

**TOPOGUÍA**

**PIRINEOS ATLÁNTICOS/ALTOS PIRINEOS/  
ALTA GARONA/PIRINEOS DE ARIÈGE/  
AUDE/PIRINEOS ORIENTALES**

**LOS**

# **PIRINEOS** **EN BICICLETA**



**+** de **70** recorridos  
y ascensiones  
del Atlántico  
al Mediterráneo...



Pays Basque

Aragon

# LOS PIRINEOS EN BICICLETA

## DIRECCIONES Y LUGARES

DE LOS DEPARTAMENTOS

PARA INFORMACIÓN ADICIONAL



— Ruta de los puertos

— V81

### PIRINEOS ATLÁNTICOS

AGENCE D'ATTRACTIVITÉ ET DE DÉVELOPPEMENT  
TOURISTIQUES BÉARN PAYS BASQUE

2, allée des Platanes - 64100 Bayona

[www.tourisme64.com](http://www.tourisme64.com)

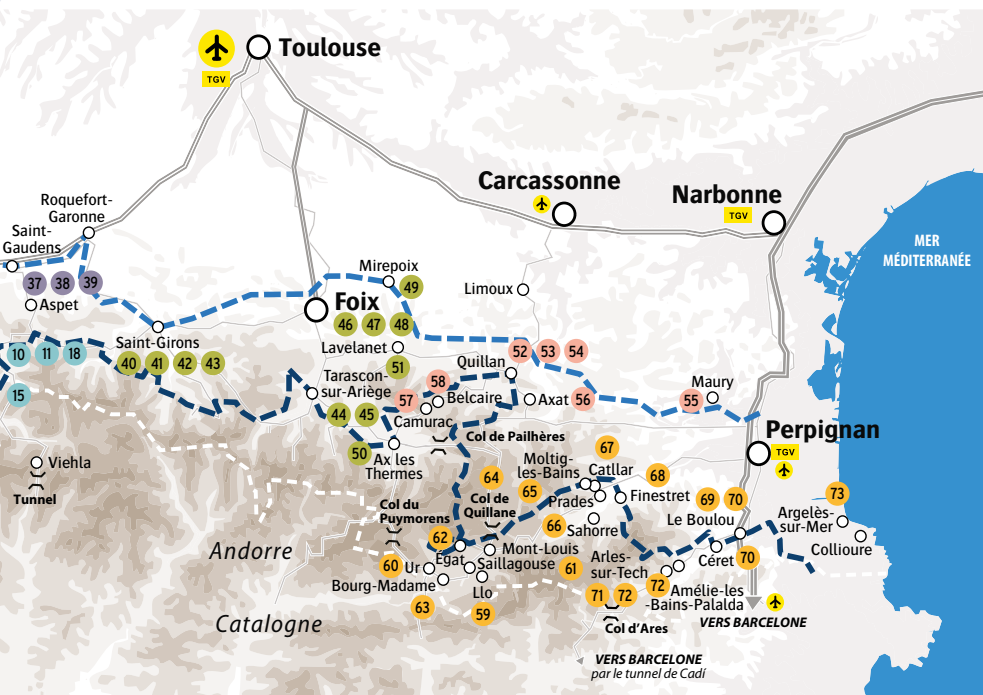
### PIRINEOS DE ARIÈGE

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE  
D'ARIÈGE-PYRÉNÉES

2, boulevard du Sud - 09000 Foix

[www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)





### ALTOS PIRINEOS

HAUTES PYRÉNÉES TOURISME ENVIRONNEMENT

11, rue Gaston Manent - 65950 Tarbes  
[www.pyrenees-trip.com](http://www.pyrenees-trip.com)

### ALTA GARONA

HAUTE-GARONNE TOURISME

14, rue de Bayard - 31000 Toulouse  
[www.hautegaronnetourisme.com](http://www.hautegaronnetourisme.com)

### AUDE

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE  
 DE L'AUDE

Hôtel du département  
 Allée Raymond Courrière - 11855 Carcassonne  
[www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com)

### PIRINEOS ORIENTALES

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE  
 DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

2, boulevard des Pyrénées  
 66000 Perpignan  
[www.tourisme-pyreneesorientales.com](http://www.tourisme-pyreneesorientales.com)

# LOS PIRINEOS EN BICICLETA

La publicación de esta topografía, fruto de un intenso trabajo por parte de las agencias de desarrollo turístico, es un proyecto importante para la comunidad pirenaica que promueve la Agence des Pyrénées.

Destaca itinerarios que, gracias al Tour de Francia, se han convertido en un importante componente del patrimonio inmaterial de los Pirineos; aunque nuestro macizo es conocido en todo el mundo, gracias a las excepcionales ascensiones cuyos paisajes son una joya. El hecho de reunir a las fuerzas pirenaicas para promover esta oferta común es un símbolo que muestra, más allá de las características y las identidades de los diferentes valles que lo componen, que los Pirineos siempre han sabido estar juntos en lo esencial.

En esta guía aparecen más de 70 recorridos y ascensiones por los grandes puertos pirenaicos y destaca las grandes travesías pirenaicas en bicicleta que van desde el Atlántico hasta el Mediterráneo: la bicirruta del Piamonte Pirenaico abajo y la carretera de los puertos en lo alto. Para ciclistas experimentados o descubridores de este deporte, en esta topografía puedes descubrir los aspectos más conocidos de los Pirineos y, por supuesto, los recorridos más discretos que sin duda merecen la atención. ¡Descúbrelos!

— John Palacin

Presidente de la Agence des Pyrénées

## INDICE

### CAMPAMENTO BASE

N.º	DIFICULTAD		NOMBRE DEL CIRCUITO	CIUDAD DE SALIDA	PÁGINA
<b>PIRINEOS ATLÁNTICOS</b>					
1	<b>MEDIA</b>	Recorrido	LA RUTA DE LOS CONTRABANDISTAS	Saint-Jean-de-Luz	p. 8
2	<b>MEDIA</b>	Recorrido	LA PUERTA DE NAVARRA	Saint-Jean-Pied-de-Port	p. 10
3	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	EL VALLE DE ADOUR	Hasparren	p. 12
4	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	EL TOUR DE SOULE	Méaulon-Licharre	p. 14
5	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	HAUT-BÉARN	Oloron-Sainte-Marie	p. 16
6	<b>MEDIA</b>	Recorrido	EL TOUR DEL VALLE DE OSSAU EN BICICLETA ELÉCTRICA	Laruns	p. 18
7	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	EL AUBISQUE LA RUTA DEL TOUR	Nay	p. 20

N.º	DIFICULTAD		NOMBRE DEL CIRCUITO	CIUDAD DE SALIDA	PÁGINA
<b>ALTOS PIRINEOS</b>					
8	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	HOURQUETTE/PAYOLLE/ASPIN	Arreau o Sainte-Marie-de-Campan, Payolle	p. 22
9	<b>MEDIA</b>	Recorrido	LES BALCONS D'AURE/ VAL LOURON-AZET/LANÇON	Arreau o Saint-Lary-Soulan, Loudenvielle	p. 24
10	<b>MUY DIFÍCIL</b>	Recorrido	PEYRESOURDE/BALÈS/ BAROUSSE/NISTOS	Arreau o Loudenvielle	p. 26
11	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensión	HOURQUETTE D'ANCIZAN	Arreau o Sainte-Marie-de-Campan	p. 28
12	<b>MUY DIFÍCIL</b>	Ascensión	COL DE PORTET	Saint-Lary-Soulan	p. 29
13	<b>MUY DIFÍCIL</b>	Ascensión	RUTA DE LOS LAGOS	Saint-Lary-Soulan	p. 29
14	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensión	COL DE PEYRESOURDE	Loudenvielle o Bagnères-de-Luchon	p. 30
15	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensión	COL DE VAL LOURON-AZET	Loudenvielle o Saint-Lary-Soulan	p. 31
16	<b>MEDIA</b>	Recorrido	TOUR DE BARONNIES	Bagnères-de-Bigorre	p. 32
17	<b>MUY DIFÍCIL</b>	Recorrido	TOUR DEL PIC DU MIDI	Bagnères-de-Bigorre o Sainte-Marie-de-Campan, Luz- Saint-Sauveur, Argelès-Gazost, Lourdes	p. 34
18	<b>MEDIA</b>	Ascensión	COL DE ASPIN	Bagnères-de-Bigorre o Arreau	p. 36
19	<b>MUY DIFÍCIL</b>	Ascensión	COL DE TOURMALET	Sainte-Marie-de-Campan o Luz-Saint-Sauveur	p. 37
20	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	EL GRAN TOUR DE PIBESTE	Lourdes o Argelès-Gazost	p. 38
21	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	VAL D'AZUN POR SPANDELLES Y SOULOR	Argelès-Gazost	p. 40
22	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensión	COL DE SPANDELLES	Argelès-Gazost o Ferrières	p. 42
23	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensión	COL DE SOULOR	Argelès-Gazost o Ferrières	p. 43
24	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensión	HAUTACAM	Argelès-Gazost	p. 44
25	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensión	LUZ ARDIDEN	Luz-Saint-Sauveur	p. 44
26	<b>MUY DIFÍCIL</b>	Ascensión	COL DE TENTES	Luz-Saint-Sauveur	p. 45
27	<b>MUY DIFÍCIL</b>	Ascensión	CIRCO DE TROUMOUSE	Luz-Saint-Sauveur	p. 45
28	<b>MEDIA</b>	Recorrido	COL DE LA CROIX BLANCHE	Tarbes	p. 46
29	<b>FÁCIL</b>	Recorrido	LAS LADERAS	Tarbes	p. 48
30	<b>FÁCIL</b>	Recorrido	LOS VIÑEDOS DE MADIRAN	Madiran	p. 50

N.º	DIFICULTAD		NOMBRE DEL CIRCUITO	CIUDAD DE SALIDA	PÁGINA
<b>ALTA GARONA</b>					
31	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensión	COL DE PEYRESOURDE	Bagnères-de-Luchon	p. 52
32	<b>MEDIA</b>	Recorrido	COL DE ARES Y FRONTIGNES	Bagnères-de-Luchon	p. 54
33	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensión	LA SUBIDA DE SUPERBAGNÈRES	Bagnères-de-Luchon	p. 56
34	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensión	PUERTO DE BALÈS	Bagnères-de-Luchon	p. 58
35	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensión	COL DE MENTÉ	Bagnères-de-Luchon	p. 60
36	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensión	COL DE PORTILLON	Bagnères-de-Luchon	p. 61
37	<b>FÁCIL</b>	Recorrido	COL DE LARRIEU Y EL PIAMONTE	Aspet	p. 62
38	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	DEL COL DE PORTET DE ASPET AL MENTÉ	Aspet	p. 64
39	<b>MUY DIFÍCIL</b>	Recorrido	¡PUERTOS MÍTICOS!	Aspet	p. 66
<b>PIRINEOS DE ARIÈGE</b>					
40	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensiones	ETAPA 100 % ARIÈGE TOUR DE FRANCIA	Saint-Girons	p. 68
41	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	LA MARCO CASARTELLI	Saint-Girons	p. 70
42	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	EL COL DE AGNES	Saint-Girons	p. 72
43	<b>MEDIA</b>	Recorrido	LOS ZUECOS DE BETHMALE	Saint-Girons	p. 74
44	<b>MUY DIFÍCIL</b>	Ascensiones	LA ARIÈGEOISE XXL	Tarascon-sur-Ariège	p. 76
45	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	LOS CINCO PUERTOS DE MONTAÑA	Tarascon-sur-Ariège	p. 78
46	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	EL MURO DE PÉGUÈRE	Foix	p. 80
47	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	LAS TRES CRESTAS	Foix	p. 82
48	<b>MUY DIFÍCIL</b>	Recorrido	EL CICLOTURISMO DE LOS PIRINEOS DE ARIÈGE EN 5 DÍAS	Foix	p. 84
49	<b>MEDIA</b>	Recorrido	LA REGIÓN DEL TEXTIL	Mirepoix	p. 86
50	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensión	LA MESETA DE BEILLE	Ax-les-Thermes	p. 88
51	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	LOS CASTILLOS CÁTAROS	Lavelanet	p. 90



«Accueil vélo» es una marca nacional que garantiza una recepción y servicios de calidad a lo largo de los itinerarios para ciclistas.

N.º	DIFICULTAD		NOMBRE DEL CIRCUITO	CIUDAD DE SALIDA	PÁGINA
<b>AUDE</b>					
52	<b>MEDIA</b>	Recorrido	COL DES TOUGNETS	Quillan	p. 92
53	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	LAS GARGANTAS DE LOS PIRINEOS AUDOISES	Axat	p. 94
54	<b>MUY DIFÍCIL</b>	Recorrido	COL DE PAILHÈRES	Belcaire	p. 96
55	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	COL DE PRADEL	Camurac	p. 98
56	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	COL DE AUSSIÈRES	Quillan	p. 100
57	<b>MUY DIFÍCIL</b>	Recorrido	COL DE JAU	Quillan o Catllar	p. 102
58	<b>MEDIA</b>	Recorrido	CASTILLOS DEL PAÍS CÁTARO	Maurý	p. 104

#### PIRINEOS ORIENTALES

56	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	COL DE AUSSIÈRES	Quillan	p. 100
57	<b>MUY DIFÍCIL</b>	Recorrido	COL DE JAU	Quillan o Catllar	p. 102
58	<b>MEDIA</b>	Recorrido	CASTILLOS DEL PAÍS CÁTARO	Maurý	p. 104
59	<b>MUY DIFÍCIL</b>	Recorrido	AL ATAQUE DE PUIGMAL	Llo	p. 106
60	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	EL VALLE DE VANERA	Ur	p. 108
61	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	PEDALEAR	Saillagouse	p. 110
62	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	LES BOUILLOUSES	Égat	p. 112
63	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	DE UNA PUNTA A OTRA DE LA CERDAÑA	Bourg-Madame	p. 114
64	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	RECORRIDO DE LOS PUEBLOS DE LES GARROTXES	Col de la Quillane	p. 116
65	<b>FÁCIL</b>	Recorrido	RECORRIDO DE LA CASTELLANE	Molig-les-Bains	p. 118
66	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensión	COL DE MANTET	Sahorre	p. 120
67	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensión	COL DE JAU	Catllar	p. 122
68	<b>DIFÍCIL</b>	Ascensión	COL DE PALOMÈRE	Finestret	p. 124
69	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	A LAS PUERTAS DE HAUT VALLESPÍR	Le Boulou	p. 126
70	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	ENTRE ASPRES Y VALLESPÍR	Le Boulou o Céret	p. 128
71	<b>MUY DIFÍCIL</b>	Recorrido	LA RUTA MÁS AL SUR	Arles-sur-Tech	p. 130
72	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	LA RONDA DE ASPRES	Amélie-les-Bains-Palalda o Arles-sur-Tech	p. 132
73	<b>DIFÍCIL</b>	Recorrido	BALCÓN DE LA COSTA BERMEJA	Argelès-sur-Mer	p. 134

# 01 LA RUTA DE LOS CONTRABANDISTAS

Nivel **MEDIO**

Este maravilloso recorrido permite una incursión en las tierras del País Vasco a través de bonitas carreteras montañosas. A lo largo del recorrido se cruzan pueblos típicos, lagos e incluso puertos, modestos, pero llenos de encanto. Es un tour entre la montaña y el mar, repleto de historia, ideal para una mañana de ejercicio con el océano en el horizonte y casas con entramado de madera como telón de fondo. Un recorrido que seducirá a los amantes de los paisajes y de los grandes espacios con colores cambiantes.



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## REPARAR Y ALQUILAR

### • ATELIER BIZIKLETA

12 boulevard Thiers  
64500 Saint-Jean-de-Luz  
Tel.: +33 (0)6 63 14 24 40  
[atelier-bizikleta.com](http://atelier-bizikleta.com)

### • SCOOTER LOISIRS

Gare SNCF - boulevard du  
Commandant Passicot  
64500 Saint-Jean-de-Luz  
Tel.: +33 (0)5 59 47 79 24  
[scooter-loisirs.com](http://scooter-loisirs.com)

## COMER

### • La Buvette des Halles

Boulevard Victor Hugo  
64500 Saint-Jean-de-Luz  
Tel.: +33 (0)5 59 26 73 59

### • Le Komptoir des Amis

7, boulevard du  
Commandant Passicot  
64500 Saint-Jean-de-Luz  
Tel.: +33 (0)5 24 33 61 04  
[lekomptoirdesamis.com](http://lekomptoirdesamis.com)

## INFORMACIÓN

### • Oficina de Turismo de Saint-Jean-de-Luz

20, boulevard Victor Hugo - 64500 Saint-Jean-de-Luz  
Tel.: +33 (0)5 59 26 03 16  
[saintjeandeluz@otpaysbasque.com](mailto:saintjeandeluz@otpaysbasque.com)



LO MEJOR ♥  
**DE PIRINEOS ATLÁNTICOS**

Le train de la Rhune (Tren turístico)  
Col de Saint-Ignace - 64310 Sare  
[rhune.com](http://rhune.com)





## RECORRIDO

## DESNIVEL

## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
Saint-Jean-de-Luz

D+ 386 m

58 km

4 h



**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

- |  |                    |  |                                |
|--|--------------------|--|--------------------------------|
|  | ESTACIÓN           |  | FUENTE DE AGUA                 |
|  | OFICINA DE TURISMO |  | REPARAR/ALQUILAR               |
|  | PUERTO             |  | RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA |
|  | LO MEJOR           |  | RESTAURANTE                    |
|  | APARCAMIENTO       |  | BAÑOS                          |



0 km 2,5 km 5 km



# 02 LA PUERTA DE NAVARRA

Con salida desde la capital de la baja Navarra, este itinerario parcial (una zona es de ida y otra de vuelta) recorre el valle de Aldudes. Antiguas forjas, capillas, casas medievales junto a viñedos, salazones y pastoralismo. Un trazado que invita a descubrir un magnífico valle situado en un entorno de vegetación. La cultura vasca está por todas partes: en las casas con entramado de madera de los pueblos y en los frontones de pelota. Un lugar donde la bicicleta es la reina y los campeones como Indurain son indestronables.

Nivel **MEDIO**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

- Oficina de Turismo de Saint-Jean-Pied-de-Port**  
 14, place Charles de Gaulle - 64220 Saint-Jean-Pied-de-Port  
 Tel.: +33 (0)5 59 37 03 57  
[saintjeanpieddeport@otpaysbasque.com](mailto:saintjeanpieddeport@otpaysbasque.com)

## COMER

- Restaurant du Trinquet**  
 7, place du Trinquet  
 64220 St-Jean-Pied-de-Port  
 Tel.: +33 (0)5 59 37 09 34
- Les Remparts**  
 16, place Floquet  
 64220 St-Jean-Pied-de-Port  
 Tel.: +33 (0)5 59 37 13 79  
[hoteldesremparts.fr](http://hoteldesremparts.fr)
- Oillarburu**  
 8, rue de l'Église  
 64220 St-Jean-Pied-de-Port  
 Tel.: +33 (0)5 59 37 06 44

## REPARAR Y ALQUILAR

- BASKO VÉLOS**  
 21, route du Bas-Cambo  
 64250 Cambo-Les-Bains  
 Tel.: +33 (0)5 59 03 98 99  
[baskovelos.com](http://baskovelos.com)



## LO MEJOR DE PIRINEOS ATLÁNTICOS

Les vignobles d'Irouléguy  
 AGERRIA - Daniel Dupuy  
 Hiribehere - 64220 Irouléguy  
 Tel.: +33 (0)5 59 37 41 06  
[www.visite-irouleguy.com](http://www.visite-irouleguy.com)





RECORRIDO

DESNIVEL

DISTANCIA

DURACIÓN

Con salida desde  
**Saint-Jean-Pied-de-Port****D+ 478 m****88 km****4 h**

**Leyenda:** ■ < 5% ■ < 7% ■ < 10% ■ < 15% ■ > 15%



ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS



0 km 2,5 km 5 km

# 03 EL VALLE DE ADOUR

Este itinerario permite descubrir las orillas tumultuosas del Adour. Recorre pequeñas carreteras con subidas cortas y secas, y a mitad del recorrido, hay 20 kilómetros a lo largo del Adour. Con miradores, castillos y abadías, es un recorrido que no hay que perderse. El itinerario ideal para los días en los que no se está al 100 % pero apetece disfrutar de un paseo con algunos compañeros. Un valle en el que se cruzan influencias vascas, landesas, occitanas, ¡Un país de cucaña!

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

**Oficina de Turismo de Hasparren - Pays Basque**  
2 place Saint-Jean - 64240 Hasparren  
Tel.: +33 (0)5 59 29 62 02 • [hasparren@otpaysbasque.com](mailto:hasparren@otpaysbasque.com)

## COMER

- **Mimi Ostatua**  
1, place du Jeu de Paume  
64240 Hasparren  
Tel.: +33 (0)5 59 31 01 14
- **Berria**  
68, rue Francis Jammes  
64240 Hasparren  
Tel.: +33 (0)5 59 29 11 10
- **Les Tilleuls**  
1, place Verdun  
64240 Hasparren  
Tel.: +33 (0)5 59 29 62 20

## REPARAR Y ALQUILAR

- **BASKO VÉLOS (Reparación)**  
21, route de Bas-Cambo  
64250 Cambo-les-Bains  
Tel.: +33 (0)5 59 03 98 99  
Tel.: +33 (0)7 67 31 42 41  
[baskovelos@gmail.com](mailto:baskovelos@gmail.com)



## LO MEJOR DE PIRINEOS ATLÁNTICOS

**Le château des ducs de Gramont en Bidache**  
Allée de Gramont - 64520 Bidache  
Tel.: +33 (0)5 59 56 03 49  
[en-pays-basque.fr/territoires-et-destinations/le-pays-charnegou-ou-xarnegu](http://en-pays-basque.fr/territoires-et-destinations/le-pays-charnegou-ou-xarnegu)



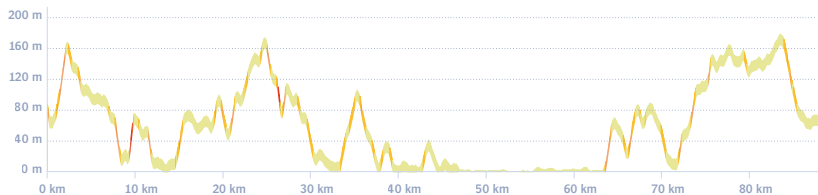
13

## RECORRIDO

## DESNIVEL

## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
**Hasparren****D+ 760 m****86 km****4 h**

**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



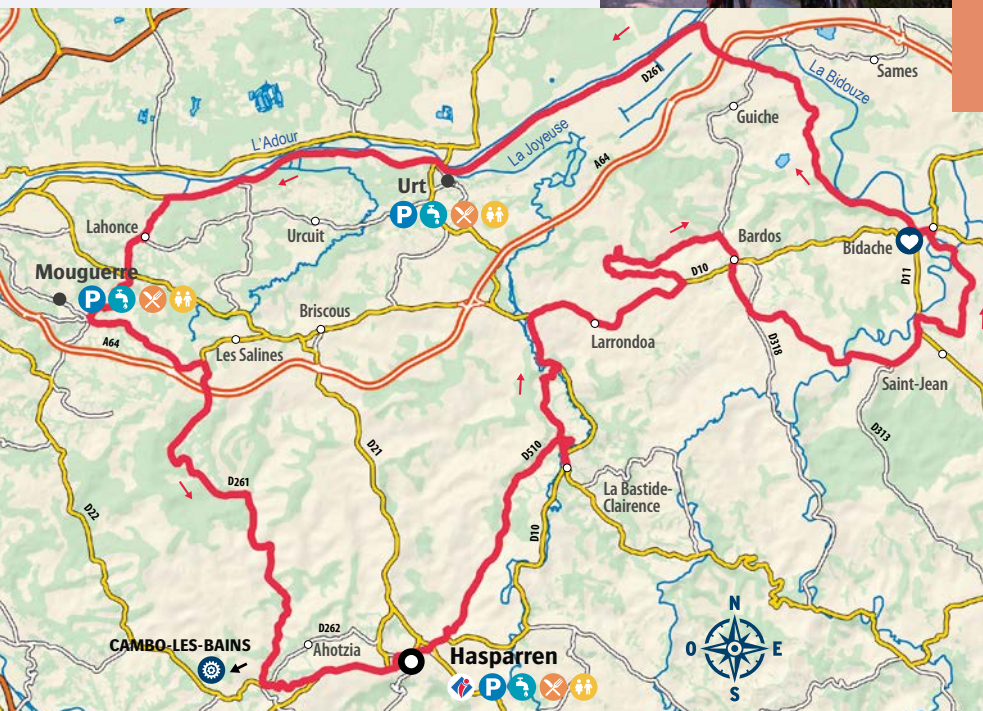
RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS



0 km 2,5 km 5 km

# 04 EL TOUR DE SOULE

¡Un magnífico recorrido para el que se necesita un buen entrenamiento! Atraviesa preciosos pueblos y un campo en un entorno de vegetación. Su perfil fraccionado y sus cimas empujadas lo convierten en un desafío deportivo de gran belleza. En el camino, peregrinos recorriendo el Camino de Santiago, a los que podréis pedir que recen por vosotros para el momento de la subida hacia Haux. Haux no es el Tourmalet ni el Alpe d'Huez, pero seguro que os acordaréis. No olvidar los cambios de marcha.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

♦ **Oficina de Turismo de Tardets - Pays Basque**  
Rue Arhanpia - 64470 Tardets  
[tardets@otpaysbasque.com](mailto:tardets@otpaysbasque.com) • Tel.: +33 (0)5 59 28 51 28

## ✂ COMER

• **La Table d'Agerria**  
3, rue du frère Alban  
64130 Mauléon-Licharre  
Tel.: +33 (0)5 59 19 19 19  
[domaine-agerria.com](http://domaine-agerria.com)

• **Restaurant Etcheto Ostatià**  
Rue de Bela  
Quartier de la Haute-Ville  
64130 Mauléon-Licharre  
Tel.: +33 (0)5 59 28 29 81

• **Restaurant Etxola**  
30, boulevard Gambetta  
64130 Mauléon-Licharre  
Tel.: +33 (0)5 59 28 27 96

## ⚙ REPARAR Y ALQUILAR

• **CYCLES POPPE**  
Zone industrielle de la Gare  
64130 Mauléon-Licharre  
Tel.: +33 (0)5 59 28 13 62  
f [cycles.poppe](http://cycles.poppe)



## LO MEJOR ♥ DE PIRINEOS ATLÁNTICOS

L'église de l'Hôpital Saint-Blaise  
Le Bourg - 64130 L'Hôpital-Saint-Blaise  
[hopital-saint-blaise.fr](http://hopital-saint-blaise.fr)





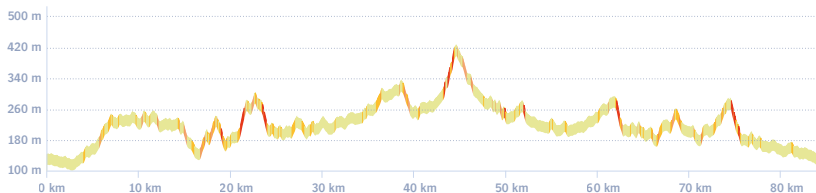
15

RECORRIDO

DESNIVEL

DISTANCIA

DURACIÓN

Con salida desde  
**Mauléon-Licharre****D+ 804 m****80 km****7 h**

**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



ESTACIÓN



FUENTE DE AGUA



OFICINA DE TURISMO



REPARAR/ALQUILAR



PUERTO



RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



LO MEJOR



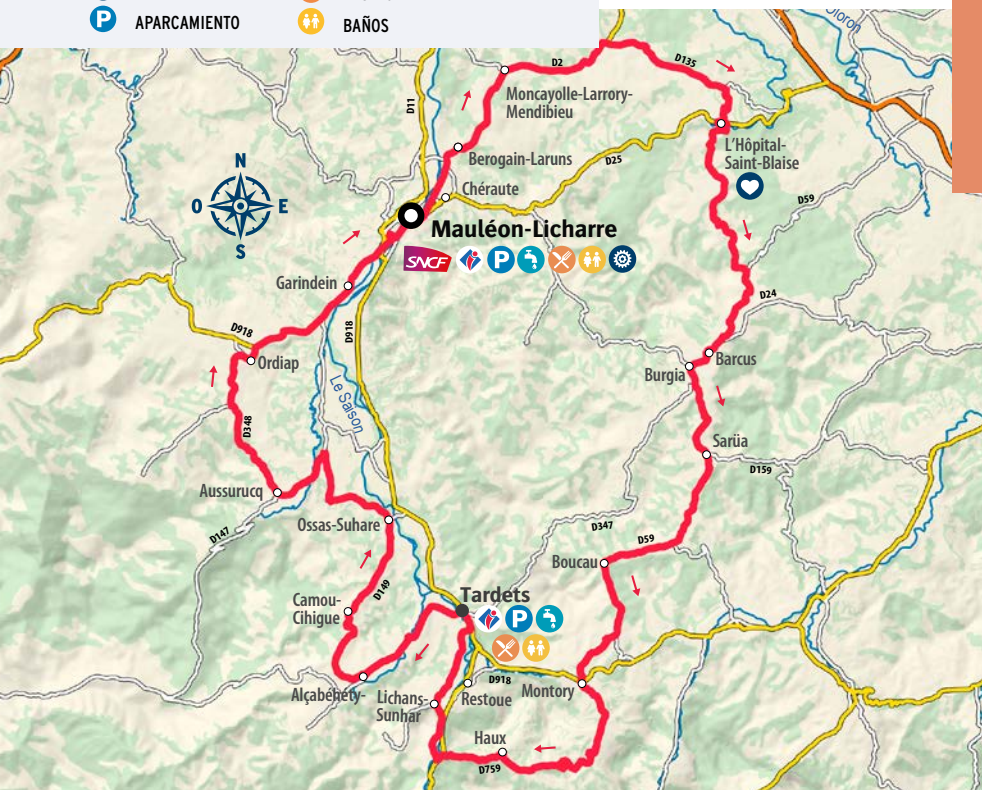
RESTAURANTE



APARCAMIENTO



BAÑOS



0 km 2,5 km 5 km

05

## HAUT-BÉARN

Este bonito recorrido deportivo con salida desde Oloron-Sainte-Marie va cogiendo altura progresivamente. Se adentra en el valle de Aspe y se une al Barétous por pequeñas y singulares carreteras de montaña. A continuación, la gran subida al Col de la Pierre Saint-Martin. Un puerto digno del Tour de Francia, tanto por su amplitud como por su accesibilidad. En la cima, unas vistas 360° que cortan la respiración antes de retomar el recorrido y disfrutar de los paisajes característicos de Haut-Béarn.

