

VALLE DE BENASQUE

VIAJE DE MONTAÑA

4 DIAS



Valle de Benasque



Fechas: 13-16 de Agosto



Lugar: Benasque



@Mendietantrek



aktiba



SOBRE EL GUIA

Desde joven he estado profundamente vinculado a la montaña y a todo lo que representa: aventura, aprendizaje, superación y respeto por el entorno natural.

A lo largo de los años he explorado disciplinas como la escalada, el trekking o el esquí de montaña, experiencias que han marcado mi forma de entenderla no solo como un espacio de disfrute, sino también como un entorno que exige conocimiento, preparación y responsabilidad.

Soy Guía de Media Montaña (TD2), formación que realicé entre 2022 y 2024, y además ingeniero en Telecomunicaciones. Esta doble formación me ha permitido desarrollar una visión técnica aplicada a la planificación, la seguridad, la gestión de riesgos y la optimización de cada actividad, sin perder el componente humano que hace única cada salida.

Desde 2023 he trabajado en diferentes empresas del sector, guiando a personas con distintos niveles y objetivos, acompañándolas en la consecución de retos personales y compartiendo experiencias en entornos de montaña de manera segura y cercana.

En 2025 decidí poner en marcha mi propio proyecto, Mendietan, con el objetivo de ofrecer una forma de guiar basada en la cercanía, la confianza y el cuidado de cada detalle, gestionando de manera íntegra todos los aspectos de las salidas.

Disfruto especialmente compartiendo conocimientos con quienes buscan descubrir o profundizar en el mundo de la montaña, ayudándolas a cumplir metas, ganar autonomía y vivir experiencias auténticas en la naturaleza, para que cada aventura sea un recuerdo significativo construido con seguridad, respeto y pasión por la montaña.

UNAI LLAMAS AHEDO

BILBAO (BIZKAIA)

TD2 GUÍA DE MEDIA MONTAÑA

AEGM N°: 2133

UIMLA N°: 2133



*AEGM: Asociación Española de Guías de Montaña

*UIMLA: Union of International Mountain Leader Associations



UNA ESCAPADA DIFERENTE

En pleno verano, la montaña está en plena transformación viva después de un duro invierno y fresca primavera y ofrece uno de los momentos más especiales del año para adentrarse en la montaña. La nieve aún se resiste en las cumbres más altas de los macizos que amurallan el valle, los bosques, praderas y paredes están llenos de vida que nos permite disfrutar del entorno con calma y autenticidad.



En esta escapada, el escenario es el Valle de Benasque, destino estrella en invierno por su estación de esquí, Cerler, pero no únicamente por ello! Se trata de uno de los valles más escondidos del Pirineo, con actividades de montaña para todos los gustos, niveles y disciplinas, y con punto de partida para la vía más realizada a la cima del Pirineo, el Aneto. Su extensa red de senderos y cumbres lo convierten en el destino ideal para una escapada activa: los paisajes alpinos y abiertos, senderos que chocan con bosques densos y una sensación constante de conexión con la naturaleza.

LO IMPORTANTE: LAS RUTAS

Durante los 4 días iremos explorando las diferentes zonas a las que nos da acceso el entorno. Aprovechando la gran variedad de paisajes que nos ofrece este valle tan completo, pasaremos de los foraus a los pies del Aneto a ibones excavados por glaciares durante milenios, desde los valles secundarios más cerrados hasta las cimas con panorámicas espectaculares al valle. A continuación presentamos algunas posibles rutas propuestas:









DÍA 1: VALLE DE REMUÑE

Comenzamos la ruta en los Llanos del Hospital, pasando junto a las ruinas del antiguo hospital que servía de refugio en este paso fronterizo. Sin necesidad de cruzar el río, nos internamos directamente en el Valle de Remuñe, un valle de origen glaciar que se siente salvaje desde el primer paso. El sendero empieza ganando altura de forma constante entre bojales y rododendros, atravesando zonas de pino negro que van desapareciendo a medida que el terreno se vuelve más abierto.

