



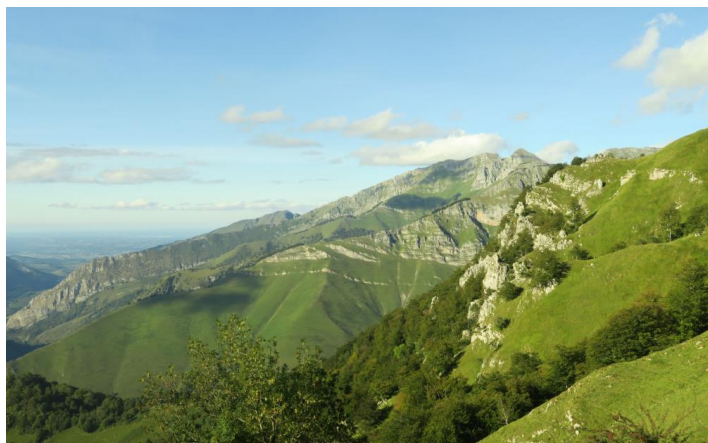
N° 19 Kilomètre vertical d'Ourdinse

📍 BEDOUS

TRAIL



Este es un reto importante para los corredores que se entrenan en el kilómetro vertical. ¡Los 1075 metros de desnivel no dan mucho respiro con un 21 % de media! Seco desde el principio, lo más importante para llevar es la tabla de orientación.



📍 Départ : BEDOUS Arrivée : BEDOUS	📏 Distance : 5.1 km	⛰️ Dénivelé : 1075 m	🕒 Durée : 1h00
---------------------------------------	------------------------	-------------------------	-------------------

P Place de la mairie de Bedous

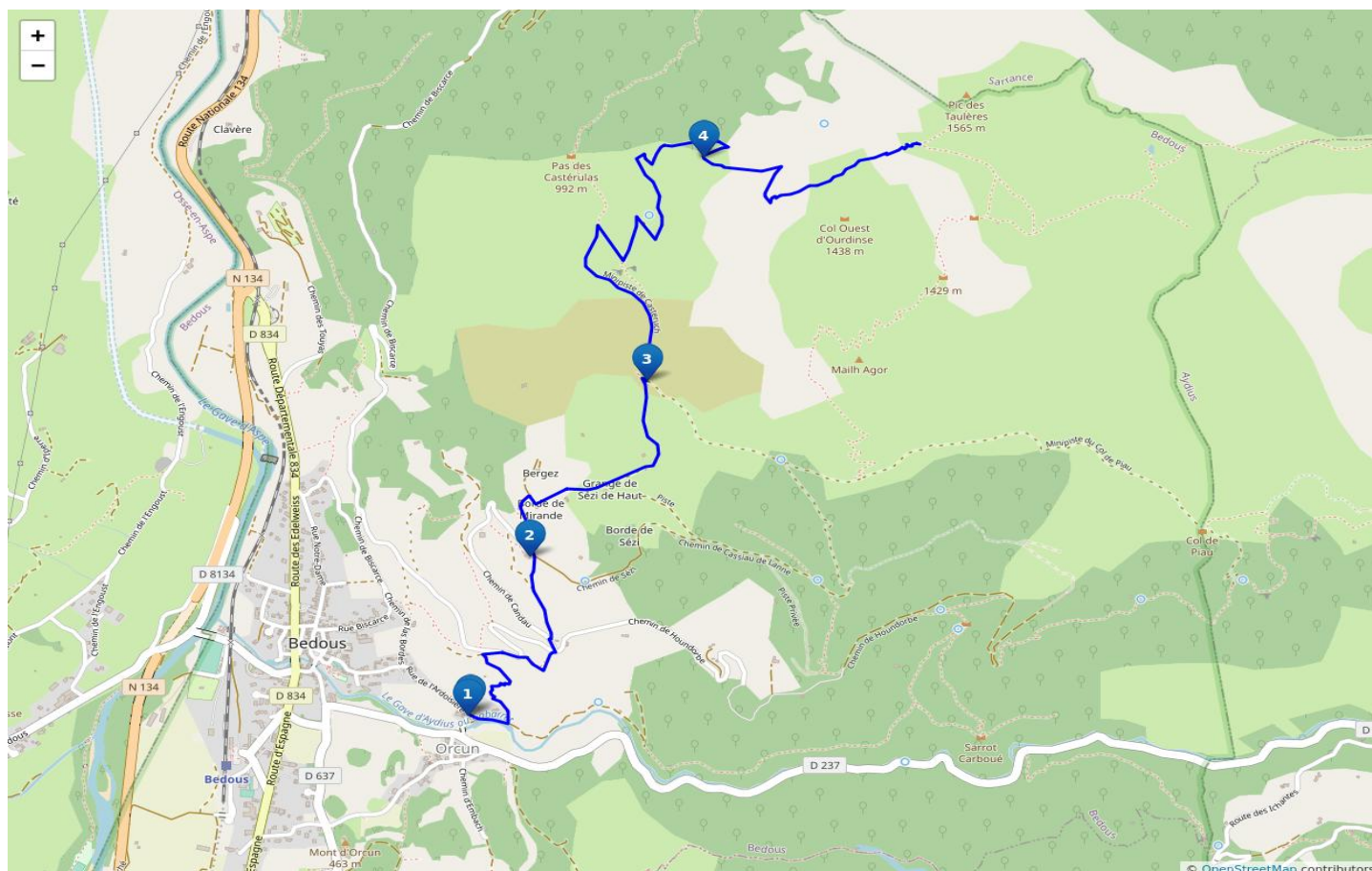
☎️ Appel d'urgence : 112

Balisage

⚠️ Les montagnes basques et béarnaises sont des espaces pastoraux. Evitez de partir avec votre chien. Dans tous les cas, tenez-le en laisse. Merci !

★ À ne pas manquer

- **El molino de Orcun.** El molino de Orcun es el último en funcionamiento que produce harina y pan. Abierto todo el año, la visita es de lo más interesante.
- **Cabaña de Casteruch.** Todavía ocupado por el pastor y su rebaño.



Étapes

Etapa 1. *Tabla de orientación.* Bordee el canal después del molino y suba el sendero de la izquierda. En la bifurcación, siga en la derecha y continúe por la carretera. En la horquilla, tome el sendero de la derecha y gire a la izquierda. Al llegar a la carretera y a la esquina de la arboleda, suba por el helechal. Adéntrese en la carretera.

Etapa 2. *Justo en la pendiente.* Pase la tabla y siga la carretera. En el granero, suba el sendero de la izquierda todo recto por la pendiente durante 130 metros positivos. Pase la barrera, salga del bosque y disfrute de este rellano para recuperar. Cruce la pendiente hasta el cruce.

Etapa 3. *Cabaña de Castéruch.* Deje el sendero de la derecha y continúe avanzando. Después de dos pasajes boscosos, una sucesión de zigzags conduce hasta un bosque. En la salida, vaya a la derecha hacia la cabaña de Castéruch.

Etapa 4. *El asolto final.* Ascienda por la cima sobre la cabaña y siga la senda que se aleja por la vertiente norte. Después del zigzag, llegará a una cresta rocosa. El sendero vuelve con brusquedad por el lado norte y termina con algunas S en el collado.

Équipements

- Agua punto

pour bien préparer sa rando
et adopter les bons gestes
en montagne,
rendez-vous sur



reussirmarando.com