**Nivel**  
**DIFÍCIL**


Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

**INFORMACIÓN**
**Oficina de Turismo de Pyrénées béarnaises**

Allées du Comte de Tréville - 64400 Oloron-Sainte-Marie

Tel.: +33 (0)5 59 39 98 00 • [oloron@pyrenees-bearnaises.com](mailto:oloron@pyrenees-bearnaises.com)

**REPARAR Y ALQUILAR**
**• CYCL'O BÉARN**

(alquiler)

Rémy BONNAT

12, place Jean Jaca

64400 Oloron-Sainte-Marie

Tel.: +33 (0)5 59 10 79 22

[cyclobearn.cleanenergyplanet.com](http://cyclobearn.cleanenergyplanet.com)

**• CYCLES IGOUASSEL**

PASCAL

(reparación)

Pascal IGOUASSEL

18, rue Despouirins

64400 Oloron-Sainte-Marie

Tel.: +33 (0)5 59 39 06 00

[cycles-igouassel.fr](http://cycles-igouassel.fr)

**✂ COMER**
**• Aux Pyrénées**

5, rue des Basques

64400 Oloron-Sainte-Marie

Tel.: +33 (0)5 59 39 04 63

**• La Part des Anges**

13, place de la Cathédrale

64400 Oloron-Sainte-Marie

Tel.: +33 (0)5 59 36 01 96


**LO MEJOR ♥  
DE PIRINEOS ATLÁNTICOS**

**Sarrance** (Ecomuseo)

Notre-Dame de la Pierre

64490 Sarrance

Tel.: +33 (0)5 59 34 55 51

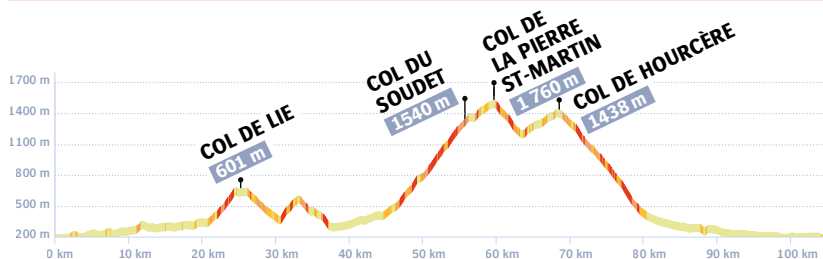


## RECORRIDO

## DESNIVEL

## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
**Oloron-Sainte-Marie****D+ 1651 m****113 km****8 h**

**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



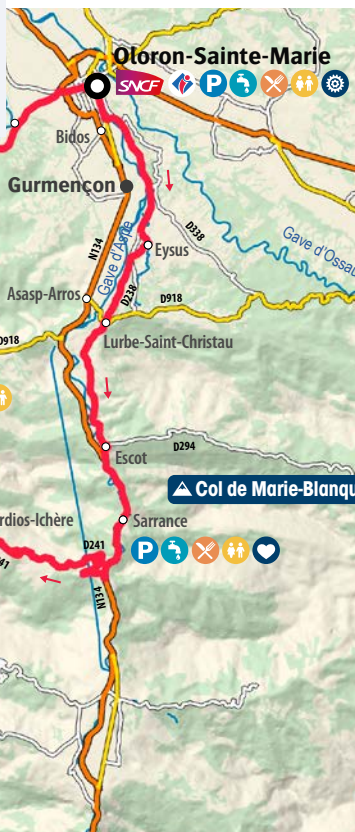
RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS



0 km 2,5 km 5 km

# 06 EL TOUR DEL VALLE DE OSSAU EN BICICLETA ELÉCTRICA

Nivel **MEDIO**

Un bonito recorrido en bicicleta eléctrica con forma de mariposa que da la vuelta al valle de Ossau. Circularéis por un entorno verde y pastoral que ofrece espectaculares vistas de los macizos, con el Pic du Midi de Ossau en primer plano. Descubriréis carreteras pequeñas y tranquilas, pueblos calmados y encantadores y viajaréis al pasado: desde la actividad de los hombres prehistóricos a las costumbres de la aristocracia del siglo XIX. Sin olvidar las paradas de degustación en una de las granjas que producen el famoso queso de oveja Ossau-Iraty.



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## REPARAR Y ALQUILAR

### • LOCASKI OUTDOOR

Avenue De La Gare  
64440 Laruns  
Tel.: +33 (0)5 59 05 36 09  
[locaski-laruns.com](http://locaski-laruns.com)

### • VÉLO D'OSSAU

4 allée de Sépé  
Zac Saint Michel  
64260 Arudy  
Tel.: +33 (0)5 24 36 70 84  
[cycles-igouassel.fr](http://cycles-igouassel.fr)

## COMER

### • Auberge de l'Embaradère

13 Avenue de la Gare  
64440 Laruns  
Tel.: +33 (0)5 59 05 41 88  
[gite-embaradere.com](http://gite-embaradere.com)

### • Hotel Restaurant d'Ossau

Place la Mairie  
64440 Laruns  
Tel.: +33 (0)5 59 05 30 14  
[hotel-ossau.com](http://hotel-ossau.com)

## INFORMACIÓN

### • Oficina de Turismo de Laruns

Maison de la vallée d'Ossau  
64440 Laruns  
Tel.: +33 (0)5 59 05 31 41  
[info@ossau-tourisme.fr](mailto:info@ossau-tourisme.fr)



LO MEJOR ♥  
**DE PIRINEOS ATLÁNTICOS**

La Maison du lac (Lago de Castet)  
Quartier Ayguelade - 64260 Bielle  
[lacdecastet.fr](http://lacdecastet.fr)





RECORRIDO

Con salida desde  
**Laruns**



DESNIVEL

**D+ 1430 m**



DISTANCIA

**80 km**



DURACIÓN

**4 h**

19



**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



- ESTACIÓN
- OFICINA DE TURISMO
- PUERTO
- LO MEJOR
- APARCAMIENTO
- FUENTE DE AGUA
- REPARAR/ALQUILAR
- RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA
- RESTAURANTE
- BAÑOS

0 km 2,5 km 5 km

# 07 EL AUBISQUE LA RUTA DEL TOUR

¡El mito al alcance de las ruedas! ¡No hay nada más grandioso que impregnarse del ambiente del Tour de Francia! El Col d'Aubisque domina la estación de Gourette. Desde lo alto de sus 1709 metros con unas vistas impresionantes del Circo de Gourette, es el punto de paso entre la región de Nueva Aquitania y Occitania. Un recorrido exigente que corta la respiración en todos los niveles: deportivo, estético y patrimonio. Un recorrido repleto de emociones tanto por su belleza como por el esfuerzo realizado.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo de Pays de Nay

Place du 8 mai 1945 - 64800 Nay

Tel.: +33 (0)5 59 13 94 99

[accueil@tourisme-bearn-paysdenay.com](mailto:accueil@tourisme-bearn-paysdenay.com)

### COMER

#### Le Saint Pierre

2, rue du Saillet

64800 Nay

Tel.: +33 (0)5 47 92 49 00

#### Les Deux Palmiers

20, place du Marcadieu

64800 Nay

Tel.: +33 (0)5 59 61 12 96

[www.traiteur-64-bearn.com](http://www.traiteur-64-bearn.com)

#### Restaurant du Midi

23, rue des Pyrénées

64800 Nay

Tel.: +33 (0)5 59 61 05 37

### REPARAR Y ALQUILAR

#### GLOBAL VÉLO

16, rue Georges Clémenceau

64800 Nay

Tel.: +33 (0)5 59 32 27 85

[global-velo.fr](http://global-velo.fr)



## LO MEJOR ♥ DE PIRINEOS ATLÁNTICOS

### Le train d'Artouste

(Tren turístico)

Station d'Artouste - 64440 Laruns

[artouste.fr](http://artouste.fr)



## RECORRIDO

## DESNIVEL

## DISTANCIA

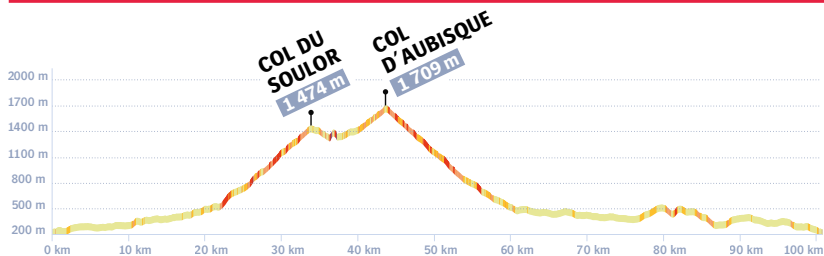
## DURACIÓN

Con salida desde  
**Nay**

**D+ 1677 m**

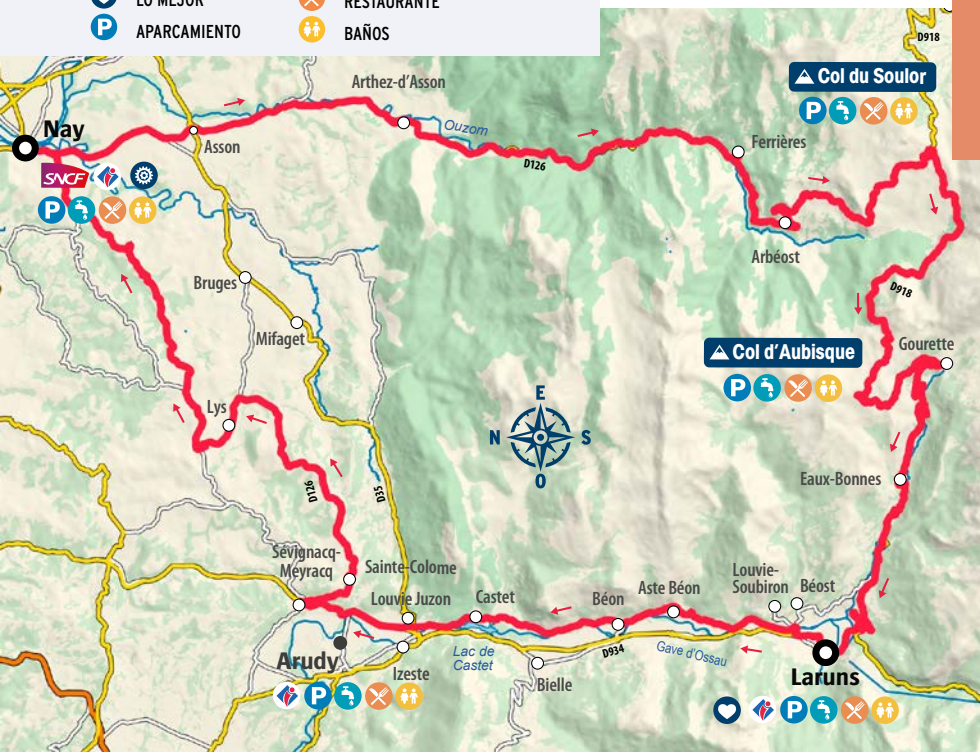
**95 km**

**6 h**



**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

- |  |                    |  |                                |
|--|--------------------|--|--------------------------------|
|  | ESTACIÓN           |  | FUENTE DE AGUA                 |
|  | OFICINA DE TURISMO |  | REPARAR/ALQUILAR               |
|  | PUERTO             |  | RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA |
|  | LO MEJOR           |  | RESTAURANTE                    |
|  | APARCAMIENTO       |  | BAÑOS                          |



# 08 / HOURQUETTE / PAYOLLE / ASPIN

Enfrentarse a La Hourquette d'Ancizan y al Aspin, es viajar en el tiempo y revivir la historia, la del Tour de Francia y la de sus campeones. Empezaremos por la Hourquette, con una subida en el frescor del bosque y una bonita bajada en dirección el lago de Payolle, importante lugar de pastoralismo. Terminaremos en el Aspin, con una subida un poco difícil desde Payolle y una deliciosa bajada hacia Arreau donde la calidad del revestimiento rivaliza con las bonitas líneas curvas.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo Pyrénées 2 vallées

Château des Nestes - 65240 Arreau

Tel.: +33 (0)5 62 98 63 15 • [pyrenees2vallees.com](http://pyrenees2vallees.com)

### Oficina de Turismo Tourmalet Pic du Midi

3, allées de Tournefort - 65200 Bagnères-de-Bigorre

Tel.: +33 (0)5 62 91 50 71 • [tourmaletpicdumidi.fr](http://tourmaletpicdumidi.fr)

## COMER

### Hôtel-restaurant d'Angleterre

18, route de Luchon  
65240 Arreau

Tel.: +33 (0)5 62 98 63 30

### Le Grenier de Saint-Pé

D918 lieu-dit Turoun  
65240 Aspin Aure

Tel.: +33 (0)6 84 81 90 84

## REPARAR Y ALQUILAR

### ÉVOLUTION 2

15, rue Vincent Mir  
65170 Saint-Lary-Soulan

Tel.: +33 (0)5 62 39 44 61  
[evolution2-saintlary.fr](http://evolution2-saintlary.fr)

### ALEX SPORTS

Rue Principale  
65170 Vignec

Tel.: +33 (0)5 62 39 47 20  
[alex-sports.com](http://alex-sports.com)



## LO MEJOR ♥ DE ALTOS PIRINEOS

**Auberge des 3 pics** (Restaurante)

Près du Lac de Payolle - Le Bourg

65710 Campan • Tel.: +33 (0)5 62 91 82 16







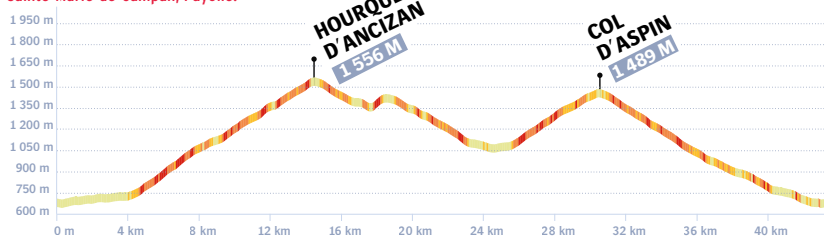
23

RECORRIDO

DESNIVEL

DISTANCIA

DURACIÓN

Con salida desde  
**Arreau****D+ 1327 m****42 km****3 h 15**Otras salidas-campamentos base posibles:  
Sainte-Marie-de-Campan, Payolle.**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

# 09 / LES BALCONS D'AURE VAL LOURON-AZET LANÇON

Nivel **MEDIO**

Con este circuito conocido por los principiantes, se deja de lado a los famosos Aspin, Peyresourde, Portet, para adentrarse más en la intimidad, fuera de los senderos señalizados, por carreteras menos conocidas, pero no por ello menos bonitas, como los valles de Aure y Louron. Con total tranquilidad, se atraviesan pueblitos a los que no llega el ruido del valle. Solo el Col du Val-Louron-Azet y el paso al fondo del valle agitan momentáneamente la serenidad del itinerario.



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

- 📍 **Oficina de Turismo Pyrénées 2 vallées**  
 Château des Nestes - 65240 Arreau  
 Tel.: +33 (0)5 62 98 63 15 • [pyrenees2vallees.com](http://pyrenees2vallees.com)
- 📍 **Oficina de Turismo de la Haute Vallée du Louron**  
 12, chemin de Cazalis - 65510 Loudenvielle  
 Tel.: +33 (0)5 62 99 95 35 • [vallee-du-louron.com](http://vallee-du-louron.com)
- 📍 **Oficina de Turismo de Saint-Lary**  
 37, rue Vincent Mir - 65170 Saint-Lary  
 Tel.: +33 (0)5 62 39 50 81 • [saintlary.com](http://saintlary.com)

## ✂️ COMER

- **L'Ardoise**  
 4 chemin du Rioutor  
 65510 Loudenvielle  
 Tel.: +33 (0)5 62 39 24 09
- **Bistrot Pastoral**  
 Le Village - 65170 Azet  
 Tel.: +33 (0)6 32 74 47 17
- **Le Pic Assiette**  
 Lieu-dit Pradet  
 65170 Guchan  
 Tel.: +33 (0)5 62 39 96 24

## ⚙️ REPARAR Y ALQUILAR

- **JOE BIKE**  
 3, place du Téléphérique  
 65170 Saint-Lary-Soulan  
 Tel.: +33 (0)6 38 12 38 73  
[saintlaryvt.com](http://saintlaryvt.com)



## LO MEJOR ♥️ DE ALTOS PIRINEOS

**La Petite Plage** (Restaurante)  
 Zone du Rioutor  
 65510 Loudenvielle  
 Tel.: +33 (0)6 45 48 23 75





25

RECORRIDO

DESNIVEL

DISTANCIA

DURACIÓN

Con salida desde  
**Arreau****D+ 1226 m****43 km****3 h**Otras salidas-campamentos base posibles:  
Saint-Lary-Soulan, Loudenvielle.

0 km 1,5 km 3 km

# 10 / PEYRESOURDE / BALÈS / BAROUSSE / NISTOS

Pedaleando o con una bicicleta eléctrica, este recorrido es para aquellos a los que les gustan tanto los puertos conocidos como las pequeñas carreteras en las que se siente la naturaleza. Rápidamente se imponen las pendientes y los desniveles. Col de Peyresourde, Port de Balès... ¡El Tour de Francia ha cruzado 51 veces el primero y 6 veces el segundo! Tras los puertos, la carretera recorre los valles silenciosos y atraviesa una multitud de pueblos en los que cada placita invita a un descanso.

Nivel

**MUY DIFÍCIL**

Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo Pyrénées 2 vallées

Château des Nestes - 65240 Arreau

Tel.: +33 (0)5 62 98 63 15 • [pyrenees2vallees.com](http://pyrenees2vallees.com)

### Oficina de Turismo de la Haute Vallée du Louron

12, chemin de Cazalis - 65510 Loudenvielle

Tel.: +33 (0)5 62 99 95 35 • [vallee-du-louron.com](http://vallee-du-louron.com)

### Oficina de Turismo de Neste Barousse

15, croix des Huguenots 65370 Sarp

Tel.: +33 (0)5 62 99 21 30 • [tourisme-neste-barousse.fr](http://tourisme-neste-barousse.fr)

## COMER

### Comme Chez Papa et Maman

44, route de Saint

Bertrand-de-Comminges

65370 Sarp

Tel.: +33 (0)5 62 43 33 07

## REPARAR Y ALQUILAR

### SPORTS MOUNTAIN SKISET

D25, 65510 Loudenvielle

Tel.: +33 (0)9 70 35 76 45

[sports-mountain.fr](http://sports-mountain.fr)

### INTERSPORT

16, place des Badalans

65510 Loudenvielle

Tel.: +33 (0)5 62 99 65 22



## LO MEJOR ♥ DE ALTOS PIRINEOS

### Le Paléo (Restaurante)

Route départementale 261

65660 Aventignan

Tel.: +33 (0)5 62 39 79 60





## RECORRIDO

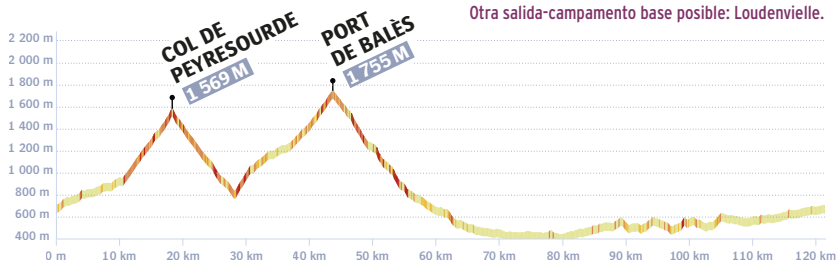
## DESNIVEL

## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
**Arreau****D+ 2647 m****121 km****6 h 30**

Otra salida-campamento base posible: Loudenvielle.



# 11 HOURQUETTE D'ANCIZAN

Hay que tener el espíritu de un pastor o de un guardabosques para enfrentarse a la Hourquette d'Ancizan. El hayedo-abetal, típico de los Pirineos y de los pastos ancestrales, acoge una de las mayores concentraciones de rebaños y te descubre una gran belleza y una autenticidad única durante este bonito y bien diseñado itinerario.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí para descargar  
**LA RUTA GPX**



ASCENSIÓN



DESNIVEL +



PENDIENTE MEDIA



PENDIENTE MÁXIMA



LONGITUD



DURACIÓN

Con salida desde  
**Arreau**

**878 m**

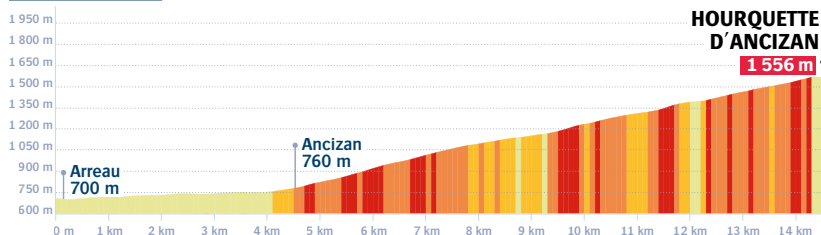
**6 %**

**11,2 %**

**14,5 km**

**2 h 15**

## VERTIENTE ESTE



ASCENSIÓN

DESNIVEL +

PENDIENTE MEDIA

PENDIENTE MÁXIMA

LONGITUD

DURACIÓN

Con salida desde  
**Ste-Marie-de-Campan**

**804 m**

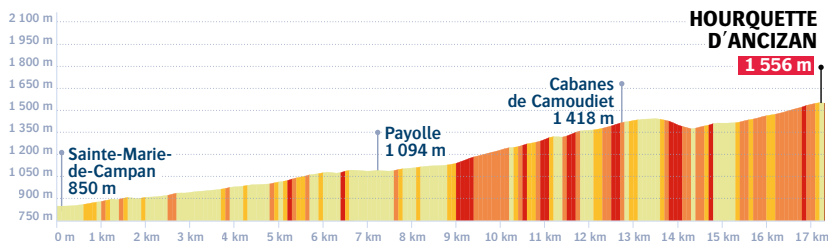
**4,6 %**

**12 %**

**17,3 km**

**2 h 15**

## VERTIENTE OESTE



**Legenda:** < 5% < 7% < 10% > 15% > 15%

12

# COL DE PORTET

Nivel **MUY DIFÍCIL**



ASCENSIÓN

DESNIVEL +

PENDIENTE MEDIA

PENDIENTE MÁXIMA

DURACIÓN

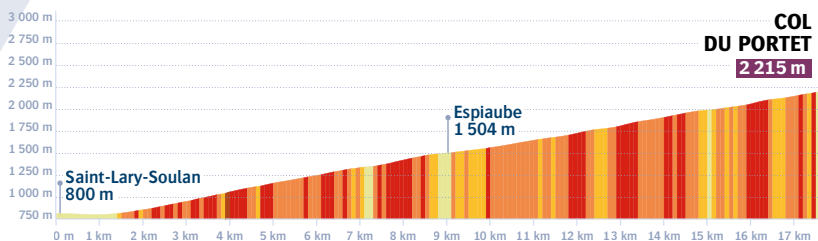
Con salida desde  
**Saint-Lary-Soulan**

1450 m

7,9 %

10 %

2 h 30



13

# RUTA DE LOS LAGOS

Nivel **MUY DIFÍCIL**



ASCENSIÓN

DESNIVEL +

PENDIENTE MEDIA

PENDIENTE MÁXIMA

LONGITUD

DURACIÓN

Con salida desde  
**Saint-Lary-Soulan**

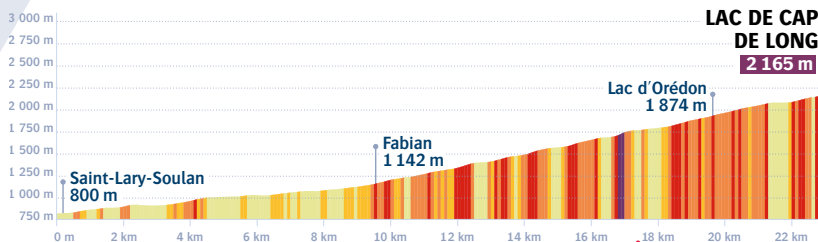
1364 m

5,93 %

12 %

23 km

3 h 30



**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



Carretera cerrada en invierno.

# 14 COL DE PEYRESOURDE

El Peyresourde ofrece una progresión regular en las dos vertientes. La vista está despejada en los valles de Louron o de Larboust, bonitos mosaicos hechos con una discreta vegetación, pueblos bien diseñados y cimas elevadas. Un pequeño paseo por la estación de Peyragudes para recorrer el famoso Altiport 007, escenario de dos llegadas del Tour en 2017 y 2022.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí para descargar  
**LA RUTA GPX**



ASCENSIÓN

DESNIVEL +

PENDIENTE MEDIA

PENDIENTE MÁXIMA

LONGITUD

DURACIÓN

Con salida desde  
**Loudenvielle**

**944 m**

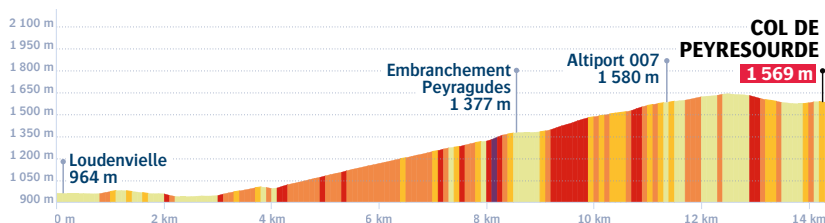
**7,7 %**

**9 %**

**14,3 km**

**2 h 15**

## VERTIENTE OESTE POR ALTIPOINT 007



ASCENSIÓN

DESNIVEL +

PENDIENTE MEDIA

PENDIENTE MÁXIMA

LONGITUD

DURACIÓN

Con salida desde  
**Bagnères-de-Luchon**

**956 m**

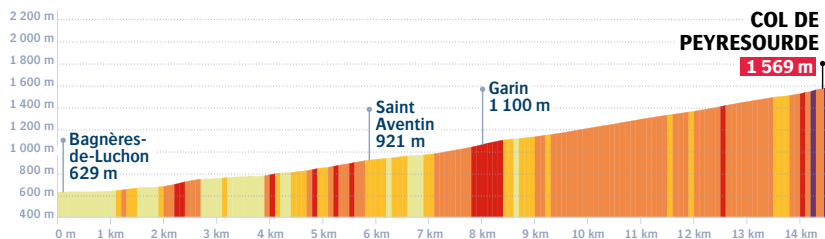
**6,5 %**

**11,7 %**

**14,5 km**

**2 h 15**

## VERTIENTE ESTE



**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

# 15 COL DE VAL LOURON-AZET

El "Val Laouron-Azet" es uno de los puertos ciclistas pirenaicos más jóvenes, abierto a la circulación en los años 90. Sin embargo, el Tour de Francia ya se ha subido 11 veces. Tanto para grandes escaladores como si se prefieren las bajadas, a todos os encantarán las curvas de estas cortas pero exigentes ascensiones. ¡Son muchas las ocasiones para subirse a la bicicleta y dejarse llevar!

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí para descargar  
LA RUTA GPX



ASCENSIÓN

Con salida desde  
**Loudenvielle**



DESNIVEL +

**623 m**



PENDIENTE MEDIA

**7 %**



PENDIENTE MÁXIMA

**13,6 %**



LONGITUD

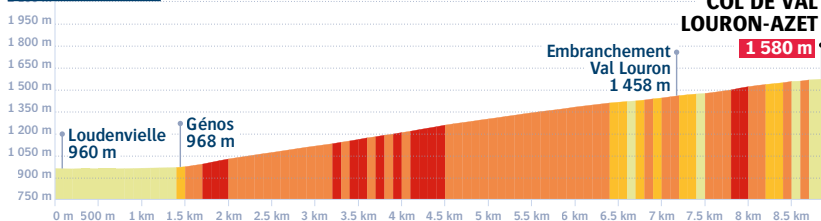
**8,9 km**



DURACIÓN

**2 h 15**

## VERTIENTE ESTE



ASCENSIÓN

Con salida desde  
**Saint-Lary-Soulan**

DESNIVEL +

**758 m**

PENDIENTE MEDIA

**6,5 %**

PENDIENTE MÁXIMA

**13,5 %**

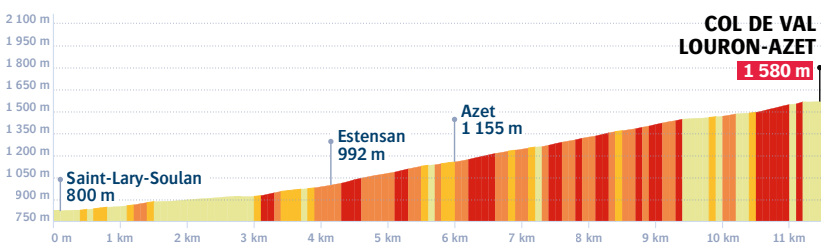
LONGITUD

**11,5 km**

DURACIÓN

**2 h 15**

## VERTIENTE OESTE



**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

# 16 / TOUR DE BARONNIES

Punto de gran altitud en este circuito que ofrece bonitas subidas a las que enfrentarse una vez rodado, para evitar lesiones. Tras el Col des Palomières y sus vistas 360°, se sigue por una carretera en la que tomarse el tiempo necesario para descubrir Baronnies, una de las tierras más secretas de los Pirineos. Las grandes líneas rectas son inexistentes, cada curva y cada subida desvela un pueblo inesperado, un paisaje en el que hacer una foto o un río en el que mojarse los pies.

