

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

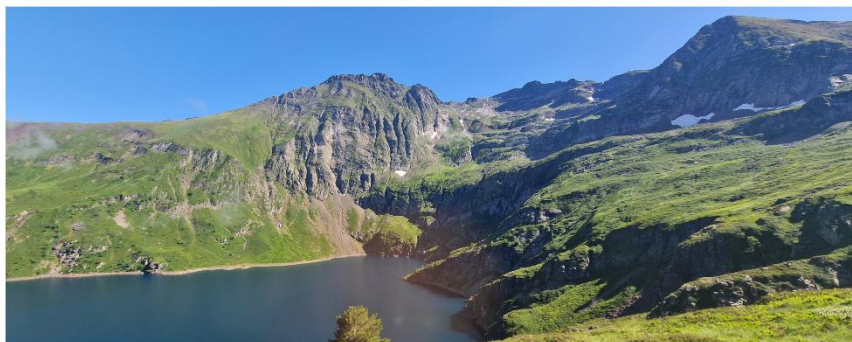
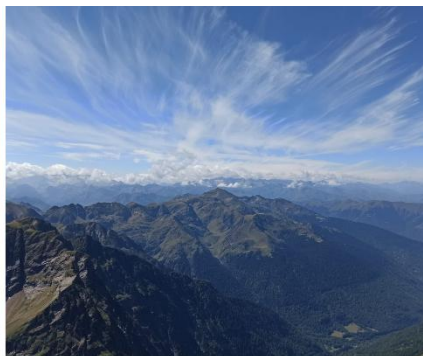
# GR10 Bagnères de Luchon - Aulus les Bains : El país de los domadores de osos

## El circuito en resumen

- Senderismo en libertad sin guía
- Posibilidad de versión confort con 4 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 1 noche en refugio
- Acceso y regreso facilitados desde Luchon y Aulus les Bains
- Duración: 7 días / 6 noches

## Puntos destacados

- Una parte del itinerario dentro del Parque Natural de los Pirineos de Ariège
- Las magníficas vistas de los altos picos del Luchonnais, los Encantats y la Maladeta
- Los pequeños y auténticos caseríos de montaña
- Senderismo por el Couserans, el territorio del Oso
- La belleza salvaje del Ariège
- La travesía de la Reserva Natural del Mont Valier
- Un itinerario entre bosques, pastos y miradores naturales



[www.gr10-liberte.com](http://www.gr10-liberte.com) / [www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com)

[www.maison-iputxainia.com](http://www.maison-iputxainia.com)

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

[info@respyrenees.com](mailto:info@respyrenees.com)

El tramo entre Bagnères-de-Luchon y Aulus-les-Bains recorre una parte singular de la Travesía de los Pirineos, ya que el GR10 sigue antiguas rutas de comunicación utilizadas antaño para conectar los profundos valles entre sí. En esta zona de media montaña, el pastoralismo y la silvicultura estructuran la vida en los pintorescos pueblos de piedemonte como Artigue, Melles-en-Comminges, o los pequeños caseríos de Eylie y Aunac, en el Couserans, antes de llegar a otra localidad termal: Aulus-les-Bains. Entrarás así en la Tierra de los domadores de osos y de las tradiciones montañas, en un itinerario que combina bosques, pastos y panoramas sobre los altos picos pirenaicos.



## • PROGRAMA

### Día 1 : Inicio del viaje en Bagnères-de-Luchon



Instalación en vuestro alojamiento. Posibilidad de visitar Luchon o realizar una caminata hasta el pueblo de Cazarilh-Laspènes, que destaca por su configuración y la riqueza arquitectónica de su iglesia. Mientras se disfruta de un bonito mirador sobre Luchon y el valle.

- **Distancia: 9km, duración: aproximadamente 3h, desnivel positivo: +450m, desnivel negativo: -450m**

### Día 2 : De Artigue a Fos



Por la mañana, traslado al pueblo de Artigue (también es posible realizar este tramo a pie, añadiendo una noche en Artigue o haciendo una etapa más larga desde Luchon hasta Fos, consultadnos). Comenzaréis vuestra ascensión hasta el puerto de Peyrahitte. Poco después del collado, un magnífico itinerario por la cresta fronteriza, que culmina en el Pic de Bacanère (2193 m), os permitirá disfrutar de un fantástico panorama. Esta vista panorámica os acompañará a lo largo de un agradable recorrido de cresta, salpicado de pequeños picos que funcionan como miradores. Luego, el descenso se realizará de cabaña en cabaña, atravesando un entorno forestal, hasta llegar al pueblo de Fos.

