



Association Eztitasuna

Site Internet : www.eztitasuna.fr

Courriel : eztitasuna@laposte.fr

06 72 76 24 22

Le 26/11/2017



Programme des randonnées du mois de Décembre 2017

Date	Lieu	Dénivelé	Durée approx	Niveau	Responsable	Départ
Lundi 4	Ibantelli depuis le col de Lizarrieta		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Ibantelli depuis Xabalo	640 m	5h00	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h30 parking Urdazuri
Mardi 5	Le long de la Nive (1ère partie)				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 6	Tour de la Montagne de Ciboure depuis Trabenia		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 7	Repas de fin d'année à Ur Hegian (Ainhoa), avec randonnée le matin		5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri
	Jara depuis Saint Martin d'Arrossa	800 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Lundi 11	Mendibil depuis le col d'Urbia		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Asketa depuis Etxalar (et repas à Etxalar)	700 m	5h00	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h30 parking Urdazuri
Mardi 12	La forêt du Pignada à Anglet				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 13	Col des Abeilles depuis Ibardin (et repas en venta)		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat
Jeudi 14	Dolmen d'Inarbegi et cascade de Xorroxin	500 m	5h00	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri
	Gorra et Irubelakaskoa depuis le col d'Itzulegi	800 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Lundi 18	Le chêne millénaire depuis Zugarramurdi (et repas au restaurant)		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Paramoudras depuis le cap du Figuier	350 m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri

Mardi 19	Le long de la Pitxuri (avec repas)				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 20	Circuit des Familles à Espelette		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc

Bonnes vacances 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 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 randonnée, 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).