

# LOKARRIA

## Changement aux gîtes

Ce n'est pas une information « people », les adhérents ont le droit d'en être avertis. A partir du **1<sup>er</sup> janvier 2008**, Ekaitz Bergareche, qui était un des deux cogérants d'Arteka, la société gérante des 2 gîtes de l'association, a démissionné pour convenances personnelles.

Jérôme Fraty prend désormais le destin d'Arteka en main puisqu'il en devient l'actionnaire à 90%. La société qui emploie jusqu'à 15 personnes en été, comptera sur les emplois permanents, Titou et Pilou Haira pour assurer la permanence aux gîtes de Bidarraï.

Nous adressons à la structure tous nos vœux de réussite pour cette année 2008 et à Ekaitz, bon vent dans son nouveau métier. Auñamendi l'attend pour assurer l'activité canyon et eaux vives dans les prochains mois.

## WE carto orientation

Le samedi 26 et dimanche 27 janvier Auñamendi reprend son programme de formation aux techniques de l'orientation et d'initiation à la cartographie.

Les notions basiques seront évoquées le samedi matin en utilisant des moyens audio visuels et des tests.

Dès l'après midi la formation sera proférée sur le terrain où l'exercice de la lecture de cartes sera mis en exergue.

Le dimanche, une initiation à l'ARVA sera prodiguée si l'enneigement le permet.

Organisation : Nourriture individuelle, compter 10 euros la nuitée.

Appeler le plus tôt possible si vous souhaitez dormir dans le gîte.

Matériel nécessaire : IGN Irati , boussole, altimètre, papier, règle, crayon papier.

## Raid Vallée D'Aspe

Raid à ski et raquettes la dernière semaine de février en Vallée d'Aspe. Depuis 3 ans déjà Eric Reybillet nous entraîne dans les pentes enneigées et difficiles de cette vallée. Nous n'avons pas été verni jusque là coté temps, mais de grands souvenirs resteront à jamais gravés comme le passage des 25000 grues cendrées sur nos têtes au dessus de Gabedaille ou le coucher de soleil inondant la vallée d'Aiguas Tuertas depuis le pic d'Arlet.

Le parcours cette année encore sera exigeant mais superbe.

WE du 2/3 février pour la préparation en val d'Azun.

Réservation pour le **27 janvier** du fait du nombre de places limitées des « structures d'accueil ».

## Séjour à Font Romeu

Séjour plus calme en perspective lors de la **première semaine de mars** sur les plateaux de Cerdanya aux alentours de Font Romeu .Cette région, outre son ensoleillement et son enneigement, comprend d'innombrables tracés et de sommets propices à l'activité de la raquette ou du ski de randonnée de tous niveaux. Nous serons accompagné sur le terrain par l'unique membre de la « section Catalunya »

Séjour en demi pension et chambre double pour 39 euros par jour/pers.

**Réservation pour le 27 janvier impérativement.**

## Bulletin de liaison des adhérents et d'information des gîtes de l'association ([disponible en version pdf sur le site Internet](#))

**Auñamendi elkarteko kideen eta aterpeen arteko lokarria.**

**Xehetasunak / Renseignements:**

*Portable de l'association: 06 77 355 419*

*MVC Polo Beyris 64100 Bayonne : 05 59 63 21 40*

*Permanence : mardi & jeudi 19h.00 à 20h00*

*Bureau président 05 59 44 92 98 mail : [anaia2005@wanadoo.fr](mailto:anaia2005@wanadoo.fr)*

*Adresse électronique. [aunamendi@orange.fr](mailto:aunamendi@orange.fr)*

*Site Internet <http://www.aunamendi.com/>*

*Adresse Internet des gîtes ; réservations ; [artekagr10@wanadoo.fr](mailto:artekagr10@wanadoo.fr)*

*Réservation des gîtes ; Aterpeak 05 59 37 71 34*

*Permanence des gîtes: du lundi au samedi de 10 à 12h et de 14 à 17h.*

*Portable des gîtes / Aterpearen moviloa / 06 85 706 406 edo 06 89 096 548*

2008ko 1. hiraila  
1<sup>ère</sup> trimestre 08

## RENDEZ-VOUS RÉGULIERS / HITZ ORDUAK

Permanence du MARDI (MVC POLO BEYRIS 19h-20H) bureau, secrétariat, emprunt et retour du matériel, inscription

Permanence du JEUDI (MVC POLO BEYRIS 19h-20H) organisation des sorties, prêt ou retour du matériel, inscription : en cas d'absence téléphoner au **06 77 355 419** . Cette permanence n'est pas automatique sans téléphoner au préalable.

