



Libro de RUTA **2026**



Gran Trail Aneto-Posets. 105 km / 6 760 m+
40,7 km del recorrido por encima de 2 000 m / 10,1 km de asfalto
20,8 km de pista / 57,9 km de sendero / 16,2 km fuera de camino

El Gran Trail Aneto-Posets discurre por todo tipo de terreno, desde pistas y senderos hasta neveros y caos de bloques que rodean las dos cumbres de mayor altura de los Pirineos: el Aneto (3 404 m) y el Posets (3 375 m).

Es una carrera espectacular, en condiciones de semi-autosuficiencia, que une estos dos macizos montañosos, formando un recorrido infinito. Desde la villa de Benasque, el Gran Trail comienza con la vuelta al Aneto, en dirección al refugio de La Renclusa, para remontar el valle de Barrancs, ascender al collado de Salenques (2 797m), pasar por el refugio de Cap de Llauset y dirigirse después hacia el valle de Ballibierna. Para completar este primer bucle se recorre la mágica Sierra Negra con el ascenso a la Tuca d'Estiba Freda.

Tras pasar nuevamente por Benasque, se inicia la subida a Cerler, desde donde se baja a la pintoresca localidad de Anciles y se llega a Eriste para iniciar la vuelta al macizo del Posets. En este tramo se superará la cota más alta de la prueba, el collado de la Forqueta, a 2 900 m. Desde este punto se desciende al refugio de Biadós y, siguiendo el GR 11, se alcanza el refugio de Estós, completando el recorrido con el retorno a Benasque.



Vuelta al Aneto. 55 km / 3 630 m+
27,5 km del recorrido por encima de 2 000 m / 6,1 km de asfalto
8,8 km de pista / 24,2 km de sendero / 15,9 km fuera de camino

La Vuelta al Aneto discurre por todo tipo de terreno, desde pistas y senderos hasta neveros y caos de bloques que rodean el macizo de la Maladeta, coronado por la cumbre del Aneto (3 404 m).

Este gran recorrido comienza en la villa de Benasque, desde donde se dirige hacia el refugio de La Renclusa. Tras visitar el impresionante Forau d'Aigualluts, discurre por el valle de Barrancs y pasa por collados a gran altura, como el de Salenques (2 797 m). Se visita el nuevo refugio de Cap de Llauset para dirigirse después hacia el valle de Ballibierna. Se completa la vuelta a través de la mágica Sierra Negra con el ascenso a la Tuca d'Estiba Freda, habiendo circulado entre un sinfín de ibones y otros paisajes de la alta montaña pirenaica.



Maratón de las Tucas. 42 km / 2 500 m+
8,5 km del recorrido por encima de 2 000m / 3,4 km de asfalto
13,3 km de pista / 25,4 km de sendero

La Maratón de las Tucas une los refugios de Estós y de Ángel Orús por medio de pistas y senderos que rodean las famosas Tucas de Ixeia (2 840 m), en el marco de un Pirineo soberbio.

Con inicio en la villa de Benasque, el recorrido asciende por el GR 11 hasta el refugio de Estós, desde el que continúa para visitar los espectaculares ibones de Batisielles, atravesar el collado de la Plana (2 708 m) y alcanzar el siguiente punto de control, situado en el refugio de Ángel Orús. Desde aquí, se desciende por el valle de Eriste/la Ball de Grist, ante la imponente cascada de la Espigantosa, para retornar a Benasque pasando por las localidades de Eriste, Anciles y Cerler.



Vuelta a Cerler. 27,6 km / 1340 m+
4,2 km del recorrido por encima de 2 000 m / 5,1 km de asfalto
3,9 km de pista / 18,6 km de sendero

La Vuelta a Cerler discurre por pistas y senderos que unen Benasque con otras localidades y lugares próximos, tomando como referencia el la población de Cerler y su estación de esquí.

Desde su inicio en la villa de Benasque, la carrera pone rumbo a la urbanización de Linsoles por la ribera del río Ésera llegando después la pintoresca localidad de Anciles, para tomar desde aquí el sendero señalizado PR-HU 33 que asciende hasta la localidad de Cerler. Desde aquí se dirige a las bellas cascadas de Ardonés, a la cabaña del mismo nombre y se acerca a la Sierra Negra con el ascenso al Picalbo. Tras un bello descenso por bosque se alcanza de nuevo la población de Cerler. Una vez alcanzada la base de la estación en El Molino, comienza un vertiginoso descenso por los PR-HU 27 y 28, cruzando la línea de meta de nuevo en Benasque.



Vuelta al Molino de Cerler. 9,6 km / 435 m+
1,5 km de asfalto / 1,4 km de pista / 6,7 km de sendero

La Vuelta al Molino de Cerler discurre por pistas y senderos que unen la villa de Benasque con las localidades de Anciles y Cerler.

Es un recorrido pensado para que participen los menores de 18 años, aunque los mayores a esa edad no están excluidos, más bien al contrario, pues es perfecto para iniciarse en este tipo de carreras por montaña en pleno Pirineo.

Desde su inicio en la villa de Benasque, la carrera pone rumbo a la urbanización de Linsoles por la ribera del río Ésera llegando después la pintoresca localidad de Anciles, para tomar desde aquí el PR-HU 33 que asciende hasta la localidad de Cerler. Una vez alcanzada la base de la estación de esquí en El Molino, comienza un vertiginoso descenso por los PR-HU 27 y 28, cruzando la línea de meta de nuevo en Benasque.



KV Aneto-Posets. 5,4 km / 980 m+
Altura de salida (Llanos del Hospital) 1 750 m /
altura de meta (pico Salvaguardia) 2 735 m /
porcentaje medio del 19% y máximo del 40%

El KV Aneto-Posets recorre uno de los senderos más famosos del Valle de Benasque y con unas de las mejores vistas de todo el macizo de las Maladetas. Se trata del ascenso al pico Salvaguardia (2 735 m) desde Llanos del Hospital (1750 m), un trazado de 5,4 km y cerca de 1 000 m de desnivel que hará las delicias de todos los participantes. Los primeros 600 m y 30 + son llanos y estarán neutralizados. Se tomará el tiempo de competición sobre un recorrido de 4,8 km y 950 m+.

Avituallamiento intermedio y meta de la categoría Cadete a los 3,2 km y 600 m+. En meta no habrá avituallamiento. Salida individual a intervalos (el orden de salida se realizará por categorías).



HORARIOS

Jueves 16 de julio

- A partir de la 08.00** Entrega de dorsales del **KV Aneto-Posets** en Llanos del Hospital
- 09.30** Salida del primer corredor del **KV Aneto-Posets** desde Llanos del Hospital
- 13.30** Entrega de premios del **KV Aneto-Posets** en Llanos del Hospital
- 19.00** **Charlas técnicas** online de todas las pruebas

Viernes 17 de julio

- 11.00 a 23.00** Acreditaciones y recogida de dorsales de **todas las pruebas** (incluida Peque Aneto) (Polideportivo Benasque)
- 23.00 a 23.45** Control de salida del **Gran Trail Aneto-Posets**
- 24.00** Salida del **Gran Trail Aneto-Posets**

Sábado 18 de julio

- 06.00 a 07.45** Acreditaciones y recogida de dorsales de **todas las pruebas** (Polideportivo Benasque)
- 06.00 a 06.45** Control de salida de la **Vuelta al Aneto**
- 07.00** Salida de la **Vuelta al Aneto**
- 07.00 a 07.45** Control de salida del **Maratón de las Tucas**
- 08.00** Salida del **Maratón de las Tucas**
- 08.15** Hora estimada de paso de los primeros corredores del **Gran Trail Aneto-Posets** por Benasque (km 55)
- 10:00** **Peque Aneto**, salida de la categoría Infantil
- 10.25** **Peque Aneto**, salida de la categoría Alevín
- 10.40** **Peque Aneto**, salida de la categoría Benjamín
- 12.30** Hora estimada de llegada a meta de los primeros corredores del **Maratón de las Tucas**
- 14.00** Hora estimada de llegada a meta de los primeros corredores de la **Vuelta al Aneto**
- 16.00** Hora estimada de llegada a meta de los primeros corredores del **Gran Trail Aneto-Posets**
- 18.00 a 21.00** Acreditaciones y recogida de dorsales **Vuelta a Cerler** y **Vuelta al Molino de Cerler** (Polideportivo Benasque)
- 21.00** Entrega de premios del **Maratón de las Tucas**
- 22.00** Cierre de meta para el **Maratón de las Tucas**

Domingo 19 de julio

- 03.00** Cierre de meta para la **Vuelta al Aneto**
- 07.00 a 09.00** Acreditaciones y recogida dorsales para la **Vuelta a Cerler** y la **Vuelta al Molino de Cerler** (Polideportivo Benasque)
- 07.30 a 07.45** Control de salida de la **Vuelta a Cerler**
- 08.00** Salida de la **Vuelta a Cerler**
- 09.00 a 09.15** Control de salida de la **Vuelta al Molino de Cerler**
- 09.30** Salida de la **Vuelta al Molino de Cerler**
- 13.00** Entrega de premios del **Gran Trail Aneto-Posets**, la **Vuelta al Aneto**, la **Vuelta a Cerler** y la **Vuelta al Molino de Cerler** (Avenida de los Tilos)
- 14.00** Cierre de meta para el **Gran Trail Aneto-Posets**, la **Vuelta a Cerler** y la **Vuelta al Molino de Cerler**



MATERIAL

Este material deberá pasar una revisión por parte de los miembros de la Organización, la cual se efectuará antes de la entrega del dorsal. En la misma se comprobará que el participante dispone en la mochila de todo lo necesario y que está en perfectas condiciones de uso. El participante firmará un documento responsabilizándose del contenido de su mochila durante toda la carrera.

Asimismo, a lo largo de toda la prueba todo participante está obligado a enseñarlo a la Organización si ésta así lo requiere. Todo ello con la finalidad de establecer un marco de seguridad tanto para corredores como para organizadores.

MATERIAL **Gran Trail Aneto-Posets** y **Vuelta al Aneto**

Material obligatorio

- Dorsal, pulsera identificativa (entregado por la organización)
- Manta térmica de supervivencia (mínimo de 140 x 200 mm)
- Calzado y vestimenta adecuados (prohibido calzar sandalias, five fingers o similar)
- Chaqueta con capucha y manga larga impermeable, transpirable y con costuras termoselladas (aconsejado mínimo 10.000 Schmerber y RET inferior a 13)
- Pantalón o mallas largas, por debajo de la rodilla (obligatorio cargarlos; no correr con ellos si no se quiere) (NO perneras)
- Camiseta térmica de manga larga con peso mínimo de 180 g (talla M) (NO manguitos)
- Guantes largos (con dedos) (NO mitones ni guantes de látex)
- Gorra o buff (para proteger del sol)
- Gorro (para proteger del frío)
- Comida con nº de dorsal marcado en los envoltorios
- Vaso u otro recipiente reutilizable de 15 cl mínimo para los avituallamientos
- Sistema hidratación (mínimo 1 litro)
- Silbato
- Linterna frontal y juego de pilas o batería de repuesto (mínimo 35 lumens):
 - Para el Gran Trail: 2 frontales
 - Para la Vuelta al Aneto: 1 frontal + pilas o batería de repuesto
- Luz roja de posición trasera tipo piloto de bici (solo para Gran Trail Aneto-Posets).
- Venda elástica vendaje/tapping
- Teléfono móvil con el número de la organización guardado y batería cargada
- Localizador SPOT vía satélite (proporcionado por la Organización y solo para los corredores del Gran Trail Aneto-Posets). (EL CORREDOR/A QUE PIERDA ESTE LOCALIZADOR DEBERÁ ABONAR SU COSTE A LA ORGANIZACIÓN).
- Cubre pantalón impermeable (lo decidirá la organización en función de la meteo prevista y se comunicará).
- Crampones de zapatilla (mínimo de 8 puntas y longitud de 10 mm, no son válidos crampones con puntas frontales de montaña) (lo decidirá la organización en función de las condiciones del recorrido las semanas previas y se comunicará).

Según el artículo 2.5.10. del Reglamento de Competición CxM FAM.

Uso de equipos de música portátil durante la realización de la prueba: por motivos de seguridad personal no se podrá usar ningún elemento de audio portátil y/o que tapone ninguno de los dos oídos.



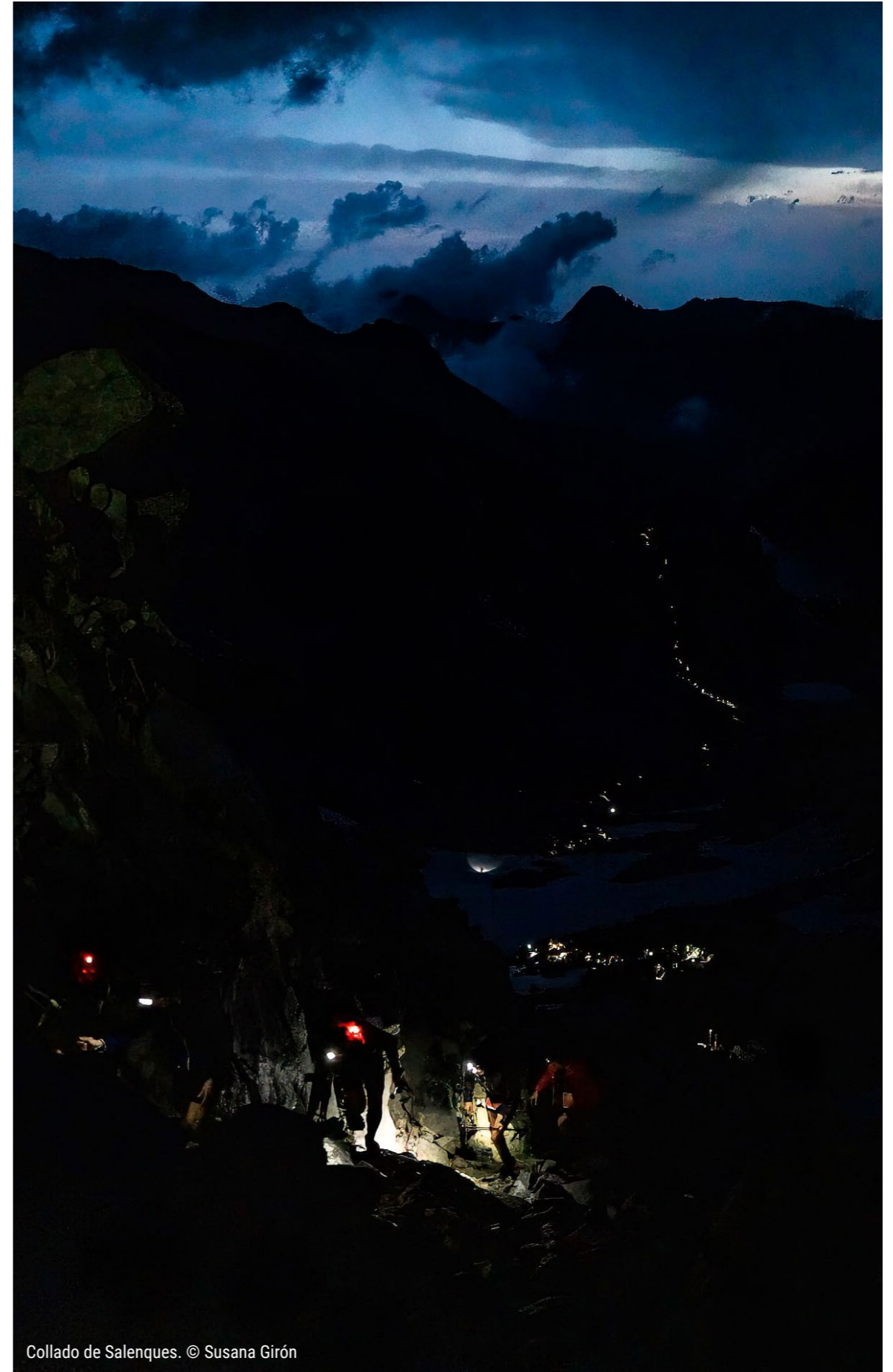
MATERIAL. Maratón de las Tucas

Material obligatorio

- Dorsal y pulsera identificativa (entregado por la organización)
- Manta térmica de superviven (mínimo de 140 x 200 mm)
- Calzado y vestimenta adecuados
- Chaqueta con capucha y manga larga y transpirable y con costuras termoselladas (aconsejado mínimo 10.000 Schmerber y RET inferior a 13)
- Pantalón o mallas largas, por debajo de la rodilla (obligatorio cargarlos; no correr con ellos si no se quiere). (NO perneras.)
- Camiseta térmica de manga larga con peso mínimo de 180 g (talla M) (NO manguitos)
- Guantes largos (con dedos). (NO mitones ni guantes de látex)
- Gorra o *buff* (para proteger del sol)
- Comida con nº de dorsal marcado en los envoltorios
- Vaso u otro recipiente reutilizable de 15 cl mínimo para los avituallamientos
- Sistema hidratación (mínimo 1 litro)
- Silbato
- Linterna frontal
- Venda elástica vendaje/tapping
- Teléfono móvil con el número de la organización guardado y batería cargada
- Cubre pantalón impermeable (lo decidirá la organización en función de la meteo prevista y se comunicará)

MATERIAL. Vuelta a Cerler y Vuelta al Molino de Cerler

Para las tres pruebas solamente será obligatorio llevar un vaso reutilizable para los avituallamientos y en el KV Aneto-Posets un cortavientos para el descenso. Se podrá exigir llevar una chaqueta impermeable en caso de previsión de lluvia, lo cual se comunicará en días previos a la prueba.

