



ROADBOOK

Parole de Traceur

Quant on parle de course sur la Rhune, on pense inévitablement au parcours du mois d' Août, une date incontournable, une référence de la Course en Montagne en France. La Skyrhune, souhaite non seulement cohabiter dans le calendrier mais aussi respecter ce massif si courtisé. Alors en quelques mots, la Skyrhune c'est un retour aux sources tout en simplicité mais avec un parcours audacieux pour celles et ceux qui auront le courage et la dextérité pour l'arpenter. C'est un défi physique et moral, ça passe ou ça casse! Préparez vos chevilles et vos cuisses...

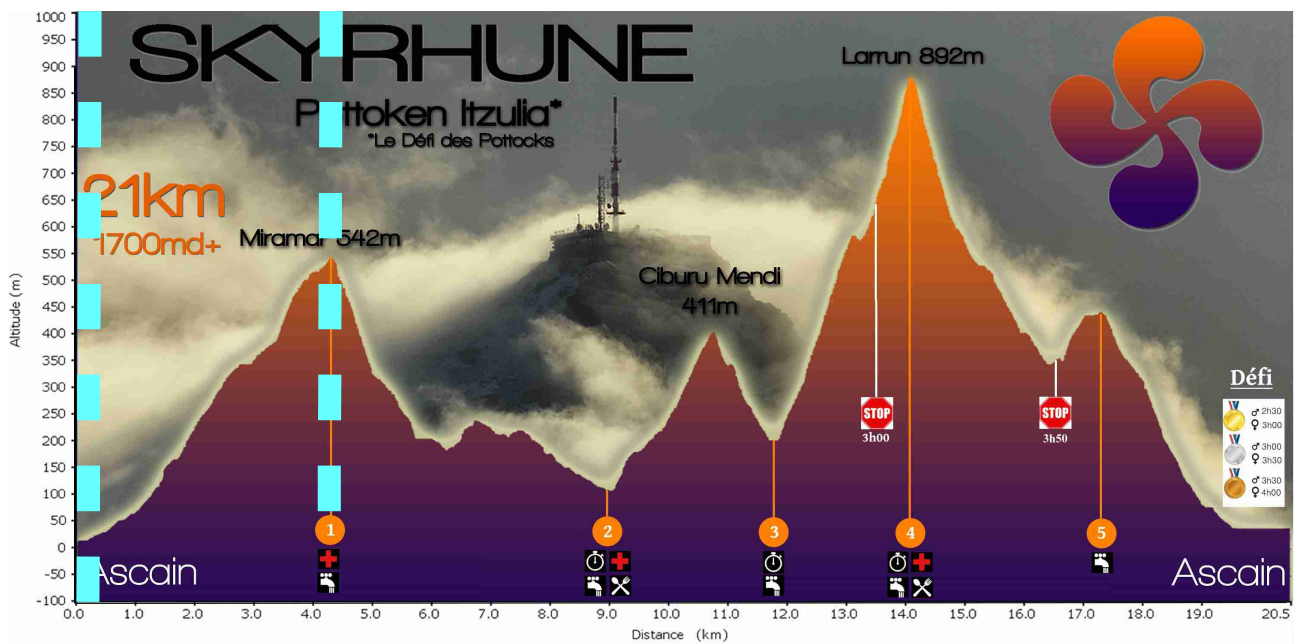
Pourquoi donc cette initiative? La Lemur Team souhaite faire découvrir autre chose, de nouveaux sentiers, de nouveaux panoramas, en orientant le parcours sur un format bien particulier. Un semi-marathon de montagne avec un condensé de difficultés techniques, un tracé des plus esthétique, et des exigences physiques très importantes, pour **une Course Spectaculaire et une grosse fête.**

Entre la mouvance actuelle du Skyrunning et ce retour aux sources de la Course en Montagne (autonomie partielle en ravitaillement – autonomie au niveau matériel – taxe d'inscription le plus bas possible), cette Skyrhune sera un défi à relever pour tous ses participants, du premier au dernier.

Voici un descriptif détaillé du parcours.



Section 1 – Départ km0 / Miramar km5



Attention au Départ ... ça reste une portion facile ...

