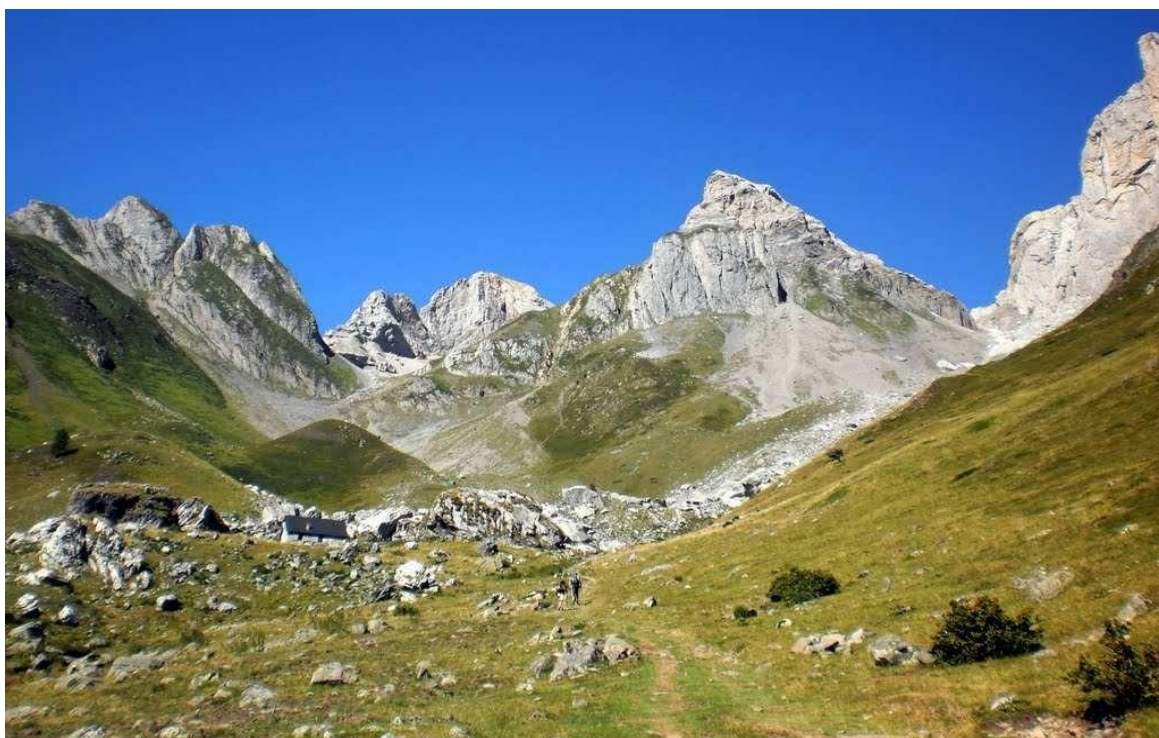


## **TREKKING PIRINEOS 2021**

### **LA SENDA DEL OSO**

# **SENDERISMO EN LOS VALLES OCCIDENTALES**



**CON GUÍA DE ARAGÓN AVENTURA**

**Nivel II**

**Duración del programa: 6 días/5 noches**

**Fechas de salida programadas:**

**14 y 28/06; 12 y 26/07; 16 y 30/08; 19/09**



## **INTRODUCCIÓN:**

**La senda de los Valles Occidentales** es una ruta circular de senderismo en el Pirineo occidental, de 104 Km. y más de 12.000 metros de desnivel acumulado que transcurre en buena parte por el Parque Natural de los Valles Occidentales (Aragón, España) y por el Parque Nacional de los Pirineos (Aquitania, Francia).

**El Parque natural de los Valles Occidentales** es está situado en el extremo más occidental del Pirineo aragonés, en la comarca de la Jacetania. Abarca los municipios de Aísa, Ansó, Aragüés del Puerto, Borau, Jasa, Valle de Hecho y Canal de Berdún.

