



Mindfulness en la Ruta de los Lagos Pirenaicos

Nadie ha sido capaz de contar el número de lagos de la Reserva Natural de Néouvielle

Más de 1000 lagos discurren por el Pirineo francés. El Orédon y el Génos en Loudenvielle; y, la Reserva Natural Nacional de Néouvielle (Altos Pirineos) son algunas de las maravillas que nos depara la ruta de los lagos del Pirineo francés. La ruta más alta de los Pirineos que empieza en la presa de Cap-de-Long, dirección a Orédon (1.849 m), nos brinda un maravilloso territorio para disfrutar de los baños de bosque y los efectos de la mirada dulce y tranquila que nos proporcionan los lagos pirenaicos (www.lespyrenees.net).

A unas 3 horas y media en coche, desde Bilbao; a 4 horas y media, desde Barcelona; o a 6, desde Madrid o Valencia; la ruta de los lagos pirenaicos es un must-see cerca de casa. Pues, así como el sonido de las olas del mar estimula el estado meditativo, observar el tono azul turquesa y la paz de las aguas tranquilas potencia una actitud mindfulness, a la que se suman los beneficiosos efectos de los 'baños de bosque' o shinrin-yoku de los magníficos paisajes del Pirineo francés. Se trata de una práctica japonesa que potencia el contacto con el entorno natural para despertar los sentidos y conectar con el espacio, como forma de combatir el estrés.



¿Qué ver en Altos Pirineos?

En la Ruta de los lagos pirenaicos hay mucho que ver. No te pierdas los seis magníficos: la Reserva Natural Nacional de Néouvielle, la original forma de bucle del lago de Génos-Loudenvielle, El Puerto de Val Louron – Azet, la presa de Cap-de-Long, la Ronda de los lagos y el Puerto de Aubert.

▣ 1. La Reserva Natural Nacional de Néouvielle

La ruta de los lagos empieza en la presa de Cap-de-Long, dirección Orédon, a unos 20 km de Saint-Lary-Soulan. A través de ella, llegamos al lago de Orédon (1.849 m), Aumar (2.198 m) y Aubert (2.150 m). Una vez aquí, estamos en el linde del Parque Nacional de los Pirineos, en el corazón de la Reserva Natural Nacional de Néouvielle, con su mirada turquesa. ¿Cuántos lagos hay aquí? Hay tantos que nunca nadie ha podido contar todos los lagos de la Reserva.

El macizo de Néouvielle es un lugar avanzado en el corazón de la cadena, en Altos Pirineos. Parcialmente protegido por una reserva, el agua es omnipresente. La vista es una maravilla a cada paso de los senderos. Una cadena de lagos y de vegetación, con una corriente que fluye en pequeñas cascadas que hierven a fuego lento. Los lagos más jóvenes se codean con los ancestrales. Los más jóvenes pueden reconocerse gracias a sus aguas claras y frescas; mientras que los otros, lucen aguas menos translúcidas y más calientes. El acceso por carretera al macizo de Néouvielle se regula para canalizar el flujo de automóviles.

Con el fin de preservar el lugar, del 1 de junio al 30 de septiembre, el acceso a los lagos de Aumar y de Aubert está prohibido a vehículos particulares de las 9h30 a las 18h30; durante este horario circularán lanzaderas cada 30 minutos. El trayecto es de aproximadamente 15 minutos. Los vehículos deberán aparcarse en el parking del lago de Orédon.

2. El lago en forma de bucle

Uno de los itinerarios más bellos y originales es el que recorre las orillas del lago de Génos-Loudenvielle. Una ruta en forma de bucle, de una hora de duración y con apenas desnivel. Es imprescindible alcanzar las Torres de vigía Génos y Loudenvielle para disfrutar del magnífico paisaje; y, además, cuenta la leyenda que un sendero subterráneo une ambas torres. Señalización amarilla. Duración: 1 h 30

3. El Puerto de Val Louron – Azet

A la entrada del pueblo de Génos, giramos a la izquierda para tomar la dirección hacia Val Louron / Puerto de Val Louron-Azet. La cuesta es suave y cuenta con algunos repechos regulares. En el fondo del valle se divisa la increíble lengua de agua del lago Génos-Loudenvielle. Una vez en la cima, encontramos vastos prados de pasto y terrenos perfectos para disfrutar de actividades aéreas como el parapente o el ala delta.

▣ 4. La presa de Cap-de-Long

Esta monumental presa de más de 100 metros de altura, forma parte de uno de los más importantes tanques de agua de los Pirineos franceses. Como si de un fiordo se tratara, está

bordeado por los acantilados del Pic du Néouvielle. En total hay 40 km de galerías excavadas en la montaña que permiten drenar el agua de la presa para alimentar la central hidráulica de Pragnères, en el vecino valle de Gavarnie. Hasta siete años de obras (entre 1946 y 1953) y más de 6.000 obreros, fueron necesarios para construir esta obra excepcional.

