

Circuit R3 : Pentes raides et pimentées
Départ : Sare
9 cols-86 km-1800 m

Alt	Lieu	Route	indication	km partiel	km total	N° col
70	Sare	CV	TD Traverser le village		0	
	Sare	D4	RP TD -> St Pée, Ainhoa	1	1	
	Saint Pée	D4	RP AD -> Ainhoa	2.6	3.6	
	Saint Pée	D305	AG -> Ainhoa	1.8	5.4	
	Ainhoa	D20	TD -> Espelette	2.9	8.3	
	Espelette	D20	Col de Pinodieta	2.9	11.2	FR-64-0176
	Espelette	D918	AD-> Espelette, Bayonne	1.7	12.9	
	Espelette	D918	RP AD-> Cambo	0.8	13.7	
	Espelette	D249	RP AD -> Ixtassou	0.4	14.1	
	Ixtassou	CV	AD -> Venta Burkaitz	2.7	16.8	
	Ixtassou	CV	AG -> Venta Burkaitz	0.1	16.9	
	Ixtassou	CV	Col de Légarré. C'est Raide!	1.7	18.6	FR-64-0349
	Ixtassou	CV	Harlepoa	3.2	21.8	FR-64-0305
	Ixtassou	CV	AD -> Venta Burkaitz, Artzamendi. C'est très raide!	0.9	22.7	
	Ixtassou	CV	D'abord AD -> Venta Burkaitz	4.3	27	
	Ixtassou	CV	Col des Veaux	0.8	27.8	FR-64-0540b
	Ixtassou	R1 AR	AG en arrivant Col d'Iguskiegi	0.2	28	FR-64-0545b
	Ixtassou	R1 AR	AD en arrivant Esteberen Lepoa	1.1	29.1	FR-64-0574
	Ixtassou	R1 AR	Suivre vers Gorospil Lepoa retour panneau venta Burkai	3.2	32.3	FR-64-0662
	Ixtassou	CV	AD -> Col de Méhatché 18%	1.8	34.1	FR-64-0716
	Ixtassou	CV	retour X Artzamendi (22,7)AD	6	40.1	
	Ixtassou	D349	AG après le pont-> Ixtassou	3.2	43.3	
	Ixtassou	D249	AD -> Louhousoa	2.1	45.4	
	Ixtassou	D918	AD	1.3	46.7	
		CV	AG , Chemin de Lattianea	1.2	47.9	
	Louhousoa	CV	AD en montant	1.8	49.7	
	Louhousoa	CV AR	Sendalepoa Retour	1	50.7	FR-64-0300
	Louhousoa	CV	AD (en face)	1	51.7	
	Cambo	CV	AG	1.5	53.2	
	Cambo	CV	AD en arrière (épingle)	0.5	53.7	
	Cambo	D10	AG au Calvaire	2	55.7	
	Cambo	D10	RP AD -> Interdit 3,5t	1	56.7	

Cambo	D410	2 RP TD->Espelette, Bayonne	0.8	57.5
Cambo	D932	AD -> A63, Ustarritz, Bayonne	2.6	60.1
Ustarritz	D250	RP AG en arrière -> St Pée	5.1	65.2
Ustarritz	D3	AG -> St Pée / Nivelle , Sare	5.9	71.1
St Pée	D3	AG -> Sare	5.7	76.8
St Pée	D2918	TD -> Cherchebruit	1.1	77.9
St Pée	D3	2ème sortie -> Sare	0.7	78.6
Sare	D4	AD -> Sare	6.3	84.9
Sare	CV	Au RP AG -> VVF	1.1	86
		FIN		