EXCURSIONES
por el VALLE de TENA

La dificultad del itinerario se ha estimado en tres niveles: fácil, medio y difícil. Infórmese, no obstante, antes de iniciar la excursión. Los tiempos de duración indicados son aproximados para un excursionista de nivel medio. Únicamente se indica el tiempo de ida, por lo que se tendrá que calcular al menos otro tanto para el regreso. Existen guías profesionales que le podrán orientar tanto en éstos como en otros itinerarios. Infórmese.

La difficulté de l'itinéraire a été evaluée sur trois niveaux: facile, moyenne et difficile. Renseignez-vous toutefois avant de commencer l'excursion. Les temps indiqués sont approximatifs pour un randonneur de niveau moyen. Seul le temps de l'aller est indiqué, il faudra donc calculer au moins autant pour le retour. Les guides professionnels pourront vous accompagner, aussi bien pour ces itineraries que pour d'autres. Renseignez-vous.

The difficulty of the route has been categorized as one of three levels: easy, medium and advanced. Please enquire anyway before setting out on your excursion. The durations indicated are approximate for a rambler of medium level. Only the outward part of the excursion has been included, so it is necessary to calculate at least the same time again for the return journey. There are professional guides who can accompany you, both on these and other routes. Please enquire.

1 Balneario de Panticosa - Ibones Azules
DESNIVEL: (+)840 m / (-)45 m
DIFICULTAD: Difícil *Difficile Advanced*
TIEMPO: 1 h 55 min (hasta el refugio) 3 h (hasta los ibones)

Excursión a través de un agreste paisaje de alta montaña, siguiendo en todo momento el sendero GR 11. Desde el refugio "Casa de Piedra" el sendero asciende remontando el río Caldarés por su margen derecha hasta llegar al Mirador de la Reina. Continuamos junto al río hasta superar una fuerte pendiente: la Cuesta El Fraile. Al poco, nos encontramos con la presa del Ibón Bajo de Bachimaña y con el refugio. Inmediato a éste e igualmente represado, está el Ibón Alto. Los bordeamos por su izquierda. Continuamos en dirección NO, por sendero muy pisado, hasta llegar a un plano herboso donde comienza el sendero transfronterizo GR-T 24 que sube al puerto de Marcadau. Nuestro GR 11 cruza los cursos de agua que bajan de los Ibones y traza algunas lazadas hasta el Ibón Azul Bajo, junto al vivac de chapa, y muy cerca se encuentra el Ibón Azul Alto.

On suive à tout moment le sentier GR 11. Depuis le refuge "Casa de Piedra", le sentier s'élève en remontant la rivière Caldarés jusqu'à trouver le refuge, près du barrage du Bas Ibón de Bachimaña. Nous continuons en direction NO et nous arrivons au pied des Ibons Bleus. Sentier signalisé avec des marques rouges et blanches (PR).

This excursion allows us to enjoy a wild highland landscape, following at all times the signposts on the GR 11 path. From the refuge "Casa de Piedra" the path follows the river Caldarés. We come at the refuge de Bachimaña, across the dam that retains the water of the Ibón Bajo de Bachimaña. The path follows in a north-westerly direction bringing us to the foot of the Blue Tarns. Path is marked with red and white signs (GR).

2 Biescas - Ermita de Santa Elena-Hoz de Jaca
DESNIVEL: (+)250 m (-)675 m
DIFICULTAD: Media *Moyenne Medium* TIEMPO: 3 h 30 min

Desde Biescas (hito kilométrico 504 de la carretera del Cotefablo) sale una pista que pronto se convierte en camino, tematizado con paneles informativos, que llega hasta los dólmenes de Santa Elena, pasando por la fuente de la Silla y salvando el barranco l'Asieso. Desde allí, seguimos la pista que sube hasta la ermita. Desde esa pista sale el sendero que continúa hasta Hoz de Jaca. Al principio, en paralelo al río Gállego, luego el sendero se interna en un hayedo hasta llegar bajo la presa y continúa ascendiendo hasta alcanzar la carretera que baja desde Hoz de Jaca al embalse de Búbal.

Depuis Biescas (autoroute du Cotefablo, km 504), une piste devient un sentier equipé de panneaux d'information. On passe à côté de la Fuente de la Silla et on traverse le ravin de l'Asieso pour arriver aux dolmens de Santa Elena. Là, une piste monte jusqu'au l'ermitage, où un autre sentier poursuit vers Hoz de Jaca.