- **Distancia : 20km, duración : aproximadamente 7h45, desnivel positivo : +1000m, desnivel negativo : -1650m**

### Día 3 : De Fos a la laguna de Araing



Desde el pueblo de Fos y el Comminges, tras una larga subida y el paso del collado de Auéran, a 2176 m de altitud, dejáis Haute-Garonne para entrar en Ariège y el Couserans. Desde el collado, se divisa el precioso refugio de Araing, destino de la etapa, situado cerca de la laguna del mismo nombre, bajo los acantilados de la cima del Crabère. Los paisajes atravesados ya anuncian los grandes espacios salvajes de esta región de los Pirineos.

- **Distancia : 16km, duración : aproximadamente 7h, desnivel positivo : +1700m, desnivel negativo : -300m**



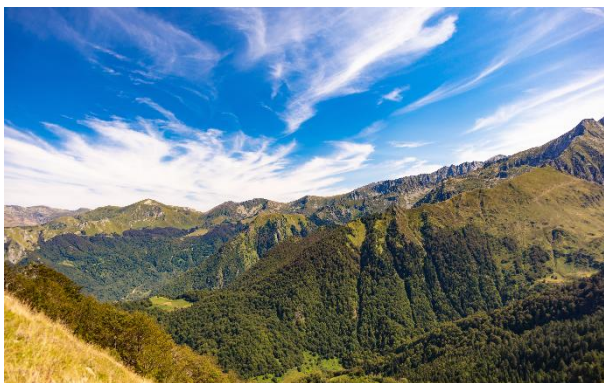
#### Día 4 : De la laguna de Araing a Eylie



Etapa corta que une el refugio de Araing, acurrucado junto al lago del mismo nombre, con el pequeño pueblo de Eylie d'en Haut, a las puertas del salvaje Couserans. Dado que la etapa es bastante corta, tenéis la posibilidad de realizar la ascensión al Pico de l'Har (2424 m), un mirador excepcional sobre las altas cumbres del Couserans y el piedemonte pirenaico.

- **Distancia : 8km, duración : aproximadamente 4h15, desnivel positivo : +400m, desnivel negativo : -1350m**
- **Distancia : 10km, duración : aproximadamente 5h30, desnivel positivo : +600m, desnivel negativo : -1550m (variante Pico de l'Har)**

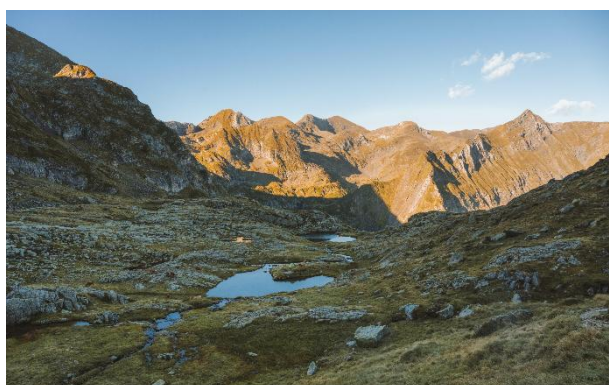
#### Día 5: De Eylie a la Maison du Valier



Desde Eylie, esta primera etapa deportiva en el corazón del Couserans atraviesa los espacios salvajes típicos de esta parte de los Pirineos: bosques de hayas, pastos de altura, cabañas de pastores... Al pasar por los collados de l'Arech y del Clot du Lac, disfrutaréis de bonitos miradores sobre las montañas de la región, elevándose sobre profundos valles. Llegaréis así al Pla de la Lau y a la Maison du Valier. *Etapa larga y exigente; posibilidad de tomar un traslado por la mañana para acortarla (con suplemento, consultadnos).*

- **Distancia: 18km, duración: aproximadamente 8h30, desnivel positivo: +1600m, desnivel negativo: -1650m.**

#### Día 6 : De la Maison du Valier a Aunac



Etapa por senderos a menudo en balcones, entre alta montaña y el piedemonte del Couserans. Dejaréis atrás el macizo del Mont Valier, cumbre emblemática del Couserans, disfrutando de unas vistas espectaculares sobre este y otros altos picos de la zona. La encantadora pequeña laguna de Ayes también amenizará el recorrido, antes de llegar al collado de la Core y después al valle que conduce al pequeño caserío de Aunac. *Etapa larga y exigente; posibilidad de traslado al final de la caminata para acortarla (con suplemento, consultadnos).*

- **Distancia: 22km, duración: aproximadamente 8h30, desnivel positivo: +1350m, desnivel negativo: -1550m**

#### Día 7: De St Lizier d'Ustou a Aulus-les-Bains



Por la mañana, traslado de Aunac a St Lizier d'Ustou para evitar un largo y difícil desvío del GR10. No obstante, es posible añadir un día de senderismo y llegar a St Lizier d'Ustou mediante una variante del GR10 (Tour du val del Garbet) o en 2 días de caminata siguiendo el GR10 (consultadnos). Desde St Lizier d'Ustou, en el corazón de un hermoso valle, ascenderéis hasta el collado de Escots. Desde allí se abre una preciosa vista sobre los últimos altos picos fronterizos del Couserans. A continuación, descenderéis hacia el pueblo termal de Aulus-les-Bains pasando por el circo Casérien y la bonita cascada de Fouillet. Un desvío posible por la laguna de Guzet y la cascada de Ars permite admirar una de las cascadas más bellas de los Pirineos.

