



# Programme des randos Ur Begi

Deuxieme semestre 2024 - Septembre/Janvier



DATE	HELMUGA / DESTINATION	GUIDES/ NORK ?
12/09/2024  groupes 1, 2, 3 et 4	<b>Rando rentrée Adartza Mendimotxa</b>	
	Le "grand tour" 6,5km +450 2h45 Moyen E3/5 T3/5 R 2/5	JCB, Alains B et L, Panp, Martine
	Le "petit tour": Arrolakoharria et col de Xepakoa Boucle 3,5km +150 1h30 Facile E2/5 T3/5 R 2/5	Michel MaiteG
	Le tour des voitures: boucle 50m +50cm 2mn Facile E0/5 T0/5 R0/5	Marie-Jo, Patrick
26/09/2024  groupe 1	<b>Ispégi Itzuli Handia Iguzkitan 938m</b>	Panpilli, JCB,
	Rando en boucle avec départ église de Baigorri, ascension par les crêtes de Urrizpilota, Tranpeta, sommet de Urrizpilota 938 m ,col de Nekaitz, col d'Ispégi, sentier Arratia retour Baigorri. 15,3 km D+ 938m Durée 6h30 Effort 4/5 Technicité 4/5 Risque 3/5	Alain B
groupe 2	<b>Cascade de l'Uzkaingo erreka à Ascaïn.</b>	Martine L Maité G
	Boucle autour du Bizkartzun. 9km D+300m Durée 3h30 Effort 2/5 Technicité 2/5 Risque 2/5	Alain L
groupe 2	<b>Goizamendi, Antsestegi et Lizartzu depuis Lizarze.</b>	Michel, Marie-Jo
	Boucle: en crête à l'aller, retour peinard et la vue sur la côte ! 14km 670 m Durée 5h Effort 3/5 Technique 2/5 Risque 2/5	
10/10/2024  groupe 1	<b>Behorleguy</b>	Panpilli,JCB
	Distance: 10 kms Denivelé: + 600 Durée : 5h00 en boucle Effort: 4/5 Technicité:3/5 Risque 3/5	
groupe 2	<b>Cascade de l'Uzkaingo erreka à Ascaïn.</b>	Michel, Alain B
	Boucle autour du Bizkartzun. 9km D+300m Durée 3h30 Effort 2/5 Technicité 2/5 Risque 2/5	
groupe 2	<b>Goizamendi, Antsestegi et Lizartzu depuis Lizarze.</b>	Alain L
	Boucle: en crête à l'aller, retour peinard et la vue sur la côte ! 14km 670 m Durée 5h Effort 3/5 Technique 2/5 Risque 2/5	Martine L Maité G
24/10/2024  groupe 1	<b>Txindoki</b>	Panpilli, JCB Alain B, Patrick
	En boucle. Départ de Larraitz 10km d+ 890m durée 5h30 Moyen pour les bons, E 3/5,T3/5,R3/5	
groupe 2	<b>Chemin de Karmen à Etchalar</b>	Martine L Maité G
	Randonnée alliant nature et culture, Carmen, l'héroïne de Prosper Mérimé. 11,5km +250 4h	Michel
groupe 2	<b>Olaberri (Larrondo) Erkiza</b>	Maite P, Jesus
	départ d'Azpilkueta le village de St François Xavier. 10,5km 550m ( 9,6km 450m) 4h30 facile E 2, T1, R1	

