

Ficha técnica | Viaje por libre | Nivel 4/5     | 6 días de caminata por el GR10

GR10 Etsaut - Cauterets : Del Bearn al Parque Nacional de los Pirineos

El circuito en resumen

- Senderismo en libertad sin guía
- Posibilidad de versión confort con 4 noches en habitación
- Ideal para aminorar en familia, con amigos o en pareja
- Transporte de vuestro equipaje entre cada etapa, excepto durante 2 noches en refugios (según la opción elegida).
- Acceso y regreso facilitados desde Saint-Jean-Pied-de-Port y Etsaut
- Duración: 7 días / 6 noches

Puntos destacados

- Una parte de la Travesía de los Pirineos en el corazón del Parque Nacional de los Pirineos
- Descubrimiento del Pic du Midi d'Ossau desde el puerto de Ayous
- El impresionante Chemin de la Mâtüre
- Numerosos lagos a lo largo del recorrido
- Fauna y flora ricas y variadas
- Los pueblos de montaña de Gabas, Arrens, Estaing, Cauterets...



De Etsaut a Cauterets, el GR10 recorre una parte de la Travesía de los Pirineos en el corazón del Parque Nacional de los Pirineos. El itinerario se extiende desde el Bearn hasta la Bigorre, desde el valle de Aspe hasta el Val de Jéret, pasando por los valles de Ossau, Arrens y Estaing. El descubrimiento del Pic du Midi d'Ossau reflejado en el lago Gentau desde el puerto de Ayous es uno de los espectáculos visuales más impresionantes que ofrecen los Pirineos. Será uno de los momentos más destacados de este recorrido. Luego, atravesando puertos, pequeños picos, crestas y lagos, descubriréis otros paisajes y lugares excepcionales, así como una flora y fauna aún muy bien conservadas.



• PROGRAMA

Día 1: Inicio del viaje en Etsaut



Instalación en vuestro alojamiento. Visita libre de los pueblos de Etsaut y Borce y de la Maison du Parc. Según vuestra hora de llegada, también podéis optar por una corta caminata :

El Puente de la Moulette

Ruta circular sombreada y fácil hasta el puente de la Moulette, en el bosque, descubriendo graneros de altura.

- **Distancia : 4km, duración: aproximadamente 2h15, desnivel positivo: +330m, desnivel negativo: -330m**

Día 2: De Etsaut al refugio de Ayous



La etapa de hoy presenta tanto un carácter deportivo como una dimensión estética excepcional, con un caleidoscopio de paisajes grandiosos en el programa: el Chemin de la Mâtüre, el cruce de la meseta de Baigt de Sencours, cabañas de pastores, y como punto culminante, la visión de la horquilla del Pic du Midi d'Ossau reflejándose en el lago Gentau durante los últimos momentos de la tarde, mostrando colores de piedra tornasoladas sobre el fondo de los reflejos en el lago...

- **Distancia : 15km, duración: aproximadamente 6h45, desnivel positivo: +1650m, desnivel negativo: -300m**

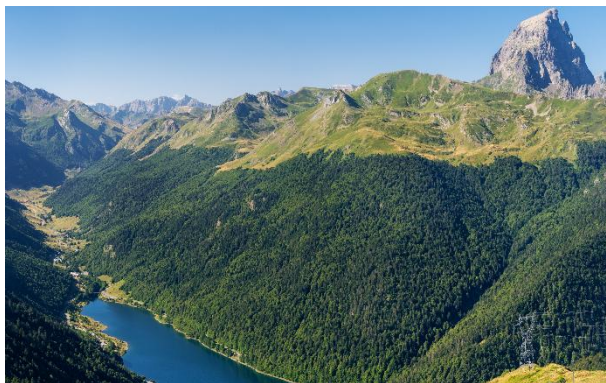
Día 3: Del refugio de Ayous a Gabas



Etapa relativamente corta, que permite la recuperación (o variantes más largas). Desde el lago Gentau, tomad el tiempo para pasear y disfrutar plenamente de los paisajes durante el descenso por el lago Gentau, luego los lagos de Ayous y, finalmente, el lago de Bioux-Artigues. Después, llegaréis a Gabas, un pueblo típico del famoso Valle de Ossau, conocido, entre otras cosas, por su emblemático pico, su fauna y su queso de renombre. Posibilidad de dos variantes más largas: vía el lago Bersau o vía el puerto de Suzon.

