

Distancia 9,8 km	Desnivel 600 m	Duración 3h30	Typología Circular	Señalización PR (amarilla)
----------------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------------	--------------------------------------

Desde Saint- Jean- de Luz (salida nº3 de la A63), siga la carretera D918 en dirección a Ascain. Tome la D504 hasta el centro de Ascaine, luego la D4 hacia Sare. Después de rodear Sare, tome la D306 hacia el puerto de Lizarrieta y sígala durante 5 km hasta encontrar una pequeña zona de aparcamiento con un merendero a la derecha, justo en el cruce con un arroyo (existe otra zona de aparcamiento más amplia 100 m más adelante y a la izquierda: el área de Xabalo).

Coordenadas GPS : **UTM : 613441 - 4792713 Lat/Long : 43.27868/-1.60191**

La excursión comienza al borde de refrescantes arroyos, para ir calentando motores a través de castaños y robledales que poco a poco le mostrarán las laderas del monte Larrun, escondidas al principio tras la niebla matinal pero iluminadas poco más tarde por los primeros rayos de sol. La pendiente se hace más pronunciada a lo largo de la arboleda, para después suavizarse y llegar a un amplio y hermoso campo de hierba en forma de césped. Esta cima ofrece una impresionante vista de 360 grados sobre gran parte del País Vasco: la costa vasca, el monte Larrun, el puerto de Ibardin, las Peñas de Aia y, al este, los Pirineos y Atxuria. Precisamente, en esta misma dirección podrá ver el paso fronterizo de Lizarrieta que le espera a la vuelta con sus bares y restaurantes dispuestos a ofrecerle un merecido almuerzo con el que reponer energías...



TRAMO 1 > Del parking al pequeño canal

UTM : 613441 - 4792713. De espaldas a la carretera y con las mesas de picnic a mano derecha, vadee el arroyo y suba por la pista de la derecha, bastante empinada. Al llegar a un ligero llano donde el bosque se aclara, suba a la izquierda y avance entre la arboleda y la valla. Cuando llegue a una pista de grava, sígala hacia la izquierda hasta una curva cerrada en la que un pequeño canal atraviesa unas toberas.

TRAMO 2 > Desde el pequeño canal al amplio paso fronterizo

UTM : 612326 - 4792906. Cruce el pequeño canal justo por encima de las toberas y deje la pista a un lado para seguir recto, e inmediatamente después virar a la izquierda. Tras 100 m, deje una pista a la derecha y continúe por la pista principal que pronto pasa por una gran roca de pudinga. El camino realiza algunos giros para después aplanarse cerca de un desprendimiento. Poco después, comienza una subida en línea recta por el borde del bosque.

TRAMO 3 > Del paso fronterizo al puerto de Lizarrieta

UTM : 611516 - 4791770. Desde el amplio paso herboso, vaya a la izquierda en dirección a un hito fronterizo y enfile hacia la cumbre del Ibanteli. Alcanzará la cima sin dificultad. Tras disfrutar de las vistas, vuelve sobre sus pasos hasta el amplio paso herboso. A continuación, inicie el descenso por la izquierda en dirección a un roble aislado; pase por su



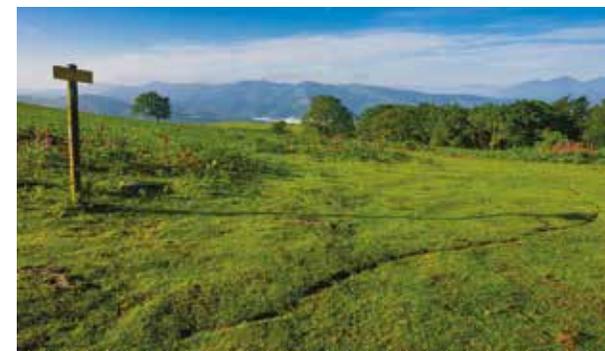
derecha. Más adelante, deje a su izquierda una piedra elevada. A 250 m, después de una pista que viene de la izquierda, pase por la izquierda de un roble aislado y llegue al puerto de Lizarrieta.

TRAMO 4 > Del puerto de Lizarrieta al aprisco de piedra

UTM : 612081 - 4790696. En el puerto de Lizarrieta, siga la carretera hacia la izquierda durante 350 m, hasta la primera curva cerrada. En este punto, abandone la carretera y tome el camino que discurre prácticamente plano a la izquierda. A pesar de algunas pequeñas subidas, el camino desciende constantemente por la ladera oriental del Ibanteli. Al acercarse al bosque, el camino llega a un redil de piedra

TRAMO 5 > Del aprisco de piedra al parking

UTM : 612740 - 4792368. Bordee el aprisco por la derecha y tome el camino de grava. Unos 300 m después del aprisco, deje la pista para tomar un sendero que baja a la derecha. Un poco más abajo, deje un camino a la derecha y continúe ligeramente hacia la izquierda. Continúe el descenso siguiendo una pista forestal que conduce sin dificultad al aparcamiento del principio de la caminata.



PUNTOS DE INTERÉS

❖ **Roca pudinga (1,7 km)**
El término debe su origen al famoso pastel inglés conocido como "pudding", hecho de pasas y frutas confitadas cocidas dentro de una masa. En geología, el pudding es un tipo de roca sedimentaria. Se forma cuando algunos cantos rodados, provenientes a veces del lecho de un río o de una playa. UTM : 612328 - 4792739

❖ Lauburu ou Croix Basque (4,1 km)

En la cima del monte Ibanteli se puede ver un Lauburu, también conocida como «Cruz Vasca. Este símbolo, que también se encuentra en otras regiones (Galicia, Aragón, Alsacia...), es uno de los símbolos más característicos de la identidad vasca. El significado no está del todo claro, aunque según algunas hipótesis podría ser una referencia al ciclo de la vida, del sol, el cielo y la tierra. UTM : 611969 - 4791878

❖ Vistas panorámicas desde la cima del Ibanteli (4,1 km)

Hacia el sur, se suceden pequeñas sierras y cumbres que jalonan las tierras navarras. Al oeste, son claramente visibles los tres picos inclinados de las Peñas de Aia y, al noroeste, el río Bidasoa se abre paso a lo largo de la bahía de Hendaia para desembocar en el mar. Finalmente, al norte, la cumbre del Larrun es realmente espectacular. UTM : 611969 - 4791878

❖ Vestigios de las minas de Ibanteli (7 km)

Entre la Edad Media y mediados del siglo XIX, el bosque de Sara fue una importante fuente de combustible para alimentar las carboneras. En las laderas del Ibanteli aún quedan vestigios de este pasado minero, como esta estructura en ruinas, con sus cables, necesarios para la evacuación del carbón al valle. UTM : 612459 - 4791197

PUNTOS DE ATENCIÓN

Itinerario no recomendable en temporada de caza y con mal tiempo.

INSTALACIONES Y SERVICIOS

Puerto de Lizarrieta, bares y restaurantes (5,9 km). UTM : 612 078 - 4790 669



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 introducirlas 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:

- ESPELETTE, rue principale +33(0)5 59 93 95 02
- SAINT-PÉE-SUR-NIVELLE, rue du fronton +33(0)5 59 54 11 69
- AINHOA, rue principale +33(0)5 59 29 93 99
- SARE, mairie +33(0)5 59 54 20 14
- ASCAIN, rue Oletako bidea +33(0)5 59 54 00 84
- URRUGNE, place René Soubelet +33(0)5 59 54 60 80
- CAMBO-LES-BAINS, Herriko Etxeko etorbide +33(0)5 59 29 70 25

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.