

Valle de Ossau

NIV
4

Le tour du Sanctus

Aunque la distancia es relativamente corta, esta ruta está clasificada como negra (muy difícil) debido a su desnivel significativo, de más de 1.100 metros. Lo que significa que habrá algunas cuestas empinadas. Pero la recompensa bien merece el esfuerzo: una sucesión de lagos de gran altitud, paisajes salvajes y vistas excepcionales de las altas cumbres pirenaicas desde el pico Sanctus, de 2.482 m de altitud. Un poco de adrenalina como extra: cerca del Lac d'Uzious, hay un paso estrecho y un poco complicado a lo largo de una antigua tubería forzada que se cruza utilizando un pasamanos.



D Desde el aparcamiento de Cardet, al pie de las señales, dirigirse hacia el sureste por el camino de acceso a las pistas de tenis. Subir por el GR®10 en el bosque (pasarela). Saliendo del Bois de Saxe, el sendero domina el río del Valentin hasta alcanzar Coste de Goua (y su cabaña en la otra orilla). Quedarse en la orilla izquierda y seguir el GR 200 m más.

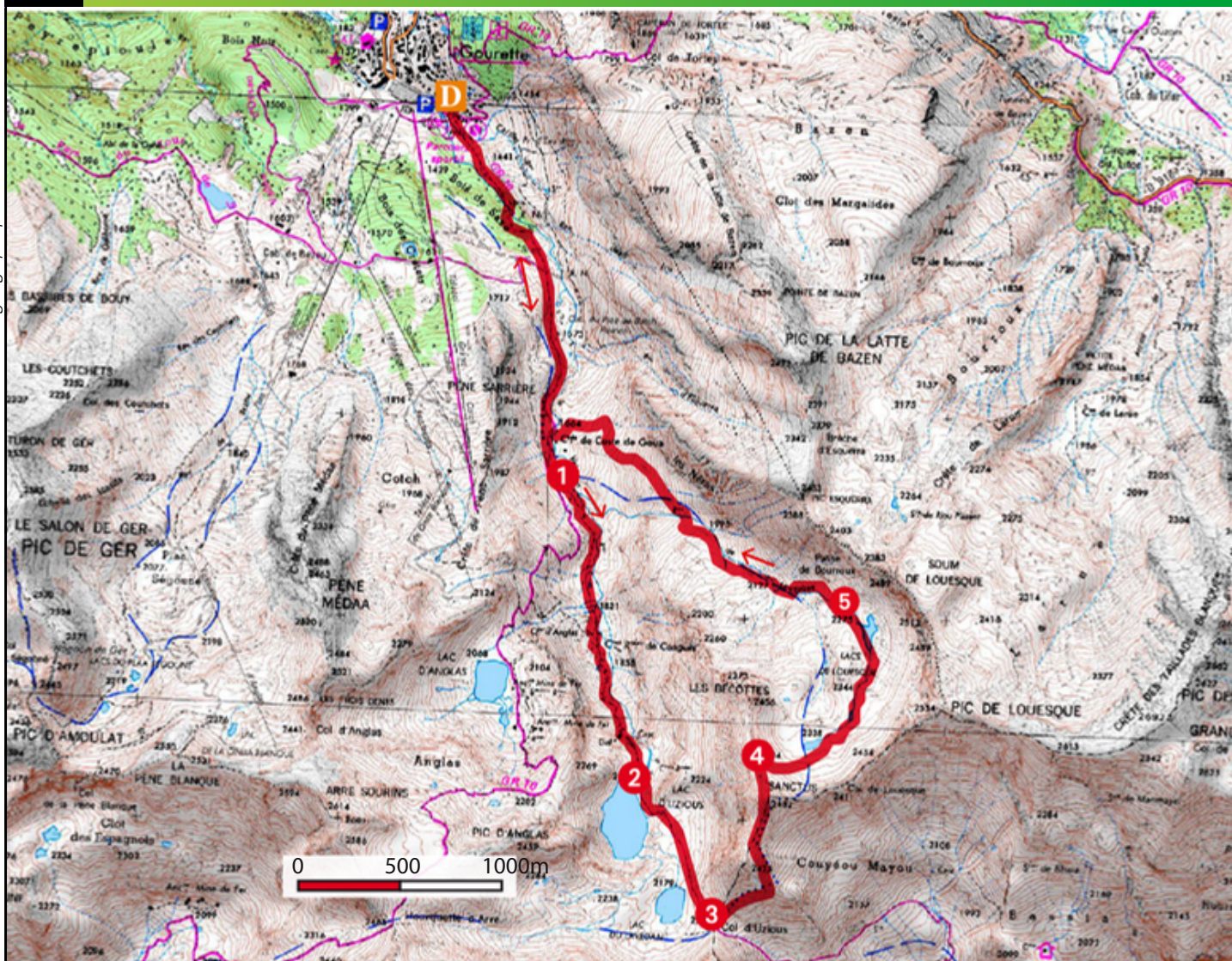
3h00 3 719481 E – 4755547 N ... y "recargar las pilas" antes de entrar en el último tramo hacia la cumbre, difícil y quebradizo. 250 m de desnivel positivo que hay que tragarse en 3 tramos próximos: atravesar una ladera de pedregal, serpentear por una pendiente pronunciada y luego, como si fuera un alivio, subir la cresta final en un porcentaje más razonable.

