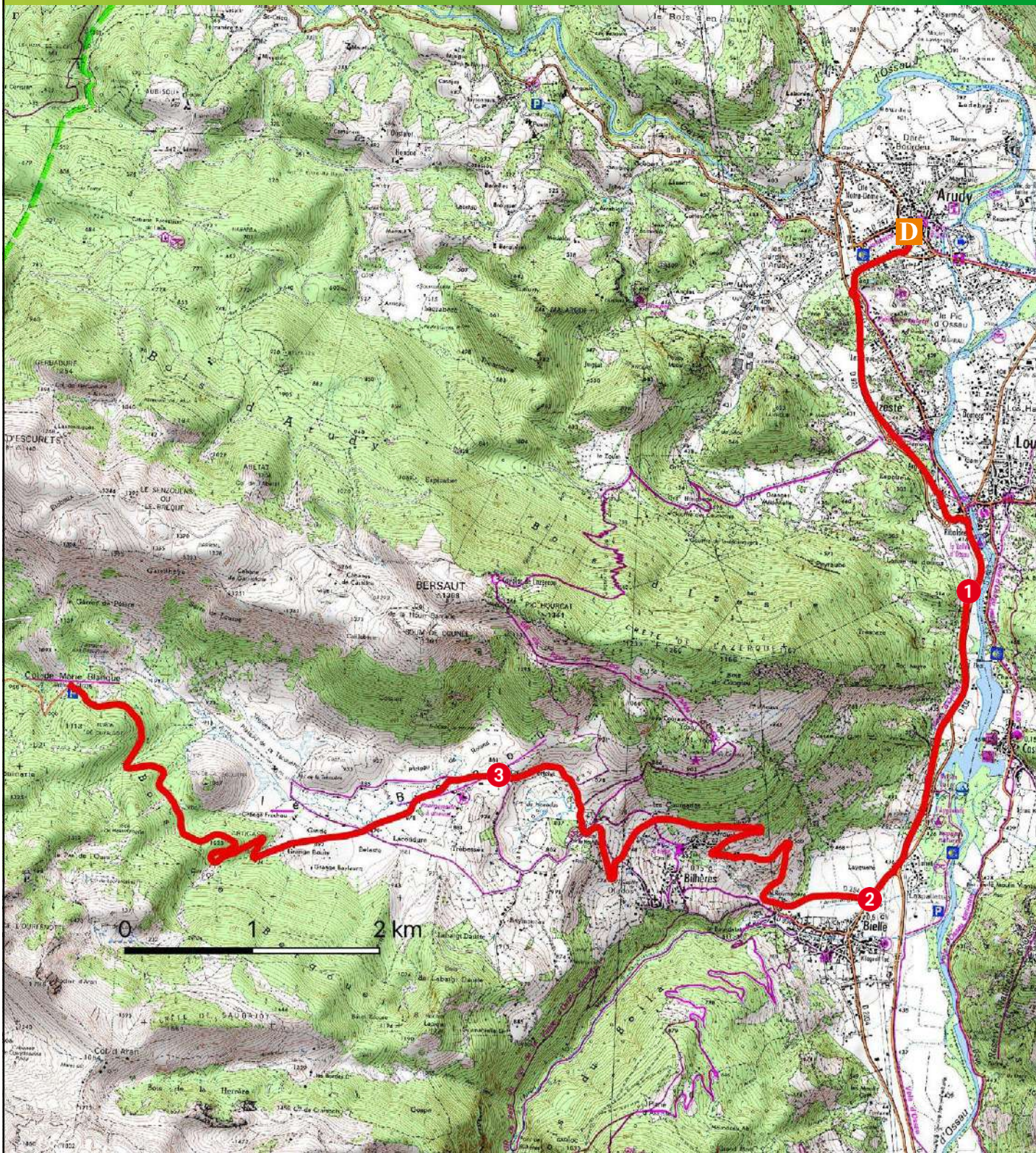


# CIRCUITO N°5 Col de Marie Blanche - en bicicleta

Extrait de Carte 1 : 25 000 Institut géographique National



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 »

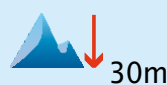
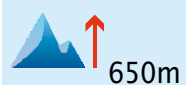
# Circuito en bicicleta

Saliendo de Arudy, tomar la carretera hacia el paso de Marie-Blanque ofrece la ventaja de girar las piernas durante unos kilómetros para un calentamiento bucólico a orillas del río y a lo largo de la vía verde de Ossau. La subida comienza realmente en Bielle y, si el cartel de bienvenida anuncia una media del 5,2% en 11 km, sigue siendo una media (engañosa) y este fácil preámbulo será muy útil. Porque la subida es en realidad una rampa de dos etapas. Los primeros cuatro kilómetros siguen siendo los más sostenidos, con pendientes que pueden coquetear con el 10%. Pero las vistas son extraordinarias, tanto sobre el valle como sobre el pueblo muy montañoso de Bilhères-en-Ossau. La travesía intermedia de la meseta de Benou permite encontrar un segundo aire en medio de vacas y caballos que pastan libremente en un entorno de postal. Sólo queda un kilómetro difícil antes de subir por fin el último hayedo donde se esconde el codiciado puerto.



