



# 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 23/12/2017



## Programme des randonnées du mois de Janvier 2018

Date	Lieu	Dénivelé	Durée approx	Niveau	Responsable	Départ
Jeudi 4	Ursuya depuis Urcuray	700 m	5h00	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri
	Jaizkibel depuis Pasaia (Pasajes)	800 m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri
Lundi 8	Arrokagaray depuis Itxassou		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Atxuria depuis Zugarramurdi	800 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 9	Le long de la Bidasoa (2 <sup>ème</sup> partie)			A	Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 10	Chêne d'Urdax depuis Zugarramurdi		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 11	Atxuria depuis les grottes de Sare	700 m	5h00	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri
	Mondarrain depuis Itxassou	800 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Lundi 15	Venta Negra depuis Sare		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Ezkitz depuis Azpilkueta	650 m	5h	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h30 parking Urdazuri
Mardi 16	Le long de la Nive (2 <sup>ème</sup> partie)			A	Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 17	Irun, Minería		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 18	La boucle du Xoldokogaina depuis Ibardin	700 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri
	Peñas de Itsusi par le sentier des Moines	850 m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 22	San Martial (avec pique-nique à l'arrivée)		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Gorospil depuis Dantxaria	900 m	5h30	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h30 parking Urdazuri
Mardi 23	Le chemin de Saint Jacques au Jaizkibel depuis Guadalupe			A	Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 24	Notre Dame de l'Aubépine depuis Pinodieta		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 25	Larla depuis Saint Martin d'Arrossa	800 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri
	Boucle d'Azpilkueta	700 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri

Lundi 29	Sentier des Mulets depuis l'ancienne douane d'Urrugne		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Montagne de Ciboure via Eretzu depuis la chapelle d'Olhette	750 m	5h00	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 30	Le bois de Saint Pée sur la route d'Ustaritz				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 31	Esnaur depuis la bergerie d'Ascain (et galettes)		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous 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 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.

Le 23/12/2017

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).