

AINHOA

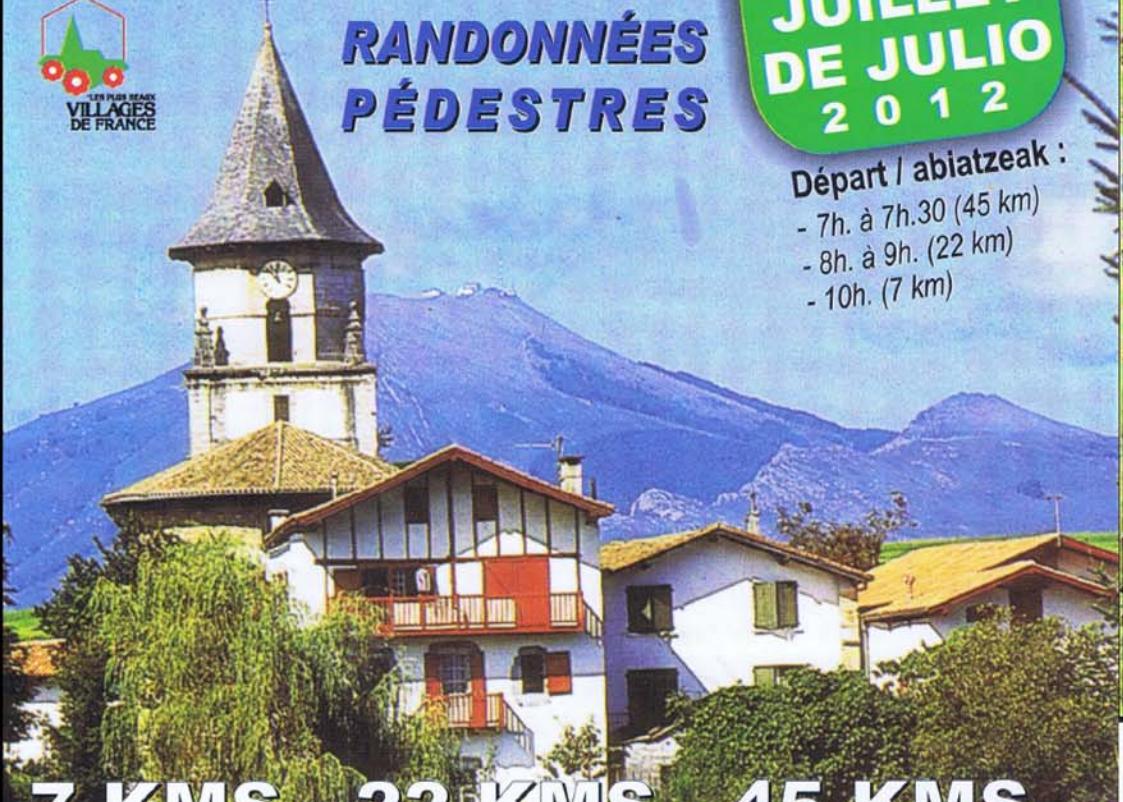
EUSKAL HERRIA - PAYS BASQUE - PAIS VASCO



RANDONNÉES
PÉDESTRES

UZTAILA
15
JUILLET
DE JULIO
2012

Départ / abiatzeak :
- 7h. à 7h.30 (45 km)
- 8h. à 9h. (22 km)
- 10h. (7 km)



7 KMS - 22 KMS - 45 KMS
**XARETA
OINEZ**



Le circuit a été parfaitement balisé. Suivre les flèches peintes au sol et les rubalises accrochées le long du circuit. Les changements de circuit sont indiqués par une flèche.

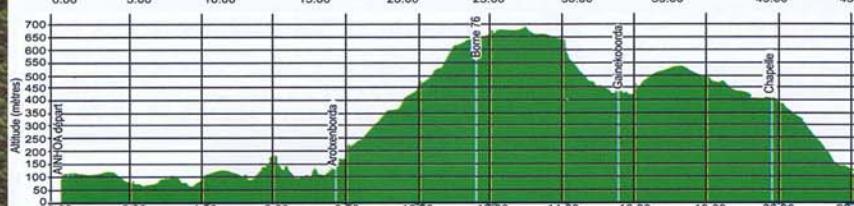
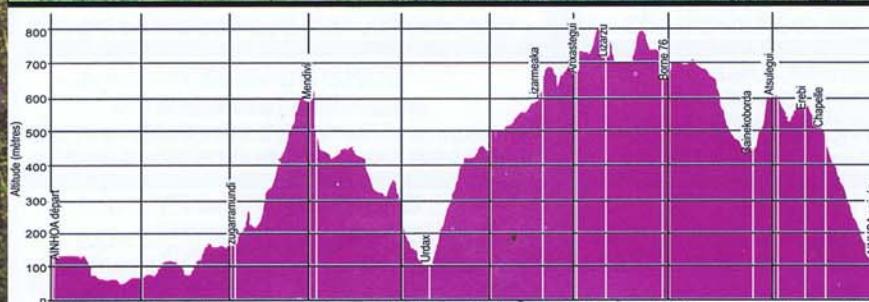
bilbide osoa seinaleztatu dugu. Lurrean tintatutako zagiak eta dilingan lotutako oihaltzoek bihurriaren bidea era kusten dautzute. Kurutzetak, zagi eta bidearen izenaz seinalatuak dira.