Premier MARDI de chaque mois (MVC POLO BEYRIS 19H)  
Réunion du bureau de l'association.  
**Réunion du trimestre le : 15 janvier, 5 février, 4 mars 2008.**

**Le MARDI** de 18h à 22h (mur à gauche des Hauts de Ste Croix) initiation et entraînement à l'escalade, en pratique libre .Jusqu'à 20h l'activité est réservée aux jeunes grimpeurs.  
**Le LUNDI** de 18h à 22h en interclubs.(Añamendi , CAF , Léo Lagrange , O<sub>2</sub>)

Troisième JEUDI de mars, juin, septembre et décembre : réunion programme à la MVC ou à la ferme du POLO afin d'évoquer les activités du trimestre à / prochaine réunion le **20 mars 2008 à 19.00**

## MATÉRIEL / MATERIALA/ LOCATION /ALOKATZE

Le prêt du matériel s'effectue le mardi soir de 19h à 20h auprès des membres du bureau à appeler à la MVC du Polo Beyris (Beñat ou Brigitte)

## RENDEZ VOUS DU TRIMESTRE / HITZ ORDU

Structure SAE des Hauts de Ste Croix- Galettes des rois	Mardi 8 Janvier à 19.00
AG du CD FFME 64 Centre Nelson Paillou à Pau	Vendredi 25 Janvier à 19.00
Journée nationale de la raquette : FFME, CAF, AMM (PSM, Somport, Anéou)	Dimanche 13 janvier à 9.00
Stage orientation cartographie Irati : les chalets	Samedi 26 et dimanche 27 janvier dès 9.00
La marche des 14 heures d'Aralar à Tolosa sur un parcours de 65 km, sans goudron	Dimanche 18 mai à 5.00 du matin.
Marche avec les randonneurs angoumoisins	Dimanche 16 mars
Raid ski de rando et raquettes vallée d'Aspe	Lundi 25 fév. au vendredi 29 fév.
Raid ski de rando et raquettes Cerdanya (Font Romeu)	Lundi 3 mars au vendredi 7 mars
<b><u>Ateraldiak</u></b> A: ibilaldi errea, 4 edo 5 ordu B: ibilaldi luzeagoa edo/eta leku zailagoan C: experientzia handiagoa eskatzen duen ateraldia edo/eta materialea erabili beharra D: eskalada/ alpinismoa	<b><u>Classement des sorties :</u></b> A : randonnée facile, 4-5heures B : plus longue et/ou en terrain plus délicat, dépassant 5 heures C : activité demandant une expérience plus importante ou l'utilisation de matériel D : escalade/alpinisme dès le niveau III.
<b><u>Oroitu ateraldi</u></b> guzientzat materiale minimo bat behar dela: oinetako onak, motxila, euritakoa, betaurrekoak, eskularruak,... behar denean, eskaladako materialea.	<b><u>Rappel pour les sorties d'hiver :</u></b> équipement correct nécessaire (type tri couches pour le haut , sous vêtement pour le bas du corps ) : bonnes chaussures étanches ou traitées water proof , sac à dos, guêtres , vêtements de pluie, lunettes de soleil, gants , deux mousquetons , une sangle américaine de 2 m (dès les sorties B) . La lampe frontale et la couverture de survie devront se trouver au fond de votre sac à dos (secours portable : 112) ARVA obligatoire en cas de neige

## LIVRES ET MEDIAS

**La Palma y sus caminos.** Óscar Pedrianes y Daniel Martín : 30 routes secrètes de cette île des Canaries Ediciones Desnivel 2007 160 pages ISBN: 978-84-9829-103-2 PVP: 16,00 €  
**“Parc National des Pyrénées - l'ordre de grandeur”** Michel Serres ed Privat (Toulouse) 39.00 euros. Pour les 40 ans du PNP cet album célèbre le regard sur la montagne et repense le rapport de l'homme à la nature, accompagné des textes des gardes du parc et illustré des photos panoramiques.  
**Fromages entre ciel et terre** Textes Gilbert Dalla Rosa - Photographies Dominique Julien Ed. Gypaète  
**La Fueva y Peña Montañesa.** Prames 2007 144 pages ISBN: 9788483212394 pvp: 15,00 € randonnées dans la région de Ainsa

## INFOS AUX ADHÉRENTS

### Berria

Le journal **Berria** publie chaque semaine, le vendredi, cinq pages concernant les nouvelles de montagne, des clubs, des manifestations, des circuits.....

### Adhésion 2007

L'adhésion pour participer aux activités de l'association est exigible le 1<sup>er</sup> octobre 2007.  
La part associative est restée fixe à 16.50 euros .La FFME a revu ses tarifs et a rectifié aussi ses niveaux de garanties ; elle a créée une assurance Base+ moyennant surprime de 3 euros. Le CA a décidé l'octroi automatique de cette option aux membres du CA ainsi qu'aux adhérents qui organisent les sorties du programme trimestriel.

**Claude Médard**, adhérent de l'association et amateur de grand ski, propose aux adhérents de le rejoindre en Italie en val D'Aoste, à Champoluc où il résidera jusqu'au mois de mars inclus. (1000 km depuis Bayonne par Chamonix).

Son habitation donne accès au vaste domaine de Monterossa. Le ski y est moins cher qu'en France pour des prestations nettement plus importantes .Le ski hors piste y est grandiose avec une montée mécanisée à 3700m d'altitude. **Contact** : [medard1@gmail.com](mailto:medard1@gmail.com)

Pistes de ski de fond et vallées protégées pour raquettes et ski de rando viendront agrémenter le séjour.  
Le français est la langue officielle de ce petit coin de république à 100km de la frontière à 80km de Turin.

### Blog du challenge d'escalade Armiarma

A l'initiative de Xavier Viguié, le déroulement de la compétition organisée en interclubs par Auñamendi et le CAF de Bayonne a pu être suivi sur le blog créé pour l'occasion. <http://competarmiarma.blogspot.com/>  
On y retrouvera aussi les résultats du challenge qui a eu lieu le dimanche 25 novembre 2007.

