



Universidad
Zaragoza

TRABAJO DE FIN DE GRADO
CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL
DEPORTE

DINAMIZACIÓN TURÍSTICA Y DEPORTIVA DE UN REFUGIO DE
MONTAÑA

TOURIST AND SPORTIVE DYNAMIZATION OF A MOUNTAIN REFUGE

AUTORA

RUTH PRADAS PÉREZ

TUTORES

ROBERTO GUILLÉN CORREAS- DEPARTAMENTO DE FISIATRÍA Y
ENFERMERÍA

SUSANA LAPETRA COSTA- DEPARTAMENTO DE FISIATRÍA Y ENFERMERÍA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL DEPORTE

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE 2021/2022

RESUMEN

El presente documento expone una propuesta cuyo objetivo principal es la creación de un proyecto de dinamización físico-deportiva para el refugio de Casa de Piedra, con el fin de dar visibilidad al funcionamiento que tiene el refugio, las buenas prácticas medioambientales que se deben de realizar en el medio natural, así como las diferentes actividades deportivas o turísticas que podemos llevar a cabo en su entorno.

Para la creación de este proyecto, en primer lugar, se requerirá hacer un estudio de la oferta del turismo activo en el pirineo aragonés, concretamente en la zona del Valle de Tena. Tras la realización del estudio se llevará a cabo la elaboración del proyecto de dinamización.

El proyecto abarcará diferentes temáticas como son las buenas prácticas que se deben de llevar a cabo en un refugio de montaña y en el medio natural. Además, tendrá una importante vertiente deportiva, así como una importante apuesta por dar a conocer las características medioambientales y culturales del valle. Todas las actividades propuestas serán respetuosas con el medio desde su planteamiento hasta su realización.

PALABRAS CLAVE: refugio de montaña, deporte, aventura, naturaleza, oferta, turismo activo, educación ambiental

SUMMARY

This document presents a proposal whose main objective is the creation of a physical-sports dynamization project for the Casa de Piedra refuge, in order to give visibility to the functioning of the refuge, the good environmental practices that must be carried out in the natural environment, as well as the different sports or tourist activities that we can carry out in its surroundings.

For the creation of this project, in the first place, it will be necessary to carry out a study of the active tourism offer in the Aragonese Pyrenees, specifically in the Tena Valley area. After the completion of the study, the elaboration of the dynamization project will be done.

The project will cover different topics such as the good practices that must be followed in a mountain refuge and in the natural environment. In addition, it will have an important sports aspect, as well as an important commitment to publicize the environmental and cultural characteristics of the valley. All the proposed activities will be respectful of the environment from their planning to their completion.

KEYWORDS: mountain refuge, sport, adventure, nature, offer, active tourism, environmental education

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	5
3. MARCO TEÓRICO.....	6
3.1.REFUGIOS DE MONTAÑA.....	6
3.1.1. FEDME Y FAM.....	7
3.1.2. GESTIÓN DE REFUGIOS.....	8
3.1.3. TIPOS DE REFUGIOS.....	9
3.1.4. NORMATIVA.....	10
3.2.TIPOS DE TURISMO ACTIVO VINCULADOS AL MEDIO NATUTAL.....	10
4. MARCO EMPÍRICO.....	12
4.1.ANÁLISIS DEL CONTEXTO.....	12
4.1.1. Delimitación del espacio geográfico.....	12
4.1.2. Zonas de protección y normativa.....	13
4.1.3. Descripción del refugio Casa de Piedra.....	16
4.1.4. Patrimonio cultural y natural.....	17
4.1.4.1.Cultural.....	17
4.1.4.1.1. Material.....	17
4.1.4.1.2. Inmaterial.....	18
4.1.4.2.Natural.....	19
4.1.4.2.1. Fauna.....	19
4.1.4.2.2. Flora.....	19
4.1.4.2.3. Enclaves y parajes.....	20
4.1.5. Descripción del potencial de turismo activo.....	21
4.2.ANÁLISIS DE LAS POSIBILIDADES TURISTICAS.....	21
4.2.1. Análisis de las posibilidades turísticas para la práctica de actividades físico-deportivas en la naturaleza.....	21
4.3.PROYECTO DINAMIZACIÓN DEL REFUGIO.....	39
4.3.1. Población diana.....	39
4.3.2. Descripción del proyecto.....	40
5. CONCLUSIONES.....	55
6. LIMITACIONES Y PERSPECTIVAS.....	56
7. BIBLIOGRAFÍA.....	57
ANEXOS.....	61

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha producido un gran incremento en el número de personas que eligen como destino vacacional un entorno más natural buscando huir de lo cotidiano. En este destino aumenta el afán por realizar actividades nuevas e incluso más técnicas y complejas para abastecer las sensaciones de aventura y riesgo.

Este aumento ha provocado una mayor demanda en los refugios de montaña, pero este incremento viene acompañado de un gran número de personas que no saben hacer uso de los mismos ni del medio natural que los rodea.

Como consecuencia del aumento de búsqueda de actividades en el medio natural y el poco conocimiento acerca del uso de los refugios de montaña, se va a llevar a cabo la realización de una propuesta cuyo objetivo principal es la creación de un proyecto de dinamización para los refugios de montaña.

2. OBJETIVOS

Los objetivos principales que persigue este proyecto son:

- Aproximar a los clientes alojados en un refugio de montaña a diferentes actividades físico-deportivas en la naturaleza.
- Conocer el potencial natural y cultural de la zona en la que vamos a desarrollar el proyecto.
- Recopilar las diferentes posibilidades de actividades físico-deportivas en la naturaleza, en la zona delimitada.
- Planificar actividades físico deportivas en la naturaleza para grupos de turistas usuarios de los refugios de montaña y plantear actividades de dinamización.

- Aprender a través de las diferentes actividades a saber cómo debemos desenvolvernos en el medio natural, cómo cuidarlo y respetarlo.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. REFUGIOS DE MONTAÑA

Entendemos como refugio de montaña un edificio destinado a dar servicios tanto de hospedaje como de hostelería a toda persona que acceda al mismo, ya sean familias, grupos de amigos, montañeros solitarios, escaladores, senderistas, esquiadores o clubs de montaña. Benedé et all. (2009)

Además, es un lugar que aporta seguridad a todas aquellas personas que se enfrentan a situaciones de riesgo en la montaña, de forma que puedan encontrar un punto de asistencia y socorro ante lo que pueden ser ciertas lesiones, pérdidas o cualquier tipo de imprevisto que pueda surgir. Esto es así gracias a diferentes actuaciones: protocolo en rescates; colaboración con la Guardia Civil de Montaña; conocimiento de primeros auxilios en heridas o lesiones leves; contacto con el 112; auxilio a montañeros extraviados o lesionados en la medida de lo posible.

Es también un punto de descanso a la vez que, de encuentro, donde los usuarios pueden compartir sus experiencias y vivencias con otros montañeros, en un entorno alejado de lo cotidiano.

Por otra parte, se trata de un punto de información para todo aquel que lo requiera en diferentes aspectos: reseñas de vías de escalada; senderos y rutas: estado de las mismas, caminos secundarios, información relativa a su dificultad o posibles dificultades (...); Información acerca de las cimas que rodean el refugio; información meteorológica; Nivología y estado del terreno en invierno.

Los refugios de montaña son casas autosuficientes hasta cierto punto, ya que dependen de un buen mantenimiento y alguna ayuda externa como son los porteos de gasoil, residuos y suministro de víveres.

3.1.1. FEDME Y FAM

(FEDME)-Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada

Si hay un rasgo que define la FEDME es su carácter multidisciplinar, es decir, trabaja para el desarrollo de distintas modalidades deportivas cuyo nexo de unión es el escenario en el que se realizaban originariamente: la montaña. Así, además de la escalada en todas sus variantes, la FEDME se ocupa del: esquí de montaña, carreras por montaña, alpinismo, senderismo, acampada con fines alpinísticos, excursiones, marcha nórdica, barrancos, raquetas de nieve, etc.

La FEDME existe para apoyar la práctica de los deportes de montaña, mejorar el rendimiento de los deportistas y su seguridad, facilitando su participación deportiva en el ámbito internacional, defender su acceso al entorno natural respetando el medio ambiente.

A nivel deportivo, la Federación cumple multitud de funciones, entre las que se pueden destacar:

1. Realización de cursos de mejora para deportistas y técnicos
2. Selección de deportistas que representarán a nuestro país en las modalidades deportivas que la FEDME abarca
3. Diseño, elaboración y ejecución de planes de tecnificación deportiva para deportistas de alto nivel
4. Todo lo referente a la organización, calificación y reglamentación de competiciones deportivas oficiales competencia de la FEDME.

Por último, desde la Federación se trabaja para concienciar a la sociedad de la importancia de una práctica responsable del deporte, para ello, promueve la protección y respeto del medio ambiente, potencia la seguridad en la práctica de todas y cada una de sus modalidades deportivas y lucha contra el dopaje.

(FAM)-Federación Aragonesa de Montañismo

El objetivo fundamental de la FAM es trabajar al servicio de todos los clubes y en todo lo referente a los deportes y actividades socioculturales en los cuales tiene competencia.

- Disciplinas Deportivas de la FAM: excursionismo, senderismo, andadas populares, carreras por montaña, escalada (deportiva, clásica, competición), alpinismo, esquí de montaña, descenso de barrancos y marchas con raquetas de nieve.
- Red de Senderos (GR y PR). Es competencia de la FAM la planificación, registro, homologación y control de la red de senderos de gran y pequeño recorrido de Aragón.
- Red de Refugios y Escuelas. Los refugios de montaña son instalaciones deportivas destinadas a facilitar la práctica del montañismo. La FAM cuenta con una red que consta de once refugios guardados todo el año con un total de 1.000 plazas.

3.1.2. GESTIÓN DE REFUGIOS

Un refugio de montaña debe concebirse como un espacio destinado al usuario, para que obtenga una buena experiencia al hospedarse o hacer uso de los servicios que se ofrecen.

La atención y comodidad de los clientes deben ser uno de los puntos a tener muy en cuenta, destacando la de aquellas personas que hayan pasado una jornada muy larga de montaña o hayan tenido alguna dificultad en su actividad.

Los refugios y su “vida” están cambiando, y hay que ser consciente de ello. Es lo que se llama democratización de la montaña, dónde cada vez son más las personas que se aventuran a subir picos, hacer travesías y recorrer diferentes rutas, y por ello cada vez hay mayor diversidad social.

Existen diferentes tareas básicas que todo guarda de montaña tiene que realizar en su día a día para la correcta gestión de un refugio: cocina de menús, platos y bocadillos; atención e información a los usuarios: gestión de las reservas a través del Programa de Gestión, e-mail y llamadas telefónicas: toma de datos meteorológicos para AEMET; cortes de nieve; limpieza del refugio; atención de barra y comedor; colaboración en rescates: tareas de mantenimiento (turbina, electricidad, fontanería, pintura, soldadura, reparaciones generales...).

3.1.3. TIPOS DE REFUGIOS

Los refugios de montaña pueden ser de diferentes tipos en función de sus características:

- Refugio guardado: los refugios guardados cuentan con guardas. El guarda del refugio es la persona encargada de gestionar el refugio. Nos informará sobre su funcionamiento y nos ayudará a saber las características y dificultades de nuestra ruta, ya que es un buen conocedor de la zona. Sus consejos son muy importantes. (FAM, 2018). Dentro de los refugios guardados podemos diferenciar entre dos tipos, los refugios a pie de carretera que son accesibles en coche bien por carretera o por pista y los refugios de altura cuyo acceso es a pie a través de diferentes sendas y caminos. Estos últimos son menos accesibles por lo que su abastecimiento se suele realizar a través de porteos en helicóptero.
- Refugio libre: Los refugios libres no cuentan con guarda y su limpieza y mantenimiento es más ocasional. Estos refugios están siempre abiertos a cualquier

usuario y disponen de un equipamiento básico para poder dormir, mesas y bancos, así como sistemas de radiosocorro. (FAM,2018)

- Vivac: según la real academia española podemos definir “vivac” como campamento instalado de manera provisional para pasar la noche al raso.

3.1.4. NORMATIVA

La normativa que se debe de cumplir en los refugios de montaña queda recogida en el anexo I.

3.2. TIPOS DE TURISMO ACTIVO VINCULADOS AL MEDIO NATURAL

Según la OMT (Organización Mundial de Turismo) podemos definir el turismo como un fenómeno social, cultural y económico que supone el desplazamiento de personas a países o lugares fuera de su entorno habitual por motivos personales, profesionales o de negocios. Esas personas se denominan viajeros (que pueden ser turistas o excursionistas; residentes o no residentes) y el turismo abarca sus actividades, algunas de las cuales suponen un gasto económico.

El turismo es un fenómeno social que consiste en el desplazamiento voluntario y temporal de individuos con motivos de recreación, descanso, cultura o salud. Se trasladan de su lugar de residencia habitual a otro, en el que no ejercen ninguna actividad lucrativa o remunerada, generando múltiples interrelaciones sociales, económicas y culturales. (De la Torre, O. 1980)

Existen diferentes tipos de turismo vinculados a actividades en el medio natural y rural:

- Turismo verde: Dirigido a fomentar entre la población las excelencias de los diferentes parajes que constituyen nuestros Parques Naturales principalmente. Sus actividades se ajustan al uso moderado y restringido de estos espacios (paseos ornitológicos, senderismo fotográfico fauna y flora, ruta astronómica) y la

infraestructura en comunicaciones y en servicios hoteleros suele estar limitada a los espacios de influencia de los parques.

