

## La mer et ses dunes

### Promenade n° 1: Sentier frontalier - dunes - Sentier frontalier

Distance: 7,3 km

Parcours: pas accessible aux fauteuils roulants

Parking: au parking frontalier Duinhoekstraat / Rue Albert 1er, La Panne. Il y a un service de bus à la frontière avec la ligne B2, ligne transfrontalière - Adinkerque Le Perroquet

Pour ceux qui veulent faire quelque chose de physique, c'est le moment car marcher dans le sable et monter et descendre les dunes est un exercice fatiguant. Même pour ceux qui ont l'habitude. Ne partez pas sans emporter des boissons car il peut faire chaud.

Si vous faites de la randonnée en mai-juin, vous pouvez profiter des belles fleurs qui fleurissent dans les dunes. Prenez une loupe et regardez à quel point certaines fleurs sont sophistiquées.

Nous partons pour la mer, pil sur la frontière. Nous marchons droit devant vers le chemin de la frontière.

Prenez le chemin de la frontière (orange) à droite du camping et à droite de la route du cavalier. Nous entrons dans la réserve naturelle du « westhoek ». Prenez le temps de lire le panneau d'information. Suivez ici TD au panneau de signalisation où nous tournons à droite pour suivre le Helmpad (jaune).

Un peu plus loin, nous quittons la frontière et tournons à gauche dans le chemin Liguster (nœud vert 4 et suivez 5) et tournez à gauche.

À une bifurcation, avec vue panoramique sur la main gauche, continuer tout droit sur le chemin Liguster (vert, direction village de pêcheurs - suivre la sortie 1).

Au prochain croisement tourner à droite, Oostergrenspad (gris - direction Vissersdorp 340m).

La prochaine jonction tournez à gauche, Oostergrenspad (gris - direction Vissersdorp 240m). Vous verrez un point d'information. Il est toujours intéressant d'obtenir des informations supplémentaires. Nous quittons le Oostergrenspad ici et tournons à droite à côté du point d'information, le Slufterpad (bleu). Nous marchons dans l'avenue Schuilhaven, la Panne (Noeud 2, TD suivre).

Quand vous arrivez à la mer, tournez à gauche et suivez le Slufterpad (bleu) (sortie 2, suivez 59). Au début vous marchez sur un chemin en béton, plus tard, il est préférable de marcher sur le sable durci. Continuez et vérifiez le côté gauche ou nous retrouvons le Grenspad (orange) pour une deuxième fois. À la droite du chemin il y a un camping.

Et ainsi nous rentrons de nouveau dans le Grenspad. Vous voyez une pierre qui démarque la frontière et une sur votre droite un panneau d'information.

Suivre le Grenspad tout droit. Aux panneaux indicateurs TD jusqu'au parking du Duinhoekstraat.