



Los refugios de la Federación Aragonesa de Montañismo son un lugar ideal para acercarnos en familia a la montaña. Os proponemos **tres rutas senderistas** que os permitirán conocer y disfrutar estos lugares.



1 Refugio de Pineta pradera de Pineta

(circular cuando se puede cruzar el río)

La ruta se inicia en el **Refugio de Pineta** (1 240 m, 0 min). Siguiendo las marcas rojas y blancas del **GR 11 -Senda Pirenaica**, se remonta aguas arriba (y por su orilla orográfica izquierda) el río Cinca. Un camino prácticamente llano y sin apenas dificultad nos permitirá, a tramos entre el bosque, a tramos junto al cauce del río alcanzar el aparcamiento y la **Pradera de Pineta**, lugar ideal para hacer un descanso (1 270 m, 40 min).

Desde este punto se puede observar el perfil glaciar de este valle: su perfecta forma en U. El imponente fondo plano, ocupado por praderas y bosque, está rodeado por verticales paredes que ascienden, por el lado sur, desde los 1 270 m de la Pradera de Pineta hasta los 3 348 m de la cima del **Monte Perdido**: más de 2 000 m de desnivel nos separan de esta cima, la tercera más alta del Pirineo.

El regreso se puede realizar siguiendo el mismo itinerario o, en determinados momentos del año, por la margen derecha del río, siguiendo también las señales del GR 11 en dirección al Collado de Añislo y Góriz.

ATENCIÓN: para optar por este regreso primero debemos asegurarnos de que el cruce del río Cinca frente al refugio es posible sin peligro, información que nos darán los guardas del mismo refugio.



2 De Pineta a la Cascada de La Larri

Desde el aparcamiento de Pineta (1 270 m, 0 min) Tomar la senda hacia el Balcón de Pineta y los **Llanos de La Larri**. La senda cruza por un puente metálico el cauce del río Cinca y, al poco, llega a un cruce señalizado, donde se toma la opción de la derecha por el **Camino de las Cascadas del Barranco de La Larri**, que remontaremos por su margen orográfica derecha hasta llegar a una pista forestal. **Atención en este tramo junto a las cascadas porque por su fuerte pendiente, cuando el firme está húmedo el terreno se vuelve muy resbaladizo. Evitar salirse del camino.**

Una vez en la pista la tomaremos hacia la derecha unos metros y, después, siguiendo las **señales rojas y blancas del GR 11**, acortaremos algunas lizas hasta llegar a la planicie del circo glaciar y la **cabaña refugio de La Larri** (1 580 m, 1 h). Recorremos la pradera hacia el fondo del circo para llegar a la **cascada de La Larri** (1 650 m, 1 h 20 min).

El regreso se realizará por el mismo camino, pero llegados al inicio del descenso por el Camino de las Cascadas del Barranco de La Larri, lo ignoraremos y seguiremos por la pista forestal. En suave descenso y con las impresionantes vistas del cierre del **Valle de Pineta**, llegaremos a un puente sobre el río Cinca (1 420 m, 2 h 20 min) y, posteriormente, al **aparcamiento de Pineta** (1 270 m, 2 h 40 min).



3 De Pineta a la Cascada del Cinca

Esta excursión arranca en el aparcamiento (1 270 m, 0 min) que se sitúa al final del valle de Pineta, antes de llegar al Parador Nacional. Al fondo del aparcamiento un cartel indica la senda que sube hacia el Balcón de Pineta, Ibón de Marboré y Brecha de Tucarroya. Continuar por esta senda, que cruza por un puente metálico el cauce del río Cinca. Al poco se encuentra un cartel indicador, donde se toma la opción de la izquierda. Siguiendo la senda se cruza la pista a La Larri (1 410 m, 35 min) y nos adentramos de nuevo en el bosque. El camino atraviesa una zona de **helechos** y, tras pasar un abrevadero para ganado, alcanza una nueva bifurcación de senderos, donde tomamos el ramal de la izquierda. En pocos minutos llegaremos a la base de la **cascada del Cinca** (1 690m, 1 h 25 min), cota máxima de nuestro recorrido. El agua que alimenta la cascada se recoge en la planicie glaciar del Balcón de Pineta, situada 800 m de desnivel por encima de nuestras cabezas. Uno de los últimos glaciares del Pirineo, el Glaciar del Monte Perdido, vierte sus aguas a esta imponente cascada.

