

Nr°	Plaatsnaam	(h)	Δ(t)	Δ(h)	Opmerkingen
1	Hendaye Plage	0	0u20	0	Strand, absolute start
2	<b>Hendaye</b>	<b>0</b>	<b>0u20</b>	<b>0</b>	<b>Start Hrp, Gr10, Kuststad 12600 inw, Station, supermarkt, bakkers,...</b>
3	Migeltxoeborda	132	1u00	132	Gr10, markering in Hendaye gebrekkig
4	Biriadou	50	0u40	-82	Gr10, veel asfalt, klein gehucht
5	Col des Poiriers	316	1u10	266	Gr10, korte klim, daarna golvend sentier balcon, daarna zigzags in bos tot col
6	Col de Batzarleku	334	0u50	18	Gr10, bij slecht weer, langs meertje
7	Col d'Ibardin	317	0u15	-17	Gr10, souvenirwinkels aan Ventas d'Ibardin, camping
5	Col des Poiriers	316	1u10	266	Gr10, korte klim, daarna golvend sentier balcon, daarna zigzags in bos tot col
*1	Col Bizkardzu	421	0u15	105	Gr10, open klim
*2	Mandale	574	0u25	153	vaag spoor tot de top, extra bij goed weer
7	Col d'Ibardin	317	0u25	-257	Gr10, souvenirwinkels aan Ventas d'Ibardin, camping
7	Col d'Ibardin	317	0u15	*	Gr10, souvenirwinkels aan Ventas d'Ibardin, camping
8	Venta d'Inzola	115	1u00	-202	Gr10, eerst korte steile klim, daarna rustige afdaling & door een bos
9	Deskargahandiko Lepoa	274	0u20	159	Gr10, door bos tot col
10	Manto Bayta Gîte d'etape	110	0u35	-164	Gr10, makkelijke afdaling, gîte met bivakweide iets verderop langs beek
11	Col des trois fontaines	563	1u15	453	Gr10, breed pad
7	Col d'Ibardin	317	0u25	*	Gr10, souvenirwinkels aan Ventas d'Ibardin, camping
*1	Col zizkouitz	720	1u20	403	Hrp, Spanje, rustig laatste stuk steigen
*2	La Rhune	905	0u40	185	Hrp, laatste steigstukje
11	Col des trois fontaines	563	0u45	-342	Gemarkeerd pad
12	<b>Sare</b>	<b>70</b>	<b>1u40</b>	<b>-493</b>	<b>Gr10, breed pad en grindwegjes, 2200 inw, épicerie, bakkers, slager, bank</b>
13	Ainhoa	120	2u45	50	Gr10, golvende veldwegen, stukje bos, klein dorpje (duur) winkeltje
14	Chapelle de l'Aubépine	389	0u50	269	Gr10, grindweg, kruisroute naar kapel
15	Col des Trois Croix	513	0u50	124	Gr10, brede aardeweg, aangeduide bron onderweg
16	Gainekobarda	450	0u30	-63	Gr10, brede aardepaden
17	Col de Zuharreteaco	566	0u25	116	Gr10, brede aardepaden
18	Col des Vaux	567	1u00	1	Gr10, opletten! Vaag, Gîte d'etape
19	Col de Méhatché	716	0u50	149	Gr10, soms eerder vaag spoor in gras, Cromlechts aan oostzijde col
20	Grotte d'Arpeko-Saindua	380	1u15	-336	Gr10, eerste deel afdaling steil en soms glibberig bij regen, kleine grot, Stevig!!!
