

OUTDOOR

Wanderführer

Fuat Gören

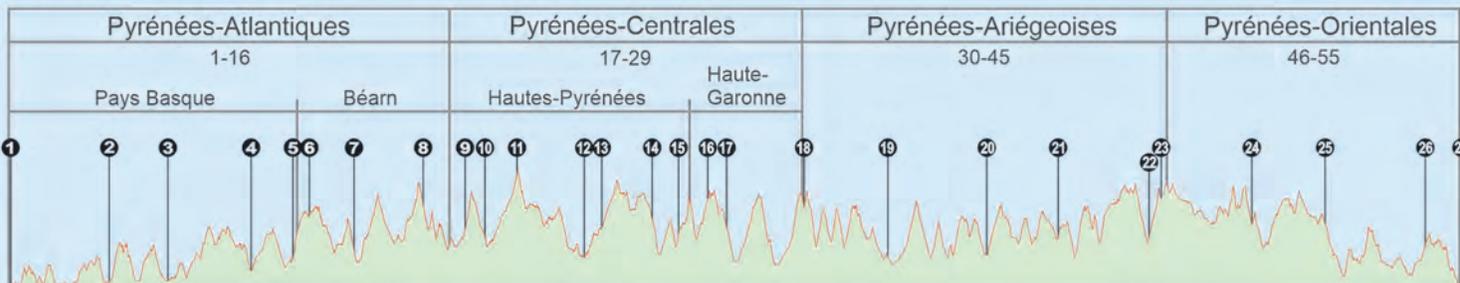


Frankreich: Pyrenäenweg GR 10 von Hendaye nach Banyuls-sur-Mer

mit
GPS-Tracks
und Extra-Tipps
für Wandernde
mit Hund



Höhenprofil des GR 10 Gesamtübersicht



- 1 Hendaye
- 2 Bidarray
- 3 Saint-Jean-Pied-de-Port
- 4 Logibar
- 5 Saint-Engrâce
- 6 La-Pierre-Saint-Martin

- 7 Etsaut
- 8 Gourette
- 9 Estaing
- 10 Cauterets
- 11 Refuge de Baysellance
- 12 Luz-Saint-Sauveur

- 13 Barèges
- 14 Vielle-Aure
- 15 Germ
- 16 Lac d'Oô
- 17 Bagnères-de-Luchon
- 18 Étang d'Araing

- 19 Esbintz
- 20 Aulus-les-Bains
- 21 Goulier
- 22 Mèrens-les-Vals
- 23 Refuge des Bésines
- 24 Mantet

- 25 Refuge de Batère
- 26 Coll de l'Ullat
- 27 Banyuls-sur-Mer





Einleitung
Land und Leute

Reise-Infos von A bis Z

Der GR 10 – Wegbeschreibung

Kleiner Sprachführer
Index

Kühe grasen am Ufer des Lac d'Estaing (Etappen 16)



*Ein Wanderer schreitet durch das bezaubernd schöne Vallée d'Ossoue
(Étape 19)*



Band 216

OutdoorHandbuch

Fuat Gören

Frankreich: Pyrenäenweg GR 10

Frankreich: Pyrenäenweg GR 10

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt von der:



Conrad Stein Verlag GmbH

Kiefernstr. 6, 59514 Welper

☎ 023 84/96 39 12

✉ info@conrad-stein-verlag.de

💻 www.conrad-stein-verlag.de

📘 www.facebook.com/outdoorverlag

📷 www.instagram.com/outdoorverlag

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme oder Kopie von Texten, Karten, Abbildungen und Symbolen sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags unzulässig und strafbar.

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten.



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/1095124221002

Als Outdoor-Verlag sind uns der Schutz und die Erhaltung der Natur seit jeher ein besonderes Anliegen. Auch in

Sachen Klimaschutz haben wir eine Vorreiterrolle inne: Wir sind der einzige Buchverlag in Deutschland, der bereits seit 2008 seine Bücher konsequent klimaneutral in Deutschland produzieren und transportieren lässt. Dabei wird nicht nur klimaneutral, sondern auch nachhaltig, d. h. so umweltschonend wie möglich produziert, z. B. durch die Auswahl von umweltfreundlichen Materialien. Die bei der Produktion der Bücher entstandenen CO₂-Emissionen werden durch die Unterstützung von zertifizierten Klimaschutzprojekten ausgeglichen. Jedes Buch wird daher mit dem Logo „klimaneutral“ und einer ClimatePartner-Zertifikatsnummer versehen. Mithilfe dieser Nummer können Sie unter www.climatepartner.com Informationen zu der eingesparten CO₂-Menge und dem Projekt finden, das mit der Abgabe gefördert wird.

Das Engagement des Conrad Stein Verlags wurde im Rahmen des Projekts „Klimaneutraler Buchverlag“ mit dem Westenergie Klimaschutzpreis 2022 ausgezeichnet.

OutdoorHandbuch Band 216

ISBN 978-3-86686-840-3

2., überarbeitete Auflage 2025

Text und Fotos: Fuat Gören

Karten: Manuela Dastig und Dieter Großelohmann

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch hat 256 Seiten mit 71 farbigen Abbildungen sowie 56 farbigen Kartenskizzen im Maßstab 1:135.000, 59 farbigen Höhenprofilen und einer farbigen, ausklappbaren Übersichtskarte.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft. Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche. Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern und Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Autor und Verlag freuen sich über Ihr Feedback. Schreiben Sie Ihre Tipps und Verbesserungen an info@conrad-stein-verlag.de oder nutzen Sie unsere Social-Media-Kanäle. Bitte nennen Sie dabei Titel, Auflage und Seitennummer.

