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
web: www.aragonaventura.es

TREKKING PIRINEOS 2024

LA SENDA DEL OSO

TREKKING EN LOS VALLES OCCIDENTALES

AUTOGUIADO. - NIVEL II

Duración del programa: 6 días-5 noches

Fechas: Junio a octubre de 2024

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
web: www.aragonaventura.es

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 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 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- COL DE LAPACHAOUAE – IBÓN DE ARLET – REFUGIO DE ARLET
Duración: 6-7 h Distancia: 19 Km. Desnivel: + 1.150 m/- 780 m
Nos encontraremos con el Guía, que se encargará de explicarnos el recorrido, en el **Refugio AISA** en el **Puerto de Somport,** revisaremos el equipo y comenzaremos nuestra primera jornada. Comenzaremos nuestra etapa caminando hacia la vertiente francesa siguiendo el Camino de Santiago hasta llegar a **Centre Pastoral de Payrenère,** donde seguiremos las **marcas del HRP** (Haute Route des Pyrenees).

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
web: www.aragonaventura.es

Ahí nos adentraremos en un bosque de hayas durante varios kilómetros con poco desnivel. Entraremos en el **circo de Aspe** y el **bosque de Espélunguère.** Desde este punto, comenzaremos nuestro ascenso a **Arlet** a través de, en primer lugar, una pista, para después avanzar por un camino. Llegaremos hasta el **Col de Lapachouaou**, a 1.887m de altura. En este punto, tendremos una magnífica vista de todo el **Valle del Aspe**. Pasaremos por algunas cabañas de pastores mientras ascendemos por nuestro camino y, finalmente, llegaremos al **Ibón de Arlet** y el **Refugio de Arlet**. Si nos encontramos con fuerzas, podemos acercarnos a ver el valle de **Aguas Tuertas**, a unos 25 minutos del refugio, uno de los lugares más emblemáticos del Pirineo Aragonés.

DÍA 2º: REFUGIO DE ARLET- COL DE PAU – CAMPING DE LAUZART (LESCUN)

Duración: 6-7 h Distancia: 17,6 Km. Desnivel: + 270 m/- 1.412 m

Tras el desayuno, iniciaremos un ligero descenso para dirigirnos hacia el **Valle de Belonce** hasta llegar al **Col de Saoubathou (1.952 m)**. Continuaremos hacia el **Paso de Lacunarda**, donde encontraremos un monumento que recuerda a los republicanos exiliados de la Guerra Civil española y a los franceses que escaparon de los nazis. Desde este punto, avanzaremos hacia el **Col de Pau**, desde donde inciaremos un largo descenso a Lescun. En este descenso, pasaremos por las cabañas de **Bonaris, du Pénot** y **d'Itchaxe** para seguir por una pista hasta el **Camping de Lauzart**, donde pasaremos a noche.

DÍA 3º: CAMPING DE LAUZART - COL DE PETRECHEMA - REFUGIO DE LINZA

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

Saldremos del **Camping de Lauzart** y cogeremos una pista que nos dirige hacia el **Collado de Petrechema** y las **Aguilles d'Ansabère**. Como es un circo que vemos desde el camping, no tendremos problemas para orientarnos en la dirección correcta. Avanzaremos durante seis kilómetros por pista y carretera, pasaremos por el **Pont Lamareich** hasta llegar a un parking en **Pont Lamary**. Desde ahí comenzaremos un ascenso por el HRP a un bonito bosque de hayas hasta llegar a la **Cabaña de Ansabère.** Todavía nos quedarán 400 metros de desnivel positivo para alcanzar el **Collado del Petrechema.** Una vez lleguemos al collado, comenzaremos el descenso a través de **Foyas de Manaté y Foya os Ingenteros** hasta llegar al **Refugio de Linza**, donde pasaremos la noche.

DÍA 4º: REFUGIO DE LINZA- SELVA DE OZA- REFUGIO DE GABARDITO

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

Hoy es una de las etapas más largas y duras, a la vez que bonita, por lo que comenzaremos la marcha muy temprano. Esta etapa trascurre a través del **Parque Natural de los Valles Occidentales**. Saldremos del refugio dirección a **Achar del Caballo** y el **Refugio de la Foya de Gamueta**, y estaremos ascendiendo durante varios kilómetros hasta llegar al **Collado d'Anzotiello**, a 2.014 metros de altitud. Desde ese punto comenzaremos un largo descenso hacia la **Selva de Oza.** Habrá un momento donde tendremos un cruce de caminos entre el GR65.3.3 y el GR11, nosotros seguiremos por el GR65.3.3 hacia el **Camping Selva de Oza**. Llegados a este punto, podemos hacer una parada para reponer fuerzas. Desde este punto, comenzaremos un ascensohacia el **Refugio de lo Castillo D'Acher** y dejaremos a nuestra izquierda el **Castillo D'Acher**, uno de los lugares más bonitos de esta zona.

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
web: www.aragonaventura.es

Una vez realizado este ascenso, estaremos varios kilómetros caminando por encima de los dosmil metros de altitud, pasaremos por el **Refugio de Secús** y comenzaremos a descender. Llegará un momento en el que nos encontremos con un cruce con el GR11.1, por donde seguiremos hasta llegar al **Refugio de Gabardito**.

DÍA 5º: REFUGIO DE GABARDITO – REFUGIO DE LIZARA.
Duración: 4 h Desnivel: +700 m./-550 m.
Este día será más tranquilo en cuanto a kilómetros y desnivel, pero no por ello menos bonito. Saldremos por el bosque a través del GR11.1 hasta las **cabañas de pastores "*Dios te salve*"** y después, ya por prados, hasta el **collado del Foratón**. Desde este collado, tendremos la opción de ascender al **Pico Bisaurín** (2.676m.). Desde este punto, descenderemos al **Refugio de Lizara**, donde pasaremos la noche.

