



# SENDERISMO EN EL PARQUE NACIONAL DE LOS PIRINEOS

**Pirineo francés**

**muntania**  
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	Destino .....	2
3	Datos básicos .....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje .....	2
4	Programa .....	3
4.1	Programa resumen .....	3
4.2	Programa detallado .....	3
5	Más información .....	4
5.1	Incluye .....	4
5.2	No incluye .....	5
5.3	Material y ropa necesaria para realizar las excursiones .....	5
5.4	Observaciones .....	5
5.5	Enlaces de interés .....	7
5.6	Puntos fuertes .....	7
6	Otros viajes similares .....	7
7	Contacto .....	7

## 1 Presentación

El **Parque Nacional de los Pirineos** es un área geográfica del **Pirineo francés** con un alto valor ecológico que le ha otorgado protección especial como **Parque Nacional**. Presenta una geografía compleja compuesta por grandes cimas y profundos valles y un gran valor ecológico tanto de su flora como en su fauna.

Además, encontramos bonitas poblaciones de gran interés cultural que merecen la pena ser visitadas tras las excursiones diarias: **Argelès-Gazost, Lourdes, Luz-Saint-Sauveur, Cauterets, Gavarnie-Gèdre, Barèges, Bagnères-de-Bigorre, Tarbes, Arreau**, etc...

Un lugar repleto de rutas para todos los gustos y niveles, que llegan hasta paisajes bonitos de **alta montaña**, rodeados de **naturaleza, bosques, lagos y cascadas**

Ven con **Muntania** a disfrutar de este viaje de cinco días donde nos esperan la **naturaleza**, los **paisajes** impresionantes y unas **montañas** que no olvidarás.

Además cada día podrás degustar en este bello rincón del **Pirineo francés** una **gastronomía** local fabulosa.



## 2 Destino

Los **Altos Pirineos** presentan una gran variedad de paisajes, y en él se alternan valles intactos y elevadas cumbres pirenaicas. También cuentan con espacios naturales extraordinarios como el paraje de **Puente de España** y los circos de **Troumouse y Gavarnie**, considerados **patrimonio mundial de la UNESCO**.

El **Parque Nacional de los Pirineos** es un espacio protegido que posee paisajes, fauna y flora únicos.

En los **Altos Pirineos** contamos 35 cumbres que superan los 3.000 m de altitud, siendo el **Vignemale** (3.298m) es su pico más alto. Entre otras maravillas naturales, destacar el **pico de Midi** (2.877m), el **pico de Néouvielle** (3.091m) y su reserva natural, así como el espectacular **circo de Gavarnie**.

## 3 Datos básicos

Destino: **Altos Pirineos, Pirineo francés**

Actividad: Senderismo

Nivel físico: \*\*/ Tipo de terreno: \*\*

Duración: 5 días.

Época: Mayo a Octubre

Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

### 3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1000 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel \*\*\* con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

Es necesario tener la capacidad de hacer **800-1000** metros positivos a ritmo tranquilo de forma cómoda y estar acostumbrado a **caminar en montaña**.

## 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.** Viaje al destino. Alojamiento en **Luz st Sauveur o Saint-Savin**

**Día 2. Gran cascada de Gavarnie y Refugio Espugettes.**

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

**Día 3. Refugio des Oulettes de Gaube.**

Distancia 16 km Desnivel +680. Desnivel – 680 m.

**Día 4. La Glere y sus 1000 lagos.**

Distancia 14 km Desnivel + 1000 m Desnivel - 1000 m

**Día 5. Midi de Bigorre**

Distancia 14 km Desnivel +760 m Desnivel -760 m

Viaje de vuelta.

### 4.2 Programa detallado

**Día 1.** Viaje al destino. Alojamiento en el **Valle de Lourdes- Luz Saint Sauveur**

**Día 2. Gran cascada de Gavarnie y Refugio Espugettes.**

Uno de los lugares más increíbles del **Pirineo**, de Europa, incluso, así podríamos definir el **Circo de Gavarnie**. Atravesando la localidad de **Gavarnie**, con multitud de tiendas y oferta hostelera, nos iremos aproximando al circo, con su gran cascada, la segunda más alta de Europa en cuanto a caída libre, unos 420m, rodeada de otras muchas de 100 y 200 metros. Llegaremos al **Hotel du Cirque** donde podremos tomarnos un café. Nos aproximaremos bajo la **Gran Cascada** y contemplaremos las dimensiones verdaderamente. A la vuelta, tomaremos un sendero que asciende por el bosque de **Arribama**. Saldremos a los prados de **Paila**, dominados por el **Pimené**, los picos de **Astazous**, el **Pic Rouge de Paila** y el **Refugio des Espugettes**, al cual ascenderemos. Las visas merecerán, y mucho, la pena.

El descenso lo realizaremos por el camino directo que nos lleva a la localidad de **Gavarnie**, completando un recorrido circular muy bonito.

