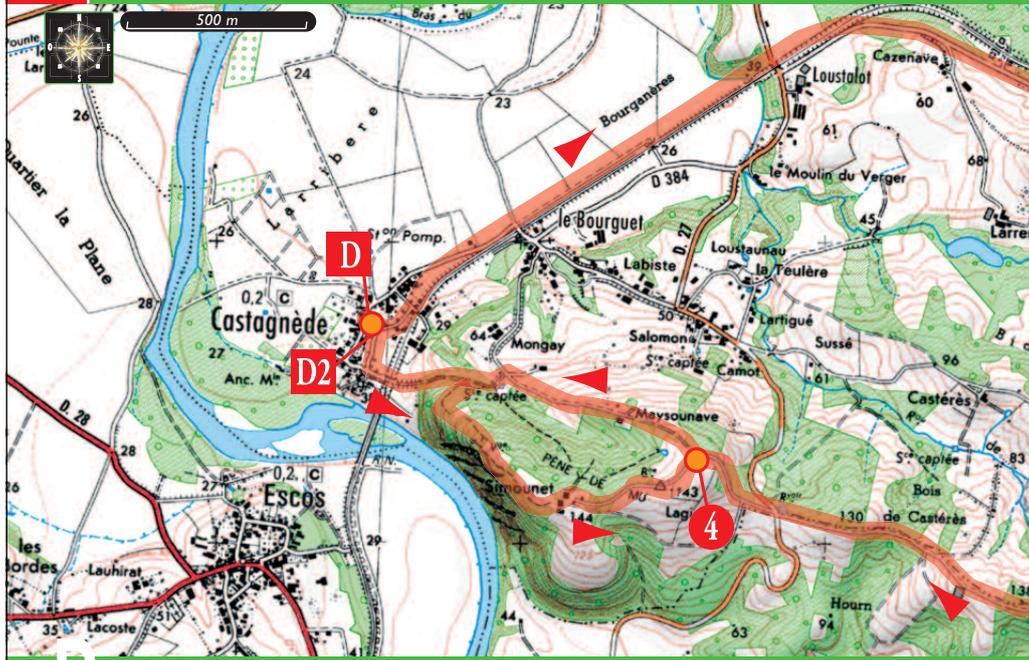


Le Béarn des Gaves

Ce circuit est extrait du guide Rando 64 disponible auprès des Offices de Tourisme de Navarrenx, Orthez, Salies-de-Béarn et Sauveterre-de-Béarn.

NIV 3 CIRCUIT 37 CASTAGNÈDE - Lou hour, les chemins des crêtes



De Hour, le paysage se dévoile entre forêts et pâturages, des Pyrénées au Gave.

D Départ au parking à l'entrée du village.

3h30

10 km

299 m

Balisage

Attention
 Palombière, déconseillé d'octobre à mi-novembre.

Liaison possible vers
 Salies (Lou Padu).

A ne pas manquer

- Vue sur la chaîne des Pyrénées.
- Table d'orientation.

La pêne de mu

La Pêne de Mu est un promontoire qui domine le Gave d'une hauteur de 114 m. Elle aurait été occupée par les Romains et les Maures chassés par C. Martel. Certains se seraient fixés à Castagnède, ce qui explique le teint basané et les yeux noirs de certains habitants surnommés Lous Ahumats (enfumés).

D Démarrez en douceur dans la plaine **2h20** **3** 30T743078E - 4765846N
du Gave d'Oloron. A la halte, empruntez l'ancienne voie ferrée, à proximité un pool[®] à saumons (à 5 mn).
De beaux pâturages, où les Blondes d'Aquitaine paissent tranquillement, s'étendent à perte de vue.