Tras superar la primera parte del ascenso, el paisaje se vuelve puramente alpino y llegamos al Ibonet de Remuñe, un rincón de aguas tranquilas rodeado de pastos que nos da un respiro. Continuando la subida por terreno más mineral y rodeados de grandes bloques de granito y crestas, alcanzamos finalmente el Ibón de Remuñe, el punto más alto de nuestra jornada.

Tras un descanso en el ibón, disfrutando de las vistas hacia las cumbres del valle y el macizo de las Maladetas a nuestras espaldas, emprendemos el regreso. Bajaremos por la vertiente opuesta para completar el recorrido circular, disfrutando de la panorámica del valle antes de volver de nuevo a la amplitud de los Llanos.

CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA

 Distancia: 10 km	 Desnivel +: 600m	Exigencia Técnica 
 Duración: 6h	 Desnivel -: 600m	Exigencia Física 







DÍA 2: RUTA LINEAL LITEROLA-ESTÓS

Comenzamos la segunda ruta en el parking de Literola, subiendo por el sendero que remonta el barranco. Tras superar los primeros tramos de bosque, el valle se abre y alcanzamos la Cabaña de Literola, un pequeño refugio de piedra situado en un entorno de prados alpinos, justo a la base de la subida que nos llevará a cambiar de vertiente.

Desde aquí, el camino gana altura de forma progresiva hacia el Collado de Perdigueret. Es un ascenso que combina zonas de roca con la vegetación baja típica de la alta montaña, ofreciendo un terreno variado pero cómodo de caminar. Una vez en el collado, disfrutamos de una panorámica espectacular de las crestas cercanas antes de iniciar el descenso hacia el Valle de Estós.

A medida que bajamos, el paisaje se vuelve más amable hasta alcanzar la emblemática Cabaña del Turmo, situada en una zona de amplios pastizales. El tramo final de la jornada transcurre por la pista principal que sigue el cauce del río Estós, permitiéndonos disfrutar de un paseo relajado entre bosques y praderas hasta llegar al final del valle.

CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA

 Distancia: 15 km	 Desnivel +: 900m	Exigencia Técnica 
 Duración: 7-8h	 Desnivel -: 1200m	Exigencia Física 









DÍA 3: CIRCULAR AL TURBÓN

Iniciamos la tercera jornada en Selvapiana, ganando altura rápidamente por un sendero entre pinos hasta que el terreno se abre y nos permite contemplar de cerca las paredes calizas de este macizo. Al ganar la cresta, el paisaje se transforma en un entorno mineral y alpino con vistas privilegiadas del gran circo de la Coma de San Adrián, un valle colgado bajo nuestros pies. Caminamos por la divisoria de la montaña con una panorámica de 360 grados que abarca desde el Pirineo Central hasta las tierras prepirenaicas.

El tramo final nos conduce a la cima del Pico del Turbón, atalaya solitaria que domina todo el horizonte. Para completar la circular, descendemos directamente al fondo de la Coma de San Adrián, un valle mucho más amable que nos permite caminar entre praderas alpinas mientras cerramos el círculo. Finalmente, alcanzamos el Collado de San Adrián para retomar la bajada por el bosque hasta el punto de partida.

CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA

 Distancia: 14 km	 Desnivel +: 1100m	Exigencia Técnica 
 Duración: 7-8h	 Desnivel -: 1100m	Exigencia Física 







DÍA 4: TOUR DE LA FORATATA

Iniciamos nuestra última actividad del viaje, una ruta clásica desde La Besurta, punto neurálgico a los pies de los grandes macizos al que llegaremos cogiendo una lanzadera desde el parking de Llanos de Hospital. El sendero nos guía primero hacia el Forau de Aiguallut, un espectacular sumidero natural donde las aguas del deshielo del Aneto desaparecen bajo tierra para resurgir en el Valle de Arán. Tras contemplar la cercana cascada, accedemos al Pla de Aiguallut, una inmensa y bucólica pradera alpina donde el río serpentea plácidamente bajo la imponente silueta del Aneto y la Maladeta.

Atravesamos el llano buscando el ascenso hacia el valle superior, un tramo donde el terreno se vuelve más mineral y nos descubre diversas simas a nuestro paso. Flanqueados por el Malh dela Artiga, el sendero nos conduce finalmente hasta el Ibón del Toro, un lago de grandes dimensiones que marca la frontera natural entre el Parque Natural Posets-Maladeta y las tierras aranesas.