- **Distancia : 10km, duración: aproximadamente 3h30, desnivel positivo: +50m, desnivel negativo: -950m**
- **Distancia : 12,5km, duración: aproximadamente 4h30, desnivel positivo: +200m, desnivel negativo: -1100m (variante lago Bersau)**
- **Distancia : 20km, duración: aproximadamente 8h, desnivel positivo: +900m, desnivel negativo: -1850m (variante puerto Suzon)**

Día 4 : De Gabas a Gourette

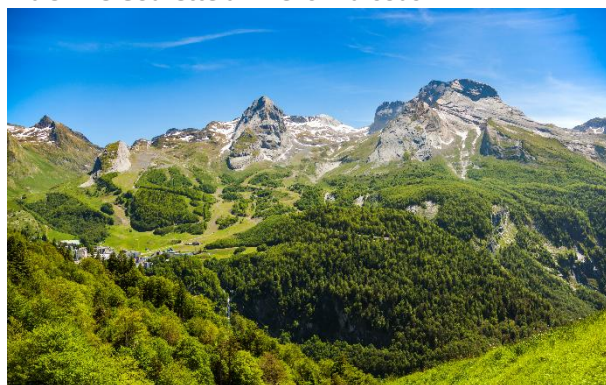


añadiendo una noche extra; consultadnos.

La caminata de hoy tiene un carácter exigente debido a la distancia recorrida, combinada con el desnivel positivo de la etapa. En efecto, la subida hacia la Hourquette d'Arre, punto culminante del GR10 en los Pirineos Atlánticos, a 2465 m de altitud, adopta un carácter deportivo. Luego, el descenso hacia el lago d'Anglas y, finalmente, la estación de esquí de Gourette permite observar, en ocasiones, fauna destacable como el buitre leonado, el águila real, sin olvidar la marmota o el isard. Nevadas tardías son habituales en esta etapa: se puede tomar una variante para evitar la Hourquette d'Arre. Posibilidad de acortar la etapa mediante un traslado por la mañana o dividirla en dos (vía una variante del GR10)

- **Distancia : 21,5km, duración: aproximadamente 9h, desnivel positivo: +1700m, desnivel negativo: -1400m**
- **Distancia : 30 km, duración: aproximadamente 11h30, desnivel positivo: +2050 m, desnivel negativo: -1750m (variante nieve)**

Día 5 : De Gourette a Arrens-Marsous



Etapa clave en la Travesía de los Pirineos, ya que el GR10 aquí cruza la frontera entre Bearne y Bigorre, llegando al pueblo de Arrens-Marsous en el Val d'Azun, la primera localidad de Bigorre. Pero para abandonar Bearne, una región tan entrañable por su pasado lleno de historia, visible a través de sus paisajes, fue necesario atravesar agostaderos y cabañas de pastores en el puerto de Tortes (1799 m) y en el puerto de Saucède (1525 m).

- **Distancia : 13,5 km, duración: aproximadamente 6h, desnivel positivo: +900m, desnivel negativo: -1400m**

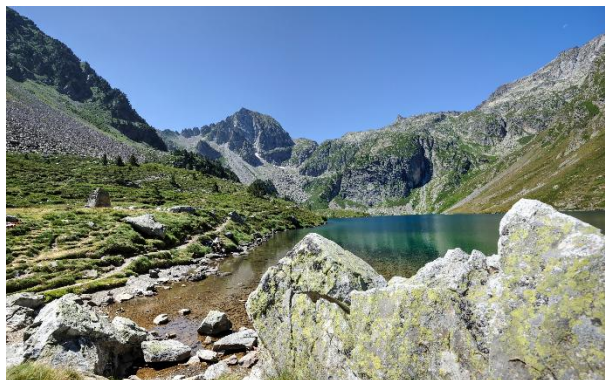
Día 6: De Arrens-Marsous al refugio de Ilhéou



Desde Arrens, llegaréis al pueblo de Estaing y su lago, rodeado de laderas boscosas. Luego, el GR10 asciende a los altos agostaderos del puerto de Ilhéou (2242 m), tras pasar por las cabañas de Arriousec y Barbat. Desde el puerto, el sendero desciende hasta el lago de Ilhéou o Lago Azul, donde se encuentra su refugio guardado.

- **Distancia: 18km, duración: aproximadamente 7h30, desnivel positivo: +1650m, desnivel negativo: -550m**

Día 7: Del refugio de Ilhéou a Cauterets



El descenso desde el refugio de Ilhéou hasta Cauterets se realiza por el Pountou dets Sahucs, un pequeño puente antiguo sobre el Gave d'Ilhéou, y luego por las Granges de Houssat. Durante esta etapa, descubriréis paisajes que reflejan el trabajo de erosión realizado por los antiguos glaciares, mostrando depósitos morrénicos, lagos y diques glaciares. Posibilidad de una variante más larga por el puerto de la Haugade y el valle de Marcadau.

