



TRAIL RUNNING

SENDA DE CAMILLE

116 km
3 egun

argorrigidak.com



SENDA DE CAMILLE

ABENTURA AHAZTEZINA

Proposamena hiru egunetan CAMILLE BIDEAren ibilbide osoa egitea da, horrek 3 etapa gogor baina aldi berean ikusgarri bizitzera eramango gaitu. Mendebaldeko pirinioetan, Arlet eta Liraza aterpeetan gaua pasako da horretarako. Esperientzia bikaina.

La Senda de Camille goi mendiko zeharkaldi zirkularra da, Pirinioetako mendebaldeko haranak zeharkatzen dituena Aragoi eta Frantzia artean, inguruko azken hartz autoktonoa bizi izan zen lurraldean barrena. Ibilbide klasikoa trekking jardunaldi batzuetan egiten bada ere, hiru egunetan osatu daiteke, trail running estiloan, aterpeak lotzen badira eta erritmo konstantea mantentzen bada.

Kasu honetan, ibilbidea hasieran proposatutakoaren alderantzizko noranzkoan planteatzen da, Linzako aterpean hasi eta gauak Arlet aterpean eta Lizarako aterpean igaroz zirkulua ixten da.

Lehen egunean, Ansó haraneko Linza aterpetik irteten da, eta pixkanaka igotzen da Espainia eta Frantzia banatzen dituzten larre garaietara. Lursailak, mendiko bidezidorrak eta zelai irekiak tartekatzen ditu, eta, horiei esker, nahiko erraz egin daiteke korrika. Mugako muinoetara iritsi ondoren, Aspeko bailara frantsesean sartzen da, eta paisaia zabalago eta uhinduago bihurtzen da. Jardunaldia Arleteko aterpea dagoen laku txikiaren ondoan amaitzen da, oso leku irekia eta panoramikoa, ibilbidearen erdian atsedenleku lasaia izan ohi dena.

Bigarren etapak Arlet eta Liraza lotzen ditu, mendebaldeko Pirinioetako sektore adierazgarri bat zeharkatuz. Aintziratik, lehenik, baso eta hegaleunetan zehar jaisten da Somporteko portuaren eremuraino, eta, ondoren, Hechoko harana menderatzen duten mendietarantz igotzen da. Ibilbideak aurrera egin ahala, zoru alpinoagoa bihurtzen da, eta goi-mendiko belardi zabalak agertzen dira gailurren azpian, hala nola Bisaurin. Azkenik, Bernerako mendatetik jaisten da Lizarako aterperantz, Sarrioen haranetik igarota.

Azken egunak etapa oso polit bat aurkezten digu Lizaratik Linzaraino itzuliz. Igoera luze batekin hasten da, eta Hecho eta Ansó haranak banatzen dituzten lepoak pasako ditu berriro. Hortik aurrera, paisaia eremu harritsu eta karstikoagoetara aldatzen da, kareharritzko gailurrak eta Pirinioetako alde honetako lapiaz bereizgarriak zeharkatzen dituzten bidexkak dituztenak. Ibilbidea Hecho haranetik igarotzen da, Selva de Oza igarota. Han, igoera luze bat hasten da Anzotiello pasabideraino, eta berriz ere Linza haraneko larreetara jaisten da, eta han amaitzen da itzulia.

Ibilbidea

SENDA DE
CAMILLE



Luzera guztira
116 km



Iraupena
3 egun

Pertsona kopurua + gida

12 pertsona + 2 gida

7-8 pertsona + gida 1

Oso egoera fisiko onean dagoen eta mendia ezagutzen duen talde homogeneoa (traileko motxila 20L.)

Denbora kalkulua: 3km/h 400 m/h.

Beharrezko maila



Fisikoa

5/5

3 eguneko mendi-ibilbidea, non etapa bakoitzeko distantzia 25-40 km artekoa izango den, eta desnibela 2000 eta 3000 m positibo eta negatibo artekoa. Ohituta egon behar da mendiko jardunaldi luzeetara eta terreno anitzetara.



Teknikoa

3/4

Bide-zati batzuk malkartsuak diren lursailetik igarotzen diren ibilbideak, ondo zehaztutako bidezidorrik gabe. Baliteke ibilbideko punturen batean eskuak erabili behar izatea.

