

1 Circular Benasque – Cerler – Anciles (PR-HU 27 y 33)

Tomamos el PR-HU 27 detrás de la tienda Barrabés. Tras pasar el cruce con el camino de La Saleta (PR-HU 28), continuamos por la derecha por el bosque de Es Felegás. Una vez alcanzado el Tusal Redondo, continuar hasta una nueva bifurcación. En ella tomar el camino de la izquierda, que lleva a Cerler. Tras visitar el pueblo, el regreso se realizará por el PR-HU 33 hasta Anciles. Dirigirse al parking de la estación de Cerler, frente a las taquillas. El camino desciende por un sombreado bosque hasta la población de Anciles. Desde ésta, dirigirse al río Ésera para cruzarlo por un puente y tomar el camino que, a la derecha, remonta el cauce hasta alcanzar de nuevo Benasque.



Mapa/Ficha/Track

MIDE			
▲ severidad del medio natural	2	🕒 horario	3 h 10 min
👤 orientación en el itinerario	2	⬆️ desnivel de subida	450 m
👤 dificultad en el desplazamiento	2	⬆️ desnivel de bajada	450 m
👤 cantidad de esfuerzo necesario	3	📏 distancia horizontal	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 La Besurta - Forau d'Aiguallut (GR 11.5)/Coll del Toro

Desde el parking de La Besurta tomar el GR 11.5. El camino comparte al principio dirección con el que se dirige al Refugio de La Renclusa, pero enseguida nos desviaremos a la izquierda. Tras un corto ascenso y un llano se alcanza el Forau d'Aiguallut (sumidero que lleva las aguas hasta la Val d'Arán). Se puede prolongar la excursión hasta el ibón de Coll de Toro. Para ello hay que atravesar el Plan d'Aiguallut y continuar por el sendero que remonta la Ball de l'Escaleta. Por fuerte pendiente primero, más suave después, llegamos al Mollá de l'Escaleta (2.175 m). Desde este plano el camino deja el valle y gana en una lazada el Coll y el ibón del Toro (2.241 m). El regreso se efectuará siguiendo el mismo itinerario.



Mapa/Ficha/Track

MIDE La Besurta - Forau d'Aiguallut			
▲ severidad del medio natural	1	🕒 horario	1 h 15 min
👤 orientación en el itinerario	2	⬆️ desnivel de subida	140 m
👤 dificultad en el desplazamiento	2	⬆️ desnivel de bajada	140 m
👤 cantidad de esfuerzo necesario	2	📏 distancia horizontal	3,9 km
		🔄 tipo de recorrido	Ida y vuelta



3 Circular La Renclusa – Forau de Aiguallut (GR 11.5)

Desde La Besurta tomar el GR 11.5 El camino comparte al principio dirección con el que se dirige al Forau d'Aiguallut, pero enseguida nos desviaremos a la derecha para, tras una corta pero intensa subida, alcanzar el refugio de La Renclusa. Desde el refugio el GR 11.5 asciende por senda al Cuello l'Anclusa para descender hasta el Plan d'Aiguallut. Atravesamos el llano por las pasarelas que cruzan el río, tomando finalmente la senda de retorno que para por el Forau d'Aiguallut y el Plan Baixo d'Aiguallut. Finalmente se llega al cruce inicial y tras un corto recorrido a La Besurta.



Mapa/Ficha/Track

MIDE La Besurta - Coll de Toro			
▲ severidad del medio natural	2	🕒 horario	3 h 15 min
👤 orientación en el itinerario	3	⬆️ desnivel de subida	390 m
👤 dificultad en el desplazamiento	2	⬆️ desnivel de bajada	390 m
👤 cantidad de esfuerzo necesario	3	📏 distancia horizontal	9,5 km
		🔄 tipo de recorrido	Ida y vuelta



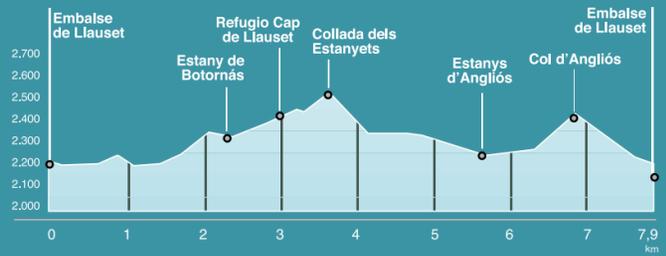
4 Circular Llauset - Cap de Llauset - Angliós (S-10)

Desde el embalse de Llauset, recorrer su margen orográfica izquierda o norte por el GR 11, en dirección oeste. En su cola, el camino gira hacia el norte, para subir hasta el refugio de Cap de Llauset, después de contornear el ibón de Botornás. Continuar en dirección este hasta la Collada dels Estanyets desde donde se desciende als Estanyes d'Angliós. Finalmente sólo queda remontar por corto pero empinado camino el Coll d'Angliós, a cuyos pies volvemos a tener el embalse de Llauset, punto de inicio del recorrido.