Nivel **MEDIO**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

- Oficina de Turismo Tourmalet Pic du Midi**  
 3, allées de Tournefort - 65200 Bagnères-de-Bigorre  
 Tel.: +33 (0)5 62 91 50 71 • [tourmaletpicdumidi.fr](http://tourmaletpicdumidi.fr)
- Oficina de Turismo Cœur des Pyrénées**  
 300, rue des Thermes - 65130 Capvern-les-Bains  
 Tel.: +33 (0)5 62 39 00 46 • [coeurdespyrenees.com](http://coeurdespyrenees.com)

## COMER

- Auberge de l'Arros**  
 2, route des Baronnies  
 65130 Mauvezin  
 Tel.: +33 (0)5 62 39 05 05
- Auberge de campagne chez Fourcade**  
 Le Village  
 65130 Bourg-de-Bigorre  
 Tel.: +33 (0)5 62 39 05 01
- La Table du Cinq**  
 5, route de Toulouse  
 65200 Bagnères-de-Bigorre  
 Tel.: +33 (0)5 62 37 02 95

## REPARAR Y ALQUILAR

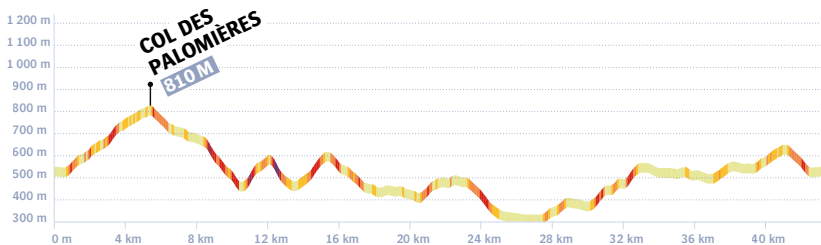
- ANETO SPORTS**  
 125, route des cols  
 65710 Beaudean  
 Tel.: +33 (0)5 62 91 71 15



**LO MEJOR ♥**  
**DE ALTOS PIRINEOS**

**Refuge des Chasseurs** (Restaurante)  
 Col des Palomières - 65200 Gerde  
 Tel.: +33 (0)5 62 95 26 41



**33****RECORRIDO****DESNIVEL****DISTANCIA****DURACIÓN**Con salida desde  
**Bagnères-de-Bigorre****D+ 1060 m****44 km****3 h****Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

- ESTACIÓN
- OFICINA DE TURISMO
- PUERTO
- LO MEJOR
- APARCAMIENTO

- FUENTE DE AGUA
- REPARAR/ALQUILAR
- RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA
- RESTAURANTE
- BAÑOS



0 km 1,5 km 3 km

# 17 TOUR DEL PIC DU MIDI

## POR EL TOURMALET Y EL VALLE DE CASTELLOUBON

Este recorrido es un grial, un peregrinaje, un paso para iniciarse que proporciona a aquellos que lo han recorrido un estado especial. Tourmalet, Pic du Midi, Lourdes... ¡Sí, esto son los Pirineos! En cuanto al recorrido, hay de todo: se pasa de la exaltación de los grandes espacios y de la carretera histórica del Tour de Francia, a la intimidad de las pequeñas carreteras entre Lourdes y Bagnères-de-Bigorre. ¡Circular en bicicleta por el Pic du Midi nos convierte en una persona totalmente diferente!

Nivel **MUY DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
LA RUTA GPX

### INFORMACIÓN

- Oficina de Turismo Tourmalet Pic du Midi**  
 3, allées de Tournefort - 65200 Bagnères-de-Bigorre  
 Tel.: +33 (0)5 62 91 50 71 • [tourmaletpicdumidi.fr](http://tourmaletpicdumidi.fr)
- Oficina de Turismo de Luz-Saint-Sauveur**  
 Place du 8 mai - 65120 Luz-Saint-Sauveur  
 Tel.: +33 (0)5 62 92 30 30 • [luz.org](http://luz.org)
- Agence Touristique des Vallées de Gavarnie**  
 45, rue Jean Moulin - 65260 Pierrefitte  
 15, place de la république - 65400 Argelès-Gazost  
 Tel.: +33 (0)5 62 97 00 25 • [valleesdegavarnie.com](http://valleesdegavarnie.com)

### COMER

- L'Assiette de Juliette**  
 22, boulevard Carnot  
 65200 Bagnères-de-Bigorre  
 Tel.: +33 (0)5 62 91 97 16
- Brasserie la Terrasse**  
 21, place du 8 mai 1945  
 65120 Luz-Saint-Sauveur  
 Tel.: +33 (0)5 62 92 85 52
- Des Petits Pois Sont Rouges**  
 44 avenue des Pyrénées  
 65400 Argelès-Gazost  
 Tel.: +33 (0)5 62 97 01 26

### REPARAR Y ALQUILAR

- PYRÉNÉES VÉLO ÉVOLUTION**  
 1, avenue du 8 mai  
 65200 Gerde  
 Tel.: +33 (0)9 84 06 01 40  
[pyrenees-velo.com](http://pyrenees-velo.com)

LO MEJOR ♥  
DE ALTOS PIRINEOS

L'Étape du Berger (Restaurante)  
 Col du Tourmalet - 65200 La Mongie  
 Tel.: +33 (0)5 62 91 95 44



- ESTACIÓN
- OFICINA DE TURISMO
- PUERTO
- LO MEJOR
- APARCAMIENTO
- FUENTE DE AGUA
- REPARAR/ALQUILAR
- RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA
- RESTAURANTE
- BAÑOS





RECORRIDO

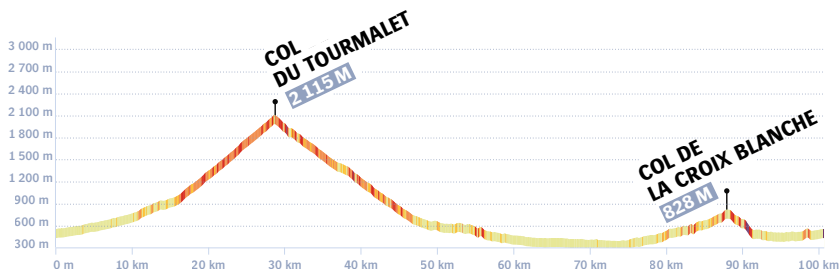
DESNIVEL

DISTANCIA

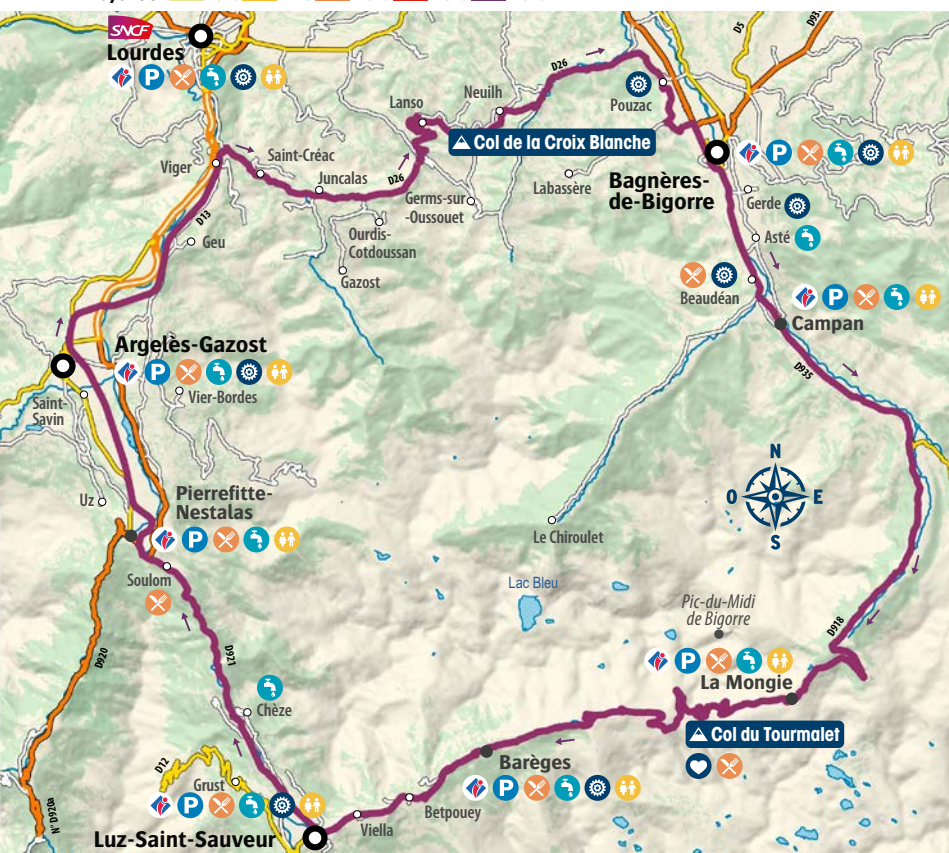
DURACIÓN

Con salida desde  
**Bagnères-de-Bigorre****D+ 2274 m****100,5 km****6 h**

Otras salidas-campamentos base posibles: Sainte-Marie-de-Campan, Luz-Saint-Sauveur, Argelès-Gazost, Lourdes.



**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



# 18 COL DE ASPIN

Subir el Aspin es como hacerse amigo de una estrella. Tiene la notoriedad de los grandes y la tranquilidad de los humildes. Sea cual sea la vertiente, no dañará ni los gemelos ni la moral. Ya sea desde Arreau o desde Bagnères-de-Bigorre, estiramos un poco las piernas antes de atacar la pendiente, ayudados por el revestimiento súper agradable de este Pacha de los Pirineos.

Nivel **MEDIO**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí para descargar  
**LA RUTA GPX**



ASCENSIÓN

DESNIVEL +

PENDIENTE MEDIA

PENDIENTE MÁXIMA

LONGITUD

DURACIÓN

Con salida desde  
**Bagnères-de-Bigorre**

**918 m**

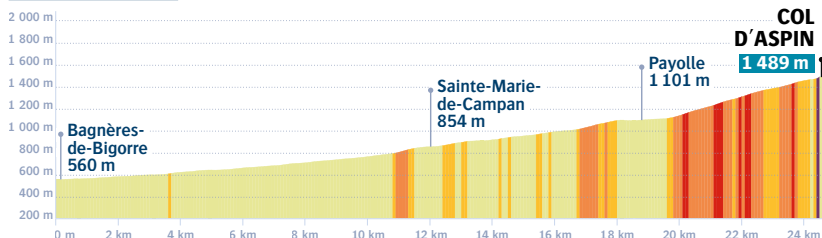
**3,7 %**

**8,5 %**

**24,5 km**

**3 h 15**

## VERTIENTE OESTE



ASCENSIÓN

DESNIVEL +

PENDIENTE MEDIA

PENDIENTE MÁXIMA

LONGITUD

DURACIÓN

Con salida desde  
**Arreau**

**785 m**

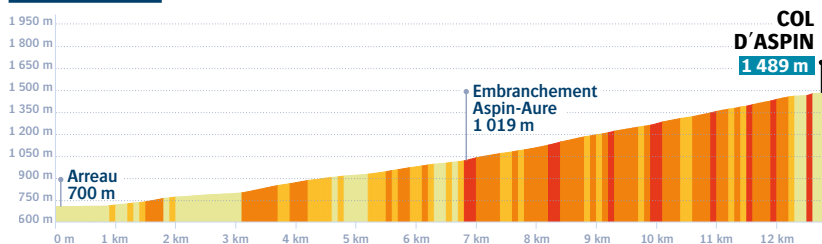
**7 %**

**8,7 %**

**12 km**

**2 h 30**

## VERTIENTE ESTE



**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

## 19

## COL DE TOURMALET

El Tourmalet es un templo. Desde hace más de un siglo, son muchos los corredores del Tour de Francia que se han visto santificados o sacrificados. La ascensión se hace bajo la mirada del Pic du Midi, que observa, imparable, a los ciclistas-peregrinos procedentes de todo el mundo para su ascenso. Sin respiro, la pendiente es fuerte, pero la llegada al puerto va más allá de una simple recompensa.

Nivel **MUY DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí para descargar  
**LA RUTA GPX**



ASCENSIÓN

DESNIVEL +

PENDIENTE MEDIA

PENDIENTE MÁXIMA

LONGITUD

DURACIÓN

Con salida desde  
**Ste-Marie-de-Campan**

**1268 m**

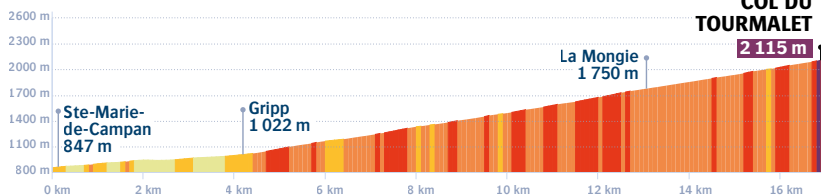
**7,4 %**

**10,2 %**

**17 km**

**2 h 45**

**VERTIENTE ESTE**



ASCENSIÓN

DESNIVEL +

PENDIENTE MEDIA

PENDIENTE MÁXIMA

LONGITUD

DURACIÓN

Con salida desde  
**Luz-Saint-Sauveur**

**1404 m**

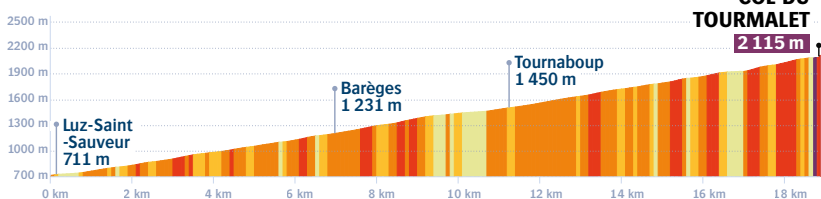
**7,4 %**

**10,2 %**

**19 km**

**3 h**

**VERTIENTE OESTE**



**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

# 20 EL GRAN TOUR DE PIBESTE

Este circuito llega hasta el macizo de piedra caliza de Pibeste, desde la suavidad del Piemonte hasta el impetuoso Col de Spandelles. Desde Lourdes se suceden bonitas subidas que conectan con el valle de Ouzoum. A pesar de la intimidad y de la belleza de los lugares, la subida hacia Spandelles y la bajada hacia Argelès-Gazost (Tour de Francia 2022) no deben tomarse a la ligera. Saliendo de la exaltación de las carreteras de montaña nos encontramos con la tranquilidad y la serenidad en la bonita vía verde que nos lleva por la ciudad mariana.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Agence Touristique des Vallées de Gavarnie

Maison du Val d'Azun - 65400 Arrens Marsous  
15, place de la république - 65400 Argelès-Gazost  
Tel.: +33 (0)5 62 97 49 49 • [valleesdegavarnie.com](http://valleesdegavarnie.com)

### Oficina de Turismo de Pays de Nay

Place du 8 mai 1945 - 64800 Nay  
Tel.: +33 (0)5 59 13 94 99 • [tourisme-bearn-paysdenay.com](http://tourisme-bearn-paysdenay.com)

## COMER

### • Da Marco

45, rue de la Grotte  
65100 Lourdes  
Tel.: +33 (0)5 62 94 03 59

### • Le Vieux Logis

Route des Grottes  
64800 Lestelle-Betharram  
Tel.: +33 (0)5 59 71 94 87

### • Chez Pierre d'Agos

5, avenue du Lavedan  
65400 Agos-Vidalos  
Tel.: +33 (0)5 62 97 05 07

## REPARAR Y ALQUILAR

### • BIKE AND PY

16, Esp. du Paradis  
65100 Lourdes  
Tel.: +33 (0)5 62 41 44 26  
[bikeandpy.com](http://bikeandpy.com)



## LO MEJOR DE ALTOS PIRINEOS

**Hôtel des Trois Vallées**  
(Museo de la bicicleta/Bar)  
12, rue Davantaygue  
65100 Lugagnan  
Tel.: +33 (0)5 62 94 73 05





## RECORRIDO

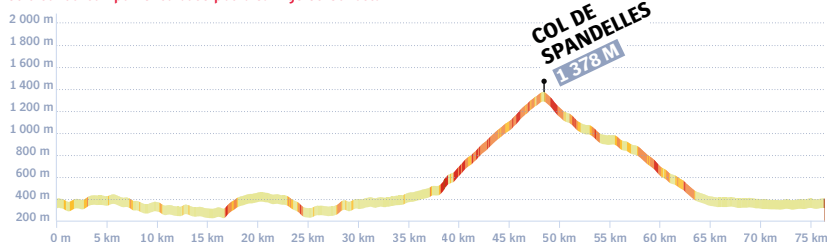
## DESNIVEL

## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
**Lourdes****D+ 1507 m****76,4 km****4 h 45**

Otra salida-campamento base posible: Argelès-Gazost.


**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%


ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS



0 km 2 km 4 km



# 21 VAL D'AZUN

## POR SPANDELLES Y EL SOULOR

En estos Pirineos el queso es el rey y pasar por los puertos sin parar en el saladero o en el frutal sería un pecado. Val d'Azun, Bergons, Ouzoum, tres valles en los que aparcar la bicicleta para entrar en una explotación quesera, en un afinador o en una tienda de productos de la tierra. La carretera es una sucesión de largas subidas y bonitas bajadas. No hay ningún riesgo de aburrirse en las zonas demasiado planas que gustarán tanto a los amantes de las subidas como de las bajadas, ya que el perfil es claramente pirenaico: pendientes y queso.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

### INFORMACIÓN

#### ◆ Agence Touristique des Vallées de Gavarnie

Maison du Val d'Azun - 65400 Arrens Marsous  
15, place de la république - 65400 Argelès-Gazost  
Tel.: +33 (0)5 62 97 49 49 • [valleesdegavarnie.com](http://valleesdegavarnie.com)

#### ◆ Oficina de Turismo de Pays de Nay

Place du 8 mai 1945 - 64800 Nay  
Tel.: +33 (0)5 59 13 94 99 • [tourisme-bearn-paysdenay.com](http://tourisme-bearn-paysdenay.com)

### ✂ COMER

#### • Auberge du Bergons

Chemin des Trescases  
65400 Salles  
Tel.: +33 (0)5 62 95 59 83

#### • La Tachouère

132, route Soulor  
65400 Arrens-Marsous  
Tel.: +33 (0)5 54 98 00 29

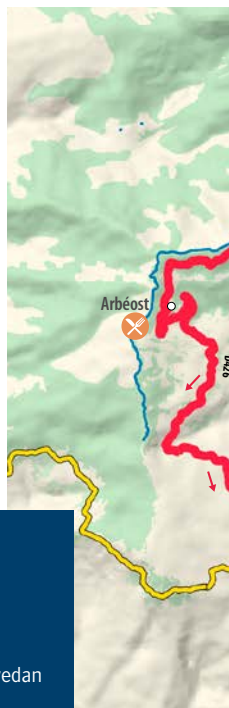
### ⚙ REPARAR Y ALQUILAR

#### • L'ÉTAPE DES PYRÉNÉES

12, av. des Pyrénées - 65400 Argelès-Gazost  
Tel.: +33 (0)5 62 92 29 31  
[pyrenees-bike.com](http://pyrenees-bike.com)

#### • CYCL'IN PYRÉNÉES

1, av. Charles de Gaulle  
65400 Argelès-Gazost  
Tel.: +33 (0)5 62 97 55 78  
[cyclinpyrenees.fr](http://cyclinpyrenees.fr)



## LO MEJOR ♥ DE ALTOS PIRINEOS

### Le Kairn (Bistro/Librería)

Route du Val d'Azun - 65400 Arras-en-Lavedan  
Tel.: +33 (0)5 62 42 10 63

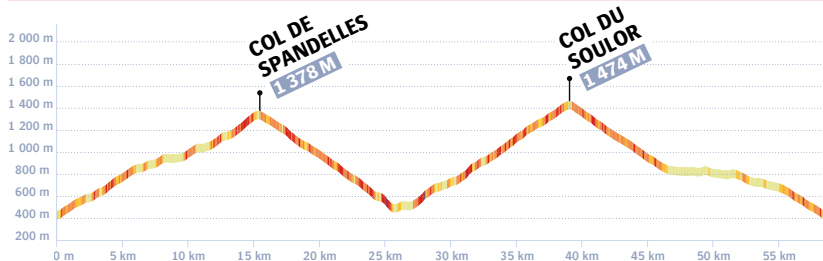


## RECORRIDO

## DESNIVEL

## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
**Argelès-Gazost****D+ 1891 m****58,2 km****5 h**

**Leyenda:** ■ < 5% ■ < 7% ■ < 10% ■ < 15% ■ > 15%



ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



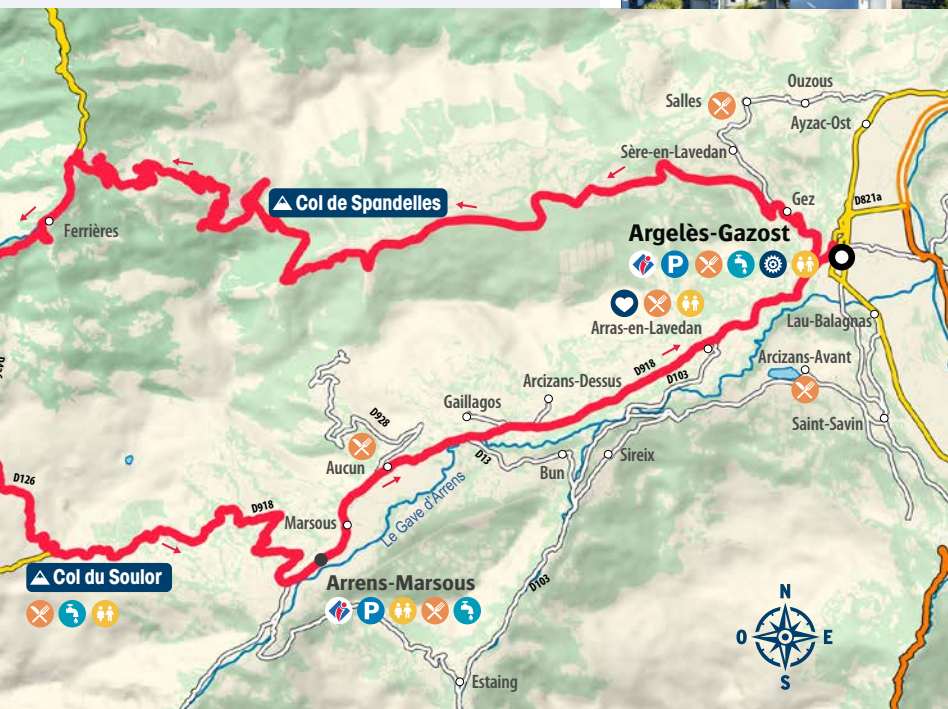
RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS



0 km 1,5 km 3 km

# 22 COL DE SPANDELLES

El Col de Spandelles ha sido durante mucho tiempo un secreto muy bien guardado. Sus dos vertientes ofrecen preciosas y verdaderas ascensiones, como nos gustan, en una carretera que sabe ser discreta y en un paisaje marcado por una delicada armonía. En este puerto, hasta ahora menos frecuentado que sus vecinos Soulor, Hautacam, Couraduque, se imponen la naturaleza y el silencio.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí para descargar  
**LA RUTA GPX**



ASCENSIÓN



DESNIVEL +



PENDIENTE MEDIA



PENDIENTE MÁXIMA



LONGITUD



DURACIÓN

Con salida desde  
**Argelès-Gazost**

**925 m**

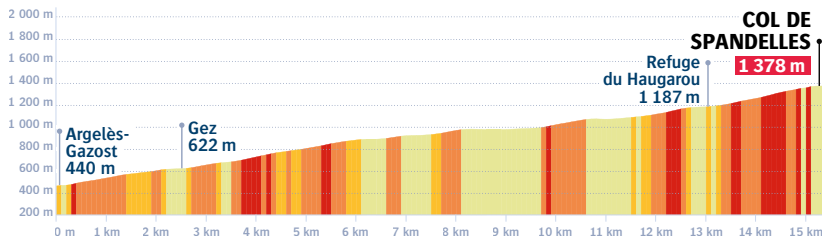
**5,9 %**

**13 %**

**15,5 km**

**2 h 15**

## VERTIENTE ESTE



ASCENSIÓN

DESNIVEL +

PENDIENTE MEDIA

PENDIENTE MÁXIMA

LONGITUD

DURACIÓN

Con salida desde  
**Ferrières**

**860 m**

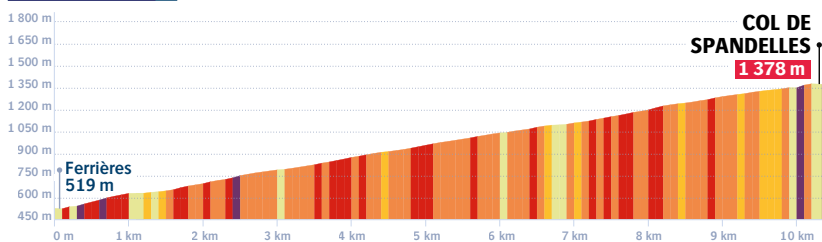
**8,4 %**

**13 %**

**10,2 km**

**2 h 15**

## VERTIENTE OESTE



**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

## 23

## COL DE SOULOR

El Soulor y el Aubisque, punto de unión entre Bigorre y Béarn, están unidos desde 1860 por una carretera que parece desafiar las leyes de la gravedad. Estamos en uno de los itinerarios favoritos de los ciclistas de todo el mundo. En cuanto al deporte, el Tour de Francia ha recorrido más de 50 veces estas pendientes desde 1947. Y en cuanto a los paisajes, el Val d'Azun es la postal más bonita.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí para descargar  
**LA RUTA GPX**



ASCENSIÓN

Con salida desde  
**Argelès-Gazost**



DESNIVEL +

**1011 m**



PENDIENTE MEDIA

**5,25 %**



PENDIENTE MÁXIMA

**8,5 %**



LONGITUD

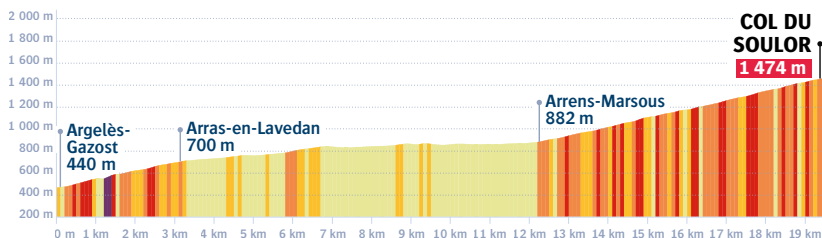
**20 km**



DURACIÓN

**1 h 45**

### VERTIENTE ESTE



ASCENSIÓN

Con salida desde  
**Ferrières**

DESNIVEL +

**900 m**

PENDIENTE MEDIA

**7,5 %**

PENDIENTE MÁXIMA

**9 %**

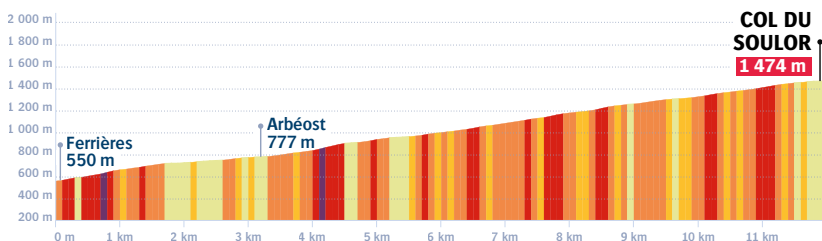
LONGITUD

**12 km**

DURACIÓN

**2 h 15**

### VERTIENTE OESTE



**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

## 24 HAUTACAM

Nivel  
**DIFÍCIL**



ASCENSIÓN

DESNIVEL +

PENDIENTE MEDIA

PENDIENTE MÁXIMA

LONGITUD

DURACIÓN

Con salida desde  
**Argelès-Gazost**

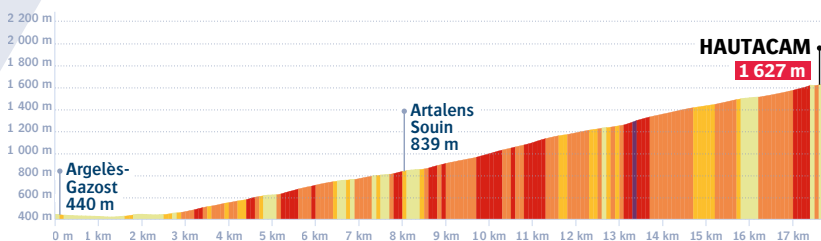
1212 m

7,4 %

10 %

17,2 km

2 h 30



## 25 LUZ ARDIDEN

Nivel  
**DIFÍCIL**



ASCENSIÓN

DESNIVEL +

PENDIENTE MEDIA

PENDIENTE MÁXIMA

LONGITUD

DURACIÓN

Con salida desde  
**Luz-Saint-Sauveur**

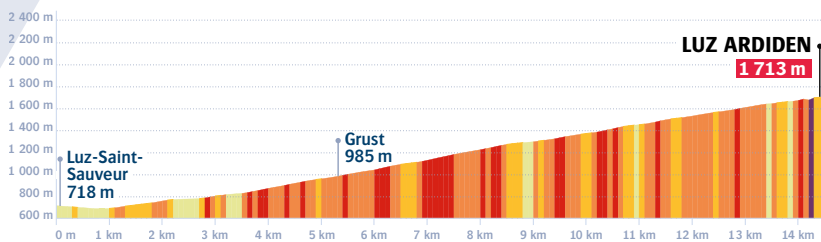
1026 m

7 %

10 %

14,5 km

2 h 30



**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



26

# COL DE TENTES

Nivel **MUY DIFÍCIL**



ASCENSIÓN

DESNIVEL +

PENDIENTE MEDIA

PENDIENTE MÁXIMA

LONGITUD

DURACIÓN

Con salida desde  
**Luz-Saint-Sauveur**

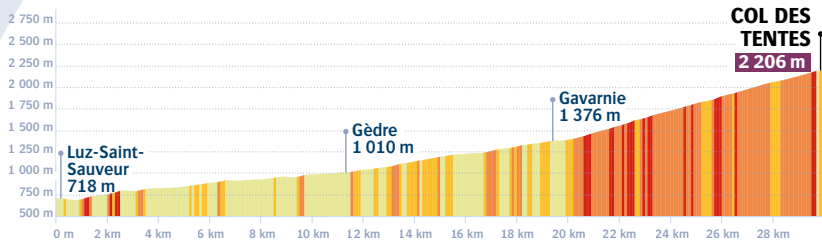
1541 m

5,1 %

12 %

30 km

3 h 30



27

# CIRCO DE TROUMOUSE

Nivel **MUY DIFÍCIL**



ASCENSIÓN

DESNIVEL +

PENDIENTE MEDIA

PENDIENTE MÁXIMA

LONGITUD

DURACIÓN

Con salida desde  
**Luz-Saint-Sauveur**

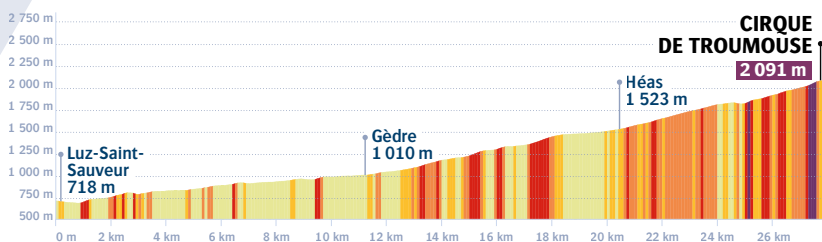
1459 m

4,96 %

12 %

28 km

3 h 15



**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

# 28 COL DE LA CROIX BLANCHE

¡Aquí están los Pirineos! Y, justo enfrente, el evocador Pic du Midi despliega todo su magnetismo. El Piamonte invita a subir para acariciar los detalles de esta cima emblemática. ¡Allá vamos! Cruzando los pueblos de Marquisat, la V81 conduce hasta la zona de Lourdes, donde la pendiente se eleva para llegar al Col de la Croix Blanche. La mirada de adentro hacia la meseta y las laderas. El camino de vuelta se ondula suavemente hasta la capital de Bigorre.