From Biescas (Cotefablo road, km 504) there is a track that soon becomes a path with information points, which passes through Fuente de la Silla and crosses l'Asieso ravine until reaching the dolmens of Santa Elena. There, a track climbs up to the hermitage. From this track leaves the path to Hoz de Jaca..

3 Panticosa - El Pueyo "La Acequia"
DESNIVEL: (+)70 / (-)150 m
DIFICULTAD: Fácil *Facile Easy* TIEMPO: 45 min

Salimos desde la parte baja de Panticosa (aparcamiento de la estación de esquí), cruzamos un puente sobre el río Caldarés, seguidamente otro sobre el río Bolática y continuamos por la pista que pasa bajo el viejo telesilla y junto a la fuente Estrimal hasta que, en una curva, tomamos el sendero PR que parte a la derecha. Descendemos suavemente, dejando dos sendas a la izquierda y siguiendo a la derecha en el cruce que se encuentra, hasta llegar al puente de las Palizas, con una impresionante vista sobre la gorga l'Estaño, la sierra de la Partacua y la peña Santa Cruz. El recorrido baja hasta el río y en el siguiente cruce de caminos se toma el de la derecha, por la izquierda se llega en 100 m al mirador de O Castiecho, y se baja hasta El Pueyo.

Desde Hoz de Jaca seguimos la carretera que desciende hacia el Embalse de Búbal y en pocos metros seguimos un sendero que asciende por la izquierda. Esta senda acaba en una pista que desciende hacia la carretera. Antes de llegar a ésta tomamos un sendero a la izquierda que nos lleva debajo de la presa y allí retomamos un sendero que se interna en un hayedo. Continuando paralelos al Río Gállego llegamos a la pista que asciende hasta la ermita de Santa Elena. Después de verla descendemos por la pista hasta el plano donde se encuentra el dolmen de Santa Elena. Continuando por la pista hacia el Este tomamos un sendero que desciende a la derecha a cruzar por dos puentes y camina paralelo a un canal de una central hidroeléctrica. Tras cruzarlo varias veces salimos a una pista que dejamos en pocos metros para seguir por senda. En unos 15´ volvemos a salir a una pista que seguimos hacia el Sur y en una bifurcación continuamos por la derecha. Siguiendo por ella llegamos a Biescas tras 1h. 30´ desde la ermita de Santa Elena. Sendero señalizado con marcas amarillas y blancas (PR).

Nous partons du parking de la station de ski. On traverse les rivières Caldarés et Bolatica et on passe sous le vieux télésiège et près de la source Estrimal, avant de descendre vers El Pueyo. Depuis Hoz de Jaca, nous suivons la route qui descend vers le barrage de Búbal et nous suivons un sentier qui monte à gauche. Après, nous continuons parallèlement à la rivière Gállego et nous atteignons la piste qui monte jusqu'à l'ermitage de Santa Elena. En continuant par la piste jusqu'à l'Est, nous empruntons un sentier et nous arrivons à Biescas après 1h. 30´ depuis Sta. Elena.

We leave lower Panticosa from the ski station car park and we cross a bridge over the river Caldarés, and another over the river Bolática and continue along the path that leads us under the old ski lifts and past the Estrimal spring until go down to El Pueyo. From Hoz de Jaca we go along the road that descends towards the Búbal reservoir and in a few metres we find a track that ascends to the left. Continuing parallel to the river Gállego we arrive at the track going up to the chapel of Santa Elena. Continuing along the path eastwards we arrive at Biescas after walking for 1 h. 30´ from the chapel of Santa Elena.

4 Sallent - La Sarra - Respomuso
DESNIVEL: (+) 960 m / (-) 135 m
DIFICULTAD: Difícil *Difficile Advanced* TIEMPO: 4 h

Hay que seguir en todo momento el GR 11, que sale de Sallent por la calle Penazuela y sube por la margen derecha del río Aguas Limpias hasta el área recreativa de La Sarra (45 min). Desde el puente de las Fajas, el GR 11 sigue subiendo hacia Respomuso remontando el río. Tras el desfiladero del Paso de l'Onso, se atraviesan los suaves prados de Llano Cheto y se sigue subiendo hasta alcanzar la presa del embalse, que bordearemos por el norte hasta alcanzar el refugio de montaña de Respomuso.