Dieses Buch ist im Buchhandel und in Ausrüstungsläden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

Titelfoto: Hinter diesem Felsen-Torbogen unter dem Pic de Lauzate beginnt der spektakuläre Crête des Isards (Etappe 42)

Inhalt

Einleitung	9
Land und Leute	12
Bevölkerung und Kultur	13
Geografie	14
Flora und Fauna	15
Reise-Infos von A bis Z	16
An- und Abreise	17
Aufteilen des GR 10 in Abschnitte und Etappenaufteilung	19
Ausrüstung	20
Diplomatische Vertretungen	23
Einkaufen	23
Einreise	24
Elektrizität	24
Essen und Trinken	24
Gehzeiten	26
Geld	26
GPS	27
Hunde	28
Informationsquellen	30
Klima und Reisezeit	30
Landkarten	32
Literaturtipps	34
Medizinische Versorgung	34
Nationalparks	35
Notruf	35
Post	36
Pyrenäenweg GR 11	36
Telefon und WLAN	37
Unterkünfte	37
Updates	42
Verkehrsmittel	42
Wegmarkierungen	42
Zeit	43
Zoll	43
Der GR 10 – Wegbeschreibung	44
1. Etappe: Hendaye – Olhette.....	22,0 km45
2. Etappe: Olhette – Ainhoa.....	20,9 km50
3. Etappe: Ainhoa – Bidarray.....	21,9 km54
4. Etappe: Bidarray – Saint-Étienne-de-Baïgorry.....	18,6 km58
5. Etappe: Saint-Étienne-de-Baïgorry – St.-Jean-Pied-de-Port.....	19,3 km62
6. Etappe: Saint-Jean-Pied-de-Port – Plateau de Phagalcette.....	15,9 km66
7. Etappe: Plateau de Phagalcette – Col de Bagargiak.....	20,4 km69
8. Etappe: Col de Bagargiak – Logibar.....	16,3 km72
9. Etappe: Logibar – Sainte-Engrâce.....	26,7 km77
10. Etappe: Sainte-Engrâce – La-Pierre-Saint-Martin.....	12,1 km81
11. Etappe: La-Pierre-Saint-Martin – Lescun.....	15,7 km84
12. Etappe: Lescun – Etsaut.....	15,8 km88
13. Etappe: Etsaut – Refuge d’Ayous.....	14,9 km91
14. Etappe: Refuge d’Ayous – Gabas.....	9,6 km94

15. Etappe: Gabas – Gourette	21,8 km	97
16. Etappe: Gourette – Lac d'Estaing	22,8 km	103
17. Etappe: Lac d'Estaing – Cauterets	15,9 km	108
18. Etappe: Cauterets – Refuge des Oulettes de Gaube	15,9 km	112
19. Etappe: Refuge des Oulettes de Gaube – Gavarnie	19,5 km	117
20. Etappe: Gavarnie – Luz-Saint-Sauveur	27,1 km	122
21. Etappe: Luz-Saint-Sauveur – Refuge d'Aygues-Cluses	18,7 km	126
22. Etappe: Refuge d'Aygues-Cluses – Lac de l'Oule	11,9 km	130
23. Etappe: Lac de l'Oule – Vielle-Aure	17,2 km	134
24. Etappe: Vielle-Aure – Germ	12,8 km	138
25. Etappe: Germ – Lac d'Oô	15,0 km	141
26. Etappe: Lac d'Oô – Bagnères-de-Luchon	22,2 km	143
27. Etappe: Bagnères-de-Luchon – Cabane de l'Artigue (unbew.)	20,7 km	148
28. Etappe: Cabane de l'Artigue (unbew.) – Fos	7,3 km	152
29. Etappe: Fos – Refuge de l'Étang d'Araing	16,8 km	154
30. Etappe: Refuge de l'Étang d'Araing – Eylie d'en Haut	7,9 km	157
31. Etappe: Eylie d'en Haut – Cabane du Trapech du Milieu (unbew.)	16,3 km	160
32. Etappe: Cabane du Trapech du Milieu (unbew.) – Cabane d'Eliet (unbew.)	13,0 km	163
33. Etappe: Cabane d'Eliet (unbew.) – Esbintz	8,2 km	165
34. Etappe: Esbintz – Cabane d'Aula (unbew.)	20,0 km	168
35. Etappe: Cabane d'Aula (unbew.) – Rouze d'Ustou	14,3 km	171
36. Etappe: Rouze d'Ustou – Saint-Lizier d'Ustou	8,3 km	174
37. Etappe: Saint-Lizier d'Ustou – Aulus-les-Bains	22,3 km	176
38. Etappe: Aulus-les-Bains – Mounicou	21,5 km	182
39. Etappe: Mounicou – Goulier	24,2 km	186
40. Etappe: Goulier – Siguer	11,8 km	189
41. Etappe: Siguer – Cabane de Clarans (unbew.)	15,9 km	192
42. Etappe: Cabane de Clarans (unbew.) – Refuge du Rulhe	18,3 km	197
43. Etappe: Refuge du Rulhe – Mérens-les-Vals	12,9 km	201
44. Etappe: Mérens-les-Vals – Refuge des Bésines	8,4 km	204
45. Etappe: Refuge des Bésines – Lac des Bouillouses	16,9 km	206
46. Etappe: Lac des Bouillouses – Planès	18,9 km	209
47. Etappe: Planès – Refuge du Ras de la Carança	14,6 km	214
48. Etappe: Refuge du Ras de la Carança – Mantet	10,5 km	218
49. Etappe: Mantet – Refuge de Mariailles	14,7 km	220

50. Etappe: Refuge de Mariailles – Refuge des Cortalets	16,2 km224
51. Etappe: Refuge des Cortalets – Refuge de Batère.....	15,2 km228
52. Etappe: Refuge de Batère – Gîte d'étape Mas de la Fargassa.....	20,0 km231
53. Etappe: Gîte d'étape Mas de la Fargassa – Las Illas	20,0 km236
54. Etappe: Las Illas – Coll de l'Ullat	24,4 km239
55. Etappe: Coll de l'Ullat – Banyuls-sur-Mer.....	23,2 km242

Kleiner Sprachführer, Index 248

Kleiner Sprachführer 249

Index 254

☺ Eine **Übersichtskarte** des Weges, **Autorenprofil** sowie eine Liste aller verwendeten **Symbole** in diesem Buch finden Sie auf den vorderen und hinteren Umschlagseiten bzw. -klappen.

