

LAC D'ESTOM

Vous évoluez dans la très belle vallée du Lutour dominée par les sommets du pic d'Ardiden (Alt.: 2988 m), du pic de Cestrède (Alt.: 2947 m), en parfaite symbiose avec des isards et des marmottes dans un environnement où s'entremêlent harmonieusement l'azur du ciel et la diversité des paysages et des reliefs.

C'est à une altitude de 1800 m que vous pourrez contempler le lac d'Estom qui scintille de ses plus beaux éclats et à la surface duquel se reflètent les cimes environnantes.

Au-delà du Lac et Refuge d'Estom les chiens sont interdits (Parc National).



CARACTÉRISTIQUES de l'ITINÉRAIRE

DURÉE : 3h30 A/R

DÉNIVELÉ : 430 m

NIVEAU : balade

ALTITUDE MAX : 1 800 m

Accès

Depuis Cauterets, en voiture, vous prenez la direction du Pont d'Espagne. A 2 km, au-dessus de la Raillère, vous empruntez sur votre gauche une route étroite en direction de la Fruitière sur 2,5 km. Vous arrivez au parking de l'hôtellerie de la Fruitière.

Itinéraire

Le départ du chemin commence après l'hôtellerie.

Vous évoluez sur une succession de plateaux avec prairies et bosquets. Au cours de votre montée, sur votre gauche, vous

apercevez une cabane adossée à un bloc granitique appelée « Cabane Pouey Caut » (abri).

Au bout de 10 mn de marche, vous franchissez la passerelle du ruisseau de « Lanusse » (vous avez effectué environ 1h de marche depuis la Fruitière).

Plus loin, vous passez rive gauche sur le pont de « Pouey Caut » (Alt.: 1552 m).

Le chemin se redresse petit à petit, vous entrez dans la forêt accompagné par le bruit sourd des cascades du Gave du Lutour.

C'est à la sortie de la forêt que vous débouchez aux abords

de roches granitiques polies par l'érosion, au niveau du lac et refuge d'Estom (Alt.: 1800 m).

Face à vous, admirez les deux pics de Labas (Alt.: 2946 m) à gauche et celui de la Sède (Alt.: 2976 m) à droite.

L'origine du nom "Estom" vient du nom "Estibar" qui signifie quartier de pâturages où séjourner les troupeaux.

Pour le retour, vous reprenez le même itinéraire.