El circuito está perfectamente señalado. Siguiendo las flechas pintadas en el suelo y las cintas pegadas a lo largo del circuito. Los cambios de circuito están indicados por una flecha.



7 kms
22 kms
45 kms

Courbe des 45 km
dénivelée positif
2200 mètres



Courbe des 22 km
dénivelée
1100 mètres

XARETA OINEZ

Une journée inoubliable pour les randonneurs de tous niveaux.

Depuis 1984 l'association ATSULAI d'Ainhoa organise son rassemblement annuel de la randonnée pédestre. Les marcheurs de tous niveaux, participant à des épreuves d'endurance sur des itinéraires balisés, sans classement où chacun marche à son rythme.

Rendez-vous à Ainhoa : départ depuis la place d'Ainhoa à l'heure prévue pour chacune des 3 boucles (7h. à 7h30, 8h. à 9h. et 10h., et arrivée au même endroit l'après-midi pour se retrouver ensemble et se restaurer dans l'ambiance Basque.

Hein guzietako mendizaleen egun gogoragarria !

1984ean hasi zen Ainhoako ATSULAI batasuna, mendizaleen urteko biltzarra kudeatzen. Ibilaldi iraunkorretan, eta bide señalatueta zehar dabilta, bakoitza bere heinean, zoin gehiagorik gabe.

Hitzarmena Ainhoako plazan : lau bihurrieik, Ainhako plazatik daukate beren abiatzeko tenorea (goizeko 7ak eta 7ak eta erdi artean, 8ak, 9ak eta 10ak). Leku berean bilduko gira aratsaldean, elgarrekin gozatzeko eta ostatutzeko gure Euskal Herriko giro hoterean.

Des sentiers balisés à travers le territoire de Xareta, pour le plus grand plaisir des petits et des grands.

Ibilaldi señalatuak, Xaretako mendietatik gaindi, adin guzietakuen atsegigarri.

Itinéraires marqués à travers del territoire de Xareta, para el placer de todos.



Una jornada inolvidable para senderistas de todos los niveles.

Desde el año 1984, la asociación ATSULAI ubicada en Ainhoa organiza su encuentro anual de senderismo. Los aficionados de todos los niveles pueden participar en pruebas de fondo con itinerarios marcados, sin clasificación final, donde cada uno puede andar a su propio ritmo.

La pruebas : salida desde la plaza de Ainhoa a la hora prevista para cada uno de los tres (3) bucles. (7h a 7h30; 8h a 8h30 y 10h) llegada en el mismo lugar para reunirse y comer con un ambiente vasco.

Les épreuves : elles se déroulent de 7 h. du matin à 19 h. cu soir, principalement sur des sentiers de moyenne montagne du territoire de XARETA (Ainhca et villages environnants).

- **boucle de 7 kms :** départ à 10h. (durée 2 à 3h.)

- **boucle de 22 kms :** départ ce 8h. à 9h. (Dénivelé 1100 m)

- **boucle de 45 kms :** départ ce 7h. à 7h30 (Dénivelé 2200 m)

Mises en garde : bien que n'étant pas des courses, ces randonnées en moyenne montagne nécessitent une bonne condition physique. Votre demande d'inscription vaut déclaration de bonne santé et affirmation de non contre-indication médicale. Les concurrents mineurs de moins de 12 ans sont placés sous la responsabilité de leurs parents. Les moins de 16 ans ne peuvent avoir accès à la Boucle des As de 45 kms.

Assistance médicale : l'évacuation, le ravitaillement sont assurés. Prévoir néanmoins de l'eau et un peu de nourriture.

Inscriptions : ils se font sur place (8 euros).

Saiok : goizeko 7ak1/2 tistik eta aratsaldeko 7etarat diraute, Ainhoa eta XARETA eremuko mendi ertain bidesketatik gaindi. - **7 km-tako bihurria :** abiatzea 10 etan (bizpahiru orenen iraunaldia)

- **22 km-tako bihurria :** abiatzea 8etan eta 9etan

- **45 km-tako bihurria :** abiatzea 7etan eta 7'30tan

Kasus :

partaideek osagarri onean behar dute, nahiz ibilaldi lasaia izan. 12 urteeko partaideak, beren gurasoen eskupean utziak dira. 45 km-tako bihurria ez da 16 urteekoeroi haizu.

Mediku geriza :

hortitze, laguntza bai eta gibelerat jauste, ibilaldian zehar antolatuak dira. Ura eta janari zerbaiteen ekartzea aholkatua da.

Parte hartzeak :

bertan, Ainhoako abiatzean (8 euros).

Las pruebas : tienen lugar desde las 7h. de la mañana hasta las 19h. de la tarde, principalmente en senderos de monte del entorno de Xareta (municipio de Ainhoa y pueblos colindantes).

- **recorrido de 7 kms :** salida a las 10h. de la mañana (duración de 2-3 horas);

- **recorrido de 22 kms :** salida a las 8h. a 9h. de la mañana

- **recorrido de 45 kms :** salida a las 7h. a 7h30 de la mañana

Advertencia : aunque no sean carreras de montaña, para estas salidas los participantes necesitan una buena condición física. Los menores de 12 años estarán bajo la responsabilidad de sus padres. Los menores de 16 años no pueden tener acceso al recorrido de 45kms.

Asistencia medica : la evacuación y el abastecimiento están a cargo de la organización. Prever sin embargo agua y comida.

Matrícula : se puede matricular en la salida (8 euros).

