

Aveyron, un paraíso para los deportistas outdoor

↓
*Montañas,
gargantas, va-
lles... ¡y mucho
deporte!*

Tierra, agua y aire, estos tres elementos serán tu pista de entrenamiento. Te perderás en preciosas rutas de trekking y trail, navegarás en kayak por sus gargantas, y hasta surcarás los cielos de Millau en parapente, ¡todo esto te espera en el Aveyron!

Por: LIDIA CASTILLO
Fotos: SANDRA MONTERO



El departamento francés de Aveyron, ubicado al sur de Francia en el Macizo Central, a solo dos horas de viaje en coche desde Gerona y a tan solo 300 km de los Pirineos, es un lugar perfecto para perderse si lo que buscas son unas vacaciones haciendo deporte en plena naturaleza. No se trata solo de que sus ríos, vientos y montañas se presten a hacer casi cualquier deporte de aventura sin demasiada adaptación, sino que además sus gentes son conscientes de este gran valor que poseen y tienen todo perfectamente organizado para que puedas practicarlo sin el menor quebradero de cabeza. Las oficinas de turismo de la zona presentan una gran información sobre dónde y cómo practicar deporte en plena naturaleza y además las empresas de turismo activo especializadas en distintos deportes “abundan como setas”. De hecho, es tan sencillo que nosotras- redactora y fotógrafa de esta experiencia- nos escapamos solo un fin de semana- de viernes al mediodía a domingo por la tarde- ¡y pudimos probar nada menos que 5 deportes!

→ **Millau, espacio trail**

Nuestra primera parada fue en la preciosa Millau, una ciudad pequeña ubicada en un estrecho valle que le aporta un encanto especial sobre todo si llegas en coche desde la carretera de Montpellier, ya que desde las alturas de la autopista no esperas encontrarte una ciudad que parece resguardada del tiempo y las inclemencias en ese pequeño paraíso natural.

Nos habían contado que en Millau había un kilómetro vertical que merecía la pena por las vistas que te regalaba al acabar el esfuerzo, el Chrono Pouncho, que además cuenta con una aplicación gratuita que puedes descargar en el móvil y que se encarga de medir tus tiempos de forma automática desde que el GPS capta el punto de partida y que se corta él solo al llegar a la meta. El camino más corto de coronar el Pouncho d'Agast, una colina que te aporta

una perspectiva de la ciudad y de todo el valle, son 2,5 km con un desnivel positivo de nada menos que 500 m, ¡vamos que la idea era trepar como cabras como primera toma de contacto con el Aveyron! Nosotras elegimos un poco mal la hora, ya que con casi 30 grados y a las 14.30 de la tarde nos dispusimos a iniciar la subida, y si bien lo disfrutamos enormemente, se hubiera agradecido algo más de sombra sobre todo en su tramos más técnicos. Pero mereció la pena el impresionante paisaje surcado en todo momento por parapentistas, ya que Millau también es famosa entre los aficionados del parapente.

Al estar rodeado de montañas, no es de extrañar que en esta ciudad los trail runners se cuenten por decenas, de hecho, Turismo de Aveyron ha editado un libro con las mejores rutas para corredores de montaña de la zona, donde se indica el nivel de dificultad, la altimetría, la distancia y los lugares emblemáticos más cercanos. Hasta tienen dos circuitos de carreras de montaña, uno en mayo, La Verticausse; y del 20 al 23 octubre Le Gran Trail des Templiers.

www.verticausse.com

→ **Vía ferrata en Montpellier Le Vieux**

Todavía con el corazón un poco acelerado nos dirigimos al Parque Natural de Montpellier Le Vieux, ubicado al nordeste de Millau. Un precioso paraje formado por majestuosas rocas calcáreas que se extiende a lo largo de 120 hectáreas, las curiosas formas de sus rocas crean un paisaje de película de fantasía que nos embelesa, y hacen que el disparador de la cámara de Sandra no tenga tregua ni un minuto.

