

Ficha técnica | Viaje por libre | Nivel 3/5 | 6 días de caminata por el GR10

GR10 Aulus les Bains – Mérens

les Vals : Parque Natural de los Pirineos de Ariège

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 vuestro equipaje según la opción elegida entre cada etapa, salvo durante 2 noches en refugios.
- Acceso y regreso facilitados desde Aulus les Bains y Mérens
- Duración : 7 días / 6 noches

Puntos destacados

- Una parte del itinerario dentro del Parque Natural de los Pirineos de Ariège
- Los pequeños y auténticos pueblos de montaña
- La belleza salvaje de la Alta Ariège
- El magnífico conjunto lacustre de las lagunas de Bassiès
- El salvaje macizo del Aston
- Un itinerario variado entre crestas, bosques, lagos, alta montaña, valles verdes y mesetas de pastos



El tramo entre Aulus-les-Bains y Mérens-les-Vals, en la Alta Ariège, permite realizar la transición entre las partes occidental y central de los Pirineos y la zona ariégeoise de la cordillera. Esta región se distingue por sus paisajes de altas mesetas de pastos, sus valles encajonados con el telón de fondo de cumbres a veces nevadas, sin olvidar sus lagos de montaña de colores cambiantes. Por la tarde, al llegar a vuestro alojamiento, la gastronomía de la Ariège os ayudará a recuperar fuerzas para la jornada del día siguiente. Desde Aulus, el refugio guardado de Bassiès, rodeado de lagos, saciará vuestra sed de grandes espacios. En Vicdessos, después, el descubrimiento de los orris, antiguas construcciones circulares de piedra seca, os permitirá comprender y visualizar lo que significa el pastoralismo en el valle de Auzat. La llegada a Mérens, a las puertas del cercano Capcir y de Andorra, tras la etapa de alta montaña del refugio del Rulhe, acabará por convenceros de que algún día tendréis que volver a la Alta Ariège.



• PROGRAMA

Día 1 : Inicio del viaje en Aulus-les-Bains

Instalación en vuestro alojamiento en Aulus. Posibilidad de visitar el pueblo termal o de realizar una ruta circular a pie.



Laguna de Guzet y cascada de Ars

Ruta circular desde Aulus-les-Bains hasta la impresionante cascada de Ars y la Laguna de Guzet

La cascada de Ars

Otra opción más corta, en ida y vuelta, os llevará hasta la famosa cascada de Ars, emblema del balneario de Aulus.

- Distancia: 13km, duración: aproximadamente 5h00, desnivel positivo: +900m, desnivel negativo: -900m
- Distancia: 10,5km, duración: aproximadamente 4h00, desnivel positivo: +750m, desnivel negativo: -750m

Día 2 : De Aulus-les-Bains al refugio de Bassiès



Desde Aulus-les-Bains, la subida hacia el Port de Saleix (1794m) requiere un cierto esfuerzo, debido a los 1100 m de desnivel positivo. Durante vuestra ascensión, muchas curiosidades os entretendrán: antiguos graneros bien conservados, la frescura de los arroyos y su flora específica, una antigua mina de extracción... Desde el Port de Saleix, podréis admirar las vistas hacia los valles de Auzat y Vicdessos, y después las lagunas de Bassiès, antes de llegar al refugio. Posibilidad de una variante fuera del GR10 por las crestas panorámicas de Bassiès y las hermosas lagunas de Lavants.

- Distancia: 11km, duración: aproximadamente 5h, desnivel positivo: +1200m, desnivel negativo: -300m
- Distancia: 19km, duración: aproximadamente 8h, desnivel positivo: +1750m, desnivel negativo: -850m (variante)

Día 3: Del refugio de Bassiès a Goulier



El GR 10 transcurre a lo largo de las magníficas lagunas de Bassiès y desciende hacia el fondo del alto valle de Vicdessos en dirección a Auzat, al pie del Montcalm, último pico de más de 3000 m de altitud hacia el Mediterráneo. Después, un magnífico sendero local os llevará hasta Goulier, pasando por Olbier, un bonito pequeño pueblo de montaña de los Pirineos Ariégeoises.