Le GR 11 commence à Sallent (rue Penazuela) et suit le chemin qui longe la rive droite de la rivière Aguas Limpias jusqu'à l'aire de loisirs La Sarra (45min). Du pont de Las Fajas, le GR 11 ascend en remontant la rivière. Après avoir dépassé la gorge du Paso de l'Onso, on traverse les prairies de Llano Cheto et le sentier monte jusqu'au barrage et refuge de montagne Respomuso.

GR 11 leaves Sallent taking calle Penazuela and continues on a farm trail which runs throug the right bank of the Aguas Limpias River, until it reaches the recreational area of La Sarra (45min). From the bridge of Las Fajas, GR 11 goes continuously up the right bank of the river. After passing the gorge of Paso de l'Onso, it crosses the meadows of Llano Cheto and the path reaches the vicinity of the Respomuso dam, and finally the Respomuso mountain refuge.

5 Sallent - Panticosa
DESNIVEL:(+)110 m / (-)195 m
DIFICULTAD: Media *Moyenne Medium* TIEMPO: 2 h 30 min

Salimos de Sallent por la carretera que bordea el embalse, pasando por Lanuza, y ya en el otro extremo, se toma una pista que sale hacia la izquierda y asciende suavemente hacia una collada cercana al Castiecho d'as Articas. Seguimos por esa pista que, dejando un desvío a la derecha, llanea pasando junto a una acequia y una nave. Luego encontramos un tubo de aguas de la central eléctrica de Lanuza y cruzamos dos barrancos, tras los cuales la pista traza varias lazadas para salvar un fuerte desnivel hasta desembocar en la carretera que sube al balneario, a pocos metros del desvío que nos llevará a Panticosa.

Nous sortons de Sallent par la route qui longe le barrage par Lanuza et, une fois arrivés à l'autre extrémité, nous empruntérons une piste qui monte doucement pour finalement déboucher sur la route qui mène à la station balnéaire, près de la bifurcation qui nous conduira jusqu'à Panticosa.

We leave Sallent on the road that goes around the reservoir and passes through the village of Lanuza. Once on the other side of the reservoir, we take a path leading to the left and slowly ascending a hill and finally coming to the road that leads to the spa town, a few metres away is the diversion that will take us to Panticosa.

6 Panticosa - Rincón del Verde
DIFICULTAD: Difícil *Difficile Advanced*
TIEMPO: 7 h 20 min (circular)
DESNIVEL: (+) 1100 m / (-) 1100 m
Parte del itinerario puede hacerse en el Telecabina
Une partie de cette excursion peut se faire en télécabine depuis Panticosa.
Part of this excursion can be done in the Panticosa cable car

Desde los remontes de la estación de esquí de Panticosa cruzamos el puente sobre el río Bolática. Sin pasar el segundo puente giramos a la izquierda para tomar el sendero detrás del edificio de los remontes. Lo seguimos paralelos al río y unos 20´ después cruzamos por el puente de las Ratas. Tras varias lazadas y rodear un pequeño montículo, se toma una pista que, cuando va a cruzar el río, la dejamos por un sendero que nace en la curva y remonta junto al cauce. Lo cruzamos más tarde por un puente y seguimos hacia la derecha por pista. Pasamos junto a un refugio y cruzamos de nuevo al otro lado para volver enseguida a la pista. Continuamos por ella y pasamos junto a otro refugio poco antes de que ésta gire a la derecha para remontar decididamente la ladera, ya cerca del Rincón del Verde. Así llegamos a un tercer refugio poco antes de que la pista de paso a un sendero. Por él llegamos en breve a un collado y seguimos de frente para dirigirnos al Collado de Sabocos.

Descendemos por la otra vertiente para llegar, siguiendo el cauce de un arroyo, en 15´ al ibón de Sabocos. Tomamos allí un sendero que rodea el ibón por la derecha y llega junto a unos remontes. Por la pista que nace ascendemos y, tras varias curvas, la dejamos para descender recto hacia unas instalaciones de la estación. Allí tomamos la pista hacia la derecha y en unos 20´ llegamos a otras instalaciones. Al poco de pasarlas dejamos la pista hacia la izquierda pasando cerca de una caseta de madera. Luego tomamos una pista que muere en un refugio y allí continuamos por un sendero que desciende cerca del barranco de Yanel hasta desembocar en la senda que une Panticosa con Hoz de Jaca. Seguimos a la derecha y pronto salimos a una pista que baja hasta Panticosa. El recorrido desde Panticosa a La Ripera se puede hacer con el Tren de Alta Montaña El Sarrio.

