
 **« LA VALLÉE DES ALDUDES » (RANDONNÉE-CAMPING)** 
Pont du Samedi 28 avril au Mardi 1^{er} mai 2007 - Itinérant niveau M⁺ ▲▲
Organisateur : Pascal BAUD, tél. 01 30 45 29 01 - 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

Deuxième volet de notre traversée du Pays Basque français commencée en 2003, nous repartons de St-Étienne-de-Baïgorry à destination de St-Jean-Pied-de-Port. Cet itinéraire de panoramas emprunte les crêtes frontalières de la vallée des Aldudes où les sentiers sont très peu fréquentés car à l'écart des grands classiques balisés, ainsi que quelques parcours hors-sentiers.

Niveau requis : moyen* ; pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 8 heures effectives de marche par jour sur et hors sentiers de moyenne montagne (altitude 156 à 1224 m) et accoutumés au caractère parfois rude du bivouac (confort spartiate, marche plus longue pour trouver un terrain propice, pluie, poids du sac...). Environ 70 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 paiement de 12 € pour les frais administratifs. Ouverture officielle des inscriptions le 24 février selon modalités en vigueur. Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

Déplacement en train : chaque participant se chargera d'acheter son billet SNCF aller Paris/St-Étienne-de-Baïgorry et retour St-Jean-Pied-de-Port/Paris selon détail ci-dessous.

Rendez-vous vendredi 27 avril à 22h50 sous le tableau des départs de la salle intérieure à Austerlitz, sinon à Bayonne.

Trajet aller :

Vendredi 27 avril	
Paris Austerlitz	départ 23h14, train couchettes n° 4053
Bayonne	arrivée 06h37 (le samedi 28 avril) / départ 08h24, TER n° 67303
Ossès-St-Martin-d'Arrossa	arrivée 09h22 / départ 09h27, car n° 30703
St-Étienne-de-Baïgorry	arrivée 09h37

(merci de me prévenir si vous utilisez un autre transport ou un autre horaire)

Trajet retour :

Mardi 1 ^{er} 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	<u>Samedi 28 avril.</u>	16 km, D+1080 m, D-350 m. Arrivée en gare de Bayonne. Petit déjeuner pris dans un bar puis TER et car jusqu'à St-Étienne-de-Baïgorry, début de la randonnée. Montée au col d'Ispéguy, parcours de crêtes à travers cols et sommets : Nekaitzeko, Antchola, Abrakou. Installation du camp.
2 ^{ème} étape	<u>Dimanche 29 avril.</u>	23 km, D+1150 m, D-950 m. Village d'Aldudes, sommet d'Errola, col de Lindus ; nous sommes ici dans la partie la plus méridionale de notre parcours, près du Pays Quint. Installation du camp.
3 ^{ème} étape	<u>Lundi 30 avril.</u>	19 km, D+460 m, D-820 m. Crêtes frontalières vers le nord : Achistoy, Laurigna, Mehatzé, Mendimotcha ; tous ces sommets surplombent la vallée qui mène au célèbre col de Roncevaux. Installation du camp.
4 ^{ème} étape	<u>Mardi 1^{er} mai.</u>	12 km, D+60, D-610 m. Descente de la montagne vers la vallée de la Nive, arrivée à St-Jean-Pied-de-Port, déjeuner (facultatif) dans un restaurant gastronomique, visite libre de la ville, retour sur Paris.

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 60 litres environ, bonnes chaussures étanches de marche en montagne, vêtements contre la pluie et le froid (neige possible à cette époque), guêtres, tente légère, sac de couchage, matelas mousse, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres, produit désinfectant l'eau, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil, carte d'identité ou passeport (passages en Espagne).

Cartes facultatives : IGN TOP25 n° 1346 OT ou celle de Rando Éditions au 1:50 000^{ème} « Pyrénées n° 2 ».

Nourriture : prévoyez tous vos repas dès le départ (sauf celui du mardi midi), prenez des aliments lyophilisés et énergétiques si vous voulez limiter le poids. Ne pas compter sur des ravitaillements (possibles mais aléatoires) en cours de parcours.

Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture.

Révision n°1