



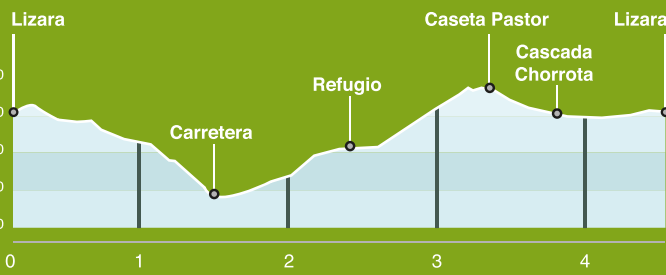
# Refu family en... Refugio de Lizara





# 1 Circular desde Lizara por la cueva del Oso y la cascada Chorrota

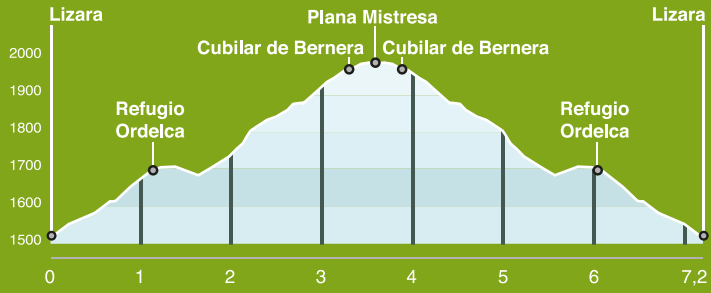
Teniendo como punto de partida el **Refugio de Lizara** (1 520 m, 0 min), tomaremos la pista al S que tenemos justo enfrente de la entrada. En la primera curva a la derecha la abandonaremos para tomar un camino hacia abajo a la derecha, cruzar un barranco y unos 20 m después desviarse a la derecha pasando una pequeña barranquera. Por un sendero entre hayas continuamos descendiendo, pasamos el desvío a la cueva del Oso (recomendable acercarse a verla), hasta llegar al cruce con el barranco del Oso, que hay que pasar saltando en un par de piedras grandes. Finalmente se llega a la carretera de acceso al refugio (1 300 m, 40 min). Descendiendo por la misma unos 50 m tomaremos una trocha a la izquierda, como alternativa a la opción de seguir por la carretera, trocha que nos dejará de nuevo en la carretera sobre la cota 1 400 m. Continuar un tramo más por la carretera en ascenso, pasando junto a un refugio libre, y en la siguiente curva pronunciada, junto a una **gran haya**, tomaremos un sendero a la derecha que remonta en dirección O hacia las laderas de Napazal. Primero por bosque, después por prados, y tras cruzar un barranco, se llega a una **caseta del pastor** (1 580 m, 1 h 40 min). Desde este punto ya sólo queda caminar por la pista que poco a poco y ya llaneando nos lleva de vuelta al refugio de Lizara, pasando junto a la cascada Chorrota y el dolmen (1 520 m, 2 h).



MIDE			
⚠ severidad del medio natural	1	🕒 horario	2 h
🔦 orientación en el itinerario	2	⬆ desnivel de subida	350 m
👉 dificultad en el desplazamiento	2	⬆ desnivel de bajada	350 m
👤 cantidad de esfuerzo necesario	2	📏 distancia horizontal	4,6 km
		🔄 tipo de recorrido	Circular