Tras disfrutar de este enclave fronterizo, iniciamos el regreso desandando el camino entre bloques de roca y cascadas. La bajada nos permite volver a disfrutar de la amplitud del Pla antes de retomar la senda que, entre pastizales y bosques de alta montaña, nos devuelve de nuevo a la Besurta para cerrar una jornada imprescindible en el Valle de Benasque.

CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA

 Distancia: 11 km	 Desnivel +: 500m	Exigencia Técnica 
 Duración: 6h	 Desnivel -: 500m	Exigencia Física 



Exigencia Física

Actividades exigentes físicamente. Recomendadas para personas con buena condición física y/o experiencia en rutas de varios días. Travesías sencillas o de pocos días.

Exigencia Técnica

Rutas adecuadas para personas que se mueven de forma esporádica en montaña y tienen algo de experiencia.

Terrenos irregulares pero sencillos.

*Las distancias, tiempos y desniveles presentados son orientativos, la ruta final podrá variar en función de las condiciones nivológicas/meteorológicas del día de cada actividad.

Exigencia Técnica



Exigencia Física



UN BREVE SPOILER



PROGRAMACIÓN

Día 1 | 23 de Julio · Jueves

08:00	Encuentro del grupo y briefing inicial
08:30	Ruta día 1: Valle de Remuñe
15:30	Llegada al Albergue
19:00-20:00	Cena

Día 2 | 24 de Julio · Viernes

07:30	Desayuno
08:00	Ruta día 2: Literola - Estós
16:30	Fin de la actividad
19:00-20:00	Cena

Día 3 | 25 de Julio · Sábado

07:30	Desayuno
08:00	Ruta día 3: Circular Turbón
15:00	Fin de la actividad
19:00-20:00	Cena
21:30	Ruta nocturna + observacion de cielo nocturno! (Según condiciones)

*Los horarios son orientativos y pueden sufrir modificaciones por motivos de logística, duración de actividades, horarios, etc.



Día 4 | 26 de Julio · Domingo

08:00	Desayuno
08:30	Ruta día 4: Forau de Aigualluts
14:00	Fin del viaje de montaña
14:30	Comida grupal (Opcional)

*Los horarios son orientativos y pueden sufrir modificaciones por motivos de logística, duración de actividades, horarios, etc.

MATERIAL NECESARIO:

Ropa para las actividades:

- Mochila de montaña de día (20-30L)
- 1-2 Pantalones de montaña largos y cortos
- 3-4 Camisetas técnicas*
- Polar o capa intermedia
- Plumífero
- Chubasquero / Gore-tex
- Botas de monte (recomendable gore-tex)
- Buff

Accesorios:

- Gafas de sol
- Protección solar
- Bastones
- Frontal
- Gorra

Comida y bebida:

- Comida de los 3 días*
- Snacks para los 3 días
- Cantimplora/CamelBak (2L)

Para el refugio:

- Saco de dormir / Saco sábana
- Pantalón de cambio
- Camiseta de cambio
- Calzado de cambio (Chanquetas/Sandalias)
- Toalla
- Neceser personal

Documentación:

- DNI
- Dinero en efectivo (40-50€)



LA ACTIVIDAD INCLUYE:

- Guía profesional titulado de Media Montaña
- Seguro de responsabilidad civil
- Seguro de accidentes
- Material colectivo de seguridad y talleres (Botiquín de primeros auxilios) y GPS
- Alojamiento con media pensión (desayuno+cena) en Albergue de montaña (3 noches)

LA ACTIVIDAD NO INCLUYE:

- Desplazamiento hasta el inicio de cada ruta
- Comidas, bebidas o extras no incluidas en la media pensión del refugio
- Cualquier concepto no incluido en "La actividad incluye"

TARIFAS

Opciones	Tarifa/persona (GRUPO MIN: 3 MAX: 8 PERSONAS)
Grupo final de 3-5 personas	400€/persona
Grupo final de 6-8 personas	375€/persona
Reservas antes del 15 de Mayo	375€/persona

POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Por parte del cliente:

- En caso de anulación de la actividad hasta 20 días antes de la actividad, se devolverá el 100% del ingreso realizado.
- En caso de anulación de la actividad hasta 15 días antes de la actividad, se devolverá el 75% del ingreso realizado.
- En caso de anulación de la actividad hasta 10 días antes de la actividad, se devolverá el 50% del ingreso realizado.
- En caso de anulación en los 10 días previos a la actividad o no presentarse en el punto establecido a la hora acordada, no se devolverá el importe abonado.