Besuchen Sie uns doch einmal auf
unserer Homepage.

Dort finden Sie –

- aktuelle Updates zu diesem Wanderführer und zu unseren anderen Outdoor/Handbüchern,
- Zitate aus Leserbriefen und Pressemuntern,
- interessante Links,
- unser komplettes und aktuelles Verlagsprogramm, auch zum Download.

www.conrad-stein-verlag.de



Reise-Infos von A bis Z



*Kuh auf einer Hochweide am Abreuvoir d'Escuret de Haut
(Etappe 10)*

An- und Abreise

Auto

Da der GR 10 kein Rundweg ist, empfiehlt es sich normalerweise nicht, mit dem Pkw anzureisen. Falls Sie sich doch für eine Anreise mit dem Auto entscheiden, können Sie sich an den unten folgenden Hinweisen zur Anreise per Bus oder Bahn orientieren.

Flüge

Am einfachsten ist die An- und Abreise per Flug, wobei je nach Zielflughafen noch eine Verbindung von bis zu 200 km per Bus oder Bahn erforderlich ist. Je nachdem, welchen Abschnitt des GR 10 Sie wandern möchten ( Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt „Aufteilen des GR 10 in Abschnitte und Etappen aufteilung“), können Sie folgende Flughäfen ansteuern (von Westen nach Osten):

- ▷ **Frankreich:** Biarritz/Bayonne (BIQ), Pau (PUF), Tarbes/Lourdes (LDE), Toulouse (TLS), Carcassonne (CCF), Perpignan (PGF)
- ▷ **Spanien:** Bilbao (BIO), Donostia/San Sebastián (EAS), Pamplona (PNA), Girona (GRO), Barcelona (BCN)

Einige Fluggesellschaften und Portale, die Flüge zu den vorgenannten Zielen bieten:

- ◆ **Air France:**  www.airfrance.de,  www.airfrance.at,  www.airfrance.ch
- ◆ **Iberia:**  www.iberia.com/de,  www.iberia.com/at,  www.iberia.com/ch
- ◆ **Eurowings:**  www.eurowings.com
- ◆ **Ryanair:**  www.ryanair.com/de,  www.ryanair.com/at
- ◆ **Idealo** (Suchportal):  <https://flug.idealo.de>

Fernbusse

Fernbuslinien mit internationalen Verbindungen ermöglichen eine sehr günstige An- und Abreise zum GR 10. Allerdings müssen Sie mindestens einen Umstieg in Frankreich sowie Brutto-Reisezeiten von bis zu 24 Stunden in Kauf nehmen. Vorteile sind günstige Preise im Vergleich zu Flug und Bahn sowie eine hohe Flexibilität bezüglich des Zielorts. Die großen Fernbusanbieter haben Fahrten aus zahlreichen Städten in D/A/CH zu folgenden Städten in GR-10-Nähe im Programm, meist mit Umstieg in Frankreich: Biarritz/Bayonne, Pau, Tarbes/Lourdes, Toulouse, Saint-Gaudens, Perpignan.

Einige Fernbus-Anbieter:

- ◆ **FlixBus:**  www.flixbus.de,  www.flixbus.at,  www.flixbus.ch
- ◆ **BlaBlaCar:**  www.blablacar.de
- ◆ **Omio** (ehemals **GoEuro**, Fernbus-Suchportal):  <https://de.omio.com>,  <https://ch.omio.com>
- ◆ **CheckMyBus** (Fernbus-Suchportal):  www.checkmybus.de,  www.checkmybus.at,  www.checkmybus.ch

Bahn

Auch per Bahn können viele Orte in GR-10-Nähe aus D/A/CH erreicht werden. Allerdings sind die Reisezeiten oft vergleichbar mit den Busreisen (bei meist mehr Umstiegen) und die Preise deutlich höher, was wiederum Flüge attraktiver macht. Auch ist Ihr Rucksack während der Bahnfahrt nicht vor Diebstahl geschützt, falls Sie alleine reisen und z. B. kurz zum WC gehen möchten. Neben den nationalen Bahnportalen in D/A/CH können Sie auch das deutsch- oder englischsprachige Portal der französischen SNCF nutzen.

- ◆ **Deutsche Bahn:**  www.bahn.de
- ◆ **Österreichische Bundesbahnen:**  www.oebb.at
- ◆ **Schweizerische Bundesbahnen:**  www.sbb.ch
- ◆ **SNCF:**  www.sncf-connect.com/de-de oder www.sncf.com/en

Verbindungen gibt es zu folgenden größeren Städten: Biarritz/Bayonne, Bordeaux, Pau, Tarbes, Toulouse, Carcassonne, Perpignan.

Für Fahrten innerhalb Frankreichs eignen sich am besten die günstigen Regionalverbindungen der SNCF. Über die Homepage der **TER-SNCF** (Transport Express Régional) können Sie schnell die benötigte Verbindung suchen.

