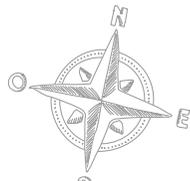


AINHOA Bistaeder



Distancia 8,6 km	Desnivel 450 m	Duración 3h00	Typologia Circular	Señalización PR (amarilla) y GR (roja y blanca)
----------------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------------	---

En la A63, tome la salida nº5 (Bayonne Sud) y siga por la D932 en dirección a Ustaritz y Cambo. Al cabo de 15 km, siga por el ramal de salida de Cambo, para continuar a la derecha en dirección Espelette. 800 m después de la salida de Espelette, gire a la izquierda para continuar hacia Ainhoa. Pase por el puerto de Pinodieta y acceda a Ainhoa

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

Ainhoa, clasificado como uno de los pueblos más bonitos de Francia, le invita a descubrir todos sus encantos. Una subida sostenida pero relativamente corta en compañía de pottokas y rebaños de ovejas le llevará a las laderas y montañas circundantes. A continuación, atravesará un precioso sendero abalconado que ofrece una espléndidas vistas, el valle del río Urdazuri, el monte Larrun y más allá, la costa. Tres enormes cruces blancas que dominan con orgullo el pueblo de Ainhoa y que miran a la cumbre piramidal de Atxuria guiarán sus pasos hacia la ermita de Nuestra Señora de Arantzazu, un lugar ideal para hacer un alto en el camino y reponer fuerzas. Aquí, las características estelas vascas añaden una dimensión aún más espiritual si cabe a este mirador único. Por último, regresará al centro de Ainhoa por el Vía Crucis y la fuente de Arantzazu.



TRAMO 1 > De la Plaza del Frontón de Ainhoa a la pasarela

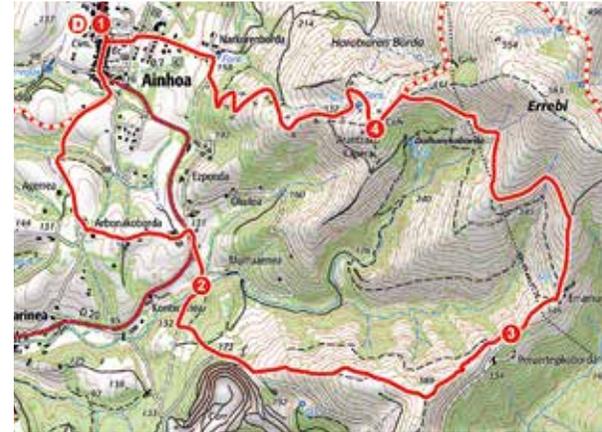
UTM : 621733 - 4796023.

Suba por la calle principal (D20), abandónela antes de la primera curva y siga recto cuesta abajo. Inmediatamente después gire a la izquierda. A 50 m, tome la calle a la derecha y luego suba también a la derecha hasta llegar a un parking y a un riachuelo. En la siguiente intersección en forma de Y, desciende a la izquierda. La carretera sube hacia arriba. Pase por la primera vivienda y a 100 m, en el cruce, tome la carretera a la izquierda durante 80 m y luego a la izquierda de nuevo. Llegue hasta la D20. Cruce la carretera, continúe recto por la carretera que baja hacia la derecha. Abajo, a la altura de la curva (107 m), siga recto por una pista durante 50 m hasta llegar a una pasarela y un vado.

TRAMO 2 > De la pasarela al portón

UTM : 622307 - 4794800.

Cruce la pasarela y continúe por la pista. A 250 m, suba por una pista empinada que verá a su izquierda, llegue a una carretera y suba por ella hacia la izquierda. Al cabo de 200 m, justo después de una barrera canadiense, deje la carretera para subir por una pista a la izquierda que se convierte en un sendero. Más arriba, bordear una valla por la izquierda y siga en la misma dirección hasta llegar a una pequeña cima (389 m). Desde ahí, vire a la izquierda sobre la cresta y baje en dirección a un prado (redil) : bordear este prado por la izquierda y descienda hacia un portón.



TRAMO 3 > Del portón a la capilla de Nuestra Señora de Arantzazu (Notre Dame de l'Aubépine)

UTM : 623835 - 4794684.

