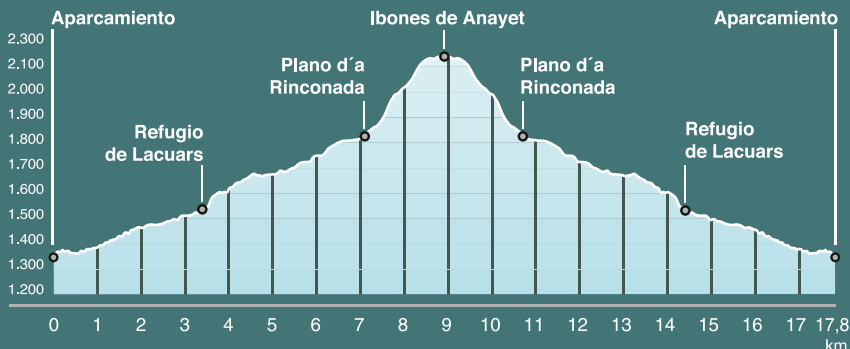




1 Canal Roya jusqu'aux lacs d'Anayet (Ibones de Anayet)

La randonnée suit du début jusqu'à la fin les marques rouges et blanches du GR 11. Elle commence au parking à côté du Km 670 de la N-350. Après être passés sur la rive gauche du fleuve par le pont, prenez le chemin de droite. 300 mètres plus loin, le chemin de gauche amène au sentier dans la Canal Roya. Un peu plus loin, la piste passe juste à côté d'une aire de pique-nique avec une petite source. Elle passe, 2 km plus loin, sur la rive gauche du fleuve par un pont et monte jusqu'au Refuge de Lacuars (1.560 m). Le sentier continue en remontant jusqu'au fond de la vallée et arrive au Plano d'a Rinconada. Le chemin monte ensuite en zigzaguant en montant vers un vaste plateau où se situent les lacs d'Anayet (2.227 m), au sud-est du pic homonyme. Le retour se fait par le même chemin.




MIDE			
 Difficultés du milieu naturel	2	 Horaire	6 h 15 min
 Orientation durant l'itinéraire	2	 Dénivelé positif (en montée)	865 m
 Difficultés de déplacement	2	 Dénivelé négatif (en descente)	865 m
 Quantité d'efforts nécessaires	4	 Distance horizontale	17,8 km
		 Type de parcours	Aller-retour

2 Candanchú-Estanés par le GR 11

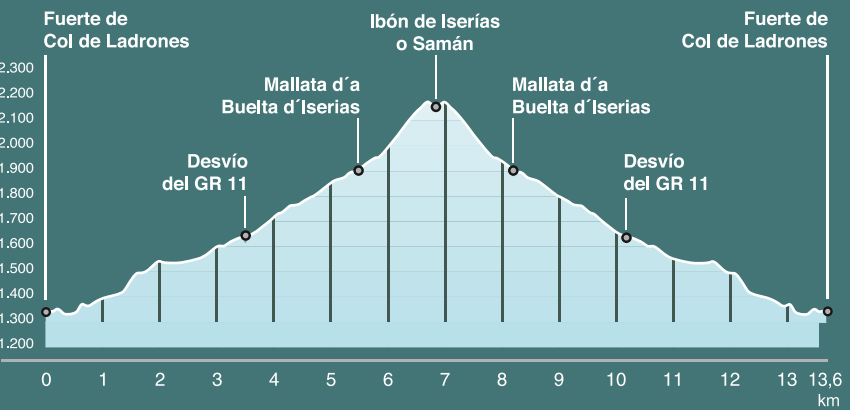
En partant de Candanchú, le sentier suit les marques du GR 11 vers l'ouest. D'abord le parking de la piste de ski et ensuite la piste de ski de fond marquent la direction durant la première partie du parcours. Le sentier monte de manière abrupte vers le Cuello Cusiat (1.634 m), par lequel il pénètre en territoire français. A partir de là, le sentier descend doucement pour entrer dans un passage délicat quant il tourne au sud-ouest et traverse une zone de gravillons. Le sentier pénètre dans une hêtraie qui est interrompue par le Gaba d'Esper (1.600 m), le déversoir naturel du Cirque d'Esper. Le brouillard a tendance à s'accumuler dans cette zone. Prenez vos précautions. Passé ce point, les hêtres réapparaissent et le sentier monte en direction nord. La forêt s'ouvre et les arbres sont remplacés par des prairies. En territoire espagnol, vous arrivez à une bifurcation. Prenez le chemin de gauche, en direction ouest. Le chemin continue à monter jusqu'à un petit col (1.792 m). Une fois le col passé, vous pourrez admirer les vues sur le lac d'Estanés. Le retour se fait par le même chemin.