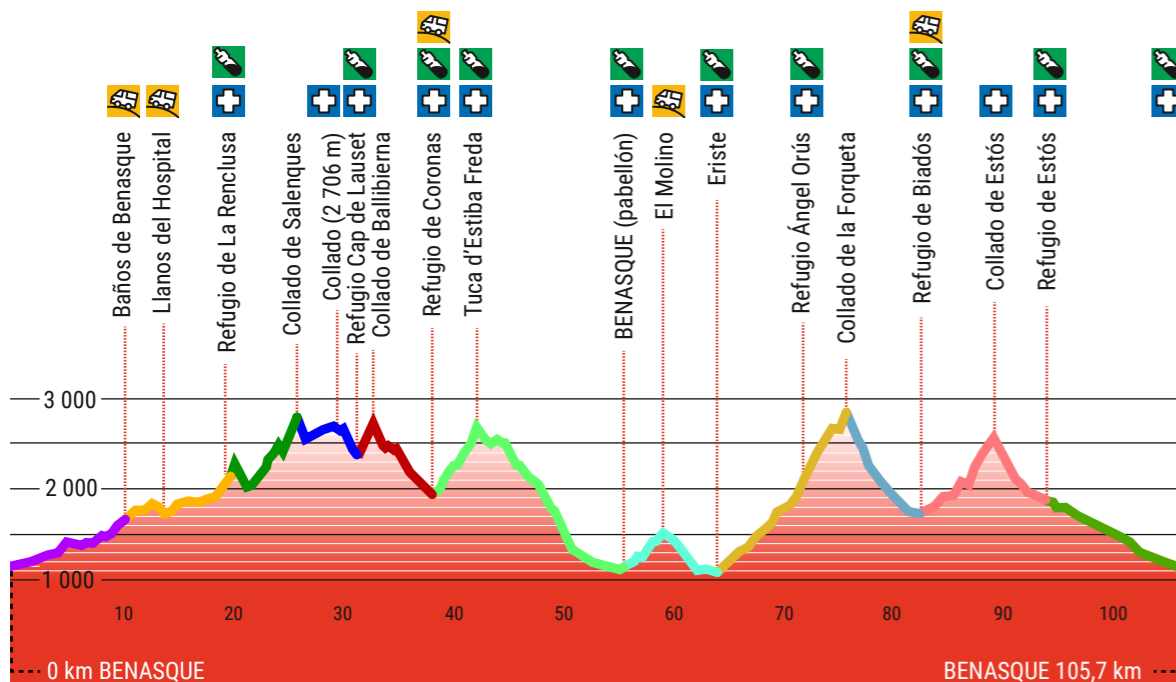
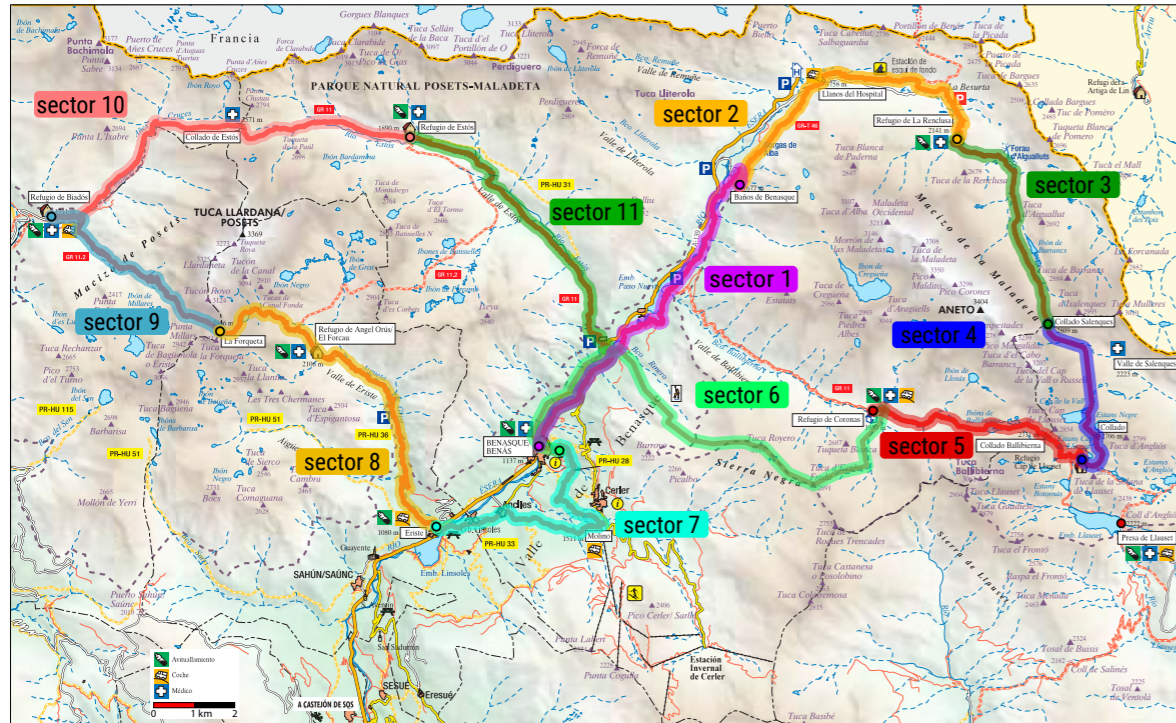


Collado de Salenques. © Susana Girón



Gran Trail Aneto-Posets.

105,7 km / 6 700 m+



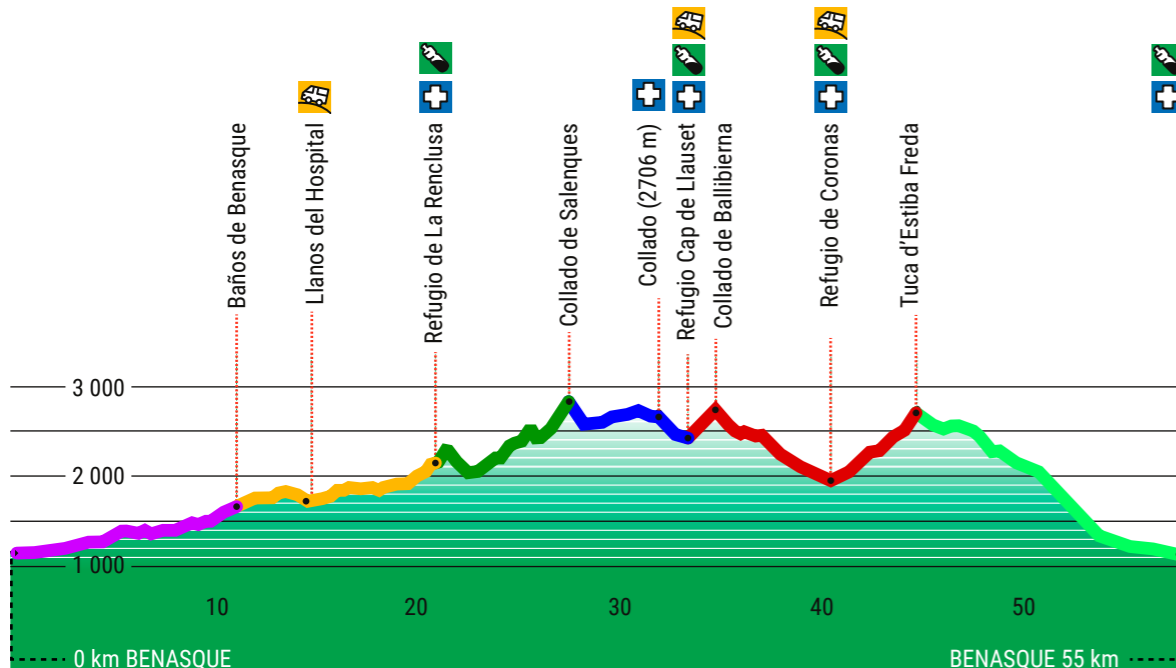
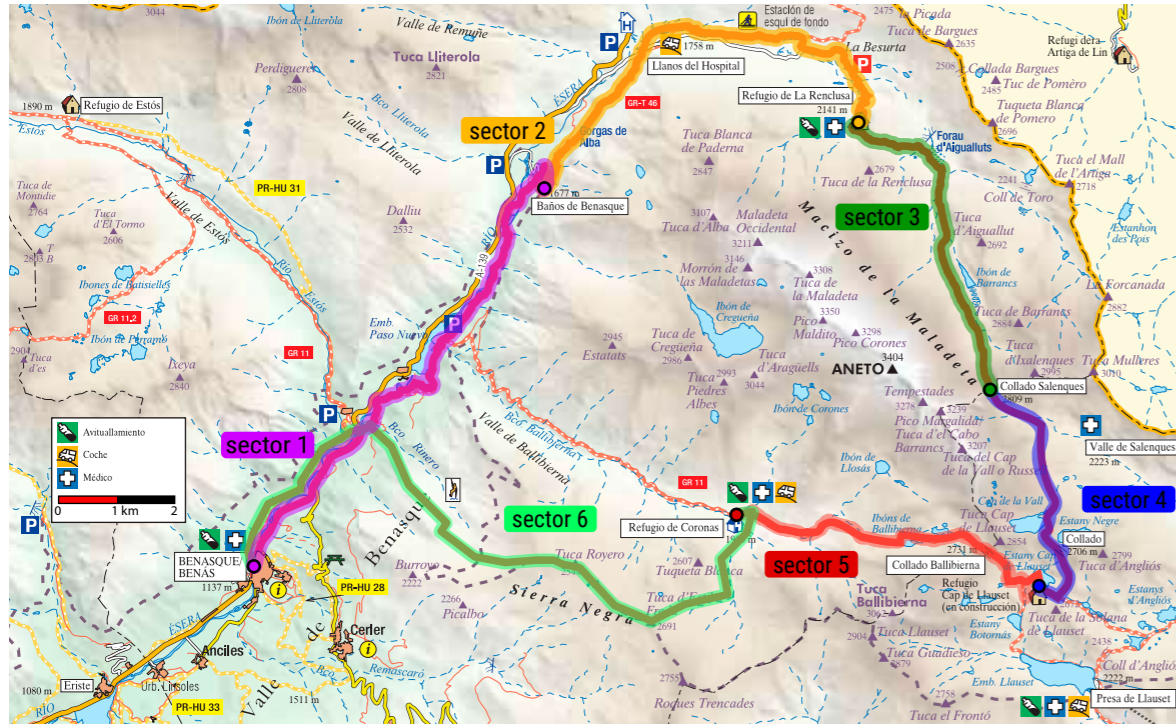
Puntos de paso	Altitud (m)	km totales	Tiempo del más rápido	Cortes horarios	Servicios
Benasque	1 130	0	0 h 00	0 h 00	
Puente San Jaime	1 255	3,3			
Plan de Senarta	1 370	6,5			
Baños de Benasque	1 675	10,7	1 h 00		Retorno
Llanos del Hospital	1 755	14,2	1 h 30		Agua-Retorno
La Besurta	1 900	18,2			
Refugio de La Renclusa	2 140	20	2 h 05	4 h 00	Avit - Med
Plan d'Aiguallut	2 045	21,5			
Colladeta de Barrancs	2 485	25	3 h 15	7 h 30	
Collado de Salenques	2 809	26,2	3 h 40	8 h 30	
Cota 2 650	2 650	28,2			
Collado Cota 2 706	2 706	29,5	4 h 15		
Collada dels Estanyets	2 524	31			
Refugio Cap Llauset	2 425	31,6	4 h 45	11 h 30	Avit - Med
Collado de Ballibierna	2 732	33,1	5 h 15		
Refugio de Coronas	1 940	38,2	6 h 00		Avit - Med - Retorno
Tuca d'Estiba Freda	2 691	42,1	7 h 00		Avit - Med
Puente San Jaime	1 255	51,8	7 h 55		
Benasque - Pabellón	1 130	55,7	8 h 15	18 h 30	Avit - Med
Cerler - Molino	1 510	59,3	8 h.50		Retorno
Anciles	1 115	62,3			
Eriste	1 080	64	9 h 15		Avit - Retorno
Parking Espigantosa	1 525	68,3			
Refugio de Ángel Orús	2 110	71,7	10 h 45	00 h 30 (D)	Avit - Med
Ibón Llardaneta	2 675	74,5			
Collado de la Forqueta	2 864	75,5	11 h 45		
Puente Añes Cruces	1 710	81,5			
Refugio de Biadós	1 725	82,3	12 h 40	06 h 00 (D)	Avit - Med - Retorno
Plan d'Añes Cruces	2 055	86,4			
Puerto de Chistau o collado de Estós	2 572	88,7	14 h 05		Med
Refugio de Estós	1 895	93,2	14 h 35		Avit - Med
Cabaña del Turmo	1 745	95,6			
Benasque	1 130	105,7	15 h 35	14 h 00 (D)	Avit - Med

En **negrita y cursiva** los puntos de control



Vuelta al Aneto.

55 km / 3 630 m+



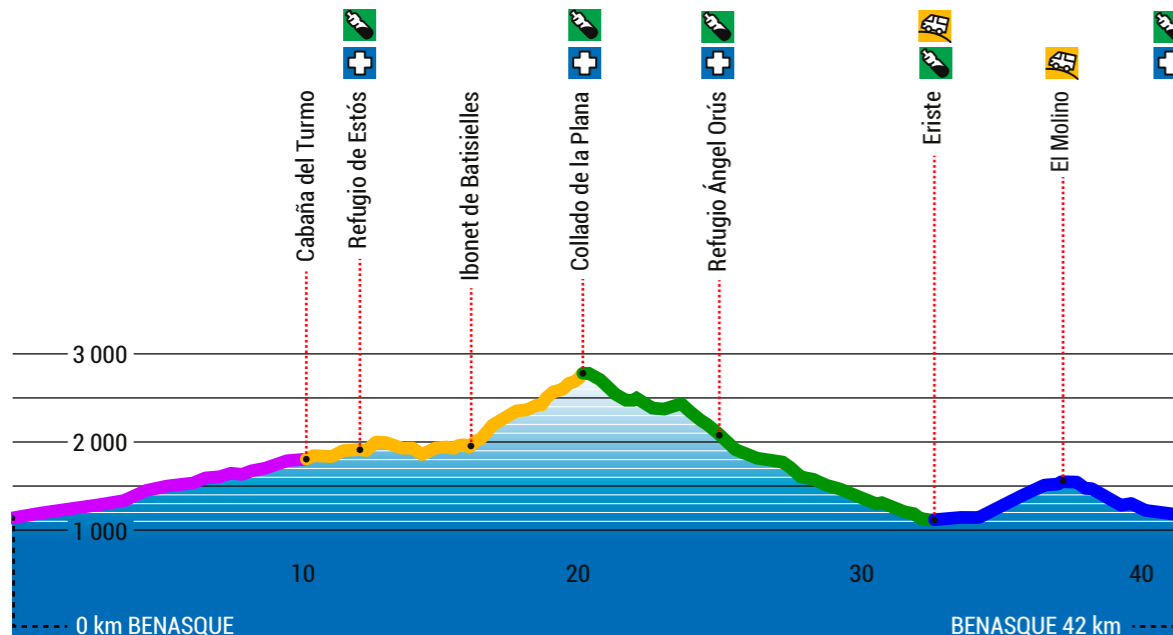
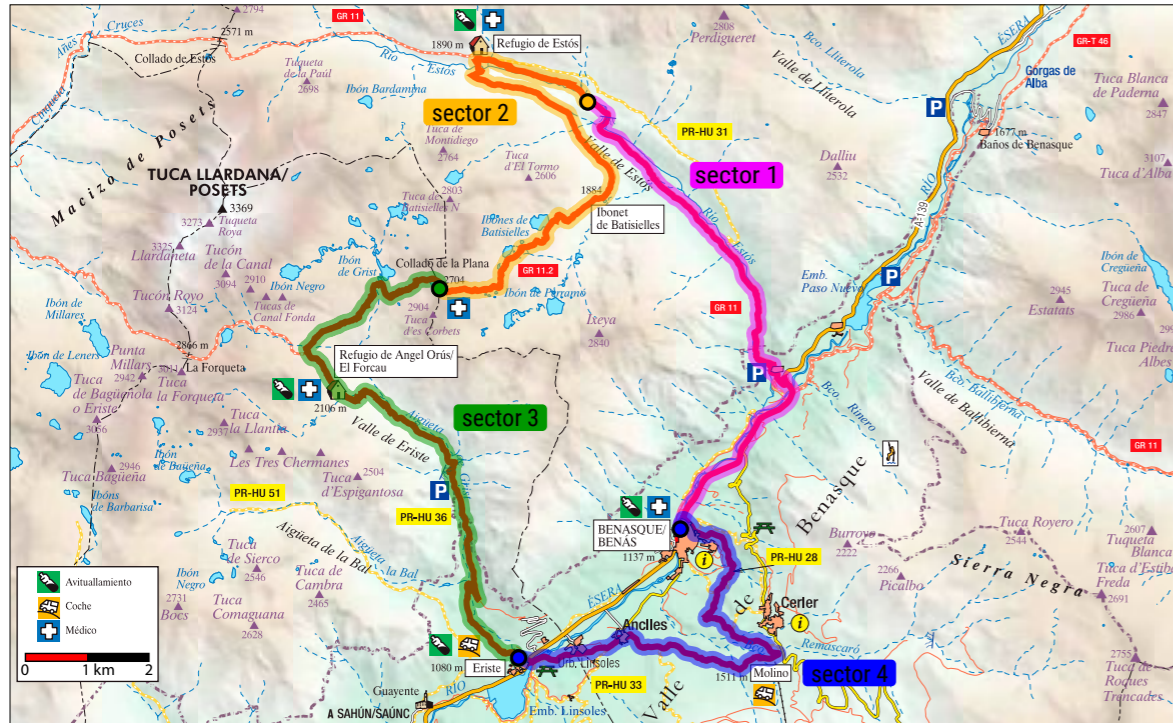
Puntos de paso	Altitud (m)	km totales	Tiempo del más rápido	Cortes horarios	Servicios
Benasque	1 130	0	7 h 00		
Puente San Jaime	1 255	3,3			
Plan de Senarta	1 370	6,5			
Baños de Benasque	1 675	10,7	7 h 50		Retorno
Llanos del Hospital	1 755	14,2	8 h 15		Agua-Retorno
La Besurta	1 900	18,2			
Refugio de La Renclusa	2 140	20	8 h 50	11 h 00	Avit - Med
Plan d'Aguallut	2 045	21,5			
Colladeta de Barrancs	2 485	25	9 h 50	14 h 00	
Collado de Salenques	2 809	26,2	10 h 10	15 h 00	
Cota 2 650	2 650	28,2			
Collado Cota 2 706	2 706	29,5	10 h 40		Med
Collada dels Estanyets	2 524	31			
Refugio Cap Llauset	2 425	31,6	11 h 00	17 h 30	Avit - Med
Collado de Ballibierna	2 732	33,1	11 h 25		
Refugio de Coronas	1 940	38,2	12 h 00	22 h 00	Avit - Med - Retorno
Tuca d'Estiba Freda	2 691	42,1	12 h 55		Avit - Med
Puente San Jaime	1 255	51,8	13 h 45		
Benasque - Pabellón	1 130	55	14 h 00	03 h 00	Avit - Med

En **negrita y cursiva** los puntos de control



Maratón de las Tucas.

