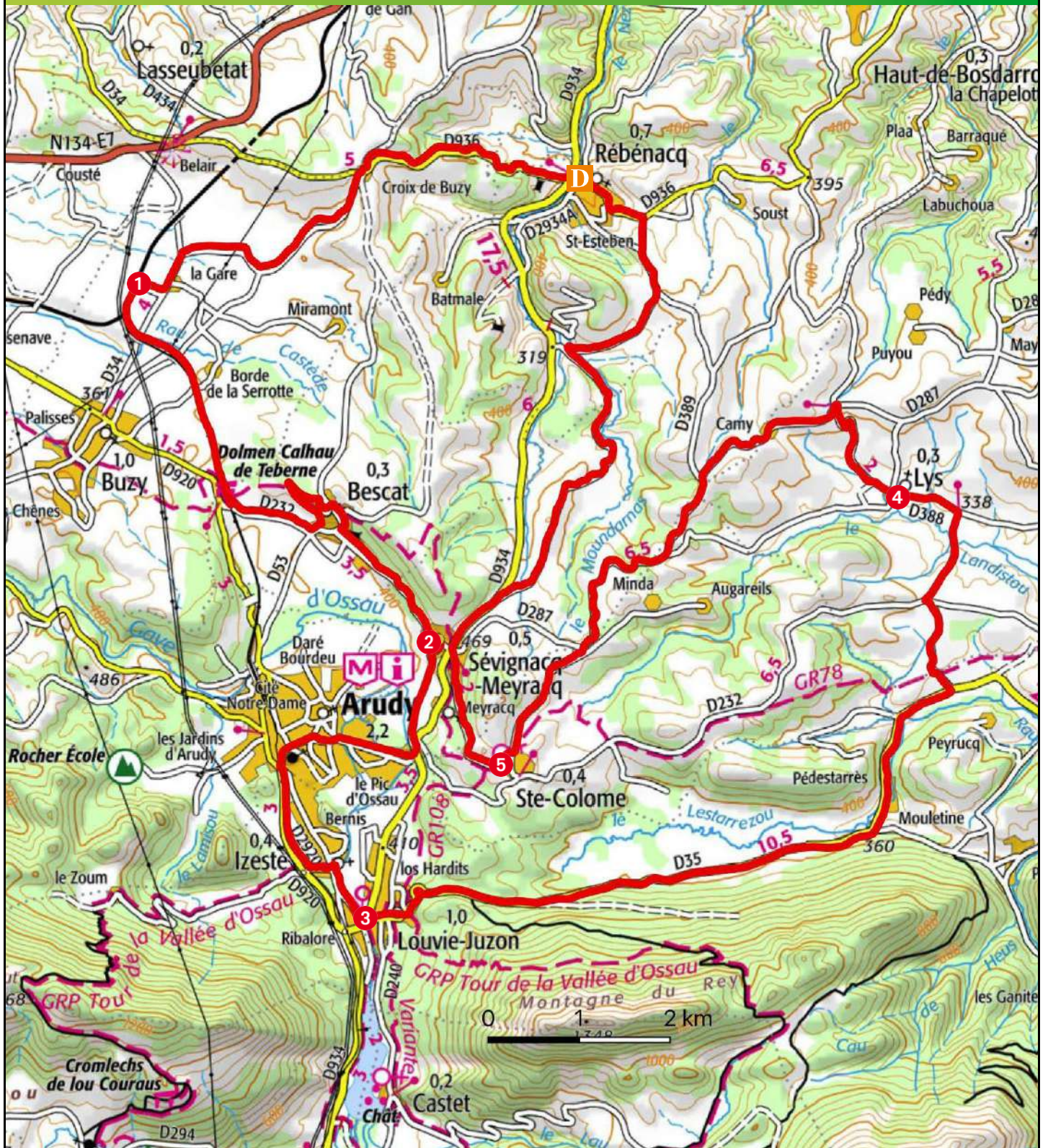


# CIRCUITO N°4 La boucle du piémont ossalois - en bicicleta



**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 en bicicleta

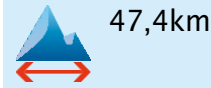
Todos los ingredientes de un circuito completo se reúnen en este bucle panorámico a las puertas del valle de Ossau. Desde el punto de vista patrimonial, se visitarán varios pueblos en estas tierras ocupadas por el hombre desde la noche de los tiempos, atravesadas por ancestrales vías de circulación y alimentadas por las benéficas aguas del río Gave de Ossau. Casas típicas bearnesas, casas solariegas, castillos, iglesias, dólmenes, lavaderos y miradores se suceden a medida que descubre los pueblos y aldeas. Tantas invitaciones a detenerse y observar. Para el deportista, espera un bucle vigorizante porque el circuito teje de un valle a otro en busca de descubrimientos: trepa por las antiguas morrenas, surca aquí y allá los pequeños caminos prometedores. Las subidas se suceden, pero el paisaje siempre cambiante le hará olvidar rápidamente las exigencias de ciertos montículos.



