

CAMMINO dalle Alpi ai Pirenei - Il sud della Francia

Da VENTIMIGLIA ai PIRENEI per la via provenzale, la via del Piemonte Pirenaico fino a St Jean pied de port o la variante da Lourdes per il Somport a Puente la reina (cammino aragonese) e la variante da st Palais a Irun (cammino norte costa)

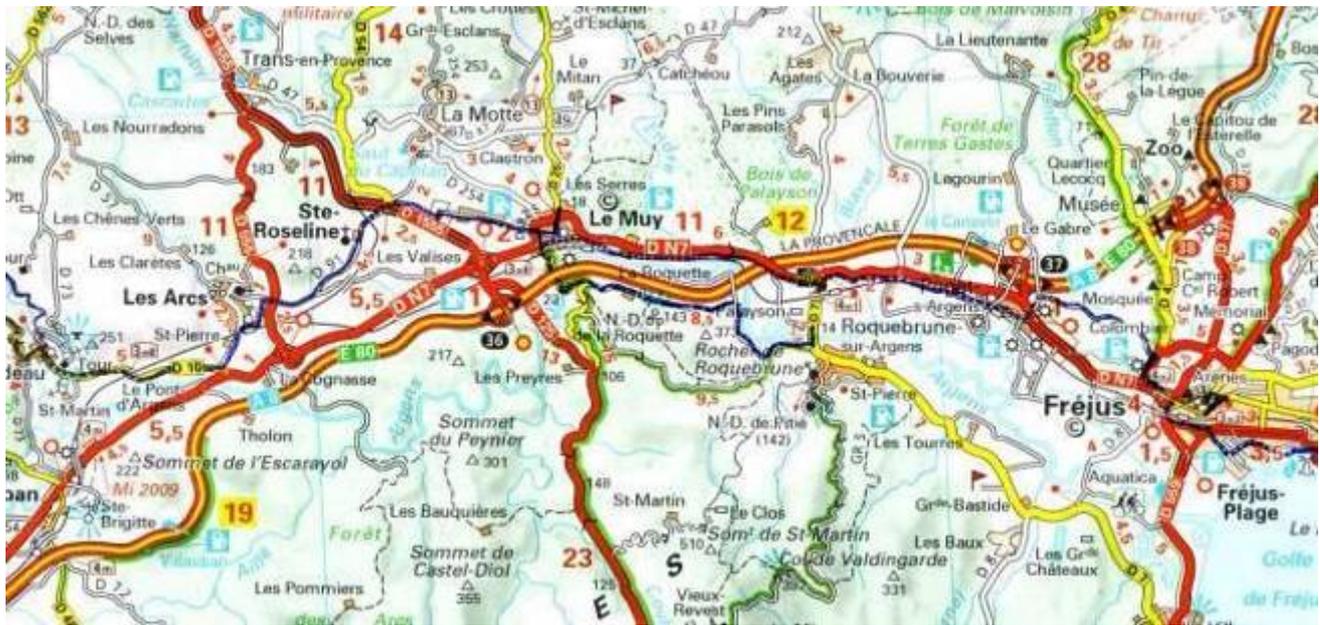
Molte richieste sono pervenute da parte di camminanti e pellegrini per un descrittivo del cammino dalla frontiera italiana verso i Pirenei. Questo non é un cammino facile, con molto asfalto e poca accoglienza organizzata. Dunque, quasi ogni giorno si pone il problema di assicurarsi un posto dove lavarsi e riposare, se non si ha una grossa carta di credito. Questo descrittivo comporta un itinerario principale, alcune varianti e la lista dei diversi alloggi possibili, aggiornati con il contributo di camminanti e ciclisti, quindi scrivete, se volete l'ultimo aggiornamento.

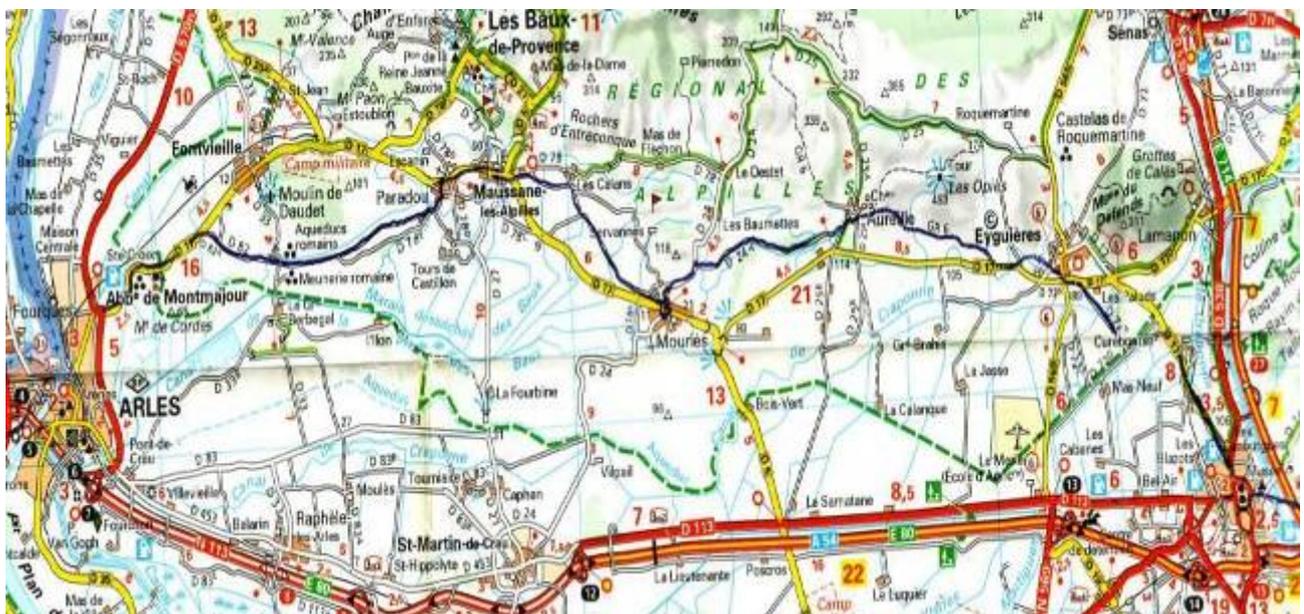
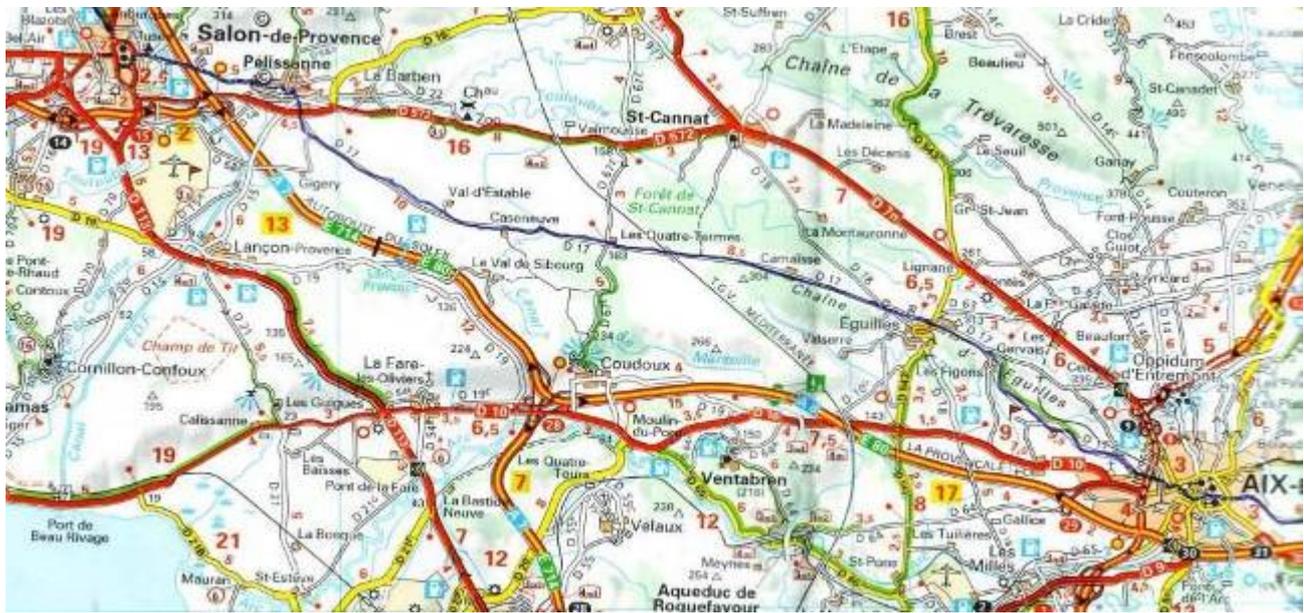
ITINERARIO : in Francia si puo' passare per il **GR653A** che porta a Arles passando per la regione provenzale o su un percorso più costiero. Si prosegue poi **o per la via d'Arles (GR653) o per il canal du midi e la via del Piemonte Pirenaico (GR78)** fino a St Jean Pied de Port o verso il Col del Somport (i due valichi dei Pirenei) o per il nuovo cammino verso Irun ed il camino del norte. Ogni suggerimento e correzione sono bene accetti e servono a migliorare il nostro lavoro, grazie! Buon cammino! Flavio Vandoni (flaovandong@yahoo.fr).

Ho fatto questo tratto varie volte, tutto od in parte; l'ultima volta nel 2009 venendo da Roma nel lungo cammino verso Finisterre. L'afflusso sui cammini é aumentato, tanto che l'associazione degli amici del cammino della regione provenza (www.compostelle-paca-corse.info con un elenco delle accoglienze e cartine succinte) ha preparato due varianti del GR653 in parte ancora da segnalare : la A che parte dal confine italiano a Menton Garavan (omologazione 2009-guida 2011) e la D che viene dal Col del Monginevro, inaugurata il 3 giugno 2007 (guida in francese in vendita sul sito della FFRP www.ffrandonnee.fr) con la collaborazione degli amici piemontesi (www.santiagopiemonte.org). Vedere anche il sito www.moncalierincammino.it per i tratti in Piemonte che arrivano alle Alpi. Il punto di arrivo é Arles, dove si incontra il GR653, la Via d'Arles o via Tolosana, una delle vie storiche descritte da Aymeric Picaud. Prima, ciascuno si affidava, sia agli itinerari ed alle ricerche storiche sulle vie romane Domizia ed Aurelia che alle sue esigenze, per seguire un tracciato coerente. Tutti quelli che ho incontrato o di cui ho letto i resoconti hanno seguito questa logica. Per parte mia, ho sempre preferito seguire la costa fino a Frejus (più facile trovare da dormire, mangiare ecc). Ho provato il GR653A che segue le regole francesi di evitare l'asfalto ed é quindi più tortuoso, spesso va a spasso per le montagne e quindi é più adatto a quelli che fanno la camminata di fine settimana o un solo pezzo. Se volete notizie, scrivete a Alain Lestir responsabile di questi GR e che parla un po' italiano aalestir@orange.fr Da Frejus invece, seguire la costa diventa antistorico e troppo lungo in KM (anche se esiste una via ciclopedonale fino a Tolone), quindi bisogna o seguire il tracciato del GR653A (adesivi blu con conchiglia stilizzata gialla, un po' piccoli, saranno sostituiti dai tratti di vernice biancorossi tipici della segnaletica dei GR) con le sue limitazioni estive di divieto di passaggio per gli incendi oppure le strade, stradine e sentieri con obiettivo AIX en Provence e ARLES. Quasi tutte le località francesi sono dotate di un Ufficio turistico (office de tourisme) o di un addetto turistico presso i locali del municipio (mairie o syndicat d'initiative) che vi aiutano a trovare alloggio, vi timbrano la credenziale (tamponner la credencial), vi danno cartine gratis con i sentieri locali, ecc. Ci sono alcuni Ostelli (auberge de jeunesse o Foyer jeunes travailleurs) dove potete fermarvi. Ci sono anche camping dove potete dormire in bungalow od in tenda. Potete anche chiedere alla parrocchia o municipio per avere una accoglienza spartana in canonica o al campo sportivo. Quasi tutte la spiagge hanno le docce e si trovano aree di sosta per picnic, ed allora si puo' dormire sotto le stelle, se si é attrezzati. A me é capitato di dormire nei cimiteri (c'é sempre acqua) o sotto il portico di chiese e cappelle (al riparo dalla pioggia); sconsiglio le rive dei fiumi perché l'umidità é davvero troppo forte, ma se si ha una tendina od un sacco a pelo con coprisacco impermeabile, allora ... un bosco, uno spiazzo, un corso d'acqua, un bel fuoco... sono la pace dei sensi dopo un giorno di marcia, ma fate attenzione ai balordi e piazzatevi con discrezione, meglio se nel campo sportivo comunale. Una volta a St Gilles si pone il problema di scegliere per dove passare : la via d'Arles (<http://viatolosana.free.fr> per foto / www.chemins-compostelle.com per topoguida a 5€ aggiornato dall'ACIR di Toulouse), abbastanza dura, che va verso Toulouse all'interno oppure la costa verso Beziers, il facile canal du Midi per Carcassonne e la via del Piemonte pirenaico lungo la catena pirenaica (<http://vppyr.free.fr> per foto/ www.ariege.com/cheminstjacques per dossier stampabile). La mia scelta propende per la seconda ipotesi, più semplice per camminare o biciclettare, per vedere bei posti e seguire poi il fondovalle delle montagne pirenaiche. E questa scelta permette di deviare verso il col del Somport ed il cammino aragonese, raggiungendo poi il camino francés a Puente la Reina oppure di proseguire per st Jean Pied de port oppure di andare verso il camino Norte-Costa passando per st Palais.

Devo aggiungere che i costi, soprattutto nella parte provenzale, sono abbastanza alti rispetto a quello che si é abituati a pagare in Spagna : campeggiare costa tra 10 e 16€, una pensione tra i 30 e 50€, un gite tra 10 e 15€ (quando ci sono), un ostello tra i 15 e 20€. Nella seconda parte, dopo Arles, si comincia a tornare a dei livelli accettabili, ma chi ha problemi finanziari deve adattarsi a cucinare sul fornellino, campeggiare fuori, portare più peso sulle spalle... soffrire un po' di più! Per le cartine ho usato la 527 regione PACA della Michelin e la bellissima del Canal du midi che ho trovato gratis dal casellante (éclusier) di Agde nell'ufficio turistico del Canal; poi da Carcassonne il dossier dell'OT di st Lizier stampato e devo aggiungere che in tutti i paesi, negli OT e syndicat d'initiative, mi riempivano di depliant, carte locali, fascicoli di alloggi, tanto che da Nizza ad Arles avevo accumulato 4,5kg di materiale e da Arles al Somport 6kg..... Troverete nel descrittivo i nomi ed indirizzi di alcune persone molto disponibili, membri degli amici dei cammini locali, come Renée e Paul Debard ad Arles e Yves Deroubaix a Salon de Provence, che possono aiutarvi. Potrete anche fare incontri con persone speciali, che vi lascio il piacere di scoprire...







