

Ficha técnica | Ruta de senderismo guiada | Nivel 4/5 | 6 días de caminata

# Travesía de los Pirineos Parte 6 : Aulus les Bains – Mérens les Vals

## El circuito en resumen

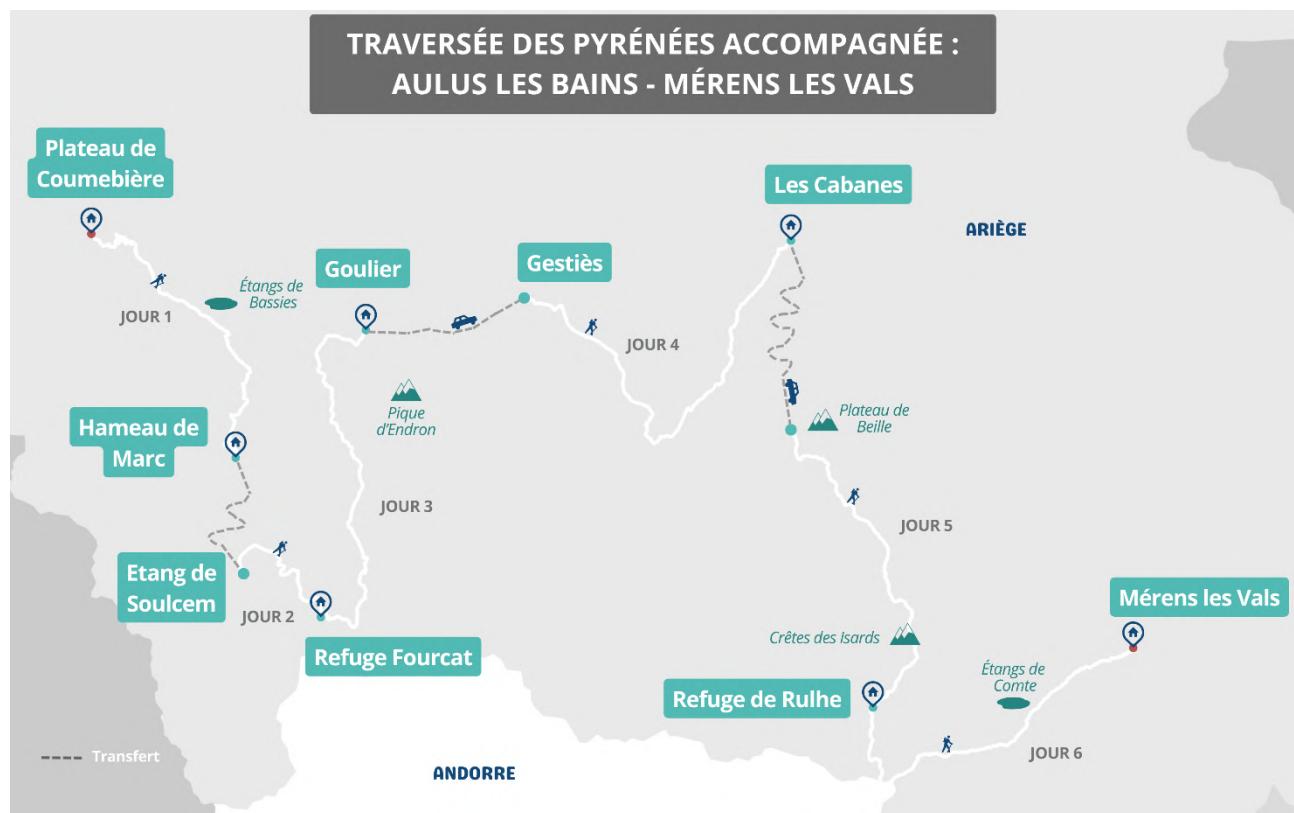
- Caminata guiada con un guía titulado (BE AMM) especialista de la región
- Viaje itinerante
- Alojamientos variados : Refugio de montaña, albergue de etapa
- Transporte de vuestro equipaje entre cada etapa, excepto para 2 noches en refugio
- Una logística bien organizada para compensar la escasez de alojamientos en esta región de los Pirineos
- Acceso y regreso fáciles desde Saint Girons y Mérens
- Duración 7 días / 6 noches