Nos cuenta que este entorno es ideal para la práctica de vía ferrata y escalada y que la región del Aveyron es una de las zonas del mundo con mayor número de kilómetros balizados y preparados para la escalada, y que fue pionera en esta práctica en Francia desde mediados y finales del siglo XX. Sin embargo, como la escalada en paredes verticales



Pouncho d'Agast

no es lo nuestro, tengo algo de vértigo si de encaramarse en lo vertical se trata, y no me atreví a dar el paso, decidimos dar un paseo por el entorno, que también cuenta con una gran cantidad de rutas senderistas señalizadas de distintos niveles e incluso con un trenecito que hace una ruta para toda la familia por el interior del parque. No os negaré que me quedé con las ganas de probar la tirolina... ¡pero no pude con esa pared!



→ Kayak en las Gargantas del Tarn

Para el segundo día en Aveyron teníamos planificado un día intenso con una ruta de kayak de 10 km en las maravillosas Gargantas del Tarn-entre La Malene y Las Baumes-, famosas entre los amantes de los deportes de navegación en río, ¡nos moríamos de ganas!

Se trataba de una ruta de iniciación con una primera parte de 2 km en un lago sin demasiada corriente para que fuéramos familiarizándonos con la navegación y sobre todo poder aprender a mantener la dirección del kayak. Teniendo en cuenta que era mi segunda experiencia navegando en kayak y que la anterior había sido en el mar, y que para Sandra era su primera vez, nos costó bastante tomarle el tranquilo a la dirección y estuvimos girando como un reloj algo más de media hora, ¡aunque eso no hizo que fuera menos divertido! Al final optamos por cambiar de pareja y llevar a alguien más experimentado en la dirección en los restantes 8 km con algo más de corriente y algunas bajadas sencillitas pero emocionantes. Si vosotros sois algo más expertos, también encontraréis en la zona rutas mucho más técnicas y rápidas.

→ Senderismo y slack line en Parque Nacional de Cévennes

Tras un breve descanso en un restaurante para probar la rica gastronomía del lugar, famosa por el queso de Roquefort y el aligot (un puré de patatas con queso que suele acompañarse de salchichas), retomamos nuestro frenético plan del fin de semana para dirigirnos a hacer una ruta senderista en ascenso de algo más de una hora por el precioso Parque Nacional de Cévennes, un área habitual para los escaladores pero que ahora también se estaba volviendo famosa por una nueva disciplina, el slack line.

El **slack line** consiste en atravesar gargantas o acantilados sobre una estrecha cuerda elástica (cual funambulista de circo), a su vez ellos van atados a la cintura por una cuerda que va unida al elástico sobre el que pasan, porque, como os podéis imaginar, las caídas son una constante, pero la sensación de vértigo sobre la inmensidad y el pellizco en el estómago que sienten cada vez que resbalan no debe ser demasiado diferente a si no llevaran esa seguridad, de hecho, por sus expresiones al caer, parece que no se acuerdan de que tienen una cuerda que separa sus vidas del vacío. Para que os hagáis una idea de la dificultad, el campeón del mundo en largo recorrido cruzó algo más de un km sobre una banda elástica de poco más de 2,5 cm. Para conseguir el récord no se permite ninguna caída, lo que implica que estuvo de pie sobre la "cuerda floja" nada más y nada menos que hora y media haciendo equilibrios para llegar de un extremo a otro del barranco.

Además de la que hicimos nosotras, la zona cuenta con muchísimas rutas de diversas extensiones y nivel técnico señalizadas que podrás finalizar contemplando a estos amantes del vértigo y las alturas, ¡un gran plan!

