Camminando nei Paesi Baschi Francesi

Un viaggio a piedi di 7 giorni

Codice tour: FR001W



Vacanza a Piedi nei Paesi Baschi Francesi – Dalle Montagne dei Pirenei all'Oceano Atlantico
Scopri tutto il fascino dei **Paesi Baschi francesi** con questo straordinario **itinerario escursionistico dalle montagne al mare**, ideale per chi desidera vivere la bellezza autentica di questa regione in una sola settimana.
Un percorso suggestivo lungo **antichi sentieri e mulattiere**, tra i **Pirenei Atlantici**, dolci colline e **villaggi baschi tradizionali**, immersi in paesaggi verdi e accoglienti.

Il tour inizia nella storica **città di pellegrinaggio di Saint-Jean-Pied-de-Port**, ai piedi dei Pirenei, e prosegue attraverso **vallate incontaminate e borghi pittoreschi**, dove potrete conoscere la calorosa **ospitalità del popolo basco** — gente moderna e accogliente, orgogliosa della propria **lingua, cultura e tradizioni uniche**.
Tra le tappe più suggestive c'è la **ferrovia a cremagliera di La Rhune**, che porta sulla vetta più alta dei Pirenei occidentali, da cui si gode una vista spettacolare su Francia e Spagna. L'arrivo è nella deliziosa **cittadina costiera di Saint-Jean-de-Luz**, famosa per il suo porto di pescatori e gli eccellenti **ristoranti di pesce affacciati sull'Oceano Atlantico**. Il clima dei **Pirenei occidentali** è perfetto per camminare: le estati sono miti e, in primavera e autunno, l'oceano mitiga le temperature rendendo l'escursione piacevole in ogni stagione. Mentre le città costiere come **Bayonne, Biarritz e San Sebastián** offrono vivacità e cultura, l'entroterra rivela **villaggi tranquilli dalle case bianche con persiane rosse e verdi** — i colori della **bandiera basca** — dove sopravvivono antiche tradizioni come la **pastorizia e la produzione artigianale di formaggi**.
Durante il cammino vi attendono **panorami mozzafiato sull'oceano**, **valli boscose e fattorie tradizionali**. Questa **vacanza a piedi autoguidata** è anche una vera esperienza gastronomica: potrete gustare **agnello e manzo locali**, **crostacei e frutti di mare freschissimi**, **formaggi tipici delle valli d'Aspe e d'Ossau**, **peperoni di Espelette**, **amarene e verdure locali**, accompagnati da **sidro artigianale** e dal celebre **txakoli**, il vino bianco basco coltivato su terrazze con vista sull'oceano.

Non mancate di provare anche il delizioso **gâteau basque**, simbolo della pasticceria locale. Godetevi questa **vacanza escursionistica tra montagne e oceano**, in totale libertà e con tutto il **supporto organizzativo necessario**: voi dovrete solo camminare, ammirare e vivere la magia dei **Paesi Baschi francesi**.



Date del tour: dal 15 aprile al 15 ottobre 2027. Non è possibile iniziare il venerdì. Il Sabato solo nei mesi di luglio ed agosto.

Partecipanti: da 1 persona

Livello: 2,5
Di livello medio - difficile; le passeggiate saranno principalmente ai piedi dei Pirenei piuttosto che sulle montagne. In alcuni giorni vi sarà la possibilità di scelta tra percorsi più facili o più impegnativi. Le tappe saranno da 4 a 5 ore di camminata costante con dislivelli dai 200 ai 700 metri. E' richiesta esperienza escursionistica ed una buona condizione fisica.
Le opzioni più impegnative variano dalle 6 alle 7 ore di cammino e dislivelli fino ai 900 metri. Qualora vi fosse maltempo o sarete davvero stanchi, possiamo trasferirvi in auto al successivo hotel.

