

# Sendero de la Abadía

<b>Distancia</b> 2,2 km	<b>Desnivel</b> 75 m	<b>Duración</b> 1h00	<b>Tipología</b> Circular	<b>Señalización</b> PR (amarilla) et GR (roja y blanca)
----------------------------	-------------------------	-------------------------	------------------------------	--

En la periferia este de Baiona, dirijase primero hacia las inmediaciones del centro comercial Ametzondo (dirección Pau), después siga las señales en dirección a Baiona-centro, Lahonce y Urcuit. Ya en la rotonda que se encuentra al borde del río Aturri, continúe hacia Lahonce, Urcuit y Urt. Conduzca durante 2 km para virar después a la izquierda en la carretera D261 hacia Urt y Lahonce. 3,5 km más adelante, gire a la derecha para subir en hacia Lehuntze. El parking está al lado de la iglesia, delante de un centro comercial.

Coordenadas GPS : UTM : 630450 - 4816180 Lat/Long : 43.48715/-1.38676

Lehuntze es algo así como un mirador privilegiado sobre el valle del Aturri ; punto estratégico y cruce de diversas vías comerciales, tanto fluviales como terrestres, fue el lugar elegido por los monjes de la Orden Premostratense para construir su abadía en 1164. Baluarte de la evangelización, edificio agrícola, hospital militar y finalmente iglesia parroquial, este edificio románico ha conservado su estructura original a lo largo de los siglos y ha sido renovado recientemente. A través de discretos senderos en los que uno podría imaginarse a sí mismo como un converso en busca de un lugar de meditación, la ruta atraviesa un valle arbolado con una vegetación exuberante. Después de pasar por un bosque en el que los musgos y los helechos están plétóricos, alcanzará también lo alto del pueblo para disfrutar de las casas de arquitectura tradicional vasca.



## TRAMO 1 > De la abadía al valle arbolado

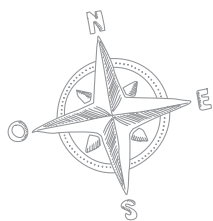
UTM : 630450 - 4816180

Partiendo de la plaza Louis Laffargue de Lahonce (debajo del ayuntamiento y de la iglesia), descienda unos 50 m por la calle principal para posteriormente tomar la primera a la derecha. Esta carretera sube rápidamente hacia la parte trasera de la abadía; una vez en la explanada de hierba, justo antes del punto de reciclaje, baje hacia la derecha por un sendero. Se adentra en un bosque y llega a una intersección.

## TRAMO 2 > Del valle a la carretera D257

UTM : 630740 - 4816137

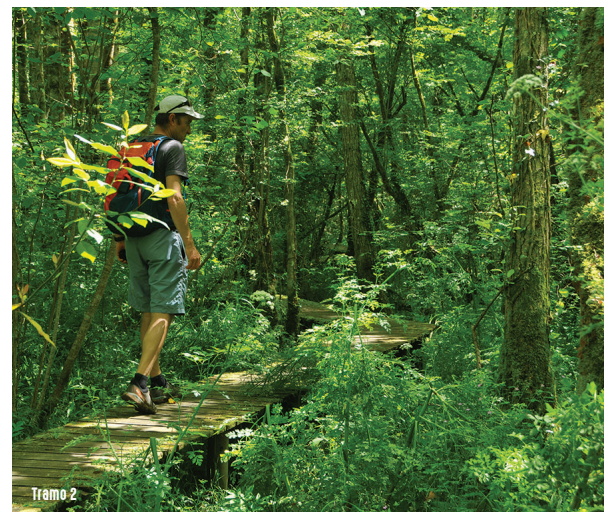
Al fondo del valle arbolado hay una intersección. Tome el sendero de enfrente que está señalizado y que atraviesa enseguida una zona húmeda ayudado por unas rejillas. A la salida del bosque, el camino atraviesa una colina boscosa y asciende durante un buen rato entre robles y ruscos. Más arriba pasa cerca de unas ruinas y luego se desliza entre algunas viviendas para conectar con la carretera.



## TRAMO 3 > Vuelta a Lahonce por el mirador

UTM : 630444 - 4815404

Después del portón metálico, sigue con precaución la carretera D257 hacia la derecha durante 300 m. A la altura del camino Kurutz, gire a la derecha por el paso de peatones para subir, a continuación, por la calle Printania. Al final de la recta llegará a la calle de la abadía, que debe seguir por el lateral derecho. El paseo termina con una calle peatonal que pasa por un mirador ajardinado y que después baja hacia el ayuntamiento.



## PUNTOS DE INTERÉS

### ❖ La abadía de los Premonstratenses (0,2 km)

Tanto al inicio como al final del paseo, merece la pena hacer un alto en el camino y echar un vistazo a la abadía de Lahonce con sus edificios reformados y la iglesia románica, construida en 1164. Fíjese sobre todo en su particular reloj de sol, sus marcos de piedra o sus estelas discoidales (visitas guiadas en verano).

UTM : 630502 - 4816120

### ❖ Una vegetación exuberante (0,5 km)

Húmedo y luminoso a la vez, el bosque que esconde este valle es especialmente exuberante. Alberga en su seno una gran diversidad de plantas, diseminadas a lo largo del bosque en función de la necesidad de luz que tiene cada una de ellas.

UTM : 630800 - 4816059



### ❖ Vistas sobre la abadía y el Adour (1,9 km)

La margen izquierda del valle del Adour ha sido durante siglos un lugar de confluencia para las gentes de Lapurdi, las Landas, la Baja Navarra o el Bearn. Hombres y mujeres de diversas procedencias navegaron durante siglos por estas vías fluviales, explotaron sus fértiles tierras al borde del río y construyeron pueblos y villas, así como la abadía de la Orden Premostratense.

## PUNTOS DE ATENCIÓN

- Sendero resbaladizo en días de lluvia.

UTM : 630629 - 4816175

- Paso por la carretera D257 durante 300 metros.

UTM : 630444 - 4815404

## INSTALACIONES Y SERVICIOS

Lehuntze, alimentación plaza Louis Laffargue.

UTM : 630450 - 4816180



# 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 BALIZADOS®

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](http://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](http://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](mailto: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.