



# 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 15/09/2019

## Programme des randonnées du mois de Octobre 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 30 septembre	Erebi Atxulegi depuis Ainhoa	800 m	5h30	C IBP 80	Marc : 06 84 54 67 94	8h30 parking Urdazuri
Mardi 1 <sup>er</sup> octobre	Baie de Txingudy			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 2	Chemin de la Forge depuis Urdax	140 m		B E2 T1 R1 IBP 29	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 3	Ibardin Yasola. Retour par la cabane des Chasseurs	550 m	5h	C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Ursuya depuis Urcuray	700 m	5h30	C E3 T2 R2 IBP 68	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 7	Esnaur depuis Ascain	350 m		B E2 T2 R2 IBP 47	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	L'Hurbeleta au pied de l'Iparla	570 m	4h30	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Alkurruntz depuis Azpikueta	800 m	5h30	C IBP 78	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 8	Le long de l'Uhabia			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 9	Circuit des Familles à Espelette	110 m		B E2 T1 R1 IBP 29	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 10	Ursuya depuis Macaye	700 m	5h30	C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Okabe depuis le chalet Pedro	750 m	5h30	C E3 T2 R2 IBP 70	Claude : 06 12 90 41 89	8h30 parking Urdazuri

Lundi 14	Mendibil par le Col d'Ibaineta depuis le Col d'Urbia	240 m		B E2 T2 R2 IBP 35	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Les paramoudras du Jaizkibel	560 m	5h30	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Mendibil et Atxuria depuis Zugarramurdi	860 m	5h	C IBP 80	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri

Mardi 15	Château d'Abbadia			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 16	Tour du lac d'Ibardin	135 m		B E2 T1 R1 IBP 27	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 17	Pic des Escaliers depuis Irati	500 m	5h	C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Baigura depuis la ferme Oyanetcheberria	800 m	5h30	C E3 T2 R2 IBP 75	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri

Lundi 21	Les antennes du Jaizkibel depuis N.D.de Guadalupe + Pique-nique	350 m		B E2 T2 R2 IBP 46	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Azkar, grottes et chêne millénaire	470 m	5h15	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Les Gorra et l'Irabelakaskoa depuis le col d'Itzulegi	800 m	5h45	C IBP 81	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 22	L'Ardavani (et pique-nique)			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 23	Aritzakun depuis Bassassaragor + Pique-nique	275 m		B E2 T1 R1 IBP 39	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat
Jeudi 24	La Rhune depuis Trabenia	800 m	5h30	C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	La frontière entre la Bidasoa et Ibardin	750 m	5h30	C E3 T4 R3-4 IBP 70	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 28	Le sentier des Mulets	300 m		B E2 T1 R1 IBP 44	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Aritzakun et mine d'or	350 m	4h15	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Itsusi Artzamendi depuis Olhatia	980 m	6h	C IBP 97	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 29	Chiberta			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 30	Tour de la montagne de Ciboure depuis Trabenia	250 m		B E2 T1 R1 IBP 35	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 31	Jara depuis Saint Martin d'Arrossa	700 m	5h30	C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	La Rhune depuis Lizuniaga	850 m	5h30	C E4 T2 R2 IBP 85	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 600 mètres), accessible à la plupart (durée 2 à 3 heures). Pas de difficulté technique particulière. Ces sorties peuvent se faire à la demi-journée (2 à 3 heures), ou à la journée avec le pique-nique dans le sac (4 à 5 heures). Exemples de parcours : Suhalmendi par Sare (demi-journée), Zentinela depuis le col de Lizarrieta (journée).
- **C** : Randonnée avec dénivelé supérieur à 600 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](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, en cas pour la pause (ou pique-nique pour les sorties à la journée). Couverture de survie. Pièce d'identité, carte Vitale et carte européenne d'assurance maladie (utile pour les sorties en Espagne).