



# VAE N°1 - Col de Marie Blaque

ASASP-ARROS

CICLOTURISTA

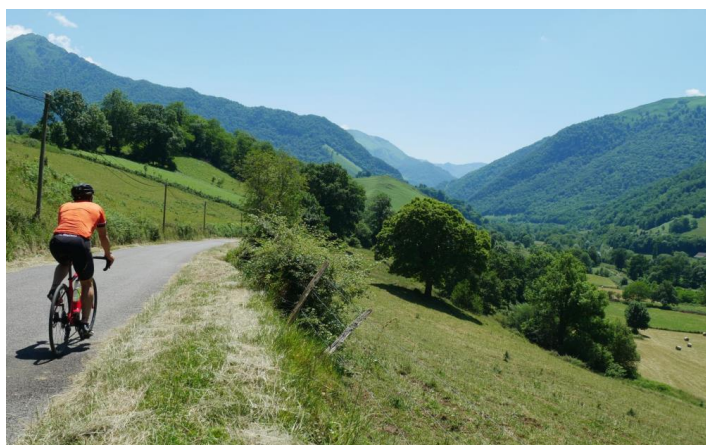


PYRÉNÉES-BÉARNAISES\*  
OFFICE DE TOURISME



HAUT-BÉARN\*  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Una vez cruzado el Gave, la tranquila carretera departamental recorre el valle de Aspe en un entorno bucólico. No hay dificultad en el horizonte a excepción de algunos montículos superados con la asistencia eléctrica y relajación. Pero el Col de Marie-Blaque en su vertiente del valle de Aspe le sorprenderá y, tras una curva, comprenderás rápidamente por qué el Tour de Francia ha pasado por aquí allí trece veces. Aquí se escribieron hermosas páginas de este legendario evento, comenzando con Thévenet en 1978 que había desmontado y Hinault, un joven principiante que se había roto los dientes allí. La asistencia eléctrica es de gran ayuda para aprovechar al máximo este corto pero intenso viaje. El desafío es más tecnológico que físico, necesito hacer trabajar las piernas gestionando correctamente los vatios disponibles para llegar sin incidentes a los 1035m de este tan codiciado puerto.



📍 **Départ : ASASP-ARROS**  
Arrivée : COL DE MARIE BLANQUE

📏 **Distance :**  
15.2 km

🏔️ **Dénivelé :**  
802 m

🕒 **Durée :**  
1/2 jour

**P** Parking face à la boucherie

☎️ Appel d'urgence : 112

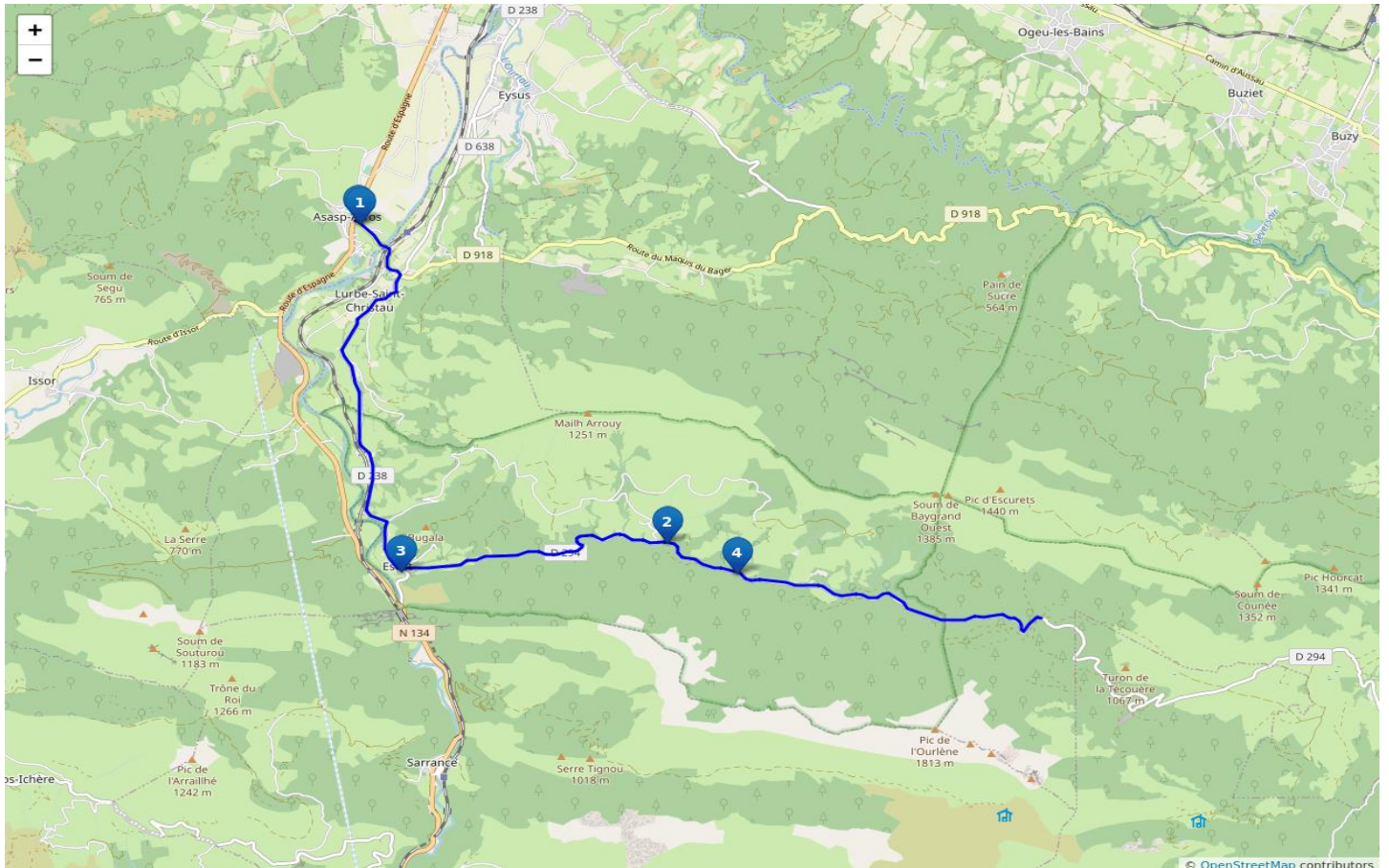
⚠️ Les montagnes basques et béarnaises sont des espaces pastoraux. Evitez de partir avec votre chien. Dans tous les cas, tenez-le en laisse. Merci !