Nivel **MEDIO**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo de Lourdes

Place du Champ Commun - 65100 Lourdes  
Tel.: +33 (0)5 62 42 77 40 • [lourdes-infotourisme.com](http://lourdes-infotourisme.com)

### Oficina de Turismo de Tarbes

3, cours Gambetta - 65000 Tarbes  
Tel.: +33 (0)5 62 51 30 31 • [tarbes-tourisme.fr](http://tarbes-tourisme.fr)

## COMER

### L'Étable Gourmande

2, place des Batteres  
65380 Lanne  
Tel.: +33 (0)9 54 00 09 21

### Ferme de la Couriole

3, impasse la Passade  
65380 Layrisse  
Tel.: +33 (0)5 62 45 42 25

### Le Petit Gourmand

62, av. Bertrand Barère  
65000 Tarbes  
Tel.: +33 (0)5 62 34 26 86

## REPARAR Y ALQUILAR

### CYCLES ARBES

10, av. François Abadie  
65100 Lourdes  
Tel.: +33 (0)5 62 94 05 51



- ESTACIÓN
- OFICINA DE TURISMO
- PUERTO
- LO MEJOR
- APARCAMIENTO
- FUENTE DE AGUA
- REPARAR/ALQUILAR
- RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA
- RESTAURANTE
- BAÑOS

## LO MEJOR DE ALTOS PIRINEOS

**L'Aragon** (Restaurante)  
2, ter route de Lourdes - 65290 Juillan  
Tel.: +33 (0)5 62 32 07 07





## RECORRIDO

## DESNIVEL

## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
Tarbes

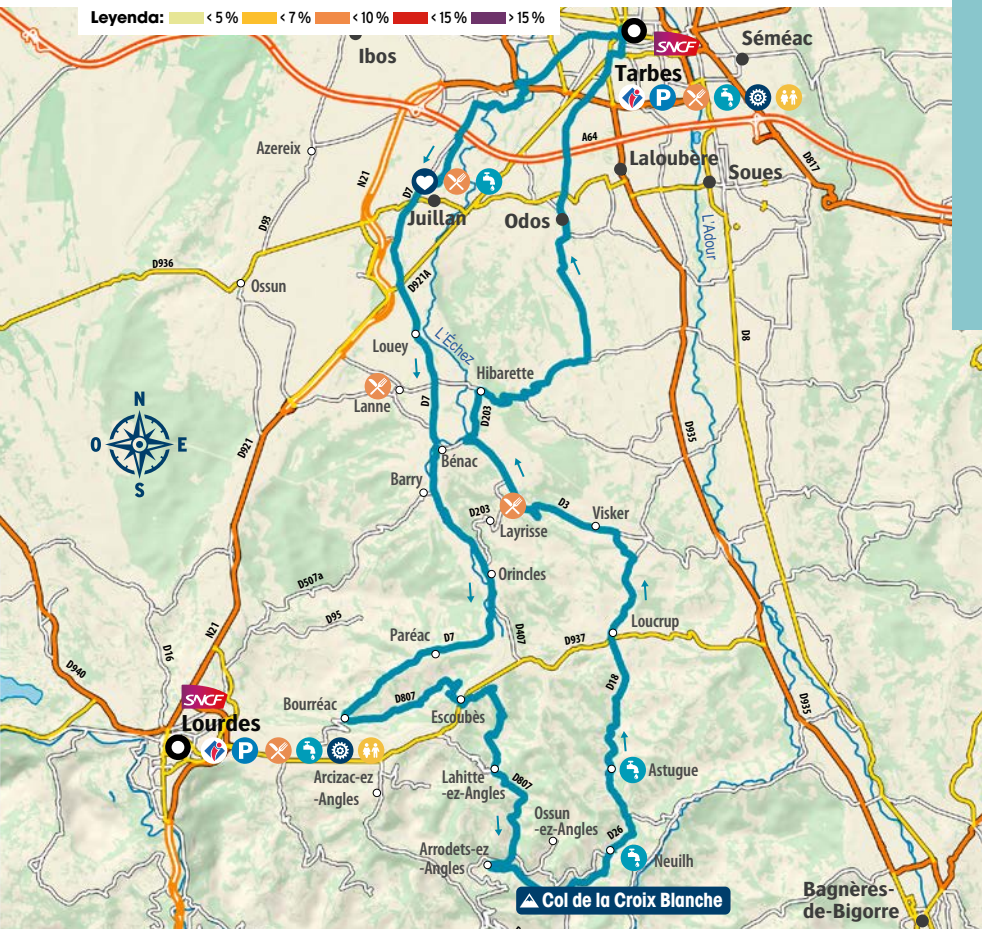
D+ 970 m

61 km

3 h 15



Legenda: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



# 29 LAS LADERAS

Recorremos la V81, carretera del Piamonte Pirenaico entre el Atlántico y el Mediterráneo, para llegar por las laderas al calmado valle de Arros, donde descubrir abadías de la Edad Media. La pendiente se eleva para subir hasta la meseta de Cieutat. Gracias a la presencia tutelar del Pic du Midi se circula tranquilo con vistas de Baronnies, frente al casco de Lhêris, antes de adentrarse de nuevo hacia los valles de Tarbes que nos llevarán a nuestro punto de salida.

Nivel **FÁCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo de Tarbes

3 cours Gambetta - 65000 Tarbes

Tel.: +33 (0)5 62 51 30 31 • [tarbes-tourisme.fr](http://tarbes-tourisme.fr)

### COMER

#### Chez Marcel

5, place de Verdun

65000 Tarbes

Tel.: +33 (0)5 62 56 99 31

#### Florian

9, rue Victor Hugo

65000 Tarbes

Tel.: +33 (0)5 62 34 77 36

### Le contre temps

7, rue Abbé Torné

65000 Tarbes

Tel.: +33 (0)5 67 45 48 89

### REPARAR Y ALQUILAR

#### PYRÉNÉES VÉLO ÉVOLUTION

14, cours de Reffye

65000 Tarbes

Tel.: +33 (0)9 80 66 13 94



## LO MEJOR ♥ DE ALTOS PIRINEOS

### Auberge le Mascaras (Restaurante)

31, route de Toulouse

65190 Mascaras

Tel.: +33 (0)5 62 35 40 79





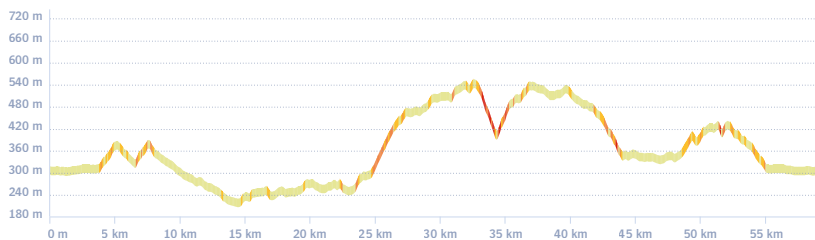


## RECORRIDO

## DESNIVEL

## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
**Tarbes****D+ 866 m****59 km****3 h**

**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%





# 30 / LOS VIÑEDOS DE MADIRAN

Con el coche podremos alejarnos un poco de la carretera de los puertos y de alta montaña. El Pic du Midi de Bigorre y el de Ossau muestran su mejor perfil. Pero llega la hora de enfrentarse a otras cimas, las de los grandes conocedores de vinos: los «crus» de Madiran. Montus, Crouseilles, La Hitte-Teston, son muchas las tentaciones que nos harán parecer que estamos cansados y así, hacer una parada...

Nivel **FÁCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### ✦ Maison des vins

4, rue de l'Église - 65700 Madiran  
Tel.: +33 (0)5 62 31 90 67 • [madiran-pacherenc.com](http://madiran-pacherenc.com)

### ✂ COMER

#### • L'Estanquet - La Table de Madiran

32, route du Vignoble  
65700 Madiran  
Tel.: +33 (0)5 62 55 35 44

#### • Maum

Château de Maumusson  
32400 Maumusson Laguian  
Tel.: +33 (0)5 62 03 32 39

### • L'Empreinte

2, rue Gaston Manent  
65000 Tarbes  
Tel.: +33 (0)5 62 44 97 48

### ⚙ REPARAR Y ALQUILAR

#### • BIKE AND PY

16, Esp. du Paradis  
65100 Lourdes  
Tel.: +33 (0)5 62 41 44 26  
[bikeandpy.com](http://bikeandpy.com)



LO MEJOR ♥  
DE ALTOS PIRINEOS

La Maison des Vins  
4, rue de l'Église - 65700 Madiran  
[madiran-pacherenc.com](http://madiran-pacherenc.com)



## RECORRIDO

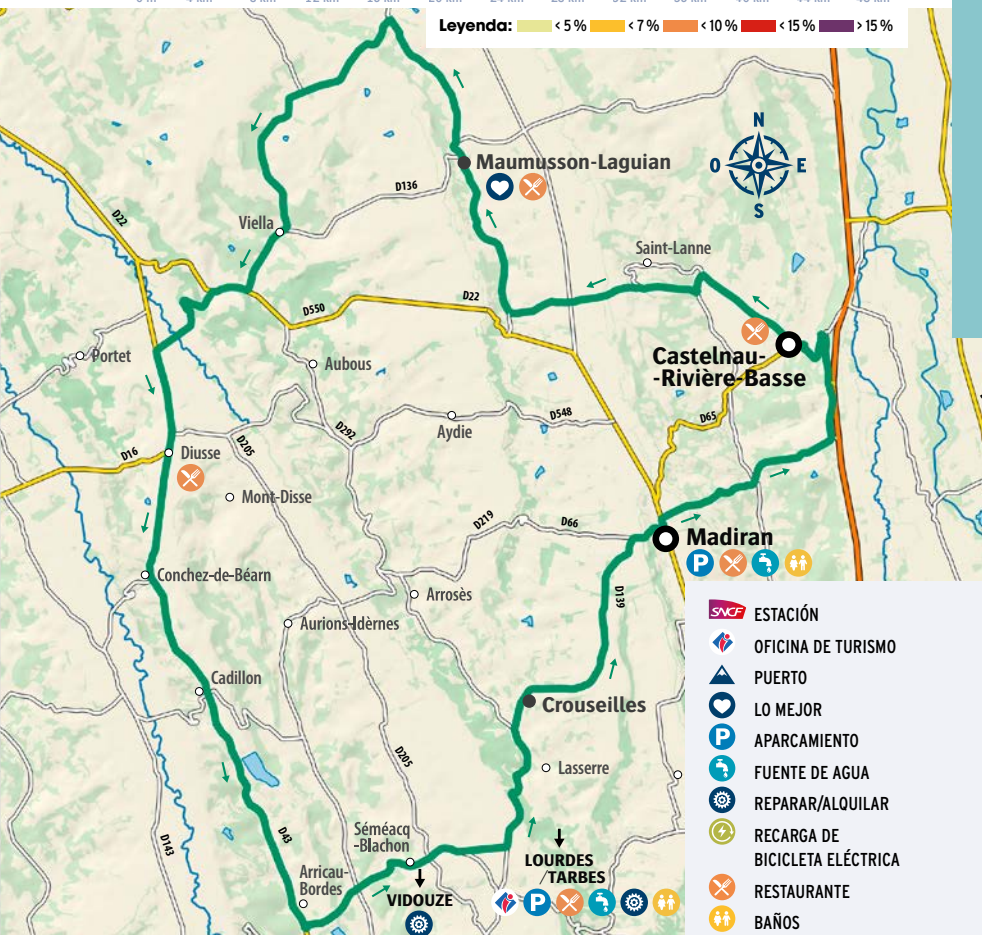
## DESNIVEL

## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
**Madiran****D+ 814 m****50 km****2 h 30**

**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



- ESTACIÓN
- OFICINA DE TURISMO
- PUERTO
- LO MEJOR
- APARCAMIENTO
- FUENTE DE AGUA
- REPARAR/ALQUILAR
- RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA
- RESTAURANTE
- BAÑOS

0 km 2 km 4 km

# 31 COL DE PEYRESOURDE

¡Al ataque de uno de los míticos puertos del Tour de Francia! La carretera que es ancha y bien transitable se eleva rápidamente desde la salida de Luchon, cuya pendiente es bastante irregular al principio de la subida. Esta carretera tiene pocos árboles ofreciendo unas preciosas vistas de los pueblos del valle de Larboust. La segunda parte es más deportiva con porcentajes de pendiente más elevados y la ascensión se realiza en tres grandes zigzags. En la cima, las vistas del valle de Luchon son maravillosas.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

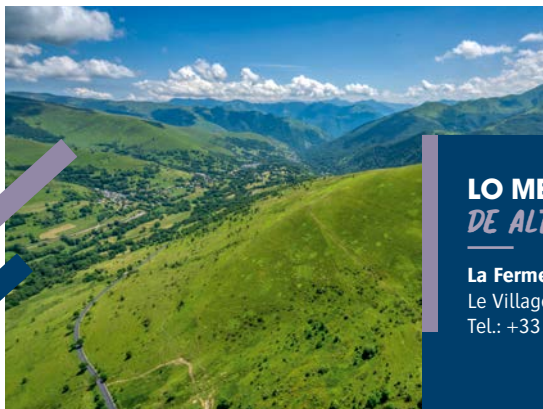
**Oficina de Turismo Pyrénées 31**  
18, allées d'Etigny - 31110 Bagnères-de-Luchon  
Tel.: +33 (0)5 61 79 21 21 • [pyrenees31.com](http://pyrenees31.com)

### REPARAR Y ALQUILAR

• **LUCHON MOUNTAIN BIKE**  
4, place du Comminges  
31110 Bagnères-de-Luchon  
Tel.: +33 (0)5 61 79 88 56

### COMER

- **La Pique**  
Allée des Bains  
31110 Bagnères-de-Luchon  
Tel.: +33 (0)5 61 95 31 38
- **Le Chalet des Gourmands**  
30, allée d'Etigny  
31110 Bagnères-de-Luchon  
Tel.: +33 (0)5 61 94 59 45



LO MEJOR ♥  
**DE ALTA GARONA**

**La Ferme d'Espiau** (Restaurante)  
Le Village - 31110 Billière  
Tel.: +33 (0)5 61 79 69 69



ASCENSIÓN

Con salida desde  
**Bagnères-de-Luchon**



DESNIVEL

**D+ 964 m**



DISTANCIA

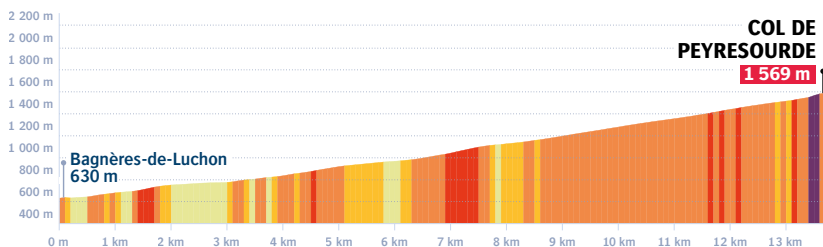
**14 km**



DURACIÓN

**1 h 10**

**53**



**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

- |  |                    |  |                                |
|--|--------------------|--|--------------------------------|
|  | ESTACIÓN           |  | FUENTE DE AGUA                 |
|  | OFICINA DE TURISMO |  | REPARAR/ALQUILAR               |
|  | PUERTO             |  | RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA |
|  | LO MEJOR           |  | RESTAURANTE                    |
|  | APARCAMIENTO       |  | BAÑOS                          |



0 km 2 km



# 32 COL DE ARES Y FRONTIGNES

La ascensión del Col des Ares, que a pesar de su escasa altitud ofrece porcentajes de pendiente relativamente interesantes, es arbolada y muy agradable. El resto del recorrido en Les Frontignes es montañoso y al final se circula por un carril bici.

Nivel **MEDIO**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

**Oficina de Turismo Pyrénées 31**  
18, allées d'Etigny - 31110 Bagnères-de-Luchon  
Tel.: +33 (0)5 61 79 21 21 • [pyrenees31.com](http://pyrenees31.com)

## REPARAR Y ALQUILAR

**INSPIRATION CYCLE  
& MONTAGNE**  
1, av. du Général de Gaulle  
31440 Saint-Béat-Lez  
Tel.: +33 (0)7 76 69 04 29

## COMER

- **Le bistrot de chez nous**  
140, côte De Layris - 31510  
Sauveterre-de-Comminges  
Tel.: +33 (0)5 61 88 32 06
- **Le lac de Géry**  
Lieu-dit Géry  
31440 Saint-Béat-Lez  
Tel.: +33 (0)5 61 79 48 56



## LO MEJOR ♥ DE ALTA GARONA

**L'Hibiscus** (Restaurante)  
Hameau de Gesset  
31510 Sauveterre-de-Comminges  
Tel.: +33 (0)5 62 00 46 93



**55****RECORRIDO****DESNIVEL****DISTANCIA****DURACIÓN**Con salida desde  
**Bagnères-de-Luchon****D+ 760 m****44 km****1 h 50****Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

0 km 2 km

# 33 LA SUBIDA DE SUPERBAGNÈRES

La carretera es bonita y amplia y los 10 primeros kilómetros hasta el valle de Lys alternan entre falsos llanos y partes más empinadas. La segunda parte sube con curvas en zigzag, poco arbolada y, por tanto, con unas vistas despejadas durante toda la subida. Al llegar, una bonita recompensa: unas magníficas vistas de las cimas más altas de los Pirineos Centrales.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo Pyrénées 31

18, allées d'Etigny - 31110 Bagnères-de-Luchon  
Tel.: +33 (0)5 61 79 21 21 • [pyrenees31.com](http://pyrenees31.com)

### REPARAR Y ALQUILAR

#### • INTERSPORT

8, allée d'Etigny - 31110  
Bagnères-de-Luchon  
Tel.: +33 (0)5 61 79 35 27  
[location-point-glisse.com](http://location-point-glisse.com)

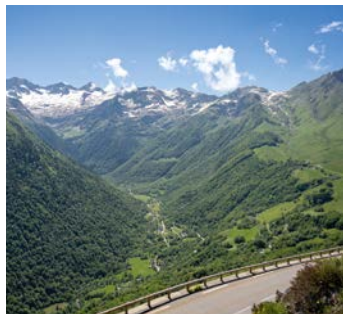
### COMER

#### • Le Lova

12, avenue Maréchal Foch  
31110 Bagnères-de-Luchon  
Tel.: +33 (0)5 61 88 91 28

#### • La Belle Époque

1, cr des Quinconces  
31110 Bagnères-de-Luchon  
Tel.: +33 (0)5 61 88 75 00



## LO MEJOR ♥ DE ALTA GARONA

**La Chapelle** (Restaurante)  
Station de Superbagnères  
31110 Saint-Aventin  
Tel.: +33 (0)5 61 79 55 89

-  ESTACIÓN
-  OFICINA DE TURISMO
-  PUERTO
-  LO MEJOR
-  APARCAMIENTO
-  FUENTE DE AGUA
-  REPARAR/ALQUILAR
-  RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA
-  RESTAURANTE
-  BAÑOS



ASCENSIÓN

Con salida desde  
**Bagnères-de-Luchon**



DESNIVEL

**D+ 1157 m**



DISTANCIA

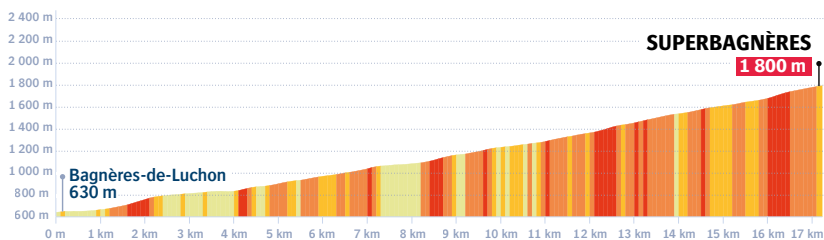
**17 km**



DURACIÓN

**1 h 15**

57



**Leyenda:**  
 < 5% < 7%  
 < 10% < 15% > 15%

SAINT-AVENTIN



Luchon  
-Superbagnères

Bagnères-de-Luchon

SNCF

P

⚡

ⓧ

♿

⚙️

♿♿

Saint-Mamet

D618a

Le Piquet

D46

0 km

2 km

# 34 PUERTO DE BALÈS

Los cuatro primeros kilómetros son comunes con el Col de Peyresourde. A continuación, la carretera se hace más estrecha y sinuosa y cruza pequeños pueblecitos típicos pirenaicos del valle de Oueil. Los seis últimos kilómetros son una zona pastoral con un paisaje totalmente despejado. Esta vertiente se conoce por ser más transitable que la vertiente de la Barousse. La cima ofrece unas magníficas vistas 360° de los picos más altos de la cadena de los Pirineos.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo Pyrénées 31

18, allées d'Etigny - 31110 Bagnères-de-Luchon  
Tel.: +33 (0)5 61 79 21 21 • [pyrenees31.com](http://pyrenees31.com)

### REPARAR Y ALQUILAR

#### • APPEL D'AIR

21, avenue Maréchal Foch,  
31110 Bagnères-de-Luchon  
Tel.: +33 (0)5 61 89 02 79

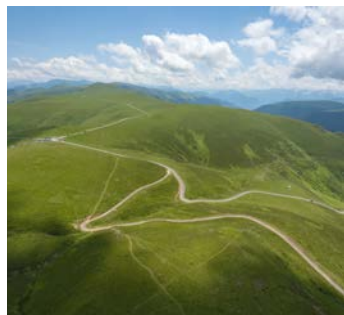
### COMER

#### • Le Sapin Fleuri

Bourg-d'Oueil  
31110 Luchon  
Tel.: +33 (0)6 37 89 08 14

#### • El Almacén de Cirès

Le Village  
31110 Cirès  
Tel.: +33 (0)6 49 01 63 93



**LO MEJOR** ♥  
**DE ALTA GARONA**

**LE PETIT REFUGE** (Food Truck)  
Port de Balès - 31110 Bourg-d'Oueil

-  ESTACIÓN
-  OFICINA DE TURISMO
-  PUERTO
-  LO MEJOR
-  APARCAMIENTO
-  FUENTE DE AGUA
-  REPARAR/ALQUILAR
-  RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA
-  RESTAURANTE
-  BAÑOS



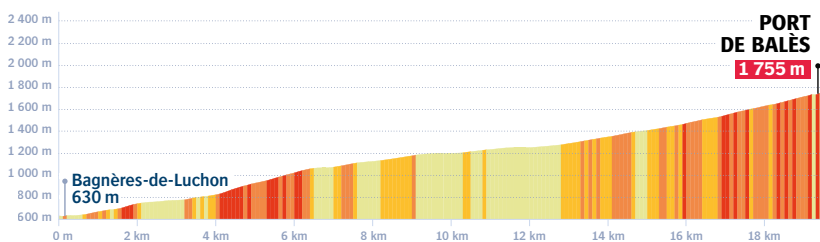
59

ASCENSIÓN

DESNIVEL

DISTANCIA

DURACIÓN

Con salida desde  
**Bagnères-de-Luchon****D+ 1126 m****19 km****1 h 30**

**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%





# 35 COL DE MENTÉ

La subida con salida desde St-Béat es corta, muy agradable con una pendiente regular, pero bastante constante. La subida con salida desde Sengouagnet empieza suavemente y termina con una pendiente más empinada. La cima del puerto es muy arbolada (muy valioso en verano).

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí para descargar  
**LA RUTA GPX**



ASCENSIÓN

Con salida desde  
**Sengouagnet**



DESNIVEL +

**836 m**



PENDIENTE MEDIA

**4,9 %**



PENDIENTE MÁXIMA

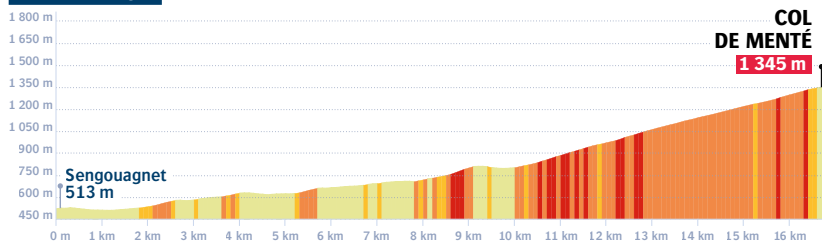
**12 %**



LONGITUD

**16,5 km**

## VERTIENTE ESTE



ASCENSIÓN

Con salida desde  
**Saint-Béat-Lez**

DESNIVEL +

**846 m**

PENDIENTE MEDIA

**9,10 %**

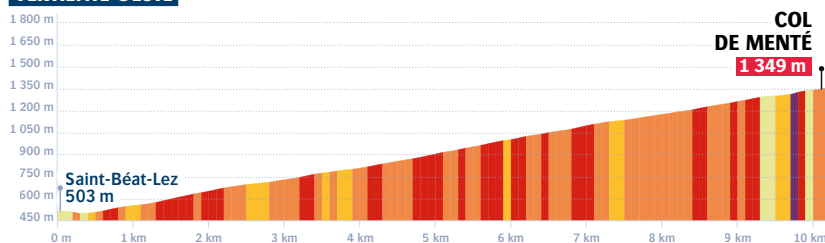
PENDIENTE MÁXIMA

**11 %**

LONGITUD

**9,5 km**

## VERTIENTE OESTE



**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

## 36

## COL DE PORTILLON

La carretera de este puerto franco-español es totalmente arbolada con un porcentaje de pendiente irregular, pero bastante importante y con pocas secciones llanas. La ascensión en la vertiente francesa es más larga y más exigente que la de la vertiente española.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí para descargar  
**LA RUTA GPX**



ASCENSIÓN

Con salida desde  
**Bossost**



DESNIVEL +

**573 m**



PENDIENTE MEDIA

**6,8 %**



PENDIENTE MÁXIMA

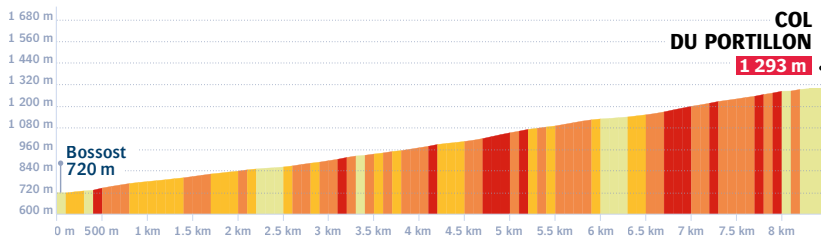
**8,2 %**



LONGITUD

**8,5 km**

## VERTIENTE ESTE



ASCENSIÓN

Con salida desde  
**Bagnères-de-Luchon**

DESNIVEL +

**654 m**

PENDIENTE MEDIA

**6,5 %**

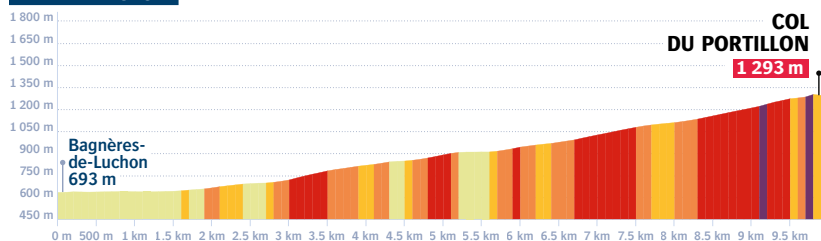
PENDIENTE MÁXIMA

**14 %**

LONGITUD

**10 km**

## VERTIENTE OESTE



Legenda: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

# 37 COL DE LARRIEU Y EL PIAMONTE

Nivel

FÁCIL

Con salida desde Aspet, este circuito permite descubrir el Col de Larrieu y llegar a la meseta del valle de Arbas: un lugar de predilección para la práctica de parapente, espeleología, BTT o incluso, senderismo. Este recorrido permite descubrir pueblos típicos en el corazón del Piamonte Pirenaico, bajo la atenta mirada del Pic de Paloumère (1608 m).



