

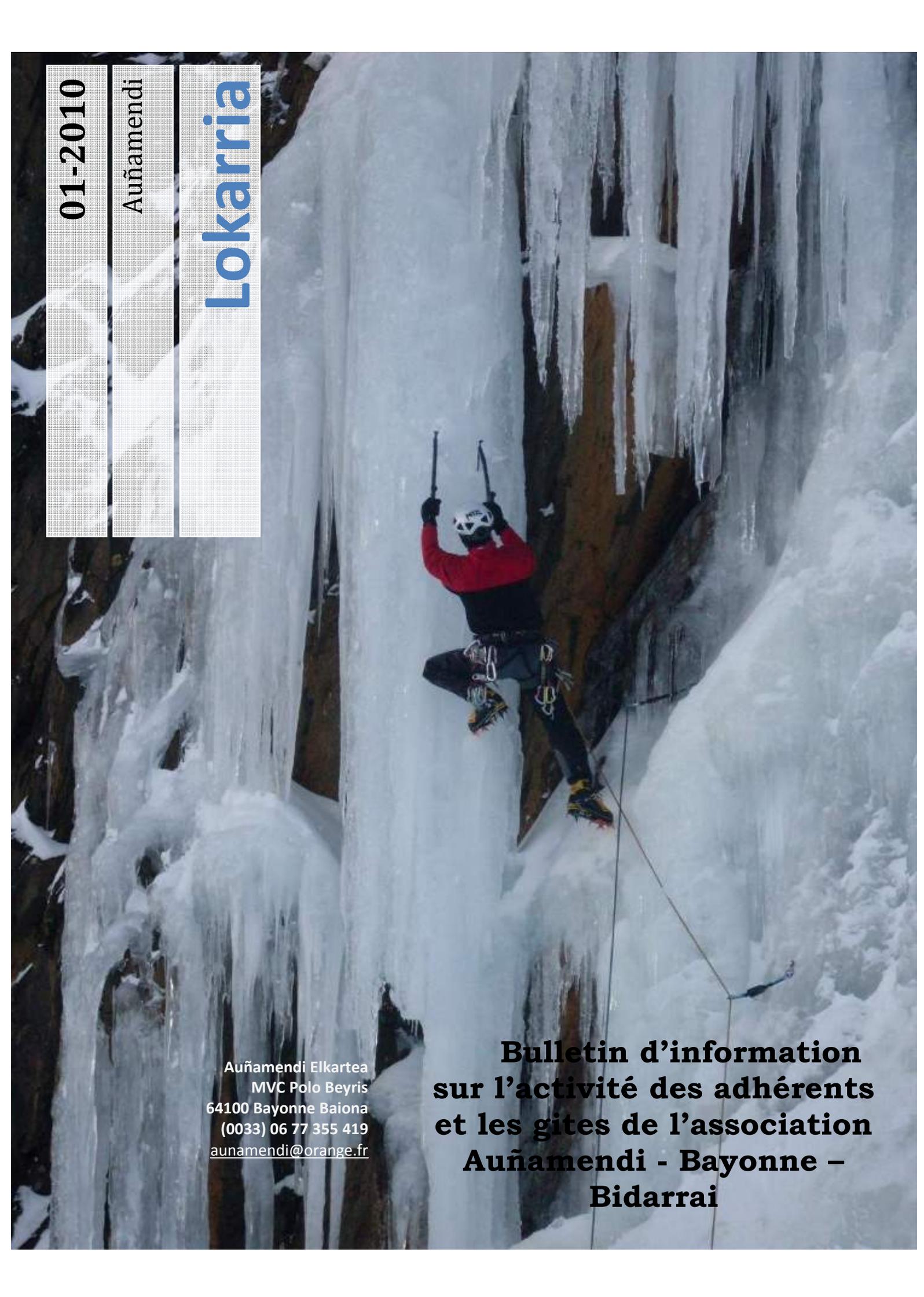
01-2010

Auñamendi

Lokarria

Auñamendi Elkartea
MVC Polo Beyris
64100 Bayonne Baiona
(0033) 06 77 355 419
aunamendi@orange.fr

**Bulletin d'information
sur l'activité des adhérents
et les gites de l'association
Auñamendi - Bayonne -
Bidarraï**



RENDEZ-VOUS REGULIERS

Permanence le Mardi soir à la MVC du Polo Beyris (19h à 20h): bureau, secrétariat, emprunt et retour matériel, inscription des nouveaux adhérents.