→ Parapente en el Pouncho d'Agast y MTB en los Causses de Larzac

El domingo teníamos de nuevo un agenda ajustada, Sandra quería probar el parapente desde el Pouncho d'Agast, y después íbamos a escapar al pueblo templario de la Couvertoirade a hacer una ruta mtb con un guía que nos explicara la historia del lugar. Todo esto con dos



pausas, una para conocer el viaducto de Millau, el segundo más alto del mundo, y otra para las cuevas donde se fabrica el famoso queso de Roquefort. Millau es por sus vientos favorables un paraje único para el parapente, en poco lugares puedes salir del trabajo y estar a los 10 minutos en una colina preparado para despegar y además poder aterrizar prácticamente en el mismo centro de la ciudad. Precisamente por todas estas facilidades, la ciudad se ha convertido en un centro habitual de vivienda de los amantes de los altos vuelos. Nosotras tuvimos la enorme suerte de contar con Antoine Laurens, uno de los mejores parapentistas del mundo, especializado en vuelos en el Himalaya, y que es capaz de aterrizar y volver a despegar al instante en una colina (algo que vimos con nuestros propios ojos y de lo que solo son capaces los mejores, según nos cuentan). Como yo no me atreví a reservar el vuelo pensando que podría darme miedo, al



PISTAS

→ ¿Cómo llegar?

Nosotras fuimos en AVE desde Madrid a Girona y allí alquilamos un coche para ir directas al Aveyron, ya que son solo 3 horas de coche por buenas carreteras y donde además puedes disfrutar del paisaje y es buena idea tenerlo para moverte por la región después.

→ Alojamiento

La región está llena de hoteles, casas rurales y camping, busca el más cercano a tu práctica deportiva favorita. Nosotras estuvimos en el castillo de Creissels, que nos pillaba bastante bien para movernos de un lado a otro de la región con facilidad. www.chateau-de-creissels.com/

→ ¿Dónde hago qué?

- Toda la información sobre trail run nos la facilitó Space Trail: www.millau-sports-nature.fr
- Nuestro guía en Montpellier Le Vieux y experto en escalada y vía ferrata: <http://www.montpellierlevieux.com>
- El kayak lo hicimos con Le Soulio: <http://le-soulio.com/index.php/fr/canoe-kayak-soulio/>
- Parapente con AirZone parapente.
- MTB cultural en Larzac con Rando Larzac: www.randolarzac

En la página web de Turismo de Aveyron y en su Facebook (Tourisme Aveyron), resolverás la mayor parte de tus dudas sobre rutas, deportes y alojamiento, incluso te facilitarán el contacto con las empresas de turismo activo cuyas web no consigas localizar.

www.tourisme-aveyron.com

final me quedé con las ganas de probarlo porque al ver el proceso por el que pasaba Sandra me di cuenta que lejos de ser algo que me aterrorizara, me habría gustado bastante, ¡otra vez será!

Antes de abandonar Millau para ir a la comarca templaria de Larzac, hay algo que no puedes dejar de ver, y es su viaducto desde abajo. Por la orografía de Millau al estar ubicado en una garganta, sus accesos por carretera eran muy complicados, por ello decidieron construir un puente para los coches que conectara Millau con el resto de Francia. El problema era que al ser un paraje natural protegido no querían que la practicidad de esta conexión supusiera un enorme impacto medioambiental y estético. Para evitar esto, se buscó un cuidado diseño y en 2004, solo 3 años después del comienzo de las obras, se inauguró el viaducto cuyo diseño final está firmado por Norman Foster. Hasta 2012 fue el puente más alto del mundo, y además

de ser bonito, resulta impresionante ver cómo corona el valle desde abajo. Impresionadas, nos pusimos de nuevo en camino para disfrutar de nuestra visita guiada en las cuevas del queso Roquefort, concretamente a la fábrica Société (la de los famosos cilindros blancos y verdes con quesitos envueltos en papel dorado, seguro que te suena) y nos contaron entre otras muchas cosas que el queso Roquefort es el más exportado del mundo y que a pesar de que producen tres variedades de este queso, al resto del mundo Francia solo exporta una de ellas. Para el último bocado del viaje nos trasladamos a la comarca templaria de Larzac, no tuvimos mucho tiempo de ver el pueblo medieval de la Couvertourade, más allá de sus bonitas murallas, pero este pequeño detalle se olvidó pronto tras nuestra ruta guiada en mountain bike por la zona. ¡Un intenso fin de semana plagado de emociones!



Viaducto de Millau