

# GR10 Cauterets - Bagnères de Luchon : Lagos y cumbres de los Altos Pirineos

## El circuito en resumen

- Senderismo en libertad sin guía
- Posibilidad de versión confort con 5 noches en habitación
- Ideal para caminar en familia, con amigos o en pareja
- Transporte de vuestros equipajes entre cada etapa (según la opción elegida), excepto durante 2 noches en refugios (versión normal) o 1 noche en refugio (versión confort)
- Acceso y regreso facilitados desde Cauterets y Luchon

## Puntos destacados

- Una parte del itinerario dentro del Parque Nacional de los Pirineos
- El descubrimiento de la Reserva Natural de Néouvielle y sus innumerables lagos de montaña
- Una fauna y una flora ricas y variadas
- La región de Luchonnais y sus lagos: lago d'Oô, Espingo, Saussat...
- Bonitos pueblos de montaña: Cauterets, Barèges, Saint-Lary-Soulan, Germ, Bagnères-de-Luchon...



En el corazón de los Pirineos Centrales, este cuarto tramo de la travesía de los Pirineos os invita a descubrir lugares excepcionales, comenzando en el País Toy, desde Cauterets hasta Barèges, pasando por el alto valle de Luz-Saint-Sauveur y el puerto de Riou. Haréis etapa en pueblos conocidos por las propiedades beneficiosas de sus aguas termales. Después, de Barèges a Bagnères-de-Luchon, la naturaleza os abre de par en par sus puertas. Atravesaréis la Reserva Natural de Néouvielle y sus notables lagos de origen glaciar, antes de llegar, por los pueblos con carácter de Azet o Germ, al célebre refugio guardado del lago de Espingo, y finalmente a Bagnères-de-Luchon, la Reina de los Pirineos.



## • PROGRAMA

### Día 1 : Inicio del viaje en Cauterets

Instalación en vuestro alojamiento en Cauterets, lugar emblemático del termalismo. Posibilidad de descubrir la ciudad y su patrimonio arquitectónico, la Maison du Parc Nacional o realizar una caminata.



#### **El Turon des Oules y la meseta de Lisey**

Caminata por entorno forestal hasta el Turon des Oules, desde donde dominaréis la estación de Cauterets, y/o hasta la meseta de Lisey, un auténtico valle glaciar suspendido con posibilidad de continuar hasta el puerto que os promete un panorama grandioso.

#### **El lago de Gaube desde el puente de España**

Desde Cauterets, tomad el servicio de lanzadera hasta el puente de España y caminad hasta el magnífico lago de Gaube.

- **Distancia: 12km, duración: aproximadamente 5h, desnivel positivo: +850m, desnivel negativo: -850m (Turon des Oules y meseta de Lisey)**
- **Distancia: 5km, duración: aproximadamente 1h45, desnivel positivo: +300m, desnivel negativo: -300m (lago de Gaube)**

### Día 2 : De Cauterets a Luz-Saint-Sauveur



La etapa de hoy os conduce a Luz-Saint-Sauveur, famosa estación termal, pasando por el puerto de Riou, que separa los valles de Cauterets y Luz. Desde el puerto, el panorama es inmenso: el valle de Barèges, el macizo de Néouvielle, el circo de Troumouse, y a vuestros pies, la estación de esquí de Luz-Ardiden. En la vertiente de Cauterets se adivina el Circo du Lys, el Pic Cabaliros y los picos cercanos del valle de Marcadau.

- **Distancia: 22km, duración: aproximadamente 8h30, desnivel positivo: +1200m, desnivel negativo: -1400m**

### Día 3: De Luz-Saint-Sauveur a Barèges



El GR10 abandona el encantador pueblo de Luz y asciende progresivamente a través de bosques y praderas, ofreciendo hermosas vistas sobre el valle del Bastan. Se atraviesan algunos pequeños núcleos típicos como Sers, con sus graneros de piedra y sus fuentes. La llegada a Barèges, pequeña estación termal situada a 1250 m de altitud, marca la puerta de entrada al macizo de Néouvielle. Al ser una etapa relativamente corta y fácil, existe la posibilidad de una variante más larga fuera del GR10 que visita el magnífico paraje de la Glère y sus numerosos lagos.