Km	Altitude	Descriptif	Postes
0	15	Centre du village – Place du fronton – Direction Sare	Départ
0,2	19	Croisement Route de St Ignace-Route des Carrières – Tourner à droite	
0,9	60	Fourche Route – Toujours tout droit – Dernières Maisons	
1,4	158	Parking des Carrières – Traverser parking et poursuivre par Piste.	

Départ Place du Village d'Ascaïn. Les premiers hectomètres de bitume par la Route des Carrières serviront à étirer le peloton, en montée progressive, avec déjà de très forts pourcentages juste avant le parking (km 1,2). Même si vos qualités de pistard vous démangent, gardez-en sous la semelle, vous aurez sinon vite fait de faire monter les aiguilles dans le rouge ... et méfiez-vous du phénomène d'aspiration aussi ... au cas où il y ait des grosses cylindrées au départ... laissez filer... cette première partie n'est que le début de l'échauffement !

1,4	158	Parking des Carrières – Traverser parking et poursuivre par Piste.	
2,3	264	Bifurcation – Fin de la Piste – Prendre sentier montant à droite	PC 1

Vous attaquez alors la piste caillouteuse, la voie classique depuis Ascaïn. Piste large, technique à souhait, avec encore de forts pourcentages. Arrivés à la grande courbe à gauche, premier Poste de Contrôle, km 2,3 ; il faudra prendre le sentier qui grimpe en face vers le flanc Ouest de la Rhune. On sort des sentiers battus. Beaucoup vont découvrir cette petite sente en balcon magnifique.

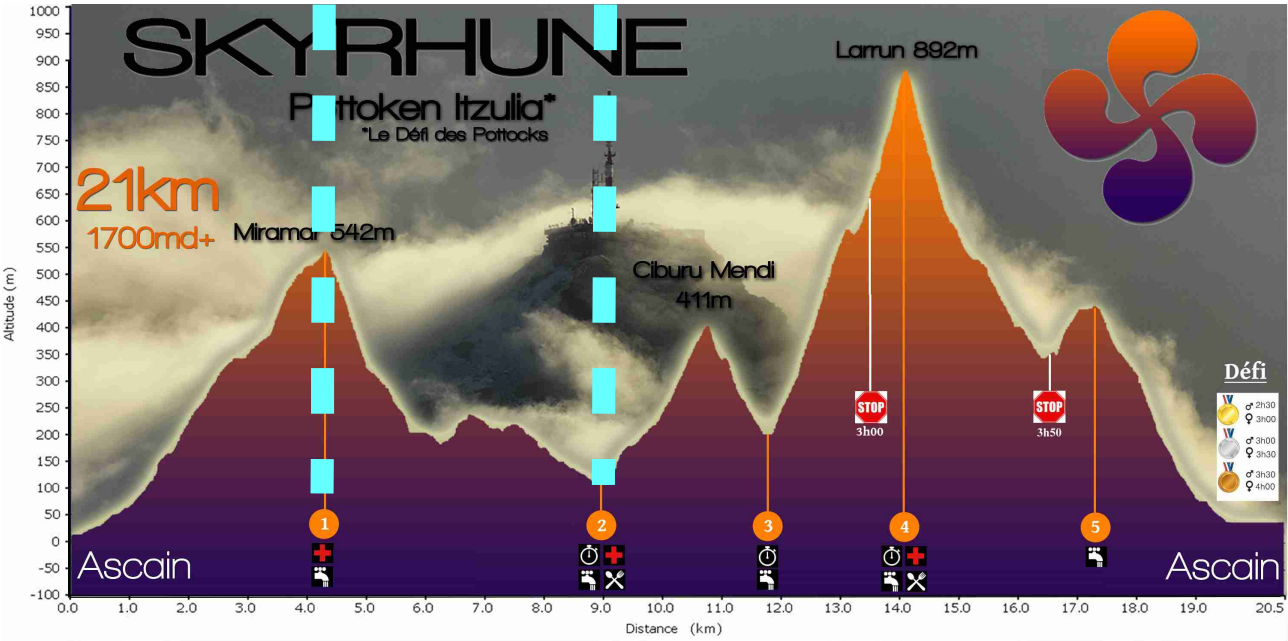
2,3	264	Bifurcation – Fin de la Piste – Prendre sentier montant à droite	PC 1
3,9	500	Sortie sur le plateau herbeux – Longer la crête sur la droite	