Su situación condiciona de manera determinante su clima, de clara influencia atlántica. Por eso la vegetación es húmeda y fresca, con la proliferación de grandes extensiones de hayedos, abetales, bosques de pino negro y tejos. La población animal es de una riqueza extraordinaria. Todavía se cree que existen algunos ejemplares de oso y es territorio del quebrantahuesos, la nutria, el milano real o el aguilucho pálido.



Las altitudes de la ruta oscilan entre los 2.115 m del puerto de Venera y los 860 metros del camping Lauzart. Durante el recorrido visitaremos parajes como los ibones de Estanés y Arlet, Valle de los Sarrios, Bosque de las Hayas, la Garganta del Aspe o el circo de Lescún. En definitiva, disfrutar de la riqueza natural de estos valles, espectaculares por sus paisajes.

**NOTA EN RELACIÓN AL COVID 19:** En este programa se prevé dormir en refugios demontaña. Dada la situación actual por el COVID 19 y desconociéndose en el momento actual cómo funcionarán los refugios de montaña, se adaptará el programa a estas normativas, capacidad y si fuera necesario se modificará para poder pernoctar en hostales u hoteles en el valle en régimen de habitaciones dobles o individuales. Se notificará en el momento de la inscripción.

## **PROGRAMA:**

### **DÍA 1º: SOMPORT- REFUGIO DE ARLET.**

**Duración: 6/7 h Distancia: 19 Km. Desnivel: +1.1148 m -781 m.**

Nos encontraremos con el Guía en el **Refugio AISA del Puerto de Somport**, revisaremos el equipo y comenzaremos nuestra primera jornada, hacia el **refugio de Arlet**, cruzando bosques de hayas y robledales, para llegar a la vertiente francesa, con todo su esplendor. Noche en el **refugio de Arlet**.

### **DÍA 2º: REFUGIO DE ARLET- LESCUN**

**Duración: 7 h Distancia: 20 Km. Desnivel: +518m - 1.641 m.**

Desayuno temprano y comenzaremos nuestra jornada subiendo al **Collado de Saoubathou**, para llegar al **Puerto del Palo** desde donde podremos disfrutar de unas magníficas vistas de la alta montaña y del **circo de Lescún**. Luego tendremos un largo descenso hasta **Lauzat**. Noche en refugio de montaña.

### **DÍA 3º: LESCUN- REFUGIO DE LINZA.**

**Duración: 8 h Distancia: 17 Km. Desnivel: +1.286 m. -789 m.**

Este día nuestra etapa discurrirá por el **Pont de Lamar y la Cabaña de Ansanbere**, para luego llegar al **Collado del Petrechema**, desde aquí comenzaremos el descenso al **refugio de Linza**. Noche en el refugio.

**DÍA 4º: REFUGIO DE LINZA- REFUGIO DE GABARDITO**

**Duración: 9/10 h Distancia: 23 Km. Desnivel: +1.640 m. - 1.600 m.**

Hoy es una de las etapas más larga y dura, comenzaremos por tanto la marcha muy temprano, en dirección al **camping de Zuriza**, desde aquí comenzaremos nuestro ascenso hasta Taxeras y el **estrecho de la Ralla**, llegaremos al **Collado de Lenito bajo** y descenderemos hasta el **Puente de Santa Ana**, desde aquí, una corta subida por pista nos llevará al **refugio de Gabardito**.



**DÍA 5º: REFUGIO DE GABARDITO – REFUGIO DE LIZARA.**

**Duración: 4 h Desnivel: +700 m. -550 m.**

Día más tranquilo en donde saldremos por el bosque hasta las cabañas de pastores **"Dios Te Salve"** y después, ya por prados, hasta el **collado del Foratón**. Ascensión opcional ida y vuelta al **pico Bisaurín** (2.676m.). Descenso al **refugio de Lizara**.