- Turismo rural: trata de promocionar espacios e instalaciones ubicados en municipios rurales, poco habitados e incluso deshabitados, y que han acondicionado y rehabilitado antiguos edificios y casas. Algunas de las actividades que podemos realizar son agroturismo y conocer cultivos ecológicos, conocimiento de técnicas alimenticias (ordeño, fabricación de quesos).
- Etnoturismo: es el turismo especializado y dirigido que se realiza en territorios de los grupos étnicos con fines culturales, educativos y recreativos que permite conocer los valores culturales, forma de vida, manejo ambiental, costumbres de los grupos étnicos, así como los aspectos de su historia. Las actividades que podemos encontrar en este tipo de turismo son talleres artesanales, enseñanza de dialectos- trajes tradicionales, talleres, conciertos de música tradicional y construcción instrumentos, conocimiento de elementos arqueológicos, artísticos, históricos y/o patrimonio etnológico (molinos, lavaderos...).
- Ecoturismo: La IUCN (Unión Mundial para la Naturaleza) define al Ecoturismo como “aquella modalidad turística ambientalmente responsable consistente en viajar o visitar áreas naturales relativamente sin disturbar con el fin de disfrutar, apreciar y estudiar los atractivos naturales (paisaje, flora y fauna silvestres) de dichas áreas, así como cualquier manifestación cultural (del presente y del pasado) que puedan encontrarse ahí, a través de un proceso que promueve la conservación, tiene bajo impacto ambiental y cultural y propicia un involucramiento activo y socio económicamente benéfico de las poblaciones locales”. Este tipo de turismo está asociado a actividades como talleres de educación ambiental, observación de

flora y/o fauna, visita de yacimientos arqueológico o rutas espeleológicas y de interpretación geológica.

- Turismo activo: actividades recreativas, culturales y deportivas, vinculadas al patrimonio cultural y natural del espacio geográfico de visita. Barranquismo con toma de fotos de fenómenos kársticos, escalada y conocimiento de las diferentes superficies de roca, senderismo con visita ruta románico, camino de Santiago o travesía y acampada conociendo normativa y formas de pernoctar (vivac, tienda...) son algunas de las actividades asociadas al turismo activo.

4. MARCO EMPÍRICO

4.1. ANÁLISIS DEL CONTEXTO

4.1.1. Delimitación del espacio geográfico (Aragón, Huesca, valle de tena, balneario, mapa).

La zona donde se va a desarrollar el proyecto se encuentra ubicada en la comunidad de Aragón, en la provincia de Huesca, en la comarca del Alto Gállego.



Imagen 1: la comarca del Alto Gállego en Aragón

Dentro de la comarca del Alto Gállego o del valle de Tena vamos a acotar el territorio en el que se va a desarrollar este proyecto.

La zona acotada va a abarcar el término municipal de Panticosa y sus zonas limítrofes van a ser baños de Panticosa, Hoz de Jaca y Piedrafita de Jaca.

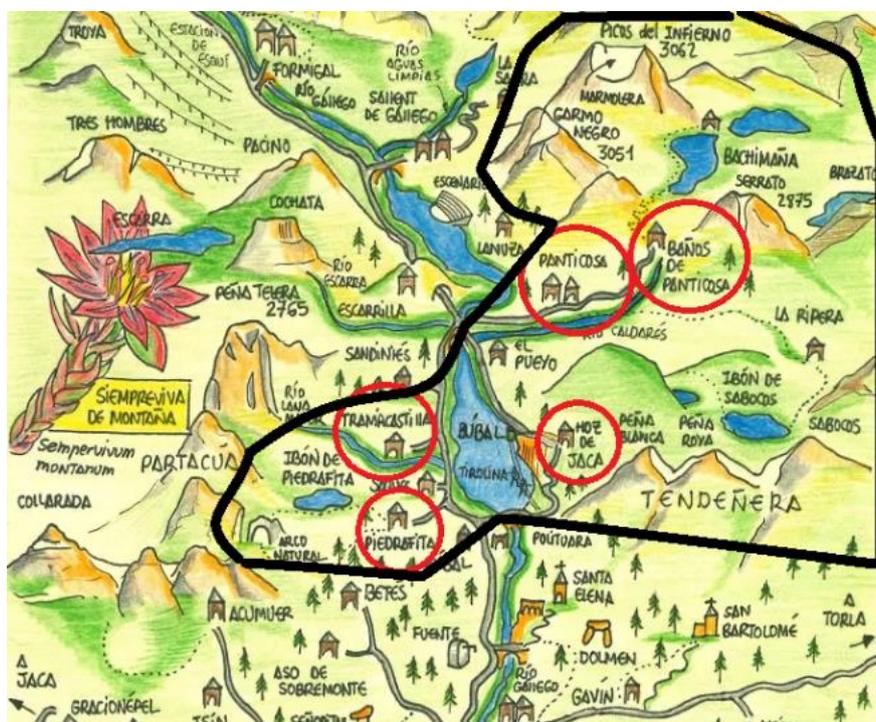


Imagen 2: la zona acotada o de influencia del Valle de Tena

Las líneas negras de la imagen delimitan el territorio en el cual se va a desarrollar el proyecto y los círculos rojos los principales núcleos poblacionales que encontramos en el término acotado.

4.1.2. Zonas de protección y normativa

En España, donde la biodiversidad es muy importante, existen numerosos espacios naturales protegidos. También aquí el número y la superficie protegida han aumentado considerablemente en los últimos años, gracias a la iniciativa de las diferentes comunidades autónomas. Además, la Unión Europea ha creado la Red Natura 2000 (Anexo II), que tiene el objetivo de armonizar las políticas y criterios de protección de la naturaleza a escala comunitaria. En ella existen dos tipos de áreas: las ZEPA (“zonas de especial protección para las aves”) y los LIC (“lugares de importancia comunitaria”).

Todas estas iniciativas pretenden garantizar la pervivencia, o el restablecimiento, de los hábitats naturales y de los entornos de los que dependen las especies amenazadas. (Instituto Geográfico Nacional).

En la siguiente tabla se van a especificar las zonas/espacios dentro del área geográfica acotada que son parque natural, monumento natural, paisaje protegido, reserva, humedal y zonas LICs y ZEPA. (RED NATURA 2000)

PARQUE NATURAL	No hay presencia
MONUMENTO NATURAL	Macizo de infierno
PAISAJE PROTEGIDO	No hay presencia
RESERVA	No hay presencia
HUMEDAL	Ibones azules, ibón de Piedrafita, manantiales de los baños de Panticosa, etc.
ZONAS LICs	Pico y turbera de Anayet, Turbera del macizo de los infiernos, Puertos de Panticosa, Bramatuero y Brazatos, Cabecera del Rio Aguas Limpias, Monte Pacino, Foz de Escarrilla, Telera-Acumuer, Tendeñera, Rio Gállego, Sobrepuerto

ZONAS ZEPA	Viñamala, Bujaruelo (Garganta de los Navarros), Cabecera del río Aguas Limpias, Tendeñera, Foz de Escarrilla - Cucuraza, Puertos de Panticosa, Bramatuero y Brazatos, Turberas del Macizo de los Infiernos
------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Una zona que forma parte de la red natura 2000 no tiene prohibida la práctica concreta de actividades en ese lugar, siempre que estas actividades sean ambientalmente sostenibles y no afecten de forma negativa a la integridad del lugar o a la conservación de los hábitats y las especies que allí viven.

En cuanto al turismo activo, estas zonas están reguladas por la Ley 42/2007 de patrimonio natural y la biodiversidad presente en el real decreto 1274/2011, plan estratégico Patrimonio Natural y Biodiversidad. Obj 3.16 Turismo de Naturaleza Sostenible.

Para atender la creciente demanda recreativa y cultural en estas zonas existe una amplia oferta de áreas recreativas y zonas de acampada, centros de información e interpretación, parques culturales y una amplia red de caminos y pistas forestales, además de senderos y de la red de vías pecuarias.

Algunas de estas actividades han sido promovidas incluso por la administración forestal mediante la instalación de infraestructuras para el uso público en los montes como aparcamientos, picnics, barbacoas, miradores, senderos, áreas recreativas y deportivas. Aragón está dotado de más de 18 áreas recreativas por 100.000 habitantes.

4.1.3. Descripción del refugio Casa de Piedra

El refugio de Casa de Piedra está ubicado en el enclave del Balneario de Panticosa, que pertenece al municipio de Panticosa (Valle de Tena). Se encuentra a 1636 m. de altitud, rodeado por varios circos glaciares, picos que superan los 3000 m. (como Algas, Infiernos, Argualas, Garmo Negro, entre otros.) y numerosos ibones que atraen la visita de gran parte de los usuarios, como son los ibones de Ordicuso, ibones de Pezico, ibones de Gramatuero o los populares Ibones Azules, entre otros. El refugio de Casa de Piedra está abierto todo el año, tiene acceso en coche y cuenta con 68 plazas (en habitaciones con ducha y baño). Los servicios que ofrece son los siguientes, agua caliente, duchas e inodoros, bar, comedor, servicio de comidas, taquillas, mantas, botiquín, calefacción, lugar para cocinar y zona de aparcamiento junto al refugio. (Albergues y refugios, 2021)



Imagen 3: Refugio Casa de Piedra

Su buena ubicación hace que sea un lugar de referencia en el pirineo, mediante el cual se accede a distintas rutas destacadas del mismo, y que ofrece multitud de posibilidades a personas de distintos niveles de conocimientos en montaña. Así, es una atracción tanto para montañeros experimentados como para aquellos que quieran disfrutar del entorno.

Es por esto que es necesario definir un programa con diferentes actividades a llevar a cabo en el refugio y sus alrededores, de forma que se den a conocer las múltiples posibilidades

de estos parajes, siendo una manera de acercar la montaña a todo aquel que quiera disfrutarla.

Para conocer las instalaciones y el funcionamiento de un refugio se elaborarán trípticos con la información básica y necesaria de estos establecimientos (Anexo I) Con el fin de que los usuarios puedan hacerse una idea general de la correcta utilización del mismo antes de hacer uso del mismo.

4.1.4. Patrimonio natural y cultural

El patrimonio de un país está constituido por un conjunto de bienes y de valores, que pueden ser tanto de índole natural como cultural. Éstos han ido pasando de generación en generación, y produciendo diversos beneficios a la sociedad: económicos, culturales, espirituales: incluso pueden constituir un elemento de identidad. Por todo ello las sociedades están cada vez más sensibilizadas para salvaguardarlos y garantizar su transmisión a las futuras generaciones.

Se suele considerar dentro del patrimonio cultural al conjunto de elementos creados por la sociedad (puede ser material -monumentos, obras de arte- o inmaterial -tradiciones, lenguajes-) mientras que el patrimonio natural es aquel cuya existencia o rasgos esenciales son independientes de la intervención humana (fauna, flora).

4.1.4.1.Cultural

4.1.4.1.1. Material

PATRIMONIO CULTURAL MATERIAL (SIPCA, 2002)	
PATRIMONIO	UBICACIÓN
Patrimonio etnológico	

-En Panticosa: Fuente Perorán, Fuente Lucas, Puente Viejo, Fuente del Estacho, Fuente de la Cruz, Fuente de la iglesia y Fuente del Biero
Bienes arqueológicos
-En Panticosa: Pajar y Pozo de nieve
Bienes histórico-artísticos
-En Panticosa: Puente del Bolática, Puente de la Selva Plana e Iglesia de la Asunción de Nuestra Señora
-En El Pueyo de Jaca: Central eléctrica de Lanuza
-En Tramacastilla de Tena: Iglesia de San Martín de Tours

4.1.4.1.2. Inmaterial

PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL		
PATRIMONIO	FECHA	UBICACIÓN
Fiestas y Eventos		
Jornadas micológicas	2 y 3 octubre	Panticosa
Mercadillo medieval	8, 9 y 10 de julio	Panticosa
Carnaval	martes previo al miércoles de Ceniza	Panticosa, Sallent de Gállego y Biescas
Virgen de las Nieves	5, 6, 7 y 8 de agosto	Sallent de Gállego
Exaltación de la santa cruz	14 y 15 de septiembre	Sallent de Gállego
Feria de las brujas, mitos y leyendas del valle de tena	10, 11 y 12 de junio	Sallent de Gállego
Feria del ganado	12 de septiembre	Sallent de Gállego

Certamen nacional de jota "Villa de Sallent de Gállego"	28 y 29 de mayo / 4 de junio	Sallent de Gállego
Sport weekend	2 y 3 de julio	Sallent de Gállego
Festival pirineo sur	Del 15 julio al 9 de agosto	Sallent de Gállego
Feria del stock	Puente Todos Santos	Sallent de Gállego
Feria de la Primavera	4 y 5 junio	Biescas
Feria de Otoño	23 y 24 octubre	Biescas

Para completar estas actividades se recogen del Sistema de Información de Patrimonio Cultural Aragonés (SIPCA) diferentes canciones y etnotextos que pueden ser de gran utilidad, Anexo III.

