

RUTA DE LAS GOLONDRINAS



Trekking por el Pirineo Occidental-2019



Contenido

1	Presentación.....	2
2	El destino.....	3
3	Datos básicos.....	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	3
4	Programa.....	4
4.1	Programa resumen.....	4
4.2	Programa detallado.....	4
5	Más información.....	5
5.1	Incluye.....	5
5.2	No incluye.....	6
5.3	Material necesario.....	6
5.4	Observaciones.....	6
5.5	Enlaces de interés.....	8
5.6	Puntos fuertes.....	8
5.7	Otros viajes similares.....	8
6	Contacto.....	9

1 Presentación

Muntania Outdoors te propone realizar **La Ruta de las Golondrinas**. Una travesía en **4 etapas** por el Pirineo navarro, aragonés y francés que recorre uno de los paisajes kársticos más impresionantes de Europa. Cruzaremos **Belagua, Linza, Lescun, Bearn y Zuberoa** en 4 etapas y más de 5.000 metros de desnivel atravesando el pirineo occidental.

La travesía toma su nombre de las mujeres de los valles de la vertiente sur del Pirineo que, durante principios del siglo XX, desde el otoño a la primavera, pasaban a trabajar a **Mauleón** en la industria de la alpargata. Estas mujeres fueron conocidas como las golondrinas.

En este trekking alcanzaremos algunas de las cimas más representativas del Pirineo; **La Mesa de los Tres Reyes, el Anie y el Txamantxoia**, recorreremos el camino de los contrabandistas y atravesaremos los bellos paisajes de **Añelarra, Auñamendi y Belagua**.

2 El destino

El **Parque Natural de los Valles Occidentales** abarca uno de los ecosistemas mejor conservados y con menor presión urbanística de los **Pirineos**. Presenta al viajero una gran variedad de hábitats, flora y fauna. Hayedos, bosques de pino negro, pinares, abetales, pastizales y zonas de alta montaña. En cuanto a la fauna, destacan el oso pardo, quebrantahuesos, buitre leonado, algunos insectos protegidos y varias plantas endémicas.

Los macizos del **Bisaurín**, **Aspe**, la **Mesa de los Tres Reyes** y **Peña Forca**, y sus valles en forma de U característicos de la erosión de los hielos glaciares, son los más importantes del parque.

3 Datos básicos

Destino: Parque Natural de los Valles Occidentales (España).

Punto de encuentro: Urzainqui.

Actividad: Trekking.

Nivel: **/**.

Duración: 5 días/ 4 días de trekking

Época: De junio a septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	Sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

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 + y que la etapa tenga 12 km

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

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 a **Urzainqui**. Alojamiento en el **Albergue Armaia Aterpea**. No se camina en esta jornada así que se puede llegar a la hora que quiera.

Día 2 **Belagua-Refugio de Linza**

Distancia 14 km. Desnivel + 1.100m. Desnivel – 750 m. Tiempo: 7 horas.

Opción sin subir al Txamantxoia. Desnivel +600 m Desnivel- 250 m

Día 3. **Refugio Linza –Refugio L' Aberouat (Lescun)**

Distancia 20 km. Desnivel + 1500 m. Desnivel -1400 m. Tiempo: 7-8 horas.

Opción sin subir la Mesa de los Tres Reyes +1100 m -1100 m

Día 4. **Refugio L' Aberouat (Lescun)- Refugio Jeandel (Pierre de Saint Martin)**

Distancia 15 km. Desnivel + 1.100 m. Desnivel – 850 m. Tiempo: 7 horas.

Opción sin subir en Anie. Desnivel + 600 m Desnivel – 250 m

Día 5 **Refugio Jeandel (Pierre de Saint Martin)-Belagua**

Distancia 20 km Desnivel + 500m. Desnivel – 1.000 m. Tiempo: 8 horas

* La última jornada finalizará entre las 15-17 p.m para que tenga tiempo de realizar el viaje de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a **Urzainqui**. Alojamiento en el **Albergue Armaia Aterpea**. No se camina en esta jornada así que se puede llegar a la hora que quiera.

Día 2 **Belagua-Refugio de Linza**

Desde el **Rincón de Belagua** bordeamos el **Txamantxoia**. En la **Borda Marijuana** giramos a la izquierda y vamos ascendiendo para alcanzar la cumbre. Descendemos por la arista en dirección NE hacia el collado de **Aztaparreta** y descenso final al **Refugio de Linza**.

Distancia 14 km. Desnivel + 1.100m. Desnivel – 750 m. Tiempo: 7 horas.

Opción sin subir al Txamantxoia. Desnivel +600 m Desnivel- 250 m

Día 3. **Refugio Linza –Refugio L' Aberouat (Lescun)**

Desde el **refugio de Linza** avanzamos hacia el **collado de Linza**. Desde allí continuamos hacia la cumbre de la **Mesa de los Tres Reyes**. Desde allí, descendemos hacia las **cabañas de Pedáin** y posteriormente en el **punto Lamary**. Proseguimos hasta **Borda Trésarricq**, la **Borda Anapia** y el **plateau Sanchese**. Tras continuar por la pista llegaremos hasta **Laberouat**.

Distancia 20 km. Desnivel + 1500 m. Desnivel -1400 m. Tiempo: 7-8 horas.