Abbreviazioni: AJ ostello della gioventù, auberge de jeunesse; GE gite d'étape, rifugio privato o pubblico; H hotel, pensione, HR hotel ristorante, CH chambre d'hôte, agriturismo, C camping; AC accoglienza; NS negozio, supermercato; BR bar ristorante; OT ufficio del turismo, office de tourisme, syndicat d'initiative; sx sinistra, dx destra, dev deviazione, DP mezza pensione, pl posti letto, ctra strada

PS: ho messo una nota dove bisogna prenotare, tel invece significa avvisare del vostro arrivo

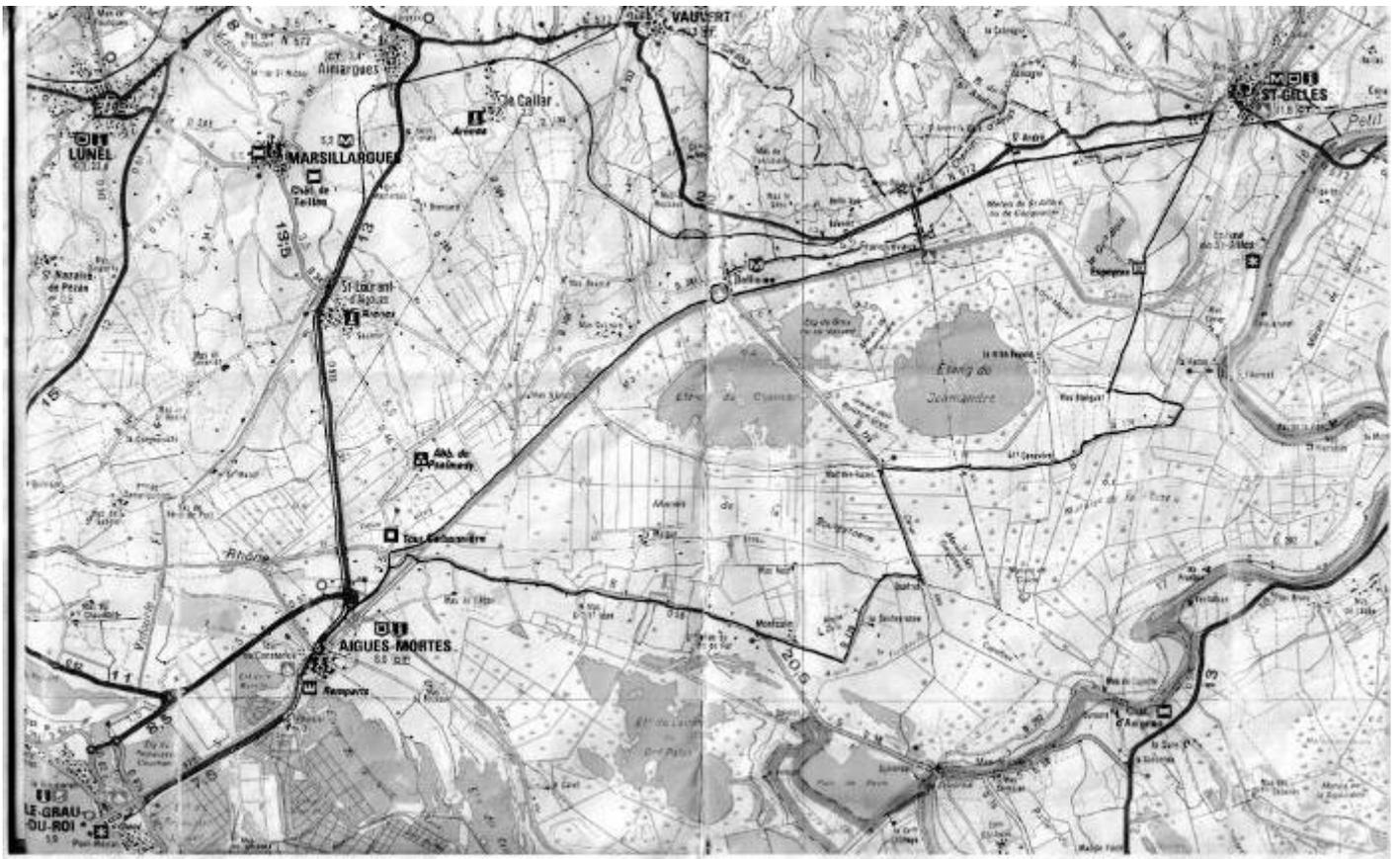
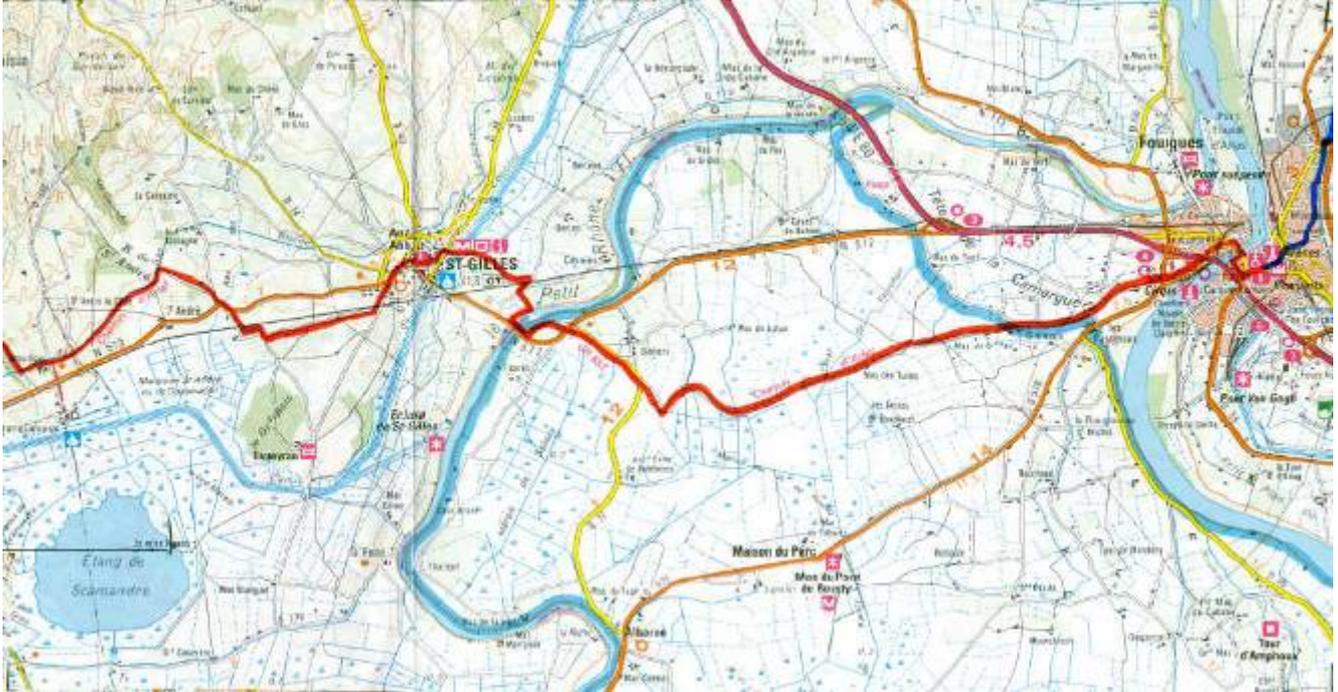
km	località	Dormire (AJ, AC, GE, H, C)	Note sul percorso
0	Ventimiglia	OT via cavour, in centro, a sx scendendo dalla stazione ferroviaria al primo incrocio, vicino alla chiesa di sant'agostino, molto gentili/ Ventimiglia vecchio, città alta murata dall'altra parte del fiume Roja, con la sua chiesa del XI sec costruita con resti romani della città di Albintimilium (scavi al torrente Nervia dall'altro lato della città verso Vallecrosia)	passare il ponticello pedonale Squarciafichi sul fiume Roja e seguire lungomare Marconi, poi la ripida scalinata a dx su al Museo archeologico-forte dell'annunziata, prendere a sx la SP1 (corso toscani) e le stradine di fianco alla ferrovia per andare alla Mortola inferiore, Grimaldi, la discesa sul sentiero ai Balzi rossi (grotte e museo preistorico), il confine NB: i ciclisti seguiranno la provinciale da subito al 2° ponte con salita a Ventimiglia vecchia a sx dritti verso la chiesa (non prendere il tunnel), il museo per arrivare infine a galleria del Ponte S. Ludovico
8	Garavan	H	Seguire la strada D6098 (ex N98) é il modo più facile per arrivare a Frejus sulla costa, senno' il lungomare pedonale nei paesi, ma spesso coincidono, come qui nella lunga baia da Garavan a Cap Martin dove si segue il marciapiede di sx, passando il porticciolo, il museo Cocteau, i giardini
3	Menton OT	AJ - plateau st michel , nel parco; prendere bus 6- fermata camping st michel a 600m-80p, cuc, prenotare 0493359314, menton@fuaj.org AC Monastero Annonciade, 2135 corniche Tardieu, tel 0493357692 2pl/ GEC villa jasmin, 8 prom du val de menton, prenot 0493357716, 42pl, GEC maison des loisirs, prom de la mer, prenot 0493357705, 40pl	Dopo il lungomare di Carnolés (1km) che segue quello di Menton, dopo l'arco romano ed il covo del pirata, a sx in discesa prendere l'antico sentiero dei doganieri che vi porta in 2 ore a Montecarlo per calette, punti d'acqua, ripari (NO ciclisti che seguono la strada a dx). Attenzione a due deviazioni per frane (2009) che vi fanno passare giù in spiaggia e poi, dopo la deviazione verso la ferrovia al confine con Montecarlo, una barriera che spesso é chiusa da un cerbero stupido
9	Beausoleil		Si esce su al tennis o giù al Montecarlo Beach, si va a dx su pista rossa di running, scendendo poi al lungomare a sx (avenue princesses grace) e si continua fino a metà del porto
1	Monaco	A Cap d'Ail : AJ centre mediterranean, chemin des oliviers, prenot 0493782159, 300pl// AJ villa thalassa, av gramaglia, prenot 0493781858, 100pl// a Eze : AJ auberge de l'europe, bord de mer, prenot 0493015716, 43pl	Museo, Acquario, Giardino botanico, Rocca dei Grimaldi/ salire a dx per rue princesses caroline, a sx un pezzo di rue grimaldi, a dx bd charles 3, imboccare bd rainier 3 e continuare su RN98 verso Basse Corniche per Fontvieille (chi vuole puo' scendere allo stadio ad imboccare il sentiero litorale, ostico in certi pezzi, che finisce sulla spiaggia della Mala di Cap d'Ail e poi salita durissima su gradini), poi a sx verso Eze e Beaulieu sur mer sul marciapiede della Basse Corniche,
11	Beaulieu	OT/ H	Seguire la costa nel bd alsace lorraine, marechal leclerc, av des hellenes, av dunan, av monnet fino al ponte st jean che non si passa, sul lato sx della ferrovia, alla fine una salitella verso l'incrocio del ponte ferroviario. A sx potete fare il giro del capo di st Jean cap Ferrat, dei suoi boschi e spiagge.... senno' dritto in discesa sempre sul lato sx della ferrovia, av grasseuil, av border, una scalinata in discesa per la spiaggia
4	Villefranche		Rada sabbiosa, passeggiata marittima, al forte si sale su alla pista ciclabile della D6098 che si segue a sx in salita e poi in falsopiano verso la periferia di Nizza (mont Boron) che si lascia scendendo ripidi a sx sulla curva del Century21 verso porto di Nizza ed il suo lungomare
6+7 fino aereo porto	NICE	AJ Camélias, in centro, 3 rue spitaleri, dietro nice étoile su av jean medecin, a 500m da stazione (OT) 135pl, cuc, prenot 0493621554, nice-camelias@fuaj.org / AJ clairvallon, 26 av scuderi, prenot 0493812763, fuori città verso autostrada	AJ mont Boron, su nel parco, a 4km dal centro di Nizza, route forestière Mont-Alban, prenot 0493892364, bus 14// Proseguire sul lungomare fino all'aeroporto e ponte sul fiume Var (7km) su pista ciclopeditone a sx della promenade des anglais

8	St Laurent	H	Pista ciclabile
4	Cros Cagnes	H	boulevard de la plage, palazzi strani, porto
4	V. Loubet	GEP VTF marin'alpes, quai des maurettes, prenot 0492130413, 136pl	lungomare fino al port vauban e poi dal fort carré, tagliare via il promontorio di cap d'antibes
10	ANTIBES	AJ caravelle, 25 av de l'antiquité, prenot 0493613440, 100pl GEP jardins de la mer, 1317 chemin de vallauris, prenot 0493613433, 120pl	da place de gaulle andare verso porto e costa, continuate per bd du cap verso Juan les pins e Golfe Juan, lungomare, salitella, si riprende la lunga D98 fino all'entrata di Cannes centro (non deviare verso il Palm beach) per bd marechal juin, poi a sx bd alexander 3 fino alla croisette
11	Cannes	AJ les iris, 77 bd carnot, prenot 0493683020, 30pl	Bd de la croisette ombreggiato verso porto vecchio e La Bocca, sempre lungomare e D6098
8	La Napoule plage	H heures claires: 12/16€, un po' fuori mano, chiedere a OT 0493936465/64// a Mandelieu: Centre la pinède, 340 rue monnet, prenot 0493936464, 49pl	dopo il fiume Siagne, proseguire verso chateau de la napoule : comincia la Corniche d'or e l'Esterel, con le sue rocce rosse, le calette, paesi tra mare e montagna! E le sue salite!!!
2	THEOULE	Villa Camille, 68 rue corniche d'or; prenot 0492973636, 80pl// AJ esterel st louis, 28bd esterel, prenot 0493754109	dal centro paese per promenade Pradeyrol lungo spiaggia fino a Pointe de l'aiguille e grotta Gardanne, poi salitaccia su gradini alla D6098 che si segue fino al parcheggio dell'AJ villa camille
	Trayas	AJ (chiuso per lavori?) av de la veronese 9, a 2km da Trayas, in alto, prenot 0493754023	su strada D559 costiera un po' stretta, Pic du cap roux, Antheor oppure GR che va al col de Theoule in un'ora e da li' a st Raphael in 7 ore di montagna
28	Agay	OT/H	Cap dramont, Boulouris, ctra buona
9	St Raphael OT quai albert 1 al porto	GE les genevriers, 112 bd suveret, prenot 0494836260/ AC notre dame de victoire, 19 rue jean aicard tel 0494198129 - 0494198121	Città turistica/ seguire i boulevards de Gaulle, il porto, OT, Thiers, girare a sx prima del sottopasso su bd de Provence, che diventa av victor hugo, di nuovo av de provence, alla 2° rotonda giratoria (miougrano) a dx su bd decuers, rond point moulins e dritti al centro storico di Frejus
3	FREJUS OT 325 av J. Jaures su nella piazza nuova	AC Presbiterio della cattedrale, 67 rue montgolfier, 0494518395// AJ chemin counillier 627, pineta vicino N7 via aurelia, 106pl, cuc, prenot 0494531875, fuori mano, bus 10 da stazione di st Raphael, o da centro vecchio frejus prender la N7 (av du 15e corps d'armée, av du gen callies, rotonda giratoria via aurelia, poi a dx) dicono che sarà chiuso	dalle Arene e anfiteatro romani, su N7 uscire dal paese ed al ponte sul canale Eyran prendere a dx direzione Montourey e dopo 300m girare a sx rue du pigeonier e continuare così, attraversando la D4; poi, su rue de la vernede, chemin des vernedes fino alla lunga periferia industriale di Puget, dove allo stop girate a sx su pista ciclabile del bd colonel dessert e, passata la N7, girate a dx su bd de gaulle, entrando in centro
4	Puget	OT in centro su via gen de gaulle AC parrocchia 0494455075 ?	chiesa di Santiago con statua di st Rocco/ seguire ferrovia in uscita e poi la D7 (8km larga, ma rumorosa, qualche stradina parallela sul lato sx senza traffico) oppure al km 4 deviate a sx per Roquebrune (2,5km- AC parrocchia 0494495103) e poi le chemin de la roquette (stradine) a sx dell'autostrada per la Roquette, il ponte sull'Argens, la base di kayak, a dx sotto l'autostrada, l'ancienne route de ste maxime, ancora a dx su rue des tanneurs verso sottopassaggio ferrovia, il municipio, la N7, la chiesa e la piazza con OT (8,5km- vedi cartina)
12	LE MUY OT allée victor hugo su piazza centrale in discesa	GE paradou, 243 rue de la tour (dalla N7 dopo la Tour ed il museo della liberazione, in fondo a stradina dietro supermercato Casino), 0494451005 no cuc, mp, buona gente/ AC 0494708202 e 0494459896 tel prima	Torre Carlo V dell'XIV sec, placche curiose/ uscire dal centro sulla via di fronte alla chiesa, passare circonvallazione, poi Bd des ferrières, proseguire nella zona industriale, girare a sx in av de l'europe, arrivare alla D555 e seguirla a dx in salitella per 0,5km e poi, alla rotonda, prendere a sx la D91 verso gli uliveti con opere d'arte
4	Ste Roseline	cappella aperta alle visite	abbazia é ora una proprietà privata vinicola ed oleicola/ continuare su D91 (il GR devia a dx verso la font du broc) fino a rotonda ingresso di les Arcs (città vecchia si staglia in alto a dx) verso gare snfc
10	Les Arcs	OT/ AC parrocchia 0494733013	prendere via della stazione, passarla e poi al ponte a sx fino alla rotonda, dove si va a dx su D10
5	Taradeau	AC parr 0494731660/ C la vallée	area sosta al municipio e wc al terreno bocce// 4km di salita e 4km su pista ciclabile piatta o GR
8	Lorgues	hotel du parc, 25 bd clemenceau, tel 0494737001	seguire D562 e poi a sx verso Vignaubière e Pont d'Argens, passare ponte e salire verso le Villard su asfalto e poi su pista fino ad arrivare alla D79 che si puo' seguire fino all'abbazia/all'incrocio seguire la

