



Programa producido por :

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

Para más información :

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

Un recorrido muy bonito, pero exigente para el cuerpo y la mecánica, con un fuerte desnivel y bajadas a veces empinadas y técnicas.

709497 E - 4774161 N Desde el aparcamiento del ayuntamiento de Iseste, tomar la calle de Lazerque hasta la puerta del cementerio, e incorporarse a la carretera principal atravesando la rotonda por el paso, girar a la izquierda y luego a la derecha. Deje el edificio ganadero a su derecha y manténgase en la carretera principal asfaltada que conduce al bosque de Iseste. La larga subida comienza en el pequeño puente (Alt. 441m) con asfalto hasta 619m de altitud, luego pista pedregosa hasta 1180m.

❶ 706459 E - 4772802 N Al final de la pista pero no del esfuerzo, la ruta requiere portear hasta el cayolar de Lazercou y luego la cresta de Lazerque. Cruzar el claro en el pequeño talweg, luego antes de la cabaña pastoral, girar a la izquierda siguiendo las marcas rojas y amarillas del GRP ® Permanecer en el eje que cruza la cresta en el punto más bajo. Los primeros metros del descenso deben hacerse a pie antes de que el panorama se abra bruscamente sobre la meseta de Benou. Unirse al sendero de abajo a 50 m y tener cuidado en la bajada hacia la meseta.

❷ 707988 E - 4771511 N Punto de unión de las variantes
Opción corta: Ir a la izquierda por una pista ancha y ondulada, después de 700 m, una curva a la izquierda nos lleva a una pista que pasa por debajo de la línea eléctrica. Cuando la pista se estrecha, tomar la bajada a la derecha. Cuidado con las numerosas rocas que se desprenden de las paredes bajas y que cubren la ruta. Cruzar la carretera departamental para llegar al último tramo de la ruta que conduce al centro de Bilhères. 🏞️

Opción larga: girar a la derecha hacia los graneros al pie de la meseta de Benou y permanecer en el sendero al borde del bosque y de los pastos. Al cruzar la carretera del puerto de Marie Blanche, tomar el camino de enfrente que domina la meseta de Houndas. Al pie de la bajada, gire a la derecha durante 800 m por el asfalto que se convierte en pista. 🏞️



D Aparcamiento del ayuntamiento de Iseste
GPS WGS 84 UTM 30T
709497 E - 4774161 N



4h ou 5h



960m ou 1040m



23,2 km ou 26,2km

No se lo pierda

- Las vistas sobre la llanura bearnesa al subir por la pista forestal de Iseste.
- El panorama del Benou desde la cresta del Lazerque.

Atención

- Buena condición física y equipamiento adecuado (cuadro con suspensión, frenos de disco y protecciones obligatorias).



Circuito BTT

3 706443 E - 4769681 N En la primera curva a la derecha, siga recto hacia el bosque antes de poner el pie al suelo para cruzar una corta rampa. A mitad de la pendiente, tomar un estrecho sendero en el sotobosque hacia la izquierda. Se llega a un claro donde la reciente explotación forestal ha borrado el sendero, crúcelo, tomar el camino de enfrente que bordea el prado.

4 706741 E - 4769232 N Justo antes del granero, lanzarse a la derecha en el camino para unirse a la Mailh Massibé. En el cruce, girar a la izquierda hacia Bilhères.

5 707752 E - 4770517 N En el ayuntamiento de Bilhères. Tomar la calle entre la iglesia y el ayuntamiento de Bilhères, después girar a la izquierda por el camino herboso que conduce a Bielle, en el valle. De nuevo sobre el asfalto, manténgase en la carretera principal que conduce al ayuntamiento de Bielle.

Cruzar la plaza junto al ayuntamiento cerca de la panadería y continuar cuesta abajo hasta llegar al paso subterráneo que cruza la carretera principal.

6 709592 E - 4770036 N Girar a la izquierda y luego a la derecha después de 150m hacia el área natural del Lac de Castet bordeando el río, continuar por el camino a través del bosque, pasar la casa del lago y llegar a la D 934. Gire a la izquierda a lo largo de las tiendas durante 200 m y luego a la derecha antes del restaurante para incorporarse a la vía verde. La ruta discurre a lo largo de la carretera durante casi 2 km antes de llegar a un paso subterráneo que conduce a un permiso de circulación. Suba por la carretera durante 600 m y, justo antes de la rotonda, tome de nuevo la vía verde (tenga cuidado al cruzar la D934) durante 1 km. En el cruce del cementerio de Iseste, tome en el pueblo, el mismo camino que al principio, a la derecha para volver al ayuntamiento.



Valle de Ossau



¿Cómo elegir su recorrido en BTT ?

Para cada itinerario, encontrará información técnica y práctica que le ayudará a elegir su recorrido :

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:

NV 1 Sendero muy fácil, ancho y rodante. Todo público, practicable en BTC.

NV 2 Sendero fácil y bastante rodante. Para ciclistas de montaña (BTT) ocasionales

NV 3 Ruta difícil y técnica. Para practicantes experimentados, con la obligación de dominar la técnica.

NV 4 Ruta muy difícil y muy técnica. Para practicantes con experiencia técnica y física.

D 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 bucles en : 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, comuníquese 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.