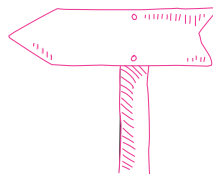



DIFFICILE

ASCAIN

Larrun (Miramar)



Distance 9,8k km	Dénivelé 780 m	Durée 4h	Typologie Boucle	Balisage PR (jaune)
---------------------	-------------------	-------------	---------------------	------------------------

Depuis Saint-Jean-de-Luz (sortie n°3 de l'A63), suivre la D918 vers Ascain et Saint-Pée-sur-Nivelle. Rejoindre le centre-ville d'Ascain. Tourner à gauche sur la place de la mairie et de l'église (vers Sare) et, à 150 m, remonter à droite la route des Carrières. Monter tout droit au milieu des maisons jusqu'au parking du départ de la randonnée.

Coordonnées GPS : UTM : 611580 - 4798798 Lat/Long : 43.33374/-1.62359

Que l'on soit randonneur régulier ou occasionnel, la randonnée vers le sommet de la Rhune est un incontournable du genre tant ce sommet est omniprésent dans le paysage labourdin. L'ascension est populaire, sportive, et la "voie d'Ascain", par le plateau de Miramar, est variée et très panoramique.



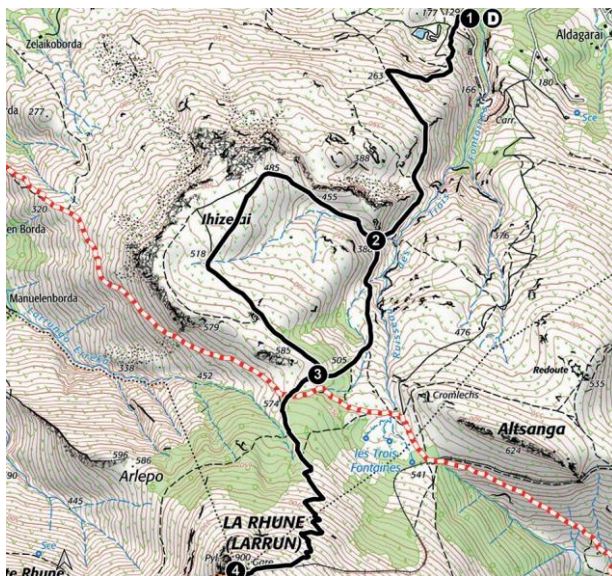
TRONÇON 1 > Du parking à l'intersection du prunier
UTM : 611580 - 4798798

En partie haute du parking des Carrières (135 m - sanitaires), prendre à droite le sentier qui décrit un premier lacet dans un bois. Juste au-dessus, couper un large chemin et continuer de monter en face sur un sentier rocailleux. Il rejoint un large chemin que l'on suit en montée, pour décrire un grand lacet dans la pente d'ajoncs et fougères. Entrer ensuite dans le vallon des Trois Fontaines d'où l'on découvre le sommet de la Rhune. Continuer sur le large chemin après un cayolar et ses deux hêtres.

TRONÇON 2 > Sur le plateau d'Ihizelai et Miramar
UTM : 611218 - 4797694

Au passage d'un ruisseau (prunier et falaise), parvenir à une intersection (388 m) : laisser le sentier en face et poursuivre à droite sur le large chemin. Après une grange, remonter par la droite un vallon pastoral avec vue sur la Rhune et le littoral. Traverser ensuite à gauche le plateau d'Ihizelai pour vous rapprocher d'une ligne d'arbres. Juste après un ruisseau (518 m), passer à gauche sous l'angle de cyprès et suivre le sentier le plus large (et le moins raide). Passer à côté d'un oratoire et, au Y qui suit, emprunter à gauche le chemin en lisière supérieure de la plantation de pins jusqu'à franchir une croupe.





