



- ¡Visitas culturales!!
- ¡¡Excursiones Senderistas, de Media y Alta Montaña!!
- ¡Parque de flora y fauna, via ferrata, rafting!!
- ¡¡Semana excepcional!!
- ¡¡Para federados!!
- ¡¡Reservar antes del 1 de Junio!!



Vacaciones activas en el Valle de Tena (Pirineos)

3-10 de agosto 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. En años anteriores hemos ido a Andorra, el Valle de Arán o el Valle de Benasque.



También a Picos de Europa. 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 una semana excepcional de

excursiones por el Valle de **Tena**, en el Pirineo aragonés. 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). Debido a lo limitado de las plazas (90), sólo se oferta para socios. Sólo en el caso de que los socios no cubran todas las plazas a 1 de junio de 2013, se ofertaría a no socios. 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

Para participar en esta semana de vacaciones activas 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).

Se debe hacer La reserva antes del 1 de junio.

Las reservas se atenderán por riguroso orden de petición. Las plazas son limitadas: 90 (sin posibilidad de ampliar). Pero la reserva se entiende realizada cuando se haga el ingreso de 100 euros por persona en la Cuenta de la Agrupación de Senderistas y Montañeros de la Región de Murcia abierta en Banesto:

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

0030 3014 87 0001291271

- La cantidad restante se deberá abonar antes del 22 de julio de 2013.

Las anulaciones y solicitudes de reserva realizadas después del 1 de junio tienen un coste adicional de 20 euros, salvo que se haya ingresado al Hotel el ingreso, en cuyo caso se aplicará el descuento que haya hecho el hotel.

Las plazas se asignarán por riguroso orden de petición.

II.- VIAJE Y ACCESOS

Salida: El sábado 3 de agosto a partir de mediodía tenemos reservado el hotel. Se saldrá de Murcia sobre las 8 horas de la mañana. Nuestra propuesta es irnos y volver en autobús; que también se utilizará para los desplazamientos por el Valles de Tena y alrededores para los grupos de actividad en los que se apunte más gente. Quien quiera puede irse en su coche, aunque lo preferible es el transporte colectivo. La vuelta es el 10 de agosto, sábado.

El precio del viaje en autobús, subvencionado en parte por el club, es de 75 euros por persona.



III.- ALOJAMIENTO, COMIDA Y PRECIOS

Alojamiento, precios (todos incluyen ya el IVA):

+ Habitación doble:

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

- + Precio por persona y semana:
- SOCIOS:
 - o En habitación doble: 375 €;
- NO SOCIOS FEDERADOS: En habitación doble: 400 €.
- NO SOCIOS NO FEDERADOS. Las personas no federadas no pueden participar en este tipo de actividades. Para desplazarse a Pirineos es necesario estar federado.
- + Niños 2-12 años compartiendo habitación con dos adultos: descuento del 50 por 100. 12-18 años: 25 % de descuento.
- + Suplemento por habitación individual: 170 euros la semana.



Elección de habitaciones:

- + El que vaya a habitación individual elige la habitación que le ponga el hotel.
- + Quienes vayan a habitación doble, eligen a su pareja de mutuo acuerdo.
- + Las habitaciones las asignará la responsable del reservas del club. De mutuo acuerdo cualquiera puede cambiarse de habitación.
- + Los niños que no pagan, duermen con sus padres o tutores.

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.asmregiondemurcia.org/>

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



IV.- ACTIVIDADES PROGRAMADAS

Haremos excursiones 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, salvo las señaladas en el programa, en especial viajes en tren, telecabina, rafting y vías ferratas.

Ofrecemos 16 actividades organizadas por el club para 6 días de vacaciones efectivas. Cada cual elije la que le guste. Pero aparte, cada cual puede organizarse la diversión como quiera, o, simplemente, 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.

1 – Calendario de actividades:

Día 0, sábado: Llegada al Hotel y recogida de llaves.

Día 1, domingo.

- Senderismo. Collado de Foratata. Fácil y corta excursión senderista con todos y para todos. Vamos desde el hotel a un collado con vis-

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

tas inconmensurables de todo el Valle de Tena, siguiendo el PR-HU 90. La Foratata es una bella montaña, de verticales paredes, el símbolo del Valle de Tena. Desde sus paredes calizas tiran los quebrantahuesos los huesos de la carroña para alimentarse de su tuétano. Iniciamos la caminata en el hotel y vamos subiendo primero por pista y luego por senda, alcanzando la zona de pastos, donde es posible ver a las marmotas. El sendero termina en el collado, con grandes vistas. Se puede elegir el punto de vuelta, sin hacer todo el desnivel, pues se trata de un sendero de ida y vuelta. Tres horas y media, 5 kms., 550 metros de desnivel.

Día 2, lunes.

- Senderismo. Río Aguas Limpias. 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. Más arriba una cascada señala



el final de nuestra ruta en el Plano Cheto (1.680). Vuelta por el mismo trazado, pero con otras vistas no menos espectaculares. 250 metros de desnivel, 3 horas. Comida pic-nic en los prados del Embalse de la Zarra. Desplazamiento en autobús.

- Montañismo. Refugio de Respomuso-Pico Musales (2.654). Como variante de la ruta anterior, los montañeros subirán tras la cascada del Plano Cheto por la empinada senda que conduce hasta la Ermita de la Virgen de las Nieves (2.100) y el Refugio de Respomuso, junto al embalse del mismo nombre. Allí haremos la comida. Tras la comida subimos hasta el Collado de Musales (2.505) y el fácil pico homónimo. Desde allí el sendero nos devuelve al Embalse de la Zarra. 1.210 metros de desnivel (150 menos si no se hace el pico), 6 horas.
- Rafting. Río Gállego. Actividad que no falta nunca en nuestras actividades por Pirineos. Desde Oliván hasta Sabiñánigo. Actividad que se paga aparte.