En la ruta que sube al túnel, en Fabian, tomamos la D929 a la derecha, dirección Cap-de-Long

5. La ronda de los lagos

En este punto de la ruta se abre un paisaje tan bello como sorprendente, en el que se desgranán pequeños lagos como manchas azules, rodeadas de verde. Aquí los lagos, grandes y pequeños se encadenan con pinos, rododendros y rocas graníticas. Desde el parking del lago de Orédon (1.849 m), tomaremos el sendero que sube a la izquierda de la ruta, a lo largo del lago. El sendero atraviesa una pinada antes de llegar a la ruta del puerto de Aubert, en un recoveco (45 minutos).

Seguiremos por el sendero de los Laquettes, a la izquierda. Esta ruta esconde un sotobosque antes de llegar al primer pequeño lago. A continuación, aparece un pequeño paraíso. Al final de los Laquettes, el sendero sube a la derecha hasta llegar al lago de Aubert (2.150 m) y su sorprendente 'isla'.

La ruta hasta el siguiente lago nos tomará 1h30 m y discurrirá por un amplio sendero que nos llevará hasta el área de aparcamiento. Y, ahí está, espléndido: el lago de Aumar (2.198 m),

acostado en plena naturaleza, bajo la mirada del Señor Néouvielle. Una caminata de 1h30m de la que podemos regresar en lanzadera o a pie. Si volvemos a pie, el total del recorrido (ida y vuelta) por el sendero del lago de Aumar nos tomará 3h45 m. Franquearemos la pasarela, pasearemos por la pineda de les Passades d’Aumar, por el puerto de Estoudou (2.260 m) donde giraremos a la derecha para descender por el bosque que nos llevará hasta el refugio.

Duración: 3 h 45m I/V. Desnivel: 300 metros. Nivel: fácil. Accesible a familias. Salida y llegada: parking del lago de Orédon.



6. El Puerto d’Aubert

A 2.498 m de altitud, el Puerto d’Aubert ofrece un increíble panorama sobre los lagos y una fantástica vista sobre el valle de Barèges. Para llegar, tomaremos el sendero señalizado de la “Hourquette d’Aubert” y bordearemos el lago de Aubert por el lado noreste.

Duración: 3 h I/V. Desnivel: 350 metros. Nivel: medio. Salida y llegada: lago d’Aubert (accesible en lanzadera).

El país de las presas

Las presas forman parte del paisaje y del patrimonio del Pirineo francés, y entre ellas destacan las de Laparan y Olhadoko. El inicio de esta increíble saga hidroeléctrica se fija en 1907, cuando el abad y científico Ludovic Gaurier, mapeó hasta 253 lagos. La mayoría de las presas se construyeron al finalizar la Segunda Guerra Mundial, antes se desarrollaban modestos embalses, con enormes reservas de agua en la cima de los valles.

En 1982 se inició la presa de Laparan que finalizó tres años después. Es la última de las principales obras construidas; si bien, en 1996 se construyó la de Olhadoko, de tamaño mucho más reducido.

Mantener el flujo mínimo en los ríos permite desarrollar actividades acuáticas y regular las inundaciones. En el Pirineo francés también puedes descubrir las galerías que recogen el agua en los rincones más remotos. En Artouste hay 40 kilómetros subterráneos excavados; y, algunas rutas como el GR10 en la Corniches des Albas, toma un antiguo camino de servicio.

En verano también es la época ideal para fotografiar el magnífico lago de Bious-Artigues (Pirineos Atlánticos), con el Pic du Midi de 2.884 m de fondo.

Más información:

Oficina de Turismo

65170 Saint-Lary

T.: +33 (0)5 62 39 50 81

info@saintlary.com

www.saintlary.com

Oficina de Turismo

de la Vallée du Louron

65510 Loudenvielle

T.: +33 (0)5 62 99 92 00

T.: +33 (0)5 62 99 95 35

info@vallee-du-louron.com

www.val-louron-ski.com

OT Vallées de Gavarnie

65400 Argelès-Gazost

T.: +33 (0)5 62 97 00 25

infotourisme@valleesdegavarnie.com

www.ski-gavarnie.com

Oficina de Turismo

64440 Artouste-Fabrèges

T.: +33 (0)5 59 05 34 00

info@artouste-pyrenees.com

www.artouste.fr

Síguenos en:

www.facebook.com/LesPyreneesES/

www.twitter.com/Les_Pyrenees_ES

www.youtube.com/user/Pyreneesun

Acerca de los Pirineos Franceses

Patrimonio Mundial de la Unesco, los Pirineos Franceses constituyen el destino invernal en mayúsculas. Sus 45.707 hectáreas de superficie albergan cimas tan emblemáticas como Pic du Midi, Midi d'Ossai o Grand Tourmalet; el circo glaciar de Gavarnie; y más de 1.000 emblemáticas pistas de nieve y 15 spas con aguas que brollan a más de 30º en pleno invierno. Este hecho convierte a los Pirineos franceses en el destino del Ski & Spa www.lespyrenees.net