

ÍNDICE

Parques nacionales pirenaicos	8
Nivel de dificultad	10
Algunos consejos sencillos y elementales	12

Parque Nacional de los Pirineos y su periferia (Francia)

1. Tour de las cabañas – Pico de Ansabère	17
2. Tourelles	20
3. Cabañas de Azun – Pico de Anie	23
4. Labigouer	26
5. Ibón de Estanés – Pico de Aspe	28
6. Pico Bareilles	31
7. Refugio de Arrioutort – Montagnon de Iseye	33
8. Puerto de Aran – Roca de Aran	36
9. Refugio de Arlet – Pico de Arlet	38
10. Pico de Ayous	41
11. Pico de Chérue	44
12. Lagos de Aule – Pico de Gaziès	46
13. Tour de los lagos de Ayous	49
14. Tour del Ossau	52
15. Pico de Midi d'Ossau	55
16. Cabalios	59
17. Lago de Barbat – Gran Barbat	62
18. Pico de Péguère	65
19. Gran Gabizos o Pico de Taillades	67
20. Cabañas de Cézy – Pico de Cézy	70
21. Palas	73
22. Pico de Arriel o Pico Saget	78
23. Refugio de Larribet – Balaitús	81
24. Gran Lurien	85
25. Lago de Migouélou – Puerto de Artouste	88
26. Pico de Cambalès	90
27. Lagos de Embarrat – Lago de Pourtet	93
28. Puerto de la Facha – Gran Facha	96



80 recorridos por los Parques Nacionales de los Pirineos

29. Refugio Bayscellance – Gran Vignemale	99
30. Puerto de Arratille – Gran Pico de Arratille	102
31. Oulettes de Gaube – Pequeño Vignemale	105
32. Refugio Russell – Ardiden	108
33. Puerto y pico de Bernatuara	111
34. Lagos de Montserrat – Gran Pico de Tapou	114
35. Brecha de Rolando – Taillon	117
36. Pico de Pineta por la brecha de Tucarroya	120
37. Piméné.....	124
38. Casco del Marboré	126
39. Cabaña de Aygues-Cluses – Pico de Madamète	128
40. Refugio Packe – Lago Tourrat	131
41. Refugio de la Glère – Turon de Néouvielle.....	135
42. Pico de Néouvielle o Pico de Aubert.....	139
43. Circo de Barroude – Pico de Barrosa.....	142
44. Circo de Troumouse – La Munia.....	145
45. Lagos de Montaigu – El Montaigu	148

Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido (Aragón)

46. Balcón de Pineta – Ibón de Marboré	154
47. Fon Blanca – Collado de Añisclo	156
48. Castillo Mayor	159
49. Cañón de Ordesa – Refugio de Góriz.....	161
50. Cilindro de Marboré	164
51. Monte Perdido	166
52. Circo de Gurrundué desde Revilla	168
53. Circo de Carriata – Faja de las Flores	170
54. Circo de Cotatuero – Refugio de Góriz.....	172
55. Mondoto.....	175
56. Gran Sestrales	177

Parque Nacional de Aigüestortes y Sant Maurici (Cataluña)

57. Lago y refugio de la Restanca	182
58. Lago Mar	184
59. Montardo.....	186
60. Tuc de les Monges	188
61. Refugio Ventosa i Calvell.....	190





80 recorridos por los Parques Nacionales de los Pirineos

62. Agujas y lago de Travessani.....	192
63. Punta Alta – Pico de Comalesbienes.....	194
64. Lago de la Roca – Pico de Contraix.....	196
65. Lagos de Tumeneia y Cloto	199
66. Besiberri Norte	201
67. Refugio Ernest Mallafré – Lago de Sant Maurici.....	203
68. Els Encantats: Gran Encantat.....	205
69. Pico de Peguera	207
70. Refugio de Amitges – Agujas y pico de Amitges	210
71. Paso y Tuc de Ratera	212
72. Pico de Monestero	214
73. Lago de Gerber – Refugio Mataró	217
74. Cuenca de los lagos Colomers (gran tour).....	219
75. Tuc deth Pòrt de Viella.....	222
76. Lago Redon	224
77. Lago de Rius – Lago Tòrt de Rius	226
78. Lagos de Besiberri	228
79. Ronda de los lagos.....	230
80. Tour de Els Encantats	235



NIVEL DE DIFICULTAD

Cada nivel acota aproximadamente el grado de aptitud, necesario para emprender (y, sobre todo, disfrutar) la excursión planeada. Para elegir el itinerario más conveniente, no se debe sobrevalorar la capacidad de uno y no hay que olvidar que la duración del recorrido constituye un elemento de dificultad añadida.

