



Association Eztitasuna

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



Le 22/10/2018

Programme des randonnées du mois de Novembre 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 Difficulté	Durée approx	Niveau	Responsable	Départ
Lundi 5	Arrokagaray depuis Itxassou	250 m	3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Burga depuis Gorostapalo	800 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 6	Pas de sortie				Jean Marc : 06 13 26 71 50	
Mercredi 7	Ibarron, Sainte Barbe		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 8	Jara depuis Otikoren	700 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Endarlatza Erlaitz	950 m E4 T2 R3 IBP 94 ¹	6h	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 12	Esnaur depuis Ascain	300 m	3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Atxuria depuis les grottes de Sare	700 m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 13	La Chambre d'Amour - la Barre				Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 14	Tour de la montagne de Ciboure depuis Trabenia		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 15	La boucle du Xoldoko et du Mandalé depuis Biriadou	600 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Azkope depuis Biriadou	900 m E4 T3 R2 IBP87	6h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri

¹ Cotation FFR, voir explications en fin de document

Lundi 19	Alkuruntz depuis Otxondo (avec pique-nique)	350 m	3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Harriondi depuis Bidarraï	700 m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 20	La Pitchouli (et repas au restaurant)				Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 21	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 22	Harriondi depuis le fronton de Bidarray	700 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Ekaitza, Mendieder et Mendaur depuis Auritz	700 m E3 T3 R2 IBP 74	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 26	Artzu Portua depuis Guadalupe	250 m	3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Chaîne des Gorra depuis le col d'Itzulegi	750 m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 27	Bois de Chiberta				Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 28	Irun, Mineria		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 29	Zentinel depuis Lizarieta	700 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Erlo depuis Azpeitia	750 m E3 T2 R2 IBP 71	5h30	C	Claude: 06 12 90 41 89	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).

Niveaux de difficulté des randonnées

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, Alkuruntz depuis le col d'Otxondo.
- **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.

Cotation FFR

En complément de cette classification, certains groupes utilisent le système de cotation mis au point par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, plus complet.

Ce système de cotation repose sur trois critères : l'effort (noté E : difficulté physique), la technicité (notée T : présence d'obstacles plus ou moins importants) et le risque (noté R : gravité en cas de chute ou de glissade).

Chaque itinéraire est noté sur ces trois critères avec un chiffre allant de 1 (facile) à 5 (difficile).

Pour l'effort, la méthode consiste à calculer un indice d'effort (IBP) déterminé à partir de la trace précise du parcours.

On trouve la description détaillée de ce système sur le site de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (<https://www.ffrandonnee.fr/241/cotation-de-randonnees-pedestres.aspx>).

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).