



Association Eztitasuna

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



Le 09/03/2019

Programme des randonnées du mois de Mars 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	Les antennes du Jaizkibel depuis Guadalupe	380 m	2h30	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Oylarandoy depuis Baïgorry	800 m	5h	C	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 5	Château d'Abbadia			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 6	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 7	Assemblée générale du CODERS 64					
Lundi 11	Arrokagaray depuis Itxassou	250 m	2h30	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Les "Gorra" depuis le col d'Itzulegi	750 m	5h30	C	Marc : 06 84 54 67 94	8h30 parking Urdazuri
Mardi 12	Le long de la Bidasoa (3 ^{ème} tronçon)			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 13	Cap Figuier		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 14	Sortie (précisée plus tard) suivie d'un repas au restaurant		3h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Urepel depuis Ixkibar (Leitza)	800 m E4 T2(3) R2 ¹ IBP 82	5h30	C	Claude : 06 12 90 41 89	8h30 parking Urdazuri
Lundi 18	Ibantelli depuis Lizarieta (et repas au restaurant)	250 m	2h30	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Erintsu Montagne de Ciboure	750 m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 19	Le Jaizkibel depuis Notre Dame de Guadalupe			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 20	San Martial avec pique-nique		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat

¹ Cotation FFR, voir explications en fin de document

Jeudi 21	Jaizkibel	600 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Txindoki depuis Larraitz	950 m E4 T3 R2(3) ² IBP 90	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Dimanche 24	Marche du Printemps					8h45 rue Saint Jacques

Lundi 25	Le tour d'Ibardin par la redoute de la Baïonnette	350 m	2h45	B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Ezkitz depuis Azpikuelta	600 m	4h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 26	Marais d'Orx (avec pique-nique)			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 27	Irun, parc naturel Aiako Harria		3h	B	Robert : 06 15 19 78 19 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 28	Hocha Handia et Ascombeguy depuis Lantabat (col des Palombières)	600 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Elhorikaskoa depuis Baïgorry	950 m E4 T3 R2(3) ³ IBP 92	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.
- **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).

Équipement 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).