Entrenamenduak jarduerara bideratu behar dira jarduera hasi baino aste batzuk lehenagotik. Beraz, zalantzarik izanez gero, gurekin harremanetan jartzea da onena, berariazko plan pertsonalizatuak eta moldagarriak ditugu jarduera hau eta proposatzen dituzun guztiak egin ahal izateko.

Puntu nagusiak

SENDA DE CAMILLE



Linza aterpea - Arlet-eko aterpea

Linza - Petretxema - Lescun - Col de Pau - -
Arlet-eko aterpea



Arlet-eko aterpea - Lizarako aterpea

Arlet - Espelunguere -
Gave d'aspe - Somport - Lago Estanés - Circo del
Ibon - **Lizarako aterpea**



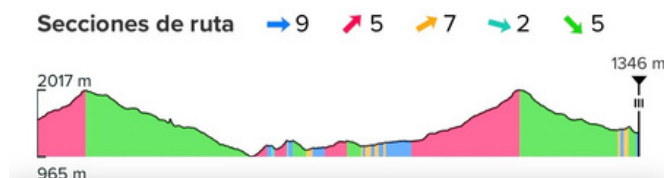
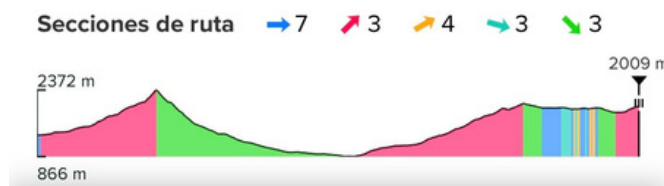
Lizarako aterpea - Linza

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



Orografia

SENDA DE
CAMILLE



Desnibel positiboa Desnibel negatiboa Gehienezko altuera Gutxieneko altuera

6371 m 6370 m 2380 m 866 m



ARGORRI
GIDAK
Trail Running

argorrigidak.com

Helburuak

SENDA DE
CAMILLE

Kirol helburuak

- Ultra traileko berariazko entrenamendua: desnibela metatzea (+6.500 m) eta alpetarren terreno teknikora egokitzea.
- Erresistentzia-lana etapaka, ondoz ondoko hiru egunetan metatutako nekearen itxura eginez.
- Goi-mendiko hobekuntza teknikoa (eremu harritsuak, lepoak, jaitsiera luzeak eta teknikoak).

Helburu pertsonalak

- Erronka fisiko gogorra baina eskuragarria hiru etapatan banatuta baitago.
- Distantzia luzeko probetan konfiantza indartzea.
- Taldean partekatutako esperientziaz gozatzea, karreraren estresik gabe.

Datu interesgarriak

SENDA DE
CAMILLE

1. Goi-mendiko paisaiak

Ibilbideak mendebaldeko Pirinioetako paisaia basatienetako batzuk zeharkatzen ditu: zelai alpetarrak, kareharrizko gailurrak eta gailurren panoramika handiak.

2. Nazioarteko ibilbidea

Ibilbideak hainbat aldiz zeharkatzen du Espainia eta Frantzia arteko muga, eta Pirinioetako bi isurialde ezberdin ezagutzeko aukera ematen du.

3. Ondo kontserbatutako izaera

Ibilbidearen zati handi bat gune babestuetatik igarotzen da, hala nola Mendebaldeko Haranetako Parke Naturaletik, biodibertsitate handiarekin eta gizakiaren presentzia gutxiko paisaiekin.

4. Kirol eta abentura-esperientzia

Ibilbideak distantzia, desnibela eta lur aniztasuna uztartzen ditu, eta horrek erronka erakargarri bihurtzen du trail edo trekking jarduera zorrotz bat bilatzen duten pertsonentzat.

5. Mendiko aterpeen kultura

Arletako aterpean edo Lizarako aterpean lo egitea esperientziaren parte da, eta beste mendizale batzuekin bizitzea eta alpetar giroaz gozatzea ahalbidetzen du.