Place aux monotraces. Vous traverserez sans vous en apercevoir ces lettres naturelles inscrites sur la Montagne (NON LGV) destinées à dénoncer le projet de Ligne à Grande Vitesse initialement prévu en plein milieu du Massif. La pente va s'adoucir et vous pourrez trotter sur un superbe sentier à flanc, avec vues au dessus du village et l'Océan juste en face. Par un virage à gauche, la pente va reprendre de plus belle, par des zig zag entre de beaux rochers, de kairns en kairns. Marche conseillée... vous êtes encore à "l'échauffement", ne l'oubliez pas. Après ces 100md+ "costauds", la Rhune va apparaître d'un seul coup... mystique, face à vous ... elle vous défie ! Sortie sur le plateau.

3,9	500	Sortie sur le plateau herbeux – Longer la crête sur la droite	
4,3	535	Miramar – Table en Pierre – RAVITAILLEMENT - Contourner et basculer à droite	R 1

Encore quelques hectomètres avant de basculer pour la première difficulté. Un long faux-plat montant, entre les rochers et les nichoirs à vautours... mais de toute beauté. Vous évoluez sur la bordure du plateau, avec à votre gauche le sommet et son antenne et à votre droite tout le littoral, de la Baie d'Hendaye aux plages Landaises en passant par la Baie de St Jean de Luz. Savourez. La Table en pierre, au lieu dit Miramar, marque la fin de cette première section toute en montée. Ravitaillement 1.

Section 2 – Miramar km5 / Trabenia Km9



Profitez, savourez ... une section inédite 100% Monotracés plutôt descendantes.

Km	Altitude	Descriptif	Postes
4,3	535	Miramar – Table en Pierre – RAVITAILLEMENT - Contourner et basculer à droite	R 1
5	345	Jonction avec le GR10- Le quitter de suite pour une monotrace à droite.	PC 2

La bascule depuis le Miramar n'est pas engageante sur les premiers mètres ! Descente à travers tout, sur rochers instables... après une longue phase de montée, vous manquerez de repères, alors attention. Ne commencez pas à râler ... ce n'est que le début. Assurez jusqu'à arriver sur la zone herbeuse à travers les fougères. Cela dit, la descente reste compliquée, le sentier est étroit, la pente raide ... alors pour peu que le mauvais temps d'en mêle, alors oui ça va être rock'n'roll. Vous étiez prévenus, ce sera du technique et il faudra s'engager ! Vous rejoignez donc ici le GR10, mais vous ne resterez sur ce sentier de grand passage que le temps de quelques mètres, guère plus.