De espaldas al ayuntamiento de Rébénacq, tome a la izquierda el puente sobre el Nééz, cruce con cuidado la D934 y suba por la D936 en dirección a Oloron. Empiece con cuidado, ya que la carretera sube inmediatamente por pendientes medias al 6% durante 2,5 km. En la cima de la cuesta (2,8 km), abandone la D936 en una curva para girar a la izquierda hacia un aparcamiento de senderismo (Crouts de Buzy). En la primera Y (roble), vaya a la derecha, luego a la izquierda en la segunda Y para descender rápidamente al valle. En la parte inferior (4,5 km), siga la carretera de salida hacia la derecha. 250 m más adelante, manténgase a la izquierda en la horizontal (camping). Tomar la D34 (route de Castède): allí, seguir a la izquierda hasta el cruce de la estación de Buzy. Gire a la derecha para llegar al inicio de la vía verde

**D** Rébénacq, plaza del Ayuntamiento

**GPS** WGS 84 UTM 30T  
711678 E - 4781866 N

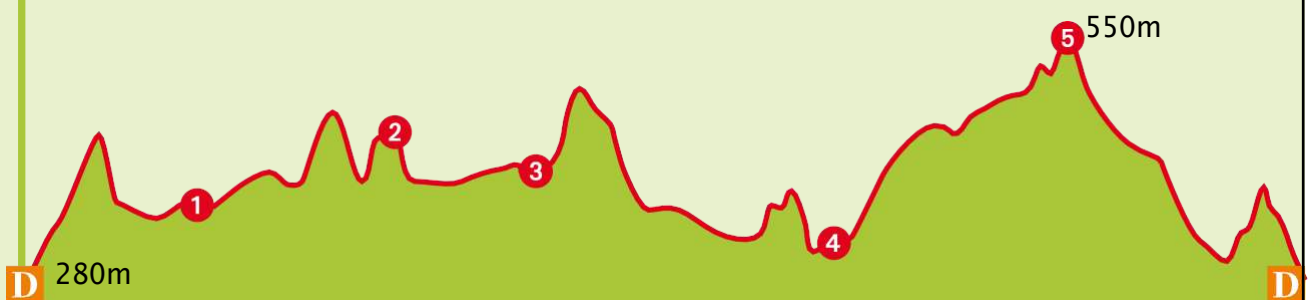


★ **No se lo pierda :**

- El dolmen de Teberne, cerca del itinerario
- Los remarcables árboles de Lys
- El pueblo de Sainte-Colome y su iglesia clasificada

