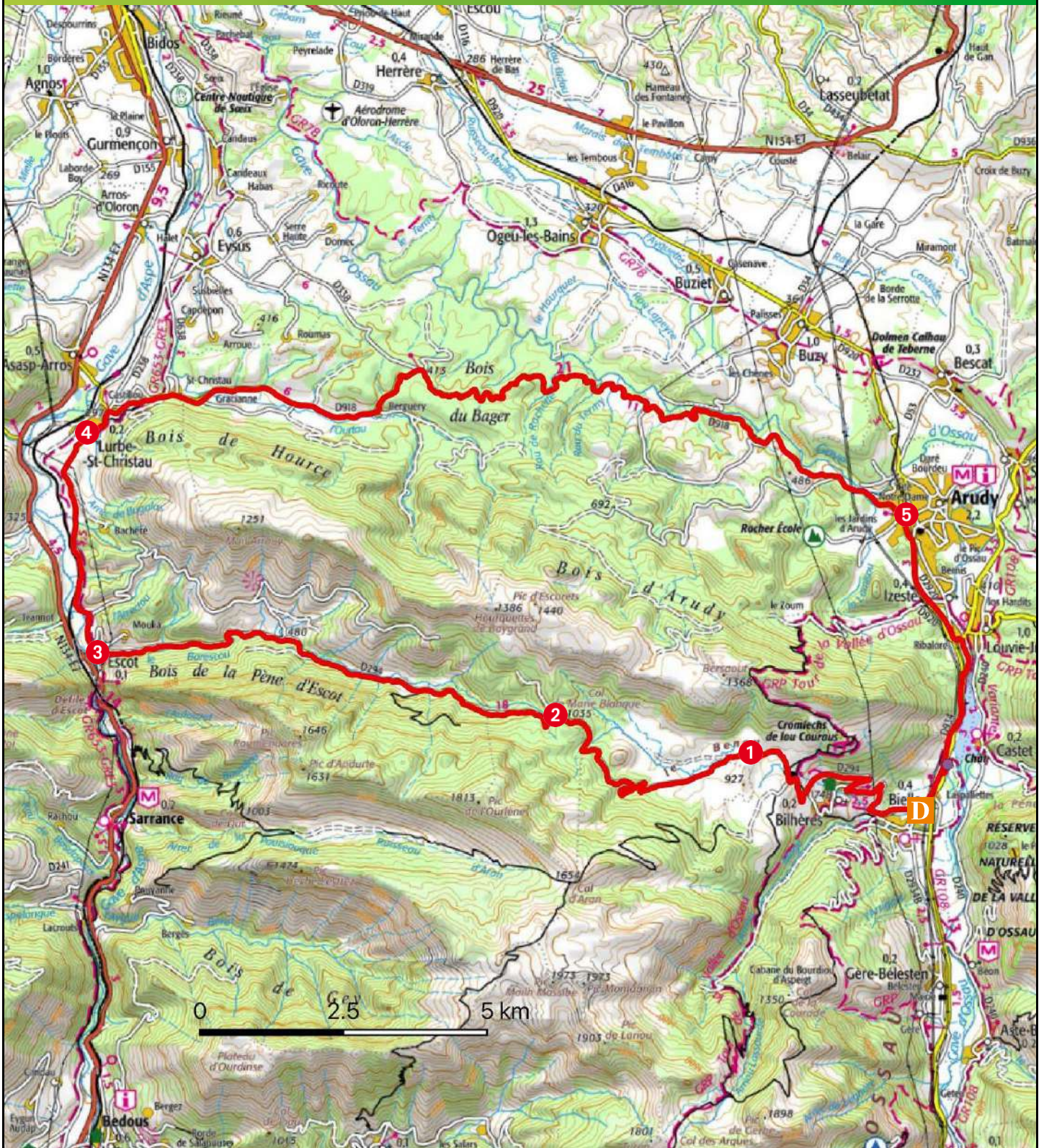


# CIRCUITO N°2 Boucle de Marie Blanche - Bicicleta con asistencia eléctrica



Vallée  
d'OSSAU  
PYRÉNÉES  
Office de Tourisme

## Realizado por:

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

## Información :

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

Toda la oferta de deportes de naturaleza en la aplicación móvil « Vallée d'Ossau Pyrénées »



# Circuito de Bicicleta con asistencia eléctrica

A menudo es en "el" Marie-Blanque donde el ciclista bearnés realiza su primera ascensión del año. Su ubicación a la entrada del valle y sus 1035 m de altitud le hacen accesible desde los hermosos días de primavera. También es un paso popular clasificado en primera categoría que ha visto pasar el Tour de Francia nada menos que 13 veces. Esta garantía de calidad y exigencia invita a la prudencia y a un mínimo de preparación física. Incluso con asistencia eléctrica, los pocos tramos con una pendiente superior al 8% asociados a un itinerario largo deberán gestionarse con delicadeza para conservar la energía suficiente y completar el bucle en las mejores condiciones. Pero el desafío tecnológico y físico será una riqueza de placer en un recorrido de gran variedad, entre los vastos panoramas del Ossalois y las discretas y tranquilas carreteras de los Aspoises. En resumen, un circuito de primera categoría para hacer sin dudar.



**D**

Salga del aparcamiento y gire a la izquierda para circular 200 m por la D934. Inmediatamente antes del Hôtel de Ayguelade, gire a la derecha y siga una discreta carretera asfaltada que asciende en fuerte pendiente durante unas decenas de metros. En la Voie Verte, gire a la izquierda hasta la rotonda. Siga la D2934B a la derecha hacia el puerto de Marie-Blanque. Después de algunos pedaleos, la pendiente se acentúa rápidamente al final de la primera curva (un 10%). La asistencia se vuelve útil hasta pasar la capilla de Houndas (10,5 km) y llegar a la meseta de Benou.

