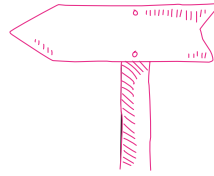




DIFÍCIL

ASCAIN

Larrun (Miramar)



Distancia 13,8 km	Desnivel 898 m	Duración 5h00	Typologia Circular	Señalización PR (amarillo)
-----------------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------------	--------------------------------------

Desde Saint-Jean-de-Luz (salida nº3 de la A63), siga por la carretera D918 en dirección de Ascaín. Llegue al centro d'Ascaín. Gire a la izquierda a la altura de la plaza del ayuntamiento y la iglesia, y a unos 150 m, suba a la derecha por la calle "des Carrières". Continúe subiendo todo recto entre las casas hasta el parking de inicio de la excursión.

Coordonnées GPS : UTM : 611580 - 4798798 Lat/Long : 43.33374/-1.62359

Tanto si es usted un montañero experimentado como si es una persona no demasiado acostumbrada a la montaña, la cima del monte Larrun es de obligada visita por ser una cumbre emblemática y visible prácticamente desde cualquier parte de la provincia de Lapurdi. Se trata pues, de una subida muy conocida y concurrida.



TRAMO 1 > Del parking a la intersección del ciruelo

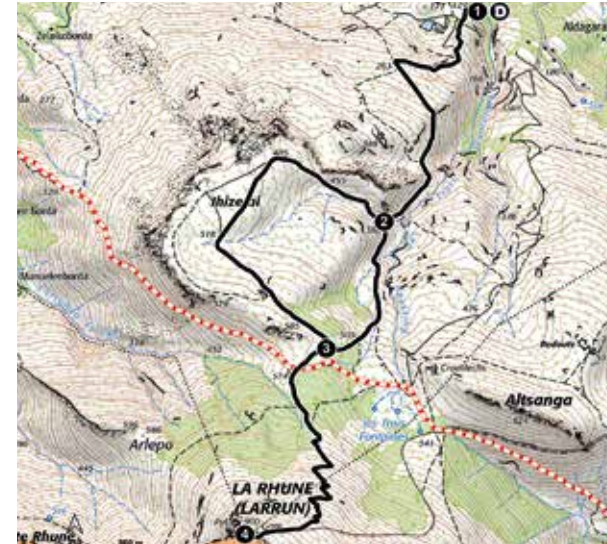
UTM : 611580 - 4798798

En la parte superior del aparcamiento "des Carrières", tome el camino de la derecha que atraviesa un bosque. Justo encima, deje de lado un amplio camino y siga subiendo por el sendero rocoso que tiene enfrente. Posteriormente, este sendero se une a un camino más ancho por el que debe seguir cuesta arriba y realizar un gran giro mientras va subiendo poco a poco entre tojos y helechos. A continuación, entre en el valle de Trois Fontaines, desde donde podrá ver la cumbre de Larrun. Continúe por el amplio camino tras pasar por al lado de una borda y sus dos hayas.

TRAMO 2 > En la meseta de Ihizelai y Miramar

UTM : 611218 - 4797694

Después de cruzar un arroyo, llegue a una intersección: deje el camino de enfrente y continúe a la derecha por un amplio camino. Después de un establo, suba por la derecha a través de unos pastos con vistas a Larrun y a la costa. A continuación, cruce la meseta de Ihizelai hacia la izquierda para acercarse a una línea de árboles. Justo después de un arroyo, pase a la izquierda bajo el ángulo de los cipreses y siga el camino más ancho. Pase junto a una ermita y, en la siguiente intersección en Y, tome el camino de la izquierda que va por encima de la plantación de pinos hasta atravesar una cresta.



TRAMO 3 > El collado de Errepausu y la ascensión final al Larrun

UTM : 610973 - 4797021

Llegue a un cruce de caminos, cerca de un vado pavimentado: elija el camino de la derecha, entre los helechos. El camino llega en un par de minutos al puerto de Errepausu; continúe por el camino de la izquierda, de cara al Larrun. Este camino sube por un claro y luego, en los últimos árboles, se bifurca a la derecha para comenzar la subida final, totalmente descubierta. Manténgase en la sinuosa senda que sigue el camino principal, salpicado de grandes piedras. Al final, una señal amarilla le indica que debe terminar la ascensión lo más recto posible por un camino de tierra, apuntando siempre a la antena bicolor. Cruce la pequeña vía del tren y suba las escaleras hasta la mesa orientativa.

TRAMO 4 > De vuelta al collado de Errepausu

UTM : 610655 - 4796038

Después de haber disfrutado de las vistas panorámicas del Larrun y de sus terrazas, vuelva a bajar por el mismo camino hacia el collado de Errepausu. Una vez en el collado, tome de nuevo el sendero hacia la derecha y camine entre los helechos hasta llegar a la siguiente intersección.

TRAMO 5 > Bajada por el valle des Trois Fontaines

UTM : 610973 - 4797021

En el cruce, cerca del vado pavimentado, deje ahora la ruta ascendente a la izquierda y cruce el arroyo a la derecha. Inmediatamente después, gire a la izquierda bajo los árboles para seguir un camino marcado. Este camino desciende por un bosque mixto para inmediatamente después reaparecer en una cresta impregnada de guijarros y rocas. En la parte inferior, pase por la orilla izquierda de un arroyo para continuar por un camino abalconado. A continuación, cerca del ciruelo, se topará con el camino ancho que ya tomó en la subida; baje directamente por este camino para volver al aparcamiento.

PUNTOS DE INTERÉS

❖ La borda (1,3 km)

La borda es una cabaña de alta montaña que fue utilizada durante largo tiempo por los pastores del lugar. Un refugio rudimentario pero muy útil en estas tierras altas que siempre se han dedicado al pastoreo.

UTM : 611382 - 4798012

❖ La capilla de Mirama (3,3 km)

Un descanso cerca de la pequeña y discreta capilla permite disfrutar de unas vistas panorámicas sobre la meseta de Miramar.

UTM : 610675 - 4797281

❖ El obelisco en homenaje a Eugenia de Montijo (5,4 km)

La emperatriz Eugenia de Montijo, esposa de Napoleón III, disfrutaba mucho del País Vasco. El 30 de septiembre de 1859 se organizó una excursión a pie y en mula; el obelisco celebra aquella epopeya.

UTM : 610745 - 4796007

❖ Bloques de pudín (7,5 km)

Además de la arenisca roja del Larrun, las formaciones rocosas de pudín son también un elemento muy característico del macizo. Se trata de rocas detríticas (o conglomerados) formadas por guijarros provenientes de los ríos y sedimentados en fosas poco profundas, con un cemento natural a base de arcillas.

UTM : 611230 - 4797185

❖ Humedales y plantas vorace (8,05 km)

En la intersección de los caminos, un flujo de agua inagotable asegura la supervivencia de esta zona húmeda. Musgos de todo tipo cubren este suelo esponjoso, en el que también podrá detectar la presencia de droseras, pequeñas plantas protegidas que tienen la particularidad de ser insectívoras.

UTM : 611215 - 4797689

PUNTOS DE ATENCIÓN

- A evitar con mal tiempo.
- Fuerte desnivel.

INSTALACIONES Y SERVICIOS

- Ascaín, parking des Carrières, servicios, agua potable. UTM : 611594 - 4798768
- Cima del Larrun, bares, restaurantes, comercios turísticos UTM : 610655 - 4796038

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, llévalo 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.