MONTAÑA SEGURA

CAMPAÑA MONTAÑA SEGURA EN...

El Valle de Chistau

EDICIÓN 26-27

112 Aragón



Federación Aragonesa de Montañismo

aramon MONTAÑAS DE ARAGÓN

GOBIERNO DE ARAGON

1 Refugio de Viadós – Tabernés – Virgen Blanca – Refugio de Viadós

Se inicia la ruta S-8 del Parque Natural Posets-Maladeta en el campamento de Virgen Blanca. Desde este punto se siguen las marcas blancas y rojas del GR 11 que ascienden al refugio de Viadós (35 min).

Por detrás del refugio se toma el camino que gana altura rápido y se dirige a Bachimala. Al cabo de un rato se conecta con una pista y sin perder cota al principio progresa hacia los llanos de Tabernés donde se sitúa el refugio libre (1 h 45 min, 1740 m). Desciende hacia esta cabaña y se dirige a cruzar el puente del río Zinqueta de la Pez donde enlaza con el sendero PR-HU 114 que desciende por la margen derecha del valle paralela al río y que nos conducirá de nuevo al campamento Virgen Blanca (2 h 45 min).

Mapa/Ficha/ Track

MIDE

severidad del medio natural	2	horario	2 h 45 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	440 m
dificultad en el desplazamiento	2	desnivel de bajada	440 m
cantidad de esfuerzo necesario	2	distancia horizontal	6,9 km
		tipo de recorrido	Circular

Horario Tiempos sin paradas, calculados según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado. **¿Qué es el MIDE?**



2 Refugio de Viadós – Ibón d'es Millars

Desde el Refugio de Viadós (1741m), se siguen las marcas blancas y rojas del GR 11 que atraviesan las bordas y prados de Viadós. Al llegar a la bifurcación de GR11 y GR11.2 se sigue a la derecha por esta última a cruzar el Zinqueta d'Añes Cruzes. El sendero comienza a remontar progresivamente la margen derecha del barranco de La Ribereta protegida por la sombra que le procura el bosque. Cruzamos el barranco lateral de Las Tuertas (1 h 35 min) y seguimos ascendiendo. Sobre la cota 2280 m se abandona el sendero principal GR 11.2 (2 h 20 min) que continúa hacia la Collada de la Forqueta y nuestra senda gira a la derecha hacia una pleta o umbral rocoso donde descansa el ibón represado d'es Millars (2 h 30 min, 2353 m), bajo un escarpado circo rocoso. El regreso se efectúa siguiendo el mismo itinerario (4 h 30 min).

Mapa/Ficha/ Track

MIDE

severidad del medio natural	2	horario	4 h 30 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	730 m
dificultad en el desplazamiento	2	desnivel de bajada	730 m
cantidad de esfuerzo necesario	3	distancia horizontal	11,1 km
		tipo de recorrido	Ida y vuelta



3 Sendero integral de la Ribera del Zinqueta (S7)

El sendero Integral de la Ribera del Zinqueta (S7 del Parque Natural) cruza 6 puentes: Puen Pecadó, Puen del Molin, Puen de Micalé, Puen de Biziele, Puen de l'Hospital, y una última pasarela sobre el río, frente a Virgen Blanca, destino final de este recorrido. Es un recorrido largo, pero de suave, aunque constante pendiente, que por su proximidad al río y aprovechando la frondosa vegetación de la zona es ideal para grupos familiares y días calurosos de verano.

El sendero se inicia 1 km al norte de San Juan de Plan, junto al aparcamiento que conduce al puen Pecadó. Recorre la ribera del Zinqueta siguiendo caminos tradicionales y evitando en casi todo el recorrido la pista que asciende a Virgen Blanca y el Refugio de Viadós. Aquí está propuesto recorrerlo en modo travesía (con final de ruta en distinto lugar que el inicio), opción que requerirá combinación de vehículos o la contratación de un taxi. Si se quiere hacer de manera completa el tiempo, distancias y desniveles acumulados prácticamente se duplican.

Cada tramo entre puentes puede hacerse de manera independiente y, en combinación con la pista a Viadós, también circular, de unos 40-60 minutos. Sólo deberemos estar especialmente atentos en el recorrido entre los puentes de Biziele (2 h 10 min) y Hospital (2 h 40 min) ya que hay un tramo, equipado con sirgas y apoyos, que ayuda a superar el paso de las Canaletas, de cierta verticalidad (3 h 50 min).

Mapa/Ficha/ Track

MIDE

severidad del medio natural	2	horario	3 h 50 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	700 m
dificultad en el desplazamiento	3	desnivel de bajada	300 m
cantidad de esfuerzo necesario	3	distancia horizontal	10,9 km
		tipo de recorrido	Travesía



4 PR-HU 115. Puen Pecadó - Ibón d'el Sen

Desde el aparcamiento del puen Pecadó cruzar el puente y remontar la senda (señalización de PR) que entre prados y bordas lleva hasta una pista forestal. Tomarla a la izquierda y, cuando ésta da un giro de 180º, abandonarla para seguir de frente por pista secundaria hasta una explanada junto a las ruinas del lavadero de las antiguas minas de cobalto. La excursión se puede iniciar también en el anterior cruce de pistas, acortando su duración y dureza (3 h 45 min).

