



Parque Nacional de Ordesa y Monteperdido.  
Foto de Javier Romeo Francés

# ALTA MONTAÑA EN VERANO CON SEGURIDAD

## TU PRIMER 3000 EN PIRINEOS

Texto: María Sibirana. Fotos: programa Montaña Segura (salvo firmadas)

Las condiciones de la alta montaña y un horario diurno más amplio animan a subir en verano y afrontar nuevos retos. Es un tiempo propicio para las travesías largas y las ascensiones exigentes, que muchos aprovechan para realizar su primer 3000. Pero la alta montaña es siempre un terreno inhóspito al que debemos acercarnos con una muy buena planificación y con todas las precauciones posibles.

Salimos a disfrutar de la naturaleza, del paisaje, de una actividad deportiva saludable..., no lo convirtamos en una tragedia. Nadie, ni siquiera los más prudentes y experimentados montañeros están libres de sufrir un percance, pero en nuestra mano está minimizar la posibilidad de que nos ocurra. El programa Montaña Segura, iniciativa aragonesa de referencia en el montañismo estatal, nos ayuda a planificar nuestra ascensión, a equipar la mochila y actuar de la manera más adecuada en la montaña y en el medio natural. Ofrece consejos, pautas y herramientas para que la formación, la prevención y la preparación adecuadas nos eviten posteriores lamentos.

Damos un repaso a esos consejos y os proponemos siete cimas por encima de los 3000 m que presentan condiciones más accesibles para quienes quieran iniciarse en esas alturas.



Para practicar alta montaña... primero deberíamos curtirnos en el senderismo y la montaña menos exigente, desarrollar una progresión natural, atesorar experiencia y formarnos, preferiblemente en clubes de montaña o con guías profesionales.

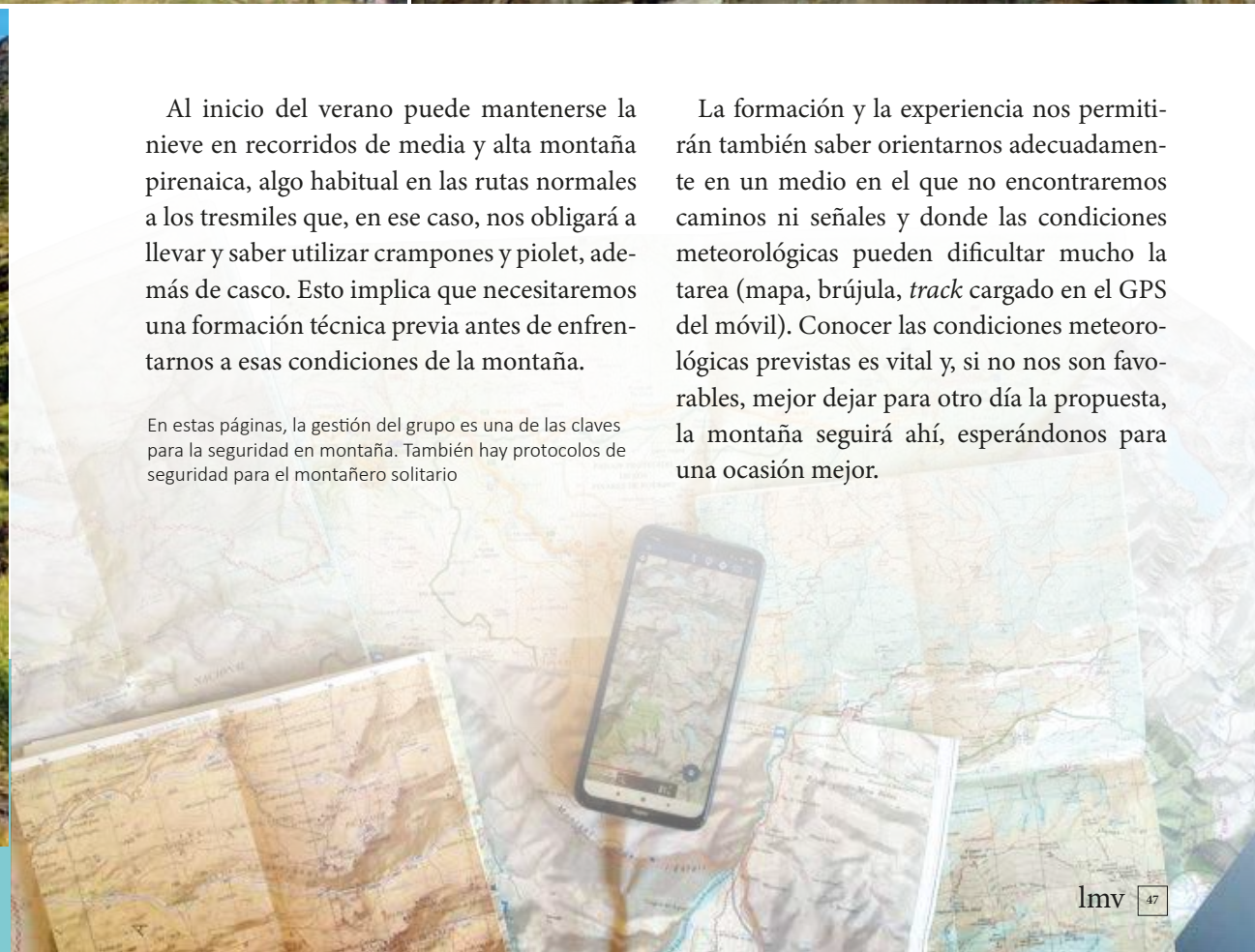
Las actividades en alta montaña tienen unos requerimientos a tener muy en cuenta. Además de una buena forma física, necesitaremos resistencia y habilidad para movernos por terrenos complicados, lo que nos exige un equipamiento apropiado, como unas buenas botas que protejan nuestros tobillos.



Al inicio del verano puede mantenerse la nieve en recorridos de media y alta montaña pirenaica, algo habitual en las rutas normales a los tresmiles que, en ese caso, nos obligará a llevar y saber utilizar crampones y piolet, además de casco. Esto implica que necesitaremos una formación técnica previa antes de enfrentarnos a esas condiciones de la montaña.

En estas páginas, la gestión del grupo es una de las claves para la seguridad en montaña. También hay protocolos de seguridad para el montañero solitario

La formación y la experiencia nos permitirán también saber orientarnos adecuadamente en un medio en el que no encontraremos caminos ni señales y donde las condiciones meteorológicas pueden dificultar mucho la tarea (mapa, brújula, *track* cargado en el GPS del móvil). Conocer las condiciones meteorológicas previstas es vital y, si no nos son favorables, mejor dejar para otro día la propuesta, la montaña seguirá ahí, esperándonos para una ocasión mejor.



## PREPARACIÓN Y PRUDENCIA

Siempre hay que valorar la experiencia y forma física de todo el grupo que va a participar en la salida, más cuando se trata de propuestas exigentes. Es muy importante hacer un buen cálculo de horarios parciales, distancias, desniveles, dejar aviso de dónde vamos con información de la ruta y de esos horarios y tener un plan alternativo, menos ambicioso, por si la cosa se complica y conviene acortar o regresar.

La mochila es nuestra casa en la montaña, cada excursionista debe llevar la suya con su ropa, material, alimento y agua suficiente (mínimo 1,5 l por persona)... Llevaremos tres capas de ropa (camiseta técnica adecuada al tiempo, chaqueta caliente y un impermeable-transpirable), pantalón largo o convertible, calcetines de montaña, guantes y gorro fino; gafas de sol, gorra o sombrero y protección solar. A esto añadiremos: teléfonomóvil y batería externa de repuesto; mapa en papel, botiquín con manta térmica; bastones, luz frontal, cubremochilas impermeable, papel higiénico y bolsa para traer con nosotros nuestra basura y un kit de reparaciones. Como hemos apuntado, y en función de los requerimientos de la ruta: crampones, piolet y casco (con nieve o hielo). Algunas cimas requieren de material de escalada en alta montaña: arnés, cuerda y elementos de aseguramiento para trepadas o pasos peligrosos.



### 2 EQUIPA TU MOCHILA



### 3 ACTÚA CON PRUDENCIA



Ya en la montaña, madrugando para contar con más horas de luz y sin sobreestimar nuestras posibilidades, haremos de la prudencia y la observación nuestras guías para: valorar constantemente el estado del grupo, no dejar a ninguna persona sola, chequear la evolución de la meteo, consultar mapa, GPS y el cumplimiento de los horarios parciales previstos.

En estas páginas, en verano la exposición al sol y al calor se agudizan en la alta montaña

En la web de Montaña Segura encontraremos también pautas para valorar con objetividad la forma física del grupo, su experiencia y formación técnica. También nos dan pautas para estudiar la ruta sobre el mapa y descargar o diseñar el track para nuestro GPS, consultar la predicción meteorológica y los avisos de Aemet antes de salir, junto a consejos para progresar por terreno de alta montaña o sobre cómo beber y comer en ese medio. Lo encontrarás en estos enlaces:

#### ENLACES DE INTERÉS



Nieve al inicio del verano



Alta montaña en verano



# TRESMILES EN PIRINEOS PARA INICIARSE



El Pirineo aragonés acumula el mayor número de cimas que superan los 3000 metros de altitud, un total de 160, con el Aneto como la más elevada con sus 3404 m. Ninguna de ellas representa una ascensión fácil, todas presentan las exigencias de la alta montaña (preparación, experiencia, equipamiento), pero algunas ofrecen condiciones más favorables para elegir las como nuestro primer tresmil, siempre después de haber ascendido a otras cimas o collados de menor exigencia física y técnica. Desde Montaña Segura nos recomiendan estos ocho, ubicados en el valle de Tena, zona de Ordesa y Bujaruelo, zona de Bielsa y Pineta, valles de Chistau, Benasque y Montanuy

## VALLE DE TENA

### Garmo Negro (3066 m) desde el Balneario de Panticosa

**Distancia: 9,4 km. Desnivel +: 1.400 m**

Ascensión de muy importante desnivel pero reducida distancia. El paso de un gran número de montañeros/as ha facilitado que, salvo el último tramo, buena parte de la ascensión sea ya casi un camino.



## ZONA DE ORDESA Y BUJARUELO

### Punta de las Olas (3022 m) desde el refugio de Góriz

**Distancia: 12,5 km. Desnivel +: 850 m**

Vía normal desde el Refugio de Góriz. Ascensión de moderado desnivel. Una primera parte del recorrido es a través del GR 11.9.



### Pico Taillón (3146 m) desde Bujaruelo, con noche en Sarradets

**Distancia (desde Sarradets): 5,2 km. Desnivel +: 590 m**

Esta es la ascensión a un tresmil más corta, haciendo noche en el refugio Francés de Sarradets (es una actividad muy larga par una jornada), accediendo en un día de marcha desde Bujaruelo (refugio de Bujaruelo). Atención porque el paso de la Brecha de Roldán suele tener nieve hasta agosto (necesario piolet, crampones y saber usarlos).

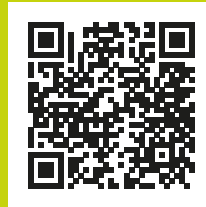


## ZONA DE BIELSA-PINETA

### Pico de Robiñera (3001 m) desde Petramula

**Distancia: 10,8 km. Desnivel +: 1.195 m.**

Ascensión por variado paisaje y con vistas a otros grandes tresmiles: La Munia, Monte Perdido, Astazu... La pista de acceso es de pago pero tiene la ventaja de que permite iniciar la ascensión a una altitud considerable.



## VALLE DE CHISTAU

### Punta Bachimala (3174 m) desde el refugio de Viadós

**Distancia: 14,6 km. Desnivel +: 1.500 m**

Ascensión de importante desnivel y distancia pero por terreno bastante amable que, igualmente, exige técnicas de orientación y de progresión por terreno fuera de senda.



## VALLES DE BENASQUE Y MONTANUY

### Tuca de Mulleres (3013 m) desde La Besurta

**Distancia: 19,2 km. Desnivel +: 1.170 m**

Por su larga distancia, la pendiente es moderada en buena parte del recorrido. Sin embargo, discurre por un valle poco concurrido y falto de cobertura, lo que le añade complejidad a la ascensión.



### Tuca Vallibierna (3056 m) desde el refugio Cap de Llauset

**Distancia: 6,9 km. Desnivel +: 640 m**

Uno de los tresmiles más accesibles desde que abrió sus puertas el refugio Cap de Llauset, situado a 2425 m de altitud. Aunque la ascensión no ofrece mayores dificultades que cualquier ascensión por alta montaña, la cresta cimera del Vallibierna puede suponer un peligro a personas con vértigo o especialmente cansadas. Cualquier punto de la antecima será igualmente un estupendo mirador de la cara sur del Aneto.





Parque Natural de Posets Maladeta.  
Foto de Javier Melero Sebastián

PARA SABER MÁS  
EL PÓDCAST DE  
MONTAÑA SEGURA

Capítulo 32.  
**Alta montaña  
y tresmiles  
en verano**



Os recomendamos  
también escuchar  
otros como:

1. Planifica tu excursión, equipa la mochila y actúa con prudencia en senderismo
5. Emergencia en montaña: llamada al 112
8. Consultar la meteo de montaña. Las tormentas
26. El calor en montaña



# EN LA MONTAÑA, CUÍDATE



LA SEGURIDAD ESTÁ  
EN CADA PASO



PLANIFICA  
la excursión



EQUIPA  
tu mochila



ACTÚA  
con prudencia

