



# RUTAS ESQUÍ TRAVESÍA

www.inturmark.es

Pic Paradis, bajo el imponente Midi d'Ossau. Foto desde Pic des Moines



## CIRCULARES DESDE ASTÚN BAJO EL MIDI D'OSSAU

Recopilación de rutas circulares desde la estación invernal de Astún, con buenas vistas hacia el Valle D'Ossau. Excursiones para poder realizar entre 4 y 6 horas, con buenas condiciones meteorológicas.

### Subida al Ibón de Escalar

La subida propuesta en esta ficha es por el barranco de Escalar que desagua el propio Ibón. Se puede subir tanto por la derecha, como por la izquierda, pero por la izquierda es menos peligroso, por eso el track lleva por allí.

A la derecha del barranco es una zona más sombría, con mucha pendiente, que suele estar helada y podemos pasarlo mal. De hecho por ese tramo ya ha habido algún accidente de tristes consecuencias.

Al tratarse de una ruta larga, se propone la subida por aquí, en lugar de por las pistas de esquí, que supone una subida más suave, pero más larga.

### Subida al Col de Bénou

Al llegar al Ibón del Escalar, la propuesta es rodearlo por la izquierda (nunca pasar por encima) y subir por el tubo que lleva hacia el Col des Moines, pero en lugar de quedarnos allí, podemos seguir



**Col de Bénou (2.278 m).** Esquiadores quintado pieles al llegar al Col de Bénou. Desde ese punto se inicia la cresta de acceso al Pic des Moines, o

se baja hacia el Pic Paradis. A la derecha se ve la cresta que viene del Col des Moines y sube luego hacia el Pico Astún (2.279 m).

subiendo por la cresta, hacia el Pic des Moines, sin llegar a afrontar la última cresta del propio pico.

En ese punto quitamos pieles e iniciamos la bajada hacia los lagos por una amplia canal que tiene zonas de sombra y de sol, para poder elegir la mejor nieve.

Subir desde el Col des Moines hasta Col de Benou son 100 m escasos de desnivel, pero merece la pena, ya que da acceso a una bonita pala de bajada.

### Itinerario 1. Vuelta al Pic Paradis

Tras unas primeras palas muy amplias y muy bonitas, se suaviza la pendiente hasta llegar a los lagos. Bajada deliciosa para disfrutar de un paisaje muy abierto.

Cruzamos entre los dos lagos, para afrontar la última bajada, hasta las cabañas denominadas de Louis Quebottes.

En estas cabañas podemos descansar y comer algo. Ponemos pieles y volvemos rodeando el Pic Paradis, pegados al mismo, sin perder mucha altura.

Este valle se abre al final, en el llamado Quarter de Rebec, para ofrecer dos alternativas: la propuesta en esta ficha es

subir al Pico Astún, aunque también se puede retornar al lbón de Escalar a través del Col des Moines (2.168m.). En el Col des Moines quitamos pieles y bajamos por el lbon de Escalar y los llanos del sol.

### Itinerario 2. Vuelta al Pic Paradis y subida al Pico Astún

Al pico Astún (2.279 m.), se llega a través de una cresta y por palas sombrías, por lo que es posible que haya hielo y sea preciso cuchillas, o incluso crampones para mayor seguridad. Por lo tanto, recomendamos **no hacer si no se lleva crampones**.

Al alcanzar el pico, desde el que tenemos una fantástica vista, llegamos al punto más alto de la ruta, pero debemos rebasar el pico, para buscar un mejor acceso a las palas, para comenzar el descenso.

Hemos de bajar unas potentísimas palas, muy soleadas, sobre el lago de Truchas, para llegar a las pistas de la estación de esquí y retornar a la base de la misma.

### Itinerario 3. Col des Moines y vuelta por Collado Astún

El track 3 sube igualmente al col des Moines, pero ya no sube hasta el col de Bénou, sino que baja por le Quarte de Rebec, dejando a la izquierda el Pic Paradis. Se baja hasta las cabañas de la Glere, junto al río.

