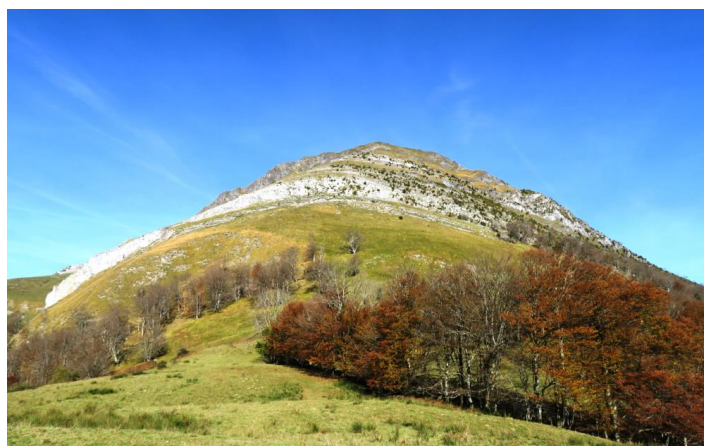
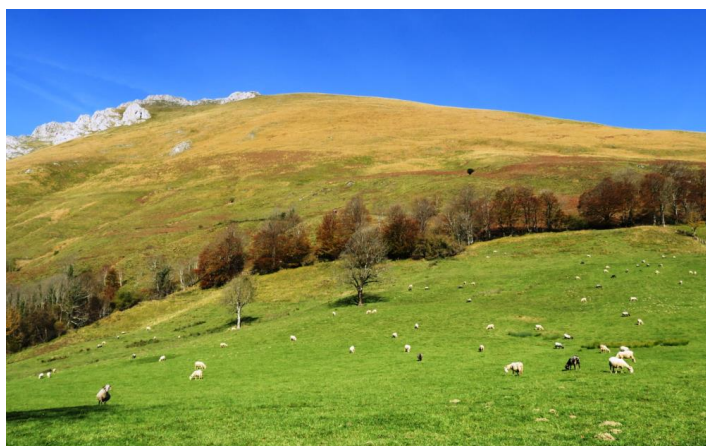


N° 7 Aspe - Col de Laünde

📍 LOURDIOS-ICHERE

PEDESTRE

Très belle randonnée en aller-retour, qui permet de profiter du paysage dans les deux sens ! Un regard sur la Vallée d'Aspe à l'aller et un sur le Barétous au retour depuis la crête de Saudalate valent bien le détour ! Quant au Col de Laünde, la vue s'étend jusqu'aux sommets Ossalois. Dépourvue de passages difficiles, deux montées ardues vont tirer sur les mollets ! Dès le départ, mieux vaut adopter un petit rythme d'échauffement sur le sentier. Plus loin, la montée sur la crête de Saudalate est à éviter en pleine chaleur !