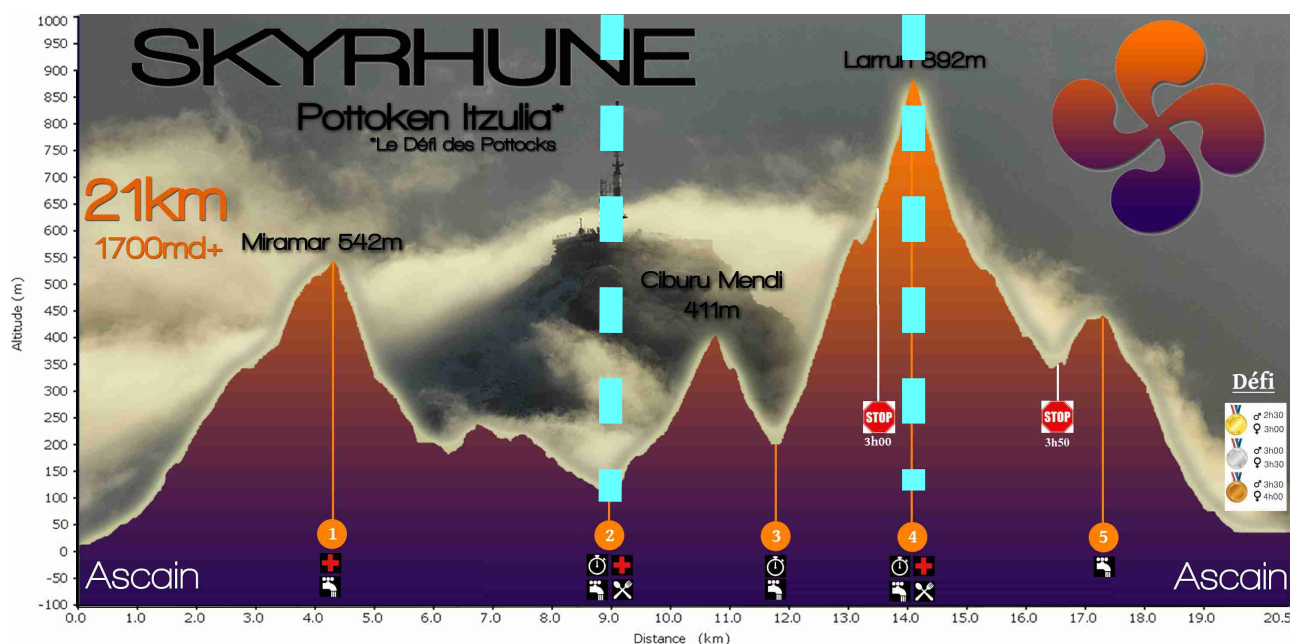
5	345	Jonction avec le GR10- Le quitter de suite pour une monotrace à droite.	PC 2
5,5	260	Petit Col. Poursuivre en face en contournant le petit sommet par la droite.	
5,7	210	Croisement Sentier. Virer à 90° à gauche, pour traverser à flanc par cette monotrace.	
6,2	200	Croisement Monotrases - Basculer à droite sur cette discrète trace.	
6,5	230	Propriété Jaureguikoborda - Longer la cloture. Virer à gauche en haut.	
6,7	245	Croisement GR10 - Poursuivre sentier en face en traversant l'axe principal.	PC 3

En tournant à droite, vous allez découvrir de beaux sentiers monotraces "roulants" face à l'Océan. Profitez de cette "accalmie" dans ce tracé. A flanc de montagne au départ, puis en sous-bois par la suite avec des petits cours d'eau à traverser, très agréable à courir. Vous arrivez ensuite à une sublime borde (maison en pierres), ça remonte assez sec (mais c'est court) et vous sortez du sous-bois. Selon votre position, vous pourrez même voir la file de coureurs qui vous suivent, en face, à gauche... des coureurs de partout... puis vous allez une nouvelle fois traverser le GR10.

6,7	245	Croisement GR10 - Poursuivre sentier en face en traversant l'axe principal.	PC 3
7,5	225	Section en monotrases. Passage du petit cours d'eau. Le sentier vire à droite.	
7,8	200	Croisement Sentiers - Poursuivre en faux plat descendant tout droit.	PC 4
8,3	150	Franchissement rivière - Passage versant droit par monotrace	
9	112	Jonction Piste - RAVITAILLEMENT (200m avant le parking de Trabenia)	R 2

Une fois le GR10 coupé, vous vous dirigez dans un petit vallon avec encore de belles monotraces : ça tourne, ça vire, passages très ludiques en sous-bois jusqu'au passage de la rivière. Vous continuerez sous les arbres par un bout de piste un peu plus large (un des rares du tracé), mais vous le quitterez au bout de 500m. Il faudra retraverser la rivière pour passer sur l'autre rive, pour profiter d'une belle monotrace encore technique, qui vous mènera droit au premier poste de ravitaillement. Voilà ces 4km plutôt descendants effectués... les plus faciles du parcours sûrement... et pourtant ils ne défilent jamais très vite ... dites-vous surtout que les choses sérieuses ne font que commencer. Vous êtes Km9. Vous devriez être bien accueillis au Poste de Ravitaillement. Ne traînez pas trop tout de même, le temps passe...

Section 3 – Trabenia Km9 / Sommet de la Rhune Km14



Droit dans la pente : vous allez saisir le nom de la Course et le Défi proposé !

