

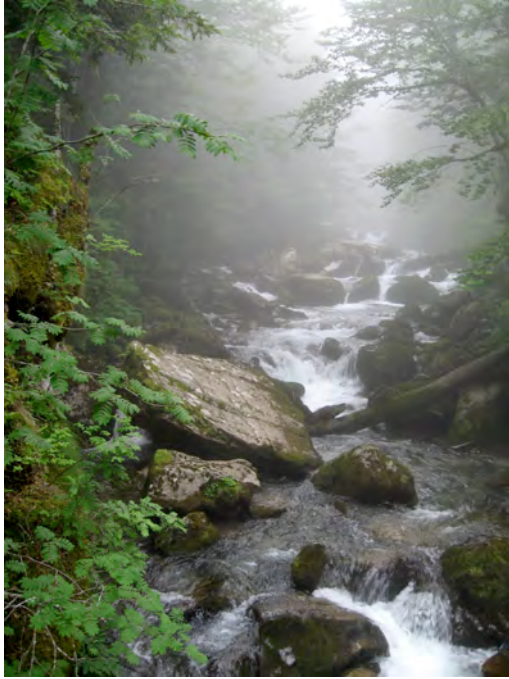
Gastro Rando des Pyrénées

Randonné är franska och betyder ungefär att gå på tur, gastronomi är också franska men behöver inte översättas. Vi har kombinerat de två, i de gudomligt vackra bergen Pyrénéerna som sträcker sig från Hendaye på den Baskiska delen av atlantkusten till Banyuls-sur-mer vid Medelhavet.

Gastro Rando des Pyrénées är en sommarvariant av Gastro Ski des Pyrénées som innebär skidåkning på olika orter kombinerat med mysigt boende och god mat på utvalda små hotell i några av Pyrénéernas pittoreska byar. I april stänger skidorterna, de snöklädda bergen förvandlas till blommande sluttningar med kristallklara bäckar och vattenfall. Murmeldjuren vaknar, kommer ur sina hålor och visslar i skymningen. Bönderna öppnar sina stallar och lador och släpper ut brebisfår, kor och de kraftiga hästarna med gul man och svans. De får nu ströva fritt i bergen ända till snön börjar falla i mitten av november.

Ströva fritt i bergen. . . Detta äventyr är för dig som har funnit tjusningen i att vandra, att sätta den ena foten framför den andra, timme efter timme, och till sist upptäcka att bergen som i morse var blånande i fjärran nu är precis under dina fötter. Att du gjort 1500 höjdmeter och står och blickar ner på den lilla by där du sov i natt. På vägen upp har du upplevt blomstrande ängar, bäckar som inbjuder till bad, turkosblå sjöar, klippor och passager där vandringsstaven gör nytta, kvarbliven snö och cirklande örnar och gamar. Du har passerat en flock hästar med föl och ätit din matsäck vid ett vattenfall medan 500 får gick förbi. Det är resan som är mödan värd, inte målet. Men nog är det ändå bra skönt på kvällen att komma i mål, att komma fram till byn i dalen med det ombonade hotellet där den varma duschen väntar och de trötta knäna får vila sig, en hel dag i bergen blir en extra krydda åt den gastronomiska upplevelse som väntar. Kvällspromenad känns inte nödvändigt, däremot börjar vi varje dag med qigong för att mjuka upp kroppen. Ibland vill vi gå ännu längre in i bergen, följa den högre bergsleden HRP (Haut Randonné des Pyrénées), gå över ett pass ännu längre bort. Här finns inga hotell, men däremot bemannade refuger. Här sover vi i sovsal, det finns kanske en dusch men troligtvis inget varmt vatten, men vad som alltid finns är en sval öl när man kommer fram och minst tre rätter till middagen där måltidstrycken naturligtvis är vin. Behöver vi säga att man sover gott efteråt i sovsalen.





fors i morgondimma – foto Theo Jikander



Pic du Midi d'Ossau – foto Theo Jikander

Fakta

Detaljprogrammet kan ändras med hänsyn till väder och vind

Gastro Rando utgår ifrån staden Pau, Bernadottes stad som ligger vid Pyrénéernas fot, två timmars bilresa söder om Bordeaux. Flyger till Pau gör bland andra Ryan Air via London och Air France via Paris. Fly Nordic och Sterling flyger direkt till Bordeaux från Arlanda, vi erbjuder transfer från Bordeaux flygplats till Pau. Första kvällen sover och äter vi i byn Laruns som ligger i dalen Vallée d'Ossau..