			D279 direzione Carcès, 250m dopo a dx sentiero per il monastero, se dormite lì'
25	Abbaye du Thoronet del XII secolo	AC monastero Bethleem, prenot 0494859205- 0494859208 Hostellerie de l'abbaye, in basso al villaggio, tel 0494738881	continuare sulla D279 verso Carcès in valle fiume Argens e a ste croix seguire sentiero segnato in giallo lato sx fiume che sbuca al ponte sul Caramy dove c'è il camping a sx o entrare in Carcès a dx su avenue ferrandin
9	Carcès (OT place bramadou sotto cité medievale)	GE/H cabro d'or, 0494045014 42€ mp rue florentin giraud 5, 26pl 5€ dormitorio Camping fouquieres, bungalow con piscina, 0494599628// villaggio medievale costruito alla confluenza di tre fiumi sotto un lago artificiale della diga del Caramy	bel villaggio medievale ripopolato da italiani, splendidi trompe l'oeil in centro, rocca, teatro/ si torna al ponte sul Caramy e su chemin notre dame a dx verso cappella st jaume e quartiere derrot, ctra, sentiero lou riourat rosso su antica strada a Val, proseguire su route a Tasseau (non salire a sx alla chapelle st vincent) la frecciatura gialla verso D562 e le Val (depliant all'OT)
opz 13	Vins Caramy variante personale	CH chateau de vins 0494725040, caro/ area sosta, negozio alimentari, bar	da Carces si puo' seguire la pista lungo canale acquedotto, sopra il corso del Caramy, fino al lago di Carcès e costeggiarlo, poi dopo il parcheggio prendere a dx la D24 verso Vins, borgo tipico/ poi in 6km arrivare a Brignoles sempre su D24 (AC suore) o le Val
16	Le Val	AC parrocchia ? OT poco disponibile 0494430221/ hotel lou valen, rte de bras, carissimo, 62€ solo dormire	potete scendere giù in 2km a Brignoles e poi passare da Tourves su ctra ed arrivare a st Maximin in 20km/ senno' su D28 sono 11km per Bras più 10km per st Maximin
(2	Brignoles	OT/camping municipal// AC parrocchia e suore st jean, tel 0494590805	cappella XI/XIIs, palazzo conti di provenza XI sec, museo, porte storiche
(12	Tourves	OT/H/AC parrocchia tel 0494787157	grotte del Caramy
11	Bras	solo CH/ AC 0494699478 ?	chiesa templaria all'uscita del villaggio su D28/ si arriva al centro città su chemin du moulin e poi a dx avenue de la liberation
10	St MAXIMIN OT alla cattedrale gentili (anna) 0494598459	camping provençal fuori paese, route de mazaugues 0494781697/ 3 hotel da 52€ in su come il plaisance in centro 0618602587/ convento domenicane é ora sulle colline di Deffends e non fa AC (2009)	basilica e centro storico/ dalla place malherbe la D17 (avenue albert 1er) passare la stazione bus e la piscina e prendere a dx la strada parallela alla D17 e poi alla rotonda giratoria la D3 verso Ollieres, e subito dopo a sx la strada comunale ancien chemin de Pourrières
15	Pourrières	AC parrocchia 0494785740// AC famiglia couttier 0494785313	villaggio arroccato, chiesa XIsec/ seguire la D623
6	Puylobier	GEP gorgeon, 5 impasse du figuier, 33pl 11€ 0442663505 cuc, in centro, buono// accoglienza alla Legione Straniera 0442663820 prima del villaggio	GR esce su D57b fino al chemin de la jaume a dx, poi D17 fino alla fattoria la coquille e costeggia il massiccio ste Victoire tra olivi e pietraie/ alla casa del parco(BR maison de la ste victoire) sale dall'altra parte verso rifugio cezanne e barrage de bimont/ meglio seguire D17 in discesa per le Tholonet e Aix en Provence
21	AIX en Provence	OT place de gaulle 2 tel 0442263728 alla fine del cours mirabeau, asse centrale AJ- 3 av pagnol, vicino alla fondazione vasarely, bus 4, prenot 0442201599	amici del cammino 0442124391/ molto turismo, antica presenza romana si vede ovunque/ dall'OT su av napoleon bonaparte, bd de la republique, polizia municipale, a sx cours des minimes, a dx avenue jean dalmas, sotto ferrovia, sopra autostrada, rotonda giratoria, dritti su D17
10	Eguilles	AC parr st julien 0442924284 0442926964 Père Denis, place payen	D17
18	Pelissanne		D17
5	SALON de provence-	amici del cammino Yves e Michèle Deroubaix 0952684650/AC centro st François, 0490563651/ AC parrocchia st. Laurent 0490562615/ hotel regina rue kennedy 245 -tel 0490562892 , 30-35€	OT cours gimon 56, 0490562760, molto gentili per lista AC / castello Emperi e museo militare, casa museo di Nostradamus/ dal centro seguire rue kennedy, poi a sx bd ledru rollin e seguire D17 e poi a sx les Paluds e GR6 sterrato
7	Eyguières	OT	D17 e GR6 sempre dritto, due sbarre, fino cimitero
6	Aureille	Hotel 35€/ piana degli ulivi	si prende a dx D24A vecchia ferrovia/ segni gialli
7 dev	Mouriès OT al mattino	AC sala parrocchiale, chiavi dal sindaco farmacista in piazza/ GE mas meynaude, 0490476926 fuori paese verso Maussane	seguire pista ciclabile sulla D17 o GR segnale giallo
6	Maussane	camping les romarins/ a Fontvieille si incrocia il GR653D che viene dal Monginevro e quindi la segnaletica passa al rossobianco tipico	Paradou, Château Montauban / seguire la D82 se saltate Fontvieille fino ad incrociare la D17 e l'av stalingrad per entrare in centro storico di Arles o D17 se andate a dormire a Fontvieille
8	Fontvieille OT	Camping municipale les pins, all'inizio	mulino Daudet, abbazia Montmayor, D17, rotonda

	0490546749 av moullins	paese sulla sx, rue michelet, prenot 0490547869 camera a 22€	point des moines, alla grande rotonda giratoria prendere av stalingrad e dritti in centro storico
10	ARLES (OT su esplanade de gaulle, fuori da centro storico, 0490184120 lista AC)	AC amici del cammino, Renée et Paul Debard, 30 av pskov, dp a donativo, tel 0687282734- 0490962909 // AJ - 20 av Foch, prenot arles@fuaj.org a 2km dal centro dietro stadio municipale, bus 4 verso Fourchon, fermata Fournier	Antica capitale romana, il Rodano, le arene, la feria; un giro possibile nella Camargue ed a Saintes Maries de la mer// seguire dritti la ferrovia dismessa o la variante su sponda piccolo rodano (scorta d'acqua), passare su ponte ferrovia che si segue, poi ctra in direzione del serbatoio acqua, fino alla salita in St Gilles, e discesa alle rovine romane e cattedrale, l'OT é fuori porta, l'AC é alla cattedrale per codice e soldi

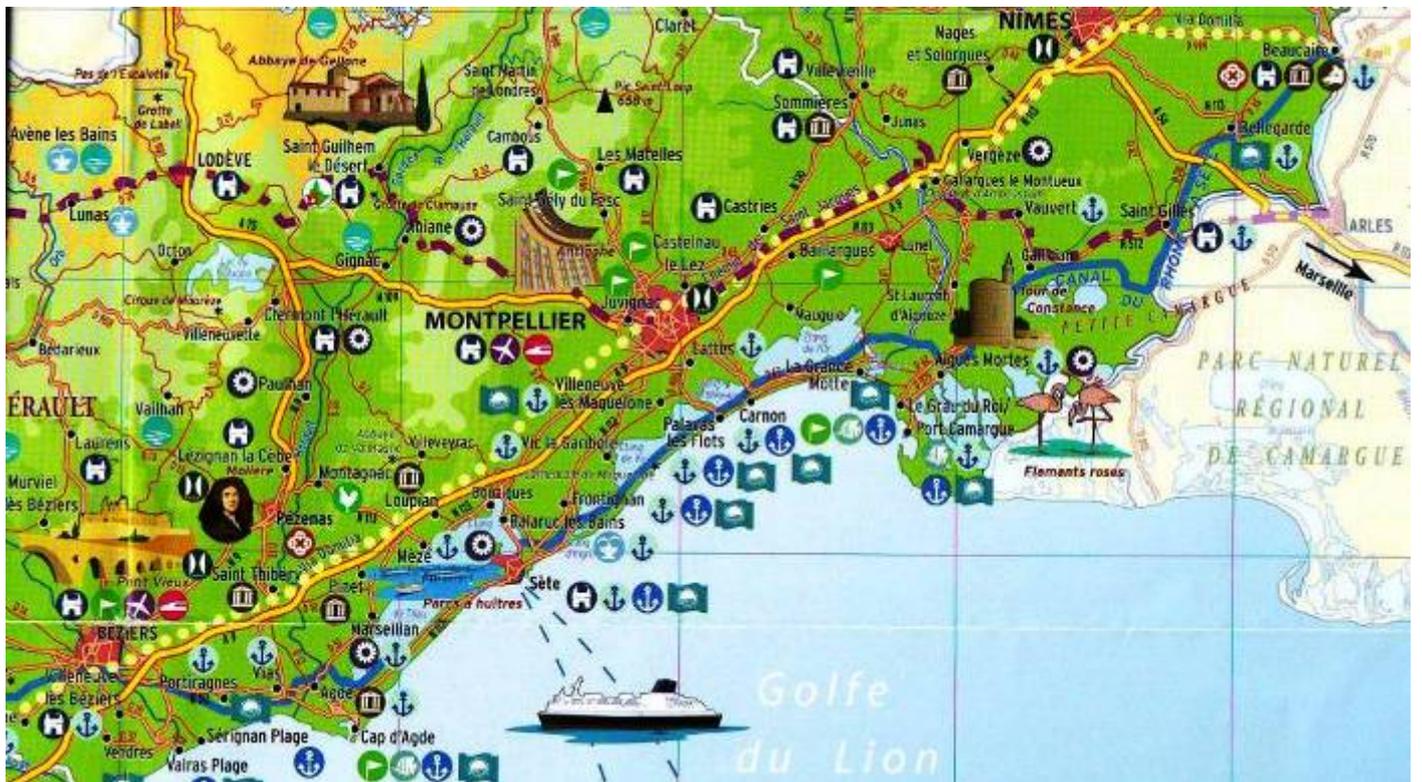
NB: il tracciato sulle cartine non é sempre quello descritto

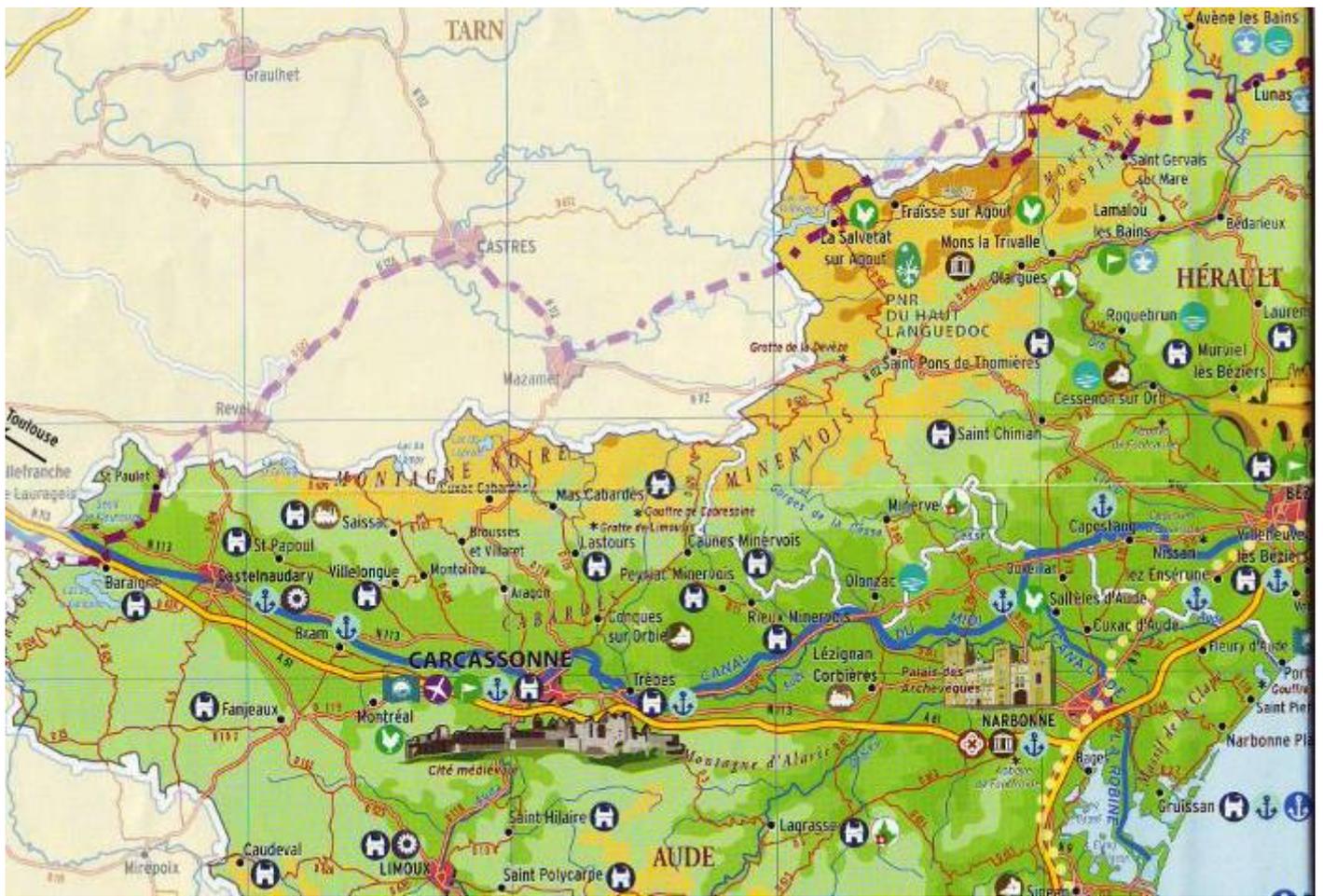


20	St GILLES (San Egidio)	GEC 2 imp du cloître, 0610398707: 8pl, 5€ cuc, timbro e soldi alla cattedrale a	Antico porto commerciale e grande centro di pellegrinaggi ormai desueto/ si riparte su GR653
----	---------------------------	--	---

	OT place mistral 0466873375	50m / GEP Andrieu di fronte, 0466271834, 12€ cena 10€	lungo ferrovia dismessa lato sx che si segue fino a dev a sx su ctra per Franquevaux (8km), si passa il borgo e si arriva al ponte sul canale, non passarlo, ma scendere sulla sponda a dx, sentiero erboso
	Canal du Rhône- Canal du midi	va da Beaucaire, sopra Arles, fino a Sète sulla costa mediterranea dopo Montpellier	seguire il canale lato dx per Gallicien (4km area sosta con acqua a dx dopo ponte e base nautica), sempre su sponda fino al bivio (Tour Carbonniere), si sale su ctra, si scende dall'altra parte sempre sulla sponda del canale, si ritorna a sx verso bivio e si prende il canale al mare lato dx verso il centro
30	Aigues Mortes	OT in piazza st louis, molto gentili, 0466537300/ 2 Camping fuori città e HR l'escalé, nella piazza alberata fuori dalle mura, 28€ (50€ la tripla) un po' troppo festivo e rumoroso, 0466537114/ altri HR stessi prezzi	Città fortificata quadrata costruita dal 1248 su pali di quercia conficcati nella laguna (come Venezia), punto di partenza delle crociate di Louis IX, ma anche cuneo strategico tra il Languedoc Roussillon dei re d'Aragona e la Provenza dell'impero germanico/ La Tour de constance fu poi prigioniero degli ugonotti/ continuare su D979 lungo canale al mare fino all'ultimo ponte che si attraversa e si va a dx sulla D255 verso Grau du roi (8km)
15	Grande Motte	OT/ 6 Camping e hotel vari	litorali turistici di massa/ pista ciclabile
10	Carnon plage	OT/Camping e hotel vari	qui potete prendere il bus ed andare in centro città a Montpellier (11km a piedi- AC saint Roch degli amici della confraternita, 0467527487 apre alle 16h, cucina, donativo) e poi seguire ctra verso Villeneuve e ciclovia per Vic fino a Frontignan e tornare sul canal du midi e la costa, senno' dritti per Palavas, Maguelonne, etang de Vic
(5	PALAVAS	OT/Camping	stradina e striscia sabbiosa
(4	Maguelone		abbazia del XII sec, saline
	Etang de Vic		striscia sabbiosa sul mare
15	Frontignan	OT/Camping	N112 lungo ferrovia e canale, ciclovia
8	SETE (OT)	AJ Ostello villa salis, rue du general revest, dopo rue gen de gaulle e giardini, sulle pendici del monte st clair, 96pl, no cuc, prenot 0467534668 / hotel valery, rue denfert rochereau, vicino stazione e canale laterale, 0467747751	Città di Brassens e porto di mare di pescatori emigrati italiani; d'estate, duelli in barca con lance e scudi sul Canal du Midi/ passare su striscia che separa mare da stagno, lungo le ciclabili e la N112 (23km fino a Agde centro), Le Castella (camping), Torre, strada e ferrovia
15	Marseillan plage	bungalows municipali, 23 Camping	porto e faro des Onglous, stagno di Thau, il canale du Midi (240km fino a Toulouse et 135km a Carcassonne) con le sue sponde incassate al riparo dal vento e dal sole sotto i platani, basi nautiche
5	Bagnas		stagno, riserva naturale, Prades
3	AGDE nord	OT/camping	fiume Herault, mura, cattedrale fortificata, castello, chiusa rotonda (Centro di informazione del canal du midi subito dopo) seguire sponda lato sx, relitti vari
7	Vias	Camping sul mare	Port Cassafières (BR e H) obbligo di passare dentro e girare intorno ai cantieri...che palle, sempre a sx
7	Portiragnes	base nautica/ camping estivo	Chiusure storiche, case in basalto, via verde ciclopedonale fino a Beziers sempre lato sx
4	Villeneuve	Camping estivo lato dx 14€/ base nautica	seguite sempre il canale se non entrate in città/ dopo il port neuf, alla rotonda, prendere a sx il pont d'occitanie, parallelo al ponte canale sull'Orb (1857)
6	Beziers sud	nel centrocittà in alto: OT avenue st saens 29, traversa dell'allée paul riquet, all'altezza della sua statua, 0467768400	chiesa di st jacques sulla collina sopra ferrovia, cattedrale st Nazaire in alto con piazza della rivoluzione e degli albigesi (catari), giardini del plateau dei poeti e corso alberato centrale
2	Fonserannes	area sosta, bar, fontanella acqua,	Le chiusure più famose a 8 (7) balze, lunghe 312m, alte 22m, patrimonio storico, si cammina su lato dx
6	Colombiers	OT/base nautica	abbaziale, area sosta
2	Malpas	maison du malpas (centro di documentazione)	primo tunnel del Canale, lungo 173 metri, costruito in 6 giorni!
dev	Enserune	scavi archeologici	Oppidum romano
4	Poilhes	BR NS	Piccolo villaggio
7	CAPESTANG	OT/camping municipale/ Base nautica	Abbaziale/ il canale fa lunghi giri, o su D11 verso Argeliers
10	La Croisade		
4 +2	Argeliers	potete andare su D5 verso Olonzac	villaggio storico che viene sfiorato dal canale che gira verso sud
5	Pont de la	canal de la Robine (occhio a non seguirlo)	a sud Sallelès (H e servizi) per il canale de jonction,