- ◆  www.ter.sncf.com, mit Untermenüs für die Regionen Nouvelle Aquitaine (beinhaltet die Pyrénées-Atlantiques) und Occitanie (beinhaltet Pyrénées-Centrales bis Pyrénées-Orientales)

Bahnstationen unmittelbar am GR 10 sowie von dort mögliche Ziele:

- ▷ **Hendaye** (Etappe 1): Bayonne/Biarritz, Bilbao, Lourdes, Pamplona, Saint-Jean-Pied-de-Port, San Sebastian, Toulouse
- ▷ **Bidarray** (Etappe 3): Bayonne, Hendaye, Lourdes, Saint-Jean-Pied-de-Port, Toulouse
- ▷ **Saint-Jean-Pied-de-Port** (Etappe 5): Bayonne, Hendaye, Lourdes, Toulouse
- ▷ **Bagnères-de-Luchon** (Etappe 26): Pau, Perpignan, Tarbes, Toulouse
- ▷ **Mérens-les-Vals** (Etappe 43): Ax-les-Thermes, Latour-de-Carol, Perpignan, Tarascon-sur-Ariège, Toulouse
- ▷ **Bolquère** und Mont-Louis/La Cabanasse (Etappe 46): Latour-de-Carol, Perpignan, Villefranche-de-Conflent
- ▷ **Banyuls-sur-Mer** (Etappe 55): Barcelona, Girona, Latour-de-Carol, Perpignan, Portbou, Villefranche-de-Conflent

Regionale Busse

Manche der entlegeneren Orte am GR 10 sind per Regionalbus oder SNCF-Verbindungsbus zu erreichen. Entsprechende Hinweise sind in den jeweiligen Etappen gegeben. Die folgenden Internetseiten decken die Busverbindungen in den verschiedenen Regionen weitgehend ab. Die Orte in Klammern werden von entsprechenden Linien angesteuert.

Der GR 10 – Wegbeschreibung

*Blick vom Coll Mitja Richtung Mont-Louis und Bolquère,
im Hintergrund die Pyrénées-Ariégeoises (Etappe 47)*

I. Etappe: Hendaye – Olhette

↻ 22 km, ⏱ 8 Std. 45 Min., ↑ 1.143 m, ↓ 1.083 m, ⬆ 0-513 m,
📖 No. 01, No. 1245 OT

0,0 km		↑ 0 m	Hendaye         
3,2 km	1 Std.	↑ 108 m	  
7,3 km	2 Std. 20 Min.	↑ 60 m	Kreuzung Schotterpiste   
8,5 km	2 Std. 55 Min.	↑ 159 m	Abzweig nach Biriadou   
14,2 km	5 Std. 45 Min.	↑ 410 m	Weggabelung Variante    
15,1 km	6 Std.	↑ 320 m	Ventas d'Ibardin    
18,6 km	7 Std. 25 Min.	↑ 150 m	Abzweig von D404 
19,8 km	8 Std.	↑ 272 m	Venta d'Inzola 
22,0 km	8 Std. 45 Min.	↑ 60 m	Deskargahandiko Lepoa   
			Olhette    

Die Etappe bietet ab dem Rocher des Perdrix schöne Aussichten in Richtung Atlantikküste und später auf den La Rhune Gipfel. An den Ventas d'Ibardin können Sie sich für den restlichen Weg stärken.

Bei Regen und Nebel können Sie sich den offiziellen Weg über den Xoldoko Gaina und den Osingo Zelaia sparen, da die recht steilen Aufstiege bei Nässe sehr rutschig sein können, und aufgrund der dann schlechten Weitsicht. Stattdessen können Sie eine flache Variante um die Westflanke der beiden „Berge“ nutzen, um schneller voranzukommen (👉 Hinweise im Text).

Hendaye



-  **Office de Tourisme**, Boulevard de la Mer 67bis, 64700 Hendaye, ☎ 05/59 20 00 34, 🌐 www.hendaye-tourisme.fr, ✉ tourisme@hendaye.com, 📅 ganzjährig Mo-Sa 9:00-12:30 und 14:00-18:00, So (Juni-Sep) und Feiertage 10:00-12:30, @ gratis
-  **Hôtel Bellevue**, Boulevard du Général Leclerc 36, 64700 Hendaye, ☎ 05/59 20 00 26, 🌐 www.hotelbellevue-hendaye.fr, ✉ contact.hotelbellevue64@gmail.com, 📅 ganzjährig, Ü im DZ € 75-150, F € 11, @ gratis, Kartenzahlung möglich
-  **Camping Ametza**, Boulevard de l'Empereur 156, 64700 Hendaye, ☎ 05/59 20 07 05, 🌐 www.camping-ametza.com, ✉ contact@camping-ametza.com, 📅 April-Okt, Stellplatz für 2 P. je nach Saison € 31-58, 🏊 Pool, ✂ und 🚰 auf dem Campingplatz, 🧺 Waschmaschine, @, Kartenzahlung möglich

Hendaye liegt am Atlantik direkt an der Grenze zu Spanien und steht mit seinem 3 km langen Sandstrand dem 30 km weiter nördlich gelegenen, bekannteren Biarritz in keiner Weise nach. Der Atlantik erreicht hier im Sommer Temperaturen von bis zu 23 °C und ist fast ganzjährig bei Surfenden beliebt. Die Strandpromenade, die Wege an der schönen Bucht Baie de Chingoudy mitten in der Stadt sowie zahlreiche Cafés laden zum Spazieren und Sonnetanken ein. Auch ein Spaziergang in die nur 15 Fußminuten entfernte spanische Nachbarstadt Irun bietet sich an.

Mit einer Bevölkerung von über 18.000 bietet Hendaye eine sehr gute Infrastruktur als Startpunkt Ihrer GR-10-Wanderung.

