MONTAÑA SEGURA

CAMPAÑA MONTAÑA SEGURA EN...

El Valle de Chistau

EDICIÓN 2019

112

PROTECCION CIVIL



FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

aramon MONTAÑAS DE ARAGÓN

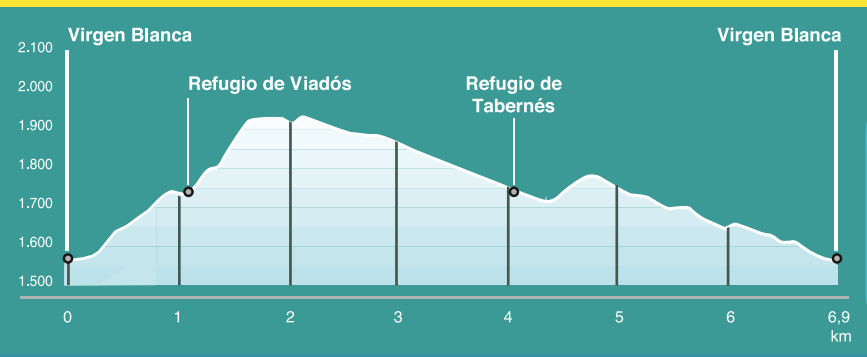
GOBIERNO DE ARAGON

Horario Tiempos sin paradas, calculados según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado.

¿Qué es el MIDE?

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.
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 (1.740 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.



MIDE

severidad del medio natural	1	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

2 Refugio de Viadós – Ibón d'es Millars

Desde el Refugio de Viadós (1.741m), accesible por la pista rodada que remonta el valle del Zinqueta desde los pueblos de la Bal de Chistau, 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 tuerce a la derecha por esta última a cruzar el Zinqueta d´Añes Cruzes, teniendo como referencia visual en el horizonte la impresionante mole de la Tuca Llardana o pico Posets (3.369 m). 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 y nos dirigimos hacia la izquierda del Tozal Blanco (2.565 m). Sin llegar a él, sobre la cota 2.280 m se abandona el sendero principal que continúa hacia la Collada de la Forqueta y nuestra senda gira a la derecha hacia una pleta o umbral rocoso a cuya espalda se intuye que descansa el ibón represado d´es Millars (2.353 m), bajo un escarpado circo rocoso. El regreso se efectúa siguiendo el mismo itinerario.

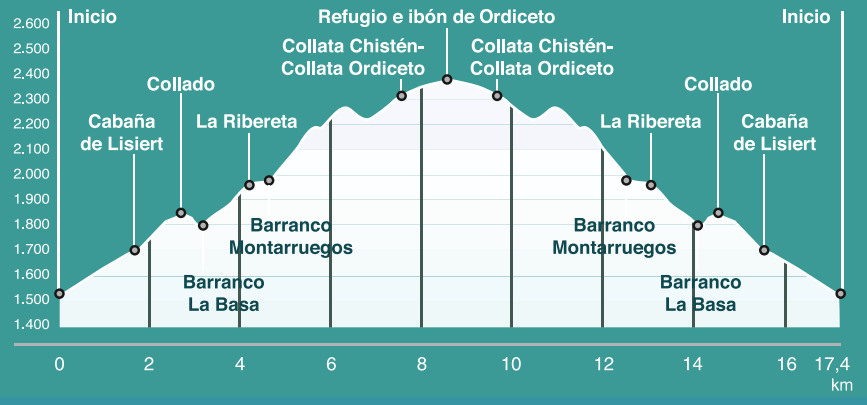


MIDE

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 Ibón de Ordiceto por el GR 11 desde Virgen Blanca

Un kilómetro antes de llegar a la zona de acampada de Virgen Blanca sale una pista secundaria que, hacia el oeste y en subida, se adentra en el bosque. Por ella, combinando tramos de pista con tramos de sendero tradicional, se llega a las bordas y a la cabaña de Lisiert, y más adelante se alcanza la cabaña de Sallena, donde termina definitivamente la pista.
Desde este punto el GR 11 prosigue su ascenso entre prados de montaña, cruza el barranco de Montarruegos y culmina la subida en el collado de Ordiceto (2.314 m).
En este punto se abandonan las marcas del GR 11 para, en pocos minutos, alcanzar el Ibón y el refugio de Ordiceto, destino final de este recorrido. El regreso se realiza siguiendo el mismo itinerario.