4.1.4.2. Natural

4.1.4.2.1. Fauna

PATRIMONIO NATURAL, FAUNA
Sarrío, quebrantahuesos, perdiz nival, el armiño, milano real, gorrión alpino, marmota, conejo, jabalí, trucha. (Morales, 2018)

4.1.4.2.2. Flora

PATRIMONIO NATURAL, FLORA
Bosques de pinares, espinares, hayedos, abedules, fresnedos, cerecedas, robledales, alamedas y acebos. Especies de orquídeas, viscum album o muérdago, lathraea clandestina o hierba madrona, galanthus nivalis o campanilla de invierno, narcissus

assoanus o narciso amarillo, narcissus poeticus o narciso de lechuguilla y la saxifraga umbrosa. Hhongos y setas como el lactarius sanguifluus o robellón, amanita cesarea o amanita caesarea y la agrocybe aegerita o seta de chopo. (Morales, 2018)

4.1.4.2.3. Enclaves y parajes

PATRIMONIO NATURAL, ENCLAVES Y PARAJES

-Valle: Valle de Tena

-Ríos: Río Bolática, río Caldarés, río Lana Mayor, río Gállego

-Barrancos: barranco d'as Argüaldas, barranco Esforronías, barranco A Ripera, barranco de Yanel, barranco de la Travenosa, barranco Faceras, barranco Catieras, barranco laulot, barranco de San Lorenzo, barranco coronazo, barranco de Piedrafita, barranco de Losera, barranco del Escalar, barranco de Poco Bueno, barranco de Piniecho, barranco de Gabarda, barranco de Arnales, barranco dero Tablato

-Ibones: ibones de Pondiellos, ibones Azules, ibones de Pezico, ibones de Bachimaña, ibón de Gramatuero, ibón de Arnales, ibón de Coanga, ibón de Xuans, ibón de Labaza, ibones Brazatos, ibón de Sabocos, ibón de Asnos, ibón de Piedrafita, ibones de Ordicuso, ibón Serrato, ibón de baños, ibón de Tebarrai.

-Glaciar: Macizo de Infierno

-Picos: Pico de Tebarray, Pico Piedrafita, Pico deras Marmoleras, Pico Garmo Blanco, Picos de l'Infierno, Pico deros Arnals, Punta Pondiellos, Pico Garmo Negro, Pico deras Argualas, Punta Fenias, Pico d'Algas, Punta de los Ibones, Punta Zarre, Pico Serrato, Peña Xuans, Picos dera Labaza, Pico Gramatuero, Pico deras Neveras, Punta Baziás, Punta Brazato, Pico Tablato.

4.1.5. Descripción del potencial de turismo activo

La oferta de turismo activo en esta zona geográfica concreta es muy alta. Además, hay una gran variedad, desde empresas, asociaciones, hoteles, ayuntamientos, centros excursionistas, club privados, entre otros.

4.2. ANÁLISIS DE LAS POSIBILIDADES TURÍSTICAS

4.2.1. Análisis de las posibilidades turísticas para la práctica de actividades físico-deportivas en la naturaleza

Dentro del área geográfica acotada encontramos un gran número de posibilidades turísticas para la práctica de actividades físico-deportivas en la naturaleza.

A continuación, se van a exponer todas las actividades de turismo activo que se pueden realizar en la zona acotada del Valle de Tena y que quedan recogidas en el DECRETO 39/2021, de 10 de febrero, del Gobierno de Aragón.

Las actividades son las siguientes: hípica, bicicleta de montaña, montañismo, barranquismo, escalada en hielo, escalada en roca y rocódromo, senderismo, tirolina, arborismo, esquí alpino, esquí de montaña, esquí de fondo, excursiones con raquetas de nieve, motos de nieve, escuelas de esquí, paintball.

El planteamiento de estas actividades, que haremos más adelante, se ha visto influido por mi experiencia personal como trabajadora del refugio de Casa de Piedra durante cinco temporadas de verano. Trabajar en el refugio me ha brindado la oportunidad de realizar y entender algunas de las actividades que se recogen a continuación, así como conocer a personas con una gran experiencia en la montaña y sobretodo en esta zona, que han compartido conmigo diferentes anécdotas y experiencias.

La dificultad de las actividades la clasificaremos en fácil, media, difícil y muy difícil para ello me basaré en diferentes reseñas, opiniones y en algunas en mi opinión personal para clasificar las diferentes actividades. Para las modalidades de escalada y barrancos usaremos la nomenclatura común que se utiliza para catalogar la dificultad de estas actividades y para el esquí de montaña emplearemos la nomenclatura utilizada por el autor Benedé (2009).

BICICLETA DE MONTAÑA (BTT) (Espacio BTT)

Actividad	Duración	Distancia	Desnivel	Dificultad
Vuelta a los Oroses	2h	13,7 Km	30m	Fácil
La partacua	2h30min	26 Km	595m	Media
El verde	5h	22,9 Km	1130m	Muy difícil
Ibón de asnos	3h30min	20,9 Km	1010m	Difícil
Las magas	3h	12,6 Km	500m	Difícil
Super enduro Valle de Tena	6h30min	34,11 Km	991m	Muy difícil
Ibón de Piedrafita	2h	15,40 Km	635m	Difícil
Ibones de Partacua	5h16min	33,06 Km	1120m	Muy difícil

Bosque de Yandel	4h	24,21 Km	1169m	Muy difícil
Mazaranuala (ruta descenso)	-	3,2 Km	-535m	Fácil
Energías de Panticosa (ruta descenso)	-	1,5 Km	-350m	Muy difícil

SENDERISMO, EXCURSIONES (Benedé et all, 2009)

Actividad	Duración (ascenso)	Desnivel	Dificultad
Ibones de Ordicuso	1h15min	605m	Fácil
Ibón de Arnals	1h30min	662m	Fácil
Ibón de Pondiellos	3h45min	1181m	Media
Ibones de Brazato	2h20min	1461m	Media
Ibón de Labaza	2h30min	868m	Fácil
Ibón de Coanga	2h	790m	Fácil
Ibones de Bachimaña y Azules	3h30min	929m	Media

Ibón de Tebarrai	4h15min	1110m	Media
Excursión a Bozuelo	1h30min	301m	Fácil
Ibón de Gramatuero	3h40min	690m	Fácil
Ibón de Pezico	3h50min	947m	Media
Ibón de Sabocos y Asnos	2h30min	875m	Fácil
Ibón de Piedrafita	1h30min	323m	Fácil

MONTAÑISMO, PICOS (Benedé et all, 2009)

Actividad	Duración (ascenso)	Desnivel	Dificultad
Garmo negro	4h	1430m	Media
Algas y Argualas	5h10min	1410m	Media
Aguja de Pondiellos	4h5min	1375m	Media
Punta de Pondiellos	4h15min	1281m	Media
Pico Arnals	4h15min	1366m	Media
Pico Infernos por la canal sur	4h40min	1447m	Difícil

Punta Fenias	4h30min	1282m	Media
Punta Tablato	2h50min	1063m	Media
Punta Brazato	3h15min	1095m	Media
Punta Baziás	3h20min	1122m	Media
Pico Labaza	3h15min	1067m	Media
Pico Serrato	4h15min	1245m	Media
Peña Xuans	4h15min	1202m	Media
Pico Punta Zarre	5h30min	1305m	Difícil
Pico Gramatuero	5h30min	1263m	Media
Pico Neberas	5h50min	1256m	Media
Pico Piedrafita	5h	1280m	Difícil
Pico Tebarrai	4h30min	1257m	Media
Pico Infiernos	5h05min	1447m	Difícil
Garmo Blanco	4h	1346m	Difícil

ESQUÍ DE MONTAÑA (Benedé et al, 2009)

Tipos de recorrido

- Paseos: recorridos cortos recomendados cuando se dispone de poco tiempo, nivel técnico y físico bajo, grupos heterogéneos o condiciones meteorológicas inestables.
- Picos: ascensiones a las cumbres más importantes de la zona con posibles variantes y combinaciones entre ellos.
- Descensos: recorridos cuyo objetivo será alcanzar una cota desde la que se realice un gran descenso que exigirá un buen nivel técnico y una calidad de nieve adecuada.

Dificultad

Viene representada por el número de estrellas. Estos grados son orientativos, ya que la variabilidad de las condiciones es muy grande.

- 1 estrella *: recorrido fácil, ideal para iniciarse en esquí de montaña. No muy largo y con fácil retirada. No suele hacer falta piolet y crampones.
- 2 estrellas **: recorrido medio, para esquiadores con cierta experiencia o para principiantes que sean guiados por algún experto. Pueden ser necesarios los crampones y el piolet en algún tramo.
- 3 estrellas ***: recorridos difíciles, para buenos esquiadores, que estén dispuestos a salvar grandes dificultades técnicas, físicas y de riesgo. Sólo expertos.
- 4 estrellas ****: recorridos muy difíciles, donde será necesario escalar o esquiar pendientes fuertes y con alto grado de exposición. Uso de crampones, piolet o cuerda. Sólo expertos con experiencia en esquí y alpinismo.

PASEOS

Actividad	Duración (ruta completa)	Desnivel	Dificultad
Ibones de ordicuso	2h10min	500	*
Ibones de Brazato	3h	850	**
Cerro de la Mallata Alta de Argualas	3h10min	600	*
Ibones de Arnales	3h20min	700	**

PICOS

Actividad	Duración (ruta completa)	Desnivel	Dificultad
Algas	7h50min	1400 m	**
Garmo Negro	6h	1400 m	**
Pondiellos	7h15min	1300 m	***
Arnales	7h15min	1400 m	***
Infiernos (por el corredor sur)	8h10min	1500 m	****

Punta de los Ibones	7h30min	1100 m	*
Marcadau	7h45min	1050 m	*
Serrato	7h05min	1240 m	***
Dientes de Batanes	4h45min	1250 m	***
Bazias	4h20min	1100 m	**
Brazato	4h	1100 m	*
Tablato	4h20min	1050 m	***
Forátula	5h30min	950 m	****

DESCENSOS

Actividad	Duración	Desnivel	Dificultad
Labaza	-	860 m	***
Fenías	-	1100 m	***
Tubos de las Argualas	-	1170 m	***
Bosque de Belio	-	460 m	***

Bosque de Forátula	-	660 m	****
--------------------	---	-------	------

RAQUETAS DE NIEVE (Benedé et al, 2009)

PASEOS

Actividad	Duración (ruta completa)	Desnivel	Dificultad
Ibones de ordicuso	2h40min	500	Fácil
Ibones de Brazato	4h51min	850	Media
Cerro de la Mallata Alta de Argualas	4h10min	600	Fácil
Ibones de Arnales	4h20min	700	Media

PICOS

Actividad	Duración (ruta completa)	Desnivel	Dificultad
Algas	8h30min	1400 m	Media
Garmo Negro	7h30min	1400 m	Media
Pondiellos	8h15min	1300 m	Difícil

Arnales	8h15min	1400 m	Difícil
Infiernos (por el corredor sur)	9h10min	1500 m	Muy difícil
Punta de los Ibones	8h30min	1100 m	Fácil
Marcadau	8h45min	1050 m	Fácil
Serrato	8h25min	1240 m	Difícil
Dientes de Batanes	6h30min	1250 m	Difícil
Bazias	6h50min	1100 m	Media
Brazato	5h45min	1100 m	Fácil
Tablato	5h20min	1050 m	Difícil
Forátula	6h30min	950 m	Muy difícil

BARRANCOS (INFO BARRANCOS)

Actividad	Duración	Desnivel	Dificultad	Período de descenso
Caldarés	2h30min	170m	V4 A3 II	Verano

Gorgol	1h30min	70m	V4 A4 III	Todo el año
Os Lucas	1h	40m	V3 A3 II	Todo el año
Aguas Limpias	3-4h	200m	V3 A4 III	Verano
Garganta del río Gállego	1h30min	60m	V2 A2 III	Primavera - Verano - Otoño

ESCALADA (Benedé et al, 2009)

Actividad	Duración	Desnivel	Dificultad
Diedro Hoz de Jaca	3-4h	125m	MD+
Forronías			
Capricornio	2-3h	125m	V
Mano negra	2-3h	125m	V+
Obsesión consumada	2-3h	125m	V+
Los chicos están de vuelta	2-3h	125m	VI-
Frío, frío sudor	2-3h	125m	V
Sagitario	2-3h	125m	V+

Espolón Zeus	2-3h	90m	6b+
Espolón Cascorro	2-3h	25m	6a/b
La placa paca			
M ^a José la Licenciada	30min	15m	6a+
La reina de Calaf	30min	15m	6a
Lluvia magnética	30min	15m	6a
Será Sara	30min	15m	6a+
El vuelo del Mikalov	30min	15m	6b
Fisura Chipa	30min	15m	6a+
Variante Barbaresca	30min	15m	V
Peña peiró			
El Paraca	1h	25m	6b
Débil de mente	1h	25m	6c+
Goyo	1h	25m	6b
La losera			

Pánico en la gatera	1h	25/30m	6c
Código de nudos	1h	20m	6a/6b
Los osos cavernosos	1h	20m	6c+
Cagoncillo	1h	20m	6c
Snit dinámico	1h	25/30m	6c
Cemento cola	1h	25/30m	6c
Gargajo verde	1h	25/30m	7b
Pestiño potásico	1h	20m	6b
Raka-tanga	1h	20m	6c+
Equipo completo	1h	20m	6a
La loserá	1h	25/30m	6b+/6c
Un roto para un desconosido	1h	20m	6c+
Baños de Panticosa			
Vía del Nano	2-3h	100m	V
Super Nano	2-3h	100m	6b