Der GR 10 beginnt in **Hendaye** vor dem alten Casino (Ancien Casino), das direkt am Strand steht. Von hier folgen Sie dem Boulevard du Général Leclerc 150 m stadteinwärts bis zum Kreisverkehr, biegen dort halb rechts Richtung Strandpromenade Boulevard de la Baie de Chingudy ab und folgen ihr dann nach links. Nach einem weiteren Kilometer passiert der Weg einen mit Hecken eingefassten Sportplatz. Nach dem Sportplatz verlassen Sie die Strandpromenade nach links, unterqueren die Steinbogenbrücke und folgen den Markierungen des GR 10 an Laternen und Pfosten.



Das alte Casino in Hendaye ist der Startpunkt des GR 10

Der Weg schwenkt bald ostwärts, führt durch einen Fußgängertunnel unter den Gleisen und steigt bis zur Rue de Pausoa am östlichen Ortsrand auf. Hier biegen Sie nach rechts in die Rue de Pausoa ab und folgen der Landstraße durchgehend hoch. Am höchsten Punkt der Landstraße **1** biegen Sie in die Schotterpiste nach links ab, folgen den Markierungen bis zur Route de Béhobie/D810/N10, überqueren sie und folgen ihr 50 m nach links.

Nun zweigt der Weg schräg rechts von der N10 ab und steigt südostwärts ab. Nach 250 m biegt der GR 10 an einer Weggabelung rechts ab und geht bald in

eine asphaltierte Straße über. Nach weiteren 1,4 km auf asphaltierten Straßen unterquert der GR 10 die Autobahn A63 und schwenkt danach nach Süden. 800 m nach der A63 schließt sich von schräg rechts eine Straße an . Der GR 10 führt Sie auf dieser Straße in einem großen Linksbogen nach 300 m zu Einkehrmöglichkeiten in **Biriadou**.

 Wenn Sie nicht in Biriadou einkehren möchten, können Sie den GR 10 abkürzen, indem Sie an der oben erwähnten Einmündung geradeaus noch 200 m südostwärts gehen, um dort beim GR-10-Wegweiser an der T-Kreuzung wieder an den Hauptweg anzuschließen.

Um auf dem Hauptweg zu bleiben, folgen Sie der Straße an der Einmündung nach rechts bis zur Ortsmitte von Biriadou, wo Sie einkehren können und unterhalb der Kirche auch einen  Wasserhahn finden.

Biriadou



 **Hotel-Restaurant Les Jardins de Bakea**, Rue Herri Alde 1134, 64700 Biriadou,  05/59 20 02 01,  www.jardins-de-bakea.fr,  contact@bakea.fr,  ganzjährig außer 22.01.-22.02. und 19.11.-06.12., Ü € 95-190/DZ, HP zusätzlich € 58/P., Menü ab € 29, F € 15, LP € 9, 17 Zimmer, @

◆ **Hotel-Restaurant Hiribarren**, Place du Fronton (direkt unterhalb der Kirche), 64700 Biriadou,  05/59 29 96 77,  www.aubergehiribarren.fr,  auberge.hiribarren@gmail.com,  ganzjährig außer Di+Mi, Ü € 170-240/DZ (je nach Saison), Menüs € 13-24, F € 15/P., 5 DZ, @, , Kartenzahlung möglich

Den Markierungen folgend verlassen Sie den Ort unterhalb der Kirche nach rechts und folgen der Straße 230 m bergauf bis zu einer T-Kreuzung mit Wegweisern (hier schließt die oben erwähnte Abkürzung wieder an den Normalweg an). Biegen Sie in die Straße rechts ein und folgen Sie ihr 250 m bergauf in Richtung eines Parkplatzes.

Vor der Einfahrt zum Parkplatz folgen Sie den Markierungen nach rechts durch den Wald steil bergauf bis zu einer Weggabelung . Der GR 10 steigt hier geradeaus nach Osten steil auf.

 Sie können jedoch bei Schlechtwetter nach rechts auf eine Variante ausweichen, die relativ flach an den Westflanken des Xoldoko Gaina und des Osingo Zelaia verläuft und am Pitare wieder mit dem Normalweg zusammentrifft. Die Variante ist in der GPX-Datei als Alternative enthalten.

Ansonsten folgen Sie an der Weggabelung dem Normalweg geradeaus hoch zum  Aussichtspunkt **Rocher des Perdrix** (↑ 290 m) mit Blick auf Hendaye und den Atlantik. Kurz darauf schwenkt der Weg nach rechts und steigt steil und teils in Serpentina bis zum Gipfel des **Xoldoko Gaina** (↑ 486 m) auf. Von dort steigen Sie auf ähnlichen Pfaden wieder ab, überqueren den **Col Osingo Lepoa** (↑ 371 m) und wenig später den **Pitare** (↑ 316 m), wo von rechts die Schlechtwettervariante dazustößt.



Nach dem **Pitares** steigt der GR 10 südostwärts auf und führt über den höchsten Punkt der Etappe (513 m) nördlich vom Gipfel des Manddale (573 m). Am Manddale steigt der GR 10 nordostwärts bis zu den **Ventas d'Ibardin** ab, direkt am GR 10 auf spanischer Seite. Von hier aus sehen Sie den Atlantik, Saint-Jean-de-Luz und den morgen zu umrundenden Berg **La Rhune**. Sie finden hier Shops (☞ Hinweiskasten), eine Herberge, Restaurants, Supermärkte und einen Bankautomaten.