Opción sin subir la Mesa de los Tres Reyes +1100 m -1100 m

Día 4. **Refugio L' Aberouat (Lescun)- Refugio Jeandel (Pierre de Saint Martin)**

Subimos hacia las **cabañas de Cap de la Baich** y el **Collado des Anies**. Alcanzamos la cumbre **del Anie** El descenso lo realizamos hacia **Ernaz**, hasta el **collado de Pescamou**. De este último collado descendemos hasta alcanzar el **Refugio Jeandel**.

Distancia 15 km. Desnivel + 1.100 m. Desnivel – 850 m. Tiempo: 7 horas.

Opción sin subir en Anie. Desnivel + 600 m Desnivel – 250 m

Día 5 **Refugio Jeandel (Pierre de Saint Martin)-Belagua**

Subida hacia el **collado del Arlés**. Desde este punto es posible acceder a su cumbre. Alcanzamos el **collado de Pescamou** desde la cumbre o por la vertiente sur de **Arlés**. Descendemos hacia el **llano de la Contienda** hacia el **Collado de Ihizkundize**. El final lo realizaremos por sendero balizado y un pequeño tramo de carretera para alcanzar el **Rincón de Belagua**, punto final de la travesía.

Distancia 20 km Desnivel + 500m. Desnivel – 1.000 m. Tiempo: 8 horas

* La última jornada finalizará entre las 15-17 p.m para que tenga tiempo de realizar el viaje de regreso.

5 Más información

Precio: 395 euros.

5.1 Incluye

- Guía de montaña durante el trekking.
- 1 noche de alojamiento con desayuno en albergue el día de llegada.
- 3 noches de alojamiento en régimen de media pensión en refugios durante el trekking.
- Material oficial de la ruta. (toalla técnica de viaje, mapa, forfait, un par de alpargatas, y camiseta al comienzo de la ruta)
- Gestión del viaje.
- Seguro de accidentes

5.2 No incluye

- Transporte. Muntania Outdoors puede gestionar el transporte del mismo en función de la procedencia de los participantes.
- Bebidas no incluidas en el menú de los refugios.
- Cualquier cambio que se pueda dar en la travesía por cualquier incidencia (meteorología etc.) y que supongan un gasto mayor al presupuestado del cliente y del guía.

5.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-10 kilos.

- Mochila (entre 30-40 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña según el trekking.
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

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 adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Una semana 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 facilitarán los preparativos finales.

Mochila durante el trekking

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-10 kilos.

Seguro de la actividad

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, **si usted hace montaña de forma regular y además viaja, le recomendamos un seguro de viaje** que además le **cubre muchas actividades deportivas** y si además contrata **“con cancelación”** tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el seguro de viaje por el periodo de tiempo que dura la actividad o el seguro anual (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

* El Seguro de viaje lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El seguro de viaje con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

**Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 130001003 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 91 7376342 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Berkley España).

*** 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 poliza. En cualquier caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Otras cuestiones

No es necesario llevar saco de dormir, pero si un saco sábana de seda o algodón.

5.5 Enlaces de interés

- <http://www.refugiodelinza.com/>
- <http://aberouat.fr/contact/gites>
- <http://refugejeandel.cicm.fr/>

5.6 Puntos fuertes

- Recorrido por las dos vertientes del Pirineo, española y francesa.
- Ecosistemas muy bien conservados, ricos, variados.
- Tranquilidad de la zona.

5.7 Otros viajes similares

Pirineo Aragonés y Francés

- Tour del Aneto. Trekking por el corazón del Pirineo
- Trekking de los Tres Refugios. Circular al Posets
- Ascenso al Posets. Trekking de los Tres Refugios. Pirineo Aragonés
- Alta Ruta de los Perdidos
- Gran Tour del Vignemale. Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido
- Gran Tour de los Perdidos y del Vignemale. Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido
- Monte Perdido y Faja de las Flores. Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido.
- Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido. Bosque de Hayas y Faja de las Flores
- Alta Ruta de Panticosa, Pirineos. Trekking del Valle del Tena
- Trekking del Midi d'Ossau. Pirineo francés
- Senda Camille, trekking por el territorio del viejo oso del Pirineo
- Tour del Vignemale. 4 días de trekking
- Gran Tour del Vignemale. Parque Nacional de Ordes y Monte Perdido
-

Pirineo Catalán y sierras interiores catalanas

- Porta del Cel. Parque Natural del Alt Pirinéu
- Cavalls del Vent. Parque Natural del Cadí-Moixeró
- Carros de fuego, la Alta ruta de los Pirineos
- Trekking Pass 'Aran. Travesía transfronteriza del Pirineo
- Trekking Estels del Sud-Parque Natural del Ports, Beceite

Picos de Europa/Cordillera Cantábrica

- Trekking en los Picos de Europa. Circular del Macizo Central
- Trekking en los Picos de Europa. El anillo circular en 4 días
- Trekking en los Picos de Europa. El Anillo Circular
- Picos de Europa. Trekking del Valle de Valdeón y de Sajambre

Sierra Nevada

- Hi Trek Sierra Nevada_Modalidad_Circular
- Hi Trek Sierra Nevada_Modalidad_Lineal
-

Gredos

- Trekking en la Sierra de Gredos

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

Calle Cruces nº1, bloque 2, 2ºC. 28491 Navacerrada (España).