



Association Eztitasuna

Site Internet : www.eztitasuna.fr
 Courriel : eztitasuna@laposte.net
 06 72 76 24 22



Le 06/04/2018

Programme des randonnées du mois de **Avril 2018**

Date	Lieu	Dénivelé	Durée approx	Niveau	Responsable	Départ
Lundi 2	FERIE					
Mardi 3	Le lac de Mouriscot			A	Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 4	Croix de Sainte Barbe depuis Ibarron		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat
Jeudi 5	Ursuya depuis Urcuray	700 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Boucle d'Artikutza	850 m	5h30	C	Beñat: 06 64 52 43 34	8h30 parking Urdazuri
Lundi 9	Arrokagaray depuis Itxassou		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Suhalmendi depuis Ascain		3h	B	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Lizartzu depuis Dantxaria	900 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h parking Urdazuri
Mardi 10	Le long de la Bidasoa (3 ^{ème} partie)			A	Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 11	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 12	Gorramendi Gorramakil	700 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Artubi depuis Amezketá	950 m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 16	Venta Negra depuis Sare		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Inzola et cabane des Chasseurs depuis Ibardin		3h	B	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Zentinela depuis le col de Lizarrieta	780 m	5h	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h parking Urdazuri
Mardi 17	Le long de la Nive à partir d'Héauritz			A	Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 18	Getaria (avec pique nique)		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	8h30 pour tous parking Commissariat
Jeudi 19	Atxuria depuis les grottes de Sare	700 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Tutulua depuis Urdos	900 m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 23	Moulin d'Enfer et Zapitor depuis Etxebertzeko borda (avec pique nique)		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Fago depuis Sare (le château d'eau)		3h	B	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Palombières de Sare depuis le col de Lizarrieta	800 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h parking Urdazuri
Mardi 24	Le marais d'Orx (avec pique nique)			A	Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 25	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 26	Tour d'Ibardin (et repas à la cidrerie)				Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Urepel depuis Ixkibar (Leitza)	800 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h parking Urdazuri

Lundi 30	Jaizkibel depuis Guadalupe		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Ibardin depuis la chaîne		3h	B	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Burga depuis Iñarbil		4h30	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h parking Urdazuri

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).