

De puerto en puerto

Distancia 11,2 km	Desnivel 690 m	Duración 4h00	Typología Circular	Señalización PR (amarilla)
-----------------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------------	--------------------------------------

Desde Saint-Jean-de-Luz (salida nº 3 de la A63), siga la D918 en dirección a Ascain y Saint-Pée-sur-Nivelle. En el circunvalación de Saint-Pée-sur-Nivelle, seguir la carretera de Sare (D3). Después de Amotz, en el cruce de Cherchebruit, siga a la derecha (D4). Rodear Sare por la derecha (hacia Ascain) durante 800 m y luego girar a la izquierda en el pueblo en el pueblo hacia "Sare-bourg" y "commerces". Gran aparcamiento 100 m antes de la iglesia (rue Nagusia).

Coordenadas GPS : UTM : **615198 - 4796592** Lat/Long : **43.31333/-1.57944**

Partiendo de Sare y a través de una vertiente poco conocida del macizo de Larrun, he aquí una hermosa excursión para senderistas experimentados. Con vistas panorámicas al acercarse al collado de las Trois Fontaines, la caminata se vuelve algo más montañosa a partir de la brecha de Urkila para proseguir por la meseta de Fage y las colinas de Olhain.



TRAMO 1 > De Sarea las zonas altas de Basaburua

UTM : 615198 - 4796592. Desde el parking de Sare, camine hacia la iglesia y gire a la derecha entre la iglesia y el ayuntamiento para llegar al frontón. Pase a la derecha de la piscina para encontrar un camino peatonal que baja a un aparcamiento para autocaravanas. Siga por el aparcamiento hacia la izquierda, para a continuación cruzar con precaución la carretera D406 y seguir por la carretera de enfrente que sube al barrio de Basaburua. En la última curva de la carretera, cruce un paso canadiense y, de los dos caminos, elija el de la derecha. Sube por debajo de los árboles hasta una colina. Llegado a este punto, gire a la izquierda por el primer camino. Al cabo de un rato, el camino sale del bosque a la altura de un promontorio con bonitas vistas y continúa por la cresta a la derecha.

TRAMO 2 > De las colinas de Altsanga al paso de las Trois Fontaines

UTM : 613981 - 4796419. En el primer cruce en forma de Y, tome el sendero de la izquierda para subir una larga cresta. Más arriba, el camino discurre por una zona de hierba menos empinada, para después llegar a una última subida más pronunciada: suba recto por el camino pedregoso, más tarde de tierra. Continúe por el camino herboso de la izquierda, hacia una meseta que debe atravesar para llegar a las vías del tren de Larrun. Siga la línea férrea hacia la izquierda durante 1 km, por vertiente sur del Altxanga.

TRAMO 3 > Travesía norte-sur del Athekalun por la brecha de Urkila

UTM : 611593 - 4796656. En el collado de las Trois Fontaines, a la altura del pilón nº141, deje la vía férrea para tomar a la izquierda un camino marcado en amarillo, entre los helechos, que sube justo a la derecha de una línea eléctrica. El camino pasa por debajo de la línea eléctrica en la esquina de una plantación de coníferas, y después sigue en línea recta en dirección a un collado



ubicado sobre una cresta rocosa. Pase la Brecha de Urkila y descienda por el único sendero del lado opuesto, entre los bloques de pudingas o rocas sedimentarias. 5 mn más tarde, en el cruce en forma de T, descienda por el sendero hacia la izquierda. A la altura del corral, siga recto, entre helechos y tojos, hacia una gran meseta de hierba.

TRAMO 4 > De los pastos de Fage a la capilla de Olhain

UTM : 612012 - 4795014. A la entrada de la meseta y los pastos de Fage, en la intersección en forma de Y, tome la pista de la derecha. A continuación, pase por una zona llana y luego comience a bajar hacia un valle, ignorando dos caminos a su derecha. A la altura de un afloramiento rocoso, gire a la izquierda por el sendero de tierra. Después de un promontorio el camino cruza el lado sur de una cresta rocosa. Al final, pase a la derecha bajo una arboleda de pinos y robles, luego el camino se desvía a la izquierda para llegar a un nuevo valle y descender hasta un collado.

TRAMO 5 > Del paso de la capilla de Olhain al valle de Uhalde

UTM : 613154 - 4794493. En el collado situado bajo la capilla de Olhain, puede dar un paseo de ida y vuelta a las ruinas. A continuación, baje a la izquierda por el buen camino. Más abajo, ignore una borda a la derecha y luego, justo después de cruzar un arroyo, tenga cuidado de virar a la derecha en un discreto sendero; primero bordea el arroyo y luego se desvía gradualmente de él. Siga caminando hasta llegar a la curva del camino pedregoso de Etxegarai : descienda de cara para llegar a un camino de cemento por el que debe seguir bajando hacia la derecha durante otros 300 m más.

TRAMO 6 > Vuelta a Sara

UTM : 613693 - 4795030. Al llegar a la altura de un prado con un granero, abandone la pista de hormigón por el camino de color granate que queda a su izquierda. Transcurre a lo largo de un hermoso muro de piedras, y luego baja a una aldea. Descienda por la carretera a la derecha y luego, en el cruce en T, continúe bajando hacia la izquierda dejando dos caminos a su izquierda, incluido el hermoso puente pavimentado de Lezabe. Una vez en la carretera D406, sigala hacia la izquierda hasta llegar a Sara. Después de los puentes, los arceles, que son suficientemente amplios, le permitirán recorrer la avenida de los plataneros. En el aparcamiento, tome el camino peatonal que sube a la piscina y entre en el pueblo.

PUNTOS DE INTERÉS

❖ El brezal de Saint-Daboec (1,5 km)

Entre las numerosas especies de brezales, destaca aquí la presencia de la Daboecia cantabrica, una planta de la familia de las Ericáceas, que florece en los suelos ácidos, soleados y húmedos de los montes vascos. Se caracteriza por sus potentes flores rosas en forma de campana.
UTM : 613922 - 4796459

❖ El tren del monte Larrun (3,2 km)

El tren de cremallera del Larrun, inaugurado en 1924, comienza a recorrer los 4,2 km que van desde el puerto hasta la cumbre. Los materiales utilizados para la construcción son de época son el abeto de los Pirineos para el techo, el pino de las Landas para el suelo y el castaño de Ariège para los revestimientos.
UTM : 612463 - 4796497

❖ El platanero (4,1 km)

En el puerto de las Trois Fontaines, junto a la vía férrea, un precioso platanero da un poco de sombra a las ovejas manex que pastan en los alrededores o a los excursionistas del GR10 que se disponen a cruzar los Pirineos. Es un árbol muy común en el País Vasco.
UTM : 611585 - 4796647

❖ La capilla en ruinas de Olhain (7,8 km)

Desde este collado, ancestral punto de paso pastoral, es posible subir a la cúpula de la derecha. En su cima, se encuentran los restos de una imponente capilla que en su día sirvió de refugio a un eremita (siglo XVIII). Posteriormente, este lugar acogió también una fortificación napoleónica.
UTM : 613154 - 4794493

❖ Las ermitas de Sara (10,3 km)

El municipio de Sare cuenta con un gran número de ermitas, pequeños edificios religiosos dedicados al culto de un santo. Según cuenta la tradición, se construyeron en el siglo XVII a petición de los marineros y pescadores de Sare.
UTM : 614462 - 4795882

INSTALACIONES Y SERVICIOS

- Sara, todo tipo de comercios y servicios UTM : 615135 - 4796518



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.