Victoire en poussins féminines de Inès Urman de Auñamendi pour la seconde année consécutive.

### Pyrenaica

A partir de l'année 2008, les numéros de la revue basque de la montagne seront en ligne à l'adresse suivante <http://www.pyrenaica.com>. Seront téléchargeables, au format pdf, les numéros des années 1926 à 2000, dans le but de faire connaître à toutes les générations l'histoire de l'alpinisme basque de la période concernée.

Lors du 31ème Colloque Francophone d'Ornithologie qui s'est tenu le 1er décembre à Paris, les participants ont adopté une motion pour demander la protection du **Grand Tétras**, un oiseau qui ne survit en Rhône-Alpes que dans la Haute Chaîne du Jura.  
« Au vu de la situation très préoccupante des effectifs de Grand Tétras sur les différents massifs montagneux français (Jura, Vosges, Pyrénées), explique le texte, et de sa récente disparition des Alpes françaises, nous demandons instamment au Président de la République, au Premier Ministre et au Ministère de l'Ecologie du Développement et de l'Aménagement Durables de prendre les indispensables mesures pour la préservation de cet oiseau ».

Les ornithologues demandent « la protection stricte du grand Tétras sur l'ensemble du territoire national, la mise en place d'un plan de restauration national de cette espèce et de ses habitats avec déclinaison par massifs montagneux (Jura, Pyrénées, Vosges, Alpes) qui concernera l'espèce et également les habitats du grand Tétras ».

Les défenseurs du Grand Tétras demandent la constitution d'un réseau de réserves (réserves naturelles, Réserves biologiques...) qui permettront la sauvegarde des derniers noyaux de population mais également la constitution de corridors écologiques indispensables au maintien des populations de grands coqs. Celui ci se chasse encore en Ariège dans les Pyrénées. CQFD

### Remerciements

A tous ceux et celles qui ont permis la réalisation et l'envoi de ce numéro : Xalbat Lekuona, Brigitte Viguié, Olivier Costes, Xavier Viguié et à tous les adhérents qui participent à l'élaboration du programme ou qui prêtent gracieusement leurs photos. **Rédaction** : Beñat Auriol

# Jaizkibel par le littoral (M Larraburu)

Arche naturelle



Falaise d'Erentzin



La coquille



Passage de la dalle inclinée d'Azabratza



# Jaizkibel bizirik (Beñat Auriol)

Le parcours complet du littoral du Jaizkibel est une traversée exigeante. Par ce petit article Auñamendi souhaite familiariser le public montagnard des noms de pâturages, de cales, des calanques, des falaises et des vallées d'une montagne qui fait partie de notre horizon labourdin. Bien connue pour sa traversée par le parcours des antennes, elle est en fait peu fréquentée sur sa frange côtière après le cap d'Arkale jusqu'à Pasaia.

La difficulté tient de la distance de la traversée (**26 km**), de la rudesse du terrain et de son important dénivelé (**-/+ 1240 m**). Point haut : 250m ; point bas : niveau de la mer)

La réaliser dans une journée sera réservée aux montagnards entraînés, expérimentés connaissant parfaitement le terrain. On pourra donc procéder partiellement ou en plusieurs étapes, à sa guise, en prenant bien le temps d'observer et savourer les merveilles de cette nature si sauvage. Le contraste de cette traversée repose sur deux moitiés complètement différentes:

La première partie (entre Pasaia Donibane et la vallée de Erentzin) concentre presque tout le dénivelé et se déploie sur un terrain farouche et peu fréquenté. Ce n'est pas un sol commode et la randonnée n'a rien d'une promenade. C'est un parcours typiquement « montagne » même si les altitudes atteintes ne le présagent pas.

Nonobstant, certains passages réclament certaines attentions (sentiers étroits, corniches, grimpettes, pas rocheux...). Le circuit n'est pas vraiment difficile pour un montagnard moyen à condition que le sol soit sec.

La gêne résultera surtout des accidents de parcours qui changent très souvent de direction et qui surprendra par l'aspect « montagne russe » de montées descentes successives et incessantes. Nous prendrons le parti de décrire l'itinéraire depuis Pasaia jusqu'à Hondarribia. Cet itinéraire se déroule au dessus des falaises aux pieds desquelles on doit construire un super port de commerce de 3km carré. L'association de montagne [Camping Club Vasco de Donostia](#) est à la tête de la résistance [dans la préservation et le classement du Jaizkibel](#). Dans les prochaines années, devront être mis en oeuvre des choix et des actions pour sauver ce patrimoine naturel. Auñamendi espère

inciter ses membres et ses amis à découvrir et à aimer ces parages afin que le moment venu, ils répondent présents dans la mobilisation.

## BALISAGE

Depuis le phare de l'Atalaia jusqu'au faro del Higer le parcours est balisé en vert et blanc (il subsiste un ancien balisage jaune). Il est apparent depuis qu'un important travail de défrichage a été entrepris l'année dernière. Il ne s'agit pas d'un balisage officiel type PR, et comme tel, il n'est pas pensé pour suivre le cheminement dans un fauteuil. Il date de 2003. D' Erentzin à Hondarribia le balisage est plutôt « light » mais les passages sont plus marqués du fait de la sur fréquentation touristique.