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo Cagire Garonne Salat

Maison des Trois Vallées: rue Armand Latour - 31160 Aspet  
Tel.: +33 (0)5 61 94 86 51 • [opyrenees.fr](http://opyrenees.fr)

### REPARAR Y ALQUILAR

#### • O2 BIKE

Las Vignes - 31160 Aspet  
Tel.: +33 (0)6 13 09 81 07  
[o2bike.fr](http://o2bike.fr)

### COMER

#### • Le Burger des Pyrénées

Place de la République  
31160 Aspet  
Tel.: +33 (0)6 95 52 68 12  
[leburgerdespyrenees.com](http://leburgerdespyrenees.com)

#### • Chez Pitelle

(Restaurante en la granja)  
90, rue Principale  
31160 Montastruc-de-Salies  
Tel.: +33 (0)6 66 88 63 83  
[chez-pitelle.fr](http://chez-pitelle.fr)



LO MEJOR ♥  
DE ALTA GARONA

L'Aspetit (Restaurante)

Place Joseph Ruau - 31160 Aspet  
Tel.: +33 (0)5 67 48 40 90

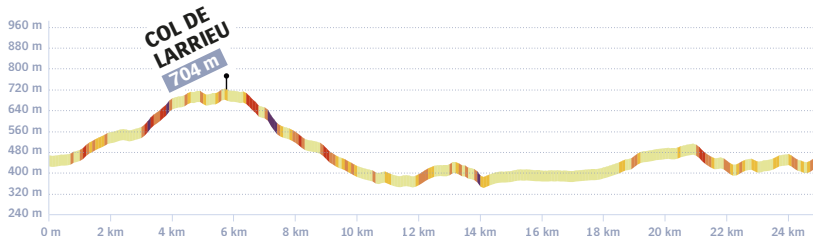


## RECORRIDO

## DESNIVEL

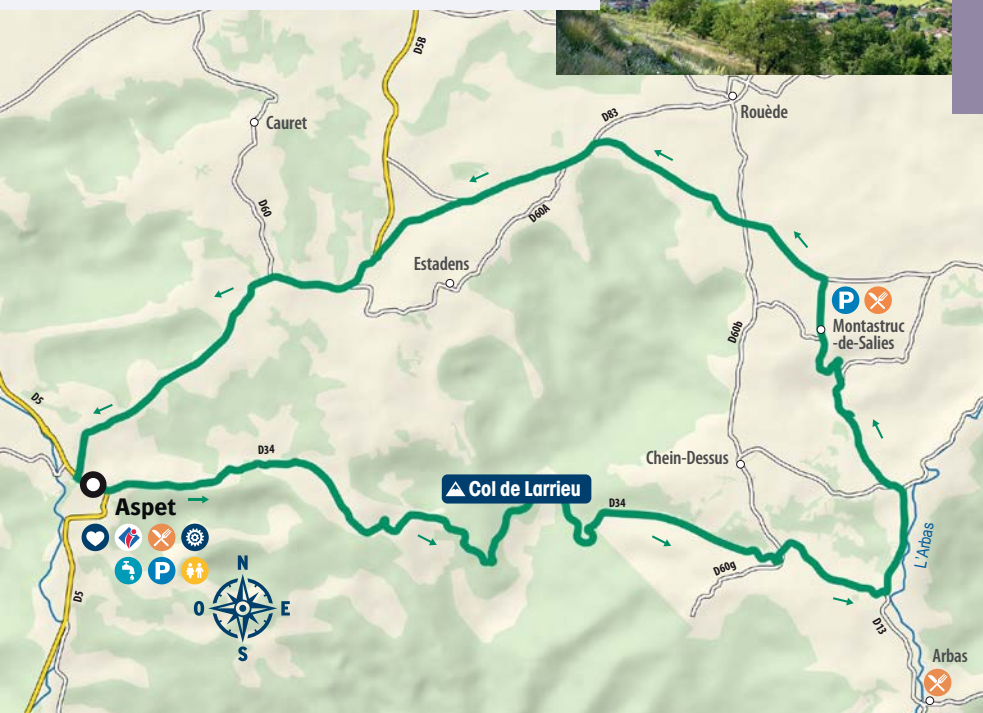
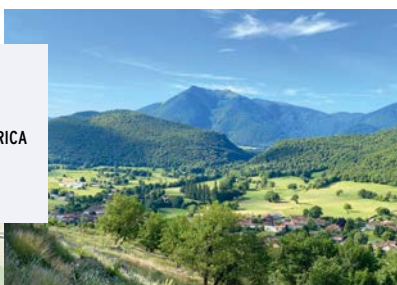
## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
**Aspet****D+ 533 m****25 km****1 h 15**

**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

- |  |                    |  |                                |
|--|--------------------|--|--------------------------------|
|  | ESTACIÓN           |  | FUENTE DE AGUA                 |
|  | OFICINA DE TURISMO |  | REPARAR/ALQUILAR               |
|  | PUERTO             |  | RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA |
|  | LO MEJOR           |  | RESTAURANTE                    |
|  | APARCAMIENTO       |  | BAÑOS                          |



0 km 2 km

# 38 DEL COL DE PORTET DE ASPET AL MENTÉ

Este circuito de unos cincuenta kilómetros, con salida desde Aspet, os lleva a los míticos puertos del Tour de Francia: el Col de Portet d'Aspet, y luego, el Col de Menté. Reviviréis el ambiente del Tour recorriendo los Pirineos por exigentes carreteras y con unas vistas únicas. El Col de Portet d'Aspet ofrece unas vistas sublimes de la cadena pirenaica, el Pic de Cagire y los valles de Ariège (especialmente el valle de Bellongue).

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo Cagire Garonne Salat

Maison des Trois Vallées: rue Armand Latour - 31160 Aspet  
Tel.: +33 (0)5 61 94 86 51 • [opyrnees.fr](http://opyrnees.fr)

### REPARAR Y ALQUILAR

#### • LE TUC DE L'ÉTANG

Station du Mourtis  
31440 Boutx  
Tel.: +33 (0)5 61 79 60 93  
[tucdeletang-mourtis.com](http://tucdeletang-mourtis.com)

### COMER

#### • La Bolée

Place de la République  
31160 Aspet  
Tel.: +33 (0)5 61 79 32 88

#### • L'Imaginherbe

Col de Portet-d'Aspet  
31160 Portet-d'Aspet  
Tel.: +33 (0)6 24 56 31 84



LO MEJOR ♥  
**DE ALTA GARONA**

**Restaurant Chez Jo** (Restaurante)  
Le Village - 31160 Portet-d'Aspet  
Tel.: +33 (0)5 61 66 36 74





## RECORRIDO

Con salida desde  
**Aspet**

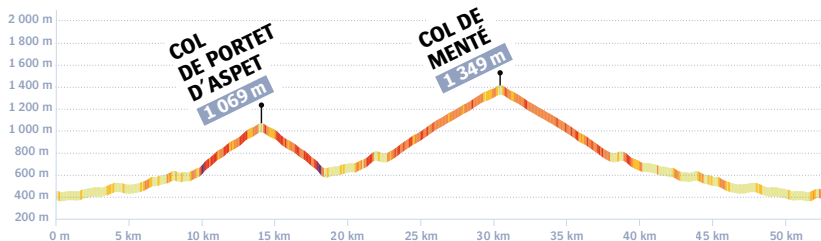
## DESNIVEL

**D+ 2957 m**

## DISTANCIA

**53 km**

## DURACIÓN

**2 h 30**

**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



Este circuito, con salida desde Aspet, recorre los puertos en dirección Luchonnais. Descubriréis los majestuosos Pirineos de Alta Garona en un recorrido para ciclistas experimentados. Un itinerario deportivo que os hará disfrutar de los lugares más bonitos de los Pirineos Centrales cruzando bonitos puertos: Col des Ares, Col de Menté, Port de Balès. Desde los puertos salvajes de Aspétois, a los grandes valles de Luchonnais. ¡La sorpresa está garantizada!

Nivel **MUY DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

### INFORMACIÓN

♦ **Oficina de Turismo Cagire Garonne Salat**  
Maison des Trois Vallées: rue Armand Latour - 31160 Aspet  
Tel.: +33 (0)5 61 94 86 51 • [opyrenees.fr](http://opyrenees.fr)

### REPARAR Y ALQUILAR

#### • O2 BIKE

Las Vignes  
31160 Aspet  
Tel.: +33 (0)6 13 09 81 07  
[o2bike.fr](http://o2bike.fr)

#### • Le O<sup>3</sup>Perché

Las Vignes  
31160 Aspet  
Tel.: +33 (0)5 61 94 86 00  
[boisperche.com](http://boisperche.com)

#### • La Guinguette de la Rivière aux papillons

Sarradère d'en Bas  
31160 Aspet  
Tel.: +33 (0)5 61 88 51 55  
[campingpapillons.com](http://campingpapillons.com)

### COMER

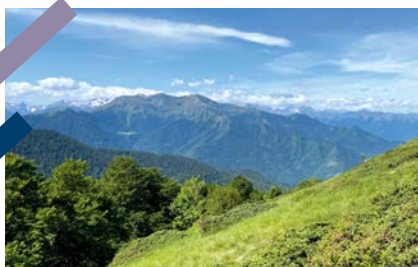
#### • L'Auberge du Cagire

Village  
31160 Juzet d'Izaut  
Tel.: +33 (0)5 61 94 26 45



### LO MEJOR ♥ DE ALTA GARONA

**La Soulan** (Casa rural)  
Col de Menté - 31440 Boutx  
Tel.: +33 (0)5 61 79 10 65  
[gite-soulan-mourtis.com](http://gite-soulan-mourtis.com)





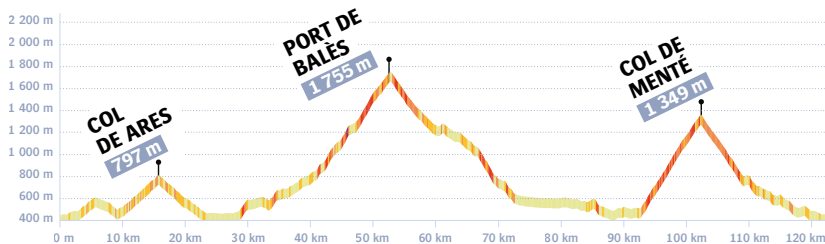
67

RECORRIDO

DESNIVEL

DISTANCIA

DURACIÓN

Con salida desde  
**Aspet****D+ 1598 m****123 km****5 h 30**

**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



**SNCF** ESTACIÓN

OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS

# 40 ETAPA 100% ARIÈGE TOUR DE FRANCIA


Nivel **DIFÍCIL**

Esta 13ª y tan corta etapa desde la capital de Couserans el 14 de julio de 2017, siendo seis veces ciudad de salida del Tour, garantiza tres puertos de competición: Col de Latrape, Col d'Agnes y Mur de Péguère; con dos clásicos de una etapa de montaña: un sprint en la salida y una larga bajada para llegar a Foix. El francés Warren Barquiel se lo llevó en esta final.



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

- Oficinas de Turismo Couserans Pyrénées**  
 Saint-Girons, Massat, Seix, Aulus-les-Bains   
 Tel.: +33 (0)5 61 96 26 60 • [tourisme-couserans-pyrenees.com](http://tourisme-couserans-pyrenees.com)
- Oficina de Turismo Foix**  
 Tel.: +33 (0)5 61 65 12 12 • [foix-tourisme.com](http://foix-tourisme.com)

## REPARAR Y ALQUILAR

- CYCLES ET VOUS**   
 28, rue Villefranche  
 09200 Saint-Girons  
 Tel.: +33 (0)5 61 01 54 72
- SENSATION NATURE (Reparación)**  
 35, av. Général Leclerc  
 09000 Foix  
 Tel.: +33 (0)5 61 03 84 68

## Para la vuelta:

- TAXI CAZALBOU CÉDRIC**  
 Tel.: +33 (0)6 42 27 44 04
- TAXI FAURE HERVÉ**  
 Tel.: +33 (0)7 86 35 33 33
- L'ÉTAPE REINE**  
 Tel.: +33 (0)6 17 44 61 05  
[www.etapereine.com](http://www.etapereine.com)

## COMER

- Au Grilladou**  
 7, rue de la Faurie  
 09000 Foix  
 Tel.: +33 (0)5 61 64 00 74
- Vival**  
 Hameau de Roquemaurel  
 09140 Oust  
 Tel.: +33 (0)5 61 66 82 71



**LO MEJOR ♥  
DE ARIÈGE**

**Pyrénées Fils et Laines**  
 13, rue de la République  
 Saint-Girons  
 Tel.: +33 (0)9 53 93 88 75





VUELTA EN TAXI desde Foix

DESNIVEL

DISTANCIA

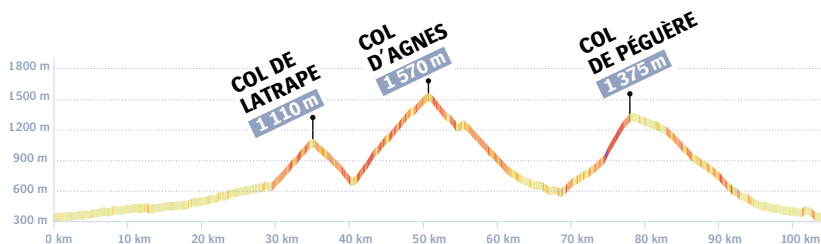
DURACIÓN

Con salida desde  
Saint-Girons

D+ 2590 m

100 km

6 h 45



Legenda: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



ESTACIÓN



LO MEJOR



REPARAR/ALQUILAR



RESTAURANTE



OFICINA DE TURISMO



APARCAMIENTO



RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



BAÑOS



PUERTO



FUENTE DE AGUA



⚠ Puertos cerrados en invierno  
[www.inforoute09.fr](http://www.inforoute09.fr)

0 km

10 km



# 41 LA MARCO CASARTELLI

Este circuito incluye dos "Grands Sites": la ciudad fortificada de Saint-Lizier, junto a Couserans y la cueva de Mas-d'Azil, junto a Plantaurel. Desde Saint-Girons, subiréis por las laderas hasta encontrar la relajación al cruzar el bosque real hacia Sainte-Croix-de-Volvestre y el valle de Lèze. La última parte del recorrido ofrece preciosas subidas, con recompensas a cada paso: el pueblo de los artistas de Carla Bayle, el cruce excepcional de la cueva de Mas-d'Azil y los monumentos protestantes de Rieubach y Camarade. La vuelta por las laderas del Volvestre ofrece unas impresionantes vistas de la cadena.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## REPARAR Y ALQUILAR

### • CYCLES ET VOUS

28, rue Villefranche  
09200 Saint-Girons  
Tel.: +33 (0)5 61 01 54 72

### • MAXI SPORTS

16, rue Yvette Garrabe  
09200 Saint-Girons  
Tel.: +33 (0)5 61 96 49 35

## ✂ COMER

### • Le Galopin


3, rue du Pont Vieux  
09200 Saint-Girons  
Tel.: +33 (0)5 61 01 07 43

### • Proxi Super

4, rue du Mouret  
09290 Le Mas-d'Azil  
Tel.: +33 (0)9 64 10 55 18

## INFORMACIÓN

### Oficinas de Turismo Couserans Pyrénées

Saint-Girons, Massat, Seix, Aulus-les-Bains   
Tel.: +33 (0)5 61 96 26 60 • [tourisme-couserans-pyrenees.com](http://tourisme-couserans-pyrenees.com)

### Oficina de Turismo Arize Lèze - Le Mas-d'Azil

Tel.: +33 (0)5 61 69 99 90 • [tourisme-arize-leze.com](http://tourisme-arize-leze.com)



## LO MEJOR DE ARIÈGE

### La fabrique des créatrices

(decoración, accesorios y joyas)

8, avenue de la Grotte - 09290 Le Mas-d'Azil  
Tel.: +33 (0)5 61 68 24 72



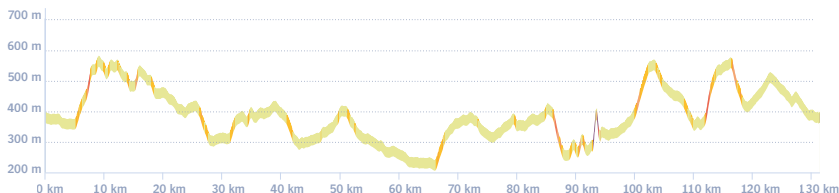
71

RECORRIDO

DESNIVEL

DISTANCIA

DURACIÓN

Con salida desde  
**Saint-Girons****D+ 1700 m****132 km****7 h**

**Leyenda:** ■ < 5% ■ < 7% ■ < 10% ■ < 15% ■ > 15%



ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS



0 km

10 km

# 42 EL COL DE AGNES

Desde Saint-Girons podéis empezar una ruta sinuosa por los Cols de Portech y Catchaudégué. Después, se cruza el valle de Ustou que ofrece preciosos y variados paisajes, y permite llegar al Parque Natural Regional de los Pirineos Ariégeois. Llegaréis al Col de Latrape antes de alcanzar la estación termal de Aulus-les-Bains. Un cambio de marcha para llegar al Col de Agnes y sus vistas de 360° del Mont Valier. Dirección Massat, pasaréis junto al lugar geológico del estanque de Lers. Y, a la vuelta, os espera una bonita sorpresa por la carretera de los túneles que bordean el Salat.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## REPARAR Y ALQUILAR

### • CYCLES ET VOUS

28, rue Villefranche  
09200 Saint-Girons  
Tel.: +33 (0)5 61 01 54 72

### • MAXI SPORTS

16, rue Yvette Garrabe  
09200 Saint-Girons  
Tel.: +33 (0)5 61 96 49 35

## COMER

### • L'Auberge d'Antan

Château de Beauregard  
Avenue de la Résistance  
09200 Saint-Girons  
Tel.: +33 (0)5 61 64 11 02  
[chateaubeauregard.net](http://chateaubeauregard.net)

### • Le Petit Marché U

Place de l'Office  
du Tourisme  
09140 Aulus-les-Bains  
Tel.: +33 (0)6 87 24 08 76

## INFORMACIÓN

### • Oficinas de Turismo Couserans Pyrénées

Saint-Girons, Massat, Seix, Aulus-les-Bains  
Tel.: +33 (0)5 61 96 26 60  
[tourisme-couserans-pyrenees.com](http://tourisme-couserans-pyrenees.com)



## LO MEJOR DE ARIÈGE

### Fromagerie Le Rogallais

5, rue Quartier de la Tuilerie - 09140 Seix  
Tel.: +33 (0)5 61 96 54 06  
[lerogallais.com](http://lerogallais.com)

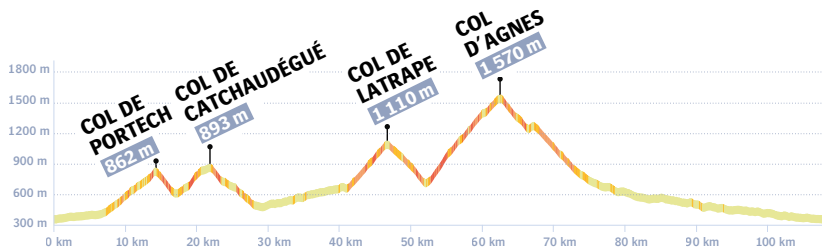


## RECORRIDO

## DESNIVEL

## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
**Saint-Girons****D+ 2500 m****108 km****6 h 45**

**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS



# 43 LOS ZUECOS DE BETHMALE

Con salida desde Saint-Girons, en el Parque Natural Regional de los Pirineos Ariègeois, descubriréis el valle de Bethmale, pero también el Col de la Core que ofrece unas vistas únicas del Mont Valier. Además de apreciar los puertos más confidenciales como Catchaudégué y Portech. Aquí, la cultura del queso de Moulis da vida a los valles de los alrededores y da un toque a las pastas.

Nivel **MEDIO**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## REPARAR Y ALQUILAR

### • CYCLES ET VOUS

28, rue Villefranche  
09200 Saint-Girons  
Tel.: +33 (0)5 61 01 54 72

### • MAXI SPORTS

16, rue Yvette Garrabe  
09200 Saint-Girons  
Tel.: +33 (0)5 61 96 49 35

## ✂ COMER

### • L'Union

1, place Jean Ibanes  
09200 Saint-Girons  
Tel.: +33 (0)5 61 66 00 01

### • Carrefour Express

24, avenue Noël Peyrevidal  
09800 Castillon-en-Couserans  
Tel.: +33 (0)5 34 14 01 53

## INFORMACIÓN

### • Oficinas de Turismo Couserans Pyrénées

Saint-Girons, Castillon-en-Couserans  
Tel.: +33 (0)5 61 96 26 60  
[tourisme-couserans-pyrenees.com](http://tourisme-couserans-pyrenees.com)



## LO MEJOR DE ARIÈGE

**Le Moulin Gourmand**  
(TIENDA de productos locales)  
Rue du Moulin 09800 Engomer  
Tel.: +33 (0)5 61 96 83 38  
[moulin-gourmand.fr](http://moulin-gourmand.fr)





75

RECORRIDO

DESNIVEL

DISTANCIA

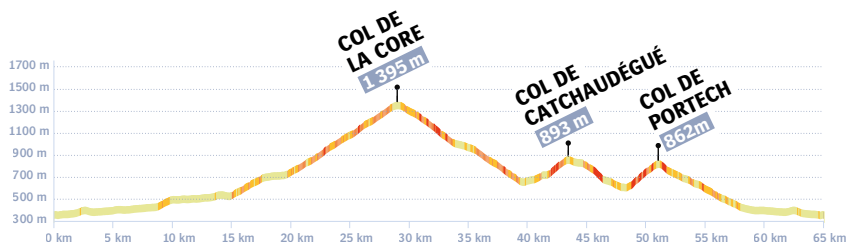
DURACIÓN

Con salida desde  
**Saint-Girons**

D+ 1540 m

65 km

4 h 30



**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS



**⚠ Puertos cerrados en invierno**  
[www.inforoute09.fr](http://www.inforoute09.fr)

## 44

## LA ARIÈGEOISE XXL

Desde Tarascon, al este, en dirección a los Cols de Montségur y de la Croix des Morts. Cruzar la meseta de Sault y las gargantas del Aude será la parte más relajante antes de alcanzar el techo de los puertos de Ariège: el Port de Pailhères a 2001 m, seguido de la ascensión del Col du Chioula, que ofrece unas vistas del valle del Ariège y la bajada por el Verdun (*prudencia en los zigzags*). El circuito termina con 16 km de subida con un 11% y una llegada a la meseta de Beille a 1800 m, importante lugar del ciclismo.

Nivel

MUY DIFÍCIL



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
LA RUTA GPX

## INFORMACIÓN

- ◆ **Oficina de Turismo Pyrénées Cathares** (Lavelanet)  
Tel.: +33 (0)5 61 01 22 20 • [arige-pyrenees-cathares.com](http://arige-pyrenees-cathares.com)
- ◆ **Oficinas de Turismo Pyrénées Ariégeoises**  
(Ax-les-Thermes, Tarascon-sur-Ariège, Les Cabannes, Quérigut)  
Tel.: +33 (0)5 61 64 60 60 • [pyrenees-ariegeoises.com](http://pyrenees-ariegeoises.com)
- ◆ **Oficina de Turismo Pyrénées Audoises**  
Tel.: +33 (0)4 68 20 07 78 • [pyreneesaudois.com](http://pyreneesaudois.com)

## REPARAR Y ALQUILAR

- **POINT GLISSE**  
7, rue Saint-Roch  
09400 Tarascon-sur-Ariège  
Tel.: +33 (0)5 61 05 75 08  
[location-point-glisse.com](http://location-point-glisse.com)
- **LE PETIT PLATEAU**   
Qur la Bexane  
09310 Les Cabannes  
Tel.: +33 (0)6 42 42 84 35  
[vtt-location-arige.com](http://vtt-location-arige.com)
- **AX SPORTS LOISIRS**  
29, C La gare  
09110 Ax-les-Thermes  
Tel.: +33 (0)5 61 64 21 77  
[ax-sports.fr](http://ax-sports.fr)

## COMER

- **Le Terra Nostra**  
7, place Jean Jaurès  
09400 Tarascon-sur-Ariège  
Tel.: +33 (0)5 61 05 52 06  
[terranostra-arige.com](http://terranostra-arige.com)
- **Épicerie**  
D 121 - 11340 Espezel  
Tel.: +33 (0)4 68 20 30 33

LO MEJOR ♥  
DE ARIÈGE

**La Marmotte Toquée** (Restaurante)  
Col du Chioula  
Tel.: +33 (0)5 61 03 18 71  
[restaurantlamarmottetoquee.com](http://restaurantlamarmottetoquee.com)





VUELTA EN TAXI  
O EN TREN desde Les Cabannes

DESNIVEL

DISTANCIA

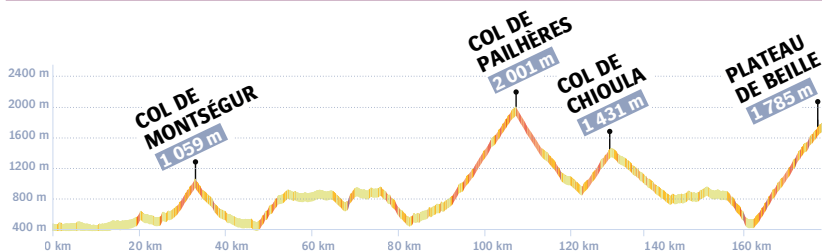
DURACIÓN

Con salida desde  
Tarascon-sur-Ariège

D+ 5160 m

179 km

8/12 h



Legenda: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

- |  |                    |  |                                |
|--|--------------------|--|--------------------------------|
|  | ESTACIÓN           |  | FUENTE DE AGUA                 |
|  | OFICINA DE TURISMO |  | REPARAR/ALQUILAR               |
|  | PUERTO             |  | RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA |
|  | LO MEJOR           |  | RESTAURANTE                    |
|  | APARCAMIENTO       |  | BAÑOS                          |



⚠ Puertos cerrados en invierno  
[www.inforoute09.fr](http://www.inforoute09.fr)



0 km 10 km

# 45 LOS CINCO PUERTOS DE MONTAÑA



A través del Parque Natural Regional de los Pirineos Ariégeois, Vicdessos, el valle de Garbet y Aulus-Bains serán algunos de los puntos de paso entre la sucesión de puertos exigentes y diferentes de este recorrido. Además de los míticos Port de Lers y Col d'Agnes, descubriréis un tesoro del Couserans antes de la ascensión del Col de Saraillé: las Granges de Cominac. El Grand Site de la Cueva de Niaux, ejemplo singular de la pintura rupestre, es un lugar emblemático para visitar.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

-  **Oficinas de Turismo Couserans Pyrénées**  
 Massat, Aulus-les-Bains • Tel.: +33 (0)5 61 96 26 60  
[tourisme-couserans-pyrenees.com](http://tourisme-couserans-pyrenees.com)
-  **Oficinas de Turismo Pyrénées Ariégeois**  
 Vicdessos, Tarascon-sur-Ariège  
 Tel.: +33 (0)5 61 64 60 60 • [pyrenees-ariegeoises.com](http://pyrenees-ariegeoises.com)

## REPARAR Y ALQUILAR

- POINT GLISSE**  
 7, rue Saint-Roch  
 09400 Tarascon-sur-Ariège  
 Tel.: +33 (0)5 61 05 75 08  
[location-point-glisse.com](http://location-point-glisse.com)

## COMER

- Les Saveurs du Manoir**  
 2, rue Saint-Roch  
 09400 Tarascon-sur-Ariège  
 Tel.: +33 (0)5 61 64 76 93
- Le Petit Marché U**  
 Place de l'Office  
 du Tourisme  
 09140 Aulus-les-Bains  
 Tel.: +33 (0)6 87 24 08 76



LO MEJOR ♥  
**DE ARIÈGE**

**Auberge de la Sapinière**  
 (restaurant) Col de Port  
 Tel.: +33 (0)5 61 05 67 90



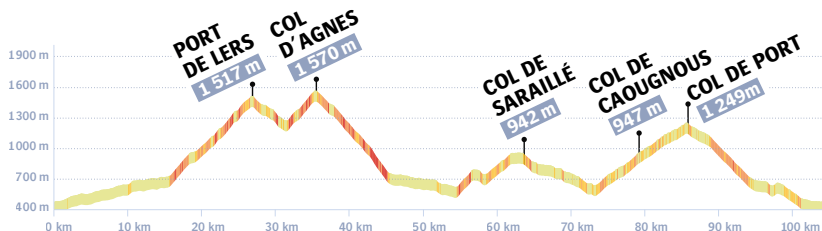


## RECORRIDO

## DESNIVEL

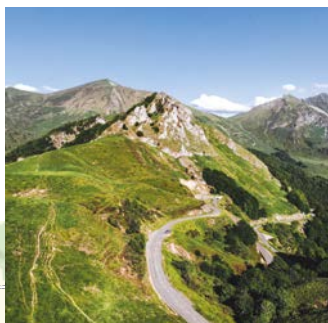
## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
**Tarascon-sur-Ariège****D+ 2550 m****105 km****6 h**

**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

- |  |                    |  |                                |
|--|--------------------|--|--------------------------------|
|  | ESTACIÓN           |  | FUENTE DE AGUA                 |
|  | OFICINA DE TURISMO |  | REPARAR/ALQUILAR               |
|  | PUERTO             |  | RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA |
|  | LO MEJOR           |  | RESTAURANTE                    |
|  | APARCAMIENTO       |  | BAÑOS                          |



**!** Puertos cerrados en invierno  
[www.inforoute09.fr](http://www.inforoute09.fr)



0 km 10 km



# 46 EL MURO DE PÉGUÈRE

A Ariège se sube por la ladera derecha, hasta las puertas de Tarascon-sur-Ariège. Primera subida hacia el Col de Port antes de coger dirección la cima: Péguère con algunas zonas que llegan a alcanzar el 18 % de pendiente. Subido inicialmente durante el Tour de Francia de 2012, bien merece el nombre de "mur" (pared). Ahí arriba se agradece un pequeño descanso para admirar las preciosas vistas de los Pirineos antes de entrar en Foix, por el Col de Marrous y terminar en el bucólico valle de Barguillère.

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo Pyrénées Ariégeoises

Tarascon-sur-Ariège

Tel.: +33 (0)5 61 64 60 60 • [pyrenees-ariegeoises.com](http://pyrenees-ariegeoises.com)

### Oficina de Turismo Foix

Tel.: +33 (0)5 61 65 12 12 • [foix-tourisme.com](http://foix-tourisme.com)

## REPARAR Y ALQUILAR

### BED & BREAKFAST BIKES PYRÉNÉES (Alquiler)

2, place du Canal 0900 Foix

Tel.: +33 (0)6 76 34 56 19

[bedbreakfastbikespyrenees.com](http://bedbreakfastbikespyrenees.com)

### FACILE VÉLO (Reparación)

17, Cr Irénée Cros 09000 Foix

Tel.: +33 (0)6 26 35 84 65

[facilevelo.fr](http://facilevelo.fr)

### POINT GLISSE

7, rue Saint-Roch

09400 Tarascon-sur-Ariège

Tel.: +33 (0)5 61 05 75 08

[location-point-glisse.com](http://location-point-glisse.com)

## COMER

### Auberge les Myrtilles

Col des Marrous

09000 Le Bosc

Tel.: +33 (0)5 61 65 16 46

### Épicerie chez Alex et Béa

196, rue Albert Sans

09400 Saurat

Tel.: +33 (0)5 61 65 44 95

## LO MEJOR DE ARIÈGE

### Auberge de la Barguillère

(Hotel/restaurante) Saint-Pierre-de-Rivière

Tel.: +33 (0)5 61 65 14 02

[barguillere.fr](http://barguillere.fr)

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**





## 47

## LAS TRES CRESTAS

Este circuito con salida desde Foix llega al valle de Ariège desde el cual se hacen tres subidas con una dificultad que va aumentando a lo largo del recorrido. Montoulieu (643 m) es el primer objetivo, como fase de calentamiento, ya que después, el Col du Traucadou os pone a prueba con 10,5 km de subida para llegar a la cima a 1253 m. Tras una larga bajada para entrar en Foix (prudencia en la D618 y D117 que tienen bastante tráfico) es el momento del último desafío: el final del Touron por encima del Prat d'Albis, llegada del Tour de Francia en 2019.

