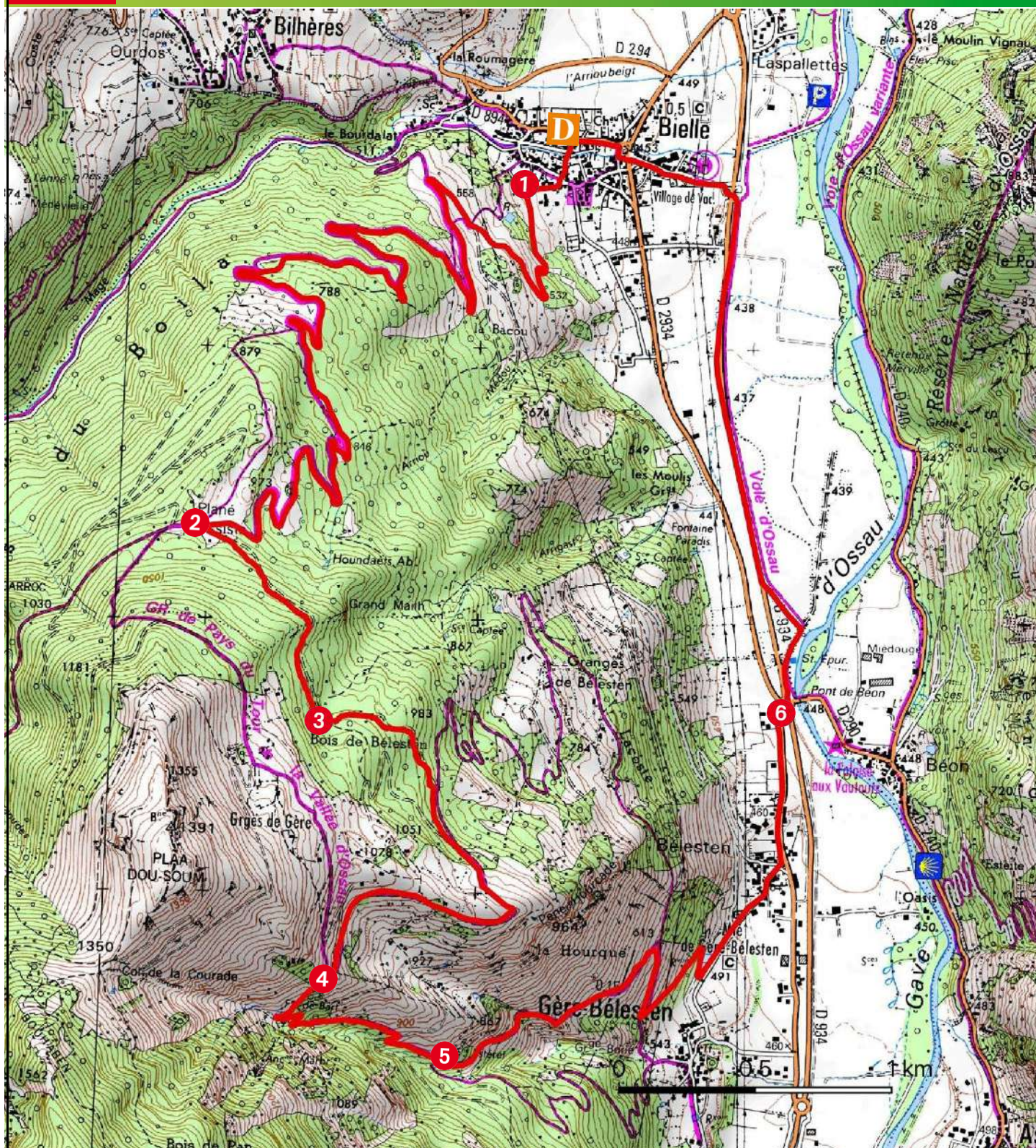




Programa producido por :

Communauté de Communes de la Vallée d'Ossau - 1 avenue des Pyrénées - 64 260 Arudy
+ 33 (0)5 59 05 66 77

Para más información :

Oficina de Turismo del Valle de Ossau
Oficina principal de Laruns + 33 (0)5 59 05 31 41

Una larga subida constante a través del bosque de Boila hasta la pequeña meseta de Plané de Assiste, antes de unirse a una pista con vistas al valle, luego un descenso difícil a Gère-Bélesten.



708963 E - 4770098 N Desde la plaza del Poundet, tomar la calle de Boila hacia el sur y después la segunda calle a la derecha que desemboca en la pista de grava.

❶ 708827 E - 4769974 N Permanecer en la pista principal durante una larga y constante subida (6,2 km y 500 m de desnivel) hasta la meseta de Plané de Assiste.

❷ 707741 E - 4768663 N Abandonar la meseta por un camino a la izquierda hacia el bosque. No olvide cerrar las vallas.

❸ 708217 E - 4767986 N En el primer cruce de pistas (km 7,6), girar a la izquierda cuesta abajo y continuar hasta la pista ancha de grava que sube hasta los graneros de Plaa de Houegue.

❹ 708319 E - 4767053 N Abandonar la pista de grava para contemplar por última vez el paisaje antes de iniciar el descenso hacia el bosque, manteniéndose en la pista principal.

