

Etp.	Départ	Arrivée	Dist.	D+	D-	Durée	P.	T.	IT.	Descriptif
1	<i>Saint - Palais</i>	<i>Ostabat</i>	15	704	475	2h40				Parcours culturellement intéressant car nous croisons le chemin de St Jacques de Compostelle. Le petit détour proposé s'impose. Deux chapelles différentes sont ainsi visitées : celle de Soyarza épousant les hauteurs de St Palais et Harambeltz, récemment restaurée, affichant une architecture sobre d'extérieur mais un décor riche avec ses peintures et boiseries à l'intérieur. Par la suite, le petit sentier boisé est un petit régal avant d'affronter la montée vers les crêtes. En règle générale, la pénibilité pour rejoindre les crêtes se fait oublier par des vues très panoramiques sur les montagnes du Pays basque.
2	<i>Ostabat</i>	<i>St Jean Pied de Port (Lasse)</i>	28	813	865	3h				La pénibilité pour rejoindre les crêtes se fait oublier par une suite très panoramique sur les montagnes du Pays basque .Les beaux points de vues ne manquent pas et les palombières que l'on rencontre témoignent d'une activité automnale encore très présente. Avant de rejoindre Lasse, il faut se balader dans les ruelles de St Jean pied de Port qui à elles seules donnent un attrait supplémentaire à la journée.
3	<i>St Jean Pied de Port (Lasse)</i>	<i>ferme Espila</i>	15	1034	479	3h45				Il est des endroits où, parfois, il faut savoir profiter de l'environnement afin de mieux goûter, mieux percevoir, mieux apprécier l'univers montagnard avec tout ce qu'il englobe. Après avoir traversé les plaines et coteaux basques, une halte à la ferme Espil, sur les hauteurs de Banca, permet d'avoir une vision plus large de notre pays, d'effectuer une coupure avec la ville lors d'une nuitée la haut... Expérience très agréable. Auparavant, malgré une bonne montée, la vue du Monhoa et sa descente dans les estives en ravira plus d'un
4	<i>ferme Espila</i>	<i>Urepel</i>	23	825	1120	5h30				C'est un vrai festival de crêtes qui s'annonce avec cependant une montée conséquente. Une fois là-haut, que du plaisir. N'ayez crainte, il faut quand même pédaler car il faut passer quelques bosses. D'une ancienne redoute nourrit d'un grand décor, la descente se présente hors sentier, dans de belles landes pour rejoindre une piste qui nous transporte dans un paysage où les mots sauvage, lointain prennent toute leur importance. Un ancien chemin mène au charmant village d'Urepel.
5	<i>Urepel</i>	<i>St Etienne de Baïgorry</i>	34	1575	1780	6h				Parcours de grande envergure composé de deux itinéraires très intéressants pour le VTT et un passage de liaison entre les deux, frustrant, car après de rudes montées et quelques beaux passages cependant, on s'attend à une belle descente, mais non, c'est le goudron ! Du col d'Elhorrieta, une petite descente amène au pied d'un sentier où la poussée du vélo est nécessaire. Après un petit collet, très beau VTT, mais attention quand même, parfois, mieux vaut ne pas tomber. Enfin, depuis le col d'Ispegi, le monotrace est fantastique, mais à ne pas mettre en toutes les mains car certains passages sont assez expos.
6	<i>St Etienne de Baïgorry</i>	<i>Bidarray</i>	35	1260	812	6h	3	3		Passé les vignobles d'Iroulégui , la montée sur le Jara, bien que plus haut, est moins exigeante que celle du Larla. Panorama à 360° pour le premier et plus pittoresque pour le second. La descente du Jara est de toute beauté comme la seconde qui demande en plus d'être fin pilote.
7	<i>Bidarray</i>	<i>Sare</i>	32	1140	1150	5h30	3	2		Ce parcours traverse le pays Basque intérieur, tel qu'on l'imagine. De jolis villages avec des maisons blanches et rouges, des frontons et ses joueurs de pelote. Des collines verdoyantes où paissent vaches et pottoks en semi-liberté. Tout cela se mérite et il faudra quelques efforts pour profiter de ces paysages.
8	<i>Sare</i>	<i>Hendaye</i>	34	1115	1054	6h	3	4		Cet itinéraire part de l'un des plus beaux villages de France, passe la frontière derrière la Rhune. Vous rejoignez le col d'Ibardin où l'on peut se restaurer. Enfin, la rude montée au Xoldokogaina et au mont du Calvaire vous permettra d'admirer l'Océan avant d'aller y faire un plouf sur la plage d'Hendaye
			216	8466	7735					