## RECOMMANDATIONS

Réaliser la portion Donibane Pasaia - Erentzin par sol sec. Il y a des parties qui, humides, s'avèreront dangereuses, comme les pentes d'Inalurreta, de la Punta Galea, de la Punta Aiologi et les descentes aux vallées de Gaztarrotz et Erentzin, une mention spéciale pour le passage de la plaque inclinée et déversante d' Azabaratza, facile en période sèche, mais impraticable mouillée (glissade et chute assurée sur une zone rocheuse au dessus des lames). Il faut ajouter l'incommodité de fouler constamment la roche mouillée et les fougères humidifiées.

Le parcours débonnaire avec un guide connaissant les chicanes et chausse trappes, pourra se transformer en véritable chemin de croix en cas d'erreurs répétées qui allongeront le temps de parcours. Aussi il sera prudent de poster un véhicule en bordure d'une des pistes qui bordent la route du Jaizkibel. Entre Gaztarrotz et Erentzin, on pourra toujours trouver des chemins de remontées (piste ou sente) (Compter une heure jusqu'à la route asphaltée GI 3440). Le port d'un pantalon long est conseillé (entre Donibane Pasaia et Erentzin surtout) du fait des parties en broussailles. En été, se méfier des journées trop chaudes et de l'humidité maritime qui en résulte (brouillarta ou orages) Un point d'eau se trouve dans une txabola ouverte, à un quart d'heure de la cale

d'Azabaratza, (Punta Akarregi). Une autre fontaine se trouve près de la cale d' Erentzin. (RG)

## **CARACTERISTIQUES DU PARCOURS.**

### **DONIBANE PASAIA –CALE D'AZABARATZA**

Parcours évident en quittant la vieille ville portuaire .Montée au phare de l' Atalaia après avoir croisés d'anciens fours à baleines. Le chemin passe au pied des rochers d'Azariondo jusqu'au plat de Morro point haut du parcours (250m)

A quelques encablures après le phare d'où l'on peut admirer le passage incessant des bateaux de commerce ou des traînières à l'entraînement, on atteint un petite grotte dont trois fenêtres surplombent la Banche de l'Est .On peut admirer ici les pointes d'Artxina, d'Arrakas, de Porrustarri ou de Tanbo muttura .Un peu plus haut en se déviant du chemin balisé, on peut atteindre la crête rocheuse. Les plus hardis la parcourront en escalade. (Passages vertigineux)

Quitter le chemin évident au niveau d'une pinède bien aérée pour gagner la borde de Buenos Aires. (Fléchage peu évident)  
Le parcours s'annonce tumultueux maintenant.

Descente vers la punta Plantanxulo jusqu'au ruisseau d'Inalurreta (56m) puis de là remontée jusqu'à la pointe de Maturreta (143m).

Descente encore vers le ruisseau de Sagatxa (passage de clôture).

Arrivée au bas de cette descente on pourra admirer un peu à l'ouest une arche naturelle (42m).Passage du ruisseau Sagatxa (45m) puis remontée jusqu'à la pointe de Zubillondo (200m) au dessus de la Punta Galea. Redescendre l'épaule de la pointe Ainarotz jusqu'au canal de l'ancienne conduite d'eau. (Tunnel).

Un passage horizontal permet de franchir le ruisseau Zubillondo puis continuer plein nord.

Petite montée jusqu'au rocher d'Eperrari. Puis descente jusqu'à la cale d'Azabaratza. (Croix en souvenir d'un naufrage).

Peu après une vire aux marches sculptées légèrement descendante posera quelques soucis par temps humide. Désescalade délicate et arrosée toutefois en amont pour ceux qui veulent éviter la vire.

### **CALE D' AZABARATZA - CALE DE GAZTARROTZ.**

La calanque Azabaratza et son environnement sont le lieu plus "humanisé" et accessible de la zone de Pasaia .Il s'agit d'une zone de cabanes servant ou ayant servi à la récolte et séchage des algues.

Depuis Azabaratza remonte la piste décomposée et redressée, qui provient de l'ancienne zone antique militaire. Passer sous les rochers d'Aiztoki. Depuis la bifurcation, le sentier vers la gauche, rejoint par le littoral et arrive en quelques minutes à la dépression spectaculaire d' Akerregi, difficile de franchir et seulement réalisable avec marée basse.(corde utile) De l'autre coté d'Akerregi il y a une autre grande paroi, difficile de dépasser.

En échange le sentier de la droite permet de contourner cet obstacle par le haut (125 m)

Depuis la "luxueuse" txabola, (eau) en suivant les marques nous atteignons la crête qui ferme cette fosse .La descente dans les fougères nous amène vers la plage rocheuse, dénommée Tximistakurratua.

Le parcours est surréaliste .Les grandes vagues viennent lécher cette plaque peu inclinée sur laquelle le randonneur ne peut imprimer son pas.

Un gouffre nous barre encore le chemin mais son passage par le haut est facile.

En quelques minutes nous parvenons à la pointe de Gaztarrotz, grand accident côtier, puisqu'il tombe verticalement sur l'océan. Celle ci nous oblige à réaliser une longue ascension (98 m) jusqu' au passage clef qui permet l'accès à la vallée rougeâtre de Gaztarrotz ("la vallée des couleurs").

