

El sendero de las cimas

Distancia 10,2 km	Desnivel 480 m	Duración 3h00	Typología Circular	Señalización PR (amarilla)
-----------------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------------	--------------------------------------

Desde Saint-Jean-de-Luz (salida nº3 de la A63), siga por la carretera D918 en dirección a Ascain y St-Pée-sur-Nivelle. Una vez en el centro de Ascain, aparque detrás de la iglesia (parking P1) o en alguno de los parkings de alrededor.

Coordenadas GPS : UTM : 611 911 - 4800 008 Lat/Long : 43.34458/-1.61926

Una de las excursiones más emblemáticas de la costa vasca por sus maravillosas vistas y su oferta patrimonial. Sobre las tierras altas de Ascain, el itinerario recorre las colinas del puerto de Saint-Ignace con unas vistas al horizonte que van desde el monte Larrun a la bahía de Saint-Jean-de-Luz.



TRAMO 1 > De Ascain al Bizkarzun

UTM : 611911 - 4800008

Desde la parte baja del parking de la iglesia (P1), siga a la izquierda por la calle del cementerio para después girar en la primera calle a la derecha. Suba por la calle de Arraioa hasta el final. Una vez arriba, tome un camino algo hundido que sale justo enfrente. Llega a una intersección en forma de Y, cercana a un pequeño canal: descienda a la izquierda para atravesar un arroyo y ascienda por la otra orilla a través un amplio camino pedregoso. Después de una travesía ascendente, deje la pista a la altura de la segunda curva para subir por el sendero de enfrente. Pase por al lado de otro camino y continúe recto a lo largo de un muro. Camine entre arbustos hasta llegar a la cima.

TRAMO 2 > Del Bizkarzun al collado de Suhalmendi

UTM : 612770 - 4800438

Desde la cima del Bizkarzun vuelva sobre sus pasos hasta el cruce a los pies del muro: gire a la izquierda y pase por delante del caserío Matinhaurren. Continúe 50 m por el amplio camino de enfrente y después tome el camino de la derecha a la altura de la intersección. Este camino asciende paulatinamente por la ladera sur de la colina. Al llegar a un llano con una cruz y una piedra grabada, continúe por la pista pedregosa de enfrente para inmediatamente después girar a la derecha y continuar la marcha por la amplia cresta. Pase por al lado de un punto de información sobre los cerdos vascos de Kintoa.



TRAMO 3 > Del collado de Suhalmendi al de Nausien

UTM : 614518 - 4798931

En el cruce del collado, baje por el camino de la derecha. Al llegar al primer valle, deje un sendero a su izquierda y continúe a la derecha por un camino que transcurre por un pinar. Descienda hasta una intersección en forma de T, gire a la izquierda. Arenoso y horizontal, el camino llegue hasta un nuevo valle muy frondoso. Manténgase en este camino, a la derecha. Sube hasta llegar a un cruce entre 4 caminos: suba por el de la izquierda que se adentra en un bosque. Justo antes de una plantación, continúe por el sendero de la derecha. El camino se desliza entre los pinos hasta llegar a una cresta con bonitas vistas. Baje hacia la derecha por el sendero de la cresta.

TRAMO 4 > El Esnaur y el regreso a Ascain

UTM : 613307 - 4798528

Por un descenso bastante recto, llegue a un collado cercano a la carretera D4: vuelve a subir por la carretera Nausienborda que está en frente. Llegue al caserío, siga el sendero que desciende por la derecha del cobertizo. Bordee una vaya y a continuación suba entre los arbustos. Al llegar a la pendiente, vire 90° a su izquierda y suba lo más recto posible hasta llegar a lo alto del Esnaur. En la cima, mirando hacia al mar, tome el sendero que baja por su costado derecho. A la altura de un llano, gire a la izquierda para encontrar el camino que continúa hacia Ascain. Abajo, entre un bosque y, justo después del portón, baje hacia la derecha por el asfalto. Encontrará el caserío Arraioa y la carretera a la izquierda que desciende a Ascain.

PUNTOS DE INTERÉS

❖ El antiguo reducto del Bizkarzun (2,2 km)

En la cima del Bizkarzun, aún hoy en día se puede intuir el perfil geométrico de un viejo foso. Son los vestigios de un antiguo reducto, un puesto de vigilancia de la línea fronteriza franco-española construido a principios del siglo XIX para hacer frente a la armada inglesa. UTM : 612770 - 4800438

❖ Los cerdos vascos del Kintoa (4,3 km)

UTM : 614359 - 4799153

En el collado de Suhalmendi, encontrará un caserío donde se crían al aire libre cerdos de la raza Kintoa. Los paneles informativos le informan sobre la única raza porcina del País Vasco.

❖ Vistas al tren de cremallera de Larrun (6,8 km)

Desde estas crestas que dominan el puerto de Saint-Ignace, se ve perfectamente la línea ferroviaria del tren de Larrun. Se trata de un ferrocarril de cremallera eléctrico, inaugurado en 1924, que transporta trenes de época desde el puerto hasta la cima a lo largo de 4,2 kilómetros. Debido a la inclinación de la pendiente, el motor empuja los coches hacia arriba y los retiene en la bajada. UTM : 613493 - 4798274

❖ El reducto de Esnaur (8,2 km)

En su día se construyeron más de una veintena de reductos o fortificaciones a lo largo y ancho del macizo del monte Larrun con el objetivo de defender la frontera franco-española. Su primera utilización se remonta al año 1793 frente a las arremetidas españolas, y una segunda a 1813 cuando el mariscal Jean-de-Dieu Soult intentó resistir a las tropas inglesas de Wellington. UTM : 612662 - 4799350

INSTALACIONES Y SERVICIOS

- Ascain, todo tipo de comercios y servicios (Ascain).

UTM : 611 755 - 4800 085

- Ascain, junto al frontón de Chourio, agua potable, servicios UTM : 611 882 - 4800 135

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.