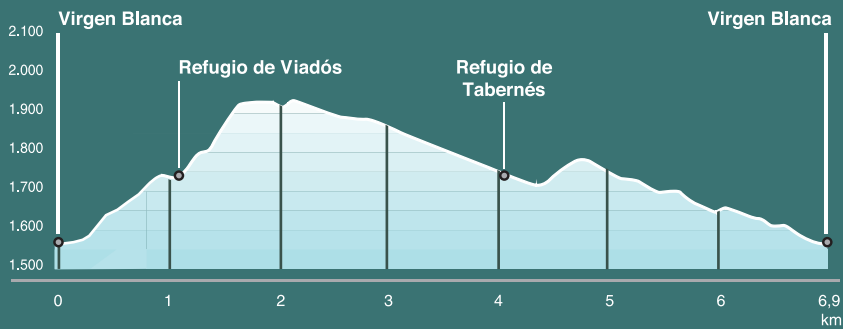




1 Refuge de Viadós – Tabernés – Virgen Blanca – Refuge de Biadós

Le parcours commence à 5-8 du Parc Naturel Posets-Maladeta au campement de la Vierge Blanche (Virgen Blanca). Depuis ce point, suivez les balises rouges et blanches du GR-11 qui mènent au refuge de Viados. Prenez le chemin qui prend de l'altitude rapidement et se dirige à Bachimala. Au bout d'un moment, vous rejoignez une piste et sans perdre de l'altitude au début, vous atteignez rapidement les plaines de Tabernés où se trouve le refuge ouvert (1.740 m). Descendez vers le refuge et dirigez-vous vers le pont du fleuve Zinqueta de la Pez qui rejoint le sentier PR-HU 114 qui descend vers la rive droite de la vallée, parallèlement au fleuve et qui vous conduira au campement de Virgen Blanca. Une fois au campement, il faut descendre jusqu'au point de départ en suivant les marques rouges et blanches du GR 11 qui raccourcit la piste d'accès au Refuge de Viadós.



MIDE

⚠ Difficultés du milieu naturel	1	🕒 Horaire	2 h 45 min
🗺 Orientation durant l'itinéraire	2	⬆ Dénivelé positif (en montée)	440 m
🔪 Difficultés de déplacement	2	⬆ Dénivelé négatif (en descente)	440 m
👤 Quantité d'efforts nécessaires	2	📏 Distance horizontale	6,9 km
		🔄 Type de parcours	En boucle

2 Refuge de Viadós – Ibón d'es Millars (Lac d'es Millars)

A partir du Refuge de Viadós (1.741 m), accessible par la piste apte à la circulation qui remonte la vallée de Zinqueta des villages de la Bal de Chistau, suivez les marques blanches et rouges du GR 11 qui traversent les prairies et bordas de Viadós (petites maisons éparées). Au croisement des GR 11 et GR 11.2, tournez à droite par celui-ci lorsque vous traversez le Zinqueta d'Añes Cruzes, en prenant pour référence visuelle l'impressionnant Pic Tuca Llardana ou pic Posets (3.369 m). Le sentier commence à remonter progressivement la rive droite du ravin de la Ribereta, à l'ombre de la forêt. Traversez le ravin latéral de Las Tuertas et continuez à la gauche du Tozal Blanco (2.565 m). Sans y arriver, à 2.280 m de cote, abandonnez le sentier principal qui continue jusqu'au Col de la Forqueta. Le sentier tourne à droite vers un verrou ou *pleta*, qui, à l'arrière, abrite le lac d'es Millars (2.353 m) au pied d'un cirque rocheux escarpé.

Le retour se fait par le même itinéraire.