**DÍA 6º: REFUGIO DE LIZARA - PUERTO DEL SOMPORT.**

**Duración: 6,5 h Desnivel: +1.100 m. -1.000 m.**

En nuestro último día de recorrido subiremos hacia el **Puerto de Bernera**. Entramos en el pequeño y perdido **Valle de Los Sarrios, Ibón de Estanés, Bosque de la Hayas y Candanchú**. Al llegar al **Puerto de Somport**, despedida del grupo, si lo deseamos, y previa reserva anticipada, será posible pasar allí la noche.

***Este programa puede sufrir alguna variación a criterio del guía, por condiciones meteorológicas, condiciones físico-técnicas de los participantes o cualquier situación imprevista.***

**PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO:**

**CON GUÍA ACOMPAÑANTE DE ARAGÓN AVENTURA:**

<b>POR PERSONA *</b>	<b>615 €</b>
----------------------	--------------

\*Grupo mínimo de 3 personas

**EL PRECIO INCLUYE:**

- Guía Acompañante de Montaña de Aragón Aventura
- 5 días de alojamiento en refugios guardado, media pensión
- Seguro de primera asistencia (conviene llevar la tarjeta de la federación de montaña del año en curso)
- Diploma del circuito
- Traslados internos en caso de necesidad.
- IVA y gastos de gestión.

**EL PRECIO NO INCLUYE:**

- Transportes hasta Jaca lugar de recepción del grupo (oficina de Aragón Aventura)
- Las comidas de mediodía (picnic)
- Extras personales.
- Seguro médico en la montaña (recomendable Federación de Montaña)
- Gastos imprevistos provocados por circunstancias no controlables.
- Cualquier servicio no especificado en el apartado anterior "incluye".



## AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES

C/ Los Pastores 12

**22700 JACA (Huesca) España**

NIF: B22333272

Tfno: +34 974 362 996 FAX: +34 974 362 421

e-mail: [informa@aragonaventura.es](mailto:informa@aragonaventura.es)

web: [www.aragonaventura.es](http://www.aragonaventura.es)

*Cualquier gasto extra realizado por el participante y no especificado en el apartado "incluye", correrá de su cuenta y deberá ser abonado en el momento de realizarse.*

### **GRUPO:**

De 3 a 12 personas. Salida asegurada a partir de 3 personas

### **PUNTO DE ENCUENTRO:**

Sábado a las 8,00 H en la oficina de Aragón Aventura, Calle los Pastores 12 bajo de Jaca o directamente en el Somport.

### **ALOJAMIENTOS:**

5 días de alojamiento en refugios guardados, en régimen de media pensión (no incluye el picnic de mediodía)

NOTA: SE ADAPTARÁN LOS ALOJAMIENTOS EN FUNCIÓN DE LAS NORMATIVAS EN RELACIÓN AL COVID 19.

### **CONDUCCIÓN:**

Guía de Aragón Aventura conocedor de la zona y titulado de acuerdo con la Formación reglada en España y Europa para cada especialidad (Guía Acompañante de Montaña/Técnico Deportivo de Media Montaña).

El Guía dará apoyo técnico, logístico y humano al grupo durante toda la actividad. El guía, en este caso, es responsable del itinerario, logística y la seguridad del grupo

### **COMIDA DE PICNIC E HIDRATACIÓN:**

Como hemos dicho, el picnic de mediodía no está incluido en el precio. Por nuestra experiencia sabemos que cada uno tiene gustos diferentes y le prefiere llevar distintas cosas para esta comida. Como norma habitual solemos hacer una parada cada 2 ó 3 horas, para descansar un poco y comer un tentempié y reponer así lo gastado. Sobre las 13 horas solemos hacer una parada más larga y comer algo más sólido y descansar un poquito después de la comida (45').

El participante puede optar, con estas premisas, por traer la comida de picnic según su gusto, o bien se puede comprar cosas e incluso picnic completo en los refugios donde nos alojamos. Esta fórmula es menos económica, pero nos permite ahorrarnos el peso del picnic para 5 días, ya que cada día llevaremos únicamente el de esa jornada.

