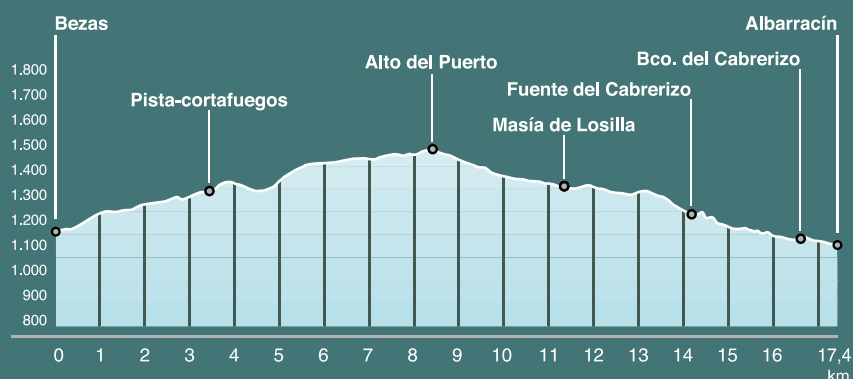




1 Bezas-Albarracín por el GR 10

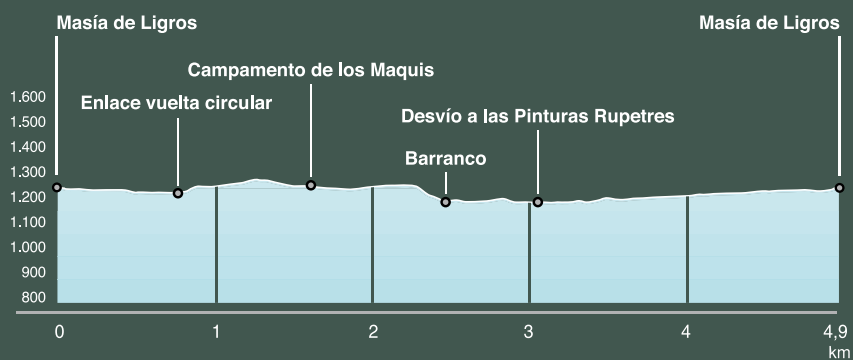
Partimos de Bezas por la calle del Barranco y continuaremos por una pista, que en 9' nos lleva al desvío del PR-TE 1. Siguiendo en dirección NO la pista principal va ascendiendo por el pinar. Tomamos a la izquierda un camino que desemboca en una trocha que se sigue a la izquierda, alcanzando una pista-cortafuegos. Recorremos brevemente este cortafuegos hacia la izquierda para tomar otra trocha y descender a la carretera Albarracín-Bezas. Continuando primero por senda y luego por pista llegamos al Alto del Puerto y a la Masía de Losilla. Cruzamos la carretera entre pinar, sin sendero definido, y alcanzamos el centro de Información del Parque Cultural de Albarracín. El GR se distancia de la carretera en dirección norte, por un amplio camino que pasa por el desvío al abrigo del Navazo. Seguimos descendiendo hasta la fuente del Cabrerizo, dejando a mano izquierda el desvío del PR-TE 5 a Saldón, y continuamos por la senda que discurre paralela al barranco. Junto a unas pequeñas huertas y al polideportivo cruzamos el arroyo y tomamos la pista que un poco más adelante nos lleva hasta las callejuelas de Albarracín.



MIDE			
severidad del medio natural	2	horario	4 h 40 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	370 m
dificultad en el desplazamiento	2	desnivel de bajada	420 m
cantidad de esfuerzo necesario	3	distancia horizontal	17,4 km
		tipo de recorrido	Travesía