- **Distancia: 8km, duración: aproximadamente 3h, desnivel positivo: +75m, desnivel negativo: -1100m**
- **Distancia: 18km, duración: aproximadamente 6h30, desnivel positivo: +500m, desnivel negativo: -1550m (variante)**

Los programas han sido elaborados según los últimos elementos conocidos en el momento de la redacción: siempre pueden surgir imprevistos y situaciones ajenas a nuestra voluntad que modifiquen su desarrollo.

• FECHAS Y PRECIOS

Salidas

Todos los días, de mediados de junio a finales de septiembre (según disponibilidad).

Inscripción a partir de 2 personas (viajero individual: consultarnos).

Del 15/06/2026 al 30/09/2026 :

Precio con transporte de equipaje por vehículo :

Precio/pers (grupo de 2 personas)	735€
Precio/pers (grupo de 3 personas)	660€
Precio/pers (grupo de 4 personas)	620€
Precio/pers (grupo de 5 personas)	595€
Precio/pers (grupo de 6 personas)	585€

Precio sin transporte de equipaje (a la espalda) :

Precio/pers (grupo de 2 personas)	530€
Precio/pers (grupo de 3 personas)	515€
Precio/pers (grupo de 4 personas)	505€
Precio/pers (grupo de 5 personas)	500€
Precio/pers (grupo de 6 personas)	495€

Suplementos :

- Versión confort (4 noches en habitación) : 105€/persona
- Suplemento habitación individual (si versión confort): 120 €/persona
- Suplemento 6 pícnicos: 80 €/persona
- Suplemento traslado de regreso de Cauterets a Etsaut: 290 € por traslado

- Suplemento traslado de regreso de Cauterets a Etsaut domingos y festivos: 315 € por traslado
- Noche adicional en Etsaut en media pensión, habitación doble: 75 €/persona
- Noche adicional en Etsaut en media pensión, habitación individual: 105 €/persona
- Noche adicional en Etsaut en media pensión, dormitorio compartido: 50 €/persona
- Noche adicional en Cauterets en media pensión, habitación doble: 75 €/persona
- Noche adicional en Cauterets en media pensión, habitación individual: 90 €/persona
- Noche adicional en Cauterets en media pensión, dormitorio compartido: 60 €/persona

El precio incluye :

- El alojamiento en media pensión
- El transporte de equipajes (según la opción elegida), excepto durante las dos noches en refugio los días 2 y 6
- El dossier de viaje con mapas y topografía
- Acceso al itinerario detallado en nuestra aplicación móvil
- Trazas GPS bajo petición

El precio no incluye :

- Los seguros
- 15 € de gastos de gestión
- Las duchas de pago en los refugios
- Las bebidas y los pícnicos

• PERSONALIZAD VUESTRO VIAJE

Los itinerarios se ofrecen a título indicativo. Pueden modificarse según vuestros objetivos. Nuestros viajes están siempre diseñados para ofrecer la mejor calidad al precio más justo.

Si queréis:

- mejorar vuestro tipo de alojamiento,
- alargar o reducir la duración de vuestro viaje,
- organizar vuestras propias visitas y actividades,
- disponer de un traslado desde el aeropuerto,
- agregar una noche antes o después del viaje, etc...

Contactar con Gaëtan

Tel : 05 34 14 51 50

gaetan@respyrenees.com

• ORGANIZACIÓN

Nos encargamos de las reservas de vuestros distintos alojamientos en el circuito, del transporte de equipajes que encontraréis cada noche (según la opción elegida), excepto durante las dos noches en refugio de los días 2 y 6. Os proporcionamos un dossier completo con mapas y topografías detalladas, así como acceso al itinerario completo en nuestra aplicación móvil. Además, durante vuestra caminata, nuestro equipo de asistencia podrá responder a todas vuestras preguntas y ofrecer os, si es necesario, los consejos útiles para el buen desarrollo de vuestro viaje.

