

NIV 3 MOYEN **LA FONTAINE D'AHÜZKI AHÜZKIKO ÜTÜRRIA**



Dans les pâturages des Arbailles, cette randonnée conduit tout d'abord à la célèbre source d'Ahüzki, connue pour ses bienfaits et vertus diurétiques, puis elle descend sur le plateau d'Elzarreko Ordokia en passant par plusieurs cayolars.

Arbailletako alagien gainti, ebilte honek Elzarreko ordoki lilüragarriala eramanen zütü, Ahüzkiko ütürri begitik eta artzain ola zonbaitetarik igaraitex.

D Auberge d'Ahüzki

Prendre la route qui monte au dessus de l'auberge. Après le 3^{ème} lacet prendre le sentier à gauche. Il mène à la fontaine.

Poursuivre par la piste, suivre le fond du vallon de Lexarregibela. Le sentier qui descend dans la forêt devient sinueux entre les rochers. Il franchit un petit col, puis descend en lacets avant de déboucher sur le plateau d'Elzarreko Ordokia.

Prendre la piste à gauche. Elle traverse la forêt,

passé au cayolar Erbinea, puis au cayolar d'Istaardi et remonte l'estive en direction du col Inharpu.

Quitter la piste dans le premier lacet du ravin d'Istaardi et monter tout droit par le sentier jusqu'au col d'Inharpu.

Ne pas prendre la D117, mais monter encore à gauche sur 100m et suivre le chemin parallèle à la route, qui conduit à l'auberge.

Passer devant l'auberge et regagner le parking.

NIV 3

MOYEN

LA FONTAINE D'AHÜZKI AHÜZKIKO ÜTÜRRIA



D GPS (WGS84-UTM) 30T

Auberge d'Ahüzki
Ahüzkiko ostati aldepeko kürütünetik
GPS 0661566 - 4773248



4h



10km



575m

Attention :

- Cabanes de chasse à la palombe - itinéraire fermé du 1er octobre au 15 novembre.
- Zone de pastoralisme : fermer les barrières, ne pas effrayer les animaux, tenir les chiens en laisse.

Kasü :

- *Ebilbide hau egitea ez da konbeni üzzoka püntüan, ürrieta hatsarretik azaro erdixeala.*
- *Alagia güne elibatetarik igaraiten da ; kihillak zerrat, kabaleak ez lotsaraz eta txakürrek estekan etxek.*

Renseignements complémentaires auprès de :


Office
de Tourisme | Soule
Turisma bülegoa | Xiberoa
www.soule-xiberoa.fr

10 rue J.B. Heugas - 64130 Mauléon
Tél. 05 59 28 02 37
office-tourisme.Soule@wanadoo.fr

Place centrale - 64470 Tardets
Tél. 05 59 28 51 28
tardets-accueil@wanadoo.fr

www.rando64.fr

à pied, en vtt ou à cheval, découvrez le Béarn et le Pays basque !

 Les points GPS fournis pour les départs ont pour format de référence : WGS 84. Sur le terrain, chaque sentier est balisé en jaune.

Appel d'urgence européen : 112

Avant de vous engager sur un itinéraire de randonnée :


- Renseignez-vous sur la météo du jour : 08 99 71 02 64 ou 32 50 ou www.meteofrance.com
- Faites votre choix en tenant compte du niveau de difficulté et de la durée de la randonnée. Prévoir les temps de pause (repas, repos, aléas...).

Conseils :

- Ne pas partir seul
- Se munir d'une carte IGN au 1:25.000 ou 1:50.000 et du topo-guide
- Mettre des chaussures crantées à tiges hautes
- Prendre un téléphone portable chargé
- Prévoir 1 litre d'eau minimum par personne, aliments énergétiques, coupe vent et vêtement chaud, couvrir chef, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie de base et un sifflet
- Eviter de prendre un chien, sinon le tenir en laisse
- Ne pas boire l'eau des ruisseaux
- Partir tôt le matin : en hiver la nuit tombe vers 17h30, en été la chaleur peut se révéler étouffante.

Us et coutumes / Respectez les activités et les hommes :

- Certains itinéraires sont déconseillés en saison de chasse à la palombe (octobre à mi-novembre) ou en période d'écobuage (octobre à fin mars). Renseignez-vous auprès des mairies concernées.
- Refermer les barrières derrière votre passage si elles étaient fermées
- Rappporter vos déchets dans votre sac
- En zone pastorale, contourner les troupeaux et faire attention aux chiens de garde.

 Ebilbideen abioarentako emanik diren GPS zonbakiaren erreferentzia edirengia da : WGS 84. Ebilbidea bera, aldiz, tintatze holli elibatekila seinalatürrik da.

Europa osoko heltürra zonbakia : 112

Ebilaldi bati plantatü beno lehen :

- Egün hortarako zer aro aipatzen düen har ezazü berri : 08 99 71 02 64 edo 32 50 edo www.meteofrance.com
- Ebilaldia ontsa haüta ezazü, zonbat irauten düan eta zer hein gogor den ontsa so egitez. Kontütan har etzazü ere hatsaren hartzeko, jateko, eta ustegabeko zerbaüt agitzearen denborak.

