

« LES CRÊTES D'IPARLA » (RANDONNÉE-CAMPING)

TRAVERSÉE DU LABOURD DE HENDAYE À SAINT MARTIN D'ARROSSA

4 jours du jeudi 5 au dimanche 8 mai 2016 (pont de l'Ascension) - Itinérant niveau So ▲

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 ou 07 50 99 09 04 - pascal-baud@wanadoo.fr

Retour au Pays Basque après quelques années d'abstinence ! Trois provinces, le Labourd, la Basse-Navarre et la Soule représentent le Pays Basque français. Quatre jours ne suffisant pas bien sûr pour tout parcourir, je vous propose un itinéraire traversant le Labourd depuis Hendaye jusqu'à Saint-Martin-d'Arrossa en Basse-Navarre. Au programme : la Rhune, le Bassin de Sare, le sommet d'Artzamendi et bien sûr les aériennes crêtes d'Iparla, point culminant de notre randonnée.



Niveau requis : soutenu et ▲ (voir définition sur le site du Caf-Idf), pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels lors d'étapes de 7 à 8 heures effectives de marche par jour sur des sentiers de moyenne montagne et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, participation à la recherche d'un terrain propice, manque de confort, intempéries, froid nocturne ...). Environ 93 km en 4 jours, 4400 m de dénivelée positive et 4300 m de dénivelée négative.

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

La découpe précise des étapes n'est pas figée et dépend des lieux sauvages choisis pour les campements.

1 ^{ère} étape	<u>Jeudi 5 mai</u>	21 km	D+ 1500 m	D- 920 M	Rassemblement à la gare d'Hendaye. Nous prendrons un petit déjeuner dans un bar près de la gare puis départ rapide à travers la ville pour Biriadou, col des Poiriers, col d'Ibardin (et ses Ventas !), montée à la Rhune, col des Trois Fontaines. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement.
2 ^{ème} étape	<u>Vendredi 6 mai</u>	25 km	D+ 970 m	D- 1110 m	Brèche d'Athekaleun, Sare (ravitaillage possible), sentiers frontaliers, Ainhua (restaurant éventuel le midi selon notre avancement), chapelle de l'Aubépine, col des Troix Croix. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement.
3 ^{ème} étape	<u>Samedi 7 mai</u>	27 km	D+ 1500 m	D- 1140 m	Cols des Veaux, d'Iguzkiégui et de Méhatché (cromlechs). Aller-retour jusqu'au sommet d'Artzamendi, cols d'Artzatey et d'Espalza, grotte d'Harpékosaindoa, descente dans la vallée du Bastan, Bidarray, montée sur les crêtes, Pic d'Iparla (1044 m), col d'Harrieta. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement.
4 ^{ème} étape	<u>Dimanche 8 mai</u>	20 km	D+ 430 m	D- 1130 m	Poursuite sur les crêtes, col de Buztanzelhay, Saint-Étienne-de-Baigorry, Gare SNCF de Ossès-Saint-Martin-d'Arrossa. Dispersion du groupe.

Inscription, coût : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez postuler pour une inscription en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou auprès du secrétariat en retournant le bulletin d'inscription. Un règlement de 17 € vous sera alors demandé pour les frais administratifs. Date de début de validation des inscriptions le mardi 2 février selon les modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles.

Budget : les transports, l'éventuel restaurant et toutes les dépenses sur place sont à votre charge.

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billets SNCF aller Paris/Hendaye et retour Ossès-Saint-Martin-d'Arrossa/Paris via Bayonne.

Rendez-vous : facultatif vendredi vers 21h15 au bar face à la voie 14 à Paris Gare d'Austerlitz, rendez-vous officiel et prise en charge du groupe à la gare d'Hendaye à l'arrivée du train.

HORAIRES SNCF préconisés

Trajet aller :	Mercredi 4 mai		
	Paris Gare d'Austerlitz	départ 21h52	Intercité de nuit n° 4055
	→ Hendaye	arrivée 09h14	
Trajet retour :	Dimanche 8 mai		
	Ossès-Saint-Martin-d'Arrossa	départ 17h03	TER n° 67320
	<i>Changement à : Bayonne*</i>	arrivée 17h48, départ 18h25	TGV n° 8546
	→ Paris Gare Montparnasse	arrivée 23h33	(* retour en Intercité de nuit possible)

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 45 à 65 litres environ, bonnes chaussures de marche étanches, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres, tente légère, sac de couchage performant, matelas mousse ou autogonflant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres, lampe (frontale), pharmacie personnelle, produit purificateur d'eau, protections contre les ampoules et les coups de soleil, bâtons de marche (si vous en avez l'habitude), votre carte d'adhérent au CAF-IdF, carte d'identité ou passeport (car nous ferons quelques passages en Espagne), de la monnaie pour les pauses bistro ...
Cartes facultatives : IGN TOP 25 n° 1245 OT, 1345 OT et 1349 OT ou Rando-éditions 1:50000^{ème} n° 1 (Pays Basque ouest).

Nourriture : vous devrez prendre vos repas du jeudi midi au dimanche midi, plus des en-cas ; toutefois il sera possible de ravitailler le jour 2. Pour ne pas perdre de temps, remplissez votre gourde avant le départ.



Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture,
... et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.

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
Site internet : www.clubalpin-idf.com
Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C