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

**Día 3. Refugio des Oulettes de Gaube.**

Si el día anterior estuvimos en uno de los escenarios más impresionantes de **Pirineo**, el de hoy no lo es menos. Desde **Pont d'Espagne**, lugar donde dejaremos el coche, partiremos en ascenso por un bosque, siempre al lado del barranco de Gaube.

En poco tiempo alcanzaremos el **Lac de Gaube**, un gran lago con un pequeño servicio de restauración que llama a tumbarse y relajarse en la orilla del mismo. Continuaremos la marcha introduciéndonos en el valle, pasando

junto a varias cascadas de las aguas cristalinas que bajan del glaciar del **Vignemale**. Poco a poco irán asomando todos los tresmiles y la gran pared del **Vignemale**, al igual que lo hará, repentinamente, el **refugio des Oulettes de Gaube**, en un emplazamiento único.

El camino de vuelta lo realizaremos por el mismo itinerario al de subida.

Distancia 16 km Desnivel +680. Desnivel – 680 m.

#### **Día 4. La Glere y sus 1000 lagos.**

Uno de los principales valles que desembocan en el **río Bastan**, vertiente occidental del **Puerto del Tourmalet** es **La Glère**, dominado en su mitad por el refugio de **La Glère**, justo en la parte que separan los prados de los bloques de granito de alta montaña.

Ascenderemos por su valle para remontar metros en unas pocas “zetas” y llegaremos al refugio **La Glere**. Aquí comenzaremos a enlazar uno tras otro la infinidad de lagos, como el **de La Glère, Coume Escure, Lac det Mail, La Mourele, Lac de Mounicot...** completaremos una circular bajo la atenta mirada de los tresmiles que circundan este circo glaciar. Llegaremos de nuevo al refugio para por el mismo camino que tomamos para llegar a él, descender hasta el punto de inicio.

Distancia 14 km Desnivel + 1000 m Desnivel - 1000 m

#### **Día 5. Midi de Bigorre.**

Alcanzaremos en coche el **puerto del Tourmalet**, donde aparcaremos y comenzaremos la ruta al pico de **Midi de Bigorre**.

Llegaremos al **lac d'Oncet** para una vez alcanzado el **dol de Sencours**, ganaremos altura y llegaremos a la cresta, línea divisoria que nos permitirá ver la planicie del **Sur de Francia** y poco a poco conforme ganemos altura, al sur, todas las montañas de la parte central del Pirineo, un espectacular mirador de cientos y cientos de picos, valles, glaciares... podremos tomar algo en la cafetería de la cima y emprender el regreso de nuevo a los coches para la vuelta a casa.

Distancia 14 km Desnivel +760 m Desnivel -760 m

Viaje de vuelta.

## **5 Más información**

Precio.

- 550 euros para grupo de 5-10 personas.
- 620 euros para grupo de 4 personas.

### **5.1 Incluye**

- Guía de montaña.
- 4 noches de hotel en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.

## 5.2 No incluye

- Transporte (consultar la opción de compartir gastos de viaje con otros participantes que se desplacen desde su zona o Muntania ofrece el traslado desde Huesca).
- Cenas y almuerzos (estos últimos se harán en montaña).

## 5.3 Material y ropa necesaria para realizar las excursiones

- Mochila de día (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.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.

## 5.4 Observaciones

### **Flexibilidad de fechas**

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

### **Hora y lugar de encuentro**

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

### **Transporte a la zona donde se realiza este viaje**

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

Ofrecemos también la posibilidad de compartir transporte con el guía desde Huesca, compartiendo gastos y dependiendo del número de personas interesadas, el alquiler de un vehículo.

### **Habitación doble/individual**

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que esté interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

### **Seguro de accidentes/viaje**

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. 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 únicamente 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 **Galia y 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 <https://www.muntania.com/seguros>

#### Seguro de accidentes y rescate incluido

\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº PÓLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

\*\* Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

\*\*\* Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

\*\*\*\* El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en actividades de ámbito nacional y hasta 12.000 euros en el extranjero, siendo el pago contra reembolso.

### **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.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

## 5.5 Enlaces de interés

- <https://www.valleesdegavarnie.com>
- <https://www.france-voyage.com/francia-guia/hautes-pyrenees-departement.htm>

## 5.6 Puntos fuertes

- Recorrido variado con bosques, prados e ibones y grandes montañas.
- Óptimo ratio guía/cliente que permite un máximo aprovechamiento de la actividad.
- Viaje activo, visitando zonas de gran riqueza paisajística.

## 6 Otros viajes similares

- Senderismo en Andorra
- Senderismo en Tavascán y Vall Ferrera
- Senderismo en Val d'Aran
- Senderismo en Pirineos, España. Ordesa, Benasque y Románico del Valle de Boí
- Excursiones solitarias del Pirineo. Ribagorza (Aragón) y la Alta Ribagorza (Cataluña) (30-03 enero)
- Senderismo en Benasque
- Senderismo en Ordesa, Añisco y Bujaruelo. Pirineo Aragonés
- Senderismo en Valle de Tena
- Senderismo en Irati. Paisajes de Otoño

## 7 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).