

VAL D'ARAN

UN PARAÍSO PARA EL MOUNTAIN BIKE

Cuna del esquí y de los deportes de invierno en los meses más fríos del año, con la subida de las temperaturas la Val d'Aran muestra sus mejores encantos, su riqueza natural, ideal para ser descubierta a golpe de pedal.

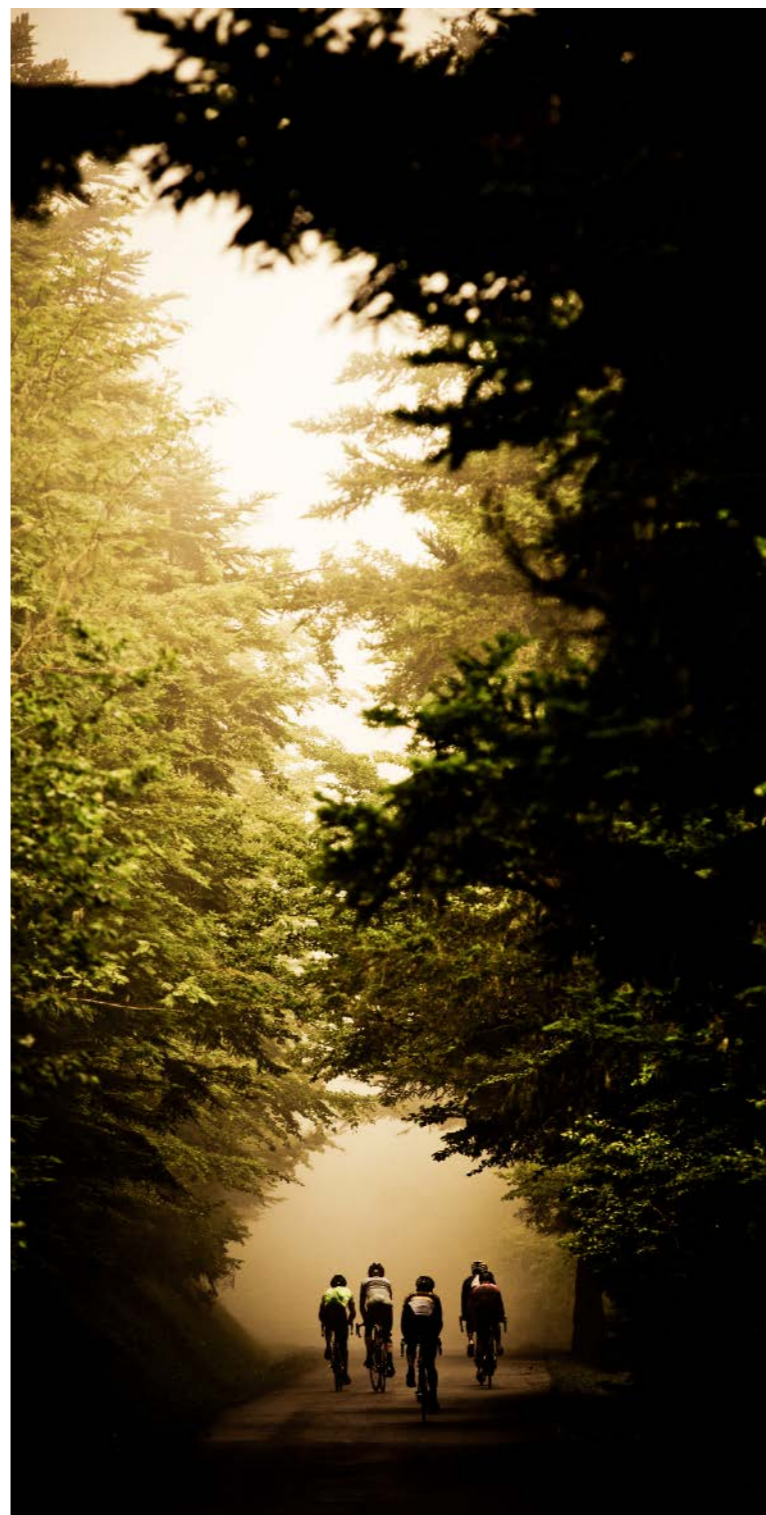
Texto: Celes Piedrabuena



Considerado por muchos como el mejor escenario para practicar los deportes de invierno, la Val d'Aran también se ha revelado de un tiempo a esta parte como una destinación excelente para disfrutar de la modalidad de la bicicleta, ya sea de carretera o de montaña, en sus múltiples variantes. Con un Centro BTT que ofrece y centraliza rutas para todos los niveles y propuestas para todos los integrantes de la familia, desde el joven más osado o aventurero, al niño que busca iniciarse o la pareja que busca rutas en las que enriquecer su alma y su espíritu, como uno de los sus puntos neurálgicos. Además, desde las instituciones del Val d'Aran esta propuesta biker la han sabido acompañar de una buena red de infraestructuras y servicios cuya razón de ser gira alrededor de satisfacer las necesidades de un turismo sostenible y respetuoso con el medio que cada vez va a más, con el añadido de disfrutar de uno de los entornos naturales, paisajísticos, que cualquier amante de la naturaleza y del deporte tendría que pisar al menos una vez en su vida. Y, si es a golpe de pedal, mejor que mejor.