Distanza giornaliera: min. 10,5 km max. 19 km
Km totali: percorso breve 71 km, percorso lungo 82,5 km

Programma in breve
Giorno 1 Saint-Jean-Pied-de-Port
Giorno 2 Saint-Jean-Pied-de-Port – Bidarray (13 o 16,5 km)
Giorno 3 Bidarray – Itxassou (12,5 o 16 km)
Giorno 4 Itxassou – Espelette (16 km)
Giorno 5 Espelette – Sare (19 km)
Giorno 6 Sare - Saint-Jean-de-Luz (10,5 o 15 km)
Giorno 7 Fine del tour

Programma giornaliero

Giorno 1 Arrivo individuale a Saint-Jean-Pied-de-Port
Arrivo al vostro hotel a **Saint-Jean-Pied-de-Port** (situato a soli 650 metri dalla stazione ferroviaria). In alternativa e per mezzo di un supplemento, sarà possibile prenotare un transfer dall'aeroporto (circa 1 ora). Il vostro hotel è inoltre vicino al centro di questa piccola e suggestiva città di pellegrinaggio **all'ombra dei Pirenei**, nonché tappa importante del Camino de Santiago de Compostela. Questa è un'ottima località per iniziare il vostro tour a piedi nei **Paesi Baschi.**

Pernottamento e prima colazione a Saint-Jean-Pied-de-Port

Giorno 2 Saint-Jean-Pied-de-Port - Col d'Ispéguy - Iparla - Bidarray
Oggi raggiungerete il **Col d'Ispeguy** (transfer di circa 30 minuti incluso) e inizierete da qui il vostro primo itinerario. Godrete da subito magnifiche **viste sui Pirenei**: questo è anche il regno dei grifoni, avendo un pochino di fortuna potrete magari avvistarne uno. Da qui si sceglierà tra diversi percorsi per **Bidarray**, la maggior parte dei quali non impegnativi. In alternativa, vi sarà un facile percorso a piedi tra **Saint Martin-de-Arrosa e Bidarray**. Bidarray, la destinazione finale di oggi, esso è un grazioso paesino immerso in una verde vallata, lungo il **fiume Nive.** Non importa quale percorso sceglierete: questa sarà comunque una giornata indimenticabile.

Pernottamento, prima colazione e cena a Bidarray.
Durata: Percorso breve 3,5 ore; Percorso lungo: 6,5 ore
Distanza: Percorso breve 13 km; Percorso lungo 16,5 km
Dislivello: Percorso breve +150m –380 m; Percorso lungo +800m -1300m

Giorno 3 Bidarray - Artzamendi - Itxassou
Un altro fantastico giorno di cammino! Attraverserete pascoli alpini (un tempo usati dai contrabbandieri come pastori), **visiterete l'incantevole vetta di Artzamendi** e poi inizierete a scendere lungo piccoli ruscelli. Si supererà una bellissima cavità nella roccia nota come **Pas de Roland,** lungo il **fiume Nive:** la leggenda vuole che **Roland di Roncisvalle**, volendo unirsi alle sue truppe ed essendo in ritardo, diede un gran calcio nella roccia per aprirsi la strada, così apparve un posto incantevole con una **bella spiaggia vicino all'acqua**.
Infine, raggiungerete il suggestivo villaggio **di Itxassou**, un piccolo villaggio di circa 2.000 abitanti, attraversato anch'esso dal fiume Nive, con una graziosa **chiesetta basca** che consigliamo di visitare.

Pernottamento, prima colazione e cena a Itxassou
Durata: Percorso breve 5 ore; Percorso lungo: 6,5 ore

Distanza: Percorso breve 12,5 km; Percorso lungo 16 km
Dislivello: Percorso breve +590m –650m; Percorso lungo +880m -890m

