

# Trekking zu den Highlights der Zentralpyrenäen

📍 Lourdes, Hautes-Pyrénées, Frankreich



Diese Reise verpasst? Schau dir unsere aktuellen [Wanderreisen](#) an, oder registriere dich für den [Newsletter](#) um über künftige Reisen informiert zu werden.

Dieses Trekking zu den Highlights der Zentralpyrenäen führt durch zwei Nationalparks, die Teil des Weltkulturerbes sind: auf französischer Seite der Parc National des Pyrénées, in Spanien der Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido – kurz, wir erwandern und erklimmen täglich neue Highlights der zentralen Pyrenäen!

Diese Rundwanderung ist ab dem vierten Tag konditionell herausfordernd, technisch anspruchsvoller ist sie nur am Tag der Besteigung des Monte Perdido mit einer kleinen, nicht exponierten Kletterpassage. Wir starten im Dorf Gavarnie, den Monte Perdido (3.355 m) erklimmen wir am vierten Tag, den wir tags darauf in einem grossen Bogen östlich umrunden. Der Abstieg ins Valle de Pineta ist mit ca. 1400 Höhenmetern sportlich – dafür übernachten wir abends im Parador de Pineta, einem malerisch gelegenen Berghotel am Talschluss. Der vorletzte Wandertag führt uns hinauf zum Balcón de Pineta mit Blick auf die Nordseite des Monte Perdido und seinen (rapide dahinschmelzenden) Gletscher und weiter durch die Brèche de Tuquerouye in den Cirque d’Estaubé. Dieser Cirque ist der unaufgeregte kleine Bruder des westlich gelegenen Cirque de Gavarnie. Dort übernachten wir auf halber Höhe noch einmal mit Blick in den Cirque und die Brèche de Roland. Am nächsten Tag schliesst sich unser Kreis mit dem kurzen Abstieg nach Gavarnie.

Mehr als die Hälfte unserer Tour liegt in Spanien auf der Südseite des Pyrenäenhauptkamms, die notorisch unter Wassermangel leidet, daher müssen beim Komfort auf den Hütten Abstriche gemacht werden – auch wenn das Refuge des Sarradets am ersten Tag und das Refugio Goriz (2. und 3. Tag) frisch renoviert sind, kann eine Dusche nicht garantiert werden.

[Anforderungsstufe: 5 - Anstrengend](#)

## Tour Facts

Group Size:  
**6-12 Personen**

Duration:  
**8**

## Tour Itinerary

Language:  
**Deutsch**

Tour Type:  
**fixed**

## Tag 1 : Ankunft in Toulouse, der „ville rose“

Entspanntes Ankommen bis 14/15 Uhr im Hotel „Albert I“ im Herzen von Toulouse. Die Zimmer sind auf die individuellen Namen reserviert und können bezogen werden. Wer will, kann dann die Stadt noch auf eigene Faust erkunden, bevor wir uns um 19 Uhr in der Lobby des Hotels treffen und gemeinsam zum Abendessen gehen. Übernachtung mit Frühstück im Hotel Albert I.

## Tag 2 : Auftakt im Felsenamphitheater

Nach dem leckeren Frühstück im Hotel nehmen wir vormittags den Zug nach Lourdes, den Wallfahrtsort am Fuss der Pyrenäen. Am Bahnhof holt uns unser Shuttle ab und fährt uns nach Gavarnie-Dorf im Parc National des Pyrénées. Dort auf 1365 m starten wir unser einwöchiges Trekking. Auf einem bequemen Wanderweg erreichen wir die Hotellerie du Cirque mit beeindruckendem Blick auf die rund 1500 Meter hohen Wände dieses Amphitheaters aus Fels. Wir schwenken westwärts und erreichen bald die Echelle des Sarradets, einen steilen, felsigen Anstieg, der mancherorts leichtes, unkompliziertes Kraxeln erfordert. Einige Stellen sind seilversichert. Diese Hürde genommen, erreichen wir ein zunächst mit Matten bewachsenes Hochtal, dessen Stille ab und an vom Blöken weidender Schafe unterbrochen wird. 300 nicht allzu steile Höhenmeter weiter oben erreichen wir nach knapp fünf Stunden das Refuge des Sarradets, auf dem wir übernachten.

- Dauer Wanderung: 4 h | Distanz: 7.5 km | Höhenunterschied + 1200 m

## Tag 3 : Nach Spanien durch die legendäre Brèche de Roland

Nach kurzem Aufstieg über die Moräne des ehemaligen Glacier de la Brèche erreichen wir die Brèche de Roland auf knapp 2800 Hm. Wir durchschreiten diese große Felslücke und wechseln vom Parc National des Pyrénées in den spanischen Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido. Es folgt ein kurzer Abstieg in ein sehr karges, steiniges Hochtal, von dem aus sich immer wieder weite Blicke nach Süden auf tun. Nach zwei Stunden erreichen wir das Refugio Góriz, unser Quartier für die nächsten zwei Nächte. Die Hütte wurde in den letzten Jahren erweitert und renoviert, ist aber aufgrund ihrer Lage als Ausgangspunkt für viele interessante Touren und Gipfel notorisch ausgebucht.

