

02-2010

Auñamendi

Lokarria

Auñamendi Elkartea
MVC Polo Beyris
64100 Bayonne Baiona
(0033) 06 77 355 419
aunamendi@orange.fr

**Bulletin d'information
sur l'activité des adhérents
et les gites de l'association
Auñamendi - Bayonne -
Bidarraï**

RENDEZ-VOUS REGULIERS

Permanence le Mardi soir à la MVC du Polo Beyris (19h à 20h): bureau, secrétariat, emprunt et retour matériel, inscription des nouveaux adhérents. Permanence occasionnelle le Jeudi soir à le MVC du Polo Beyris (19h à 20h): organisation de sorties, prêt ou retour du matériel, inscription des nouveaux adhérents. Cette permanence n'étant pas automatique, téléphoner au préalable au 06.77.35.54.19

Premier mardi de chaque mois à la MVC du Polo Beyris 19h à 20h): réunion du bureau de l'association.

Initiation et entrainement à l'escalade (en salle) tous les mardis soir au mur à gauche des Hauts de Sainte Croix de 18h à 22h. De 18h à 20h, initiation encadrée destinée aux enfants et débutants. De 20h à 22h, pratique libre.



REMERCIEMENTS

Merci à tous les rédacteurs qui ont participé à l'élaboration de ce Lokarria (*Couverture : Jérémy GEY – voyage au Japon – hiver 2010*). Vous êtes invités à faire parvenir vos textes, photos, comptes rendus de sorties ou toute remarque à l'adresse suivante: fabien.zaccari@gmail.com

BIENVENUE À A UNA MENDI

Pour des raisons réglementaires ne sont pas loués les EPI (boudriers, cordes, mousquetons, casques) mais l'association met à votre disposition des ARVA (appareil de recherche pour les victimes d'avalanche – obligatoire en sortie hivernale), des raquettes, skis de randonnée, des piolets normaux et de couloir, des crampons, ...

Tarif saison 2010	location	
	la sortie WE	la semaine
skis de randonnée	8.00 €	31.00 €
peaux de phoque	1.50 €	8.00 €
piolet	1.50 €	8.00 €
piolet technique (l'unité)	3.00 €	16.00 €
crampons	1.50 €	8.00 €
Piolet + crampons	3.00 €	15.00 €
ARVA	2.50 €	15.00 €
raquettes	4.00 €	15.00 €
tente	4.50 €	15.00 €
boudrier cañon	3.00 €	15.00 €
Bidon	1.00 €	5.00 €
Sac cañon	1.50 €	7.50 €
Perceuse thermique	30.00 €	150.00 €
Caution pour le matériel technique et les skis de randonnée 300 €		

LES BREVES D'A UNA MENDI

CARNET:

L'équipe du Lokarria, le C.A. et le bureau d'Auñamendi adressent toutes leurs condoléances à Bruno Seral et Olivier Coste pour le deuil des leurs proches qui viennent de les frapper au cours des deux derniers mois. Dolominak familia osoari.

ESCALADE

Commençons tout d'abord par féliciter nos trois nouveaux initiateurs qui ont obtenu avec succès leur diplôme fédéral d'initiateur SAE (Structure Artificielle d'Escalade) le 28 février : Mathias Guillard, Daniel Marianne et Jean-Marc Bonetbelche. Ils viennent ainsi renforcer l'équipe d'encadrement du mur, ce qui permettra de répondre à l'accroissement de la demande une fois le nouveau mur construit.

Et oui, vous avez bien lu. Ça y est ! Après des années de travail et de négociation de la part des encadrants de tous les clubs de Bayonne, et plus particulièrement, en ce qui nous concerne, de Bruno Floret, Xavier Viguie et Christian Viguie, encadrants escalade à Aunamendi, la salle d'escalade des Hauts de Sainte Croix va être rénovée et agrandie.

La municipalité de Bayonne a lancé l'appel d'offres pour la rénovation et l'extension du mur d'escalade des Hauts de Sainte-Croix, sur laquelle nous nous retrouvons les mardis.