TRONÇON 3 > Le col d'Errepaus et l'ascension finale à la Rhune
 UTM : 610973 - 4797021

Atteindre une intersection de sentiers (550 m) proche d'un gué dallé : choisir le sentier à droite entre les fougères. En deux minutes, il rejoint le col d'Errepaus (574 m) ; continuer sur le sentier à gauche face à la Rhune. Le sentier remonte une clairière puis, aux derniers arbres, il bifurque à droite pour débiter l'ascension finale, à découvert. Garder les lacets réguliers du chemin principal doté de grosses dalles. Sur le final, un panneau jaune indique de finir au plus droit par un sentier terreux, en visant l'antenne bicolore. Traverser la voie du petit train et monter les escaliers jusqu'à la table d'orientation.

TRONÇON 4 > Retour au col d'Errepaus
 UTM : 610655 - 4796038

Après avoir profité du panorama de la Rhune et des terrasses (905 m), redescendre par le même cheminement (sans couper les lacets pour limiter l'érosion) vers le col d'Errepaus (574 m). Au col, reprendre à droite le sentier dans la fougeraie jusqu'à la prochaine intersection.

TRONÇON 5 > Descente par le vallon des Trois Fontaines
 UTM : 610973 - 4797021

A l'intersection proche du gué dallé (550 m), laisser cette fois à gauche l'itinéraire de montée et traverser le ruisseau à droite. Aussitôt après, bifurquer à gauche sous les arbres pour suivre un sentier balisé (direction "carrières"). Il descend dans un bois mixte et dégringole ensuite sur une croupe parmi galets et blocs. En partie basse, passer sur la rive gauche d'un ruisseau pour continuer sur un sentier en balcon. Retrouver ainsi, près du prunier, le large chemin emprunté à l'aller (388 m) ; descendre tout droit pour revenir au parking.

POINTS D'INTÉRÊT

✓ Le cayolar (1,3 km)
 Cabane d'appoint en blocs de grès de la Rhune et dalles de pierre posées sur une charpente en bois qui fut longtemps utilisée par les éleveurs. Un abri rudimentaire mais très utile sur ces hautes terres de tout temps vouées au pastoralisme.
 UTM : 611382 - 4798012

✓ L'oratoire de Miramar (3,3 km)
 Une pause à proximité de la petite chapelle permet de profiter d'une vue d'ensemble sur le plateau suspendu de Miramar. Un véritable balcon sur l'océan qui invite à la rêverie.
 UTM : 610675 - 4797281

✓ L'obélisque en hommage à Eugénie de Montijo (5,4 km)
 L'impératrice épouse de Napoléon III aimait le Pays Basque, proche de son Espagne natale et y séjourrait souvent. Une excursion à pied et à dos de mulet fut organisée le 30 septembre 1859 ; l'obélisque en célèbre l'épopée.
 UTM : 610745 - 4796007

✓ Les blocs de poudingue (7,5 km)
 Outre les grès rouges de la Rhune, ces formations rocheuses sont également emblématiques du massif. Roches détritiques (ou conglomérats) constituées de galets roulés dans les rivières et sédimentées dans des fosses peu profondes avec un ciment naturel à base d'argiles.
 UTM : 611230 - 4797185

✓ Zones humides et plantes voraces (8,05 km)
 A l'intersection des chemins, le ruissellement perpétuel assure le maintien d'une zone humide, règne des mousses, sphaignes et droséras, petites plantes protégées qui ont la particularité d'être insectivores.
 UTM : 611215 - 4797689

POINTS D'ATTENTION

- A éviter par mauvais temps.
- Fort dénivellé.

ÉQUIPEMENTS ET SERVICES

- Eau et toilettes (pkg des carrières)
 UTM : 611594 - 4798768
 - Sommet de la Rhune, bars, restaurants, commerces de souvenirs
 UTM : 610655 - 4796038

Les randonnées

Mode d'emploi

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

Les randonnées pédestres sont classées par difficulté dans la fiche de chaque circuit. Cette classification est celle de la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

Très Facile. Moins de 2 h de marche. Idéale pour la 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.

ITINÉRAIRES VTT

Très Facile. Chemin large et roulant, dénivelé inférieur à 300 m.

Facile. Sentier assez roulant, dénivelé inférieur à 300 m.

Moyen. Sentier technique, dénivelé inférieur à 800 m.

Difficile. Sentier très difficile, dénivelé de 300 à 800 m

DÉNIVELÉ

Il représente le total des montées.