Depuis les remontées mécaniques de la station de ski de Panticosa, nous traversons le pont sur la rivière Bolática. L'itinéraire visite le Collado et l'Ibon de Sabocos et à la fin il débouche sur le sentier qui unit Panticosa à Hoz de Jaca. Nous continuons à droite jusqu'à Panticosa. Sentier signalisé avec des marques jaunes et blanches (PR). L'itinéraire de Panticosa à La Ripera peut être parcouru avec le Train de Haute Montagne El Sarrio.

From the ski lifts at the Panticosa ski station we cross the bridge over the river Bolática. This path arrive at a Collado de Sabocos and Sabocos lake. Finally it descends until reaching another track that links Panticosa with Hoz de Jaca. We go along to the right and shortly descends to Panticosa. Path is marked with yellow and white signs (PR). The route from Panticosa to La Ripera can be travelled with the Sarrio High Mountain Train.

7 El Betato - Ibón de Piedrafita
DESNIVEL: (+) 440m / (-)35 m
DIFICULTAD: Media *Moyenne Medium* TIEMPO: 1 h 45 min

Desde Tramacastilla tomamos la pista que parte desde la plaza y lleva a Piedrafita. En unos 20´ cruzamos el puente sobre el Río Gorgol y unos 100 metros después tomamos a la derecha un sendero que asciende por el hayedo del Betato. Enseguida encontramos una bifurcación de senderos: derecha Ibón de Piedrafita, izquierda Piedrafita. A la derecha continuamos por bosque y salimos al poco atravesando un cercado. Salimos a una pista que hacia la derecha muere enseguida y da paso a un sendero que asciende entre prados y cruza tres veces una pista. Salimos después a la pista y la seguimos a la izquierda para llegar al poco a un llano con un refugio. Enseguida la pista atraviesa el arroyo que desagua del ibón. Justo después de pasarlo nace un sendero que remonta junto a él y nos lleva al Ibón de Piedrafita en 1h. 15´ desde Tramacastilla. Descendemos de vuelta por el mismo recorrido hasta la bifurcación de senderos y seguimos hacia la derecha para ir a Piedrafita. Tras atravesar una zona de bosque y prados, el sendero da paso a una pista que enseguida conecta con otra. Siguiendo hacia la izquierda nos vamos acercando a Piedrafita. Cuando estamos casi encima del pueblo seguimos una pista que desciende a la izquierda y nos lleva en poco tiempo más a Piedrafita.

De Tramacastilla nous prenons la piste qui part de la place et conduit à Piedrafita jusqu'à une bifurcation de sentiers: à droite, Ibon de Piedrafita, à gauche, Piedrafita. Nous arrivons à l'ibon en 1h. 15´ depuis Tramacastilla. Nous descendons au retour par le même chemin jusqu'à la bifurcation de sentiers et nous continuons vers la droite pour aller à Piedrafita.

From Tramacastilla we take the track that starts from the plaza and goes to Piedrafita. We come to a fork in the pathway: to the right the Tarn of Piedrafita, to the left Piedrafita. We arrive to the Tarn of Piedrafita in an hour and 15 minutes after leaving Tramacastilla. We follow the same route back down as far as the fork in the paths, and continue to the right to go to Piedrafita.

8 Sallent - Formigal - Ibones de Anayet (GR 11)
DESNIVEL: (+) 1.050 m / (-) 80 m
DIFICULTAD: Difícil *Difficile Advanced* TIEMPO: 4 h 20 min

El itinerario sigue en todo momento el sendero GR 11 "Senda Pirenaica". Así, desde Sallent se avanza hasta Formigal tomando un camino peatonal que asciende continuamente entre prados ganaderos. Desde allí (1 h 5 min), se prosigue hasta el aparcamiento de Sextas y, en su final, se cruza la carretera A-136 tomando un camino que aprovecha en parte el trazado de la antigua carretera a El Portalet. De esta manera el GR 11 llega al corral de las Mulas y prosigue por la pista que lleva al aparcamiento Anayet. Finalmente, continúa por el camino peatonal que asciende a los ibones de Anayet, remontando el barranco Culibillas. El recorrido termina en uno de los enclaves más bellos del Pirineo, donde se cobijan los ibones de Anayet.