MIDE

severidad del medio natural	2	horario	6 h 20 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	970 m
dificultad en el desplazamiento	2	desnivel de bajada	970 m
cantidad de esfuerzo necesario	4	distancia horizontal	17,4 km
		tipo de recorrido	Ida y vuelta

4 Sendero integral de la Ribera del Zinqueta

El sendero se inicia 1 km al norte de la localidad de San Juan de Plan, junto al aparcamiento que conduce al puen Pecadó sobre el río Zinqueta. El itinerario nos permitirá recorrer la ribera del Zinqueta siguiendo la traza de caminos tradicionales y evitando en casi todo el recorrido la pista forestal que asciende a Virgen Blanca y el Refugio de Viadós. En la manera que está aquí propuesta es en formato travesía, o lo que es lo mismo, con un inicio y final de ruta en distinto lugar, opción que requerirá una combinación de vehículos o la contratación de un servicio de taxi. Si se quiere hacer de manera completa el tiempo, distancias y desniveles acumulados prácticamente se duplican. El sendero Integral de la Ribera del Zinqueta cruza o visita 6 puentes sobre el río: 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. Cada tramo de puente a puede hacerse de manera independiente y, en combinación con la pista a Viadós, también circular, por lo que las posibilidades de este itinerario son muy extensas. Cada tramo lleva cuesta recorrerlo unos 40-60 minutos, y sólo deberemos estar especialmente atentos en el recorrido entre los puentes de Biziele y Hospital ya que hay un tramo, equipado con sirgas y apoyos, que ayuda a superar el paso de las Canaletas, de cierta verticalidad.
Por lo demás se trata de 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.