Giorno 4 Itxassou - Mondarrain - Espelette
Oggi vi aspetterà una bella e dolce salita alla cima del **Monte Mondarrain**! La montagna alta 2.457 metri, una volta giunti alla cima, godrete di una magnifica vista dei Pirenei, un panorama davvero memorabile.
Più tardi, passeggerete attraverso alti pascoli e valli che vi accompagneranno fino al tipico villaggio **basco di Espelette**, perfettamente conservato e ben noto per la sua festa del **peperoncino rosso**. L'Espelette è anche una varietà di peperoncino (**piment d'Espelette** in francese**, Ezpeletako biperra** in basco) a denominazione di origine controllata, coltivato nei **Paesi Baschi** ed in particolare nel comune di Espelette (da cui ha ereditato il nome).
A Espellette merita una visita il suo **castello e la sua chiesa**, ma merita anche una visita presso un ottimo **produttore di cioccolato (Antton).** Un po 'di cioccolato dopo una passeggiata in montagna sarà sicuramente appagante!

Pernottamento, prima colazione e cena a Espelette.
Durata: 5,5 ore
Distanza: 16 km
Dislivello: + 620m -760m

Giorno 5 Espelette - Sare
Un'altra giornata di splendide passeggiate tra borghi e frazioni, lungo viottoli di campagna e sentieri. Uno dei momenti clou di giornata sarà il **villaggio di Ainhoa**, situato a pochi km dal confine spagnolo, fondato nel **XII secolo** come luogo di sosta sulla via per **Santiago de Compostela.** La camminata sarà facile, principalmente attraverso bellissime campagne rurali: tuttavia, avrete luoghi interessanti da vedere e da scoprire, ad esempio incontrando produttori artigianali di cibo, bevande e manufatti.
Il vostro soggiorno sarà a **Sare**, dove potrete sentire l'anima della cultura basca. Ha tutto: architettura, gastronomia, balli tradizionali, pelota**, i monti Axuria e Rhune** (che "scalerete" domani), il tutto a **soli 14 chilometri dalla costa**. Sare **vanta 253 case risalenti al XV° secolo**, 14 oratori e molti piccoli santuari.
Durante il vostro soggiorno, non perdetevi il famoso **Gâteau Basque**, una deliziosa torta con ripieno di amarene o crema pasticcera, soprattutto perché, a Sare, vi è un **museo** che ne celebra questa torta.

Pernottamento, prima colazione e cena a Sare.
Durata: 4 ore o 5,5 ore
Distanza: 19 km
Dislivello: +620m -600m

Giorno 6 Sare - Rhune - Ascain - Saint-Jean-de-Luz
Questo sarà il vostro itinerario finale, forse il momento clou del viaggio. Oggi raggiungerete la **vetta di La Rhune** con i suoi panorami a 360 ° a est verso gli infiniti Pirenei che avete già attraversato, a sud verso la Spagna e ad ovest verso la costa atlantica. **Avrete una scelta da fare:** salire e fare una passeggiata per la montagna (assolutamente fattibile) o prendere la magnifica **ferrovia a cremagliera**, dove le sue carrozze di legno si faranno strada rumorosamente verso l'alto. Durante la salita potrete avvistare **Pottok** - pony selvatici di montagna e **pecore dalla testa rossa**. Poi vi aspetterà una gratificante discesa fino al grazioso villaggio di **Ascain,** l'ultimo villaggio basco del vostro viaggio. Infine vi porteremo a **St Jean de Luz** (tempo di transfer 20 minuti, incluso).

St Jean de Luz è una delle città **più belle e vivaci dei Pirenei**: essa vanta una graziosa zona portuale, bar e ristoranti che offrono tapas e ottimi piatti di pesce. Stasera sarete liberi di cenare in uno dei tanti locali della città.

Pernottamento e prima colazione a Saint-Jean-de-Luz.
Durata: Percorso breve 3,5 ore; Percorso lungo: 6 ore
Distanza: Percorso breve 10,5 km; Percorso lungo 15 km
Altitudine: Percorso breve +160m - 500m; Percorso lungo +880m -840m

Giorno 7 Fine del tour
Dopo la prima colazione, termine dei nostri servizi. Il vostro hotel è situato a soli 750 metri dalla stazione ferroviaria di Saint-Jean-de-Luz. Su richiesta e con un supplemento (da prenotare in anticipo), organizzeremo un transfer di ritorno all'aeroporto di Biarritz o tramite un taxi per la stazione ferroviaria di Saint-Jean-de-Luz. Trasferimenti disponibili anche verso Pau o Bordeaux.