42 km / 2 500 m+



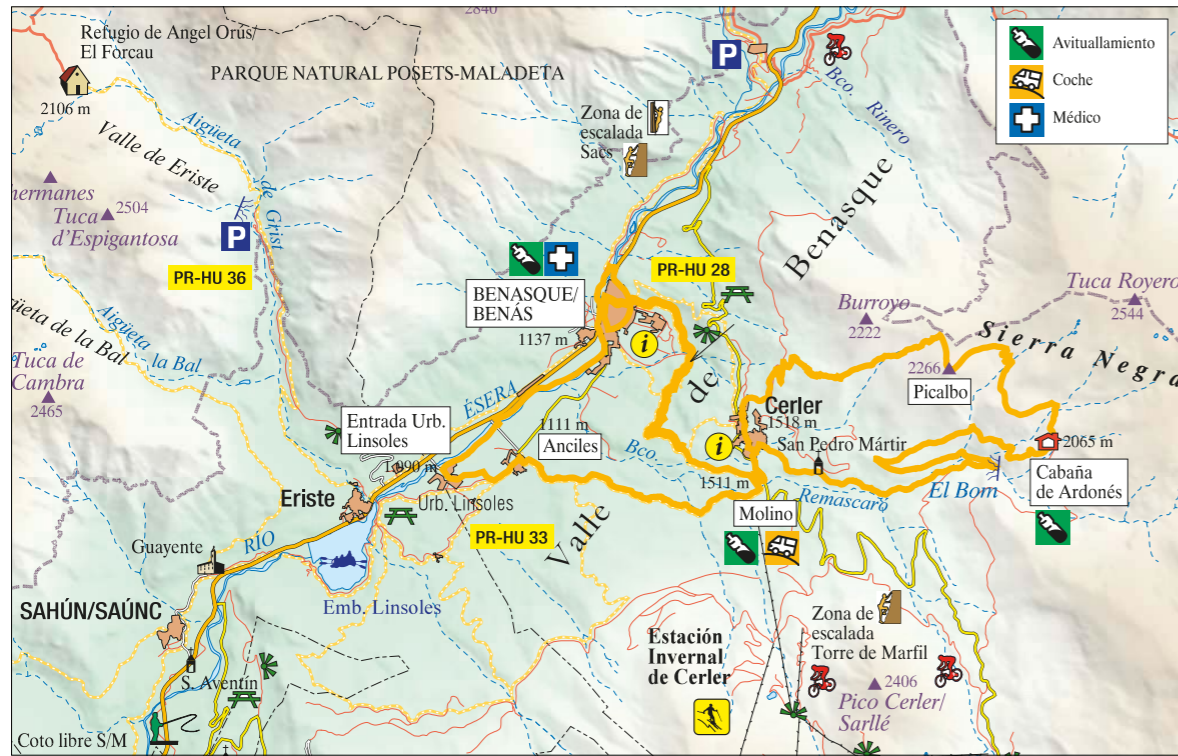
Puntos de paso	Altitud (m)	km totales	Tiempo del más rápido	Cortes horarios	Servicios
Benasque	1 130	0	8 h 00		
Puente de San Jaime	1 255	3,3			
Cabaña de Santa Ana	1 485	6,3			
Desvío Batisielles	1 570	7,5			
Gorgues Galantes	1 695	9,5			
Cabaña del Turmo	1 745	10,1			
Refugio de Estós	1 895	12,4	9 h 00	10 h 30	Avit - Med
Ibonet de Batisielles	1 885	16,3			
Les Basetes	2 510	19,5			
Ibón y Collado de La Plana	2 702	20,5	10 h 15		Med
Barranco dels Ibons	2 410	22,1			
Cabaña Llardana	2 315	23,4			
Refugio de Ángel Orús	2 110	25	10 h 55		Avit - Med
Parking Espigantosa	1 530	28,5			
Tramarrus	1 270	30,9			
Eriste	1 080	32,9	11 h 30	20 h 00	Avit - Retorno
Anciles	1 115	34,7			
Cerler-Molino	1 510	37,2	12 h 05		Retorno
Benasque	1 130	42	12 h 25	22 h 00	Avit - Retorno

En **negrita y cursiva** los puntos de control

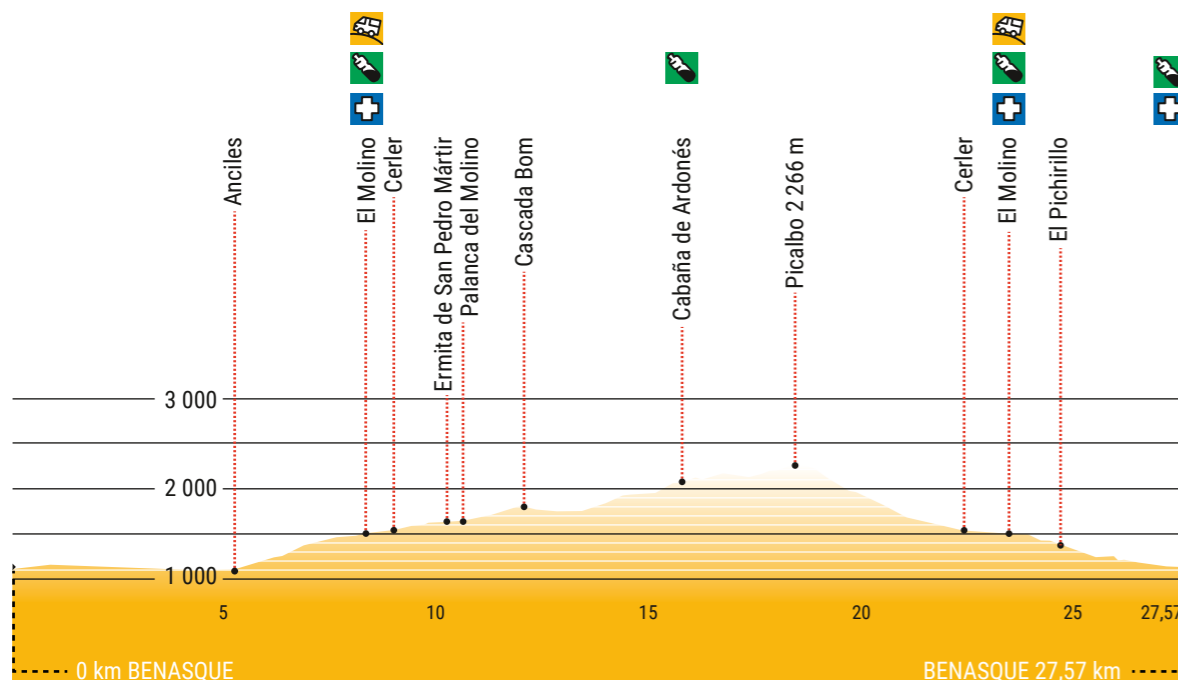


Vuelta a Cerler.

27,57 km / 1 340 m+



Puntos de paso	Altitud (m)	km totales	Tiempo del más rápido	Cortes horarios	Servicios
Benasque	1 130	0	9 h 00		
Urb. Linsoles	1 090	34,2			
Anciles	1 110	5,3			
Cerler - Molino	1 510	8,3	8 h 40	9 h 40	Avit - Retorno
Cabaña de Ardonés	2 075	15,7	9 h 20	11 h 40	Avit
Picalbo	2 260	18,3	9 h 40		
Cerler - Molino	1 510	23,2	9 h 55	13 h 10	Avit - Retorno
Benasque	1 130	27,6	10 h 13	14 h 00	

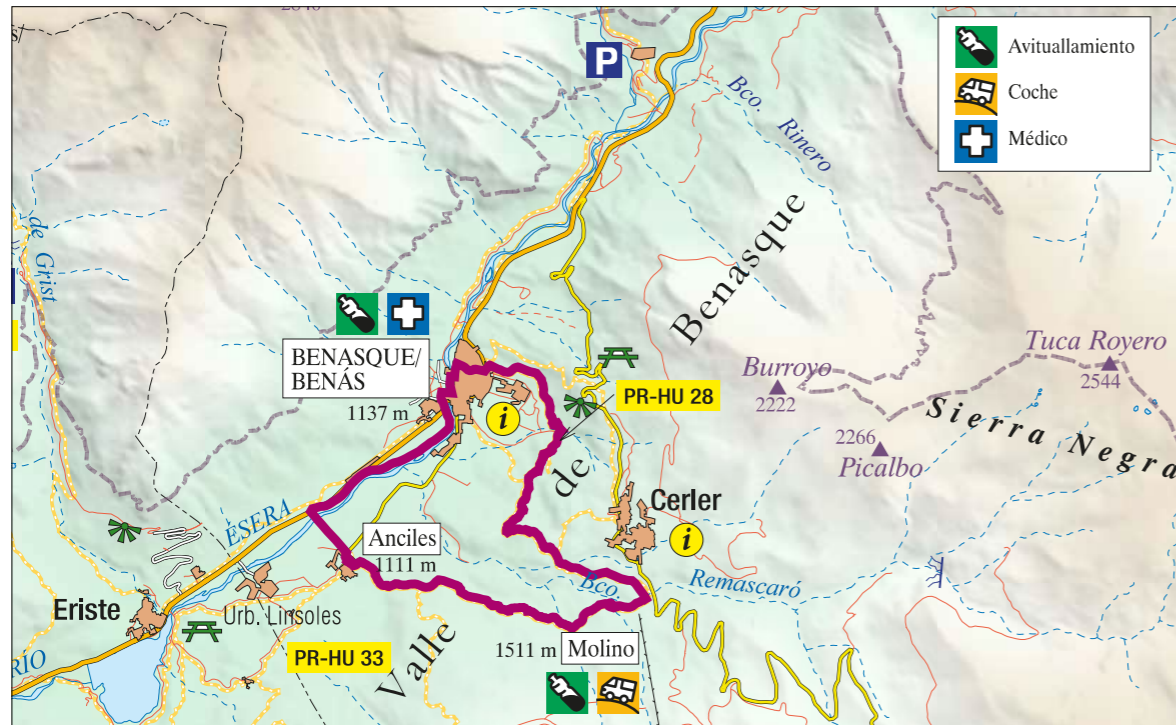


En **negrita y cursiva** los puntos de control



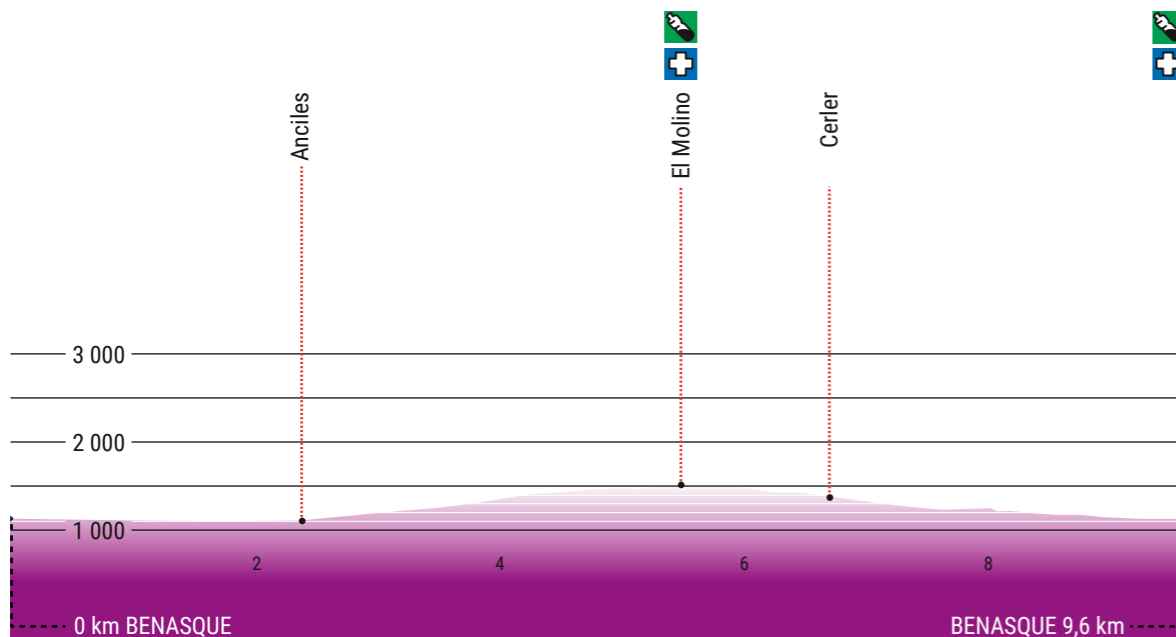
Vuelta al Molino de Cerler.

9,6 km / 435 m+



Puntos de paso	Altitud (m)	km. totales	Tiempo del más rápido	Corte horarios	Servicios
Benasque	1 130	0	09 h 30		
Anciles	1 110	2,4			
Cerler-Molino	1 510	5,4	10 h 00	11 h 30	Avit-Retorno
Benasque	1 130	9,6	10 h 15		

En **negrita y cursiva** los puntos de control





sector 1 / Gran Trail Aneto-Posets / Vuelta al Aneto

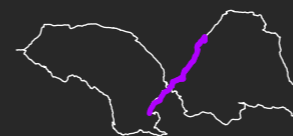
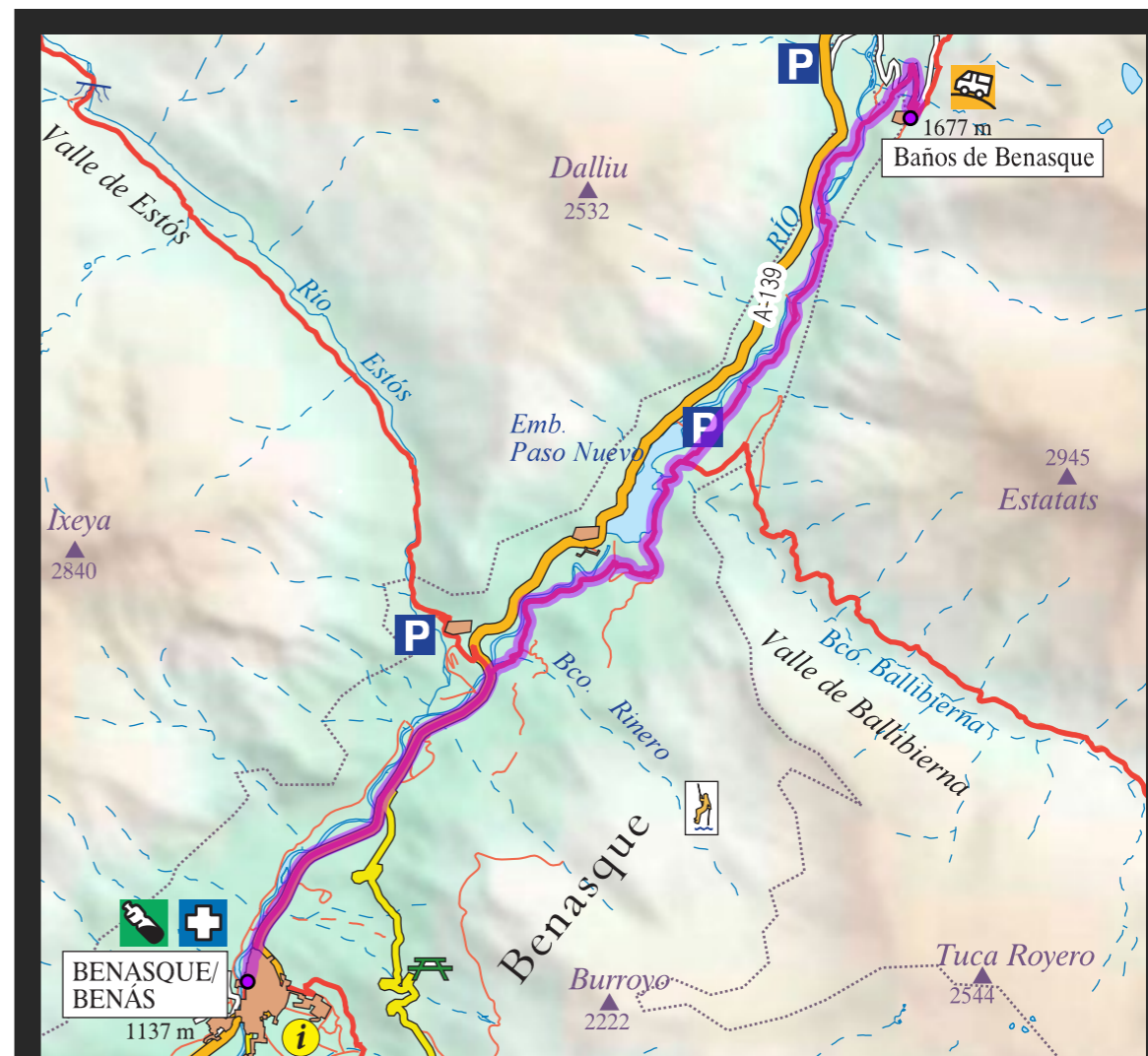
Benasque - Baños de Benasque /

10,7 km, +670 m, -120 m

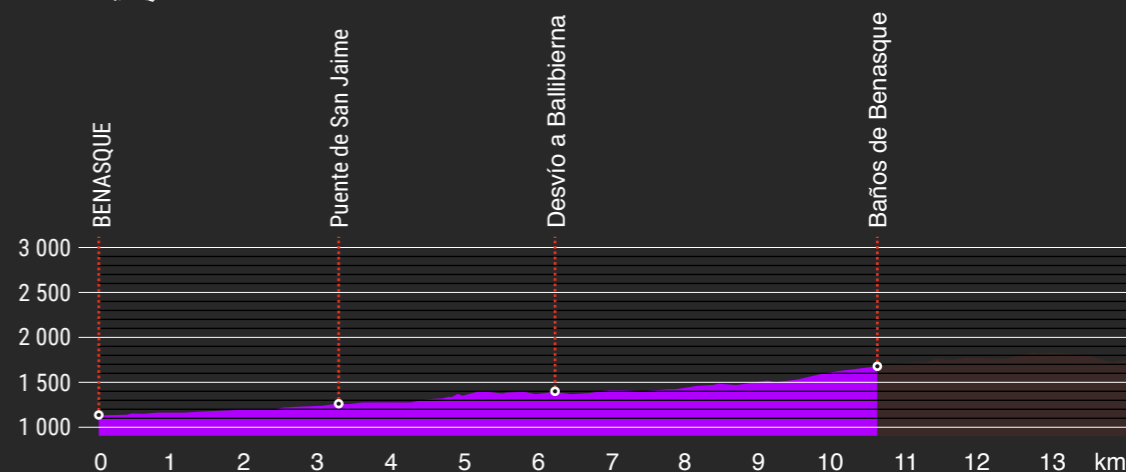
Dificultad baja/nula ya que transita por carretera, pista y un pequeño tramo de senda. Todo el tramo está marcado por las señales del GR 11, además de por las de la organización. En los tramos por carretera habrá que prestar especial atención a los vehículos, haciéndonos ver si fuera de noche (todos los participantes del Gran Trail realizarán este tramo de noche).