El regreso lo realizaremos siguiendo el mismo itinerario de subida (1 270 m, 2 h 30 min).



MIDE	
severidad del medio natural	1
orientación en el itinerario	1
dificultad en el desplazamiento	1
cantidad de esfuerzo necesario	2
horario	1 h 20 min
desnivel de subida	30 m
desnivel de bajada	30 m
distancia horizontal	5 km
tipo de recorrido	Circular

MIDE	
severidad del medio natural	2
orientación en el itinerario	2
dificultad en el desplazamiento	2
cantidad de esfuerzo necesario	2
horario	2 h 40 min
desnivel de subida	380 m
desnivel de bajada	380 m
distancia horizontal	8,4 km
tipo de recorrido	Circular

MIDE	
severidad del medio natural	2
orientación en el itinerario	2
dificultad en el desplazamiento	2
cantidad de esfuerzo necesario	2
horario	2 h 30 min
desnivel de subida	420 m
desnivel de bajada	420 m
distancia horizontal	6,2 km
tipo de recorrido	Ida y vuelta

Soluciones: brújula, mapa, abrigo, chubasquero, mochila, comida, agua, teléfono, botiquín, gorra

Más soluciones: mochila, Odesa, hayedo, Pineta, teléfono, La Larri, Monte Perdido, Cinca, gorra, brújula



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.

Los valles glaciares

Los antiguos glaciares han excavado en el Pirineo multitud de valles glaciares. Tienen forma de U, con fondo plano y verde rodeado de verticales paredes. Pineta y La Larri son dos claros ejemplos.

El hayedo

En los tres recorridos caminarás por un bosque de hayas, árbol de corteza lisa y gris y de hoja caduca (verás una manta de hojas por el suelo). A los hayedos les gusta mucho las zonas umbrías y lluviosas, y generan un sotobosque muy fresco.

Las cascadas

Los valles en forma de U están flanqueados por imponentes paredes donde los ríos se convierten en cascadas. Tras una tormenta o en época de deshielo (primavera) su fuerza y caudal puede aumentar mucho, ¡mucha atención!

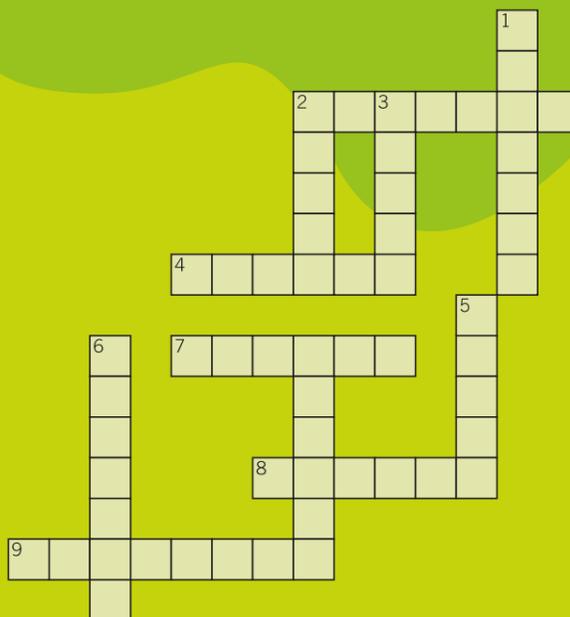
Marmota

Es un roedor de la familia de las ardillas pero mucho más grande. Se comunican entre sí mediante chillidos. Con el frío y la nieve, las marmotas hibernan.

Sopa de letras.

Busca 10 palabras

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



Crucigrama

Vertical

- Nombre del llano y cascada de la segunda excursión (dos palabras juntas)
- Es el nombre del pico más alto de la zona (dos palabras juntas)
- Nombre de la cascada de la tercera excursión y del río que recorre el valle
- Con ella, protegerás tu cabeza del sol
- Junto con el mapa, sirve para orientarse y no perderse

Horizontal

- Si no llevas una a la espalda, no podrás echar todo el material que necesitas para la excursión
- Primera palabra del nombre del Parque Nacional en el que estamos
- Así se llama el bosque por el que caminarás
- Nombre del Valle
- Si tienes una emergencia, con él podrás llamar al 112

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 heridas
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 Resposmuso, Sallent de Gállego (Hu)
Tel. 974 337 556

Refugio de los Ibones de Bachimaña (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, 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
www.fam.es
www.aemet.es
www.alberguesyrefugios.com



+ INFO