

[illegible]



1 Canal Roya hasta los Ibones de Anayet

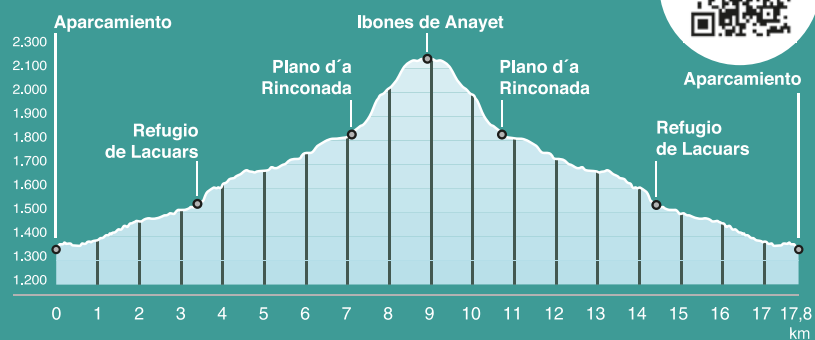
El recorrido sigue las marcas rojas y blancas del GR 11. Tras cruzar a la margen izquierda del río por el puente se toma el camino de la derecha. Unos 300 metros más adelante, el camino de la izquierda introduce el sendero en la Canal Roya. A los 2 km cruzará a la margen izquierda del río (puente), subiendo hasta el refugio de Lacuars (1.560 m). El sendero continúa remontando hacia el fondo del valle y llega al Plano d’a Rinconada. Al final de este paraje, y tras unas lazadas, se supera el umbral que marca el límite de la amplia meseta en la que se encuentran los ibones de Anayet (2.227 m), al sureste del pico homónimo. La vuelta se realiza por el mismo recorrido.



Mapa/Ficha/Track

MIDE			
severidad del medio natural	2	horario	6 h 15 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	865 m
dificultad en el desplazamiento	2	desnivel de bajada	865 m
cantidad de esfuerzo necesario	4	distancia horizontal	17,8 km
		tipo de recorrido	Ida y vuelta

**Horario** Tiempos sin paradas, calculados según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado. ¿Qué es el MIDE?



2 Candanchú – Estanés

Desde la estación de esquí el sendero asciende hasta el Cuello Causiat (1.634 m), por el que el camino penetra en territorio francés. A partir de aquí, se desciende suavemente hasta el paso de la Chorrot de Aspe, (mucha atención: canchal inestable donde el camino se desdibuja y que deberemos cruzar con precaución, especialmente complicado a principio de verano o con caudal elevado). Superado este punto, el recorrido asciende en dirección norte por un hayedo y, posteriormente, por prados.

De nuevo en terreno español se alcanza una bifurcación en la que seguiremos el camino de la izquierda, dirección oeste. El camino continúa ascendiendo hasta



Mapa/Ficha/Track

MIDE			
severidad del medio natural	3	horario	4 h 45 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	440 m
dificultad en el desplazamiento	2	desnivel de bajada	440 m
cantidad de esfuerzo necesario	3	distancia horizontal	15,4 km
		tipo de recorrido	Ida y vuelta

un pequeño collado (1.792 m) que una vez superado permite disfrutar de las vistas del Ibón de Estanés. El regreso se realiza por el mismo recorrido.



3 Col de Ladrones – Ibón de Iserías

El itinerario parte del aparcamiento al inicio de la pista al Fuerte de Col de Ladrones, desde donde se siguen las marcas del GR 11, dirección este. El sendero comienza descendiendo unos metros hasta el fondo de A Canal d’Izás, donde tras enlazar con la Senda Pirenaica seguirá un ascenso continuado. Un poco más adelante, en una bifurcación, se cogerá el camino de la derecha señalizado hacia el Collado de Izás.

Continúa durante 3 km hasta alcanzar una gran roca cúbica a la derecha, donde el itinerario abandona el fondo del valle y se desvía hacia el sur dirección a la Buelta d’Iserías.