Partiendo de Benasque se continúa por carretera hasta el puente San Jaime. Allí abandonamos el asfalto para continuar por la pista (GR 11) que, a la derecha, nos conduce hacia los llanos de Senarta primero y, después, siempre por pista (GR-T 46) que transita paralela al río, al Plan d'els Bañs, en cuya entrada tomaremos una senda a la derecha que nos llevará hasta la carretera de acceso a los Baños de Benasque (1 674 m - km 10,3), primer control de paso de la prueba.

- Hora estimada de paso del primer corredor por Baños de Benasque:
01.00 h (Gran Trail) / 07.50 h (Vuelta).



Sector 1
Benasque - Baños de Benasque





sector 2 / Gran Trail Aneto-Posets / Vuelta al Aneto

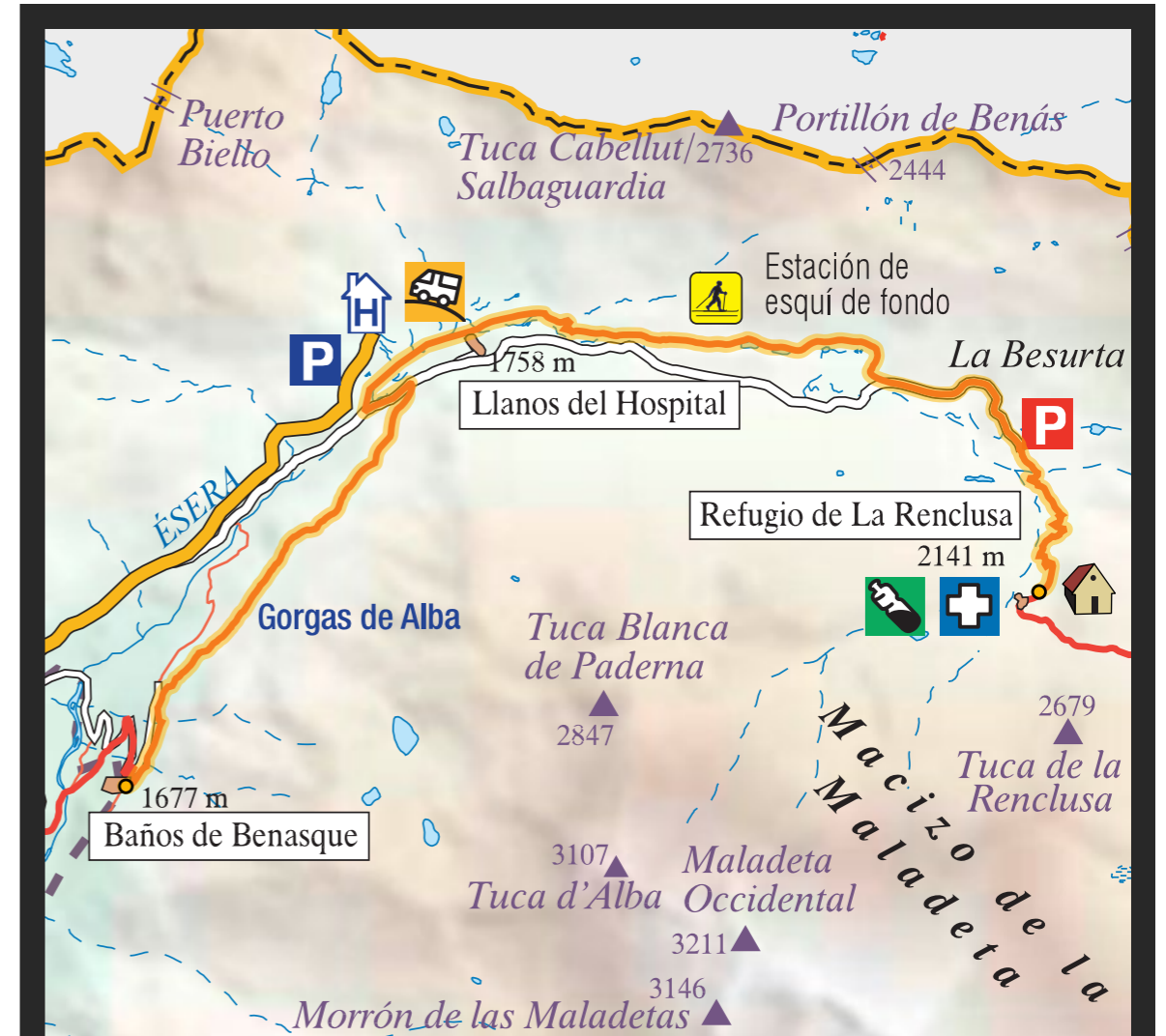
Baños de Benasque - Refugio de La Renclusa /

9,3 km, +610 m, -150 m

Dificultad baja/media. Se transita por senda GR-T 46 durante la mayor parte del recorrido, si bien se trata de una senda de montaña que permite mantener un buen ritmo (incluso correr en algunos casos). La mayor dificultad del tramo radica sin duda, para los participantes del Gran Trail, en realizarlo de noche. No así para los de la Vuelta al Aneto.

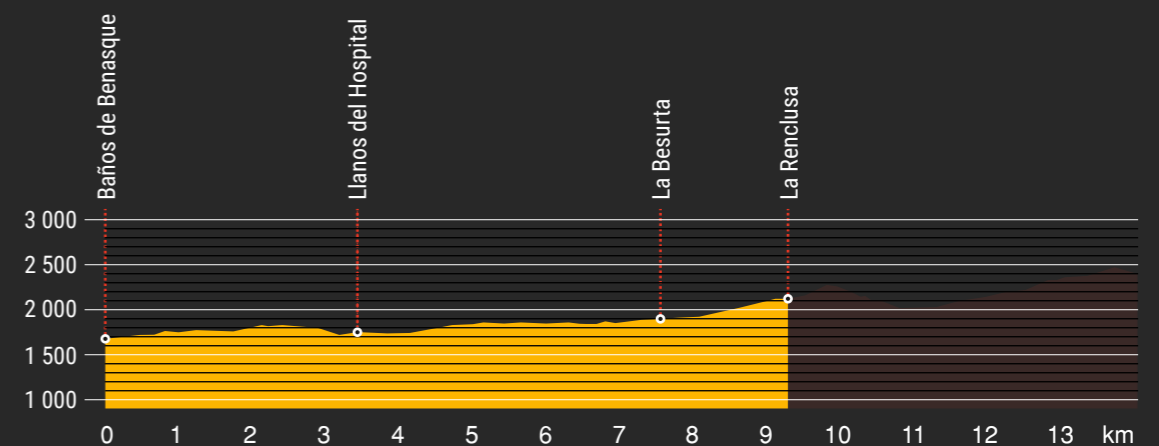
Partiendo de los Baños de Benasque, se continúa por senda que nace sobre la carretera y nos conduce hasta poco antes de los Llanos del Hospital, a los que llegaremos tras un corto tramo (500 m) de asfalto. Tras abandonar el Hospital, continuaremos, de nuevo por senda, en dirección al Plan de Están, primero, y a La Besurta, después (con recorrido por pequeño tramo de pista). Desde allí, solo nos quedará iniciar el ascenso hasta el segundo control de paso de carrera, primer avituallamiento y puesto médico, situado en el refugio de La Renclusa (2 144 m - km 19,7).

- Hora estimada de paso del primer corredor por Llanos del Hospital:
01.30 h (Gran Trail) / 08.15 h (Vuelta)
- Hora estimada de paso del primer corredor por La Renclusa:
02.05 h (Gran Trail) / 08.50 h (Vuelta)
- Hora de corte en La Renclusa:
04.00 h (Gran Trail) / 11.00 h (Vuelta)



Sector 2

Baños de Benasque - Refugio de La Renclusa





sector 3 / Gran Trail Aneto-Posets / Vuelta al Aneto

Refugio de La Renclusa - Collado Salenques /

6,3 km, +1 000 m, -330 m

Dificultad alta/muy alta. Se transita por senda de montaña en el inicio y por terreno de alta montaña, sin camino ni senda marcada como tal, después. A las dificultades propias del terreno se unirán la nocturnidad en el caso del Gran Trail y las más que probables incidencias propias de la altitud, como pueden ser la persistencia de neveros en las zonas umbrías, así como en la parte final del ascenso al collado de Salenques (2 797 m). Para acceder al collado de Salenques habrá que realizar alguna pequeña «trepada».

Partiendo del refugio de La Renclusa ascendemos por senda a cuello l'Anclusa para descender hasta el Plan Alto d'Aiguallut, el cual atravesaremos por las pasarelas que cruzan varias veces el río. Desde ahí, tomamos una senda que, hacia la derecha, nos introduce en el Ball de Barrancs, que remontaremos en continua subida por terreno cada vez más técnico, de alta montaña, hasta coronarlo en el collado de Salenques (2 797 m - km 26,4), punto de control de paso. En este caso, algunos de los corredores del Gran Trail realizarán este tramo durante el amanecer. Sin duda, merecerá la pena tomar la subida con filosofía y aprovechar para contemplar el amanecer sobre el Aneto (3 404 m), siempre a nuestra derecha a lo largo de todo el ascenso.

• Hora estimada de paso del primer corredor por el collado de Salenques:

03.40 h (Gran Trail) / 10.10 h (Vuelta)

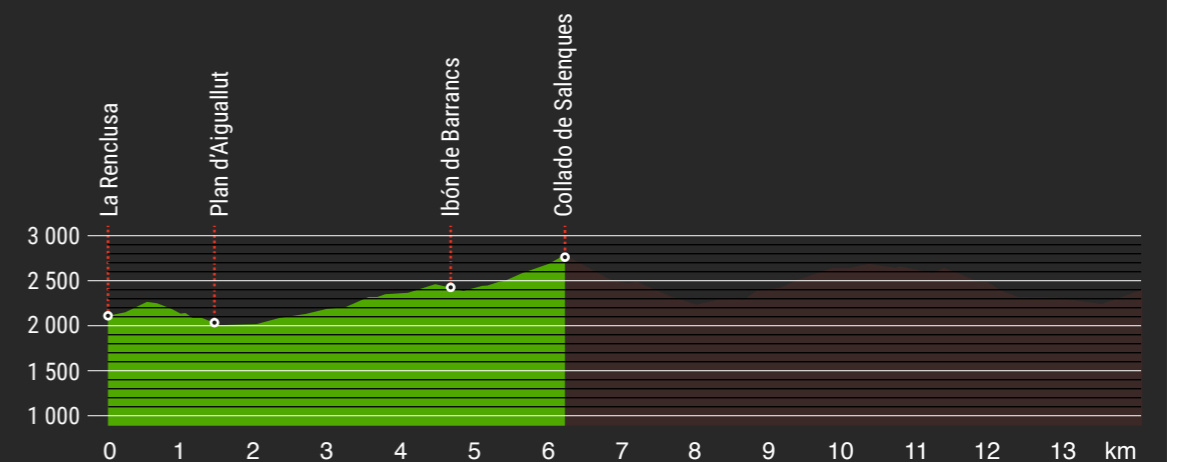
• Hora de corte en el collado de Salenques:

08.30 h (Gran Trail) / 15.00 h (Vuelta)



Sector 3

Refugio de La Renclusa - Collado Salenques





sector 4 / Gran Trail Aneto-Posets / Vuelta al Aneto

Collado Salenques - Refugio Cap de Llauset /

5,4 km, +200m, -590 m

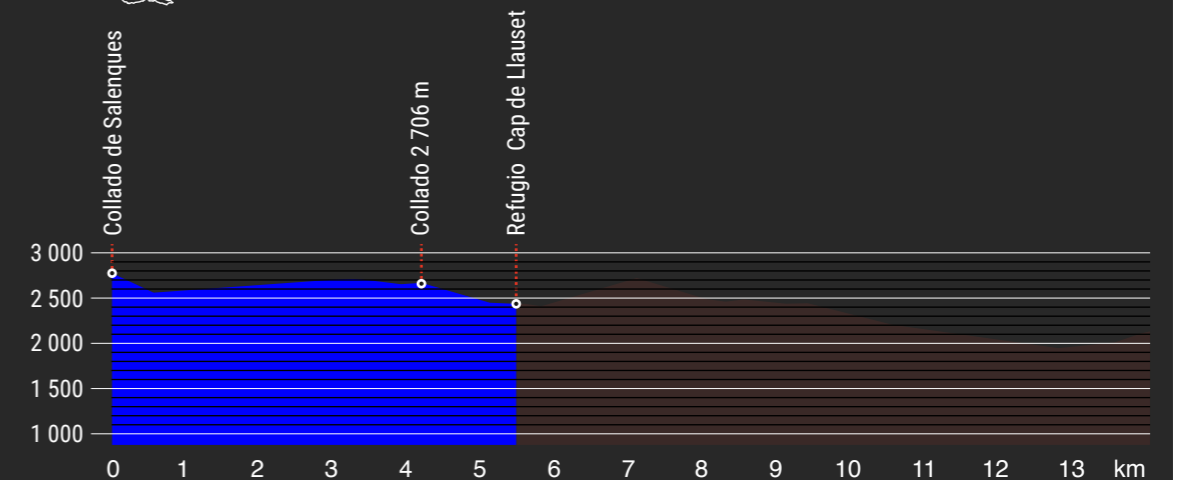
Dificultad alta/muy alta. Se transita por terreno de alta montaña, sin camino ni senda marcada como tal en prácticamente todo el sector y por senda de montaña ya en el tramo final. A las dificultades propias del terreno se unirán la nocturnidad (solo en el caso de los primeros corredores del Gran Trail) y las más que probables incidencias propias de la altitud, como puede ser la persistencia de neveros en las zonas umbrías, así como en el descenso del collado de Salenques (2 797 m) o el collado sobre el Estany Negre (2 706 m). Prácticamente todo este sector transita por encima de los 2 300 m de altitud. Para descender del collado de Salenques habrá que realizar alguna pequeña 'destrepada'.

Iniciado el descenso desde el collado de Salenques bajaremos por caos granítico de difícil tránsito en el que resultará imposible correr, hasta la cota 2 550 aproximadamente, donde dejaremos el valle de Salenques y nos saldremos a la derecha por la variante GR 11.5 que por un flanqueo nos lleva por este nuevo trazado hasta el Estany Cap de la Vall. Remontaremos el collado a 2 706 m (km 29,5) y control de paso, y flanquearemos la ladera en busca del descenso hacia la Collada dels Estanyets (2 524 m) y, de allí, continuaremos el trazado del GR 11.5 para alcanzar en pocos minutos el refugio Cap de Llauset (km 31,6), segundo avituallamiento, control de paso y punto médico y de evacuación.

- Hora estimada de paso del primer corredor por el collado a 2 706 m:
04.15 h (Gran Trail) / 10.40 h (Vuelta)
- Hora estimada de paso del primer corredor por el Refugio Cap de Llauset:
04.45 h (Gran Trail) / 11.00 h (Vuelta)
- Hora de corte en el Refugio Cap de Llauset:
11.30 h (Gran Trail) / 17.30 h (Vuelta)



Sector 4
Collado Salenques - Refugio Cap de Llauset





sector 5 / Gran Trail Aneto-Posets / Vuelta al Aneto

Refugio Cap de Llauset - Refugio de Coronas /

6,6 km, +340 m, -810 m

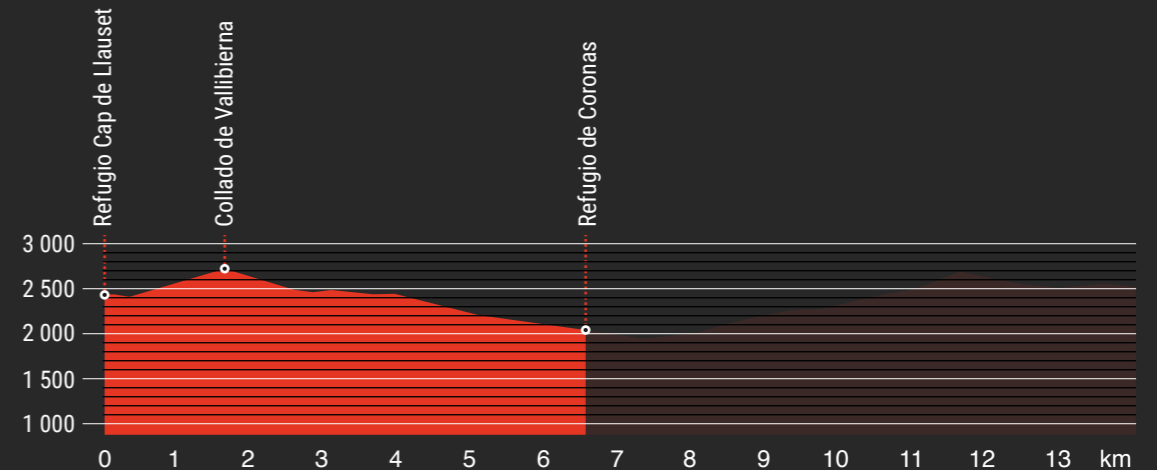
Dificultad alta. Se transita por senda de montaña (GR 11) en el inicio y por terreno de alta montaña (collado de Ballibierna). A las dificultades propias del terreno, se unirán la nocturnidad en el caso de los últimos corredores de la Vuelta al Aneto y las más que probables incidencias propias de la altitud, como pueden ser la persistencia de neveros en las zonas umbrías, así como en las partes más altas del sector correspondientes al collado de Ballibierna (2 725 m).