Puedes disfrutar del Val d'Aran yendo con o sin bici, ya que encontrarás diferentes tiendas en las que alquilar tu bici soñada



El Val d'Aran dispone de rutas marcadas para el DH, Enduro y Cross Country

Aprende a moverte por las rutas del Centro BTT

Todos los circuitos están señalizado con placas indicativas, especialmente en los puntos de intersección y cambios de dirección. Estas son las señales básicas que debes conocer:

- Ruta marcada de color verde: Fácil
 - Ruta marcada de color azul: Medio
 - Ruta marcada de color rojo: Difícil
 - Ruta marcada de color negro: Muy difícil
- Placas direccionales:** Indican la dirección que hay que seguir y el número del circuito, con el color correspondiente a su dificultad. Estas placas se encuentran en palos verticales o bien en elementos naturales del paisaje
 - Placas de dirección falsa:** Se encuentran principalmente en cruces que pueden presentar confusión sobre el camino a seguir
 - Placas de peligro:** Ante esta señal hay que permanecer en alerta. Se hallan antes de cruzar un arroyo o una carretera transitada
 - Placas de doble circulación:** Indican que se trata de un tramo de ruta donde podemos encontrar usuarios que circulan en sentido contrario

Aran Total Bike

La oferta de ciclismo en el Valle de Arán la engloban dentro del concepto Aran Total Bike, y es que disfrutar la naturaleza en bicicleta es una de las experiencias más intensas que pueden disfrutar en el Val d'Aran. Rutas señalizadas tanto en BTT como por carretera, paseos tranquilos junto al río enlazando pueblos o bajadas técnicas por frondosos bosques. Mucha de la oferta biker del Valle de Arán se centraliza en el Centro BTT, que cuenta con rutas fáciles, medias, difíciles y muy difíciles; rutas para todos los niveles y para todos los gustos de los bikers. Tengas o no tengas bici, en el Centro BTT te lo ponen muy fácil para disfrutar del mountain bike. Basta con pasar por el punto de acogida e informarse. ¿Sabías que, por ejemplo, existe transporte público o transfers para acceder a todas las rutas o volver a ellas? En el Centro BTT encontrarás todo lo que puedes necesitar en tu experiencia biker, como información de las rutas a realizar, servicio de alquiler de

Consejos y recomendaciones



Dejad dicho el camino que vais a seguir



Utilizad el casco



En función de la modalidad que practiquéis, utilizad espaldera, rodilleras y coderas



Garantizad vuestra seguridad y la del resto de personas que encontraréis en vuestra ruta. Pensad en sacaros, por ejemplo, la licencia ecológica de la FCC o el carnet ciclista de la RFECC



Respetad la prioridad de los caminantes y las normas de circulación



Respetad el medio ambiente y el entorno natural



Seguid las rutas señalizadas y no entréis en caminos particulares



Mantened siempre limpio el bosque



Apuntad estos dos teléfonos de emergencias: 973 64 00 80 y el 112

bicicletas o punto de limpieza, para que la tuya quede inmaculada tras tu aventura.

En total, el Centro BTT Val d'Aran propone más de 400 kilómetros de rutas homologadas y accesibles a todos los niveles, distribuidas en fáciles, medias, difíciles y muy difíciles. 8 itinerarios fáciles, con una longitud que va de los 2,8 a los 10,7 kilómetros; 8 itinerarios de dificultad media, de 3,4 a los 12,2 kilómetros; 7 itinerarios difíciles, de 13 a 34 kilómetros de longitud y siete considerados muy complicados, de 24 a 46,5 kilómetros.

Lo cierto es que en la Val d'Aran el mountain bike no encuentra fin, teniendo cabida también para las grandes rutas, el DH y el Enduro. Para los que buscan subir en la BTT y recorrer grandes rutas, sumar kilómetros y kilómetros disfrutando de la riqueza natural, paisajística y artística del Valle de Arán, nada como las Grandes Rutas. Una selección de rutas temáticas organizadas por profesionales. De mano de los mejores expertos podrás conocer la naturaleza salvaje en todo su esplendor. Cuatro son las propuestas como tales: Aran Aneu, Era Roda, Pedals de Foc y Pedals d'Occitània, de las que obtendrás toda la información en la web oficial de Foment del Turisme de la Val d'Aran, y gracias a las cuáles se descubren los secretos naturales mejor guardados de este joya natural que es el Valle de Arán. No obstante, antes de aventurarse por alguna de estas grandes rutas hay que informarse bien, ya que durante muchos kilómetros se rodará en solitario, sin más compañía que la montaña, siendo además del todo imprescindible una buena forma física.