Il se décompose en :

- Rénovation de la partie existante (surface 111 m²), le but étant d'habiller en panneaux résinés la partie verticale et de rehausser les volumes latéraux. Cette opération permettra aux utilisateurs de disposer d'une surface grimvable plus étendue et surtout plus fonctionnelle qu'auparavant.
- Rehaussement jusqu'à 3,60m de hauteur et prolongation de la partie pan. La surface passera de 53 m² actuels à 78 m² et sera de type panneau résiné
- Création d'une extension de la structure sur le mur en vis-à-vis. Elle sera composée d'une partie sur le pignon avec un retour latéral de 7,5 m. L'ensemble aura une hauteur de 14 m et offrira une surface grimvable de 193 m².

Les travaux d'aménagement de cette structure artificielle débuteront normalement en juin, elle sera livrée en juillet 2010. Elle pourra être mise à disposition des clubs dès septembre.

La date limite de réponse à l'appel d'offres a été fixée au 15 mars 2010, nous ne devrions pas tarder à être avisés des propositions des entreprises, et certainement participer au choix du projet.

Un règlement pour le fonctionnement de la SAE devrait être élaboré par le collectif, et proposé à la municipalité. Le principe fondamental développé est l'équité d'accès à cet équipement pour les 4 associations et également l'aménagement de plages d'utilisation plus conséquentes qu'actuellement.



Konnichiwa !

C'est après 18h de vol que nous arrivons enfin à Chitose sur l'île d'Hokkaido située au Nord du Japon, pour une bonne nuit de sommeil ! Le lendemain, après avoir récupéré notre voiture de location les choses sérieuses peuvent commencer. Première étape du trip, la station d'Asahidake ! Au sommet de celle-ci nous apercevons le fameux volcan du même nom et ses fumerolles (vapeurs d'eau chaude) ainsi qu'une vue impressionnante sur la vallée ! La seule remontée de la station, un téléphérique, nous dépose sur des pentes vierges de toutes traces et les cumuls de neige nous transcendent ! Au Japon, la neige tombe quasiment tous les jours en grande quantité, environ 2m 50 à 3m par mois selon les stations. Un choix infini de lignes s'offre à nous, la joie du freeride s'exprime enfin ! Le soir, dans notre auberge de jeunesse, la magie japonaise opère et nous nous offrons le privilège de prendre notre premier Onsen, un bain naturel dans les sources volcaniques ! Celui-ci se trouve sous deux mètres de neige dans une eau à 43°C et une température extérieure de -25°C, et une petite bière Sapporo dans la main, quel pied !

Après avoir déchiré les zones interdites d'Asahidake comme des sales gosses, nous nous dirigeons dorénavant sur Sapporo. C'est une longue route de 3 heures qui nous mènera à cette ville de deux millions d'habitants. Le soir, après un bon restaurant traditionnel, sushis et autres spécialités grillées au goût caramélisé qui font frémir les papilles et une bonne nuit de sommeil, nous sommes enfin prêts pour partir sur la station de Kokusai... Plus d'un mètre vingt de neige fraîche sur une sous-couche de 4 mètres, ça vous parle ? En tant que « gaijins » (étrangers), nous nous engouffrons dans les pentes alentours et dans les « shirakaba », ces gentils bouleaux autochtones dont les troncs fins et blancs retiennent la neige et permettent le passage à mach deux du skieur libre. Un dénivelé assez important permet de laisser libre court à notre imagination, où vitesse rime avec lecture du terrain pour finir si désir sur des énormes monticules de neige dit pillows où autres arbres couchés permettant de se satelliser sur la lune. Sur certains hors-pistes les « snow patrols » peuvent vous arrêter pour vous expliquer où skier, mais avec l'humilité et la politesse qui caractérisent les Japonais, même s'ils vous arrêtent cinq fois dans la journée, ils resteront toujours courtois. Ils nous conseillent même les meilleurs spots et les zones dangereuses. Une station tout simplement magique, avec une étendue de forêt surprenante, de la pente, bref un terrain de jeu adéquat pour tout freerideurs ! Deux journées inoubliables ! C'est donc avec regret que nous avons quitté Kokusai pour Rusutsu une station située plus au Sud. Cette dernière est plus fréquentée et plus vaste également mais ayant cependant moins de charme ! Les volcans tous proches les uns des autres, nous tendent les bras ! Un soleil radieux, chose rare ici, nous permet d'exploiter le terrain à son maximum. Epuisés, nous reprenons la route pour Niseko une station envahie par les Australiens qui viennent en masse ! Niseko est située autour d'un volcan laissant un domaine immense avec des possibilités infinies. Malheureusement pour nous, les conditions se sont dégradées pendant les deux jours passés là bas.