Aholkü zonbait :

- Ez berbera joan ebiltera
- 25.000.ko edo 50.000.ko IGN karta bat eta libürükka hau jarraikiaraz
- Ebilteko oski honak hoinetan ezar, zola ozkedünak eta aztal beharria tapatzen düenak
- Sakolako telefona bat jarraikiaraz eta kargatürrik dela segürtat
- Gütienez litro bat hur, bai eta anhoa, janari indar emaleak, arropa bero bat, ebitako jauntsi bat, büürüaren tapatzeko bat, ekiarentako begi-aitzinekoak, larrü ünkütea, artatzeentako zaküttoa, hüxtü bat ere
- Ahalaz txakürrik ez har ; beste gisaz ezinez, estekan etxek
- Erreketako huretük ez edan
- Kasü : ohart etxek ezazü negüan 17:30 etarük aitzina hasten dela ülüntzen eta üdan bero handiak izaten ahal direla : orotarako hoberena da goizük abiatzea.

Kartieleko üsantxak kontütan har / Jenteak errespeta :

- Ebilbide zonbaitetan kurrützea ez da konbeni, ürzoka püntüan (ürrieta hatsarretük azaro erdixetara) edo sühakak egin ohi direlarük (ürrieta erdixetik martxo erdixetara). Herriko Etxeetan xehetarzünak galtat.
- Bidean edirenen düütüzün kihillat zerrat, hala ediren badütüzü
- Ondarkinak zihaureki gibek ekar.
- Alagia günetan, kabale saldoen saihetsetük igaran, ahalaz, eta kasü egin artzan-horer.

ОИТЖИЕ ВАСЮЕ



libil eta bizi
JASKIL MENDIOTZKI


Pour en savoir plus / Habororen jakiteko :

www.guide-montagne-basque.com

www.mendian-nola-bizi.com



Niveaux

 Le **dénivelé** indiqué sur les fiches représente le total des montées. Les temps de parcours sont calculés sans les arrêts.

Les randonnées pédestres sont classées par ordre de difficulté et différenciées par des couleurs dans la fiche pratique de chaque circuit. Nous suivons en cela les recommandations de la FF Randonnée Pédestre.

Très facile moins de 2 h de marche. Idéale à faire en famille, sur des chemins bien tracés.


Facile moins de 3 h de marche. Peut être faite en famille. Sur des chemins avec quelquefois des passages moins faciles.

Moyen moins de 4 h de marche. Pour randonneur habitué à la marche. Avec quelquefois des endroits assez sportifs ou des dénivelés.

Difficile plus de 4 h de marche. Pour randonneur expérimenté et sportif. L'itinéraire est long ou difficile (dénivelé, passages délicats) ou les deux à la fois.

Durée de la randonnée : la durée de chaque circuit est donnée à titre indicatif. Elle tient compte de la longueur de la randonnée, des dénivelés et des éventuelles difficultés.

Heinak

 **Desnivel** bezala agertzen denak petigora heina dü seinalatzen. Ebilaldientako emanik den denbora, eküratzeak kontütan hartü gabekoa da.

Gidalibürü hontan, ebilaldiak nekezia heinaren arabera sailkatürrik dira eta kolore desbardinaz berezirik. Gisa horrez, FF Randonnée Pédestre batarzüñaren arauer jarraikitzen deiegü.

Oso aisa 2 oren beno gütiagoko ebiltea. Lehen-lehena haurrekila egiteko, galtzerük eta nekeziarik ez den xendeetan.

Aisa 3 oren beno gütiagoko ebiltea. Haurrekila ere egiteko gisan da, bena badira peza elibat gaitzagö direnak.









Aski gaitza 4 oren beno gütiagoko ebiltea. Ebilteko kostüma düen jenteentako, Güneka aski gogor edo txüt ere izaten ahal da.

Gaitza 4 oren beno hoboroko ebiltea. Ebiltera üsatürrik diren jenteentako. Ebilaldia lüze edo gogor izan daite - edo biak batetan - eta güneka txüt eta kanpix ere.

Ebilaldiaren iraupena : bataz-besteakoa da, kontütan hartzen düalarük lüzetarzüna, petigora heina eta güneka izan daitean nekeziak.

Balisage

Seinaleak

| Balisage des sentiers Xenden seinalezatapena | Sentier de pays et PR® Kartieleko xendak | GR® |
|---|---|---|
| Bonne direction Bide xüxena |  |  |
| Tourner à gauche Exker har |  |  |
| Tourner à droite Esküin har |  |  |
| Mauvaise direction Bide okerra |  |  |

GR® et PR® sont des marques déposées par la Fédération Française de Randonnée Pédestre. GR® et PR® FFRP Fédération Française de Randonnée Pédestre jabegoapeko markak.