Nivel

DIFÍCIL



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

📍 **Oficina de Turismo Foix**  
Tel.: +33 (0)5 61 65 12 12 • [foix-tourisme.com](http://foix-tourisme.com)

**REPARAR Y ALQUILAR**

- **SENSATION NATURE (Reparación)**  
35, av. Général Leclerc  
09000 Foix  
Tel.: +33 (0)5 61 03 84 68
- **FACILE VÉLO (Reparación)**  
17, Cr Irénée Cros 09000 Foix  
Tel.: +33 (0)6 26 35 84 65  
[facilevelo.fr](http://facilevelo.fr)

- **BED & BREAKFAST BIKES PYRÉNÉES (Alquiler)**   
2, place du Canal 0900 Foix  
Tel.: +33 (0)6 76 34 56 19  
[bedbreakfastbikespyrenees.com](http://bedbreakfastbikespyrenees.com)

**COMER**

- **Le Passe-temps Café**  
21, rue des Marchands  
09000 Foix  
Tel.: +33 (0)5 34 09 34 27
- **Proxi Chez Alex et Béa**  
25, avenue Henri Marrot  
09400 Mercus-Garrabat  
Tel.: +33 (0)5 61 02 91 19



▲ Col de Port

**LO MEJOR**   
**DE ARIÈGE**

**Rose et Cacao (Les Lucioles)**  
(Artesano chocolatero)  
38, route Nationale 09330 Montgailhard  
Tel.: +33 (0)5 61 66 78 56  
[www.rose-et-cacao.com](http://www.rose-et-cacao.com)



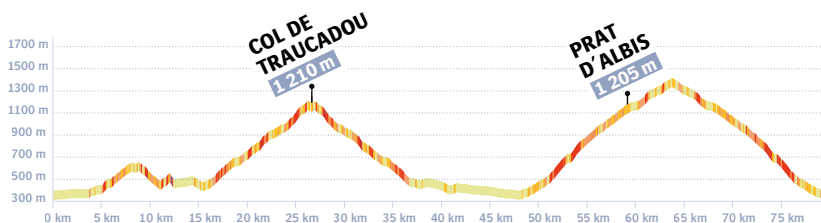


## RECORRIDO

## DESNIVEL

## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
**Foix****D+ 2190 m****80 km****5 h 10**

**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

- |  |                    |  |                                |
|--|--------------------|--|--------------------------------|
|  | ESTACIÓN           |  | FUENTE DE AGUA                 |
|  | OFICINA DE TURISMO |  | REPARAR/ALQUILAR               |
|  | PUERTO             |  | RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA |
|  | LO MEJOR           |  | RESTAURANTE                    |
|  | APARCAMIENTO       |  | BAÑOS                          |



# 48 EL CICLOTURISMO DE LOS PIRINEOS DE ARIÈGE EN 5 DÍAS

Este recorrido de 5 etapas permite subir a los puertos más míticos de Ariège, recorrer carreteras poco frecuentadas hacia paisajes magníficos y salvajes que solo ofrece Ariège. Con el CycloTour Ariège Pyrénées, os esperan los puertos más importantes del Tour de Francia como el Col de la Core, d'Agnes, o de Pailhères. Cada día es un descubrimiento nuevo, pero siempre con su recompensa. Este itinerario elaborado por ciclistas locales seduce desde el primer al último día.

Nivel

**MUY DIFÍCIL**

Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### • Ariège Pyrénées Tourisme

Tel.: +33 (0)5 61 02 30 70 • [ariegepyrenees.com](http://ariegepyrenees.com)

### • Oficina de Turismo Foix

Tel.: +33 (0)5 61 65 12 12 • [foix-tourisme.com](http://foix-tourisme.com)

### • Oficina de Turismo Pyrénées Audoises

Tel.: +33 (0)5 61 64 60 60  
[pyrenees-ariegeoises.com](http://pyrenees-ariegeoises.com)

### • Oficina de Turismo

Couserans Pyrénées 

Tel.: +33 (0)5 61 96 26 60  
[tourisme-couserans-pyrenees.com](http://tourisme-couserans-pyrenees.com)

### • Oficina de Turismo des Pyrénées

Cathares  
Tel.: +33 (0)5 61 01 22 20  
[ariege-pyrenees-cathares.com](http://ariege-pyrenees-cathares.com)

## REPARAR Y ALQUILAR

### • SENSATION NATURE

(Reparación)

35, av. Général Leclerc  
09000 Foix  
Tel.: +33 (0)5 61 03 84 68

### • FACILE VÉLO (Reparación)

17, Cr Irénée Cros 09000 Foix  
Tel.: +33 (0)6 26 35 84 65  
[facilevelo.fr](http://facilevelo.fr)

### • BED & BREAKFAST BIKES PYRÉNÉES (Alquiler)

2, place du Canal 09000 Foix  
Tel.: +33 (0)6 76 34 56 19  
[bedbreakfastbikespyrenees.com](http://bedbreakfastbikespyrenees.com)

### • POINT GLISSE

7, rue Saint-Roch  
09400 Tarascon-sur-Ariège  
Tel.: +33 (0)5 61 05 75 08  
[location-point-glisse.com](http://location-point-glisse.com)

### • CYCL'OLMES PYRÉNÉES (Reparación)

9, av. du 11 Novembre 1918  
09600 Laroque-d'Olmes  
Tel.: +33 (0)5 61 01 52 57  
[cyclolmes.com](http://cyclolmes.com)

### • LE PETIT PLATEAU

Qur la Bexane  
09310 Les Cabannes  
Tel.: +33 (0)6 42 42 84 35  
[vtt-location-ariege.com](http://vtt-location-ariege.com)

### • AX SPORTS LOISIRS

29, C La gare  
09110 Ax-les-Thermes  
Tel.: +33 (0)5 61 64 21 77  
[ax-sports.fr](http://ax-sports.fr)

### • CYCLES ET VOUS

28, rue Villefranche  
09200 Saint-Girons  
Tel.: +33 (0)5 61 01 54 72





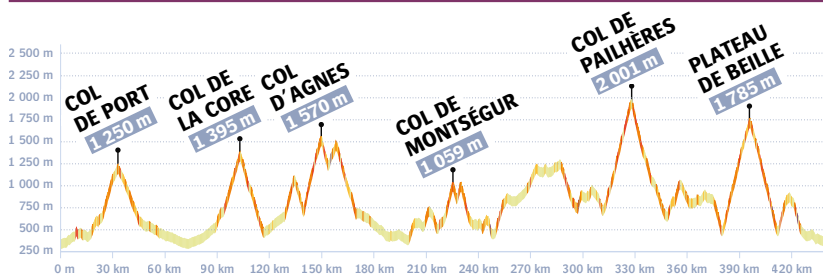


## RECORRIDO

## DESNIVEL

## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
**Foix****D+ 10 460 m****443 km****5 DÍAS**  
**27 h 35**

**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

ESTACIÓN

OFICINA DE TURISMO

PUERTO

LO MEJOR

APARCAMIENTO

FUENTE DE AGUA

REPARAR/ALQUILAR

RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA

RESTAURANTE

BAÑOS

Atención, una parte del circuito está cerrada en invierno. Consultar [www.inforoute09.fr](http://www.inforoute09.fr) antes de la salida.

Este itinerario es para ciclistas experimentados.



## LO MEJOR ♥ DE ARIÈGE

Este circuito con Estancia Organizada

• LA REBENNE (FOIX)

Tel.: +33 (0)5 61 65 20 93 • [larebenne.com](http://larebenne.com)

• L'ÉTAPE REINE (ERCE)

Tel.: +33 (0)6 17 44 61 05 • [www.etapereine.com](http://www.etapereine.com)

# 49 LA REGIÓN DEL TEXTIL

Desde los soportales de Mirepoix bordearéis Hers hasta el pueblo medieval de Camon; y, luego, hacia Lérans para rodear el lago de Montbel. A continuación, llegaréis a la cuenca textil de Pays d'Olmes, pasando por los pueblos en los que aún se trabaja el cuerno. De Lavelanet, siguiendo hacia Raissac y pasando cerca de dos curiosidades: los Orris d'Ilhat y la Tuffière de Roquefort-les-Cascades. A la vuelta pasaréis por las laderas vitícolas de Engraviès.

Nivel **MEDIO**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## REPARAR Y ALQUILAR

### • VÉLOMONDO (Alquiler)

31, av. de Montgout  
09600 Lérans  
Tel.: +33 (0)6 31 94 24 91  
[velomondo.com](http://velomondo.com)

### • CYCL'OLMES PYRÉNÉES (Reparación)

9, av. du 11 Novembre 1918  
09600 Laroque-d'Olmes  
Tel.: +33 (0)5 61 01 52 57  
[cyclolmes.com](http://cyclolmes.com)

## COMER

### • Le Casti

48, place Maréchal Leclerc  
09500 Mirepoix  
Tel.: +33 (0)5 34 03 32 06

### • Carrefour Express

Place de la Résistance  
09300 Lavelanet  
Tel.: +33 (0)5 61 01 58 67

## INFORMACIÓN

### • Oficinas de Turismo des Pyrénées Cathares

Lavelanet • Tel.: +33 (0)5 61 01 22 20  
Mirepoix • Tel.: +33 (0)5 61 68 83 76  
[ariege-pyrenees-cathares.com](http://ariege-pyrenees-cathares.com)

## LO MEJOR DE ARIÈGE

### • Domaine des Coteaux d'Engraviès

(Viñedo) "Le Coumel" 09120 Vira  
Tel.: +33 (0)5 61 68 68 68 • [coteauxdengravies.com](http://coteauxdengravies.com)

### • El mercado de los lunes por la mañana en Mirepoix





RECORRIDO

DESNIVEL

DISTANCIA

DURACIÓN

Con salida desde  
**Mirepoix****D+ 1080 m****88 km****4 h 45**

**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS



0 km

10 km

# 50 LA MESETA DE BEILLE

Desde Ax-les-Thermes se sale del valle por la carretera de la costa que hace cruzar pueblos atípicos con magníficas vistas de los Pirineos. En Lordat veréis a los trabajadores de talco que transitan entre la cantera por encima del pueblo y la fábrica de Luzenac. Pero el objetivo del día es enfrentarse a un clásico de la etapa del Tour en Ariège: la famosa meseta de Beille. Desde Les Cabannes hay 16 km de subida a 8 % de media antes de llegar a la recompensa con unas espléndidas vistas 360°. Se puede volver en tren desde la estación de Les Cabannes.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Oficinas de Turismo Pyrénées Ariégeoises

Ax-les-Thermes, Les Cabannes

Tel.: +33 (0)5 61 64 60 60 • [pyrenees-ariegeoises.com](http://pyrenees-ariegeoises.com)

### REPARAR Y ALQUILAR

#### LE PETIT PLATEAU

Qur la Bexane

09310 Les Cabannes

Tel.: +33 (0)6 42 42 84 35

[vtt-location-ariege.com](http://vtt-location-ariege.com)

#### AX SPORTS LOISIRS

29, C La gare

09110 Ax-les-Thermes

Tel.: +33 (0)5 61 64 21 77

[ax-sports.fr](http://ax-sports.fr)

#### Génie Taxi

(Especial ciclistas)

Haute-Ariège

Tel.: +33 (0)6 30 31 23 69

### COMER

#### La Maison Lacube

(Criadero, restaurante, tienda)

3, place des Platanes

09310 Les Cabannes

Tel.: +33 (0)5 34 09 09 09

[lamaisonlacube.fr](http://lamaisonlacube.fr)

#### Proxi Alimentation

5, place Roussel

09110 Ax-les-Thermes

Tel.: +33 (0)5 61 64 22 36



## LO MEJOR DE ARIÈGE

### Les Bains du Couloubret

(Centro termolúdico y de bienestar)  
Ax-les-Thermes

Tel.: +33 (0)5 61 02 64 41

[bains-couloubret.com](http://bains-couloubret.com)









# 51. LOS CASTILLOS CÁTAROS

Desde Lavelanet, dirección a Roquefixade, dominado por las ruinas del castillo y marcado por la historia cátara. Continuaréis por la costa hasta Soula, con unas maravillosas vistas de los Pirineos. Tras la carretera de árboles llegaréis al Col de la Lauze, con unas vistas del famoso Pog de Montségur. Seguiréis con la ida y vuelta del puerto hasta Villeneuve d'Olmes, donde apreciaréis las huellas de la industria textil. En Bélesta, antes de recorrer el circuito por La Bastide-sur-l'Hers, tenéis que llegar hasta la fuente intermitente, que bien merece el paseo.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## REPARAR Y ALQUILAR

### • CYCL'OLMES PYRÉNÉES (Reparación)

9, av. du 11 Novembre 1918  
09600 Laroque-d'Olmes  
Tel.: +33 (0)5 61 01 52 57  
[cyclolmes.com](http://cyclolmes.com)

### • VÉLOMONDO (Alquiler)

31, av. de Montgout   
09600 Lérans  
Tel.: +33 (0)6 31 94 24 91  
[velomondo.com](http://velomondo.com)

## ✕ COMER


### • Le Théâtre

3, rue Jean Jaurès  
09300 Lavelanet  
Tel.: +33 (0)6 87 46 53 60

### • Berneau Boulangerie

Pastelería  
2, rue de la Halle  
09300 Bélesta

## INFORMACIÓN

 Oficina de Turismo des Pyrénées Cathares (Lavelanet)  
Tel.: +33 (0)5 61 01 22 20 • [arige-pyrenees-cathares.com](http://arige-pyrenees-cathares.com)



## LO MEJOR DE ARIÈGE

**Brasserie le Grand Bison**  
bis, 70 Rue du Maréchal Joffre  
09300 Lavelanet  
Tel.: +33 (0)9 73 23 37 93  
[legrandbison.fr](http://legrandbison.fr)

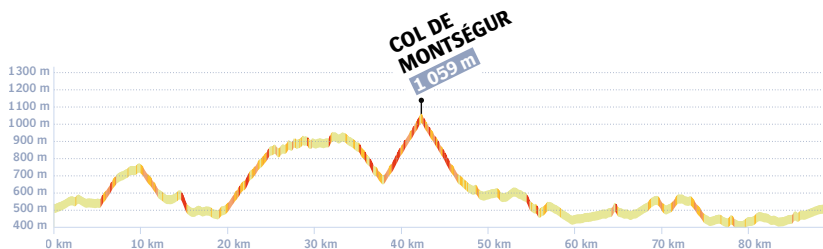


## RECORRIDO

## DESNIVEL

## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
**Lavelanet****D+ 1680 m****89 km****5 h**

**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



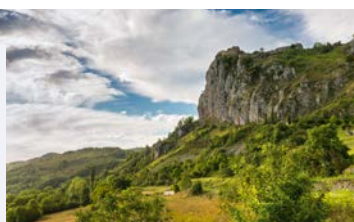
RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS



# 52 COL DE TOUGNETS




Con salida desde Quillan, recorreréis Aude y admiraréis las tierras rojas de viñedos. Luego, empezareis la ascensión del Col des Tougnets... ¡Ágarraos bien! Y entonces aparece el pueblecito de Puivert, que da a un castillo. También es la ocasión perfecta para cruzar una meseta de vegetación que, en su día, fue una gran extensión de agua. Y, por último, antes de enfrentaros al Col du Portel, un punto de observación del circo montañoso de Quillan. ¡Una preciosa recompensa!

Nivel **MEDIO**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

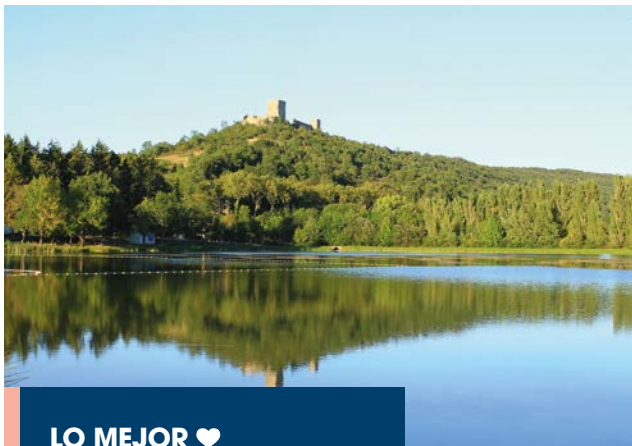
-  **Oficina de Turismo de Pyrénées Audoises**  
 Square André Tricoire - 11500 Quillan  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 07 78 • [pyreneesautoises.com](http://pyreneesautoises.com)

## REPARAR Y ALQUILAR

- THOMAS LOISIRS**  
 ZI Pastabrac - 11190 Couiza  
 Tel.: +33 (0)4 68 70 10 97

## COMER

- Le Thury Café Bistrot**  
 66, allée de la Promenade  
 11500 Nébias  
 Tel.: +33 (0)6 36 20 40 12
- Le Bistrot**  
 ZA Plage Sud  
 11500 Quillan  
 Tel.: +33 (0)6 14 96 02 97



## LO MEJOR DE AUDE

**Pizzeria des Platanes**  
 2, avenue Pasteur  
 11500 Quillan  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 27 22





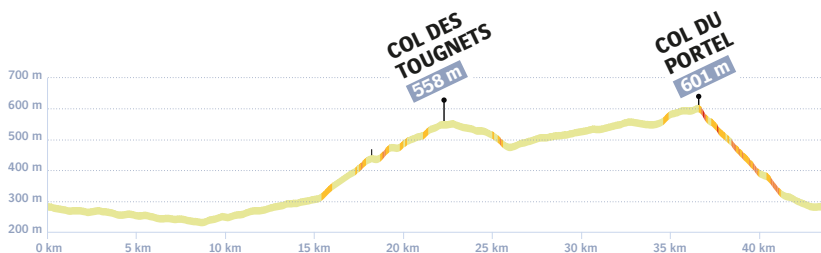
93

RECORRIDO

DESNIVEL

DISTANCIA

DURACIÓN

Con salida desde  
**Quillan****D+ 500 m****44 km****2 h 30**

**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



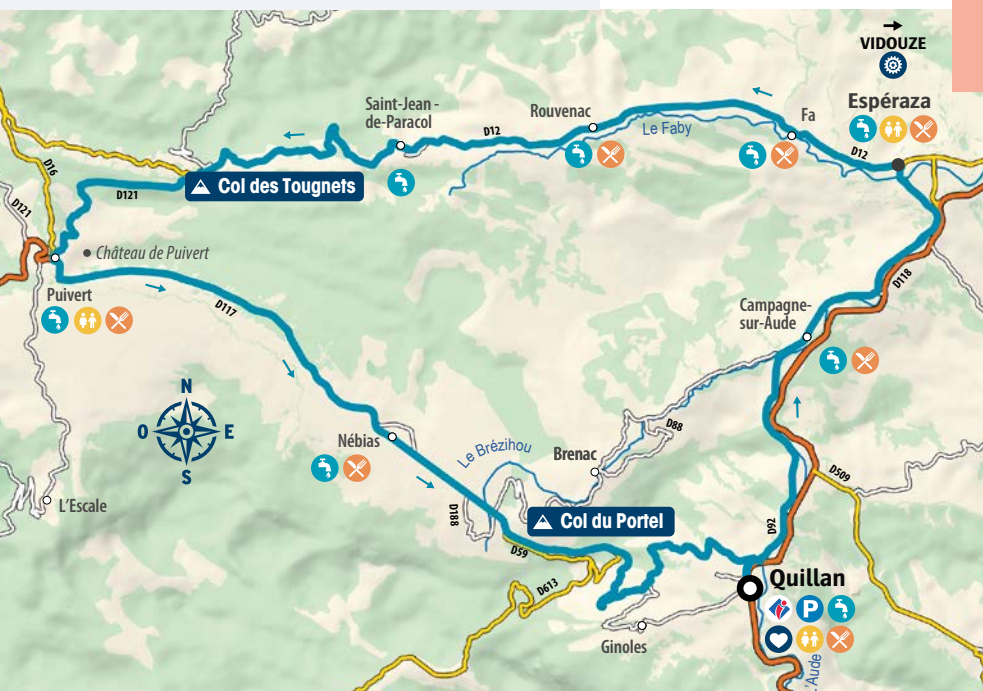
RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS



# 53 LAS GARGANTAS DE LOS PIRINEOS AUDOISES

Con salida desde el pueblo de Axat, una bocanada de aire fresco en las gargantas de Saint Georges antes de partir al asalto de los contrafuertes del Madres, punto culminante de Aude. Y a toda velocidad podréis enfrentaros a la segunda dificultad del recorrido: la ascensión hasta la meseta de Sault. Al llegar a la cima, se termina con una larga bajada por las gargantas de Rébenty. Aire fresco garantizado... ¡No os olvidéis una chaqueta (incluso en verano)!

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

- Oficina de Turismo de Pyrénées Audoises**  
 Square André Tricoire - 11500 Quillan  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 07 78 • [pyreneesaudioises.com](http://pyreneesaudioises.com)
- Oficina de Información Turística de Axat**  
 (de junio a mediados de septiembre)  
 Rond-point du Pont d'Aliès - 11140 Axat  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 07 78 • [pyreneesaudioises.com](http://pyreneesaudioises.com)

## REPARAR Y ALQUILAR

- THOMAS LOISIRS**  
 ZI Pastabrac - 11190  
 Couiza  
 Tel.: +33 (0)4 68 70 10 97

## COMER

- Chez Augustine**  
 Le Village  
 11140 Bessède-de-Sault  
 Tel.: +33 (0)6 33 06 20 62
- Auberge Le Rébenty**  
 107, route Départementale  
 11140 Cailla  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 50 78



## LO MEJOR ♥ DE AUDE

**Ferme-auberge le Cochon  
du Madres** (Restaurante)  
 Le Village - 11140 Escouloubre  
 Tel.: +33 (0)6 70 35 22 41





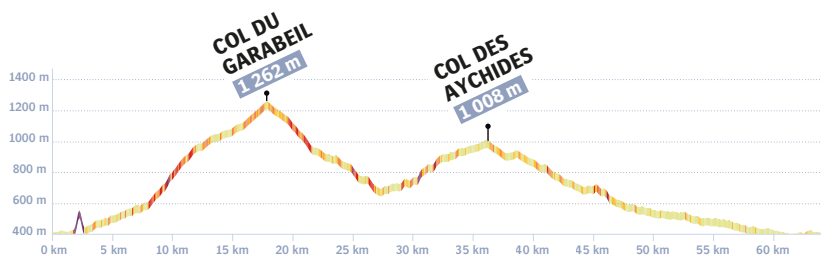
95

## RECORRIDO

## DESNIVEL

## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
**Axat****D+ 1500 m****64 km****4 h**

**Leyenda:** ■ < 5% ■ < 7% ■ < 10% ■ < 15% ■ > 15%



ESTACIÓN



APARCAMIENTO



RESTAURANTE



OFICINA DE TURISMO



FUENTE DE AGUA



BAÑOS



PUERTO



REPARAR/ALQUILAR



TREN TURÍSTICO



LO MEJOR

RECARGA DE  
BICICLETA ELÉCTRICA

0 km 2,5 km 5 km

# 54 COL DE PAILHÈRES



Nivel **MUY DIFÍCIL**

¡Atención! Este sí que es un gran señor. El Col de Pailhères obliga a tener una buena condición física y una gran humildad. Este recorrido está dirigido para los más experimentados ya que tiene dificultad tanto en la subida como en la bajada. Este puerto, muy conocido del Tour de Francia, ofrece unas vistas maravillosas de la cadena pirenaica. Por último, habrá que guardar fuerzas para el Col de Chioula, estación de esquí de fondo en invierno, que os llevará hasta Aude y la meseta de Sault.



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo de Pyrénées Audoises

Square André Tricoire - 11500 Quillan  
Tel.: +33 (0)4 68 20 07 78 • [pyreneesautoises.com](http://pyreneesautoises.com)

### Punto de Información Turística de Roquefeuil

(de mediados de junio a mediados de septiembre)  
Maison de la Montagne - 11340 Roquefeuil  
Tel.: +33 (0)4 68 20 75 89 • [pyreneesautoises.com](http://pyreneesautoises.com)

## COMER

### L'Edelweiss Émeraude

Route d'Ax-les-Thermes  
11340 Camurac  
Tel.: +33 (0)4 68 20 32 09

### Restaurant du Camping

Camping la Mare aux Fées  
6, rue de l'Église  
11340 Roquefeuil  
Tel.: +33 (0)4 68 31 11 37

## REPARAR Y ALQUILAR

### THOMAS LOISIRS

ZI Pastabrac - 11190 Couiza  
Tel.: +33 (0)4 68 70 10 97



## LO MEJOR ♥ DE AUDE

**Le Bayle** (Hotel - Restaurante)  
88, avenue d'Ax-les-Thermes  
11340 Belcaire  
Tel.: +33 (0)4 68 20 31 05

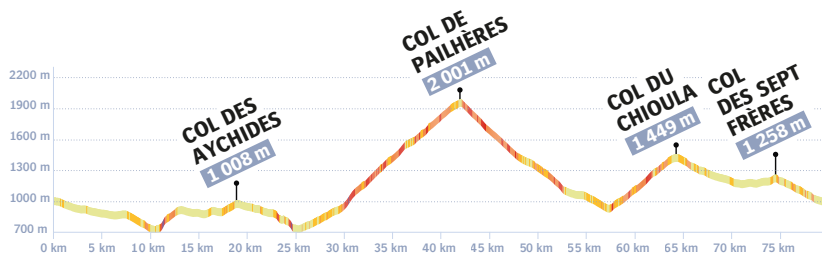


## RECORRIDO

## DESNIVEL

## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
**Belcaire****D+ 2200 m****80 km****5 h**

**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS



0 km 2,5 km 5 km

# 55 COL DE PRADEL



Este recorrido relativamente corto, en los contrafuertes de los Pirineos, permite descubrir el difícil Col du Pradel que deja, en cualquier ciclista que lo recorre, un recuerdo inolvidable. El circuito empieza por una carretera estrecha en el bosque que bordea el torrente de Rébenty. Seguido de porcentajes que hacen dudar de las capacidades de uno mismo. Sin embargo, las magníficas vistas de la cima del puerto valen la pena! Atención a la bajada muy técnica y a los animales de la carretera. Tras el Col de Chioula, la vuelta se hace a través de campos y pastos de montaña.

Nivel

**DIFÍCIL**

Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

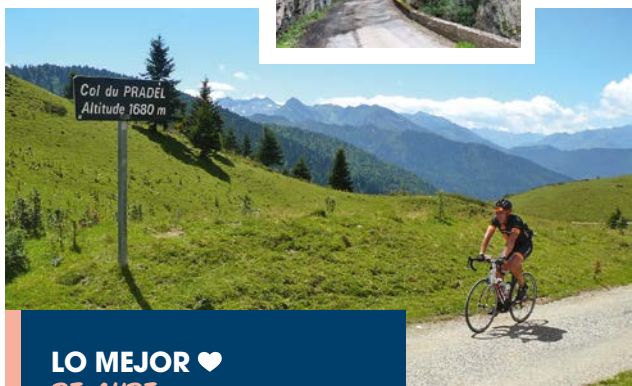
- Oficina de Turismo de Pyrénées Audoises**  
 Square André Tricoire - 11500 Quillan  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 07 78 • [pyreneesautoises.com](http://pyreneesautoises.com)
- Punto de Información Turística de Roquefeuil**  
 (de mediados de junio a mediados de septiembre)  
 Maison de la Montagne - 11340 Roquefeuil  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 75 89 • [pyreneesautoises.com](http://pyreneesautoises.com)

## REPARAR Y ALQUILAR

- THOMAS LOISIRS**  
 ZI Pastabrac - 11190 Couiza  
 Tel.: +33 (0)4 68 70 10 97

## COMER

- Auberge du Pays de Sault**  
 13, chemin Coumelongue  
 11340 Camurac  
 Tel.: +33 (0)6 08 62 44 81
- Le Château**  
 6, rue du Château  
 11340 Camurac  
 Tel.: +33 (0)4 68 31 31 01



**LO MEJOR ♥  
DE AUDE**

**Le Silence du Midi** (Restaurante)  
 Le Moulin - 11340 Comus  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 36 26





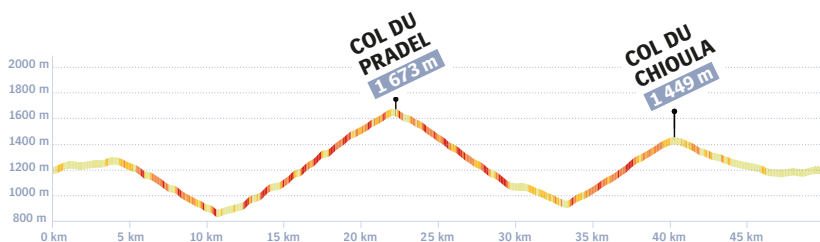
99

RECORRIDO

DESNIVEL

DISTANCIA

DURACIÓN

Con salida desde  
**Camurac****D+ 1500 m****50 km****3 h 30**

**Legenda:** ■ < 5% ■ < 7% ■ < 10% ■ < 15% ■ > 15%



- |  |                                |  |                  |
|--|--------------------------------|--|------------------|
|  | ESTACIÓN                       |  | FUENTE DE AGUA   |
|  | OFICINA DE TURISMO             |  | REPARAR/ALQUILAR |
|  | RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA |  | RESTAURANTE      |
|  | PUERTO                         |  | BAÑOS            |
|  | LO MEJOR                       |  |                  |
|  | APARCAMIENTO                   |  |                  |

0 km      2,5 km      5 km

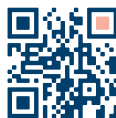


# 56 COL DE AUSSIÈRES



Un magnífico recorrido entre los Pirineos Audoises y los Pirineos Orientales. Con salida desde Quillan, esta es una manera muy rápida de adentrarse en el magnífico desfilé rocoso de la Pierre Lys. A continuación, recorreréis el valle de la Boulzane con sus flancos arbolados con grandes hayas que anuncian el puerto. El cambio de departamento va acompañado de un cambio de decoración: ahora se pasa a la garriga y a las viñas. Toca reducir la velocidad por el Col de Saint Louis y hacer un último esfuerzo con un "¡Uff!" de alivio antes de la última bajada.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## REPARAR Y ALQUILAR

### • THOMAS LOISIRS

ZI Pastabrac - 11190 Couiza  
Tel.: +33 (0)4 68 70 10 97

## COMER

### • Hostellerie du Grand-Duc

2, route de Boucheville  
11140 Gincla  
Tel.: +33 (0)4 68 20 55 02

## INFORMACIÓN

### ♦ Oficina de Turismo de Pyrénées Audoises

Square André Tricoire - 11500 Quillan  
Tel.: +33 (0)4 68 20 07 78 • [pyreneesaudois.com](http://pyreneesaudois.com)

### ♦ Oficina de Información Turística de Axat

(de junio a mediados de septiembre)  
Rond-point du Pont d'Aliès - 11140 Axat  
Tel.: +33 (0)4 68 20 07 78 • [pyreneesaudois.com](http://pyreneesaudois.com)

### ♦ Oficina de Turismo de Fenouillèdes

Tel.: +33 (0)4 68 59 07 57 • [tourismefenouilledes.com](http://tourismefenouilledes.com)



## LO MEJOR ♥ DE AUDE

**La Chaumière** (Hotel-Restaurante)  
25, boulevard Charles de Gaulle  
11500 Quillan  
Tel.: +33 (0)4 68 20 02 00



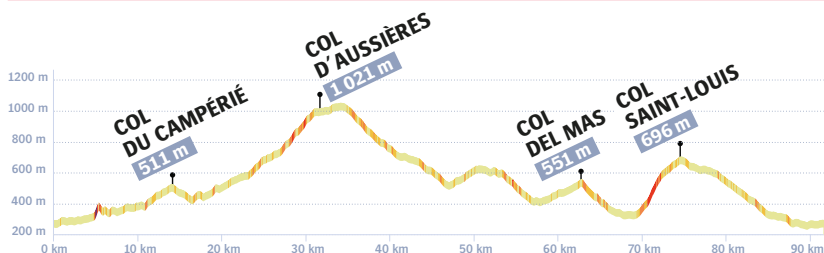
101

RECORRIDO

DESNIVEL

DISTANCIA

DURACIÓN

Con salida desde  
**Quillan****D+ 1700 m****92 km****5 h**

**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

ESTACIÓN

OFICINA DE TURISMO

PUERTO

LO MEJOR

APARCAMIENTO

FUENTE DE AGUA

REPARAR/ALQUILAR

RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA

RESTAURANTE

BAÑOS

TREN TURÍSTICO



0 km 2,5 km 5 km

# 57 COL DE JAU



Bonita etapa pirenaica con un puerto del Tour de Francia en el recorrido. Al pasar el desfile rocoso de la Pierre Lys, recorreréis las gargantas de Saint Georges y llegaréis, tras un gran esfuerzo, al primer puerto. En el país catalán hay un contraste marcado por la vegetación. Último esfuerzo para llegar a la cima del puerto y admirar el macizo de Canigó. El final del recorrido es bastante arduo. No dudéis en hacer una parada en el Pont de l'Escargot para tomar algunas fotos antes de volver a la tierra de Aude.