Permanence occasionnelle le Jeudi soir à le MVC du Polo Beyris (19h à 20h): organisation de sorties, prêt ou retour du matériel, inscription des nouveaux adhérents. Cette permanence n'étant pas automatique, téléphoner au préalable au 06.77.35.54.19

Premier mardi de chaque mois à la MVC du Polo Beyris 19h à 20h): réunion du bureau de l'association.

Initiation et entraînement à l'escalade (en salle) tous les mardis soir au mur à gauche des Hauts de Sainte Croix de 18h à 22h. De 18h à 20h, initiation encadrée destinée aux enfants et débutants. De 20h à 22h, pratique libre.

Réunion programme des sorties le troisième jeudi des mois de mars, juin, septembre et décembre à la MVC du Polo Beyris à 19h.



REMERCIEMENTS

Merci à tous les rédacteurs qui ont participé à l'élaboration de ce Lokarria.

Vous êtes invités à faire parvenir vos textes, photos, comptes rendus de sorties ou toute remarque à l'adresse suivante: fabienzaccari@hotmail.com.

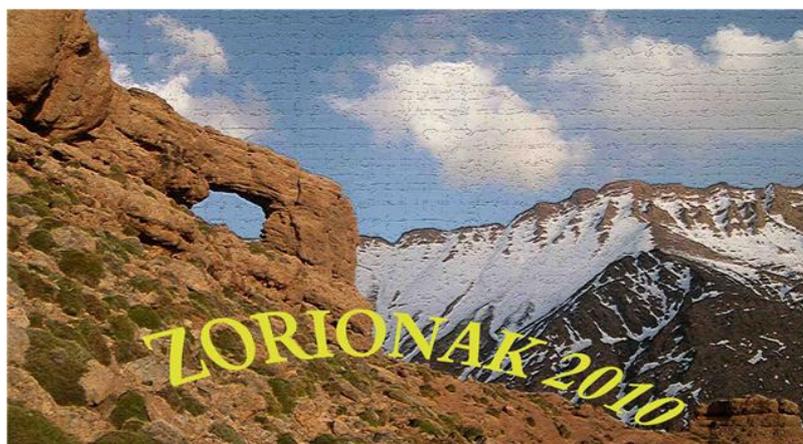
BIENVENU À A UNA MENDI

Dans les moyens qu'elle met à disposition aussi, outre une équipe de cadres à compétences multiples pour les sorties dominicales, vous découvrirez des week-end de ski de piste ou surf, des raids hivernaux à ski de randonnée ou raquettes, une marche associative annuelle, une journée découverte multi activités (VTT, marche et raft) « Laminen Eguna » épisodique mais variée, une compétition d'escalade fédérale « ARMIARMA » comptant pour le championnat départemental, un camp d'été dans les Pyrénées ou les Alpes et du matériel technique qui est utilisé lors des sorties associatives ou individuelles, un site Internet, une permanence téléphonique 24/24 sur le portable associatif 06 77 355 419, 2 permanences hebdomadaires à la MVC Polo Beyris (mardi et jeudi de 19 à 20h)

Pour des raisons réglementaires ne sont pas loués les EPI (boudriers, cordes, mousquetons, casques) mais l'association met à votre disposition des ARVA (appareil de recherche pour les victimes d'avalanche – obligatoire en sortie hivernale), des raquettes, skis de randonnée, des piolets normaux et de couloir, des crampons, ...

tarif saison 2010	location	
	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 €
tente	4.50 €	15.00 €
baudrier cañon	3.00 €	15.00 €
Bidon	1.00 €	5.00 €
Sac cañon	1.50 €	7.50 €
Perceuse thermique	30.00 €	150.00 €
caution pour le matériel technique et les skis de randonnée 300 €		

LES BREVES D'AUNAMENDI



Aunamendi vous souhaite une bonne année 2010 : Zorionak 2010 endako

A l'issue du conseil d'administration qui s'est déroulé le mardi 8 décembre 2009 à la MVC du Polo Beyris, le bureau et les délégations de l'association s'établissent ainsi :

LE BUREAU DE L'ASSOCIATION :

Président	Vice Président	Vice Président	Trésorier	Secrétaire	Membre du bureau
Beñat AURIOL	Xavier VIGUIE	Fabien ZACCARI	Brigitte VIGUIE	Marilys BASULTO	Marie LARRABURU