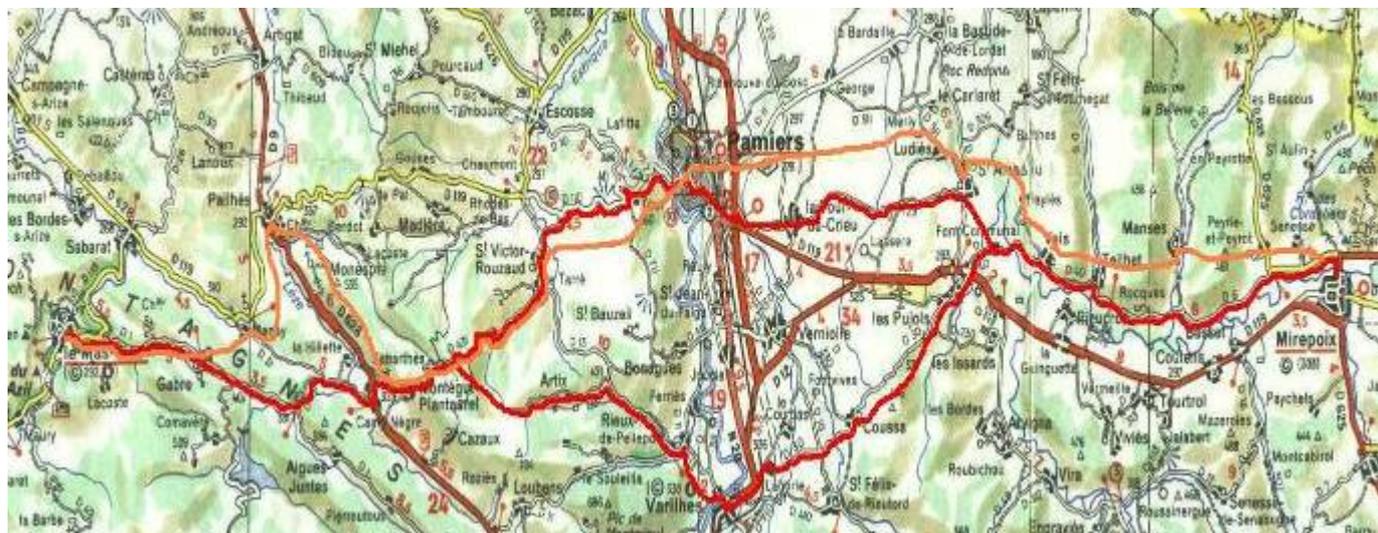
	Cesse		a nord Mirepeisset (camping)
2	Le Somail	H / GEP	villaggio d'artisti, pont neuf
6	Ventenac	base nautica	D124 é vicino al canale fino a Homps
4	Paraza	Paraza e Roubia : patrimonio mondiale	Castello, ponte canale/ Roubia
8	ARGENS	GEP / H	borgo antico, il canale svolta a nord
6	Homps	hotel	Castello, chiesa, porto/ a 2km a nord : Olonzac
6	La Redorte	H/GE/ tutti i servizi	pont neuf a 11 archi, castello, villaggio sfiorato dal canale, strada D610 lo affianca fino a Trebes
4	Puicheric	H/AJ/GEP	Villaggio XIsec, castello, expo alla chiusa dell'aiguille a 2km/ passare lato dx
9	Marseillette Capendu	GE relais occitan, rte de Capendu, 1,5km dopo: 0468791267/cuc/12€	Antichi stagni prosciugati// passare lato sx
10	Trebes	OT/ camping micocouliers/ area di sosta al canale	Base nautica con tre chiese, via verde fino a Carcassonne stazione sncf (OT stagionale nei giardinetti), seguire di fronte av marechal joffre e clemenceau per il centro città, arrivare all'OT centrale, andare a sx, square gambetta, rue du pont vieux, passare ponte e salire alla cité
5	Carcassonne OT in centro, rue verdun 28 0468102430	GE ND de l'Abbaye, 103 rue Trivalle, su salita verso cité, begli affreschi catari sul muro di cinta, donativo per camera se c'è suor Françoise, senno' 16-26€, cena a pagamento, porta a sx nel cortile, 0468251665 // AJ rue trencavel, la Cité (città alta) prenot 0468252316, cuc, 16€	Città vecchia fortificata, bastide san Louis, la cattedrale/ camping e hotel vari // il Cammino inizia dal Ponte vecchio (freccetta del GR78 sul palo della luce a dx), lungo le sponde del fiume Aude, nel quartiere di st jacques o la route de Limoux



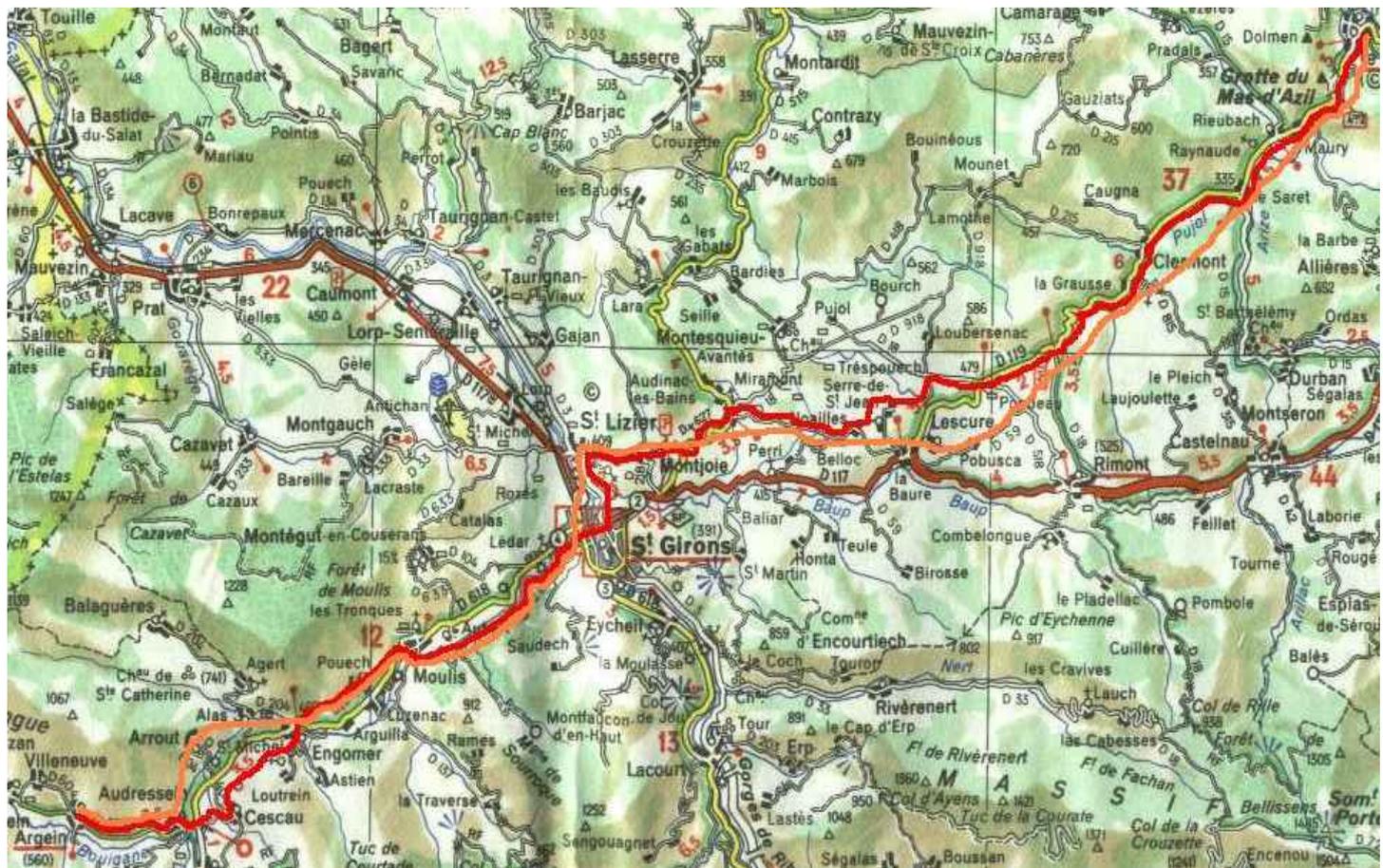


	Maquens	direzione sud ovest	Villalbe, Lavalette, Alairac, verdi colline, campi di grano, vigneti, girasoli, saliscendi...
12	Arzens		croce di Santiago
10	Montreal (OT estivo)	GEP echappée belle, 4pl, 11€ , mme touya tel 0468762961 – 0633299886, 28bis rue basse	collegiale/ cammino GR78 verso Villeneuve les montreal, Lasserre de prouille (possibile dev su ctra per Prouille)
(17	ND de Prouille	AC monastero, tel 0468112266	Chiamare la suora
2	FANJEUX	HR Belvedere st Dominique, route de	villaggio molto importante nella lotta contro i

	(fanum jovis) OT estivo place du treil 0468247545	Mirepoix, prenot 0468247236: 30€ mp, marzo-novembre// GE convento dominicaines, rue du four, prenotare 0468247016 : 30€ mp, in centro villaggio su salita a sx, ste famille	Catari, iniziata qui da Domenico di Guzman venuto apposta dalla Spagna per fondare il suo primo convento (femminile) nel 1207, e che si terminerà con il massacro dei "bonshommes"/ Camping les brugues, fuori paese a 2,5km su GR, 9€ 0468247737/ Sul cammino dei catari si sale al Pech de Mu 456m : seguire GR7 con i suoi saliscendi
8	Hounoux	GEP volets bleus tel 0468690151	area sosta/ occhio alla svolta a dx dopo la D463 sulla cresta, attraversare il domaine camping de pal e prendere a dx fino alla discesa, al guado, al cimitero
10	Malegoude	dopo incrocio con D119 a dx HR Auberge balestié, tel 0561695864 : 10€ dortoir- 30mp	incrocio con D119 bella larga che ho seguito fino Mirepoix a sx (6km) senno' seguire GR che sale a dx ed arriva poi a Larché (AC Marie e Jean 0677398423 3pl mp in famiglia) passare il domaine de bastonis, la croce de Terride (rovine del castello, luogo di riunione catara del 1206) fiume Hers, ponte, si entra in paese su ctra di fronte
12	MIREPOIX OT place gen Leclerc 0561688376	AC parrocchia don Mario Ottaviani, il ciclista vicentino, ospitalità come ai vecchi tempi, 13 cours Chabaud, di fianco alla chiesa, 0561681125 o 0631878202 chiavi da lui canonica a 50m sullo stesso viale / AC in famiglia, rivolgersi a Marie alla tabaccheria in piazza 0631878202 (vive a Larché, 5km prima)	la più larga cattedrale di Francia, una splendida piazza medievale con portici di legno intarsiati tipici dell'immaginario medievale, bastide villafranca costruita nel 1289 dopo che l'inondazione aveva distrutto il villaggio sull'altra sponda del fiume/ Da qui si torna indietro al ponte dell'Hers, a sx si segue D625 e dove il GR la lascia (al ponte), si puo' continuare e poi seguire a sx la D6 lungo l'Hers per Bordeneuve, Bigot, Embarou, Teilhet (si ritrova GR), Vals (si lascia GR), prendere D40 per Font communal, bivio a dx per st Amadou, ctra per Rodes, Espère, la Tour de Crieu, il nodo autostradale e la zona commerciale di Pamiers, seguire la ferrovia a dx, canale e centro storico a sx
(Senesse		casaforte, salita cresta dopo chiesa, parco, discesa
(8	Manses	camping belrepayre 0561681199	Cazals, foresta e salita, discesa al villaggio
4	Teilhet		seguire D40
2	Vals	GEP Evangelina e Gilbert tel 0561686539 9pl dp in famiglia	Chiesa rupestre sotterranea/ GR sale su sentiero
(2	Bel-Fort	camping mathurin 0561692390	Cresta, fattoria pujolle, D306, sentiero
8	St Amadou	CH sabaranis 0561693446	Discesa, vecchia ferrovia, potete seguire ctra verso Pamiers o GR78 verso Ludiés
(3	Ludiés	GEP al castello, caro, 0561696745	area sosta, ctra,
(2 dev	Le Carlaret	AC in famiglia, Courbet, la lampisterie, 4pl tel 0561685802 dp	vecchia ferrovia, Bordeneuve, sentieri, sotto autostrada, avenue 9rcp, periferia, la ferrovia, il canale, il centro storico
10	PAMIERS OT bd delcassé 0561675252	AC 9pl Vescovado, 8 place mercadal, dietro cattedrale, portone con citofono 0561675252 - 0664321609 / camping l'appamée fuori città su D119 al fiume dopo ponte di ferro a dx, 8€ e bungalows 0561600689	sul lungofiume verso il pont neuf, passarlo e a dx in salita su ctra per st Victor Rouzaud, Montroux, Moulat, Montegut o GR78 a sx sempre dopo pont neuf/ poi a st Victor le due varianti si riuniscono fino a Montegut// GR sale verso chiesa di Mas vieux a Cailloup, salita in foresta, antenna radio, ctra, serbatoio acqua, fattoria bigourda, pista per fattoria caillau, ctra



10	S.Victor Rouzaud	GEP a Moulet st bazeil tel 0561604005	ctra D431 in salita, discesa e risalita, col chateau vieux, discesa alla frazione del vecchio Montegut,
8	Montegut - Plantaurel (Sabarthès)	Camping e GE al château de la Hille, fuori cammino, 2 caravanes per pellegrini, estivo (alcuni raccontano che é molto sommario...e carissimo) 0561673494	GR78 va verso Pailhes (24km a Mas d'azil); meglio prendere la variante su D119 a Sabarthès a dx e dopo 1km, ctra a sx verso la Hillette, Couronne, la D31 per Gabre
(8)	Pailhes	solo un negozio al ponte/ wc dietro la chiesa/ non c'è più alloggio	castello conte di Foix/ passerella fiume Leze, saliscendi fino a D31 e a D1 (7km)
7	Gabre	antica commanderia dell'ordine di malta	D1a verso les mourasses, si trova il GR
9	MAS D'AZIL OT 17 av de la gare, prima del villaggio, 0561699990	Hotel gardel, mme auriébat (molto gentile), place champs de mars, 0561699005 : 23/50€ dp (prezzo variabile)/ AC pasteur Bordes, 3pl dp chiesa protestante, rue du temple, tel 0561699046/ Camping castagnés 2km prima del paese 0561697137 NB: siamo in piena terra protestante dove il catarismo cristiano, la riforma e gli ugonotti hanno lasciato impronte	visitare l'affabuloscope.../ Qui GR78 e D119 si ritrovano e fino a Lescure continueranno sulle rive del fiume Arize (meandri)/ Variante stradale: dritti su D119, 24km fino a Lescure, passando lungo fiume Arize per le grotte, Rieubach (villaggio di bambole), Raynaude (strana via crucis), le Saret, si lascia fiume per andare verso Clermont (BR NS e CH 0561667393), la Grausse, la salita a Lescure (CH 0561048639), si ritrova GR e lo si segue fino st Lizier (no alimentari)
	Grotte	periodo e cultura aziliana	museo annesso, area di sosta/ D119, al ponte lasciare ctra a sx e seguire GR a dx
3	Caoué Coume	GEP vergers de sésame: 16pl, 23€ tel duran 0561699956	piste, ctra, prendere D15 verso dx per 1km, poi salire a sx in foresta, ctra, altra salita alla ferme de Baluet, discesa a Cap-pradou, ancora discesa
10	La Grausse	CH chateau 0561667393	D119 a sx, saliscendi, Maneyre, D18, salita, discesa a Tout blanc, chiesa in rovina (clocher de nogués)
8	Lescure	al crocevia con D119 e D117 si puo' seguire ctra larga	discesa fino a D117, a dx verso château belloc, laghetto, (dev camping estivo Audinac 0561664450), passare D627
8	Montjoie	bastide del 1256	Salita e discesa al Monte do Gozo/ stradina
2	SAINT LIZIER	GEC sotto casa di riposo, su in alto nel villaggio, chiavi e prenotOT 0561967777, place de l'église, 5pl cuc /15€ sede amici di santiago: vi danno informazioni varie, telefonano per voi a Castillon/non c'è alimentari, ma a 1km su ctra giù a dx dopo ponte sul fiume : BR e Macdonald...	Cattedrale in alto, fontana, ponte sul fiume Lez/ si scende ripidi al ponte e si va a sx nella periferia di st Girons (OT 0561962660 tutti i servizi, città costruita alla confluenza di due fiumi tumultuosi e di 18 valli) e da li' si puo' seguire la D618 in piano che evita i saliscendi del GR78 e lo affianca fino a St Pé d'Ardet....
5	Garraoué		valle del fiume Lez (GR78 e D618 lo seguono fino a Buzan) Aubert
2	Moulis	GEP pont de moulis 0561044380	panetteria
2	Luzenac	camping la fermette 0561664351	chiesa romanica con san rocco pellegrino/ Arguilla
2	Engomer	Auberge pyrene, 0561047104 chiuso ???	GR fa salitaccia verso Alas
4	Arrout	GEP la maraude, 0561968208- 20€	fontana, chiesa, discesa
2	Audressein	GE HR relais deux rivières, a st martin, 0561047632/15pl 18-30€ barbizan	Chiesa con pitture sul portico, passare all'OT// prendere a sx e seguire D404
2 dev	CASTILLON	GEC jardin le baoulou, 2pl, cuc, prenotare OT avenue peyrevidal 0561967264, 10€	camping municipal 0561967264/ Chiesa di san Pietro con affreschi jacobei/ tornare a Audressein