Plus qu'une journée sur l'île d'Hokkaido, réservée à découvrir les lacs, les volcans et les plus beaux lieux du Sud Ouest de l'île avant de revenir à notre point de départ. La zen attitude s'empare alors de nous.

Deux heures de vol plus tard, Tokyo et ses 34 millions d'habitants nous accueille dans sa fourmilière humaine où les Japonais travaillent sans relâche pour une vie meilleure ! De jour comme de nuit, la ville joue de son charme et nous appâte comme des poissons pour finir en sushis ! Nous enchaînons les quartiers et visitons entre autre, Akyhabara et son temple de l'électronique, Shibuya et harajuku avec leurs quartiers tendance où la jeunesse Nipponne côtoie la culture mangas. Roppongi, le quartier de la nuit et de toutes les folies. Puis Tsukiji où l'on retrouve le plus grand marché au monde de poissons avec ses 50 milles ouvriers et où l'on peut voir défiler sous nos yeux des tonnes de thon rouge. Et Ueno le grand et ses temples plus beaux les uns que les autres.

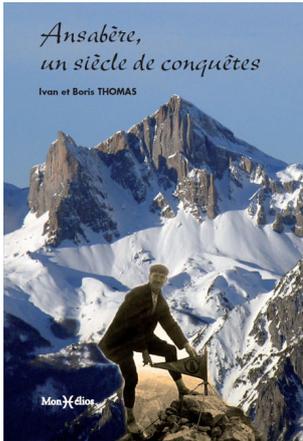
C'est donc après deux semaines de folie que nous disons au revoir à Tokyo ainsi qu'à l'île d'Hokkaido... Malgré tout, nous repartons tous avec des souvenirs inoubliables du Japon où la culture nipponne nous a surpris par sa gentillesse hors norme. Des gens formidables, des paysages somptueux et une neige délicieuse ! En résumé, un trip ski rêvé !!!

Jerémy GEY



A VOIR CE MOIS-CI

« **Ansabère, un siècle de conquêtes** » d'Ivan et Boris Thomas. Edition Mon Helios. Prix 30 euros.

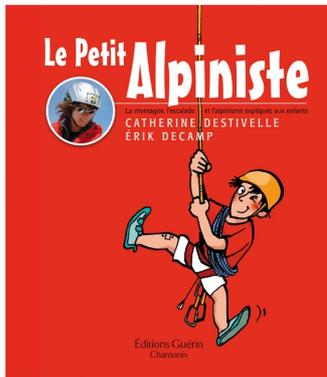


Depuis les débuts de son exploration alpine en 1883, Ansabère a attiré des générations de grimpeurs et d'amoureux des espaces pyrénéens. Par la verticalité de ses parois, la montagne d'Ansabère a été, et reste un défi dans les Pyrénées. Relevant peu à peu ce défi, les grimpeurs ouvrent des voies repoussant toujours un peu plus loin les limites de l'inaccessible. De la toute première « première » : la cordée tragique Calame-Carrive en 1923, à la tyrolienne réalisée en 2009 entre Aiguille Nord et Pic d'Ansabère, plus de quatre-vingts ans d'aventures sont racontés par les auteurs qui, pour établir leur récit, ont retrouvé les protagonistes ou leur famille. Belles histoires, mais parfois destinée tragique pour des jeunes hommes qui vont payer de leur vie leur amour des Pyrénées et de la montagne. Mais celle-ci est un tout indissociable : les exploits sportifs dont elle est le théâtre s'inscrivent dans le contexte plus large d'un milieu naturel et humain engagé dans l'histoire d'une vallée.

On imagine des aménagements, on rêve de projets quelquefois grandioses. Ansabère, c'est aussi quatre-vingts ans de rumeurs, de débats souvent passionnés entre les impératifs de la préservation du site et ceux du développement de la vallée.

