



EZZITASUNA



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

Programme des randonnées du mois de Décembre 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'Ezttasuna).

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	Dénivélé	Durée approx	Niveau	Responsable groupe	Responsable sortie	Départ
Mercredi 1er	Le sentier du Littoral entre Guétary et Bidart	170 m	3h15	B E2 T1 R1 IBP 29	Hervé Jean Marc	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 2	Alkurruntz depuis Aizpikueta	650 m	6h	C IBP 70	Jean Louis	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Erroilbide (Trois Couronnes) depuis Erlaitz	750 m	5h30	C E3 T5 R4 IBP 71	André	Claude : 06 12 90 41 89	Précisions données la veille
Lundi 6	Autour du Mont Errebi et Chapelle Notre-Dame de l'Aubépine d'Ainhoa	420 m	4h30	B E3 T2 R1 IBP 51	Hervé	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Errebi depuis Ainhoa	550 m		B	Jacques	Martine : 06 88 30 96 16	8h30 parking Carrefour Market
	Zarria depuis Karrika	700 m	5h30	C	Jean Michel	Jean Michel : 06 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 7	Au pied du Jaizkibel depuis Notre Dame de Guadalupe	70 m	3h15	A E1 T1 R1 IBP 24	Jean Marc	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 8	Autour d'Arbonne	130 m	3h30	B E2 T1 R1 IBP 29	Hervé Jean Marc	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 9	Rando repas			C IBP 70	Jean Louis	Jean Louis : 06 82 31 46 34	9h parking Carrefour Market
	Txindoki depuis Larraitz	950 m	6h	C E4 T4 R3 IBP 90	André	Jean Michel : 06 25 31 97 99	Précisions données la veille

Lundi 13	Anestegi-Burdiako Kaskoa-Lizartzu-Mailarreta-Meatzetako Bizkarra (et Grañana)	350 m	5h30	B E2 T1 R1 IBP 49	Hervé	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Larla depuis Satali	550 m		B	Jacques	Monique : 06 31 52 32 63	8h30 parking Carrefour Market
	Azkua Azketa depuis Etxalar	750 m	5h30	C	Jean Michel	Philippe : 06 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 14	Autour du lac Mouriscot	30 m	2h30	A E1 T1 R1 IBP 23	Jean Marc	Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 15	Elorrietako Kaskoa (et restaurant)	160 m	4h30	B E2 T1 R1 IBP 29	Hervé Jean Marc	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h pour tout le monde parking Urdazuri
Jeudi 16	La Rhune depuis Lizuñaga	700 m	6h	C IBP 75	Jean Louis	Jean Louis : 06 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Vers le cap du Figuier (et repas au restaurant)				André	André : 06 76 69 67 27	Précisions données la veille

Lundi 20	Arbasoen aztarnak - Traces du passé	310 m	4h15	B E2 T1 R1 IBP 42	Hervé	Hervé : 06 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Alkurruntz depuis le col d'Otxondo (et restaurant)	350 m		B	Jacques	Jacques : 07 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
Mercredi 22	Txoritokieta	190 m	3h15	B E2 T2 R1 IBP 29	Hervé Jean Marc	Hervé : 06 81 83 57 31 Jean Marc : 06 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc

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), Zentinelas 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.

Le 22/11/2021

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.