



- ¡Escapada al Valle de Tena!!
- ¡¡Excursiones Senderistas, de Media y Alta Montaña!!
- ¡Cuatro días excepcionales!!
- ¡¡Para federados!!
- ¡¡Reservar antes del 1 de Junio!!

Aventuras por el Valle de Tena (Pirineo aragonés)

4-8 de Julio 2.013

Desde hace un tiempo, todos los veranos, nuestra **Agrupación de Senderistas y Montañeros (ASM)** organiza una semana de vacaciones activas en Pirineos para todos. Por norma un mes antes se desplaza el grupo de guías a Pirineos para preparar las excursiones y que todo salga a pedir de boca. Nos puedes acompañar en esta experiencia. En esta ocasión, dentro de nuestro programa anual de Senderismo que tiene como lema **El Agua en la Naturaleza**, la *Agrupación de Senderistas y Montañeros de los Colegios de Abogados y Graduados Sociales de Murcia* ha programado un puente largo por el Valle de **Tena**, en el Pirineo aragonés, en el mes de julio. Te ofrecemos participar en esta actividad exploratoria.



Excursiones para todos los gustos, para disfrutar de la montaña, de sus bosques, de sus ríos, de sus lagos, de su cultura, de sus tradiciones,... Todo ello en un hotel de lujo y a un precio muy atractivo, que incluye las actividades montaÑeras, senderistas y culturales programadas. Montañas, agua, naturaleza, flores, fauna, senderos, cultura, historia, gastronomía,... todo lo que un amante de la naturaleza puede desear lo tendremos al alcance de nuestra mano durante esta semana en un entorno único, frontera entre Francia y España. Estaremos alojados en un hotel de tres estrellas de la estación de esquí de Formigal, a 1550 metros de altitud (lo que garantiza el fresco en el verano) y a apenas unos kilómetros de la frontera francesa (Puerto del Portalet). Esta actividad es preparatoria de la que haremos en julio, pero está abierta a cualquier socio que se quiera inscribir, que incluso puede quedarse, si lo desea, algún día más en el hotel, al mismo precio. En cualquier caso, para hacer estas actividades hay que estar federado.

Nota: Las fotos que acompañan este texto corresponden a los lugares por donde haremos las excursiones este año. Ya estuvimos allí hace cinco años, nos atendieron tan bien y es un lugar tan encantador que no hemos dudado en volver.



MÁS INFORMACIÓN

Más información sobre el Valle de Tena, sus senderos, bosques y montañas en los siguientes enlaces:

<http://www.valledetena.com/>

<http://www.lospirineos.info/tena/tenarutas.htm>

I.- LO PRIMERO: RESERVAR

<http://www.asmregiondemurcia.org/>

Para participar en esta actividad es necesario HACER LA RESERVA. Sólo se mantendrá correspondencia con quienes se inscriban y reserven, para lo cual basta con mandar un mensaje de email la responsable de reservas de la Agrupación de Senderistas y Montañeros, Carmen Martínez:

[\(reservas@asmregiondemurcia.org\)](mailto:reservas@asmregiondemurcia.org)

Se debe hacer La reserva antes del 1 de junio.

La reserva se entiende realizada cuando se haga el ingreso de 200 euros por persona en la Cuenta de la Agrupación de Senderistas y Montañeros de la Región de Murcia abierta en Banesto:

0030 3014 87 0001291271

No hay límite de plazas, salvo que ocupemos todo el hotel.

II.- VIAJE Y ACCESOS

Salida: El jueves a mediodía para cenar y dormir en el hotel.



III.- ALOJAMIENTO, COMIDA Y PRECIOS

Alojamiento, precios (todos incluyen ya el IVA):

+ Habitación doble:

+ Precio por persona cuatro días:

- SOCIOS:

<http://www.asmregiondemurcia.org/>

- o En habitación doble: 200 €; 50 por día.
 - NO SOCIOS FEDERADOS: En habitación doble: 220 € (65 por día).
 - NO SOCIOS NO FEDERADOS. Las personas no federadas no pueden participar en este tipo de actividades. Para desplazarse a Pirineos es necesario estar federado.
- + Suplemento por habitación individual: 20 euros día.

Comida:

- + Régimen alimenticio: media pensión: alojamiento, cena y desayuno.
- + Las comidas del mediodía se organizan por cada uno como quiera. Los días de pic-nic cada cual debe llevar su comida, para hacerla en el monte. Se puede comprar en establecimientos del entorno.