« **Le Petit Alpiniste** » de Catherine Destivelle et Erik Decamp. Edition Guérin Chamonix. Prix 20

euros.



Tu aimes la montagne, ses sommets, ses héros ? Avec la célèbre alpiniste Catherine Destivelle, découvre le plaisir de l'escalade et les joies des premiers sommets !

Grâce à ses conseils et à ses souvenirs, partage sa passion et apprends pas à pas les gestes techniques qui te conduiront aux portes de la haute montagne. Lance-toi sur les traces de ceux et celles qui, à la conquête des plus impressionnantes cimes du monde, ont écrit les plus belles pages de l'histoire de l'alpinisme !

LEXIQUE EUSKADI

Que ce soit pour les néophytes, les débutants ou les confirmés, voici de quoi vous entraîner à l'Euskadi.

NAFARROAREN EGUNA

Horra Nafarroaren Eguna pestaren 30. urtemuga kari Odei Barroso bertsolariak sortutako bertsoa 2009-04-25an. Nafartarrak 2000 urte lehenago ere ber mendietan mugitzen ziren, inongo mugak ezagutu gabe, ber hizkuntza mihian. Betidanik Nafarroa bat izan da, istoria mailan duela gutti bereitsi dutela, duela 5 mende hain zuzen ere. Pesta horrek erakusten du Nafartarren herria oraino bat egina dela herritarren bihotzean, betidanik eta betiko. Nafarroko mendietako gailurrak pasatuz gero, ohartzen gira gu mendizaleok ez dagoela mugarik, guk ezartzen dituguna baino. Aurten apirilaren 25an ospatuko da Nafarroaren Eguna, xehetasun guztiak weborri honetan: <http://www.basaizea.com>

Bi mila eta bederatzia,
apirilak hogeita sei :
Eguzki bat hiru hodei
itzal emanaz argiei eta
argi emanaz itzalei,
etorri nahi dutenei.
Muga gabeko herri elkartu
bat nahi duten euskaldunei
Baigorri zita batek dei.
Bati hitzegin nahiean eta
zuzendu natzaie denei,
handia txiki geratzen zaien
txiki usteko handiei :
herri bateko herriei !

Hainbat aburu hainbat apuru,
zenbat buru, buruz-buru !
Mundu batek zenbat mundu !
Batek ukatzen baldin bagaitu
batek onartzen gaitu gu.
Gure baitan zenbat gudu !
Gure jatorri hori frogatzen
duten hamaika liburu
egin dituzte, seguru.
Baigorri jendez gainezka dago
Baigorri jendez mukuru.
Besteek jarri dituzten mugak
gainditzen lortuko dugu
ikusten ez baditugu.

Apirilean udaberriak
lore berriak dakarzki.
Hogeita hamar marrazki,
egin ditugu, izan direnak
egun berrien argazki,
amets zaharrekin naski.
Nafarroa bat eta bakarra
garai, altu, behe, azpi...
Baigorri goiz ta arrasti.
Nor mintzatzen da egiaz eta
nor mintzo da egiazki?
Norberak bere egia dauka,
zer gara sei edo zazpi?
Bat gara ez al da aski!

Nola pixkana handitzen doan
gure argazki bilduma...
Arrano baten bi luma
elkartu dira osatu nahian
koloreen erresuma,
mina maitez erre zuna.
Nun daude gure eskubideak?
Nun lingua navarrorum-a?
Galdu al da erantzuna?
Gure eskutan ez dago soilik
esku artean duguna.
Denon artean egiten dugu
1+1=1 suma:
Nafarroaren Eguna

