



# RUTA DE LAS GOLONDRINAS

**Trekking por el Pirineo Occidental**



## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	Destino.....	2
3	Datos básicos .....	2
3.1	Nivel físico requerido para este viaje.....	2
4	Programa .....	3
4.1	Programa resumen .....	3
4.2	Programa detallado .....	3
5	Precio. Incluye/No incluye .....	4
5.1	Incluye.....	4
5.2	No incluye .....	5
6	Más información .....	5
7	Puntos fuertes.....	7
8	Otros viajes similares .....	7
9	Contacto .....	8

## 1 Presentación

**Muntania Outdoors** te propone realizar **La Ruta de las Golondrinas**. Una travesía en **cuatro etapas** por el Pirineo navarro, aragonés y francés que recorre uno de los paisajes kársticos más impresionantes de Europa. Cruzaremos **Belagua, Linza, Lescun, Bearn y Zuberoa** en 4 etapas y más de 5.000 metros de desnivel atravesando el pirineo occidental.

La travesía toma su nombre de las mujeres de los valles de la vertiente sur del Pirineo que, durante principios del siglo XX, desde el otoño a la primavera, pasaban a trabajar a **Mauleón** en la industria de la alpargata. Estas mujeres fueron conocidas como las golondrinas.

En este trekking alcanzaremos algunas de las cimas más representativas del Pirineo; **La Mesa de los Tres Reyes, el Anie y el Txamantxoia**, recorreremos el camino de los contrabandistas y atravesaremos los bellos paisajes de **Añelarra, Auñamendi y Belagua**.

## 2 Destino

El **Parque Natural de los Valles Occidentales** abarca uno de los ecosistemas mejor conservados y con menor presión urbanística de los **Pirineos**. Presenta al viajero una gran variedad de hábitats, flora y fauna. Hayedos, bosques de pino negro, pinares, abetales, pastizales y zonas de alta montaña. En cuanto a la fauna, destacan el oso pardo, quebrantahuesos, buitre leonado, algunos insectos protegidos y varias plantas endémicas.

Los macizos del **Bisaurín**, **Aspe**, la **Mesa de los Tres Reyes** y **Peña Forca**, y sus valles en forma de U característicos de la erosión de los hielos glaciares, son los más importantes del parque.

## 3 Datos básicos

Destino: Parque Natural de los Valles Occidentales (España).

Punto de encuentro: Urzainqui.

Actividad: Trekking.

Nivel: B+.

Duración: 5 días

Época: De junio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 5-9 personas.

### 3.1 Nivel físico requerido para este viaje

Nivel físico requerido	
<b>A</b>	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
<b>A+</b>	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
<b>B</b>	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
<b>B+</b>	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
<b>C</b>	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

#### Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El **nivel físico exigido lo marca** el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El **tipo de terreno** varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El **ritmo de progresión** se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

## 4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

### 4.1 Programa resumen

#### Día 1. **Día de viaje al Roncal y ruta opcional en Isaba.**

Distancia 9 km. Desnivel + 330 m. Desnivel – 330 m.

Alojamiento en Refugio de Belagua.

#### Día 2. **Belagua-Refugio de Linza**

Distancia 14 km. Desnivel + 1.090m. Desnivel – 630 m.

Alojamiento en Refugio de Linza.

#### Día 3. **Refugio Linza –Refugio L' Aberouat (Lescun)**

Distancia 20 km. Desnivel + 1575 m. Desnivel -1480 m.

Alojamiento en Refugio de Aberouat.

#### Día 4. **Refugio L' Aberouat (Lescun)- La Pierre de Saint Martin**

Distancia 16 km. Desnivel + 1.335 m. Desnivel – 1.120 m.

Alojamiento en Refugio Jeandel.

#### Día 5 **La Pierre de Saint Martin-Belagua**

Distancia 17 km Desnivel + 510m. Desnivel – 1.170 m.

\* La última jornada finalizará entre las 15-17 p.m para que tenga tiempo de realizar el viaje de regreso.

### 4.2 Programa detallado

#### Día 1. **Día de viaje al Roncal y ruta opcional en Isaba.**

Quedaremos en Isaba para realizar una pequeña ruta circular a la cascada de Belabarze.

La ruta discurre por una garganta rodeada de un bosque mixto de hayas, abetos y pinos. Seguiremos el río hasta alcanzar la angostura de las Ateas de Belabarze, donde comienzan los saltos de agua y pozas y finalmente llegaremos a la cascada de Belabarze, con impresionantes vistas del circo rocoso del Pico Ezcaurre.

Distancia 9 km. Desnivel + 330 m. Desnivel – 330 m.

Alojamiento en **Refugio de Belagua.**

#### Día 2. **Belagua-Refugio de Linza**

Desde el **Rincón de Belagua** bordeamos el **Txamantxoia**. En la **Borda Marijuana** giramos a la izquierda y vamos ascendiendo para alcanzar la cumbre. Descendemos por la arista en dirección NE hacia el collado de **Azparreta** y descenso final al **Refugio de Linza.**

Distancia 14 km. Desnivel + 1.090m. Desnivel – 630 m.

Alojamiento en **Refugio de Linza**.

### Día 3. **Refugio Linza –Refugio L' Aberouat (Lescun)**

Desde el **refugio de Linza** avanzamos hacia el **collado de Linza**. Desde allí continuamos hacia la cumbre de la **Mesa de los Tres Reyes**.

Seguiremos hacia las **cabañas de Pedáin** y posteriormente alcanzaremos el **punto Lamary**.

Proseguimos hasta **Borda Trésarricq**, la Borda **Anapia** y el **plateau Sanchese**. Tras continuar por la pista llegaremos hasta **Laberouat**.