L'itinéraire suit constamment le GR 11 « Senda Pirenaica ». Ainsi, il est possible de rejoindre Formigal depuis Sallent en empruntant un sentier piétonnier ascendant continuellement entre les pâturages. De là (1 h 5 min), l'itinéraire continue jusqu'au parking de Sextas et, à la fin, traverse la route A-136 en prenant un chemin qui profite une partie de l'ancienne route menant à El Portalet. Le GR 11 parvient ainsi au « Corral de las Mulas » et continue le long du chemin conduisant au parking d'Anayet. Finalement, il continue par le sentier pédestre qui en remontant le ravin de Culibillas aboutit dans une des plus belles enclaves des Pyrénées, là où se situent les ibons (petits lacs de montagne) d'Anayet.

At all times the itinerary follows footpath GR 11 "Pyrenean Footpath". Thus, from Sallent it goes toward Formigal, taking a pedestrian road that ascends continuously through livestock pastures. From there (1 h 5 min), it continues to the Sextas car park and, at its end, it crosses the A-136 road, taking a way that in part, utilizes the route of the old road to El Portalet. Thus, GR 11 reaches Corral de las Mulas and continues on the trail that leads to the Anayet car park. Finally, it continues on the pedestrian road that ascends to Ibones de Anayet, going up *Barranco Culibillas*. The journey ends at one of the loveliest enclaves of the Pyrenees, where Ibones de Anayet are sheltered.

9 Camino Natural del Embalse de Lanuza
DESNIVEL: (+) 55 m / (-) 60 m
DIFICULTAD: Fácil *Facile Easy* TIEMPO: 1 h (2 h con retorno a Sallent)

Este camino recorre las antiguas sendas existentes en la orilla derecha del embalse de Lanuza, enlazando la localidad de Sallent de Gállego con la presa de Lanuza, en un recorrido de poco más de 3 km. que discurre entre abedules, hayas y quejigos. Al llegar a la presa, podemos enlazar con el sendero PR-HU 92, que viene desde Panticosa y retorna de nuevo a Sallent pasando por el antiguo pueblo de Lanuza. El camino es apto para todos los caminantes que quieran disfrutar de una bella panorámica del valle de Tena y descubrir el embalse de Lanuza y su entorno a través de un cómodo y agradable paseo.

Ce chemin parcourt les anciens sentiers existants sur la rive droite du barrage de Lanuza, en unissant la localité de Sallent avec le barrage de Lanuza, dans un agréable parcours d'un peu plus de 3 kms. Après être arrivé au barrage, on peut continuer par le sentier PR-HU 92, qui arrive de Panticosa et retourne à nouveau à Sallent en passant par l'ancien village de Lanuza.

This path through the ancient paths on the right bank of the reservoir of Lanuza, linking the town of Sallent with the Lanuza reservoir, on a pleasant ride of just over 3 km. Arriving at the dam, we can link to the PR-HU 92 trail, which comes from Panticosa and returns back to passing through the old town of Lanuza.

10 Sallent - Collado Pazino
DESNIVEL: (+) 550 m / (-) 10 m
DIFICULTAD: Fácil *Facile Easy* TIEMPO: 1 h 55 min

Desde Sallent tomamos la carretera que se dirige a la autonómica del Portalet. Cruzamos el río Gállego y, unos metros más adelante, tomamos un camino a la derecha que nos lleva a la carretera del Portalet. La atravesamos de frente para tomar una pista ascendente que parte al lado de un gran tubo verde. Seguimos por pista durante 1 km aprox., dejando atrás dos desvíos a la derecha. Avanzamos luego por una antigua trocha hacia el hayedo. Una vez dentro, el sendero hace lazadas hasta topar con una valla para ganado que debemos dejar cerrada a nuestro paso. Salimos al bosque, a una zona más abierta, justo antes de salir a las praderas donde está la torre de descompresión, con magníficas vistas. El sendero asciende de nuevo, entre tascas y pastizales, entrando en el hayedo para salir de nuevo. A partir de aquí, la senda cruza la ladera hacia el sur, dirigiéndose hacia la Punta del Pazino, dando la vuelta por debajo de una estructura de hormigón utilizada para la construcción de la presa de Escarra, para situarnos encima del hayedo y alcanzar, enseguida, el collado. Sendero señalizado con marcas amarillas y blancas (PR).

Depuis Sallent on traverse la rivière Gállego et on prend un chemin sur la droite qui nous amène sur la route du Portalet. On la traverse de face pour prendre une piste et après un ancien sentier vers la hêtraie. Le sentier traverse le versant vers le sud, en se dirigeant vers la Pointe du Pazino, pour nous situer au-dessus de la hêtraie et atteindre la colline.

