

CIRQUE D'ESPINGO par le lac d'Oô

La montée aux lacs d'Espingo et Saussat est une balade incontournable pour toute personne séjournant à Luchon. Situé à mi-chemin entre le lac d'Oô et le refuge du Portillon, le cirque d'Espingo vous ravira par son cadre enchanteur dans un décor de haute montagne.

Itinéraire

Depuis Luchon, prendre la direction du col de Peyresourde (D618). Après 7 km, prenez sur votre gauche la direction lac d'Oô (D76). Vous laisserez votre véhicule au terminus de la route, 4 km après le village d'Oô, aux granges d'Astau.

Depuis les vastes parkings des granges d'Astau, deux possibilités s'offrent à vous pour démarrer cette randonnée. La plus évidente consiste à suivre la piste qui démarre devant l'auberge et qui franchit immédiatement le torrent de Médassoles : c'est le GR 10 (balisé par un trait rouge et un trait blanc). Vous pouvez également suivre la piste qui part plein sud par le fond de la vallée. À l'entrée du taillis de noisetiers, vous trouverez sur votre gauche un joli sentier qui vous ramènera sur le GR 10 au niveau d'un grand rocher soufré très caractéristique où vous pourrez observer des grassettes, petites plantes carnivores pyrénéennes.

À partir d'ici, la piste qui vous mène au lac d'Oô est une véritable « autoroute de la randonnée » : elle vous conduit au lac en

1 h environ. Si vous souhaitez atteindre le refuge et les rives du lac, vous tournerez à droite au niveau du pont.

Pour monter vers Espingo, vous continuez tout droit en suivant toujours le GR 10 qui surplombe le lac d'Oô. Bientôt vous traversez une forêt de hêtres très claire ; les lacets s'enchaînent les uns après les autres pour vous conduire jusqu'à un promontoire naturel qui domine le lac et sa magnifique cascade de près de 300 m de hauteur.

Les lacets reprennent. Après 2 h de marche, le col d'Espingo apparaît devant vous. Peu avant, vous laissez sur votre gauche le GR 10 qui part en direction de Superbagnères.

Depuis le col (alt. 1967 m), la vue sur le cirque et la couronne des sommets de 3000 m qui l'entoure est remarquable. Naturellement, vous êtes attiré par les rives des lacs jumeaux d'Espingo et Saussat : un magnifique chemin dallé vous invite à les atteindre.

Pour le retour vous prendrez en sens inverse le même itinéraire qu'à la montée.

EN RÉSUMÉ :

- *Durée moyenne de la marche : 4 h à 5 h*
- *Difficulté : Randonnée*
- *Dénivelé : 880 m*
- *Altitude : 1967 m*



Télécharger dans
l'App Store

ANDROID APP ON
Google play

Pyrénées
sommets



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.

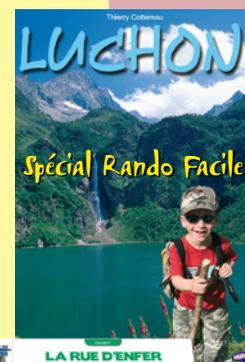
Comment utiliser cette fiche rando ?

Peu encombrant, elle se glissera facilement dans votre sac à dos. Elle est à utiliser seule ou en complément de la carte IGN « Top 25 » n° 1848 OT Bagnères-de-Luchon - lac d'Oô. Vous pouvez utiliser également en complément la liste des sentiers balisés diffusée par le Bureau des guides de Luchon. Il est toutefois conseillé en début de saison de se renseigner sur l'état des chemins (Bureau des guides ou PGHM) et en aucun cas de vouloir les pratiquer en raquettes pendant l'hiver.

Les dénivelés et les temps de marche sont donnés à titre indicatif, sur un rythme de promenade, et ne prennent pas en compte les temps de pause. Choisissez une balade adaptée à votre condition physique et à celle des personnes qui partent avec vous. Essayez de ne pas randonner seul. Si c'est le cas, prévenez une personne ou un organisme de votre itinéraire.

EN VENTE
en librairie ou
sur www.guidesgoursau.fr

14 balades
et randonnées
sur Luchon.
Un choix des
plus beaux sites
à découvrir
en famille
ou entre amis.



Consultez la météo avant de partir : **08 92 68 12 34** ou Internet : www.meteoconsult.fr (rubrique « Montagne »)

En cas de mauvais temps, les risques d'orages sont bien réels en été; n'hésitez pas à faire demi-tour. Si vous êtes pris sous l'orage, isolez-vous du sol dans un endroit le plus dégagé possible et restez accroupis. Le téléphone portable, à condition de ne pas en abuser, peut être d'un réel secours. En cas de problème, composez le **112**.

Tenez les chiens en laisse. Pour le moment, ils ne sont interdits nulle part dans le canton de Luchon. Refermez les barrières et clôtures que vous rencontrez sur votre chemin. Ne cueillez pas les fleurs, laissez les cabanes et refuges propres, pensez à refermer les portes, les fenêtres et les volets, et redescendez vos déchets.

Difficultés des randonnées ?

Promenade : Tout public même les jeunes enfants de 6 ans. Maximum 3h30 de marche et moins de 500 mètres de dénivelé. Aucune difficulté technique.

Balade : Tout public et aussi les jeunes enfants. Maximum 4h30 de marche et 700 mètres de dénivelé. Pouvant présenter occasionnellement des passages où il est nécessaire de poser les mains par précaution.

Randonnée : Déconseillé avec de très jeunes enfants. Passages nécessitant une vigilance soutenue avec les enfants (seuils rocheux, chemins en balcons, lignes de crêtes). Jusqu'à 1200 mètres de dénivelé et 7h de marche.

Quel équipement ?

Un sac à dos pouvant contenir un vêtement de pluie, une polaire, des lunettes de soleil, une casquette, une gourde et un « en-cas », et bien entendu un pique-nique si vous partez pour la journée.

Il est important d'être bien chaussé : alors choisissez des chaussures de randonnée légères.

La pratique de ce sentier pédestre proposé dans ce fiche rando reste sous votre entière responsabilité.