Tercera vía del Nano	2-3h	115m	V+
Espolón Rebollón	2-3h	110m	V+
Boletus	2-3h	110m	6a
Escalera de color	2-3h	110m	V+
Arista Mowgli	3-4h	200m	AD+
Baloo	2-3h	125m	D+
El libro de la selva	2-3h	120m	D+
Espolón del Pino	3-4h	250m	D+
Climbing Girls	3-4h	240m	D+
Vía del Diedro	3-4h	200m	MD
El Dorado	3-4h	200m	MD+
Viaje por el muero de la cascada	3-4h	230m	D
Vía de los jardines de la cascada	3-4h	300m	PD+
Espolón de las Placas	2-3h	130m	6a
Espolón de la Virgen	2-3h	130m	6b+

Espolón Edu	3-4h	250m	D
Vía de los Guardas	3-4h	210m	D+

ESCALADA ALTA MONTAÑA (Benedé et al, 2009)

Actividad	Duración	Desnivel	Dificultad
El Guardián de Bachimaña	2-3h	25m	IV
Espolón de Bachimaña	3-4h	150m	IV+
Peña Cuchatalda (Directa Casiopea)	4h	80-90m	MD
Peña Forato (Vía del Pastor)	5-7h	600m	V
Espolón de Pondiellos	4-5h	450m	D+/MD-

ESCALADA EN HIELO (Benedé et al, 2009)

CORREDORES

Actividad	Duración	Desnivel	Dificultad
Peña Serrato (Corredor Navarros)	2-3h	300m	Algo difícil, superior III+

Pico Infiernos (Corredor Norte)	2-3h	200m	Difícil, inferior IV-
Pico Tendenera (Corredor Cristal Oculto)	2-3h	200m	Difícil, inferior IV-
Pico Argualas (Corredor Francisco Granados)	4h	250m	Difícil, inferior IV+
Pico Sabocos (Corredor Panticosa Ice)	2-3h	250m	Difícil, inferior IV+
Pico Piedrafita (Corredor Nefropatía)	2-3h	200m	Difícil, superior D+
Pico Sabocos (Corredor Aurora Boreal)	4-6h	400m	V°-/M.D-

CASCADAS

Actividad	Duración	Desnivel	Dificultad
Tararí que te ví	1-2h	25m	II/IV+
Cascada del lago	2h	25m	II/IV+
Cascada por un Tubo	2h	120m	Muy difícil (MD)
Pirineos sin fronteras	4-5h	400m cascada + 250m corredor	II/IV+
Ras y Sadan	2-3h	100m, cascada 60m	II/IV+

Escalar	2-3h	90/100m	II/IV-
---------	------	---------	--------

ESQUÍ ALPINO (INFO NIEVE)

Pistas	Número de pistas	Pendiente	Dificultad
Verdes-Panticosa	6	0-20%	Muy fácil
Azules-Panticosa	16	20-30%	Fácil
Rojas-Panticosa	17	30-45%	Media/Difícil
Negras-Panticosa	5	+45%	Muy difícil

ESQUÍ DE FONDO (PANTICOSA ACTIVA)

Actividad	Distancia	Dificultad
Circuito Baños de Panticosa	5,5 Km	Difícil
Circuito Baños de Panticosa	3,5 Km	Media
Circuito Baños de Panticosa	1,5 Km	Fácil

Además de contar con un gran número de actividades físico-deportivas en la naturaleza también cuenta con espacios acondicionados que brindan la oportunidad de realizar

actividades novedosas y de gran interés por parte de la población. Los diferentes espacios acondicionados que podemos encontrar en esta zona son:

OTRAS ACTIVIDADES DE TURISMO ACTIVO

Actividad	Ubicación
Hípica la Partacua	Tramacastilla de Tena
Arborismo-Biescas Aventura	Biescas
Vía Ferrata Santa Elena	Biescas
Tirolina Valle de Tena	Hoz de Jaca
Paintball-Tenapark	Tramacastilla de Tena
Motos de nieve-Tenapark	Tramacastilla de Tena
Escalada en rocódromo	Panticosa

4.3. PROYECTO DINAMIZACIÓN DEL REFUGIO

4.3.1. Población diana

Atendiendo a Molina (2008), la demanda del turismo activo se presenta diversificada (tipos de actividades, destinos muy diversos, tipos de materiales e implementos, especialidades muy diversas, etc.), en viajes para organizarlos en familias, colectivos de amigos, incentivos de empresas, centros educativos, entidades e instituciones públicas y

privadas, “aventureros” que buscan una alternativa y un cambio para su ocupar su tiempo libre y de ocio de fines de semana, o bien de organizar sus vacaciones estivales, semana santa o invernales, en nuevos destinos emergentes, generando un nuevo mapa turístico, con atractivos muy exuberantes y exóticos.

Como trabajadora de un refugio de montaña durante varios años he podido observar los diferentes grupos de población que hacen uso de las instalaciones de un refugio. Por lo que de acuerdo con Molina (2008) y según mi experiencia personal, a continuación, se van a presentar los diferentes grupos de población, así como sus principales características:

- Familias: éstas suelen estar formada por padre, madre y uno o más hijos. Por lo que dentro de un mismo núcleo encontramos dos generaciones diferentes, esto hay que tenerlo en cuenta tanto a la hora de planificar actividades como en el tiempo de ocio.
- Parejas: son dos individuos que tienen una relación sentimental, las edades entre los mismos pueden ser similares o no y suelen tener gustos e intereses en común.
- Grupos de amigos: grupo formado por diferentes individuos que comparten diferentes gustos y aficiones. Crean un vínculo entre ellos muy importante. Suele estar formado por personas de una edad similar y con intereses en común.
- Entidades e instituciones públicas y privadas
 - Clubes de Montaña: pueden ser entidades públicas o privadas, creadas por individuos que comparten interés por la montaña. Dentro del mismo club podemos encontrar personas de diferentes rangos de edades, desde niños hasta personas mayores. Normalmente dentro de su calendario de actividades suelen clasificar las diferentes actividades que realizan, para familias, iniciación, tecnificación, etc.

-Clubes deportivos: pueden ser entidades públicas o privadas, creadas por individuos que comparten interés por la práctica y la promoción de un deporte en específico. Estos clubes suelen estar formados por jugadores de un mismo rango de edad con una diferencia de dos o tres años entre ellos. Por norma general, encontramos un gran número de los mismos en población joven y estos van disminuyendo en edad adulta.

- “Aventureros”: suelen ser personas que van en solitario. Podemos encontrarlos con personas expertas que les gusta disfrutar del monte en soledad o personas con menor experiencia que buscan un poco de adrenalina o salir de la rutina.

4.3.2. Descripción del proyecto

A continuación, se van a presentar diferentes productos turísticos para desarrollar en la zona geográfica limitada. El desarrollo de los mismos va a atender las características específicas de los diferentes grupos de población definidos con anterioridad, las posibilidades turísticas de la zona, así como las diferentes estaciones del año, ya que dependiendo de las mismas podemos hacer un tipo de actividades u otras.

Estos productos turísticos se van a desarrollar en tres días. El primer día nos instalaremos en el refugio, en el mismo se hará una presentación para conocer al grupo y se llevará a cabo una explicación de cómo se va a desarrollar la jornada el día siguiente. El segundo día se realizará una actividad físico-deportiva con una dinamización específica y una o varias actividades complementarias. Por último, el tercer día tendrán varias opciones a elegir en función de sus intereses (visitas turísticas, diferentes actividades, vuelta casa, etc.) que podrán consultar a la persona encargada del grupo.

En la siguiente tabla se presenta un organigrama que recoge las diferentes actividades físico deportivas con su dinamización específica planteadas para los distintos grupos de

población. Para cada grupo de población se presentan dos actividades para realizar en dos épocas del año diferentes (actividades propias de invierno –en color azul- y actividades propias de verano –en color verde-). También podemos encontrar en el organigrama la actividad complementaria planteada según la estación del año y la población. Además, se pueden distinguir las actividades en las que se realiza un conocimiento del patrimonio natural (PN) y cultural (PC).

ORGANIGRAMA DE ACTIVIDADES

FAMILIAS	
Actividad principal: Esquí alpino	Actividad principal: Senderismo-Ibones Ordicuso
Estación del año: Invierno	Estación del año: Verano
Dinamización: Búsqueda del tesoro	Dinamización: Desarrollo 5 sentidos /PN
Actividad complementaria: Carnaval	Actividad complementaria: Arborismo
PAREJAS	
Actividad principal: Esquí de fondo	Actividad principal: Senderismo-Ibón Tebarrai
Estación del año: Invierno	Estación del año: Verano
Dinamización: Resuelvo acertijos	Dinamización: Gymkana /PN
Actividad complementaria: Balneario	Actividad complementaria: Feria Brujas /PC
GRUPO DE AMIGOS	
Actividad principal: Snowboard	Actividad principal: Barranco-Gorgol
Estación del año: Invierno	Estación del año: Verano
Dinamización: Concurso de dominio y análisis de filmaciones	Dinamización: El más creativo /PN
Actividad complementaria: Paintball	Actividad complementaria: Festival Pirineo Sur

CLUB DE MONTAÑA	
Actividad principal: Escalada hielo-Peña Serrato	Actividad principal: BTT-La Partacua
Estación del año: Invierno	Estación del año: Verano
Dinamización: Experto del grupo /PN	Dinamización: Orientación
Actividad complementaria: Feria del Stock	Actividad complementaria: Yoga y relajación
CLUB DEPORTIVO	
Actividad principal: Raquetas-Garmo Negro	Actividad principal: Escalada-La Placa Paca
Estación del año: Invierno	Estación del año: Verano
Dinamización: Reconozco los picos /PN	Dinamización: Facilitar/dificultar
Actividad complementaria: Motos de nieve	Actividad complementaria: Mercadillo medieval/PC
“AVENTUREROS”	
Actividad principal: Esquí de montaña-Mallata	Actividad principal: Montañismo-Infiernos
Estación del año: Primavera	Estación del año: Otoño
Dinamización: Autónomos en el medio nevado	Dinamización: Supervivencia
Actividad complementaria: Tirolina	Actividad complementaria: Jornada micológica/PN

Desarrollo de los productos turísticos:

FAMILIAS, ACTIVIDAD INVERNAL: ESQUÍ ALPINO

- Descripción/objetivo: a través de esta actividad se va a buscar la iniciación o perfeccionamiento de la técnica de esquí alpino en las instalaciones de la estación de esquí de Panticosa.
- Dinamización:

7:30-8:30	Desayuno
9:00-13:00	Esquí alpino

13:00-14:00	Comida
14:00-17:00	Actividad esquí alpino
17:00-20:00	Carnaval
20:00-21:00	Cena

La jornada comenzará con el desayuno en el refugio de Casa de Piedra, tras este nos desplazaremos a las pistas de la estación de esquí de Panticosa. Comenzará la mañana con una primera parte en la que se trabajarán los aspectos técnicos y tácticos de la modalidad de esquí alpino. Tras la parada para comer se realizará la actividad de la búsqueda del tesoro. Para el desarrollo de esta actividad los participantes poseerán un mapa en el que tendrán que ir buscando pequeños tesoros para llegar a encontrar el tesoro final. Los pequeños tesoros serán pistas que tendrán diferentes compañeros de la estación (en la cafetería, en el acceso a un remonte, etc.) y estas pistas le conducirán al tesoro final. Los padres participarán como ayudantes y tendrán que ayudar a resolver a los niños donde está el tesoro final. Tras la finalización de esta actividad nos iremos a prepararnos para los carnavales de Panticosa, para ello nos disfrazaremos y participaremos en el baile de disfraces que se celebra. Para finalizar la jornada cenaremos en el refugio y nos iremos a acostar después de un intenso día.

- Material: Equipo de esquí (esquí, bastones, botas), casco (opcional), gafas, crema de protección solar, chubasquero, agua y comida.

FAMILIAS, ACTIVIDAD VERANIEGA: SENDERISMO

- Descripción/objetivo: Ruta a los ibones de Ordicuso, duración 1h15min y desnivel 605m. (Benedé et all, 2009). (Anexo V).
- Dinamización:

8:30-9:30	Desayuno
-----------	----------

9:30-13:00	Senderismo
13:30-14:30	Comida
16:00-19:00	Arborismo
20:00-21:00	Cena

Para afrontar esta jornada se comenzará realizando un desayuno completo y tras este daremos comienzo a la primera actividad. La actividad de senderismo va a estar ligada con el juego de los cinco sentidos. Este lo explicaremos antes de comenzar la actividad y va a consistir en poner a prueba los cinco sentidos para que los más pequeños presten atención a los detalles. Para el sentido del tacto podrán recoger cortezas de árbol, alguna flor, etc., lo que recojan tendrán que dárselo a una persona que estará con los ojos cerrados. Esta tendrá que adivinar qué objeto está tocando para ganar un punto. El sentido del olfato será similar al del tacto, una persona elegirá un árbol o una planta con olor característico y tendrá que acercarse a una persona para que trate de adivinar con el olfato de que se trata. Para el sentido del oído pondremos a prueba nuestra agudeza auditiva intentando reconocer el mayor número de animales a nuestro alrededor. En el sentido de la vista habrá una persona encargada de decir un color y el primero que lo encuentre en la naturaleza será quien se lleve un punto. Tras finalizar la actividad se hará un recuento de puntos e iremos a comer. Después se llevará a cabo la actividad de arborismo en Biescas Aventura a lo largo de la actividad se les irán proponiendo diferentes retos y actividades de equilibrio, coordinación, etc. Tras finalizar la misma volveremos al refugio para la cena y a descansar.

- Material: Calzado adecuado, gorra, gafas, crema de protección solar, chubasquero, agua y comida.