Nivel I: DEBUTANTES

- Vuestra forma física es escasa
- No tenéis experiencia de senderismo
- Desconocéis vuestra resistencia
- No estáis acostumbrados a la alta montaña
- No sabéis orientaros ni utilizar un mapa
- No disponéis de calzado apropiado para caminatas serias o senderismo; sólo tenéis zapatos con relieves en las suelas, tipo Vibram, aptos para andar por el campo llano

En este caso os podéis plantear emprender los itinerarios que hemos preparado para senderistas neófitos. Sin embargo, sobre todo al principio y si vais acompañados de niños, no superéis las tres horas de caminata, calculando un tiempo igual para el ascenso y el descenso. En cuanto a descansos, aconsejamos que os detengáis diez minutos a cada hora y, una vez alcanzado el destino, el tiempo que haga falta.

Nivel II: CAMINANTE CONFIRMADO

- Estáis en forma física razonable
- Podéis andar en llano o pendiente varias horas sin problema
- Tenéis un somero conocimiento de la montaña
- En todo caso, sabéis interpretar un mapa
- Disponéis de calzado apropiado y de una pequeña mochila con un reducido equipamiento (cantimplora de agua, comida, prendas de abrigo e impermeable)

Podéis considerar emprender los itinerarios para caminantes confirmados que a veces son la continuación de los destinados a caminantes neófitos, salvo que llevan a destinos diferentes.

Si bien la transición del nivel I al nivel II es (excepto en lo que se refiere al equipamiento) gradual y variable para cada caso, al inicio conviene evitar las excursiones de más de cinco horas, teniendo en cuenta que los descensos suelen ser entre un quince y un veinte por ciento más cortos que las subidas. En cuanto a los descansos, vosotros mismos decidiréis su frecuencia, pero pueden ser de cinco minutos por hora.

Nivel III: SENDERISTA

- Estáis en buena forma física
- Tenéis una experiencia normal de la media montaña
- Vais correctamente equipados: botas de montaña y mochila
- Sabéis orientaros e interpretar un mapa
- No tenéis miedo a salir de los senderos marcados

En este caso os espera un cierto número de itinerarios de un tipo relativamente más difícil (especialmente si hay niebla) que los reservados a los caminantes neófitos o confirmados.

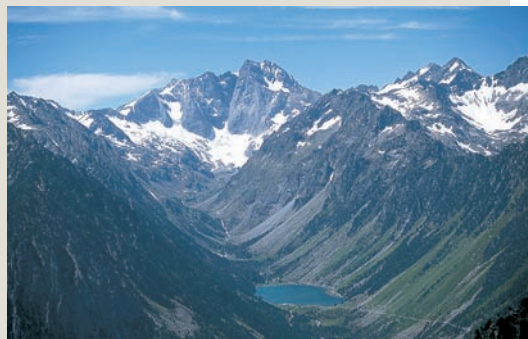
Estos senderos requieren a veces caminar durante más de ocho horas, teniendo siempre en cuenta que el descenso (si se hace por el mismo sendero por el que se ha subido) toma aproximadamente tres cuartas partes del tiempo que los autores han indicado que es necesario para subir.

Los descansos dependerán de vosotros y vendrán condicionados por el tiempo que haga: calor, tormenta, viento fuerte, etcétera; algo a lo que hay que prestar mucha atención en los Pirineos.

Nivel IV: MONTAÑISTA EXPERIMENTADO

- Estáis en muy buena forma física
- Tenéis experiencia en la alta montaña
- Hacéis excursiones con frecuencia
- Sabéis utilizar el piolet y los crampones, y cruzar heleros
- Sin ser un escalador propiamente, sois capaces de servirlos de las manos en aquellos casos en que la cuerda no es indispensable, para disfrutar del placer de ascender por la roca
- Todos los itinerarios de esta guía y las excursiones de más de ocho horas están a vuestro alcance, salvo condiciones meteorológicas excepcionales
- Estáis perfectamente equipados y en caso de un pasaje arriesgado no tenéis ningún problema en encordar a los compañeros menos experimentados

Vista desde la cima del Peguera.



ALGUNOS CONSEJOS SENCILLOS Y ELEMENTALES

Generalidades

Antes de emprender cualquier excursión de montaña, resulta prudente y juicioso prepararla. En primer lugar hay que escoger el itinerario, estudiando su duración y el desnivel implícito en él. Estos dos factores dictarán la hora de salida y la de regreso, así como la capacidad física de resistencia de los posibles participantes.

Una vez escogido el itinerario, hay que estudiar el mapa donde se describe. Es siempre un placer imaginarse con ayuda del mapa el relieve que se va a recorrer. Un buen análisis del mapa permitirá comprenderlo mejor y ayudará a dilucidar si hay que seguir o cruzar un barranco o una estribación rocosa, decidir si vale la pena buscar un punto desde el que contemplar el panorama, seguir la cresta de una arista, cruzar un paso o bordear un lago.