- **Distancia: 12km, duración: aproximadamente 4h30, desnivel positivo: +750m, desnivel negativo: -250m**
- **Distancia: 22,5km, duración: aproximadamente 9h, desnivel positivo: +1650m, desnivel negativo: -1150m (variante)**

#### Día 4: De Barèges al lago de l'Oule (o Orédon)



Desde Barèges, comenzaréis una ascensión hasta el puerto de Madamète por el hermoso valle de Aygues Cluses y sus lagos. Tras pasar el puerto, entraréis en la espléndida Reserva Natural de Néouvielle, donde podréis admirar los paisajes encantadores que se os presentarán. La etapa termina en los lagos de Aumar y Aubert, el puerto de Estoudou y, finalmente, el lago de l'Oule. Para la versión confort, la etapa termina en el lago de Orédon.

- Distancia: 22km, duración: aproximadamente 8h15, desnivel positivo: +1450m, desnivel negativo: -850m (versión normal, llegada al lago de l'Oule)
- Distancia: 19km, duración: aproximadamente 7h30, desnivel positivo: +1250m, desnivel negativo: -650m (versión confort, llegada al lago de Orédon)

#### Día 5: Del lago de l'Oule (o Orédon) a Vielle-Aure



Desde el refugio de l'Oule, bordeáis el lago y ganáis altitud hasta alcanzar el puerto de Portet, que culmina a 2215 m. Desde el puerto, pasando por la estación de esquí alpino de Saint-Lary y los pastos de altura, el GR10 desciende hacia el pueblo de montaña de Vielle-Aure y el sitio de su mina de manganeso cerca de Saint-Lary-Soulan. Para la versión confort, la salida se realiza desde el lago de Orédon.

- Distancia: 17,5km, duración: aproximadamente 6h45, desnivel positivo: +500m, desnivel negativo: -1500m (versión normal, salida desde el lago de l'Oule)
- Distancia: 20km, duración: aproximadamente 8h, desnivel positivo: +800m, desnivel negativo: -1850m (versión confort, salida desde el lago de Orédon)

#### Día 6: De Germ al refugio de Espingo



Por la mañana, traslado a Germ. (También es posible realizar este tramo a pie, añadiendo una noche en Germ, consultadnos). Podréis disfrutar de un espléndido mirador hacia los picos franco-españoles. Aquí, la vida cotidiana de las poblaciones locales está marcada por las actividades agropecuarias. Desde el pueblo, el GR10 atraviesa el Pas de Couret, a 2131 m de altitud, para descender hacia el Luchonnais. Finalmente, la subida hacia el lago de Espingo por las Granges d'Astau, y luego el lago de Oo, ¡es una auténtica maravilla! Posibilidad de dividir esta larga etapa en 2 añadiendo una noche extra, consultadnos.

- Distancia: 17km, duración: aproximadamente 8h, desnivel positivo: +1650m, desnivel negativo: -1050m

## Día 7: Del refugio de Espingo a Luchon



La caminata hacia Luchon os devuelve al ambiente de alta montaña. El GR10 atraviesa la Hourquette des Hounts Secs, luego el puerto de la Coume de Bourg, a 2272 m de altitud, con una posible variante ida y vuelta fuera del GR10 hasta el Pic de Céciré, alcanzando los 2403 m. Desde la cima, la vista se extiende hacia el macizo de la Maladeta y sus glaciares en deshielo, así como hacia el diedro de Spijeoles. El descenso hacia Luchon se realiza a través de la estación de Superbagnères. En julio y agosto, existe la posibilidad de tomar la telecabina de la estación de esquí para evitar un largo descenso (10,50 €/persona; no incluido en el precio).

- **Distancia: 18,5km, duración: aproximadamente 7h30, desnivel positivo: +650m, desnivel negativo: -1950m**
- **Distancia: 11,5km, duración: aproximadamente 4h45, desnivel positivo: +650m, desnivel negativo: -800m (con telecabina en julio/agosto)**

*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 desde mediados de junio hasta finales de septiembre.  
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)	<b>760€</b>
Precio/pers (grupo de 3 personas)	<b>690€</b>
Precio/pers (grupo de 4 personas)	<b>650€</b>
Precio/pers (grupo de 5 personas)	<b>635€</b>
Precio/pers (grupo de 6 personas)	<b>620€</b>