DÍA 6º: REFUGIO DE LIZARA – IBÓN DE ESTANÉS - PUERTO DEL SOMPORT.
Duración: 6,5 h Desnivel: +1.100 m/ -1.000 m.

En nuestro último día de recorrido, tomaremos el **GR11** y subiremos hacia el **Puerto de Vernera.** Avanzaremos hacia el pequeño y perdido Valle de los Sarrios, para comenzar un pequeño descenso hasta llegar al **Ibón de Estanés**, uno de los ibones más emblemáticos de la zona y el Pirineo. Poco después del ibón, volveremos a cruzar la frontera para entra en Francia y descenderemos a través del **Bosque de las Hayas**. Tras tres kilómetros caminando por Francia, volveremos a entrar en España para llegar a **Candanchú** y, finalmente, el **Puerto de Somport**. Al llegar al **Puerto de Somport**, despedida del grupo, si lo deseamos, y previa reserva anticipada, será posible pasar allí la noche.

NOTA: El programa puede variar por las disponibilidades de los refugios, se informará al participante en el momento de la inscripción.

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	**365€**

EL PRECIO INCLUYE:

- Recepción y asesoramiento previo por personal de Aragón Aventura.
- Mapa del circuito.
- 5 días de alojamiento en refugios guardados.
- 5 medias pensiones
- Seguro de primera asistencia (conviene llevar la tarjeta de la federación de montaña del año en curso).
- IVA y gastos de gestión.

EL PRECIO NO INCLUYE:

- Transportes
- Las comidas de mediodía (picnic).
- Extras personales.
- Seguro médico en la montaña (recomendable Federación de Montaña).

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
web: www.aragonaventura.es

- 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.

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 prefiere llevar distintas cosas para esta comida. Como norma habitual proponemos, hacer una parada cada 2 o 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.

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.

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**

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
web: www.aragonaventura.es

- **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**
- **Neceser 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), esparadrapo ancho, etc.
- **Altímetro** (optativo).
- **GPS** (optativo).

REQUISITOS PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN:

- Realizar un **pago de reserva por persona 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 del viaje.**

- **CUMPLIMENTAR ON-LINE,** por parte de cada participante, la **"hoja de inscripción", "Convenio de Trekkings/Expediciones" y "Condiciones de cancelación del viaje", utilizando los enlaces y siguiendo las instrucciones que vienen al final de esta ficha técnica**.

- Adjuntar una **copia escaneada en formato JPG del DNI/Pasaporte del participante**, en el apartado indicado para ello, al cumplimentar **on-line la *"Hoja de inscripción"***

EL PAGO SE PUEDE REALIZAR POR:

- **PAGO CON TARJETA (TPV),** utilizando el siguiente enlace**:** https://www.aragonaventura.es/tpv cumplimentar los datos allí requeridos y darle al botón de **"enviar"** (no tiene recargo alguno)

- **TRANSFERENCIA BANCARIA** a la cuenta de **IBERCAJA ES07 2085 5335 6203 3090 8702,** a nombre de **AATREKKINGS Y EXPEDICIONES** y **adjuntar el justificante** en el apartado indicado para ello, al cumplimentar **on-line la "hoja de inscripción**".

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

CON UNA ANTELACIÓN MÍNIMA DE 30 DÍAS ANTES DE LA FECHA DE COMIENZO DEL VIAJE, SE DEBERÁ HABER PAGADO EL IMPORTE TOTAL DE ESTE. Una vez realizado el último pago, se remitirá la documentación a la dirección electrónica o postal que nos indique el cliente.

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
web: www.aragonaventura.es

CONDICIONES DE CANCELACIÓN DE LOS VIAJES DE MONTAÑA: Al final de esta ficha técnica viene un enlace que detalla las **condiciones de cancelación** de los viajes de trekking y expediciones de montaña. Os pedimos que las leáis con detenimiento para conocerlas, ya que cada viaje tiene unas condiciones especiales en función de sus características, actividad a realizar, así como de la intermediación de servicios de otras agencias de viaje (transportes, vuelos, servicios locales en los diferentes destinos y países, etc.).

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 SUFIRIR 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
web: www.aragonaventura.es

DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN

PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN, POR FAVOR, CUMPLIMENTAR LOS SIGUIENTES IMPRESOS ON-LINE, SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES:

PASO 1: Seleccionar con el ratón el enlace correspondiente, una vez seleccionado, **hacer "clic" encima del enlace** y se abrirá el formulario.

PASO 2: Cumplimentar todos los apartados de cada formulario.

- ✓ En el formulario ***"Hoja de inscripción",*** en el apartado correspondiente, subir una **copia en formato JPG del DNI o PASAPORTE** del participante, según se especifique en la documentación necesaria para el viaje.

- ✓ En el caso de que se haya realizado el pago por **transferencia bancaria**, subir el justificante de pago en el apartado indicado para ello en el formulario ***"Hoja de inscripción"***

PASO 3: Darle al botón de ***REGISTRAR INSCRIPCIÓN*** / ***ACEPTAR*** (según el formulario), para enviarlo on-line.

- ➢ **FICHA DE INSCRIPCIÓN DEL PARTICIPANTE:**

  https://www.aragonaventura.es/hoja-inscripcion

- ➢ **CONVENIO DE EXPEDICIONES/TREKKINGS:**

  https://www.aragonaventura.es/convenio-participante

- ➢ **CONDICIONES DE CANCELACIÓN DEL VIAJE:**

  https://www.aragonaventura.es/condiciones-de-cancelacion