

# TREKING RUTA DE LOS REFUGIOS VALLE DE BENASQUE

**Esta actividad tiene como objetivo el realizar un viaje a pie por los valles y montañas de Benasque.**

Esta actividad consiste en la realización de un recorrido de montaña de una dificultad fácil y al alcance de todos. Su duración es de cuatro días y las etapas suponen un esfuerzo físico de unas 5 ó 6 horas caminando por sendas de montaña o ritmo lento y realizando paradas. Cada día llegaremos a un refugio donde pernoctaremos, los refugios de montañas son alojamientos especiales donde la habitación es de 6 ó 8 plazas con litera corrida.

Usted puede prepararse para la realización de esta actividad realizando algún ejercicio aeróbico los meses anteriores, durante el itinerario contarán con el acompañamiento de un guía que les indicara el camino y dosificara sus esfuerzos, así como la descripción de los lugares y montañas que recorramos.

## **CONDICIONES GENERALES:**

**Nuestro objetivo es el mantenerles lo mejor informado para que nuestro trabajo sea lo más satisfactorio para nuestros clientes.**

### **¿Que es el programa de La Ruta de los Refugios de Benasque?**

Este tipo de actividad de montaña consiste en el desarrollo de un programa para varias personas acompañados por un guía de alta montaña, cada día el guía ira dando las consignas necesarias para la realización de la actividad del día siguiente y ayudara y acompañara a sus clientes en la montaña garantizando su seguridad. Los alojamientos en los refugios así como la media pensión en el mismo están incluidos, usted tendrá que prever el alojamiento en el valle los días antes de la actividad y después.

### **¿Que incluye el precio?**

- La prestación del servicio del guía de alta montaña durante la duración del programa.
- El material de seguridad colectivo ( sistemas de radio comunicaciones, botiquín )
- El material técnico que el cliente no tenga de la lista de información general.
- Gastos del guía ( alojamientos en refugios)
- Los viajes internos a los inicios de actividad.
- 3 noches en refugio en Media Pensión.

### **¿Que no incluye?**

- El alojamiento en Benasque los días antes y final de la actividad.
- Los pic-nic de medio día.

**Precio por plaza: 288 € mínimo 4 personas**

## **EL GUIA.**

En este tipo de programa los participantes deben de tener una condición física y técnica que les permita realizar una progresión de forma autónoma bajo la vigilancia y supervisión de la seguridad del guía.

Para poder evaluar vuestras capacidades es necesario el leer atentamente esta ficha técnica y realizar las consultas que se crean necesarias para identificar el nivel requerido para el programa.

Sobre el terreno el guía podrá variar el programa en función de las condiciones meteorológicas y de las condiciones de la montaña con el objeto de garantizar la seguridad. Así mismo si el nivel de los participantes no es el requerido para la realización del programa el guía variara los recorridos para adaptarlos a sus niveles.

Todos los profesionales están debidamente titulados para la realización de estos programas y disponen de un seguro de Responsabilidad Civil de la empresa. Le aconsejamos que no tenga ninguna contar indicación para la práctica del montañismo y sobre todo de cara al esfuerzo continuado.

Le recordamos que el contratar un guía de alta montaña le permite practicar del montañismo con un máximo de seguridad pero el riesgo cero no existe en montaña.

### **ALGUNA IDEA SOBRE NIVELES DE LOS PROGRAMAS.**

#### **Nivel de condición física:**

\* Alguna preparación física, el participante realizar un esfuerzo sostenido durante 6/7 h con desniveles entre 1.000 mt. y 1.300 mt.

\*\* Buena preparación física, esfuerzo considerable durante 7/8 h con desniveles sobre 1.500 mt.

\*\*\* Excelente condición física, esfuerzo elevado con grandes desniveles.

### **PROGRAMA: 4 DIAS:**

#### **DIA 1: Ascensión al refugio Ángel Orús**

**Punto de partida:** Pueblo de Eriste

**Dificultad Técnica:** ninguna

**Dificultad Física:** \*

**Horario:** Del punto de partida al refugio 3h pequeño recorrido alrededor del refugio 2 h

**Desnivel:** Ascenso de 1.018 mt.

#### **DIA 2: Refugio Ángel Orús, Collado de la Forqueta de Eriste, Refugio de Viadós**

**Punto de partida:** Refugio Angel Orus

**Dificultad Técnica:** ninguna

**Dificultad Física:** \*

**Horario:** Del punto de partida al collado 2h 30. Descenso 3 h

**Desnivel:** Ascenso de 795 mt. Descenso 1.135 mt.

#### **DIA 3: Refugio de Viados, Puerto de Chistau, Refugio de Estos**

**Punto de partida:** Refugio de Viados

**Dificultad Técnica:** ninguna

**Dificultad Física:** \*

**Horario:** Del punto de partida al collado 1,30h a 2h, collado al refugio 2h

**Desnivel:** Ascenso 835 mt. Descenso 700 mt.

## **DIA 4: Refugio de Estos, Lagos de Batiselles, Benasque**

**Punto de partida:** Refugio de Estós

**Dificultad Técnica:** ninguna

**Dificultad Física:** \*

**Horario:** 1,30 h a los Lagos desde el refugio y descenso de 2 ó 3 horas hasta Benasque

**Desnivel:** Ascenso de 320 mt Descenso 916 mt.

**Punto de encuentro:** El programa se realiza con una duración de 4 días, realizando el contacto con el Guía la tarde anterior a la actividad.

### **INFORMACIÓN GENERAL:**

#### **MATERIAL NECESARIO:**

- ✚ Botas de media montaña, cómodas para andar.
- ✚ Chaqueta - de GoreTex o similar para lluvia o viento.
- ✚ Pantalón largo de trekking y recambio.
- ✚ Forro polar (200).
- ✚ Camiseta térmica y recambio.
- ✚ Calcetines y recambio.
- ✚ Gorra, gafas de sol.
- ✚ Mochila de 45 litros o 50 litros.
- ✚ Frontal.
- ✚ Cremas protectoras de labios y cara, aftersun.
- ✚ Cantimplora de al menos 1,5 lt. y sales isotónicas.
- ✚ Bastones de esquí telescópicos.
- ✚ Bolsa de aseo.
- ✚ Saco Sábana.
- ✚ Chanclas para el refugio.

#### **COMIDA DE MEDIO DÍA:**

Haremos las medias pensiones en los refugios, pero necesitamos comida durante el día. Debéis llevar con vosotros comidas ligeras y con alto valor energético y nutritivo, como frutos secos no tostados (sobre todo avellanas y almendras), dátiles, higos secos y pasas. Galletas integrales, chocolate, plátano desecado, barritas preparadas, algo de embutido si os gusta... Y sobre todo pensar en tener una buena autonomía de agua con sales para todo el día, mínimo 1,5 lt.