## ★ À ne pas manquer

- **El rio de Aspe (0,5 km).** Teniendo su nacimiento al pie de algunos picos fronterizos, el Gave d'Aspe se fusiona en Oloron Santa-María con el Gave d'Ossau. Estas aguas puras y oxigenadas terminan su curso en el océano y son frecuentadas por miles de salmones. Este migrante, después de pasar tres

años frente a las costas de Noruega, regresa a sus aguas del Bearn para reproducirse y morir.

- **Los baños termales de Saint-Christau (1,5 km fuera de ruta).** En un rincón del bosque en la confluencia de valles, Saint-Christau era un balneario famoso por sus aguas de color cobrizo, adecuadas para el tratamiento de dermatosis y otros trastornos de las mucosas. Sea testigo de sus hermosos hoteles y los majestuosos árboles de su parque. La ermita también es una escala en el camino a Santiago de la Vía Tolosana.
- **La Marie-Blanche (15,22 km).** Antes de ser el nombre de este puerto, Marie-Blanche es el nombre de un ave migratoria que permanece en los Pirineos de abril a septiembre, el alimoche, que suele rondar cerca de los rebaños. De un blanco marcado, subrayado por una franja de plumas negras, fue apodada en el valle la Marie-Blanche.



## ★ Étapes

**Etapa 1. Desde el parking de Asasp hasta Lurbe-Saint-Christau.** Salga del aparcamiento y siga la D934 a la derecha. La carretera desciende para cruzar el puente Gave d'Aspe y la vía del tren antes de iniciar una subida recta hacia Lurbe-Saint-Christau. Esta es una oportunidad para probar la asistencia eléctrica y asegurarse de que la batería esté cargada. Entre al pueblo hasta llegar al cruce con la D238. Gire a la derecha hacia Escot. Una vez fuera del pueblo de Lurbe, puede comenzar la fase de calentamiento.

**Etapa 2. De Lurbe-Saint-Christau a Escot.** Este recorrido en la ladera del valle alterna una sucesión de montículos y rellanos en los que hay que jugar con asistencia eléctrica. La tranquila departamental sube al valle de Aspe desde donde se puede ver el río del mismo nombre debajo. La perspectiva hundida con los altos picos del Bearn al fondo hace de esta sección con poco frecuentada un hermoso momento de plenitud. Una vez que entre en Escot, gire a la izquierda hacia Col de Marie-Blanche. Se entra así en el valle de Barescou, el puerto está justo enfrente.

**Etapa 3. Desde Escot hasta el km 10.** Una vez fuera de Escot, el camino es suave y ofrece poca resistencia. Los primeros 5 km (2 a 3%) son del mismo tipo y permiten apreciar el paisaje. El pequeño Gave du Barescou riega los pocos prados de heno cuando no atraviesa viejos molinos. Para completar el cuadro, hermosas granjas bordean el campo. La asistencia

moderada facilita el ascenso, pero la parte más difícil aún está por llegar. El valle se estrecha paulatinamente y, a partir del km 10, las cosas se ponen más duras.

Etapa 4. . Desde el km 10 hasta el Col de Marie-Blanche. Un poco menos de 5 km antes de llegar a la meta la pendiente aumenta al mismo ritmo que el bosque se vuelve más denso. No queda más remedio que maximizar la potencia de la asistencia eléctrica para pasar a los porcentajes con dos dígitos. Unos pocos pasajes al 15% le harán amar la tecnología y al final, una curva cerrada anunciará el fin de las hostilidades. El paso es finalmente visible y los 1035 m de altitud se alcanzan 400 m más adelante. Al ser el lado del valle de Ossau de más fácil acceso, no es raro encontrarse con gente en la parte superior. El descenso es particularmente rápido y requiere precaución.

## ★ Équipements

- Power Point (supermercado, restaurantes)

## ★ Attention

- Descenso del Col de Marie-Blanche más de 6 km, pendiente pronunciada, camino a veces resbaladizo