Después del portón, camine por la pista hacia la izquierda. Deje a su derecha la entrada a un caserío y continúe recto cuesta arriba. En mitad de la subida, entre Erremuntenborda y la cresta que tiene justo encima, abandone el camino principal para girar a la izquierda por un sendero abalconado. A la altura de un pequeño hayedo, el sendero pasa por el lado de un haya de gran tamaño. Continúe por este camino hasta llegar a un punto que está ligeramente por encima de 3 grandes cruces blancas que verá a su izquierda: diríjase a ellas así como a la capilla de Nuestra señora de Arantzazu.

TRAMO 4 > De la capilla de Arantzazu a Ainhoa

UTM : 623103 - 4795637.

A la derecha de la capilla, comienza una bajada por un camino empedrado. Vaya por ahí y pase por delante de la fuente de Arantzazu . Al llegar a la altura de una pequeña carretera, tómela hacia la derecha. En el primer cruce, baje por la carretera de la izquierda hasta llegar a un nuevo cruce de carreteras con una cruz de color vino : vaya hacia la izquierda y, 30 m más tarde, tome al paseo peatonal que pasa entre unos contenedores de reciclaje y la casa de cultura. Suba por la callejuela que lleva a la calle principal del pueblo desde donde no tardará en llegar a la iglesia y el frontón.



PUNTOS DE INTERÉS

❖ Las pottokas (4,1 km)

En las laderas del monte Errebi es fácil ver pottokas: esta raza local de caballo o poni ha habitado casi sin cambios, desde el Paleolítico hasta la actualidad, los territorios montañosos del País Vasco donde sigue viviendo en libertad. Durante siglos fue utilizado por los lugareños para ayudar en las labores del caserío o incluso en las minas, debido a su pequeño tamaño y su docilidad.

❖ Las estelas discoidales (6,4 km)

Justo al lado de la capilla, verá un gran cantidad de estelas discoidales. Estas estelas, que consisten en una base de granito coronada por un disco adornado con diversos motivos grabados, no siempre están asociadas a tumbas. Muchos de los símbolos que adornan las estelas son anteriores al cristianismo. UTM : 623 103 - 4795 637

❖ La capilla de Nuestra señora de Arantzazu (6,4 km)

Situada sobre una colina idílica, la capilla de Nuestra Señora de Arantzazu (significa espino) tiene su origen en una aparición que tuvo lugar cerca de su ubicación actual. Se cuenta que la Virgen María se le apareció a un joven pastor en este mismo lugar y que lo hizo en un arbusto de espino. UTM : 623 103 - 4795 637

PUNTOS DE ATENCIÓN

Atención con el tráfico al cruzar la D20 (1,75 km). UTM : 622 221 - 4795 054

INSTALACIONES Y SERVICIOS

- Ainhoa, plaza del frontón, agua potable, baños, mesas de picnic. UTM : 621 733 - 4796 023

Capilla de Arantzazu, lugar ideal para almorzar. UTM : 623 103 - 4795 637

Rutas de senderismo

Instrucciones

NIVEL DE DIFICULTAD

Todas las rutas de senderismo están clasificadas según su nivel de dificultad en su ficha correspondiente. La clasificación se ha realizado siguiendo los criterios de la Federación Francesa de Senderismo.

Muy fácil. Menos de 2 horas a pie. Ideal para la familia y por caminos bien señalizados.

Fácil. Menos de 3 horas de marcha. Se puede hacer en familia. Puede constar de tramos no tan fáciles.

Medio. Más de 4 horas de marcha. Para excursionistas habituados al senderismo. A veces con tramos algo técnicos o de importante desnivel.

Difícil. Más de 4 horas de marcha. Para excursionistas experimentados y en buena forma física. El itinerario es largo o muy técnico (desnivel, pasos complicados...), o ambas cosas a la vez.

UTAS MOUNTAIN BIKE (VTT)

Muy fácil. Camino amplio y sin complicaciones, desnivel inferior a 300 m.

Fácil. Sendero sin demasiada dificultad, desnivel inferior a 300 m.

Medio. Sendero técnico, desnivel inferior a 800.

Difícil. Sendero muy difícil, desnivel de 300 a 800 m.