**D** Bielle, aparcamiento del Lago de Castet

**GPS** WGS 84 UTM 30T  
709769 E - 4771299 N

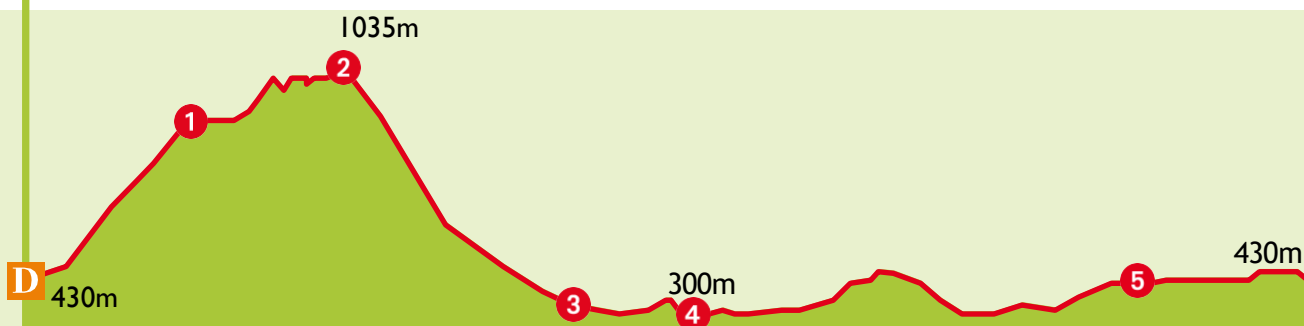


★ **No se lo pierda :**

- La meseta del Benou, sitio pastoral emblemático del Valle de Ossau
- Saint-Christau, antiguo complejo termal reputado
- El bosque del Bager

⚠ **¡Cuidado!**

- Descenso del puerto de Marie-Blanque sobre 6km, fuerte bajada, calzada resbalosa
- Cruzar la D934, carretera con mucho tráfico en Izeste



# Circuito de Bicicleta con asistencia eléctrica

## Circuito de Marie Blanque - BAE

## Valle de Ossau

1 706346 E – 4771203 N El puerto de Porteigt (11,5 km) da acceso a la meseta de Benou, una vasta extensión de prados pastados por vacas y caballos en libre circulación. La carretera continúa hacia la izquierda en el centro de los granjas (1 km llano): es el momento de detener la asistencia eléctrica y disfrutar de este paisaje de postal. Al entrar en el bosque, la pendiente vuelve a ser pronunciada (de 9 a 10% en 900 m) durante las dos curvas del barranco Artigasse, y luego incluso es ligeramente descendente a medida que la carretera se acerca al puerto. Sólo el último kilómetro asciende suavemente a través del bosque (un 4%) para alcanzar el paso de Marie-Blanche.

2 702935 E – 4771654 N L El paso al lado Aspois tiene lugar en el pequeño y profundo valle del Barescou. Es el momento de desconectar la asistencia eléctrica y dejarse llevar. Una primera curva cerrada requiere precaución y un buen control de la velocidad en pendientes de hasta el 13%. La carretera, parcialmente arbolada, puede retener la humedad durante mucho tiempo y ser resistente a las frenadas fuertes. Tanto la trayectoria como el desnivel se suavizan a lo largo de los 10 km que separan el puerto del pueblo de Escot. Algunas hermosas granjas bearnesas jalonan la ruta y la llegada en Escot ofrece un nuevo paisaje.

3 694882 E – 4772111 N En la primera intersección, gire a la derecha por la D238 en dirección de Lurbe. Esta ruta por la ladera del valle alterna baches y llanos con los que hay que jugar con cuidado con la asistencia eléctrica, o incluso prescindir de ella. En esta etapa, una batería medio llena es esencial para esperar volver sin dificultad. La apacible carretera departamental desciende por el valle del Aspe y deja entrever el río del mismo nombre. La perspectiva y su ambiente bucólico hacen de este tramo poco frecuentado uno de los más bellos del circuito. Atravesar Lurbe.

4 694449 E – 4776003 N En la señal de stop a las afueras de Lurbe, siga la D918 a la derecha en dirección de Arudy. La entrada de la carretera del Bager se eleva repentinamente durante un kilómetro. Breve pero intenso, el "coup de cul" da paso a un hermoso descenso para pasar cerca de las antiguas termas de St Christau. Siga por la D918 hasta llegar en Arudy. Estos 17 km sobre una carretera sombreada y poco frecuentada le hacen apreciar el estatuto de cicloturista donde cada bucle y otros baches dan toda la medida a la Bicicleta de asistencia eléctrica. Un ojo en el nivel de carga para una llegada suave a Arudy.

5 708674 E – 4775597 N En el km 43, siga la D918 a la derecha para entrar en Arudy. La vuelta a la civilización es perfecta al llegar hasta la D920. Gire a la derecha hacia Laruns. Tenga cuidado hasta llegar a la rotonda. Antes de la segunda salida, tome el carril verde de la derecha y sigalo durante 2,1 km hasta la rotonda de la D934. Cruzar y seguir el camino del camping. El acceso a un nuevo tramo de la vía verde se realiza a través de un discreto túnel a la derecha, seguido de una subida pronunciada. Salida 1,7 km después de la antigua estación de ferrocarril.



# ¿Cómo elegir su recorrido ?

Para cada itinerario, encontrara información técnica y práctica que le ayudara a elegir su ruta:

## 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.

## Coordenadas GPS



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](http://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, comunique 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.