



1 Parking de Pineta – La Larri

Prenez la piste forestière, d'accès limité à la circulation, qui part du parking (1.280 m) de la fin de la vallée de Pineta avant d'arriver au Parador National (hôtel). La piste monte entre la forêt et la prairie et suit en partie le même sentier que la route du Balcón de Pineta et de la Cascade del Cinca et Faja Tormosa. Après avoir passé à côté de la source d'Esquinarasnos et passé le pont qui traverse le Cinca (1.400 m), le sentier de gauche mène à ces destinations. Poursuivez sur la piste forestière, passez un deuxième pont et après quelques virages, vous arriverez au refuge ouvert, construit au pied de la vallée ou Plans de La Larri (1.560 m), d'où vous pourrez admirer la face nord du massif du Monte Perdido. Le retour se fait par la piste forestière en montée jusqu'à parvenir au début des virages. Le sentier balisé en rouge et blanc du GR 11 descend à gauche à l'intérieur de la forêt (c'est le même qui coupe les lacets de la piste). Le sentier descend en sinuant, protégé par la fraîcheur et l'épaisseur des arbres. Il débouche à la chapelle de Pineta à côté du Parador National.

2 Parking de Pineta – Cascade Cinca / Faja Tormosa

Cette excursion part du parking (1.280m) à la fin de la vallée de Pineta avant d'arriver au Parador National. La première partie suit la piste forestière de La Larri qui monte entre la forêt et les prairies, le même sentier que celui du Balcón de Pineta. Après avoir passé à côté de la fontaine d'Esquinarasnos et ensuite traversé le pont au dessus du Cinca (1.400 m), abandonnez le sentier en prenant celui de gauche qui monte entre une forêt de hêtres sur la rive gauche du ravin. Vous traversez une fougeraie et arrivez à un croisement (1.700 m). Tournez à gauche en laissant le sentier qui monte abruptement vers le Balcón et dirigez-vous vers la Cascade du Cinca qui dévale de la plaine glacière du Balcón (2.520 m).

Vous pouvez revenir en faisant le chemin inverse ou prolonger l'excursion par la Faja Tormosa.

Si vous choisissez la deuxième option, il vous faudra traverser la cascade et commencer à monter (Une petite partie, de par sa verticalité, est aménagée avec une chaîne). A 1.900 m environ, le sentier continue beaucoup plus doucement et dessine une traversée horizontale sur le versant, passant par quelques ravins et couloirs.

De cette manière, vous retrouvez le GR 11 et vous commencez la descente sinueuse par l'intérieur de la forêt. Au fur et à mesure que vous perdez de l'altitude, cette descente se fait de plus en plus abrupte et prononcée. Le sentier rejoint finalement le chemin qui vient du Refuge Ronatiza-Pineta (1.240 m), au fond de la vallée. En suivant le GR 11 sur la rive droite du fleuve Cinca, vous arrivez au point de départ.

3 Parking de Pineta – Balcón de Pineta

Cette excursion part du parking (1.280m) à la fin de la vallée de Pineta avant d'arriver au Parador National (hôtel). Montez entre la forêt et les prairies, passez à côté de la fontaine d'Esquinarasnos et juste après avoir traversé le pont au dessus du Cinca (1.400 m), abandonnez le sentier en prenant le sentier de gauche qui monte entre une forêt de hêtres sur la rive gauche du ravin. Traversez une fougeraie et laissez à votre gauche (1.700 m), au croisement, le sentier qui va jusqu'à la grande cascade du Cinca qui descend du Balcón. Le sentier, bien marqué, continue par une montée difficile et continue sur un terrain rocailleux.

La montée continue, avec un fort dénivelé, en zigzaguant et en gagnant de l'altitude rapidement jusqu'à un passage étroit connu comme « el embudo » (faites attention dans ce passage. La neige peut s'accumuler même en été. Dans ce cas, vous aurez besoin de piolet et de crampons pour le traverser). Vous arriverez enfin au Balcón de Pineta (2.520 m). Vous pouvez continuer pendant 30 minutes pour atteindre l'Ibón de Marmorés (lac de Marmorés) (2.590 m). Les vues de cette plaine et du point de vue naturel sur le Monte Perdido et sur la vallée glacière de Pineta ou de la Valle Verde sont spectaculaires. Le retour se fait par le même itinéraire.