❺ 708790 E - 4766753 N En la fuente del Esteret, tomar el camino de enfrente que desciende serpenteando (y en dirección contraria a un sendero, cuidado) hasta una pequeña carretera. Girar a la izquierda hasta la iglesia de Bélesten. Pasar el pórtico, cruzar la pequeña plaza y girar a la izquierda para salir del pueblo y llegar a la rotonda de la D934.

❻ 709881 E - 4768125 N Tomar la segunda salida y antes del puente sobre el río Gave de Ossau, girar a la izquierda por la carretera asfaltada paralela a la D934.

Después de la depuradora, gire a la izquierda durante 1,9 km por la pista de grava que bordea la carretera. Gire a la izquierda por el pase subterráneo para llegar al punto de partida.

D Plaza del Poundet



WGS 84 UTM 30T
709197 E - 4770111N



2h30



16,3km



710m

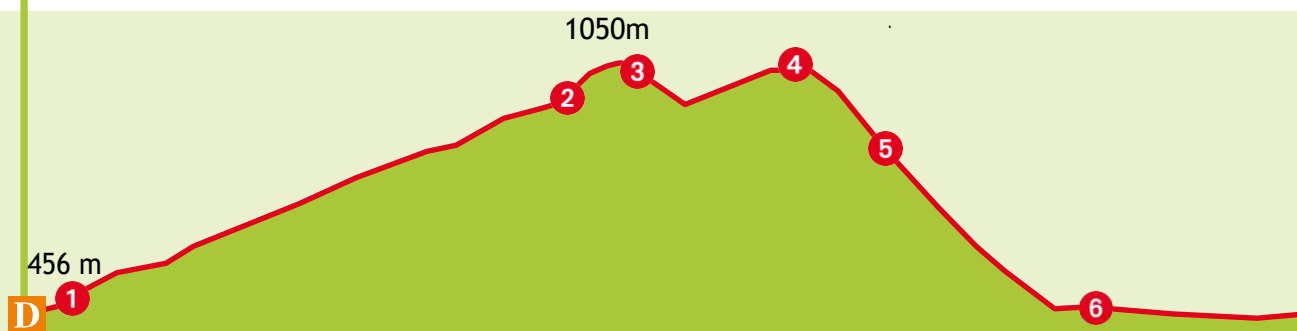
★ No se lo pierda

• Las vistas sobre el valle y el pico Montagnon.



Atención

• Descensos rodados, bastante rápidos, cuidado con la visibilidad.



¿Cómo elegir su recorrido en BTT

Para cada itinerario, encontrará información técnica y práctica que le ayudará a elegir su recorrido:

Niveles de dificultad

Los diferentes bucles se clasifican por orden de dificultad definido por un código de colores siguiendo las recomendaciones de la Federación Francesa de Ciclismo:



Sendero muy fácil, ancho y rodante. Todo público, practicable en BTC.



Sendero fácil y bastante rodante. Para ciclistas de montaña (BTT) ocasionales



Ruta difícil y técnica. Para practicantes experimentados, con la obligación de dominar la técnica.



Ruta muy difícil y muy técnica. Para practicantes con experiencia técnica y física.



30T 7107030 - 4776694N

Para cada punto de referencia del circuito, encontrará las **coordenadas GPS**. El sistema geodésico utilizado es el WGS84, la proyección es en UTM y la zona 30T para el Suroeste de Francia. Los valores de longitud y latitud del punto se indican en metros seguidos de O por Oeste o E por Este y N por Norte. Descargue los tracks GPS de los circuitos en : www.valleedossau.com.



Duración, expresada en horas. Este valor estimado tiene en cuenta la duración de la ruta, el desnivel y las dificultades, sin paradas.



El desnivel, expresado en metros. Para cada circuito, el valor corresponde al total de las subidas.



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

La señalización

Dirección correcta



Girar a la derecha



Girar a la izquierda



Dirección equivocada



Precaución, peligro



Enlace



Recomendaciones

Tiempo 08 99 71 02 64

Llamada de urgencia europea 112

Pedalear por los senderos del Bearn y del País Vasco exige vigilancia y respeto por la naturaleza y por las personas que hacen vivir este territorio. Aquí tiene algunos consejos para circular en bicicleta de montaña.

Protéjase

Siga los caminos señalizados por su seguridad y respete la dirección de las rutas.

- No sobreestime sus capacidades y controle su velocidad en cualquier circunstancia.
- Por su seguridad, no olvide el casco.
- Lleve comida, bebida y ropa adecuada.

Si va solo, comuníquese su ruta a las personas de su entorno.

Preservar la naturaleza

- No perturbe la tranquilidad de los animales salvajes.
- Evite coger flores, fruta y hongos en la naturaleza.
- Durante la temporada de caza, tenga cuidado con las batidas y los palomares.
- Guarde su basura, sea discreto y respete el medio ambiente.
-

Respetar las actividades y las personas

- En las zonas de pastos, mantenga las distancias con los rebaños y los perros.
- Sea prudente y cortés al adelantar o al cruzar a los senderistas.
- Los ciclistas de montaña saben que los peatones tienen prioridad y respetan las normas de circulación.
- Respete la propiedad privada y las zonas cultivadas, y cierre las cercas..
- Cuidado con la maquinaria agrícola y forestal, no obstaculice su circulación.
- Para que sus salidas sean más agradables, no dude en ponerse en contacto con los profesionales.