



EZZITASUNA



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

Programme des randonnées du mois de **Février 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
Mardi 1er	La voie de la Nive d'Ustaritz à Bassussary	0 m	3h30	A E1 T1 R1 IBP 20	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 2	Chemin des Neiges – Elurzuloen bidea	200 m	3h	B E2 T1 R1 IBP 31	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 3	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
	Baratzazarreta (Abadekurutz) depuis Arano	800 m	5h30	C E4 T2 R2 IBP 81	André	André : +336 76 69 67 27	Précisions données la veille

Lundi 7	Ursuya depuis Macaye	300 m	4h15	B E2 T1 R1 IBP 42	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Les crêtes de Zerkanbide depuis Olhatea	600 m			Jacques	Anne-Marie : +336 71 42 83 03	8h30 parking Carrefour Market
	Ezkitz depuis Azpilkueta	750 m	4h30	C	Jean Michel	Jean Michel : +336 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 8	Gathuako	70 m	2h15	A E1 T1 R1 IBP 24	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 9	Bornes frontière à Sare	180 m	3h30	B E2 T1 R1 IBP 32	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 10	Les paramoudras depuis Notre Dame de Guadalupe	550 m	5h	C IBP 65	Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Abartan depuis Berroeta	950 m	6h	C E4 T3 R3 IBP 91	André	Claude : +336 12 90 41 89	Précisions données la veille

Le 25/01/2022

Lundi 14	Arroka Garai depuis Itxassou	300 m	4h15	B E2 T2 R1 IBP 42	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Iruleta depuis Bertiz	450 m			Jacques	Pierre : +336 56 79 63 05	8h30 parking Carrefour Market
	Burga depuis Gorostapalo	800 m	5h30	C	Jean Michel	Philippe : +336 44 95 80 57	8h30 parking Urdazuri
Mardi 15	La Bidassoa de Irun à Endarlatsa	10 m	3h	A E1 T1 R1 IBP 24	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 16	Zugarramurdi depuis les grottes de Sare	200 m	3h15	B E2 T1 R1 IBP 32	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 17	Le Bianditz et village d'Artikutxa depuis Eskas	750 m	6h	C IBP 75	Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Mendaur depuis Ituren	950 m	6h	C E4 T4 R3 IBP 94	André	Yveline : +336 18 25 72 40 Jean Pierre : +336 88 70 84 35	Précisions données la veille

Lundi 21	Par le sommet d'Atxuela	340 m	2h55	B E2 T1 R1 IBP 44	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Le sentier des Sorcières depuis Zugarramurdi	400 m			Jacques	Monique : +336 31 52 32 63	8h30 parking Carrefour Market
	Zarria depuis Karrika	700 m	5h30	C	Jean Michel	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h30 parking Urdazuri
Mardi 22	Barthes de l'Ardanavy (et pique-nique)	0 m	5h	A E1 T1 R1 IBP 22	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 23	Infernuko Errota – le Moulin d'Enfer (et pique-nique)	200 m	3h45	B E2 T1 R1 IBP 33	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h pour tout le monde parking Urdazuri
Jeudi 24	Le Jara depuis Esposa	700 m	6h	C IBP 70	Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Behorleguy et Hauskoa depuis Haitzaldeko borda	850 m	5h30	C E4 T4 R3 IBP 85	André	Claude : +336 12 90 41 89	Précisions données la veille

Lundi 28	Iturbide – le chemin des Sources (et pique-nique)	380 m	6h	B E2 T1 R1 IBP 46	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Cascade de Xorroxin et dolmen depuis Erratzu	400 m			Jacques	Jacques : +337 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Izu depuis Arantza	900 m	6h	C	Jean Michel	Jean Michel : +336 25 31 97 99	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.