2 Casa Forestal de Ligros-Campamento de los Maquis (S6)

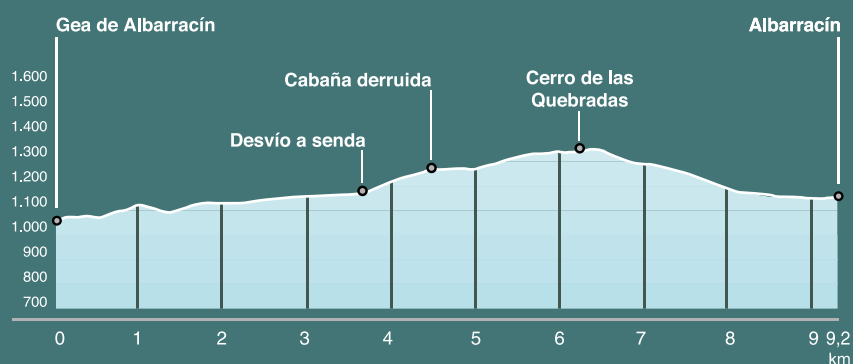
Se inicia el recorrido en la Casa Forestal de Ligros. Éste desciende por un barranco en el que se observan buenos ejemplares de hiedra, acebo y sabina. Posteriormente se deja el barranco y se asciende a través del monte hasta llegar a un camino. Al finalizar el camino se adentra, de nuevo, en el monte y tras serpentear bajo el pinar se accede al Campamento de los Maquis. En sus proximidades hay un mirador. En este punto se inicia el descenso hasta alcanzar un camino en el fondo del barranco. A partir de este punto, el tránsito se complica notablemente por la irregularidad del terreno y el firme resbaladizo. Se continúa el camino y cuando éste finaliza se sigue barranco abajo hasta que se llega al empalme con el primer barranco que se había cogido. En las proximidades de este punto se encuentran las Pinturas Rupetres del Pajarejo. Se toma el primer barranco hasta retornar al punto de partida. Recomendaciones: El tránsito por el barranco tiene dificultad y además se debe tener cuidado de no resbalar en la roca húmeda. Llevar calzado adecuado, provisiones de agua y prismáticos.



MIDE			
severidad del medio natural	3	horario	1 h 50 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	120 m
dificultad en el desplazamiento	3	desnivel de bajada	120 m
cantidad de esfuerzo necesario	2	distancia horizontal	4,9 km
		tipo de recorrido	Circular

3 Gea-Albarracín por el Camino del Cid (GR 160)

Saldremos de Gea, junto al puente del Río Guadalaviar, por la pista que conduce al Calvario. A los 10' dejaremos la pista principal para tomar otra que nace a la derecha y continuaremos por ella durante 30'. Tras atravesar unos campos de cultivo, la pista traza una cerrada curva a la derecha, la abandonaremos para ganar altura, primero sin sendero evidente y, enseguida, por un antiguo camino, hoy casi perdido. Por él llegaremos hasta una cabaña derruida. Junto a ella tomaremos un camino algo más ancho hacia la derecha, por el que llegaremos a una pista en unos 30'. La debemos tomar hacia la izquierda, y abandonarla a los pocos metros por la derecha, ascendiendo por una senda en dirección oeste, para llegar al collado del Cerro de las Quebradas. Desde aquí una bella vista de Albarracín nos acompañará mientras, primero por senda y luego por pista, llegamos a esta localidad.



MIDE			
severidad del medio natural	2	horario	2 h 40 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	300 m
dificultad en el desplazamiento	2	desnivel de bajada	210 m
cantidad de esfuerzo necesario	2	distancia horizontal	9,2 km
		tipo de recorrido	Travesía

4 Las Tabernillas-Laguna de Bezas (S8)

Iniciamos el recorrido en el Collado de las Tabernillas, por la pista que en dirección norte conduciría hacia el C.I. de Donarque. Seguimos esta pista algo más de 2 km y tomamos a nuestra derecha el sendero indicado que se adentra en el sabinar. En esta parte aparecen las mayores pendientes del sendero, alcanzándose un mirador que permite observar el sector oriental del Paisaje Protegido y la fosa del Jiloca. Poco a poco se gana altura hasta alcanzar un pequeño collado cerca del Alto de la Laguna. Descendemos siguiendo el curso del barranco. La senda da paso a una pista más ancha que se interna en el pinar, alcanzando la Laguna de Bezas. Recorremos en dirección este un tramo coincidente con el GR 10 hasta encontrar una bifurcación que deberemos tomar a nuestra derecha. En este tramo es necesario prestar atención a la continuidad de las balizas, dado el gran número de sendas existentes. Deberemos remontar el cauce del barranco, alcanzando un amplio cortafuegos que recorreremos 250 m para desviarnos a la izquierda y tomar el sendero que nos lleva hasta el punto de partida.



MIDE			
severidad del medio natural	2	horario	2 h 45 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	245 m
dificultad en el desplazamiento	2	desnivel de bajada	245 m
cantidad de esfuerzo necesario	2	distancia horizontal	10 km
		tipo de recorrido	Circular

5 Cueva de la Artesa

Itinerario balizado por la comarca. Partimos de Saldón siguiendo las marcas del PR-TE 5 hacia Albarracín, pasados los últimos corrales de la localidad, una bifurcación junto a un campo de labor marca nuestro camino. Abandonando el PR tomamos la pista de la izquierda, que se adentra en el sabinar. Comenzamos a descender siguiendo siempre la pista principal y dejando a la izquierda y a lo lejos la paridera de las Majadillas. El sendero discurre ahora por el fondo de la val entre campos de cultivo, pasando junto a la cueva o fuente de la Artesa. Un poco más adelante el sendero alcanza la Rambla de las Goteras y gira, tomando dirección sur, junto a cultivos de secano. Remontando la rambla hacia su cabecera alcanzamos el corral de la Tejería, junto a una balsabrevadero. La pista pierde su sinuoso trazado llegando a Saldón en unos 3 km.



MIDE			
severidad del medio natural	2	horario	2 h 40 min
orientación en el itinerario	2	desnivel de subida	140 m
dificultad en el desplazamiento	2	desnivel de bajada	140 m
cantidad de esfuerzo necesario	2	distancia horizontal	11,4 km
		tipo de recorrido	Circular

PLANIFICA la actividad

- Escoge la actividad adecuada a la experiencia del grupo
- Calcula el horario previsto, distancias y desniveles que debes superar

- Consulta la previsión meteorológica
- Prepara un plan alternativo por si tienes que acortar la actividad
- Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar



EQUIPA tu mochila

- Calzado apropiado
- Ropa de abrigo
- Chubasquero
- Gorra y protección solar
- Agua y comida suficientes
- Mapa, brújula y GPS
- Teléfono móvil con la batería cargada
- Botiquín
- Linterna o frontal
- Silbato

ACTÚA con prudencia

- Inicia la actividad a una hora prudente
- Valora de forma constante que el resto del grupo está disfrutando
- No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo
- Si es necesario, ten en cuenta las alternativas más cortas o darte la vuelta y volver otro día
- Bebe y come adecuadamente, protégete del sol

- Utiliza los mapas para guiarte y tu previsión de horario para asegurarte de que vas sobre lo previsto
- Comprueba que la meteorología no supone un riesgo

Para disfrutar con seguridad de tus excursiones **3** sigue estos sencillos pasos

PLANIFICA la actividad
EQUIPA tu mochila
ACTÚA con prudencia



¿Y SI ALGO NO SALE BIEN?

En caso de emergencia...

- Analiza la situación con serenidad y actúa con sensatez
- Protege al herido y si estás capacitado, practica los primeros auxilios
- Avisa al 112 de la forma más rápida

Haz un uso responsable del 112, alguien puede necesitarlo más que tú



Señales internacionales de socorro

Señales de pie, inmóvil, brazos extendidos, frente al helicóptero



YES Necesito ayuda
NO Todo va bien

Mensaje de alerta

Identidad, edad, número de heridos
Lugar del accidente
¿Responde, sangra, respira, tiene dolor?
Condiciones meteorológicas en el lugar del accidente

Teléfonos de interés

Refugios de la FAM (guardados todo el año)

- Refugio Lizara, Aragón del Puerto (Hu) Tel. 974 348 433
- Refugio Respomuso, Sallent de Gállego (Hu) Tel. 974 337 536
- Refugio de los Ibones de Bachimaña (Hu) Tel. 697 126 967
- Refugio Casa de Piedra, Bañeario de Panticosa (Hu) Tel. 974 487 571
- Refugio Góriz, Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido (Hu). Tel. 974 341 201

- Refugio Pineta, Bielsa (Hu) Tel. 974 501 203
- Refugio Estós, Benasque (Hu) Tel. 974 344 515
- Refugio Ángel Orús, Eriste (Hu) Tel. 974 344 044
- Refugio La Reclusa, Benasque (Hu) Tel. 974 344 646
- Escuela de Montaña Benasque, Benasque (Hu) Tel. 974 552 019
- Refugio Riglos, Riglos (Hu). Tel. 974 383 051
- Escuela-Refugio de Alquézar, Alquézar (Hu). Tel. 974 318 966

- Albergue de Morata, Morata de Jalón (Z) Tel. 976 818 155
- Refugio Rabadá y Navarro, Camarena de la Sierra (Te) Tel. 978 768 083

Otros refugios

- Refugio Linza, Ansó (Hu) Tel. 974 348 289
- Refugio Gabardito, Valle de Hecho (Hu) Tel. 974 375 387
- Refugio de Bujaruelo, Torla (Hu) Tel. 974 486 412
- Refugio de Biadós, Gistain (Hu) Tel. 974 341 613 / 669 230 078

Webs de interés

- www.montanasegura.com
- www.fam.es
- www.aemet.es
- www.alberguesyrefugiosdearagon.com



Tu opinión nos importa
#montanasegura