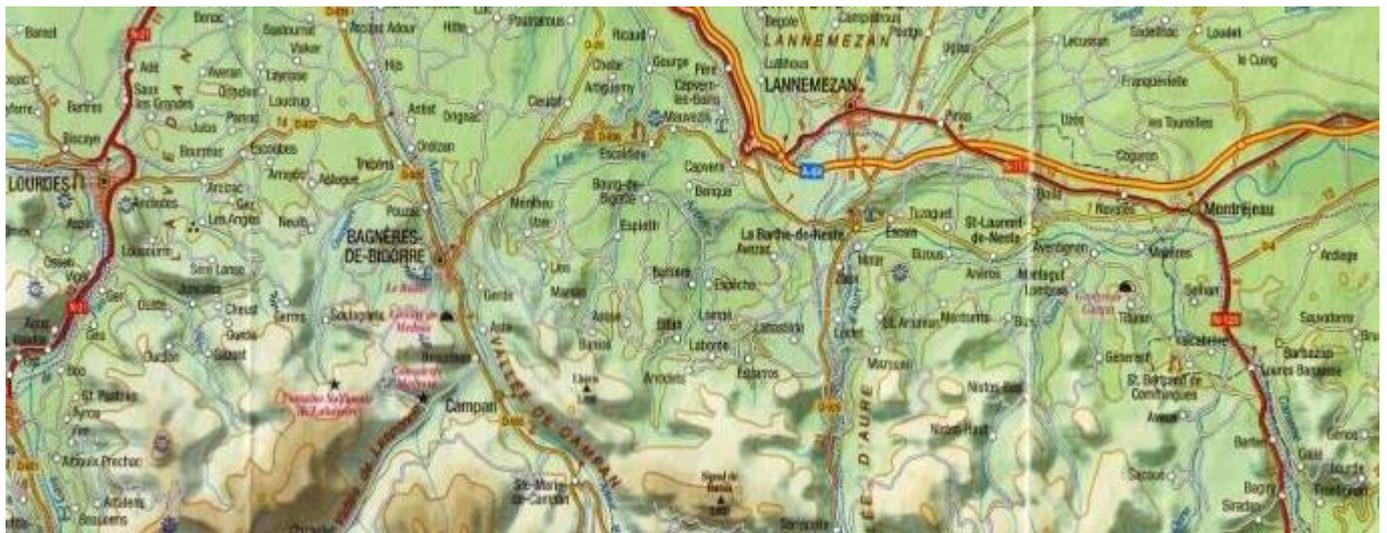


4	Argein	CH terrasse 37€dp pren 0561967011	D618 su riva sx della Bouigane
3	Aucazein		salita dura a Buzan, o proseguire du D618 per Illartein e Orgibet verso Augirein
(2)	Buzan	AC religiosa 5pl dp 0561047118 eremita	salita al colle, boschi, st Jean du castillonais
5	Augirein	GE la vie en vert, daffis 0561968266, 10€ camping -33€ mp, solo estate	CH castillou 0561048272// saliscendi, riva dx della bouigane o D618 riva sx
3	SAINT LARY	GE la refuge, 5pl 0562394681 chiesa, amici di santiago, Mur 0610754116/ AC famiglia agert, place de la pachere 0561968413 cena insieme, donativo	altri CH e HR, negozio alimentari/ tappa dura da fare su GR78 salita dura a dx della chiesa o su D618
3	Col Hourque	quattro case....	salita a Escarchein, pista e discesa al villaggio
4	Portet d'aspert	GEP/H chez jo 0561663674	salita al Col du Portet 1090/1160/ BR estivo
10	Razecueillé	GEP la peyrolise, prenot 0561888955 0608604915 cuc, 12€	Discesa su naz e salita
3	Col Buret		salita
1	JUZET d'Izaut	GE/H du cagire, vidal, 0561888525	negozio alimentari/ Pic du Cagire domina in alto
4	Cazaunous		GR78 sale al col de Bech (715m) e ste Anne (4km)
4	Col des Ares - 767m	GE sulla strada del Col d'Ares (2km da Cazaunous) 0561888341/ 24pl 11-24€	salita
2	St Pè d'Ardet		discesa,
3	Genos	GEP hallalou 0561884790, 8pl, 12€, cuc,	lago, fontana, salita, cappella
8	St Martin	Refuge st martin- Salita a 1006m	Salita
4	Col paloumeres	810m	discesa a Près du Ges (3km) e valle di Luchon, ponte sulla Garonna
	Barbazan	GEP castillon 0561950553/2pl/cu/15€	
7	Lourés	GEP ferme de maribail al ponte, 4pl	Ryckwaert 0684448554// Barousse
dev	Valcabrere	CH Barque 0620580755 a Labroquere	Basilica di st Just e necropoli
3	S. Bertrand de COMMINGES	OT les olivetains in alto 0562954444 0561883707/ GEP camping les pibous, a 500m da scavi, in basso, bungalow 10€, 0561949820 no luglio-agosto	AC canonica? prete era malato...0561883154/ cattedrale XI sec, Museo e cittadella fortificata/ GEP Uchan, giù a le plan, 0561883182/ AC jean louis, strada verso Loures, 0561896256-0670040492// scendere dalla basilica, salire alla frazione di Mont, raggiungere Labat, scendere, passare ponte e a dx sentiero per Tibiran



5	Tibiran - Jaunac	Grotte preistoriche Gargas Camping le rural	andare a dx se visitate le grotte, senno' prendere la variante GR78 o meglio, la strada per Coume de Mondeve e poi ritrovate il GR, passate il ponte romano e a dx lungo il ruscello larissee per Lombrès
dev 3	Aventignan	GEC Hourquet 0562397516, 10€cuc 30pl Mme dulhom, da aprile a settembre	a 800m dal villaggio, sulle rive del fiume Neste, vicino al lago// D26
6	Lombrès		Chiesa e statua di san giacomo
dev	Montegut		salita, chiesa, castello XVI sec, sentieri e stradine
5	Nestier	hotel monastero mont ares, 23pl 40€ andré 0562397587 HR relais de castera 0562397737 *sito preistorico, oppidum romano, chiesa con graffiti jacobei	Salite a Hautaget ed ai colli Bacarous e Metous, poi si scende/ si puo' scegliere di andare verso la Barthe sur neste (HR l'officier, 26 grande rue, mme dupuy 0562982139/ 30-40€, OT 25 rue de l'église 0562988702) e da li' raggiungere Molère e l'abbazia di Escaladiou dritti
6	Montserié	2 GEC mme roge, prenot 0562989841 municipio o 0562397434 OT -11€ 52pl mp possibile	resti protostorici e romanici/ Salita a 640m
7	Lortet	GEP plein air pyrenées, tel 0562981476- 0679130795, 21€// HR mont d'aure, 0562390243 prezzo pellegrino	grotte preistoriche, fiume Neste/ ponte, route gouffre d'esparras, passare D929, ferrovia e canale, fattoria Ribariouy, discesa
3	Labastide	2 CH	ctra, grotte preistoriche, salita al colle a 690m, discesa al parcheggio Gouffre d'esparras, ctra a sx
5	Esparras	GEP colomès, il falegname, 18pl 15€ più ristorante 0562390596 CH e camping randonneur 0562391934 duthu, a 300m da villaggio	andare verso frazione di Lataillade, a dx sentiero e ctra verso le Turon, salire fino alla linea di cresta, discesa
7	Espèche		discesa al fiume Arros e si puo' seguire il sentiero lato dx fiume, senno' passare ponte e salita a Batsère, da li' si segue il fiume fino al moulin
5	Sarlabous	GEP e camping moulin des Baronnie, 21pl cuc Frechu 0562390514 1km a nord	passare camping e salire a sx nel bosco, poi ctra a dx verso Bourg de bigorre, prendere D14 e passare fiume, poi a sx sentiero lungo fiume, ctra a sx e passare di nuovo fiume per Bonnemazon, sentiero a dx prima della chiesa che segue il fiume ed arriva all'abbazia cistercense del XII sec
dev	Molère	GEP le Poirè, rte de capvern, 0671282776	Mme andrieu tel 0562390565, 12-35€ dp,
dev	Haouet		Passare per il bois de molere o de la cantere
6	Escaladiou	HR auberge de l'arros 0562390505 Frecce gialle a dx in salita	si puo' andare dritti su ctra verso Bagneres de bigorre senza tornare su/ seguire il ruscello luz su 1,5km, salire alla D139 e seguirla fino a Castillon, ctra verso Bettes, ma prendere sentiero a dx prima, poi scendere, passare il Luz e salire
8	Uzer	GEP abadie 0562912371 15pl	scendere alla D26 e seguirla a sx, girare a dx sulla D584 direzione Lies, dopo il ponte prendere

			sentiero di fronte, seguire ruscello, attraversarlo, salita al col des Palomières, percorso tortuoso intorno alla D84 fino a Gerde, scendere giù, passare il fiume Adour ed arrivare al centro
9	BAGNERES DE BIGORRE	GE notre Dame 24 rue Gambetta, 20pl 5€ mme cheminade tel 0562951827 vicino ospedale// GEP maley, 3 allée cazalas gaillon tel 0698117274 vicino stazione	OT allée tournefort 0562955071 al mercato coperto/ variante su D935, Pouzac, Trebons, D937, Loucroup, Escoubès, Lourdes su strada 22km oppure GR78 per 33km dall'OT a dx per rue alsace lorraine, parc thermal, lungo il ruscello fino al conservatorio botanico, ctra per 150m, a dx cammino in salita fino alle Allées dramatiques, altro sentiero che sale a sx direzione plaine d'esquiou, col de monné, poi a dx la pista forestale fino all'incrocio, qui a dx pista verso il rondpoint d'esquiou (8km), andare a sx 60m poi ctra a dx che sale e poi scende alla plaine d'enquieou, scendere poi fino a Soulagnets, scendere a sx fino alla ctra e passare ponte sull'Oussouet (4km), prendere la D18 a sx per 200m e , prima del ponte, a dx la stradina che sale, poi sentiero. Al crocevia del calvario, ctra a dx verso Germs, invece a sx si prosegue il Gr78 verso Cotdoussan
18	Germs 1110m	GEP 0562999086	discesa a Cotdoussan, discesa a Cheust, discesa
dev 3	Ourdis (fuori cammino)	GEP 4pl, cuc, tel prima Tarac 0562943881	a Jarret (GEP falliero chemin des moulins 11 tel 0562429636)
6	Juncalas	GEP laurence 0562420204	D26a che sale a Justous, saliscendi per Léret, salita al col des trois croix (6km) discesa sotto la funicolare verso il centro città
9	LOURDES	GEP la ruche de jean louis doux	vedi note sotto



Cammino da Lourdes via il Somport a Puente la Reina

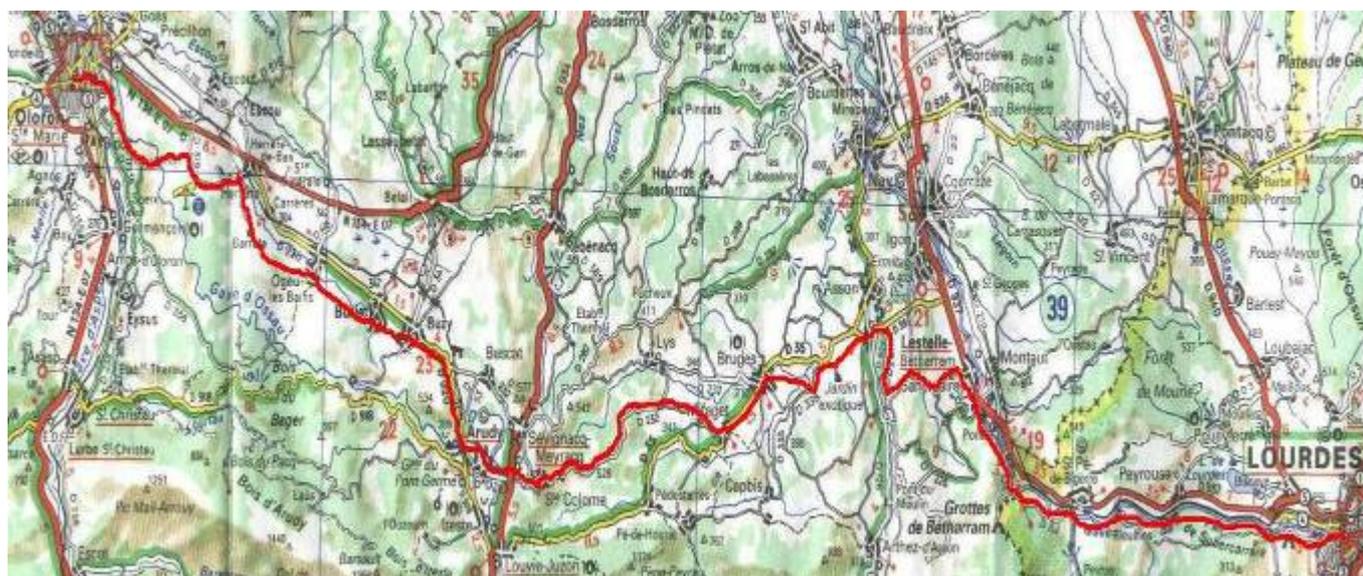
PARTE DELLA VIA DEL PIEMONTE PIRENAICO, PARTE FINALE DELLA VIA D'ARLES, CAMMINO ARAGONESE INTERO. Parte aggiuntiva da Lourdes a st Jean pied de port (camino navarro) e da st Palais ad Irun (camino norte)

Ho rifatto questo cammino nel 2009 e continuo a considerarlo come uno dei più belli e spero che questo descrittivo serva a quelli che decidono di partire da Lourdes e passare per il Col du Somport per arrivare infine ad uno dei punti storici di unione dei cammini, Puente la Reina. Da Lourdes si segue la via del Piemonte Pirenaico (GR78) fino ad Oloron ste Marie oppure da Louvie Juzon la strada fino a Lurbe St Christau (o la variante del Col Marie Blanque fino a Escot). Vedere le cartine allegate. Nei due casi, nella valle d'Aspe si ritroverà la via storica tolosana, la VIA d'ARLES, segnalata con tratti di vernice biancorossa e pannelli come GR653, che sale lungo il Gave d'Aspe verso il Col du Somport (1640m) nel Parco Nazionale dei Pirenei sotto la cima del Pic du Midi d'Ossau (2884m). Dopo, nella discesa verso Jaca, sarete sul Camino Aragonès e si proseguirà verso Eunate e Puente la Reina.

Freccette gialloblu dell'associazione dei Pirenei atlantici (AC SJ-PA), tratteggi biancorossi del GR653 e del GR78, frecce gialle, pannelli in legno, paracarri, paletti e conchas : la segnaletica é abbondante. In tutto 270/280 km con la deviazione al Monastero San Juan de la Peña. Con molte cose da vedere : paesaggi montagnosi, boschi, fiumi, torrenti, laghi e deserto lunare nella piana aragonese; una fauna molto varia: falchetti, aquile, cicogne ed avvoltoi in gran numero, altri animali selvatici e, se avete fortuna, il quebrantahuesos (spaccaossa), specie di avvoltoio in via d'estinzione (e si capisce il perché) che per nutrirsi lancia ossa in volo dall'alto su pietroni per poi mangiarne il midollo ! Molti albergues e rifugi (nessun problema per i ciclisti), città storiche e villaggi abbandonati per

l'emigrazione ed anche per l'allagamento della valle a causa dell'invaso della diga di Yesa. Non molto frequentato, se non in estate, quando la calura é davvero opprimente nella parte spagnola. Ma ne vale la pena, prima della giunzione con il Camino Francés. Unica asperità: l'ascensione al Col du Somport (1640m), ma é dolce e su strada nella prima parte e poi nel bosco molto bello nei 6km finali. Qualche problema nei tratti su strada obbligati nella valle d'Aspe: fare attenzione ai camion e nelle zone del GR non più omologato inondate o che franano! Se desiderate altre cartine o foto del percorso, andate su <http://vppyr.free.fr> e <http://viatolosana.free.fr> e scaricate la parte francese, per la parte spagnola, andate all'OT di Canfranc estacio' ed all'albergue municipal di Jaca.