Día 3, martes.

- Senderismo. Refugio y Lago de Pombie, Midi D´Ossau. El Midi D´Osau 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. Pic de Saubiste (2.261). Como variante de la ruta anterior, los montañeros subirán hasta el collado de Suzón (2.145). Desde allí se asciende a plena cresta sin problemas hasta el pico. Gran panorámica de la vertiente francesa y el Midi. Vuelta por el mismo camino. 750 metros de desnivel (150 menos si no se hace el pico), 5 horas.
- Excursionismo cultural e infantil. El Tren de Artouste. Viaje en bus. Otra de trenes, pero en Francia. Este es otro tren, uno de montaña que nos sube al lago de Artouste y Lagos de Arremoulit, por cuyas bucólicas praderas pasaremos, con unas vistas de ensueño sobre Francia y los Pirineos. Un trenecito casi de juguete que trepa con seguridad entre vertiginosos desfiladeros hasta los 2000 metros, es el tren que más alto sube en Europa. No puede faltar en este programa, a los niños les encantará. Comida en plan pic-nic junto al Lago y Refugio. El viaje en tren se paga aparte. Información sobre el tren en:

<http://www.lospirineos.com/artouste/>

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

Día 4, miércoles.

- Senderismo. Ibones 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 a la Gran Facha (3.305). Como continuación de la ruta anterior, los montañeros subirán hasta el Puerto de Macadau (2.545), frontera con Francia. Bajamos hacia una laguna (2.400) rodeando los escarpes de la Gran Facha hasta enlazar con el sendero que viene del Refugio Wallon y nos lleva al Coll de la Fache (2.664). Desde allí se sube por la inestable cresta hasta alcanzar esta afamada cima. Vuelta por el mismo camino. 1.800 metros de desnivel, 10 horas.
- Excursionismo Infantil. La Cuniacha, Parque faunístico de los Pirineos. En la Cuniacha los visitantes se ven sorprendidos por un bello bosque y el descubrimiento de la fauna que hace años poblaba los Pirineos: ciervos, gamos, corzos, renos, bisontes, osos, linceos boreales, lobos, caballos salvajes, sarríos, cabras, etc. en un bello recorrido. Entrada de pago. Más información en el siguiente enlace:
<http://www.lacuniacha.com/>
- Vía Ferrata. Vía de Santa Elena. Actividad que tampoco falta nunca en nuestras actividades por Pirineos. Para empezar, una vía fácil,

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

que incluso pueden hacer niños de más de 8 años. Luego, el que quiera y se atreva, tiene otras vías ferratas más comprometidas en la zona. Actividad que se paga aparte.



Día 5, jueves.

- Excursionismo cultural. El Tren de Canfranc. Autobús. Desde Jaca a Canfranc en el tren que no cruza los Pirineos, una vía sólo para turistas, pero con el sabor de lo añejo. Recorrido pintoresco con el famoso viaducto de los 28 arcos y la Estación Internacional de Canfranc, donde se ha rodado incluso alguna que otra película. Visita a ambas ciudades. Comida libre en Canfranc. El viaje en tren se paga aparte. Sobre este tren recomiendo una lectura:

<http://www.pirineodigital.com/reportajes/destinos/canfranero/canfranero2.htm>

- Montañismo. Travesía Formigal-Pico Tres Huelgas-Canfranc por la Canal de Izas. Desde Formigal, los montañeros se dirigirán por el GR 11 hacia la estación de esquí, por el GR 11, alcanzando el Collado Norte de Izas, 2.250, desde el que alcanzan el Pico Tres Huelgas (2.308). Vuelven al collado y se internan en la vertiente de Canfranc, ya en descenso, bajando hasta el Collado y Fuente de los Ladrones (1.350) y Canfranc (1.160), donde se montan en el autobús para volver a Formigal con los senderistas. Son 7 horas y 800 metros de desnivel en subida y 1.110 en bajada.

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



Día 6, viernes.

- Excursionismo cultural. La Ruta del Serrablo. Se denomina Ruta del Serrablo a un grupo de 14 iglesias de estilo mozárabe para unos y para otros de románico-lombardo que constituye un conjunto único de arte medieval. Emplazadas en la vertiente izquierda del río Gállego, se pueden visitar en cómodo paseo en autobús de una a otra. Se organizará la comida en un restaurante típico de la zona. Más información en:
http://www.serrablo.org/rutas/la_ruta_de_serrablo
- 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 luego al Ibón de Sabocos girando en sentido horario hacia el Ibón de los Asnos (2060) y regresando luego al telesilla. Pero antes descansaremos a la orilla de los lagos e incluso haremos la comida en tan bucólico lugar, de bellas vistas sobre el valle. El telesilla es de pago. 3 horas, 180 metros de desnivel.
- Montañismo. Peña Sabocos (2.757). Los montañeros, desde el Ibón de los Asnos, inician la subida en fuerte pendiente que les conducirá hasta una canal, junto a las verticales paredes de Tendereña, que les dejará en un collado cercano a la cima. Son 5 horas y 850 metros de desnivel en subida y bajada.



- NOCHE: Gran fiesta de final de Vacaciones Activas. Entrega de premios y baile.

Día 7. Vuelta a casa.

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
Una semana 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 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/>