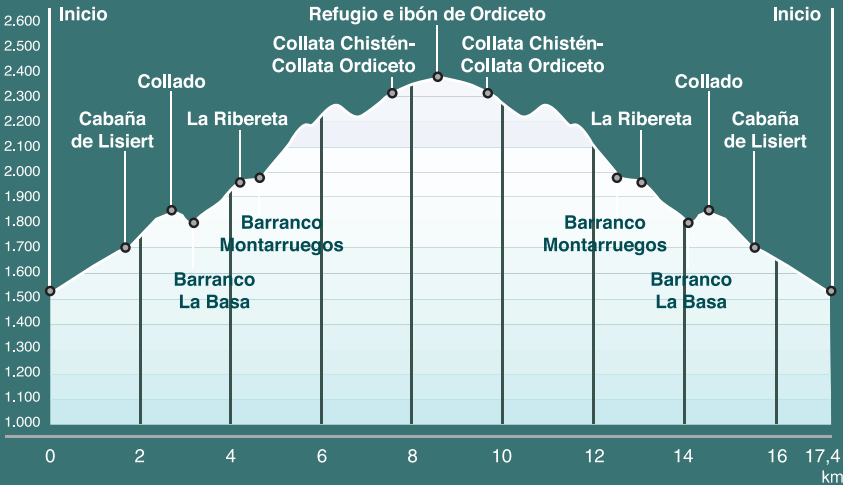


MIDE

⚠ Difficultés du milieu naturel	2	🕒 Horaire	4 h 30 min
🗺 Orientation durant l'itinéraire	2	⬆ Dénivelé positif (en montée)	730 m
🔪 Difficultés de déplacement	2	⬆ Dénivelé négatif (en descente)	730 m
👤 Quantité d'efforts nécessaires	3	📏 Distance horizontale	11,1 km
		🔄 Type de parcours	Aller-retour

3 Ibon d'Ordiceto par le GR-11 depuis la Vierge Blanche

Un kilomètre avant d'arriver au terrain de camping de la Vierge Blanche, on trouve une piste secondaire orientée vers l'ouest et en pente, qui s'enfonce dans le bois. Alternant piste et sentier, le chemin nous mène aux Bordas et à la cabane de Lisiert puis vient mourir à la cabane de Sallena. Désormais, le GR-11 poursuit son ascension au milieu des prés de montagne, contrepasse le fossé de Montarruegos, la montée culminant au col d'Ordiceto (2 314 m). A partir de là, nous abandonnons les balises du GR-11 pour rejoindre, en quelques minutes, l'Ibon et le refuge d'Ordiceto, étape finale de ce parcours.

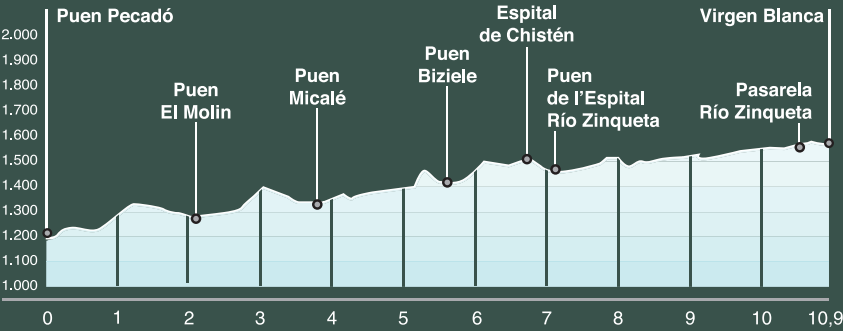


MIDE

⚠ Difficultés du milieu naturel	2	🕒 Horaire	6 h 20 min
🗺 Orientation durant l'itinéraire	2	⬆ Dénivelé positif (en montée)	970 m
🔪 Difficultés de déplacement	2	⬆ Dénivelé négatif (en descente)	970 m
👤 Quantité d'efforts nécessaires	4	📏 Distance horizontale	17,4 km
		🔄 Type de parcours	Ida y vuelta

4 Sentier intégral des rives du Zinqueta

Le sentier s'ouvre à 1 km au nord de la commune de San Juan de Plan, près de la zone de stationnement qui conduit au Puen Pecadó sur le Zinqueta. Cet itinéraire permet de parcourir la rive du Zinqueta en suivant le tracé des chemins usuels et en évitant presque toute la traversée sur la piste forestière qui aboutit à la Vierge Blanche et au Refuge de Viadós. Le parcours ici proposé est une traversée, c'est-à-dire un itinéraire qui débute et qui se termine à différents endroits, option qui requiert d'utiliser plusieurs véhicules ou bien les services d'un taxi pour revenir au point de départ. Si vous souhaitez faire le chemin en entier, les distances et les dénivelés accumulés sont pratiquement multipliés par deux. Le sentier Intégral de la Ribera del Zinqueta traverse ou aborde 6 ponts sur le cours d'eau : Le Pont Pecadó, Puen del Molin, Puen de Micalé, Puen de Biziele, puen de l'Hospital et une dernière passerelle face à la Vierge Blanche, destination finale de ce parcours. Chaque tronçon comportant un pont peut être parcouru indépendamment et se combiner avec la piste de Viadós, également circulaire. De fait, cet itinéraire offre un grand nombre de possibilités différentes. Chaque tronçon peut être parcouru en 40-60 minutes. Par ailleurs, il nous faudra être particulièrement attentif lors de la traversée entre les ponts de Biziele et Hospital qui, présentant un certain niveau de difficulté, est équipée de cordages et de supports qui permettent de franchir le pas de las Canaletas, relativement vertical. Le reste du parcours est long mais agréable quoique constamment en pente. Grâce à sa proximité avec le cours d'eau et sa végétation luxuriante, la zone est idéale pour se détendre en famille ou au cours des chaudes journées d'été.