NOTE: BR bar ristorante; NS negozio supermarket; GE Gite d'étape, albergue, rifugio; AC accoglienza; H hotel, hostel; CH agriturismo (chambre d'hote, casa rural); C camping; AJ ostello gioventù (meglio avere la tessera); OT ufficio turistico (office du tourisme, oficina de turismo). Segni vari: mp mezza pensione (demi pension, media pension); col colazione (petit déjeuner, desayuno); din cena (diner, cena), pl (posti letto), sx sinistra, dx destra, dev deviazione, ctra strada, don donativo (offerta libera), cuc cucina disponibile. Ricordatevi di prenotare telefonicamente in Francia, non sempre avrete la fortuna di trovare posto..., in Spagna il problema non si pone, salvo ricordarsi che gli albergues di norma aprono ad aprile e chiudono a fine settembre. BUON CAMMINO ! flavio



km	Altitudine	località	rifugio, posti, prezzo, altro	note varie
0	400	LOURDES (OT place peyamale 0562427740 in centro)	GEP la ruche (l'alveare) di jean louis Doux 19pl 15€(20€ con cena comunitaria e colazione), giardino e relax al 21a di rue de pau, (aperto aprile-ottobre), 0562979821- 0624990121 (prendere verso st Pé de bigorre, passare sotto ponte ferrovia davanti alla clinica, lato sx ferrovia, vicino Unitalsi AC Cité saint Pierre, lassù in alto, av M.Rodhain: 2 camere, donativo, 0562427111 prenot	informazioni e credenziale al forum, avenue theas 1, tel 0562427878/ per partire dal santuario, prendere stradina dentro il recinto del santuario sul lato sx del gave (fiume), al cancello andare a sx su strada in salita verso i due camping (non salire alla grotta du loup ed al campo di tiro), poi a dx, dopo il Camping de la foret, entrare nel bosco di Subercarrere e seguire le frecce gialloblu dell' ACSJ-PA sui sentieri sopra il gave di Pau che rumoreggia in basso/ dalla ruche seguire la strada costeggiando tutto il recinto del santuario e si arriva poi a sx alla strada che sale ai camping ...
9	300	Rieulhes	CH	fontanella, si scende a sx verso lavatoio e poi a dx saliscendi su sentieri e strada
3	340	S. Pé de Bigorre (OT)	H/GE/CH/ alimentari, farmacia, banca	antica abbazia, fonte e lavatoio nuovo/ si segue strada D152 e poi D526
6		Betharram (prima di Lourdes era questo il più famoso santuario mariale... c'è il tampon = timbro)	GE Abbaziale, si entra dal portone del cortile: 45p, 10-15€ per dormire, cena 10€, col 3€. prenotare, spesso pieno 0559719840 Camping village de vacances du saillet a Lestelle su ctra a sx, 0559719865, bungalows	Ponte e abbazia ricostruita del 1335 con curiosa singhiozzante fontana di S.Rocco e pittura di san jacopo all'interno/ dopo la via crucis in salita, prendere la D226 fino alla croce e cappella des hauteurs, poi seguire frecce a dx fino a 100m prima del ponte Latapie, girare a dx lungo il fiume Ouzom sul sentiero che sbuca su D35 che si segue salendo a sx in centro paese (bar).
6	250	Asson	GE prima della chiesa, dal parroco Joseph, a sx nella 1° strada a dx	Chiesa XVI (statua di San Jacopo), castello XIVs; alla croce del trivio all'uscita del paese

			dopo il bar, 4pl, don 10€, cuc, 3 rue des pyrénées, chiavi anche mme boyd al n°1 0559710941	prendere la strada in mezzo verso le fattorie Lacoume e Arroudé, saliscendi, poi seguire il ruscello Landistou
6	310	Bruges	GE/C Landistou, chiuso per alluvione giugno 2007	Chiesa e pza centrale, provviste nei 2 negozi / dopo seguire la D35
3		Mifaget	opzione GR/Cami dou seignou che vi porta su e giu' per asfalto fino ad un ex lavatoio, due guadi del ruscello, una salitaccia ripida e fangosa ed ai saliscendi su asfalto (la D232) verso Ste Colome (9km); e poi, facendo attenzione al segnale nascosto prima della chiesa, deviare a sx e scendere ripidi verso la D934 che vi porta a sx a Louvie Jouzon (6km) o dritti ad Arudy (1km)	Chiesa, rovine antico hospital dei pellegrini / opzione ciclisti o veloce: seguire la D35 (11km) poco trafficata, salitaccia e discesa finali in arrivo a Louvie Juzon, sosta al bar ed ultimi 3km di lungofiume segnalato fino ad Arudy, che adesso mi pare la soluzione più logica per alloggiare
11	425	LOUVIE - JUZON	-Camera con servizi sotto la sala comunale nel parcheggio vicino alla chiesa, chiavi al municipio (mairie) o da Mme Robledo di fianco a Posta o bar-negozio a lato panetteria (50m)	Antica Luparia, chiesa XII sec, area sosta/
3		ARUDY	AC ottimo alla parrocchia, 8pl+6 dormitorio/10€ mp, Pierre Sallenave, 2 rue baulong, conchiglia sulla porta, 0559056198, cena possibile	se siete arrivati qui, potete continuare a seguire il GR78 e le freccette gialloblu verso Oloron ste marie e la via d'arles



0	ARUDY	<p>variante principale OLORON: il GR non é ben segnalato ed ho sempre seguito le freccette degli amici del cammino, anche se ci sono troppi giriingiro a mio gusto,</p>	<p>questa é l'opzione piú semplice , continuando a seguire il GR78: uscire da Arudy e camminare seguendo la D920 fino a che non si ritrovano al dolmen di Buzy le freccette gialloblu che portano a Buziet,</p>
---	-------	---	---

			ma la strada é comoda fino a Ogeu e poi ci si infila in campagna tra bei paesaggi fino all'ingresso in Oloron/ NB: il paesaggio é molto verde...perché piove spesso, attrezzatevi...e valutate bene il percorso su cammino e su strada	Ogeu les bains, Herrere, l'aerodromo, il percorso botanico, il ponte del diavolo, il lungofiume, il bivio mal segnalato dopo la salita in cui si deve prendere a dx verso il cimitero e poi la piazza della cattedrale e scendere giù in centrocittà, dove troverete l'OT a sx dei giardini pubblici e il nuovo albergue municipale nella piazza centrale
23		OLORON OT nell'allée du comte de treville per cartine e timbro	GEC a gestione libera le relais du bastet al 12 di place de la resistance, tel a Eric 0677198285 per il codice di accesso, cucina e solarium, 12,5€/ GEP le bialé 88p per gruppi, 11€ cuc, 10 rue revol tel 0559391529/ GEP pyrenées passion, 12p, 12€, mp 25€ cuc, impasse st cricq, tel 0607364734	si segue la via d'Arles GR653 con i suoi segnali biancorossi, i suoi giroingiro, i suoi tratti allagati o impraticabili ed anche pericolosi in costa! si riparte dal gite municipale verso la chiesa ste croix, place st pierre, rue d'aspe, si segue il gave d'ossau fino alla fattoria l'eglise, poi la D338 la strada delle creste, due ponti, Eysus, ancora stradine e ponti e si arriva a St Christau, le terme antiche e la D918 che si segue fino in basso a Lurbe
13	Vallée d'Aspe	Lurbe St Christau	HR des vallées al trivio, stanze a 35€ tel prima 0559344001 o AC possibile a prezzi modici 10+16€	Serie di villaggi tra le montagne, il gave, lo stradone del Somport e la ferrovia abbandonata in Francia per un ponte crollato/ seguire la D238 fino a Escot
5	320	Escot	-GEP marie blanche 16p; 13€+ 5col (29 mp) a 2km 0559344109 -C moulin barescous /bungalows a 6km, strada del col Marie Blanche	GR653 traversa la N134, il gave e la ferrovia e prosegue per un sentiero un po' difficile in costa... potete anche seguire la ctra che é molto larga e praticabile...
5	370	SARRANCE	-GE Accueil Notre Dame nella piazza centrale; 8/16€, cuc, prenot 0559345478 (da maggio a settembre)	Chiostro, monastero, fontana/ attraversare due volte ctra e gave, si segue sentiero difficile (pericoloso in alcuni pezzi) o la N134 a scelta (stretta in alcuni tratti)
8	410	BEDOUS (OT in piazza)	-GEP a gestione libera le mandragot, pza centrale; 28p/10€/cuc 0559345933 C Carole 0559347045 mairie -GE/CH Moulin d'Orcun 3 stanze 15€ mp32€ 0559347491	All'OT informazioni varie, timbro e internet/ Non seguire GR, ma la strada dritta per Accous dalla piazza municipale (se volete potete visitare la cappella mulino di Orcun e la chiesetta di Jouers)
4	470	ACCOUS (Antica Aspa Luca)	-AC chiesa st Norbert 2-8p/don 0559347117/ GEC nuovo per gruppi 46pl/20€ / -GE e C Despourrins: 23pl/13€+ 5 col (32€ mp) cuc 0559345350	GR non più omologato e spesso allagato vi porta su N134, tanto vale andarci subito! Centrale idroelettrica, dev a sx all'Estanguet, pte ferrovia crollato, ritorno alla N134, la Goutte d'eau, ponte.
6	506	Cette Eygun (Cette in basso, Eygun in alto)	-GE la goutte d'eau, vecchia stazione, luogo di storiche lotte contro il tunnel, ambiente altermondialista, CHIUSO	area di sosta con wc e docce, chiesa romana/ seguire sentiero fino al ponte di legno, ritorno su N134 fino a dev a dx per salire a Borce o a sx per Etsaut
4	600	Etsaut (OT estivo) borgo in basso	-GEP la garbure, sopra la piazza, 53p/12€+3,50 col (26mp) 0559348898// -GEP Maison de l'ours nella piazza, stessa gestione e prezzi, 20p/ piccolo bar ristorante negozio in piazza	casa del Parco ex stazione con museo didascalico sull'orso ed altro; un sovrappasso pedonale unisce Borce con Etsaut: bella salitella! Occhio sulla N134: anche se vi dicono di tenere la sx camminando, spesso per la visibilità é meglio stare a dx, specie nelle curve strette
0,5	662	BORCE	GEC 18p/12€/cuc, 0559348640 0559348625, chiavi dalla simpatica Eliane al negozio bar sotto// -GEP st jacques: 6p, cuc 12€ 0559348899	borgo vecchio in alto, chiesa san Michele, cappella di Santiago/ poi scendere alla N134 e seguirla, facendo attenzione nelle strettoie (tir non passano nel weekend)
4	750	Urdos	-Camping du gave, 80p bungalows -2H con 16/28 ch, 28/38€ *ultimo bar ristorante!!! poi sugli ultimi tornanti della ctra del somport si trovano: -GE/H Peyranera, 90p, 13€ +4 col (22 mp), tel prima 0559340105/ 0559360105 (3km prima del col du Somport, a dx in basso sulla ctra, dopo la dura salita sul sentiero del	antico villaggio di montagna/ si continua su N134 per 5km, larga fino al pont Naudin (2km), poi stretta, e quando si riallarga, prima dell'Auberge du Peilhou, si deve lasciarla a sx (obelisco) e seguire il sentiero (sotto ponte ferrovia e poi a dx) in salita, lunga e dura e spesso allagata, lungo i confini del Parco, fino al pianoro ed alle rovine dell'antico hospital per pellegrini di Peiranera a 1430m (ma sono solo 6km); si incrocia la N134 e si scende per 150m a dx, si continua sul sentiero a sx, ponticelli e poi

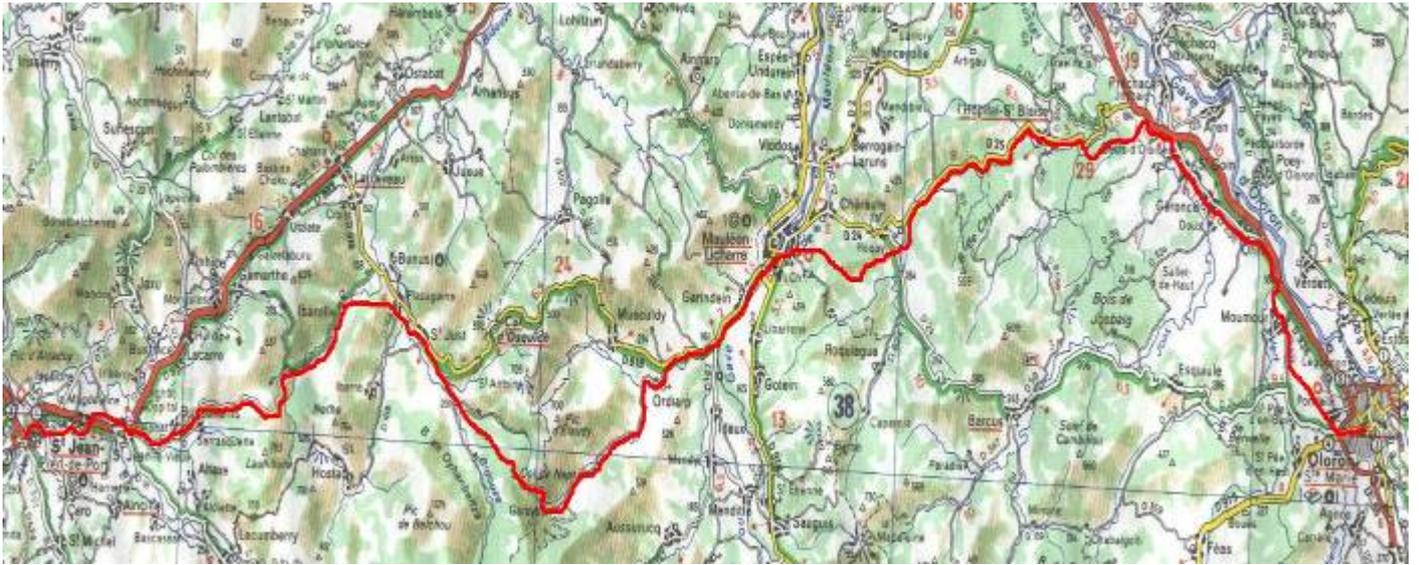
			parco). - -GEC del somport, alla stazione di sci nordico, 12pl/12/cuc tel per codice ingresso 0559345253 o 0559360021	salita nel bosco fino all'incrocio con ctra (2km), la stazione di sci (Nordique), il GE e la ex-frontiera/ da Urdos ci sono 13km fino alla dogana del Somport
--	--	--	---	--

DESCRIZIONI VARIANTI secondarie da LOUVIE JUZON

ci sono altre due possibilità per arrivare al Somport: seguire la Valle d'Ossau (variante B- Cami' dou seignou, difficile), o passare nella valle d'Aspe e prendere la via d'Arles (variante A e opzione C) passando sia su strada D918 nel Bois du Bager sia da Bielle per il col de la Marie Blanque (vedi cartine)

0	var B	Louvie Juzon-Izeste	Vallée d'Ossau e opzione Col Marie Blanque (1038m) : "sconsigliata ai non addetti ai lavori"	dopo ponte di Louvie Juzon a sx, si segue la ferrovia dismessa lungo il gave e la D934 verso Bielle (pannelli in legno del cami' dou seignou)
4	var B 459	BIELLE	-GE les perchades, 39p, a Arroust 0559826689// -C ayguelade, sulla D934, 0559826650	qui si puo' deviare a dx e andare su Via d'Arles (opzione C) passando la montagna (col de la marie blanque).
2	opz C 1038	Bilhères		su strada o sentiero salire ai 1000m del col Marie Blanque (rude poetessa bearnese) e poi discesa
16	opz C	Escot	-GE e C (vedi note sotto)	si scende ad incontrare la Via d'Arles nella Vallée d'Aspe, poi proseguire verso il Somport
3	var B	Béon	C le toussan, chalet moulaprat, 0559826365	da Bielle su N240 per Aste
6	var B 440	Béost	-GE al castello, associazione los azelets	da Bielle si puo' proseguire per Belesten, Gere (VVF per gruppi) e Laruns su D934
1	var B 521	LARUNS	OT maison de la vallée d'Ossau; 0559053141// -GE l'embarde, 28p 0559054188// -C des gaves, 101p, 0559053237// -C du valentin, 130p, 0559053933	o la D934 più facile od il nuovo sentiero in costa: da centrale elettrica si sale il chemin de Hourat, si arriva al ponte Crabé, non passarlo, a dx sentiero marcato gialloblu, salita e discesa alla passerella sul gave, D934, salita e discesa, ancora D934, poi sentiero lungo il gave (torrente)
	var B 700	Eaux chaudes		salire alla D934, attraversare il gave su passerella, pont d'Enfer : o dritti verso la centrale Miejabat (750m) o sentiero in salita; poi sentiero lungo il gave, le Granges d'Hourcq (800m), ponte, strada o sentiero
17	Var B 1050	GABAS	-GE club alpino francese, 34p, 0559053314, su tornante strada verso Bious	tappa di montagna, attenzione prima di partire! si segue la D231 che é anche il GR10, il Pic de Midi d'Ossau dall'alto dei suoi 2884m vi osserva
3	Var B 1300	Lago Bious Artigues	-C a Bious Oumettes - Refuge Ayous, 50p, 0562443660	si segue lago e gave (pont de bious), pianoro, capanna cap de pont, capanna hosse, sentiero a dx, salita dura a lac Casterau (1600m) e avanti
8	Var B 2169	Col des Moines		sopra c'è il Pic des Moines (2349m), si scende al lago Escalar, a sx il sentiero, salita dura, si segue lato sx del rio
2	Var B 1900	Astun	stazione di sci invernale	dall'enorme parcheggio su strada si va al col del Somport
5	Fine Var B	SOMPORT	vedi più sotto le note	fine variante B (Ossau), unione con camino aragones
2	variante del bois de bager su strada	Da Louvie Juzon a Izeste a Lurbe st christau	-Centro vacanze vallée d'ossau, 28-40€, struttura per gruppi, dopo il ponte in uscita da Louvie Juzon, tel 0559056106	all'uscita di Louvie , passate il ponte e prendete a dx la D920 (fare scorta d'acqua) sfiorare Arudy camminando su strada e dopo il supermercato Champion e la rotonda si prende a sx la D918 (ex D618) verso il bois du Bager, saliscendi su asfalto (duri), qualche area di sosta, niente acqua ed infine un lungo tratto in piano col sole che picchia e gli avvoltoi e falchetti vari che vi ronzano sopra... in attesa! poi discesa...
18	Var A	St Christau	2 HR cari	terme a dx, non prendere il GR653 a sx dopo ristorante "le bon coin", ma scendere su strada fino all'incrocio dell'Hotel des vallées: li' a sx c'è la freccetta gialloblu del cammino da seguire
2	Var A	Lurbe st	-HR des Vallées al trivio, stanze	seguire frecce e D238 e vecchia ferrovia