MIDE			
 Difficultés du milieu naturel	3	 Horaire	4 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	3	 Distance horizontale	15,4 km
		 Type de parcours	Aller-retour

3 Col de Ladrones – Lac de Iserías

L'itinéraire part du Fuerte de Col de Ladrones en suivant les marques du GR 11 en direction est. Le sentier commence en descendant quelques mètres jusqu'au fond de A Canal d'Izàs. De là et après avoir rejoint le Grand Parcours des Pyrénées, il continue en montée. Un peu plus loin, à la bifurcation, prenez le chemin de droite en direction du Collado de Izàs. Le sentier, de terre, monte de manière modérée. Il continue sans complication pendant 3 km jusqu'à un gros bloc cubique sur la droite. C'est là que l'itinéraire abandonne le GR 11 et prend la direction sud, vers la Buelta d'Iserías. Le chemin, en zigzag, monte de manière constante et après un lacet prononcé, à côté du Refuge ou Mallata d'a Buelta d'Iserías (1.900 m), continue à prendre de l'altitude en direction sud. Le sentier continue aux pieds des rocailles d'Iserías et avant d'arriver au col, vous devez passer, en zigzaguant sur un terrain meuble et abrupt. Vous atteignez le col de Latrós à partir duquel vous descendez au lac d'Iserías ou Samán (2.155 m). Le retour se fait par le même chemin.




MIDE			
 Difficultés du milieu naturel	3	 Horaire	5 h 20 min
 Orientation durant l'itinéraire	3	 Dénivelé positif (en montée)	870 m
 Difficultés de déplacement	3	 Dénivelé négatif (en descente)	870 m
 Quantité d'efforts nécessaires	3	 Distance horizontale	13,6 km
		 Type de parcours	Aller-retour

4 Pico la Raca (Pic de la Raca)

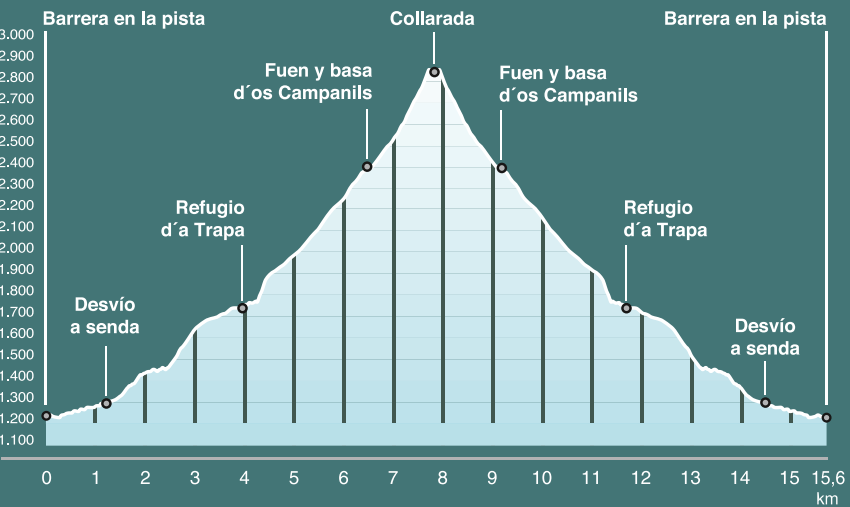
Le point de départ se trouve au Puen de Santa Cristina de Candanchú (1.512 m). A partir de là, suivez le Chemin de Saint Jacques (GR 65.3) jusqu'au signal de bifurcation à A Raca. Alors commence l'ascension. Après 40 minutes environ, vous arrivez à un vaste col où se trouve le Refuge d'a Raqueta (1.632 m). Le sentier prend alors la direction nord. La montée se fait en lacets. La vue entre les arbres de la forêt donne sur le ravin de Rioseta ou les pics de Águila et Aspe. A mesure que vous laissez derrière vous la forêt, le sentier s'approche de la limite d'A Canal Roya, où les prairies remplacent la zone boisée. Les derniers mètres du sentier rejoignent la piste de la station de ski par laquelle vous atteignez le sommet du Pic d'a Raca (2.278 m). Le retour jusqu'au Puen de Santa Cristina en Candanchú se fait par le même chemin.