Ventas d'Ibardin



☞☞ **Venta Elizalde Restaurant et Appartements Touristiques**, direkt am Anfang der Ventas rechts, 31780 Bera (Spanien), ☎ +34/948/63 10 24, ✉ ventaelizalde@gmail.com, 📅 02.02.-14.12., Ü je nach Saison ab € 50, Tagesmenü € 15-25, 7 Zimmer für je 2-4 P., 🍽 meist mit Kochnische, 🛒 kleiner Lebensmittelverkauf, 🚗 in Garage unterm Haus, Kartenzahlung möglich

✂️ **Venta Peio**, kurz vor dem Ende der Ventas rechts, 31780 Bera (Spanien), Menüs € 15-25, Shop, Restaurant und Supermarkt

Die spanischen Ventas

Im Pays Basque, das sich bis nach **Sainte-Engrâce** erstreckt, gibt es entlang der französisch-spanischen Grenze etliche **Ventas**, deren Hauptzweck es ist, Souvenirs, Kleidung, Elektronik, Alkohol, Kosmetika, Lebensmittel und Kitsch günstig zu verkaufen. Die meisten Ventas werden von Familien betrieben, deren Vorgenerationen noch bis ins 20. Jh. hinein – von den jeweiligen staatlichen Autoritäten geduldet – Schmuggel betrieben. Viele Leute aus Frankreich kommen zu den Ventas, um günstiger als auf der französischen Seite zu shoppen.

Sie folgen der Straße bei den Ventas bergab bis zum **Col d'Ibardin** (↑ 317 m) und dem Kreisverkehr an der D404. Sie folgen der D404 nach links und nach 70 m der Schotterpiste ⑤ hoch, die gut markiert nach rechts abzweigt. Nach weiteren 150 m führt der Weg vor einem Zaun wieder nach rechts und folgt dem Zaun steil hoch bis zu einer großen Weggabelung (↑ 383 m). Hier folgen Sie links dem zweiten Weg (dem Feldweg) nordostwärts moderat bergab. Der Weg schwenkt nach einer Ruine nach links und steigt auf einer Schotterpiste weiter ab.

Der GR 10 zweigt bei einer Pferdekoppel und einem Parkplatz (↑ 250 m) schräg nach rechts ab und folgt einem Pfad bergab. Nach 50 m biegt der Weg gut markiert wieder nach rechts ab und führt ostwärts weiter. Teilweise steil (👉 Rutschgefahr bei Nässe) und weitgehend unmarkiert steigt der Weg bis zu einer großen Weggabelung an der Lichtung Oyanbelza ab (↑ 120 m). Hier überqueren Sie gut markiert den Bach nach rechts und folgen dem breiten Pfad südostwärts durch den Wald.

Der Pfad kommt nach 600 m zu einem Grenzstein und überquert die spanische Grenze. Hier sollten Sie zum Pfad auf der linken Bachseite wechseln, da der Pfad auf der rechten Bachseite teilweise über große glatte Felsen führt, die bei Nässe rutschig sein können. Bald kommen Sie zur kleinen Betonbrücke unmittelbar vor der ✂️ **Venta d'Inzola** ⑥, wo Sie sich im Restaurant für die letzten 3,5 km bis Olhette stärken können.

✂️ **Venta d'Inzola**, Xantellerreka 17, ☎ +34/661/34 56 53 und +34/948/63 12 28, 🕒 tägl. mittags im Juli und Aug, ansonsten im Sommer tägl. außer Mo/Mi, Menüs € 10-30, Sandwiches € 5-7

Der GR 10 biegt unmittelbar vor der Venta links ab (gegebenenfalls über die Brücke) und steigt gut markiert bis zum ▲🔹 **Deskargahandiko Lepoa** ⑦ auf. Der Sattel eignet sich zum Wildcampen, Wasser gibt es an einem Bach 100 m davor. Der Weg überquert den Sattel, schwenkt gut markiert leicht nach links und steigt bis zur asphaltierten Straße Chemin de Mantubaita (↑ 100 m) ab. Gleich nach der Kreuzung steht links die in der Karte noch gezeigte Gîte Manttu Baita, die aber keine Gîte d'étape ist, sondern nur ein Chambre d'hôtes/eine Gîte de séjour



Kleiner Sprachführer Index

*Majestätisch erhebt sich das Vignemale-Massiv über den
Glacier des Oulettes (Etappen 18 und 19)*

Kleiner Sprachführer

Allgemein

guten Tag/guten Abend	bonjour/bonsoir
auf Wiedersehen	au revoir
Frau/Herr	Madame/Monsieur
bis bald/bis gleich	à bientôt/à toute à l'heure
ja/nein	oui/non
bitte ...	s'il vous plaît ...
danke/bitte sehr	merci beaucoup/de rien
Entschuldigung	pardon
Sprechen Sie	Parlez-vous
Deutsch/Englisch/Spanisch?	allemand/anglais/espagnol?
Ich habe nicht verstanden.	Je n'ai pas compris.
Gibt es hier ein/eine/einen ... ?	Il y a un/une ... ici?
Ich brauche ...	J'ai besoin de ...
Haben Sie ... ?	Avez-vous ... ?
Mobiltelefon	le portable
Rucksack	le sac-à-dos

Apotheke/Gesundheit

Apotheke	la pharmacie
Arzt/Ärztin	le/la médecin
Krankenhaus	l'hôpital
Kopf	la tête
Brust	la poitrine
Rücken	le dos
Bauch	le ventre
Arm	le bras
Bein	la jambe
Knie	le genou
Fuß	le pied
Durchfall	la diarrhée
Kopfschmerzen	le mal de tête
Muskelzerrung	la tension musculaire
Prellung	la contusion
Schmerzen	la douleur
Sonnenbrand	le coup de soleil
Sonnenstich	l'insolation
Heftpflaster	le sparadrap

Bezahlen

Wie viel kostet das?	Ça coûte combien?
Die Rechnung, bitte.	L'addition s'il vous plaît.
Kreditkarte	la carte bleue/carte de crédit
EC-Karte/Bankkarte	la carte de débit/carte bancaire
bar (Bezahlung)	en espèces (paiement)
Anzahlung	l'arrhes
Geldautomat	le banque-distributeur automatique

