



TRAIL RUNNING

SENDA DE CAMILLE

116 km
3 días

argorrigidak.com



SENDA DE CAMILLE

UNA EXPERIENCIA ÚNICA

La propuesta consiste en realizar en tres días el recorrido íntegro de la SENDA DE CAMILLE en el pirineo occidental, dividiendo el trazado en tres etapas con pernocta estratégica los refugios de Arlet y Lizara.

La Senda de Camille es una travesía circular de alta montaña que recorre los valles occidentales del Pirineo entre Aragón y Francia, siguiendo el territorio donde vivió el último oso autóctono de la zona. Aunque el itinerario clásico se realiza en varias jornadas de trekking, también es posible completarlo en tres días en estilo trail running si se enlazan refugios y se mantiene un ritmo constante.

En este caso el recorrido se plantea en sentido inverso al propuesto inicialmente, comenzando en el Refugio de Linza y pasando las noches en Refugio de Arlet y Refugio de Lizara antes de cerrar el círculo. El primer día se sale desde el refugio de Linza, en el valle de Ansó, ascendiendo progresivamente hacia los pastos de altura que separan España de Francia. El terreno alterna senderos de montaña y praderas abiertas que permiten correr con relativa fluidez. Tras alcanzar los collados fronterizos se entra en el valle francés de Aspe, donde el paisaje se vuelve más amplio y ondulado. La jornada termina junto al pequeño lago donde se encuentra el refugio de Arlet, un lugar muy abierto y panorámico que suele ser un punto de descanso tranquilo en medio del recorrido.

La segunda etapa enlaza Arlet con Lizara atravesando un sector muy representativo del Pirineo occidental. Desde el lago se desciende primero por bosques y laderas suaves hasta la zona del puerto del Somport, para después retomar altura hacia las montañas que dominan el valle de Hecho. A medida que avanza el recorrido el terreno se vuelve más alpino y aparecen amplias praderas de alta montaña bajo cumbres como el Bisaurin. Finalmente se baja por el puerto de Bernera hacia el refugio de Lizara pasando por el valle de los Sarrios.

La última jornada cierra el bucle regresando desde Lizara hasta Linza. Se comienza con una larga subida que vuelve a ganar los collados que separan los valles de Hecho y Ansó. A partir de aquí el paisaje cambia hacia zonas más rocosas y kársticas, con crestas calizas y senderos que atraviesan lapiaz característicos de esta parte del Pirineo. La ruta pasa por el valle de Hecho pasando por Selva de Oza donde comienza una ascensión prolongada hasta el paso de Anzotiello, para descender nuevamente hacia los pastos del valle de Linza, donde se completa la vuelta.

La ruta

SENDA DE
CAMILLE



Distancia total
116 km



Duración total
3 días

N. Personas/Guía

12 personas + 2 guías
7-8 personas + 1 guía

Grupo homogéneo familiarizado con la montaña con **muy buena condición física** (mochila de trail 20L.)
Calculo de tiempo: **3km/h 400 m/h.**

Nivel requerido



Físico
5/5

Ruta por montaña de 3 días en dónde la distancia por etapa será entre 25-40 km y el desnivel se situará entre 2000 y 3000 m positivos y negativos. Hay que estar habituado a jornadas de montaña largas y terrenos variados.



Técnico
3/4

Recorridos que discurren por terreno donde algunos tramos son accidentados, sin una senda bien definida. Puede que haya que usar las manos en algún punto del recorrido.

Es **necesario encaminar los entrenamientos a la actividad unas semanas antes de la actividad.** Por lo que, si se tienen dudas, lo mejor es ponerse en contacto con nosotros a través de nuestro formulario, tenemos planes específicos personalizados y adaptables para que puedas realizar esta actividad y todas las que te propongas.

Itinerario por días

SENDA DE CAMILLE



Refugio de Linza - Refugio de Arlet

Linza - Petretxema - Lescun - Col de Pau - -
Refugio de Arlet



Refugio de Arlet - Refugio de Lizara

Arlet - Espelunguere -
Gave d'aspe - Somport - Lago Estanés - Circo del
Ibon - **Refugio de Lizara**



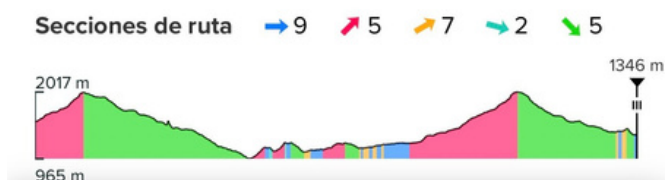
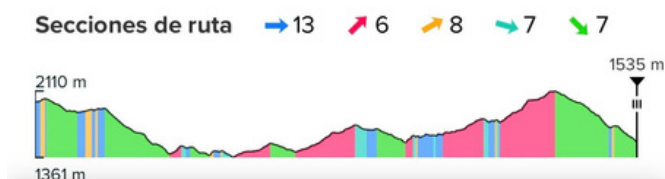
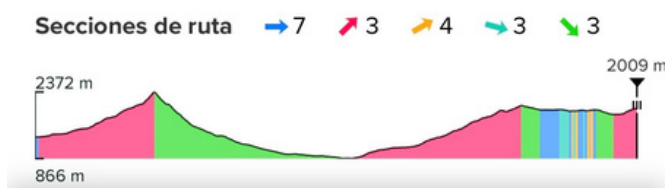
Refugio de Lizara - Linza

Refugio de Lizara - Refugio Gabardito -
Camping Selva de Oza - Cruce guarrinza - Paso
de Anzotiello - **Linza**



Orografía

SENDA DE
CAMILLE



Desnivel positivo
6300 m

Desnivel negativo
6300 m

Altura máxima
2300 m

Altura mínima
866 m



**ARGORRI
GIDAK**
Trail Running

argorrigidak.com

Objetivos

SENDA DE
CAMILLE

Objetivos deportivos

- Entrenamiento específico de ultra trail: acumulación de desnivel (+6.800 m) y adaptación a terreno técnico alpino.
- Trabajo de resistencia por etapas, simulando fatiga acumulada durante tres jornadas consecutivas.
- Mejora técnica en alta montaña (pedreras, collados, descensos largos y técnicos).

