

## ASCAIN, séjour du 1er au 4 octobre 2025

### Mercredi 1er octobre

**Départ du Parking de la Manu Tonneins à 7h30 Transports Pascal**

**Matin :** 9h30 Pause « petit » déjeuner.

**Pause pique-nique à Sainte Barbe**

**Après-midi :**

**G1** et **G2** Randonnée littorale de Sainte Barbe à Saint Jean de Luz à Socoa 6 km D+ 20 m

Visite du château du domaine d'Abbadia

Installation au centre St Ignace vers 17/18 h

### Jeudi 2 octobre

**Depuis Ascaïn**

**Matin :** **G1** circuit des Sommets 11km D+ 450 m

**G2** circuit de Saint Ignace 7 km D+ 160 m

Pique-nique au Pont Romain

Trajet en bus d'Ascaïn à **Saint-Pée-sur-Nivelle**

**Après-midi :** **G1** circuit de St Pée et tour du lac 8 km D+120 m

**G2** circuit court de St Pée et tour du lac 6 km D+ 85 m

### Vendredi 3 octobre

**Depuis Sare Ainhoa**

**Matin :** **G1** de Sare à Ainhoa 12 km D+ 200 m

**G2** de la Grotte de Sare à Zugarramurdi 7 km D+ 160 m

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

**G2** chemin de Nivelle et d'Elorri 6 km D+ 110 m

Puis visite d'Ainhoa

### Samedi 4 octobre

**Depuis Biarritz, littoral**

**G1** et **G2** Randonnée 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...))**