	800m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri

Lundi 16/10	Choldocogaina depuis le filtre de Biriadou		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Au dessus d'Ossès	800m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h00 parking Urdazuri
Mardi 17/10	La Bidasoa depuis Béhobie		2h	A	Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 18/10	Ainhoa pont du diable, depuis Ainhoa		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 19/10	Alkurruntz depuis Amaïur	800m	5h30	C	Gene: 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri
	Paramoudras du Jaizkibel	650m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 23/10	Alkurruntz depuis Otxondo...avec pique-nique		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Miramar depuis Trabenia	650m	4h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h00 parking Urdazuri
Mardi 24/10	L'Ardanavy (avec pique-nique)		2h	A	Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 25/10	Aritzakun depuis Bassassarag avec pique-nique, départ 9h00 pour tous		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Jeudi 26/10	Hariondi depuis Bidarray	700m	5h30	C	Gene: 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri
	Astate depuis Aizpitza	700m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 30/10	Sentier des mulets depuis l'ancienne douane d'Urrugne		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Altxanga depuis Sare	700m	5h00	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h00 parking Urdazuri
Mardi 31/10	Pas de sortie (vacances de la Toussaint)				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	

## 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 d'assurance maladie** (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.

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

Equipement de base du marcheur ou randonneur :

Chaussures de randonnées, bâtons de marches, sac à dos contenant a minima un coupe-vent et/ou un vêtement de pluie, chapeau ou casquette, eau, crème solaire, encas pour la pause (ou pique nique pour les sorties à la journée). Couverture de survie. Pièce d'identité et la carte européenne d'assurance maladie (utile pour les sorties en Espagne).