

PIC DU CABALIROS

Cette randonnée vous permet d'accéder à un sommet panoramique avec une vue imprenable dévoilant sur 360° une partie des principaux massifs pyrénéens comme le Pic du Midi, le Néouvielle, le Mont Perdu, le Cirque de Gavarnie, le Vignemale, le Balaïtous, l'Ossau. Une table d'orientation vous aidera, dès votre arrivée, à les situer tous avec exactitude.



CARACTÉRISTIQUES de l'ITINÉRAIRE

DURÉE : 7h30 A/R **DÉNIVELÉ :** 1 230 m **NIVEAU :** randonnée **ALTITUDE MAX :** 2 334 m

■ Accès

De la place de la Mairie, vous prenez la direction de l'avenue du Mamelon Vert jusqu'à la maison familiale « Les Marronniers ». De là, sur votre gauche, vous allez en direction du belvédère d'Aoumède. Le départ du sentier peut se prendre 100m plus haut sur votre droite (départ Cabaliros : 4h15). Sinon continuez sur la route jusqu'à la ferme et gagnez 20 mn.

■ Itinéraire

Arrivé à la ferme d'Aoumède, sur votre gauche, vous empruntez une piste forestière jusqu'au bout.

Cette piste laisse ainsi la place à

un petit chemin en sous-bois d'une forêt de hêtres qui vous amène, par une succession de petits lacets et en 1h30, à l'entrée du plateau des Granges d'Espoune.

Vous contournez la plateaux par sa gauche et un peu plus loin, vous traversez le petit ruisseau du vallon de « Bourg Débat » (Alt.: 1430 m).

Plus haut, dans ce cirque très ouvert et sur une succession de lacets et de traversées, vous apercevez le massif du Vignemale que vous ne perdez plus de vue jusqu'au sommet (Alt. du Vignemale : 3298 m).

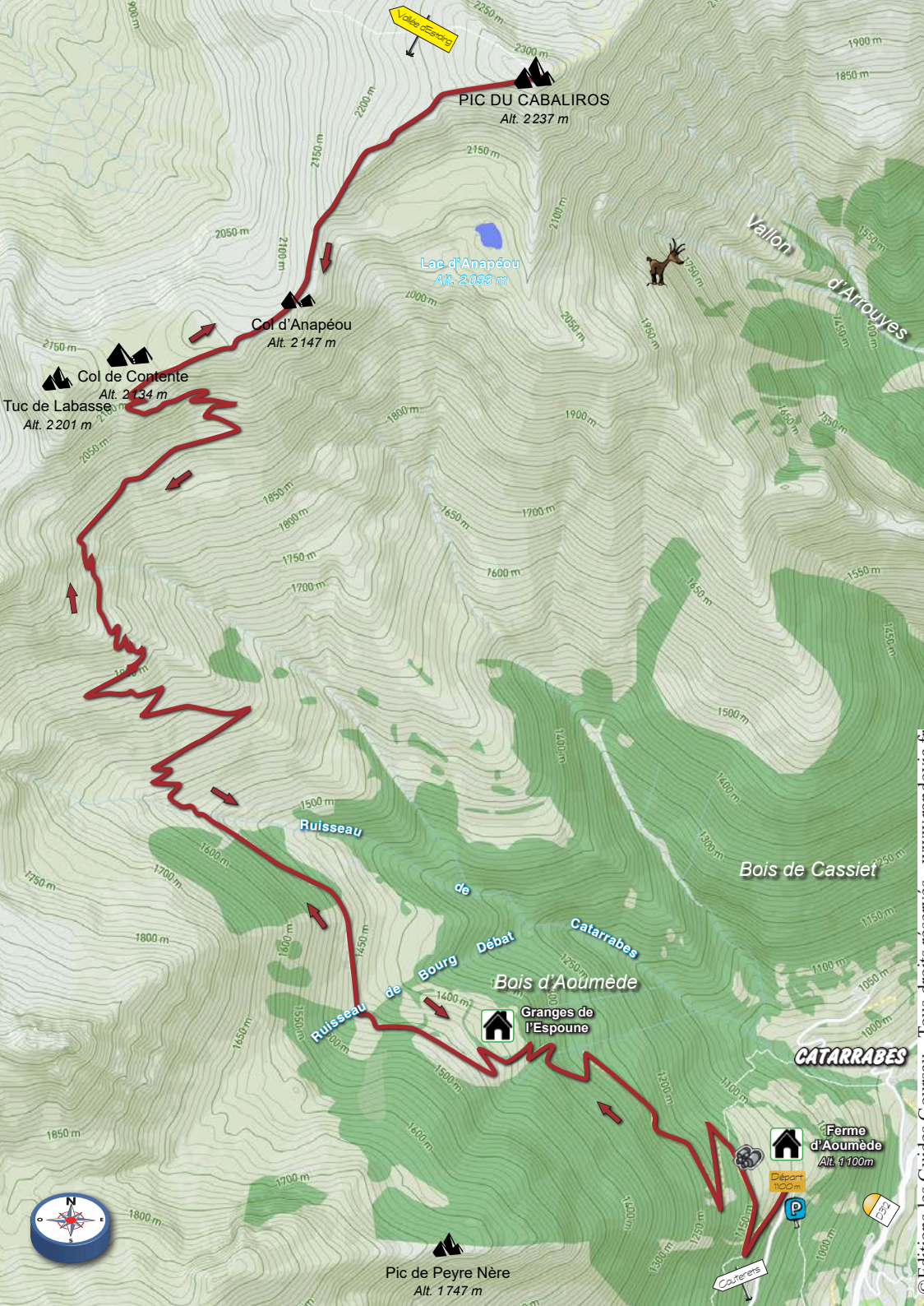
Après 3h15 de marche depuis la ferme, vous gagnez le col de

Contente (Alt.: 2149 m) au milieu des estives.

