



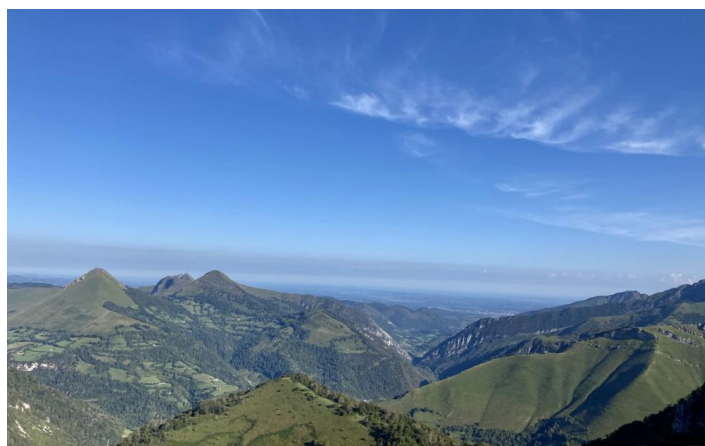
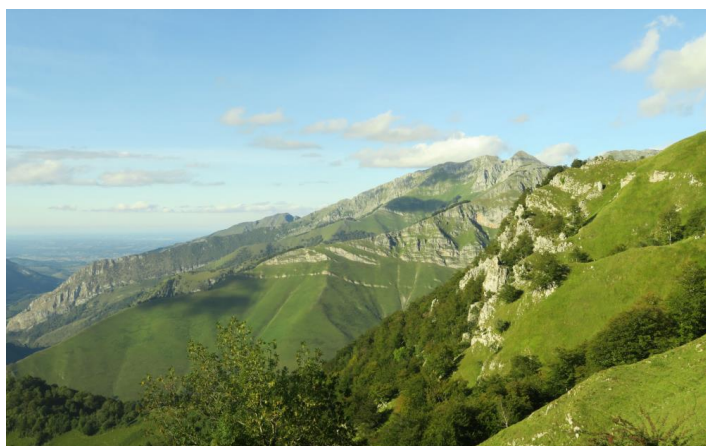
N° 19 Kilomètre vertical d'Ourdinse

BEDOUS

TRAIL



Voici un défi de taille pour les coureurs qui s'essayerent au kilomètre vertical. Les 1075 mètres de dénivelé ne donnent pas beaucoup de répit avec 21 % de moyenne ! Sec dès le départ, c'est surtout le passage après la table d'orientation qu'il faut encaisser. Une zone à faible déclivité permet de récupérer avant une longue ascension soutenue. Au départ, quelques cailloux roulants peuvent déstabiliser, puis un beau sentier caillouteux sur la fin aboutit au col.



