



# EZTITASUNA

Association loi 1901 Tél : 06 72 76 24 22  
[eztitasuna@gmail.com](mailto:eztitasuna@gmail.com) <https://www.eztitasuna.fr>



## Programme des randonnées du mois de Mars 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
Lundi 2	Atharri et Pas de Roland depuis Itxassou	350 m		B E2 T1 R1 IBP 45	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Mondarrain depuis le col des Veaux	400 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Gorospil Dancharia	900 m	5h30	C	Marc : 06 84 54 67 94	8h30 parking Urdazuri
Mardi 3	La chambre d'Amour – la Barre			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 4	Cap Figuier en boucle jusqu'à Artzu Portua	130 m		B E1 T2 R2 IBP 20	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 5	Autza et Harri Gorri depuis le col d'Ispéguy		5h30	C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Otsamuno Errola depuis les Aldudes	900 m	5h30	C E4 T2 R2 IBP 84	Claude : 06 12 90 41 89	<b>8h00</b> parking Urdazuri

Lundi 9	Peñas de Itsusi depuis le col de Mehatse (et Restaurant)	230 m		B E2 T2 R4 IBP 36	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Ursuya depuis Mendionde	500 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Tutulia Urdos	800 m	5h	C	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 10	La Nivelles depuis le pont du Diable			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 11	Les deux versants du Bizkarzun et la cascade de l'Uzkaingo Erreka	230 m		B E2 T2 R1 IBP 34	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 12	Les palombières de Sare depuis le col de Lizarieta (et repas à Lizarieta)			C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Les paramoudras du Jaizkibel depuis Guadalupe	700 m	5h30	C E3 T4 R3 IBP 68	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri

Lundi 16	Le Calvaire d'Ainhoa depuis le Col de Pinodieta	250 m		B E2 T2 R2 IBP 41	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Cascade de Xorroxin depuis Erratzu	400 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Tour de Maya Amaiur	850 m	4h30	C	Dominique : 06 81 59 37 14	8h30 parking Urdazuri
Mardi 17	Château d'Abbadia			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 18	Col des Abeilles depuis Ibardin	200 m		B E2 T1 R1 IBP 32	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 19	Artzamendi depuis Olhatia		5h30	C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Artubi depuis Amezketza	1000 m	6h	C E4 T3 R3 IBP 96	André : 06 76 69 67 27	<b>8h00</b> parking Urdazuri

Lundi 23	Gorramendi et Gorramakil	300 m		B E2 T2 R1 IBP 36	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Alkurruntz depuis Otsondo	300 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Mendaur Arantza	900 m	5h30	C	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 24	Lac Marion			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat
Mercredi 25	Circuit autour de Macaye + Restaurant	300 m		B E2 T1 R1 IBP 35	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Commissariat
Jeudi 26	Artikutza depuis la finca de Oiartsun		5h	C	Christophe : 06 06 41 76 73	8h30 parking Carrefour Market
	Etchecortia et sources de la Bidouze	950 m	6h	C E4 T3 R2 IBP 91	André : 06 76 69 67 27	<b>8h00</b> parking Urdazuri

Lundi 30	Ziburumendi depuis La Chapelle d'Olhette	360 m		B E2 T1 R1 IBP 48	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Les Gorra... depuis Itzulegi	500 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	De col en col Sare	750 m	4h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 31	Mines d'Arditurri (et restaurant)			A	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Commissariat

### 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. 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).