

ASCAIN, séjour du 1er au 4 octobre 2025

Mercredi 1er octobre

Départ du Parking de la Manu Tonneins à 7h Transports Pascal

Matin : 9h30 Pause « petit » déjeuner.

Pause pique-nique à Sainte Barbe

Après-midi :

Randonnée de Sainte Barbe à Saint Jean de Luz, **visite de** Ciboure ou Socoa

Visite du château du domaine d'Abbadia

Installation au centre St Ignace vers 17/18 h

Jeudi 2 octobre

Depuis Ascain

Matin : G1 circuit des Sommets 10 km D+ 400 m

G2 circuit de Saint Ignace 7 km D+ 150 m

Trajet en bus pour **Saint-Pée-sur-Nivelle** pour pique-niquer au bord du lac.

Après-midi : G1 circuit du lac 8 km

G2 circuit Olhaso 6 km ou tour du lac 3 km

Vendredi 3 octobre

Depuis Sare Ainhoa

Matin : G1 de Sare à Ainhoa 11 km D+ 200 m

G2 Grotte de Sare à Zugarramurdi 7 km D+ 120 m, ou boucle de la grotte de Sare 7 km

Après-midi : G1 circuit de la chapelle à Ainhoa 7 km D+ 320 m

G2 chemin de Nivelle et d'Elorri 3,5km D+ 110 m

Puis **visite d'Ainhoa**

Samedi 4 octobre

Depuis Biarritz

- Randonnée au départ de la cité de l'**Océan** jusqu'au phare de **Biarritz** 8 km D+ 80 m

Pique-nique au phare

Pause retour à l'**étang de Sainte Foy**.

Ne pas oublier : le pique-nique du 1er jour et le gobelet (hors soute), les affaires de marche, le chapeau ou la casquette, la cape de pluie, la pharmacie personnelle (+ pansements double-peau, la licence, la fiche de santé.)