

Valle de Ossau

NIV
4

Parque Nacional



Le refuge d'Arrémoulit

El refugio de Arrémoulit y su lago de 230 m están enclavados en el corazón de un circo glaciar formado por las paredes de los picos más altos del valle de Ossau (Palas 2974 m, Arriel 2824 m). El acceso, sin dificultad técnica, permite a los excursionistas acercarse al mundo mineral de la alta montaña y a sus lagos de altura.



D Suba por el sinuoso sendero por encima de la carretera. Tras atravesar el bosque, se llega a una pasarela que hay que cruzar.

0h25 | 714488 E - 4746278 N Dejar un comienzo en el bosque a la izquierda y continuar por el camino que sigue a la derecha a través de los pastos hacia el fondo del valle. Suba con paso firme hasta un gran peñasco característico que protege la nueva cabaña del pastor de las avalanchas (la antigua, un poco más abajo, ha sido destruida varias veces).

1h30 | 715924 E - 4746786 N El sendero serpentea hasta una ladera de pedregal, que cruza para superar la primera subida.

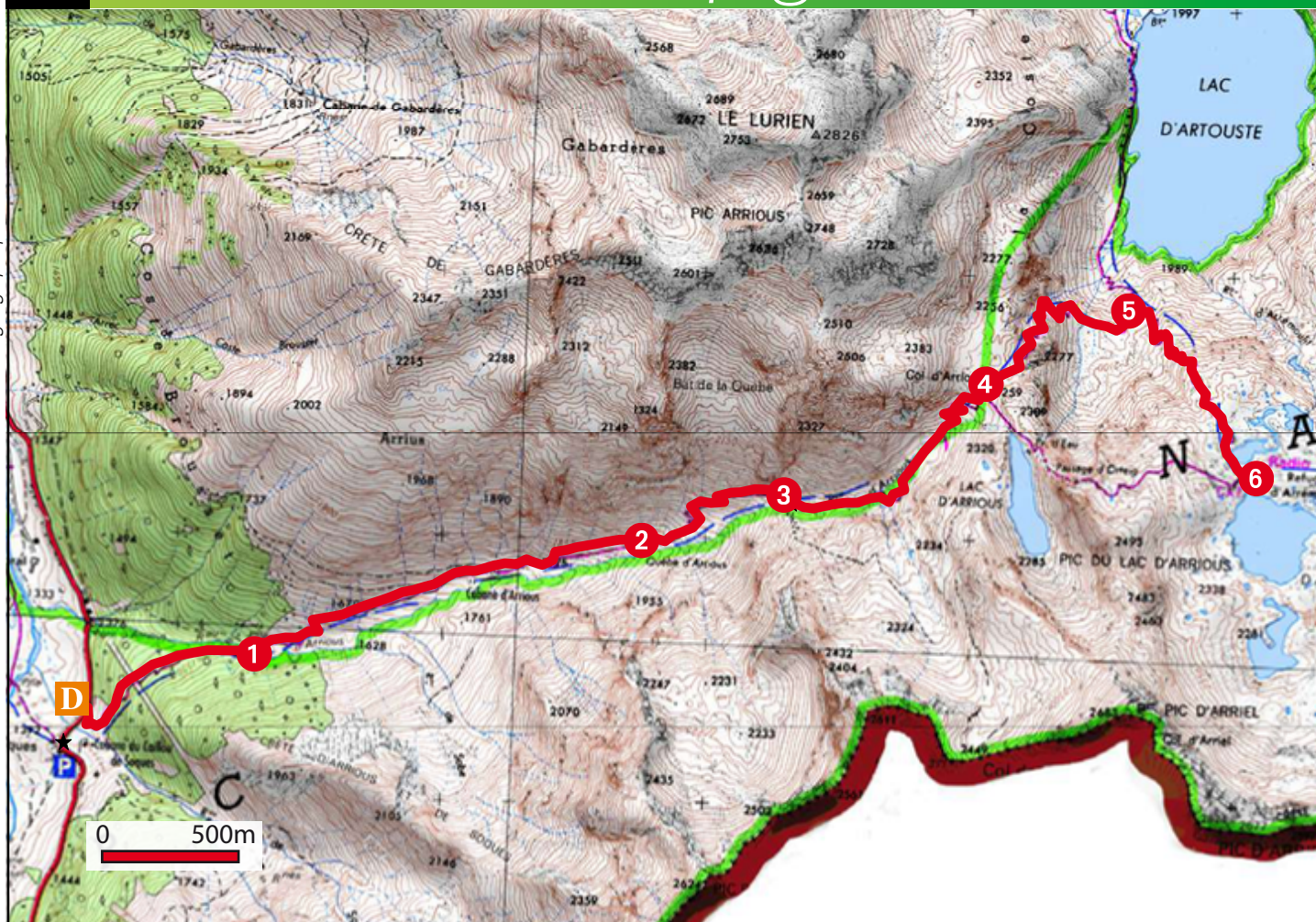
2h00 | 716483 E - 4746970 N Abandone el pequeño sendero poco visible que sube a la derecha y continúe por el fondo del valle junto al arroyo. Poco después, cruzar y continuar hacia arriba en giros y vueltas para pasar la segunda subida. Más arriba, atravesar un llano herboso antes de cruzar la tercera y última subida que da acceso al puerto de Arrius (señalización).

