



LARRAU Olhadübi

Distance 13,6 km	Dénivelé 690 m	Durée 6h00	Typologie Aller-retour / Boucle	Balissage GR (rouge et blanc) et PR (jaune)
----------------------------	--------------------------	----------------------	-------------------------------------------	-------------------------------------------------------

De Tardets, prendre la route de Larrau et 3 km avant le village, juste après l'auberge "Logibar" et le pont franchi, prendre à gauche une piste pendant une centaine de mètres afin d'aller se garer au parking.

Coordonnées GPS : UTM : 668846 - 4764800 Lat/Long : 43.01709/0.92793

Très belle boucle pour contempler, du haut, le monde des canyons basques. Creusés il y a 80 millions d'années par le torrent d'Olhadübi, les gorges d'Holtzarte, profondes de 100 à 300 m, sont parmi les plus spectaculaires du Pays Basque. D'ailleurs, "Holtze arte" signifie en langue basque "entre parois". Un sentier, assez abrupt par moment, permet de rejoindre une impressionnante passerelle construite en 1925 par des italiens, pour l'exploitation de la forêt. Sa traversée est un grand moment et ne présente aucun danger, mais certains ferment quand même les yeux... Une vieille piste rejoint le haut du canyon permettant ensuite de s'élever par un très beau sentier vers le monde pastoral haut souletin. Les vues sur les montagnes de Larrau, dont le pic d'Orhi, premier 2000 m depuis la côte basque, sont magnifiques. Amateurs de beaux arbres centenaires, Holtzarte est un petit paradis.



TRONÇON 1 > Vers la passerelle d'Holtzarte

UTM : 668846 - 4764800

Partir le long du gave. Le chemin est horizontal. Après avoir traversé un petit pont avec un joli point de vue sur une cascade, le sentier se prolonge avec très peu de dénivelé. A la sortie d'un virage, il va bientôt monter rapidement avec quelques rampes assez raides. Un petit câble permet aux personnes moins à l'aise de cheminer dans cette première partie assez humide. A découvert, la dure montée se poursuit. A l'entrée du sous-bois, tout se calme et après un virage bien prononcé, la passerelle d'Holtzarte apparaît. Le torrent est à 180 m plus bas. Pour la traverser, aucun problème. Le sentier va monter ensuite d'une manière très régulière.

TRONÇON 2 > Plachot

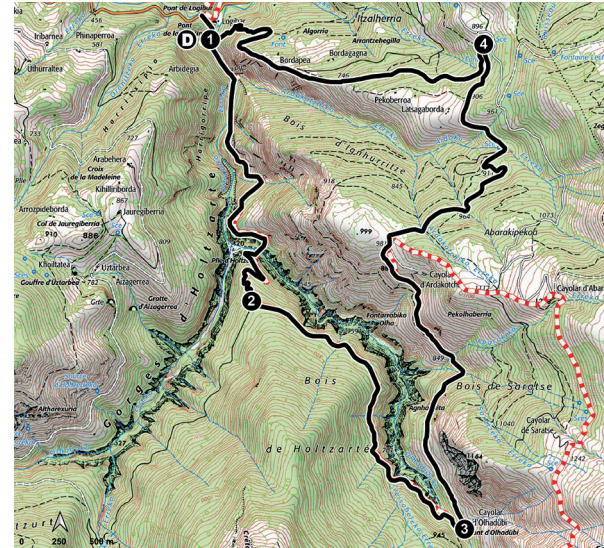
UTM : 669243 - 4763070

Grand plat d'une ancienne piste. La prendre à gauche. Assez large, cette piste surplombe le canyon, sous les arbres, et présente peu de dénivelé.

TRONÇON 3 > Pont d'Olhadübi

UTM : 670764 - 761664

Traverser le pont. Ne pas manquer de faire un A/R au cayolar du même nom, tout proche. Continuer le sentier qui passe très rapidement à découvert. Après une zone humide, il s'élève progressivement jusqu'au plateau d'Ardakotxia et ses estives. Poursuivre sur la grande piste



qui est dans le prolongement du sentier. Elle va redescendre en pente douce. L'emprunter pendant 2 km.

TRONÇON 4 > Retour vers Logibar

UTM : 670682 - 4764888

Prendre le chemin descendant à gauche en suivant le panneau "Logibar". Passer rapidement une barrière et poursuivre sous les arbres pendant 1 km. Avant que la piste ne se termine, emprunter le seul sentier montant à gauche. Il va passer à découvert pour descendre franchement. Dans la forêt, il serpentera jusqu'au parking.



POINTS D'INTÉRÊT

❖ Cayolar d'Olhadübi

Le terme "cayolar" désignait à l'origine un abri sommaire pour les bergers. Aujourd'hui, un cayolar est une cabane d'altitude, relativement bien aménagée dans laquelle les bergers passent une partie de l'été. Celui-ci a récemment été rénové par une association locale.

❖ Flâner dans le village de Larrau

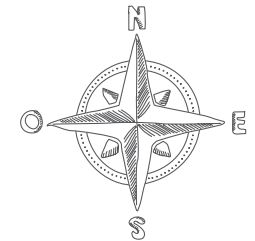
et visiter son église, édifice construit en 1193.

POINTS D'ATTENTION

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

ÉQUIPEMENTS ET SERVICES

- Restauration rapide et terrasse, dans une auberge/gîte d'étape juste avant le parking.
- Epicerie, 2 cafés et un hôtel / restaurant au village.



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, trie 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 :
Bureaux d'accueil touristique

- TARDETS
Rue Arhanpia
+33(0)5 59 28 51 28

- MAULÉON
Rue Jean-Baptiste Heugas
+33(0)5 59 28 02 37

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.