Nivel **MUY DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

- ◆ **Oficina de Turismo de Pyrénées Audoises**  
 Square André Tricoire - 11500 Quillan  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 07 78  
[pyreneesautoises.com](http://pyreneesautoises.com)
- ◆ **Oficina de Turismo Conflent Canigó**  
 Bureau de Moltig-les-Bains  
 2, rue de l'Empédrada  
 66500 Moltig-les-Bains  
 Tel.: +33 (0)4 68 05 41 02  
[tourisme-canigou.com](http://tourisme-canigou.com)
- ◆ **Oficina de Información Turística de Axat**  
 (de junio a mediados de septiembre)  
 Rond-point du Pont d'Aliès - 11140 Axat  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 07 78  
[pyreneesautoises.com](http://pyreneesautoises.com)
- ◆ **Oficina de Turismo de Fenouillèdes**  
 Tel.: +33 (0)4 68 59 07 57  
[tourismefenouilledes.com](http://tourismefenouilledes.com)

## REPARAR Y ALQUILAR

- **THOMAS LOISIRS**  
 ZI Pastabrac - 11190 Couiza  
 Tel.: +33 (0)4 68 70 10 97

## COMER

- **La Pierre Lys**  
 Avenue François Mitterrand  
 11500 Quillan  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 08 65
- **Le New Brantalou**  
 Domaine de l'Espinet  
 11500 Quillan  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 88 90



## LO MEJOR DE AUDE

**Cartier** (Hotel-Restaurante)  
 31, boulevard Charles de Gaulle  
 11500 Quillan  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 05 14



## RECORRIDO

Con salida desde  
**Quillan**

## DESNIVEL

**D+ 2800 m**

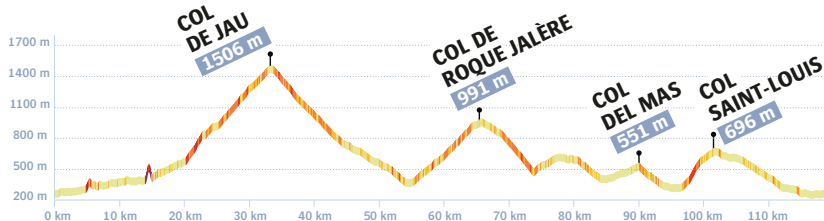
## DISTANCIA

**120 km**

## DURACIÓN

**7 h**

Otra salida-campamento base posible: Catllar.



Legenda: — < 5% — < 7% — < 10% — < 15% — > 15%



SNCF ESTACIÓN

OFICINA  
DE TURISMO

PUERTO

LO MEJOR

APARCAMIENTO

FUENTE DE AGUA

REPARAR/ALQUILAR

RECARGA DE  
BICICLETA ELÉCTRICA

RESTAURANTE

BAÑOS

TREN TURÍSTICO

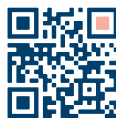
0 km 5 km



# 58 CASTILLOS DEL PAÍS CÁTARO

¡En coche! Subid a bordo del Tren Rojo con salida desde Axat: un tren turístico que circula entre gargantas y valles. Un momento ideal para la contemplación, antes del esfuerzo. En la estación de Maury, disfrutad de la bicicleta para descubrir los lugares del País Cátaro. En el camino: los castillos de Quéribus y de Peyrepertuse... ¡Un buen regalo del pasado! A continuación, las majestuosas gargantas de Galamus. Y luego, es "casi" todo recto... Las vistas del castillo de Puilaurens serán la recompensa final.

Nivel **MEDIO**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

- 📍 **Oficina de Turismo de Pyrénées Audoises**  
 Square André Tricoire - 11500 Quillan  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 07 78 • [pyreneesautoises.com](http://pyreneesautoises.com)
- 🚆 **Tren del Pays Cathare y de Fenouillèdes**  
 3 bis, place de la Gare - 11140 Axat  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 04 00 • [letrainrouge.fr](http://letrainrouge.fr)
- 📍 **Oficina de Turismo de Fenouillèdes**  
 21 Av. Georges Pezières - 66220 Saint-Paul-de-Fenouillet  
 Tel.: +33 (0)4 68 59 07 57 • [tourismefenouilledes.com](http://tourismefenouilledes.com)

## ✂ COMER

- **Aux Quatre Saisons**  
 101, route de Font-Romeu  
 11140 Axat  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 14 67
- **Le Central**  
 58, route Départementale  
 11140 Axat  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 50 67
- **Hôtel Axat**  
 101, route Départementale  
 11140 Axat  
 Tel.: +33 (0)6 42 30 87 87

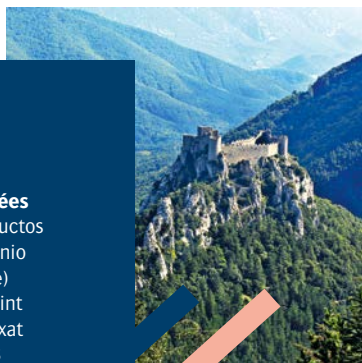
## ⚙ REPARAR Y ALQUILAR

- **THOMAS LOISIRS**  
 ZI Pastabrac - 11190 Couiza  
 Tel.: +33 (0)4 68 70 10 97



## LO MEJOR ♥ DE AUDE

**Boutique Saveurs Pyrénées Audoises** (Tienda de productos locales de mediados de junio a mediados de septiembre)  
 Maison de Pays - Rond-point du Pont d'Aliès - 11140 Axat  
 Tel.: +33 (0)4 68 20 07 78





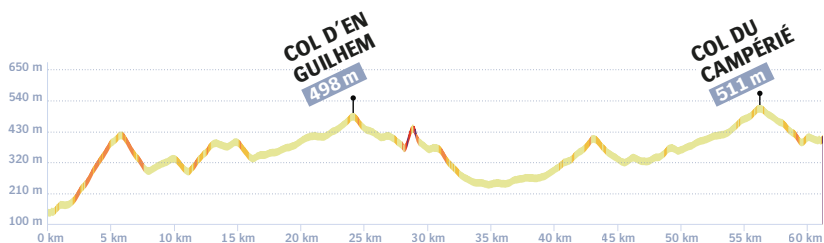


IDA + TREN desde Axat

DESNIVEL

DISTANCIA

DURACIÓN

Con salida desde  
**Maury****D+ 1000 m****62 km****3 h 30**

**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



ESTACIÓN



APARCAMIENTO



RESTAURANTE



OFICINA DE TURISMO



FUENTE DE AGUA



BAÑOS



PUERTO



REPARAR/ALQUILAR



TREN TURÍSTICO



LO MEJOR

RECARGA DE  
BICICLETA ELÉCTRICA

0 km 5 km

# 59 AL ATAQUE DE PUIGMAL

¡Un bonito recorrido para los amantes de las subidas! Este recorrido propone una preciosa ida y vuelta hacia la estación de Puigmal. Un esfuerzo de 10 km a 7,4 % de media y 900 m de desnivel positivo, reserva unas bonitas vistas de la segunda cima del departamento (2910 m) y de La Cerdaña.

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo Pyrénées Cerdagne

1, place del Roser - 66800 Saillagouse

Tel.: +33 (0)4 68 04 15 47 • [pyrenees-cerdagne.com](http://pyrenees-cerdagne.com)

### COMER

#### • Chez Planes

6, place de Cerdagne

66800 Saillagouse

Tel.: +33 (0)4 68 04 72 08

[chezplanes.com](http://chezplanes.com)

#### • Le Crapahuteur

18, avenue des Comtes

de Cerdagne

66800 Saillagouse

Tel.: +33 (0)4 68 04 08 57

#### • Relais du Belloch

45, route des Pyrénées

66760 Angoustrine-

Villeneuve-Des-Escalades

Tel.: +33 (0)4 68 30 07 24

[relais-du-belloch.com](http://relais-du-belloch.com)

### REPARAR Y ALQUILAR

#### • ÉCO BIKE

2, rue des Fontetes

66800 Saillagouse

Tel.: +33 (0)6 75 77 14 92

Tel.: +33 (0)7 87 71 64 72

[rent.ecobike.fr](http://rent.ecobike.fr)

Nivel **MUY DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**



## LO MEJOR ♥ DE PIRINEOS ORIENTALES

### Mas Terragalls (Productor de la tierra)

Cami de Vedrinyans - 66800 Err

Tel.: +33 (0)4 68 30 57 62

Tel.: +33 (0)6 31 69 07 09

[mas-terregall.fr](http://mas-terregall.fr)



107

RECORRIDO

DESNIVEL

DISTANCIA

DURACIÓN

Con salida desde  
**Llo****D+ 1817 m****78,5 km****4 h**

**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



ESTACIÓN

OFICINA DE TURISMO

PUERTO

LO MEJOR

APARCAMIENTO

FUENTE DE AGUA

REPARAR/ALQUILAR

RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA

RESTAURANTE

BAÑOS



0 km 2,5 km 5 km

# 60 EL VALLE DE VANERA

Bonito recorrido pirenaico, deportivo con salida desde Ur y con tres bonitas dificultades. La primera dificultad del recorrido está en la zona Osséja-Valcebollère, cuya ida y vuelta será de 4,5% de media en 6 km. Luego, llega la subida hacia el puerto de Llo, más corta, pero también más empinada, con 5,6% de media en 4,5 km. Por último, la tercera dificultad del recorrido será la subida hacia Odeillo y luego, Égat, más progresiva, pero con algunas zonas más empinadas (4,1% de media en 5,3 km).

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo Pyrénées Cerdagne

1, place del Roser - 66800 Saillagouse

Tel.: +33 (0)4 68 04 15 47 • [pyrenees-cerdagne.com](http://pyrenees-cerdagne.com)

### REPARAR Y ALQUILAR

#### ÉCO BIKE

2, rue des Fontetes

66800 Saillagouse

Tel.: +33 (0)6 75 77 14 92

Tel.: +33 (0)7 87 71 64 72

[rent.ecobike.fr](http://rent.ecobike.fr)

#### O'NATUREL 66

Place Sainte-Lucie

66340 Osséja

Tel.: +33 (0)6 74 82 43 49

[onaturel66.com](http://onaturel66.com)

### COMER

#### Auberge des Écureuils

Carrer de la Couma

66340 Valcebollère

Tel.: +33 (0)4 68 04 52 03

[chambresdhotepyrenees.com](http://chambresdhotepyrenees.com)

#### Relais du Belloch

45, route des Pyrénées

66760 Angoustrine-

Villeneuve-Des-Escaldes

Tel.: +33 (0)4 68 30 07 24

[relais-du-belloch.com](http://relais-du-belloch.com)



## LO MEJOR ♥ DE PIRINEOS ORIENTALES

### Le Pré Cerdan

(Productor de la tierra)

66800 Sainte-Léocadie

Tel.: +33 (0)4 68 30 94 06

Tel.: +33 (0)6 71 26 57 32







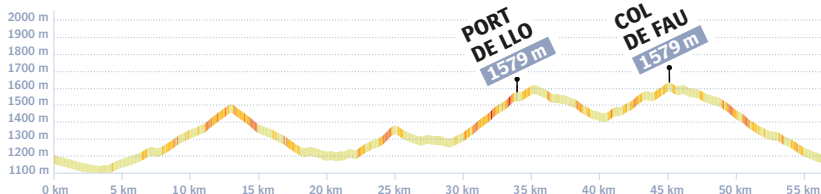
109

## RECORRIDO

## DESNIVEL

## DISTANCIA

## DURACIÓN

Con salida desde  
**Ur****D+ 1063 m****56,4 km****3 h 30**

**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

- |  |                    |  |                                |
|--|--------------------|--|--------------------------------|
|  | ESTACIÓN           |  | FUENTE DE AGUA                 |
|  | OFICINA DE TURISMO |  | REPARAR/ALQUILAR               |
|  | PUERTO             |  | RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA |
|  | LO MEJOR           |  | RESTAURANTE                    |
|  | APARCAMIENTO       |  | BAÑOS                          |



0 km 2,5 km 5 km



# 61 PEDALEAR

¡Un esfuerzo corto pero intenso! Con salida desde Saillagouse, este recorrido lleva tranquilamente al pueblo de Estavar. Desde el pueblo, aparece la dificultad del recorrido. Una subida de 7 km a 5,9 % de media y 416 m de desnivel positivo. Los cuatro primeros kilómetros son intensos, con una media de 6,8 %. Pero el esfuerzo se verá recompensado por las vistas durante la subida y la bonita bajada que sigue. La vuelta a Saillagouse se hace por la meseta, atravesando el enclave español de Llívia.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo Pyrénées Cerdagne

1, place del Roser - 66800 Saillagouse

Tel.: +33 (0)4 68 04 15 47 • [pyrenees-cerdagne.com](http://pyrenees-cerdagne.com)

### COMER

#### Chez Planes

6, place de Cerdagne

66800 Saillagouse

Tel.: +33 (0)4 68 04 72 08

[chezplanes.com](http://chezplanes.com)

#### Le Crapahuteur

18, avenue des Comtes

de Cerdagne

66800 Saillagouse

Tel.: +33 (0)4 68 04 08 57

#### Relais du Belloch

45, route des Pyrénées

66760 Angoustrine-

Villeneuve-Des-Escaldes

Tel.: +33 (0)4 68 30 07 24

[relais-du-belloch.com](http://relais-du-belloch.com)

### REPARAR Y ALQUILAR

#### ÉCO BIKE

2, rue des Fontêtes

66800 Saillagouse

Tel.: +33 (0)6 75 77 14 92

Tel.: +33 (0)7 87 71 64 72

[rent.ecobike.fr](http://rent.ecobike.fr)



LO MEJOR ♥  
**DE PIRINEOS ORIENTALES**

**Bonzom & Fils** (Carnicería)

N 116 - 66800 Saillagouse

Tel.: +33 (0)4 68 30 14 27

[charcuterie-catalane-bonzom.com](http://charcuterie-catalane-bonzom.com)



111

## RECORRIDO

Con salida desde  
**Saillagouse**

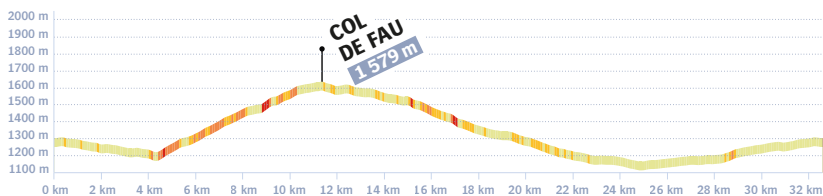
## DESNIVEL

**D+ 586 m**

## DISTANCIA

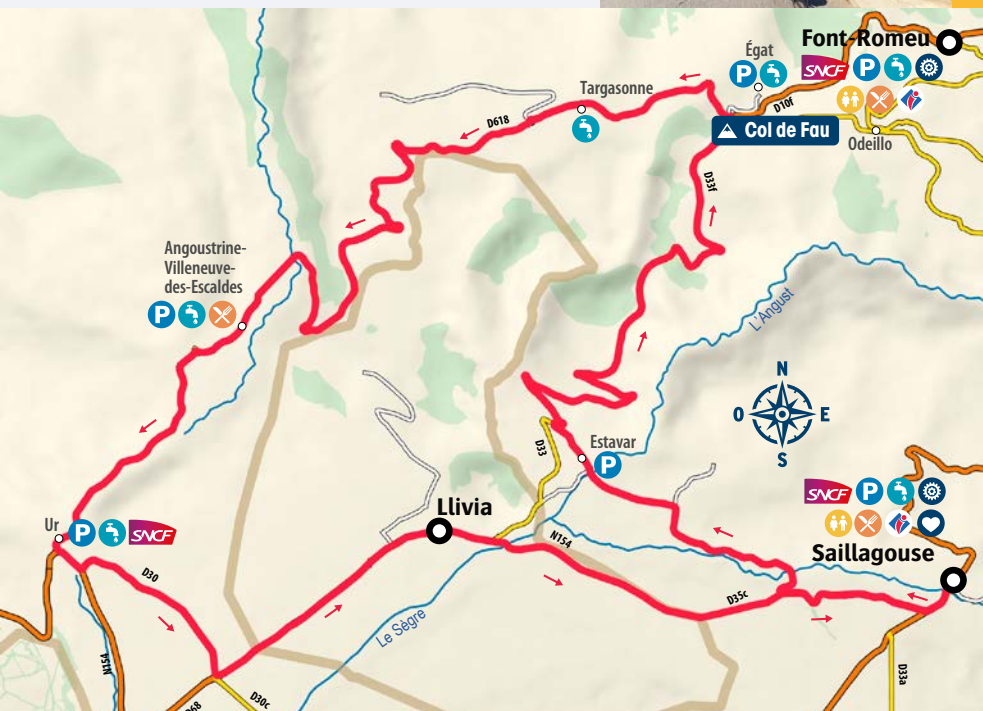
**32,6 km**

## DURACIÓN

**2 h**

**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

- |  |                    |  |                                |
|--|--------------------|--|--------------------------------|
|  | ESTACIÓN           |  | FUENTE DE AGUA                 |
|  | OFICINA DE TURISMO |  | REPARAR/ALQUILAR               |
|  | PUERTO             |  | RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA |
|  | LO MEJOR           |  | RESTAURANTE                    |
|  | APARCAMIENTO       |  | BAÑOS                          |



0 km 1 km 2 km

## 62

## LES BOUILLOUSES

Este bonito recorrido con salida desde el pueblo de Égat lleva al pueblo de Odeillo, que conecta con Bolquère por una bonita carretera panoràmica. A continuación, vía Mont-Louis, la carretera que lleva hasta el lago de Bouillouses. La llegada es una magnífica recompensa tras el gran esfuerzo, en un entorno de naturaleza protegida. 14 km a 3,5 % de media con pasos a 10%. Tras haber recorrido la misma carretera a la vuelta, el recorrido toma dirección Eyne y Vía y Égat, en un último esfuerzo de 5,3 km y 4,1% de media.

## INFORMACIÓN

**Oficina de Turismo de Font-Romeu**

82, avenue Emmanuel Brousse  
66120 Font-Romeu-Odeillo-Via  
Tel.: +33 (0)4 68 30 68 30 • [font-romeu.fr](http://font-romeu.fr)

**Oficinas de Turismo de  
Pyrénées Cerdagne y Pyrénées Catalanes**  
[pyrenees-cerdagne.com](http://pyrenees-cerdagne.com) • [pyrenees-catalanes.com](http://pyrenees-catalanes.com)

**COMER**

• **La Chouette**

2, rue de la liberté  
66120 Font-Romeu-  
Odeillo-Via  
Tel.: +33 (0)4 68 30 42 93  
[chouette.fr](http://chouette.fr)

• **Restaurant**

**Le Lassus Cal Valbour**  
Place Pierre Patau  
66120 Bolquère  
Tel.: +33 (0)4 68 30 09 75  
[restaurant-lassus.fr](http://restaurant-lassus.fr)

• **L'Indret Café**

1, avenue de Cerdagne  
66800 Eyne  
Tel.: +33 (0)6 43 83 69 00  
[indret.business.site](http://indret.business.site)

• **Les Bones Hores**

Lac des Bouillouses  
66210 Mont-Louis  
Tel.: +33 (0)4 68 04 24 22  
[boneshores.com](http://boneshores.com)

Nivel

DIFÍCIL



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**



**LO MEJOR** ♥  
**DE PIRINEOS ORIENTALES**

**La Grange d'Eyne**

(Productor de la tierra)  
Place San Miguel - 66800 Eyne  
Tel.: +33 (0)4 68 04 77 16  
[grange-eyne.com](http://grange-eyne.com)



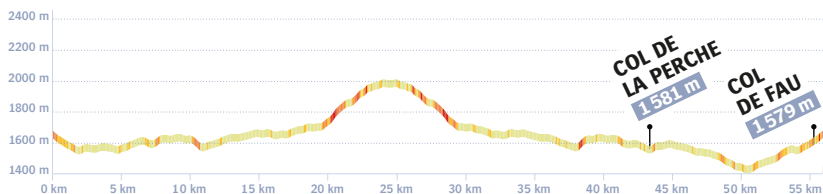
113

RECORRIDO

DESNIVEL

DISTANCIA

DURACIÓN

Con salida desde  
**Égat****D+ 942 m****55,9 km****4 h 30**

**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



0 km 1 km 2 km

# 63 DE UNA PUNTA A OTRA DE LA CERDAÑA

Llega la hora de cruzar La Cerdaña, tomando algo de altura, para disfrutar de las maravillosas vistas. Bonito recorrido con salida desde Bourg Madame, que sube a la meseta de La Calme. Una bonita dificultad, larga y regular, que ofrecerá preciosas recompensas con las numerosas vistas. La zona más deportiva entre Estavar y la meseta de La Calme es un esfuerzo de 16 km a 5,2 % de media, donde la zona Égat-Estavar es la más dura a 6,5 % de media y un paso a 11%.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo Pyrénées Cerdagne

1, place del Roser - 66800 Saillagouse  
Tel.: +33 (0)4 68 04 15 47 • [pyrenees-cerdagne.com](http://pyrenees-cerdagne.com)

### Oficina de Turismo de Font-Romeu

82, avenue Emmanuel Brousse  
66120 Font-Romeu-Odeillo-Via  
Tel.: +33 (0)4 68 30 68 30 • [font-romeu.fr](http://font-romeu.fr)

## COMER

### Chez Planes

6, place de Cerdagne  
66800 Saillagouse  
Tel.: +33 (0)4 68 04 72 08  
[chezplanes.com](http://chezplanes.com)

### Le Crapahuteur

18, avenue des Comtes  
de Cerdagne  
66800 Saillagouse  
Tel.: +33 (0)4 68 04 08 57

### La Chaumière

96, avenue Emmanuel  
Brousse - 66120 Font-  
Romeu-Odeillo-Via  
Tel.: +33 (0)4 68 30 04 40  
[restaurantlachaumiere.fr](http://restaurantlachaumiere.fr)

## REPARAR Y ALQUILAR

### ÉCO BIKE

2, rue des Fontetes  
66800 Saillagouse  
Tel.: +33 (0)6 75 77 14 92  
Tel.: +33 (0)7 87 71 64 72  
[rent.ecobike.fr](http://rent.ecobike.fr)



## LO MEJOR DE PIRINEOS ORIENTALES

### Le Jardin d'Alione

(Restaurante)  
Carrer del Camp del Rec - 66800 Llo  
Tel.: +33 (0)6 03 17 62 72





# 64 RECORRIDO DE LOS PUEBLOS DE LES GARROTXXES

De la meseta de Capcir pasando por el valle de Les Garrotxes, los esfuerzos serán bien recompensados por la diversidad sin igual de los paisajes. Las cimas más altas terminan a 2500 m y acogen encantadores pueblos que, por su autenticidad, dan renombre a la región. Hasta principios del siglo pasado, este itinerario era un eje principal para ir de Olette a Formiguères y lo recorrían los "traginers", los muleros que comercializaban entre la meseta y la montaña.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## REPARAR Y ALQUILAR

### • CHALET DU COL DE LA LLOSE

Col de la Llose  
66230 Ayguatebia-Talau  
Tel.: +33 (0)6 74 82 43 49  
Tel.: +33 (0)4 68 04 84 79  
[onaturel66.com](http://onaturel66.com)

## ✕ COMER

### • Hôtel Corrieu

la Table du Capil  
6, rue de la Quillane  
66210 La Llagonne  
Tel.: +33 (0)4 68 04 94 48  
[hotel-corrieu.com](http://hotel-corrieu.com)

## INFORMACIÓN

### • Oficina de Información Turística Matemale

9, place de la Mairie - 66210 Matemale  
Tel.: +33 (0)4 68 30 59 57 • [matemale.fr](http://matemale.fr)

### • Communauté de Communes Pyrénées Catalanes

Col de la Quillane - 66210 La Llagonne  
Tel.: +33 (0)4 68 04 49 86 • [pyrenees-catalanes.com](http://pyrenees-catalanes.com)



## LO MEJOR ♥ DE PIRINEOS ORIENTALES

### Le Rialet

(Granja pedagógica y quesería artesanal)  
2, rue de la Quillane - 66210 La Llagonne  
Tel.: +33 (0)4 81 89 90 19  
[la-ferme-du-rialet.com](http://la-ferme-du-rialet.com)





117

RECORRIDO

DESNIVEL

DISTANCIA

DURACIÓN

Con salida desde  
**Col de la Quillane****D+ 1395 m****45 km****3 h**

**Leyenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR

RECARGA DE  
BICICLETA ELÉCTRICA

RESTAURANTE



BAÑOS

# 65 RECORRIDO DE LA CASTELLANE

Bienvenidos al Conflent Canigó. Descubriréis los puertos, las bajadas... Aficionados de la bicicleta, si estáis buscando emociones fuertes o simplemente un paseo, a través de los pueblos y bosques, podréis recorrer nuestros itinerarios en cualquier temporada. Este pequeño recorrido familiar revela los pueblos del valle de Castellane, a los pies del Col de Jau, entre patrimonio romano y paisajes pastorales.