Beharrezko materiala

SENDA DE
CAMILLE

- 15-20 litroko Trail motxila
- Mendian korrika egiteko arropa
- Mahuka luzeko kamiseta termikoa (motxilan joan daiteke)
- Ordezko kamiseta teknikoak
- Malla luzeak edo piratak (motxilan joan daitezke)
- Forru polar fina edo luma arinak
- Trail Running-eko zapatilak, amortiguazio onekoak eta aurretik erabiliak
- Txanoa, eskularruak eta buffa
- 3. mailako babeseko betaurrekoak eta eguzki-krema
- Telefono mugikorra eta kargagailua
- Aldatzeko galtzerdiak
- Izara zakua (aterpeetan erabiltzeko)
- Manta termikoa
- 500 ml-ko **3 bidoi** edo soft flask pertsonako
- Jaka iragazgaitza edo Gore Tex
- Lehen egunerako bazkaria (gainerako egunetan ostatuan piknika enkargatu daiteke)
- Erasoko janaria: barratxoak, fruitu lehorrak, gominolak, fruta deshidratatua.
- OINARRIZKO nezeser pertsonala behar izatea (mikrofibrako eskuila, hortzetako eskuila, xanpuzko tubitoa, hortzetako pastaren tubitoa...)
- Frontala
- Federatuta egonez gero, agiriak eta federazio-txartela.
- Eskudirua

Prezioa: Trail 3 egun

SENDA DE
CAMILLE



Talde irekia

380€/pertsonako



Talde pribatua

Ekitaldi honetarako datarik ez badago edo egokitzen ez bazaizu eta egin nahi baduzu pribatuan, jarri harremanetan gurekin.

- 1 pertsona: **1.200€**
- 2 Pertsona: **720€**/Pertsonako
- 3 Pertsona: **560€**/Pertsonako
- 4 Pertsona: **480€**/Pertsonako
- 5 Pertsona: **430€**/Pertsonako
- 6 Pertsona: **420€**/Pertsonako

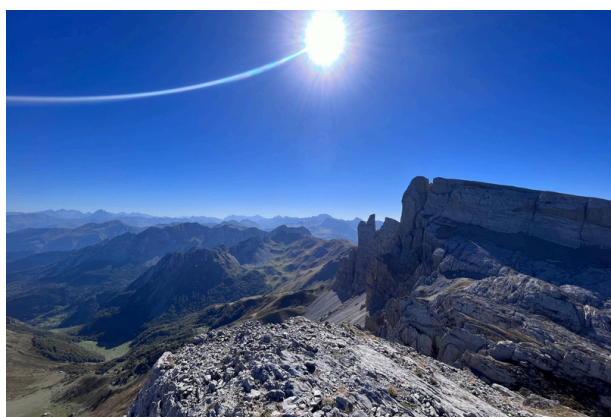


Zer dago barne?

- Mendiko gidari profesional baten gidaritza.
- Mendiko istripuen aseguruua
- Bi gau mendiko aterpean eta hotelean, afaria eta gosariarekin
- Ibilbidearen aurreko aholkularitza
- Zergak



SENDA DE CAMILLE



Erreserba

SENDA DE
CAMILLE

Baldintza orokorrak

- Erreserba egitean, zenbatekoaren % 50 ordainduko da erreserba egiteko.
- Bizum bidez edo dirutan ordaindu ahal izango da.
- Jarduera hasi baina 7 egun lehenago itxiko da taldea, eta, parte-hartzaileen gutxienekora iritsi ezean, 1, 2 edo 3 pertsonako talde pribaturako ezarritako tarifarekin egin ahal izango da jarduera*
- Ekitaldiaren aurreko astean, 5-7 egunetan, informazio zehatza eta ordainketa osatzeko modua bidaltzeko konpromisoa hartzen dugu.
- Talde publikoek osatzeko probabilitate handia dutenez, erreserba lehenbailehen egitea gomendatzen dugu.

Informazio guztia arretaz irakurtzea gomendatzen dizugu. Garrantzitsua da zure maila eskatutako mailara egokitzea jarduera bakoitzerako. Zalantzarik ez izan. Laguntzeko gaude. Garrantzitsua da mugatu zaitzaketen intolerantzien, alergiaren, gaixotasunen eta lesioen berri izatea ekintza hasi aurretik.

Erreserba egiteko moduak:



argorrigidak.com



argorrimendigidak@gmail.com



+34 686 035 456



**ARGORRI
GIDAK**

argorrigidak.com