9	112	Jonction Piste - RAVITAILLEMENT (200m avant le parking de Trabenia)	R 2
9,2	145	150m sur le GR10 et bifurcation à d. en montant dans les fougères sur trace discrète.	
9,4	185	Bergerie Imarrenborda. Droit devant pour jonction piste. Poursuivre en face.	
9,8	220	Croisement. Quitter piste. Prendre sentier à gauche en épingle et grimper.	PC 5
10,6	385	Chapelle de la Montagne de Ciboure	
10,8	410	Sommet de ZIBURU MENDI - Côte 411 - Poursuivre droit devant.	

Sortie du ravitaillement, retour direct dans le vif du sujet. Traversée à gué de la rivière, puis montée directe en face du talus par une petite trace que nous nettoierons pour l'occasion. Il faudra peut-être mettre les mains ! Cette "coupe" abrupte nous permet de retrouver le GR10 qui est juste au dessus. Vous l'emprunterez un court instant puis vous attaquez une pente herbeuse très raide à droite, jusqu'à la Bergerie. La pente s'adoucit, vous pourrez trotter sur ce bout de piste jusqu'à l'intersection. Départ de la dernière partie de montée vers Ciburu Mendi. Un sentier avec des beaux lacets, mais avec une pente qui se redresse au fur et à mesure de votre avancée. Ce Km est très piégeux, et le final difficile. Passage à la Chapelle. Vous êtes presque au sommet. Les panoramas sur la façade Atlantique sont ici magnifiques, de l'Espagne aux Plages Landaises. Voilà le sommet... et vous pouvez avoir une idée de ce qu'il reste à accomplir : la Rhune se dresse devant vous ! Courage ... vous êtes ... à peine juste à mi-parcours grosso-modo ...

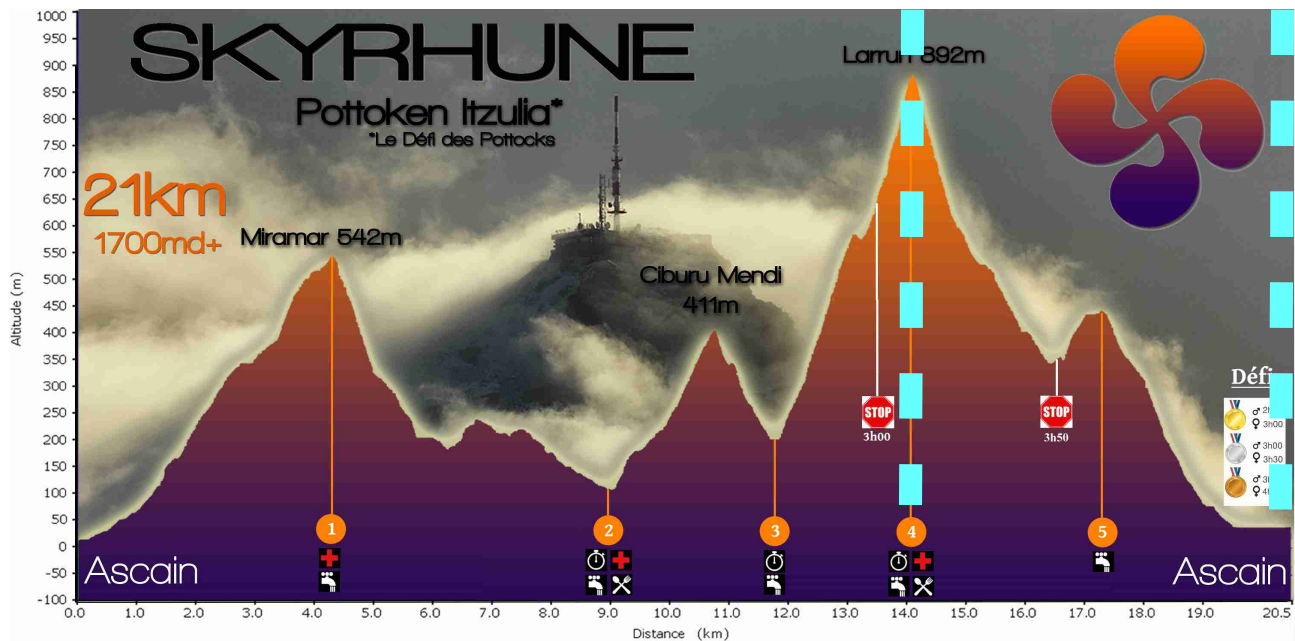
10,8	410	Sommet de ZIBURU MENDI - Côte 411 - Poursuivre droit devant.	
11,4	273	Col - Descargahandiko Lepoa - Couper GR10 pour sentier en face dans les fougères	PC 6
11,9	205	Point Bas - Croisement traces - Droite toute - RAVITAILLEMENT	R 3

