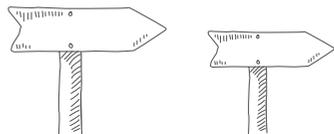




AINHOA

Atxulegi



Distance 19,3 km	Dénivelé 850 m	Durée 3h00	Typologie Boucle	Balisage Triangles jaunes VTT
----------------------------	--------------------------	----------------------	----------------------------	---

Sur l'A63, prendre la sortie n°5 (Bayonne sud) et suivre la D932 ver Ustaritz et Cambo-les-Bains. Au bout de 15 km, suivre la bretelle de sortie de Cambo, puis continuer à droite vers Espelette (D918). 800 m après la sortie d'Espelette, au carrefour avec la D20, bifurquer à gauche pour continuer vers Ainhoa. Passer le col de Pinodieta et rejoindre Ainhoa (parking à proximité du fronton).

Coordonnées GPS : UTM : 621733 - 4796023 Lat/Long : 43.30718 - 1.49901

Sur les hauteurs d'Ainhoa et d'Espelette, ce circuit VTT à l'entame sportive présente tous les ingrédients du parcours VTT moderne typé all-mountain : de belles ascensions sur pistes pastorales, une once de portage, des sentiers ludiques et panoramiques inoubliables sur le Gorospil : un vrai régal pour VTTistes expérimentés.



TRONÇON 1 > De la place du Fronton à la chapelle d'Arantza

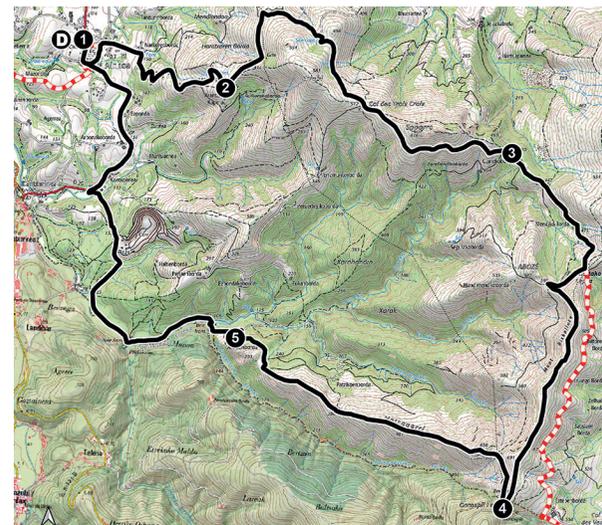
UTM : 621733 - 4796023. Du fronton d'Ainhoa, remonter la rue principale en passant devant la mairie. Au bout, à la sortie du virage, tourner à gauche dans la rue en sens interdit (Garziako Inta). Après la petite chapelle, bifurquer à droite pour remonter la rue fléchée "oratoire" (Kaperako Bidea). Au sommet de ce premier "mur", à l'intersection en T, suivre la route à droite sur 100 m puis la piste empierrée qui monte à gauche vers l'oratoire (montée en lacets difficile). Au pied d'une croix blanche (2,05 km), laisser un sentier balisé VTT à droite (GTPB) et continuer tout droit sur la piste en passant près d'une source (vierge).

TRONÇON 2 > De la chapelle d'Arantza au col de Gainekoborda

UTM : 623100 - 4795635. Après une pause ombragée près de la chapelle d'Arantza (2,45 km), rouler au-dessus des stèles et croix puis laisser deux sentiers à droite pour continuer tout droit sur le chemin herbeux. Il est relayé par un chemin horizontal dominant Ainhoa. Au Y (3,25 km), choisir la branche de droite. 100 m après, quitter le sentier pour monter raide dans l'herbe à droite (poussette). Au bloc, un beau sentier entre les fougères frôle une bergerie : continuer sur le chemin à droite. Après un passage abrupt (source Larrarte), suivre la piste empierrée vers la droite. Elle décrit un lacet puis traverse longuement vers le col des Trois Croix (5 km). Le chemin principal passe ici sur le versant sud de l'Atxulegi puis descend longuement vers un prochain col.

TRONÇON 3 > Du col de Gainekoborda au col de Gorospil

UTM : 625895 - 4795213. Des cinq chemins du col (6,7 km), choisir le chemin du milieu (en terre et horizontal, abri ouvert dans la forêt à gauche) qui gagne un nouveau col (7,1 km),



puis remonte franchement. Au col de Zuharreta (8,2 km), sortir des chemins pour monter à droite au milieu des fougères au-dessus d'une stèle en se rapprochant d'une crête. A partir d'une première bosse, crête herbeuse de Bizkailuze, plein sud, avec vue sur la Rhune et l'Artzamendi. Passer par trois hauteurs puis descendre vers un col, en croisant la borne frontière 76.