LES DELEGATIONS :

Bancaire : Beñat AURIOL, Brigitte VIGUIE

Postale : Beñat AURIOL, Marilyns BASULTO, Brigitte VIGUIE

Encadrement : Fabien ZACCARI

Gestion liste internet : rando et canyon : Beñat AURIOL

Gestion liste internet : escalade : Xavier VIGUIE

SAE : Fabien ZACCARI, Xavier VIGUIE, Bruno FLORET, Christian VIGUIE

Revue Lokarria : Fabien ZACCARI

CD FFME 64 : Bruno FLORET

Chargé de l'apuration des comptes : Joanes Laco

LISTE DES RADIES 2009/2010 :

BOUTANT Muriel, BOUTANT Isabelle, CABANACQ Jean-Louis, CALIOT Yves, CALIOT DEBONIS Daniele, CHAIGNAUD David, CODRON Carine, COLY Fabrice, CONSTANCE Jean-Pierre, COUSIN Carole, DARANCETTE Romain, ERREMUNDEGUY Ekhi, FLORET Claire, FRATY Jérôme, GARBAY Alain, GARIN Aitor, GOFFE Dorian, GONY Christine, LABREUIL Mélanie, LAGAUZERE François, LANDEMARRE Lionel, LARRONDE Txomin, LARRONDE Monique, MACHICOTE François, MEMBREDE Gracie, MIRANDE Benoit, MOINE Philippe, NAIM Ismatli Alaoui, PIGEON Jessica, STOCK Frédéric, TALPONE Joana, UHART Olivia, UHART Mathieu, URMAN Jean-Claude, VETTARD Sandra, WENZEL Frank.

CARNET :

L'équipe du Lokarria et le bureau d'Aunamendi adressent toutes leurs condoléances à Peio Langou, Txomin Laxalt et Joséphine Eyherabide-Aguerre pour le deuil des leurs proches qui viennent de les frapper au cours des deux derniers mois. Dolominak familia osoari.

Bienvenue à **Eulalie**, laissée en Euskal Herria par un vol de grues cendrées ,en migration vers Gallocanta, au foyer de Paxkale Mouesca et Olivier Amestoy. De grands desseins s'ouvrent à toi. Biba zu....

CANYONING

J'ai commencé à fréquenter le canyon d'Artazul dès 1994 : après la description de Bernard Trouvé, le génial et bricoleur fondateur de [Résurgence](#), qui avait quelques années auparavant, équipé les cascades et que j'avais rencontré dans un stage de moniteur FFME.

Artazul est situé au milieu du triangle : Arteta, Goni, Aizpui. Le canyon n'est pas très difficile physiquement mais il exige un bon niveau technique. Il se jette dans le barranco d'Ollo, visible d'Ulzurrun, au confluent avec le canyon de Licebar et en amont du nacédero d'Arteta qui a fait la renommée de ce barranco.

La cascade d'Artazul, sporadique, est un but de promenade du dimanche pour les habitants de la vallée ou les pamplonais. (Arriver tôt, le parking est petit). Artazul comporte au moins 13 obstacles de corde, dont 2 grands rappels de 32 et 42m. Il se trouve au milieu du parcours, une "marmite piège" (marmita trempa) et l'on devra avoir toujours sur soi **une trousse à spits** de secours au cas où... les cordages de sortie de la marmite sont retirés, absents ou usagés. En effet, il n'y a pas de circulation pérenne d'eau dans Artazul. Le niveau de cette marmite baisse avec les périodes sèches. Artazul est alimenté par les eaux superficielles. On ne le fréquentera donc qu'après de fortes pluies. Malheureusement en octobre, elles sont un peu froides.

Les horaires sont très variables. J'ai noté mes extrêmes : à deux, sans le premier rappel, la descente nous prit 1h30 et cette fois-ci, avec un groupe de débutants, à 9 personnes, compter 6h00.



Il vaut mieux, suivant le niveau des participants, opérer avec un "va et vient" de voiture. L'entrée dans le canyon et son rappel de 30m se prend au km 14. Si l'on est seul ou en petite équipe, du nacédero d'Arteta, remonter le barranco d'Ollo. Peu avant la cascade terminale, prendre l'ancien sentier d'Aizpui qui emprunte les flancs de montagne surplombant le canyon de Licebar. D'Aizpui rejoindre le KM 14, départ de la descente. Noter que la résurgence d'Arteta, magnifique résurgence vaclusienne, a un débit annuel de 2.5 m³ avec des pointes à 20 m³. Ces eaux turquoise, envoûtantes, proviennent de drainages naturels des sierras de Goni, de Andia et Urbasa.