Y por último la hidratación que debe ser considerada como algo prioritario. El Guía informará de los posibles manantiales y fuentes, y en caso necesario, según las etapas, nos indicará la necesidad de salir del refugio con más de 2 litros de agua. Es aconsejable hidratarse bien durante los descansos y al llegar al refugio (sopas, té etc.). Para las personas que suelen olvidarse de beber o bien les suele dar pereza pararse a beber, aconsejamos llevar un sistema de hidratación autónomo, tipo camelback o similar.

### **NIVEL FÍSICO-TÉCNICO DEL PARTICIPANTE:**

Este recorrido está pensado para personas iniciadas ya en el senderismo. También indicado para las personas que quieran iniciarse en esta actividad y conocer uno de los lugares más especiales del Pirineo Aragonés, con desniveles que oscilan entre 700 y 100 metros.

Es importante tener un mínimo de condición física y psíquica para plantearse este recorrido, ya que, si no se pueden ver frustradas vuestras expectativas, así como las del resto del grupo.

Es necesario poner en conocimiento de la organización si el participante padece alguna enfermedad que pueda mermar sus facultades para realizar esfuerzo físico, o bien que requiera alguna medicación específica que pueda impedir el desarrollo normas de la actividad.

**ACONSEJAMOS SIEMPRE REALIZARSE UN CHEQUEO MÉDICO GENERAL Y DENTAL ANTES DE COMENZAR LA ACTIVIDAD, PARA EVITAR QUE CUALQUIER PROBLEMA DURANTE EL RECORRIDO EN LA MONTAÑA PUEDA CREARTE DIFICULTADES**

### **EQUIPO MÍNIMO RECOMENDADO:**

- **Mochila** de 40 litros.
- **Botas de trekking** (usadas con anterioridad) con membrana impermeable si es posible.
- **Polainas.** (aconsejable)
- **Calcetines**
- **Pantalones transpirables de fácil secado.**
- **Camisetas**
- **Polos** interiores de cuello alto (mejor con cremallera en el cuello).
- **Chaqueta de forro polar (fina)**
- **Chaqueta impermeable fina.**
- **Chaqueta de abrigo, última capa**
- **Gorro.**
- **Gorra de sol.**
- **Guantes finos.**
- **Gafas** de máxima protección solar.
- **Bastones** telescópicos (optativo).
- **Crema protectora** piel y labios de fuerte protección (ejemplo: Helioderm 32 de Isdin).
- **Saco sábana para los refugios**
- **Ropa de recambio**
- **Neceser personal**
- **Toalla ligera**
- **Cantimplora o similar para llevar agua.**
- **Linterna frontal** con pilas de recambio.
- **Botiquín personal** con aspirinas, material de cura, etc. Parches para los pies (Compeed), esparadrapo ancho, etc.
- **Cámara fotográfica** (optativo)
- **Altímetro** (optativo)
- **GPS** (optativo)

### **INSCRIPCIONES:**

#### **REQUISITOS PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN:**

- Realizar un pago de reserva del **50% del importe total**. Si se hace la reserva con menos de un mes de antelación a la fecha de salida, **se pagará el importe completo**.
- **15 días** antes de comienzo de la ruta hay que pagar el importe total.
- Adjuntar una **copia escaneada del D.N.I o pasaporte** del participante.
- Cumplimentar por parte de cada participante y enviar a la oficina de Aragón Aventura, por mail o fax, la **hoja de inscripción y el convenio** que vienen al final de esta ficha técnica.



## AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES

C/ Los Pastores 12

**22700 JACA (Huesca) España**

NIF: B22333272

Tfno: +34 974 362 996 FAX: +34 974 362 421

e-mail: [informa@aragonaventura.es](mailto:informa@aragonaventura.es)

web: [www.aragonaventura.es](http://www.aragonaventura.es)

### **NO SE CONSIDERARÁ NINGUNA INSCRIPCIÓN EN FIRME HASTA QUE SE HAYAN REALIZADO LOS REQUISITOS ANTERIORMENTE CITADOS.**

**El pago** se puede realizar por transferencia bancaria a la cuenta corriente **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702 a nombre de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES. Importante enviar el justificante** de ingreso por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421), indicando el nombre del participante y viaje a realizar.

**También se puede realizar el PAGO CON TARJETA** a través de nuestro **TPV** entrando en la página de Aragón Aventura <http://aragonaventura.es/tpv>, haciendo clic en la parte de abajo a la derecha, cumplimentar los datos que se solicitan y enviar (es automático y no tiene recargo alguno).

Una vez realizada la reserva, nuestra oficina pondrá en contacto al cliente con el guía de Aragón Aventura que va a estar al frente de la actividad, quien se hará cargo de las gestiones necesaria, asesoramiento y preparativos anterior a la salida.

### **INFORMACIONES DE INTERÉS PARA EL PARTICIPANTE:**

**DOCUMENTACIÓN:** Carné de Identidad.

**SEGUROS:** Recomendamos a todos los participantes estar en posesión de la Tarjeta de la Federación de Montaña y Escalada del año en curso, con la cobertura adecuada a la actividad a realizar.

### **CLIMA E INFORMACIÓN METEOROLÓGICA:**

La climatología de estos valles puede definirse como de la alta montaña, con importantes oscilaciones térmicas y abundantes precipitaciones a lo largo de todo el año. En invierno, las temperaturas suelen estar rondando los cero grados y descendiendo de estos en la noche. Las temperaturas de las cimas de las montañas son bastante inferiores. En verano, el clima es más suave, teniendo días normalmente soleados para luego bajar la temperatura por las noches.

Como en todo el Pirineo en verano, hay que tener una atención especial a la previsión meteorológica si se va a hacer actividad montañera, ya que son frecuentes los cambios de tiempo a la tarde y las tormentas. Recomendamos consultar la previsión meteorológica para los días de la ascensión. Podéis recabar toda la información meteorológica en la página: [www.mountain-forecats.com](http://www.mountain-forecats.com)

**MUY IMPORTANTE: ARAGON AVENTURA ENTIENDE QUE EL PARTICIPANTE ES CONSCIENTE DE QUE PARTICIPA VOLUNTARIAMENTE EN UN TREKKING DE ALTA MONTAÑA Y QUE CONOCE Y ASUME LOS RIESGOS Y DIFICULTADES QUE PUEBAN SURGIR.**

**EL PARTICIPANTE DEBE SABER QUE NO TODAS LAS VARIABLES PUEDEN SER CONTROLADAS POR EL GUIA, POR ESTE MOTIVO EL PROGRAMA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES POR CAUSA DE FUERZA MAYOR AJENA A NUESTRA VOLUNTAD.**

**ARAGÓN AVENTURA DECLINA CUALQUIER RESPONSABILIDAD DERIVADA DE LOS IMPREVISTOS, FENOMENOS NATURALES, ACCIDENTES Y POSIBLES CAMBIOS DE PROGRAMA ASI COMO DE UNA INTERPRETACIÓN ERRÓNEA DE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA. IGUALMENTE, DE CUALQUIER INCUMPLIMIENTO POR PARTE DEL PARTICIPANTE DE LA NORMATIVA EXPRESA DE LA ZONA.**

**RECOMENDAMOS LEER ATENTAMENTE ESTA FICHA TÉCNICA POR PARTE DE TODOS LOS PARTICIPANTES Y CONSULTARNOS CUALQUIER DUDA QUE TENGAIS.**



## AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES

C/ Los Pastores 12

**22700 JACA (Huesca) España**

NIF: B22333272

Tfno: +34 974 362 996 FAX: +34 974 362 421

e-mail: [informa@aragonaventura.es](mailto:informa@aragonaventura.es)

web: [www.aragonaventura.es](http://www.aragonaventura.es)

### HOJA DE INSCRIPCIÓN

Esta hoja deberá enviarse (por mail o fax) a Aragón Aventura, al realizarse el pago, junto con el justificante de este.

