



RUTA DE LAS GOLONDRINAS

Trekking por el Pirineo Occidental

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

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

1 Presentación

Muntania Outdoors te propone realizar **La Ruta de las Golondrinas**. Una travesía en **cuatro 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 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, buitres leonados, 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

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

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

(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 positivos y que la etapa tenga 12 km).

Recorrido **exigente**. Es necesario tener la capacidad de hacer **1.200-1500** metros positivos a ritmo tranquilo de forma cómoda y estar acostumbrado a **caminar durante bastantes horas**. Los caminos presentan distintos estados de conservación. Hay que tener soltura andando en senderos pedregosos.

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. Día de viaje. Alojamiento en **Refugio de Belagua**. *En esta primera jornada no se camina, llegando al alojamiento en vehículo. Por tanto puede llegar a la hora que quiera o pueda.

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. Día de viaje. Alojamiento en **Refugio de Belagua**. *En esta primera jornada no se camina, llegando al alojamiento en vehículo. Por tanto puede llegar a la hora que quiera o pueda.

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 Arlás**. Desde este punto es posible acceder a su cumbre. Alcanzamos el **collado de Pescamou** desde la cumbre o por la vertiente sur de **Arlás**. 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 el albergue de Belagua el día de llegada.
- 3 noches de alojamiento en régimen de media pensión en refugios durante el trekking.
- Material oficial de la ruta.
- Gestión del viaje.
- Seguro de accidentes.
- Camisete obsequio de Muntania Outdoors.

5.2 No incluye

- Transporte (consultar la opción de compartir gastos de viaje con otros participantes que se desplacen desde su zona).
- Almuerzos. Se hacen en montaña mediante bocadillo, picnic, etc (opción de comprar en el refugio).
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena.

5.3 Material y ropa necesaria para este 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 6-8 kilos.

- Mochila (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - 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.
- Bastones telescópicos.

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 programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 10 a 5 días 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 facilitará los preparativos finales.

Transporte a la zona donde se hace el trekking

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

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 6-8 kilos.

Refugios

Se recomienda viajar con muy poca comida de ataque ya que puede comprar en los refugios por los que se pasa.

No es necesario llevar saco de dormir pero si un saco sábana de seda o algodón. Importante incidir en que no es un saco, es una sábana en forma de saco muy ligera y que guardada en su funda no ocupa más que el puño de una mano. En los refugios no hace frío y nos proporcionan mantas.

Hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

Tipo de seguro que se incluye en el viaje

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

Si no dispone de un seguro de viaje tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania Outdoors que si lo hace usted de forma directa con Intermundial.

Seguro Ski/Aventura Plus

Le recomendamos el seguro **Ski/Aventura Plus**. Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas**. Puede contratarlo por el periodo de tiempo que dura el viaje o por un año, siendo la fecha de inicio de cobertura la que usted decida. Si contrata el seguro por un año no sólo le cubrirá el viaje que realice con Muntania Outdoors sino que también le cubrirá el resto de viajes y actividades deportivas que haga durante ese periodo anual.

Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior pero además tendrá una cobertura más completa porque tendrá cubierta la cancelación previa del viaje y billetes por un motivo de fuerza mayor (enfermedad, lesión...) tanto de usted como de un familiar.

El seguro de viaje con anulación que gestionamos permite una devolución de los importes previos pagados de hasta 1.000 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero. Si el importe del viaje más el vuelo es mayor, se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Anulación Plus

Este seguro cubre los gastos que ha tenido usted en la contratación de un viaje y compra de billetes si tiene que cancelar el viaje antes de la partida por una serie de motivos como por ejemplo enfermedad suya o de un familiar (ver condiciones del seguro).

Este seguro le puede interesar si ya dispone de un seguro de viaje que no cubra la cancelación previa de este o si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva.

Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación

Tanto el seguro **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación son seguros de viajes con mejores coberturas** que el Ski/Aventura Plus con y sin Anulación pero **no cubre actividades deportivas**.

Este seguro le puede interesar si ya tiene un seguro de accidentes y rescate que cubra la actividad deportiva que realizará en el viaje pero no tiene un seguro de viaje. También le puede interesar si hace un viaje no deportivo.

*Consulte los precios y condiciones de los **seguros de intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA J-2421 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h +34 93 366 95 81 (es el número de contacto de la empresa aseguradora AXA).

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

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Una vez iniciado el viaje, cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

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.

6 Otros viajes similares

- Tour del Aneto. Trekking por el corazón del Pirineo
- Trekking de los Tres Refugios. Circular al Posets
- Alta Ruta de los Perdidos
- Gran Tour del Vignemale. Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido
- Tour del Vignemale. 4 días de trekking
- Monte Perdido y Faja de las Flores. Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido
- Alta Ruta de Panticosa, Pirineos. Trekking del Valle del Tena
- Alta ruta transfronteriza, Pirineos
- Trekking del Midi d'Ossau. Pirineo francés
- Senda Camille, trekking por el territorio del viejo oso del Pirineo
- Porta del Cel. Trekking por el Parque Natural del Alt Pirineu
- 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
- Trekking en los Picos de Europa. Circular del Macizo Central
- Hi Trek Sierra Nevada_Modalidad_Circular

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

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

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).