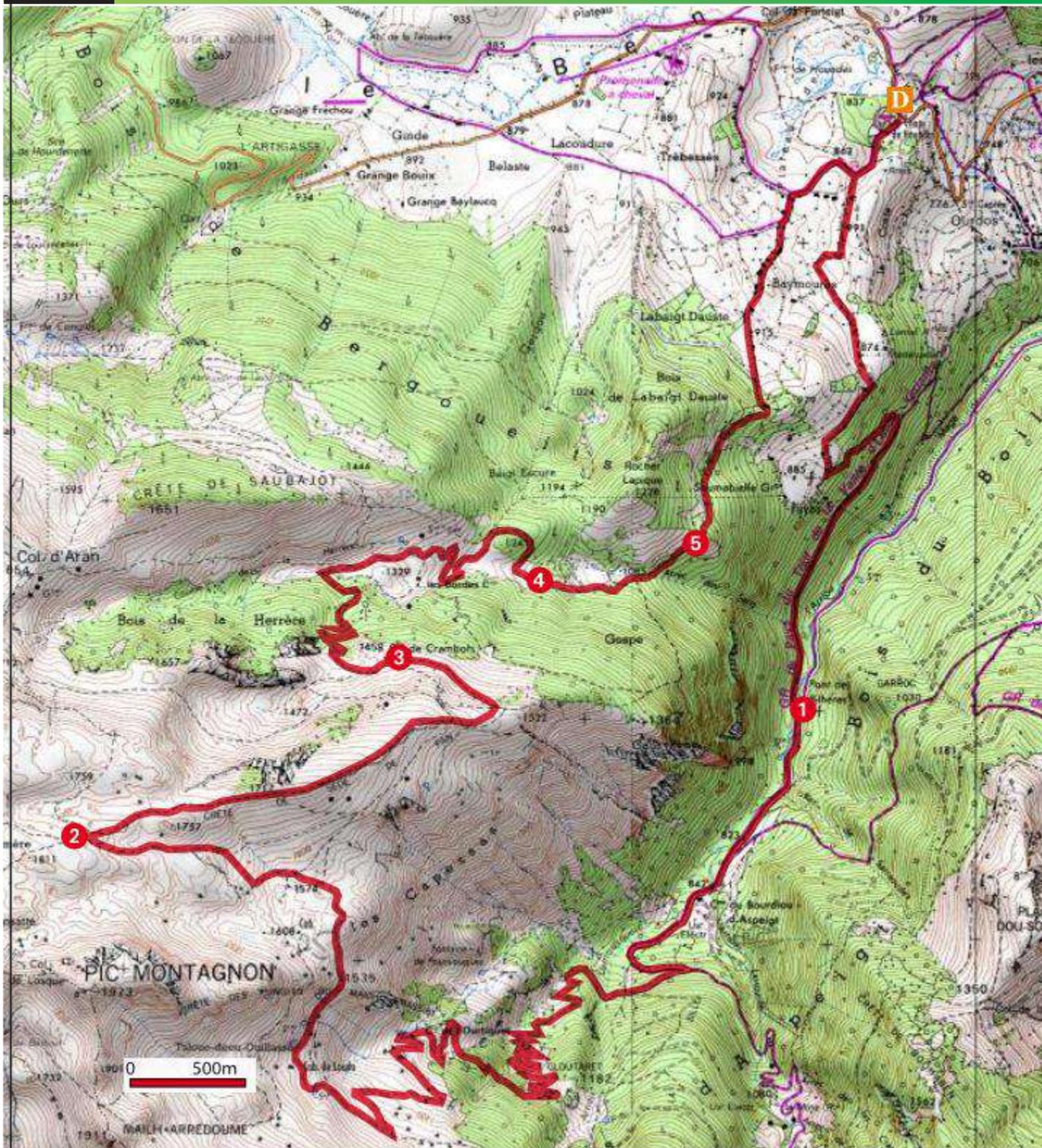


Extrait de Carte 1:25 000 Institut géographique National



**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

Después de una primera sección rodante de calentamiento, empieza lo serio en la parte oeste del bosque de Aspeigt, con un fuerte desnivel por pistas quebradas, para continuar después por los pastizales. El espléndido paisaje de la cresta de la Sède de Pan es la recompensa antes de un largo y hermoso descenso, a veces complicado, en el bosque.

**707033 E - 4770779 N** Desde el aparcamiento, subir 300 m por la carretera y tomar la primera pista a la izquierda. Cierre la verja de la primera granja y siga el camino rodante hasta el final de la pista cerrada por una verja. Tome el camino y gire a la izquierda en la primera curva cerrada después de 80m. El camino desciende durante 450 m, hasta cruzar una pista más ancha. Gire a la derecha hacia el puente y la valla para incorporarse al asfalto.

**1 706679 E - 4768264 N** Tome la derecha por la vía asfaltada durante 1200 m antes de abordar la pista forestal y luego pastoral hacia la cabaña de Lauda y el pie del Montagnon de Bielle. 1150 m de desnivel sin tregua. Una vez pasado el refugio Lauda, un último esfuerzo nos permite alcanzar los abrevaderos de la cresta Sède de Pan que domina el valle al pie del pico Montagnon (1973 m).

**2 703656 E - 4767632 N** Girar a la derecha por el pastizal, priorizando los pasos herbosos a los senderos muy erosionados, y descender hasta el abrevadero. El paso es escabroso al borde del bosque con una curva a la izquierda para llegar a la cabaña de los Crambots.

**3 704935 E - 4768417 N** Desde la cabaña, la pista ancha ofrece un descenso rápido y sinuoso durante 2800m. Un primer tramo en el bosque, un tramo de pastizales, luego, en la segunda parte en el bosque, cuidado con una curva a la izquierda con un acceso técnico en los senderos.

**4 705555 E - 4768765 N** Abandonar la pista en la curva a la izquierda para seguir suavemente por el sendero bajo los árboles. La ruta de 800m es lúdica pero no difícil, con un recorrido de tierra menos quebradiza que la pista.

**5 706245 E - 4768995 N** De vuelta al punto de contacto con la pista, girar inmediatamente a la derecha por un sendero bajo la pista principal para incorporarse a la meseta de Benou, y el asfalto descendiendo hasta el punto de partida.

**D** Meseta de Benou, Capilla de Houndas

**GPS** WGS 84 UTM 30T  
707033 E - 4770779 N



5 à 6 h



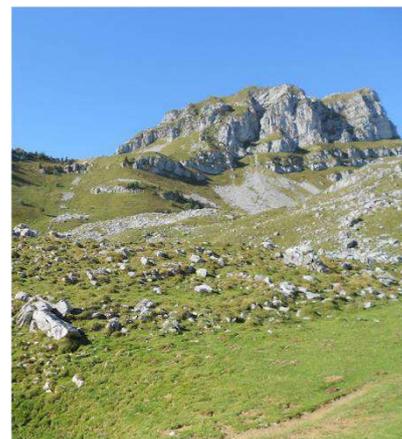
20,1km



1130m

**No se lo pierda** 

- Panorama excepcional desde la Sède de Pan.



# ¿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:

-  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.