TRONÇON 4 > Du col de Gorospil au quartier Arotzen

UTM : 626052 - 4791797. Au col de Gorospil (10,65 km), bifurquer complètement à droite sur un sentier horizontal qui revient vers le nord. A l'approche d'un col herbeux, poursuivre à gauche sur une nouvelle trace qui longe une bosse (descente rectiligne mémorable et sections rocheuses), le sentier devient herbeux et bosselé puis de nouveau rocailleux avec quelques bosses à remonter (trace unique dans les fougères). En bas (13,7 km), face à un pré dominé par une grange, traverser une piste et prendre le sentier qui descend à droite ; il gagne une piste de terre rouge, à suivre à gauche.

TRONÇON 5 > Du quartier Arotzen à la D20

UTM : 623398 - 4793235. Sur la route du quartier Arotzen (14,2 km), descendre 80 m à droite puis bifurquer à gauche sur le premier chemin (hangar). Il est vite prolongé par un sentier technique (racines glissantes par temps humide) qui plonge dans le bois. En bas, après la passerelle, emprunter la route vers la gauche sur 1,4 km, le long du ruisseau-frontière de Lapitxuri. Après un passage canadien (16,1 km), ignorer une piste à gauche et continuer tout droit sur la voie partiellement goudronnée. Au sommet de la côte des carrières, descendre en face sur la route.

TRONÇON 6 > De la D 20 à Ainhoa

UTM : 621886 - 4794558. Parvenu en bordure de la D20 (17,35 km) assurant la liaison entre Dancharia et Ainhoa, longer prudemment la route vers la droite, jusqu'à Ainhoa. Elle passe par la côte d'Arbona puis rejoint vite l'entrée d'Ainhoa. La rue principale vous ramène sur la place du fronton.

POINTS D'INTÉRÊT

❖ La chapelle d'Arantza (2,45 km)

Située sur un belvédère idyllique, la chapelle d'Arantza (signifiant aubépine), dédiée à Notre Dame, a été édifiée à l'endroit où la Sainte Vierge serait apparue à un berger du village au milieu d'un buisson d'aubépines. Elle est accompagnée de croix imposantes et de stèles en pierre typiquement basques. UTM : 623100 - 4795635

❖ Les Betizu (7,1 km)

Avec la montagne du Xoldokogaina (au-dessus de Biriadou), ce secteur du Mondarrain et de l'Atxulegi sont les derniers bastions des betizu, vaches rousses sauvages vivant en liberté dans les estives basques. Veillez à modérer votre allure si vous les croisez ; elles sont peu habituées à croiser des VTT !

❖ La borne frontière du col de Gorospil (10,6 km)

Peu avant le col, la borne frontière n°76 marque l'entrée sur le territoire espagnol. Elle est située juste à côté d'une large pierre, ancien menhir couché sur lequel on trouve gravés un "Y" pour Itsasu (Itxassou), "Ez" pour Ezpeleta (Espelette) et "BB" pour Baztan Bidasoa (vallée de Baztan). UTM : 626100 - 4791869

POINTS D'ATTENTION

- Ainhoa, courte portion de rue en sens interdit, serrez à droite. UTM : 621797 - 4795771

- Début de descente technique sur la crête d'Haizagerri. UTM : 625729 - 4792319

- Zone de pastoralisme : fermer les barrières, ne pas effrayer les animaux, tenir les chiens en laisse, passer toujours à distance raisonnable du bétail.

- Chapelle d'Arantza : point d'eau et tables de pique-nique. UTM : 623100 - 4795635 (2,45 km)

ÉQUIPEMENTS ET SERVICES

- Point d'eau, toilettes (au départ). UTM : 621733 - 4796023

- Chapelle d'Arantza : point d'eau et tables de pique-nique. UTM : 623100 - 4795635 (2,45 km)

- Cabane de Gainekoborda (commune d'Espelette), abri et point d'eau. UTM : 625977 - 4795169 (6,75 km)



Les randonnées

Mode d'emploi

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

Les randonnées pédestres sont classées par difficulté dans la fiche de chaque circuit. Cette classification est celle de la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

Très Facile. Moins de 2 h de marche. Idéale pour la famille, sur des chemins bien tracés.

Facile. Moins de 3 h de marche. Peut être faite en famille. Sur des chemins, avec quelquefois des passages moins faciles.

Moyen. Moins de 4 h de marche. Pour randonneur habitué à la marche. Avec quelquefois des endroits assez sportifs ou des dénivelés.

Difficile. Plus de 4 h de marche. Pour randonneur expérimenté et sportif. L'itinéraire est long ou difficile (dénivelé, passages délicats), ou les deux à la fois.

ITINÉRAIRES VTT

Très Facile. Chemin large et roulant, dénivelé inférieur à 300 m.

Facile. Sentier assez roulant, dénivelé inférieur à 300 m.

Moyen. Sentier technique, dénivelé inférieur à 800 m.

Difficile. Sentier très difficile, dénivelé de 300 à 800 m

DÉNIVELÉ

Il représente le total des montées.