A partir de este punto seguir el sendero PR que remonta el valle. Tras cruzar un barranco se pasa junto al refugio de Las Pardas. Ascendiendo siempre por la margen izquierda del barranco se llega al ibón inferior d'el Sen y, poco después, se alcanza el ibón d'el Sen, ubicado en un espectacular circo glaciar. El regreso se realiza por el mismo itinerario (6 h 30 min).

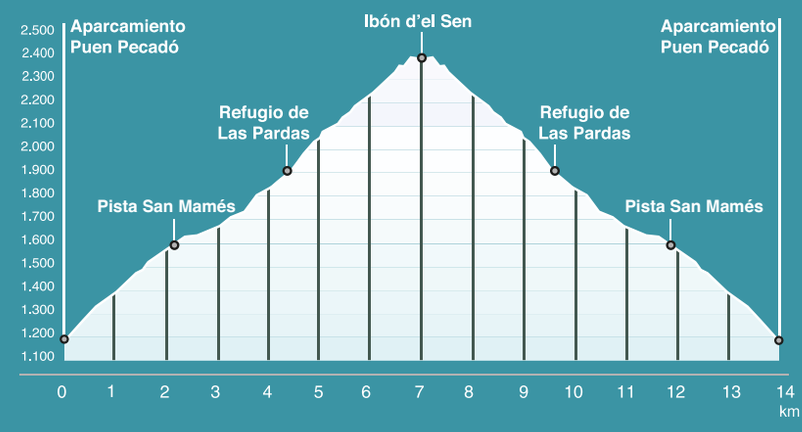
Mapa/Ficha/ Track

MIDE PR-HU 115. Puen Pecadó - Ibón d'el Sen

severidad del medio natural	2	horario	6 h 30 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	1.140 m
dificultad en el desplazamiento	2	desnivel de bajada	1.140 m
cantidad de esfuerzo necesario	4	distancia horizontal	14 km
		tipo de recorrido	Ida y vuelta

MIDE PR-HU 115. Pista San Mamés - Ibón d'el Sen

severidad del medio natural	2	horario	3 h 45 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	670 m
dificultad en el desplazamiento	2	desnivel de bajada	670 m
cantidad de esfuerzo necesario	3	distancia horizontal	7,4 km
		tipo de recorrido	Ida y vuelta



5 Circular Plan - Gistaín - Serveto por PR-HU 37 y GR 19

Desde la oficina de turismo, salir de Plan en dirección norte por el PR-HU 37. El camino supera un notable desnivel por un cómodo trazado y llega a Gistaín, donde se enlaza con el GR 19 (1 h 5 min). Seguir las marcas rojas y blancas en dirección oeste sin desniveles importantes, hasta llegar a un cruce donde, de nuevo, aparecen las señales amarillas y blancas del PR-HU 37 que viene de Plan por otro camino. Desde este punto, ascender hasta los campos de Feneplan y después, en suave descenso, llegar a Serveto (2 h 40 min), lugar desde el que iniciaremos el regreso.

Salir de Serveto por la parte baja del pueblo, siguiendo de nuevo las marcas recorrido otros 3 km y 280 m de desnivel positivo más, o directamente tomar el del PR-HU 37 en dirección a Plan. Tras cruzar el barranco de Feneplán, ascender hasta El Collet. En este punto se puede subir a Peña Artiés, lo que alarga el camino que, en descenso, pasa bajo la Peña San Martín, alcanza la carretera y, por un camino entre la misma y el río, llega de nuevo a Plan (4 h 20 min).

Mapa/Ficha/ Track

MIDE

severidad del medio natural	1	horario	4 h 20 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	600 m
dificultad en el desplazamiento	2	desnivel de bajada	600 m
cantidad de esfuerzo necesario	3	distancia horizontal	11,9 km
		tipo de recorrido	Circular



6 Plan - Basa La Mora (PR-HU 37)

Dirigirse desde Plan (1120 m) por carretera a las piscinas que se sitúan al otro lado en dirección al Puerto de Saúnc y Chía. Desde este lugar se sigue el PR-HU-37 a través de una cómoda pista que discurre en dirección al embalse de Plan d'Escún hasta encontrar el entrador del sendero un par de kilómetros después.