Nota: avant de descendre Artazul, retrouvez la légende du chevalier de Goni qui hante ces montagnes et qui ne manquera pas d'essayer de vous passer sous ses fourches caudines, visitez le musée ethnographique d'Arteta, jetez un œil aux salines d'Arteta. Pour les randonnées dans le secteur, j'en conterai quelques unes plus tard dans le blog. Sur Andia ou Satrustegi tout proche, elles ne manquent pas.

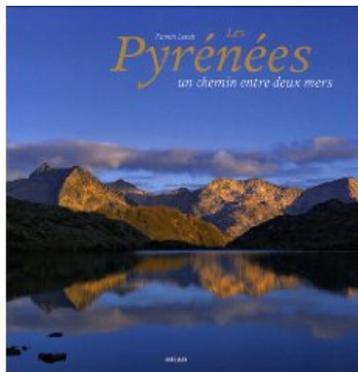


Beñat AURIOL
<http://arroileta.blogspot.com/>

A VOIR CE MOIS-CI

Montagnes magazine « hors série » la neige et les avalanches. Explication de la méthode 3x3 et interview du pape des avalanches le suisse Werner Munter.

« **Les Pyrénées** » de Txomin Laxalt, un chemin entre deux mers. Edition Milan 4^{ème} trimestre 2009. Prix 28 euros.



Un titre russellien pour cette série de chapitres qui évoque massifs connus ou méconnus, traditions ou Histoire des Pyrénées.

On y découvrira au gré de la diversité des paysages, le socle d'une culture commune d'un bout à l'autre de la chaîne.

Des danses, des parlars, des artisanats, des craintes, des croyances, des histoires contrariées.

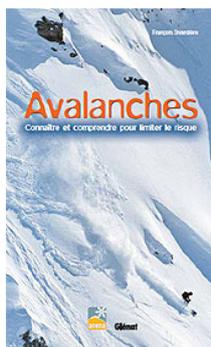
Le nomadisme des uns, l'immobilisme atavique des autres, autant de manière de conjuguer les Pyrénées à travers les siècles et les saisons.

La traversée, au sens biblique, voire philosophique, que Txomin nous décrit au long de ces pages, dessine la symbolique de ce parcours éternel à la recherche de notre paradigme pyrénéen.

Le pyrénéen, à l'instar du juif errant, vient d'un peuple en perpétuelle transhumance et itinérance incessante.

Une raison de plus pour reprendre son sac, ses grolles et son bâton dès demain pour continuer la traversée que nous n'achèverons jamais.

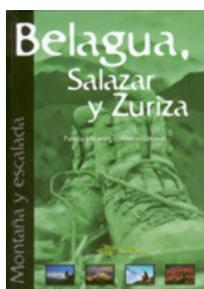
« **Avalanches** » de François Sivardière, connaître et comprendre pour limiter le risque. Edition Glénat. Prix : 15.00 euros.



Que vous soyez skieur, snowboarder, adepte de la raquette à neige ou alpiniste, randonneur ou fan de hors-piste, amateur ou professionnel de la montagne, vous êtes concernés. Ce livre est simple, concret et pratique, il nous propose une méthode qui a pour objectifs : - de mieux connaître la neige et les avalanches- de recenser les différents paramètres (nivologiques, météorologiques, topographiques et humains)- d'exposer très concrètement comment « on fait » pour limiter le risque

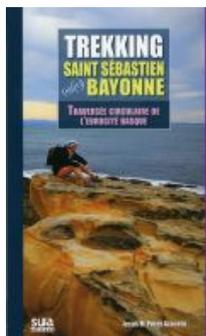
Photos, dessins et schémas illustrent le texte de François Sivardière, aujourd'hui Conseiller Technique de la FFME

« **Belagua, Salazar y Zuriza** » de Patricia Viscarret et Alberto Urtasun édition NIVE. Prix : 15 euros



Guide ski , randonnée et escalade de la plus belle contrée de Navarre. Indispensable pour les amateurs de cette région. On y retrouvera des itinéraires pratiqués par l'association depuis 20 ans dont quelques uns dans la vallée de Linza.