Ya decidido el itinerario, es indispensable verificar el parte meteorológico del día en cuestión. Las hipotéticas bajas temperaturas, lluvia o borrascas previstas para el día de la excursión se “disfrutarán” mejor protegidos en un refugio que a la intemperie de una cima. Incluso en el caso en que se prevé que haga buen tiempo, en la montaña las condiciones meteorológicas pueden cambiar con mayor rapidez que en el llano, provocando a veces



Brecha de Rolando.



Brecha de Tucarroya.

un descenso brutal de la temperatura. Y, a la inversa, un día de buen tiempo puede resultar agobiadoramente caluroso; de ahí la necesidad de emprender la salida a primeras horas de la mañana. Es algo que resulta agradable y de lo que uno no se arrepiente jamás. Aparte, es un factor de seguridad al permitir un mayor margen de tiempo a la excursión. Sin contar con que a esas horas la luz es más límpida y el aire, más claro; una buena ocasión para los amantes de la fotografía. Huelga decir que hará falta un mapa y, para quienes saben utilizarlos, una brújula, un altímetro y un GPS.

Modo de vestirse en la montaña

Aparte de la ropa deportiva adaptada al uso en montaña que se encuentra en las tiendas, hay que prever también una prenda de protección contra la lluvia o quizá un anorak, a poner al fondo de la mochila.

Es importante que los zapatos estén adaptados a los pies de uno. No es nada aconsejable pedirlos prestados; frecuentemente causan ampollas. Las zapatillas de tenis o de baloncesto son inadecuadas; suelen ser la causa de no pocos resbalones y accidentes graves. Hay que utilizar calzado con caña alta que mantenga bien sujeto el tobillo, y la suela debe ser dibujada, tipo Vibram, para que se arrape a la hierba, pedregales o nieve fundida. Gafas de sol, crema de protección y sombrero son indispensables. Por último, un par de guantes no serán superfluos.

1

TOUR DE LAS CABAÑAS PICO DE ANSABÈRE (2.377 m)

Ficha técnica


Mapas: Mapa IGN TOP 25 n° 1547 OT Ossau – Vallée d’Aspe, a 1:25.000 (C2, 3, 4)

Mapa de senderismo n° 3 Béarn, a 1:50.000

Tiempo: Entre 4 h y 4 h 30', desde el puente Lamary al pico de Ansabère, pasando por las cabañas de Pédain (entre 6 h 45' y 7 h 15', ir y volver).

Desnivel: Desde el aparcamiento del puente Lamareich, 1.400 m; desde el puente Lamary, 1.200 m.

Hay que tener en cuenta que para ir desde el puente Lamareich al puente Lamary hay una pista abierta pero con el firme muy degradado (si se quiere ir andando, hay que calcular 30').

Dificultad:  

Acceso: De Oloron-Sainte-Marie, subir por el valle de Aspe por la N 134 y después de Bedous coger la D 239 hasta llegar al pueblo de Lescun. Ir hasta el puente del Molino y el cruce de los Cuatro Caminos. Continuar hasta el puente Lamareich y (por la pista degradada) seguir hasta llegar al puente Lamary.

Alzados al fondo del espléndido circo de Lescun como si de dos centinelas se tratase, los picos de Ansabère son únicos en la cordillera de los Pirineos. Con el sol naciente, el ocre de las paredes resplandecientes de sus agujas compone una visión magnífica. En ninguna otra parte de la cadena pirenaica se encuentra parangón a la armonía de estas líneas.



ITINERARIO

Tras cruzar el puente Lamary, coger una ancha pista que arranca entre la maleza y empezar a ascender en dirección oeste. Al llegar a las ruinas de las cabañas Lamary, abandonar la pista y subir por la derecha, siguiendo un sendero bien trazado.

0:45 h. El sendero termina en un terraplén con un enorme peñasco en el medio. Al fondo del repecho, a la izquierda, se verá un sendero que asciende bordeando el bosque. Es el sendero que se utilizará para el descenso.

Se atraviesan varios riachuelos hasta llegar al final del repecho, donde hay un pequeño sendero que asciende en dirección norte-noroeste a partir de la cota 1.387 m.

Tras cruzar un pequeño barranco en lo alto del bosque, subir hasta las cabañas de Pédain. El panorama que rodea a las agujas, con las montañas de Escoueste y los contrafuertes de la Mesa de los Tres Reyes, es embelesador.

Después de un altozano situado frente a las cabañas se llega delante de las agujas y se pueden apreciar bien sus proporciones, en medio de un caos de bloques y pedregales.

1:30 h a 2:00 h. Atravesarlo en una diagonal a la izquierda de la aguja pequeña y después, por una senda entre los pedregales, ir a buscar el itinerario del puerto de Pétragème que sube desde las cabañas de Ansabère.



Las agujas de Ansabère.