



# Association Eztitasuna

Site Internet : [www.eztitasuna.fr](http://www.eztitasuna.fr)  
 Courriel : [eztitasuna@laposte.net](mailto:eztitasuna@laposte.net)  
 06 72 76 24 22



Le 03/05/2018

## Programme des randonnées du mois de Mai 2018

Date	Lieu	Dénivelé	Durée approx	Niveau	Responsable	Départ
Mardi 1 <sup>er</sup>	Férié					
Mercredi 2	Irun Aiako Harria		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 3	Munhoa depuis Lasse	750 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h parking Urdazuri Carrefour Market
	Urepel depuis Ixkibar (Leitza)	800 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	<b>8h</b> parking Urdazuri
Lundi 7	Les redoutes de Saint Pée depuis Amotz	200 m	3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Chapelle d'Ainhoa depuis Pinodieta		3h	B	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Esnaur depuis Sare	790 m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h parking Urdazuri
Mardi 8	Le long de la plage d'Hendaye et de la Bidasoa				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 9	Col des Abeilles depuis Ibardin		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 10	Munhoa depuis Lasse	750 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h parking Urdazuri Carrefour Market
	Irubelakaskoa (arête Nord Est) depuis Bassassar (venta Sumus)	950 m	6h	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri
Lundi 14	Menndibil depuis le col d'Urbia	330 m	3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Santa Barbara depuis le fronton d'Ibarron		3h	B	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Grotte d'Harpea depuis Béhérobie	850 m	5h30	C	Jean François : 06 98 99 92 78	8h parking Urdazuri
Mardi 15	Getaria Zarautz (avec repas)				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat

Mercredi 16	Pasaia San Sebastian (avec pique-nique)		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat
Jeudi 17	Haltzamendi depuis Ossès	700 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h parking Urdazuri Carrefour Market
	Les rivages du Jaizkibel côté Pasaia (Pasajes)	750 m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 21	Féié					
Mardi 22	La Bidasoa (3 <sup>ème</sup> partie)				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 23	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 24	Peñas de Itsusi depuis le col des Veaux	600 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h parking Urdazuri Carrefour Market
	Autza depuis Iñarbegi	850 m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	<b>8h</b> parking Urdazuri

Lundi 28	Les villages du Baztan depuis Amaiur (avec pique-nique)	320 m	4h30	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Espelette - Espelette par Pinodieta		3h	B	Jean Louis : 06 82 23 23 65	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Paramoudras du Jaizkibel depuis le Cap du Figuier	200 m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h parking Urdazuri
Mardi 29	Les palombières de Sare (avec pique-nique)				Christian : 05 59 26 44 06 ou 06 52 74 85 84	9h parking Commissariat
Mercredi 30	Ibardin, redoutes baïonnettes		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 31	Okabe depuis le chalet Pedro	550 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h parking Urdazuri Carrefour Market
	Atxuria (et repas au restaurant)	600 m	4h	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 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).