1h00 1 718502 E – 4757739 N Abandonar el GR®10 y tomar una pista ancha ligeramente a la izquierda. 200 m más adelante, girar a la derecha por el sendero bien marcado que sube por el valle del Valentin. Después haber franqueado un pedregal y admirado una hermosa cascada, es hora de enfrentarse a la primera tubería forzada. Es imprescindible utilizar el pasamanos (cadena) para superar este obstáculo y protegerse del vacío. ¡La segunda tubería, en comparación, solo es una formalidad!

3h45 4 719700 E - 4756197 N Tras disfrutar de una vista panorámica de 360° desde la cima del Sanctus, es hora de volver a salir hacia el primer lago de Louesque, claramente visible más abajo. En un paisaje salvaje, el camino desciende suavemente para llegar al último lago, al pie de un impresionante circo.

2h25 2 719047 E – 4756218 N Uzious, el primer lago y el más grande: Seguirlo por la izquierda para alcanzar rápidamente su hermano pequeño, el Lavedan. El Col d'Uzious, a 2236 m, está ahora cercano. Un lugar ideal para detenerse y contemplar el magnífico panorama al sur...

4h15 5 720102 E – 4757029 N Es el momento del descenso hacia el oeste, a veces empinado, pero con hermosas vistas de las cumbres que dominan el valle del Valentin y, más lejos, del macizo del Mouille de Jaout. A lo lejos se ve la cabaña de Coste de Goua, al que hay que alcanzar esta vez antes de cruzar el río del Valentin por una pasarela improvisada. Alcanzamos el camino de ida, que nos devuelve al punto de partida.



D Gourette, aparcamiento del Cardet

GPS WGS 84 UTM 30T
716891 -4759451



6h



11,6 km



1120 m

★ No se lo pierda :

- La sucesión de lagos
- El panorama desde la cima del Sanctus
- La diversidad de la flora de altitud

⚠ ¡Cuidado!

- Con el sol: mantenerse hidratado (no hay sombra) y equipado
- Con la subida por la tubería forzada (peligro, pasamanos)
- Con los rebaños y los perros guardián : respetar el trabajo de los pastores

 Señalización amarilla

Los lagos de montaña

Esta ruta de senderismo es una oportunidad para descubrir, a lo largo del recorrido, los lagos de Uzious, Lavedan y Louesque, todos ellos situados a más de 2000 metros de altitud. Numerosos pequeños embalses naturales salpican el valle de Ossau, pero poder contemplar tres de estos paraísos en una misma excursión es algo excepcional. Sobre todo porque cada lago ofrece una experiencia única, según la estación, gracias al juego de colores, el viento, las sombras, las montañas circundantes... Aunque sea algo bastante raro, ¡incluso puede llegar a haber hielo en pleno verano! Objetivo de pescadores experimentados, también son un objetivo privilegiado de los cazadores... de imágenes, captadas tanto de día... como de noche.



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**