Départ : BEDOUS
Arrivée : BEDOUS

Distance :
5.1 km

Dénivelé :
1075 m

Durée :
1h00

Place de la mairie de
Bedous

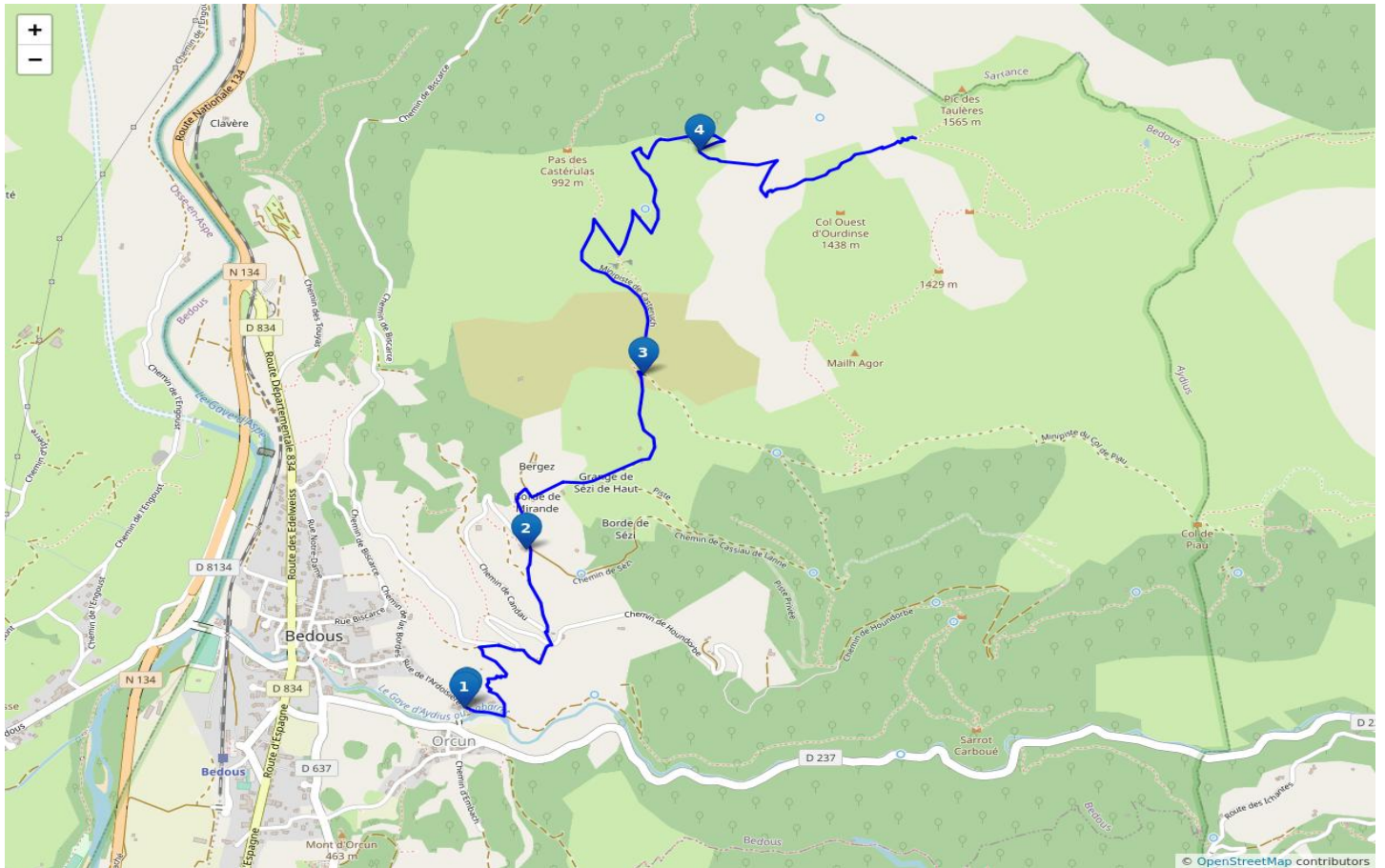
Appel
d'urgence : 112

Balisage

Les montagnes basques et béarnaises sont des espaces pastoraux. Evitez de partir avec votre chien.
Dans tous les cas, tenez-le en laisse. Merci !

À ne pas manquer

- **Le moulin d'Orcun.** Le moulin d'Orcun est le dernier à fonctionner et produire de la farine et du pain. Ouvert toute l'année, la visite est des plus intéressante
- **Cabane de Casteruch.** Encore occupé par le berger et son troupeau.



Étapes

1. **Table d'orientation.** Départ place de la mairie de Bedous puis longer le canal après le moulin et monter le sentier à gauche. A la bifurcation, suivre à droite et continuer sur la route. A l'épingle, prendre le sentier de droite et obliquer à gauche. Retrouver la route et à l'angle du bosquet, monter dans la fougèraie. Prendre pied sur la route.
2. **Droit dans la pente.** Passer la table et suivre la route. A la grange, grimper le sentier à gauche droit dans la pente sur 130 mètres positifs. Passer la barrière, sortir du bois et profiter de ce replat pour récupérer. Traverser la pente jusqu'à la croisée.
3. **La Cabane de Castéruch.** Laisser le sentier de droite et continuer la progression. Après deux passages boisés, une suite de lacets aboutit à un bois. A la sortie, aller à droite vers la Cabane de Castéruch.
4. **L'assaut final.** Monter sur la croupe au-dessus de la cabane, et suivre la sente qui s'en éloigne sur le versant Nord. Après le lacet, atteindre une crête rocheuse. Le sentier repart fortement le côté Nord et termine pas quelques S au col.

Équipements

- Point d'eau

pour bien préparer sa rando
et adopter les bons gestes
en montagne,
rendez-vous sur



reussirmarando.com