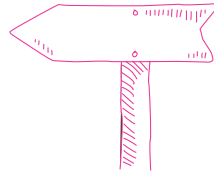




DIFÍCIL

ASCAIN

Larrun (Miramar)



Distancia	Desnivel	Duración	Typologia	Señalización
13,8 km	898 m	5h00	Circular	PR (amarillo)

Desde San Juan de Luz (salida 3 de la A63), siga la D918 en dirección a Ascain y Saint-Pée-sur-Nivelle. Entrar en el centro de Ascain. Gire a la izquierda en la plaza del ayuntamiento y de la iglesia (dirección Sare) y, después de 150 m, gire a la izquierda hacia el puente romano. A 600 m, aparque en el aparcamiento de la izquierda, donde inicia el recorrido.

Coordonnées GPS : UTM : 611689 - 4800451 Lat/Long : 43.348497 / - 1.621930

Tanto si es usted un montañero experimentado como si es una persona no demasiado acostumbrada a la montaña, la cima del monte Larrun es de obligada visita por ser una cumbre emblemática y visible prácticamente desde cualquier parte de la provincia de Lapurdi. Se trata pues, de una subida muy conocida y concurrida.



TRAMO 1 > Del pueblo de Ascain a la pista de motocross

UTM : 611580 - 4798798

Salir del aparcamiento y girar a la derecha subiendo por la carretera. En el cruce, seguir recto, ruta de Martzenea. Pasar el cementerio y girar a la derecha hacia la iglesia. Seguir por a la izquierda y cruzar la carretera para pasar por delante del ayuntamiento. Continuar entre dos parcelas agrícolas y, frente a una propiedad, girar a la derecha en el tejado de pizarra. El camino bordea un seto y llega a una carretera donde gira a la izquierda. Gire a la derecha por un camino pedregoso. Continúe por la maleza y gire a la derecha por una pista. Al final, continúe por un sendero estrecho. Atraviese una puerta y gire a la izquierda por una pista. Antes de llegar a, tome un camino que sube hacia la derecha y termina junto a una pista de motocross.

TRAMO 2 > Desde la pista de motocross hasta el cruce del ciruelo

UTM : 611474 - 4798786

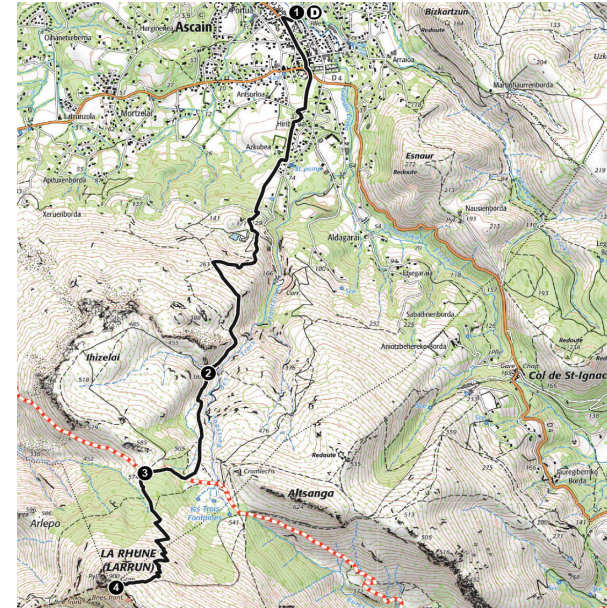
Girar a la izquierda, luego rápidamente a la derecha después de por una pista. El sendero se une a una pista ancha, que se sigue cuesta arriba, para describir ahora una gran guñada en la ladera de aliagas y helechos. Se entra entonces en el valle de Trois Fontaines, desde donde se divisa la cumbre de La Rhune. Continuamos por el camino ancho pasando por un cayolar y sus dos hayas.