<b>07/11/2024</b>	<b>Lac de Leurtza Soratxipi, Moraxketa, Bonozorrotz depuis Urrotz</b>	<b>Patrick M, Michel P</b>
<i>groupe 1</i>	boucle 15,5km 750m 5h E 4/5... vous verrez bien. Il se peut qu'on vous y envoie avec une carte, une boussole et sans guide.	
<i>groupe 2</i>	<b>Chemin de Karmen à Etchalar</b> Randonnée alliant nature et culture, Carmen, l'héroïne de Prosper Mérimé. Pourquoi pas Quasimodo de Victor Hugo ? 11,5km +250 4h	<b>Martine L Maité G Alain B, JCB Panpilli</b>
<i>groupe 2</i>	<b>Olaberri (Larrondo) Erkiza</b> départ d'Azpilkueta 39km 47mn 10,5km 550m ( 9,6km 450m) 4h30 1 facile	<b>Thomas, Alain L</b>
<b>21/11/2024</b>	<b>Artzamendy 3 cols en boucle</b>	<b>Alain B, JCB</b>
<i>groupe 1</i>	10,7km +700m 5h	
<i>groupe 2</i>	<b>La Joyeuse d'Aran</b> distance 12km denivelé +230 durée 3h40 Facile E 2/5, T1/5, R 1/5	<b>Yolande S Alain L</b>
<i>groupe 2</i>	<b>à la découverte de la Joyeuse</b> boucle départ Bonloc, Mendionde, Greciette 11,5km +200m 4h30 Facile Effort 2/5, Technicité1/5, Risque 1/5	<b>Panpilli</b>
<b>05/12/2024</b>	<b>Arantza Ekaitza</b>	<b>Panpilli, JCB Michel Patrick</b>
<i>groupe 1</i>	boucle sommets Mendieder Ekaitza +++ 16km +970m 6h30 difficile mais Magique! E 4 T 3 R2 IBP110	
<i>groupe 2</i>	<b>La Joyeuse d'Aran</b> distance 12km denivelé +230 durée 3h40 Facile E 2/5, T1/5, R 1/5	<b>Yolande S Maite G, Martine</b>
<i>groupe 2</i>	<b>à la découverte de la Joyeuse</b> boucle départ Bonloc, Mendionde, Greciette 11,5km +200m 4h30 Facile Effort 2/5, Technicité1/5, Risque 1/5	<b>Panpilli aussi Alain L Alain B</b>
<b>19/12/2024</b>	<b>Okoro vallée des Aldudes</b>	<b>Patrick M, Panpilli, JCB, Alain B</b>
<i>groupe 1</i>	12,5km +572 5h E2 T1 R1	
<i>groupe 2</i>	<b>Bordaldea depuis St Martin d'Arberoue</b> 9,6km +390 4h Facile Effort 2/5, Technicité1/5, Risque 1/5	<b>Michel</b>
<i>groupe 2</i>	<b>Chemin archéologique de Zentinela depuis Lizarieta.</b> Belle vue, éviter en période de chasse à la palombe. 13km +455m Facile Effort 2/5, Technicité 1/5, Risque 1/5	<b>Maité G, Martine L Alain L</b>
<b>02/01/2025</b>	<b>Ispoure Aradoy</b>	<b>Michel P et les bons danseurs</b>
<i>groupe 1&amp;2</i>	Pour continuer à danser. 8,23km +384m 3h Facile Effort 2/5, Technicité 1/5, Risque 1/5	

16/01/2025  <i>groupe 1</i>	<b>Tout le monde au cap du figuier</b>	<b>Tous</b>
	<b>Cap du figuier Paramoudras Crête Jaizkibel gadalupe et retour</b> Distance 18km, Dénivelé + 671m, Durée 6h30 Effort 4/5 Technicité 3/5, Risque 3/5	
 <i>groupe 2</i>	<b>Cap du figuier Gadalupe</b>	<b>Tous</b>
	Distance:10km, Denivelé: +380, Durée : 4h Effort:3/5 Technicité: 2/5 Risque 2/5	
30/01/2025  <i>groupe 1</i>	<b>Sentier des moines , Zelhaiburu, St qui sue.</b> Boucle 12km +660 m 5h30 Difficile E3, T4, R4 Départ Basasagara	<b>Alain B, Michel P Panpilli</b>
 <i>groupe 2</i>	<b>Bordaldea depuis St Martin d'Arberoue</b>	<b>JCB Alain L</b>
	9,6km +390 4h Facile Effort 2/5, Technicité1/5, Risque 1/5	
 <i>groupe 2</i>	<b>Chemin archéologique de Zentinela depuis Lizarieta.</b>	<b>Maité G, Martine L Alain B</b>
	Belle vue, éviter en période de chasse à la palombe. 13km +455m Facile Effort 2/5, Technicité 1/5, Risque 1/5	

**En septembre, le plus vite possible, une sortie en fin de soirée pour profiter du coucher de soleil au sommet, regarder la côte s'éclairer, observer les étoiles et rentrer à la frontale.**

**Un lundi ou mardi soir par beau temps.**

 <i>groupe 2&amp;1</i>	<b>Errebi depuis Pinodieta</b>	<b>Maité G, Martine L</b>
	A/R pour sortie de nuit ou au coucher de soleil 8km 380m 3h E2 T1 R1	