« **Trekking Saint Sébastien Bayonne** » par Jésus Perez Azaceta ;éditions SUA



Traversée circulaire des environs immédiats des cotes d'Iparralde et du Gipuzkoa. Réalisé avec l'équipe du « Vasco de camping de Donostia »..Une référence en soit.

LEXIQUE EUSKADI

Que ce soit pour les néophytes, les débutants ou les confirmés, voici de quoi vous entraîner à l'Euskadi.

Euskara ikastea eta mendia igotzea antzekoak dira. Bietan abian jartzeko **hasierako motibazioa ezinbesteko** da. Beharko dugun guztia zakuan sartuta, nagitsu batzuk, oso animatuta besteak, irteten gara etxetik. Inoiz egin ez baduzu maldan gora egitea lan nekeza izan daiteke, baina lehen muinoak igarota maiztasunez **praktikatzeak duen garrantziaz** konturatzen gara. Horrelakoetan sherpa euskaldunak **gure ondoan bidelagun** izatea inportantea da, haiek ondo entrenatuta daude eta euren *aurrera!* eta *aupa!* guztiei esker aise ibiliko gara euskararen tontorrera heldu arte.

Antzekoak direlako beharbada sortzen dira mintzapraktika egitasmoetan horrenbeste txango eta mendi-talde. [Bilbo](#), [Iruñea](#), [Getxo](#), [Baiona](#)... eta orain ere [Ezkerraldean](#) mendilaguna sortu dute. Animatuko zara zeu ere euskararen gailurrera igotzen?



Txomin Haran

ENCADRANTS

Encadrants escalade :

Bruno FLORET	06.25.37.33.09	floret-bruno@wanadoo.fr
Christian VIGUIE	06.77.18.20.09	chviguie@wanadoo.fr
Xavier VIGUIE	06.07.84.62.33	xviguie@wanadoo.fr
Fabien ZACCARI	06.83.47.16.35	fabienzaccari@hotmail.com
Fabien VOLTA	06.	

Encadrants Canyon :

Stéphane JUPILLE	06.61.72.87.45	
Beñat AURIOL	06.77.35.54.19	auriolarraburu@wanadoo.fr

Encadrants Randonnées :

Rafa VALDIVIELSO	06.61.81.45.44	rafa.valdivielso@laposte.net
Beñat AURIOL	06.77.35.54.19	auriolarraburu@wanadoo.fr
Alain DUCASSOU	06.03.85.38.10	afdfun@neuf.fr
Txomin HARAN	06.31.25.69.08	txominharan@yahoo.com
Eric SARDON	06.66.50.14.22	sardon.eric@neuf.fr

Encadrants alpinisme / cascade de glace

Peio LANGOU	06.88.31.52.68	pierre.langou@laposte.net
Fabien ZACCARI	06.83.47.16.35	fabienzaccari@hotmail.com
Eric REYBILLET	06.77.35.54.19	



CLASSEMENT DES SORTIES

- A:** randonnée facile de 4 à 5h;
- B:** randonnée plus longue ou plus délicate dépassant les 5h;
- C:** activité demandant une expérience plus importante et/ou nécessitant l'utilisation de matériel adapté;
- D:** escalade ou alpinisme dès le niveau III

Ateraldiak:

- A:** ibilaldi errexka, 4 edo 5 ordu
- B:** ibilaldi luzeagoa edo/eta leku zailagoan
- C:** esperientzia handiagoa eskatzen duen ateraldia edo/eta materialea erabili beharra
- D:** eskalada/ alpinismoa

Rappel pour les sorties : 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

Oroitu ateraldi : guzientzat materiale minimo bat behar dela: oinetako onak, motxila, euritakoa, betaurrekoak, eskularruak,... behar denean, eskaladako materialeak.