21	<b>Bidarray</b>	<b>150</b>	<b>1u05</b>	<b>-230</b>	<b>Gr10, Hrp Noord, 650 inw, station, camping, gîte, winkeltjes</b>

22	Col d'Iparla	950	2u15	800	Gr10, pad door bos, later langs rotsflank
23	Pic d'Iparla	1044	0u15	94	Gr10, bergpad, grenslijn
24	Col d'Harrieta	809	0u55	-235	Gr10, bergpad, grenslijn
25	Astaté	1022	0u30	213	Gr10, bergbad en open veld, grenslijn
26	Buztanzelhay	1029	0u15	7	Gr10, open veld, grenslijn
27	Col de Buztanzelhay	843	0u20	-186	Gr10, open veld, grenslijn
28	<b>Saint-Etienne-de-Baigorry</b>	<b>163</b>	<b>1u55</b>	-680	<b>Gr10, smalle paden, grindweg en tenslotte asfalt, 1525 inw, station, camping, winkeltjes</b>
29	Col d'Aharza	734	1u35	571	Gr10, boswegen en smalle paden, grint en asfaltwegen
30	Col de Leizarze	828	0u30	94	Gr10, boswegen en paden
31	Col d'Urdanzia	869	0u25	41	Gr10, boswegen en paden
32	Monhoa	1021	0u20	152	Gr10, spoor door open veld
33	Antondéya	320	1u30	-701	Gr10, eerst spoor door open veld, dan grintweg
34	Lasse	204	0u25	-116	Gr10, asfalt
35	<b>Saint-Jean-Pied-de-Port</b>	<b>157</b>	<b>0u25</b>	-47	<b>Gr10, Gr65, asfalt, Camino de Santiago, 1420 inw, station, camping</b>
36	Ezkanda	285	0u50	128	Gr65, Camino de Santiago
37	Col de Honto	540	0u35	255	Gr65, Camino de Santiago, asfalt
38	Heillourré	920	1u10	380	Gr65, Camino de Santiago, asfalt
39	Pic d'Hostateguy	1142	0u50	222	Gr65, Camino de Santiago, asfalt
40	Pic d'Urdanarré	1240	0u35	98	Gr65, Camino de Santiago, asfalt
41	Col de Bentarte	1337	0u25	97	Gr65, Camino de Santiago, pad, Hrp, grenslijn, bron, Roncesvalles 3u
42	Col d'Armosteguy	1236	0u20	-101	Gr11, Hrp, pad langs afsluiting, grenslijn
43	Col d'Orgambidé	988	1u10	-248	Hrp, a l'improviste tot boerderij, aansluiting betonweg naar col
42	Col d'Armosteguy	1236	0u20	-101	Gr11, Hrp, pad langs afsluiting, grenslijn
*1	Tour d'Urkulu	1419	0u50	183	Gemarkeerd pad
43	Col d'Orgambidé	988	1u10	-431	Hrp, a l'improviste tot boerderij, aansluiting betonweg naar col
44	Grotte Harpea	746	0u50	-242	Verharde weg volgen (verkorte weg)
45	Col d'Errozaté	1076	0u45	330	Hrp, spoor door lang gras, stevige klim
46	Egurgui	850	1u00	-226	Hrp, betonwegje, grenslijn
47	Crête d'Urculu	1290	0u55	440	Hrp, zware klim, a l'improviste door open veld tot kam
48	Col Curutche	1285	0u45	-5	Hrp, veesporen traverserend onder kam
49	Col d'Oraaté	1303	0u10	18	Hrp, veesporen traverserend onder kam
50	Chromlechs d'Occabé	1370	0u30	67	Aansluiting Gr10, bosweg
51	Sommet d'Occabé	1466	0u15	96	Gr10, spoor door open veld

52	Châlet Pedro	990	0u50	-476	Gr10, Hrp, eerst open veld daarna breed pad, Bar/Restaurant
53	Stuwmeer Iraty-Cize	1000	0u20	10	Gr10, Hrp, asfalt, parking, winkeltje
54	Naamloze col	1190	0u25	190	Gr10, Hrp, breed bospad
55	Kruising D19, met stuwmeer	1120	0u10	-70	Gr10, Hrp, breed bospad, camping op 0u20
56	Crête de Héguichouria	1349	0u40	229	Gr10, Hrp, breed bospad
57	<b>Col d'Orgambideska</b>	<b>1327</b>	<b>0u20</b>	<b>-22</b>	<b>Gr10, Hrp, breed bospad &amp; asfalt, superette, bars, restaurant</b>