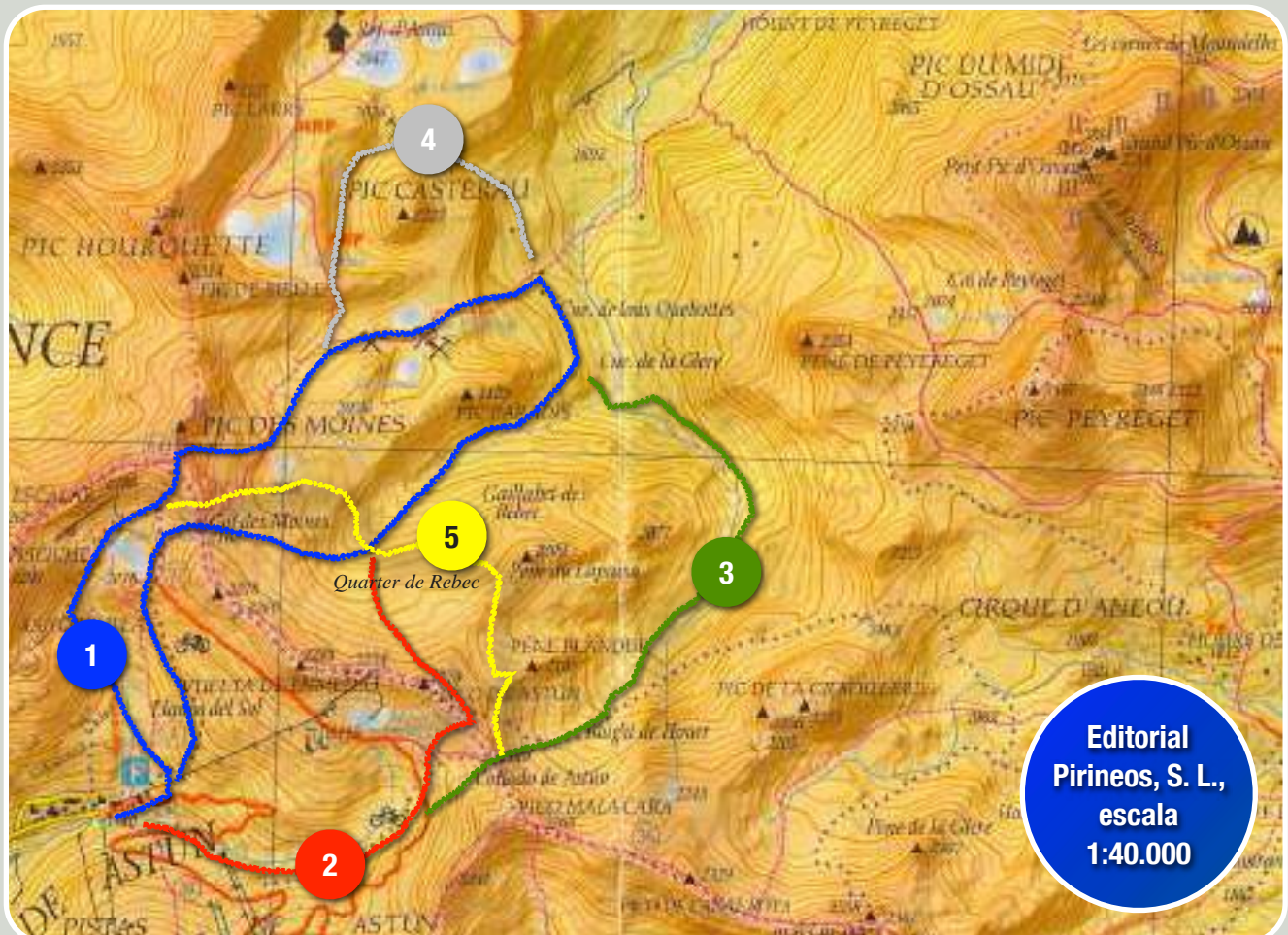
Allí podemos descansar, comer algo, poner pieles y comenzamos el retorno a lo largo de un largo valle, rodeando un enorme macizo en busca del valle posterior al Pico del Malacara.

