



# 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 22/12/2018

## Programme des randonnées du mois de Janvier 2019

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
Jeudi 3	Malda depuis le Pas de Roland	700 m E3 T3 R2(3) IBP 71 <sup>1</sup>	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri
Lundi 7	Mineria depuis Aiako Harria		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Hocha Handia Mendibile depuis Iholdy	460 m	5h	C	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 8	La Nive (2ème tronçon)			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 9	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
Jeudi 10	Ibantelli depuis Xabalo	700 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Zentinela depuis le col de Lizarieta	750 m E3 T3 R2(3) IBP 70 <sup>2</sup>	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Lundi 14	Les redoutes de Saint Pée depuis Amotz		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Erebi Atxulegi depuis Ainhoa	800 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 15	Le parc de Plaiaundi			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 16	Ascain, chemin des Kintoas (avec pique-nique et galettes)		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat
Jeudi 17	Mondarrain depuis Pinodieta	700 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Peñas de Itsusi depuis Olhatia	800 m E4 T3 R2 IBP 75 <sup>3</sup>	5h30	C	Claude : 06 12 90 41 89	8h30 parking Urdazuri

<sup>1 2 3</sup> Cotation FFR, voir explications en fin de document

Lundi 21	Zentinela depuis Lizarieta (et pique-nique au sommet)	500 m	4h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Mondarrain depuis Itxassou	800 m	5h30	C	Marc : 06 84 54 67 94	8h30 parking Urdazuri
Mardi 22	Lac de Mouriscot			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 23	Ibantelli depuis Lizarieta		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat
Jeudi 24	Ursuya depuis Macaye	600 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Soratxipi Bonozorrotz depuis Beintza Labaien	800 m E4 T3 R2 IBP 78 <sup>4</sup>	5h30	C	Marc : 06 84 54 67 94	8h30 parking Urdazuri

Lundi 28	Suhalmendi depuis Sare		3h	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	De col en col depuis Sare	650 m	4h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 29	Bois de Saint Pée			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 30	Redoutes des Baïonnettes à Ibardin		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 31	Larla depuis Arrossa	700 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Aizkolegi et Azkua depuis Plaza Zelai	800 m E3 T3 R2 IBP 74 <sup>5</sup>	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	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 Vitale et 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

<sup>45</sup> Cotation FFR, voir explications en fin de document

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).