• INFORMACIÓN TÉCNICA

Nivel 4

Senderistas entrenados, en buena condición física y con experiencia en senderismo de montaña. Caminata de 7 a 8 horas por día en promedio, con desniveles de 1.000 a 1.300 m de media, por senderos accesibles, pero también en terreno accidentado (desprendimientos, pedregales...), con algunas pequeñas dificultades técnicas puntuales. Los tiempos de marcha indicados son orientativos; son horarios medios que solo consideran la duración efectiva de la caminata, sin incluir los tiempos de descanso. Según las condiciones climáticas, el ritmo de marcha también puede variar, pudiendo oscilar entre +300 m y +500 m de ascenso por hora.

Supervisión

Ruta por libre, sin guía.

Transporte del equipaje

Durante la caminata, solo deberéis llevar vuestras pertenencias personales para el día de marcha (pícnic, agua, etc.). Excepto durante las noches en refugio, los días 2 y 6, en los que deberéis llevar vuestras pertenencias personales necesarias para la noche (saco sábana, ropa de recambio, neceser de aseo). Preved un equipaje ligero y fácil de transportar (consultad nuestros consejos sobre el equipo). Salvo que hayáis elegido la versión sin transporte de equipajes, en cuyo caso llevaréis todas vuestras pertenencias de una etapa a otra.

Vuestro equipaje transportado (si habéis elegido la fórmula con transporte de equipaje entre los alojamientos)

Deben depositarse antes de las 9h en la recepción de vuestro alojamiento. Serán entregados en el alojamiento siguiente antes de las 17h. Solo se transporta 1 equipaje por persona. Por razones logísticas, os pedimos limitar el peso del equipaje transportado a un máximo de 15kg, y evitar las maletas rígidas: nuestros equipos logísticos y socios transportistas deben cargar y descargar decenas de maletas cada día, a veces con muchas escaleras. El transportista podrá cobraros al final de la ruta un suplemento si los equipajes son demasiado pesados o demasiado numerosos.

• ALOJAMIENTO/COMIDAS

Alojamiento

Media pensión :

3 noches en dormitorio compartido en refugios de montaña los días 2, 4 y 6.

3 noches en dormitorio compartido en albergues de etapa los días 1, 3 y 5.

VERSIÓN CONFORT (con suplemento):

2 noches en habitación de huéspedes los días 1 y 3

1 noche en habitación de hotel** el día 4

1 noche en albergue de etapa en habitación el día 5

2 noches en dormitorio compartido en refugios de montaña los días 2 y 6

Para las noches en dormitorio compartido, llevad un saco sábana (mantas proporcionadas)

Las comidas

- Desayuno continental (té, café, leche, pan, mantequilla, mermelada)

- Cenas a base, a menudo, de especialidades locales, incluyendo un entrante, un plato principal y un postre

- Picnics no incluidos. Posibilidad de reservarlos con antelación (con suplemento) o comprarlos directamente en el lugar, en los alojamientos o en las tiendas o panaderías mencionadas en el roadbook

- Bebidas no incluidas

• INFORMACIÓN PRÁCTICA

Inicio: El día 1 en vuestro alojamiento en Etsaut, según vuestra hora de llegada.

Fin: El día 7 en Cauterets, tras vuestra caminata.

Cómo llegar a Etsaut en transporte público :

Numerosos trenes desde las principales ciudades con destino a Bedous (con correspondencias) : <https://www.sncf-connect.com>

Autobús de Bedous a Etsaut (línea 550 Bedous > Canfranc) : <https://www.citrampyrenees.fr/horaires-tarifs>

Cómo salir de Cauterets en transporte público :

Autobús de Cauterets a Lourdes (Hautes Pyrénées- Línea 965 – Eje Lourdes > Cauterets) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Desde Lourdes, tren hacia las principales ciudades (con correspondencias) : <https://www.sncf-connect.com>

Cómo llegar a Etsaut desde Cauterets en transporte público :

Autobús de Cauterets a Lourdes (Haute Pyrénées - Línea 965 – Eje Lourdes > Cauterets) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Tren de Lourdes a Bedous (con correspondencia en Pau) : <https://www.sncf-connect.com>

Aeropuertos más cercanos :

Aeropuerto de Pau
Aeropuerto de Tarbes-Lourdes
Aeropuerto de Toulouse-Blagnac
Aeropuerto de Biarritz

Aparcamiento de vehículos en Etsaut :

Aparcamiento en la Plaza de la Iglesia, frente al Ayuntamiento (gratuito y sin vigilancia)

Aparcamiento de vehículos en Cauterets :

Todos los aparcamientos de pago y gratuitos visibles en esta página : <https://www.cauterets.com/blog/stationnement-a-cauterets/>

Si dejáis vuestro vehículo durante toda la duración de vuestro viaje, os recomendamos informaros en la oficina de turismo para saber si se celebrarán eventos (fiestas, mercados, etc.) en el lugar donde estacionéis.