4 Refuge de Biadós – Tabernés – Virgen Blanca - Refuge de Biadós

La route S-8 du Parc Naturel Posets-Maladeta commence au Refuge de Biadós (1.741 m). L'accès à ce refuge se fait par la piste apte à la circulation qui remonte de la vallée de la Zinqueta des villages de la Bal de Chistau. 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 Biadós.

5 Refuge de Biadós – Ibón d'es Millars (Lac d'es Millars)

A partir du Refuge de Biadós (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 Biadós (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 Ribaretà, 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.

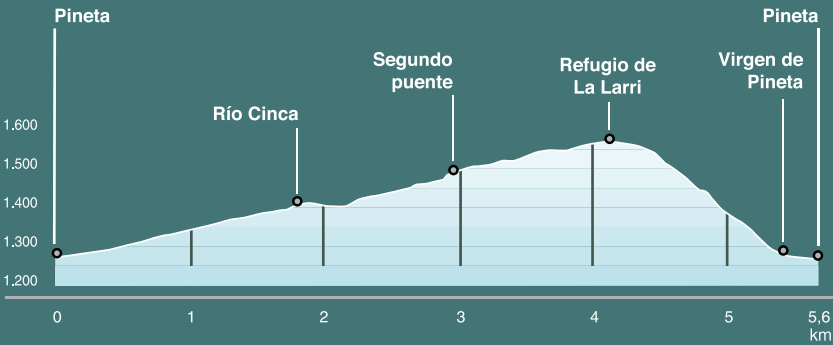
Le retour se fait par le même itinéraire.

6 Plan – Basa La Mora

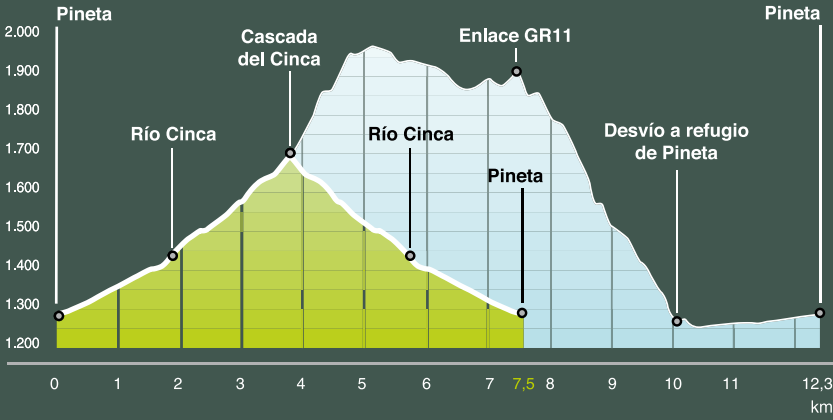
A partir de Plan (1.120 m) prenez la route en direction des piscines de l'autre côté de Zonqueta en direction du Port de Saünc y Chia. Poursuivez sur le PR-HU 37 en suivant la piste de la rive gauche du fleuve en direction du lac artificiel de Plan d'Escún jusqu'à rencontrer l'entrée du sentier quelques kilomètres plus loin. Ce sentier monte au milieu de la forêt épaisse des versants de la Peña d'el Mediodia. 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 Armeña 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 glacière 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) s'e baigne dans ses eaux.

Le retour se fait par le même itinéraire.