PAREJAS, ACTIVIDAD INVERNAL: ESQUÍ DE FONDO

- Descripción/objetivo: a través de esta actividad se va a buscar la iniciación o perfeccionamiento de la técnica de esquí de fondo en las instalaciones de la estación de esquí de fondo del Balneario de Panticosa.
- Dinamización:

8:00-9:00	Desayuno
9:00-14:00	Esquí de fondo
14:00-15:00	Comida
17:00-19:00	Balneario
20:00-21:00	Cena

La jornada comenzará con el desayuno en el refugio de Casa de Piedra, tras este nos acercaremos a las pistas de esquí de fondo que las encontramos en el mismo balneario. Comenzará la mañana con una primera parte de dos horas y media en la que se trabajarán los aspectos técnicos y tácticos de la modalidad de esquí de fondo. Después se realizará un descanso de 15 minutos y se continuará con una actividad complementaria que consistirá en resolver una serie de acertijos. Una vez resuelto el acertijo los participantes tendrán que hacerse una foto con la respuesta del mismo (Ejemplo: te da cobijo y de comer, será un lugar al que querrás volver). Tolo lo que tengan que encontrar se encontrará dentro del recorrido de las pistas de esquí de fondo. Cuando finalicen la actividad iremos a comer al refugio y después iremos a relajarnos al balneario que cuenta con diversas zonas de baños y una piscina exterior con unas vistas espectaculares. Para finalizar la jornada se cenará y pernoctará en el refugio.

- Material: Equipo de esquí de fondo (esquíes, bastones, botas), gafas, crema de protección solar, chubasquero, agua y comida.

PAREJAS, ACTIVIDAD VERANIEGA: SENDERISMO

- Descripción/objetivo: Ruta al ibón de Tebarrai, duración 4h15min y desnivel 1110m. (Benedé et all, 2009). (Anexo VI).
- Dinamización:

7:00-8:00	Desayuno
8:00-16:30	Senderismo
13:30-14:30	Almuerzo
17:00-20:00	Feria de las brujas, mitos y leyendas
20:00-21:00	Cena

Una vez finalice el desayuno dará comienzo la actividad. La actividad de senderismo la dinamizaremos con una gymkana. Para realizar esta actividad los participantes poseerán una hoja de pistas mediante la cual tendrán que ir encontrando a lo largo del recorrido diferentes especies de fauna y flora características de la zona, así como algún lugar peculiar del recorrido (Salto del Pino, mirador de la reina, prado de Bozuelo, etc.). Se trata de una actividad cooperativa que tiene como objetivo principal el descubrimiento del patrimonio natural de la zona de una forma más dinámica. A lo largo del recorrido se irá dando alguna explicación del mismo y alguna pista si vemos que están atascados. Una vez alcanzado el ibón de Tebarrai disfrutaremos de las vistas y bajaremos tranquilamente a los ibones azules que cuentan con una gran pradera en la que realizaremos el almuerzo. Después del mismo volveremos a retomar el camino de bajada hacia el balneario. Una vez estemos abajo, nos apearemos para asistir a la feria de las brujas, mitos y leyendas en Sallent de Gállego en la que podremos disfrutar del mercado mágico de artesanía y productos agroalimentarios de Aragón, Castilla, Navarra y Cataluña. Para finalizar la jornada volveremos al refugio de Casa de Piedra para cenar y descansar.

- Material: Calzado adecuado, gorra, gafas, crema de protección solar, chubasquero, agua y comida.

GRUPO DE AMIGOS, ACTIVIDAD INVERNAL: SNOWBOARD

- Descripción/objetivo: a través de esta actividad se va a buscar la iniciación o perfeccionamiento de la técnica de snowboard en las instalaciones de la estación de esquí de Panticosa.
- Dinamización:

8:00-9:00	Desayuno
9:00-14:00	Snowboard
14:00-15:00	Comida
15:00-17:00	Snowboard libre
18:00-19:00	Grabaciones
20:00-21.00	Cena

La jornada comenzará con el desayuno en el refugio de Casa de Piedra, tras este nos desplazaremos a las pistas de la estación de esquí de Panticosa. Comenzará la mañana con una primera parte de dos horas y media en la que se trabajarán los aspectos técnicos y tácticos de la modalidad de snowboard. Después se realizará un descanso de 15 minutos y se pasará al concurso de dominio de tabla en el que se irán proponiendo diferentes ejercicios (saltos, giros continuos, etc.) y se irán valorando entre ellos para que al final de la jornada uno de ellos se proclame el ganador de la temporada. Tras la parada para comer dispondrán de tiempo libre para hacer snowboard por su cuenta y grabarse realizando una bajada. Una vez finalizadas las actividades en pista volveremos al refugio donde analizaremos los vídeos. Para ello dejaremos que trabajen primero por libre, por parejas tendrán que analizar a su compañero con una hoja de observación que les entregaremos. Tras este primer análisis haremos una puesta en común en la que veremos los principales

errores cometidos y se propondrán diferentes ejercicios con la finalidad de corregir los mismos. Para finalizar la jornada se cenará en el refugio y después tiempo de descanso.

- Material: Equipo de snowboard (tabla, botas), casco (opcional), gafas, crema de protección solar, chubasquero, agua y comida.

GRUPO DE AMIGOS ACTIVIDAD VERANIEGA: BARRANQUISMO

- Descripción/objetivo: Barranco Gorgol, duración 1h30min, desnivel 70m y dificultad V4 A4 III. (INFO BARRANCOS). (Anexo VII)
- Dinamización:

9:00-10:00	Desayuno
10:30-12:30	Barranquismo
13:00-14:00	Comida
17:00-18:30	Paintball
20:00-21:00	Cena
21:30-00:00	Festival Pirineo Sur

La jornada comenzará con el desayuno en el refugio. Tras este nos desplazaremos a las proximidades del barranco para comenzar la actividad. Esta actividad la dinamizaremos buscando al participante más creativo del grupo. A lo largo del barranco nos vamos a encontrar diferentes tipos de obstáculos (saltos, toboganes, etc.) que tendremos que superar de la manera más original, pero siempre de manera segura. En cada uno de estos pasos se irán realizando fotografías de todos los integrantes del grupo para poder seleccionar al final de la actividad a la persona que ha conseguido llevarse el mérito de la persona con mayor creatividad y originalidad. Al mismo tiempo durante el barranco se irán explicando curiosidades acerca del mismo (cavidades, erosión, vegetación, etc.). Una vez finalizada la sesión volveremos a comer al refugio para coger fuerzas para la actividad

de paintball. Esta la realizaremos en Tramacastilla de Tena y buscaremos la mayor diversión posible por parte de los participantes. Para ello se propondrán diferentes modalidades de juego (por equipos: eliminar al equipo contrario, conseguir recuperar algún objeto...o individual: todos contra todos). Cuando finalice la actividad volveremos al refugio para cenar y descansar.

- Material: neopreno, calzado adherente, mochila con drenajes, bidón estanco, arnés de barranco, descensor, cabos de anclaje, mosquetones de seguridad, cuerdas semiestáticas, casco.

CLUBES DE MONTAÑA, ACTIVIDAD INVERNAL: ESCALADA EN HIELO

- Descripción/objetivo: Peña Serrato (Corredor Navarros), duración 2-3h y desnivel 300m. (Benedé et all, 2009). (Anexo VIII).
- Dinamización:

7:00-8:00	Desayuno
8:00-16:00	Escalada en hielo
13:00-14:00	Almuerzo
17:00-20:00	Feria del stock
20:00-21:00	Cena

La jornada dará comienzo con el desayuno en el refugio. Tras este comenzaremos la aproximación hacia la peña Serrato. La dinamización de esta actividad consistirá en que los propios miembros del club ya con experiencia en la escalada en hielo sean los que tomen un papel importante y se desenvuelvan haciendo de expertos en esta modalidad, en todo momento supervisados para evitar cualquier susto. Serán los encargados de hacer de monitores de la actividad y de dirigir a sus compañeros más novatos en esta disciplina. A lo largo de la actividad se les irán dando pautas, consejos y recomendaciones para

conseguir ser más eficaces y autosuficientes. Una vez finalicemos el corredor disfrutaremos de las vistas a nuestro alrededor y reconoceremos los principales picos de la zona. Poco a poco iremos poniendo rumbo hacia el balneario, en este tramo haremos una breve parada para almorzar. Una vez finalizada la actividad nos prepararemos para desplazarnos a la feria de stock en Sallent de Gállego en la que podremos buscar los mejores stocks de esquí y montaña. Para dar por concluida la jornada iremos a cenar y a pernoctar al refugio.

- Material: arnés, cuerdas, cintas, asegurador, mosquetones, crampones, piolets, portatornillos, tornillos de hielo casco, gafas, guantes, gorro crema de protección solar, agua y comida.

CLUBES DE MONTAÑA, ACTIVIDAD VERANIEGA: BTT

- Descripción/objetivo: La partacua, duración 2h30min y distancia 26 Km. (Wikiloc). (Anexo IX).
- Dinamización:

8:00-9:00	Desayuno
9:00-12:30	BTT
12:30-14:30	Piscina municipal
14:30-15:30	Comida
17:30-19:00	Clase de yoga y relajación
20:00-21:00	Cena

Para comenzar la jornada desayunaremos en el refugio de Casa de Piedra. A continuación, nos desplazaremos a Piedrafita donde dará comienzo la actividad. Para esta actividad cada persona llevará un mapa y una brújula mediante los cuales tendrán que ir encontrando el camino a seguir y anotando el mismo para que quede recogido el mapa-itinerario. Por si

se diera el caso de que hubiese alguno muy despistado, en los cruces que pudieran causar confusión se realizará un marcaje una vez adentrados en los mismos para que retomen el camino correcto. Una vez nos encontremos todos en el punto final del recorrido iremos a las piscinas municipales de Panticosa a refrescarnos antes de ir a comer. Después de comer se realizará una sesión de yoga y relajación. Para esta nos desplazaremos a una zona concreta del balneario de Panticosa, al lado de una cascada. Además, del sonido del agua y la naturaleza pondremos música para acompañar las actividades. Durante una hora realizaremos una sesión de yoga mediante la cual buscaremos la conexión entre el cuerpo, la mente y la respiración. Para finalizar realizaremos media hora de relajación con el objetivo de que los participantes desconecten por un momento de la rutina y conecten con su propio cuerpo. Para concluir la jornada cenaremos y descasaremos en el refugio.

- Materiales: bicicleta de btt, casco, maillot, cámara de repuesto, mini bomba, calzado adecuado, gafas, crema de protección solar, chubasquero, agua y comida.

CLUBES DEPORTIVOS, ACTIVIDAD INVERNAL: RAQUETAS DE NIEVE

- Descripción/objetivo: Garmo Negro, duración 7h30min y desnivel 1400 m. (Benedé et all, 2009). (Anexo X)
- Dinamización:

7:00-8:00	Desayuno
8:00-15:30	Raquetas
15:30-16:30	Comida
17:00-19:00	Balneario
20:00-21:00	Cena

Una vez finalicé el desayuno dará comienzo la actividad. La actividad de senderismo la dinamizaremos con una actividad que consistirá en reconocer los principales picos de la

zona. Para ello contarán con una imagen similar al pico y el nombre del mismo. Tendrán que identificar algunos a lo largo del camino de subida (Garmo negro, Alagas, Argualas, etc.), algunos en la cima (Infiernos, Tebarrai, etc.) y otros a lo largo de la bajada (Serrato, Xuans, etc.). Cuando finalicen la actividad iremos a comer al refugio y después iremos a relajarnos al balneario que cuenta con diversas zonas de baños y una piscina exterior con unas vistas espectaculares. Para finalizar la jornada volveremos al refugio de Casa de Piedra para cenar y descansar.

- Material: Raquetas, bastones, gafas, crema de protección solar, chubasquero, agua y comida.

CLUBES DEPORTIVOS, ACTIVIDAD VERANIEGA: ESCALADA

- Descripción/objetivo: Peña Santa María o “La Placa Paca”. (Benedé et all, 2009). (Anexo XI).
- Dinamización:

8:30-9:30	Desayuno
10:00-13:00	Escalada
13:00-15:00	Piscina municipal
15:00-16:00	Comida
17:30-20:00	Mercadillo medieval
20:00-21:00	Cena

La jornada dará comienzo con el desayuno en el refugio. Tras este nos desplazaremos a Panticosa para dar comienzo a la actividad. Para llevar a cabo esta actividad se llevará a cabo un recordatorio de cómo asegurar y diferentes aspectos de seguridad. Se abrirán diferentes vías en la palestra para que escalen de segundo y puedan ir escalando varios al mismo tiempo. Se añadirán variantes para amenizar y dificultar o facilitar la escalada

(aumentando o disminuyendo el número de apoyos, el compañero nos guía, etc.). Próxima a la palestra se encuentra la piscina municipal de Panticosa, la cual visitaremos una vez finalizada la actividad. Tras la comida nos desplazaremos al mercadillo medieval de Panticosa en el que podremos disfrutar de puestos de artesanía y agroalimentación, música y animación en la calle y muchas más actividades. Para completar esta actividad se hará una ruta explicativa por Panticosa para conocer el patrimonio cultural material de esta localidad (las diversas fuentes, puentes y la Iglesia de la Asunción de Nuestra Señora). Para dar por concluida la jornada iremos a cenar y a pernoctar al refugio.