NAFARROAREN EGUNA

Voici le bertsu qu'Odei Barroso (Bertsulari) a chanté le 25 avril 2009 à l'occasion des 30 ans de la fête Nafarroaren Eguna. Cela fait bien plus de 2000 ans que les navarrais empruntent les sentiers que nous foulons aujourd'hui, alors ils ne connaissaient pas de frontière, leur langue ne différait pas d'un coté ou de l'autre de l'Autza. C'est cette unité, l'unité d'un peuple que célèbre cette fête depuis plus de 30 ans. Au regard de l'histoire la frontière séparant ce même peuple ne date que d'hier (si l'on considère que 5 siècles ne sont guère plus qu'un soupir vus les millénaires qu'ont connus les hommes). Cette fête démontre l'unité qui règne encore de part et d'autre de cette frontière depuis toujours et pour toujours. Et l'on se rend compte, montagnards, que sur ces sentiers navarrais il n'existe d'autre frontière que celles que nous nous imposons. La fête aura lieu le dimanche 25 avril 2010 à Baigorri, le programme et tous les renseignements sur : <http://www.basaizea.com>

Année 2009

Le 26 avril :

Un soleil et trois nuages

Faisant ombre à la lumière et

Eclairant l'obscurité

A ceux qui ont souhaité venir.

Baigorri appelle au rendez-vous

Ces Basques qui désirent

Se rassembler en peuple réuni, sans frontière aucune.

Je pensais me présenter à un seul peuple et

Je m'adresse finalement à l'ensemble :

A ces grands peuples que l'on croit petits

Et dont la grandeur déborde les frontières

Aux peuples d'un seul et même Peuple.

Tant d'opinions et de situations critiques

Combien de chefs et d'affrontements

Combien de mondes pour un seul monde

Si l'un nous renie

L'autre nous accepte

Combien de guerre en notre sein

Ils ont écrit mille livres sans doute

Prouvant ces origines.

Baigorri déborde de monde

Baigorri s'est emplie de gens.

Si on ne veut pas les voir,

Nous dépasserons assurément ces frontières

Que les autres nous ont imposées.

En avril le printemps

Apporte ses nouvelles fleurs

Nous avons fait

Trente dessins déjà,

Photos de jours nouveaux

Aux cotés de rêves d'antan.

A Baigorri, matin et soir

La Navarre seule et unique

Haute, Basse, au dessus, au dessous...

Qui parle de la vérité ?

Qui parle véritablement ?

Chacun possède sa vérité

Que sommes-nous : six ou sept ?

Nous sommes un, n'est-ce pas suffisant ?

Comme elle grandit, doucement,

Notre collection de photos...

Les deux plumes d'un aigle

Se sont réunies pour former

Un royaume, mélange de couleurs

Un royaume brûlé et meurtri de tant d'amour

Où gisent nos droits ?

Lingua navarrorum ?

La réponse est-elle perdue à tout jamais ?

Dans nos mains n'est pas seulement

Ce qui est aux creux de nos mains,

Tous ensemble nous disons :

1+1=1 égale :

Nafarroaren Eguna

ENCADRANTS

Encadrants escalade :

Bruno FLORET	06.25.37.33.09	floret-bruno@wanadoo.fr
Christian VIGUIE	06.77.18.20.09	chviguie@wanadoo.fr
Xavier VIGUIE	06.07.84.62.33	xviguie@wanadoo.fr
Fabien ZACCARI	06.83.47.16.35	fabienzaccari@hotmail.com
Mathias GUILLARD	06.50.76.37.77	guillardmathias@gmail.com
Daniel MARIANNE	06.	
Jean-Marc BONETBELCHE	06.	

Encadrants Canyon :

Stéphane JUPILLE	06.61.72.87.45	
Beñat AURIOL	06.77.35.54.19	auriolarraburu@wanadoo.fr

Encadrants Randonnées :

Rafa VALDIVIELSO	06.61.81.45.44	rafa.valdivielso@laposte.net
Beñat AURIOL	06.77.35.54.19	auriolarraburu@wanadoo.fr
Alain DUCASSOU	06.03.85.38.10	afdfun@neuf.fr
Txomin HARAN	06.31.25.69.08	txominharan@yahoo.com
Eric SARDON	06.66.50.14.22	sardon.eric@neuf.fr

Encadrants alpinisme / cascade de glace

Peio LANGOU	06.88.31.52.68	pierre.langou@laposte.net
Fabien ZACCARI	06.83.47.16.35	fabienzaccari@hotmail.com
Eric REYBILLET	06.77.35.54.19	
Olivier COSTE	06.83.47.16.35	(passer par Fabien Zaccari)