No es preciso subir hasta el pico, es suficiente con llegar al Collado de Astún, para quitar pieles y retornar a la estación.

### Itinerario 4. Vuelta al Pic Casterau y Paradis

Alternativa al trazado de las vueltas 1 y 2, pero con una subida más. Antes de llegar a los lagos de Paradis y Casterau, ponemos pieles para subir a una bonita cresta desde la que tenemos una fantástica vista.

Quitamos pieles y bajamos dando un rodeo al Pic Casterau, hasta llegar a las cabañas. La vuelta se puede hacer rodeando el Pic Paradis hasta el Quarter de Rebec, o más larga, hacia el Collado Astún.



# ITINERARIO 2

## FICHA TÉCNICA:

Fecha grabación track:  
Enero 2013



ID Wikiloc:  
3822549

Distancia recorrida:  
14,54 km  
Tiempo:  
4h, 37 minutos

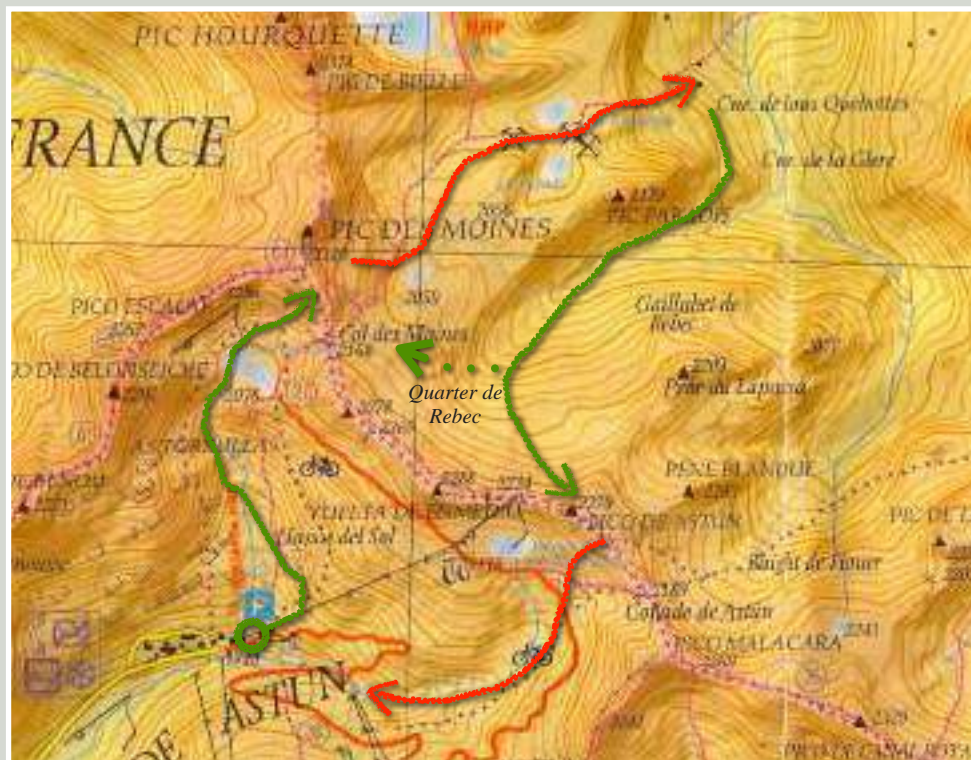
Altura Mínima:  
1.703 m  
Altura Máxima:  
2.302 m  
Ganancia / Pérdida Altitud:  
2.076 m

### NOTA DE INTURMARK HOTELES:

Estas fichas tienen un finalidad meramente orientativa.

Para la realización de las rutas se recomienda la contratación de un guía local de alta montaña y la contratación de los oportunos seguros, o licencias federativas.

Para practicar el esquí de montaña, deben llevarse siempre todos los elementos de seguridad que permiten solucionar cualquier imprevisto, como los crampones, un ARVA, sonda, pala, ropa de abrigo, etc.