- Material: Pies de gato, arnés, cuerdas, cintas, grigri, mosquetones, casco, gafas, crema de protección solar, agua y comida.

“AVENTUREROS”, ACTIVIDAD PRIMAVERAL: ESQUÍ DE MONTAÑA

- Descripción/objetivo: Cerro de la Mallata Alta de Argualas, duración 3h10min y desnivel 600m. (Benedé et al, 2009). (Anexo XII).
- Dinamización:

8:00-9:00	Desayuno
9:00-14:00	Esquí de montaña
14:00-15:00	Comida
17:00-18:00	Tirolina del Valle de tena
20:00-21:00	Cena

La jornada comenzará con el desayuno y tras este pasaremos a realizar la actividad. Esta va a estar dirigida a aprender ser autónomos en el medio nevado. A lo largo del itinerario iremos haciendo diferentes paradas claves en las que practicaremos cómo deberíamos reaccionar en caso de caída, auto-detección con piolets, la forma de progresar por los neveros, aprenderemos a observar el manto nevado, sus características y la información

que podemos obtener de las mismas. Del mismo modo también se realizarán simulacros de aludes para saber cómo actuar ante estas situaciones y saber emplear el material específico (arva, pala y sonda). Tras finalizar la actividad comeremos en el refugio y después iremos en busca de adrenalina a la tirolina del valle de tena. Para finalizar la jornada cenaremos y pernoctaremos en el refugio.

- Material: Esquí de montaña, pieles de foca, botas de esquí de montaña, bastones, casco, arva, pala, sonda, crampones, piolet, gafas, crema de protección solar, chubasquero, agua y comida.

“AVENTUREROS”, ACTIVIDAD OTOÑAL: MONTAÑISMO

- Descripción/objetivo: ascensión al pico Infiernos, duración 5h05min y desnivel 1447m. (Benedé et all, 2009). (Anexo XIII)
- Dinamización:

6:30-7:00	Desayuno
7:00-16:00	Montañismo
16:00-17:00	Comida
17:00-18:00	Cursos supervivencia
18:00-20:00	Jornadas micológicas
20:00-21:00	Cena

Para afrontar esta jornada se comenzará realizando un desayuno completo y tras este daremos una breve charla acerca de qué debemos llevar en la mochila y sobre el kit de supervivencia básico que nos puede ser muy útil. Tras esto dará comienzo la primera actividad. Esta va a estar ligada a la supervivencia en la montaña. A lo largo del itinerario iremos haciendo diferentes paradas claves en las que observaremos la naturaleza e intentaremos ser capaces de ver todo lo que nos ofrece; aprenderemos a cómo proteger a

un herido; realizaremos señales tanto acústicas como visuales para que nos localicen en caso de accidente; haremos un pequeño refugio, buscando la zona más adecuada, utilizando el material que llevemos en la mochila o elementos de la naturaleza; practicaremos cómo adecuar el agua para poder beberla y no deshidratarnos, por ejemplo potabilizarla o aprender a filtrarla. Para complementar esta actividad se realizarán unos cursos una vez hayamos regresado al refugio y comido, uno sobre cómo orientarnos, usando el mapa y la brújula o sin ellos y otro acerca de cómo hacer nudos básicos para distintos usos. Tras esta actividad aprovecharemos la época del otoño para asistir a las jornadas micológicas para conocer los secretos de la recogida de hongos y sus cualidades. Para finalizar la jornada cenaremos y pernoctaremos en el refugio.

- Material: Calzado adecuado, gorra, gafas, crema de protección solar, bastones, chubasquero, agua y comida.

5. CONCLUSIONES

- En relación al objetivo de aproximar a los clientes alojados en un refugio de montaña a diferentes actividades físico-deportivas en la naturaleza podemos decir que se cumple en su totalidad puesto que se plantean diferentes tipos de actividades en la naturaleza adaptadas a las características de cada grupo de población que se aloja en un refugio de montaña.
- A través de este trabajo también se alcanza el objetivo de conocer el potencial natural y cultural de la zona en la que se centra el trabajo, haciendo un análisis del mismo para poderlo vincular posteriormente con las actividades que se planteen.
- El objetivo de recopilar las diferentes posibilidades de actividades físico-deportivas en la naturaleza, en la zona delimitada, también se logra. Obteniendo

como resultado un listado de las diferentes actividades que utilizaremos para la elaboración del proyecto.

- El objetivo de planificar actividades físico deportivas en la naturaleza para grupos de turistas usuarios de los refugios de montaña y plantear actividades de dinamización se adquiere con la realización del proyecto, en el que se atiende a las diferentes características de los usuarios de los refugios para plantear y dinamizar las actividades.
- Por último, el objetivo de aprender a través de las diferentes actividades a saber cómo debemos desenvolvernó en el medio natural, cómo cuidarlo y respetarlo es un objetivo presente en todas y cada una de las actividades planteadas en el proyecto. Buscando un incremento de la autonomía de cada individuo y un aumento del conocimiento y respeto con el medio en el que se desarrollan las diferentes actividades.

6. LIMITACIONES Y PERSPECTIVAS

Una de las principales limitaciones que mayor relevancia ha tenido a la hora de elaborar el proyecto ha sido la escasez de publicaciones científicas e información en relación al ámbito del turismo activo, las actividades físico-deportivas en la naturaleza y los refugios de montaña.

En relación a las perspectivas del proyecto se plantea en un primer lugar, la posibilidad de la puesta en práctica del proyecto para conocer la aceptación que puede tener el mismo. Una vez conozcamos si esta es favorable o no, podríamos aumentar la oferta de actividades a los diferentes grupos de población si es favorable y en el caso de que no sea favorable realizar un estudio para conocer las causas por las cuales no se ha conseguido obtener éxito y tratar de corregir y mejorar los errores.

Como hemos visto con anterioridad, la demanda de realizar actividades físico-deportivas en la naturaleza no deja de aumentar, por lo que se trata de una posible salida laboral que necesita ser cubierta para satisfacer las necesidades de la población.

7. BIBLIOGRAFÍA

Benedé, J., Martínez, S., Royo, L., Sánchez, J.A., Villasur, E. (2009). *Casa de Piedra recorridos para todos los niveles, durante todo el año*. PRAMES.

Ceballos-Lascurain, H. (1996). *Tourism, Ecotourism and Protected Areas*, IUCN.

De la Torre Padilla, O. (1980). *El turismo: fenómeno social*. Fondo cultura económica.

González Millán, I. (2002). *Variables que intervienen en el grado de recreación físico-deportiva*. Tandem : didáctica de la educación física ,n 6, 65-77.

Lapetra, S., Guillén, R. (2010). *Ocio deportivo en la naturaleza*. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza, 2010.

Miranda, J. Camerino, O. (1996). *La recreación y la animación deportiva: sonrisa y esencia de nuestro tiempo*. Salamanca: Amarú.

Molina, A. G. (2008). *Rasgos caracterizadores del turismo activo y turismo deportivo e importancia económico-social y estructural de nuevas formas emergentes*. Acciónmotriz, (1), 102-121.

Organización mundial del turismo. (1998). *Introducción al turismo*. (1a. ed.). Madrid: omt.

Soria, M. A., Cañellas, A. (1998). *La animación deportiva*. 2a. ed. Barcelona: INDE.

WEBGRAFÍA

Mi senda FEDME. (s.f.). *La FEDME*. Consultado el 3 de enero de 2022.

<https://misendafedme.es/la-fedme/>

Federación Aragonesa de Montañismo (s.f.). *Cómo funciona el refugio*. Consultado el 3 de enero de 2022.

<https://www.alberguesyrefugios.com/resources/comofunciona.pdf>

Federación Aragonesa de Montañismo. (s.f.). *¿Qué es la FAM?* Consultado el 3 de enero de 2022. <https://www.fam.es/guia-fam/que-es-la-fam>

Albergues y refugios. (s.f.). *Casa de Piedra*. Consultado el 9 de enero de 2022.

<https://www.alberguesyrefugios.com/casadepiedra/>

Organización Mundial de Turismo. (s.f.). *Glosario de términos de turismo*. Consultado el 8 de febrero de 2022. <https://www.unwto.org/es/glosario-terminos-turisticos>

Instituto Geográfico Nacional. (s.f.). *Patrimonio natural y cultural*. Consultado el 14 de febrero de 2022.

https://www.ign.es/espmap/mapas_patri_bach/pdf/Patri_Mapas_01_texto.pdf

Sistema de Información de Patrimonio Cultural Aragonés (SIPCA) (s.f.). *Patrimonio arquitectónico e inmaterial*. Consultado el 14 de febrero de 2022.

http://www.sipca.es/censo/busqueda_simple.html

Blog sobre Interpretación del patrimonio y Educación ambiental de Lydia Morales Ripalda (2018). *Balneario de Panticosa: el paraíso violado*.

<https://patrimoniumedu.wordpress.com/2018/11/15/balneario-de-panticosa-el-paraiso-violado/>

Gobierno de Aragón. (s.f.). *Red Natura 2000*. Consultado el 16 de febrero de 2022.

<https://www.aragon.es/-/red-natura-2000>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.5 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [16/02/2022].

Gobierno de Aragón. (2021, 10 de febrero). DECRETO 39/2021. Por el que se aprueba el reglamento de las empresas de turismo activo. <https://www.aneta.es/wp-content/uploads/2021/03/BRSCGI-2021-03-15T071805.135.pdf>

Espacio BTT. Alto Gállego. (s.f.). *Rutas*. Consultado el 30 de abril de 2022.

<http://www.bttpirineosaltoallego.com/es/rutas.aspx>

Info Barrancos. (s.f.). *Huesc*. Consultado el 30 de abril de 2022.

<https://www.docuwiki.infobarrancos.es/doku.php?id=barrancos:huesca:wiki>

Sendero límite. (s.f.). *Fiesta de escalada. Balneario de Panticosa*. Consultado el 30 de abril de 2022. <http://senderolimites.blogspot.com/2019/10/fiesta-de-escalada-balneario-de.html>

<http://senderolimites.blogspot.com/2019/10/fiesta-de-escalada-balneario-de.html>

Info nieve. (s.f.). *Ficha técnica*. Consultado el 30 de abril de 2022.

<https://www.infonieve.es/estacion-esqui/panticosa/ficha-tecnica/>

Panticosa Activa. (s.f.). *Plano circuito*. Consultado el 30 de abril de 2022.

<https://www.panticosaactiva.com/circuito-esqui-fondo/>

Ayuntamiento de Sallent de Gállego. (s.f.). *Fiestas y Ferias*. Consultado el 9 de mayo de 2022. <http://www.sallentdegallego.com/es/turismo/fiestas-y-ferias>

Ayuntamiento de Biescas. (s.f.). *Ferías y Eventos*. Consultado el 9 de mayo de 2022.

<https://www.biescas.es/category/ferias-y-eventos/>

Ayuntamiento de Panticosa. (s.f.). *Agenda*. Consultado el 9 de marzo de 2022.

<https://panticosa.es/agenda/mercado-medieval/>

Wikiloc. (s.f.). *Ibón Tebarray*. Consultado el 3 de junio de 2022.

<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/la-partacua-en-btt-5158141>

Wikiloc. (s.f.). *Balneario de Panticosa-Ibones Ordicuso*. Consultado el 3 de junio de

2022. <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/la-partacua-en-btt-5158141>

Wikiloc. (s.f.). *La Partacua en Btt*. Consultado el 3 de junio de 2022.

<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/la-partacua-en-btt-5158141>

Wikiloc. (s.f.). *GARMO NEGRO (3051m) desde Panticosa*. Consultado el 3 de junio de

2022. <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/la-partacua-en-btt-5158141>

Wikiloc. (s.f.). *Baños de Panticosa mallata alta de argualas*. Consultado el 3 de junio

de 2022. <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/la-partacua-en-btt-5158141>

Wikiloc. (s.f.). *PICOS DEL INFIERNO (3.082 m)*. Consultado el 3 de junio de 2022.

<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/la-partacua-en-btt-5158141>

ANEXOS

ANEXO I. TRIPTICO SOBRE INSTALACIONES Y NORMATIVA DE UN REFUGIO. (FAM)



EL GUARDA

Es la persona encargada de gestionar el refugio. Nos informará sobre su funcionamiento y nos ayudará a saber las características y dificultades de nuestra ruta, ya que es un buen conocedor de la zona. Sus consejos son muy importantes, tenlos en cuenta.



EL MATERIAL

En las actividades de montaña se utiliza material duro (botas, piolets, crampones, esquís...). Debemos evitar llevarlos dentro del refugio, así ayudaremos a la mejor conservación de las instalaciones. Los refugios cuentan con lugares para ubicarlos y en muchos casos calzado de descanso.



LA RESTAURACIÓN

En los refugios de montaña se prestan los servicios básicos de restauración. En ellos se comparten mesas con otros usuarios, existe un menú único (salvo alergias alimenticias o menús especiales, en cuyo caso siempre hay que avisar de estas peculiaridades al realizar la reserva de los servicios) y es muy común ayudar a los guardas con el reparto del menaje.



CONSUMO DE AGUA

El agua es un bien escaso incluso en muchas zonas de alta montaña. Haz un uso responsable de ella, y sobre todo si utilizas el agua caliente. Los refugios tienen una capacidad limitada para calentarla, y si consumes mucha los que se duchen después no tendrán.



ENERGÍA

La mayoría de los refugios de montaña están ubicados en zonas aisladas, y por tanto deben generar su propia energía a través de sistemas autónomos. Por ello, más que nunca, debemos cuidar mucho el uso que hacemos de ella. Acuérdate de apagar las luces que no necesites y lleva siempre linterna o frontal para las noches.