DURÉE DE LA RANDONNÉE

La durée de chaque circuit est donnée à titre indicatif. Elle tient compte de la longueur de la randonnée, des dénivelés et des éventuelles difficultés. Le temps de parcours est calculé sans les arrêts.

RANDONNÉES LABELLISÉES PR®

Avec ce label, la Fédération Française de Randonnée Pédestre agréé un certain nombre d'itinéraires pédestres en fonction de critères de qualité. Le choix se fait en fonction de critères d'agréments, techniques, touristiques et environnementaux (info sur www.ffrandonnee.fr)

COORDONNÉES GPS

Les coordonnées du point de départ sont données en latitude/longitude afin que vous puissiez les rentrer dans le GPS de votre véhicule. Toutes les autres données (points d'étape du parcours) sont fournies en coordonnées UTM. Le format de référence est le suivant : WGS 84 - UTM 30T

BALISAGE

Les sentiers présentés dans cet ouvrage sont des PR® et sont balisés en jaune. Des tronçons peuvent toutefois être communs avec des GR, auquel cas un balisage blanc et rouge sera à suivre. Cela vous sera précisé dans les fiches randonnées.

	SENTIERS DE PAYS ET PR®	SENTIERS GRP PAYS	SENTIERS GR®	SENTIERS VTT
BONNE direction	—	—	—	▲▲
Tourner à GAUCHE	└┐	└┐	└┐	◀▲
Tourner à DROITE	└┐	└┐	└┐	▶▲
MAUVAISE direction	✗	✗	✗	✗

Les bonnes pratiques en randonnée

Parcourir les chemins du Pays Basque nécessite d'adopter un comportement respectueux envers la nature mais également envers les hommes et les femmes qui font vivre ce territoire. Il est important que quelques règles soient respectées.

Préparez-vous avant de partir

- Ne partez pas sans le matériel nécessaire (carte, eau, vêtements adaptés, etc).
- Evitez de partir seul ou avertissez un proche, la mairie (l'absence de réseau téléphonique dans certaines zones peut vous rendre injoignable).
- Ne buvez pas l'eau des ruisseaux et ne vous y baignez pas.
- Renseignez-vous sur la météo qui peut être très changeante.
- Informez-vous sur les périodes d'écobuage, de chasse, chantiers sylvicoles..., etc.

Préservez la nature

- Munissez-vous d'un sac pour emporter vos déchets.
- Observez les animaux de loin, en silence.
- Ne cueillez pas les fleurs sauvages, ni les baies et les champignons sans autorisation.
- Respectez la signalétique mise en place et restez sur les sentiers balisés.

Respectez les activités agricoles et pastorales

- En voiture, modérez votre vitesse à l'approche des troupeaux.
- Garez-vous sur les emplacements prévus à cet effet pour ne pas gêner la circulation.
- Evitez de partir en randonnée avec votre chien, sinon tenez-le en laisse.
- Pensez à refermer les barrières derrière-vous.
- Respectez les propriétés privées qui bordent les itinéraires.
- Restez à distance des animaux en liberté ; ne les nourrissez pas.
- N'allumez pas de feu ou de barbecue.
- Ne campez que dans les zones où la pratique est autorisée.

La gestion de vos déchets

Lors de vos randonnées, gardez vos déchets dans votre sac à dos. Une fois chez vous, triez les déchets, ils trouveront peut-être une seconde vie !

NUMÉROS UTILES

- Météo France : 08 99 71 02 64 ou 32 50 ou www.meteofrance.fr
- Secours / Appels d'urgence : SECOURS 112, SAMU 15, POMPIERS 18



VOTRE AVIS SUR NOS SENTIERS

Les itinéraires que nous vous proposons ont fait l'objet de la plus grande attention. Vos impressions et observations sur l'état de nos sentiers nous intéressent et nous permettent de les maintenir en état. Nous vous invitons à signaler tout problème ou toute remarque utiles sur : sentinelles.sportdenature.gouv.fr

ADRESSES UTILES

Office de Tourisme Pays Basque : Turismoko harrerako Bulegoak:

- ESPELETTE, rue principale +33(0)5 59 93 95 02
- SAINT-PÉE-SUR-NIVELLE, rue du fronton +33(0)5 59 54 11 69
- AINHOA, rue principale +33(0)5 59 29 93 99
- SARE, mairie +33(0)5 59 54 20 14
- ASCAIN, rue Oletako bidea +33(0)5 59 54 00 84
- URRUGNE, place René Soubelet +33(0)5 59 54 60 80

Office de tourisme de Cambo-les-bains Herriko Etxeko etorbide +33(0)5 59 29 70 25

LES PROFESSIONNELS

De nombreux professionnels et animateurs brevetés vous accompagnent en dehors des sentiers battus. Pour bénéficier de leurs services, nous vous invitons à contacter les bureaux d'accueil touristiques de l'Office de Tourisme Pays Basque.