

### **08-RC03 Forêt de légendes du Pays Basque, du 1er au 4 mai 2008**

Randonnée camping, avec accord, niveau physique soutenu, niveau technique ▲ ▲

7 participants dont l'organisateur Xavier Langlois ([mail@xavier-langlois.com](mailto:mail@xavier-langlois.com))

*Cette randonnée s'adresse aux amateurs de randonnée camping, nous partons pour 4 jours dans une superbe région du pays basque central. C'est une zone de moyenne montagne, nous mangerons une ou deux fois au restaurant, et passerons (peut être) une nuit au camping de Larrau, bref cela peut être assez confortable mais il faut être autonome et léger pour profiter pleinement de l'environnement.*

#### **Programme indicatif**

Jeudi 1er mai (20km, +1500, -400)

Rendez vous à l'arrivée du train en gare de Bayonne. Longue marche en direction du petit déjeuner en attendant de reprendre le train pour Saint Jean Pied de Port, puis taxi en direction d'Estérençuby départ de la randonnée. Montée en lacet vers le dolmen de Buluntza, traversée via l'oratoire Saint Sauveur en direction du col de Burdincurutcheta, col de Burquidoy, descente vers les chalets d'Iraty.

Vendredi 2 mai (30 km, +1200, -1800)

Courte remontée vers le GR10, que nous suivons en direction de Logibaria, puis descente vers la fameuse passerelle d'Holzarté. Remontée par Ayzaguerria en direction de Larrau. Dîner au restaurant.

Samedi 3 mai (20km, +800,-500)

De Larrau nous partons pour une journée de découverte des forêts de la Soule en direction de Inchauspe, Murkhuilleta, Pont d'Orgaté.

Dimanche 4 mai (20km, +600, -1300)

Départ matinal vers le sommet d'Occabé et ses fameux cromlech's, descente vers Estérençuby. Taxi vers Saint Jean Pied de Port nous prendrons le train de 16h35 pour un retour sur Paris à 23h20

#### **Cartes :**

IGN 1/25 000 1346ET, 1446ET

#### **Transport** (chaque participant se chargera d'acheter son billet SNCF)

Aller : Paris 30/04 23h11, changement à Bayonne, arrivée Saint Jean Pied de Port 9h37

Retour : Saint Jean Pied de Port 04/05 16h35, changement Bayonne, Paris 23h20

**Inscription** à partir du 29 janvier au secrétariat du CAF IDF, 12 rue Boissonade 75014 Paris, après accord obtenu de l'organisateur. Tarif 100€ à régler lors de l'inscription. Ce tarif comprend les frais d'inscriptions, le petit déjeuner du jeudi, le taxi, deux repas au restaurant, le camping mais pas le transport SNCF.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com)

Site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

### **Équipement minimum:**

Vous devez être autonome mais léger ! Le poids est l'ennemi du randonneur particulièrement pour une randonnée de 4 jours. Pour votre confort n'emportez que ce que vous utiliserez réellement. Un sac de 45 litres devrait suffire (cf. Préparation).

Tente individuelle ultra légère ou tente à répartir entre 2 personnes (cf. Matériel)

Gant, bonnet, sifflet, lampe frontale, sac couchage, vêtements chauds et imperméable (consultez la météo juste avant de partir et adaptez votre équipement), chaussures de randonnée rodée, carte du CAF.

Nourriture : Prévoir 3 petits déjeuners, 2 repas du soir, 4 midi, prenez des aliments lyophilisés et énergétiques (pas de melon...). Gourde pour 2 jours d'autonomie. Pastille pour purifier l'eau (Micropur ou Hydrochlorazone).

### **Matériel**

Me prévenir si vous disposez de tente de 2 places, ainsi que de réchaud léger, nous effectuerons la répartition des tentes et réchauds 2 semaines avant le départ.

### **Préparation**

Je vous invite à vous joindre à ma randonnée du 20 avril 2008 pour tester/régler votre matériel

<http://www.clubalpin-idf.com/EspaceMembre/sortie.php?a=v&t=RP&id=AUTO-RP3009>

L'objectif étant de se balader une journée avec ce que vous porterez 4 jours, afin de ne pas faire d'erreur...

Ce programme est indicatif et peut être modifié ou adapté si nécessaire par l'organisateur en fonction de différents aléas, notamment de la météorologie.



Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com)

Site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne  
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C