- Distancia : 13km, duración : aproximadamente 5h, desnivel positivo : +450m, desnivel negativo : -1000m

Día 4: De Goulier a Siguer



Desde Goulier, el itinerario del día atraviesa numerosos puertos, recorre hermosos bosques y pasa por pequeños núcleos de montaña, como Lercoul y Siguer. El patrimonio construido en estos lugares es importante: iglesias románicas, **orris**, graneros y bordas. Cerca de los pueblos, tomad el tiempo para distinguir los restos de antiguas terrazas de cultivo con sus muros de piedra. Esta etapa es fácil y relativamente corta, con posibilidad de una variante por la cresta y el Pic du Sarrasi (2213 m) para disfrutar de un panorama excepcional sobre Vicdessos.

- Distancia : 11,5km, duración : aproximadamente 4h45, desnivel positivo : +650m, desnivel negativo : -950m
- Distancia : 16km, duración : aproximadamente 7h30, desnivel positivo : +1250m, desnivel negativo : -1600m (variante)

Día 5: De Siguer a Les Cabannes



Desde Siguer y tras un inicio de subida por bosque, llegaréis a la cresta panorámica de la Bède que conduce a la cima del Pla de Montcamp, un maravilloso mirador que se presenta como una amplia meseta de altura con vistas de 360° sobre las montañas del Ariège. A continuación, atravesaréis los grandes espacios del Pla du Four, propicios al pastoreo, como lo atestiguan las cabañas de Courtal Marti y Balledreyte. Luego abandonaréis el GR10 para descender por el valle de l'Aston y llegar al pueblo de Les Cabannes. Etapa larga, posibilidad de traslado por la mañana o al final de la caminata para acortarla (con suplemento, consultadnos).

- Distancia : 19,5km, duración : aproximadamente 8h, desnivel positivo : +1250m, desnivel negativo : -1450m

Día 6: Del Plateau de Beille al refugio de Rulhe



Por la mañana, traslado desde Les Cabannes al Plateau de Beille para retomar el GR10. A la vez bello e imponente, es conocido por su estación de esquí nórdico y el paso del Tour de France. Ascenderéis hacia el Col des Finestres, atravesando grandes espacios naturales que en invierno son recorridos por los aficionados al esquí de fondo. Desde este collado, a 1967m de altitud, llegaréis al de la Didorte, a 2093m, y siempre a través de paisajes grandiosos, alcanzaréis la Cresta de los Isards. Esta última conduce al refugio de Rulhe por el Col de Terre Nègre: ¡ambiente de alta montaña garantizado!

- Distancia : 14km, duración : aproximadamente 5h15, desnivel positivo : +800m, desnivel negativo : -400m

Día 7: Del refugio de Rulhe a Mérens les Vals



Desde el refugio de Rulhe, el GR10 primero cruza el Col de Calmette, luego rodea el Étang Bleu siguiendo la cresta de la Lhasse, con hermosas vistas sobre el macizo del Rulhe. Despues, un descenso os conduce en balconada sobre el Étang de Comte. El sendero desciende a lo largo del arroyo del Mourguillou para llegar a la jasse del mismo nombre, frente a la Font des Fièvres, antes de llegar a Mérens.

- Distancia : 12,5km, duración : aproximadamente 5h, desnivel positivo : +350m, desnivel negativo : -1450m

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
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)	760€
Precio/pers (grupo de 3 personas)	685€
Precio/pers (grupo de 4 personas)	650€
Precio/pers (grupo de 5 personas)	625€
Precio/pers (grupo de 6 personas)	610€

Precio sin transporte de equipaje (a la espalda) :

Precio/pers (grupo de 2 personas)	620€
Precio/pers (grupo de 3 personas)	600€
Precio/pers (grupo de 4 personas)	585€
Precio/pers (grupo de 5 personas)	575€
Precio/pers (grupo de 6 personas)	565€

Suplementos :

- Versión confort (4 noches en habitación): 120€/persona
- Suplemento habitación individual (si versión confort): 175€/persona
- Suplemento 6 pícnic : 90€/persona
- Suplemento traslado de regreso de Mérens a Aulus: 195€/traslado
- Suplemento traslado de regreso de Mérens a Aulus domingos y festivos: 220€/traslado
- 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