## Puntos destacados

- **El GR10 como hilo conductor**
- Una parte del itinerario dentro del Parque Natural de los Pirineos Ariégeoises
- Los pequeños pueblos de montaña preservados
- Numerosos estanques (lagos) a lo largo del recorrido
- La belleza salvaje de la Alta Ariège
- El sitio de alta montaña de las lagunas Fourcat y su refugio
- El sitio lacustre de las lagunas de Bassiès
- El salvaje macizo del Aston y sus lagos
- Itinerario variado entre crestas, bosques, lagos, alta montaña, valle verde y pastos de altitud



La sexta parte de la Travesía de los Pirineos, cuyo famoso GR10 marca el recorrido, abandona el Couserans para adentrarse en la Alta Ariège y sus bellos valles encajonados y salvajes que hacen el encanto de esta región de los Pirineos. En pleno corazón del Parque Natural de los Pirineos Ariégeoises, el itinerario primero alcanza el valle de Vicdessos a través del magnífico sitio lacustre de las lagunas de Bassiès. Luego, por senderos de marcado carácter montañero, llegaréis al refugio Fourcat, el refugio guardado más alto de Ariège, situado en el centro de un espléndido escenario de alta montaña y lagos. El recorrido desciende a continuación para atravesar bosques dominados por altos pastos de montaña como el Pla de Montcamp y el plateau de Beille, que ofrecen magníficos miradores sobre la montaña Ariégeoise. Volveréis a disfrutar de un ambiente montañero al acceder al simpático refugio de Rulhe por la elegante cresta de los Isards, en el corazón del salvaje macizo del Aston. Finalmente, tras una breve incursión en Andorra y la visita de numerosos y hermosos lagos, descenderéis a Mérens les Vals, a las puertas de los Pirineos Orientales.



## •PROGRAMA

### Día 1 : Del plateau de Coumebière al pueblo de Marc



- Distancia: 16 km, duración: aproximadamente 6h, desnivel positivo: +650m, desnivel negativo: -1050m.

Encuentro con vuestro acompañante a las 8h en Saint Girons (o en Aulus les Bains si pernoctasteis allí la noche anterior) para un traslado al parking de Coumebière, punto de inicio de la caminata (45min). Desde el plateau de Coumebière, alcanzaréis rápidamente el Port de Saleix (1794m), desde donde podréis admirar la vista del valle de Auzat y Vicdessos. Más arriba, el Port de Bassiès os llevará al magnífico sitio lacustre del refugio de Bassiès y sus lagunas. Tras bordear estos lagos, descenderéis hasta la parte baja del alto valle de Vicdessos, en Marc, un pueblo tradicional de los Pirineos Ariégeoises, al pie del Montcalm, último pico de más de 3000m de altitud en dirección al Mediterráneo

### Día 2 : Del estanque de Soulcem al refugio de Fourcat



Etapa típicamente Ariégeoise: ¡salvaje, dura y montañera! El itinerario asciende y, mediante una empinada subida, alcanza los magníficos lagos del Picot, en el fondo de un circo rocoso austero. Desde allí, todavía será necesario cruzar las crestas de Malcaras en un entorno mineral lleno de bloques. Arriba, la vista es espléndida sobre el macizo de Montcalm, las crestas de Bassiès y las lagunas de Fourcat. El refugio de Fourcat, el más alto de Ariège, se sitúa en medio de estos lagos, en el corazón de un sitio excepcional e imprescindible.

- Distancia: 7 km, duración: aproximadamente 5h45, desnivel positivo: +1200m, desnivel negativo: -300m.

### Día 3: Del refugio de Fourcat a Goulier



Tras la etapa de subida del día anterior, hoy toca descender hacia el valle. Después de disfrutar de las primeras luces del día sobre las magníficas lagunas de Fourcat, iniciaréis el descenso hasta la gran laguna de Izourt, situado en un bello entorno verde. En 1939, fue escenario de una gran catástrofe que provocó la muerte de 31 personas, entre ellas 29 obreros italianos durante la construcción del embalse. Luego, un sendero en balcón sobre el lago y el valle os llevará al pueblo de Goulier.

- Distancia: 16 km, duración: aproximadamente 5h45, desnivel positivo: +200m, desnivel negativo: -1500m.

