



Association Eztitasuna

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



Le 24/04/2019

Programme des randonnées du mois de Mai 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
Mercredi 1	Férié					
Jeudi 2	Peñas de Itxusi depuis le col des Veaux	500 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Peña de Alba depuis Santa Engrazia	900 m E4 T2(3) R2 ¹ IBP 85	6h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h parking Urdazuri
Lundi 6	Zentinela depuis Lizarieta (et pique nique au sommet)	500 m		B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Baigura depuis la base de Loisirs	750 m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 7	Jaizkibel depuis ND de Guadalupe			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 8	Lac d'Ibardin depuis la chaîne			B	Jean Marc : 06 13 26 71 50 Hervé : 06 81 83 57 31,	9h parking Commissariat
Jeudi 9	Adarza Mendimotxa depuis le col d'Aharza	700 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Jaizkibel depuis Saint Sébastien	900 m E4 T2(3) R2 ² (3) IBP 90	6h30	C	André : 06 76 69 67 27	8h parking Urdazuri
Lundi 13	Azkar depuis Urdax	350 m		B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	La Rhune depuis Trabenia	800 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 14	Le pont du Diable			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 15	Suhalmendi depuis Sare			B	Jean Marc : 06 13 26 71 50 Hervé : 06 81 83 57 31,	9h parking Commissariat

Jeudi 16	Eltzarruze depuis Saint Esteben	500 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Intzako Dorrea (Irumugarrieta) depuis Guardetxe	700 m E3 T3(4) R2 ³ IBP 68	5h	C	André : 06 76 69 67 27	8h parking Urdazuri

Lundi 20	Le calvaire d'Aïnhua depuis Pinodieta	300 m		B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
Mardi 21	La Bidasoa depuis Béhobie			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 22	Getaria (avec pique-nique)			B	Jean Marc : 06 13 26 71 50 Hervé : 06 81 83 57 31,	9h parking Commissariat
Jeudi 23	Urrizpilota et Elhorikokaskoa depuis le col d'Ispeguy	700 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Astate depuis Urdos	900 m E4 T3 R2(3) ⁴ IBP 81	5h30	C	Claude : 06 12 90 41 89	8h30 parking Urdazuri

Lundi 27	Voyage en Aragon			B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Gorospil depuis Dancharia	900 m	6h	C	Marc : 06 84 54 67 94	8h30 parking Urdazuri
Mardi 28	Tour du lac d'Hossegor (et repas au restaurant)			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 29	Pas de sortie					
Jeudi 30	Ascension					

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).

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).