Très belle descente mais pas du tout reposante. Une première partie sur terrain technique et avec de belles pentes (très) raides sollicitera vos quadriceps. Vous plongez sur le Col de la Descarga, d'où de très nombreuses sentes partent sur les flancs de la Petite Rhune. Une fois au Col, les signaleurs vous guideront sur une sente très discrète qui continue à descendre dans le vallon pour aller chercher la crête finale un peu plus bas (sinon ce serait pas drôle) : de nouveau une belle monitrice à travers les fougères puis en sous-bois, qui demandera votre attention. Vous voilà Km12, au pied du juge de Paix : 700m de d+ sur 2,2km... Brutal !

11,9	205	Point Bas - Croisement traces - Droite toute - RAVITAILLEMENT	R 3
13,2	596	Côte 596. Très légère descente pour rejoindre la ligne de sapins.	
13,5	635	Passage sur le sentier qui contourne la Rhune. PORTE HORAIRE (3h00 de Course)	PC 7
14,1	905	Sommet LARRUN - RAVITAILLEMENT	R 4

Sûrement là que vous aurez de nouveau une petite pensée agréable pour le traceur du parcours. La pente est terrible ... mais que c'est beau. La montée emprunte toute la ligne de crête directement jusqu'au sommet. Retournez-vous de temps en temps pour admirer les panoramas (ça changera de vos chaussures ou du fessier de celui qui vous précède), mais ne lâchez-rien ! Très court répit au bout de 400m de d+, et le mur final se dresse devant vous ... ça peut faire peur ! Vous longez les sapins, vous passez au niveau de la Porte Horaire (cf Règlement – *Aucune négociation possible*). Pour les recalés, pas de frustration vous pourrez quand même profiter du parcours jusqu'à Ascaïn... c'est une question de sécurité. Vous aurez un défi de plus pour l'année suivante. Pour les rescapés, il reste encore le "mur" jusqu'au sommet. Pentes herbeuses terribles au départ, puis un final dans les blocs rocheux, à quatre pattes, avec les mains, les dents, les ongles ... pour arriver juste sous l'antenne. Sortie directe à la Table d'Orientation. Vous voilà au Sommet de la Rhune. Le plus dur est fait mais ... le village est encore loin ! Ravitaillement. Une grande respiration... et c'est reparti.

Section 4 – Sommet de la Rhune Km14 / Ascaïn Km21



On n'a jamais dit que descente était synonyme de repos ...

14,1	905	Sommet LARRUN - RAVITAILLEMENT	R 4
14,8	600	Forêt Trois Fontaines. Couper le sentier classique pour poursuivre droit devant dans la forêt.	PC 8
15,3	535	Bergerie et Enclos de Pottoks. Les contourner par la droite et basculer par le sentie derrière.	PC 9
16,2	380	Croisement et grand virage sur piste caillouteuse. Poursuivre la descente sur la droite.	
16,4	350	Quitter la piste principale pour petit sentier à droite. PORTE HORAIRE (3h50 de Course)	PC 10

Vous avez fait le plus dur, c'est certain ... mais je n'ai pas dit que vous étiez arrivés ! La descente (le final dirons-nous) sera redoutable. Vous coupez les rails (vous n'aurez pas la priorité sur le Petit Train de la Rhune – prudence), puis vous irez chercher la trace la plus à gauche sous l'antenne. C'est plus technique... et oui vous avez signé pour ça ! Par sol glissant, cette section jusqu'aux Trois Fontaines est très compliquée. Les écarts à la descente seront aussi importants qu'à la montée et avec la fatigue, vous aurez de nouveau quelques pensées négatives envers moi ... Aux Trois Fontaines, vous coupez la forêt tout droit pour sortir sur le plateau juste en face des enclos à Pottok. Derrière la bergerie face à vous, le sentier bascule. La technicité s'atténue un petit moment. Léger replat, puis grosse zone caillouteuse jusqu'au grand virage qui va vers le plateau du Miramar. Poursuivez la descente, et quelques mètres plus loin, bifurcation ! Un retour direct aurait été trop court ... mais voilà encore une trace cachée que vous allez découvrir. Porte Horaire N°2 à franchir à ce poste : 4h00 de course.