**D** Arudy, plaza del foirail

**WGS 84 UTM 30T**  
709244 E – 4775605 N



**★ No se lo pierda :**

- La meseta del Benou, sitio pastoral emblemático del Valle de Ossau
- Puerto de Marie-Blanque

**⚠ ¡Cuidado!**

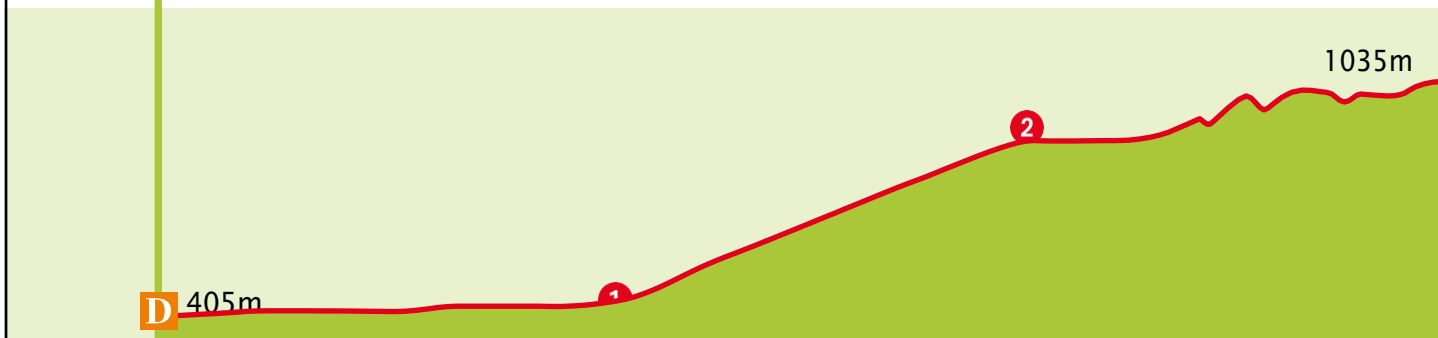
- Iseste, rotonda de la D934, fuerte tráfico

**D** 405m

1035m

2

1



## Circuito en bicicleta

Desde la Plaza de Foirail en Arudy, acceda al cruce de la escuela y siga la Avenue des Pyrénées hacia la derecha, en dirección de Laruns (D53). Pase por delante del cine y siga por la calle principal. Antes de la rotonda al final del pueblo, gire a la izquierda por el carril bici, cruce la D2920 en dirección de Iseste e incorpórese a la sección de vía verde en dirección sur durante 2,1 km hasta llegar a la rotonda de la D934. Cruzar y tomar la antigua carretera de Ossau enfrente, en dirección al camping. 300 m después del camping, encontrará un camino asfaltado a la derecha que pasa por debajo de la carretera y, a través de una rampa, da acceso a un nuevo tramo de carril bici. Recorra este camino recto con vistas al Pic du Midi de Ossau. Al final, gire a la derecha por la D2934B en dirección de Bielle y Bihères, hasta el siguiente cruce.

① 709310 E - 4770443 N Gire a la derecha en el cruce antes de Bielle (6 km) para iniciar la ascensión del puerto de Marie-Blanche. Tras algunas vueltas entre los campos, la pendiente se acentúa rápidamente al final de la primera curva a la derecha (un 10%). Esta primera parte es la más difícil, con 3 km a una media del 8%, y pasajes a veces más sostenidos. La carretera se aleja del pueblo de Bihères-en-Ossau y ofrece hermosas vistas del valle y de este pueblo de montaña. Tras un paso canadiense, el encaje de la capilla de Houndas (10,5 km) anuncia un kilómetro más fácil de seguir, por encima de una meseta húmeda.

② 706346 E - 4771203N El puerto de Porteigt (11,5 km) da acceso a la meseta de Benou, una vasta extensión de prados pastados por rebaños de vacas y caballos en libre circulación. La carretera continúa a la izquierda en medio de granjas (1 km llano): es el momento de tomarse un respiro girando las piernas en este paisaje de postal. Al entrar en el bosque, la pendiente vuelve a ser pronunciada (del 9 al 10% durante 900 m), el tiempo de los dos giros del barranco Artigasse, y entonces es incluso ligeramente cuesta abajo que la carretera le acerca al puerto. Sólo el último kilómetro asciende suavemente por el bosque (un 4%) y le lleva al puerto de Marie-Blanche.







# ¿Cómo elegir su recorrido?

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

## Niveles de dificultad

Los diferentes circuitos 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.



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.