58	Col Méhatzé	1383	0u30	56	Hrp, asfalt en vage paden
59	Col Lapatignégagne	1453	0u10	70	Hrp, vaag pad over kam, net voorbij col grote herdershut met bron
60	Crête de Millagaté	1465	0u30	12	Hrp, vrij duidelijk pad door open veld
61	Col Bagargui	1327	1u30	-138	Hrp, teruggekeerd via zelfde route
62	<b>Larrau</b>	<b>627</b>	<b>3u05</b>	<b>-700</b>	<b>D19, 12km asfalt. Geen doorsteekpaden. Korte klim tot dorpje, camping, winkeltjes</b>
60	Crête de Millagaté	1465	0u30	12	Hrp, vrij duidelijk pad door open veld
*1	Col de Tharta	1431	0u15	-34	Hrp
*2	Zazpigagn	1765	1u00	334	Hrp, steile klim
*3	Pic d'Orhy	2017	1u00	252	Hrp, steile bres, puinhelling
*4	Col d'Erroymenti	1362	1u40	-655	A l'improviste
62	<b>Larrau</b>	<b>627</b>	<b>1u50</b>	<b>-735</b>	<b>D19, 12km asfalt. Geen doorsteekpaden. Korte klim tot dorpje, camping, winkeltjes</b>
63	Logibar	380	0u40	-247	D26, asfalt. Gîte d'Etappe
64	Passerelle d'Holzarté	580	0u50	200	Variante Gr10, stevige klim, hangbrugje 200m boven canyon
65	Cayolar d'Olhadubi	840	0u55	260	Variante Gr10, eerst stevig klimmen, daarna breed vlak pad, herdershut nabij riviertje
66	Ardakhotchia	990	0u45	150	Variante Gr10, smal sentier balcon, licht klimmend, mooi!
67	Saratzé	1200	0u45	210	Gr10, klimmend door open veld, daarna over duidelijk pad, grintweg iets voorbij cabane
68	Col d'Izeyto	1385	1u00	185	Gr10, eerst brede, licht golvende grintweg, daarna klimmetje over pad door bos en open veld
69	Eskantolha	1444	0u30	59	Grintweg
70	Port de Bimbalèta	1677	0u35	233	A l'improviste, stevige klim door open veld
71	Pic Bimbalèta	1750	0u10	73	Hrp, vaag spoor tot top
72	Port de Bimbalèta	1677	0u10	-73	Hrp, vaag spoor tot top
73	Port d'Ourdayté	1416	0u30	-261	Hrp, veesporen
74	Rufugio Belagua	1428	0u45	12	Hrp, soms gele stippen, oude verlaten hut, portiek open, bron boven de weg
75	Pas des Baques	1582	0u55	154	Asfalt
76	Col de la Pierre Saint-Martin	1760	1u40	178	Asfalt
77	Pic d'Arlas	2044	1u10	284	Gemarkeerd pad tot col, links schuin over puinhelling tot noordkam, wirwar aan sporen tot top
78	<b>La Pierre Sain-Martin</b>	<b>1630</b>	<b>0u35</b>	<b>-414</b>	<b>Wiwarspoor en skipistes, Skioord met restaurants, klein winkeltje, refuge Jeandel (10-15€)</b>

79	Plateau de Pescamou	1770	0u30	140	Gr10, grintwegen
80	Col des Anies	1980	2u00	210	Markering met rode stippen, nabij rotswand Murlong bij wandelboom kloof naar links induiken
81	Plateau d'Anie	2080	0u15	100	Vage markering met steenmanne, korte afdaling en klim naar normaalroute Pic d'Anie
82	Pic d'Anie	2504	0u40	424	Markering met steenmannen, normaalroute Pic d'Anie, eerst puinhelling en rotsen daarna puin op brede Zwgraat
83	Plateau d'Anie	2080	0u35	-424	Terug via zelfde route
84	Cabane de Lacure	1640	1u35	-440	Zeer onduidelijke splitsing op 1850m, blijven dalen en traverseren op spoor 1700m, kleine herdershut
85	Plateau de Sanchèse	1100	1u15	-540	Smal maar duidelijk pad tot Cayolars d'Anaye, vandaar mooi pad tot plateau