Une fois descendu près du ruisseau, le randonneur ne manquera pas d'explorer les diverses falaises de la zone sous la pointe de Gaztarrotz ou de Morkotz.

Une chapelle Sixtine à l'air libre aurait dit Norbert Casteret le spéléologue.

.

## **CALE DE GAZTARROTZ – CALE DE ERENTZIN par le grand labyrinthe de Motelu**

La montée depuis Gaztarrotz se fait au pied d'une petite grotte de grès finement ornée. Puis une traversée sur un terrain rocheux (64m) permet l'accès au plateau de Motelu. Le sentier bien défriché donne accès à la visite de nombreuses grottes aux plafonds dignes du patio de los Leones de l'Alhambra. L'érosion du vent et de l'air salin burinant les nodules de grès nous ont laissé des décors somptueux.

Bien que la zone soit la plus compliquée de tout ce littoral il n'en demeure pas moins l'évocation des émotions intenses devant un tel beau spectacle drapé par les embruns et sonorisé du tintamarre de l'océan tout proche. De nos jours le sentier est bien marqué et dégagé ce qui n'a pas été le cas dans le passé.

On peut s'éterniser longtemps dans ces environs. Nous gagnerons ensuite la coupure de la punta Terrula. Son passage est facile mais on pourra le corser en passant plus bas et finir par une petite plaque rocheuse (désescalade) qui nous mène sous le creux appelé "la coquille" (vue sur mer incomparable). Une entrée de grotte importante se trouve à proximité de ce point.

Puis nous dirigerons jusqu'à la barre verticale de la pointe Arkale ou Burkaitz (75m).

Chemin dégagé qui bute sur un petit grillage posé là pour bloquer les animaux. Le passer. Prendre la vire étroite mais bien marquée et balisée. La sente chemine dans les falaises nous enjoignant à de nombreux changements de directions.

Nous laisserons au lecteur la surprise de la découverte qui les attend en ces lieux. Plaise aux promeneurs et aux randonneurs de garder ces sites intacts en évitant de toucher les concrétions si fragiles. Il s'agit là du joyau du Jaizkibel, trésor d'une cathédrale à ciel ouvert.

La couleur d'un soleil blanc d'hiver au levant donne au rocher tout son aspect fantasmagorique.

Ici aussi le temps ne semble plus compter. Le parcours se termine dans une pinède au pied de la falaise. (Marche taillée)

Nous irons faire un tour au petit refuge longtemps habité par un ermite des temps modernes qui nous a laissé quelques peintures de type chamanique. Décédé en 2006, ses amis ont gravé là ces quelques bertsus.

*Inaxio (2006 09 23)*

*Hemen pasa zituen  
Egunak eta gauak  
Belarrezko moketak  
Tresilloak baino gehiago  
Gustatzen zaizkigulako.*

## **CALE DE ERENTZIN-PUNTA BIOSNAR-FUERTE DE GUADALUPE-HONDARRIBIA**

Erentzin est au carrefour des chemins issus de la pointe Biosnar et de la piste descendant de l'ancienne caserne de Isiro. Il reste encore 11 km et près de 500m de dénivelé. Cette partie est toutefois plus commode. Le sentier est large. Passé la pointe Biosnar, on ira photographier l'anse de Zuatxipi. De là nous parcourons les pâturages et prés-salés de Marla sans cesse burinés par le vent. Après la pointe éponyme, puis celle de Argorri le sentier conduit à Artzu portu utilisé autrefois pour le ramassage des algues, mais aujourd'hui rendez vous des touristes baigneurs puisqu'une piste y permet la venue des tout-terrains. Emprunter cette piste quelques hectomètres et remonter vers les prés d'Arregi et d'Arpezar. Le fort de Guadalupe est alors en vue. Le retour vers Hondarribia se fera par le quartier d'Akartegi qui ramène au barrio antiguo, soit par le chemin jacquaire qui démarre du jardin de la chapelle de Guadalupe. Ce chemin passant par la chapelle de Santa Grazi, nous ramène aux pieds des remparts. Là nous serons encore touché par la nostalgie, levant la tête vers la citadelle de Carlo Quinto, des parties de rebot qui s'y déroulaient au XIX siècle, immortalisées par le tableau de Gustave Colin qui se trouve au Musée basque de Bayonne.

### **Cartographie et bibliographie :**

Site du gouvernement basque pour les ortho photographies (40-4,41-3,64-2) au 1/2000 en serveur libre. A lire avec les logiciels Er mapper, Compegps ou Ozi explorer

Miguel Angulo carte « vallée de la Bidassoa » chez Sua et « sites secrets du PB » chez Elkar

IGN espagnol : MTN 25 et 50 K sur le site .