Por parte de la empresa:

- En caso de que el guía decida anular con antelación la actividad programada por razones de seguridad, meteorológicas o por no llegar al grupo mínimo se devolverá el 100% del importe abonado.
- Una vez comience la actividad, si el guía decide anular la actividad por causas meteorológicas u otros motivos justificados de seguridad que el guía considere, no se devolverá el importe abonado.
- Si un cliente/a o alumno/a no presenta el nivel requerido o acordado, tanto técnico como físico, el guía podría variar, si fuese posible, el itinerario o programa para adaptarse al nivel del participante. Así mismo, el guía podrá variar el programa en función de las condiciones meteorológicas o de las condiciones de la montaña, con el objeto de garantizar la seguridad. En estos casos no se devolverá el importe abonado.

PROTECCIÓN DE DATOS

De acuerdo con el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, se informa al participante de lo siguiente:

- Los datos personales recogidos en el proceso de inscripción serán tratados por Mendietan – Unai Llamas Ahedo, como responsable del tratamiento, con la finalidad de gestionar la participación en las actividades organizadas, así como para garantizar la seguridad y cobertura aseguradora durante su desarrollo.
- La base legal para este tratamiento es el consentimiento del interesado y la ejecución del servicio contratado.
- Los datos no se cederán a terceros, salvo obligación legal o requerimiento de la compañía aseguradora vinculada a la actividad.
- El participante tiene derecho a acceder, rectificar, suprimir sus datos, así como otros derechos recogidos en la normativa, mediante solicitud escrita a: info@mendietan.eus
- Los datos serán conservados mientras se mantenga la relación con el cliente y durante los plazos legalmente exigidos para atender posibles responsabilidades.

PROCESO DE CANCELACIÓN

La cancelación debe informarse por escrito via WhatsApp o Email. No se aceptaran cancelaciones recibidas por otro medio.

En el mensaje de cancelación deben incluirse los siguientes datos:

- Nombre y apellidos del cliente
- Nombre de la actividad que desea cancelar
- Fecha de la actividad que desea cancelar



DERECHOS DE IMAGEN

Mendietan podrá utilizar fotos y vídeos tomados durante la actividad con fines promocionales o de comunicación.

Si el participante no autoriza su uso, deberá comunicarlo antes del inicio de la actividad.