2h30 | 717184 E - 4747465 N Dejar el camino que va a la derecha hacia el lago Arrius y seguir recto por el que comienza el descenso hacia el lago Artouste, visible más abajo.

Pase un pequeño corredor ligeramente empinado y continúe bajando hasta un gran llano cubierto de hierba que cruzará para llegar poco después a un cruce (señalizado).

3h00 | 717712 E - 4747793 N Abandonar el sendero que baja al lago y continuar hacia la derecha por la ladera por zigzagues bien marcados hasta llegar a un poste medidor de nieve en lo alto de la colina. El camino se vuelve más fácil y pronto se llega al refugio. Tras un corto descenso y una vez sorteado un pequeño lago a la derecha, el sendero asciende por debajo de la presa. Cruza por debajo del muro para llegar al refugio.

3h40 | 718252 E - 4747179 N Refugio de Arrémoulit (guardado entre junio y septiembre). El regreso se realiza por la misma ruta que la subida. Es posible regresar al paso de Arrius **3** por el vertiginoso paso de Orteig, **reservado a excursionistas experimentados**.



D D 934 - Aparcamiento de la cabaña de "Caillou de Soques"

GPS WGS 84 UTM 30T
713862 E - 4745961 N

→ 7h30

14,4km

1270m

Señales de dirección sobre fondo amarillo (sin marcas)

★ No se lo pierda :

- Vestigios de ocupaciones pastoriles (muros bajos en ruinas) en el nivel 5
- La flora de altitud
- Las cascadas de Arrius y los lagos de Arrémoulit

⚠ ¡Cuidado!

- Parque nacional, reglamentación especial
- Numerosos rebaños en las zonas de pastos
- Ruta bastante larga (a la vuelta, acuérdesse de subir el puerto de Arrius)
- Es posible regresar desde el refugio por el vertiginoso paso de Orteig para excursionistas experimentados.

El lagopus

Más conocida como perdiz nival, la perdiz nival es una especie rara en nuestras montañas. Se encuentra por encima de los 2000 m, donde disfruta del terreno rocoso y de los pastizales a gran altitud, alimentándose de vegetación.

Es un rey en el arte del camuflaje, su color varía con las estaciones, gris-marrón en verano y blanco en invierno.

Se adapta muy bien al frío y puede soportar los rigores del invierno gracias a su denso plumaje que lo cubre hasta la punta de las patas.

Reliquia de una era glacial pasada, su población se ve amenazada actualmente por el calentamiento global.



Realizado por :

Communauté de Communes de la Vallée d'Ossau
1 avenue des Pyrénées - 64260 Arudy +33 (0)5 59 05 66 77

Información :

Oficina de Turismo del Valle de Ossau, Pirineos - Sede en Laruns - +33 (0)5 59 05 31 41
www.valleedossau.com

Todas las actividades deportivas al aire libre están disponibles en la aplicación móvil Vallée d'Ossau Pyrénées... y en el sitio web terredaventures.valleedossau.com

Cómo elegir su caminata

Para cada itinerario, encontrará información técnica y práctica que le ayudará a elegir su caminata.

Niveles de dificultad

Los recorridos se clasifican por orden de dificultad definido por un código de colores siguiendo las recomendaciones de la Federación Francesa de senderismo:

- NIV 1** Muy fácil, menos de 2 horas de caminata. Ideal para familias, por caminos bien señalizados.
- NIV 2** Fácil, menos de 3 horas andando. Se puede hacer en familia, por senderos con partes a veces menos fáciles.
- NIV 3** Difícil, menos de 4 horas de caminata. Para excursionistas acostumbrados a caminar, con lugares a veces bastante deportivos o desniveles importantes.
- NIV 4** Muy difícil, más de 4 horas de caminata. Para excursionistas experimentados y deportistas. El itinerario puede ser largo y técnico (desniveles, pasos complicados).