Para más información sobre el excelente Hotel, un tres estrellas, en el que vamos a estar alojados:

<http://www.hotelnievesol.com/>



IV.- ACTIVIDADES PROGRAMADAS

Haremos excursiones preparatorias de todo tipo: Senderismo, Alta Montaña, Naturaleza, Infantiles, Culturales y Deportivas. Todas las actividades estarán guiadas por responsables del club y no incluyen ningún precio adicional. Tienen, en todo caso, su dosis de aventura al transitar por “nuevos senderos”.

Ofrecemos actividades organizadas por el club para preparar nuestra semana de agosto. Pero aparte, cada cual puede organizarse la diversión como quiera, o, sim-

<http://www.asmregiondemurcia.org/>

plemente, dedicarse a lo que le plazca, sin atender a ninguna organización u horario. A diferencia de otros lugares, en Formigal hay marcha, incluso nocturna, durante el verano y un buen “ambiente”. Se puede pasar bien incluso sin aceptar nuestra oferta de actividades. Lo que ofrecemos es una oferta, no una imposición. Pero te garantizamos que merece la pena hacer lo que proponemos. Es lo mejor que puede hacerse por allí.



Calendario de actividades:

Día 0, jueves, 4 de Julio: Llegada al Hotel y recogida de llaves.

Día 1, viernes, 5 de Julio.

- Senderismo. Río Aguas Limpias I bones de Arriel. Preciosa excursión senderista, siguiendo al río Aguas Limpias, por una amplia plataforma elevada en un portentoso escenario de montaña. Salimos del Embalse de la Zarra (1.445) y tras unos prados nos internamos en un bello hayedo. El camino deja a su derecha el espectacular desfiladero que ha labrado el río con bellas cascadas. Es el Paso del Onso. Tras las garganta el valle se abre y llega a unos prados en el Plano Cheto (1.680). Más arriba una cascada señala la continuación de nuestra ruta en fuerte pendiente hasta el Ibón bajo de Arriel (2.180) y el Ibón Alto (2.230) en un inconmensurable ambiente de Alta montaña. Vuelta por el mismo trazado, pero con otras vistas no menos espectaculares. 800 metros de desnivel, 6 horas. Comida pic-nic en los ibones.
- Montañismo. Picos de la Frondella (3001, 3055 y 3071). Como variante de la ruta anterior, los montañeros subirán, antes de llegar al Ibón bajo (2.150), al circo entre las aristas Wallon y Robach. Desde

<http://www.asmregiondemurcia.org/>

allí trepan a la Frondella Occidental (3.001), la Central (3.055) y el Pico de la Frondella. 1.750 metros de desnivel (150 menos si no se hace el pico), 9 horas. Pepe.

Día 2, sábado, 6 de Julio.

- Senderismo. Refugio y Lago de Pombie, Midi D´Ossau. El Midi D´Ossau es para muchos la montaña más bella de Pirineos. Se trata de los restos de un antiguo pitón volcánico, en la vertiente francesa de verdes prados. Vamos a hacer una muy fácil excursión senderista hasta el Refugio y lago de Pombie. Se inicia la excursión pasado el Puerto de Portalet en el aparcamiento d´Anèou (1.709). Por bosque y prado alcanzamos por bello sendero el Refugio de Pombie, junto a su lago (1931), con unas grandes vistas del impresionante Midi y su cara sur. Vuelta por el mismo camino. 3 horas, 210 metros de desnivel.
- Montañismo. Tour del Midi d´Ossau. Precioso circuito alrededor de una de las montañas más emblemáticas del Pirineo. Desde el refugio se continúa hasta el collado de Suzón (2.145). Desde allí se baja hasta el Lago de Bious (1.538), subiendo luego, en un ambiente de prados alpinos hasta el Lago y collado de I´Lou (2.194), por el que se baja al parking de inicio de la ruta circular que se hace en sentido antihorario, 9 horas, 1.100 metros de desnivel acumulado en subida y en bajada. Pepe.



