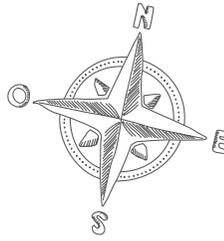




MEDIO

SAINT-MARTIN-D'ARROSSA

Haritzondo



Distancia	Desnivel	Duración	Typología	Señalización
9,2 km	495 m	3h30	Circular	PR (amarilla)

La excursión comienza en la plaza de la localidad de Saint-Martin d'Arrossa, a la altura del frontón.

Coordenadas GPS : UTM : 636961 - 4788606 Lat/Long : 43.237820/-1.313156

Esta ruta al pico de Larla esconde un buen puñado de bonitas sorpresas. En este macizo se entremezclan el pastoreo, la siderurgia y el patrimonio cultural. En efecto, a lo largo del recorrido el excursionista descubrirá vestigios de la industria minera que datan de la antigüedad (del siglo IV A.C hasta el siglo II D.C), aunque está actividad perduró hasta principios del pasado siglo. Además, a medida que avance en dirección a la cima también se topará con rebaños de ovejas manex (raza local) que ayudan a mantener el paisaje de las montañas vascas. Esto y mas, en un entorno natural en el que no faltan, por su puesto, una fauna y flora locales con sus propias particularidades. Ejemplo de ello son los humedales en los que florecen las droseras o los buitres leonados que anidan en los acantilados circundantes.



Tramo 5

TRAMO 1 > A lo largo del arroyo

UTM : 636961 - 4788606

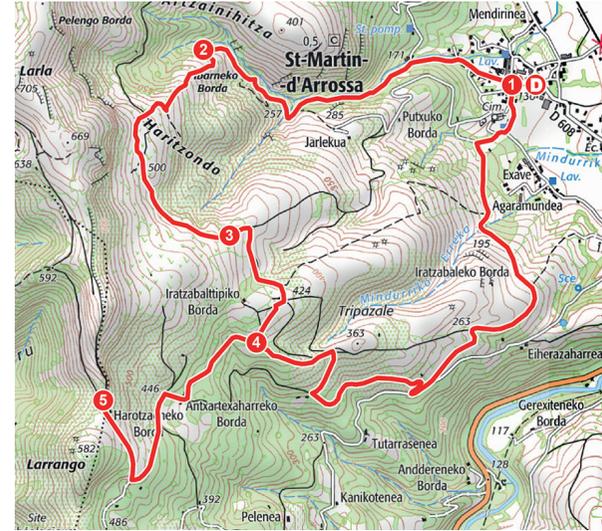
Partiendo de la plaza del frontón, tome la carretera en dirección a Satali. Tras 500 metros de subida, en una curva a la derecha, tome un sendero que verá enfrente justo después de un portón. Siga bordeando un bonito arroyo hasta llegar a un amplio sendero. Gire a la derecha y continúe con la ascensión, primero en un bosque y después en un brezal. Llegue hasta una borda en ruinas y siga por la derecha. El sendero continua por la ladera antes de volver a subir. Pase por al lado de un hermoso roble. Debajo y a la derecha verá otra borda en ruinas. A continuación, gire a la izquierda en una curva.

TRAMO 2 > De redil en redil

UTM : 635669 - 4788647

El camino continúa por una pendiente descubierta y llega a un antiguo redil. Cruce este redil, suba unos metros a lo largo de una valla y gire a la derecha. Camine a lo largo de un muro bajo de piedra seca en dirección a los acantilados. Llegará a una pista que tiene que tomar hacia la izquierda. Entre de nuevo en otro redil mientras bordea los acantilados. Después de haber pasado la verja, deje pasar un sendero que va hacia una hermosa haya y continúe por el camino más amplio que desciende hacia los helechos y que poco más tarde se convierte en una pista.

Tramo 4



TRAMO 3 > A los pies del puerto de Larrango

UTM : 635833 - 4787891

Acérquese a otro redil, gire a la izquierda frente a un pequeño muro de piedras y tras caminar a lo largo de una valla llegue a lo alto de una colina. Deje a un lado la pista descendente que tiene enfrente y tras haber pasado por un abrevadero gire a la derecha. A la altura de una bifurcación, tome la pista de hierba más a la izquierda que transcurre entre helechos. Siga bajando hasta llegar a un cruce. Aquí comienza el recorrido opcional de ida y vuelta al puerto de Larrango.

TRAMO 4 > La subida al puerto

UTM : 635972 - 4787462

Siga por la pista mientras bordea la valla. El camino transcurre por un sotobosque hasta llegar a una nueva bifurcación. Tome la pista de la derecha que sube ligeramente. A continuación, pase por al lado de una borda que se encuentra en mitad de un prado. Continúe caminando a lo largo de la valla y una vez que haya subido la cuesta gire a la izquierda. La pista sigue por un soto-bosque y pasa junto a un redil. Llegue a un cruce con otra pista y gire a la derecha cuesta arriba hasta el puerto de Larrango.

TRAMO 5 > De vuelta al pueblo

UTM : 635357 - 4787173

Vuelva al cruce desde el que inicio la subida al puerto. A este punto, deje a su izquierda la pista que tomó en el tramo de ida y siga recto por un pequeño sendero de hierba que se hace más pedregoso a medida que desciende. Incorpórese a una pista más ancha y siga de frente. Permanezca en esta pista durante una serie de curvas y después llegue a una carretera. Gire a la izquierda y encuentre enseguida una bifurcación en la que debe tomar la carretera de arriba. Siga esta carretera durante 1,8 kilómetros hasta llegar a la plaza del frontón.

PUNTOS DE INTERÉS

❖ El redil

Estos muros de piedra seca, utilizados antiguamente como corrales o cercados para los rebaños, atestiguan el uso de estas montañas por parte de los pastores desde mucho tiempo atrás.

UTM : 635557 - 4788473

❖ Los acantilados de los buitres

Gran rapaz carroñera muy presente en el País Vasco, el buitre leonado anida en el macizo de Larla. Suele construir sus nidos en cornisas donde alimenta a su única cría entre mediados de marzo y finales de junio.

❖ Vestigios de la explotación siderúrgica

El macizo de Larla albergó en su seno abundantes explotaciones mineras que datan de la antigüedad, aunque está actividad perduró hasta principios del pasado siglo. La ausencia de árboles y la presencia aún visible de algunas de las infraestructuras mineras, son testigo de un pasado que se explica a lo largo del camino a través de diversos paneles informativos.

UTM : 635494 - 4788041

❖ Las turberas

Las turberas son espacios naturales muy particulares que constan de una especial protección. Albergan en su seno una fauna y flora con características muy particulares. Entre otras especies, destaca por ejemplo la drosera, planta carnívora que captura pequeños insectos para poder alimentarse.

UTM : 635730 - 4787888

PUNTOS DE ATENCIÓN

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

- Baños públicos
UTM : 637002 - 4788628

- Merendero
UTM : 635377 - 4787123

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!

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				

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.