



Association Eztitasuna

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



Le 18/05/2019

Programme des randonnées du mois de Juin 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 3	Le tour de San Martial	200 m		B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Pasaia Donostia (Concha)	450 m	4h30	C	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 4	Le lac de Saint Pée			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 5	Trois Fontaines depuis les carrières			B	Jean Marc : 06 13 26 71 50 Hervé : 06 81 83 57 31	9h parking Commissariat
Jeudi 6	Peñas de Itxusi depuis le col des Veaux	500 m	5h	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Anboto depuis le port d'Urkiola	850 m E4 T3(4) R2 ¹ IBP 83	5h30	C	André : 06 76 69 67 27	7h30 parking Urdazuri

Lundi 10	Pentecôte					
Mardi 11	Château d'Abbadia			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 12	Cap du Figuier			B	Jean Marc : 06 13 26 71 50 Hervé : 06 81 83 57 31	9h parking Commissariat
Jeudi 13	Séjour à Nocito			C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Pic des Escaliers depuis le col de Burdinkurutzeta	1050 m E5 T2(3) R2 ² IBP 104	6h00	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	7h30 parking Urdazuri

Lundi 17	Ibantelli depuis Lizarieta	250 m		B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Rando à définir (et repas au restaurant)			C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 18	Jardin de Bertiz (avec pique-nique)			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 19	Pasaia Saint Sébastien (avec pique-nique)			B	Jean Marc : 06 13 26 71 50 Hervé :	9h parking Commissariat

¹ Cotation FFR, voir explications en fin de document

² Cotation FFR, voir explications en fin de document

					06 81 83 57 31	
Jeudi 20	Rando à définir (et repas au restaurant)			C	Gene : 06 77 26 91 38	8h30 parking Urdazuri Carrefour Market
	Séjour en Alava		5h30			

Lundi 24	Venta Negra depuis Lizuniaga			B	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Urdazuri
	Rando couchant à Miramar (avec pique-nique)			C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 25	Pas de sortie			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 26	Séjour en Aragon					
Jeudi 27	Pic des Escaliers depuis le chalet de Cize	800 m	5h30	C	Gene : 06 77 26 91 38	8h parking Urdazuri Carrefour Market
	Pic d'Orhy depuis le col d'Erroimendi	750 m E4 T3 R2(3) ³ IBP 81	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	7h 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>).

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).

³ Cotation FFR, voir explications en fin de document