

Histoire et origines :

Mundaka est un village situé dans l'embouchure de la ria qui porte son nom et un district communal appartenant à la merindad de Busturia.

L'origine de Mundaka est très ancienne et inconnue donc, pendant très longtemps, l'histoire de sa fondation reposait sur des fables et des légendes.

Un témoignage indéniable de l'ancienneté du district communal est qu'au début de sa fondation, Mundaka qui à l'époque était dénommée Munaca, occupait le premier siège du conseil du Territoire de Biscaye ce qui voulait dire qu'il s'agit du plus ancien district communal du Territoire.

La première mention relative à Mundaka est le Palais de Altamira où paraît-il aurait vécu à la fin du XIe siècle l'Infante d'Ecosse, mère de Jaun Zuria, premier seigneur de Biscaye.

L'activité de Mundaka est tournée vers la pêche et le commerce maritime depuis ses origines (le village fut le siège d'une importante confrérie de pêcheurs).

Depuis le début du XXe siècle, il s'est modernisé et a évolué vers le tourisme comme nouvelle source de revenus. En effet, dans les années 80 l'essor de la pratique du surf dans tout le Pays Basque a bénéficié à Mundaka devenue célèbre grâce à sa fameuse vague de gauche considérée comme l'une des meilleures au monde.



MARCHE
OTOP®
NORDIQUE

MUNDAKA 2013

Pour tout renseignement n'hésitez pas à me contacter :

Christian SEUBE / Educateur Sportif

5, Avenue des Châtaigniers

65 150 SAINT LAURENT de NESTE

Téléphone : 05.62.99.03.76 / 06.76.44.67.83

Télécopie : 05.62.99.00.63

E-mail : seubechristian@neuf.fr

Http : www.christianseube.com

BOUGEZ, RESPIREZ, VIVEZ BIEN, VIVEZ SPORT.

Week-end en Pays Basque Espagnol



Aux portes de
L'Océan à MUNDAKA

Les 14 & 15 septembre 2013

ONGI ETORRI !

Prendre le large, sortir des frontières et profiter pleinement des embruns de l'Océan Atlantique tout en parcourant les sentiers du Pays Basque Espagnol en marche nordique. Quoi de mieux pour repartir de pied ferme à l'assaut d'une nouvelle rentrée de façon dynamique et pleine d'énergie.

Programme du Samedi Midi et Après-midi :

Arrivée programmée à Mundaka vers 11h30.

Dépôt des affaires à l'hôtel et découverte de Mundaka avec repas aux alentours de 14h00 sur le site de l'Hermitage de Santa Catalina situé sur la péninsule portant son nom et datant du XIXe siècle.



Après la pause repas, nous nous dirigerons en voiture vers San Juan de Gaztelugatxe (18 mn de trajet) où le pénitent trouvera la paix après une petite marche nordique de mise en train pour profiter d'un point de vue somptueux sur l'océan depuis cette presqu'île.



Programme du Dimanche Matin :

Départ de l'hôtel à 10h00 en tenue pour rejoindre à pied le départ de la marche programmée.

Cette balade nous amènera sur le sentier des Lamias, de sexe féminin ayant l'aspect de femmes aux pattes d'oiseaux. Elles vivaient au bord des rivières et s'immergeaient dans leurs eaux pour fuir des visiteurs inattendus. La nuit venue, elles lavaient leur linge dans la rivière et passaient des heures entières à peigner leur longue chevelure avec un peigne en or.

Ce parcours navigue sur les hauteurs de Mundaka pour nous offrir des points de vue imprenables sur l'Océan, sa côte ainsi que la partie montagneuse du Pays Basque.



Ainsi, nous atteindrons le point culminant de la marche situé à 337m d'altitude où se trouve le site néolithique de KATILLOTXU. Une marche agréable de 2h00 dans la réserve d'Urdaibai.



Le Point de Rendez-vous :

Le départ matinal se fera le **samedi 14 septembre à 8h00** après le regroupement des personnes inscrites au gymnase du **Nébouzan à Lannemezan**.

Le Trajet :

Pour limiter les frais et avoir une pensée pour notre planète, les participants s'ils le désirent, ont la possibilité de covoiturage. Il suffira de prévoir le rassemblement des personnes à l'avance.

Le trajet aller se fera en utilisant l'autoroute jusqu'à Mundaka afin de ne pas arriver trop tard sur site.

Quant au trajet retour la possibilité de prendre la route côtière peut s'envisager jusqu'à San Sébastian.

La Logistique:

L'équipement de marche nordique suit dans les bagages ainsi que l'appareil photo. Prévoir des vêtements adaptés à cette activité de pleine nature (petit sac à dos avec gourde, veste coupe-vent, casquette).

Prévoir les repas du samedi et dimanche midi qui seront pris sur le terrain.

Le repas du soir sera servi à quelques pas de l'hôtel au restaurant « *El Bodegon* » où nous pourrions déguster des grillades cuites au feu de bois de poisson ou de viande.

La nuit se passera à l'hôtel « *Mundaka* » où des chambres simples, doubles ou triples sont proposées (établissement habitué à travailler avec des groupes) le petit déjeuner étant compris dans la prestation.

Prévoir au cas où une carte européenne de santé.

Les Tarifs / Personne :

Hôtel + Petit déjeuner : Simple 49€ / Double 69€ TVA incluse.

Restaurant : Prix moyen 36€

Trajet : 23,70€ (autoroute aller) + 70,00€ soit en arrondissant 95,00€ (suivant consommation du véhicule).

Encadrement Marche Nordique (Tarification comprenant l'encadrement et la préparation du séjour) : 25,00€.

Total de la Prestation : 205,00€.