86	<b>Lescun</b>	<b>900</b>	<b>0u55</b>	<b>-200</b>	<b>Grintwegen en asfalt, kleine winkel, postgebouw, bank, meerdere gîtes, campings in dal</b>
87	Pont de Masousa	960	0u50	60	Hrp, asfalt, parking
88	Cabannes d'Ansabère	1580	2u00	620	Hrp, eerst grintweg, daarna breed zigzagpad door bos
89	Lac d'Ansabère	1859	0u35	279	Hrp, duidelijk pad door weiland, meertje
90	Col d'Ansabère	2020	0u25	161	Hrp, paden door weiland, col op Frans-Spaanse grens
91	Ibon de Acherito	1875	0u25	-145	Hrp, paden door grasland, schitterend meer
92	Rio de la Foyas	1630	1u10	-245	Hrp, smal pad op helling, bij vernielde wegwijzer naar linkss
93	Col de Pau	1942	0u50	312	Hrp, pad langs beek, vage sporen over enkele plateaus, terug duidelijk pad op slotklim
94	Epaule de Burcq	2050	0u25	108	Hrp, duidelijk pad
95	Col de Saoubathou	1949	0u50	-101	Hrp, duidelijk pad
96	Cabane de Lapassa	1860	0u30	-89	Hrp, duidelijk pad
97	<b>Refuge et lac d'Arlet</b>	<b>1986</b>	<b>0u25</b>	<b>126</b>	<b>Hrp, pad met steenmannetjes, bemande hut, meertje</b>
98	Col de lac d'Arlet	2028	0u10	42	Hrp, duidelijk pad
99	Cabane de Caillaous	1890	0u25	-138	Hrp, duidelijk pad doorheen Cirque de Banasse, herdershut
100	Col de Lapachouaou	1891	0u20	1	Hrp, duidelijk pad
101	Cabande Grosse	1623	0u50	-268	Hrp, duidelijk pad, eerste deel stevige zigzagafdeling
102	Pla d'Espélunguère	1400	0u35	-223	Hrp, brede grindweg, zigzags door bos
103	Parking du Sansanet	1300	1u30	-100	smal pad omhoog en over enkele plateaus, dan duidelijk pad door bos
104	<b>Col du Somport</b>	<b>1632</b>	<b>1u10</b>	<b>332</b>	<b>Grote weg door vallei,col Frans-Spaanse grens,restaurants,kleine winkeltjes met enig etenswaar</b>
105	Astun	1710	0u30	78	Hrp, geasfalteerde weg, skioord
106	Ibon del Escalar	2078	0u45	368	Hrp, vrij duidelijk pad door grasland, meer
107	Col des Moines	2168	0u15	90	Hrp, duidelijk pad, col op Frans-Spaanse grens
108	Plateau de Casterau	2020	0u15	-148	Hrp, duidelijk pad door grasland, splitsing pad
107	Col des Moines	2168	0u15	90	Hrp, duidelijk pad, col op Frans-Spaanse grens
*1	Pic de Moines	2349	0u20	181	Vrij makkelijke klim over kam, enkele steenmannetjes, laatste stuk wat zeer eenvoudig klauterwerk, mooi!
*2	Col des Moines	2168	0u15	-181	Terug via zelfde route
108	Plateau de Casterau	2020	0u20	-148	Hrp, duidelijk pad door grasland, splitsing pad

109	Lac Bersau	2080	0u30	60	Duidelijk pad door grasland, korte klim tot meer
<b>110</b>	<b>Refuge Ayous Lac Gentau</b>	<b>1947</b>	<b>0u20</b>	<b>-133</b>	<b>Duidelijk pad langs meer en tussen rotsen, bemande berghut, uitzicht op Pic du Midi d'Ossau</b>
111	Lac d'Ayous	1845	0u20	-102	Gr10, duidelijk en eenvoudig pad
112	Cabane du col Long d'Ayous	1700	0u20	-145	Gr10, eenvoudig pad
113	Gave de Bious	1520	0u20	-180	Gr10, zigzagpad door bos naar beneden
114	Cabane de Cap de Pount	1700	0u20	180	Hrp
115	Col de Peyreget	2208	1u15	508	Hrp
<b>116</b>	<b>Refuge et Lac de Pompie</b>	<b>2032</b>	<b>0u20</b>	<b>-176</b>	<b>Hrp, langs meertje</b>