Centro BTT Enduro

Los practicantes de mountain bike que tiran más hacia las disciplinas gravity ya conocen o han oído hablar del bike park de la Val d'Aran, pero puede que no tengan conocimiento de la existencia del Centro BTT Enduro, con el que se quiere dar respuesta en cierta forma al auge de



También cicloturismo

La práctica de la bicicleta de carretera también tiene su espacio en Val d'Aran, y que quedó refrendado con el inicio de la 9ª etapa del Tour de Francia de 2016 en Vielha, de la que ha quedado para la historia el monolito en el Portillón en homenaje a los campeones españoles de la ronda gala: Bahamontes, Ocaña, Delgado, Indurain, Pereiro, Contador y Sastre. Opciones para disfrutar del ciclismo de carretera hay muchas, con puertos señalizados, no señalizados, una propuesta singular como Le Défi Occitan –ruta en bici de carretera por el Pirineo, en la que se afrontan grandes puertos como si de tratara de una etapa reina de una gran vuelta– o la interesante y preciosa Vielha Circular: una ruta de 26 kilómetros que permite dar una vuelta cerca de Vielha por carreteras poco transitadas y con posibilidad de hacer ascensiones importantes.

El Centro BTT de la Val d'Aran es uno de los primeros y uno de los lugares por donde todo biker debería pasar



esta modalidad, sin olvidarnos del descenso. Para éste, se cuenta con el Val d'Aran Mountain Park. Situado en la Bassa d'Oles, dispone de dos circuitos especialmente diseñados para la práctica del descenso. Se accede a través de una pista asfaltada que sale de Gausac y de Aubert. Queda claro que el disfrute de un territorio se puede hacer de forma libre o bien de la mano de algún profesional o siguiendo las referencias marcadas por una empresa o centro especializado, como el Centro de BTT o el Enduro Centro BTT. Éste nació con la filosofía de buscar grandes descensos y con este objetivo el Centro BTT de la Val d'Aran tiene numerosas rutas que se adaptan muy bien la esencia del enduro: subidas tranquilas y no muy exigentes y bajadas cañeras. Bajo esta premias encontraréis siete rutas marcadas: cuatro de color negro y tres de color rojo. Su distancia va de los 13 a los 24 kilómetros y el tiempo de disfrute oscilaría entre las 2h30' (el circuito de 13 kilómetros, que presenta un desnivel positivo

www.visitvaldaran.com

Cualquier aficionado a la bicicleta que tenga pensado ir al Val d'Aran a disfrutar del ciclismo debería entrar en esta web, ya que en ella se recoge toda la información necesaria. Desde las diferentes propuestas de cicloturismo existente, las rutas detalladas, con opción de bajarse los tracks, y toda la agenda de direcciones y teléfonos que se necesitan para disfrutar de unos días de cine en la Val d'Aran



de 560 metros), y las 5h30' que presentan las rutas 14 y 32, de +930 y +1.000 metros de desnivel.

Paralelamente también se ha marcado una zona para la práctica del enduro, que se ha sido bautizado con el nombre de EnduRomies. La zona de Montromies está especialmente diseñada para la práctica del Enduro, pero también del Rally. Se accede a ella por la única subida que hay, la de Eth Esquiró, una vez salgáis del pueblo de Gessa, con tres rutas a vuestro alcance de una dificultad dispar: verde (Esquiró, 3,5 km y desnivel de +580 metros), azul (Eth Sanglier, de 2,9 km y desnivel de +510 metros) y roja (Eth Taro, de 3,5 km y desnivel de +580 metros).

Fiel a su tradición turística y de destino vacacional, el Valle de Arán ha sabido ponerse el traje biker y adecuar sus servicios e infraestructuras a lo que todo turista de la bicicleta necesita. Desde hoteles que han adecuado sus instalaciones para atender la demanda de este público, para el que el cuidado de la bicicleta es algo básico, a empresas que ofrecen toda clase de servicios, desde el servicio de guía –nadie como los guías locales para conocer con seguridad y mayor acierto un entorno natural tan amplio como el Valle de Arán–, a los servicios de alquiler, venta o reparación, ya sea de la propia bicicleta o de todo lo que la rodea, como los accesorios o los complementos.

Ahora, sólo falta ir con ganas de diversión, de aventura, de querer disfrutar de un entorno privilegiado a golpe de pedal, pero sin olvidar su riqueza artística y gastronómica, que también merece una parada, y que nos hallamos en una comarca de montaña, por lo que siempre será recomendable consultar la predicción meteorológica antes de emprender la marcha