MIDE

⚠ Difficultés du milieu naturel	2	🕒 Horaire	3 h 50 min
🗺 Orientation durant l'itinéraire	2	⬆ Dénivelé positif (en montée)	700 m
🔪 Difficultés de déplacement	3	⬆ Dénivelé négatif (en descente)	300 m
👤 Quantité d'efforts nécessaires	3	📏 Distance horizontale	10,9 km
		🔄 Type de parcours	Traversée

5 (PR-HU 115) Pont Pecado – Ibon d'el Sen

Le sentier démarre à 1 km au nord de la commune de San Juan de Plan, près du parking qui donne sur le Puen Pecadó sur le Zinqueta. Depuis la rive opposée, après avoir traversé le pont, un sentier en pente raide gagne en altitude entre les cabanes de bergers et les prés de fauche de Puyarruego, pour déboucher sur la piste forestière venant de San Chuan de Plan par les bordas et la chapelle de San Mamés (1 600 m). Remontez la piste sur la gauche et, un peu plus loin, dans un tournant à 180°, quittez-la pour continuer tout droit sur une piste plus réduite qui vous mènera jusqu'à une esplanade avoisinant les ruines du lavoir des anciennes mines de cobalt du site du Cobol (1 705 m), lesquelles furent exploitées jusqu'au début du XXe siècle. Il est également possible de commencer l'excursion à la bifurcation mentionnée précédemment, ce qui réduira significativement la durée et les difficultés du parcours. A partir de là, commence un nouveau sentier qui remonte la vallée au milieu des prés. Après avoir surmonté un petit raidillon et traversé un ravin, nous passerons près du refuge de Las Pardas. En grimpant, toujours sur le versant gauche du ravin, nous atteindrons le seuil d'un petit cirque où se trouve l'ibon inférieur del Sen. Peu après, nous accédons au grand site de l'ibon, situé dans une cuvette creusée dans un magnifique cirque glaciaire de granit, encadré par les parois du Sen et de la Tuca de Barbarizia.



MIDE

⚠ Difficultés du milieu naturel	2	🕒 Horaire	6 h 30 min
🗺 Orientation durant l'itinéraire	2	⬆ Dénivelé positif (en montée)	1.140 m
🔪 Difficultés de déplacement	2	⬆ Dénivelé négatif (en descente)	1.140 m
👤 Quantité d'efforts nécessaires	4	📏 Distance horizontale	14 km
		🔄 Type de parcours	Aller-retour

MIDE

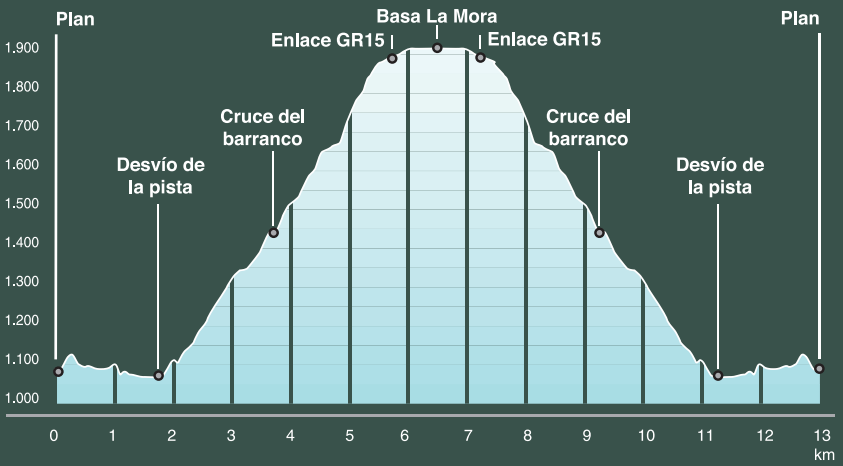
⚠ severidad del medio natural	2	🕒 Horaire	3 h 45 min
🗺 Orientation durant l'itinéraire	2	⬆ Dénivelé positif (en montée)	670 m
🔪 Difficultés de déplacement	2	⬆ Dénivelé négatif (en descente)	670 m
👤 Quantité d'efforts nécessaires	3	📏 Distance horizontale	7,4 km
		🔄 Type de parcours	Aller-retour

