

## Contents

Foreword	5
Tourist tips	8
Hiking in the French Central Pyrenees	14
Natural sports in the Central Pyrenees	18
Information and addresses	20
Contextualising map	22

### Val d'Azun

1 Pic de Bazès, 1804m	24
2 Lac de Pouey-Laün, 2346m	26
3 Lac de Suyen, 1536m, and Refuge de Larribet, 2060m	28
4 Lac du Plaa de Prat, 1656m	32

### Cauterets

5 'Chemin des cascades' in the Val de Jéret	34
6 Through the Vallée du Marcadau to the Refuge Wallon, 1865m	36
7 Lac d'Arratille, 2247m	38
8 The Circuit des lacs in the Vallée du Marcadau	40
9 Lac de Gaube, 1731m, and Refuge des Oulettes de Gaube, 2151m	44
10 Refuge and Lac d'Estom, 1804m	48

### Gavarnie – Luz

11 Round walk through the Cirque de Gavarnie	50
12 Pic de la Pahule, 2292m	54
13 Refuge de la Brèche de Roland (Ref. des Sarradets), 2587m	56
14 Brèche de Roland, 2807m, and Taillon, 3144m	58
15 Lakes around the Col des Espécières, 2334m	60
16 Cabane des Soldats, 1954m	62
17 Col and Lac de la Bernatoire, 2335m	64
18 Refuge de Baysseance, 2651m, and Petit Vignemale, 3032m	66
19 Plateau de Saugué, 1644m	70
20 Lac de Cestrède, 1962m, and Lac d'Antarrouyes, 2009m	72
21 Refuge des Espuguettes, 2027m, and Pimené, 2801m	74
22 Cirque de Lis, 1596m	78
23 Pic de Bergons, 2068m	80
24 Col de Pierrefitte, 2466m	82
25 Through the Cirque d'Estaubé to the Hourquette d'Alans, 2430m	84
26 Cirque de Troumouse, 2138m	86

### Vallée d'Aure and Néouvielle

27 Hourquette de Héas, 2608m, and Hourquette de Chermentas, 2439m	88
28 Lacs and Refuge de Barroude, 2355m	92
29 Pic de Campbieil, 3173m	94
30 Hourquette d'Aubert, 2498m	96
31 Long round walk in the Néouvielle area	98
32 Stroll round Lac de l'Oule, 1820m	102
33 Lacs de Bastan, 2260m	104
34 Col de Bastanet, 2507m, and Pic de Bastan, 2715m	106
35 Lac de Bareilles, 1765m, and Mont Né, 2147m	110

### Bagnères-de-Luchon

36 Lac d'Oô, 1504m, and Refuge d'Espingo, 1950m	112
37 Pic de Céciré, 2403m	114
38 Short round walk in Vallée du Lis	116
39 Lac Vert, 2001m	118
40 Long walk around the lakes via the Refuge du Maupas, 2430m	120
41 Cirque de la Glère, 1559m	124
42 Refuge de Benasque, 2248m, and Port de Benasque, 2444m	126
43 Long walk in the mountains around the Hospice de France	128
44 Pic de Bacanère, 2193m	132

### Couserans

45 Refuge des Estagnous, 2245m	134
46 Long round walk in the Mont Valier national park	136
47 Ridge walk into the Vallée du Birós	138
48 Port de Salau, 2087m	140
49 Long round walk through the Cirque de Cagateille	142
50 Cascade d'Ars, 1485m	146

Index	148
-------	-----

Glossary for mountain walkers	150
-------------------------------	-----