Desde el refugio de Cap de Llauset iniciaremos el ascenso al collado de Ballibierna (2 725 m - km 33,1), control de paso y cota más alta del sector, para descender después siguiendo siempre el GR 11. Cruzaremos un caos de bloques de piedra entre los ibones de Ballibierna e iremos transitando cada vez por firme más cómodo, hasta llegar a ser senda perfectamente 'corrible' conforme perdamos altura, desembocando finalmente en pista, pocos metros antes del refugio de Puen de Coronas (1 953 m - km 38,2), control de paso y avituallamiento.

- Hora estimada de paso del primer corredor por el collado de Ballibierna:
05.15 h (Gran Trail) / 11.25 h (Vuelta)
- Hora estimada de paso del primer corredor por refugio de Coronas:
06.00 h (Gran Trail) / 12.00 h (Vuelta)
- Hora de corte en Refugio de Coronas:
22.00 h (Vuelta)



Sector 5
Refugio Cap de Llauset - Refugio de Coronas





sector 6 / Gran Trail Aneto-Posets / Vuelta al Aneto (final)

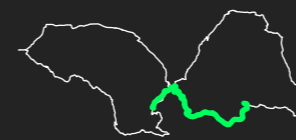
Refugio de Coronas - Benasque /

16,8 km, + 790 m, -1 610 m

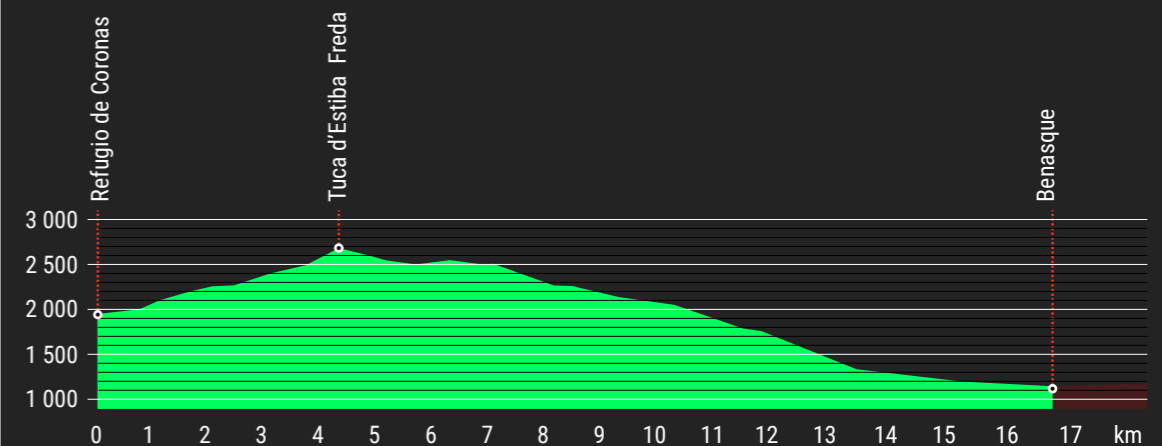
Dificultad media. Dejamos en este tramo el trazado del GR11, este sector comienza por un sendero entre prados poco marcado por el que se accede a la Sierra Negra. Tras alcanzar la cima de la Tuca d'Estiba Freda el sendero mejora y continúa por todo el cordal de esta sierra. Para finalizar la bajada el trazado se adentra en un pinar con senda de buen firme hasta desembocar de nuevo en el GR 11 que lleva por pista y senda hasta Benasque.

Partiendo del control ubicado en Puen de Coronas, deshacemos nuestros pasos unos metros para girar al Sur en busca de la palanca de la Ribereta donde comenzará un fuerte ascenso por el valle de Estiba Freda. Llegaremos al final de este valle y subiremos a la cima de la Tuca d'Estiba Freda (2 691m - km 42) donde tendremos el siguiente punto de control de paso. A partir de esta cima el sendero recorre toda la loma de la Sierra Negra en continuo descenso hasta alcanzar el bosque por el que alcanzaremos de nuevo el GR 11 a la altura del Camping Ixeia. A partir de aquí desharemos el camino hecho en la salida hasta la central de La Ruda donde cruzaremos el río para hacer por sendero los últimos kilómetros hasta Benasque, en cuya avenida de los Tilos terminará el recorrido de los participantes de la Vuelta al Aneto y en cuyo pabellón polideportivo (1 130 m - km 55) está el cuarto avituallamiento, control de paso y servicio médico, y donde los participantes del Gran Trail tendrán acceso a la bolsa de material que hayan dejado a la organización, así como aseos, duchas y colchonetas para descanso.

- Hora estimada de paso del primer corredor por Tuca d'Estiba Freda:
07:00 h (Gran Trail) / 12.55 h (meta - Vuelta)
- Hora estimada de paso del primer corredor por Benasque:
08:15 h (Gran Trail) / 14.00 h (meta - Vuelta)
- Hora de corte en Benasque:
18.30h (Gran Trail) / 03.00 (domingo; meta - Vuelta)



Sector 6
Refugio de Coronas - Benasque





sector 7 / Gran Trail Aneto-Posets

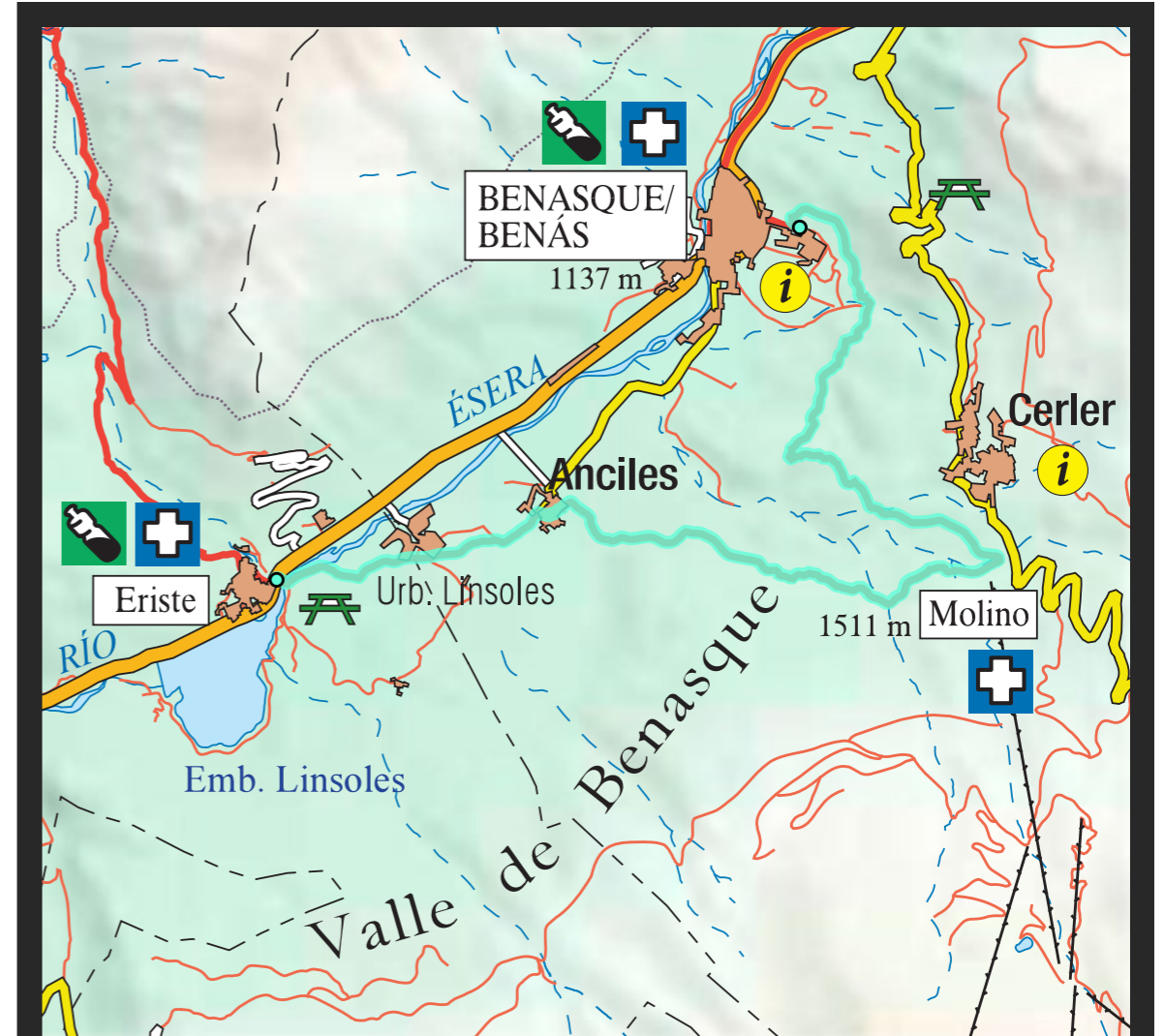
Benasque - Eriste /

8,3 km, +410 m, -480 m

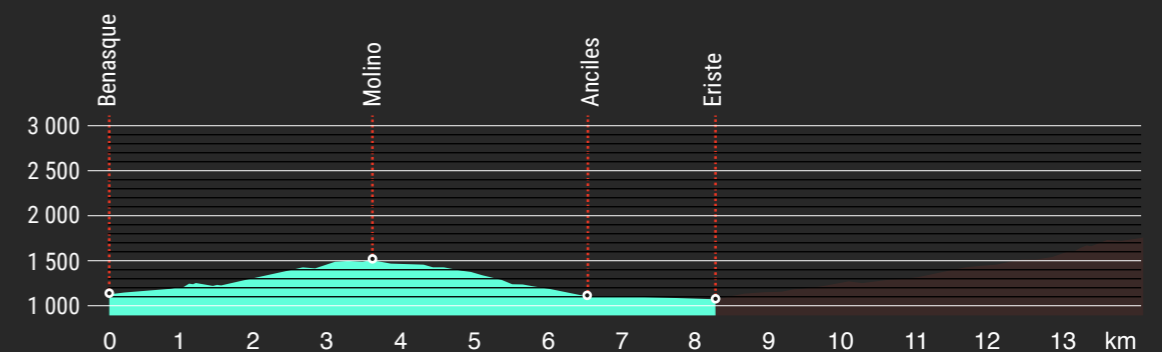
Dificultad baja, transita casi todo por senda y algún pequeño tramo de pista asfaltada. El Dificultad baja. Transita casi todo por senda y algún pequeño tramo de pista asfaltada. El tramo de senda está marcado por los PR-HU 28 y 27 en el tramo de subida a Cerler y el PR-HU 33 en la bajada a Anciles, además de por las señales de la organización. Los últimos 2 km son por pista asfaltada desde Anciles hasta Eriste, así que habrá que prestar especial atención a los vehículos, haciéndonos ver si fuera de noche. En general este tramo es muy 'corrible', pues todos los senderos están en muy buen estado.

Partiendo del pabellón polideportivo de Benasque, enlazaremos con el PR-HU 28 que tomaremos a mano derecha. Tras 1 km de subida, tomaremos un desvío a la derecha que baja un poquito. A unos 500 m, otro desvío donde giramos a la izquierda y ascendemos por el PR-HU 27 en dirección a Cerler-Molino; aquí comienza la parte más dura de esta subida. Tras 1 km de ascensión, aparece otro cruce en el que dejaremos un sendero a la izquierda y continuaremos rectos hacia Cerler-Molino (1 510 m - km 62,2), donde tendremos control de paso y empieza un rápido descenso a Anciles por el PR-HU 33, un sendero sombrío de unos 3 km para disfrutar. Al llegar a la calle principal de Anciles, giraremos a la izquierda y cruzaremos toda la localidad. A unos 500 m, dejaremos a mano derecha 2 desvíos consecutivos y continuaremos por la pista asfaltada hasta el puente de Eriste, que cruzaremos y que nos llevará hasta el siguiente punto de control y de evacuación situado en la localidad de Eriste (1 080 m - km 67), donde habrá un pequeño avituallamiento.

- Hora estimada de paso del primer corredor por Cerler-Molino:
08.50 h
- Hora estimada de paso del primer corredor por Eriste:
09.15 h



Sector 7
Benasque - Eriste





sector 8 / Gran Trail Aneto-Posets

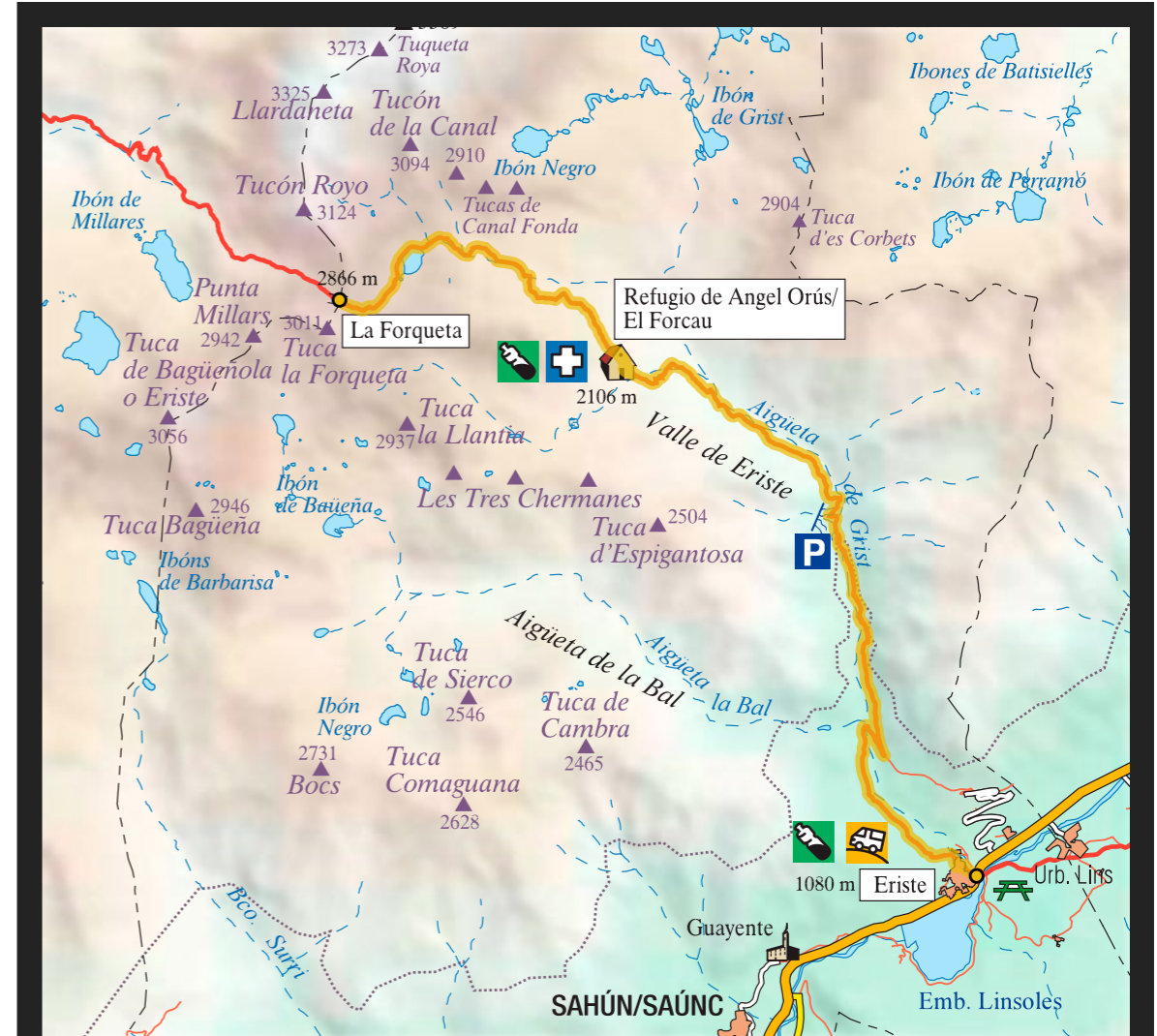
Eriste - Collado de la Forqueta /

11,7 km, +1850 m, -40 m

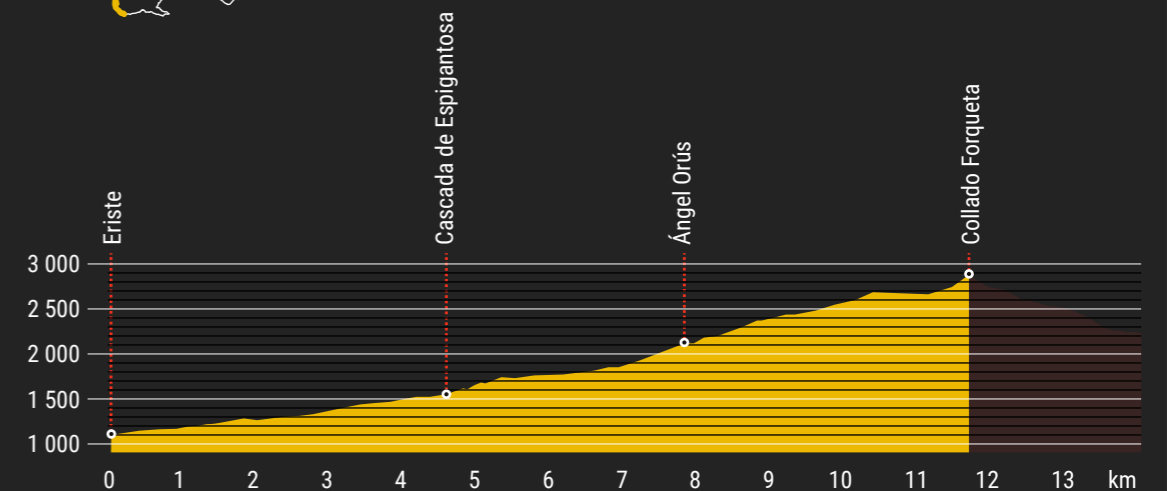
Dificultad media. Transita casi todo por senda de alta montaña marcada y algún pequeño tramo de pista. Tramo de exigencia física alta al ser el tramo con mayor desnivel de subida (casi 1 800 m+). Todo el tramo está marcado por el PR-HU 36 y el GR 11.2. Sendero hasta el refugio de Ángel Orús en muy buen estado; luego, el GR pasa a ser sendero de alta montaña con posible presencia de nieve en cotas altas. Extremar precauciones si se hace este tramo de noche, ya que la dificultad del mismo aumentará y habrá que ir más atento a las marcas.