**Tracks et WPT** disponibles sur demande à [l'association](#) en format gpx ou kmz compatible Google Earth.

Article dans la revue Pyranaica 2002-02  
« Jaizkibel sorprendente » Luis Alquezar

<b>Points d'intérêt - Waypoints</b>	<b>Longitude</b>	<b>Latitude</b>	<b>Altitude</b>
Grotte - Bancha Del Este	-1.9228680	43.3349840	124
Embarcadère Pasaia Donibane	-1.9202110	43.3262210	0
Croisement Morro	-1.9072730	43.3353120	265
Mitxinxola Iturria fontaine	-1.9042020	43.3360370	276
Arc Naturel Sagatxa	-1.8945320	43.3443350	42
Barbelés Matturreta	-1.8939930	43.3433410	102
Pinède GI 3440 Km 5	-1.8932610	43.3337780	269
Zunbittondo- ruisseau	-1.8858670	43.3450210	98
Col Aielogui	-1.8844670	43.3482310	66
Gaztarrotz Stèle Funéraire	-1.8839070	43.3486010	25
Gaztarrotz Crevasse	-1.8748290	43.3616290	17
Falaise Gaztarrotz Muturrua	-1.8743900	43.3627320	22
Putrekabia Passage Clef	-1.8715450	43.3620080	98
Gaztarrotz Passage Rocheux	-1.8700610	43.3640810	53
Motelu Grotte	-1.8688150	43.3681240	46
Pasamar Escaliers taillés	-1.8671250	43.3581360	176
Gaztarrotz Pista	-1.8649670	43.3570110	194
Erentzin - Pas Rocheux	-1.8618280	43.3675130	47
Erentzin - Sentier Dept	-1.8610190	43.3668550	23
Erentzin - Refuge Inaxio	-1.8605690	43.3667050	18
Jaizkibel Gailurra- sommet	-1.8558930	43.3452320	543
Punta Aitxango Lepoa	-1.8525590	43.3519160	465
Iturria Fontaine Aierdiko Erreka	-1.8513110	43.3579940	218
Isiroko Kuartela Caserne	-1.8507050	43.3655240	152
Tumulus Sepultureta	-1.8453100	43.3502110	430
Tour Santa Barbara	-1.8407710	43.3536670	412
Tumulus J4	-1.8381160	43.3573090	396
Croix Jaizkibel	-1.8375210	43.3576640	400
Tumulus Jaizkibel	-1.8336820	43.3592080	373
Punta Zioso- Jaizkibel	-1.8305990	43.3611440	392
Errarnuzko Dorrea- Jaizkibel	-1.8302750	43.3613510	378
Artzu porttu - <b>remontée vers Guadalupe</b>	-1.8185667	43.3839333	51
Guadalupe- Fontaine –chemin St Jacques	-1.8211850	43.3664510	187
Guadalupe- Balcon Point de vue	-1.8210560	43.3666390	196
Carrefour Bizkarrenea- Hondarribia	-1.8086530	43.3631480	41
Chapelle Santa Grazi- Hondarribia	-1.7952660	43.3607710	4
Puerto De Zarra- Hondarribia	-1.7915210	43.3685950	0

Ces coordonnées sont données dans le système WGS 84 utilisant le degré et les unités décimales.  
Les lecteurs qui souhaiteront les transformer en système UTM et datum ED 50 utilisé en Espagne pourront toujours utiliser le lien suivant pour cette opération.

<http://www.uwgb.edu/dutchs/UsefulData/UTMFormulas.HTM>



# Port folio : l'escalade à Auñamendi (O.Costes)

Arkale



Aitzondo



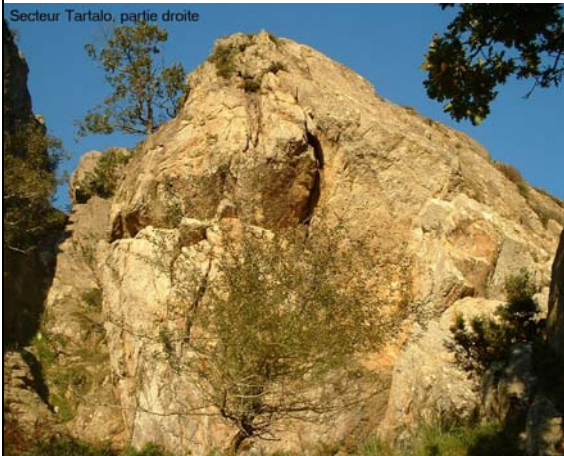
Arguibel



Zerkupe



Secteur Tartalo, partie droite



Kopakoharri

Txakurtxiki-Jaizkibel



# Le Viagra fait aussi bander les muscles des sportifs (extraits)

Par Jean-Pierre de Mondenard (Médecin du sport) *du site Rue89.com*

En boostant leurs performances sexuelles, le Viagra permet à beaucoup d'hommes de grimper au septième ciel. Plus surprenant, le médicament permettrait également aux cyclistes, aux alpinistes et des chevaux de course d'atteindre des sommets de performance.

...Depuis son arrivée sur le marché en 1998, le sildénafil, la substance contenue dans les petits losanges bleus, a prouvé ses mérites en matière de vasodilatation pulmonaire, fonction limitante des activités d'endurance maximale ou altérée, par exemple lors des efforts en altitude. Plus surprenant, il est aussi utilisé pour booster les performances des chevaux lors des courses hippiques.

## Les poumons se comportent comme les corps caverneux de la verge

Déjà en 2001, nous avons signalé dans la presse sportive que le Viagra, médicament commercialisé pour les troubles de l'érection, s'était échappé pratiquement incognito des alcôves douillettes pour rejoindre les camps d'altitude afin de limiter le mal aigu des montagnes (MAM).