Objetivos personales

- Reto físico exigente pero accesible al dividirlo en tres días.
- Fortalecer la confianza en pruebas de larga distancia.
- Disfrutar de la experiencia compartida en grupo sin el estrés de la carrera.

Puntos atractivos

SENDA DE
CAMILLE

1. Paisajes de alta montaña

- La ruta atraviesa algunos de los paisajes más salvajes del Pirineo occidental, con praderas alpinas, crestas calizas y grandes panorámicas de cumbres como la Mesa de los Tres Reyes.

2. Recorrido internacional

- El itinerario cruza varias veces la frontera entre España y Francia, permitiendo conocer dos vertientes diferentes del Pirineo.

3. Naturaleza bien conservada

- Gran parte del recorrido discurre por espacios protegidos como el Parque Natural de los Valles Occidentales, con gran biodiversidad y paisajes poco humanizados.

4. Experiencia deportiva y de aventura

- El recorrido combina distancia, desnivel y variedad de terreno, lo que lo convierte en un reto atractivo para personas que buscan una actividad de trail o trekking exigente.

5. Cultura de refugios de montaña

- Dormir en refugios como el Refugio de Linza, Refugio de Arlet o Refugio de Lizara forma parte de la experiencia, permitiendo convivir con otros montañeros y disfrutar del ambiente alpino.

Material necesario

SENDA DE
CAMILLE

- Mochila de Trail de 15-20 litros
- Ropa para correr por montaña
- Camiseta térmica de manga larga (puede ir en la mochila)
- Camisetas técnicas de recambio
- Mallas largas o piratas (pueden ir en la mochila)
- Forro polar fino o plumas ligero
- Zapatillas de Trail Running con buena amortiguación y **ya usadas previamente**
- Gorro, guantes y buff
- Gafas de protección 3 y crema solar
- Teléfono móvil y cargador
- Calcetines de recambio
- Saco sábana (para usar los refugios)
- Manta térmica
- Tres bidones o soft flask de 500ml por persona
- Chaqueta impermeable o Gore Tex
- Comida para el primer día (lo demás días se puede encargar picnic en el alojamiento)
- Comida de ataque como barritas, frutos secos, gominolas, fruta deshidratada.
- Neceser de aseo personal **BÁSICO** (toalla de microfibra, cepillo de dientes, tubito de champú, tubito de dentífrico...)
- Frontal
- Documentación y tarjeta federativa en caso de estar federado/a
- Dinero en efectivo

Precio Trail 3 días

SENDA DE CAMILLE



Grupo Público
380€/persona



Grupo Privado

Si no hay fechas disponibles para este evento o si no te encajan y quieres hacerlo en privado, contacta con nosotros.

- 1 persona: **1.200€**
- 2 Personas: **720€/Persona**
- 3 Personas: **560€/Persona**
- 4 Personas: **480€/Persona**
- 5 Personas: **430€/Persona**
- 6 Personas: **420€/Persona**



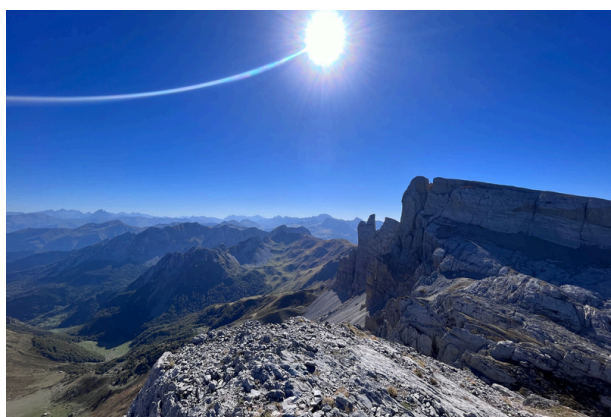
La ruta incluye:

- Guiaje de un guía profesional de montaña.
- Seguro de accidentes en montaña
- Dos pernoctas en refugio de montaña, en regimen de media pensión
- Asesoramiento previo a la ruta
- Impuestos



SENDA DE CAMILLE

UNA
EXPERIENCIA
UNICA



Reserva

SENDA DE
CAMILLE

Condiciones generales

- Al reservar abonarás el **50% del importe** para realizar la reserva.
- El pago podrá realizarse mediante **Bizum** o en **efectivo**.
- A **7 días** del comienzo de la actividad se cerrará el grupo dando la opción en caso de no llegar al mínimo de participantes de poder hacer igualmente la actividad con la tarifa establecida para grupo privado de 1, 2 o 3 personas *
- Durante la semana previa al evento, entre 5 y 7 días nos comprometemos a enviar **información detallada** y la forma de completar el pago.
- Los **grupos públicos** tienen una alta probabilidad de completarse, por lo que recomendamos realizar la reserva cuanto antes.

*Te recomendamos leer con atención toda la información. Es importante ajustar tu nivel al requerido para cada actividad. No dudes en preguntar cualquier duda, estamos para ayudarte.
Es importante que estemos informados de us intolerancias, alergias, enfermedades y lesiones previas que puedan limitarte.*

Formaliza tu reserva a través de:



argorrigidak.com



argorrimendigidak@gmail.com



+34 686 035 456



**ARGORRI
GIDAK**

argorrigidak.com