

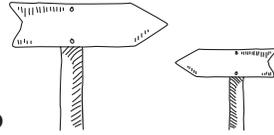


FÁCIL

SAINT-MARTIN-D'ARBÉROUE

Belekarre

Distancia 4,7 km	Desnivel 180 m	Duración 1h45	Typologia Circular	Señalización PR (amarilla)
----------------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------------	--------------------------------------



Desde Hasparren, siga en dirección a Saint-Jean Pied de Port (D22) durante 4 kilómetros. En Bonloc, gire a la izquierda hacia Saint-Palais (D14). Al cabo de 6 kilómetros, atraviese la localidad de Saint-Esteben. A la salida de esta última, al final de una recta, gire a la derecha justo después del puente de Saint-Martin d'Arberoue, para aparcar en un parking que está detrás del taller de coches.

Coordenadas GPS : UTM : **645878 - 4799663** Lat/Long : **43.33564/-1.20046**

Saint-Esteben y Saint-Martin d'Arberoue comparten la zona alta del valle, que es por donde transcurren los senderos de esta excursión. Un paseo accesible a todo el mundo por las estribaciones del monte Eltzarruze, en el que se asciende lo justo para poder disfrutar de unos parajes llenos de bosques que solo las regiones más montañosas han sabido preservar. Verdes praderas, bosques llenos de vegetación y aldeas con casas y caseríos de muros blancos crean un mosaico de formas y colores típicamente vasco. A lo largo de todo el recorrido caminará en medio de una vegetación de lo más variada (espinos, castaños, robles desmochados, algarrobos o helechos) y sobre un terreno ciertamente calcáreo y kárstico (diversos lapiazes con sus surcos, orificios y aristas agudas). Complete la jornada con la visita de las cuevas Isturitz y Oxocelhaya que están justo al lado.



TRAMO 1 > Del parking a Karrikaburua

UTM : 645878 - 4799663

Por encima del parking, siga el camino asfaltado que pasa junto a una vivienda. Enseguida, antes de cruzar un arroyo, suba a la izquierda por un sendero con señales de "Belekarre". Entre en un bosque que discurre cerca de una antigua cantera. A la altura de un portón (vuelva a cerrarlo), siga subiendo por el único sendero que hay a su izquierda. Más arriba hay una curva, entre en un bosque de viejos robles y castaños, donde encontrará una antigua cabaña de madera.

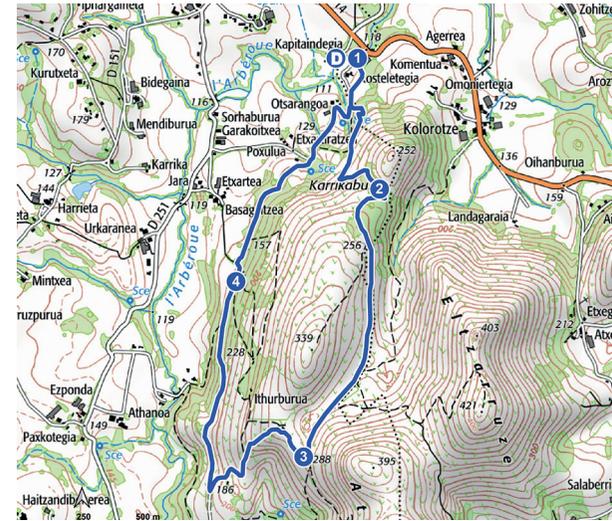
TRAMO 2 > De Karrikaburua al collado de Atxapuru

UTM : 645988 - 4799168

100 metros más arriba de la cabaña de Karrikaburua, a la altura de la intersección en forma de Y, tome el sendero que sube por la derecha y después vuelva a girar a la derecha por un camino de hierba. Tras un punto con bonitas vistas, el camino vuelve a adentrarse en el bosque y luego entra en un valle a la izquierda. Atraviese una zona de helechos en horizontal hasta llegar a un cruce de cinco caminos: continúe por el camino de enfrente, dirección "Belekarre". Tras un claro, el camino inicia una subida a través de un bosque para alcanzar rápidamente un collado despejado.



Tramo 3



TRAMO 3 > Del collado de Atxapuru al valle de Arberoue

UTM : 645760 - 4798032

En la intersección en forma de T del paso de Atxapuru, baje un instante a la derecha, después el sendero vuelve a subir un poco entre un afloramiento de roca calcárea. A la altura de un cruce cercano a una construcción de piedra, baje por el sendero herboso de la izquierda: déjese caer colina abajo. Debajo de un granero, en la intersección, esté atento y gire completamente a la derecha por el camino que bordea la vaya. A la altura de una cruz, este camino se vuelve abalconado con vistas al valle y pronto entra en un bosque. Atraviese un primer portón y después pase por al lado de un granero.

TRAMO 4 > Regreso al parking de Kosteletegia

UTM : 645418 - 4798749

En la intersección en forma de Y que encontrará 100 metros después del granero (170 metros), no se confunda y tome el sendero que desciende a la izquierda (cierre la vaya). En la siguiente Y manténgase en el sendero de la derecha, para pasar entre un prado vallado y otro granero. En el tercer portón, siga de frente por el viejo sendero. Al llegar a la curva de una carretera, vaya hacia la derecha para llegar al punto de inicio.



Tramo 3

PUNTOS DE INTERÉS

❖ Espinos y rosales silvestres (0,9 km)

A uno y otro lado del sendero, dos arbustos forman imponentes setos; el espino y la rosa silvestre. Si los gorriones y demás passeriformes disfrutan entre sus frutos y encuentran un lugar ideal para nidificar al abrigo de sus densas ramas (es el caso del chochín común), el excursionista apreciará sus numerosas flores en primavera. UTM : 645863 - 4799265

❖ Robinias (1,5 km)

Estos árboles son relativamente poco comunes: Las flores son muy fragantes, blancas y están agrupadas en racimos péndulos de 8-20 cm, sus hojas son de color verde claro y sus ramitas tienen fuertes espinas y una corteza profundamente agrietada. Observe su disposición a albergar muérdago. UTM : 645961 - 4798414

❖ El valle de Arberoue (2 km)

Al pasar de un valle al otro, este recorrido ofrece unas magníficas vistas sobre el valle de Arberoue y su paisaje agrícola salpicado de setos y pequeños bosques bien preservados en las zonas más escarpadas. En medio de ese mosaico de colores verdes, en el horizonte, verá las cimas del Baigura, el Artzamendi, La Rhune, las formas más onduladas del Ursuia y hasta el pico de Garralda.

❖ La resurgencia (4,4 km)

Tras infiltrarse en el suelo calcáreo altamente permeable, el agua de lluvia llena las cavidades subterráneas y, a través de una red a menudo compleja, acaba reapareciendo de nuevo en la superficie en forma de arroyo, acompañado aquí de una amplia vegetación de diversos musgos y helechos. UTM : 645827 - 4799459

INSTALACIONES Y SERVICIOS

- A 2,5 km (fuera del recorrido) Visita a las grutas de Isturitz y Oxocelhaya. UTM : 645769 - 4801806

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

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:

- URT : place du marché +33(0)5 59 56 24 65
- BIDACHE : place du fronton +33(0)5 59 56 03 49
- HASPARREN : place Saint-Jean +33(0)5 59 29 62 02
- LA BASTIDE-CLAIRENCE : Place du Fronton +33(0)5 59 56 03 49

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.