Se aconseja encarecidamente viajar en tren para evitar los desplazamientos de regreso al punto de partida para recoger el vehículo, ya que los trayectos pueden resultar muy largos y con poca conexión, o bien costosos si optáis por volver en taxi. No obstante, si decidís venir en coche, os recomendamos dejar vuestro vehículo el primer día en el punto de llegada y desplazáros después hasta el punto de inicio del viaje, ya que dispondréis de tiempo para hacer el trayecto y no estaréis cansados tras vuestra semana de senderismo.

• QUÉ LLEVAR EN VUESTRO EQUIPAJE**Vuestro equipaje transportado (si habéis elegido la fórmula con transporte de equipaje entre los alojamientos)**

Deben depositarse antes de las 9h en la recepción de vuestro alojamiento. Serán entregados en el alojamiento siguiente antes de las 17h. Solo se transporta 1 equipaje por persona. Por razones logísticas, os pedimos limitar el peso del equipaje transportado a un máximo de 15kg, y evitar las maletas rígidas: nuestros equipos logísticos y socios transportistas deben cargar y descargar decenas de maletas cada día, a veces con muchas escaleras. El transportista podrá cobraros al final de la ruta un suplemento si los equipajes son demasiado pesados o demasiado numerosos.

La mochila:

El tamaño de la mochila es muy importante y puede variar según el tipo de viaje.

- Para una ruta con transporte de equipaje por vehículo: mínimo 30L
- Para una ruta con transporte parcial o reducido de equipaje: mínimo 50L
- Para una ruta con transporte de equipaje a la espalda: mínimo 60L

Debe contener:

- Fondo de mochila (ropa de lluvia, ropa de abrigo, camiseta de repuesto, gafas de sol, crema solar, botiquín, material para el picnic, objetos personales, ...)
- Almuerzo tipo picnic del día (llevar una caja de plástico)
- Suficiente agua (cantimplora de al menos 1,5 litros)

El calzado:

Es uno de los elementos más importantes. Debe ser ante todo cómodo, impermeable y transpirable. Un buen soporte del tobillo es indispensable. Si tenéis que comprar un par nuevo, os recomendamos probar las botas antes de comenzar vuestro viaje. No elijáis una talla demasiado pequeña, ya que los pies tienden a hincharse. Para caminatas cortas, os recomendamos calzado de senderismo flexible tipo trekking, con una buena suela y un buen refuerzo trasero. Para rutas de montaña de más de 4 horas, elegir botas de caña alta con una suela bastante rígida. Atención con el calzado que ha pasado demasiado tiempo en el armario: la vida útil de unas botas es de 2 a 5 años. Con el tiempo, las suelas pueden desprenderse y las costuras romperse.

La ropa específica para senderismo

- Una chaqueta cortaviento e impermeable (tipo Gore-Tex)
- Una chaqueta polar o jersey
- Un pantalón para caminar, un pantalón corto y camisetas (preferiblemente de materiales transpirables)
- Ropa de recambio y ropa personal
- Un bañador y una toalla
- Para principios y finales de temporada, llevad guantes finos y un gorro para las rutas en altitud

Para dormir

- Un saco sábana es imprescindible para todos los viajes que incluyan noches en albergue o refugio (mantas proporcionadas).

Atención: según la normativa Covid-19 vigente en los refugios en 2022, es posible que no se proporcionen mantas. En ese caso, será necesario llevar un saco de dormir para esas noches. Esto os será indicado lo antes posible antes de vuestro viaje.

- Tapones para oídos.

El pícnic

- Una fiambarrera hermética de plástico (0,8 L) para transportar las ensaladas del pícnic.

- Cubiertos (tenedor, cuchillo plegable)

- Cantimplora de mínimo 1,5 L o Camelbak, mucho más práctico...

Otro material

- Un par de zapatillas o sandalias para la tarde

- Un par de bastones telescópicos (opcionales)

- Gafas de sol y crema solar

- Sombrero, gorra o sombrero tipo "bob"

- Cámara de fotos...

- Un pequeño neceser de aseo, con toalla

- Una linterna o frontal

- Papel higiénico

- Un botiquín básico: medicamentos personales, Compeed para las ampollas, esparadrapo, gasas, desinfectante, árnica en gránulos y aspirina para pequeñas molestias... una manta de supervivencia