



« PAYS BASQUE : RANDONNÉE ET GASTRONOMIE »

Pont de l'Ascension - 17 au 20 mai 2007 - Itinérant niveau So ▲ 

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 01 30 45 29 01 - 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

« Zaspik Bat » (les sept ne font qu'un), telle est la devise du Pays Basque constitué de 7 provinces, 4 en Espagne, 3 en France : le Labourd sur le littoral (Hendaye, St-Jean-de-Luz, Bayonne), la montagnarde Soule avec ses cañons et entre les deux la Basse-Navarre ayant pour capitale St-Jean-Pied-de-Port, étape importante du chemin de St-Jacques-de-Compostelle. Nous parcourons les sommets de cette province jusqu'à la forêt d'Iraty, plus grande hêtraie d'Europe et dont les eaux pourtant si proches de l'Atlantique se jettent dans la Méditerranée.

C'est aussi une randonnée gastronomique car les spécialités culinaires basques sont prévues au programme.

Niveau requis : soutenu, pour randonneurs habitués au portage de leurs effets personnels lors d'étapes de 6 à 8 heures de marche effective par jour sur et hors sentiers en moyenne montagne (altitude 156 à 1472 m).

La deuxième étape est longue mais a déjà été testée. Pas de difficultés techniques. Environ 80 km en 4 jours.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France dès la diffusion de cette fiche en retournant le bulletin d'inscription et un chèque d'avance de 160 €. Ouverture officielle des inscriptions le 15 mars selon modalités en vigueur.

Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

Ce prix estimatif comprend : les frais divers et administratifs du CAF, les 3 nuitées en gîte d'étape (dortoir) et hôtel, les 3 repas du soir, les 4 petits déjeuners. Les frais réels seront comptabilisés en fin de séjour et régularisés (en + ou -) directement par l'organisateur auprès des participants.

Ce prix ne comprend pas : le trajet A/R en train, les 4 repas de midi (dont le restaurant de dimanche midi), les boissons en dehors des repas, les visites non prévues au programme et les dépenses personnelles.

Déplacement en train : **chaque participant se chargera d'acheter son billet SNCF** aller-retour Paris/St-Jean-Pied-de-Port via Bayonne. Prenez votre billet dès la confirmation de votre inscription (risque d'affluence).

Rendez-vous le mercredi à 22h50 sous le tableau des départs grandes lignes à Austerlitz (hall intérieur), sinon à Bayonne.

<u>Trajet aller</u> :	Mercredi 16 mai	
	Paris Austerlitz	départ 23h14, train couchettes n° 4053
	Bayonne	arrivée 06h37 (le jeudi 17 mai) / départ 08h24, TER n° 67303
	St-Jean-Pied-de-Port	arrivée 09h37
<u>Trajet retour</u> :	Dimanche 20 mai	
	St-Jean-Pied-de-Port	départ 16h38, TER n° 67316
	Bayonne	arrivée 17h51 / départ 18h00, TGV n° 8584
	Paris Montparnasse	arrivée 23h15

Description du parcours : (à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et la météorologie)

- 1^{ère} étape Jeudi 17 mai. 17 km, D+760 m, D-650 m.
Arrivée en gare de Bayonne. Petit déjeuner dans un bar puis départ en train pour St-Jean-Pied-de-Port, traversée rapide de la ville (que nous aurons l'occasion de visiter dimanche) par la rue d'Espagne et jusqu'à Aincille par des petites routes champêtres, montée au dolmen de Buluntza, Lecumberry. Installation à l'Hôtel du Fronton, dîner au restaurant.
- 2^{ème} étape Vendredi 18 mai. 27 km, D+1690 m, D-620 m.
Longue étape (mais possibilité de raccourcir vers la fin) en direction du Pic de Béhorléguy, col d'Apanicé, région de gouffres et de dépressions, Ahusquy et sa fontaine d'eau minérale (A/R facultatif), ascension du Pic des Escaliers. Gîte d'étape aux chalets d'Iraty, dîner au restaurant.
- 3^{ème} étape Samedi 19 mai. 24 km, D+480 m, D-1580 m.
Le Plateau d'Iraty et son lac, site des Cromlechs d'Occabé, Phagalçette, descente dans la vallée de la Nive jusqu'à Estérençuby. Gîte d'étape, dîner au restaurant Larramendy.
- 4^{ème} étape Dimanche 20 mai. 12 km, D+370 m, D-450 m.
Montée sur la crête d'Handiamendi, Çaro, arrivée à St-Jean-Pied-de-Port, déjeuner (facultatif) dans un restaurant gastronomique, tourisme, retour sur Paris.

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 40 à 55 L, bonnes chaussures étanches de randonnée en montagne, un sac de couchage léger ou un drap-sac, vêtements contre le froid et la pluie (neige possible à cette époque), guêtres, gourde(s) pour 2 litres, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil.

Éventuellement : cartes IGN TOP25 n° 1346 OT & 1346 ET, ou carte n° 2 (Pays Basque Est) au 1:50 000^{ème} de Rando Éditions.

Nourriture : pas de ravitaillement possible. Vous devrez amener vos repas des 3 premiers déjeuners.