



Association Eztitasuna

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



Le 25/11/2018

Programme des randonnées du mois de Décembre 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 3 | Mendibil par Ibañeta depuis le col d'Urbia | 240 m | 3h | B | Jacques : 07 50 07 09 04 | 8h30 parking Urdazuri |
| | Lizartzu depuis Dancharia | 900 m | 6h | C | Jean Michel : 06 25 31 97 99 | 8h30 parking Urdazuri |
| Mardi 4 | Jaizubia | | | A | Jean Marc : 06 13 26 71 50 | 9h parking Commissariat |
| Mercredi 5 | Ibardin, col des Abeilles (et repas au restaurant) | | 3h | B | Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50 | 9h pour tous parking Commissariat |
| Jeudi 6 | La Rhune depuis Ascain (VVF) | | 5h30 | C | Gene : 06 77 26 91 38 | 8h30 parking Urdazuri Carrefour Market |
| | Alkurruntz depuis Azpikueta | 800 m E4 T2 R2 ¹ IBP 75 | 5h30 | C | Claude: 06 12 90 41 89 | 8h30 parking Urdazuri |
| Samedi 8 | Marche du Téléthon | | | | Robert : 06 15 19 78 19 | 9h à la grillerie du Port |
| Lundi 10 | Itsusi depuis le col de Mehatche (et repas à Saint Pierre) | 200 m | 2h | B | Jacques : 07 50 07 09 04 | 8h30 parking Urdazuri |
| | Haltzamendi depuis Ossès | 800 m | 5h30 | C | Jean Michel : 06 25 31 97 99 | 8h30 parking Urdazuri |
| Mardi 11 | Bords de la Nive (1 ^{er} tronçon) | | | A | Jean Marc : 06 13 26 71 50 | 9h parking Commissariat |
| Mercredi 12 | Calvaire de Biriadou | | 3h | B | Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50 | 9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc |

¹ Cotation FFR, voir explications en fin de document

| | | | | | | |
|-------------|--|---|------|---|---|--|
| Jeudi 13 | Ibantelli depuis Xabalo | | 5h30 | C | Gene : 06 77 26 91 38 | 8h30 parking Urdazuri Carrefour Market |
| | Mondarrain (et repas au restaurant) | 450 m E3 T3(4) R3 IBP 52 ² | 3h30 | C | Jean Michel : 06 25 31 97 99 | 8h30 parking Urdazuri |
| Lundi 17 | Les palombières d'Etxalar depuis le col de Lizarieta | 200 m | 2h30 | B | Jacques : 07 50 07 09 04 | 8h30 parking Urdazuri |
| | Artxamana Apaola depuis Arantza | 750 m | 5h | C | Jean Michel : 06 25 31 97 99 | 8h30 parking Urdazuri |
| Mardi 18 | La Bidasoa (2 ^{ème} tronçon) | | | A | Jean Marc : 06 13 26 71 50 | 9h parking Commissariat |
| Mercredi 19 | Bizkarzun depuis Ascain | | 3h | B | Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50 | 9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc |
| Jeudi 20 | Repas de fin d'année (la rando sera définie plus tard) | | | C | Gene : 06 77 26 91 38 | 8h30 parking Urdazuri Carrefour Market |
| | Jaizkibel Labetxu | E3 T3 R2 ³ IBP 70 | 5h30 | 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).

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, 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.

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).

Le 25/11/2018

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).