SUMINISTRO

Por su especial ubicación, el abastecimiento de los refugios es difícil. La mayoría de los suministros se suben hasta ellos en helicóptero, lo cual incrementa mucho los costes de gestión. Es importante que lo tengas en cuenta al valorar los precios de los servicios que se ofrecen.



DESCANSO

Los usuarios de los refugios son deportistas que han realizado o van a realizar al día siguiente una actividad física. El descanso es fundamental para ello. Por tanto, guarda silencio por las noches.



LA SEGURIDAD

Los refugios de montaña son importantes en la seguridad de los montañeros. En ellos encontrarás una primera ayuda y la posibilidad de dar aviso a los servicios de rescate en caso de accidente. Actualmente cuentan con modernos sistemas de comunicación telefónica y de Internet vía satélite, además de las clásicas emisoras de radio. Los guardas de los refugios realizan muchas labores relacionadas con la seguridad en montaña, como son la toma diaria de datos meteorológicos, cortes de nieve para calcular los riesgos de aludes en invierno o servir como apoyo a pastores, guardas forestales y otros profesionales de la montaña.

LOS REFUGIOS NO GUARDADOS

Algunos refugios de montaña no cuentan con guarda y su limpieza y mantenimiento es más ocasional. Estos refugios están siempre abiertos a cualquier usuario y disponen de un equipamiento básico para poder dormir, mesas y bancos, así como sistemas de radiocomo. Cuando los usuarios intentan ser lo más cuidadosos posible con ellos, deja el refugio como a ti te gustaría encontrarlo. Si coincidís en él con otros usuarios, deberéis organizar entre vosotros el uso del espacio de la mejor manera posible. Al marcharte, asegúrate de dejar puertas y ventanas cerradas, así evitarás que la lluvia y la nieve sean sus siguientes inquilinos.

RESIDUOS

PLASTICO
ENVASES

PAPEL
CARTÓN

VIDRIO

MATERIA
ORGÁNICA

OTROS

Los refugios de montaña cuentan con sistemas de depuración propios. Entre todos podemos ayudar a que funcionen mejor. Sigue las recomendaciones que puedas encontrar en los ascos, y procura no tirar residuos al inodoro que puedan afectar al funcionamiento de la depuradora. Los refugios de montaña gestionan la basura generada en ellos por la prestación de sus servicios. La basura que cada uno generamos en nuestras actividades debemos llevarla nosotros hasta el punto de recogida más cercano. Mantengamos limpia la montaña entre todos para poder disfrutarla mucho más.

RECOMENDACIONES

QUELQUES CONSEILS

RECOMMENDATIONS

ANTES DE PARTIR

- ✓ **Consulta la previsión meteorológica**
www.aemet.es
www.meteofrance.com
- ✓ **Realiza tu reserva**
No subas nunca al refugio sin tener hecha reserva de alojamiento. Es muy importante que avises con tiempo de cualquier modificación sobre la misma.
www.alberguesyrefugiosdearagon.com
- ✓ **El equipo**
Asegúrate de llevar todo el equipo adecuado para tu actividad.

EN EL REFUGIO

Sigue las indicaciones y recomendaciones que te dará el guarda. El refugio más que otros sitios es un espacio de convivencia, en él compartes el uso de todos los espacios, sé respetuoso con los demás usuarios.

DE VUELTA A CASA

A los gestores de los refugios les interesa tus opiniones y sugerencias, no dejes de hacerlos, así entre todos mejoraremos el servicio que se presta en los refugios de montaña.

AVANT LE DÉPART

- ✓ **Vérifiez les prévisions météo**
www.aemet.es
www.meteofrance.com
- ✓ **Faites votre réservation**
Jamais on doit monter au refuge sans avoir fait la réservation de logement. Il est très important que vous avertir à l'avance de tout changement à ce sujet.
www.alberguesyrefugiosdearagon.com
- ✓ **L'équipement**
Assurez-vous que vous prenez tout l'équipement approprié pour votre activité.

DANS LE REFUGE

Suivez les indications et recommandations qui vous donneront les gardes. Le refuge, plus que d'autres sites, est un espace conviviale, vous partagez en utilisant tous les espaces, on doit être respectueux avec toute le monde.

LE RETOUR CHEZ-VOUS

Les gérants des refuges sont intéressés de votre opinions et conseils, ne laissez pas de faire, ainsi avec toute le monde pouvons améliorer le service fourni dans les refuges de montagne.

BEFORE LEAVING

- ✓ **Check the weather forecast**
www.aemet.es
www.meteofrance.com
- ✓ **Make your booking**
Never go to the refuge without having made accommodation booking. It is very important to warn in advance about any changes on it.
www.alberguesyrefugiosdearagon.com
- ✓ **Equipment**
Make sure you take all the right equipment for your activity.

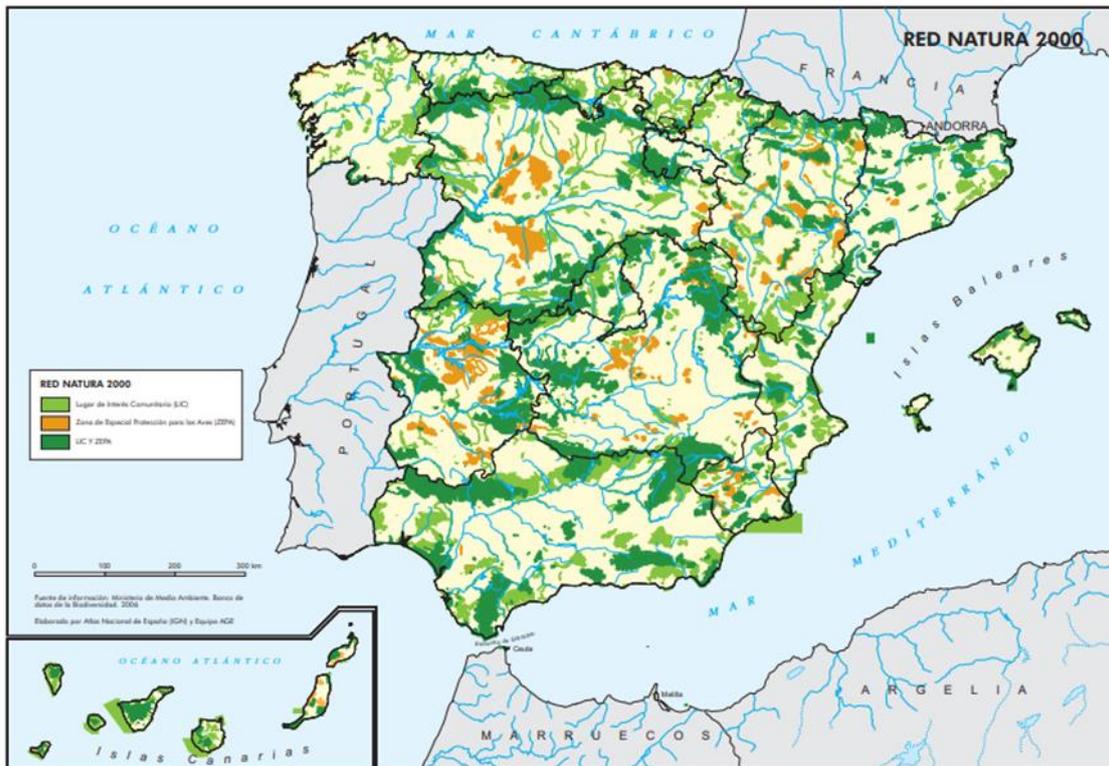
IN THE HUT

Follow the prompts and recommendations from the guard. The hut, more than other places, is a space for coexistence; you share the use of all spaces, be respectful to the other users.

GOING BACK HOME

The hut managers are interested in your opinions and suggestions, don't hesitate to give them, thus among all we will improve the service provided in the mountain hut.

ANEXO II. RED NATURA 2000



ANEXO III.

<i>AUDIOS EXPLICATIVOS DE CANCIONES, ETNOTEXTOS Y BAILES</i>	
<i>RECOGIDOS DE DIFERENTES CIUDADANOS EN (SIPCA, 2002)</i>	
<u>PATRIMONIO</u>	<u>UBICACIÓN</u>
Coplas de ronda en Panticuto (canción)	Panticosa
Pastoradas (baile)	Panticosa
Nombres de picos (etnotextos)	Panticosa
Antes se hablaba más basto (etnotextos)	Panticosa
Refranes meteorológicos (etnotextos)	Panticosa
En la escuela (etnotextos)	Panticosa
Ya cain gotas y pilotas (etnotextos)	Panticosa
Qué pajarraco es aquel (cancionero)	Panticosa

Otras coplas (cancionero)	Panticosa
Cuando baixas ta ra cuadra (cancionero)	Panticosa
En ro barrio de ro Bico (cancionero)	Panticosa
Otras (cancionero)	Panticosa
De pastor: la pastorada (cancionero)	Panticosa
Osos lobos mastines (etnotextos)	Panticosa
Pastores con flautas(música instrumental)	Panticosa
Cómo se charraba antes (etnotextos)	Panticosa
En o barranco d'a ripera (cancionero)	Panticosa
Onsos (etnotextos)	Panticosa
Nombres de estrellas (etnotextos)	Panticosa
O fotronero (etnotextos)	Panticosa

ANEXO IV. SENDERISMO FAMILIAS. IBONES DE ORDICUSO.

SENDERISMO FAMILIAS: Balneario de Panticosa-Ibones Ordicuso (Benedé et al, 2009).

DEPORTIVOS

Dificultad: Fácil

Desnivel: 605 positivos y 579 negativos

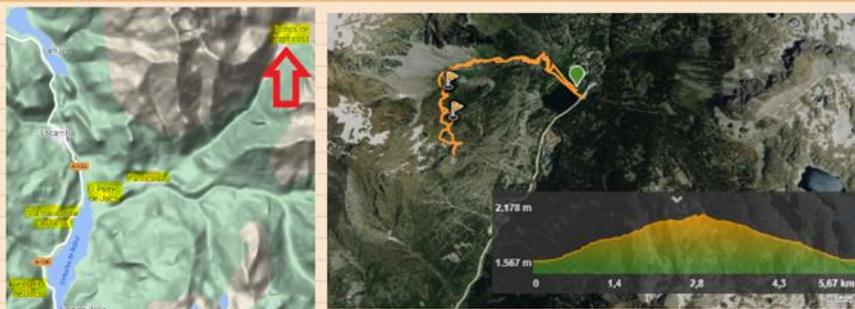
Distancia: 5,67Km

Tipo de terreno: terreno granítico en descomposición

DESCRIPCIÓN TÉCNICA

Para comenzar la ruta salimos del ibón del balneario de Panticosa hacia la cascada de Argualas que vemos enfrente. Tomamos una senda muy marcada que empieza en la ladera. Enseguida nos topamos con la fuente de la laguna que dejamos a la izquierda y seguimos entre los pinos. Vamos viendo las defensas paraludes a la izquierda y llegamos a un llano bastante grande, la Mallata Baxa, 2000m. A nuestra derecha va la senda que va a la Mallata Aalta, el collado de Pondiellos y los picos de Garmo Negro y Argualas. Nosotros nos iremos hacia la izquierda al fondo del valle. Allí iremos girando a la izquierda y en un llano nos encontraremos los ibones de Ordicuso.

Localización en zona geográfica acotada



TIPO DE ESPACIO:

Espacio semiacondicionado: sendero

ANEXO VI. SENDERISMO PAREJAS. IBÓN DE TEBARRAI.

SENDERISMO PAREJAS: Ibón de Tebarrai desde Balneario de Panticosa (Benedé et al, 2009).

DEPORTIVOS

Dificultad: Media

Desnivel: 1100 positivos y 1110 negativos

Distancia: 17,84 Km

Tipo de terreno: terreno granítico en descomposición

DESCRIPCIÓN TÉCNICA

Salimos del refugio de la FAM (Casa de Piedra) por el GR11 (franjas rojas y blancas).

Subimos por el sendero hasta el mirador de la Reina, donde giraremos a la derecha, pasamos por un pequeño barranco, atravesamos el llano de Bozuelo y llevando el río a la derecha llegamos al pie de la cuesta del Fraile. Subimos en un zigzag hasta la presa del embalse Baxo de Bachimaña, 2100 m. Pasamos la presa, hay una radio de socorro y una caseta para guarecernos. Seguimos por el lado izquierdo de la presa siguiendo el GR11 hasta el embalse alto de Bachimaña. Dejamos el gran embalse a la derecha y nos iremos a la izquierda por una subida suave. Nos acercamos a los ibones azules, el inferior, 2350m y al poco el superior, 2390m. Seguimos el GR11 a ganar el cuello Tebarrai. Desde allí tenemos la magnífica vista del ibón de Tebarrai, 2720m.

Localización en zona geográfica acotada



TIPO DE ESPACIO:

Espacio semiacondicionado: sendero y pista balizada (GR 11)

ANEXO VII. BARRANCO CON AMIGOS. GORGOL.

BARRANCO AMIGOS: Gorgol (INFO BARRANCOS).