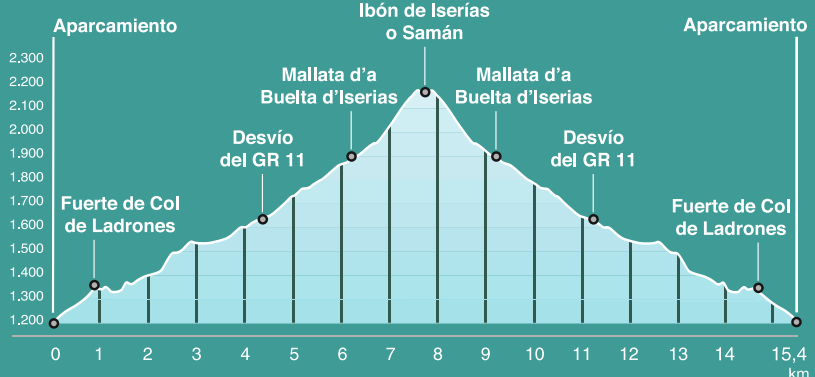
El camino asciende de manera constante, y tras una amplia lazada por la que se pasa junto al refugio o Mallata d’a Buelta d’Iserías (1.900 m), continúa ganando



Mapa/Ficha/Track

MIDE			
severidad del medio natural	3	horario	6 h
orientación en el itinerario	3	desnivel de subida	980 m
dificultad en el desplazamiento	2	desnivel de bajada	980 m
cantidad de esfuerzo necesario	3	distancia horizontal	15,4 km
		tipo de recorrido	Ida y vuelta

altura dirección sur. Finalmente, se alcanza el col de Latrós, desde el que tras un descenso se llega al ibón de Iserías o Samán (2.155 m). El regreso se realizará por el mismo camino.



4 Pico la Raca

El punto de inicio se encuentra en el puen de Santa Cristina de Candanchú (1.512 m). Desde aquí se sigue el GR 11 hacia la Canal Roya hasta llegar a la señal de desvío de A Raca. En este punto comienza el ascenso continuado.

Unos 40 minutos después se alcanza un amplio collado donde se emplaza el refugio d’a Raqueta (1.632 m), desde donde el sendero gira rumbo norte.

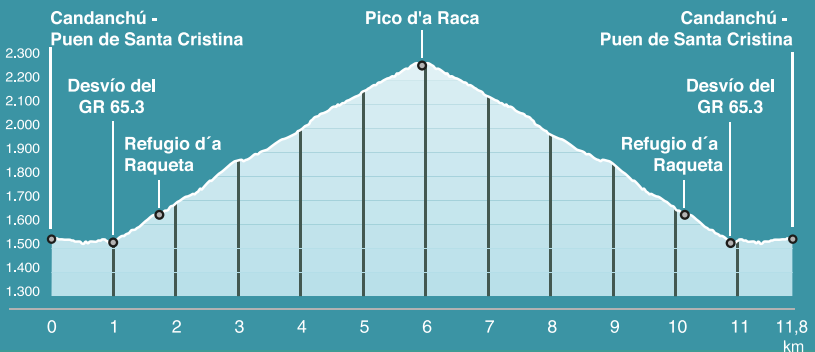
Mediante amplias lazadas se asciende y se va dejando atrás el bosque, aproximándonos a la Canal Roya. Los últimos metros de la ascensión de realizan



Mapa/Ficha/Track

MIDE			
severidad del medio natural	2	horario	4 h 40 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	750 m
dificultad en el desplazamiento	2	desnivel de bajada	750 m
cantidad de esfuerzo necesario	3	distancia horizontal	11,8 km
		tipo de recorrido	Ida y vuelta

por la estación de esquí hasta alcanzar el Pico d’a Raca (2.278 m). La vuelta se realizará por el mismo itinerario de la ida.



5 Vuelta al Ibón de Ip Senderos de Canfranc

El comienzo, al norte de la localidad de Canfranc, sigue el Camino de Santiago en dirección Norte unos 400 m. En un cruce se abandona el GR y se toma un camino a la derecha.

