



EZTITASUNA

Le 27/04/2022



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

Programme des randonnées du mois de **Mai 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 2	Les antennes du Jaizkibel depuis Notre-Dame de Guadalupe	350 m	4h15	B E2 T2 R2 IBP 46	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Hoxahandia et Askonbegi	400 m		B	Jacques	Jacques : +337 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Paramoudras depuis Cabo de Higuer	700 m	5h30	C	Jean Michel	Jean Michel : +336 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 3	Au pied du Jaizkibel depuis N.D de Guadalupe			A	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 4	Le tour de l'Egiluzeko Kaskoa depuis le col de Lizuniaga	270 m	3h15	B E2 T1 R1 IBP 37	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 5	Le Zaria depuis Karrika	700 m	6h	C IBP 78	Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h parking Carrefour Market
	Adi depuis Korrota (Urepel)	950 m	6h	C E4 T3 R3 IBP 91	André	André : +336 76 69 67 27	Précisions données la veille

Lundi 9	Les mines d'Arditurri (et pique-nique)	450 m	6h	B E2 T1 R1 IBP 47	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Eskas - Artikutza	350 m		B	Jacques	Monique : +336 31 52 32 63	8h30 parking Carrefour Market
	Legate depuis Lekaroz	750 m	5h30	C	Jean Michel	Jean Michel : +336 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 10	La baie de Txingudi			A	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 11	Palacio de Aizkolegi (et pique-nique)	300 m	5h	B E2 T1 R1 IBP 38	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h pour tout le monde parking Urdazuri

Jeudi 12	Arthanolatze (1531m) et Pic des Escaliers depuis Heguichouria (Iraty)	550 m	6h	C IBP 60	Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h parking Carrefour Market
	Aizkorri depuis Otsaurte	950 m	6h	C E4 T4 R4 IBP 93	André	Claude : +336 12 90 41 89	Précisions données la veille

Lundi 16	Ziburumendi depuis la chapelle d'Olhette par Insola	360 m	4h	B E2 T1 R1 IBP 48	Hervé	Jean Marc : +336 13 26 71 50	8h30 parking Urdazuri
	Les palombières en boucle depuis Etxalar	550 m		B	Jacques	Martine : +336 88 30 96 16	8h30 parking Carrefour Market
	Larla depuis Saint Martin d'Arrossa	750 m	5h	C	Jean Michel	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h30 parking Urdazuri
Mardi 17	Le jardin de Bertiz + pique-nique			A	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 18	Le Calvaire de Biriato	250 m	3h	B E2 T1 R1 IBP 37	Hervé Jean Marc	Martine : +336 88 30 96 16 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 19	Le Behorlegi et gouffre d'Aphanize depuis Haitzaldeko borda	600 m	5h	C IBP 70	Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h parking Carrefour Market
	Alkurruntz depuis Otsondo (et repas au restaurant)	400 m	3h	B E2 T2 R2 IBP 45	André	Jean Michel : +336 25 31 97 99	Précisions données la veille

Lundi 23	Altsanga et la redoute de Koralandia	450 m	3h	B E3 T1 R1 IBP 52	Hervé	Jean Marc : +336 13 26 71 50	8h30 parking Urdazuri
	La cascade Xorroxin depuis Erratzu	400 m		B	Jacques	Jacques : +337 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
Mardi 24	La chambre d'amour jusqu'à la barre.			A	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 25	Le Suhamendi depuis Ascaïn	300 m	3h30	B E2 T1 R1 IBP 38	Hervé Jean Marc	Martine : +336 88 30 96 16 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 26	De col en col depuis Sare	700 m	5h	C IBP 71	Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Pardarri et Intzako Dorrea (Irumugarrieta) depuis Guardetxe)	850 m	6h	C E4 T4 R4 IBP 85	André	André : +336 76 69 67 27	Précisions données la veille

Lundi 30	Larrun Ttiki	370 m	4h	B E2 T1 R1 IBP 49	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Les Paramoudras depuis Zioso	400 m		B	Jacques	Jacques : +337 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Izu depuis Arantza	850 m	5h30	C	Jean Michel	Jean Michel : +336 25 31 97 99	8h30 parking Urdazuri
Mardi 31	Lapitxuri			A	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri

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), Zentanela 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.