



# TRAIL RUNNING EN BENASQUE

**Pirineo aragonés**

**muntania**  
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	Destino.....	2
3	Datos básicos .....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	2
4	Programa .....	3
4.1	Programa resumen.....	3
4.2	Programa detallado .....	3
5	Más información.....	4
5.1	Incluye .....	4
5.2	No incluye.....	4
5.3	Material y ropa necesaria para realizar las excursiones .....	5
5.4	Observaciones .....	5
5.5	Enlaces de interés.....	6
5.6	Puntos fuertes .....	6
6	Contacto .....	7

## 1 Presentación

Disfruta de cuatro días de **Trail running** en el **Valle de Benasque**, ubicado en el corazón de la **cordillera pirenaica** y uno de los valles más espectaculares del Pirineo Central repleto de lagos, montaña y bosques legendarios.

Hemos escogido cuatro excursiones de gran belleza para conocer el **Parque Natural Posets-Maladeta**.

Una estupenda escapada activa para poder disfrutar de algunos de los rincones más representativos de este privilegiado rincón del Pirineo.

## 2 Destino

El **Parque Natural Posets-Maladeta** está situado al norte de la comarca de la **Ribagorza** y noreste del Sobrarbe en la provincia de Huesca Engloba dos de los macizos más elevados de los Pirineos: el del **Aneto** (3.404 m) con otras cimas como el **Pico Maladeta** (3.308 m), y el macizo del **Posets** (3.375 m) con otras cumbres míticas como el **Perdiguero** (3.221 m).

En el **Parque Natural Posets-Maladeta** podemos disfrutar del privilegio de observar algunos de los glaciares que aún perduran en el **Pirineo**, como el **mítico glaciar del Aneto** en el macizo de Maladeta o el **glaciar de Llardana** en el macizo de Posets.

Valles como **Benasque, Chistau y Barrabés**, nos ofrecen infinitas posibilidades de actividades para todos los gustos y estaciones del año como la práctica del trekking, el esquí de montaña, el alpinismo y la escalada.

También alberga una red de refugios guardados que se encuentran estratégicamente situados: **refugio Ángel Orús** en el Valle de Eriste, **refugio de Estós** en el Valle de Estós, **refugio de la Renclusa** en la vertiente norte del Aneto y **refugio de Biadós** en el Valle de Chistau.

Además de los prados, dominan en su paisaje los bosques de pino rojo y negro, que en ocasiones se mezclan con el abeto. También es posible encontrar carrascales y algunas manchas de bosques mixtos caducos. En cuanto a fauna es posible encontrar urogallos, martas, lechuzas de Tengó.

## 3 Datos básicos

Destino: **Parque Natural Posets-Maladeta** España.

Actividad: Trail Running

Nivel físico: \*\*\*. Tipo de terreno: \*\*\*

Duración: 6 días (4 días de actividad).

Época: Julio a Octubre

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

### 3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1000 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 2300 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

## 4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

### 4.1 Programa resumen

**Día 1.** Viaje al destino. Alojamiento en **Valle de Benasque**.

**Día 2. Perdiguero (3.222 m).**

Distancia 20 km Desnivel + 1.940 m. Desnivel – 1.940 m.

**Día 3. Posets (3.369 m).**

Distancia 25 km Desnivel + 2.300 m. Desnivel – 2.300 m.

**Día 4. Pico del Alba (3.107 m).**

Distancia 10 km Desnivel + 1.400 m Desnivel – 1.400 m.

**Día 5. Tuca Mulleres (3.010 m)**

Distancia 27 km Desnivel +1.300 m Desnivel -1.300 m

**Día 6.** Viaje de regreso.

### 4.2 Programa detallado

**Día 1.** Viaje al destino. Alojamiento en **Valle de Benasque**.

**Día 2. Pico Perdiguero (3.222 m)**

Una preciosa actividad, pero que requerirá de una gran resistencia y destreza para movernos por los bloques de la parte alta de la ruta.

Comenzando desde Llanos del Hospital, nos introduciremos por el Valle de Remuñe, para buscar su cabecera y descubrir un paisaje increíble, salpicado de tresmiles e ibones, los colores de sus aguas son fascinantes.

Desde el ibón de Literola, para el cual, tendremos que descender unos metros, afrontaremos la parte final, una pala llena de bloques y que nos dejará en la cresta. Pasando por el Hito Este del Perdiguero y seguidamente la cima principal.

El descenso lo realizaremos por el valle de Literola, desagüe natural de las aguas del ibón de Literola. Un descenso bastante directo que nos dejará en la carretera.

Distancia 20 km Desnivel + 1.940 m. Desnivel – 1.940 m.