We leave Sallent along the road that heads south-west and crosses the river Gállego. We take a path to the right that brings us to the France road and continuing into the beech wood. The path continue to the south face of the Pazino.

11 Escarrilla - El Saldo
DESNIVEL: (+) 310 m / (-) 75 m
DIFICULTAD: Fácil *Facile Easy* TIEMPO: 1 h 15 min

Salimos de Escarrilla en dirección al Portalet y justo antes de cruzar el puente sobre el Río Escarra nos metemos a la izquierda por el trazado de la antigua carretera. Sin llegar a cruzar el río seguiremos unos metros por la pista que remonta el cauce para entrar a la izquierda en un sendero que cruza dos barrancos en una zona bastante vestida por la vegetación, donde sobresale en temporada el fuerte olor de la menta de burro (Mentha longifolia). Llegamos a otra pista que remontaremos a nuestra derecha escasos metros para continuar por el sendero ascendente que discurre por la umbría de una roca y salimos a otra pista. Atravesamos el cercado que queda a nuestra derecha. A los pocos metros dejamos la pista para continuar por un sendero que nace a su izquierda. Un poco más adelante abandonamos el itinerario que lleva a Cochata y al embalse de Escarra, para seguir por llano entre prados con arbustos y algún que otro árbol, pasando enseguida al lado del corral de la Artica Sarriales. Pasamos después por dos zonas de piedras, con buen sendero, y nos asomamos al poco al Río Escarra, desde donde ya vemos el salto o cascada conocida como O Saldo. Tras un corto descenso acabamos junto al río, al pie mismo del salto.

Nous sortons d'Escarrilla en direction du Portalet et juste avant de traverser le pont sur l'Escarra nous suivons à gauche le tracé de l'ancienne route. Un peu plus loin, nous quittons l'itinéraire qui mène à Cochata et au barrage d'Escarra, pour continuer à plat et à côté du cirque de l'Artica Sarriales. Nous apercevons rapidement la rivière Escarra et nous arrivons au pied même de la chute.

We leave Escarrilla in the direction of Portalet, and just before crossing the bridge over the river Escarra we join the route followed by the old road to our left. A little further on, we leave the route that would take us to Cochata and the Escarra dam, continuing on flat ground and soon passing the farmyard La Artica Sarriales. Before, the river Escarra comes into view. We end up next to the river, at the foot of the waterfall.

12 Formigal - Collado de Foratata
DESNIVEL: (+) 455 m / (-) 10 m
DIFICULTAD: Media *Moyenne Medium* TIEMPO: 1 h 30 min

El recorrido empieza en la zona de los chalets de Formigal. Hay que coger la segunda pequeña rotonda a la izquierda (la siguiente a la del crucero). El camino sale a mano derecha justo antes de llegar a los adosados nuevos. Hay un panel informativo de madera justo en el inicio. El primer tramo del sendero discurre por una pista herbosa dejando una caseta a nuestra derecha. Rodeado de prados, llegamos a un muro de piedra con una puerta, que no atravesaremos, siguiendo junto al muro. Al poco, aparecen varias bifurcaciones de nuestra senda, que hace zig-zags, para ascender a un pequeño montículo, desde donde la altura nos permite disfrutar de un gran paisaje. Un tramo rocoso, sin dificultad, nos lleva a un cordal entre dos barrancos, y seguimos ascendiendo hacia el collado, en el que encontramos una alambrada. El recorrido está señalizado con las marcas amarillas y blancas (PR).

À Formigal, il faut prendre le deuxième petit rond-point à gauche (après celui du croisement). Le chemin sort à droite juste avant d'arriver aux nouveaux pavillons jumeaux. Il y a un panneau d'information juste au départ. Le premier tronçon du sentier passe par une piste herbeuse et un tronçon rocheux, sans difficulté, nous emmène sur une crête entre deux ravins pendant notre ascension vers la colline.

In Formigal, it should take the second small roundabout on the left (next to the cruise ship). The road starts on the right, just before reaching some new townhouses. There is an information panel at the beginning. The first section of the trail runs along a grassy track and a rocky stretch, without difficulty, leads us to a ridge between two ravines to ascend towards the pass.