DESNIVEL

Representa la suma de la distancia ascendida durante el recorrido.

DURACIÓN DE LA EXCURSIÓN

El tiempo de duración de cada excursión se da a título indicativo. Para ello se tiene en cuenta la distancia recorrida, el desnivel y su dificultad. Este tiempo se calcula sin tomar en cuenta las paradas

SENDEROS BALIZADO®

La Federación Francesa de Senderismo adjudica este distintivo a un determinado número de rutas de senderismo siguiendo sus propios criterios de calidad. Esta elección se realiza en función de diversos criterios; técnicos, turísticos y medioambientales (más información en www.ffrandonnee.fr)

COORDENADAS GPS

Las coordenadas del punto de partida se indican en latitud/longitud para que pueda introducirlas en el GPS de su vehículo. El resto de datos (referencias del itinerario) se proporcionan en coordenadas UTM. El formato de referencia es el siguiente: WGS 84 - UTM 30T

SEÑALIZACIÓN

Las rutas aquí propuestas son PR® y están señalizadas en amarillo. Sin embargo, algunos tramos se entrelazan con el GR, en cuyo caso debe seguir las marcas blancas y rojas. Encontrará todas las precisiones sobre cada ruta en su ficha correspondiente.

	PR® SENDEROS DE PEQUEÑO RECORRIDO	GRP PAYS SENDEROS DE MEDIA RECORRIDO	GR® SENDEROS DE GRAN RECORRIDO	BICICLETA TODO TERRENO
BUENA dirección				
Girar a la IZQUIERDA				
Girar a la DERECHA				
Dirección INCORRECTA				

Guía de buenas prácticas del excursionista

Recorrer las sendas del País Vasco exige respeto por la naturaleza y por los hombres y mujeres que dan vida a este territorio. Es importante respetar unos mínimos.

Prepare bien su excursión

- No salga sin el material necesario (mapa, agua, ropa adecuada, etc).
- Evite salir solo o avise a algún familiar, ayuntamiento... (la falta de cobertura en algunas zonas puede dejarle ilocalizable).
- No beba agua de los arroyos ni se bañe en ellos.
- El tiempo puede ser muy cambiante, mire la previsión antes de salir.
- Infórmese sobre los períodos de roza y quema, caza, trabajos forestales, etc.

Respetar el medio-ambiente

- No olvide una bolsa para la basura.
- Observe los animales a distancia y en silencio.
- No recoja flores o frutos silvestres, setas... sin permiso.
- Respete las señales y manténgase en los caminos marcados.

Respetar las actividades agrícolas y pastorales

- Al conducir, modere la velocidad al acercarse a los rebaños.
- Aparque en los espacios habilitados para ello, evitando así obstruir el tráfico.
- Evite salir de excursión con su perro y, en su caso, llévelo atado.
- No olvide cerrar las vallas que encuentre por el camino.
- Respete los terrenos particulares que rodean la senda.
- Mantenga una distancia prudencial con los animales sueltos; no los alimente.
- No encienda fuegos ni barbacoas.
- Acampe tan solo en las zonas habilitadas para ello.

La gestión de los residuos

Cuando vaya de excursión, guarde la basura en su mochila. De vuelta a casa, no olvide clasificarla, cuidar del medio-ambiente es responsabilidad de todos!

TELÉFONOS DE INTERÉS

- Météo France :
08 99 71 02 64 o 32 50
o www.meteofrance.fr

- Área de emergencias y rescate:
112, SAMU 15, BOMBEROS 18



SU OPINIÓN CUENTA

Las excursiones aquí propuestas han sido seleccionadas con el mayor rigor posible. Cualquier opinión u observación sobre los senderos nos es de gran interés a fin de mantenerlos en buen estado. Le invitamos a informar de cualquier problema o contingencia a través de: sentinelles.sportsdenature.fr

DIRECCIONES DE INTERÉS

Oficinas de Turismo del País Vasco:

- 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
- CAMBO-LES-BAINS, Herriko Etxeko etorbide +33(0)5 59 29 70 25

GUÍAS DE MONTAÑA

Guías de montaña y profesionales ofrecen hermosas caminatas fuera de los senderos conocidos. Contacta con las oficinas de turismo para reservar sus servicios.