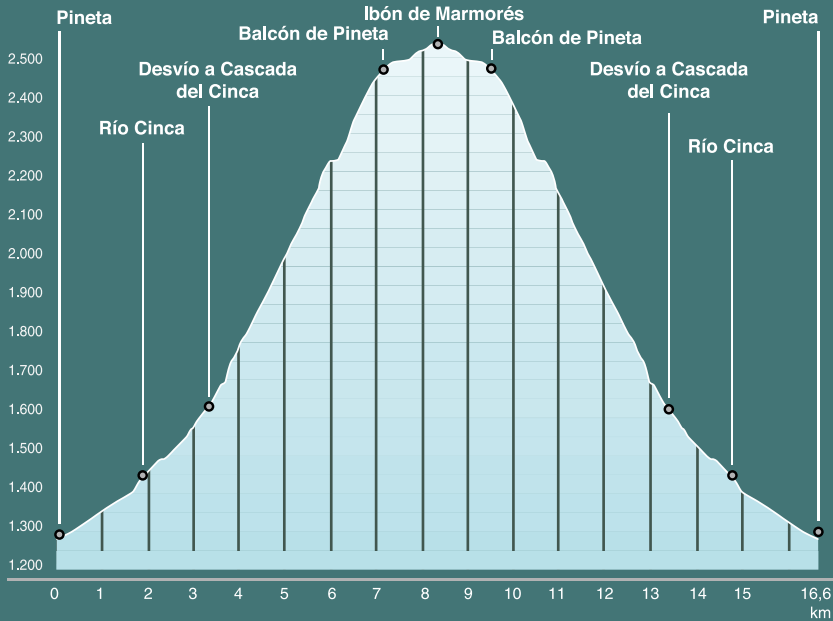


MIDE			
⚠ Difficultés du milieu naturel	1	🕒 Horaire	2 h 20 min
🗺 Orientation durant l'itinéraire	2	⬆ Dénivelé positif (en montée)	390 m
🔪 Difficultés de déplacement	2	⬆ Dénivelé négatif (en descente)	390 m
🏠 Quantité d'efforts nécessaires	2	📏 Distance horizontale	5,6 km
		🔄 Type de parcours	En boucle

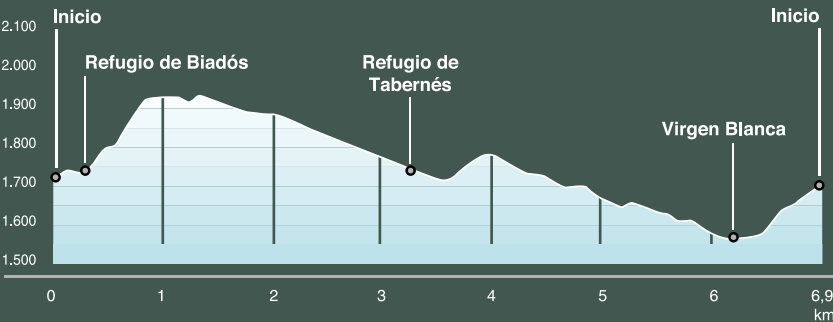


MIDE Pineta - Cascade Cinca			
⚠ Difficultés du milieu naturel	1	🕒 Horaire	2 h 45 min
🗺 Orientation durant l'itinéraire	2	⬆ Dénivelé positif (en montée)	420 m
🔪 Difficultés de déplacement	2	⬆ Dénivelé négatif (en descente)	420 m
🏠 Quantité d'efforts nécessaires	2	📏 Distance horizontale	7,5 km
		🔄 Type de parcours	Aller-retour