# 2 Plana Mistresa por el GR 11

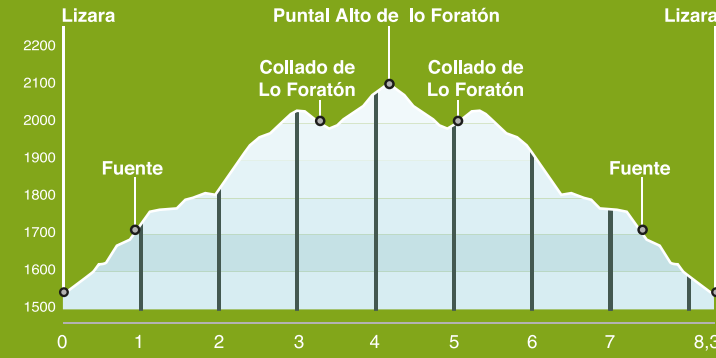
Desde el **refugio de Lizara** (1 520 m, 0 min) tomar el GR 11.1 Sendero Turístico por la pista ganadera que sube al norte. A los pocos minutos se abandona a la izquierda el sendero principal y GR, que se dirige al Collado de lo Foratón, para continuar por el de la derecha y tras pocos minutos alcanzar el **refugio de Ordelca** (1 700 m, 35 min). La senda en cuestión pasa por encima del Plano Lizara y se adentra en la vertiente derecha del barranco de Bernera siguiendo los hitos de piedras. Continuamos ascendiendo por el valle y tras una zona rocosa nos encontramos un segundo refugio, el del **Cubilar de Bernera** (1 970 m, 1 h 35 min). Unos pocos metros más allá está nuestro destino final: **Plana Mistresa** (1.984 m, 1 h 40 min), una zona llana con amplios meandros ideal para el descanso y los juegos. El regreso se realiza desandado el camino de ida (1 520 m, 3 h).



MIDE			
⚠ severidad del medio natural	2	🕒 horario	3 h
🔦 orientación en el itinerario	2	⬆ desnivel de subida	490 m
👉 dificultad en el desplazamiento	2	⬆ desnivel de bajada	490 m
👤 cantidad de esfuerzo necesario	2	📏 distancia horizontal	7,2 km
		🔄 tipo de recorrido	Ida y vuelta

# 3 Puntal Alto del Foratón por el GR 11.1

Desde el Refugio de Lizara (1 520 m, 0 min) tomar el **GR 11.1 Sendero Turístico** por la pista ganadera que sube al norte en dirección al vecino refugio de Gabardito, en el valle de Echo. La ruta se aloja sobre una pista, pasa por la Fuen Fría y finalmente termina en un plano (1 770 m, 45 min). A partir de este punto la pista se transforma en senda, que remontando el valle y con algún zig-zag discurre por pastos, dejando a la derecha el Refugio de Fetás y alcanzado más arriba el Cuello de lo Foratón (2 016 m, 1 h 40 min). Del collado al Puntal Alto de Foratón quedan unos pocos metros que superaremos con calma y disfrutando de las vistas (2 1054 m, 2 h). El itinerario de vuelta se realiza por el mismo camino (1 520 m, 3 h 35 min).



MIDE			
⚠ severidad del medio natural	2	🕒 horario	3 h 35 min
🔦 orientación en el itinerario	3	⬆ desnivel de subida	620 m
👉 dificultad en el desplazamiento	2	⬆ desnivel de bajada	620 m
👤 cantidad de esfuerzo necesario	3	📏 distancia horizontal	8,3 km
		🔄 tipo de recorrido	Ida y vuelta



Los horarios que aquí se indican son tiempos sin paradas ni descansos, añade a los mismos los tiempos que necesites para comer, beber, descansar y disfrutar.

Soluciones: mochila, gorra, botas, chubasquero, mapa, gafas, comida, agua, linterna, teléfono



**Refugio de pastores**  
Vacas y ovejas se alimentan de los prados de estas montañas. Los pastores que las cuidan suelen tener casetas por la zona para pasar la noche o protegerse de las tormentas.



**GR 11 o Senda Pirenaica**  
Es un sendero de 800 km de Gran Recorrido (señalado con marcas de pintura rojas y blancas). Cruza el Pirineo desde el Cantábrico al mar Mediterráneo.



**Dolmen**  
En el valle de Hecho hay varios dólmenes catalogados que nos hablan de las culturas que habitaban ya estas tierras en el Neolítico.