Tramo 3



Tramo 3



TRAMO 3 > El valle de "Trois fontaines"

UTM : 611218 - 4797694

Al cruzar un arroyo (ciruelo y acantilado), llegar a un cruce (388 m): tomar el camino de enfrente y continuar por un sendero pedregoso cuesta arriba. Cruzar un arroyo y continuar por su orilla derecha. Pasar algunos peñascos hasta llegar a una cabaña de pastores. Deje la cabaña a su izquierda y continúe por hasta llegar al GR10. Continuar a la derecha por el GR hasta el collado de Errepausu.

TRAMO 4 > La ascensión final de la Rhune

UTM : 610848 - 4796917

Continúe por el sendero de la izquierda, de cara a la Rhune. El sendero sube por un claro y luego, en los últimos árboles, se bifurca hacia a la derecha para iniciar la ascensión final, al aire libre. Manténgase en para los giros regulares del sendero principal, que tiene grandes losas de. En el tramo final, una señal amarilla le indica que debe terminar en la recta por un camino de tierra, apuntando a la antena bicolor. Cruce la pequeña vía del tren y suba las escaleras hasta, donde encontrará la mesa de orientación.

TRAMO 5 > Vuelta al pueblo

UTM : 610655 - 4796038

Después de disfrutar de la vista panorámica de la Rhune y de las terrazas (905 m), descender por el mismo camino (sin cortar los cordones para limitar la erosión) hacia el puerto de Errepausu (574 m). En el puerto, tomar el camino de la derecha que atraviesa el helechal hasta el siguiente cruce. En el paso, tomar el camino de la derecha a través del helechal hasta el siguiente cruce. Continuar cuesta abajo en, siguiendo la misma ruta que antes.

PUNTOS DE INTERÉS

❖ La borda (1,3 km)

La borda es una cabaña de alta montaña que fue utilizada durante largo tiempo por los pastores del lugar. Un refugio rudimentario pero muy útil en estas tierras altas que siempre se han dedicado al pastoreo.

UTM : 611382 - 4798012

❖ La capilla de Mirama (3,3 km)

Un descanso cerca de la pequeña y discreta capilla permite disfrutar de unas vistas panorámicas sobre la meseta de Miramar.

UTM : 610675 - 4797281

❖ El obelisco en homenaje a Eugenia de Montijo (5,4 km)

La emperatriz Eugenia de Montijo, esposa de Napoleón III, disfrutaba mucho del País Vasco. El 30 de septiembre de 1859 se organizó una excursión a pie y en mula; el obelisco celebra aquella epopeya.

UTM : 610745 - 4796007

❖ Bloques de pudín (7,5 km)

Además de la arenisca roja del Larrun, las formaciones rocosas de pudín son también un elemento muy característico del macizo. Se trata de rocas detríticas (o conglomerados) formadas por guijarros provenientes de los ríos y sedimentados en fosas poco profundas, con un cemento natural a base de arcillas.

UTM : 611230 - 4797185

❖ Humedales y plantas vorace (8,05 km)

En la intersección de los caminos, un flujo de agua inagotable asegura la supervivencia de esta zona húmeda. Musgos de todo tipo cubren este suelo esponjoso, en el que también podrá detectar la presencia de droseras, pequeñas plantas protegidas que tienen la particularidad de ser insectívoras.

UTM : 611215 - 4797689

PUNTOS DE ATENCIÓN

- A evitar con mal tiempo.
- Fuerte desnivel.

INSTALACIONES Y SERVICIOS

- Ascain, parking des Carrières, servicios, agua potable.
- UTM : 611594 - 4798768
- Cima del Larrun, bares, restaurantes, comercios turísticos
- UTM : 610655 - 4796038

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.

	SENDEROS DE PAÍS Y PR®	SENDEROS GRP PAYS	SENDEROS GR®	SENDEROS VTT
BUENA dirección	—	—	—	▲
Girar a la IZQUIERDA	⌞	⌞	⌞	◀
Girar a la DERECHA	⌞	⌞	⌞	▶
Dirección INCORRECTA	X	X	X	✖

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!

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.