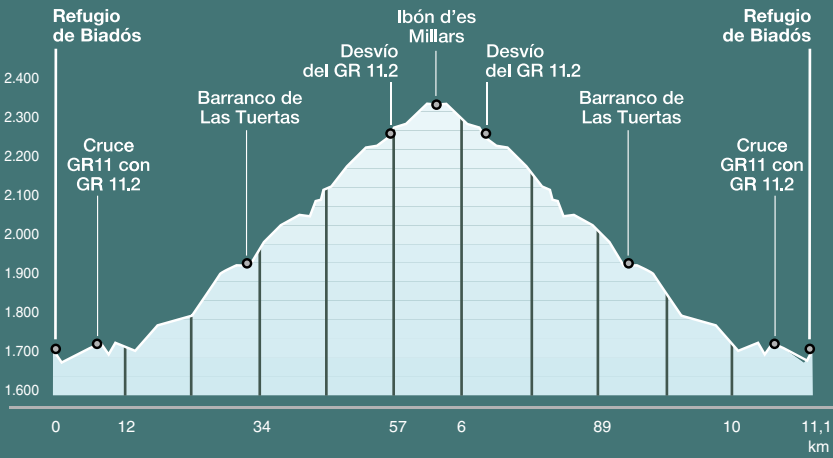
MIDE Pineta - Faja Tormosa - Pineta			
⚠ Difficultés du milieu naturel	3	🕒 Horaire	5 h 10 min
🗺 Orientation durant l'itinéraire	3	⬆ Dénivelé positif (en montée)	850 m
🔪 Difficultés de déplacement	3	⬆ Dénivelé négatif (en descente)	850 m
🏠 Quantité d'efforts nécessaires	3	📏 Distance horizontale	12,3 km
		🔄 Type de parcours	En boucle



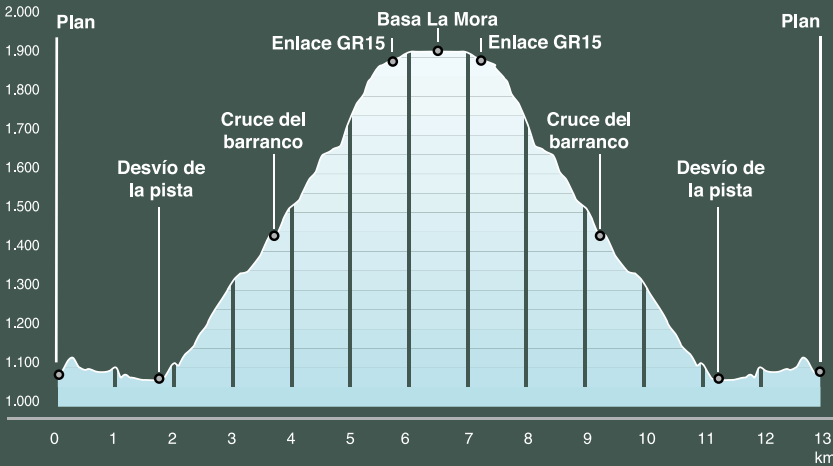
MIDE			
⚠ Difficultés du milieu naturel	4	🕒 Horaire	7 h 30 min
🗺 Orientation durant l'itinéraire	3	⬆ Dénivelé positif (en montée)	1.310 m
🔪 Difficultés de déplacement	3	⬆ Dénivelé négatif (en descente)	1.310 m
🏠 Quantité d'efforts nécessaires	4	📏 Distance horizontale	16,6 km
		🔄 Type de parcours	Aller-retour



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



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



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	2	⬆ 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...

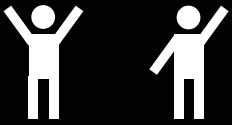
- Analysez la situation calmement et agissez en faisant preuve de bon sens
- Protégez la personne blessée et si vous avez une formation, utilisez les premiers soins
- Prévenez rapidement le 112

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 Respomuso, Sallent de Gallego (Hu) Tel. 974 337 556  
Refugio de los Ibones de Bachimaña (Hu) Tel. 697 126 967  
Refugio Casa de Piedra, Bañeario 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 Riglos, Riglos (Hu) Tel. 974 383 051  
Escuela-Refugio de Alquézar, Alquézar (Hu) Tel. 974 318 966

Albergue de Morata, Morata de Jalón (Z) Tel. 976 818 155  
Refugio Rabadà y Navarro, Camarena de la Sierra (Te) Tel. 978 768 083

Autres refuges

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 Biadós, Gistáin (Hu) Tel. 974 341 613 / 669 230 078

Pages web utiles

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



Votre opinion nous intéresse  
#montanasegura