Nivel **FÁCIL**




Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo Conflent Canigó

- Oficina de Información Turística de Molitg-les-Bains  
2, rue de l'Empedriada - 66500 Molitg-les-Bains
- Oficina de Información Turística de Prades  
10, place de la République - 66500 Prades  
Tel.: +33 (0)4 68 05 41 02 • [tourisme-canigou.com](http://tourisme-canigou.com)

### REPARAR Y ALQUILAR

- **ACTION BIKE (Reparación)**  
7, av. du Général de Gaulle  
66320 Vinça  
Tel.: +33 (0)6 34 03 93 29  
 [Action Bike](#)

### • TAXI COLAS

(Transporte de equipaje/  
Transporte de bicicletas)  
RN 116 - 66500 Ria-Sirach  
Tel.: +33 (0)4 68 05 27 08  
Tel.: +33 (0)6 14 35 70 64  
[taxicolas.fr](http://taxicolas.fr)

### COMER

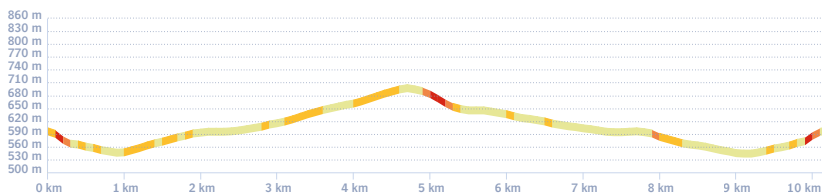
- **Le Bistrot de la Castellane**  
8, Carretera de Prada  
66500 Mosset  
Tel.: +33 (0)4 68 05 30 48  
[bistrot-castellane.wixsite.com](http://bistrot-castellane.wixsite.com)
- **Le Café Casals**  
Les Thermes  
66500 Molitg-les-Bains  
Tel.: +33 (0)4 68 05 44 40  
[grandhotelmolitg.com](http://grandhotelmolitg.com)



## LO MEJOR DE PIRINEOS ORIENTALES

**Mas Lluginas** (Granja albergue)  
66500 Mosset

Tel.: +33 (0)4 68 05 00 37 • +33 (0)6 09 35 09 98  
[www.maslluginas.com](http://www.maslluginas.com)

**119****RECORRIDO****DESNIVEL****DISTANCIA****DURACIÓN**Con salida desde  
**Molitg-les-Bains****D+ 250 m****10 km****1 h****Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%**ESTACIÓN****OFICINA DE TURISMO****PUERTO****LO MEJOR****APARCAMIENTO****FUENTE DE AGUA****REPARAR/ALQUILAR****RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA****RESTAURANTE****BAÑOS**

0 km 0,5 km 1 km



# 66 COL DE MANTET

Bienvenidos al Conflent Canigó. Descubriréis los puertos, las bajadas... Aficionados de la bicicleta, si estáis buscando emociones fuertes o simplemente un paseo, a través de los pueblos y bosques, podréis recorrer nuestros itinerarios en cualquier temporada. Este recorrido, a lo largo del valle de Rotjà, lleva hasta el Col de Mantet (1760 m). Este puerto exigente recorre las reservas naturales de Py y de Mantet y sus paisajes salvajes y montañosos.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

- **Oficina de Turismo Conflent Canigó**
- **Oficina de Información Turística de Vernet-les-Bains**  
2, rue de la Chapelle - 66820 Vernet-les-Bains
- **Oficina de Información Turística de Prades**  
10, place de la République - 66500 Prades  
Tel.: +33 (0)4 68 05 41 02 • [tourisme-canigou.com](http://tourisme-canigou.com)

## REPARAR Y ALQUILAR

- **ACTION BIKE (Reparación)**  
7, avenue du Général  
de Gaulle  
66320 Vinça  
Tel.: +33 (0)6 34 03 93 29  
 **Action Bike**

- **JPB TRANSPORTS**  
(Transporte de equipaje/  
Transporte de bicicletas)  
17, boulevard des Pyrénées  
66820 Vernet-les-Bains  
Tel.: +33 (0)4 68 05 99 8  
[canigou-en-4x4.com](http://canigou-en-4x4.com)

## COMER

- **Bistrot le Cortal**  
Rue du Château  
66820 Vernet-les-Bains  
Tel.: +33 (0)4 68 05 55 79  
[bistrot-lecortal.fr](http://bistrot-lecortal.fr)
- **Restaurant Le Princess**  
Rue des Lavandières  
6820 Vernet-les-Bains  
Tel.: +33 (0)4 68 05 56 22  
[hotel-princess.fr](http://hotel-princess.fr)



## LO MEJOR ♥ DE PIRINEOS ORIENTALES

### Café-Restaurant de la Mine

6, route de Fuilla - 66360 Sahorre  
Tel.: +33 (0)9 81 02 84 91 • +33 (0)6 30 88 51 57  
[caferestodelamine.fr](http://caferestodelamine.fr)





### ASCENSIÓN

Con salida desde  
**Sahorre**



### DESNIVEL

**D+ 1100 m**



### DISTANCIA

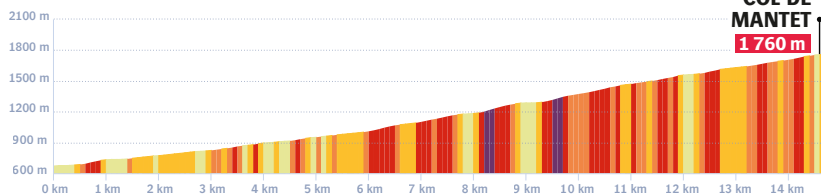
**15 km (ida)**



**121**

### DURACIÓN

**2 h (ida)**



**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS

**Col de Mantet**



Py

La Rotja

**Sahorre**

P X O

VERNET-LES-BAINS →  
 PRADES  
 VINÇA

0 km 1 km 2 km

# 67 COL DE JAU

Bienvenidos al Conflent Canigó. Descubriréis los puertos, las bajadas... Aficionados de la bicicleta, si estáis buscando emociones fuertes o simplemente un paseo, a través de los pueblos y bosques, podréis recorrer nuestros itinerarios en cualquier temporada. Este itinerario lleva a un verdadero puerto pirenaico, el Col de Jau (1506 m), la ascensión recorre el valle de la Castellane y sus pueblos, antes de elevarse en zigzag hacia la cima.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

**Oficina de Turismo Conflent Canigó**  
Oficina de Información Turística de Prades  
10, place de la République - 66500 Prades  
Tel.: +33 (0)4 68 05 41 02 • [tourisme-canigou.com](http://tourisme-canigou.com)

## COMER

• **Brasserie L'Alégría**  
32, allée Arago  
66500 Prades  
Tel.: +33 (0)4 30 45 64 45  
Tel.: +33 (0)6 27 96 53 94  
[brasserielalegria.com](http://brasserielalegria.com)

• **Restaurant Le Bon Profit**  
75, chemin du Gaz  
66500 Prades  
Tel.: +33 (0)4 68 96 03 01  
Tel.: +33 (0)6 14 32 80 57

• **Restaurant Le Galie**  
3, avenue du Général  
de Gaulle  
66500 Prades  
Tel.: +33 (0)4 68 05 53 76  
Tel.: +33 (0)6 03 79 38 12  
[restaurantlegalie.com](http://restaurantlegalie.com)

## REPARAR Y ALQUILAR

• **ACTION BIKE**  
(Reparación)  
7, avenue du Général  
de Gaulle - 66320 Vinça  
Tel.: +33 (0)6 34 03 93 29  
 **Action Bike**



**LO MEJOR** ♥  
**DE PIRINEOS ORIENTALES**

**L'Olivier** (Restaurante)  
Place de la République  
66500 Catllar  
Tel.: +33 (0)4 30 45 60 42



### ASCENSIÓN

Con salida desde  
**Catllar**



### DESNIVEL

**D+ 1200 m**



### DISTANCIA

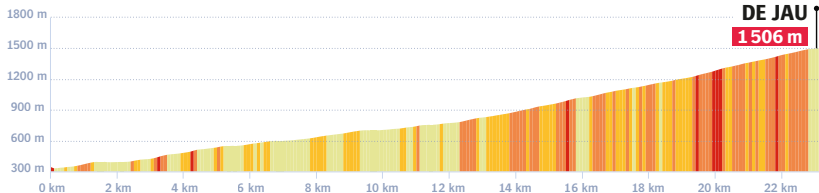
**23 km (ida)**



### DURACIÓN

**2 h (ida)**

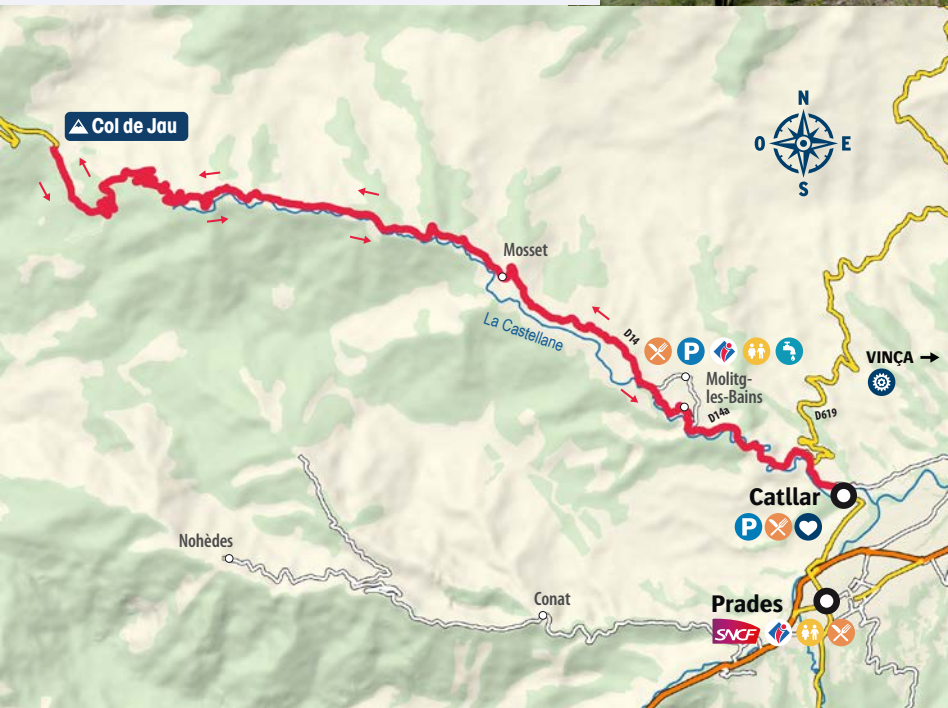
**123**



**COL DE JAU**  
**1506 m**

**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

- |  |                    |  |                                |
|--|--------------------|--|--------------------------------|
|  | ESTACIÓN           |  | FUENTE DE AGUA                 |
|  | OFICINA DE TURISMO |  | REPARAR/ALQUILAR               |
|  | PUERTO             |  | RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA |
|  | LO MEJOR           |  | RESTAURANTE                    |
|  | APARCAMIENTO       |  | BAÑOS                          |



0 km 2,5 km 5 km


Bienvenidos al Conflent Canigó. Descubriréis los puertos, las bajadas... Aficionados de la bicicleta, si estáis buscando emociones fuertes o simplemente un paseo, a través de los pueblos y bosques, podréis recorrer nuestros itinerarios en cualquier temporada. Esta bonita ascensión hacia el Col de Palomère (1034 m) recorre el río Llentillà, un valle cargado de historia sobre el hierro y la memoria de los habitantes del valle.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

### INFORMACIÓN

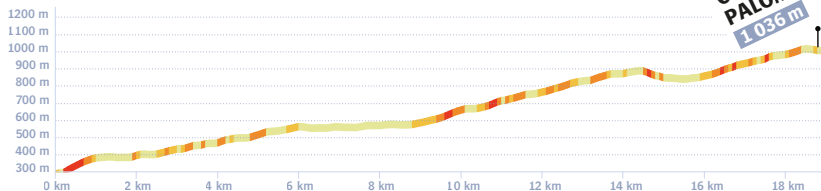
-  **Oficina de Turismo Conflent Canigó**  
 Oficina de Información Turística de Prades  
 10, place de la République - 66500 Prades  
 Tel.: +33 (0)4 68 05 41 02 • [tourisme-canigou.com](http://tourisme-canigou.com)

### COMER

- Café de la Farga**  
 Plaça Nova  
 66320 Baillestavy  
 Tel.: +33 (0)4 68 30 03 33  
 Tel.: +33 (0)6 89 56 08 67
- Can Pere**  
 Carrer de Valmanya  
 66110 La Bastide  
 Tel.: +33 (0)6 12 69 32 29





**ASCENSIÓN**Con salida desde  
**Finestret****DESNIVEL****D+ 800 m****DISTANCIA****19 km (ida)****125****DURACIÓN****2 h 30 (ida)****COL DE PALOMÈRE**  
1 036 m**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



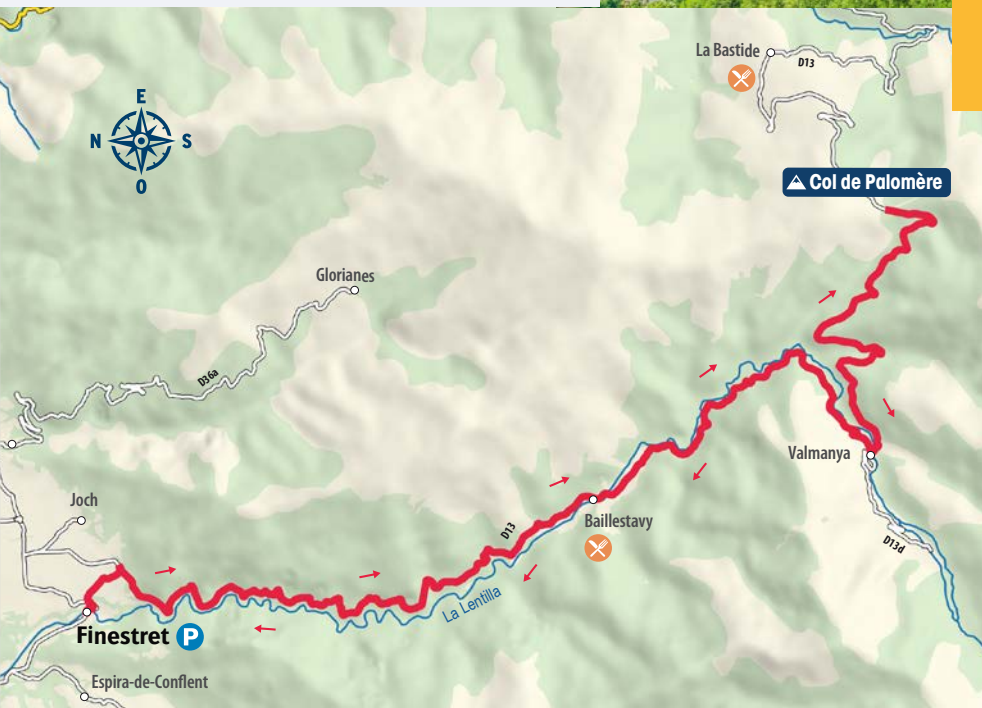
RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS



0 km 1 km 2 km

# 69 A LAS PUERTAS DE HAUT VALLESPİR





Tras un calentamiento por Reynès, es la hora de enfrentarse a las dos dificultades tan conocidas de los ciclistas locales. Primero, el lado empinado de Montbolo y luego, el más indulgente de Taillet, todo ello en un entorno muy "sur" entre pinedas, castaños y alcornocques. Este itinerario forma parte de uno de los espacios ciclistas más amplios de los Pirineos que invitan a un viaje desde las playas de arena fina hasta las cimas montañosas nevadas, pasando por conocidos viñedos.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

- 
**Oficina de Turismo y Cultura de Boulou**  
 4, rue Arago / Maison de l'Eau et de la Méditerranée  
 66160 Le Boulou • Tel.: +33 (0)4 68 87 50 95 • [tourisme-leboulou.fr](http://tourisme-leboulou.fr)
- 
**Oficina de Turismo de Amélie-les-Bains**  
 22, avenue du Vallespir - 66110 Amélie-les-Bains-Palalda  
 Tel.: +33 (0)4 68 39 01 98 • [amelie-les-bains.com](http://amelie-les-bains.com)

## COMER

- L'Atelier de Fred**  
 12, rue Saint Féreol  
 66400 Céret  
 Tel.: +33 (0)4 68 95 47 41
- Le Point d'Art**  
 8, rue de l'Église  
 66110 Montbolo  
 Tel.: +33 (0)4 68 82 58 63
- La Dulcine**  
 1, route de Céret  
 66400 Reynès  
 Tel.: +33 (0)4 68 87 02 22  
[ladulcine.com](http://ladulcine.com)
- Restaurant du Casino**  
 4, avenue du Dr Bouix  
 66110 Amélie-les-Bains-Palalda  
 Tel.: +33 (0)4 68 34 04 02



## LO MEJOR DE PIRINEOS ORIENTALES

**Al Catala** (Restaurante)  
 15, avenue Clémenceau - 66400 Céret  
 Tel.: +33 (0)4 68 87 07 91 • +33 (0)6 23 44 53 97  
[restaurantalcatalaceret66.com](http://restaurantalcatalaceret66.com)



## RECORRIDO

Con salida desde  
**Le Boulou**

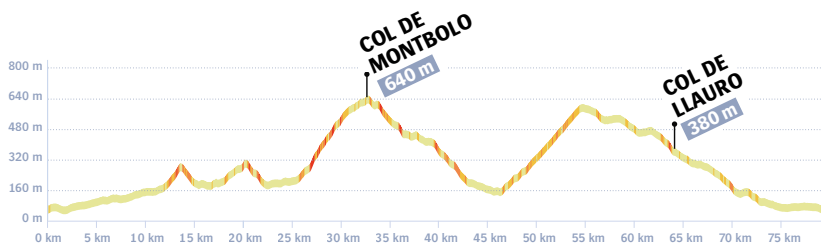
## DESNIVEL

**D+ 630 m**

## DISTANCIA

**79 km**

## DURACIÓN

**5 h**

**Leyenda:** █ < 5% █ < 7% █ < 10% █ < 15% █ > 15%



ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS



0 km 2,5 km 5 km

# 70 ENTRE ASPRES Y VALLESPİR



Nivel

**DIFÍCIL**



Aquí, la "Route du Liège", animada por unos robles muy especiales... Junto a Vivès se sucede el Col de Llauro, el Ermitage Saint-Ferréol, el Musée du Liège de Maureillas. La única separación vegetal: los castaños que acogen la gran subida del día, la del Col de la Brousse (849 m). Este itinerario forma parte de uno de los espacios ciclistas más amplios de los Pirineos que invitan a un viaje desde las playas de arena fina hasta las cimas montañosas nevadas, pasando por conocidos viñedos.

Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## ✕ COMER

### • Restaurant Comptoir Joa

Joacasin Le Boulou,  
Route du Perthu  
66160 Le Boulou  
Tel.: +33 (0)4 68 83 01 20  
[joa-casino.com](http://joa-casino.com)

### • Restaurant Al Catala

15, avenue Clémenceau  
66400 Céret  
Tel.: +33 (0)4 68 87 07 91  
Tel.: +33 (0)6 23 44 53 97  
[restaurantalatalaceret66.com](http://restaurantalatalaceret66.com)


### • Le Bistrot de Llauro


1, rue du Platane  
66300 Llauro  
Tel.: +33 (0)6 48 57 57 98

### • 66 sur Vins

10, place de la République  
66480 Maureillas-Las-Illas  
Tel.: +33 (0)4 68 81 66 69  
[66survins-ralavura.sitew.us](http://66survins-ralavura.sitew.us)

## INFORMACIÓN

♦ **Oficina de Turismo y de Cultura de Boulou**   
4, rue Arago / Maison de l'Eau et de la Méditerranée  
66160 Le Boulou  
Tel.: +33 (0)4 68 87 50 95 • [tourisme-leboulou.fr](http://tourisme-leboulou.fr)

♦ **Oficina de Turismo de Vallespir**   
5, rue Saint Ferréol - 66400 Céret  
Tel.: +33 (0)4 68 87 00 53 • [vallespir-tourisme.fr](http://vallespir-tourisme.fr)



## LO MEJOR ♥ DE PIRINEOS ORIENTALES

**Hostal des Trabucayres**  
Placeta de la Llibertat  
Hameau de Las Illas  
66480 Maureillas-Las-Illas  
Tel.: +33 (0)4 68 66 55 38





129

## RECORRIDO

Con salida desde  
**Le Boulou**

## DESNIVEL

**D+ 784 m**

## DISTANCIA

**68 km**

## DURACIÓN

**4 h**

Otra salida-campamento base posible: Céret.



**Legenda:** ■ < 5% ■ < 7% ■ < 10% ■ < 15% ■ > 15%



ESTACIÓN



OFICINA DE TURISMO



PUERTO



LO MEJOR



APARCAMIENTO



FUENTE DE AGUA



REPARAR/ALQUILAR



RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA



RESTAURANTE



BAÑOS



0 km

10 km



# 71 LA RUTA MÁS AL SUR



Aquí estamos en la franja más meridional del país. Aprovechad para descubrir esta ruta "du bout de France" que llega hasta el final de Lamanère, en su versión ciclo-deportiva. Este itinerario forma parte de uno de los espacios ciclistas más amplios de los Pirineos que invitan a un viaje desde las playas de arena fina hasta las cimas montañosas nevadas, pasando por conocidos viñedos.

Nivel **MUY DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o haz clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

- Oficina de Información Turística de Arles-sur-Tech**  
 Le Palau - Rue J-B. Barja - 66150 Arles-sur-Tech  
 Tel.: +33 (0)4 68 39 11 99 • [tourisme-haut-vallespir.com](http://tourisme-haut-vallespir.com)
- Oficina de Información Turística de Prats-de-Mollo-la-Preste**  
 Place Le Foiral - 66230 Prats-de-Mollo-la-Preste  
 Tel.: +33 (0)4 68 39 70 83 • [tourisme-haut-vallespir.com](http://tourisme-haut-vallespir.com)

## COMER

- La Fontaine des Buis**  
 Chemin du stade  
 66150 Arles-sur-Tech  
 Tel.: +33 (0)6 20 95 56 49
- Chez Françoise**  
 Rue Baptiste Pams  
 66150 Corsavy  
 Tel.: +33 (0)4 68 39 12 04
- Le Bistrot du Tech**  
 5, route nationale  
 66230 Le Tech  
 Tel.: +33 (0)4 68 39 84 18  
 Tel.: +33 (0)6 34 23 06 94
- Le Bellavista**  
 Place Le Foiral - 66230  
 Prats-de-Mollo-La-Preste  
 Tel.: +33 (0)4 68 39 72 48  
[hotel-le-bellevue.fr](http://hotel-le-bellevue.fr)



## LO MEJOR ♥ DE PIRINEOS ORIENTALES

**Pâtisserie Tournon**  
 Placette d'Avall - 66150 Arles-sur-Tech  
 Tel.: +33 (0)4 68 39 10 47  
[patisserie-tournon.com](http://patisserie-tournon.com)



131

RECORRIDO

DESNIVEL

DISTANCIA

DURACIÓN

Con salida desde  
Arlés-sur-Tech

D+ 989 m

90 km

5 h 30



Leyenda: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

ESTACIÓN

OFICINA DE TURISMO

PUERTO

LO MEJOR

APARCAMIENTO

FUENTE DE AGUA

REPARAR/ALQUILAR

RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA

RESTAURANTE

BAÑOS



0 km 2,5 km 5 km

# 72 LA RONDA DE ASPRES



Nivel **DIFÍCIL**



Es la hora de un calentamiento inicial a lo largo de las orillas del Tech, antes de subir por sucesivos niveles para llegar al Col du Fourtou (611m) y luego, al Col Xatard (752 m). Un bonito recorrido del relieve en un entorno salvaje con escasos coches en el camino... Este itinerario forma parte de uno de los espacios ciclistas más amplios de los Pirineos que invitan a un viaje desde las playas de arena fina hasta las cimas montañosas nevadas, pasando por conocidos viñedos.

Escanea el código QR  
o hacer clic aquí  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## INFORMACIÓN

### Oficina de Turismo de Amélie-les-Bains

22, avenue du Vallespir - 66110 Amélie-les-Bains-Palalda  
Tel.: +33 (0)4 68 39 01 98 • [amelie-les-bains.com](http://amelie-les-bains.com)

### Oficina de Información Turística de Arles-sur-Tech

Le Palau - Rue J-B. Barja - 66150 Arles-sur-Tech  
Tel.: +33 (0)4 68 39 11 99 • [tourisme-haut-vallespir.com](http://tourisme-haut-vallespir.com)

## COMER

### La Fontaine des Buis

Chemin du stade  
66150 Arles-sur-Tech  
Tel.: +33 (0)6 20 95 56 49

### Les délices d'Amélie

48, avenue du Vallespir  
66110 Amélie-les-Bains-Palalda  
Tel.: +33 (0)6 95 08 41 78

### Le relais de l'Orme

Rue de l'Orme  
66400 Oms  
Tel.: +33 (0)9 52 55 29 12  
Tel.: +33 (0)6 49 02 22 39  
[lerelaisdelorme.fr](http://lerelaisdelorme.fr)

## REPARAR Y ALQUILAR

### FOREST BIKE

Chemin de la piscine  
66110 Amélie-les-Bains-Palalda  
Tel.: +33 (0)4 68 39 23 49  
Tel.: +33 (0)6 14 17 03 63  
[forestaventure.com/](http://forestaventure.com/)  
[forest-bike](http://forest-bike)



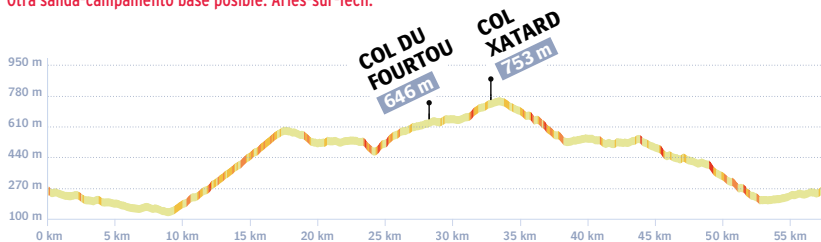
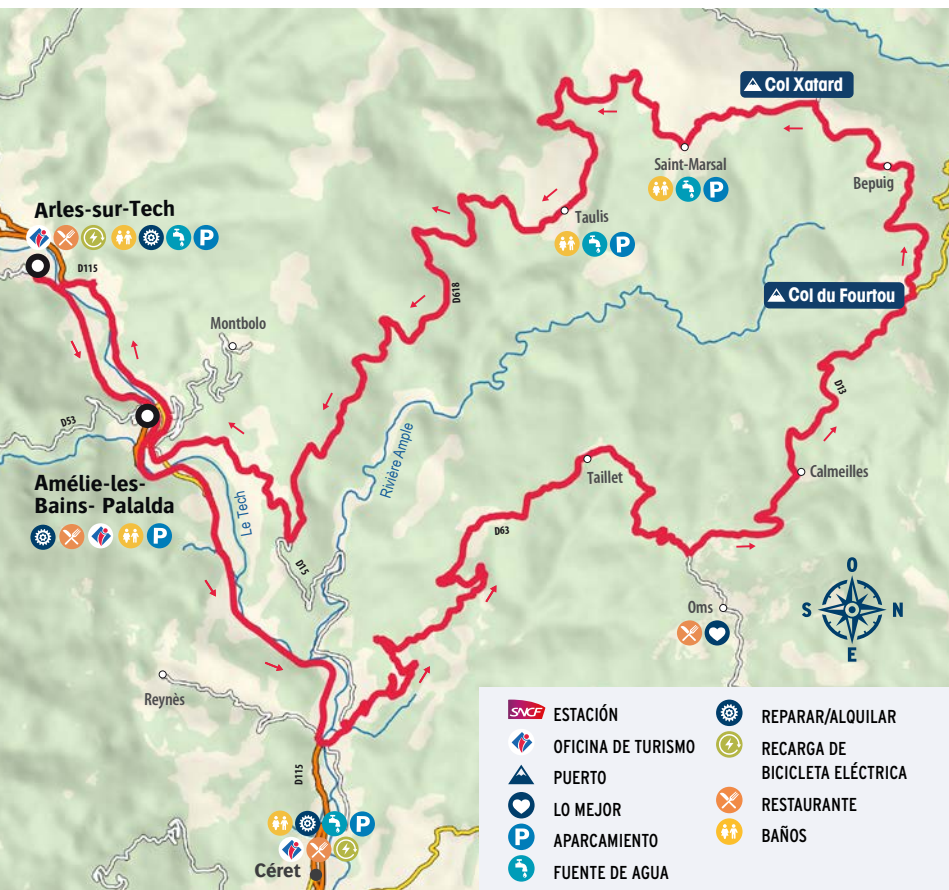
## LO MEJOR DE PIRINEOS ORIENTALES

**Le Canard bien élevé du Mas Cané**  
(Producción granjera)  
11, la Calcine - 66400 Oms  
Tel.: +33 (0)4 68 39 49 76  
[lecanardbienelevedumascane.com](http://lecanardbienelevedumascane.com)



**133****RECORRIDO****DESNIVEL****DISTANCIA****DURACIÓN**Con salida desde  
**Amélie-les-Bains-Palalda****D+ 615 m****57 km****3 h 30**

Otra salida-campamento base posible: Arles-sur-Tech.

**Legenda:** < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

- |  |                    |  |                                |
|--|--------------------|--|--------------------------------|
|  | ESTACIÓN           |  | REPARAR/ALQUILAR               |
|  | OFICINA DE TURISMO |  | RECARGA DE BICICLETA ELÉCTRICA |
|  | PUERTO             |  | RESTAURANTE                    |
|  | LO MEJOR           |  | BAÑOS                          |
|  | APARCAMIENTO       |  |                                |
|  | FUENTE DE AGUA     |  |                                |

0 km 2 km 4 km

# 73 BALCÓN DE LA COSTA BERMEJA



Con Argelès-sur-Mer como campamento base no es necesario irse muy lejos para encontrar un sinfín de rampas estrechas junto a los flancos. Esto sucede justo encima, en el pico en segundo plano de la Tour de Madeloc. ¡Gran esfuerzo y emociones están garantizadas! Este itinerario forma parte de uno de los espacios ciclistas más amplios de los Pirineos que invitan a un viaje desde las playas de arena fina hasta las cimas montañosas nevadas, pasando por conocidos viñedos.

Nivel **DIFÍCIL**



Escanea el código QR  
o **hacer clic aquí**  
para descargar  
**LA RUTA GPX**

## ✂ COMER

### • La Taverne

Rond-point Pujol (Pueblo)  
66700 Argelès-sur-Mer  
Tel.: +33 (0)4 68 82 44 84

### • Casa Figüeres

14, rue du Docteur Coste  
66190 Collioure  
Tel.: +33 (0)4 49 01 39 16

### • La Côte Vermeille

Quai du Fanal  
66660 Port-Vendres  
Tel.: +33 (0)4 68 82 05 71  
Tel.: +33 (0)4 68 88 85 05  
[restaurantlacotevermeille.com](http://restaurantlacotevermeille.com)

### • L'O à la bouche

Avenue du Fontaulé  
66650 Banyuls-sur-Mer  
Tel.: +33 (0)4 30 82 51 30

## INFORMACIÓN

### • Oficina de Turismo de Argelès-sur-Mer

Place de l'Europe - 66700 Argelès-sur-Mer  
Tel.: +33 (0)4 68 81 15 85 • [argeles-sur-mer.com](http://argeles-sur-mer.com)

### • Oficina de Información Turística de Cerbère Pyrénées-Méditerranée

Avenue du Général de Gaulle - 66290 Cerbère  
Tel.: +33 (0)4 48 98 00 08  
[tourisme-pyrenees-mediterranee.com](http://tourisme-pyrenees-mediterranee.com)



## LO MEJOR DE PIRINEOS ORIENTALES

**Le Bout du Monde** (Restaurante)  
Plage/Anse de Peyrefite  
66290 Cerbère  
Tel.: +33 (0)4 68 88 47 33









# L'AGENCE DES PYRÉNÉES

7, place du Maréchal Juin  
31800 Saint-Gaudens  
[www.lespyrenees.net](http://www.lespyrenees.net)  
[www.agencelespyrenees.fr](http://www.agencelespyrenees.fr)

Esta topografía está realizada en colaboración con las seis Agencias  
de Desarrollo Turístico del Macizo Pirenaico.

©Creación: **Kudeta**. ©Cartografía: **Rémi Langlumé**. ©Fotos:

- **Pirineos Atlánticos**: ADT64-Ziklo.
- **Altos Pirineos**: A. Bona, P. Meyer, S. Sagnol, Maison de Peyragudes, B. Arnavielhe, Vallées de Gavarnie, ATVG Val d'Azun.
- **Alta Garona**: A. Gonzalez Pyrénées 31, OTCGS.
- **Pirineos de Ariège**: S. Meurisse, A. Dubndidu, T. Montes, De Beaux Lents Demains, O. Rodbag.
- **Aude**: Pyrénées Audoises, R. Kann, S. Dossin, Y. Lazennec, tpcf.
- **Pirineos Orientales**: A. Soubielle, Sacha Burkhardt, ADT66, F. Lesca, CDC Pyrénées Cerdagne, M. Ordóñez Vilà, M. Castillo, OTI Conflent Canigo, OT Amelie Les Bains, OT Vallespir, A Le youanq, T. Anies, L. Lacombe.



Con el apoyo de las estaciones de montaña de los Pirineos. La agencia de los Pirineos está cofinanciada por la Unión Europea. Europa se compromete con fondos europeos para el desarrollo regional.

