

Belvédère de la baie de saint Jean de Luz

Une vue plongeante sur la corniche basque et la baie de saint Jean de Luz, immergé dans le « monde des pottoks », loin de la foule, dans un univers de verdure entouré d'imposants sommets, un lac, une rivière....

Cette aventure vous tente ? Venez partager cette balade matinale qui nous éloignera des sentiers les plus fréquentés pour admirer la côte basque bouillonnante depuis un écrin de nature calme et authentique.



	LIEU DE RDV Office de tourisme d'Urrugne	DATES : 17 avril 10 juillet 8 mai 17 juillet 15 mai 24 juillet 22 mai 31 juillet 29 mai 7 août 5 juin 14 août 12 juin 21 août 19 juin 28 août 26 juin 4 septembre 3 juillet 18 septembre 25 septembre
	LES HORAIRES DE DÉPART 9h	
	DISTANCE 6km	DÉNIVELÉ 350m
	NIVEAU DE DIFFICULTÉ RANDONNÉE FACILE	DURÉE 3h

Crépuscule gourmand entre les Nives

Au moment où basculent lumières, ambiances et températures, quelle bonne idée d'arpenter la montagne basque afin d'y trouver encore plus de sérénité !

Après avoir rejoint un col en voiture, notre cheminement se fauilera dans une belle hêtraie. Tout en prenant progressivement de la hauteur, les paysages se dévoileront jusqu'à atteindre le rocher d'Arrola où nous apprécierons les lumières d'un coucher de soleil.

Ce beau promontoire sera aussi le lieu idéal pour déguster un casse-croûte concocté à base de produits locaux.

A la nuit tombante, nous rejoindrons le col d'Ahartza avec l'aide de lampes frontales, sauf si la lune nous fait l'honneur de sa présence.

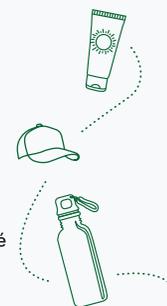


	LIEU DE RDV Office de tourisme de Saint Etienne de Baigorri	DATES : 9 juillet 16 juillet 23 juillet 30 juillet 6 août 13 août 20 août 27 août
	HORAIRE DE RDV les horaires de départ de cette randonnée varient en fonction du coucher de soleil	
	DISTANCE 8km	DÉNIVELÉ 440m
	NIVEAU DE DIFFICULTÉ RANDONNÉE TONIQUE	DURÉE 4h
	PIQUE NIQUE inclus	

	TARIF ADULTE	TARIF ENFANT (JUSQU'À 12 ANS)	PASS FAMILLE (2 ADULTES ET 2 ENFANTS)
RANDONNÉE MATINÉE	18€	12€	51€
RANDONNÉE CRÉPUSCULE GOURMAND	35€	26€	103€
RANDONNÉE LA TRACE DES CONTREBANDIERS	28€	20€	81€
SORTIE TRAIL	30€		

MATÉRIEL À PRÉVOIR

- Chaussures de sport fermées de préférence crantées (claquettes, chaussures ouvertes, tonges et semelles lisses interdites)
- 1 sac à dos
- 1 veste chaude (type polaire)
- 1 veste de pluie
- 1 couvre chef (chapeau ou casquette)
- crème solaire
- 1 litre d'eau minimum par personne
- 1 barre céréale et/ou un fruit
- 1 pantalon plutôt qu'un short (fortement conseillé pour les crépuscules gourmands)



MENDI LAGUNAK

MAIL : MENDILAGUNAK@GMAIL.COM

TÉL : 07 63 66 96 79

WEBSITE : MENDILAGUNAK.FR



LES RANDONNÉES ACCOMPAGNÉES

EN PAYS BASQUE

PROGRAMME 2025

PROGRAMME DES RANDONNÉES ESTIVALES 2025



Crépuscule gourmand à La Rhune

Massif le plus connu du Pays Basque et même le plus parcouru, **La Rhune, à la nuit tombée se vide de toute présence humaine.** Alors que le silence reprend ses droits sur les flancs de la célèbre montagne, nous irons à son ascension pour une expérience inédite. Inutile de vous conduire jusqu'au sommet pour **découvrir les secrets de la faune et de la flore des montagnes basques**, nous nous arrêterons autour des curiosités naturelles des tourbières des trois fontaines.

C'est une fois cette étape instructive terminée que nous rejoindrons le plateau Miramar pour un **pique-nique avec vue.** Jambon de Bayonne, pâté au piment d'Espelette, fromage de brebis le tout accompagné d'un cidre basque vous feront apprécier les produits locaux. C'est au terme de cette pause gastronomique que nous redescendrons à la lueur des lampes frontales pour terminer cette soirée inoubliable.

	LIEU DE RDV Office de tourisme d'Ascain	DATES :	
	HORAIRE DE RDV les horaires de départ de cette randonnée varient en fonction du coucher de soleil	14 avril	28 juillet
	DISTANCE 7,5 km	28 avril	4 août
	DÉNIVELÉ 440m	12 mai	11 août
	DURÉE 5h	26 mai	18 août
	NIVEAU DE DIFFICULTÉ RANDONNÉE TONIQUE	2 juin	25 août
	PIQUE NIQUE inclus	30 juin	1er septembre
		7 juillet	15 septembre
		14 juillet	29 septembre
		21 juillet	

Crépuscule gourmand à la Chapelle de l'Aubépine

Quoi de plus original que de parcourir la montagne la nuit ? A l'heure où les autres randonneurs descendent, venez profiter de la montagne basque. **Au départ d'un des plus beaux villages de France, nous partirons en quête d'un somptueux coucher de soleil.** La soirée, sous le signe de la convivialité, commence par **la découverte de la montagne basque tout au long d'un itinéraire qui vous mène jusqu'à une chapelle isolée sur les hauteurs.**



Un pique-nique d'inspiration du terroir et une vue imprenable sur La Rhune vous permettront d'attendre patiemment le coucher du soleil. Il sera temps ensuite de sortir les lampes frontales afin de redescendre jusqu'au village.