- **Distancia: 15km, duración: aproximadamente 6h30, desnivel positivo: +1100m, desnivel negativo: -1100m**
- **Distancia: 23km, duración: aproximadamente 9h, desnivel positivo: +1450m, desnivel negativo: -1450m (vía cascada de Ars)**

*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>850€</b>
Precio/pers (grupo de 3 personas)	<b>745€</b>
Precio/pers (grupo de 4 personas)	<b>700€</b>
Precio/pers (grupo de 5 personas)	<b>680€</b>
Precio/pers (grupo de 6 personas)	<b>650€</b>

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

Precio/pers (grupo de 2 personas)	<b>625€</b>
Precio/pers (grupo de 3 personas)	<b>595€</b>
Precio/pers (grupo de 4 personas)	<b>580€</b>
Precio/pers (grupo de 5 personas)	<b>570€</b>
Precio/pers (grupo de 6 personas)	<b>565€</b>

##### Suplementos :

- Versión confort (4 noches en habitación): 55 €/persona
- Suplemento habitación individual (si versión confort): 125 €/persona
- Suplemento 6 picnic: 85 €/persona
- Suplemento traslado de regreso de Aulus a Luchon: 205 € por traslado

- Suplemento traslado de regreso de Aulus a Luchon domingos y festivos: 230 € por traslado
- Noche adicional en Luchon en media pensión habitación doble: 75 €/persona
- Noche adicional en Luchon en media pensión habitación individual: 115 €/persona
- Noche adicional en Aulus-les-Bains en media pensión habitación doble: 75 €/persona
- Noche adicional en Aulus-les-Bains en media pensión habitación individual: 95 €/persona
- Noche adicional en Aulus-les-Bains en media pensión dormitorio compartido: 55 €/persona

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

- Alojamiento en media pensión
- Transporte de equipaje según la opción elegida, excepto durante 1 noche en refugio (día 3)
- Traslados de los días 2 y 7
- 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 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](mailto:gaetan@respyrenees.com)

### **• ORGANIZACIÓN**

Nos encargamos de las reservas de vuestros diferentes alojamientos a lo largo del circuito, del transporte de equipaje según la opción elegida, que encontraréis cada noche excepto durante una noche en refugio el día 3, así como de vuestros traslados de los días 2 y 7; os proporcionamos un dossier completo con mapas y topografías 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 2 : A las 7h45 de la mañana, corto traslado (aproximadamente 15 minutos) realizado por un corresponsal local, de Luchon a Artigue. Este traslado se ha previsto para evitaros un largo tramo de caminata por la carretera. También es posible realizar este tramo a pie, añadiendo una noche en Artigue o realizando una gran etapa de Luchon a Fos; consultadnos.

- Día 7 : A las 8h00 de la mañana, traslado de Aunac a St Lizier d'Ustou. Este traslado se ha previsto para evitar un largo y difícil desvío del GR10. No obstante, es posible añadir un día de senderismo y llegar a St Lizier d'Ustou mediante una variante del GR10 (Tour du val du Garbet) o en 2 días de caminata siguiendo el GR10; consultadnos

## • 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 la noche en refugios el día 3, 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

1 noche en habitación de hotel el día 1

1 noche en dormitorio compartido en refugio de montaña el día 3

4 noches en dormitorio compartido en albergues de etapa los días 2, 4, 5 y 6

### VERSIÓN CONFORT (con suplemento) :

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

3 noches en habitación en albergues de etapa los días 2, 5 y 6

1 noche en dormitorio compartido en albergues de etapa el día 4

1 noche en dormitorio compartido en refugio de montaña el día 3

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 Luchon, según vuestra hora de llegada.

**Fin:** El día 7 en Aulus les Bains, tras vuestra caminata.

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

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

### **Cómo salir de Aulus les Bains en transporte público :**

Autobús de Aulus-les-Bains a Boussens (Ariège - Línea 452 – Lanzadera turística termal – Boussens > St Giron > Seix > Aulus) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

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

### **Cómo llegar a Luchon desde Aulus-les-Bains en transporte público :**

Autobús de Aulus-les-Bains a Boussens (Ariège - Línea 452 – Lanzadera turística termal – Boussens > St Giron > Seix > Aulus) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

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

### **Aeropuertos más cercanos :**

Aeropuerto Tarbes-Lourdes

Aeropuerto Toulouse-Blagnac

### **Aparcamiento en Luchon :**

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

### **Aparcamiento en Aulus-les-Bains :**

Aparcamiento en el pueblo, a lo largo de la carretera de entrada (gratuito y sin vigilancia)

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.