El sendero trepa por el interior del bosque que puebla las laderas de la Peña d'el Mediodía. En fuerte pendiente va remontando y cruzando el curso del barranco del Ibón (1 h 50 min). Al salir del bosque, conecta con el sendero GR 15 (3 h 15 min) que procede desde Saravillo y el Refugio de Labasar y continúa al otro lado de la montaña hacia Armeña y Barbaruens. Siguiendo las marcas del GR se alcanza llaneando entre prados este mágico y legendario ibón pirenaico (3 h 30 min, 1910 m), cobijado en un pequeño valle glaciar colgado rodeado de puntas y peñas que superan los 2600 m, en el que la mora encantada se aparece en sus aguas cada noche de San Juan. El regreso se efectúa siguiendo el mismo itinerario (5 h 30 min)

Mapa/Ficha/ Track

MIDE

severidad del medio natural	2	horario	5 h 30 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	930 m
dificultad en el desplazamiento	3	desnivel de bajada	930 m
cantidad de esfuerzo necesario	3	distancia horizontal	13 km
		tipo de recorrido	Ida y vuelta



Para disfrutar con seguridad de tus excursiones 3 sigue estos sencillos pasos

PLANIFICA la actividad



- Escoge la actividad adecuada a la experiencia del grupo
- Calcula el horario previsto, distancias y desniveles que debes superar
- Consulta la previsión meteorológica
- Prepara un plan alternativo por si tienes que acortar la actividad
- Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar

EQUIPA tu mochila



- Calzado apropiado
- Ropa de abrigo
- Chubasquero
- Gorra y protección solar
- Agua y comida suficientes
- Mapa, brújula y GPS
- Teléfono móvil y cargador
- Botiquín y manta térmica
- Linterna o frontal
- Silbato

ACTÚA con prudencia

- Inicia la actividad a una hora prudente
- Valora de forma constante que el grupo está disfrutando
- No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo
- Si es necesario, ten en cuenta las alternativas más cortas o darte la vuelta y volver otro día
- Bebe y come adecuadamente, protégete del sol
- Utiliza los mapas para guiarte y tu previsión de horario para asegurarte de que vas sobre lo previsto
- Comprueba que la meteorología no supone un riesgo



Por tu seguridad, sigue aprendiendo

Descubre los Senderos Turísticos de Aragón

Lo que debes saber si quieres llamar al 112 en montaña

Consejos para cuando vas con niñ@s

Aprende a enviar tu ubicación desde el móvil

Cómo calcular el horario de una excursión

Si llevas tu móvil, llevas un GPS (¡y mapa!)

Marcas de seguimiento de los senderos de Gran Recorrido (GR), Pequeño Recorrido (PR) y Sendero Local (SL):

Continuidad del sendero			Cambio de dirección			Dirección equivocada		
GR	PR	SL	GR	PR	SL	GR	PR	SL

112 Aragón — Haz un uso responsable del 112, alguien puede necesitarlo más que tú

Señales internacionales de socorro

Señales de pie, inmóvil, brazos extendidos, frente al helicóptero

YES Necesito ayuda

NO Todo va bien

Mensaje de alerta

Identidad, edad, número de heridos
Lugar del accidente
¿Responde, sangra, respira, tiene dolor?
Condiciones meteorológicas en el lugar del accidente

Refugios de la FAM (guardados todo el año)

Refugio Lizara	Aragüés del Puerto (Hu)	Tel. 974 348 433
Refugio Respomuso	Sallent de Gállego (Hu)	Tel. 974 337 556
Refugio Ibones de Bachimaña (Hu)	Balneario de Panticosa (Hu)	Tel. 697 126 967
Refugio Casa de Piedra	Balneario de Panticosa (Hu)	Tel. 974 487 571
Refugio Góriz	Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido (Hu)	Tel. 974 341 201
Refugio Pineta	Bielsa (Hu)	Tel. 974 501 203
Refugio Estós	Benasque (Hu)	Tel. 974 344 515
Refugio Ángel Orús	Eriste (Hu)	Tel. 974 344 044
Refugio La Renclusa	Benasque (Hu)	Tel. 974 344 646
Escuela de Montaña Benasque	Benasque (Hu)	Tel. 974 552 019
Refugio Cap de Llauset	Montanuy (Hu)	Tel. 974 120 400
Refugio Riglos	Riglos (Hu)	Tel. 974 383 051
Escuela-Refugio de Alquézar	Alquézar (Hu)	Tel. 974 318 966
Albergue de Montfalcó	Viacamp (Hu)	Tel. 974 562 043
Albergue de Morata	Morata de Jalón (Z)	Tel. 976 818 155
Refugio Rabadá y Navarro	Camarena de la Sierra (Te)	Tel. 978 768 083

Otros refugios

Refugio Linza	Ansó (Hu)	Tel. 974 348 289
Refugio Gabardito	Valle de Hecho (Hu)	Tel. 974 375 387
Refugio de Bujaruelo	Torla (Hu)	Tel. 974 486 412
Refugio de Viadós	Gistaín (Hu)	Tel. 974 341 613 / 620 928 209

Webs de interés

112aragon.aragon.es
www.montanasegura.com
www.fam.es
www.aemet.es
www.alberguesyrefugios.com



¿PREPARAD@S PARA LA EXCURSIÓN?