CLASSEMENT DES SORTIES

- A:** randonnée facile de 4 à 5h;
- B:** randonnée plus longue ou plus délicate dépassant les 5h;
- C:** activité demandant une expérience plus importante et/ou nécessitant l'utilisation de matériel adapté;
- D:** escalade ou alpinisme dès le niveau III

Ateraldiak:

- A:** ibilaldi errexka, 4 edo 5 ordu
- B:** ibilaldi luzeagoa edo/eta leku zailagoan
- C:** experientzia handiagoa eskatzen duen ateraldia edo/eta materialea erabili beharra
- D:** eskalada/ alpinismoa

Rappel pour les sorties : équipement correct nécessaire (type tri couches pour le haut , sous vêtement pour le bas du corps): bonnes chaussures étanches ou traitées water proof , sac à dos, guêtres , vêtements de pluie, lunettes de soleil, gants , deux mousquetons , une sangle américaine de 2 m (dès les sorties B). La lampe frontale et la couverture de survie devront se trouver au fond de votre sac à dos (secours portable : 112) ARVA obligatoire en cas de neige

Oroitu ateraldi : guzientzat materiale minimo bat behar dela: oinetako onak, motxila, euritakoa, betaurrekoak, eskularruak,... behar denean, eskaladako materialea.

SORTIES / ATERALDIA

Eguna/Date	Ateraldia / Sortie 2010	Niveau / Maila	Nor / Qui
Avril / Apirila			
Sam. 3 et Dim. 4	Randonnée crampons et ski de randonnée – Pic d’Aspe	C	Beñat et Eric
Sam. 10 et Dim. 11	Raquette et ski de randonnée – « 3000 des Pyrénées »	C	Olivier
Ven. 23, Sam. 24 et Dim. 25	Randonnée à l’Aneto – départ le vendredi après midi	B+	Beñat
Dim. 25	Journée promenade « poussins » & parents à Loretxo + initiation à l’escalade	A	Brigitte et Xavier
Mai / Maiatza			
Dim. 9	Herri –Urratz Sempere – le repos du Montagnard		
Ven. 14 et Sam.15	L’association Euskal Trail recherche des volontaires pour l’organisation de l’évènement Urrepel – Saint Etienne de Baigorri		
Sam. 15 et Dim. 16	Initiation Terrain d’Aventure (Cap de Long) – 5b à vue	D	Fabien
Sam. 22, Dim. 24 et Lun. 25	Weekend Randonnée en Navarre	B+	Beñat
Sam. 23 et Dim 24.	Sortie Escalade – 1 jour falaise / 1 jour bloc à Etxauri (5c en tête)	D	Mathias
Sam. 29 et Dim. 30	Initiation Escalade Artificielle – Quie de Sinsat	D	Fabien
Juin / Ekaina			
Dim. 6	Journée « Découverte en famille » au Baigura sur le plateau Arozkiko Lepoa- Ouvert à tous les âges et à toutes les familles (membres ou non) ! Appelez le portable de l’association au 06.77.35.54.19	A	Marylis et Joanes
Dim 6	Sortie escalade à Arguibelle	D	Bruno
Mardi 8	Passage des passeports escalade jusqu’au orange	D	Initiateurs escalade
Sam. 12 et Dim. 13	Randonnée / Alpinisme – « 3000 des Pyrénées »	C / D	Olivier
Sam. 12 et Dim. 13	Préparation au Trek Maroc – Pique Longue du Vignemale	C	Beñat
Sam. 19 et Dim. 20	Escalade au Jairkibel – 1 journée bloc / 1 journée falaise (5a en tête)	D	Mathias
Des sorties raquettes, escalade et ski de randonnée seront proposées au cours du trimestre en fonction des conditions de nivologie ou météo. Pour les sorties, demandez au mur le mardi soir, des sorties sont réalisées tous les weekends. Des sorties escalade seront organisées le mardi soir : rapprochez vous des initiateurs !			