Distancia 20 km. Desnivel + 1575 m. Desnivel -1480 m.

Alojamiento en **Refugio de Aberouat**.

### Día 4. **Refugio L' Aberouat (Lescun)- La Pierre de Saint Martin**

Subimos hacia las **cabañas de Cap de la Baich** y el **Collado des Anies**. Alcanzamos la cumbre **del Anie**

El descenso lo realizamos hacia **Ernaz**, hasta el **collado de Pescamou**. De este último collado descendemos hasta alcanzar el **Refugio Jeandel**.

Distancia 16 km. Desnivel + 1.335 m. Desnivel – 1.120 m.

Alojamiento en **Refugio Jeandel**

### Día 5 **La Pierre de Saint Martin-Belagua**

Subida hacia el **collado del Arlés**. Desde este punto es posible acceder a su cumbre. Alcanzamos el **collado de Pescamou** desde la cumbre o por la vertiente sur de **Arlés**. D

Descendemos hacia el **llano de la Contienda** hacia el **Collado de Ihizkundize**. El final lo realizaremos por sendero balizado y un pequeño tramo de carretera para alcanzar el **Rincón de Belagua**, punto final de la travesía.

Distancia 17 km Desnivel + 510m. Desnivel – 1.170 m.

\* La última jornada finalizará entre las 15-17 p.m para que tenga tiempo de realizar el viaje de regreso.

## 5 Precio. Incluye/No incluye

Precio: 545 €.

### 5.1 Incluye

- Guía de montaña durante el trekking.
- 4 noches de alojamiento en régimen de media pensión.
- Material oficial de la ruta.
- Gestión del viaje.
- Seguro de accidentes y rescate.

### **Alojamiento.** Refugios en habitaciones colectivas

- [Refugio Belagua](#)
- [Refugio de Linza](#)
- [Refugio Aberouat](#)
- [Refugio Jeandel](#)

### **5.2 No incluye**

- Transporte. Opción de transporte con Muntania desde Madrid: +75 € (mínimo tres personas) y compartir transporte con otros participantes (desde Madrid u otras poblaciones).
- Almuerzos. Se hacen en montaña mediante bocadillo, picnic, etc (opción de comprar en el refugio).
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

## **6 Más información**

### **Transporte al punto de inicio del trekking**

Transporte. Opción de transporte con Muntania desde Madrid: +75 € (mínimo tres personas) y compartir transporte con otros participantes (desde Madrid u otras poblaciones).

### **Material y ropa necesaria para este viaje**

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

- Mochila (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
  - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
  - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Gorra para el sol.
  - Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Chanclas para el refugio.
- Bastones telescópicos.

## **Hora y lugar de encuentro**

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te mandaremos información sobre el lugar y la hora de encuentro, así como el nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, enviaremos más información útil que te facilitará los preparativos finales.

## **Refugios**

Se recomienda viajar con muy poca comida de ataque ya que puede comprar en los refugios por los que se pasa.

No es necesario llevar saco de dormir, pero si un saco sábana de seda o algodón. Importante incidir en que no es un saco, es una sábana en forma de saco muy ligera y que guardada en su funda no ocupa más que el puño de una mano. En los refugios no hace frío y nos proporcionan mantas.

Recomendamos llevar unas chanclas ligeras de las que se usan en la piscina para usarlas en el refugio.

## **Seguro de accidente y rescate incluido**

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**.

Este seguro cubre exclusivamente los riesgos derivados de las actividades de turismo activo previstas en la excursión o viaje, es decir durante la práctica del senderismo, montañismo, esquí, bici, etc.

Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar un seguro de cancelación.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con Ergo, Iris Global e Intermundial. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: [información de seguros](#)

## **Seguro de accidentes y rescate incluido en la península (España, Portugal y Pirineo Francés)**

### **Capital asegurado**

- Fallecimiento accidente 7.500 €
- Incapacidad permanente absoluta accidente 15.000 €
- Incapacidad accidente según baremo 15.000 €
- Salvamento, rescate u otros gastos derivados del accidente hasta 12.000 €
- Asistencia sanitaria accidente ilimitada en centros españoles concentrados.

### **Delimitación de cobertura de gastos asistenciales por accidente**

- Periodo máximo cobertura de asistencia dental en centros concertados 365 días

- Importe máximo centros NO concertados 12.000. Los gastos serán abonados por el cliente y reembolsados por la aseguradora con posterioridad.
- Importe máximo para cobertura de material protésico y endoprotésico ilimitado
- Importe máximo para cobertura en centros No concertados, hasta 12.000 €
- Importe máximo para cobertura de material protésico dental ilimitado.

\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Compañía Previs seguros. Nº PÓLIZA 4020015582-0 Global Adventure Team. Teléfono de asistencia 24h 913840330.

\*\* Hay que dar parte a la aseguradora con la mayor brevedad posible. La compañía facilitará un número de expediente. Ese número de expediente es imprescindible para acudir al centro de atención médica. Se tendrá que facilitar ese número de expediente al centro médico.

\*\*\* El guía de la actividad tendrá que mandar un parte de accidentes a la compañía aseguradora durante las siguientes 48 horas del accidente.

\*\*\*\* Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

\*\*\*\*\* Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

### Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Una vez iniciado el viaje, cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

### Enlaces de interés

- [Parc national des Pyrénées](#)

## 7 Puntos fuertes

- Recorrido por las dos vertientes del Pirineo, española y francesa.
- Ecosistemas muy bien conservados, ricos, variados.
- Tranquilidad de la zona.

## 8 Otros viajes similares

- Senda Camille, trekking por el territorio del viejo oso del Pirineo

## 9 Contacto

**muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)**

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

[info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) / [www.muntania.com](http://www.muntania.com) / [www.geographica.es](http://www.geographica.es)