113	Gave de Bious	1520	0u20	-180	Gr10, zigzagpad door bos naar beneden
*1	Lac Bious-Artigues	1420	0u25	-100	Grintweg, toeristenkraampjes
*2	Col Long de Magnabaigt	1665	0u30	245	Stevige klim over breed pad door bos
*3	Col de Suzon	2130	1u15	465	Geleidelijke klim door open grasland, duidelijk pad
<b>116</b>	<b>Refuge et Lac de Pompie</b>	<b>2032</b>	<b>0u35</b>	<b>-98</b>	<b>Enkele makkelijke blokkenvelden, duidelijk pad of markering met steenmannen, bemande hut</b>
117	Cabane de la Glère	1718	0u35	-314	Hrp, duidelijk pad, herdershut
118	Cabane de Caillou de Soques	1392	0u50	-326	Hrp, eerst duidelijk pad door open vallei, voor begin bos rechts over brug, zigzag door bos, na beek korte klim
119	Cabane d'Arrious	1875	0u50	483	Hrp, duidelijk pad, eerst zigzag door bos, daarna rustig klimmend door open dal
120	Col d'Arrious	2259	0u50	384	Hrp, duidelijk pad, laatste stukje naar col zigzag over eenvoudig puinhelling
121	Lac d'Arrious	2285	0u05	26	Hrp, kort stukje over kam, prachtig gelegen meer
<b>122</b>	<b>Refuge Lac d'Arrémoulit</b>	<b>2302</b>	<b>0u35</b>	<b>17</b>	<b>Hrp, eerst Passage d'Orteig (!!!), smalle richel kabelzekering, rotsachtig tot bemande hut, meer</b>
123	Collado del Arriel	2448	0u35	146	Blokkenvelden
124	Ibones del Arriel	2250	0u25	-198	Blokkenvelden
<b>122</b>	<b>Refuge Lac d'Arrémoulit</b>	<b>2302</b>	<b>0u35</b>	<b>17</b>	<b>Hrp, eerst Passage d'Orteig (!!!), smalle richel kabelzekering, rotsachtig tot bemande hut, meer</b>
*1	Col du Palais	2517	0u35	215	Blokkenvelden
124	Ibones del Arriel	2250	0u25	-267	Blokkenvelden
125	Lac d'Ariel	2259	0u25	9	Duidelijk steile maar eenvoudige afdaling, beetje puin, prachtig gelegen meer
126	Embalse de Arriel Bajo	2150	0u25	-109	Vrij duidelijk pad, soms steenmannen
127	Ermita de la Virgen Nieves	2120	1u15	-30	Vrij duidelijk sentier balcon
128	<b>Refugio de Resposuso</b>	<b>2200</b>	<b>0u20</b>	<b>80</b>	<b>Duidelijk pad, bemande hut</b>
129	Embalse de Campoplano	2140	0u40	-60	Duidelijk pad

130	Col de Peyre St-Martin	2326	0u30	186	Duidelijk pad, eerst doorkruising plateau, daarna zigzag naar col
131	Col de Cambalès	2707	1u12	381	Zware klim, grotendeels over spoor in puin, spaarzame rood-witte markering of soms steenmannetje
132	Lac de Cambalès (grootste)	2369	1u10	-338	Puin, nu en dan steenmannetje, enkele steile sneeuwvelden, later meer groen
133	Splitsing pad	2050	0u55	-319	Vrij duidelijk pad langs meren, markering met steenmannen
134	<b>Refuge Wallon</b>	<b>1866</b>	<b>0u20</b>	<b>-184</b>	<b>Duidelijk pad, zigzagafdeling door bos, Bemandede berghut, bivakmogelijkheid op Pla de la Gole</b>
135	Pont de Cayan	1640	1u05	-226	Gr10, duidelijk breed pad in buurt beek
136	Pont d'Espagne	1496	0u50	-144	Gr10, brede paden en grindwegen doorheen vallei, parking en horecazaken
137	La Raillère	1044	1u10	-452	Gr10, langs de watervallen van Val du Jéret, duidelijk pad in bos