SORTIES / ATERALDIA

Eguna/Date	Ateraldia / Sortie 2010	Niveau / Maila	Nor / Qui
Janvier /			
Dim 03	Urrizate – RDV au Pont Noblia (Bidarraï) à 08h10	B	Beñat
Sam09 et Dim 10	L'Ossaudescimes – Pont de Camp	B	Rafa
Mar 12	Galette des rois au mur de Sainte Croix à partir de 19h30		
Dim 17	Raquettes en forêt d'Orion	B	Beñat
Sam 23	manif à Hendaye ; pour la protection du littoral (superpuerto de Pasaia), contre la LGV et les travaux de la 2 fois 3 voies. – 13 heures		
Février /			
Sam 07	Artikuza	A	Rafa
Sam 13 et Dim 14	Initiation cascade de glace (départ le samedi à 14h) – nuit au refuge de Pineta – réserver sa place avant le 9 février	D	Fabien Z
Sam 20	Escalade (Etxaury) niveau autonome demandé	D	Mathias
Sam 27 et Dim 28	Sécurité sur glacier – Neige et avalanche - Niveau 1	D	Fabien Z
Du Sam 27 au Jeu 04	Camp d'hiver à Hautacam	B	Eric
Mars /			
Dim 14	Arano (Navarra)	B	Rafa
Dim 14	Couloir (Troumouse / Gavarnie)	D	Fabien Z
Dim 21	Raquette en vallée d'Aspe	B	Beñat
Dim 28	Reconnaissance marche 2010 à Bidarraï	B	Beñat
Des sorties raquettes, escalade et ski de rando seront proposées au cours du trimestre en fonction des conditions de nivologie ou météo. Pour les sorties, demandez au mur le mardi soir, des sorties sont réalisées tous les weekends.			

CAMPS 2010 - ESCALADE

Fabien vous propose un séjour de 4/5 jours d'escalade la seconde semaine du mois d'août dans la Clape (Région du Corbière), près de Narbonne.



Le nombre de places est limité à huit. Les personnes souhaitant venir sont priées de s'inscrire au plus vite (dernier délais le 10 février) pour permettre la réservation du camping. Il est cependant demandé à ce que les personnes s'inscrivant soient autonomes (grimper en tête). Au programme : escalade, baignade, balades dans le massif de la Clape, dégustation de Corbière, ... tout ce qui fait le quotidien d'un grimpeur en vacances.



CAMP 2010 - RANDONNEE

MASSIF DU M'GOUN



10-18 Juillet 2010

Qui n'a rêvé un jour de s'évader dans des massifs hors d'Europe où culture et montagnes revêtent encore un sens hors du commun. Evasion, mais aussi approche d'un peuple...

Loin des chemins où se croisent les autocars du grand tourisme, je vous propose un trekking à la découverte du M'Goun (4068m). Beaucoup de montagnards affectionnent particulièrement ce massif pour de multiples raisons : beauté, originalité, paysages, solitudes...

La montagne marocaine, en été, est une véritable oasis de fraîcheur. Les nuitées, sous tente ou à la belle étoile, resteront longtemps gravées dans vos mémoires.

Du sommet, la vue embrasse tout un océan de lumières, désert, Haut Atlas... moments très forts assurés.

Au pied du M'Goun, nous marcherons, les pieds dans l'eau, dans des gorges profondes. Effectivement, le chemin suit le ruisseau pour le grand bonheur de nos petits pieds. Rires assurés, baignades improvisées ou...

Les villages traversés coloreront humainement notre passage nous permettant d'entrevoir la vie quotidienne montagnarde.

En deux mots, «plaisirs des yeux ! » comme nos amis marocains aiment si souvent le dire. Je rajouterai : convivialité, rencontre d'un peuple, nature, efforts mesurés... mais agréables. Quelques jours où l'on voudrait que le temps s'arrête.

L'Aventure, autour d'un «thé à la menthe », vous attire ?

A bientôt, j'espère. Beñat Auriol

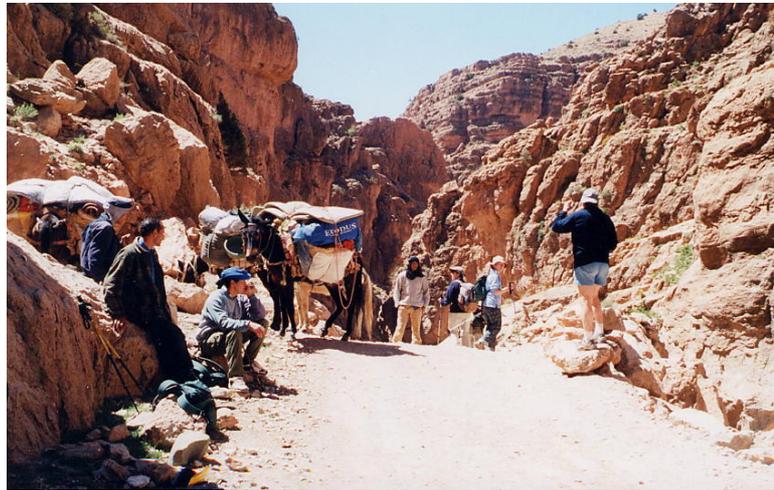
Un petit sac à dos, très léger, sera uniquement nécessaire pour transporter votre pull, un peu de vivres de courses... le portage des campements se fera à dos à mules. Tous les repas seront préparés par un cuisinier local. Pour des raisons de législation sur les voyages nous serons obligés d'avoir recours à un accompagnateur titulaire de la licence Tourisme sur le sol français. J'ai décidé de m'adresser à Pipas Larrandaburu, xiberotar, euskaldun et disposant d'une infrastructure locale. Sa prestation sera calculée à prix coutant.