16,4	350	Quitter la piste principale pour petit sentier à droite. PORTE HORAIRE (3h50 de Course)	PC 10
17,3	445	Bergerie. Jonction sentiers. virer à gauche pour descente sur village. RAVITAILLEMENT	R 5
18,5	180	Jonction Route - Franchir passage canadien et descendre par la route.	

Ne voyez ici aucun vice de ma part sur cette bifurcation. Ce sont des contraintes d'organisation et cette envie de vous faire découvrir toujours de nouveaux sentiers sur le Massif qui m'a poussé à cette bifurcation. La remontée qui va suivre sera très indigeste, vous me haïrez encore une fois ... mais j'assume. Ceux qui auront pris le temps de lire ces lignes sauront au moins à quoi s'en tenir ... dommage pour les autres. Ces 100m de d+ sont longs, très longs ... car ça finit en faux plat en zone herbeuse ... mais cette fois promis, une fois en haut, plus de doute, ça descend jusqu'au bout ! La Bergerie sera le signe de cette bascule finale. Les sentiers deviennent plus roulants, vous bénéficiez de vues imprenables sur le village, la Baie de St Jean de Luz en arrière plan ... ça sent bon désormais.

18,5	180	Jonction Route - Franchir passage canadien et descendre par la route.	
19,4	35	Croisement Routes - Prendre à droite puis de suite à gauche.	
20,3	20	Croisement Routes - Arrivée sur route des carrières - Virer à droite et finir droit devant.	
20,6	15	Arrivée Place du Village d'Ascaïn.	

Vous arrivez sur le final bitumé. Encore un dernier mauvais moment à passer. Il reste 2km. Le premier sera abominable (le dernier passage où vous ne m'aimerez pas du tout), car la pente avoisine les 15% et j'avoue que ça "tape" un peu, surtout que vous n'aurez sûrement plus votre légèreté habituelle après ces petits 20km de montagne ... et le dernier est tout plat ... c'est à dire plaisant ou interminable ... cela dépendra de votre état de santé du moment ! La Place du Village est juste là, j'espère que vous profiterez pleinement de cet instant... et que vous retrouverez des forces pour la fête !

