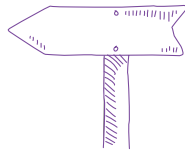




DIFÍCIL

MENDIVE Okabe



Distancia 15,2 km	Desnivel 535 m	Duración 6h00	Typologia Circular	Señalización PR (amarilla) y GR (roja y blanca)
-----------------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------------	---

Desde la iglesia de la plaza de Saint-Jean le Vieux, tome la carretera D18 entre el hotel-restaurante Mendy y la iglesia en dirección a Iraty. Continúe por esta carretera siguiendo siempre las señales de Iraty. Pase por Ahaxe primero, Lecumberry después y Mendive finalmente. La carretera continua de forma sinuosa. 22 kilómetros después de Saint-Jean le Vieux, llegará a la meseta de Iraty. El inicio de la excursión se encuentra justo enfrente del edificio Etxola.

Coordenadas GPS : UTM : 656930 - 4767978 Lat/Long : 43.04827/-1.07319

APartiendo de la meseta de Iraty, esta ruta ofrece al excursionista la posibilidad de descubrir parte de la selva de Iraty. Tras una ascensión por el bosque, la cima del monte Okabe ofrece unas magníficas vistas sobre una parte importante del País Vasco, así como a las montañas del Bearne. Así mismo, también descubrirá la necrópolis que alberga esta cumbre, con sus numerosos cromlechs, testigo de la presencia humana en la montaña vasca desde tiempos inmemoriales. La segunda parte de este recorrido circular continua por un bosque de hayas que desemboca en las proximidades de las turberas del puerto de Zurzai. Finalmente, una larga y tranquila travesía por el bosque le llevará de vuelta a la meseta de Iraty. Si le apetece, podrá recuperar fuerzas tomando algo en el bar-restaurante Etxola.



TRAMO 1 > A través de la selva de Iraty

UTM : 656912 - 4767998

Delante de Etxola, atravesie el puente y siga la carretera durante 1,5 kilómetros. Justo después de atravesar un arroyo, a la altura de los chalets Pedro, gire a la derecha por un bosque de abetos siguiendo el GR10. Tome la pista que sale por la izquierda y que sube dando curvas mientras se adentra en un bosque de hayas. Llegue hasta un terreno descubierto, tome un respiro, y siga subiendo. Pase por un brezal para posteriormente volver a entrar en una zona boscosa. A continuación, atravesie un bonito descampado antes de iniciar una larga subida a través de otro brezal.

TRAMO 2 > Ascensión final a la cima del Okabe

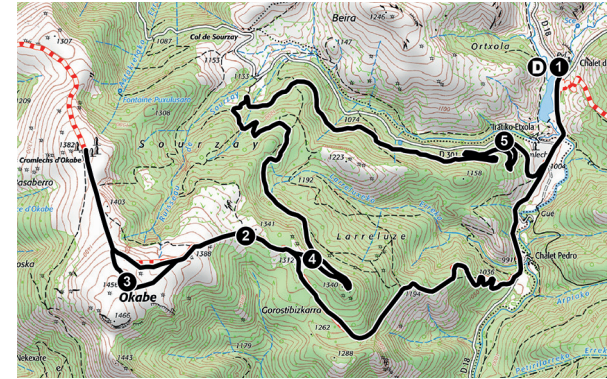
UTM : 654992 - 4766766

La subida comienza en un amplio sendero pedregoso que a medida que avanza va convirtiéndose en un pastizal de altitud. Siga en dirección a los bloques de piedra, déjelos atrás y unos cincuenta metros más adelante, tome un sendero de hierba poco marcado a la izquierda dejando el GR10 a su derecha. Debe atravesar otra zona de grandes bloques de piedra y permanecer muy alerta a las señales para llegar a la cima.

TRAMO 3 > Los cromlechs de Okabe

UTM : 654180 - 4766345

Diríjase hacia unas grandes rocas que tiene a su derecha, pase por su izquierda y continúe por una amplia colina de



hierba. El camino no está nada bien marcado, así que debe estar muy atento a las señales. Visite los cromlechs antes de dar media vuelta y volver por el mismo camino. A la altura de la bifurcación, entre el sendero de ida y el GR10, gire a la izquierda por el GR. Pase por debajo de la cumbre y descienda por la misma ladera que a la ida, siempre siguiendo el GR10. Al llegar a un claro, deje el GR10 a la derecha y tome un sendero que después de pasar por un brezal se adentra en el bosque.

TRAMO 4 > Un bosque salvaje

UTM : 655313 - 4766661

Camine por este hayedo-abetal antes de que la pista comience a bajar dando un giro. Este amplio sendero avanza a lo largo de 1,5 kilómetros antes de una serie de curvas. Encontrará un cruce en el que debe tomar la primera pista de la derecha que avanza en llano. Continúe por esta pista forestal. Tras 2 kilómetros aproximadamente, llegará a un nuevo cruce en el que tiene que tomar la pista de la izquierda para encadenar dos curvas separadas unos 200 metros entre sí. Siga por esta pista hasta llegar a la carretera.

TRAMO 5 > De vuelta a meseta de Cize

UTM 656606 - 4767481

En la carretera vaya a la derecha hasta llegar al cruce con la departamental cuidando al tráfico. Gire a la izquierda y llegue al edificio Etxola para dar por finalizada la caminata.



PUNTOS DE INTERÉS

❖ Los brezales

Las landas compuestas de tojos y brezales son una etapa insoslayable de la evolución hacia un entorno forestal. En el País Vasco, estos entornos naturales abrigan en su seno al menos seis especies distintas de brezos, entre las que destaca la Daboecie cantabrique que en Francia se encuentra tan solo en el sur-oeste del territorio. UTM : 655990 - 4766433

❖ Los cromlechs

Monumentos funerarios de la Edad de Hierro (800 a 300 años A.C.), los cromlechs son una alineación circular de piedras verticales. En el centro de estas sepulturas suele haber una cámara, también denominada cista, en la que se depositaban los restos incinerados de los difuntos. UTM : 653884 - 4767214

❖ La selva de Iraty

La selva de Iraty es un conjunto forestal de más de 17.000 hectáreas repartidas en las dos vertientes de los Pirineos vascos. Constituida mayoritariamente por hayas, a partir de los 1800 metros de altitud el abeto pectínico se funde con el paisaje antes de dar paso a los pastizales de altura. UTM : 655990 - 4766433

PUNTOS DE ATENCIÓN

- Mucha precaución al pasar por la carretera.

UTM : 656930 - 4767978

- Zona de pastoreo : cierre las verjas, no asuste ni moleste a los animales y lleve a su perro con la correa. Pase a una distancia razonable del ganado.

INSTALACIONES Y SERVICIOS

Restaurante, baños, centro de interpretación.

UTM : 656937 - 4768009

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 introducir las 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

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, icuidar 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:

- SAINT-ÉTIENNE-DE-BAÏGORRY
Place de la mairie
+33(0)5 59 37 47 28

- SAINT-PALAIS
1 route de Gibraltar
+33(0)5 59 65 71 78

- SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT
Place Charles de Gaulle
+33(0)5 59 37 03 57

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.

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				