MIDE			
 Difficultés du milieu naturel	2	 Horaire	4 h 40 min
 Orientation durant l'itinéraire	2	 Dénivelé positif (en montée)	750 m
 Difficultés de déplacement	2	 Dénivelé négatif (en descente)	750 m
 Quantité d'efforts nécessaires	3	 Distance horizontale	11,8 km
		 Type de parcours	Aller-retour

5 Collarada à partir de La Trapa

L'ascension de ce pic emblématique commence à la barrière qui limite l'accès aux voitures à la piste d'A Trapa (1.220 m). La première partie se fait par la piste qui conduit à un virage prononcé d'où part, à gauche, le sentier à suivre. Prenez la direction nord jusqu'au ravin d'Azús par lequel vous continuez la montée en direction est. Après cette montée abrupte, vous atteignez les plaines proches du Refuge d'a Trapa (1.740 m). De là, reprenez en direction nord pour atteindre la base de la barrière rocheuse et la franchir. Le sentier passe à proximité du Refuge d'o Trapa. Pour arriver au plat de la Fuen et à la dépression d'os Campanils (2.400 m) normalement sèche, le sentier traverse un bassin herbeux. Vous pourrez alors contempler le sommet de Collarada et apercevoir la brèche de la face sud-ouest. L'approche se fait par les éboulements et après les avoir dépassés, vous arrivez à la petite arête par laquelle on accède sans difficulté au sommet (2.883 m). Le retour se fait par même chemin.




MIDE			
 Difficultés du milieu naturel	3	 Horaire	8 h 50 min
 Orientation durant l'itinéraire	3	 Dénivelé positif (en montée)	1.640 m
 Difficultés de déplacement	3	 Dénivelé négatif (en descente)	1.640 m
 Quantité d'efforts nécessaires	4	 Distance horizontale	15,6 km
		 Type de parcours	Aller-retour

6 Tour du lac d'Ip Sentiers de Canfranc

Itinéraire en boucle de Canfranc qui permet de découvrir les deux versants du Canal d'Ip. L'itinéraire débute au nord de la localité de Canfranc et suit le Chemin de Saint Jacques en direction nord par une piste qui rapidement passe à la rive gauche du fleuve Aragón. A 400 m du début, une bifurcation sépare le Chemin de Saint Jacques de votre sentier. Celui-ci continue vers le nord par une piste. Un deuxième pont permet de traverser le ravin d'Ip et atteindre la rive droite en changeant de direction vers l'est. Après avoir passé en dessous de la voie ferrée, prenez une montée abrupte parallèle au lit du ravin. La première partie du sentier en zigzag permet de prendre de l'altitude et de s'éloigner du lit. L'ascension se poursuit dans la forêt, de moins en moins dense pour enfin passer par une zone de pâturage, moins abrupte. Finalement, le sentier débouche sur les bâtiments du barrage de la retenue d'eau d'Ip. La piste continue jusqu'au barrage et au Refuge ouvert d'Ip. Le retour commence par la zone appelée la Besera qui descend doucement par des espaces ouverts. A mesure que le sentier s'approche du ravin, la pente devient plus raide, entrant de nouveau dans la forêt. Les descentes, plus prononcées, sont évitées par des tronçons en zigzag jusqu'à traverser le ravin de Cherimosas. L'itinéraire revient au point de départ.




MIDE			
 Difficultés du milieu naturel	3	 Horaire	6 h
 Orientation durant l'itinéraire	3	 Dénivelé positif (en montée)	1.030 m
 Difficultés de déplacement	3	 Dénivelé négatif (en descente)	1.030 m
 Quantité d'efforts nécessaires	4	 Distance horizontale	13,9 km
		 Type de parcours	En boucle

7 Punta Espata à partir de Villanúa

Vous accédez à cet impressionnant balcon pyrénéen à partir de Villanúa en prenant l'Avenue del Albergue pour sortir de la ville, au point où la piste tourne et traverse le ravin. Vous devez prendre le sentier qui monte sur la rive gauche de lit jusqu'à la Fuente El Paco. Après quelques mètres de piste, de l'autre côté du ravin, continuez par un sentier à droite en remontant durant 2,5 km par des zigzags. A partir de là, le sentier se rapproche du ravin et il le traverse après le refuge. Continuez la montée en entrant dans la grande cuvette fermée par les dépôts calcaires à gauche, le col Marañaán en face. L'itinéraire continue par la droite après la forêt. Le chemin recommence à dessiner des zigzags dans la prairie jusqu'à un col situé entre deux pierres caractéristiques. De là, vous continuerez à monter jusqu'au col Punta Espata et A Ralla. Du col, l'itinéraire atteint le sommet d'Espata (2.191 m) en montant en diagonale entre les rocailles. Le retour reprend le même itinéraire.



MIDE			
 Difficultés du milieu naturel	2	 Horaire	6 h 35 min
 Orientation durant l'itinéraire	3	 Dénivelé positif (en montée)	1.160 m
 Difficultés de déplacement	2	 Dénivelé négatif (en descente)	1.160 m
 Quantité d'efforts nécessaires	4	 Distance horizontale	13,8 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



YES **NO**
J'ai besoin d'aide Tout va bien

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 Resposmo, 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 Reclusa, Benasque (Hu) Tel. 974 344 646
Refugio Casa de Piedra, Bañerario 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