DEPORTIVOS

Dificultad: V4 A4 III

Desnivel: 70 metros

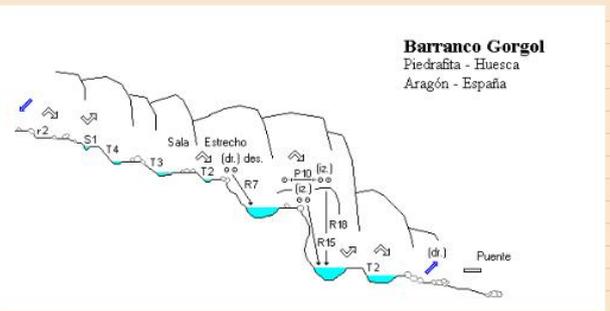
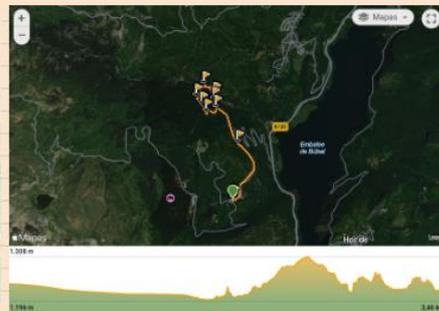
Duración: 1h30min

DESCRIPCIÓN TÉCNICA

El Barranco Gorgol, también conocido como Barranco Betato, se encuentra cerca de Piedrafita de Jaca. Descenso de corta duración, pero espectacular. Transcurre en un magnífico ambiente de cañón-garganta, siendo un recorrido de iniciación bastante acuático con destreps, toboganes y saltos. Su parte final, muy bien excavada, tiene una cascada de 15 metros que podemos saltar con mucho cuidado ya que la recepción es estrecha.

Descenso: 1. Destrepe (2m), 2. Salto (1m), 3. Tobogán (4m), 4. Tobogán (3m), 5. Tobogán (2m), 6. Rapel (7m)-Derecha, 7. Rapel (18m)-Izquierda (pasamos 10m por arriba), 8. Rapel (15m)-Izquierda (sin pasamanos por abajo) y 8. Tobogán (2m)

Localización en zona geográfica acotada



ANEXO VIII. ESCALADA EN HIELO CON CLUB DE MONTAÑA. PEÑA SERRATO.

ESCALADA EN HIELO CLUB DE MONTAÑA. Peña Serrato (Corredor Navarros). (Benedé et al, 2009).

DEPORTIVOS

Dificultad: Algo difícil, superior III+

Desnivel: 300 metros

Duración: 2-3 horas

Tipo de terreno: terreno granítico en descomposición

TURÍSTICOS

Via de ascenso: una vez situados a la altura del ibón Serrato-Xuans, trazar una línea diagonal ascendente hasta ponernos debajo del cono de entrada. Remontar éste en su comienzo 50º, un poco más arriba veremos cómo tiende a estrecharse. Es aquí donde presenta la inclinación más pronunciada, 65º. A partir de aquí el corredor tiende a abrirse en una gran pala de nieve, donde su inclinación oscila entre los 50º al principio, y el resto prácticamente a 45º, excepto un corto resalte de 50º en las postrimerías de su cumbre.

Descenso: Una vez en la cumbre, haremos una ligera travesía descendente, en dirección sur, hasta situarnos en el amplio y triple collado. Una vez situados en este lugar, bajar en dirección norte por una gran pala de nieve hasta de nuevo situarnos debajo del corredor, y volver a coger las huellas de subida.

Localización en zona geográfica acotada



ANEXO IX. BTT CLUB DE MONTAÑA. BTT: LA PARTACUA

BTT CLUB DE MONTAÑA: La partacua

DEPORTIVOS

Dificultad: Media

Desnivel: 595 m

Distancia: 26 km

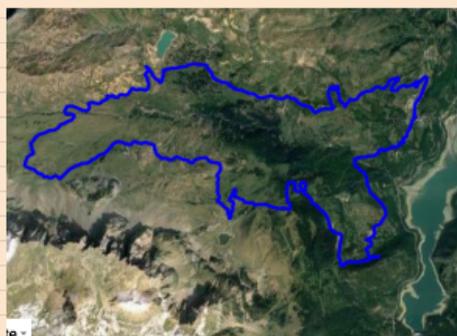
Tipo de terreno: terreno granítico en descomposición

DESCRIPCIÓN TÉCNICA

Salimos del parking público de Sandinías, bajamos dirección Tramacastilla hasta una rotonda donde debemos coger la pista que parte a mano derecha, directamente hacia la sierra de La Partacua. La pista que hemos tomado va ganando altura moderadamente, no se hace dura pues el firme y la vistas se agradecen.

Una vez que hemos llegado al collado del ibón de Tramacastilla o de Paules, debemos coger la pista que nos sale a la izquierda. La pista que hemos tomado no tiene pérdida posible, el firme sigue siendo bueno y es un falso llano. Una vez que lleguemos a las faldas de la sierra, la pista gira hacia el Este y comienza a descender. Una vez pasado el refugio El Castillon, aproximadamente a los 2 km a mano derecha sale una corta pista hacia el ibón de Piedrafita. Después de visitar el bonito ibón a los pies de la Peña Telera, tenemos que volver a retomar la pista para en un rápido descenso llegar al Parque Faunístico de La Cuniacha. En este punto abandonamos la pista, que ahora es carretera asfaltada, por la cual llegaremos rápidamente al pueblo de Piedrafita. Una vez atravesado el pueblo y después de un kilómetro (aproximadamente) aparece una pista clara a mano izquierda, que la deberemos tomar para aproximarnos a Tramacastilla por el barranco de Gorgol. En esta pista debemos tener cuidado, pues suele haber gente paseando. Ya en Tramacastilla y a la altura del ayuntamiento de la localidad, debemos coger la calle que sale a la izquierda, justamente antes del ayuntamiento. Debemos subir la cuesta para salir del pueblo y una vez arriba de la cuesta, ya podemos divisar la rotonda de la que hemos partido al inicio de la ruta.

Localización en zona geográfica acotada



TIPO DE ESPACIO:

Espacio semiacondicionado: pista

ANEXO X. RAQUETAS DE NIEVE CLUB DEPORTIVO. GARMO NEGRO.

RAQUETAS DE NIEVE CLUB DEPORTIVO. Garmo Negro. (Benedé et all, 2009).

DEPORTIVOS

Dificultad: Media

Desnivel: 1400 positivos y 1400 negativos

Distancia: 11,24 Km

Tipo de terreno: terreno granítico en descomposición

DESCRIPCIÓN TÉCNICA

Balneario de Panticosa, 1640 m. Bordear el lago por el norte y atravesamos las pistas de fondo a buscar el camino de las Argualas; en dirección oeste, coger un sendero muy marcado que asciende por el bosque. Normalmente el primer tramo del sendero no tiene nieve. Ganamos altura siguiendo las zetas del camino entre bosque de pinos negros. A 1800m, en una de las curvas del camino se observa un puente paraludes que habrá que cruzar para cambiar de orilla, donde suele haber más y mejor nieve (si al barranco hasta una gran explanada, en el límite del bosque, surcada de riachuelos la nieve escasea, seguir por el sendero de verano). Ganar la loma haciendo una marcada zeta (atención a este punto clave para la vuelta). Avanzar al oeste, paralelos de fuentes que rayan la nieve: Mallata Baxa de Argualas, 1880m.

Mallata Baxa de Argualas, 1880m. Seguir hacia el norte en diagonal ascendente entre pequeños pinos hasta situarnos en una gran pala, que habrá que remontar en dirección oeste, a una collada que anuncia la Mallata Alta de Argualas, 2215m.

Mallata Alta de Argualas, 2215m. Dirigirse a un tubo de salida en dirección suroeste algo empinado, la pendiente se va suavizando y pasa a vaguada. Subir hasta alcanzar unas palas por debajo del Pico Argualas; girar al norte en media ladera y dirigirse al falso collado que da entrada al circo entre el Argualas y el Garmo Negro.

Falso Collado, 2800m. Dos opciones: ir al fondo del circo, alcanzar a la derecha un collado que remontaremos prácticamente por el mismo filo de la arista cimera del Garmo Negro. La otra afronta directamente la limpia pala sur con fuertes pendientes. Descender por el itinerario de ascenso.

Localización en zona geográfica acotada



TIPO DE ESPACIO:

Espacio semiacondicionado: sendero

ANEXO XI. ESCALADA CLUB DEPORTIVO. La Placa Paca.

ESCALADA CLUB DEPORTIVO. La Placa Paca. (Benedé et all, 2009).

DEPORTIVOS

Dificultad: 6a/b

Desnivel: 15 metros

Duración: 30 minutos

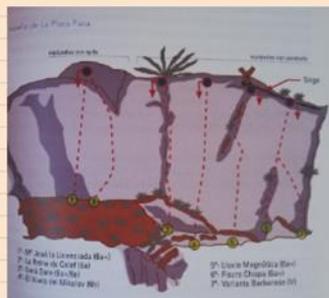
DESCRIPCIÓN TÉCNICA

Lugar próximo a la localidad de Panticosa. Se trata de una placa en la que en la actualidad se encuentran abiertas unas 7 vías, todas sobre el 6a/b, salvo algún paso aislado más fuerte, su desnivel ronda los 15m. En la actualidad equipadas con spit y descuelgue 1 y 2; y de la 3 a la 7 con paraboit.

Para acceder a la misma hay que coger el camino que sale del mismo parking próximo a la casa del médico, en dirección a El Pueyo de Jaca. A unos 300m de camino sale un pequeño desvío hacia la izquierda (en la actualidad existe un helipuerto). Desde este lugar es bien visible la placa, de roca caliza negra. Cruzar por el campo y dirigirse a su base, desde el desvío unos 5 minutos.

En la escalada en esta zona prevalece la verticalidad sin extraplomos, pequeños agarres y adherencia. Su orientación norte la hace ideal para escalar en verano, sobre todo en las mañanas, en las que da la sombra.

Localización en zona geográfica acotada



ANEXO XII. ESQUÍ DE MONTAÑA “AVENTUREROS”. CERRO DE LA MALLATA ALTA DE ARGUALAS

ESQUÍ DE MONTAÑA "AVENTUREROS". Cerro de la Mallata Alta de Argualas. (Benedé et al, 2009).

DEPORTIVOS

Dificultad: Fácil

Desnivel: 600 positivos y 600 negativos

Distancia: 9,63 Km

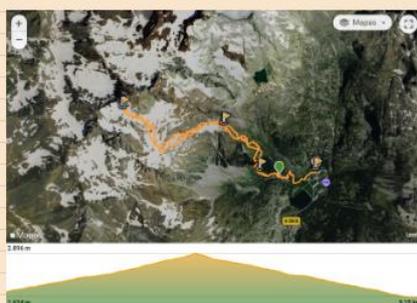
DESCRIPCIÓN TÉCNICA

Balneario de Panticosa, 1640 m. Bordear el lago por el norte y atravesamos las pistas de fondo a buscar el camino de las Argualas; en dirección oeste, coger un sendero muy marcado que asciende por el bosque. Normalmente el primer tramo del sendero no tiene nieve. Ganamos altura siguiendo las zetas del camino entre bosque de pinos negros. A 1800m, en una de las curvas del camino se observa un puente paraludes que habrá que cruzar para cambiar de orilla, donde suele haber más y mejor nieve (si al barranco hasta una gran explanada, en el límite del bosque, surcada de riachuelos la nieve escasea, seguir por el sendero de verano). Ganar la loma haciendo una marcada zeta (atención a este punto clave para la vuelta). Avanzar al oeste, paralelos de fuentes que rayan la nieve: Mallata Baja de Argualas, 1880m.

Mallata Baja de Argualas, 1880m. Seguir hacia el norte en diagonal ascendente entre pequeños pinos hasta situarnos en una gran pala, que habrá que remontar en dirección oeste, a una collada que anuncia la Mallata Alta de Argualas, 2215m.

Mallata Alta de Argualas, 2215m. A la izquierda en corta remontada se alcanza la cota 2259m. Excelente mirador. Descenso por el mismo recorrido o descender por la canal de desagüe del barranco de Argualas.

Localización en zona geográfica acotada



ANEXO XIII. MONTAÑISMO “AVENTUREROS”. PICO INFIERNOS.

MONTAÑISMO "AVENTUREROS": Picos del Infierno, circular desde el Balneario de Panticosa. (Benedé et al, 2009).

DEPORTIVOS

Dificultad: Difícil

Desnivel: 1447 positivos y 1447 negativos

Distancia: 15,84 Km

Tipo de terreno: terreno granítico en descomposición

DESCRIPCIÓN TÉCNICA

Clásico 3.000 de esta zona que no defrauda y compensa con creces el esfuerzo realizado.

Seguiremos el camino al cuello de Tebarrai. Desde allí, ladeando y tomando de referencia una brecha en diagonal a nuestro frente, iremos ascendiendo. Es preciso advertir que no hay que coger la arista que aparece en ese punto porque de hacerlo complicaríamos excesivamente la ascensión. Una vez pasada la brecha, cruzar por la Marmolera y seguir ascendiendo para coger una chimenea que nos conducirá a la primera de sus tres cimas (3075 m). Si queremos hacer todas ellas, una arista un poco aérea, pero no difícil, nos conducirá a la segunda. La tercera es menos expuesta, sólo hay que bajar al collado intermedio para luego alcanzarla sin dificultad. El regreso lo realizaremos por el mismo camino. También podemos bajar al Balneario por el collado intermedio para coger la canal sur y bajar por su derecha (collado de Pondiellos).

Localización en zona geográfica acotada



TIPO DE ESPACIO:

Espacio semiacondicionado: sendero y pista balizada (GR 11)