**Día 3. Posets (3.369 m).**

Partiremos desde la localidad de Eriste, tramo arbolado, para llegar a la cascada de Espigantosa. Desde aquí, nuestra próxima parada será el refugio de Ángel Orús, desde donde, por terreno más pedregoso y que requerirá de apoyar en algún punto sin dificultad las manos. Subiremos por la Canal Fonda (siempre y cuando no haya nieve) \* ver observaciones.

Un tramo de cresta final sencillo nos dejará en la cima con unas vistas inmejorables de gran parte de la cordillera.

Distancia 25 km Desnivel + 2.300 m. Desnivel – 2.300 m.

#### **Día 4. Pico del Alba (3.107 m).**

El ascenso al pico del Alba no puede faltar en estos días ascendiendo cimas del valle de Benasque.

Comenzando desde los Baños de Benasque, una intensa subida por el barranco del Turonet nos hace poner ya a tono. Las vistas van siendo cada vez mejores, con el Perdiguero de telón de fondo y los valle de Literola y Remuñe. Las últimas rampas hasta la antecima nos desvelarán ya la otra vista, hacia las Maladetas y el ibón de Cregüeña. Nos separa una corta, pero algo afilada cresta hasta la cima, que, con cuidado, se pasa sin problema.

Distancia 10 km Desnivel + 1.400 m Desnivel – 1.400 m.

#### **Día 5. Tuca Mulleres (3.010 m)**

En nuestro último día de viaje disfrutaremos de un pequeño pero espectacular valle que no nos dejará indiferentes tras conocerlo. Saliendo desde Llanos de Hospital, y por un cómodo sendero geológico, iremos alcanzando puntos como La Besurta, El Forau de Aigualluts... y el Aneto con los restos del glaciar.

Desde aquí, nos desviaremos por el valle de la Escaleta, salpicado de varios ibones en un mar de granito para alcanzar la cima.

Distancia 27 km Desnivel +1.300 m Desnivel -1.300 m

Día 6. Viaje de vuelta.

## **5 Más información**

Precio.

- Si el grupo alcanza los 6-8 participantes, 470 euros por persona.
- Si el grupo alcanza los 5 participantes, 500 euros por persona.
- Si el grupo alcanza los 4 participantes, 530 euros por persona.

### **5.1 Incluye**

- Guía de montaña.
- 5 noches de hotel en habitación compartida en media pensión.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.

### **5.2 No incluye**

- Transporte (consultar la opción de compartir gastos de viaje con otros participantes que se desplacen desde su zona).
- Almuerzos (estos últimos se harán en montaña).
- Cualquier imprevisto que conlleve cambio de planes y suponga un coste mayor al establecido, así como los gastos que genere el guía por esa situación.

### **5.3 Material y ropa necesaria para realizar las excursiones**

- Mochila de Trail Running.
- Zapatillas Trail Running.
- Ropa técnica:
  - Calcetines/Medias de compresión.
  - Pantalón corto o mallas.
  - Camiseta técnica (primera capa).
  - 2ª capa ligera cortavientos.
  - 3ª capa impermeable.
  - Guantes finos tipo forro polar.
  - Gorra para el sol.
  - Gafas de sol.
- Bidones o camelback.
- Botiquín y neceser personal.
- Frontal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos de Trail (opcionales).

### **5.4 Observaciones**

#### **\*Condiciones**

Si en la ruta del Posets estuviera todavía presente el nevero que suele haber hasta bien entrada la temporada, se optaría por un cambio de ruta, como puede ser el pico **Pavots (3.124 m)**, los picos de la **Forqueta (3.010 m)**, ya que para esta actividad no se llevan crampones.

Al igual que si no hubiera condiciones en alguna de las otras rutas descritas, se adaptaría la jornada con otras actividades de Trail Running, como la **vuelta del Salvaguardia**, etc...

#### **Flexibilidad de fechas**

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

#### **Hora y lugar de encuentro**

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro, así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

#### **Transporte a la zona donde se realiza este viaje**

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

## Seguro de accidentes/viaje

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** y **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

### Seguro de accidentes y rescate incluido

\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº PÓLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

\*\* Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

\*\*\* Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

\*\*\*\* El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en actividades de ámbito nacional y hasta 12.000 euros en el extranjero, siendo el pago contra reembolso.

## Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

## 5.5 Enlaces de interés

- <https://www.turismoribagorza.org/es/que-ver-y-que-hacer/ribagorza-es-naturaleza/parque-natural-posets-maladeta>

## 5.6 Puntos fuertes

- Recorrido variado con bosques, prados e ibones y grandes montañas.
- Conocer el **Parque Natural Posets Maladeta**
- Viaje activo, visitando zonas de gran riqueza paisajística.

## 6 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).