Coordenadas GPS

GPS 30T 710703O - 4776694N

D Salida

 Tiempo de caminata, expresado en horas. Este valor estimado tiene en cuenta la duración de la caminata, el desnivel y las posibles dificultades.

 Diferencia de altura, expresada en metros. Para cada circuito, el valor corresponde a la cantidad total de ascenso.

 Distancia, el valor expresado en kilómetros corresponde a la distancia total de la ruta.

Señalización

Dirección	Senderos de país y PR®	GRP®	GR®
Dirección correcta			
Girar a la izquierda			
Girar a la derecha			
Dirección equivocada			



GR®, GRP® et PR® son marcas registradas de la Federación Francesa de Senderismo. Algunas rutas han sido seleccionadas por la Federación Francesa de Senderismo según criterios de calidad. Llevan la etiqueta PR®.

Recomendaciones

Antes de irse

Me aseguro de mi equipo, el nivel del recorrido y las condiciones meteorológicas
Si me voy solo, comunico mi itinerario a mis personas cercanas
Ver el mapa de las quemas

En montaña/ zona de pastoreo

Sigo los senderos marcados y cierro las barreras después de mi paso
Respeto la naturaleza y traigo mi basura
Si estoy acompañado(a) de un perro, me aseguro de que se me permita caminar con él en el recorrido elegido y lo mantengo con correa
En época de caza, evito las zonas de las batidas/ doy la vuelta
No rodeo los rebaños y no me acerco a los perros pastores (no los alimento ni los acaricio)

Parque Nacional

El corazón del Parque Nacional es un territorio natural, abierto a todos pero sujeto a una reglamentación que depende de un código de buena conducta. Los perros están prohibidos incluso con correa. Prohibido hacer fuego, hacer bicicleta, acampar. Sólo se permite el vivac - se puede instalar una pequeña tienda para pasar la noche, a partir de las 19h y desmontarla por la mañana antes de las 9h. Debe instalarse a más de una hora de camino desde cualquier acceso motorizado...

Llamada de urgencia europeo : 112

Todas las actividades deportivas al aire libre están disponibles en la aplicación móvil Vallée d'Ossau Pyrénées... y en el sitio web **terredaventures.valleedossau.com**

El Parque Nacional de los Pirineos

La zona central del Parque Nacional es un territorio natural, abierto a todos, sujeto a una normativa. El Parque Nacional de los Pirineos, territorio con un patrimonio excepcional, tiene como misión proteger la naturaleza y los paisajes, garantizar la diversidad biológica y sensibilizar al público sobre los comportamientos respetuosos con la naturaleza. Descubra este lugar extraordinario que todos debemos respetar y proteger.



No se admiten perros, ni siquiera con correa.



No se permite acampar ni estacionar autocaravanas durante la noche para preservar la belleza de los lugares y evitar la contaminación. Se permite acampar de forma regulada a más de una hora a pie de los límites del parque o de un acceso por carretera, entre las 19:00 y las 9:00.



No se admiten perros, ni siquiera con correa.



Está prohibido practicar ciclismo de montaña fuera de las pistas autorizadas: pistas de esquí de fondo de Brousset (valle de Ossau) y Somport (valle de Aspe)



Sin ruidos ni molestias para garantizar la tranquilidad de todos.



Lleve consigo bolsas de basura para llevarse sus residuos.



Está prohibido el uso de vehículos 4x4, así como la práctica del motocross.



No hacer fuego, para evitar incendios y daños al suelo.



No hay armas, aquí todos los animales están protegidos.



No recolectar ni recoger. Los animales, las plantas, los minerales y los fósiles pertenecen al paisaje.



Vuelo sin motor regulado para preservar la tranquilidad de la fauna silvestre.

Esta normativa se aplica a la «zona central» del parque nacional. Abarca, en el valle de Ossau, 8000 hectáreas, situadas exclusivamente en el municipio de Laruns, entre Gabas y la frontera franco- española.

Maison du parc national

64 440 Laruns - Tél : 05 59 05 41 59 - www.pyrenees-parcnational.fr