

TREKKING PIRINEOS 2021

TREKKING VALLES OCCIDENTALES



AUTOGUIADO.- NIVEL II

Duración del programa: 6 días-5 noches

Fechas de salida programadas: Junio a Octubre de 2020



INTRODUCCIÓN:

La Senda del Oso 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 esta 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 Vernera** 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.

ESTE PROGRAMA DE TREKKING ES AUTOGUIADO, es decir, **el participante realiza el recorrido en total autonomía**, asesorado previamente por Aragón Aventura, que se ocupa de la organización y logística.

Aragón Aventura informará a los participantes sobre el recorrido, los objetivos y peligros, recayendo la seguridad del mismo y la toma de decisiones sobre las personas que afrontan el trekking.

Se trata de una actividad de montaña no exenta de peligros objetivos y subjetivos que a veces no pueden ser controlables. Es importante que el participante tenga experiencia en montaña y habilidades en orientación y cartografía para realizar este recorrido autónomamente con seguridad.

Existe el mismo programa de trekking en la modalidad Guiados, es decir, acompañado de un Guía de Aragón Aventura durante todo el recorrido (consultarnos si estáis interesados).



PROGRAMA:

DÍA 1º: SOMPORT- REFUGIO DE ARLET.

Duración: 6/7 h Distancia: 19 Km. Desnivel: +1.148 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 **LESCUN**. 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 (2.676 m.). 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.

ARAGON AVENTURA NO SE HACE RESPONSABLE DE PERDIDAS EN EL ITINERARIO, RETRASOS DE HORARIO O CUALQUIER CIRCUNSTANCIA IMPREVISTA, DEBIDO A LA CONSIDERACIÓN DEL PROGRAMA COMO UN RECORRIDO AUTOGUIADO.



PRECIOS DEL PROGRAMA DESCRITO:

POR PERSONA	375 €
--------------------	--------------

EL PRECIO INCLUYE:

- Recepción y asesoramiento previo por personal de Aragón Aventura.
- Mapa del circuito.
- 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.
- IVA y gastos de gestión.

EL PRECIO NO INCLUYE:

- Transporte hasta el lugar de inicio del recorrido.
- 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".

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:

No existe número mínimo de participantes, se puede realizar a partir de 1 persona. El máximo depende de la disponibilidad de plazas en los alojamientos del recorrido.

PUNTO DE ENCUENTRO:

8 horas en la Oficina de Aragón Aventura en Jaca o 9 horas en el Refugio AISA del Somport.

ALOJAMIENTOS:

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

COMIDA DE PICNIC E HIDRATACIÓN:

Por nuestra experiencia sabemos que cada uno tiene gustos diferentes y le prefiere llevar distintas cosas para esta comida. Como norma habitual proponemos, hacer una parada cada 2 ó 3 horas, para descansar un poco y comer un tentempié y reponer así lo gastado. Aconsejamos, Sobre las 13 horas hacer una parada más larga y comer algo más sólido y descansar un poquito después de la comida.

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



Y por último la hidratación que debe ser considerada como algo prioritario. El mapa, informa de los posibles manantiales y fuentes y en caso necesario, según las etapas, SERA IMPRESCIDIBLE, salir del refugio con 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 (Camel back)

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.**
- **Calcetines**
- **Pantalones**
- **Camisetas**
- **Polos** interiores de cuello alto
- **Chaqueta de forro polar**
- **Chaqueta y pantalón de Gore-tex** o similar.
- **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).
- **Navaja y mechero**
- **Saco sábana para los refugios**
- **Ropa de recambio**
- **Necesar personal**
- **Toalla ligera**
- **Comida de picnic**
- **Cantimplora**
- **Linterna frontal** con pilas de recambio.



- **Botiquín personal** con aspirinas, material de cura, etc. Parches para los pies (Compeed), esparadrappo 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 del viaje**. Si se hace la reserva con menos de un mes de antelación a la fecha de salida, **se pagará el importe completo**.
- 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.

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).

INFORMACIONES DE INTERÉS:

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-forecast.com



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

=====



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

- 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)



CONVENIO PARA LAS ACTIVIDADES DE MONTAÑA

Este convenio debe ser firmado por cada uno de los participantes y enviado a Aragón Aventura, junto con la hoja de inscripción y el resguardo del pago, 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:

