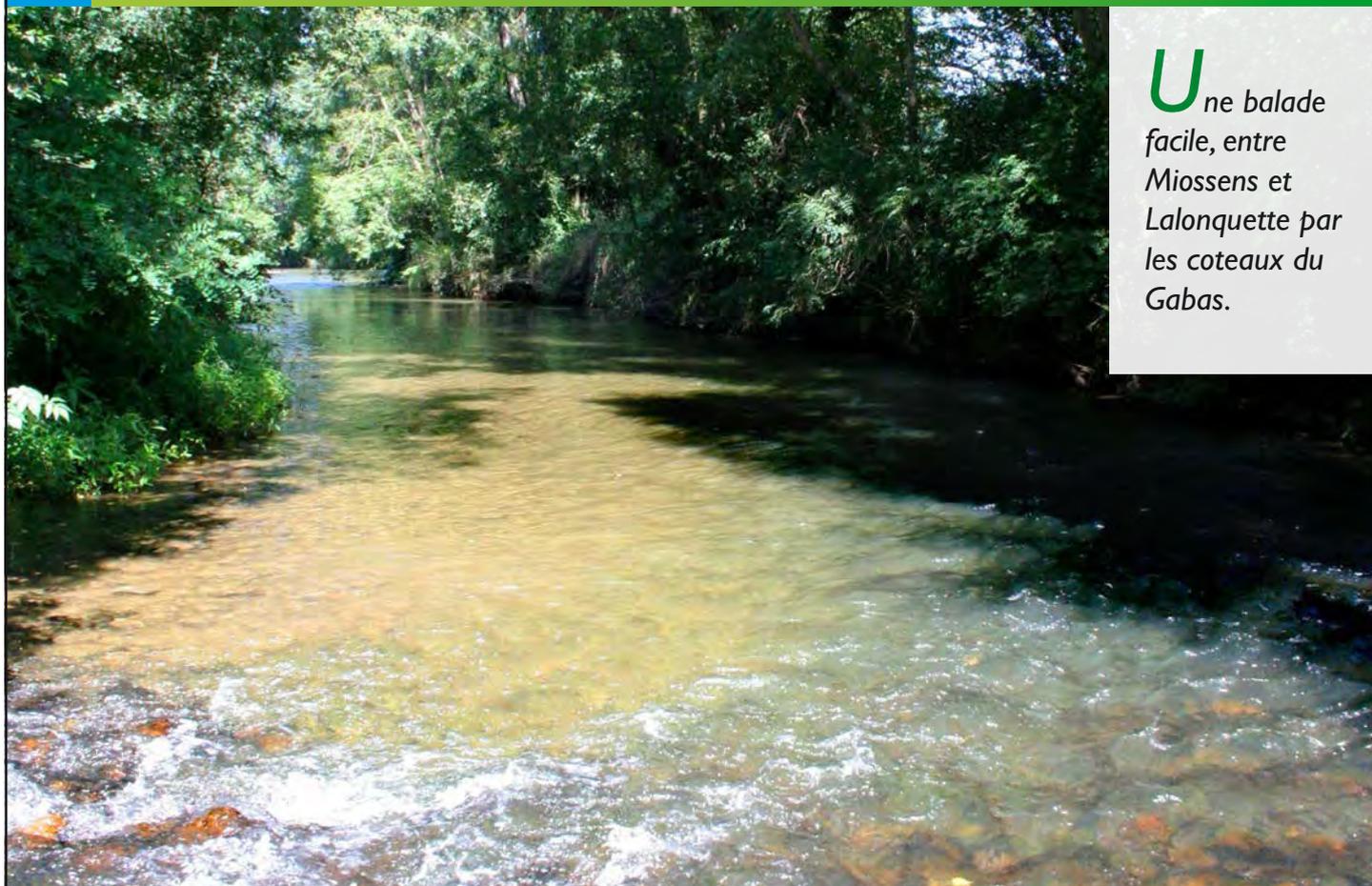


Des Luys au Gabas

NIV
2

CIRCUIT N°14

Les coteaux du Gabas



Une balade facile, entre Miossens et Lalonquette par les coteaux du Gabas.

Le Gabas à Miossens.

D Depuis le parking de la mairie et du gymnase de Lalonquette, prendre la voie goudronnée vers le Sud, puis une première fois à gauche sur une route étroite, et une seconde fois à 150m sur un chemin herbeux. Au contact du goudron, prendre à droite et de suite à gauche le chemin empierré descendant dans la vallée du Gabas.

1 Prendre à droite la route de la plaine, passer sous le pont de l'A65 puis à gauche après le pont du ruisseau de Moncade. Longer la berge du ruisseau jusqu'aux abords du Gabas puis prendre à droite en bordure des boisements de berge, emprunter la piste empierrée jusqu'au moulin, puis tourner à droite sur la route vers la chapelle de Lanusse.

2 Au carrefour de la chapelle, prendre en face pour monter dans le coteau, puis au sommet, plonger dans la descente pour traverser la petite vallée bocagère du ruisseau Las Grabes et remonter vers le plateau. Prendre à droite pour franchir le pont dominant l'A65.

3 Prendre à droite 750m après le pont de l'A65 puis à gauche pour longer à distance le haut du coteau, et revenir à Lalonquette en restant sur la voie principale.

4 Prendre à gauche le chemin de Cassouret sur 200m puis à droite pour revenir au point de départ.



Haies brise-vent de Carrère.



D Mairie et gymnase de Lalonquette

GPS WGS 84 UTM 30T
N 43.488285; W 0.318435

 → 2h00

 6,5km

 108m

 A ne pas manquer
• le viaduc autoroutier de l'A65

 Attention
• Portion de la D40

La gastronomie béarnaise.

Elle raconte son pays, son histoire et s'accommode volontiers au goût du visiteur. S'asseoir à la table d'une auberge de campagne, c'est se préparer aux mille et un plaisirs de la cuisine du pays. Tout commence par la garbure ; une soupe chaude avec son confit d'oie (le «tre-buc») ou son fond de jambon (le «camot»).

A suivre, une tranche de jambon avec quelques spécialités charcutières : andouille, saucisson, boudin, pâté, avec un petit peu de foie gras... Selon la saison, le plat principal varie : salmis de palombes ou magret aux cèpes, confit avec ses haricots maïs (dénommés ainsi parce que sa haute tige lui sert de tuteur). Pour conclure, un fromage de brebis du pays, quelques merveilles ou un pastis (gâteau à l'anis). Sans oublier nos vins ; le Jurançon, le Madiran, le Pacherenc du Vic-Bilh, et les rosés du Béarn-Bellocq.

Bien choisir votre randonnée

Pour chaque itinéraire, vous trouverez des informations techniques et pratiques pour vous permettre de choisir votre randonnée :

Les niveaux de difficulté.

Les randonnées sont classées par ordre de difficulté défini par un code couleur suivant les recommandations de la Fédération Française de Randonnée Pédestre :

- NIV 1** Très facile, moins de 2h de marche. Idéale à faire en famille, sur des chemins bien tracés.
- NIV 2** Facile, moins de 3h de marche. Peut être faite en famille, sur des chemins avec quelquefois des passages moins faciles.
- NIV 3** Difficile, moins de 4h de marche. Pour randonneur habitué à la marche, avec quelquefois des endroits assez sportifs ou des dénivelés.
- NIV 4** Très difficile, plus de 4h de marche. Pour randonneur expérimenté et sportif. L'itinéraire peut-être long et technique (dénivelé, passages délicats).

Les coordonnées GPS.

D **GPS** 30T 710703O - 4776694N

Pour les points de départ du circuit, vous trouverez des coordonnées GPS. Le système géodésique retenu compatible avec les GPS est le WGS84.

Les valeurs du point en longitude et latitude sont données en degré décimaux suivi de W pour Ouest et N pour Nord. Téléchargez les tracés GPS des circuits sur : www.cc-theze.com



Durée, donnée en heure. Cette valeur estimée tient compte de la longueur de la randonnée, du dénivelé et des éventuelles difficultés.



Dénivelé, exprimé en mètre. Pour chaque circuit, la valeur correspond au cumul des montées.



Distance, la valeur exprimée en kilomètre correspond à longueur totale de l'itinéraire.

Le balisage

Direction	Sentier de pays et PR®	GRP®	GR®
Bonne direction	—	—	—
Tourner à gauche	↙	↙	↙
Tourner à droite	↘	↘	↘
Mauvaise direction	✗	✗	✗



GR®, GRP® et PR® sont des marques déposées par la Fédération Française de Randonnée Pédestre. Certains itinéraires ont été sélectionnés par la Fédération française de randonnée pédestre en fonction de critères de qualité. Ils sont labellisés PR®.

Recommandations

Météo 08 92 68 02 64 - **Appel d'urgence européen** 112

Parcourir les chemins du Béarn et du Pays Basque nécessite d'être vigilant et d'adopter un comportement respectueux, envers la nature, les hommes et les femmes qui font vivre ce territoire. Voici quelques conseils pour bien randonner.

Préservez-vous

- Ne partez pas sans le matériel nécessaire. (chaussures et vêtements adaptés, gourde, casquette, crème solaire...).
- Sur les zones pastorales gardez vos distances avec les troupeaux et les chiens.
- Évitez de partir seul, avant de partir informez un tiers de votre itinéraire.
- Ne buvez pas l'eau des ruisseaux.

- Renseignez-vous sur la météo.
- Ne surestimez pas vos capacités.

Préservez la nature

- Munissez-vous d'un sac pour emporter vos déchets.
- Respectez la faune et la flore.
- Suivez les sentiers balisés.

Respectez les activités et les hommes

- Pensez à refermer les barrières.
- Évitez de partir en randonnée avec votre chien ou tenez-le en laisse.
- N'allumez pas de feux.
- Respectez les propriétés privées traversées par les itinéraires.

Votre avis sur nos sentiers

Les itinéraires que nous vous proposons ont fait l'objet de la plus grande attention. Vos impressions et observations sur l'état des chemins nous intéressent et nous permettent de les maintenir en état. Nous vous invitons à remplir une fiche Ecovaille® auprès de l'Office de tourisme du territoire ou en téléchargeant une fiche écovaille sur www.rando64.fr

www.rando64.com

à pied, en vtt ou à cheval, découvrez le Béarn et le Pays basque !