13 Panticosa - El Pueyo-Hoz de Jaca-Las Palizas
DIFICULTAD: Fácil *Facile Easy* TIEMPO: 1 h DESNIVEL: (+) 30 m / (-) 110 m

Saliendo desde Panticosa, por la zona del aparcamiento de la estación de esquí, se toma el itinerario del PR-HU 106. Poco antes de llegar al Puente de las Palizas sale un sombreado camino a la izquierda, que transita entre hayas, bojes, abedules... Cruza el barranco Yandel y continúa hasta cruzar también el río Caldarés, ya muy cerca de El Pueyo de Jaca.

En quittant Panticosa depuis l'aire de stationnement de la station de ski, prenez la direction du sentier de randonnée PR-HU 106. Peu avant d'arriver au Pont de Las Palizas, vous trouverez sur la gauche un chemin ombragé qui passe à travers des hêtres, du buis et des bouleaux... Traverser le ravin Yandel et continuez jusqu'à également traverser le fleuve Caldarés, qui est très près d'El Pueyo de Jaca.

Setting out from Panticosa through the parking zone of the ski resort, take the itinerary of the PR-HU 106. Shortly before reaching the Las Palizas Bridge, a shady road appears on the left, which runs through beech, boxwood and birch trees... Cross the Yandel Ravine and continue until also crossing the Caldarés River, a point very near El Pueyo de Jaca.

14 Biescas - Gavín - Yésero
DESNIVEL: (+) 350 m / (-) 60 m
DIFICULTAD: Fácil *Facile Easy* TIEMPO: 2 h

El GR 15 sale de Biescas hacia Gavín siguiendo la ribera del Gállego, entre fértiles campos delimitados por muros, y enseguida asciende hasta el casco urbano de Gavín siguiendo el viejo camino peatonal. Sale de la localidad bajando a cruzar el barranco Sía y luego sube entre el bosque hasta enlazar con una pista que, a media ladera y por encima de dicho barranco, nos lleva hasta Yésero.

Le sentier GR 15 conduit vers Gavín suivant les rives du Gállego, entre des champs cultivés, et monte ensuite à la ville de Gavín suivant l'ancien chemin piétonnier. Quitte la ville vers le bas pour traverser le ravin Sía et après monte entre la forêt jusqu'arriver à une piste que, au-dessus du ravin, arrive à Yésero.

The GR 15 leaves Biescas, heading in the direction of Gavín following the river banks of the Gállego, through fertile fields bordered by walls, and soon ascends to the city centre of Gavín following the old footpath. It leaves the locality, descending to cross the Sía Ravine and then ascends through the forest until connecting with a trail which, halfway up the side and above said ravine, takes us to Yésero.

15 Panticosa-Yenefrito-Ibón de Catieras
DESNIVEL: (+) 725 m
DIFICULTAD: media *Moyenne Medium*
TIEMPO: 2 h 45 min desde la Fuente La Ripera

Salimos de Panticosa en dirección al Balneario para bajar por la pista a la derecha hasta el área recreativa que hay a 2 km, junto al río Caldarés. Nada más cruzar el puente, se continúa por la pista (cerrada a vehículos con una cadena) hasta cruzar el puente sobre el arroyo Laulot. Tomamos una senda a la izquierda para subir por fuerte cuesta. Por camino, a tramos poco marcado, llegamos a un collado y bajamos por sendero muy definido hasta el refugio de pastores de Yenefrito. Continuamos por la senda hasta que el valle gira al sur. Allí cruzamos el barranco Yenfrito para tomar el sendero que asciende por la izquierda del barranco de Catieras. Remontamos por los prados, trazando amplias curvas y rodeando una cresta por la derecha. Al llegar casi a su cota, la senda gira a la izquierda y se dirige a la cresta. La atravesamos por buen sendero excavado en la roca y descendemos hasta el Ibón de Catieras. El recorrido desde Panticosa a La Ripera se puede hacer con el Tren de Alta Montaña El Sarrio.

L'itinéraire part de Panticosa en direction des Thermes pour descendre le chemin sur la droite jusqu'à la zone de détente située à 2 km, à côté de la rivière Caldarés. Une fois le pont franchi, il faut continuer le chemin (interdit aux véhicules avec une chaîne) jusqu'à traverser le pont sur le ruisseau Laulot. Là, prendre le sentier sur la gauche qui monte abruptement. Ce chemin, peu marqué par tronçons, arrive sur une colline pour descendre ensuite à travers un parcours bien défini jusqu'au refuge des bergers de Yenefrito. Là on continue le sentier jusqu'à ce que la vallée tourne vers le sud. À cet endroit, il faut franchir le ravin de Yenfrito pour prendre le chemin qui monte à gauche du ravin de Catieras. Ensuite le chemin remonte en traversant des prairies, en traçant de larges courbes et en contournant une crête par la droite. Juste avant d'en atteindre le sommet, le sentier tourne à gauche et se dirige vers la crête. On la traverse en empruntant un bon sentier creusé dans la roche et qui descend jusqu'à l'ibón de Catieras. L'itinéraire de Panticosa à La Ripera peut être parcouru avec le Train de Haute Montagne El Sarrio.

