



# 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 30/10/2019

## Programme des randonnées du mois de **Novembre 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	Artzu Portua depuis Notre Dame de Guadalupe	210 m	3h	B E2 T2 R3 IBP 35	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Cromlechs de l'Occabé depuis le chalet Pedro	540 m	5h	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Mendaur depuis Arantza	900 m	5h30	C	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 5	La Bidasoa depuis Béhobie			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 6	Irun Minería	280 m	3h	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 7	Mondarrain depuis le col de Pinodieta			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	Claude : 06 12 90 41 89	8h30 parking Urdazuri

Lundi 11	Fériedé					
Mardi 12	Tour du lac de Saint Pée			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 13	Ibarron, Saint Barbe	250 m	3h	B E2 T2 R2 IBP 37	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 14	Harriondi depuis le fronton de Bidarray			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 18	Suhalmendi et Col de Saint-Ignace depuis Sare + Pique-nique	390 m	5h	B E3 T2 R1 IBP 54	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Errebi en boucle depuis Ainhoa	600 m	5h30	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	La Rhune depuis les carrières d'Ascain	800 m	5 h	C	Marc : 06 84 54 67 94	8h30 parking Urdazuri
Mardi 19	Bords de la Nive (1er tronçon)			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat

Mercredi 20	Alkurruntz depuis le Col d'Otxondo + Pique-Nique	350m	5h	B E2 T2 R2 IBP 45	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat
Jeudi 21	Gorramendi Gorramakil depuis le col d'Itzulegi			C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Iparla par Arpettipi depuis Bassassagar	950 m	6h	C E4 T3-4 R3 IBP 89	Claude : 06 12 90 41 89	8h30 parking Urdazuri

Lundi 25	Chapelle de l'Aubépine d'Aïnhua en passant par la ferme Murrueaena	330 m	3h	B E2 T1 R1 IBP 42	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Cascade de Xorroxin depuis Erratzu	400 m	4h30	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Autza depuis le col d'Ispéguy	650 m	4h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 26	La Pitchouli (et repas au restaurant)			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 27	Calvaire de Biriadou	260 m	3h	B E2 T1 R1 IBP 38	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 28	Boucle d'Artikutza depuis Oiartzun (Finca)			C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Txurumuru depuis la cidrerie Ola	900 m	6h	C E4 T4-5 R4 IBP 86	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 Lizarieta (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)).

Le 30/10/2019

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).