Einkaufen/Verpflegung

Bäckerei	la boulangerie
Lebensmittelladen	l'épicerie/l'alimentation
Metzgerei	la boucherie
geöffnet/geschlossen	ouvert/fermé
essen/trinken	manger/boire
Frühstück	le petit-déjeuner
Mittagessen	le repas du midi, le déjeuner (weniger gebräuchlich)
Abendessen	le repas du soir
Lunchpaket	la pique-nique/le panier repas
Ich bin Vegetarier/in.	Je suis végétarien/ne.
Was ist das?	Qu'est-ce que c'est?
Können Sie mir bitte ... geben?	Pouvez-vous me donner ... s'il vous plaît?
... eine Scheibe une tranche ...
... ein Stück un morceau ...
... eine Tasse une tasse ...
... ein Glas un verre ...
... Brot	... du pain
... Fisch	... du poisson
... Früchte	... des fruits
... Gemüse	... des légumes
... Hartkäse	... du fromage à pâte dure
... Hartwurst	... de la saucisson
... Nudeln	... des pâtes
... Reis	... du riz
... Salz	... du sel
... Studentenfutter	... des fruits secs mixtes
... Zucker	... du sucre
... (löslicher) Kaffee	... du café (instantané)
... Wasser	... de l'eau
... schwarzer/grüner Tee	... du thé/thé vert

Index

A		Col de Bagargiak	72
Abreise	17	Col de Barrancq	89
Ainhoa	53	Col de La-Pierre-Saint-Martin	82
Anreise	17	Col de Méhatché	56
Apotheken	35	Col de Portet	135
Arles-sur-Tech	233	Col du Tourmalet	128
Arrens-Marsous	105	Coll de Coma d'Anyell	207
Artigue	150	Coll de l'Ullat	242
Arztpraxen	35	Coll Mitja	216
Aulus-les-Bains	181	Couret d'Esquiery	142
Ausrüstung	20	Crête des Isards	200
Ax-les-Thermes	203	Crête du Barbet	225
		Crêtes d'Iparla	60
B		D	
Bagnères-de-Luchon	146	Dantxaria	54
Banyuls-sur-Mer	246	Diplomatische Vertretungen	23
Barèges	128	E	
Bevölkerung	13	Eaux-Bonnes	100
Bidarray	57	Einkaufen	23
Bidou	176	Einreise	24
Biriadou	47	Elektrizität	24
Bolquère	211	Esbintz	166
Borçé	90	Estaing	106
Buztanzelhai	60	Estérençuby	67
C		Étang d'Araing	157
Cabane Artiguessans	152	Étangs de Bassiès	184
Cabane d'Aula	171	Etappenaufteilung	19
Cabane d'Eliet	165	Etsaut	91
Cabane de Clarans	196	Eylie d'en Haut	159
Cabane de l'Artigue	152	F	
Cabane du Trapech du Milieu	162	Fauna	15
Cascade d'Ars	180	Flora	15
Cauterets	111	Fos	154
Chemin de la Mâtüre	92	G	
Cirque de Cagateille	10, 175	Gabas	96
Cirque de Gavarnie	10, 121	Gavarnie	119, 121
Cirque du Litor	104	Gehzeiten	26
Col d'Auéran	156		
Col d'Ayous	10, 93		
Col d'Illhéou	109		

Geld	26	Lehenbiscay	53
Geografie	14	Leispars	61
Germ	140	Les Cabannes	196
Gîte d'étape d'Esbintz	167	Lescun	87
Gîte d'étape Mas de la Fargassa	235	Literaturtipps	34
Gorges d'Holzarté	78	Logibar	76
Gorges d'Olhadubi	78	Loudenvielle	140
Goulier	188	Luchon-Superbagnères	144
Gourette	102	Luz-Saint-Sauveur	125
GPS	27		
GR 10B	188, 190	M	
GR 10D	165	Mantet	219
GR 11	36	Mas de la Fargassa	235
		Medizinische Versorgung	34
H		Mérens-les-Vals	203
Hendaye	45	Mont Valier	171
Hourquette d'Arre	101	Mont-Louis	213
Hourquette d'Ossoue	10, 117	Mounicou	185
Hunde	28	Munhoa	64
I/J		N	
Informationsquellen	30	Nationalparks	35
Jasse de Fouillet	178	Nothütten	40
		Notruf	35
K			
Klima	30	O	
Krankenhäuser	35	Okabe	70
Kultur	13	Olhette	50
L		P	
l'Hospitalet-près-l'Andorre	204	Pas de l'Osque	85
La Rhune	48	Passerelle d'Holzarté	78
La-Pierre-Saint-Martin	83	Perpignan	247
Lac d'Estaing	107	Pic d'Anie	86
Lac d'Oô	143	Pic de Bacanère	151
Lac de Gaube	114	Pic des Escaliers	75
Lac de l'Oule	133	Pic du Canigou	225
Lac des Bouillouses	209	Pic du Midi d'Ossau	93
Landkarten	32	Pic du Midi de Bigorre	132
Larrau	74	Pico d'Aneto	14
Laruns	97	Planès	213
Las Illas	239	Plateau de Phagalcette	68
Le Perthus	241	Plateau de Saugué	122