**Paúl**  
En Aragón, una paúl es una zona llana y húmeda donde el agua tiende a encharcarse y los ríos trazan meandros.



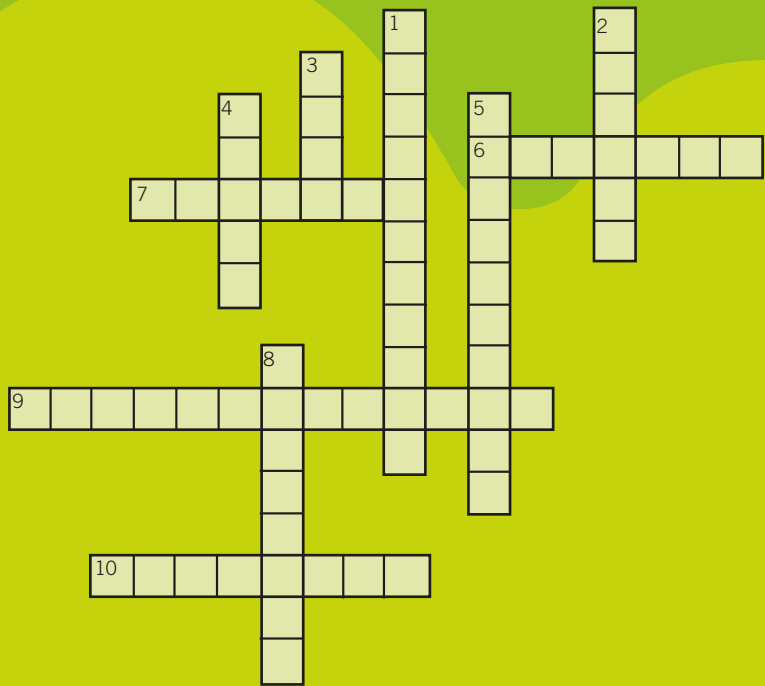
**Parque Natural de los Valles Occidentales**  
El refugio y las excursiones están dentro de este Espacio Natural Protegido. Podemos hacer muchas actividades en el parque natural, pero nada que lo ensucie o lo estropee.



**Haya**  
Árbol que puede tomar medidas imponentes. De hoja caducifolia, se pone espectacular en otoño antes de perder la hoja, y en verano dan muy buena sombra y un ambiente fresco.

## Sopa de letras. Busca 10 palabras

D	K	Z	C	A	P	A	I	K	M	G
J	P	J	H	L	T	P	T	I	A	A
O	F	A	U	I	D	N	L	F	P	L
S	R	N	B	H	I	X	A	T	A	X
A	R	R	A	C	C	S	G	E	J	O
T	Y	E	S	O	I	X	O	L	T	A
O	U	T	Q	M	H	Q	R	É	D	D
B	G	N	U	K	F	H	R	F	G	I
T	A	I	E	A	U	G	A	O	Q	M
F	C	L	R	J	P	B	U	N	Z	O
X	X	M	O	M	U	L	G	O	D	C



## Crucigrama

### Horizontal

- Nombre del ibón más grande que hay en el mapa
- Roedor muy grande que se esconde entre las piedras y silba ante el peligro
- Es el destino de la segunda excursión
- Así se llama la cascada que está cerca del dolmen

### Vertical

- Nunca debe faltar en tu mochila, te protege de la lluvia y del viento
- Es el nombre del refugio desde el que salen estas excursiones
- Nombre del collado donde se separa el GR 11 del GR 11.1
- Lo llevarás en tu mo chila o cabeza para protegerte del sol
- Actividad que practicas cuando caminas por senderos
- Pico más alto que puedes ver en el mapa

## PLANIFICA la actividad



## EQUIPA tu mochila



## ACTÚA con prudencia



**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

## Teléfonos de interés

**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 de los Ibones de Bachimaña (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 Morata, Morata de Jalón (Z) Tel. 976 818 155

Refugio Rabadá y Navarro, Camarena de la Sierra (Te) Tel. 978 768 083

## Webs de interés

[www.montanasegura.com](http://www.montanasegura.com)

[www.fam.es](http://www.fam.es)

[www.aemet.es](http://www.aemet.es)

[www.alberguesyrefugiosdearagon.com](http://www.alberguesyrefugiosdearagon.com)



+ INFO