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. Le temps de parcours est calculé sans les arrêts.

RANDONNÉES LABELLISÉES PR®

Avec ce label, la Fédération Française de Randonnée Pédestre agréee un certain nombre d'itinéraires pédestres en fonction de critères de qualité. Le choix se fait en fonction de critères d'agréments, techniques, touristiques et environnementaux (info sur www.ffrandonnee.fr)

COORDONNÉES GPS

Les coordonnées du point de départ sont données en latitude/longitude afin que vous puissiez les rentrer dans le GPS de votre véhicule. Toutes les autres données (points d'étape du parcours) sont fournies en coordonnées UTM. Le format de référence est le suivant : WGS 84 - UTM 30T

BALISAGE

Les sentiers présentés dans cet ouvrage sont des PR® et sont balisés en jaune. Des tronçons peuvent toutefois être communs avec des GR, auquel cas un balisage blanc et rouge sera à suivre. Cela vous sera précisé dans les fiches randonnées.

	SENTIERS DE PAYS ET PR®	SENTIERS GRP PAYS	SENTIERS GR®	SENTIERS VTT
BONNE direction				
Tourner à GAUCHE				
Tourner à DROITE				
MAUVAISE direction				

Les bonnes pratiques en randonnée

Parcourir les chemins du Pays Basque nécessite d'adopter un comportement respectueux envers la nature mais également envers les hommes et les femmes qui font vivre ce territoire. Il est important que quelques règles soient respectées.

Préparez-vous avant de partir

- Ne partez pas sans le matériel nécessaire (carte, eau, vêtements adaptés, etc).
- Evitez de partir seul ou avertissez un proche, la mairie (l'absence de réseau téléphonique dans certaines zones peut vous rendre injoignable).
- Ne buvez pas l'eau des ruisseaux et ne vous y baignez pas.
- Renseignez-vous sur la météo qui peut être très changeante.
- Informez-vous sur les périodes d'écobuage, de chasse, chantiers sylvicoles..., etc.

Préservez la nature

- Munissez-vous d'un sac pour emporter vos déchets.
- Observez les animaux de loin, en silence.
- Ne cueillez pas les fleurs sauvages, ni les baies et les champignons sans autorisation.
- Respectez la signalétique mise en place et restez sur les sentiers balisés.

Respectez les activités agricoles et pastorales

- En voiture, modérez votre vitesse à l'approche des troupeaux.
- Garez-vous sur les emplacements prévus à cet effet pour ne pas gêner la circulation.
- Evitez de partir en randonnée avec votre chien, sinon tenez-le en laisse.
- Pensez à refermer les barrières derrière-vous.
- Respectez les propriétés privées qui bordent les itinéraires.
- Restez à distance des animaux en liberté ; ne les nourrissez pas.
- N'allumez pas de feu ou de barbecue.
- Ne campez que dans les zones où la pratique est autorisée.

La gestion de vos déchets

Lors de vos randonnées, gardez vos déchets dans votre sac à dos. Une fois chez vous, triezy les déchets, ils trouveront peut-être une seconde vie !

NUMÉROS UTILES

- Météo France :
08 99 71 02 64 ou 32 50
ou www.meteofrance.fr

- Secours / Appels d'urgence :
12, SAMU 15, POMPIERS 18



VOTRE AVIS SUR NOS SENTIERS

Les itinéraires que nous vous proposons ont fait l'objet de la plus grande attention. Vos impressions et observations sur l'état de nos sentiers nous intéressent et nous permettent de les maintenir en état. Nous vous invitons à signaler tout problème ou toute remarque utiles sur : sentinelles.sportdenature.gouv.fr

ADRESSES UTILES

Office de Tourisme Pays Basque :
Turismoko harrerako Bulegoak:

- 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

Office de tourisme
de Cambo-les-bains
Herriko Etxeko etorbide
+33(0)5 59 29 70 25

LES PROFESSIONNELS

De nombreux professionnels et animateurs brevetés vous accompagnent en dehors des sentiers battus. Pour bénéficier de leurs services, nous vous invitons à contacter les bureaux d'accueil touristiques de l'Office de Tourisme Pays Basque.