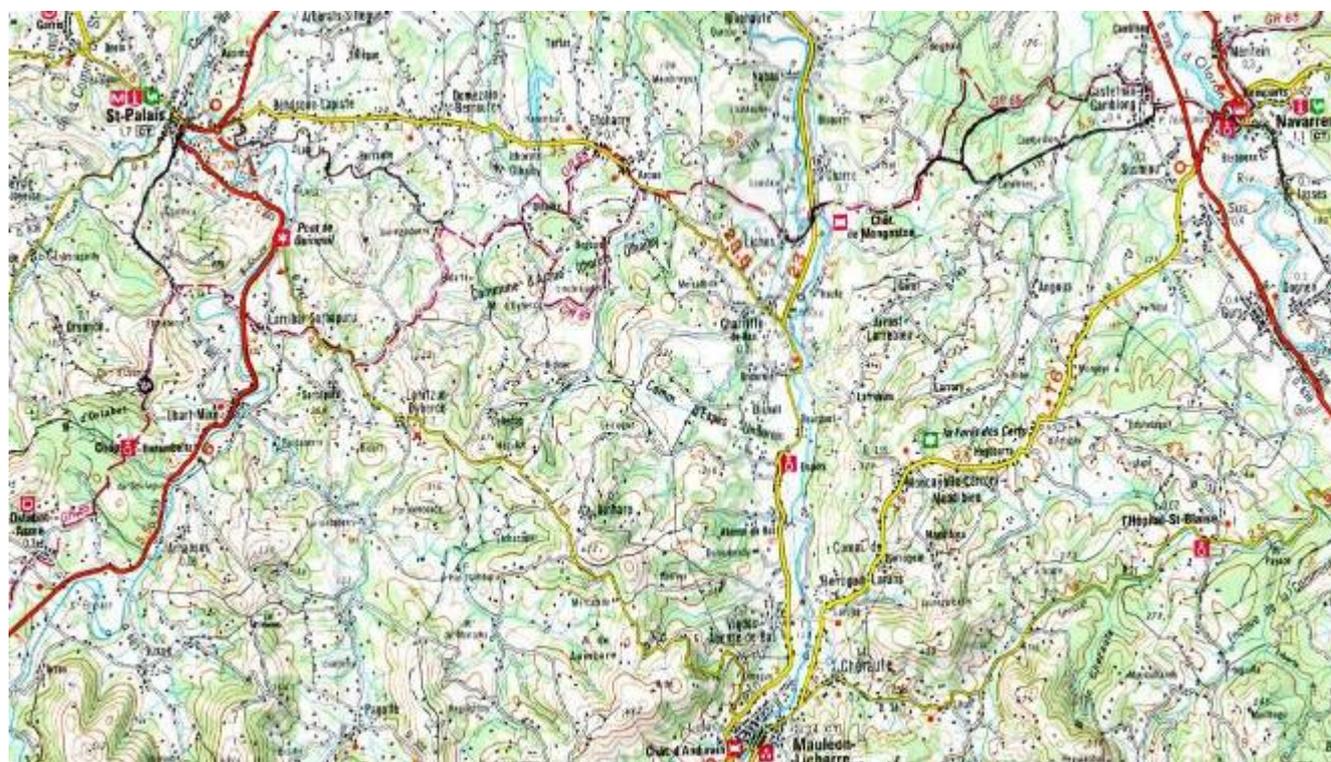
Oloron- st Jean pied de port per il GR78 via del piemonte pirenaico



Oloron - Navarrenx



Navarrenx - st Palais per il GR65 via del Puy



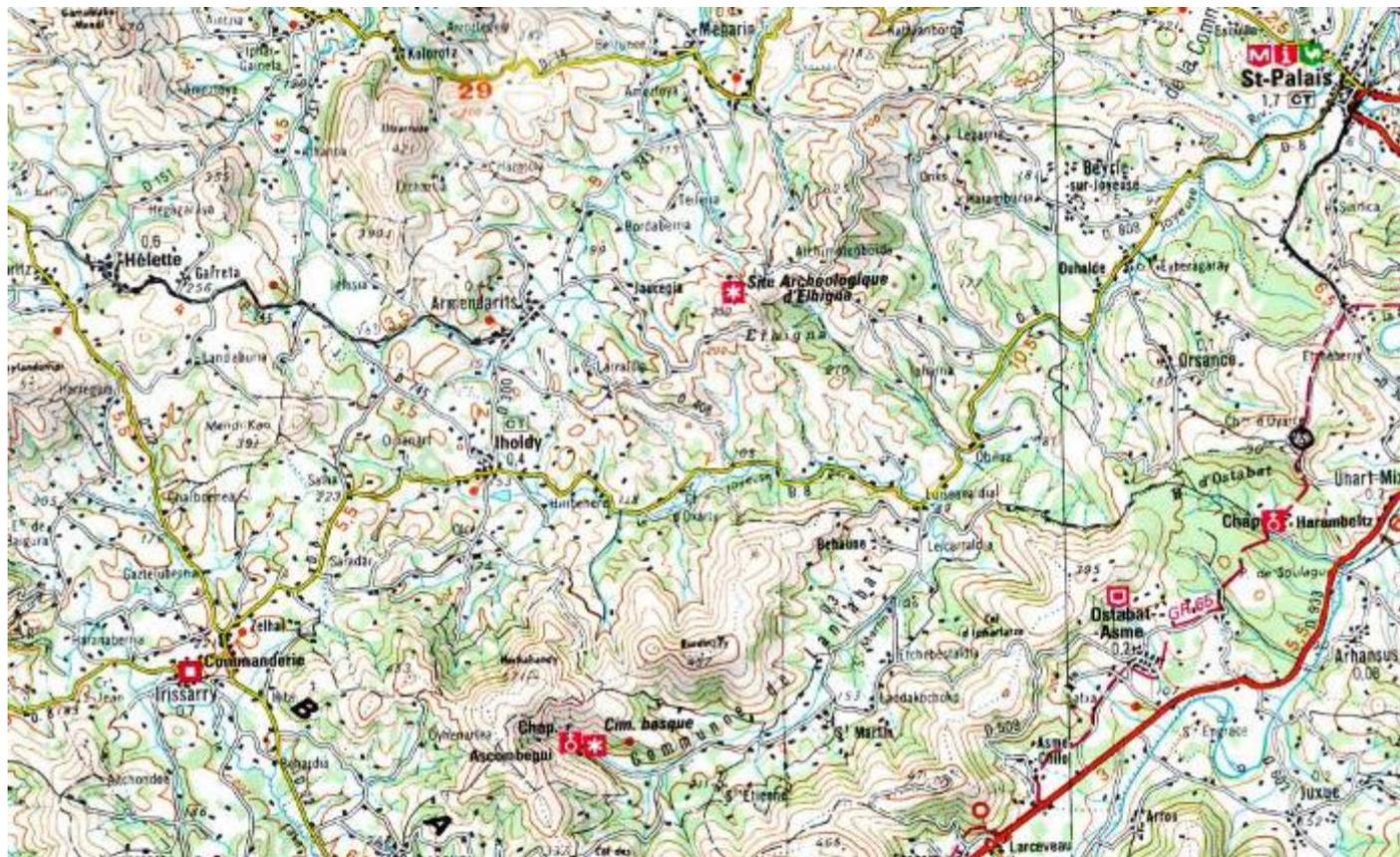
VARIANTI DA OLORON STE MARIE A ST JEAN PIED DE PORT E DA ST PALAIS AD IRUN (CAMINO NORTE)

0		OLORON ste Marie	VARIANTE VERSO IL GR65 VIA DEL PUY (non frecciata fino a Navarrenx) e poi a st Jean pied de port	x	x	da place de la resistance, di fronte alla chiesa di notre dame, seguire rue bordelongue, rue camou, rue navarrot, la D9 verso Estos, Ledeuix, Verdets, prendere la D27 verso Saucède, Préchacq, Jasses, Navarrenx
22	ond 118	Navarrenx OT place du marché, nella vecchia polveriera, ora museo	GEC Arsenal e Foirail sopra OT, chiavi e soldi al bar Dahu a 100m, tel 0559660267 : 35/10€ cuc GEP les pyrénées 0559660561: 19/ ? , in piazza centrale	x	X	Borgo fortificato da italiano; chiesa, muraglie, ponte/ si scende al ponte e si va verso Castelnau, seguire la D115 invece del sentiero fangoso nelle zone di caccia alla palomba, tanto il GR torna su D115 vicino al castello di Montgaston
14		Lichos	GEP Morellas 0559288359 cam 15€ cuc dp// GEP Routier 0559288563 cam 15€ cuc dp// GEP Carrere 0559288178, solo dp camere 28€/			saliscendi, la strada e la discesa nel prato verso la D11 che si segue a dx per 1km verso centro di Aroue facendo molta attenzione alle auto, non c'è marciapiede...
5	ond 110	Aroue	GEC Camadro 0559659554 12/8€ cuc+ spaccio interno GEP Behoteguya 0559658569, 1km prima: 10/solo dp 28€	x	x	Dopo un pezzo di D11, a Etcharry salire a sx verso i monti oppure continuare per St Palais 9km su strada trafficata
5	Mon	Olhaiby	chiesetta			seguire per Jaureguiberry, deviare a sx, alla Ferme Benta a sx su GR65 e non seguire la chiocciola che vi fa tagliare via la parte più bella del cammino
8	mon	Larribar				All'incrocio con D933 seguire GR verso stele di Gibraltar (<i>qui altra deviazione per San Palais 3km</i>), salita a cappella rifugio di Soyarza (acqua), discesa a Harambeltz (cappella medievale)
Dev	pl	Saint Palais OT	GEC 50/7-11€/cuc/internet 1 av de Xibaltare tel 0559659077	x	X	qui si riuniscono 3 vie francesi che vengono dal nord della Francia
10	ond 122	Ostabat	GEP maison Hospitalia 0559378317 : 10/10€ cuc GEP gaineko etxea, Lucie tel 0559378110 : 50/14-16€ dp	x	x	Antico borgo del cammino/ Si scende alla D933 e potete scegliere di seguirla, è bella larga, invece dei monti e del cammino in costa
3	Ond	Larceveau	2 Hôtels 39-40€ dp	x	x	Farmacia, panetteria
7	PI	Gamarthe		x	x	Si lascia strada, sentiero in costa, D120, seguire per Bussunaritz (castello)
9	ond 212	St Jean le vieux	GEP camp romain Etchandy 6/30€ dp 0686998203	x	x	Camping/ chiesa particolare e cimitero intorno, come sempre nel paese basco

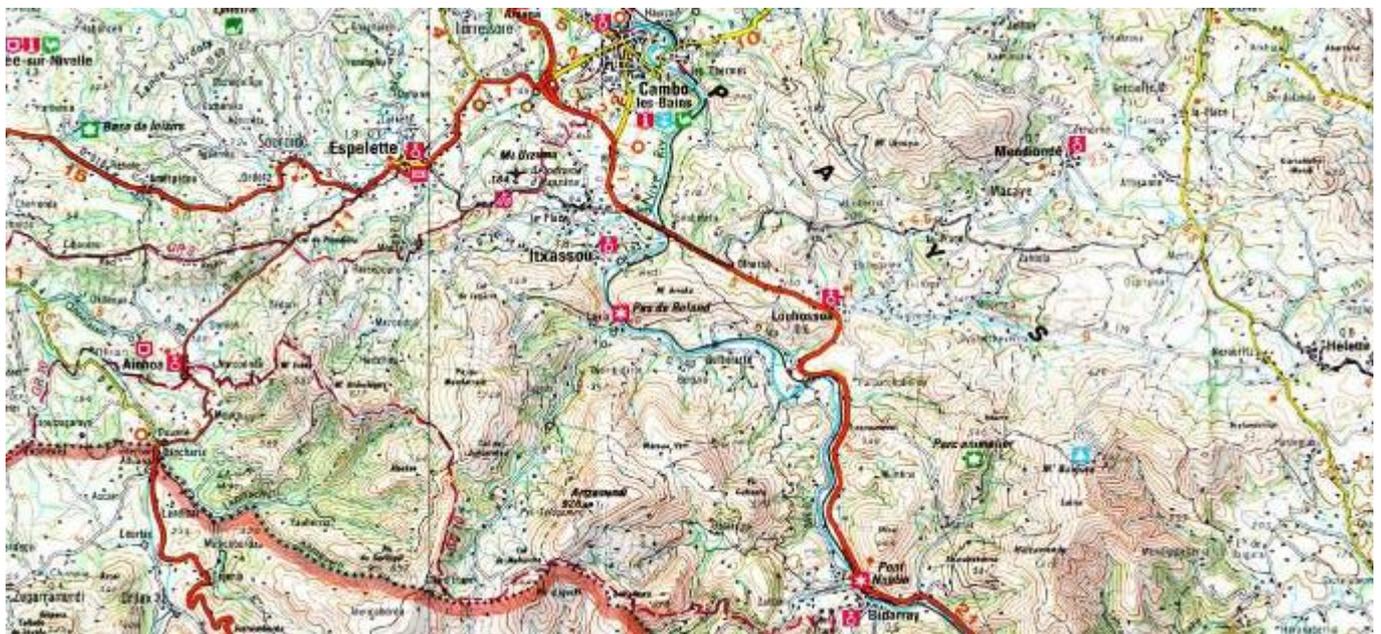
4	pl 190	St JEAN Pied de Port- Donibane Garazi (OT)	GEC 24/8€/cuc 0559370509 al 55 di rue de la citadelle, Janine GEP esprit du chemin 18/20€ mp 0559372468/ GEP Esponda 24/10€/cuc cuc 0637500165	x	x	Accoglienza degli hospitalieri al 39 rue la citadelle, a dx, 100m dopo porta di Francia: credenziale, lavatrice, internet, deposito gratis, dépliants e consigli
0	VARIANTE GR78		da Oloron ste marie fino a st jean pied de port per le montagne: freccette gialloblu AACSJ-PA	x	x	da place de la resistance passare ponte su rue de la justice, poi a sx su rue barthou, passare gave d'aspe, salire rue revol in città alta (cattedrale di ste marie), rue st grat, av dereme, alla rotonda prendere bd laclau (2° a dx), a 8km Moumour, a 3km Orin, st Goin e Geus d'oloron (7km)
18	Hopital st blaise		hotel resto des touristes 28-34€ dp, 0559665304	x		cappella di Hoquy, discesa, Cheraute, strada D918
16	Mauleon licharre		AC maison aguerria, 3 rue du frère alban, 0559284980 CHIUSA ???	x	x	viene venduta nel 2009, informarsi all'OT sulla piazza centrale/ si riparte verso Garindein (2km)
5	Ordiarp		HR la chistera	x	x	camping landran a Larreguy
6	Garaibie		GEP 29pl, 13€, cuc, mme anso 0559060790			fare acquisti a Mauleon/ col de napale (3km)
13	St Just Ibarre		AC communal scuola st Michel, 12pl, 11€ o 18€dp, 0559378066 - 0559378836	x	x	andare verso Ibarolle (4km), salire al col de askonzabal (4km), Bussunaritz (5km)
16	St jean le vieux		vedi sopra	x	x	sosta con servizi dietro municipio
5	St Jean pied de port		vedi sopra	x	x	

VARIANTE da St Palais verso Irun ed il Camino del Norte della Costa

St Palais- Helette



Helette - st Pée sur Nivelle



Sare - Irun



Saint Palais- Hélette 23km – dalla Maison franciscaine, passando a sx tra la Posta e la chiesa, prendere la D8 verso sx fino a Celhaya, poi la D245 per Pichortenea, Harribeltzagueko, Armendaritz, Garreta, Hélette. AC alla Mairie, chiavi al negozio Casino.

Hélette- Espelette 24km – prendere la D22 per Menta, deviare a sx per Uhaldeborda, Zahiola, Laplace, Heguia, Zuhaztia, verso la D918 che si segue per Ixassou, siamo sul GR8, direzione Haranea e deviazione per Espelette. OT alla Mairie, GEP mme Madyrena, 20€ dp, 0559939724. La capitale del peperone rosso basco dolce per la piperade.