Dag 1. Qigong på takterrassen, efter frukosten delar vi ut dagens matsäck, vi tar minibussen upp i dalen en bit och sen ger oss ut på den första heldagsturen runt Pic du Midi d'Ossau. Detta är en rejäl tur som är mycket, mycket vacker. Vi äter middag i den lilla bergsbyn Béost och sover gott en andra natt på vårt hotell.

Dag 2-4. Efter qigong och frukost avgår bussen, vi åker upp till skidorten Gourette, över passet Col du Soulor och ner till den mysiga lilla byn Arrens Marsous. Här handlar vi picnic på den lokala marknaden, kanske någon också vill ha en äkta fransk basker. Sen ger vi oss av på en tredagarstur, första etappen är lätt, den går till Lac d'Estaing där vi bor på ett mycket gulligt litet hotell. Andra dagens etapp följer vi leden GR10 över Col d'Ilhéou till den säregna bergsrefugen vid Lac d'Ilhéou. Vi passerar berg där den sällsynta lammgamen häckar och har vi tur får vi se den svarta stora fågeln med sitt gula huvud cirkla på spaning efter döda får. Ett dopp i sjön, en sval pilsner på verandan, bara vi och bergen. Tredje dagen tar vi HRP-leden upp till passet Col de la Haugade, här är utsikten vidunderlig. Vi tar oss ner via sjöar, vattenfall och källor, genom en riktig urskog till platan ovanför Pont d'Espagne. För de som orkar följer vi GR10 hela vägen ner till Cauterets, en mycket vacker skogsväg via spektakulära vattenfall och forsar. Alternativet är taxi sista biten. Cauterets är en bergsstad, mycket trevlig med bra utbud av affärer och krogar. Vi rekommenderar ankmenyn med anklever och grillat ankbröst på kvällens restaurang vid Casinot.

Dag 5-6. Vi vaknar, gör qigong, äter frukost och tar oss sedan över till en annan riktig pärla i detta område – Gavarnie. Gavarnie ligger i en kitteldal med fantastiska vattenfall och ängar fulla med blommande liljor. Vi bor här en natt och gör två olika dagsturer, kanske tar vi oss upp till bergsskrevorna där det växer Edelweiss, kanske ger vi oss av ännu längre bort till den märkliga bergsformationen Breche Roland. För den som har trötta ben finns tillgång till både hästar och mulåsnor i Gavarnie. Efter andra dagens vandring i Gavarnie åker vi ner från bergen och vidare till Pau, här bor vi och äter avskedsmiddag.

Dag 7. De som flyger hem från Bordeaux sätter sig i bussen kl 7 på morgonen för att hinna upp till Stockholmsplanet som går klockan 11. De som flyger hem från Pau tar taxi till flygplatsen.

För att klara av och njuta av denna vandringsresa behöver du ha bra grundkondition. Vandringsleden går mellan 900 och 2500 m ö h. Vi följer vandringsleder vilket innebär att det inte är klättring med rep, vissa passager kan däremot vara branta. Att gå långa sträckor nedför med packning innebär stora påfrestningar på framför allt knäna, provgå gärna med packning innan resan så att du vet att de håller. Dagsetapperna är mellan 5 och 9 timmar. Utrustningslista och mer detaljerad information och tips om förberedelser får du när du anmäler dig

Kostnad. Cirka 1000 kr per dag och person för helpension inklusive guidning, qigong och transporter. Flyg tillkommer.

Anmälan. Skicka en intresseanmälan via mail till lana@forsslunds.se

Eller ring 0709989304 (Lena), 0709998450 (Göran)



Välkommen önskar Lena och Göran