Dirigez-vous ensuite sur la croupe herbeuse qui monte en pente douce au sommet du Cabaliros (Alt.: 2334 m) en 4 heures depuis la ferme.

L'origine du nom Cabaliros vient du nom "Cabalaris" qui signifie pâturage pour chevaux.

Pour le retour, vous reprenez le même itinéraire.



Pyrénées sommets

ANDROID APP ON Google play

Télécharger dans l'App Store

La Courrouou
Alt. 2691m - Dist. 15.5km - Cap 218° - Dén. 1822m

Pour vous accompagner dans vos balades et randonnées,
Les Guides Goursau vous proposent de télécharger l'application :

Pyrénées sommets

Télécharger dans
l'App Store

ANDROID APP ON
Google play

PICS, COLS, LACS, REFUGES, VILLAGES, CHAPELLES, ATTRACTIONS, ETC.



De la Méditerranée à l'Atlantique, plus de 4000 sommets pyrénéens en France et en Espagne affichés en réalité augmentée. Fonctionne même sans couverture réseau grâce au GPS.

CONSEILS PRATIQUES

AVANT DE PARTIR

Choisissez un itinéraire adapté à votre condition physique. Pour chaque randonnée, les temps de marche sont donnés à titre indicatif ; ils n'incluent pas les pauses.

Restez modeste quant à vos capacités, augmentez graduellement les difficultés.

Les cartes de ce guide vous aideront à vous guider dans vos balades, il est conseillé de se munir d'une boussole afin de se repérer en cas de doute et surtout en cas de brouillard.

La pratique des circuits décrits dans ce topo-guide est sous votre entière responsabilité.

Prenez la météo avant de partir, elle est affichée à l'office de tourisme. Vous pouvez aussi l'obtenir par téléphone au **08.92.68.04.04**.

Informez-vous de la réglementation des zones traversées (Parc National, zone pastorale). Les chiens sont formellement interdits dans le Parc National. En dehors de cette zone, tenez-les impérativement en laisse : le pastoralisme étant très présent, vous croirez inévitablement des troupeaux en liberté.

Des chaussures adaptées à la marche vous éviteront glissades et protégeront vos chevilles.

Quelle que soit la météo annoncée, pensez à glisser dans votre sac à dos : habits chauds, casquette, crème solaire, vêtement de pluie, nourriture, boisson, ainsi qu'une petite pharmacie.

NIVEAU DE LA RANDONNÉE

L'évaluation de la difficulté est un exercice délicat pour lequel on ne peut exclure une part de subjectivité. Néanmoins, certains paramètres sont suffisamment rationnels pour permettre une évaluation objective de la difficulté. Ce sont : la dénivellation, l'horaire (le rythme moyen à la montée étant de 250 à 300 m de dénivelé par heure selon le profil de la pente), la distance. Pour autant, la difficulté indiquée pour chaque randonnée décrite prend en compte l'ambiance générale du cadre dans lequel elle se déroule.

PROMENADE : bon sentier, bien tracé, bien balisé. Peu de dénivelé. Accessible aux enfants à partir de 7 ans.

BALADE : bon sentier mais avec une trace moins bien marquée ou un balisage non constant. Une certaine expérience de la marche en montagne est déjà nécessaire mais ces randonnées restent accessibles aux enfants de plus de 10 ans.

RANDONNÉE : le sentier, même bien marqué, parcourt des versants raides et peut ne pas être balisé. La randonnée se situe en altitude et peut être longue, avec une dénivellation importante (plus de 800 m).

PENDANT LA RANDONNÉE

Un départ matinal vous permettra d'éviter les risques d'orages de la fin de journée.

Faites des pauses fréquentes, sans hésiter à boire et à manger.

Pensez à vous ravitailler en eau avant de ne plus en avoir. Ne consommez pas celle des ruisseaux, qui peut être contaminée par un animal mort.

Méfiez-vous des effets du soleil de montagne, n'oubliez pas de vous protéger.

N'hésitez pas à écourter votre randonnée ou à faire demi-tour en cas de difficulté (problème d'itinéraire, mauvais temps, fatigue, blessure). Une sortie facile par temps sec peut s'avérer difficile par temps humide.

Sachez être discret en vous baladant. Cela vous permettra de multiples observations d'animaux et préservera leur tranquillité.

En montagne, même en dehors du Parc National, soyez responsables et laissez la montagne aussi propre que vous l'avez trouvée : emportez vos poubelles, refermez les barrières derrière vous... Et les fleurs, ne sont-elles pas plus belles dans leur milieu naturel ?

Le téléphone portable peut être très utile en cas d'incident (numéros de secours : **112 ou 05.62.92.71.82 (PGHM)**).

EN VENTE
En librairie ou
sur www.guidesgoursau.fr

19 balades
et randonnées
sur et autour de
Cauterets.
Un choix des
plus beaux sites
à découvrir
en famille
ou entre amis.