CONDICIONES GENERALES

1. Declaro haber leído y aceptado las condiciones generales de Mendietan, y haber sido debidamente informado sobre la actividad contratada.
2. Soy consciente de que se trata de una actividad de Turismo Activo desarrollada en un entorno natural, lo que implica riesgos inherentes que no pueden ser completamente controlados por el guía, aunque actúe con la debida diligencia profesional.
3. Reconozco que el entorno en el que se desarrollará la actividad es un medio natural no controlado por personas, que requiere de un comportamiento respetuoso con el medioambiente y una actitud responsable por parte de los participantes.
4. Se me ha informado de que la actividad será dirigida por un guía titulado, que actúa dentro de sus competencias profesionales. Acepto que el guía es la persona responsable de la actividad y que sus decisiones deben ser respetadas en todo momento por razones de seguridad.
5. Declaro que conozco el tipo de actividad contratada, el lugar de realización, el medio de transporte requerido para llegar, el nivel técnico y físico necesario y los riesgos asociados.
6. Declaro que dispongo del material obligatorio requerido para la actividad, y que el material técnico entregado por Mendietan se encuentra en buen estado y dentro de su vida útil. Me comprometo a devolver dicho material en las mismas condiciones o a asumir su coste en caso de pérdida o deterioro por mal uso o negligencia.
7. He sido informado del precio total de la actividad, y conozco con claridad qué está incluido y qué no está incluido en el servicio contratado.
8. Mendietan ha comunicado que dispone de los seguros obligatorios de Responsabilidad Civil y de Accidentes conforme a la normativa vigente para actividades de turismo activo.
9. El participante se compromete a informar previamente a Mendietan sobre cualquier problema de salud, alergia o condición médica relevante, y a no participar en la actividad bajo los efectos de alcohol, drogas o medicamentos que afecten su capacidad de reacción.
10. Entiendo que, como participante, me comprometo a seguir las normas de seguridad, las instrucciones del guía y a colaborar en el desarrollo responsable y seguro de la actividad.
11. Mendietan se reserva el derecho de cancelar o modificar las actividades por razones meteorológicas o por cualquier circunstancia que pueda afectar a la seguridad del grupo. Asimismo, se reserva el derecho de exclusión de cualquier participante en caso de observar un comportamiento que ponga en riesgo la seguridad propia o la del grupo, o suponga una falta de respeto al entorno natural o a los/as compañeros/as, sin que ello implique derecho a reembolso.
12. Declaro haber sido informado con antelación y de forma clara y comprensible sobre todos los aspectos mencionados, y acepto participar en la actividad de forma voluntaria, consciente de los riesgos que implica y bajo mi propia responsabilidad.



PROCESO DE INSCRIPCIÓN

El proceso de inscripción consta de 3 pasos para poder garantizar la correcta gestión de las plazas disponibles.

1. PASO: ACEPTACIÓN DEL PROGRAMA Y CONDICIONES GENERALES.

1. Es necesario leer el dossier informativo/propuesta y aceptar las condiciones de la actividad y contratación.

2. INSCRIPCIÓN Y PRE-RESERVA:

1. El/la participante deberá enviar la hoja de inscripción debidamente cumplimentada mediante **WhatsApp o email**. Aceptación de condiciones y datos del participante. (Ver final de este documento)
2. Realizar el pago de una fianza de 50€ para formalizar la pre-reserva.

Una vez completados estos dos pasos, la pre-reserva queda completada. Las plazas se asignan por orden de llegada de la fianza, hasta cubrir las plazas máximas de la actividad.

IMPORTANTE:

- La fianza (50€) no es reembolsable en ningún caso si el cliente decide cancelar su asistencia.
- La fianza se descuenta del importe total de la actividad. Es decir, el importe de la fianza forma parte del pago total.

3. CONFIRMACIÓN:

1. El/la participante deberá realizar el pago del importe restante mediante transferencia bancaria y enviar el justificante por WhatsApp o email antes de la FECHA LÍMITE.

- **FECHA LÍMITE DE PAGO: 15 DE JULIO**

2. **En caso de no realizar el pago final antes del plazo indicado, la pre-reserva se cancelará automáticamente, se perderá la plaza y no se devolverá la fianza.**

Una vez recibido el justificante, la plaza quedará reservada de forma definitiva y se enviará confirmación de la reserva.

Datos de la transferencia:

Nombre beneficiario: Unai Llamas Ahedo

IBAN: ES9801821214300201623596

Concepto: Viaje Benasque "Nombre apellido1 apellido2"

Importe: Según opción



Hoja de inscripción

Datos de la actividad

Nombre de la actividad

Fecha

Datos del cliente

Nombre y Apellidos

Localidad

Fecha de nacimiento

Correo electrónico

Teléfono

DNI

Provincia

Código Postal

Dirección

Federado/a en montaña? Sí No

Experiencia previa:

Alergias o problemas de salud significativos:

Contacto de emergencia

Nombre y Apellidos

Correo electrónico

Teléfono

Aceptación de condiciones

1.- He leído y acepto las condiciones generales y concretas de la actividad propuesta Sí No

2.- Autorizo a Mendietan a utilizar imágenes (fotografías y vídeos) tomadas durante la actividad con fines promocionales. Sí No

3.- Fecha

4.- Firma del cliente



WhatsApp: 688628266



Email: info@mendietan.eus