- Dauer Wanderung: 4 h | Distanz: 7 km | Höhenunterschied + 300 m / - 700 m

## Tag 4 : Höhepunkt Monte Perdido

Abmarsch im Morgengrauen. Der Weg windet sich gleichmässig, aber nicht zu steil, zum Ibón Helado, einem kleinen, eiskalten Bergsee auf knapp 3000 Meter, empor. Danach folgt der Restaufstieg zum knapp 400 Meter höheren Gipfel des Monte Perdido. Zunächst auf einer gut gangbaren Felskante, dann in einer engen, steilen Rinne mit losem kleinteilig-schlottrigem Untergrund (Motto: zwei Schritte vor, einer zurück). Danach erreichen wir die Nordschulter des Gipfels und kurz darauf stehen wir auf dem Gipfel des Monte Perdido (3355 m, spanisch: Verlorener Berg) mit Superpanorama in den Cañon de Ordesa im Süden und ins Valle de Pineta im Osten, in das wir am nächsten Tag absteigen. Wir blicken nördlich hinab über den Glaciar de Monte Perdido auf den kleinen Lago de Pineta und die dahinter liegende Brèche de Tuquerouye, die wir an Tag 6 durchschreiten werden. Im Westen erkennen wir in der Ferne den Vignemale (auf den Pink Alpine in der Woche zuvor eine Trekkingtour anbietet) mit seinem Gletscher. Näher bei uns erblicken wir die 3000er oberhalb des Cirque de Gavarnie: Astazou, Marboré, Épaule, Tour, Casque und Taillon. Vorsichtig steigen wir wieder durch die enge Rinne ab. Wenn wir Glück haben, liegt dort noch Schnee und wir können darauf im unteren Teil abfahren -

Riesengaudi! Wir lassen den Ibón Helado rechts liegen und sind knapp drei Stunden später am Refugio.

- Dauer Wanderung: 6.5 Stunden Wanderung | Distanz: 8 km | Höhenunterschied + 1150 m / - 1150 m

## Tag 5 : Längster Tag, steilster Abstieg

Heute wird es lang und anstrengend. Unsere Mühe wird aber belohnt durch einen sensationellen Höhenweg auf einem Felsband (breit und ungefährlich) hoch oberhalb des Cañon de Anisclo. Gegen 13/14 Uhr erreichen wir den Sattel des Collado de Añisclo, von wo aus wir kontinuierlich gut vier Kilometer steil ins gut 1200 Meter tiefer gelegene Valle de Pineta absteigen: Zunächst führt der Weg durch steinigtes Gelände, das bald mit Blumen durchsetzten Matten weicht, die ihrerseits tiefer einem ursprünglichen Bergwald mit Pinien im höheren Bereich, mit Eichen und Buchen weiter unten Platz machen. Am Ende unserer Wanderung erwartet uns der Parador de Pineta, ein spanisches Berghotel mit einem echten Bett und einer warmen Dusche. Redlich verdient!

- Dauer Wanderung: 8.30 h | Distanz: 14 km | Höhenunterschied + 1000 m / - 1850 m

## Tag 6 : Balcón de Pineta & Cirque d'Estaubé

Nach einer geruhsamen Nacht verlassen wir nicht zu spät den Parador. Jetzt müssen wir die gut 1200 Höhenmeter vom Vortag wieder aufsteigen. Wir erreichen den Balcón de Pineta knapp vier Stunden später, ein wunderbarer Blick zurück nach Osten durch das ganze Valle de Pineta entschädigt uns für die Plackerei. Wir passieren den Ibón de Marboré und stehen wenig später in der Brèche de Tucqueroye, mit 2650m der höchste Punkt heute. Es folgt ein kurzer, steiler Abstieg von knapp 300 Höhenmetern auf der französischen Seite in den stillen Cirque de Estaubé. Eine Stunde später erreichen wir die Hourquette d'Alans, den Übergang in den Cirque de Gavarnie, von wo wir auf einem bequemen Bergpfad die letzten 400 Höhenmeter zum Refuge des Espugettes absteigen.

- Dauer der Wanderung: 7 h | Distanz: 14 km | Höhenunterschied + 1700 m / - 980 m

## Tag 7 : Letzte Blicke in den Cirque de Gavarnie

Der letzte Wandertag ist ein gemütlicher, knapp zweistündiger Abstieg nach Gavarnie, wo uns unser Shuttle abholt und nach Lourdes zur Bahn bringt. Noch am selben Abend sitzen wir in Toulouse - etwas abgekämpft, aber glücklich - bei einem Champagner-Apéro auf der Terrasse eines Restaurants und lassen die vergangenen Tage Revue passieren. Übernachtung mit Frühstück im Hotel Albert I.

- Dauer der Wanderung: 2 h | Distanz: 5 km | Höhenunterschied + 50 m / - 700 m

## Tag 8 : Rückreise

Individuelle Abreise nach dem Frühstück oder individuelle Verlängerung.