📍 Départ : LOURDIOS-ICHERE
Arrivée : LOURDIOS-ICHERE

📏 Distance :
10.9 km

🏔️ Dénivelé :
520 m

🕒 Durée :
5h10

P Place de l'église

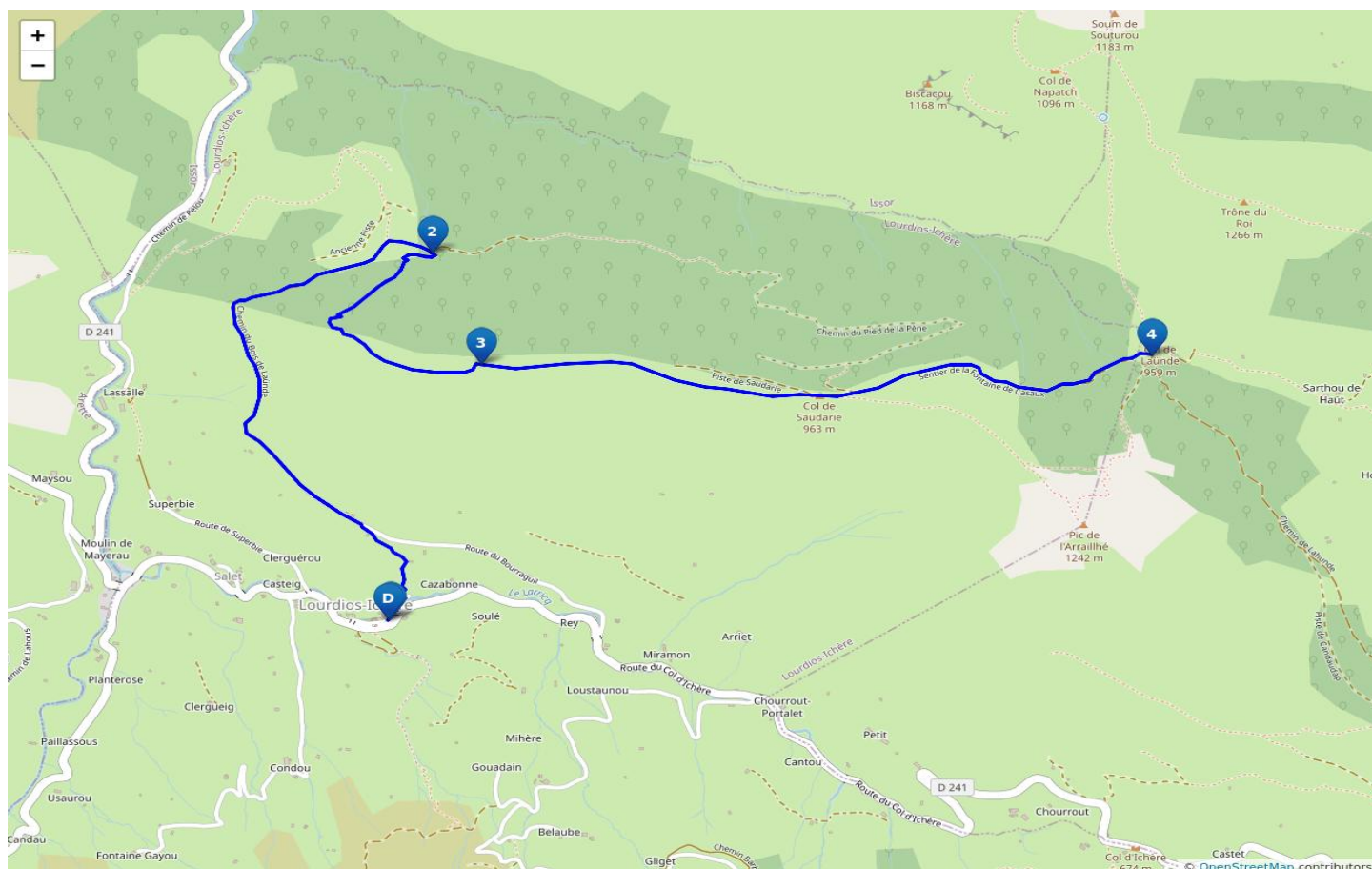
☎️ Appel d'urgence : 112

Balisage 

⚠️ Les montagnes basques et béarnaises sont des espaces pastoraux. Evitez de partir avec votre chien. Dans tous les cas, tenez-le en laisse. Merci !

★ À ne pas manquer

- **le Layens.** Vue sur le côté nord du Layens.
- **Le trône du Roi.** Du Col de Laünde, le Turon d'Aurey a fière allure !
- **Notre Dame des Bergers.** Creusée à la dynamite dans la roche en 1948 par le curé du moment. L'abbé Guichon fit construire une passerelle pour se rendre au lieu de culte.



Étapes

1. **La piste en balcon.** Du parking devant l'église, remonter la rue, passer devant la ferme et continuer jusqu'au sentier qui part sur la gauche. Monter sur cette trace assez directe, qui oblique et devient plus facile. A la croisée sur le chemin, aller à gauche et marcher sur cette piste vers le Tos (abreuvoir) de la Coustette.
2. **La crête de Saudalate.** Quitter la piste à l'entrée du bois, une trace démarre à droite sur le flanc terreux. Suivre le sentier étroit qui part en traversée. Déboucher sur une grande fougèraie et suivre la trace qui monte droit dans la pente. Passer sous des barres rocheuses versant Sud et prendre pied sur le plateau herbeux.
3. **Le col de Saudarie.** Progresser sur cette large crête côté droit. La trace qui se perd sur la prairie devient nette et bascule dans la face Sud. Elle s'élargit et semble taillée dans la roche. Arriver au Col de Saudarie.
4. **Le retour.** L'itinéraire de descente est identique à celui de l'ascension. Après la crête de Saudalate, trouver le sentier à gauche et bien rester sur la trace, ce qui n'est pas toujours évident lorsque la végétation est haute. A l'approche du bois, aller tout droit pour retrouver le sentier, qui part sur la droite une fois à couvert. Descendre la piste, et prendre le sentier au-dessus de Lourdios.

Équipements

- Lieu de pique-nique

pour bien préparer sa rando
et adopter les bons gestes
en montagne,
rendez-vous sur



reussirmarando.com