



EZTITASUNA



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

Programme des randonnées du mois de **Janvier 2022**

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	Dénivélé	Durée approx	Niveau	Responsable groupe	Responsable sortie	Départ
Lundi 3	Autour du Mont Errebi et Chapelle Notre-Dame de l'Aubépine d'Ainhoa	400 m	4h30	B E3 T2 R1 IBP 51	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Zentinela depuis le col de Lizarieta	450 m			Jacques	Jacques : +337 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
Mardi 4	La Bidassoa de Irun à Endarlatsa		3h	A E1 T1 R1 IBP 20	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 5	Boucle de Cherchebruit	120 m	3h30	B E3 T1 R1 IBP 30	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 6	Zentinela depuis Lizarieta	600 m	5h	C IBP 57	Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Bianditz depuis Agiña	750 m	5h30	C E3 T3 R2 IBP 73	André	André : +336 76 69 67 27	Précisions données la veille

Lundi 10	Altsanga et la Redoute de Korahandia	450 m	3h	B E3 T1 R1 IBP 52	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Le Larla depuis Satali	500 m			Jacques	Monique : +336 31 52 32 63	8h30 parking Carrefour Market
	Secteur Otxondo depuis Aitzola	500 m	4h		Jean Michel	Jean Michel : +336 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 11	La Voie de la Nive depuis Bayonne	2h45		A E1 T1 R1 IBP 17	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 12	Bidango Gaña (et pique-nique)	200 m	5h	B E3 T1 R1 IBP 30	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h pour tout le monde parking Urdazuri
Jeudi 13	Askope depuis Biriadou	650 m	5h	C IBP 70	Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Irubelakaskoa depuis Bassassar	950 m	6h	C E4 T4 R3 IBP 95	André	Claude : +336 12 90 41 89	Précisions données la veille

Lundi 17	Kopako Harria à partir du lac d'Endara	400 m	4h15	B E3 T1 R1 IBP 53	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	L'Aritzmeni depuis la chapelle d'Olhette	450 m			Jacques	Martine : +336 88 30 96 16	8h30 parking Carrefour Market
	Adarre : crêtes depuis le col de Chancho	700 m	6h30		Jean Michel	Jean Michel : +336 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 18	La Nivelles depuis le pont du Diable	50 m	2h30	A E1 T1 R1 IBP 17	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 19	Parc Naturel Aiako Harria	200 m	3h15	B E3 T1 R1 IBP 30	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 20	Le Larla depuis Saint Martin d'Arrossa	600 m	5h	C IBP 72	Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Aizkolegi depuis Plazazelay	850 m	5h30	C E4 T3 R2 IBP 84	André	Jean Michel : +336 25 31 97 99	Précisions données la veille

Lundi 24	Crêtes de Zerkanbide(et pique-nique)	500 m	5h45	B E3 T1 R1 IBP 56	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Le col d'Otxondo depuis Urdax	500 m			Jacques	Jacques : +337 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Zarria depuis Karika	700 m	5h30		Jean Michel	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h30 parking Urdazuri
Mardi 25	La rive du Lapitxuri à Ainhoa	100 m	3h	A E1 T1 R1	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 26	Autour d'Arcangues	100 m	3h45	B E3 T1 R1 IBP 31	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 27	Palacio de Askolegi et Barda depuis plaza zelai	600 m	5h	C IBP 65	Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Elhorikokaskoa depuis Baigorri	950 m	6h	C E4 T3 R3 IBP 94	André	Claude : +336 12 90 41 89	Précisions données la veille

Lundi 31	Le tour de l'Ibanteli depuis Lizarrieta	450 m	4h30	B E3 T1 R1 IBP 57	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Les Gorras depuis le col d'Itzulegi	500 m			Jacques	Jacques : +337 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Izu depuis Arantza	850 m	5h30		Jean Michel	Philippe : +336 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri

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