# ITINERARIO 4



Foto 1: En el collado del Pic Casterau



Foto 2: Bajada por la laderas sur de Las Peyros, con el Midi al fondo

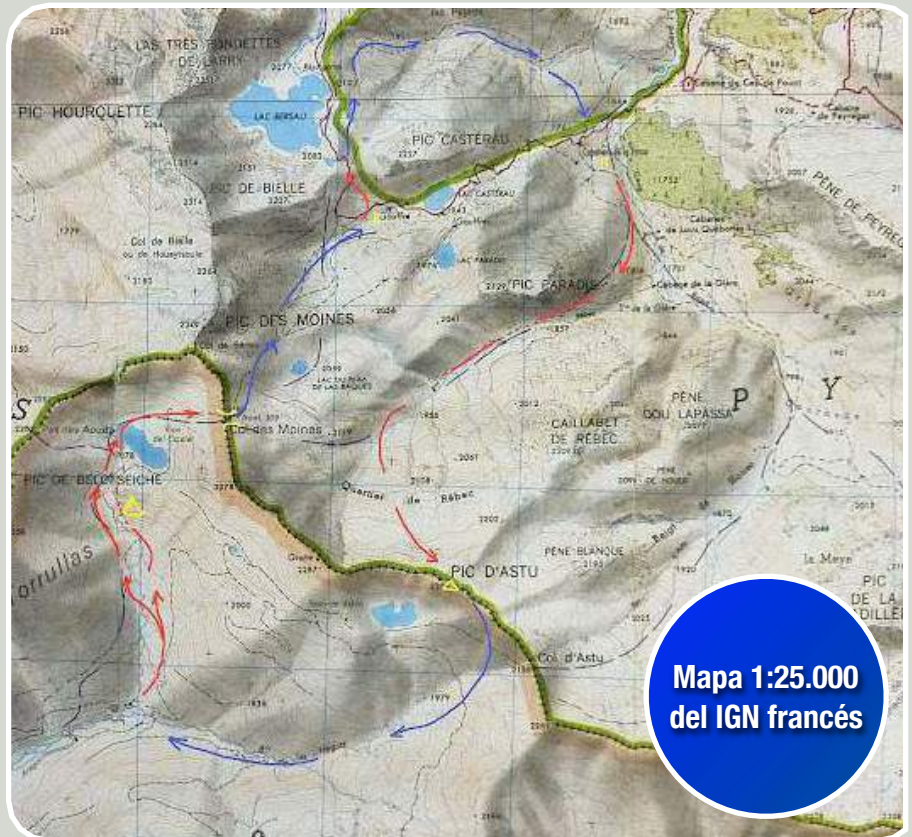


Foto 3: Llegando a la cima del Pico Astún.

## ITINERARIO 4. Vuelta al Pic Casterau y Paradis:

Información obtenida en el blog de "la meteo que viene". Fantástico trabajo, merece la pena visitarlo. Más información en:

<http://lameteoqueviene.blogspot.com.es/2012/12/circulara-los-picos-casterau-y-paradis.html>



# ITINERARIO 5

## FICHA TÉCNICA:

Fecha grabación track:  
Diciembre 2012



ID Wikiloc:  
4072798

Distancia recorrida:  
9,9 km  
Tiempo:  
3:12 h

Altura Mínima:  
1.650 m  
Altura Máxima:  
2.217 m  
Ganancia / Pérdida Altitud:  
788 m

### NOTA DE INTURMARK HOTELES:

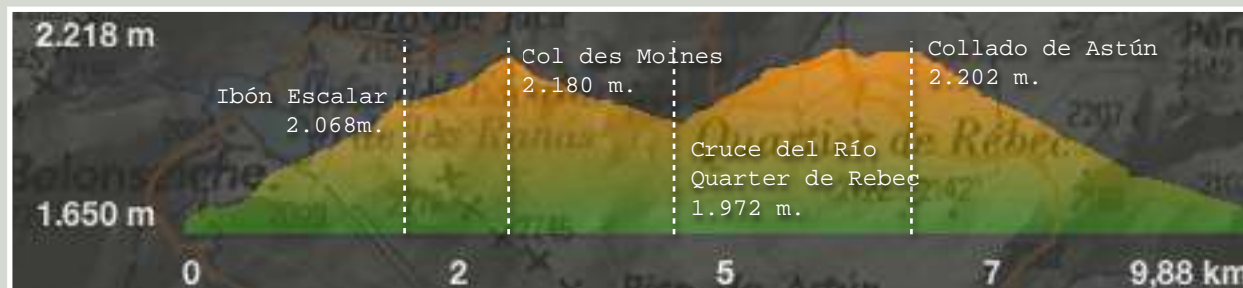
Estas fichas tienen un  
finalidad meramente  
orientativa.