L'équipe du professeur Martin Wilkins, du Centre national de cardiologie de l'hôpital Hammersmith, dans l'ouest de Londres, a démontré que l'enzyme qui gênait l'afflux du sang dans le pénis chez des personnes en difficultés érectiles provoquait aussi des difficultés respiratoires dans un air appauvri en oxygène. En somme, les poumons se comportent comme les corps caverneux de la verge, subissant une vasoconstriction des artères qui empêche une bonne oxygénation.

Or le Viagra, inhibant l'action de cet enzyme, stimule la turgescence du sexe masculin et la dilatation des vaisseaux sanguins pulmonaires. Aujourd'hui, les aptitudes sur l'appareil respiratoire du petit comprimé bleu intéressent de plus en plus les spécialistes de la haute montagne.

## La pilule bleue devrait se diffuser massivement chez les grands trekkeurs

Conséquences: les études consacrées au sildénafil se multiplient. L'une des dernières en date a eu pour théâtre le mont Blanc. Douze volontaires ont été héliportés vendredi 11 juillet 2003 à l'observatoire Vallot (4 360 m) près du plus haut sommet des Alpes où ils ont testé pendant six jours les effets secondaires du Viagra. Ce test clinique, incité par le docteur Jean-Paul Richalet, professeur de médecine à l'université Paris XIII, et directeur scientifique de l'association pour la recherche en physiologie de l'environnement, vise à observer les effets du sildénafil, principe actif contenu dans le Viagra, sur l'hypertension pulmonaire et les maladies liées à l'altitude.

Ce sildénafil a déjà été exploré pour soigner l'angine de poitrine et pourrait permettre de lutter contre le mal des montagnes (MAM). Les douze hommes, âgés d'une cinquantaine d'années, ont pris du Viagra alors que, parallèlement, ils pédalaient sur des vélos d'appartement et étaient suivis par quatre médecins présents à l'observatoire Vallot. Résultat? La moitié ayant pris du

Viagra avait des performances nettement supérieures, et respirait bien mieux. Leur circulation sanguine était aussi plus fluide.

Compte tenu de ces premiers résultats prometteurs publiés en janvier 2005, on doit s'attendre à une diffusion massive du médicament dans les trekkings d'altitude.

## Les femmes des coureurs cyclistes omniprésentes à l'arrivée

D'autres équipes sont sur le même créneau de recherche. Au mois d'août 2003, ont eu lieu deux expériences similaires à celle du refuge Vallot. L'une a été menée par des scientifiques suisses sur le versant italien du Mont-Rose, et l'autre en Californie à White Mountain (4 000 m). Déjà au printemps, au camp de base de l'Everest, à 5 400 m d'altitude, des chercheurs allemands de l'université de Giessen, aidés de 120 porteurs et de 50 yacks pour le transport du matériel, avaient testé le Viagra sur 14 alpinistes tentant l'ascension du Toit du monde.

Il est à craindre que le sildénafil ne concerne pas que les amateurs de régions escarpées accessibles seulement à pied ou à dos de mulet mais aussi tous les sportifs grimpant avec du matériel, tel les cyclistes du Tour de France .....

## ALPINISME. Le mal des montagnes, fléau des cimes.

Le mal d'altitude peut affecter toute personne qui monte à plus de 2 500 mètres, sa prophylaxie médicamenteuse attire les convoitises des laboratoires pharmaceutiques. Rappelons qu'en dessous de 2 000 m d'altitude, 10 à 15% des personnes l'éprouvent; entre 3 000 et 4 000 mètres, ils sont 50% à en souffrir et ce chiffre passe à 75% entre 4 000 et 5 000 mètres.

La baisse de la pression partielle d'oxygène dans l'air, d'autant plus importante que l'altitude atteinte est élevée, est à l'origine de cette pathologie. Celle-ci est, dans la plupart des cas, bénigne et spontanément régressive, mais peut parfois évoluer vers l'œdème cérébral de haute altitude (OCAH), potentiellement mortel.

D'un autre côté, la marche en haute montagne n'est plus une affaire de spécialistes hyper entraînés. On trouve de plus en plus de citoyens ayant une condition physique très éloignée des exigences de l'effort en altitude dont certains, moyennant finances, se font traîner en haut de l'Everest. Le Népal accueillerait ainsi chaque année plus de 60 000 randonneurs en provenance des pays occidentaux.

Par exemple, en 1997, un petit pays comme la Suisse en fournissait un contingent de... 8 000! Parmi tous ces trekkeurs, nombreux ont dépassé la quarantaine et ont des systèmes vasculaires plus ou moins performants. Souvent, les organisateurs de voyages sportifs et les professionnels de l'aventure poussent à la consommation en conseillant à leurs adhérents de se faire prescrire des médicaments anti-MAM (corticoïdes, diurétiques, acide acétylsalicylique et aujourd'hui Viagra).

**Ce sujet a bien sûr sa place dans une chronique sur le dopage, car si prendre du Viagra pour affronter les dénivélés n'est pas du dopage, il illustre une dérive de la compétition contre les autres mais aussi contre soi-même!**

## Vie de l'association

Le 16 novembre dernier le CA a entériné le bureau de l'association pour la période 1<sup>er</sup> octobre 2007 au 30 septembre 2008.