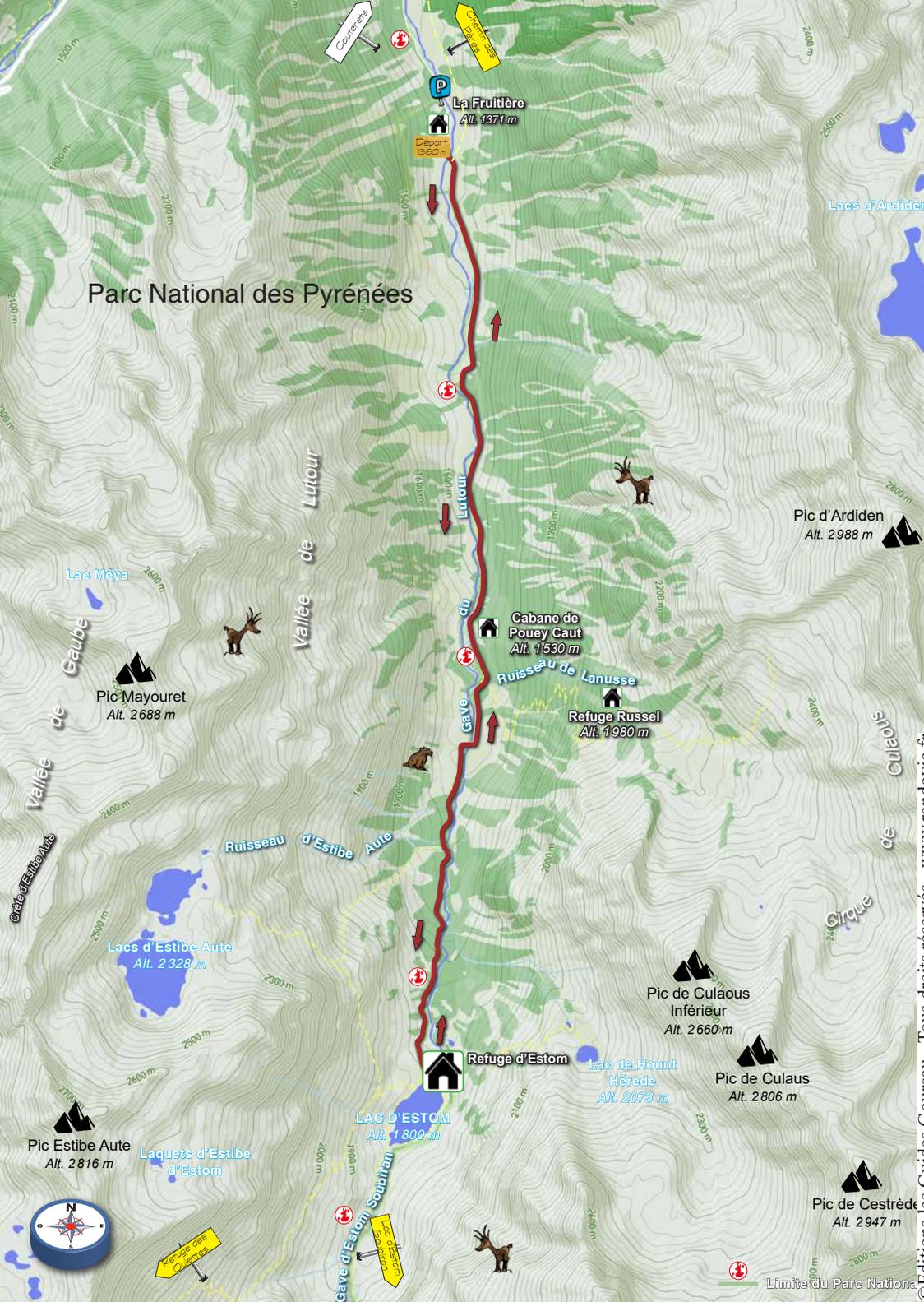
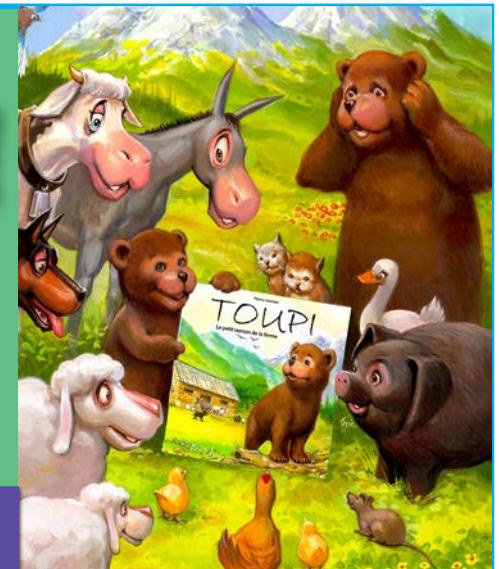
Nouvel album de Thierry Goursau,
l'auteur de Pitou le petit isard

TOUPI

Le petit orson de la ferme

Dans les Pyrénées, un petit orson perdu dans la forêt se réveille dans une étable, entouré de Clarisse la vache, Patoche le cochon, Grisou l'âne et Laina la brebis. Tombés sous le charme, les animaux de la ferme de Paloumère décident alors de l'appeler Toupi. Mais un orson, aussi adorable qu'il soit, peut-il vivre dans une ferme ?

En vente en librairie ou
sur www.guidesgoursau.fr



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.