Para la realización de las  
rutas se recomienda la  
contratación de un guía local  
de alta montaña y la  
contratación de los oportunos  
seguros, o licencias  
federativas.

Para practicar el esquí de  
montaña, deben llevarse  
siempre todos los elementos  
de seguridad que permiten  
solucionar cualquier  
imprevisto, como los  
crampones, un ARVA, sonda,  
pala, ropa de abrigo, etc.



Track gratis  
disponible en:



# LO QUE NO TE PUEDES PERDER

## Fantásticas vistas y muchas orientaciones, para buscar buena nieve

### Calidades de nieve

En cuanto salimos del entorno de la estación debemos estar muy atentos a la calidad de la nieve para no arriesgar en las zonas sombrías y aprovechar las zonas soleadas en el momento adecuado de transformación.

Las zonas sombrías pueden estar heladas, o conservar en muy buenas condiciones la nieve polvo.

### Alternativas

Esta zona posterior a la creta que va del Pic des Moines (2.346m.) al Malacara (2.269m.), pasando por el Pico Astún (2.279m.), permite hacer diferentes rutas circulares.

Dar simplemente la vuelta al Pico Paradis para volver por el Pico Astún o por el Col des Moines, o bien bajar hasta los lagos de Ayous, incluso podemos alargar la vuelta hasta volver por el Malacara.

Es una zona llena de barrancos y lagos entre grandes Picos con imponentes peñas rocosas.

B o n i t a circular, sencilla y para todos los públicos, que deja un agradable sabor de boca. Se completa en unas 5

Itinerarios de gran valor paisajístico



horas, con pocos cambios de pieles y un desnivel acumulado de unos 1.100m (aunque la ficha técnica del wikiloc ponga mas, debe ser un error del programa).

Asegurar un día de buen tiempo, pues al cambiar de valle en más de una ocasión, si se estropea la visibilidad, el retorno a Astún puede resultar complicado sin gps. Evitar los días de suave flujo de norte, al ser una zona sensible al mar de nubes francés. Con buen tiempo es un circular ideal, sin grandes desniveles y sin riesgo de aludes.



Llegada a Cne. de Louis Quebottes



Cabaña de la Glere, bajo el Pic Paradis.



Cabañas de Louis Quebottes, con el Casterau al fondo.



Lago Castelrau, con el Midi al fondo.

## Si vienes a Jaca

En INTURMARK HOTELES estamos especializados en viajes de grupos organizados, pero también podemos adaptarnos a vuestras necesidades, no dudes en llamarnos para hacernos una propuesta diferente, hazte tu programación a medida con nosotros, ... ¡y disfruta!

### PARA COMER Y CENAR

- Trattoria el Parque, en el Gran Hotel \*\*\*. Restaurante de tres tenedores con cocina italiana, que te aportan los carbohidratos que necesitas.
- Arrocería Oroel, en el Hotel Oroel\*\*\*\*. Cocina especializada en arroces, que te ayudarán a reponer energía.
- Menú y carta, con posibilidad de preparar comida para celíacos, etc.
- Si vas a hacer una ruta larga, puedes pedir un "pic-nic" para llevar

## INTURMARK HOTELES

### HOTEL OROEL \*\*\*\*

Avda. Francia, 37.  
Tel. 974 362 411  
[oroel@inturmark.es](mailto:oroel@inturmark.es)

### GRAN HOTEL \*\*\*

Paseo de la Constitución, 1.  
Tel. 974 360 900  
[ghotel@inturmark.es](mailto:ghotel@inturmark.es)