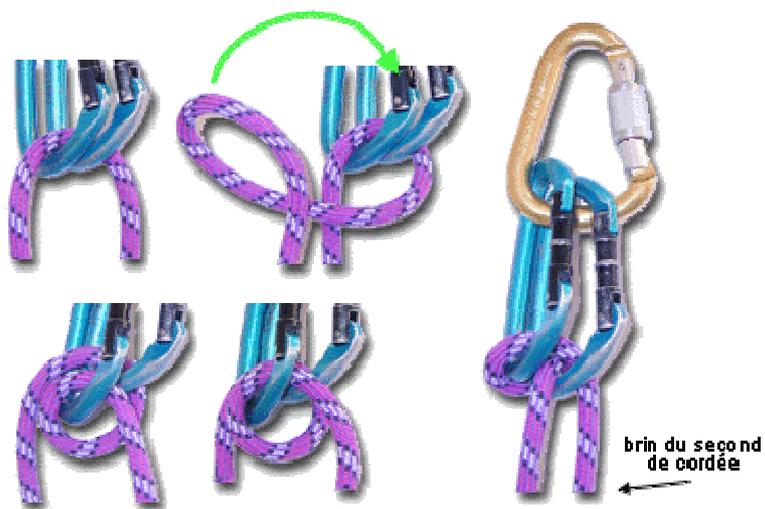
Les sorties de la fédération de randonnée basque (www.emf-fvm.com) ont commencé ! Nous vous invitons à aller aux sorties :

- Le 02 mai : Balmaseda Uria – Province Bizkaia – contact balmasedamendialdea@hotmail.com
- Le 23 mai : Txirrita Ibilaldia – Province Gipuzkoa – contact info@oargi.org
- Le 29 mai : Traversée Sierra Cantabria – Province Araba – contact alaguardia.aitor@ayto.alava.net
- Le 6 juin : Sarako Itzulia – Province Iparralde – contact www.axuria.sara@orange.fr
- Le 20 juin : Bermeoko Ermiten Martxa – Province Bizkaia - contact www.sollube707.com

LA MANIP DU TRIMESTRE

Attention : les manipulations présentées ici ne sauraient en aucun cas engager la responsabilité de l'association et du rédacteur. Il vous appartient de vous rapprocher d'un encadrant du club pour obtenir des précisions ou des compléments d'informations sur les sujets ici traités.

Confection du nœud de cœur



Utilisation : nœud d'assurage du second de cordée ou pour la remontée sur corde fixe. Il est préférable d'utiliser 2 mousquetons identiques.

⚠ Danger : En aucun cas ce nœud ne doit être utilisé pour l'assurage du premier de cordé.

LE TOPO DU TRIMESTRE

RAÏSIN D'OURS

Massif du Néouvielle Muraille Sud du Ramougn

Belle petite voie en bon rocher semi-équipée par H et F DEDIEU, P Pellarey, JF LOAEC du Bureau des Guides de Saint-Lary en août 2005. L'accès rapide, le niveau abordable et le cadre agréable ont fait de Raisin d'Ours un itinéraire fréquemment parcouru de l'ouverture de la route des lacs aux premières neiges.



Difficulté : Dinf 150m

Accès routier: Par la vallée d'Aure et Saint-Lary Soulan prendre la route d'Espagne. A Fabian tourner à droite vers la route des Lacs. A l'embranchement d'Orédon suivre à gauche la route du Lac de Cap de Long. Parking.

Approche: de Cap de Long, traverser le barrage pour emprunter le sentier des Terrasses de Cap de Long: 1h environ.

La voie

L1: 4a

L1 bis : traversée à droite pour rejoindre R1bis sur la vire supérieure.

L2: 4b

L3: 5

L4: 4c

L5: 5

Équipement: voie quasi équipée, 2 goujons à chaque relais et quelques points dans les longueurs, friends utiles selon niveau du premier de cordée, surtout pour L5 .

Horaire: 1H30/2H00

Matériel: corde de 40m, 8 dégaines, quelques friends utiles (dont 2,5)

descente: descendre du sommet par une petite vire vers l'ouest puis rejoindre le pas du Gat en se tenant versant N de la Crête des Laquettes puis descendre sur Cap de Long. 1H. Remarque : la descente à pied est préférable, d'ailleurs il n'y a pas de maillons de rappel aux relais.



Vue d'ensemble de la muraille Sud du Ramougn