



EZTITASUNA



Association loi 1901 Tél : 06 72 76 24 22
eztitasuna@laposte.net <https://www.eztitasuna.fr>

Programme des randonnées du mois de **Janvier 2020**

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
Jeudi 2	Jaizkibel	500 m		C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Haltzamendi depuis Ossès	800 m	5h30	C E3 T2-3 R3 IBP 73	André : 06 76 69 67 27	8h30 parking Urdazuri

Lundi 6	Circuit des palombières de Sare depuis le Col de Lizarieta	200 m		B E2 T2 R2 IBP 26	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Le lac Andara en boucle depuis Aiako Harria	400 m	5h	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Otso-Erreka depuis Ustaritz	500 m	5h	C	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 7	La Bidassoa depuis Béhobie			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 8	Chemin de la Forge depuis Urdax	150 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 9	Zentinel depuis Lizarieta	600 m		C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Izu depuis Ezkas Bianditz	750 m	5h30	C E3 T2 R2 IBP 71	Claude : 06 12 90 41 89	8h30 parking Urdazuri

Lundi 13	Xoldokogaina en boucle	570 m		B E3 T2 R1 IBP 58	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Les palombières de Sare depuis Xabalo	650 m	5h	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Baigura depuis Louhossoa	800 m	5h30	C	Marc : 06 84 54 67 94	8h30 parking Urdazuri
Mardi 14	La Nive 2 ^{ème} partie			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 15	Circuit des cochons + Pique-nique	220 m		B E2 T1 R1 IBP 32	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat

Jeudi 16	Mondarrain depuis le col de Pinodieta	700 m		C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	La Rhune par la frontière depuis Insola	950 m	6h	C E4 T3 R3 IBP 92	Marc : 06 84 54 67 94	8h30 parking Urdazuri

Lundi 20	Suhalmendi et Col de Saint-Ignace depuis Sare + Pique-nique	400 m		B E3 T2 R1 IBP 54	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	L'Aritzmeni depuis Bera de Bidassoa	470m	5h	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Pasaia Donostia	500 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 21	La Bidassoa 2 ^{ème} tronçon			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 22	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 23	Ibanteli depuis Xabalo	650 m		C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Abraku depuis les Aldudes	950 m	6h	C E4 T3 R3 IBP 89	Claude : 06 12 90 41 89	8h30 parking Urdazuri

Lundi 27	Redoutes de Saint Pée depuis Amotz	200 m		B E2 T2 R1 IBP 36	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Oxahandia depuis les palombières de Sehescun	400 m	4h30	B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Asketa depuis Etxalar	800 m	6h	C	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 28	Chambre d'Amour - la Barre			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 29	La mine Meazuri et ses tunnels 229 m	230 m		B E2 T2 R2 IBP 33	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 30	Larla depuis Arossa	700 m		C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Adarra depuis Andoain	900 m	6h	C E4 T2 R2 IBP 84	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 Bidassoa.
- **B** : Randonnée faible dénivelé (inférieur à 600 mètres), accessible à la plupart. 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), Zentinelà 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).

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).