Partiendo de Eriste, una cómoda ascensión por el PR-HU 36 nos lleva hasta el puente de Tramarius, donde tomamos una pista a la izquierda para subir durante unos 2 km por pista hasta el parquin de Espigantosa (1 528 m - km 68,3). Desde aquí, el sendero va cogiendo altura hasta llegar, tras 3 km, al refugio de Ángel Orús (2 139 m - km 71,7), donde tendremos control de paso, avituallamiento y puesto médico. Aquí el sendero se convierte en el GR 11.2 y, tras 1 km de ascenso, tomamos un desvío a la izquierda, separándonos del recorrido de la Maratón. Tras 1 km y unos 200 m+ dejaremos, a la derecha varios desvíos que nos llevarían a la cima del Posets y continuaremos las marcas hasta alcanzar el ibón de Llardaneta (2 675 m), donde un pequeño llano para bordearlo nos permitirá descansar un poco las piernas de tanta subida. Desde la cola del ibón, seguir las marcas de GR y de la organización, ya que hay muchas trazas diferentes. Los últimos 200 m+ son los más duros y técnicos para alcanzar el control del collado de la Forqueta (2 868 m - km 79), porque puede haber presencia de nieve o, si no, por ser una subida fuerte por pedrera.

- Hora estimada de paso del primer corredor por el refugio de Ángel Orús: 10.45 h
- Hora de corte en el refugio de Ángel Orús: 00.30 h (domingo)
- Hora estimada de paso del primer corredor por collado de la Forqueta: 11.45 h



Sector 8
Eriste - Collado Forqueta





sector 9 / Gran Trail Aneto-Posets

Collado de la Forqueta - Refugio de Biadós /

6,8 km, +50 m, -1 190 m

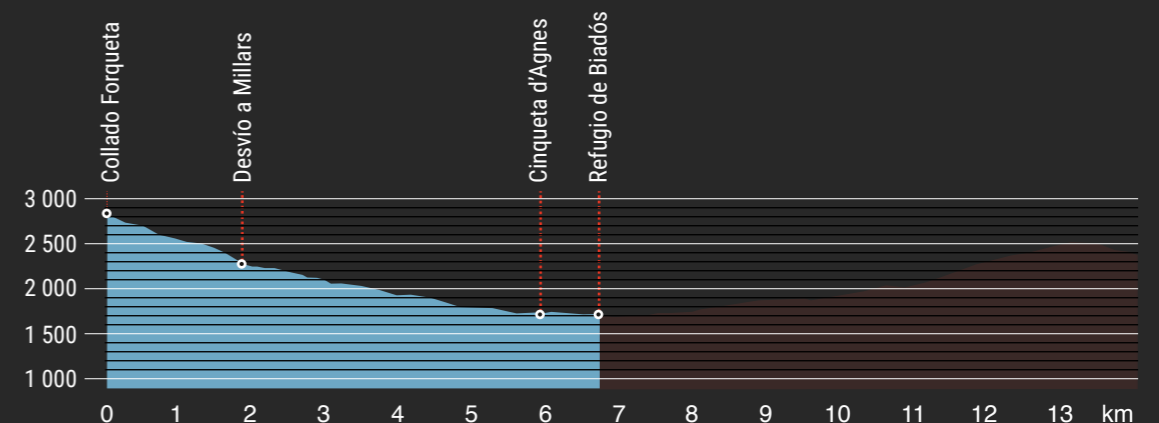
Dificultad media. Senda de alta montaña y algún pequeño tramo de pista. Todo el tramo de sendero está marcado por las señales del GR 11.2. La primera parte desde el collado de la Forqueta es la más técnica, pudiendo haber presencia de nieve y de tramos de pedrera. A partir de la cota 2 300 el sendero pierde dificultad y pasa a ser menos técnico y más fácil para correr. Extremar precauciones si se hace este tramo de noche, ya que la dificultad del mismo aumentará y habrá que ir más atento a las marcas.

Comienza la bajada desde el collado de la Forqueta siguiendo las marcas del GR 11.2; los primeros tramos tienen bastante pendiente y en caso de presencia de nieve habrá que ir con cuidado. Tras 1 km y 300 m, aproximadamente, hay que girar hacia la derecha y emprender la bajada más empinada del tramo, unos 200 m, que nos llevan a la cota 2 300, donde giraremos a la derecha por un tramo más cómodo. El sendero no tiene pérdida, descendiendo durante 4 km por el valle hasta la cota 1 750. Aquí se coge un desvío a la derecha y, a los 100 m, otro desvío a la izquierda, hasta el puente que cruza el río Zinqueta d'Añes Cruzes. Tras cruzar el puente, una pequeña subida nos llevará a un nuevo cartel de señalización donde giraremos a la izquierda para continuar durante cerca de 1 km hasta las cabañas de Biadós. Una vez pasadas cruzaremos, un nuevo barranco y giraremos a la derecha para acceder al refugio de Biadós (1 714 m - km 82,3), punto de control, avituallamiento y puesto médico, así como el último punto de evacuación.

- Hora estimada de paso del primer corredor por el refugio Biadós:
12.40 h
- Hora de corte en el refugio de Biadós:
06.00 h (domingo)



Sector 9
Collado Forqueta - Refugio de Biadós





sector 10 / Gran Trail Aneto-Posets

Refugio de Biadós - Refugio de Estós /

11,1 km, +920 m, -740 m

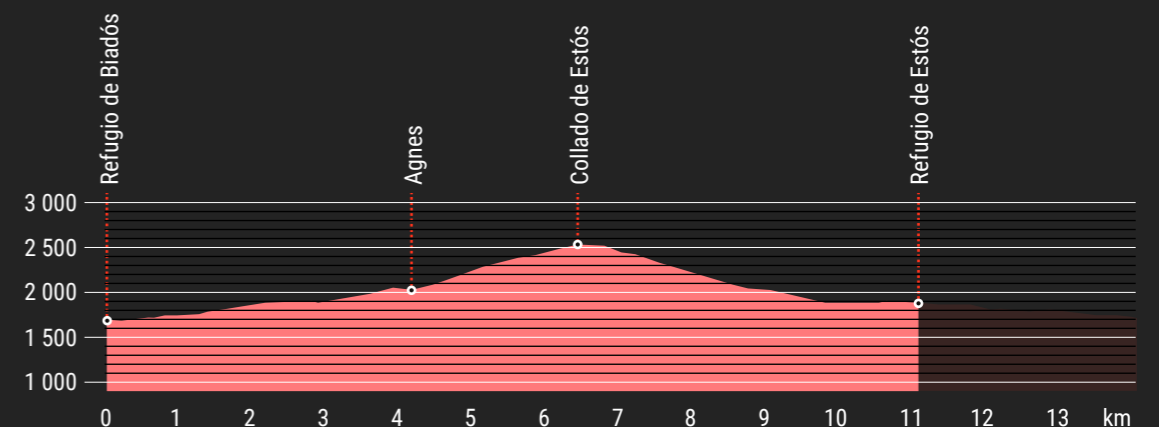
Dificultad media. Senda de alta montaña marcada. Todo el tramo está marcado por las señales del GR 11. La parte más técnica pueden ser las últimas rampas de subida y primeras de bajada del collado de Estós (2 572m) si hubiera presencia de nieve. Extremar precauciones si se hace este tramo de noche, ya que la dificultad del mismo aumentará y habrá que ir más atento a las marcas.

Comenzamos deshaciendo el camino hecho, hasta dejar a nuestra derecha el desvío del sendero por el que se desciende del collado de la Forqueta. El primer tramo de senda va a media ladera unos 4 km hasta llegar a la cabaña d'Añes Cruces (cota 2 070 m), donde tendremos que cruzar el barranco. Hasta aquí el terreno es cómodo y se puede trotar bien; tornamos al Este para afrontar la última subida fuerte del recorrido, de unos 2,5 km y 500 m+, hasta el collado de Estós (2 572 m - km 88,7), donde habrá punto de control de paso y servicio médico. Desde el collado, extremar precauciones en las primeras rampas de bajada si hay presencia de nieve. Comienza aquí una larga bajada de 5 km y 700 m siguiendo el GR 11 hasta llegar al refugio de Estós (1 866 m - km 93,2), donde tendremos el último punto de control de paso, avituallamiento y servicio médico. Esta bajada desde el collado tiene algún tramo técnico, pero por lo general es muy 'corrible' por el buen estado de la senda.

- Hora estimada de paso del primer corredor por el collado de Estós:
14.05 h
- Hora estimada de paso del primer corredor por el refugio de Estós:
14.35 h



Sector 10
Refugio de Biadós - Refugio de Estós





sector 11 / Gran Trail Aneto-Posets

Refugio de Estós - Benasque /

12,5 km, +60 m, -820 m

Dificultad baja. Todo por senda y pista en buen estado. El tramo está marcado por las señales del GR 11. Los últimos 3 km son por carretera, así que habrá que prestar especial atención a los vehículos, haciéndonos ver si fuera de noche. Este tramo es todo de bajada, muy cómodo para correr si aún quedan fuerzas.

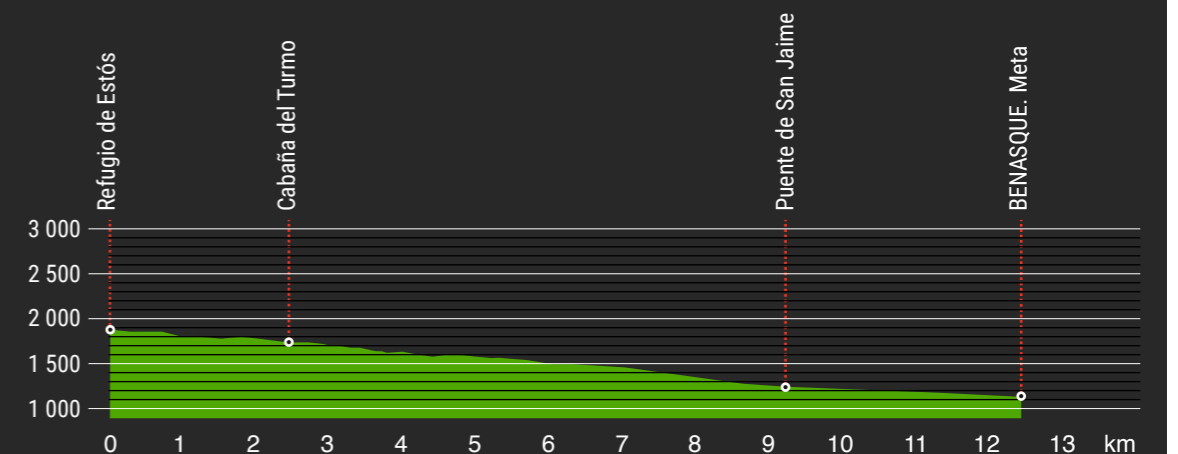
Este tramo comienza en el refugio de Estós (1 866 m), siguiendo el GR 11 que, tras 2,3 km de senda en muy buen estado, nos lleva a la cabaña del Tormo. Desde aquí tendremos un pequeño repecho de 100 m al salir del llano, y ya empieza la larga bajada por pista de unos 6,5 km en la que dejaremos a nuestra derecha el desvío a los ibones de Batsiellés, la cabaña de Santa Ana y el embalse de Estós. Tomaremos un desvío a la derecha de una sendita que nos evitará dar un rodeo por pista y volveremos a tomar la pista que nos conduce, ya por asfalto, hasta el puente de

San Jaime. Desde este punto desharemos el camino hecho en la salida para afrontar los últimos 3 km de carretera que nos llevan hasta la entrada a Benasque por la calle Mayor, que nos da acceso a la meta, situada en la avenida de los Tilos.

- Hora estimada de llegada del primer corredor a meta: 15.35 h
- Hora de cierre de meta: 14.00 h (domingo)



Sector 11
Refugio de Estós - Benasque





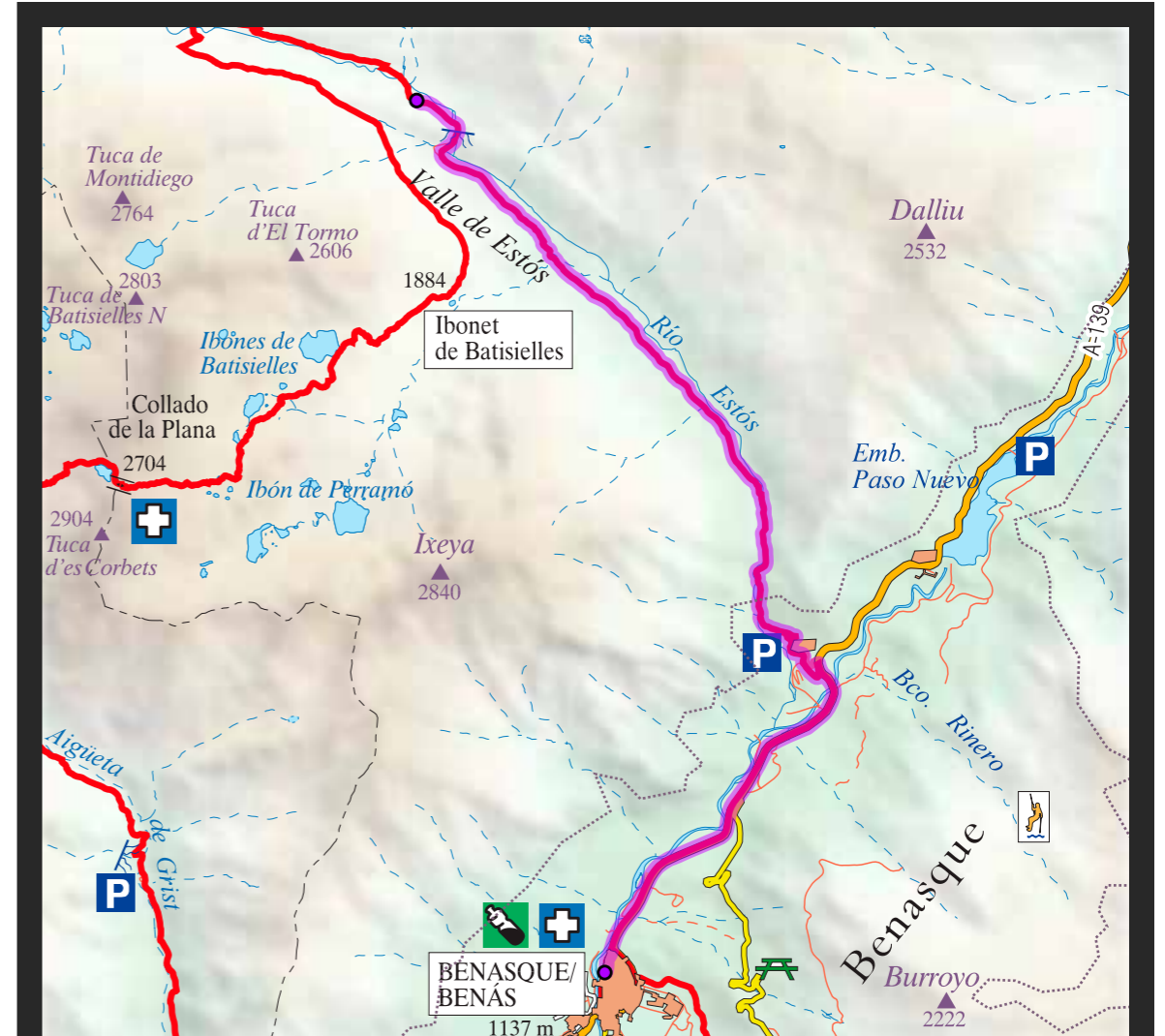
sector 1 / Maratón de las Tucas

Benasque - Cabaña del Turmo /

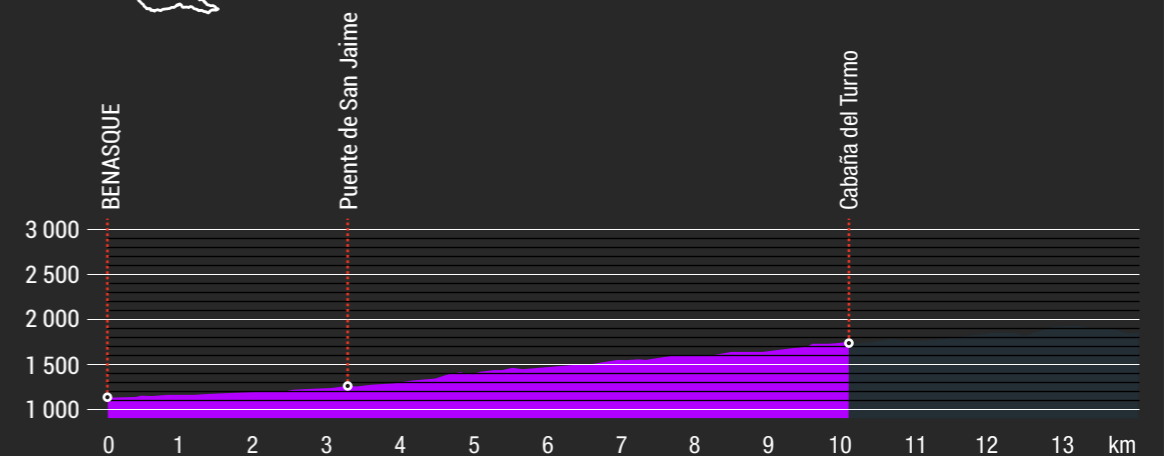
10,1 km, +680 m, -60 m

Dificultad baja, ya que se transita por carretera (los primeros 3 km) y pista. El tramo está marcado por las señales del GR 11 desde el puente de San Jaime, además de por las de la organización. En el tramo por carretera, ésta estará cortada a la circulación.