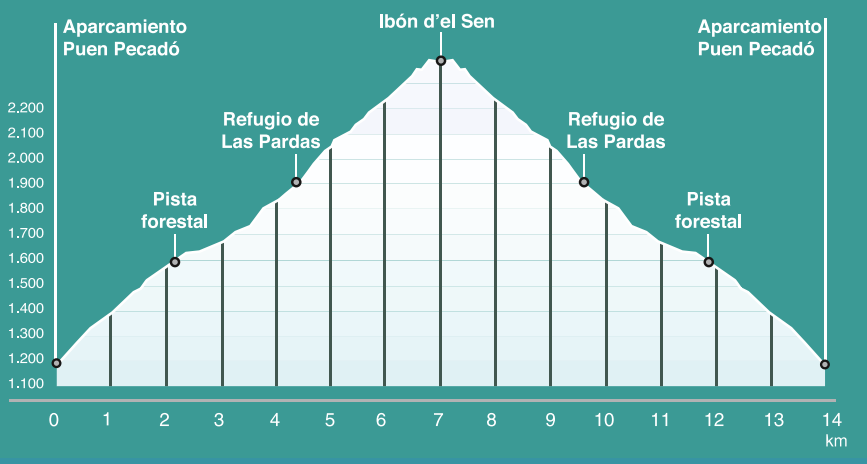


MIDE

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

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

El sendero se inicia 1 km al norte de la localidad de San Juan de Plan, junto al aparcamiento que conduce al puen Pecadó sobre el río Zinqueta. Desde la orilla opuesta, tras cruzar el puente, una empinada senda gana altura entre el conjunto de bordas y prados de siega del paraje de Puyarruego, hasta desembocar en la pista forestal que viene desde San Chuan de Plan por las bordas y ermita de San Mamés (1.600 m).
Remontar a la izquierda la pista, y un poco más adelante, cuando esta da un giro de 180º, abandonarla para seguir de frente por pista secundaria hasta llegar a una explanada junto a las ruinas del lavadero de las antiguas minas de cobalto, denominadas el Cobol (1.705 m), explotadas hasta inicios del siglo XX. La excursión se puede iniciar también en el anteriormente mencionado cruce de pistas, acortando significativamente su duración y dureza.
A partir de este punto empieza de nuevo la senda que, por encima de los prados, remontará el valle. Tras salvar un pequeño repecho y cruzar un barranco, pasamos junto al refugio de Las Pardas. Ascendiendo siempre por la margen izquierda del barranco se alcanza el umbral del pequeño circo donde se encuentra el ibón inferior d'el Sen, y poco después se llaga al gran circo e ibón d'el Sen, ubicado en una cubeta excavada en un magnífico circo glaciar de roca ganítica, envueltas entre las paredes de las agullas d'el Sen y de la tuca de Barbarizia
El regreso se realiza siguiendo el mismo itinerario.



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

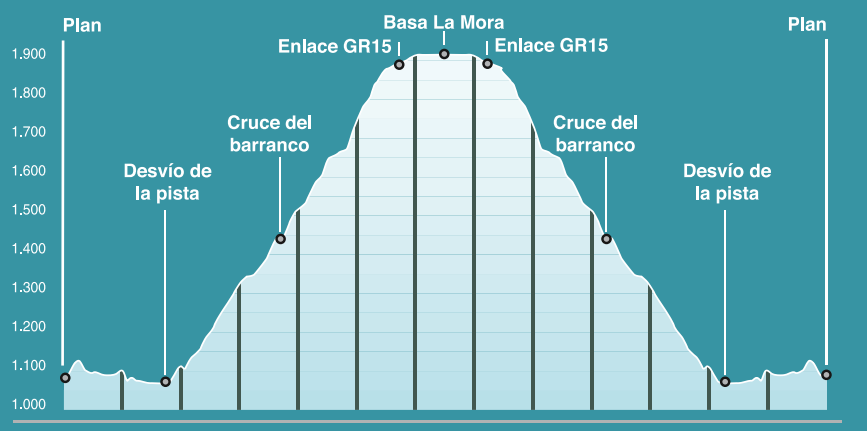
severidad del medio natural	2	horario	6 h 30 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	1.140 m
dificultad en el desplazamiento	2	desnivel de bajada	1.140 m
cantidad de esfuerzo necesario	4	distancia horizontal	14 km
		tipo de recorrido	Ida y vuelta

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

6 Plan – Basa La Mora

Dirigirse desde Plan (1.120 m) por carretera a las piscinas que se sitúan al otro lado del Zinqueta 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 paralela a la margen izquierda del río 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 de la espesura del bosque que puebla las laderas de la Peña d´el Mediodía. En fuerte pendiente el áspero camino va remontando y cruzando el curso del barranco del Ibón. Al salir del bosque, conecta con el sendero GR 15 que procede desde Saravillo y el Refugio de Labasar y continúa al otro lado de la montaña hacia Armeña y Barbaruens. Siguiendo las marcas blanquirojas de este GR se alcanza llaneando entre prados este mágico y legendario ibón pirenaico (1.910 m), cobijado en un pequeño valle glaciar colgado rodeado de un buen número de puntas y peñas que superan los 2.600 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.



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





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

PLANIFICA la actividad

EQUIPA tu mochila

ACTÚA con prudencia

¿Y si algo no sale bien?

En caso de emergencia…

- Analiza la situación con serenidad y actúa con sensatez
- Protege al herido y si estás capacitado, practica los primeros auxilios
- Avisa al 112 de la forma más rápida

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 I (Hu	Tel. 974 337 556
Refugio de los Ibones de Bachimaña	(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 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 / 974 506 082

Webs de interés

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



Tu opinión nos importa

#montanasegura