Espelette – Sare 18km – Si passa a lato della D20, Col de Pinodieta, salite varie, Cibourou, Pont'Amotz; li' due varianti:

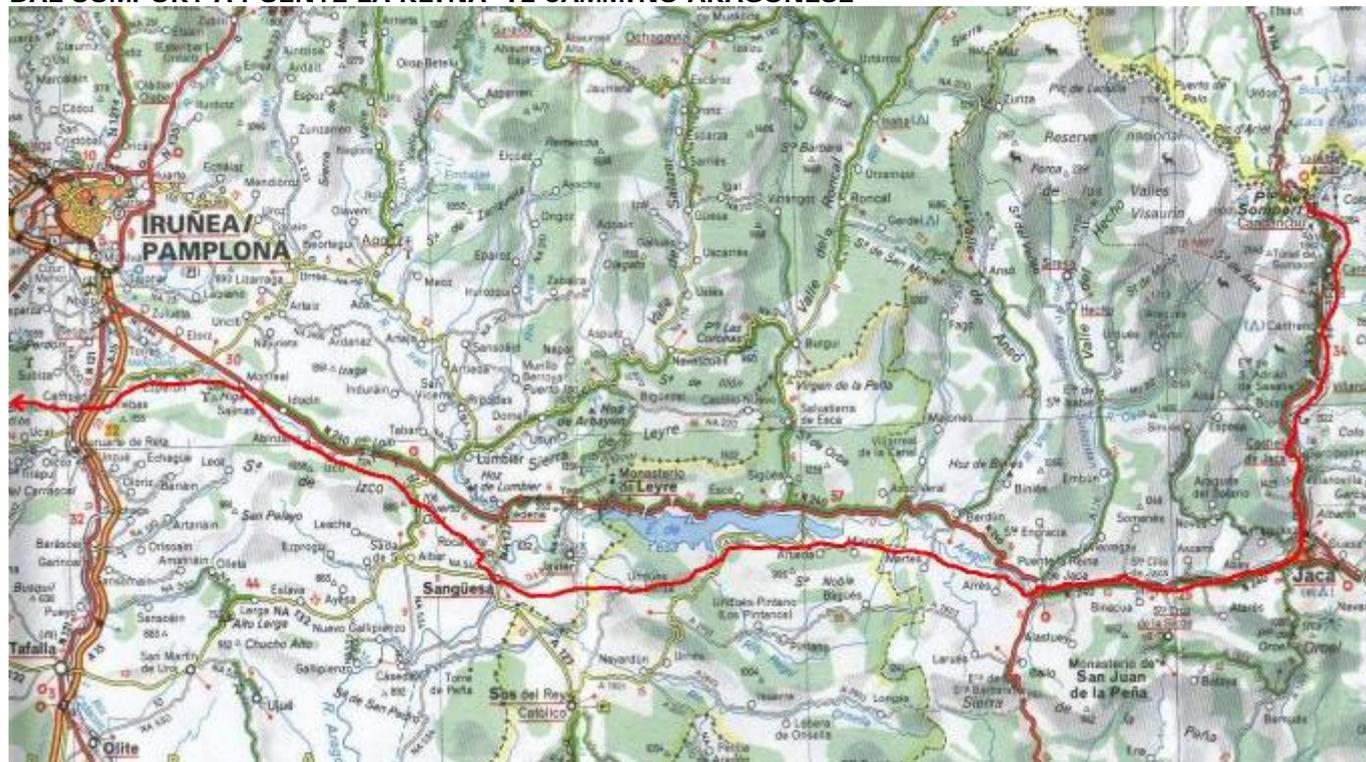
A) prendere a sx su D3 verso Cherchebruit e la D4 verso Ihalar e Sara

B) seguire GR8 saliscendi verso Ihalar e Sare. OT/ GEC al Camping Petite Rhune a 1,5km a sud del villaggio (molto turistico per le grotte e trenino per la Rhune). Molti hotels, pensioni ecc ecc

Sare – St Jean de Luz 14km – seguire GR8 verso Helbarron, il Col de st Ignace; seguire la D4 a dx verso Ascain; da li' il lungofiume lato sx verso Dorrea, il golf de Nivelle, Ciboure e St Jean de Luz, separati dalla Nive. OT a Ascain; OT in place maréchal Foch a st Jean de Luz; AC possibile al Centro Leo Lagrange a Ciboure tel 0559470479.

St Jean de Luz – Irun – 16km – prendere la D912 che costeggia l'oceano dal ponte sulla Nive verso il Fort de Socoa, il château de l'Abbadia, Hendaye, il ponte sulla Bidassoa, Irun. AC al rifugio municipale (da aprile a fine settembre) in calle Lucas de Berroa 18 a 100m dalla stazione Renfe, seguire frecce gialle con la A di albergue. Senno' AJ Martindozenea in avda elizatxo 18 tel 943621042, in centro città, dopo la scuola Lasalle, 60 pl a 16€ cuc, internet.

DAL SOMPORT A PUENTE LA REINA- IL CAMMINO ARAGONESE



0	1640	COL du SOMPORT (vecchia dogana)	-GE* du somport, sul monticello a dx della stazione sci, codice d'accesso, 12+ cuc/13€/prenot 0559347903-0559360021 -GE/H/BR/NS Aysa, dopo dogana, 45p/13-20€, 0034/974373023 qui iniziano gli spagnoli	Statua del pellegrino, cappella e veduta della vallata; 7km di dura discesa! Ctra N330, Rio Aragon e ferrovia sono i nostri indicatori; segnali del GR653 o frecce gialle o pannelli in legno; si scende a sx della ctra sulle scalette e sul sentiero fino al ponte di Candanchü
		Sta Cristina	resta poco dell'antico hospital de peregrinos	potete anche scendere su N330 molto larga e facile
1	1530	Candanchü	-molti H turistici (el aguila, 74p, 28€ mp, aperto giugno-settembre, su in paese tel 974373291) - Camping canfranc a 5km a sx in basso al rio	discesa al ponte del Ruso, bunkers, ripido e duro sentiero a lato del rio Aragon fino a pista asfaltata del camping, in alto la fortezza coll de ladrones del XVIs, passerella, si incrocia rio e via su N330
6	1200	Canfranc estacio (OT doppio sello e cartine)	-GE pepito grillo, 58/14€ stanze e bungalows 20€, no cuc, piccolo bar interno www.pepitogrillo.com	Grande stazione ferroviaria e terminal BUS SNCF TER da e per OLORON// dritti su ctra nel paese ed a sx del tunnel e si scende a sx del rio fino al ponte di pietra
4	1040	CANFRANC pueblo	-AJ sargantana, calle albareda 19; 77pl 9/13€ per gruppi; prenot 974372104-974373217 spesso é chiuso o pieno	"sirga peregrinal", torre e ponte romano, cimitero, calzada romana; dev sotto tunnels della ctra, cascata, grotta delle streghe (cueva de las quixas)
5	953	VILLANUA	-AJ sta Maria, 18 camino de la selva, a sx entrando nel villaggio, 100p/12€ mp prenot 974/378016 -HRGE/Bar triton in piazza 13€ mp scortesì prenot 974378281	chiesa dell'XI/ passare il ponte a dx e seguire tracciato lungo ctra, 2 aree di sosta, dev a dx passando ctra, poi seguire a dx dopo salitella il sentiero sassoso delle greggi, sempre dritto, frecce sparse
7	920	Castiello de Jaca	BR su naz/ NB: sulla strada cabanera prima di Jaca, si vede da lontano in cima al cucuzzolo... non una torre, un campanile od un castello, come ci si potrebbe aspettare dall'antica capitale del regno d'Aragona, ma l' enorme, orribile condominio!	Calle santiago, lunga e ripida discesa, rovine del XIIs, incrocio con N330, ponte e pista a dx, guado, ctra e sentiero lungo fiume e ferrovia, nuovo incrocio con ctra, ponte Torrijos, strada cabanera las Grallas; ermita di san Cristobal e fontana, ponte; salita ed ingresso in Jaca, seguire il viale fino alla fortezza e le conchas di bronzo per terra

8	820	JACA (antica capitale) OT vicino a cattedrale	-GE municipal, calle conde aznar, nel centro storico: 64/8€/cuc, apre alle 15, buono, internet, Mercedes. -AJ escuelas pias 150p cuc, avda perimetral -RP iglesia mamré, calle del arco 1, 40pl/11€ tel 974363271	Cattedrale XI, fortezza/ si esce verso Posta e N240, continuano gli attraversamenti pericolosi: distributore, camping, cimitero, fabbrica materiali edili (qui al km5 c'è la deviazione che non consigliamo sul GR653.2 per Atarés ed i monasteri, circa 18km in tutto fino a sta Cilia), cammino prosegue per caserme vuote, saliscendi sul lato sx della ctra, si passa dietro piscina hotel Aragon (qui la deviazione buona su ctra per sta Cruz de la seros, san Juan de la Peña ed i monasteri, che consigliamo), il cammino sbuca su Naz che si segue per sta Cilia
(4	dev	Sta Cruz de la Seros (bar e hostel)	villaggio XIsec con chiesa romanica di s. caprasio, chiesa dello scomparso monastero benedettino di sta maria (nel 155 trasferito a Jaca), tombe delle tre sorelle reali	all'hotel Aragon a 12km da Jaca, prendere ctra in salita verso sta Cruz de la seros (4km) e poi il sentiero per san Juan de la peña (Dona dice che è meglio fare gli 8km di tornanti su ctra invece dei 4 km su sentiero brutto). Si ritornerà poi sul sentiero in discesa verso sta Cruz (o ctra) e si devierà verso Binacua su ctra ed infine la ctra per sta Cilia (28km tutta la tappa)
4	dev	SAN JUAN de la PENA (bar)	Monastero vecchio del 1025 da Sancho el mayor, su antico cenobio rupestre del 700, centro religioso dell'Aragona, reliquiario medievale	monastero nuovo più alto, ricostruito più volte ed abbandonato; benedettini di Cluny; custodi leggenda del sto Graal; Panteon reale
16	650	Sta Cilia de Jaca (16km da Jaca)	-GE municipal: 18p, cuc, 10€ chiavi al bar di Maite 639853534 // -H/GE/BR/NS/C Pirineos su ctra 4km dopo	palacio del priorado/ si entra da ctra, fontana e giardino, si esce di fianco alle piscine, poi sentiero lungo rio (piramidi di sassi) fino al ponte sul rio aragon
8	620	Puente la Reina de Jaca (55abitanti)	-2 hotel ristoranti, una farmacia, una panetteria Da qui, tutti i villaggi sono sul cucuzzolo, lassu', ed alla fine della tappa non è certo una goduria! occhio all'acqua!	- camino aragones segue a sx dell'embalse di Yesa e del rio: senza entrare in paese al ponte , seguire ctra per Venta Samitier e poi la pista in costa per Arrés (salitaccia), -Variante ciclista a dx: entrare in paese al ponte e seguire la N240 dal km303 a nord dell'embalse de Yesa (che è il vero antico cammino) verso BERDUN a 9km (GE/BR/NS Rincon de Emilio, 6/10€, lassù vicino alla chiesa, 974371715, mura e Palacio), poi attraverso la piana fino alla dev di Sigués a 16 + 3 km (BR/NS/ antico hospital e chiesa romanica), ai villaggi abbandonati di Esco' a 3km e TIERMAS a 6km (antiche terme romane, mura, porta delle streghe/ [siamo al km340 che diventa km52 navarro " i misteri delle autonomie spagnole"], a 9km YESA (paese con tutti i servizi, HR e NS e la possibile deviazione al monastero di Leyre a 5km- non accolgono più i pellegrini) e seguire per Liedena (5km HBR) ritrovando il cammino
4	968	ARRES (23 ab)	-GE hosvol 20p+materassi, cuc, don (cena comunitaria), 974348129	Bar in alto/ Chiesa XIII, castello, torre gotica/ si scende duro, ponte, salita, piano, si segue per Pardina de solano, Boriguela, nuova deviaz in salita a sx
8	652	Martes (38 ab)	se volete evitare la salita, seguite ctra verso Berdun e 200m dopo girate a sx verso Mianos fino a ritrovare il cammino	sentieri e ctra, Calcones, Pardina st martin, un tubo nero con acqua!!
6	692	Mianos	non si sale su...	Deserto lunare, guadi, ruscelli quasi secchi, sanguisughe, alcuni tratti su ctra con nuova deviaz in salita forte, ripetitore, cimitero, salita al paese
5	652	ARTIEDA (106 ab)	-GE lassù nella piazzetta con fontana: 20p, 9€ mp 19€, 948439316- cambia spesso la gestione....ora c'è Marga di Donosti e si puo' cenare bene...	Chiesa XII/ dall'alto si vede il Mar del Pirineo=embalse di Yesa (lo stanno raddoppiando e sono incavolati come bestie); si scende dall'altra parte e poi occhio alla svolta a sx, la freccia è nascosta

				sulla casa, e si continua su ctra A1601 tra monticoli lunari di erosione fino alla ermita di santiago in ristrutturazione ed al lungo tunnel arboreo pieno di insetti vari !!!
11	550	RUESTA (3 ab)	-GE: 66p, 7€, col 3€, cena 7€, "sindacato libertario" riempite le borracce !	su ctra si entra in questa antica fortezza moresca, deserta ed in rovina, murales stile messicano; poi da qui discesa ripida (camping) e lunga salita (8km- Peña Musera), pineta, discesa ripida, calzada romana sconnessa, rio e salita al centro
12	643	Unduès de Lerda	-GEC-AJ gestito dal bar, apre alle 15,30, 16pl 9€ + 10€ cena 948888105	piscina/ discesa, attraversare canal de Bardenas e dritti avanti, facile
11	400	SANGUESA (OT al ponte)	-GE in gestione alla pensione JP 14pl, cuc, 8€, calle labrit 12 sull'angolo/ GE al camping fuori paese a 9€	Chiesa XIIs sta Maria la real al ponte del rio Aragon, palazzo reale principe de Viana, chiesa Santiago del XII, monastero cappuccini, internet biblioteca
2	500	Rocaforte (Sanguesa vieja)	Variante Rocaforte/Aibar solo per camminanti	dal ponte a dx si cammina lungo ctra (supermercato per spesa a dx), si devia a sx dietro ed intorno alla puzzolente cartiera e si sale a questo villaggio, primo convento francescano spagnolo; poi area di sosta e la fonte di S.Francesco; 7km di falsopiano montante a eoliche con solo un rifornimento d'acqua! occhio!
7	706	Alto de Aibar		si passa ctra, saliscendi fino al rio, discesa ripida, pineta, salita
7	728	Olatz	un alto senz'acqua, spopolato, delle rovine	salita, cancello di metallo da passare , non salire all'alto di Loiti, scendere a Izco
5	Var B	Liedena	variante per Liedena e Foz de Lumbier su strada e antica ferrovia: HR la torre all'incrocio della gasolinera, possibile alloggio e pensione, molto buono per mangiare	da Sanguesa, alla dev della cartiera, frecce vi fanno proseguire dritti su ctra verso gasolinera ed hotel, poi a dx su ponte rio irati, a sx passare case e seguire sentiero lungo il fiume, fontanelle d'acqua, ponte del diavolo
8	Var B 460	Foz de Lumbier	H/CR/Camping iturbero 948880405 apr-sett	2 tunnels, gole scavate da rio Irati, acqua, bella escursione, spiaggia, Lumbier/qui al ponte in uscita a sx dal pueblo, i lavori della autostrada obbligano a seguire la ctra240 fino ad Izco, occhio all'acqua....
5	Var B	Nardués		i paesini sono giù in basso
1	Var B	Aldunate		la ctra é su in alto
2	700	IZKO	-GE/BR/NS pedro 8p+, cuc, 8€	due varianti si riuniscono/ Chiesa, fonte
2	685	Abintzano	18 ab	chiesa, fonte, discesa, ponte
5	560	Ibargoiti	Salinas : pozzi estrazione sale	chiesa con fonte
3	555	MONREAL	-GEC: 20p, cuc, 7€ hospitalera tiene bar parrocchia; 2 bar negozi e piscina cara	Ponte medievale, Monte Higa (1289m), chiesa, calle mayor/ poi due ponti e le cave/ i 14km seguenti sono duri, con saliscendi, talvolta rischiosi, pero' si puo' passare sotto lungo il nuovo canale di Navarra che porta a Pamplona, lato sx
4	550	Yarnoz	21 ab	chiesa e torre, cimitero
2	560	Otano	9 ab	ponte, autostrada a dx
2	537	Esperun		sierra de alaitz a sx
2	560	Guerendiain	27 ab	fonte e area sosta
4	575	TIEBAS	-GEC salone sociale, a lato scuole, insieme al club musicale (!!!): 6p+12 mat, cuc, don, chiavi bar (forse hanno aperto il nuovo)	Piscine con bar ristorante/ Chiesa e rovine castello, ctra, acqua, percorso a mezza costa fino al tunnel autostrada, salitaccia della cava, bar spesso chiusi,
4		Muruarte		tunnel ferrovia
1	583	Olcoz	H/CH	torre e chiesa
5	424	Eneriz	H meson del camino	chiesa/ percorso botanico
3	396	N.S. de EUNATE	GE 15p per terra /don/cuc forse lo riaprono...forse	Monumento funebre templare(?) o faro guida di pellegrini del XIIs/ Eunate = 100 porte in basco/ si prosegue verso Obanos sul colle (2,5km- GEP e tutti i servizi) e poi discesa e nei campi verso statua del pellegrino e Puente la reina

5	345	PUENTE LA REINA/ Gares (OT estivo in piazza)	-GE padres reparadores 100p/5€/cuc (buono) - Hotel jakue 25pl/8€ cena 11€ altro GEP dopo il ponte ed H vari	Città templare dal XIIs, poi ceduta all'Ordine di Malta dal XIVs, famoso ponte XIIs, chiesa di Santiago con statua lignea policroma del XIIs, Calle Mayor é una tipica calle camino, la Sirga peregrinal, via dei pellegrini, attorno a cui si agglutinano case e negozi
---	-----	--	--	--