Mapa/Ficha/Track

MIDE			
▲ severidad del medio natural	2	🕒 horario	3 h 40 min
👤 orientación en el itinerario	2	⬆️ desnivel de subida	625 m
👤 dificultad en el desplazamiento	3	⬆️ desnivel de bajada	625 m
👤 cantidad de esfuerzo necesario	3	📏 distancia horizontal	7,9 km
		🔄 tipo de recorrido	Circular



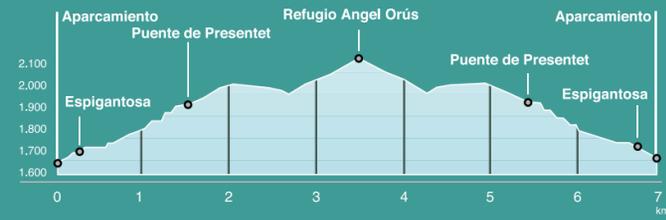
5 Aparcamiento de la Espigantosa - Refugio Ángel Orús (PR-HU 36)

Tomaremos el sendero desde el aparcamiento de la Espigantosa (1550 m), pista de acceso regulado en verano y con servicio de autobús. Tras pasar la cascada de Espigantosa, un magnífico salto de 20 m, el camino cruza el río y continua remontando la ladera. Más adelante, dejamos a nuestra derecha el Puente de Presentet y pasamos junto a la cabaña de Les Riberes (1850 m). Tras abrirse la vegetación, proseguimos la ascensión con mayor pendiente, hasta alcanzar el refugio guardado Ángel Orús (2150 m). El regreso se realizará siguiendo el mismo recorrido.



Mapa/Ficha/Track

MIDE			
▲ severidad del medio natural	2	🕒 horario	3 h 25 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	7 km
		🔄 tipo de recorrido	Ida y vuelta



6 Aparc. Estós – Ref. de Estós (GR 11)/Ibón d'Escarpinosa (S3)

Tomar el GR 11 y remontar el valle por la pista. Superado el Embalse de Estós, se cruza el río, se supera la Cabaña de Santa Ana y se llega al cruce de las dos opciones propuestas: refugio de Estós o Ibón de Escarpinosa. Para ir al Refugio de Estós continuar por el GR 11. Pasar las cascadas de Gorgues Galantes y alcanzar la Cabaña d'el Tormo. Tras ella la pista se transforma en sendero, cruza el río y asciende hasta el refugio. Para ir al ibón de Escarpinosa tomar el camino de la izquierda, ganando altura a base de zigzags por el interior del bosque. Cruzar el arroyo de L'Aigueta de Batisielles y alcanzar la pleta del Ibonet y Cabaña de Batisielles, donde encontramos las marcas del GR 11.2, que no debemos tomar. Seguir las marcas del S3 hasta el Ibón d'Escarpinosa. El regreso se realizará siguiendo el mismo itinerario.



Mapa/Ficha/Track

MIDE Aparcamiento de Estós - Refugio de Estós			
▲ severidad del medio natural	2	🕒 horario	5 h
👤 orientación en el itinerario	2	⬆️ desnivel de subida	610 m
👤 dificultad en el desplazamiento	2	⬆️ desnivel de bajada	610 m
👤 cantidad de esfuerzo necesario	3	📏 distancia horizontal	16,5 km
		🔄 tipo de recorrido	Ida y vuelta



7 Hospital de Benasque – Portillón de Benás - Salbaguardia

Desde el Hospital de Benasque cruzar el río Ésera y seguir las marcas del GR 11.5. Tras salvar el barranco de Peña Blanca, abandonar el GR para ascender, a la izquierda, por el camino tallado en la roca de la Peña Blanca. Alcanzadas las ruinas de Casa Cabellut, se coincide con las señales del GR-T 46. Ascender por él en lazadas hasta el Portillón de Benás, brecha en la cresta fronteriza. Desde el Portillón, es posible ascender al Pico Salbaguardia, tomando el sendero a la izquierda que zigzaguea por la ladera sur hasta su cumbre. Si se sufre vértigo, o si el camino está mojado o con restos de nieve o hielo, esta ascensión no se recomienda por tener pasos de mucha verticalidad y exposición. El descenso se propone por el sendero señalado GR-T 46 a Plan d'Estañ, donde se conecta con GR 11.5 y, siguiéndolo valle abajo, se alcanza el Hospital de Benasque.



Mapa/Ficha/Track

MIDE Hospital de Benasque - Portillón de Benás			
▲ severidad del medio natural	2	🕒 horario	4 h
👤 orientación en el itinerario	2	⬆️ desnivel de subida	700 m
👤 dificultad en el desplazamiento	2	⬆️ desnivel de bajada	700 m
👤 cantidad de esfuerzo necesario	3	📏 distancia horizontal	8,3 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 niños

Aprende a enviar tu ubicación desde el móvil

Cómo calcular el horario de una excursión

Si llevas tu móvil, llévas 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

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



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)	Bañerío de Panticosa (Hu)	Tel. 697 126 967
Refugio Casa de Piedra	Bañerío 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	Gistain (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

Tu opinión nos importa



#montanasegura