Président : Beñat Auriol

Trésorier : Brigitte Viguié

Secrétaire : Agnès Heguito

Membres : Maddi Larraburu, Marilys basulto

Matériel : Jakes Doyen

Formation : Ekaitz Bergareche, Eric Reybillet

Responsables escalade et SAE : Bruno Floret, Xavier et Christian Viguié

Web master : Xalbat Lekuona

Responsable liste Internet : Beñat Auriol

Délégué CD FFME 64 : Bruno Floret

### Tarif de la cotisation annuelle à l'association Auñamendi (FFME incluse )

(validité du 1<sup>er</sup> Octobre 2007 au 30 septembre 2008)

**57.60 euros** pour un adulte

**47.80 euros** pour les – 18ans :

Supplément Base + : **3 euros** (Gratis membres CA et encadrants des sorties)

Supplément pour le ski de piste et le surf (équivalent Carte Neige) : **4 euros**

Si il y a plus de 3 personnes de la même famille avec *le même nom patronymique*, le tarif change ; on entre dans le cadre de la licence famille (consulter le bureau pour cela)

La revue « Directissime » est à inclure pour **8.00 euros : non obligatoire**

Membres déjà affiliés au CAF ou à la FFME : **31.50 euros.**

Prévoir aussi un certificat médical, ainsi qu'une adresse Internet pour recevoir chaque semaine des infos de proximité concernant le domaine de la montagne ou les renseignements des sorties hebdomadaires.

Pour les nouveaux, envoyer un mail vide à [aunamendi@orange.fr](mailto:aunamendi@orange.fr)

### Listes des adhérents radiés le 16 novembre 2007 pour non paiement de la cotisation 2006/2007

Albistur, Sylvie  
Berhonde, Christophe  
Berterreix, Cécile  
Brives, Benoît  
Cabanacq, Olivier  
Caliot, Jon  
Caudal, Yoann

Claverie, Morgane  
Codron, Carine  
Delage, Noemie  
Dokhelar, Nicolas  
Etchepare, Alexandra  
Ballesteros, Marie Isabel  
Etcheverry, Maite

Etcheverry, Jon  
Gallot, Marion  
Granet, Amaia  
Houard, Marjorie  
Laborde, Arnaud  
Laffitte, François  
Lagarde, Laurie

Lagourgue, JP  
Lamarque, Julie  
Pagola, Maite  
Pigasse, Ariane  
Rossat, Cédric Pascal  
Sauvé, Christian  
Simonet, Corinne  
Susperregui, Iñaki

tarif saison 2007/2008	Location du matériel	
	la sortie WE	la semaine
skis de randonnée	8.00 €	31.00 €
peaux de phoque	1.50 €	8.00 €
piolet	1.50 €	8.00 €
piolet technique (l'unité)	3.00 €	16.00 €
crampons	1.50 €	8.00 €
Piolet + crampons	3.00 €	15.00 €
ARVA	2.50 €	15.00 €
raquettes	4.00 €	15.00 €
baudrier cañon	3.00 €	15.00 €
caution pour le matériel technique et les skis de randonnée 300 €		

<b>Eguna/Date</b>	<b>Ateraldia / Sortie</b>	<b>Niv</b>	<b>Nor / Qui</b>
<b>Urtarrila / Janvier 2008</b>			
Lundi 31/12	Littoral du <b>Jaizkibel</b>	B	Beñat 06 77 355 419
Dim 6	Tour de l' <b>Urrizate</b> (Nafarroa)	B+	Rafa 0677355419
Dim 13	<b>Journée de la raquette</b> Vallée d'Aspe (départ 6.00 Ametzondo) Lescun	B	Beñat 06 77 355 419
Samedi 26 / Dim 27	<b>WE Orientation Cartographie</b> Chalet d' Irati (limité à 6 stagiaires) possibilité de nuitée le vendredi soir. Début 9.00 le samedi	A	Ekaitz 06 77 355 419
<b>Otsaila / Février 2008</b>			
Sam 3 / Dim 4	<b>Hautacam (65)</b> Ski de randonnée et raquettes ; soirée en refuge particuliers	B / C	Eric et Peio 06 77 355 419
Dim. 10	Rando <b>Iparralde</b> (ou rkt)	A	Beñat 06 77 355 419
Dim. 17	Foret d' <b>Haira</b> (Banka)	B	Rafa 06 61 814 544
lundi 25 au vendredi 29	Camp de ski de Rando et raquettes En <b>vallée d'Aspe</b> (réservation fin janvier)	C	Eric 06 77 355 419
<b>Martxoa / Mars 2008</b>			
Lundi 3 au Vendredi 7	Séjour de ski de rando, raquettes à <b>Font Romeu</b> Réserver au plus tard le 27 janvier 2008	A/B	Beñat 06 77 355 419
Samedi 15	Rando <b>Iparralde</b> avec les marcheurs angoumoisins	A	Mixel / Beñat 06 77 355 419
Sam 15 et dim 16	Sortie <b>couloir de glace</b> (selon conditions)	D	Peio 06 77 355 419
Dim 30	Rando <b>Hegoalde</b> ou raquettes	A+	Beñat 06 77 355 419
Jeudi 20 mars	<i>Réunion programme: MVC du Polo Beyris 19.00 heures (apéro + photos)</i>		