



Association Eztitasuna

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



Le 27/01/2019

Programme des randonnées du mois de Février 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
Lundi 4	Calvaire de Biriadou	300 m	2h30	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Oylarandoy depuis Saint Étienne de Baigorri	800 m	5h	C	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 5	La Bidassoa (3 ^{ème} tronçon)			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 6	Chapelle de l'Aubépine depuis Ainhoa		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 7	Alkurruntz depuis Amaiur	800 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Atxuria (Peña Plata) depuis Zugarramurdi	850 m E4 T2(3) R2 IBP 82 ¹	5h30	C	Claude: 06 12 90 41 89	8h30 parking Urdazuri
Lundi 11	Tour d'Ainhoa depuis le pont du Diable par le four à chaux	150 m	2h45	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 12	Chiberta			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 13	Palombières d'Etalar depuis Lizarieta		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 14	Atxuria depuis Zugarramurdi	700 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Irubelakaskoa depuis la venta Sumus	950 m E4 T3 R3 IBP 95 ²	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

^{1 2} Cotation FFR, voir explications en fin de document

Lundi 18	Zentinelas depuis le col de Lizarieta (avec pique-nique au sommet)	500 m	5h	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 19	Getaria (et repas au restaurant)			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 20	Arrokagaray depuis Itxassou		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 21	La Rhune depuis Sare	800 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 ³	5h30	C	Marc : 06 84 54 67 94	8h30 parking Urdazuri

Lundi 25	Le chêne millénaire depuis Zugarramurdi	200 m	2h30	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Alkurruntz depuis Urdax	800 m	6h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 26	Lac Mouriscot			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 27	Alkurruntz (avec pique-nique)		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat
Jeudi 28	Mondarrain depuis Pinodieta	750 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Saioa depuis le port de Belate	900 m E4 T2(3) R2 IBP 85 ⁴	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 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.

^{3 4} Cotation FFR, voir explications en fin de document

◦ **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).