Plateau de Souliou	180	Sainte-Engrâce	80
Pont d'Espagne	115	Sare	52
Post	36	Seix	167
Preise	27	Siguer	191
Puig Carlit	207	Superbolquère	210
Puig de Sallfort	244		
Py	222	T	
Pyrénées-Ariégeoises	9	Telefon	37
Pyrénées-Atlantiques	9	Trinkwasser	25
Pyrénées-Centrales	9		
Pyrénées-Orientales	9	U	
R		Unterkünfte	37
Refuge Chalet		<i>Allgemein</i>	37
La Grange de Holle	121	<i>Bewirtschaftete Refuges</i>	39
Refuge d'Aygues-Cluses	129	<i>Camping/Aire</i>	41
Refuge d'Ayous	93	<i>Chambres d'hôtes</i>	41
Refuge de Batère	230	<i>Gîtes d'étape</i>	39
Refuge de Bayscellance	117	<i>Hotels</i>	41
Refuge de l'Étang d'Araing	157	Updates	42
Refuge de Mariailles	223	V	
Refuge des Bésines	205	Ventas d'Ibardin	48
Refuge des Cortalets	228	Verkehrsmittel	42
Refuge des Oulettes de Gaube	116	Vernet-les-Bains	221
Refuge du Ras de la Carança	217	Vicdessos	189
Refuge du Rulhe	200	Vielle-Aure	137
Reisezeit	30	Vignemale	10, 14, 116
Roc de France	237	W	
Rouze d'Ustou	173	Wegmarkierungen	42
S		WLAN	37
Saint-Étienne-de-Baïgorry	61	Z	
Saint-Jean-Pied-de-Port	64	Zeit	43
Saint-Lary-Soulan	138	Zoll	43
Saint-Lizier d'Ustou	169		
Saint-Lizier d'Ustou	175		

Werde Fan bei Facebook und Instagram!



www.facebook.com/outdoorverlag

www.instagram.com/outdoorverlag

Über den Autor



Fuat Gören (@one_great_earth.de, www.one-great-earth.de) hat in über 30 Jahren etliche Wander- und Outdoor-touren durchgeführt, u. a. in Tansania auf dem Kilimandscharo und dem Mount Meru, auf Korsika auf dem GR 20 und dem Mare a Mare Centre, in den Pyrenäen auf dem GR 10 und der HRP, in Kanada mit dem Kanu auf dem Yukon, mit dem Motorrad durch 33 US-Staaten sowie in den Dolomiten.

Danke

Das Buch wäre ohne Hilfe und Unterstützung nicht möglich gewesen. Ein großes Dankeschön geht an meine Familie und Freunde und das gesamte Verlagsteam. Vielen Dank auch an Wanderbloggerin Bianca Maria Uhl für ihre Tipps zum Wandern mit Hund (🐾 Hunde) und die hundetauglichen Alternativstrecken.

Danke auch den Lesern, die uns Anmerkungen zu Änderungen geschickt haben. Last but not least danke ich den vielen Menschen, die ich unterwegs getroffen habe und die auch meine zweite Durchwanderung des GR 10 zu einem tollen Erlebnis werden ließen, insbesondere Angelika und Frank Fabisch, Jürgen Zugck, Henning Ruwe und Felix Grothues, Christophe Voillemot, Christine und Florence Alicot, Elke und Michael Rauh, Erika und Klara Bernau, André Goldenboth.

Symbole

Tourverlauf

- Etappenlänge, Entfernung vom Weg
- Zeitbedarf
- Auf- und Abstieg insgesamt
- Höhe (auf der der Weg verläuft)
- Variante, Abstecher, Abkürzung
- GR 11 Übergang zum GR 11
- Achtung! Vorsicht!
- Tipp
- Hinweis auf Einschränkungen
- Buchtipp, Kartenblatt
- Verweis, siehe unter ...

- Quelle, Brunnen, Wasserstelle
- Supermarkt
- Lebensmittelladen
- Apotheke
- Bank, Geldautomat
- Post

Am Weg

- Nothütte, Notunterstand
- Aussichtspunkt

Kultur und Freizeit

- Bademöglichkeit, Pool
- Museum, Sehenswürdigkeit
- natürliche Sehenswürdigkeit

Lokale Informationen

- Information
- Telefonnummer
- Mobilfunknummer
- Homepage
- E-Mail-Adresse
- Öffnungszeiten

Verkehr

- Bahnverbindung
- Busverbindung
- Taxi, Hol- und Bringservice
- Seilbahn
- Sessellift

Unterkunft

- Gîte d'étape, Refuge
- Hotel, Chambre d'hôtes
- Campingplatz, erlaubnispflichtige Zeltmöglichkeit
- Wildcamping, Aire-de-Bivouac
- Hunde in Unterkunft erlaubt
- Selbstversorgendenküche
- Dusche
- Waschmaschine, Trockner
- Internetzugang, WLAN
- Gepäckservice

Abkürzungen

- A Abendessen
- AV Alpenverein
- DZ Doppelzimmer
- EZ Einzelzimmer
- F Frühstück
- HP Halbpension
- LP Lunchpaket
- MBZ Mehrbettzimmer
- P. Person(en)
- SV Selbstversorgende
- tägl. täglich
- tlw. teilweise
- unbew. unbewirtschaftet
- Ü Übernachtung
- ÜF Übernachtung mit Frühstück
- zus. zusätzlich
- zzgl. zuzüglich

Versorgung und tägl. Bedarf

- Restaurant, Imbiss
- Café, Bäckerei
- Bar



- ▷ Der Pyrenäenweg GR 10
- ▷ 55 Etappen, 934 km
- ▷ Traumhafte Landschaften vom Baskenland bis Katalonien
- ▷ Vielfältige Flora und Fauna
- ▷ Höchster Punkt des Wegs 2.734 m
- ▷ Perfekt zum Wandern abseits von Menschenmassen
- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Einprägsame Symbole zur leichten Orientierung
- ▷ 56 farbige Kartenskizzen im Maßstab 1:135.000
- ▷ 59 farbige Höhenprofile
- ▷ 1 farbige, ausklappbare Übersichtskarte
- ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
- ▷ Chlorfrei gebleichtes Papier

DAV Hochtaunus Oberursel: „Für die Planung einer Pyrenäentour auf der französischen Seite ist das Buch uneingeschränkt empfehlenswert.“



2., überarbeitete Auflage 2025
 OutdoorHandbuch Band 216
 ISBN 978-3-86686-840-3
 € 17,90 [D]