Partiendo de Benasque, se continúa por carretera hasta el puente San Jaime (3 km). Allí abandonamos el asfalto para continuar por la pista (GR 11) que, a la izquierda, nos adentra en el valle de Estós. Aquí se comienza ya el ascenso, pasando por el embalse de Estós, primero, y la cabaña de Santa Ana (6,2 km y 1 469 m), seguidamente. En cómoda subida seguimos por pista hasta la cabaña del Turmo, km 10 y 1 743 m.



Sector 1 Benasque - Baños de Benasque





sector 2 / Maratón de las Tucas

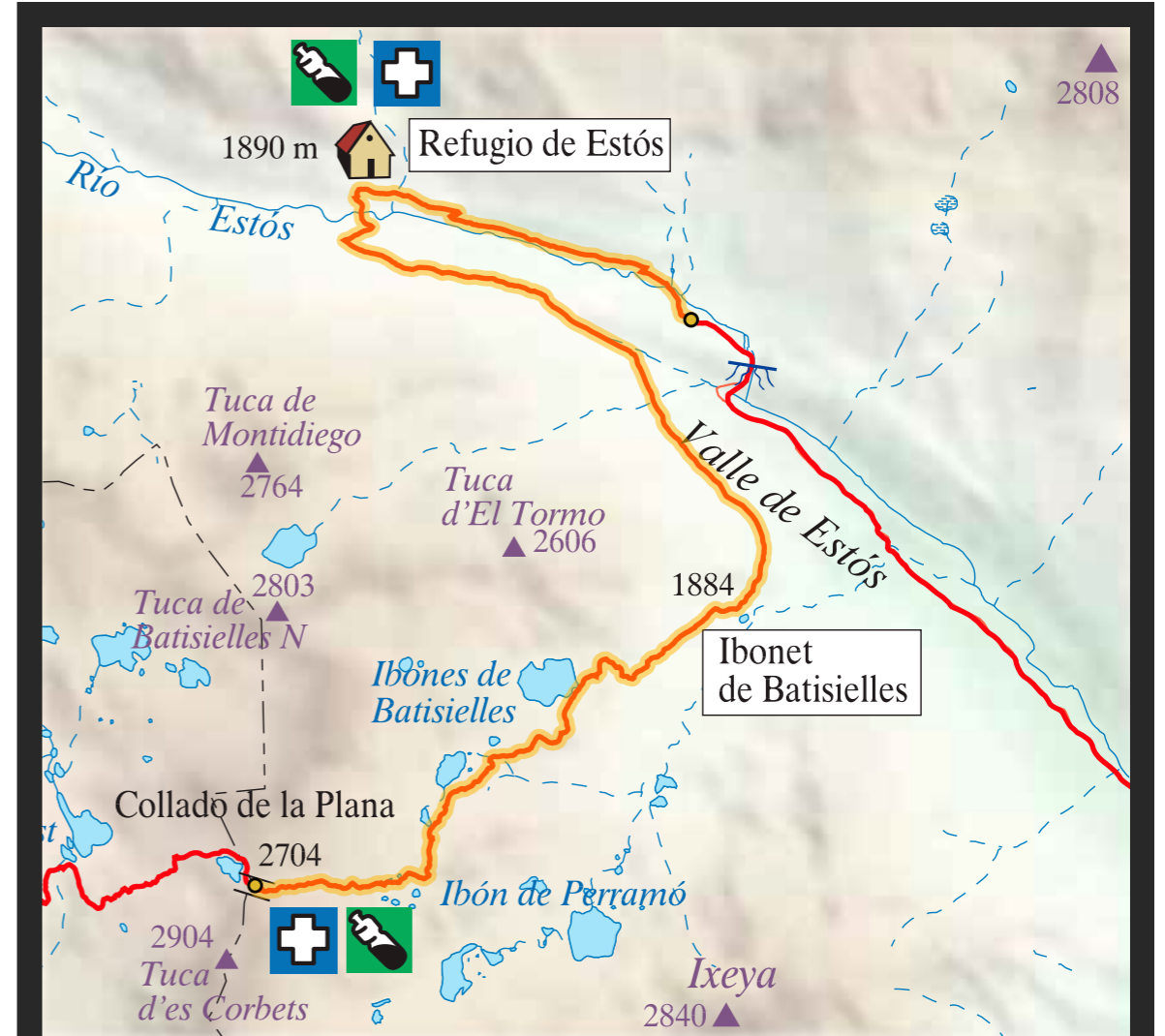
Cabaña del Turmo - Collado de la Plana /

10,3 km, +1 170 m, -210 m

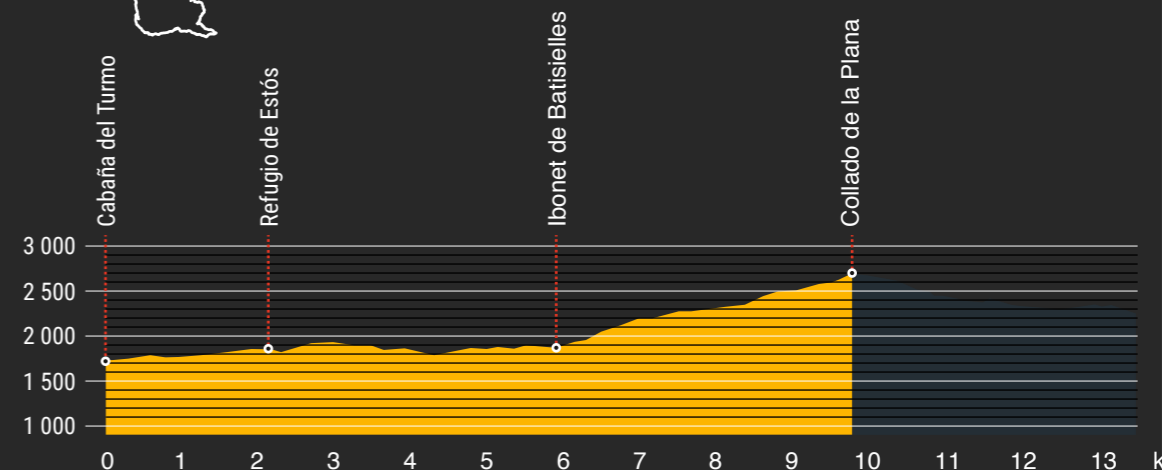
Dificultad alta/muy alta. El tramo está marcado en su totalidad por marcas del GR 11.2, además de por las de la organización. Gran parte del tramo discurre por terreno de alta montaña. Desde el Ibonet de Batisielles (km 16,2 y 1 890 m), comienza un duro ascenso sin apenas descanso de 820 m en apenas 4 km, donde podemos encontrarnos algún nevero y terreno especialmente técnico.

Partiendo de la cabaña del Turmo y ya por senda, en 2 km alcanzamos el refugio de Estós (1 866 m - km 12,3), primer control, puesto médico y avituallamiento de la prueba. Desde aquí cruzamos el río Estós y superamos 100 m de desnivel muy fuertes para seguir por senda río abajo por el barranco del Pino. En 4 km, llegamos al Ibonet de Batisielles (1 890 m), donde giramos a la derecha y comienza el duro ascenso, primero, por buena senda y, conforme nos acercamos al collado, por terreno más técnico, con continua piedra suelta que nos dificultará nuestro progreso. Alcanzaremos el collado de la Plana (2 708 m - km 20,3), punto de control y asistencia médica. Es posible que en función de la climatología del año a la llegada al collado tengamos que atravesar algún nevero.

- Hora estimada de paso del primer corredor por el refugio de Estós:
09.00 h
- Hora de corte en el refugio de Estós:
10.30 h
- Hora estimada de paso del primer corredor por collado de la Plana:
10.15 h



Sector 2
Cabaña del Turmo - Collado de la Plana





sector 3 / Maratón de las Tucas

Collado de la Plana - Eriste /

12,5 km, +140 m, -1 800 m

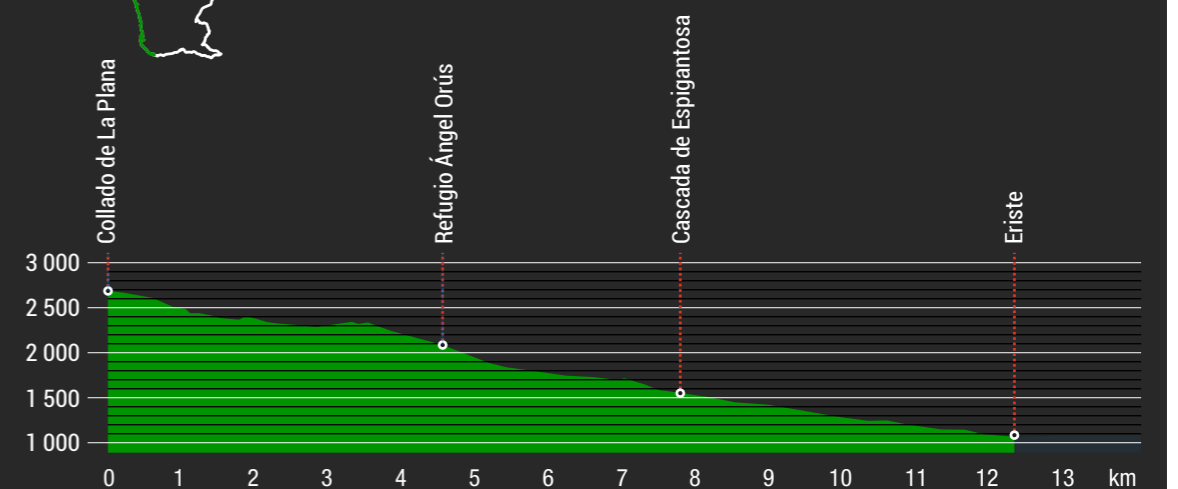
Dificultad alta/muy alta. Tramo marcado por señales de GR 11.2 desde el collado hasta el refugio de Ángel Orús y por las del PR-HU 36 desde el refugio hasta Eriste, además de por las de la organización. Gran parte del tramo discurre por terreno de alta montaña, terreno muy técnico donde la progresión es compleja debido a la continua piedra suelta y al desnivel continuo de bajada.

Desde el collado, comienza el descenso que sin tregua y por terreno muy técnico nos dejará en el refugio de Ángel Orús (2 139 m - km 24,8), segundo avituallamiento, control de paso y servicio médico. Desde el refugio, ya por mejor senda y en continua bajada, nos acercamos hasta el parquin de Espigantosa (1 528 m - km 28,5) en apenas 3,5 km. Desde el parquin, seguimos la pista 2,3 km y giramos a nuestra derecha para cruzar en Tramarrius la Aigüeta de Eriste y, por camino viejo, llegar hasta Eriste (1 080 m - km 33), punto de control, avituallamiento y evacuación.

- Hora estimada de paso del primer corredor por el refugio de Ángel Orús:
11.00 h
- Hora estimada de paso del primer corredor por Eriste:
11.30 h
- Hora de corte en Eriste:
20.00 h



Sector 3 Collado de La Plana - Eriste





sector 4 / Maratón de las Tucas

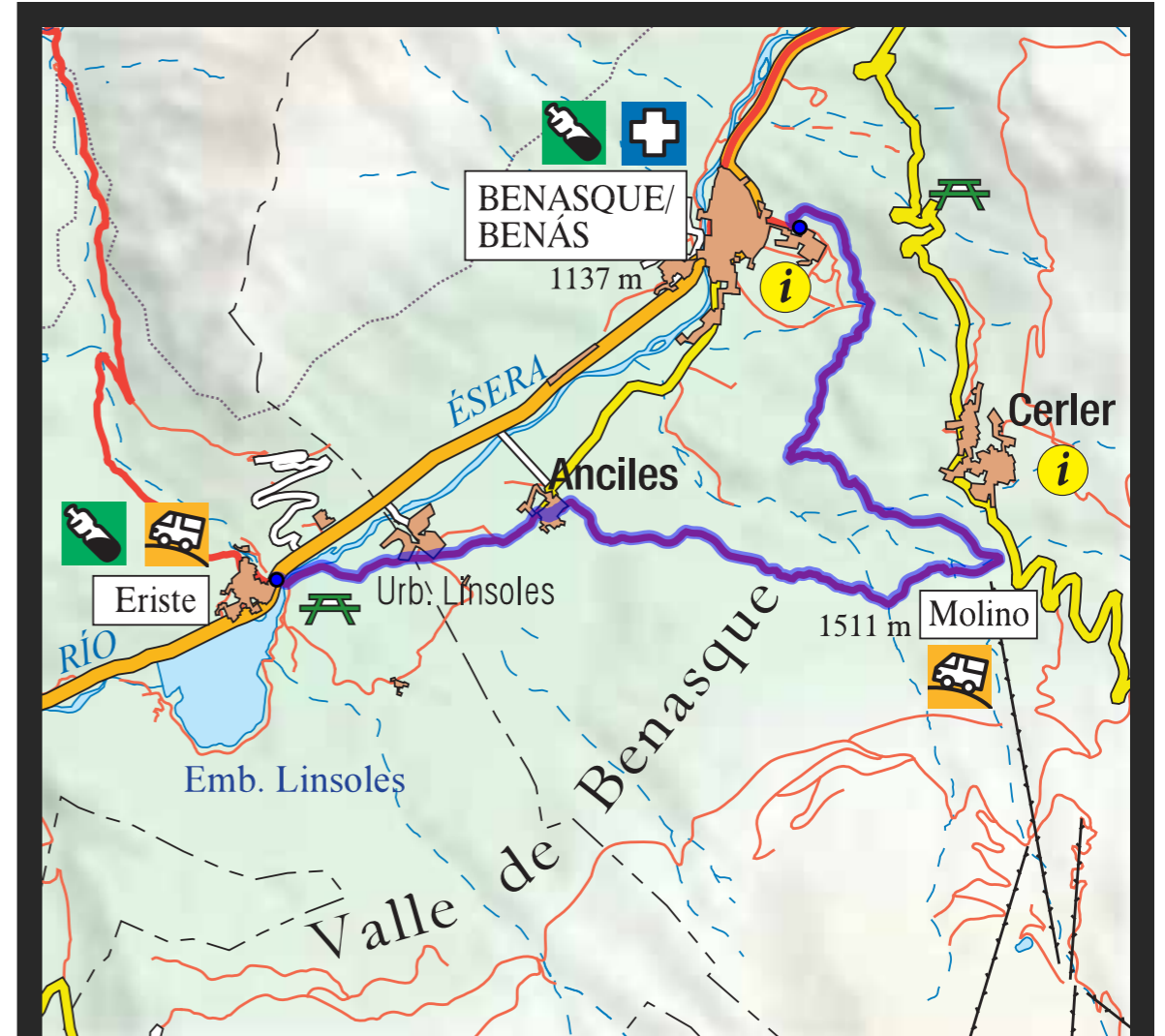
Eriste - Benasque /

9,1 km, +490 m, -410 m

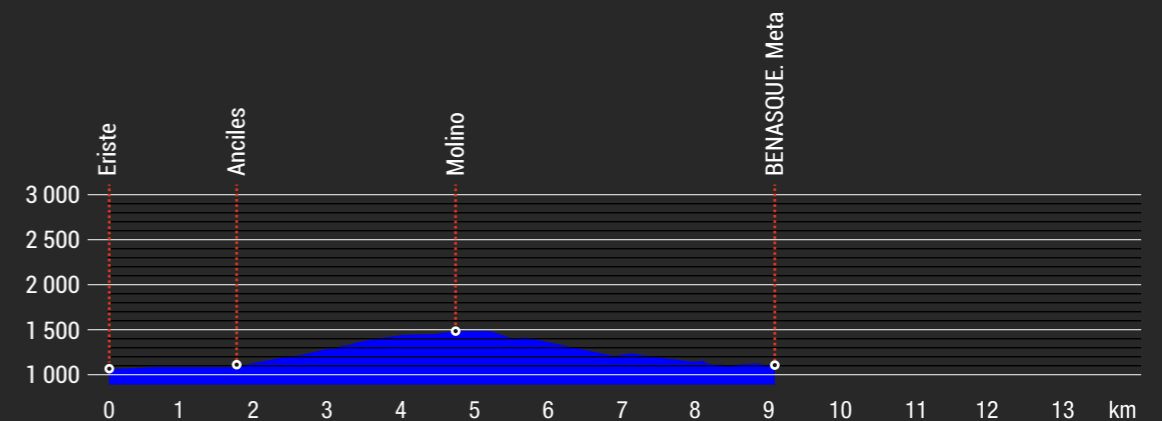
Dificultad baja. Tramo marcado por señales del PR-HU 33 desde Eriste hasta Cerler y por las del PR-HU 27 y 28 desde Cerler hasta Benasque, además de por las de la organización. Buena senda en todo el tramo.

Partiendo de Eriste, comienza una cómoda ascensión por el PR-HU 33 que nos lleva hasta Cerler pasando primero por Anciles (1 118 m - km 34,8). Desde Cerler-Molino (1 510 m - km 37,8), último control de paso, en cómoda bajada llegamos a Benasque (1 130 m - km 42,3), en cuya avenida de los Tilos tendremos la ansiada línea de meta.

- Hora estimada de paso del primer corredor por Cerler-Molino:
12.20 h
- Hora estimada de llegada a meta del primer corredor:
12.30 h
- Hora de cierre de meta:
22.00 h



Sector 4
Eriste - Benasque





Tu primer 3000 en Pirineos

Texto: María Sibirana. Fotos: programa Montaña Segura (salvo firmadas).