### Día 4: De Gestiès a Les Cabannes



Traslado de Goulier a Gestiès al inicio de la caminata (20min). Desde Gestiès, después de un inicio de subida por el bosque, llegaréis a la cresta panorámica de la Bède que conduce a la cima del Pla de Montcamp, maravilloso mirador que toma la forma de una vasta meseta de altitud con una vista de 360° sobre la montaña Ariégeoise. Luego atravesaréis los grandes espacios del Pla du Four, propicios para el pastoreo de los animales como lo demuestran las cabañas de Courtal Martí y Balledreyte. Despues descenderéis hacia el valle del Ariège y el pueblo de Les Cabannes.

- Distancia: 19km, duración: aproximadamente 7h45, desnivel positivo: +1100m, desnivel negativo: -1500m.

## Día 5: Del altiplano de Beille al refugio de Rulhe



Hoy, una hermosa etapa por las crestas con vistas despejadas a lo largo de todo el recorrido. Desde el altiplano de Beille, famoso por su estación de esquí nórdico y por el paso del Tour de Francia, recorreréis primero los amplios espacios naturales que en invierno frecuentan los aficionados al esquí de fondo. Luego alcanzaréis el collado de Finestres así como el collado de Didorte, que da acceso a la cresta de los isards. Esta última conduce al refugio de Rulhe pasando por el collado de Terre Nègre, con magníficas vistas sobre el salvaje macizo del Aston.

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

## Día 6: Del refugio de Rulhe a Mérens



Numerosos lagos os esperan en esta etapa. Desde el refugio de Rulhe, iréis primero al descubrimiento de los magníficos lagos de l'Estagnol y de Joclar. Más arriba, cruzaréis el collado de Juclar y haréis así una breve incursión en Andorra, por encima del Estany Primer. Luego regresaréis al lado francés por el collado de l'Albe, con una vista grandiosa sobre los numerosos lagos y cumbres de los alrededores. Después, el largo descenso hasta Mérens pasará rápidamente, con la visita de los lagos de l'Albe, de Couart y de Comte.

- Distancia: 16km, duración: aproximadamente 6h15, desnivel positivo: +500m, desnivel negativo: -1600m.

## Día 7: Fin de viaje en Mérens les Vals

Fin del viaje en vuestro alojamiento, después de vuestro desayuno

*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. En el lugar, nuestros guías son los mejores jueces y pueden verse obligados a modificar el itinerario en función del clima o si la seguridad del grupo lo requiere.*

### • PUNTO DE ENCUENTRO Y FIN DEL VIAJE

#### Punto de encuentro :

El día 1 a las 8h en Saint Girons con vuestro guía acompañante: sesión informativa del viaje, entrega de vuestro picnic del día y traslado al altiplano de Coumebière, punto de inicio de la caminata. El guía se pondrá en contacto con vosotros unos días antes del viaje para indicar el lugar exacto de encuentro.

#### Fin del viaje :

El día 7 en vuestro alojamiento en Mérens les Vals después del desayuno.

### • FECHAS Y PRECIOS

#### Número de participantes

Grupo de 4 a 11 personas.

#### Salida

Salida asegurada a partir de 4 personas

Del domingo 19/07/2026 al sábado 25/07/2026

Del domingo 09/08/2026 al sábado 15/08/2026

Del domingo 30/08/2026 al sábado 05/09/2026

## Precio : 925€/persona

### Suplementos :

- Suplemento por traslado de regreso de Mérens les Vals a Saint Girons: 85€/persona
- Noche adicional en St Girons y/o Mérens les Vals: Consultadnos

### El precio incluye :

- Alojamiento en pensión completa desde el picnic del día 1 hasta el desayuno del día 7
- Transporte de equipaje entre los alojamientos, excepto para 2 noches en refugios los días 2 y 5
- Los trasladados mencionados en el programa
- Acompañamiento por un BE AMM especialista en la región

### El precio no incluye :

- Los seguros
- Los trasladados no incluidos en el programa
- Las visitas
- 15 € de gastos de gestión
- Las bebidas

## • INFORMACIÓN TÉCNICA

### Naturaleza del terreno

Senderismo por buenos senderos; el terreno es variado pero con frecuencia rocoso.

### Nivel 4

Para senderistas entrenados y en buena condición física, que ya tengan experiencia en rutas de montaña. Caminatas de 7 a 8 horas diarias de media, con desniveles de entre 1000 y 1300 m, por senderos accesibles, aunque a veces en terreno accidentado (canchales, pedreras...) y en ocasiones no señalizado.

