



Association Eztitasuna

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



Le 28/09/2018

Programme des randonnées du mois de Septembre et Octobre 2018

Si vous voulez intégrer un groupe, contactez préalablement l'animateur pour qu'il puisse évaluer avec vous votre niveau (vous trouverez son numéro de téléphone sur le site Internet d'Eztitasuna)
L'inscription à l'association est nécessaire pour participer aux sorties. Les nouveaux peuvent faire un essai, sous réserve d'avoir un certificat médical d'aptitude à la randonnée validé.

Date	Lieu	Dénivelé	Durée approx	Niveau	Responsable	Départ
Lundi 24/09	Altxanga Miramar	450 m	4h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Jeudi 27/09	Ibardin – Yasola – Cabane des Chasseurs - Ibardin	500 m	5h00	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Ursuya depuis Urcuray	700 m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri
Lundi 1/10	Chemin de la Forge depuis Urdax	200 m	2h30	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Zentinela depuis le col d'Urbia	600 m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 2/10	La baie de Txingudi			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 3/10	Tour du lac d'Ibardin		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 4/10	Baigura depuis la base de Loisirs de Macaye	700 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Sarastarri depuis le port de Lizarrusti	700 m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri
Lundi 8/10	Calvaire d'Ainhoa par Murruaeneaborda	330 m	2h30	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Ibardin Lac Mandale	400 m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 9/10	La plaine d'Ansot			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 10/10	Artzu Portua depuis Notre Dame de Guadalupe		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 11/10	De col en col depuis Sare	700 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Les vignobles du Txakoli entre Zarautz et Getaria	600 m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 15/10	Mendibil depuis le col d'Urbia	250 m	2h30	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Pas de sortie (animateurs en formation)		5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 16/10	Les jardins de Bertiz (avec pique-nique)		A		Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 17/10	Ainhoa, pont du Diable		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 18/10	Oylarandoy depuis Baigorri	700 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Baigura depuis la ferme Oyanetcheberria	800 m	5h	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 22/10	Aritzakun depuis Bassassarag (avec pique-nique)	270 m	3h45	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Jara depuis Saint Martin d'Arrossa	800 m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 23/10	Le long de la Bidasoa, depuis Béhobie			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 24/10	Redoutes d'Amotz		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 25/10	Jaizkibel depuis Guadalupe	600 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	La Rhune depuis Trabenia	850 m	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 29/10	Suhalmendi depuis Sare	300 m	2h30	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Artxamano / Apolea depuis Arantza	800 m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 30/10	Le tour du lac de Saint Pée			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 31/10	Alkurruntz (avec pique-nique)		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.

Le 28/09/2018

- **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.

Equipement de base recommandé 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).