- Noche adicional en Mérens en media pensión, habitación doble: 70€/persona
- Noche adicional en Mérens en media pensión, habitación individual: 80€/persona
- Noche adicional en Mérens en media pensión, dormitorio compartido: 55€/persona

El precio incluye:

- El alojamiento en media pensión
- El transporte de equipaje según la opción elegida salvo para dos noches en refugio, los días 2 y 6
- El traslado del día J6
- El dossier de viaje con mapas y topografía : 1 dossier para 4 personas
- 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 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

• **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 2 y 6. También nos encargamos del traslado del día 6; 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, ofreceros 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 8h00, traslado por un corresponsal local desde el pueblo de Les Cabannes hasta el Plateau de Beille para retomar el GR10 y la caminata.

• **INFORMACIÓN TÉCNICA**

Nivel 3

Caminante habitual, en buena condición física y con experiencia en senderismo de montaña. Caminatas de 6 a 7 horas diarias de media, con desniveles de entre 700m y 1000m aproximadamente, por senderos bastante fáciles, con algunas pequeñas dificultades técnicas puntuales.

NB: Los tiempos de marcha indicados se ofrecen a título orientativo: son horarios medios que solo tienen en cuenta la duración efectiva de la caminata, sin incluir las pausas. Según las condiciones meteorológicas, el ritmo de marcha también puede variar, con ascensos de entre +300m y +500m 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 2 y 6, 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 cobrarlos al final de la ruta un suplemento si los equipajes son demasiado pesados o demasiado numerosos.

• ALOJAMIENTO/COMIDAS

Alojamiento

Media pensión

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

3 noches en dormitorio compartido en albergue de etapa los días 3, 4 y 5

1 noche en camping en gran tienda "marabout" (12 plazas en literas) el día 1

VERSIÓN CONFORT (con suplemento) :

2 noches en habitaciones en habitación de huéspedes los días 1 y 4

2 noches en habitación en albergue de etapa los días 3 y 5

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

Para las noches en dormitorio compartido, llevad un saco sábana (mantas proporcionadas), excepto para la noche en la tienda "marabout" del día 1, donde deberéis llevar un saco de dormir completo (no se proporcionan mantas).

Las comidas :

- Desayuno continental (té, café, leche, pan, mantequilla, mermelada)
- Cena a base de especialidades locales, que incluye entrante, plato principal y postre. Para la cena en Hendaya, restaurantes disponibles en el lugar
- 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 Aulus-les-Bains, según vuestra hora de llegada.

Fin: El día 7 en Mérens les Vals, después de vuestra caminata.

Cómo llegar a Aulus-les-Bains en transporte público :

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

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

Cómo salir de Mérens-les-Vals en transporte público :

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

Cómo llegar a Aulus-les-Bains desde Mérens-les-Vals en transporte público :

Tren de Mérens-les-Vals a Foix : <https://www.sncf-connect.com>

Autobús de Foix a Saint Girons (Ariège - Línea 454 – Foix > St Girons) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Autobús de Saint Girons a Aulus-les-Bains (Ariège - Línea 457 – Aulus > Massat > St Girons > St Lízier o Línea 452 – Lanzadera turística termal – Boussens > St Girons > Seix > Aulus) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Aeropuerto más cercano :

Aeropuerto Toulouse-Blagnac

Aparcamiento de vehículos en Aulus-les-Bains :

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

Aparcamiento de vehículos en Mérens-les-Vals :

Aparcamiento en el pueblo: en la estación de tren o en la Auberge du Nabre (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 desplazaros 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 el senderismo:

- Una chaqueta cortaviento e impermeable (tipo goretex)
- Una chaqueta polar o un jersey
- Un pantalón de senderismo, un pantalón corto y camisetas (preferiblemente de materiales transpirables)
- Ropa de recambio y ropa interior personal
- Un bañador y una toalla
- Para el inicio y el final de la temporada, llevar 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 fiambreira 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.