

Fête de la randonnée

à pied et en vtt

Inscription sur place et départ du bourg de Larceveau (RD 933 entre Saint-Palais et Saint-Jean Pied de Port).

Tarif adultes : 6 € (boisson offerte à la buvette),
tarif 8 à 18 ans : 3 €

Points de ravitaillement sur tous les itinéraires sauf sur la randonnée familiale, buvette et vente de talos avec le groupe Integrazio Batzordea de l'ikastola de l'Oztibarre. Les recettes de la buvette sont reversées à l'association Integrazio Batzordea pour financer l'accueil d'enfants handicapés à l'école.

« **Menu du randonneur** » proposé au restaurant Le Trinquet et au restaurant Espellet.

Information :

Office de tourisme de Basse Navarre
14 place Charles de Gaulle - 64120 Saint-Palais.
Tél. 05 59 65 71 78 - www.tourisme-saintpalais.com

L'office de tourisme remercie pour leur participation à l'organisation de la fête de la randonnée les mairies de Larceveau et d'Ostabat, les associations de marcheurs Amikuztar Bidelariak et Xutik, le club moto Cap Sud, le Comité Départemental de Randonnée pédestre, l'ikastola de l'Oztibarre.

ESPACE COPE IMPRIMERIE - 64120 Saint-Palais - RCS B 079 407 547 - Ne pas jeter sur la voie publique

Izen-emateak tokian berean eta abiatzea Larzabaleko herri-barnetik (933 Departamenduko Errepidea, Donapaleu eta Donibane Garazi artean). Helduentzako tarifa : 6 € (edaria dohainik ostatuan)
8-18 urtekoentzako tarifa : 3 €

Jan-edateko guneak ibilbide guzietan, familientzako ibilbidean izan ezik, ostatua eta talo salmenta Oztibarreko ikastolako Integrazio Batzordeko taldeak antolatzen. Ostatuaren diru-sarrerak Integrazio Batzordeari osoki emanen zaizkio ahalmen urriko haurren eskolaratzea finantzatzeko.

« **Ibiltariaren menua** », Le Trinquet eta Espellet jatetxeetan proposaturik.

Argibideak : Nafarroa Behereko turismo bulegoa - 14 Charles de Gaulle plaza 64120 Donapaleu. 05 59 65 71 78 www.tourisme-saintpalais.com

Turismo bulegoak eskerrak ematen dizkie ibilaldiaren bestaren antolaketan parte hartu duten ondoko erakunde eta elkartei : Larzabale eta Izurako herriko etxeak, Amikuztar Bidelariak eta Xutik elkarteak, Cap Sud moto taldea, Departamenduko Oinezko Ibilaldiaren Batzordea, Oztibarreko ikastola.

LARCEVEAU - 23 MAI 2010

LARZABALE maiatzaren 23an



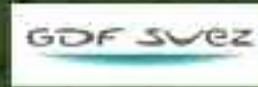
Fête de la randonnée

à pied et en vtt
sur les traces des pèlerins de Saint-Jacques

oinez et mendiko bizikletaz
Done Jakue bideko erromesen urratsetan

Ibilaldiaren besta

INFORMATION ET INSCRIPTIONS - XEHETASUNAK :
OFFICE DE TOURISME DE BASSE NAVARRE - 05 59 65 71 78 - www.tourisme-saintpalais.com



oinez eta mendiko bizikletaz

Ibilaldiako besta



Fête de la randonnée

à pied et en vtt

A PIED

7H30 : Randonnée sportive vers Orgamendi, les crêtes d'Ipharlatze et le bois d'Ostabat pour marcheurs en très bonne condition physique.

Distance : 30 km (variante de 35 km).

Dénivelé : 900 mètres (980 mètres pour la variante).

Durée : de 7 à 8 heures.

8H : Randonnée de difficulté moyenne vers Orgamendi et les crêtes de Lantabat pour marcheurs en bonne condition physique.

Distance : 20 km (variante de 10 km).

Dénivelé total : 650 mètres.

Durée : de 4 à 5 heures.

9H00 : Variante de la randonnée de 20 km avec l'ascension d'Orgamendi pour marcheurs en bonne condition physique.

Distance : 10 km.

Dénivelé total : 370 mètres.

Durée : de 2 à 3 heures.



10H à 11H : Randonnée familiale accessible à tous avec un jeu de piste, un atelier de découverte du VTT et un atelier de découverte de l'escalade pour les enfants.

Distance : 6 km.

Dénivelé : 150 mètres.

Durée : de 1h30 à 2h heures.

Chaussures de marche indispensables, sac à dos avec pique-nique, minimum 1,5 litres d'eau par personne, aliments énergétiques, pharmacie de base, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire, vêtement coupe-vent et pluie.



EN VTT

9H30 : itinéraire sportif vers Ostabat et la chapelle de Soyarce pour VTTistes confirmés et équipés.

Distance : 28 km (variante 32 km).

Dénivelé : 500 mètres

Durée : 2h30 à 3 heures.

Casque obligatoire, matériel de réparation, minimum 1,5 litres d'eau par personne, aliments énergétiques, pharmacie de base.

OINEZ

7:30ean : Kirol ibilaldia Orgamendi, Ipharlatzeko gailur eta Izurako basorantz, egoera fisiko ezin hobean dauden ibiltarientzat.

Distantzia : 30 km (35 kilometroko aldaera)

Desnibela : 900 m (980 m aldaeraren kasuan)

Iraupena : 7-8 ordu.

8:00etan : Zailtasun ertaineko ibilaldia Orgamendi eta Landibarreko gailurretarantz, egoera fisiko onean dauden ibiltarientzat.

Distantzia : 20 km

Desnibela : 650 m

Iraupena : 4-5 ordu.

9:00etan : 20 kilometroko ibilaldiaren aldaera, Orgamendiren igoerarekin, egoera fisiko onean dauden ibiltarientzat.

Distantzia : 10 km

Desnibela : 370 m

Iraupena : 2-3 ordu.



10:00etatik 11:00etara : Familientzako ibilaldia, denentzat eginerraza, pista joko, mendiko bizikletaz ibiltzen ikasteko tailer eta haurrentzako igoera tailer batekin.

Distantzia : 6 km

Desnibela : 150 m

Iraupena : ordu bat eta erditik bi ordu arte

Ibiltzeko oinetakoak (ezinbestekoak), bizkar-zorroa bazkari hotzarekin, gutxienez 1,5 litro ur laguneko, janari energetikoa, oinarrizko farmazia, kapelua, eguzkitako begilagunak, eguzkitako krema, haizetik eta euritik babesteko jantzia.



MENDI BIZIKLETAZ

10:00etan : kirol ibilbidea Izura eta Soiartze kaperarantz, mendiko bizikletaz ibiltzeko usatu eta tresnatuak direnentzat.

Distantzia : 28 km (32 kilometroko aldaera).

Desnibel : 500 metro.

Iraupena : 2,30 - 3 ordu.

Kaskoa (derrigorrezkoa), konponketarako materiala, gutxienez 1,5 litro ur laguneko, janari energetikoa, oinarrizko farmazia.

oinez eta mendiko biziklataz
Ibilaldiako besta