138	<b>Cauterets</b>	<b>913</b>	<b>0u55</b>	<b>-131</b>	<b>Gr10, korte klim langs Cascade, sentier balcon, Stadje: supermarkt, banken, camping, busverbind</b>
139	La Raillère	1044	0u30	<b>131</b>	Langs de grote weg
140	Pont d'Espagne	1496	1u15	<b>452</b>	Gr10, duidelijk pad door bos langs watervallen Val du Jéret, perking en horecazaken
141	Lac de Gaube	1725	0u40	<b>229</b>	Gr10, duidelijk pad door bos, groot meer met café/restaurant
142	Cabane du Pinet	1783	0u25	<b>58</b>	Gr10, duidelijk pad langs het meer en verder klimmend door open bos
143	Cascade d'Esplemouse	1949	0u25	<b>166</b>	Gr10, duidelijk pad door grasland en weinig puin, watervallen
144	<b>Refuge Oulettes de Gaube</b>	<b>2151</b>	<b>0u50</b>	<b>202</b>	<b>Gr10, duidelijk pad door grasland, grote plateaus, Bemandede hut, bivakmogelijkheden op vlakte</b>
145	Lacs d'Arraillé	2435	0u45	<b>284</b>	Gr10, Hrp, duidelijk zigzagpad tot meertjes
146	Hourquette d'Ossoue	2734	0u40	<b>299</b>	Gr10, Hrp, grotendeels langzaam klimmende traversé, zeer eenvoudige puinhellingen, enkele sneeuwvlekken
147	Petit Vignemale	3032	0u20	<b>298</b>	Wirwar aan sporen, steenmannetjes, prachtige uitzichtstop
148	Hourquette d'Ossoue	2734	0u30	<b>-298</b>	Terug via zelfde route
149	<b>Refuge Baysellance</b>	<b>2651</b>	<b>0u15</b>	<b>-83</b>	<b>Gr10, Hrp, duidelijk pad, eenvoudig, bemandede berghut, uitzicht op toppen Cirque de Gavarnie</b>
150	Grottes Bellevue	2420	0u20	<b>-231</b>	Gr10, Hrp, duidelijk en makkelijk pad, beetje puin
151	Barrage d'Ossoue	1834	1u25	<b>-586</b>	Gr10, Hrp, vrij lange maar eenvoudige afdaling, sneeuwbruggen op 2100m, mooi stuwmeer
152	Cabane de Lourdes	1947	0u30	<b>113</b>	Gr10, Hrp, duidelijk pad meestal door grasland, korte klim, propere cabane met slaappleaats voor minstens 8man
153	Puerto de Bernatuero	2336	1u05	<b>389</b>	Duidelijk pad, markering soms steenmanne, eerst rustig klimmend door grasland, daarna iets steiler
154	Pico de Bernatuero	2510	0u15	<b>174</b>	Vaag pad tot top, meestal grasland, soms beetje rotsen of puin, zeer eenvoudig, overzicht valle d'Ara
155	Puerto de Bernatuero	2336	0u15	<b>-174</b>	Terug via zelfde route
156	Refugio Plana de Sandaruelo	1680	1u15	<b>-656</b>	Korte afdaling tot meertje, korte klim naar tweede col, afdaling over vrij duidelijk pad meestal door grasland
157	<b>Bujaruelo</b>	<b>1340</b>	<b>0u30</b>	<b>-340</b>	<b>Vrij duidelijk pad meestal door bos, berghutje, camping, parking</b>
158	Refugio de Pescadores	1240	0u45	<b>-100</b>	Gr11, meestal eenvoudig pad door bos langs rivier
159	Puente de los Navarros	1035	0u45	<b>-205</b>	Gr11, meestal eenvoudig pad door bos langs rivier
160	<b>Torla</b>	<b>1020</b>	<b>0u45</b>	<b>-15</b>	<b>Gr15, 316 inw, supermarktjes, talloze campings, banken, !!! The Family!!!</b>

Kaarten: 1,2,3,4

~~> Hendaye Plage ~~> Torla ~~> 380km

122	Refuge Lac d'Arrémoulit		~~> Bij slecht weer of een tekort aan tijd, korte route, eenvoudigere route
122	Refuge Lac d'Arrémoulit		~~> Bij goed weer of bij tijd over, langere route: bv bergtop extra + grote lus