⚠ **¡Cuidado!**

- Arudy, rotonda de la D920, fuerte tráfico



## Circuito en bicicleta

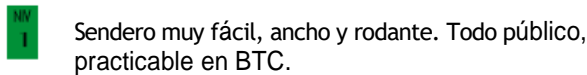
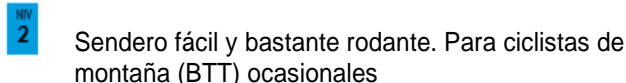
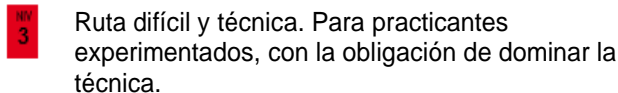
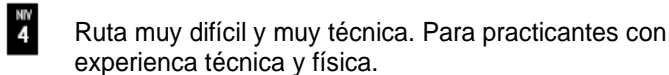
- 1 706887 E – 4780398 N Siga el carril verde durante 2,9 km. Pasar por debajo de un puente, dejarlo a la derecha, subir por el camino para llegar a la D932 (dolmen cerca). Gire a la derecha hacia Bescat. A la entrada de Bescat (10,3 km), girar a la izquierda durante 150 m, luego de nuevo a la izquierda por la pista (asfaltada) de Pouey (dirección "église"). Aproveche al máximo la palanca de la derecha, ya que la cuesta es empinada y tiene dos pisos de altura. Tras una curva cerrada, se llega al sitio de Pouey (mirador). Gire a la derecha justo después del cementerio para llegar a la iglesia: siga recto hacia la derecha en el pueblo (rue Herrelore). Justo debajo del ayuntamiento de Bescat, tenga cuidado de girar a la izquierda por la carretera de Sévignacq (D934). Sube en fuerte pendiente hasta las últimas casas y se une a Sévignacq-Meyracq.
- 2 710470 E – 4776709 N En Sévignacq-Meyracq, bordear la muralla de un castillo y llegar a un cruce (cruz de misión): ir a la derecha por la calle de Pujalet y seguir recto hasta la D934 (15 km): girar inmediatamente a la derecha para entrar en Arudy (puente sobre el Gave de Ossau). En el centro de la ciudad, en la primera rotonda, gire a la izquierda por la Avenida de los Pirineos. Siga por el aparcamiento de la escuela, el cine y manténgase en la calle principal. Antes de la rotonda del final del pueblo, gire a la izquierda por el carril bici, cruce la D2920 en dirección de Iseste e incorpórese el tramo de la vía verde que se dirige hacia el sur. En el siguiente cruce (cementerio de Iseste), abandone el carril bici y gire a la izquierda hacia el centro de la ciudad. En el ayuntamiento, gire a la derecha. Al final (albergue), gire a la izquierda para tomar el puente Louvie-Juzon.
- 3 709912 E – 4773628 N Al final del puente de Louvie-Juzon (18,9 km), gire a la derecha (D35 en dirección de «Lourdes»), atravesese el pueblo e inicie la subida que se perfila detrás de la iglesia. Tras una curva cerrada digna de un puerto de montaña, se pasa por un alto y se inicia el largo y rápido descenso hacia el valle de Lestarrès. En el cruce de Pédestarrès (24,9 km), manténgase a la izquierda por la D35 en dirección de Nay. 2 km más adelante, cuando la carretera empiece a subir, tenga cuidado de dejar la D35 y gire a la izquierda por una carretera secundaria señalizada como "Lys". Cruza el camino de Santiago y llega a una doble intersección en la colina: sigue a la izquierda durante 50 m y luego a la derecha hacia «Bruges». Un rápido descenso conduce a un cruce en T: siga la D388 hacia la izquierda hasta el pueblo de Lys.
- 4 715391 E – 4778678 N Pase la iglesia y el ayuntamiento de Lys y siga recto por la carretera principal. Pronto asciende por un pequeño valle a lo largo de un arroyo. Tras dos giros (exigentes) cerca de un árbol notable, la carretera llega a un nuevo cruce: gire a la izquierda hacia Arudy (D287). Una hermosa carretera panorámica asciende de forma constante. En el cruce (33,3 km) con una carretera que viene de Rébénacq, siga recto hacia Sévignacq (D287). Después de atravesar varias granjas y setos, llegue a un segundo cruce (36,2 km): siga la dirección de Sainte-Colome, a la izquierda durante 50 m e inmediatamente después a la derecha (Chemin de Ossau). En la Y de la urbanización Rey (parada de autobús), manténgase a la izquierda. Después de un bonito lavadero (fuente), entre en Sainte-Colome subiendo dos veces seguidas a la derecha.
- 5 711253 E – 4775417 N En Sainte-Colome, bordear la iglesia por la derecha para salir del pueblo por la carretera principal (invernadero). Tras un mirador, desciende hasta Sévignacq-Meyracq. Abajo, siga la D934 a la derecha (dirección Pau) durante 700 m, después elija una carretera secundaria a la derecha, señalizada como «Bains de Secours». Enseguida desciende en rápidas curvas hacia el Vallon des Bains (déjela a la derecha). Conduzca hasta un cruce en T en el fondo del valle (44,1 km): gire a la derecha por el puente y la carretera de Derrière le Pic (granja Guédot); esta última subida difícil es dura para los muslos. En la cima (45,4 km), descienda por la carretera de la izquierda, y luego de nuevo a la izquierda por la D936 para volver a Rébénacq.

# ¿Cómo elegir su recorrido ?

Para cada itinerario, encontrará información técnica y práctica que le ayudará 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:

- 
- 
- 
- 



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.