L'EQUIPE D'ENCADREMENT

Depuis quelques années, Pipas a pris l'habitude de travailler en doublure avec Omar et ses frères ce qui lui permet d'avoir un contact direct sur place, de connaître anecdotes et coutumes locales. De plus, ils assureront notre sécurité.

Des mulets et leurs muletiers assureront le transport journalier des bagages.

Brevet d'Etat, accompagnateur montagne, il connaît le Maroc pour y être allé plusieurs fois... (Haut Atlas, désert...).



MATERIEL INDIVIDUEL :

Il peut faire +/- 25° le jour mais 5° le soir.

Il faut donc amener des vêtements chauds et de bonnes chaussures de marche.

Aucun matériel de cuisine n'est nécessaire.

- Sac de couchage (0 à 6° pour le confort) - Coupe vent - Poncho- Frontale ou lampe électrique + pile et ampoule- Chaussures de marche - Tennis- Lunettes de soleil ;
- Papier toilette- Tee-shirt- Sweat-shirt- Polaire ou gros pull ;
- Chaussettes - Casquette ou chapeau (pour la journée) ;
- Linge intime- 2 pantalons dont 1 chaud (cela peut-être un survêtement) ;
- 1 short- Affaires de toilette (les lingettes sont très pratiques) ;
- 1 gros sac (porté par les mulets, pas forcément un sac à dos) ;
- Petit sac à dos (pour la journée) ;
- 2 gourdes- Mouchoirs - Passeport ;
- Crème protectrice soleil (visage + lèvres)- Pharmacie personnelle (médicaments prescrits par votre médecin) ;



PROGRAMME M'GOUN

Samedi 10 juillet 2010 : Départ Toulouse 7 h. Arrivée à 12 h 20 à Marrakech. Hôtel Ali

11 juillet : transfert jusqu'à Agouti

Début de la randonnée et nuitée à Azib Ikkis (2250 m)

- 12 juillet : Ikkis – Tilibit-n-Tarkaddiyt (2900 m)
- 13 juillet : Tardkaddiyt - M'Goun (4068 m) - Laasif (2648 m)
- 14 juillet : Laasif - Tarzout (1900 m)
- 15 juillet : Tarzout - Aggerzaka (1730 m)
- 16 juillet : Aggerzaka - Boutaghrar (1580 m)
- 17 juillet : Départ le matin pour Marrakech, nuitée à l'hôtel « Ali », près de la place Djemaa El Fna

Dimanche 18 juillet 2010 : Départ pour l'Europe à 12 h 50 arrivée à Toulouse à 22 h 10

PRIX :

Pour 08 pers. Marrakech / Marrakech : 490 €/pers

Pour 10 pers. Marrakech / Marrakech : 460 €/pers

Actuellement, on peut avoir des billets à 264 €/pers.

