



Association Eztitasuna

Site Internet : www.eztitasuna.fr

Courriel : eztitasuna@laposte.fr

06 72 76 24 22

Le 28/01/2018



Programme des randonnées du mois de Février 2018

Date	Lieu	Dénivelé	Durée approx	Niveau	Responsable	Départ
Jeudi 1er	Zentinel depuis Lizarrieta	700 m	5h00	C	Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Urdazuri
	Erroilbide (Trois Couronnes) depuis Erlaitz	750m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri
Lundi 5	Les Redoutes de Saint Pée		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Paramoudras du Jaizkibel depuis le Cap du Figuier	200m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 6	Château d'Abbadia				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 7	Mendibil 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 8	Atxuria depuis les grottes de Sare	600m	5h00	C	Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Urdazuri
	Buztanzelhay depuis Baigorri	850m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Lundi 12	Chapelle de l'Aubépine depuis Pinodieta		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Lizartzu depuis Dancharia	900m	5h30	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h30 parking Urdazuri
Mardi 13	Lac de Mouriscot				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 14	Suhalmendi depuis Sare		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 15	Boucle de la Rhune depuis Trabenia	750m	5h30	C	Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Urdazuri
	Gorra et Irubelakaskoa depuis le col d'Itzulegi	800m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri

Lundi 19	Tour de Sare par Saint Ignace (avec pique nique en cours de rando)		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Zentinela depuis le col de Lizarrieta	780m	5h	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h30 parking Urdazuri
Mardi 20	Oyarzun (les mines d'Arditurri), avec repas				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 21	Ascaïn : Bizkarzun		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 22	Jaizkibel depuis Guadalupe	600m	5h	C	Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Urdazuri
	Larla depuis Bidarray	900m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 26	Yasola depuis Ibardin		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Baïgura depuis la base de Loisirs	700m	4h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 27	Le long de la Bidasoa (2 ^{ème} partie)				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 28	Ibardin, redoute des Baïonnettes		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 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 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).