**NB :** Los tiempos de marcha indicados son orientativos; se trata de horarios medios que solo tienen en cuenta el tiempo efectivo de caminata, sin incluir las pausas. Según las condiciones meteorológicas, el ritmo de marcha puede variar, desde +300 m hasta +500 m de ascenso por hora.

### Supervisión

Excursión guiada por un BE Guía de Montaña especialista de la región.

### Transporte del equipaje

Durante la caminata, solo debéis portar vuestras pertenencias personales del día, el picnic y agua suficiente. Excepto para las noches en refugios los días 2 y 5, cuando deberéis llevar vuestras pertenencias personales necesarias para la noche (saco sábana, ropa de repuesto, artículos de aseo). Se recomienda un equipaje acompañante fácilmente transportable (ver nuestros consejos sobre equipamiento).

### Vuestro equipaje transportado

Los equipajes deben entregarse a más tardar a las 9h en la recepción del alojamiento. Serán entregados en vuestro alojamiento siguiente antes de las 17h. Se admite un único equipaje acompañante por persona. Por razones logísticas, se solicita limitar el peso del equipaje a 15 kg como máximo y evitar maletas rígidas: nuestros logísticos y transportistas deben cargar y descargar decenas de bultos cada día, a veces con muchas escaleras. El transportista podrá cobrar un suplemento al final de la caminata si los equipajes son demasiado pesados o numerosos.

## • ALOJAMIENTO/COMIDAS

### Alojamiento

Pensión completa (noche + cena + desayuno + picnic)

3 noches en albergue de etapa en dormitorio compartido los días 1, 3, 4 y 6

2 noches en refugio de montaña en dormitorio compartido los días 2 y 5

### Para la noche en habitación: habitación de 2 a 3 personas

## **Comidas**

- Desayuno continental (té, café, leche, pan, mantequilla, mermelada).
- Cena, generalmente basada en especialidades locales, incluyendo entrante, plato principal y postre.
- Picnics incluidos.
- Bebidas no incluidas.

## **• INFORMACIÓN PRÁCTICA**

### **Cómo llegar a Saint Giron:**

- Por avión: Aeropuerto de Toulouse-Blagnac
- Por tren y autobús: Trenes TER desde las principales ciudades hacia Boussens (<https://www.oui.sncf>) y luego autobús de Boussens a Saint Giron.
- Por carretera: Desde Toulouse, 128 km, autopista hacia Saint-Gaudens; en Saint-Martory, tomar dirección Saint-Girons. Desde Lyon, Marsella, Montpellier, seguir hacia Carcassonne, luego dirección Foix/Mirepoix; desde Foix, llegar a Saint Giron.

### **Aparcamiento de vehículo:**

Aparcamiento en la estación de autobuses de Saint Giron.

### **Cómo salir de Mérrens les Vals :**

Trenes TER hacia Toulouse (línea SNCF La Tour de Carol – Toulouse), con parada en Foix.

### **Cómo llegar a Saint Giron desde Mérrens les Vals:**

Trenes TER de Mérrens a Foix (línea SNCF La Tour de Carol – Toulouse), luego autobús de Foix a Saint Giron.

Posibilidad de reservar un traslado de regreso a Saint Giron: 85€/persona

## **• QUÉ LLEVAR EN VUESTRO EQUIPAJE**

### **Vuestro equipaje transportado :**

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..

### **La mochila**

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

- Para una ruta sin transporte de equipaje, mínimo 30 L
- Para una ruta con transporte de equipaje ligero o parcial, mínimo 50 L
- Para una ruta con transporte de equipaje, mínimo 60 L

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 esencial para todas las estancias que incluyan noches en gîte o refugio (mantas proporcionadas)
- Tapones para oídos

**El picnic**

- Cubiertos (tenedor, cuchillo plegable)
- Cantimplora de al menos 1,5 L o Camelback, mucho más práctico...

**Otro material**

- Un par de zapatillas o sandalias para la tarde
- Un par de bastones telescopicos (opcionales)
- Gafas de sol y crema solar
- Sombrero, gorra o sombrero tipo "bob"
- Cámara de fotos...
- Un pequeño neceser con toalla
- Una interna 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.