Día 3, domingo, 7 de Julio

- Senderismo. I bones azules. Las montañas del Valle de Tena están plagadas de pequeños y grandes lagos, vestigios de la última glaciación. Hoy vamos a visitar algunos de los más bellos. Excursión senderista desde el Balneario de Panticosa siguiendo la traza del GR 11, la senda transpirenaica. Por un bosque de pino negro salimos del Balneario (1.635) por una senda que nos va subiendo hasta los lagos junto al cauce del cantarín río Caldarés y sus bellas cascadas. Llegamos primero hasta el Ibón Alto de Bachimaña (2.215), después al Ibón Azul Bajo (2.360) y, finalmente, al Ibón Azul Alto (2.410), bajo las imponentes paredes de los Picos del Infierno. En las praderas de los ibones pastan las marmotas cuyos sonidos oiremos, incluso es posible que veamos más de una. Excelentes vistas de los tresmiles de Panticosa. Vuelta por el mismo camino. Cinco horas y media, 780 metros de desnivel. Comida de pic-nic en el bello entorno del nuevo Refugio de Bachimaña (2.200).
- Montañismo. Ascensión al Pico de la Muga (2675). Como continuación de la ruta anterior, los montañeros subirán hasta el Puerto de Macadau (2.545), frontera con Francia, y desde allí hasta el Pico de la Muga. Añadir 2 horas más para realizar 1.040 metros de desnivel. Pepe.



Día 4, lunes, 8 de Julio.

- Senderismo. Lagos de Sabocos. Preciosa ruta circular entre lagos y verdes prados. Acceso en el telesilla de Panticosa. Tras dejar el telesilla (1985) nos dirigimos, por verdes praderas, a la Cabaña de Sabocos y

<http://www.asmregiondemurcia.org/>

luego al Ibón de Sabocos girando en sentido horario hacia el Ibón de los Asnos (2060) y regresando luego al telesilla. Opción de subir a dos picos fáciles: Punta Verde (2.295) y El Mandilar (2.220), con una hora más. O a los Picos de Peña Roya (2578) y Peña Blanca (2.567), en hora y media más. El telesilla es de pago. 2 horas, 180 metros de desnivel para la ruta senderista corta. Pepe.

Vuelta a casa. Aunque se puede negociar quedarse más días.

Las excursiones se pueden variar, por razones de riesgo climatológico o de otra naturaleza, por otras alternativas que no entrañen peligro en caso de tormenta o avenidas, pero de similar duración y belleza.



***Un día de sendero,
una semana de salud
Un puente en Pirineos, un año de salud***

La Agrupación de Senderistas y Montañeros programa **paseos senderistas** (muy fáciles, incluso para niños o personas de edad avanzada), **excursiones senderistas** y **montañeras** (para personas con algo de experiencia y forma física) y de **alta montaña** (para montañeros con experiencia y buena forma física) todas las semanas. También hacemos **escalada** y **carreras por montaña**, entre otras actividades por la naturaleza. Salvo las excursiones de escalada y montaña (reservadas a federados), las demás están abiertas a cualquier persona que ame la naturaleza, la montaña y el senderismo, previa invitación si no es socio.

Cada año nuestro programa de excursiones tiene un lema, un eje central bajo el que se desarrollan. Anteriores programa han tenido como lemas: *El Agua, El Bosque Mediterráneo, Senderos con Historia y Encanto, El Río Segura, Las Cuatro Estaciones, Senderos Mágicos-Montañas Sagradas, Árboles y Arboledas singulares o Afluentes y Embalses de la Cuenca del Segura, Monumentos Naturales o Lo Mejor de lo*

<http://www.asmregiondemurcia.org/>

Mejor, que hemos realizado durante 2011, coincidiendo con nuestro décimo aniversario. Para 2012 nuestro lema fue: **FORTALEZAS Y SANTUARIOS**.

Para 2013 nuestro lema es: **EL AGUA EN LA NATURALEZA**. Recorridos por la naturaleza que tienen como eje el vital elemento en todas sus formas (agua, nieve, vapor, hielo) y sus actuaciones en la naturaleza (ríos, mares, barrancos, bosques), como elemento delimitador y fijador del paisaje, así como los usos y aprovechamientos humanos (regadíos, fuentes, molinos, etc.). Y para 2014 nuestro lema será: **Nuestros Bosques**.

Si quieres conocer nuestros programas, asociarte o una invitación para participar en alguna de nuestras excursiones envía dirección de correo electrónico y teléfono de contacto a:

asmregiondemurcia@asmregiondemurcia.org

o visita nuestra página web:

<http://www.asmregiondemurcia.org/>



<http://www.asmregiondemurcia.org/>