Ainsi **TOTAL 460 + 264 = 724 €/ pers. minimum.**

Auñamendi Elkarte

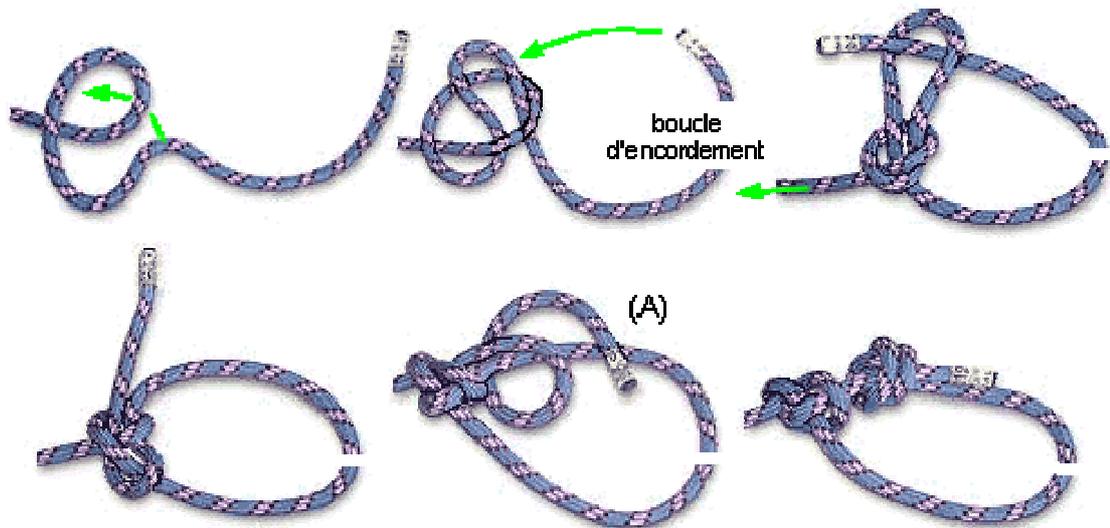
MVC Polo Beyris

64100 Bayonne – Baiona 06 77 355 419

LA MANIP DU MOIS

Attention : les manipulations présentées ici ne sauraient en aucun cas engager la responsabilité de l'association et du rédacteur. Il vous appartient de vous rapprocher d'un encadrant du club pour obtenir des précisions ou des compléments d'informations sur les sujets ici traités.

Confection du nœud de chaise



⚠ Danger : ce nœud se desserre, il est indispensable de le bloquer par un double nœud d'arrêt (A sur la photo).

Utilisation : nœud d'encordement

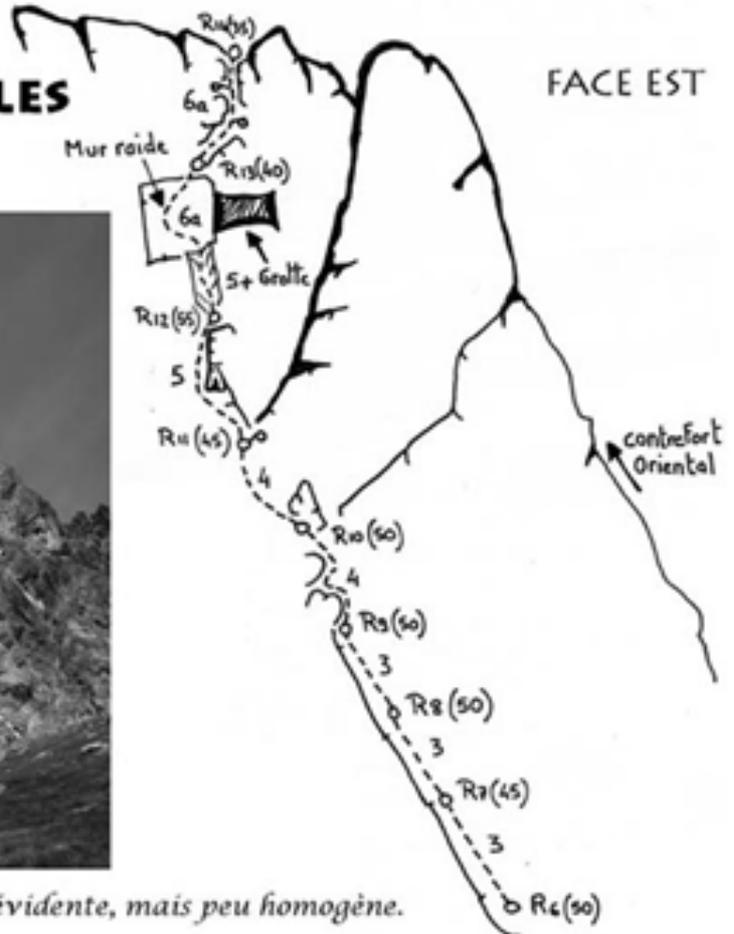
LE TOPO DU MOIS



Pic du Midi d'Ossau

**SAVEURS
ORIENTALES**

TD-/6A/500M



Belle voie, , évidente, mais peu homogène.



1ère ascension le 15 juillet 2007
Paolino Cabanillas
Jonathan Cittone
Sébastien Prouvost
Christian Ravier
Mathieu Riva

