



# EZTITASUNA



Association loi 1901 Tél : 06 72 76 24 22  
 ezttasuna@gmail.com <https://www.eztitasuna.fr>

## Programme des randonnées du mois de Octobre 2021

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.

De même, l'inscription est nécessaire à chaque sortie, à l'aide de l'application en page d'accueil du site.

Plus d'informations en fin de document.

Date	Lieu	Dénivelé	Durée approx	Niveau	Responsable	Départ
Lundi 4	Ursuya depuis Macaye	300 m	4h15	B E2 T1 R1 IBP 42	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Moulin d'Enfer et Gr11 depuis Etxebertzekoborda	400 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Herboure Xoldo Ibardin	500 m	4h30	C	Jean Louis : 06 82 31 46 34	9h parking Urdazuri
Mardi 5	Autour du lac Mouriscot		2h30	A E1 T1 R1 IBP 23	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 6	Autour de Biarrotte	50 m	3h15	B E1 T1 R1 IBP 18	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 7	Ibanteli depuis Xabalo par sentier des houillères, retour par Labeagako	500 m	5h	C IBP 65	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Astate depuis Aizpitz	750 m	5h	C E3 T3 R2 IBP 71	Claude : 06 12 90 41 89	Précisions données la veille

Lundi 11	Atxuria depuis le col d'Urbia	350 m	3h30	B E2 T2 R2 IBP 44	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Mondarrain et Gorospil depuis le col des Veaux	450 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Atxuria Zentinelas depuis le col d'Urbia	700 m	5h30	C	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 12	La Bidasoa de Hendaye à Bariatou		2h15	A E1 T1 R1 IBP 16	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 13	Cap du Figuier en boucle jusqu'à Artzu Portua	130 m	3h30	B E1 T2 R2 IBP 20	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc

Jeudi 14	Autour d'Ibardin , par col des abeilles,Inzola et cabane des chasseurs	550 m	5h	C IBP 65	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Hernio et Gazume depuis Ituriotz	700 M	5h	C E3 T3 R23 IBP 72	Jean Michel : 06 25 31 97 99	Précisions données la veille

Lundi 18	Monte Oindi (et pique-nique)	330 m	5h45	B E2 T1 R1 IBP 45	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Le tour des villages du Baztan depuis Amaïur	320 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Alkurruntz Larrondo depuis le col d'Otsondo	750 m	5h30	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 19	Barthes de l'Arduy ( et pique-nique)			A E1 T1 R1 IBP 22	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 20	Azkar depuis le col d'Urbia	100 m	3h30	B E1 T1 R1 IBP 24	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 21	Peñas d'Itzusi depuis col des veaux.	600 m	5h	C IBP 65	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Sarastarri depuis le port de Lizarrusti	550 m	5h	C E3 T3 R2 IBP 58	André : 06 76 69 67 27	Précisions données la veille

Lundi 25	Otsondottiki depuis Urdax	370 m	4h	B E2 T1 R1 IBP 45	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Azkar et chêne millénaire depuis Urdax	400 m		B jour	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Jaizkibel depuis Guadalupe	500 m	5h	C	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 26	La plage d'Hendaye du port de plaisance aux Deux Jumeaux		2h45	A E1 T1 R1 IBP 19	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 27	Pinède d'Ondres – parcours jaune (et pique-nique)	10 m	5h15	B E2 T1 R1 IBP 25	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tous parking Urdazuri
Jeudi 28	Les Gorra et le Barda(Akomendi ) depuis Itzulegi	650 m	6h	C IBP 70	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Xoldokogaina Mandale en boucle depuis Urrugne	900 m	5h30	C E4 T3 R2 IBP 87	André : 06 76 69 67 27	Précisions données la veille

### Consignes liées au Covid-19 (à mi septembre 2021)

Le passe sanitaire n'est pas nécessaire pour l'activité de randonnée en France, mais le sera pour certaines sorties en Espagne.

### 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**.

### 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), Zentinelà 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>).

#### 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), et le passe sanitaire pour se rendre en Espagne.