Recorrido:	
Fechas:	

Nombre y Apellidos		
Dirección:		CP:
Localidad:	Provincia:	Fecha Nacimiento:
Teléfono fijo:	Móvil:	e-mail:

DNI:		
------	--	--

Compañía aseguradora:	Teléfono contacto:
-----------------------	--------------------

Indicar un resumen de la experiencia anterior en montaña.

--

Persona de contacto en caso de accidente

Teléfonos de contacto:

--	--

Si se inscribe junto a otros participantes, indicar nombre y apellidos:


Ingreso como reserva en el momento de la inscripción:

--

A pagar por algunos los siguientes medios:

- PAGO CON TARJETA en el TPV de AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES [https://aragonaventura.es/tpvtrex/formulario\\_cliente\\_2.html](https://aragonaventura.es/tpvtrex/formulario_cliente_2.html)

- Ingresando en la cuenta corriente de **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702** a nombre de AATREKKINGS Y EXPEDICIONES. Importante enviar el justificante de ingreso por fax o por e-mail a la oficina de Aragón Aventura (Fax: 974 362 421)



## AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES

C/ Los Pastores 12

**22700 JACA (Huesca) España**

NIF: B22333272

Tfno: +34 974 362 996 FAX: +34 974 362 421

e-mail: [informa@aragonaventura.es](mailto:informa@aragonaventura.es)

web: [www.aragonaventura.es](http://www.aragonaventura.es)

### CONVENIO PARA LAS ACTIVIDADES DE ALTA MONTAÑA

**Este convenio debe ser firmado por cada uno de los participantes y enviado a Aragón Aventura, junto con la hoja de inscripción, en el momento de formalizar la reserva.**

Nombre y Apellidos:	
ACTIVIDAD:	Fechas:

El objetivo del presente Convenio entre **Aragón Aventura**, empresa organizadora, y **el participante** es confirmar que el cliente está informado de las condiciones y es consciente de los riesgos que se asumen en este tipo de actividades de alta montaña.

#### EL ABAJO FIRMANTE:

- **Ha leído** atentamente la ficha técnica y sus condiciones, declarando que las conoce y acepta en su totalidad.
- **Es consciente** de las dificultades que supone una actividad de este tipo, tanto física como psicológicamente, conoce los riesgos que la montaña conlleva y los asume voluntariamente.
- **Reúne** todas las condiciones necesarias para participar en la actividad: experiencia en montaña, nivel técnico adecuado, preparación física y psicológica, no padece ninguna enfermedad que le pueda crear problemas durante la actividad.
- **Entiende** que, debido a las características de la actividad, puede haber modificaciones en el programa, por causas de fuerza mayor ajenas a la voluntad de la empresa organizadora.
- **Realiza la actividad voluntariamente y se compromete** a respetar la normativa expresa de la zona, las indicaciones del Guía y de las autoridades competentes.
- **EN LAS ACTIVIDADES CON GUÍA DE ALTA MONTAÑA / GUIA ACOMPAÑANTE DE MONTAÑA DE ARAGON AVENTURA, el participante entiende que debe colaborar** para el buen desarrollo de la actividad, fomentando la buena convivencia para formar un equipo cohesionado y participar en lo posible, en las tareas colectivas que ayuden a conseguir el objetivo y **acepta las decisiones del guía en los temas de organización, logística y seguridad**

**Aragón Aventura** entiende que el participante **acepta y asume voluntariamente** todos los posibles riesgos y circunstancias adversas e imprevistas que puedan surgir en el transcurso de la actividad, **declinando esta empresa organizadora cualquier responsabilidad.**

Fecha y Firma del participante: