M.I.D.E.

(Método de Información de Excursiones)

Ejemplo de excursiones valoradas con el manual de procedimientos

Este documento recoge 58 excursiones que sirvieron para la validación del MIDE.
Han sido valoradas con la versión 1.0 del manual de procedimientos y únicamente en los cuatros aspectos de dificultad principales del método:

	Medio. **Severidad del medio natural**	**1** El medio no está exento de riesgos **2** Hay más de un factor de riesgo **3** Hay varios factores de riesgo **4** Hay bastantes factores de riesgo **5** Hay muchos factores de riesgo	
	Itinerario. **Orientación en el itinerario**	**1** Caminos y cruces bien definidos **2** Sendas o señalización que indica la continuidad **3** Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales **4** Exige navegación fuera de traza **5** La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear	
	Desplazamiento. **Dificultad en el desplazamiento**	**1** Marcha por superficie lisa **2** Marcha por caminos de herradura **3** Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares **4** Es preciso el uso de las manos o saltos para mantener el equilibrio **5** Requiere el uso de las manos para la progresión	
	Esfuerzo. **Cantidad de esfuerzo necesario**	**1** Hasta 1 h de marcha efectiva **2** Más de 1 h y hasta 3 h (2+1) de marcha efectiva **3** Más de 3 h y hasta 6 h (3+2+1) de marcha efectiva **4** Más de 6 h y hasta 10 h (4+3+2+1) de marcha efectiva **5** Más de 10 h de marcha efectiva	Calculado según criterios M.I.D.E. para un excursionista medio poco cargado

Todas las excursiones han sido consideradas en condiciones de verano y sin nieve. En algunas de ellas, como en el Pico Aneto y La Munia, la aplicación estricta del MIDE exigiría incluir las “Dificultades Técnicas Específicas” de “pendientes de nieve” y “pasos de escalada”; en otras, los autores deberían optar por definir unas condiciones de verano más amplias que incluirían los pictogramas de “posibles pendientes de nieve”. Se ha optado por presentar únicamente los cuatro aspectos de dificultad que son específicos y originales del MIDE para facilitar la comparación.

La valoración ha sido realizada por un grupo de trabajo teniendo en cuenta además las valoraciones realizadas por los “expertos” que colaboraron en la validación de MIDE.

Excursiones valoradas con el manual de procedimientos
M.I.D.E.

NOTA:
Valoradas para condiciones de verano y sin nieve

		Desnivel Positivo / Desnivel Negativo / Distancia Horizontal		⚠			
	Zona 1. Alto Esera						
1	**Ibonet de Literola** Salida del puente de Literola. Se toma un camino al oeste que sube por la margen izquierda del barranco de Literola y se remonta por él hasta el Ibonet de Literola. Descenso por el mismo itinerario.	850 m 850 m 9.200 m		**2**	**2**	**2**	**3**
2	**Pico Salvaguardia** Inicio en el Hospital de Benasque. Se toma el camino al Portillón de Benasque hasta alcanzarlo, y después se remonta al oeste hasta el pico. Descenso por el mismo itinerario.	990 m 990 m 10.600 m		**3**	**3**	**4**	**3**
3	**Cotiella desde Armeña** Inicio en el refugio de Armeña. Se remonta, al sudoeste, por el circo de Armeña hasta el collado del Cotiella. Desde aquí, subiendo dirección norte, se llega al pico. Regreso por el mismo itinerario.	940 m 940 m 11.200 m		**4**	**3**	**4**	**3**
4	**Lagos de Llosás** Inicio en el Puente de Coronas (refugio de Vallibierna). Se sigue un camino al oeste (GR-11) hasta la Pleta de Llosás. Allí se toma un desvío al norte que lleva, por la margen derecha del barranco Llosás, a los ibones. Regreso por el mismo itinerario.	500 m 500 m 6.600 m		**3**	**2**	**3**	**2**
5	**Hospital de Benasque a Puerto de la Glera** Salida del final de la carretera del Hospital. Se toma el camino que sale en dirección norte, ascendiendo hasta las inmediaciones del primer ibón de Gorgutes y luego, al oeste, al segundo. Se rodea éste por la margen izquierda para alcanzar el Puerto de la Glera. Descenso por el mismo itinerario.	565 m 565 m 6.000 m		**2**	**2**	**3**	**3**
6	**Refugio de Estós desde Aparcamiento** Inicio en el aparcamiento de Estós. Se toma la pista principal (GR-11), pasando por la Cabaña de Santa Ana hasta la del Turmo. Se continua para seguir el camino que, primero por la margen derecha del río Estós, después por la izquierda, lleva al refugio. Regreso por el mismo itinerario.	600 m 600 m 16.300 m		**1**	**1**	**2**	**3**
7	**Pico Aneto desde la Renclusa** **Nota: Además debe de reseñarse el glaciar** Vía normal desde el refugio de la Renclusa. Se asciende al sur para alcanzar el Portillón Superior. Cruzarlo y seguir hacia el pico atravesando el glaciar, pasando junto al collado de Coronas y remontando hasta la antecima. Se cruza el paso de Mahoma para alcanzar la cima. Regreso por el mismo itinerario.	1.420 m 1.420 m 11.400 m		**5**	**4**	**4**	**4**
8	**Ibón inferior de Alba desde los Baños de Benasque** Salida desde los Baños de Benasque. Se toma el camino que va al Hospital (PR). En la canal del Turonet se asciende por un sendero al norte hasta el collado del Turonet y después, al este, al lago inferior de Alba. Regreso por el mismo itinerario.	580 m 580 m 4.800 m		**4**	**3**	**4**	**3**
9	**Vuelta del Ibón pequeño de Batisielles y ref. de Estós desde el aparcamiento** Inicio en el aparcamiento de Estós. Se sube por el camino principal del valle. Pasada la cabaña de Santa Ana se toma el camino a los ibones de Batisielles y se alcanza el ibón pequeño y la cabaña de Batisielles. Desde allí se sigue en dirección noroeste hasta el refugio de Estós. Regreso por el camino principal del valle (GR-11).	720 m 720 m 17.650 m		**2**	**2**	**2**	**3**

NOTA:
Valoradas para condiciones de verano y sin nieve

		Desnivel Positivo / Desnivel Negativo / Distancia Horizontal		⚠			
10	**Ref. Estós a Ref. Angel Orús por collado de la Piana** Etapa del circuito de los cuatro refugios. Salida del refugio de Estós. Se cruza el río y se toma un sendero en dirección sudeste (margen derecha del río Estós) hasta la cabaña de Batisielles. Ascender para bordear las agujas de Perramó y alcanzar el collado de la Piana. Descender al ibon de las Alforjas y luego por la margen derecha del barranco, para bordear en una gran media ladera por las proximidades (debajo) de la cabaña de Llardana ir a cruzar el barranco de Llardaneta y alcanzar el refugio Angel Orús.	960 m 740 m 11.150 m		**4**	**3**	**3**	**3**
11	**Valle de Estós- Viadós por el GR-11** Salida del inicio de la pista de Estós. Se sube por el camino principal del valle al refugio de Estós. Continuar por la margen izquierda del barranco de Estós, para cruzar luego a la derecha y alcanzar el Puerto de Gistain. Se baja primero al oeste por la margen izquierda del barranco hasta la Pleta de Añes Cruces, se cruzan los torrentes y después se sigue al sudoeste hasta las Bordas y refugio de Viadós.	1.330 m 870 m 17.350 m		**3**	**2**	**3**	**4**
12	**Pico Mulleres desde La Besurta** Salida de La Besurta. Se toma el camino al Forau y Plan de Aigualluts y, al final del plan, se sigue por el valle de la Escaleta, ascendiendo por el fondo del valle (alternando la margen del barranco según vaya el itinerario) hasta alcanzar el Pico Mulleres. Regreso por el mismo itinerario.	1.070 m 1.070 m 21.600 m		**4**	**3**	**3**	**4**
	Zona 2. Cinca-Cinqueta						
13	**Circo de Barrosa** Salida desde la carretera del túnel de Bielsa un poco más abajo del Hospital de Parzán. Se sigue la pista y después el camino por el fondo del valle de Barrosa (margen derecha, último tramo margen izquierda) hasta la cabaña. Regreso por el mismo itinerario.	340 m 340 m 4.600 m		**2**	**2**	**2**	**2**
14	**Posets por Viadós** Vía normal desde el refugio de Viadós. Salida desde Viadós. Cruzando el Cinqueta de Añes Cruces se sigue por pista la margen izquierda de este río hasta la cabaña del Clot. Remontando el pinar del Clot (o de la basa) girar a la izquierda par cruzar dos barrancos, ascender al noreste hasta alcanzar la cresta y luego, al sur, el pico. Regreso a Viadós por el mismo itinerario.	1.600 m 1.600 m 15.000 m		**4**	**3**	**4**	**4**
15	**Cascadas de Pineta (del Cinca o de Marboré)** Salida desde el aparcamiento de Pineta (frente al Parador). Se sigue la pista a La Larri y se cruza el barranco de Marboré. Continuando por el camino del Balcón de Pineta, en un cruce, desviarse en dirección "cascadas - faja de la Tormosa" para llegar al pie de la cascada grande. Regreso por el mismo itinerario.	410 m 410 m 8.000 m		**2**	**1**	**2**	**2**
16	**GR-11 De Viadós a Parzán** Etapa del GR-11. Se desciende de Viadós, continuando por la pista del valle de Gistaín para tomar luego la de Licierte. Atravesar el Falso Paso y luego el Paso de los Caballos. Descender primero por camino y luego por pista el barranco de Urdiceto. Se continúa por carretera hasta Parzán.	775 m 1.360 m 21.300 m		**2**	**2**	**2**	**4**
17	**Lago de Marboré** Desde el Aparcamiento de Pineta (frente al Parador) se sigue la pista de La Larri y, después de cruzar el barranco de Marboré, se toma el camino del circo de Pineta (dirección Balcón/cascadas de Marboré). Se sube al Balcón y se continúa hasta el lago represado de Marboré. Regreso por el mismo itinerario.	1410 m 1.410 m 15.800 m		**4**	**2**	**2**	**4**

NOTA:
Valoradas para condiciones de verano y sin nieve

		Desnivel Positivo / Desnivel Negativo / Distancia Horizontal					
18	**Refugio de Trigoniero desde la antigua aduana** Inicio en la antigua aduana al túnel de Bielsa. Se pasa el puente de Trigoniero y se remonta el barranco por su margen derecha hasta llegar a la Plana El Cabo. Cruzar a la otra margen del barranco para llegar al refugio. Vuelta por el mismo itinerario.	700 m 700 m 10.000 m		**2**	**3**	**3**	**3**
19	**Collado de Gistaín desde Viadós (GR-11)** Salida de las Bordas de Viadós. El GR sube por la margen derecha del Cinqueta hasta Añes Cruces (pleta y cabaña); cruza el barranco y asciende al oeste por la margen izquierda del barranco hasta el collado de Gistaín (sobre el valle de Estós). Regreso a Viadós por el mismo itinerario.	900 m 900 m 11.400 m		**3**	**2**	**3**	**3**
20	**Barrosa y Puerto de Barrosa** Salida desde la carretera del túnel de Bielsa, un poco más abajo del Hospital de Parzán. Se sigue la pista y después el camino hasta el fondo del circo y la cabaña de Barrosa, desde donde se asciende en dirección norte hasta el puerto de Barrosa. Regreso por el mismo itinerario.	1.145 m 1.145 m 17.020 m		**3**	**3**	**2**	**4**
21	**La Munia desde Pineta.** **Nota: Además debe reseñarse el "paso del gato"** Salida desde la ermita de Pineta. Se asciende a los llanos de La Larri y desde el fondo del valle se remonta al noreste y luego al este para llegar a los lagos de la Munia. Ascender hasta alcanzar el collado y luego, por la cresta y salvando el "paso del gato", la cima. Regreso por el mismo itinerario.	1.850 m 1.850 m 17.000 m		**5**	**3**	**5**	**5**
	Zona 3. Ara						
22	**Monte Perdido desde Góriz** Vía normal desde el refugio de Góriz. Se asciende al pico por la ruta normal desde el refugio que pasa por el lago helado. Regreso por el mismo itinerario.	1.165 m 1.265 m 8.000 m		**4**	**3**	**3**	**3**
23	**Camino de Turieto bajo entre Torla y la pradera de Ordesa** Camino viejo a Ordesa. Se sale desde el puente de la Glera en Torla y se llega al puente de las Fuentes, junto al aparcamiento de la pradera de Ordesa. Regreso por el mismo itinerario.	310 m 310 m 12.000 m		**1**	**1**	**2**	**3**
24	**Ripareta desde San Urbez** Salida del puente de San Urbez. Se remonta el cañón de Añisclo por el camino principal, primero por la margen izquierda y luego por la derecha, hasta llegar a La Ripareta (cruce con el barranco de La Pardina). Regreso por el mismo itinerario.	500 m 500 m 13.400 m		**2**	**1**	**2**	**3**
25	**Senda de la Escala y Cobatar a San Nicolás de Bujaruelo** Salida desde el puente de los Navarros. Se recorre el camino, por la margen derecha del río Ara, hasta el puente Nuevo o de Santa Elena. Se continua por la margen izquierda del mismo río hasta San Nicolás de Bujaruelo. Regreso por el mismo itinerario.	270 m 270 m 12.800 m		**2**	**2**	**2**	**3**
26	**Travesía de Pineta a Añisclo** Salida del Refugio de Pineta. Se sube al collado de Añisclo por el GR-11 y desde aquí se desciende a la Fuen Blanca, La Ripareta y puente de San Urbez, recorriendo el cañón por el camino principal del valle.	1.215 m 1.553 m 18.000 m		**4**	**2**	**3**	**4**
27	**Valle de Otal desde Bujaruelo** Salida desde el Mesón de San Nicolás de Bujaruelo. Se toma la pista que discurre por la margen derecha del río Ara y después la pista de Otal, al oeste, hasta el fondo del valle (refugio de pastores). Regreso a Bujaruelo por el mismo itinerario.	305 m 305 m 14000 m		**1**	**1**	**1**	**3**

NOTA:
Valoradas para condiciones de verano y sin nieve

		Desnivel Positivo / Desnivel Negativo / Distancia Horizontal		⚠			
28	**Travesía de Carriata a Bujaruelo por Punta Escuzana** Desde la Casa del Parque se sube por el circo de Carriata. y, dejando a un lado el camino de las clavijas, se pasa "la Fajeta" para continuar por la senda que remonta el final del circo. En la Torre de Lassus, desviarse al Oeste para alcanzar el collado al norte de Punta Escuzana. Desde allí un descenso a media ladera lleva, pasando por la Forqueta de Gabieto, hasta las inmediaciones del Puerto de Bujaruelo. Descender a San Nicolás por el camino principal.	1.410 m 1.390 m 15.200 m		**4**	**4**	**4**	**4**
29	**Faja Racún entre Carriata y Cotatuero** Desde la Casa del Parque se toma el camino del circo de Carriata hasta una bifurcación. Se deja el camino de este circo para seguir el que lleva hacia el este hasta el circo de Cotatuero (faja Racún), bajo las clavijas. Se baja al camino principal del valle y luego, por él, hasta la pradera de Ordesa.	580 m 580 m 8.000 m		**2**	**2**	**2**	**3**
30	**Tozal del Mallo. Vía normal por Carriata** Desde la Casa del Parque se sube por el circo de Carriata. y, dejando a un lado el camino de las clavijas, se pasa "la Fajeta" para continuar por la senda que remonta el final del circo. Desviarse al oeste para alcanzar la cima del Tozal. Regreso por el mismo itinerario.	935 m 935 m 10.000 m		**3**	**2**	**3**	**3**
31	**Faja Pelay hasta la Cola de Caballo y camino principal de Ordesa** Salida del Aparcamiento de la pradera de Ordesa. Se sube por la Senda de los Cazadores hasta el mirador de Calcilarruego continuando por la "fajeta" (faja de Pelay) hasta la Cola de Caballo. Regreso al aparcamiento por el camino principal del valle.	680 m 680 m 18.400 m		**3**	**2**	**3**	**3**
32	**Pico Tendeñera por el valle de Otal** Salida desde San Nicolás de Bujaruelo. Subida por el valle de Otal primero por pista y después por camino hasta la faja Basarán y, al sudoeste, al collado de la Tendeñera. Del collado se asciende al sur hasta el cuello de Tendeñera y finalmente al oeste para alcanzar la cumbre. Regreso por el mismo itinerario.	1.515 m 1.515 m 25.600 m		**4**	**3**	**3**	**4**
	Zona 4. Alto Gállego						
33	**Ibón de Ordicuso desde el Balneario** Salida del Balneario. Se toma un camino al oeste que remonta el barranco de Argualas hasta la Mallata Baja de Argualas, desde la que se sigue el barranco al sur para alcanzar los ibones de Ordicuso. Regreso por el mismo itinerario.	430 m 430 m 3.800 m		**2**	**3**	**3**	**2**
34	**Ermita de Santa Orosia desde Yebra de Basa** Salida desde Yebra. Seguir el camino tradicional del pueblo a la ermita (PR), no la pista. Regreso por el mismo itinerario.	675 m 675 m 12.600 m		**2**	**2**	**2**	**3**
35	**Gran Facha desde La Sarra** Inicio en la Central de La Sarra. Se sube a Respomuso siguiendo el camino principal al lago y refugio (GR-11). Se continua al este por el ibón y barranco de Campoplano hasta el collado de la Facha y desde allí a la cima siguiendo en dirección sur. Regreso por el mismo itinerario.	1.570 m 1.570 m 28.000 m		**4**	**3**	**4**	**5**
36	**Ibón de Brazatos desde el Balneario** Salida del Balneario. Se asciende al este por el GR-11 hasta el ibón de Brazatos. Regreso por el mismo itinerario.	645 m 645 m 8.800 m		**2**	**2**	**3**	**3**

NOTA:
Valoradas para condiciones de verano y sin nieve

		Desnivel Positivo / Desnivel Negativo / Distancia Horizontal		⚠			
37	**Del Balneario Panticosa a Bujaruelo (Cdo. Brazatos, GR-11)** Salida del Balneario. Etapa del GR-11. Se sube al ibón y collado de Brazatos. Se desciende por el barranco de Batanes y el valle del Ara, pasando por las cabañas de Cerbillonar y después de Ordiso, hasta llegar a San Nicolás de Bujaruelo.	950 m 1.260 m 19.400 m		**3**	**2**	**3**	**4**
38	**Garmo Negro desde el Balneario** Salida del Balneario. Se toma un camino al oeste que asciende por la margen izquierda del barranco de Argualas. Alcanzar las inmediaciones o el mismo collado de Argualas y, desde allí, el pico. Descenso por el mismo itinerario.	1.420 m 1.420 m 10.400 m		**4**	**3**	**3**	**4**
39	**La Sarra – Ibón Bajo de Arriel – Respomuso – La Sarra** Inicio en la Central de La Sarra. Se sube por el camino a Respomuso (GR-11) hasta Llano Cheto, donde se toma un desvío que asciende por el barranco de Arriel hasta el ibón bajo. Desde aquí se continúa por un camino al este sin perder altura hasta el embalse de Respomuso, regresando por el camino principal (Barranco Aguas Limpias, GR-11) a La Sarra.	830 m 830 m 16.600 m		**3**	**3**	**3**	**3**
40	**Pico Bacías desde el Balneario de Panticosa** Salida del Balneario. Se asciende por el GR-11 dirección este hasta el collado de Brazatos (pasando por el ibón) y de aquí, hacia el sur, hasta el pico. Vuelta por el mismo itinerario.	1.130 m 1.130 m 14.000 m		**3**	**3**	**3**	**4**
41	**Lagos Azules desde el Balneario de Panticosa** Salida del Balneario. Se toma el camino del GR-11 en dirección norte (margen derecha del barranco Caldarés), pasando por la cascada del Fraile y los lagos de Bachimaña para llegar, después, a los Azules. Descenso por el mismo itinerario.	770 m 770 m 12.200 m		**3**	**2**	**3**	**3**
42	**La Ripera desde Panticosa** Inicio en el merendero de Panticosa, bajo la Peña Forronías. Se sigue por pista el río Ripera (primero margen derecha, después izquierda) hasta el Rincón del Verde. Regreso por el mismo itinerario.	440 m 440 m 16.400 m		**1**	**1**	**1**	**3**
43	**Anayet desde el Corral de las Mulas** Salida desde el Corral de las Mulas (carretera de Sallent de Gállego al Portalet). Se sube al aparcamiento de la estación de esquí y se toma el GR-11, ascendiendo (por la margen derecha primero, después por la izquierda) el barranco de Culivillas hasta los ibones de Anayet. Se abandona el GR para subir, al oeste, al collado de Anayet y de aquí, al norte, al pico. Descenso por el mismo itinerario.	960 m 960 m 14.000 m		**4**	**3**	**4**	**3**
	Zona 5. Jacetania						
44	**Collado de Foratón desde Gabardito (variante del GR-11)** Salida del refugio de Gabardito. Se toma, al este, el camino a Lizara (vGR-11), pasando por el Salto de la Vieja y el refugio de Diostesalve y continuando hasta alcanzar el collado del Foratón. Regreso por el mismo itinerario.	650 650 m 12.800 m m		**2**	**2**	**2**	**3**
45	**Aguas Tuertas** Inicio en la Barrera Guarrinza . Se sigue por la pista (GR-11) alcorzando al final algunas revueltas, hasta la cabaña y los llanos de Aguas Tuertas. Regreso por el mismo itinerario.	180 m 180 m 8.000 m		**1**	**2**	**2**	**2**

NOTA:
Valoradas para condiciones de verano y sin nieve

		Desnivel Positivo / Desnivel Negativo / Distancia Horizontal					
46	**Ibon de Estanés desde Lizara** Salida del refugio de Lizara. Se toma un camino al norte que remonta el río Osia por su margen derecha hasta los llanos de Plana Mistresa. Desde aquí se asciende, al este, al collado de Bernera para descender, al norte de nuevo, por el Valle de los Sarrios, hasta el Ibón de Estanés. Regreso por el mismo itinerario.	960 m 960 m 16.000 m		**3**	**3**	**2**	**4**
47	**Castillo de Acher** Salida de Selva de Oza. Se toma un camino al sudeste que remonta el barranco de la Espata por su margen derecha primero, izquierda después, hasta alcanzar el refugio del Castillo de Acher. Desde él se asciende al noreste hasta la canal de acceso a la línea de cumbres y de allí a la cima. Regreso a Oza por el mismo itinerario.	1.250 m 1.250 m 14.400 m		**3**	**3**	**3**	**4**
48	**Pico de Aspe desde el Valle de Aísa** Inicio al final de la carretera de Aísa. Se cruza el barranco de Estarrún y se toma un camino al norte que va por la loma divisoria a un abrevadero, pasa por el embudo y remonta, con dirección general noreste, una zona de lapiaz hasta el collado de Aspe. Del collado, ascendiendo al este, se alcanza el pico. Regreso por el mismo itinerario.	1.180 m 1.180 m 10.000 m		**3**	**3**	**3**	**4**
49	**Ibón de Iserías desde Canfranc** Salida desde Canfranc Estación. Se sube a Col de Ladrones por pista o camino (GR-11) y hacia el refugio del Puerto del Castillo (margen izquierda del barranco de Izas). Antes de la cabaña se toma un desvío al sudoeste que asciende al refugio de la Vuelta de Iserías y, después, al ibón de Iserías. Regreso por el mismo itinerario.	1.000 m 1.000 m 19.400 m		**3**	**3**	**3**	**4**
50	**Bisaurín desde Lizara** Vía normal desde el refugio de Lizara. Se toma al oste el camino al collado de Foratón (vGR-11) y desde el collado se asciende al norte hasta la cima del Bisaurín. Regreso por el mismo itinerario.	1.130 m 1.130 m 11.200 m		**3**	**3**	**3**	**4**
51	**Ibón de Acherito** Inicio en La Mina. Se toma el camino del barranco de las Foyas hasta un cruce (Puerto del Palo – ibón Acherito). Se continúa en dirección oeste y luego noroeste hasta el Ibón. Regreso por el mismo itinerario.	615 m 615 m 9.600 m		**3**	**2**	**2**	**3**
52	**Mesa de los Tres Reyes desde Linza** Salida desde Linza. Se toma el camino al collado de Linza y desde éste se cruza la hoya (Foya) de Linza o la Solana para, después, seguir ascendiendo, dirección noreste, hasta la Mesa de los Tres Reyes. Vuelta por el mismo itinerario.	1.200 m 1.200 m 18.000 m		**3**	**3**	**3**	**4**
	Zona 6. Sistema Ibérico						
53	**Pico Moncayo desde Santuario (PR)** Vía normal desde el Santuario. Se toma un sendero al sudoeste que asciende, al inicio por bosque, hasta llegar al circo de San Miguel. Se supera éste por su margen derecha hasta alcanzar la línea de cumbres que se seguirá, en dirección noroeste, hasta la cima. Descenso por el mismo itinerario.	700 m 700 m 7.600 m		**3**	**2**	**2**	**3**
54	**Nacimiento río Pitarque desde Pitarque (GR-8)** Inicio en Pitarque. Se sale en dirección sur por sendero (GR-8), pasar la Ermita de la Virgen de la Peña y, sin tomar el camino a la Cañada de Benatanduz, seguir por el valle hasta el nacimiento. Regreso por el mismo itinerario.	170 m 170 m 8.400 m		**2**	**1**	**2**	**2**

NOTA:
Valoradas para condiciones de verano y sin nieve

		Desnivel Positivo / Desnivel Negativo / Distancia Horizontal					
55	**De Tramacastilla a Bronchales (GR-10)** Etapa del GR-10. Inicio en Tramacastilla. Se toma un camino al norte (GR) para subir al collado Jacinto y llanos de los Zarzalejos. Se baja a Noguera y se sigue, dirección norte, por el barranco del Portichuelo hasta alcanzar Loma Negradel y descender a Bronchales.	610 m 270 m 12.000 m		**2**	**2**	**2**	**3**
	Zona 7. Prepirineo oscense						
56	**Ermita de San Martín de la Val de Onsera** Inicio en el aparcamiento del parque (curva de la carretera de San Julián de Banzo). Se toma una pista al norte y después un sendero que discurre por el mismo cauce del barranco de la Val de Onsera. Se sigue por un barranco a la derecha y se asciende a buscar el paso de la Viñeta (escalones), hasta el collado de San Salvador. De aquí, se desciende a la ermita y cascada, en el fondo del barranco de la Val d'Onsera. Regreso por el mismo itinerario.	510 m 510 m 10.200 m		**3**	**2**	**4**	**3**
57	**Tozal de Guara desde el Llano de la Carrasca** Inicio en el Llano de la Carrasca, bajo la Predicadera. Se toma un camino al este hasta la ermita de la Fabana y de aquí, al norte, se remonta por el barranco de los Valles en dirección al collado de Petreñales. Se abandona el camino principal para tomar un desvío al noreste que lleva al paso del Hongo y la línea de cresta para alcanzar la cima. Regreso por el mismo itinerario o por la Canal del Abadejo.	1.210 m 1.210 m 19.600 m		**3**	**3**	**3**	**4**
58	**Pico Gratal desde Arguis** Inicio en la presa de Arguis. Se sigue la pista que va al sur del pantano en dirección este hasta el cruce con el barranco San Antón, donde se toma un sendero que lo remonta para llegar, otra vez por pista, al collado de los Pinos. Se desciende a los llanos y fuente de Fenés para ascender al pico por su ladera norte. Regreso por el mismo itinerario.	680 m 680 m 13.600 m		**2**	**3**	**3**	**3**