



# EZTITASUNA



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

## Programme des randonnées du mois de **Juin 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
Mercredi 1er	Boucle d'Erentzu et Intzola	270 m	3h30	B E2 T1 R1 IBP 39	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 2	Le Zarria depuis Karrika	650 m	6h	C IBP 78	Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h parking Carrefour Market
	Gorges d'Ehujarre depuis Sainte Engrace	900 m	6h	C E4 T4 R3 IBP 84	André	Yveline : +33 6 18 25 72 40	Précisions données la veille

Lundi 6	Bixta Eder (et pique-nique)	400 m	5h30	B E3 T1 R1 IBP 51	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	Alquezar				Jacques	Jacques : +337 50 07 09 04	
Mardi 7	La château d'Abaddia			A	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 8	Urkabe – Beloaga Gaztelua	270 m	3h30	B E2 T1 R1 IBP 39	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 9	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
	Séjour à Montrebei				André	André : +336 76 69 67 27	

Lundi 13	Séjour fin année				Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	
	Suhalmendi en boucle depuis Ibaron	450 m		B	Jacques	Jacques : +337 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
Mercredi 15	Séjour fin année				Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	
Jeudi 16	Séjour à Rodellar				Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	

	Zumaia Deba	750 m	6h	C E4 T3 R3 IBP 78	André	Jean Michel : +336 25 31 97 99	Précisions données la veille
--	-------------	-------	----	-------------------------	-------	-----------------------------------	---------------------------------

Lundi 20	Ursuya depuis Macaye	300 m	4h15	B E2 T1 R1 IBP 42	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	coucher de soleil à l'Errebi depuis Pinodieta	400 m		B	Jacques	Jacques : +337 50 07 09 04	17h45 parking Carrefour Market
	Okabe depuis le Chalet Pedro	750 m	6h	C	Jean Michel	Jean Michel : +336 25 31 97 99	8h parking Urdazuri
Mardi 21	La plaine d'Ansot			A	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 22	Xoldoko Gaina – sommet et lac	280 m	3h	B E2 T1 R1 IBP 41	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri 8h30 avec Jean Marc
Jeudi 23	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
	Beriain depuis Unanu	950 m	6h	C E4 T4 R4 IBP 90	André	Claude : +336 12 90 41 89	Précisions données la veille

Lundi 27	Ascension et tour du pic Iguzki	300 m	4h	B E2 T1 R1 IBP 42	Hervé	Hervé : +336 81 83 57 31	8h30 parking Urdazuri
	tour du Xoldokogaina depuis Biriadou	450 m		B	Jacques	Jacques : +337 50 07 09 04	8h30 parking Carrefour Market
	Urku depuis le col d'Organbide	600 m	5h30	C	Jean Michel	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h parking Urdazuri
Mardi 28	Au pied du Jaizkibel depuis N D de Guadalupe			A	Jean Marc	Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h parking Urdazuri
Mercredi 29	Paramoudras version courte (et pique-nique)	320 m	4h30	B E2 T1 R1 IBP 39	Hervé Jean Marc	Hervé : +336 81 83 57 31 Jean Marc : +336 13 26 71 50	9h pour tout le monde parking Urdazuri
Jeudi 30	Sortie restaurant fin de saison				Jean Louis	Jean Louis : +336 82 31 46 34	8h30 parking Carrefour Market
	Adi depuis Korrota	950 m	6h	C E4 T3 R3 IBP 91	André	André : +336 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), Zentinelas 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.