### Precio sin transporte de equipaje (a la espalda) :

Precio/pers (grupo de 2 personas)	<b>595€</b>
Precio/pers (grupo de 3 personas)	<b>570€</b>
Precio/pers (grupo de 4 personas)	<b>560€</b>
Precio/pers (grupo de 5 personas)	<b>555€</b>
Precio/pers (grupo de 6 personas)	<b>550€</b>

### Suplementos :

- Versión confort (5 noches en habitación): 130 €/pers
- Suplemento por habitación individual (si elegís la versión confort): 125 €/pers
- Suplemento 6 picnics : 85€/pers
- Suplemento traslado de regreso de Luchon a Caunterets: 305 € por traslado
- Suplemento traslado de regreso de Luchon a Caunterets domingos y festivos: 330 € por traslado
- Noche extra en Caunterets en media pensión, habitación doble: 75 €/pers

- Noche extra en Cauterets en media pensión, habitación individual: 90 €/pers
- Noche extra en Cauterets en media pensión, dormitorio compartido: 60 €/pers
- Noche extra en Luchon en media pensión, habitación doble: 75 €/pers
- Noche extra en Luchon en media pensión, habitación individual: 115 €/pers

#### **El precio incluye :**

- Alojamiento en media pensión
- Transporte de equipajes según la opción elegida, excepto durante 2 noches en refugios los días 4 y 6 (versión normal)
- Transporte de equipajes según la opción elegida, excepto durante 1 noche en refugio el día 6 (versión confort)
- Traslado del día 6
- Dossier de viaje con mapas y topografía: 1 dossier para 4 personas
- Acceso al itinerario detallado en nuestra aplicación móvil
- Trazas GPS disponibles bajo petición

#### **El precio no incluye:**

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

### • 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](mailto:gaetan@respyrenees.com)

### • ORGANIZACIÓN

Nos encargamos de las reservas de vuestros distintos alojamientos en el circuito, del transporte de equipajes según la opción elegida, excepto durante 2 noches en refugios los días 4 y 6 (versión normal) o 1 noche en refugio el día 6 (versión confort). También nos encargamos del traslado del día 6; os proporcionamos un dossier completo con mapas y guías detalladas, así como acceso al itinerario detallado en nuestra aplicación móvil. Además, durante vuestra caminata, nuestro equipo de asistencia podrá responder a todas vuestras preguntas y, si es necesario, ofreceremos los consejos útiles para el buen desarrollo de vuestro viaje.

**Vuestros traslados durante el viaje : Incluso si habéis reservado la versión sin transporte de equipajes.**

- Día 6 : A las 7h45 de la mañana, traslado (30 min) por un corresponsal local, de Vielle-Aure al pueblo de Germ. También es posible realizar este tramo a pie, añadiendo una noche en Germ: contactadnos.

### • 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 llevaréis vuestras pertenencias personales para el día de marcha (picnic, agua, etc.). Excepto durante las noches en refugios los días 4 y 6, o solo el día 6 para la versión confort, donde deberéis llevar vuestras pertenencias personales necesarias para la noche (sábana de saco, ropa de repuesto, artículos de aseo). Preved un equipaje ligero y fácil de transportar (ver nuestros consejos sobre 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

4 noches en dormitorio compartido en casa rural los días 1, 2, 3 y 5.

2 noches en dormitorio compartido en refugio de montaña los días 4 y 6.

### VERSIÓN CONFORT (con suplemento) :

1 noche en habitación en casa rural el día 1

1 noche en habitación en habitación de huéspedes el día 5

1 noche en habitación en hotel \*\* el día 2

1 noche en habitación en hotel \*\*\* el día 3

1 noche en habitación en chalet/hotel de montaña el día 4

1 noche en dormitorio compartido en refugio de montaña el día 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 Cauterets, según vuestra hora de llegada.

**Fin:** El día 7 en Luchon, tras vuestra caminata.

### Cómo llegar a Cauterets en transporte público :

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

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

### Cómo salir de Luchon en transporte público :

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

### **Cómo llegar a Cauterets desde Luchon en transporte público :**

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

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

### **Aeropuertos más cercanos :**

Aeropuerto de Tarbes-Lourdes

Aeropuerto de Toulouse-Blagnac

Aeropuerto de Pau

### **Aparcamiento de vehículos en Cauterets :**

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

### **Aparcamiento de vehículos en Luchon :**

Todos los aparcamientos de pago y gratuitos visibles en esta página : <https://www.mairie-luchon.fr/stationnement/>

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 despegarse 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 fiambra 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.