6 Plan – Basa La Mora

A partir de Plan (1.120 m) prenez la route en direction des piscines de l'autre côté de Zonqueta en direction du Port de Saúnc y Chia. Poursuivez sur le PR-HU 37 en suivant la piste de la rive gauche du fleuve en direction du lac artificiel de Plan d'Escún jusqu'à rencontrer l'entrée du sentier quelques kilomètres plus loin. Ce sentier monte au milieu de la forêt épaisse des versants de la Peña d'el Mediodía. Il remonte abruptement et traverse le cours du ravin du lac. En sortant de la forêt, il rejoint le sentier GR 15 qui vient de Saravillo et du Refuge de Labasar et continue de l'autre côté de la montagne vers Arneña et Barbaruens.

En suivant les marques blanches et rouges du GR, vous parvenez en traversant des prairies à ce petit lac magique et légendaire des Pyrénées (1.910 m), petit lac réfugié dans une petite vallée glaciaire et entouré de pics et grands rochers qui dépassent les 2.600 m. La légende raconte que les nuits de la Saint Jean, une jeune fille (peut-être d'origine mauresque) se baigne dans ses eaux.

Le retour se fait par le même itinéraire.



MIDE

⚠ Difficultés du milieu naturel	2	🕒 Horaire	5 h 30 min
🗺 Orientation durant l'itinéraire	2	⬆ Dénivelé positif (en montée)	930 m
🔪 Difficultés de déplacement	3	⬆ Dénivelé négatif (en descente)	930 m
👤 Quantité d'efforts nécessaires	3	📏 Distance horizontale	13 km
		🔄 Type de parcours	Aller-retour

Pour profiter de vos excursions en toute sécurité suivez ces quelques recommandations

PLANIFIEZ votre activité
PRÉPAREZ votre sac à dos
SOYEZ prudent



ET SI QUELQUE CHOSE VA MAL?

En cas d'urgence...

- Analysez la situation calmement et agissez en faisant preuve de bon sens
- Protégez la personne blessée et si vous avez une formation, utilisez les premiers soins
- Prévenez rapidement le 112

Faites bon usage du 112. Quelqu'un pourrait en avoir plus besoin.



Signaux internationaux de secours

Signaux debout, immobile, bras étendus, face à l'hélicoptère



Message d'alerte

Identité, âge, nombre de blessés
Lieu de l'accident
Le blessé répond? Il saigne?
Il respire? Il a mal?
Conditions météorologiques sur le lieu de l'accident

Numéros de téléphones d'utilité

Refuges de la FAM (gardés toute l'année)

Refugio Lizara, Aragüés del Puerto (Hu) Tel. 974 348 433	Refugio Estós, Benasque (Hu) Tel. 974 344 515
Refugio Respomuso, Sallent de Gállego (Hu) Tel. 974 337 556	Refugio Ángel Orús, Eriste (Hu) Tel. 974 344 044
Refugio de los Ibones de Bachimaña (Hu) Tel. 697 126 967	Refugio La Renclusa, Benasque (Hu) Tel. 974 344 646
Refugio Casa de Piedra, Bañeario de Panticosa (Hu) Tel. 974 487 571	Escuela de Montaña Benasque, Benasque (Hu) Tel. 974 552 019
Refugio Góriz, Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido (Hu) Tel. 974 341 201	Refugio Cap de Llauset, Montanuy (Hu) Tel. 974 120 400
Refugio Pineta, Bielsa (Hu) Tel. 974 501 203	Refugio Riglos, Riglos (Hu) Tel. 974 383 051
	Escuela-Refugio de Alquézar, Alquézar (Hu) Tel. 974 318 966

Pages web utiles

www.montanasegura.com
www.fam.es
www.aemet.es
www.alberguesyrefugiosdearagon.com



Votre opinion nous intéresse
#montanasegura