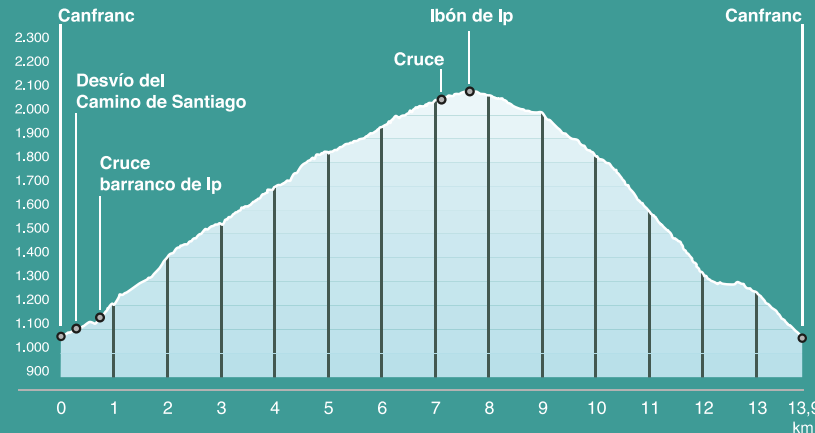
Tras cruzar el barranco de Ip y pasar por debajo de las vías férreas comienza una subida pronunciada paralela al cauce del barranco. La ascensión continúa por un bosque cada vez más abierto hasta transitar por zona de pastizal, donde la pendiente se modera y finalmente se llega a la presa y refugio abierto de Ip.

Desde aquí comienza el retorno por el paraje denominado La Besera, descendiendo suavemente por terreno abierto. El sendero desciende y se adentra de nuevo en el bosque. Los descensos más acusados son salvados por tramos zigzagueantes hasta que, tras cruzar el barranco Cherimosas, el itinerario finaliza junto al punto de inicio.



Mapa/Ficha/Track

MIDE			
severidad del medio natural	3	horario	6 h
orientación en el itinerario	3	desnivel de subida	1.030 m
dificultad en el desplazamiento	3	desnivel de bajada	1.030 m
cantidad de esfuerzo necesario	4	distancia horizontal	13,9 km
		tipo de recorrido	Circular



6 Punta Espata desde Villanúa

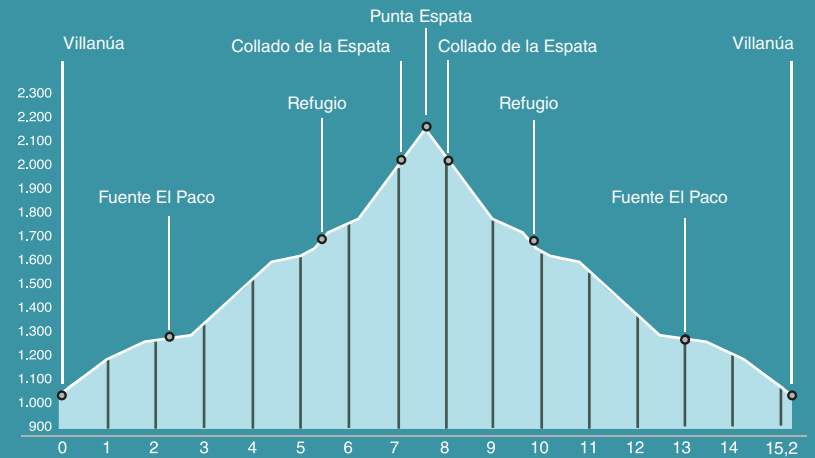
Comenzando en la Avenida del Albergue por donde se avanza hasta salir de la localidad, en el punto en el que la pista gira, cruzando el barranco, se toma el sendero que asciende hasta la Fuente El Paco.

Desde la Fuente del Paco existe un sendero señalizado que asciende al refugio del Cubilar d’a Espata siguiendo el curso del barranco, y desde el mismo refugio un sendero a la derecha se separa del itinerario a la collada Marañán y toma rumbo sur-sureste para ir al collado de la Espata (2.037 m). Desde el collado ya solo queda ascender hasta la cima de Espata (2.205 m). El regreso se realizará por el mismo itinerario de la ida.



Mapa/Ficha/Track

MIDE			
severidad del medio natural	2	horario	6 h 50 min
orientación en el itinerario	3	desnivel de subida	1.200 m
dificultad en el desplazamiento	3	desnivel de bajada	1.200 m
cantidad de esfuerzo necesario	4	distancia horizontal	15,2 km
		tipo de recorrido	Ida y vuelta



Para disfrutar con seguridad de tus excursiones  
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, lleva 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

YES Necesito ayuda

NO Todo va bien

**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)	Balneario de Panticosa (Hu)	Tel. 697 126 967
Refugio Casa de Piedra	Balneario 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	Benasque (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 (Ie)	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 Viados	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  
www.aragon.es/ordesa

**PREPARADOS PARA LA EXCURSION**