

Les randonnées du lundi

Lundi 2 novembre 2020

PENAS D'ICHUSI

Proposée par J. DOUTOUMA – JP MIDY

Durée : 5h – Dénivelée : 400 m – Niveau : Moyen

Descriptif : Départ du col des Veaux par une piste vers les sentiers pour contourner le pic d'Iguzki et arriver au col de Mehatche – Emprunter le GR10 vers le col d'Artzatey puis le col d'Espalza (676m) avec une très belle vue sur les Penas d'Ichusi Descente vers Pagamendi et Irazelaiko Borda (620m) pour revenir au point de départ.

RV : 9h30 à Itxassou au parking Ateka Sanoki (passer devant le fronton et le restaurant Bonnet) pour regroupement direction le col des veaux.

Lundi 9 novembre 2020

OTSO ERREKA

Proposée par T.T. BONTEMPS – J. DOUTOUMA

Durée : 4h30 - Dénivelé total : 220 m - Niveau : facile

Descriptif : : parcours en boucle pour découvrir un panorama typique du pays d'Arbéroue. Départ d'Isturitz sur la D156, vers la bergerie d'Oyenburua, puis descente jusqu'au ruisseau Otso Erreka pour remonter vers le plateau. Retour par Atxola vers Isturitz.

RV 9h 30 au parking derrière l'église d'Isturits (route d'Orègue).

Lundi 16 novembre 2020

GARALDA

Proposée par F&JP SUPERA

Durée : 4 h 30- Dénivelée : 500 m – Distance : 11 km - Niveau moyen

Descriptif : : Départ St Esteben, Aintzia, Salaberria, Ameztoia , sommet du Garalda Retour par Fermineneko borda,Paraxuutegiko borda route goudronnée jusqu'à Aintzia et retour même chemin que l'aller.

RV 9h30 au trinquet de St Esteben (bord de route).

Lundi 23 novembre 2020

**SAINT SAUVEUR (900 m – route d'Iraty
depuis LE COL DE LAHARRAKIA (512 m))**

Proposée par P JAURY – Y. RUSTIQUE

Durée : 6 h maxi - Dénivelé total : 600 m ou 450 m - Niveau : moyen

Descriptif : Col de Laharrakia (512 m) > Col de Haltza-route Iraty (782) > Piton de St Sauveur (932 - qu'on peut contourner) > Chapelle St Sauveur (900 – piquenique) > Retour par flanc NE dans le bois > Col de HarritzKurutze (784) > Col de Haltza > Hauteurs N/NO (823 – 821 – 725) pour les volontaires > Col de Laharrakia.

RV 9h30 Lecumberry au fronton - Deux groupes possibles dans certaines portions du parcours.

Lundi 30 novembre 2020

LA RHUNE

Proposée par J. PEIGNEGUY – C. LACRABERE

Durée : 5 h - Dénivelée : 870 m – Distance : 10.7 km - Niveau moyen + pour la dernière heure

Descriptif : : Départ Ascain (Alt 144m). La dernière partie est assez rude avec un bon dénivelé sur un chemin très rocailleux.

RV 9h30 Ascain se garer au parking des carrières.