	LIEU DE RDV Office de tourisme d'Ainhoa	DATES :	
	LES HORAIRES DE RDV les horaires de départ de cette randonnée varient en fonction du coucher de soleil	22 avril	22 juillet
	DISTANCE 7km	6 mai	29 juillet
	DÉNIVELÉ 300m	20 mai	5 août
	DURÉE 4h	10 juin	12 août
	NIVEAU DE DIFFICULTÉ RANDONNÉE FACILE	17 juin	19 août
	PIQUE NIQUE inclus	24 juin	26 août
		8 juillet	9 septembre
		15 juillet	23 septembre

La trace des contrebandiers

La frontière entre la Navarre et le Labourd fut et reste encore le point de passage emprunté par quantité de marchandises. Durant une grande partie du XXème siècle, la discrétion était de rigueur pour échanger ou vendre alcool, tissus, tabac, bétail et autres denrées. Le temps d'une randonnée, venez emprunter ces sentiers où se pratiquaient le "gauzekolana" (le travail de nuit). Au départ des grottes de Sare, nous cheminerons dans des landes à fougères et bruyères avant d'atteindre le ruisseau d'Urio. Ce dernier cascade le long d'une rupture géologique où se côtoient grès et calcaires. Nous prendrons le temps d'admirer des arbres remarquables à proximité des zones de tourbières.



	LIEU DE RDV Parking des grottes de Sare	DATES :	
	HORAIRE DE RDV 9h	18 avril	25 avril
	DISTANCE 7,5 km	2 mai	11 juillet
	DÉNIVELÉ 450m	18 juillet	25 juillet
	DURÉE 5h	1er août	8 août
	NIVEAU DE DIFFICULTÉ RANDONNÉE TONIQUE	15 août	22 août
	PIQUE NIQUE à prévoir	22 août	29 août

Crépuscule gourmand sur le Xoldokogaina

Ce vaste sommet surplombant la corniche de Socoa se pare de couleurs chaudes quand le soleil descend vers la baie d'Hendaye. Après avoir fait un tour d'horizon des paysages montagneux d'Iparralde à l'est, de la montagne d'Ibardin au sud et des montagnes d'Hegoalde à l'ouest ; il sera venu le temps de se poser et de contempler le soleil tombant sur la corniche basque et la baie de Txingudi.



En partenariat avec des producteurs locaux, nous essaierons de ravir autant vos papilles que vos pupilles pour un moment inoubliable. Lorsque l'obscurité prendra le dessus, nous redescendrons sous les étoiles ou à la lumière des frontales pour clôturer cette expérience inédite.

	LIEU DE RDV Office de tourisme d'Urrugne	DATES :	
	HORAIRE DE RDV les horaires de départ de cette randonnée varient en fonction du coucher de soleil	10 juillet	17 juillet
	DISTANCE 6km	24 juillet	31 juillet
	DÉNIVELÉ 350m	7 août	14 août
	DURÉE 4h	21 août	28 août
	NIVEAU DE DIFFICULTÉ RANDONNÉE FACILE		
	PIQUE NIQUE inclus		

Vautours au fil de la frontière



Une belle ambiance montagnarde, un panorama exceptionnel, l'ombre des vautours au-dessus des troupeaux en estive ... tout cela proche de St Etienne de Baïgorry et à peine à **700 mètres d'altitude** ! Voici quelques ingrédients qui composent cette randonnée attrayante avec faible dénivelé. Nous cheminerons sur un sentier dominant le ravin d'Ispéguy, juste en dessous de barres rocheuses, où nous aurons peut-être la chance d'apercevoir des vautours fauves. Afin de boucler notre balade, nous suivrons un sentier frontalier qui dévoile les paysages navarrais.

	LIEU DE RDV Office de tourisme de Saint Etienne de Baïgorry	DATES :	
	HORAIRE DE RDV 9h	22 avril	29 avril
	DISTANCE 5km	8 juillet	15 juillet
	DÉNIVELÉ 200m	22 juillet	29 juillet
	DURÉE 3h	5 août	12 août
	NIVEAU DE DIFFICULTÉ RANDONNÉE FACILE	19 août	26 août

Trail matinal sur les crêtes d'Ibardin

Le soleil qui se lève, seuls sur les sentiers, un parcours entre crêtes et sommets. Tu fais des footings réguliers, tu as envie de t'évader, viens tester le Trail encadré. Un Accompagnateur En Montagne diplômé te guidera sur les hauteurs d'Ibardin pour découvrir la course en montagne ou tout simplement faire découvrir le site et ses multiples possibilités. Notre crédo : s'adapter au groupe et à ses capacités.



Le programme : parcourir des sentiers insolites avec la fraîcheur matinale et courir sur les sommets avec vue sur la baie de Saint Jean de Luz. Après un départ en douceur sur une piste, l'effort de monter vers les sommets et leurs sentiers monotraces, une belle descente avec quelques rochers pour l'ambiance et on retrouvera le sous-bois pour terminer en douceur.

	LIEU DE RDV parking d'Intersport à Urrugne	DATES :	
	HORAIRE DE RDV 9h	9 juillet	16 juillet
	DISTANCE entre 10 et 15 km	23 juillet	30 juillet
	DÉNIVELÉ entre 300m et 600m	6 août	13 août
	DURÉE 2h30	20 août	27 août
	NIVEAU DE DIFFICULTÉ SPORTIVE		