TABLEAU RECAPITULATIF 1

Km	Altitude	Descriptif	Postes
0	15	Départ Centre du village – Place du fronton – Direction Sare	Départ
0,2	19	Croisement Route de St Ignace-Route des Carrières – Tourner à droite	
0,9	60	Fourche Route – Toujours tout droit – Dernières Maisons	
1,4	158	Parking des Carrières – Traverser parking et poursuivre par Piste.	
2,3	264	Bifurcation – Fin de la Piste – Prendre sentier montant à droite	PC 1
3,9	500	Sortie sur le plateau herbeux – Longer la crête sur la droite	
4,3	535	Miramar – Table en Pierre – Contourner et basculer à droite	R 1
5	345	Jonction avec le GR10- Le quitter de suite pour une monotrace à droite.	PC 2
5,5	260	Petit Col. Poursuivre en face en contournant le petit sommet par la droite.	
5,7	210	Croisement Sentier. Virer à 90° à gauche, pour traverser à flanc par cette monotrace.	
6,2	200	Croisement Monotrases - Basculer à droite sur cette discrète trace.	
6,5	230	Propriété Jaureguikoborda - Longer la cloture. Virer à gauche en haut.	
6,7	245	Croisement GR10 - Poursuivre sentier en face en traversant l'axe principal.	PC 3
7,5	225	Section en monotrases. Passage du petit cours d'eau. Le sentier vire à droite.	
7,8	200	Croisement Sentiers - Poursuivre en faux plat descendant tout droit.	PC 4
8,3	150	Franchissement rivière - Passage versant droit par monotrace	
9	112	Jonction Piste - RAVITAILLEMENT 1 (300m avant le parking de Trabenia)	R 2
9,2	145	150m sur le GR10 et bifurcation à d. en montant dans les fougères sur trace discrète.	
9,4	185	Bergerie Imarrenborda. Droit devant pour jonction piste. Poursuivre en face.	
9,8	220	Croisement. Quitter piste. Prendre sentier à gauche en épingle et grimper.	PC 5
10,6	385	Chapelle de la Montagne de Ciboure	
10,8	410	Sommet de ZIBURU MENDI - Côte 411 - Poursuivre droit devant.	
11,4	273	Col - Descargahandiko Lepoa - Couper GR10 pour sentier en face dans les fougères	PC 6
11,9	205	Point Bas - Croisement traces - Droite toute pour attaquer LA crête "du milieu".	R 3
13,2	596	Côte 596. Très légère descente pour rejoindre la ligne de sapins.	
13,5	635	Passage sur le sentier qui contourne la Rhune. PORTE HORAIRE (3h00 de Course)	PC 7
14,1	905	Sommet LARRUN - RAVITAILLEMENT 2 (Juste sous les rails)	R 4
14,8	600	Forêt Trois Fontaines. Couper le sentier classique pour poursuivre droit devant dans la forêt.	PC 8
15,3	535	Bergerie et Enclos de Pottoks. Les contourner par la droite et basculer par le sentie derrière.	PC 9
16,2	380	Croisement et grand virage sur piste caillouteuse. Poursuivre la descente sur la droite.	
16,4	350	Quitter la piste principale pour petit sentier à droite. PORTE HORAIRE (3h50 de Course)	PC 10
17,3	445	Bergerie. Jonction sentiers. virer à gauche pour descente sur village.	R 5
18,5	180	Jonction Route - Franchir passage canadien et descendre par la route.	
19,4	35	Croisement Routes - Prendre à droite puis de suite à gauche.	
20,3	20	Croisement Routes - Arrivée sur route des carrières - Virer à droite et finir droit devant.	
20,6	15	Arrivée place du Village - ASCAIN	Arrivée



TABLEAU RECAPITULATIF 2

Km	Descriptif	Altitude	Km Partiel	D+ Partiel	D- Partiel	Km Total	D+ Cumulé	D- Cumulé	Postes
0	Départ du village	15	0	0	0	0	0	0	Départ
1,4	Parking des Carrières	158	1,4	143	0	1,4	143	0	
2,3	Bifurcation Piste	264	0,9	106	0	2,3	249	0	PC 1
3,9	Sortie sur le plateau	500	1,6	236	0	3,9	485	0	
4,3	Miramar	535	0,4	35	0	4,3	520	0	R 1
5	Jonction avec le GR10	345	0,7	0	190	5	520	190	PC 2
6,7	Croisement GR10	245	1,7	35	135	6,7	555	325	PC 3
7,8	Croisement Sentiers	200	1,1	15	60	7,8	570	385	PC 4
9	Trabenia	112	1,2	0	78	9	570	463	R 2
10,8	Montagne de Ciboure	410	1,8	300	2	10,8	870	465	PC 5
11,4	Col de Descarga	273	0,6	2	139	11,4	872	604	PC 6
11,9	Point Bas	205	0,5	0	68	11,9	872	672	R 3
13,5	PORTE HORAIRE 1	635	1,6	433	3	13,5	1305	675	PC 7
14,1	LA RHUNE	905	0,6	270	0	14,1	1575	675	R 4
14,8	Forêt Trois Fontaines	600	0,7	0	295	14,8	1575	970	PC 8
15,3	Enclos des Pottoks	535	0,5	0	65	15,3	1575	1035	PC 9
16,4	Fin de la piste PORTE HORAIRE 2	350	1,1	0	185	16,4	1575	1220	PC 10
17,3	Bergerie	445	0,9	100	5	17,3	1675	1225	R 5
18,5	Jonction Route	180	1,2	0	265	18,5	1675	1490	
19,4	Croisement Routes	35	0,9	0	145	19,4	1675	1635	
20,6	Arrivée	15	1,2	0	20	20,6	1675	1655	Arrivée