We leave Panticosa in the direction of the Spa to descend the trail to the right to the recreational area at a distance of 2 km, next to the Caldarés. Right after crossing the bridge, it continues on the trail (closed to vehicles with a chain) until crossing the bridge over the Laulot stream. We take a path to the left to go up a steep slope. Along the way, in scarcely-marked stretches, we reach a saddle and we descend a very defined footpath to the shepherds' refuge of Yenefrito. We continue on the path until the valley turns to the south. There we cross Barranco Yenfrito to take the footpath that ascends on the left of Barranco de Catieras. We go up meadows, tracing wide curves and going around a crest on the right. Almost reaching its altitude, the path turns to the left and heads to the crest. We cross it on a good footpath dug into rock and we descend to the Ibón [glacial lake] of Catieras. The route from Panticosa to La Ripera can be travelled with the Sarrio High Mountain Train.

16 Tramacastilla-Ibón de las Paules
DESNIVEL: (+) 425 m DIFICULTAD: Fácil *Facile Easy*
TIEMPO: 1 h 45 min

Este sencillo recorrido nos acerca hasta el Ibón de Tramacastilla o d'as Paules, en las inmediaciones de la sierra de la Partacua. La ruta transcurre por una buena pista que lleva también a la ermita de esquí de fondo de la Partacua. Entre Tramacastilla y Sandiniés se encuentra una rotonda donde se inicia dicha pista. Tras el vallado y superar una serie de pequeñas rampas habremos superado el desnivel más fuerte, transcurriendo el resto en suave pendiente. Una vez doblamos por la punta de La Paúl tenemos acceso al Ibón, que podemos bordear por una senda para disfrutar de sus espectaculares vistas.

Cet itinéraire simple permet de se rendre à l'Ibón de Tramacastilla ou d'as Paules, à deux pas de la sierra de Partacua. Le parcours emprunte un chemin en bon état qui mène également à la station de ski de fond de Partacua. Entre Tramacastilla et Sandiniés il y a un rond-point où part ce chemin. Après avoir franchi la clôture et une série de petites rampes, le dénivelé le plus fortest franchi et le reste du parcours se fait en pente douce. Après avoir passé laPunta de La Paúl, on accède à l'Ibón, que l'on peut longer grâce à un sentier pour profiter de ses vues spectaculaires.

This simple route takes us to Ibón de Tramacastilla or d'as Paules, in the vicinity of Sierra de la Partacua. The route runs on a good trail that also leads to the cross-country ski resort of La Partacua. Between Tramacastilla and Sandiniés there is a roundabout where said trail starts. After the fence and going over a series of small ramps, we will have passed the steepest part, the rest going over a gentle slope. Once we take the bend on the tip of La Paúl we have access to the Ibón, which we can go around on a path to enjoy its spectacular views.

17 Casetas de Sandiniés
DESNIVEL: (+) 410 m / (-)410 m
DIFICULTAD: Media *Moyenne Medium* TIEMPO: 2 h 40 min

Preciosa ruta senderista con excelentes vistas panorámicas que recorre 11 casetas de pastor repartidas por las montañas de Sandiniés, pasando por la curiosa Laguna Turbia. Esta ruta circular puede recorrerse en los dos sentidos, ascendiendo por las Juevas y bajando por Susarrato, o viceversa. En lo alto del recorrido encontraremos la peculiar Laguna Turbia y el espectacular Mirador d'as Planetas..

Randonnée avec superbes vues panoramiques à travers 11 casetas (étables à berger) situés dans les montagnes à Sandiniés. On peut compléter l' itinéraire circulaire dans les deux sens, en montant par Las Juevas et en descendant par Susarrato, ou à l'inverse. Au sommet de la route, on trouve le lac de Turbia et le point de vue d'as Planetas.

Beautiful hiking route with excellent panoramic views that runs through 11 shepherd sheds scattered around the Sandiniés mountains. This circular route can be crossed in both directions, ascending through