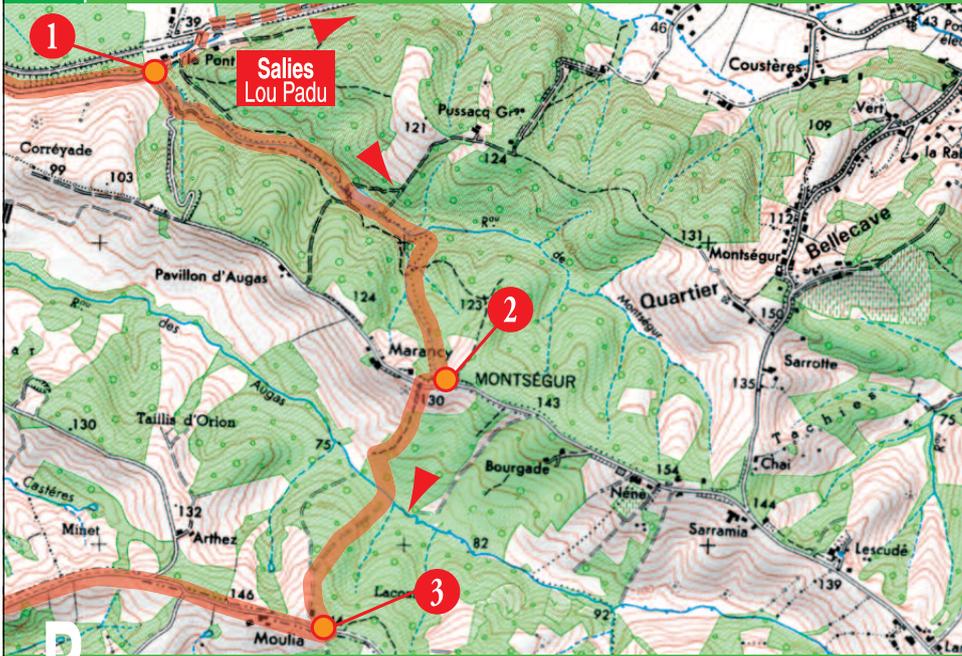
0h45 **1** 30T743103E - 4765870N **2h40** **4** 30T743078E - 4765846N
Prenez le chemin de Mû qui s'enfonce dans un bois très fréquenté en automne par les chercheurs de champignons.
Contournez le castéra, rejoignez la vierge de la Pêne de Mu. Profitez du panorama sur la vallée du Gave d'Oloron et la table d'orientation.

1h20 **2** 30T743120E - 4765854N **3h30**
Rejoignez les crêtes de Montségur et du Hour. Vue dégagée sur les Pyrénées. Eiffel. Descendez vers le village.

NIV
1

CIRCUIT 38

CASTAGNÈDE - La Pène de Mu, sur les traces des Maures



SALIES-DE-BÉARN & ALENTOURS

Promenade sur la colline qui domine la plaine du Gave d'Oloron, terre de confluence de légendes et de superstitions. Vue sur un bel ouvrage d'architecture Eiffel enjambant le Gave.

D2 Départ au parking à l'entrée du village.

 1h30

 3 km

 130 m

Balisage 

tronçon commun
Castagnède (Lou Hour).

A ne pas manquer

- vue sur la vallée du Gave d'Oloron.
- Pont de type Eiffel.
- Table d'orientation.

D2 Enfoncez-vous dans le bois. A la ferme Maysounave, admirez la vue sur les carrières de calcaire de Cassaber. Ce sentier contourne un aménagement protohistorique de type éperon barré renforcé au Moyen Age par une motte circulaire (castéra). Sur cette colline mystérieuse, les sorcières se donnaient rendez-vous à minuit et se livraient à d'étranges cérémonies du sabbat... Sans doute gardent-elles précieusement le trésor de la Pène de Mu** ? Admirable paysage sur la vallée du Gave d'Oloron.

A quelques pas, la statue de la vierge offerte par le curé de Castagnède en 1908 en remerciement pour l'avoir "sauvé des eaux"...



Pont d'architecture Eiffel.

Retour vers le village. Vous pouvez faire un petit détour vers les abords du Gave pour une halte détente.

1h30

*Pool : coin de pêche à saumon.

**Pena (rocher abrupt) Mu (latin murus : hauteur de rocher)



Renseignements complémentaires auprès de :
OFFICE DE TOURISME DU BÉARN DES GAVES
rue des Bains - 64270 SALIES-DE-BÉARN
Tél. 05 59 38 00 33 - Fax 05 59 38 02 95
Email : salies@tourisme-bearn-gaves.fr
www.tourisme-bearn-gaves.com



GUIDES RANDO 64

à pied ou en VTT, découvrez le Béarn et le Pays Basque

Liste complète des guides rando 64 sur www.rando64.fr