Las condiciones de la alta montaña y un horario diurno más amplio animan a subir en verano y afrontar nuevos retos. Es un tiempo propicio para las travesías largas y las ascensiones exigentes, que muchos aprovechan para realizar su primer 3000. Pero la alta montaña es siempre un terreno inhóspito al que debemos acercarnos con una muy buena planificación y con todas las precauciones posibles.

Salimos a disfrutar de la naturaleza, del paisaje, de una actividad deportiva saludable..., no lo convirtamos en una tragedia. Nadie, ni siquiera los más prudentes y experimentados montañeros están libres de sufrir un percance, pero en nuestra mano está minimizar la posibilidad de que nos ocurra. El programa Montaña Segura, iniciativa aragonesa de referencia en el montañismo estatal, nos ayuda a planificar nuestra ascensión, a equipar la mochila y actuar de la manera más adecuada en la montaña y en el medio natural. Ofrece consejos, pautas y herramientas para que la formación, la prevención y la preparación adecuadas nos eviten posteriores lamentos. Damos un repaso a esos consejos y os proponemos siete cimas por encima de los 3000 m que presentan condiciones más accesibles para quienes quieran iniciarse en esas alturas.

EN LA

MONTAÑA, CUÍDATE



LA SEGURIDAD ESTÁ
EN CADA PASO



PLANIFICA
la excursión



EQUIPA
tu mochila



ACTÚA
con prudencia



 **GOBIERNO
DE ARAGON**





Para practicar alta montaña... primero deberíamos curtirnos en el senderismo y la montaña menos exigente, desarrollar una progresión natural, atesorar experiencia y formarnos, preferiblemente en clubes de montaña o con guías profesionales.

Las actividades en alta montaña tienen unos requerimientos a tener muy en cuenta. Además de una buena forma física, necesitaremos resistencia y habilidad para movernos por terrenos complicados, lo que nos exige un equipamiento apropiado, como unas buenas botas que protejan nuestros tobillos.

Al inicio del verano puede mantenerse la nieve en recorridos de media y alta montaña pirenaica, algo habitual en las rutas normales a los tresmiles que, en ese caso, nos obligará a llevar y saber utilizar crampones y piolet, además de casco. Esto implica que necesitaremos una formación técnica previa antes de enfrentarnos a esas condiciones de la montaña.

La formación y la experiencia nos permitirán también saber orientarnos adecuadamente en un medio en el que no encontraremos caminos ni señales y donde las condiciones meteorológicas pueden dificultar mucho la tarea (mapa, brújula, *track* cargado en el GPS del móvil). Conocer las condiciones meteorológicas previstas es vital y, si no nos son favorables, mejor dejar para otro día la propuesta, la montaña seguirá ahí, esperándonos para una ocasión mejor.



Preparación y prudencia

Siempre hay que valorar la experiencia y forma física de todo el grupo que va a participar en la salida, más cuando se trata de propuestas exigentes. Es muy importante hacer un buen cálculo de horarios parciales, distancias, desniveles, dejar aviso de dónde vamos con información de la ruta y de esos horarios y tener un plan alternativo, menos ambicioso, por si la cosa se complica y conviene acortar o regresar.

La mochila es nuestra casa en la montaña, cada excursionista debe llevar la suya con su ropa, material, alimento y agua suficiente (mínimo 1,5 l por persona)... Llevaremos tres capas de ropa (camiseta técnica adecuada al tiempo, chaqueta caliente y un impermeable-transpirable), pantalón largo o convertible, calcetines de montaña, guantes y gorro fino; gafas de sol, gorra o sombrero y protección solar. A esto añadiremos: teléfono móvil y batería externa de repuesto; mapa en papel, botiquín con manta térmica; bastones, luz frontal, cubremochilas impermeable, papel higiénico y bolsa para traer con nosotros nuestra basura y un kit de reparaciones.

Como hemos apuntado, y en función de los requerimientos de la ruta: crampones, piolet y casco (con nieve o hielo). Algunas cimas requieren de material de escalada en alta montaña: arnés, cuerda y elementos de aseguramiento para trepadas o pasos peligrosos.





Ya en la montaña, madrugando para contar con más horas de luz y sin sobreestimar nuestras posibilidades, haremos de la prudencia y la observación nuestras guías para: valorar constantemente el estado del grupo, no dejar a ninguna persona sola, chequear la evolución de la meteo, consultar mapa, GPS y el cumplimiento de los horarios parciales previstos.

En la web de Montaña Segura encontraremos también pautas para valorar con objetividad la forma física del grupo, su experiencia y formación técnica. También nos dan pautas para estudiar la ruta sobre el mapa y descargar o diseñar el track para nuestro GPS, consultar la predicción meteorológica y los avisos de Aemet antes de salir, junto a consejos para progresar por terreno de alta montaña o sobre cómo beber y comer en ese medio. Lo encontrarás en estos enlaces:

Más información:



Tresmiles en pirineos para iniciarse

El Pirineo aragonés acumula el mayor número de cimas que superan los 3000 metros de altitud, un total de 160, con el Aneto como la más elevada con sus 3404 m. Ninguna de ellas representa una ascensión fácil, todas presentan las exigencias de la alta montaña (preparación, experiencia, equipamiento), pero algunas ofrecen condiciones más favorables para elegir las como nuestro primer tresmil, siempre después de haber ascendido a otras cimas o collados de menor exigencia física y técnica. Desde Montaña Segura nos recomiendan estos ocho, ubicados en el valle de Tena, zona de Ordesa y Bujaruelo, zona de Bielsa y Pineta, valles de Chistau, Benasque y Montanuy.

Todas estas cimas pueden tener nieve al inicio del verano.

Consultar su estado en: <https://www.alberguesyrefugios.com/seguridad>.

Valle de Tena

Garmo Negro (3066 m) desde el Balneario de Panticosa.
Distancia: 9,4 km. Desnivel +: 1400 m.

Ascensión de muy importante desnivel pero reducida distancia. El paso de un gran número de montañeros/as ha facilitado que, salvo el último tramo, buena parte de la ascensión sea ya casi un camino.





Valle de Ordesa y Bujaruelo

Punta de las Olas (3022 m) desde el refugio de Góriz
Distancia: 12,5 km. Desnivel +: 850 m.

Vía normal desde el Refugio de Góriz. Ascensión de moderado desnivel. Una primera parte del recorrido es a través del GR 11.9.



Zona de Bielsa-Pineta

Pico de Robiñera (3001 m) desde Petramula
Distancia: 10,8 km. Desnivel +: 1195 m.

Ascensión por variado paisaje y con vistas a otros grandes tresmiles: La Munia, Monte Perdido, Astazu... La pista de acceso es de pago pero tiene la ventaja de que permite iniciar la ascensión a una altitud considerable.



Pico Taillón (3146 m) desde Bujaruelo, con noche en Sarradets
Distancia (desde Sarradets): 5,2 km. Desnivel +: 590 m.

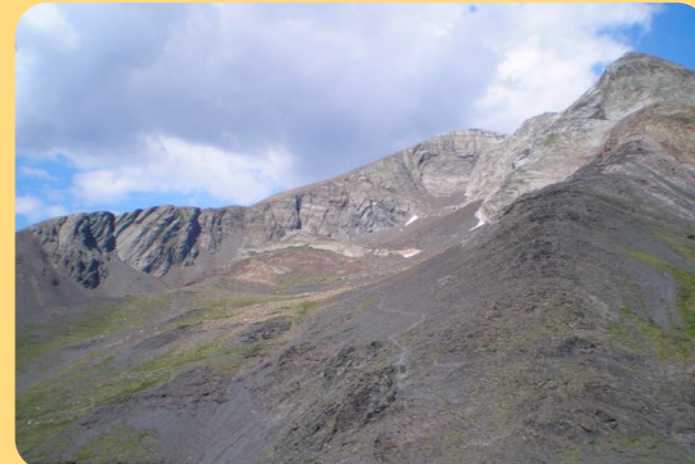
Esta es la ascensión a un tresmil más corta, haciendo noche en el refugio Francés de Sarradets (es una actividad muy larga par una jornada), accediendo en un día de marcha desde Bujaruelo (refugio de Bujaruelo). Atención porque el paso de la Brecha de Roldán suele tener nieve hasta agosto (necesario piolet, crampones y saber usarlos).



Valle de Chistau

Punta Bachimala (3174 m) desde el refugio de Viadós
Distancia: 14,6 km. Desnivel +: 1500 m.

Ascensión de importante desnivel y distancia pero por terreno bastante amable que, igualmente, exige técnicas de orientación y de progresión por terreno fuera de senda.





Valles de Benasque y Montanuy

Tuca de Mulleres (3013 m) desde La Besurta

Distancia: 19,2 km. Desnivel +: 1.170 m.

Por su larga distancia, la pendiente es moderada en buena parte del recorrido. Sin embargo, discurre por un valle poco concurrido y falto de cobertura, lo que le añade complejidad a la ascensión.



Tuca Vallibierna (3056 m) desde el refugio Cap de Llauset

Distancia: 6,9 km. Desnivel +: 640 m.

Uno de los tresmiles más accesibles desde que abrió sus puertas el refugio Cap de Llauset, situado a 2425 m de altitud. Aunque la ascensión no ofrece mayores dificultades que cualquier ascensión por alta montaña, la cresta cimera del Vallibierna puede suponer un peligro a personas con vértigo o especialmente cansadas. Cualquier punto de la anticima será igualmente un estupendo mirador de la cara sur del Aneto.



Para saber más

El podcast de Montaña Segura

Capítulo 32. Alta montaña y tresmiles en verano.



Os recomendamos también escuchar otros como:

1. Planifica tu excursión, equipa la mochila y actúa con prudencia en senderismo
5. Emergencia en montaña: llamada al 112
8. Consultar la meteo de montaña. Las tormentas
26. El calor en montaña

Información útil

Montaña Segura:

montanasegura.com

El podcast de Montaña Segura:

montanasegura.com/el-podcast-de-montana-segura-en-diez-minutos

Tresmiles del Pirineo para iniciarse:

montanasegura.com/tresmiles-del-pirineo-aragones-para-iniciarse



Estado de rutas de alta montaña:

www.alberguesyrefugios.com/seguridad

Senderos Turísticos de Aragón:

senderosturisticos.turismodearagon.com

Senderos FAM:

www.senderosfam.es



Cerca de ti,
lejos de
lo cotidiano

VBe VALLE DE
BENASQUE
Be Pirineo



VBe VALLE DE
BENASQUE
Be Pirineo

Desde 1992, la Asociación Turístico Empresarial Valle de Benasque se ha comprometido con la misión de transformar el turismo en algo más que un simple viaje. Nuestra estrategia es simple: trabajar con pasión y respeto por nuestra tierra y nuestra gente, buscando un equilibrio que beneficie al medio ambiente, a las comunidades locales y, por supuesto, a nuestros visitantes. Unidos, cada paso que damos está pensado para hacer del Valle de Benasque un lugar aún más excepcional para visitar y vivir.

JUNTOS LLEGAMOS MÁS LEJOS

ATEVB
Asociación Turística Empresarial
Valle de Benasque

www.benasque.com



VALLE DE BENASQUE,
El paraíso blanco.

El Valle de Benasque se transforma, con los primeros copos blancos, en un paraíso invernal, ofreciendo una experiencia única para los amantes de la nieve y el aire libre.

Con su combinación de deportes de invierno y paisajes impresionantes, es un destino invernal por excelencia que atesora la estación Aramón Cerler, la de mayor desnivel esquiable de los Pirineos, el espacio nórdico Llanos del hospital, que permite la práctica del esquí de fondo a los pies de los grandes glaciares y bosques de pino negro, además de grandes montañas que permiten la mejor versión de esquí de travesía.

Pero esquiar no es condición necesaria para disfrutar de este valle, porque sus paisajes increíbles son dignos de emociones vivas.





SENDEROS Y CAMINOS, El alma del Valle de Benasque.

Los primeros caminos de este territorio están relacionados con la trashumancia, con aquellos pastores que venían del sur hasta la cueva dels Trocs, cerca de lo que actualmente es el núcleo de San Feliu de Veri. Desde la prehistoria han sido creados y usados para el ir y venir de personas y animales, pero también para el intercambio de bienes e ideas.

Caminando por los senderos del Valle de Benasque se descubre un territorio singular con espacios vírgenes de una belleza cautivadora y pueblos y bordas de larga historia. Senderos familiares de escasa dificultad, pero también rutas para los deportistas en búsqueda de desafíos que llevan a torrentes, a cascadas que nacen del deshielo o a ibones a los pies de las cumbres más altas.



ACTIVIDADES, de naturaleza.



UN VALLE sobre ruedas.

Conocer el Valle de Benasque en bicicleta es un plan perfecto para amigos, parejas, familias o en solitario, hay opciones para cada tipo de ciclista. La variedad de senderos y rutas de nuestro valle brinda terrenos para todos los tipos de bicicleta: suaves paseos para disfrutar de la naturaleza en familia, carreteras tranquilas y puertos sinuosos, pistas de montaña infinitas para la bicicleta de gravel y senderos para disfrutar de los mejores descensos.

Así que no lo dudes, si te gusta pedalear, traéte la bici o alquílala en tu próxima escapada. Del entorno espectacular nos ocupamos nosotros.







Desde el 11 de julio y durante todo el GTTAP

Exposición «Espíritu de equipo, una generación irrepetible». Palacio de los Condes de Ribagorza, en horario de 17:00 a 20:00 h

Jueves 16 de julio

- A partir de 08.00** Entrega de dorsales del **KV Aneto-Posets** en Llanos del Hospital
- 09.30** Salida del primer corredor del **KV Aneto-Posets** desde Llanos del Hospital
- 13.30** Entrega de premios del **KV Aneto-Posets** en Llanos del Hospital
- 19.00** **Charlas técnicas** online de todas las pruebas
- 22.00** **Pirineos Mountain Film Festival - Festival Internacional de Montaña, Aventura y Naturaleza de los Pirineos V edición / 2026** (pza. Llausia). Proyección de los siguientes cortometrajes y/o documentales: *A guide's book* (Canadá, Laurent Bilodeau, 23 min), *Gypaetus: the last bono breaker* (España-Reino Unido, Juan de la Cueva Aldea, 18 min 12 seg), *One step ahead* (Canadá, Anthony Bonello, 13 min 30 seg), *Songs and flowers* (España, Julen Elorza, 27 min 35 seg), *Trails still blazing* (Estados Unidos, Iz La Motte, 8 min 18 s) y *Zahir* (Suiza, Julien Nadiras, 29 min).

Viernes 17 de julio

- 11.00 a 23.00** Acreditaciones y recogida de dorsales de **todas las pruebas** (incluida Peque Aneto) (Polideportivo Benasque)
- 11.00 a 14.00** **Feria de marcas** en el Polideportivo de Benasque
- 17.00 a 21.00** **Feria de marcas** en el Polideportivo de Benasque
- 18.00 a 20.00** Taller de seguridad en montaña de la mano de Reset Cardio (Palacio de los Condes de Ribagorza). Entrada previa inscripción
- 23.00 a 23.45** Control de salida del **Gran Trail Aneto-Posets**
- 24.00** Salida del **Gran Trail Aneto-Posets**

Sábado 18 de julio

- 06.00 a 07.45** Acreditaciones y recogida de dorsales de **todas las pruebas** (Polideportivo Benasque)
- 06.00 a 06.45** Control de salida de la **Vuelta al Aneto**
- 07.00** Salida de la **Vuelta al Aneto**
- 07.00 a 07.45** Control de salida del **Maratón de las Tucas**
- 08.00** Salida del **Maratón de las Tucas**
- 08.15** Hora estimada de paso de los primeros corredores del **Gran Trail Aneto-Posets** por Benasque (km 55)
- 09.30** Sesión de estiramientos y movilidad by Trangoworld con Raúl García Castán (punto de encuentro: tienda Barrabes)
- 10.00/11.00 a 14.00** **Feria de marcas** (plaza Llausia)
- 10:00** **Peque Aneto**, salida de la categoría Infantil
- 10.25** **Peque Aneto**, salida de la categoría Alevín



- 10.40** **Peque Aneto**, salida de la categoría Benjamín
- 11.00 a 14.00** **Animación infantil** Turinamba (rincón de maquillaje, ¡Arriba los tatoos!, taller de reciclaje, música en la plaza Llausia)
- 12.30** Hora estimada de llegada a meta de los primeros corredores del **Maratón de las Tucas**
- 14.00** Hora estimada de llegada a meta de los primeros corredores de la **Vuelta al Aneto**
- 16.00** Hora estimada de llegada a meta de los primeros corredores del **Gran Trail Aneto-Posets**
- 16.00/17.00 a 22.00** **Feria de marcas** (plaza Llausia)
- 16.30 a 21.30** **Animación infantil** Turinamba (rincón de maquillaje, ¡Arriba los tatoos!, taller de reciclaje, música en la plaza Llausia)
- 17.00 h a 21.00** **Rocódromo e hinchables** infantiles en la plaza Llausia
- 21.00** Entrega de premios del **Maratón de las Tucas**
- 22.00** Cierre de meta para el **Maratón de las Tucas**

Domingo 19 de julio

- 03.00** Cierre de meta para la **Vuelta al Aneto**
- 07.00 a 08.30** Acreditaciones y recogida dorsales para la **Vuelta a Cerler** y la **Vuelta al Molino de Cerler** (Polideportivo Benasque)
- 07.30 a 07.45** Control de salida de la **Vuelta a Cerler**
- 08.00** Salida de la **Vuelta a Cerler**
- 08.30 a 09.15** Control de salida de la **Vuelta al Molino de Cerler**
- 09.30** Salida de la **Vuelta al Molino de Cerler**
- 10.00/11.00 a 14.00** **Feria de marcas** (plaza Llausia)
- 13.00** Entrega de premios del **Gran Trail Aneto-Posets**, la **Vuelta al Aneto**, la **Vuelta a Cerler** y la **Vuelta al Molino de Cerler** (Avenida de los Tilos)
- 14.00** Cierre de meta para el **Gran Trail Aneto-Posets**, la **Vuelta a Cerler** y la **Vuelta al Molino de Cerler**