Hotel: ** e *** e ****
La sistemazione comprende alberghi caratteristici e di alta qualità e boutique hotel gestiti dai proprietari.

Cene
Mangerete molto bene e troverete una gamma sorprendente di piatti e ricette, regionali e tradizionali con un tocco contemporaneo. La cena **NON** sarà inclusa a Saint Jean de Luz e Saint-Jean-Pied-de-Port. Vino e altre bevande non sono incluse nel nostro prezzo, quindi li pagherete in loco.

Prezzi per persona 2027
15/04/2026 - 30/06/2026 e 01/10/2026 – 15/10/2026
In camera doppia e tripla: € 1.085
In camera singola: € 1.505
Supplemento viaggiatore singolo: € 230

01/07/2026 - 30/09/2026
In camera doppia e tripla: € 1.160
In camera singola: € 1.600
Supplemento viaggiatore singolo: € 235

Incluso nel prezzo
- 6 pernottamenti e prime colazioni
- 4 cene, bevande escluse
- Trasporto bagagli (mas. 15 kg)
- Transfer specificati nel programma inclusi
- Indicazioni e descrizioni dettagliate in Inglese
- Tracce GPS
- 1: 25.000 mappe IGN
- Servizio telefonico clienti locale durante il giorno in Inglese o Francese

Non compreso nel prezzo
- Viaggio al punto di partenza e dal punto di fine tour
- Transfer non inclusi (a pagamento)
- Cena nel giorno 1 e 6
- Pranzi
- Scelte di menu ad un costo maggiore
- Tutte le bevande
- Tasse di soggiorno
- Assicurazione personale e di viaggio, che consigliamo sempre
- Tutto ciò non espressamente menzionato sotto “Il prezzo include”

Penale di cancellazione:

- **Più di 31 giorni** prima della data di inizio: tratteniamo il 10% dell'importo del viaggio.
- **Tra 31 e 22 giorni** prima della data di inizio: tratteniamo il 25% dell'importo del viaggio.
- **Tra 21 e 15 giorni** prima della data di inizio: tratteniamo il 50% dell'importo del viaggio.
- **Tra 14 e 8 giorni** prima della data di inizio: tratteniamo il 75% dell'importo del viaggio.
- **Meno di 7 giorni** prima della data di inizio: tratteniamo il 90% dell'importo del viaggio.

Come arrivare

Inizio / Fine del tour: St Jean de Luz / St Jean de Luz

In aereo

Aeroporto di Biarritz
Aeroporto di Pau
Aeroporto di Bordeaux

In treno

I treni da Parigi fermano a St Jean de Luz (tempo di percorrenza medio di circa 5 ore e 30 minuti), per maggiori info consultare treni in Francia

Car sharing

Per ridurre i costi di viaggio e le emissioni di anidride carbonica, potrete pensare al car sharing, che voi siate un conducente od un passeggero. Connettetersi tramite Blablacar è semplice e pratico.
Vi consigliamo di consultare i costi dei vari mezzi di traporto per raggiungere il punto di partenza del tour, utilizzando il sito web Rome2rio o Comparabus. Contrariamente a quanto suggeriscono i nomi, questi siti propongono diversi mezzi per affrontare un viaggio, inclusi voli, treni, autobus e persino il car sharing.

Informazioni utili

Paesi Baschi Francesi
Pirenei
Saint-Jean-De Luz
Bidarray
Saint-Jean-Pied-De Port

ECOLOGICO TOURS
Cantonal 41C / 19
6565 San Bernardino
Svizzera/Schweiz/Suisse

info@ecologicotours.com
tel. (0039) 3463254167 – (0041)(0) 79 2457505
www.ecologicotours.com
www.meravigliosaumbria.com