

La sección Biciclista del **Komando Kroketa** presenta:

La Travesía de los Pirineos en BTT



Parte II: La Seu d'Urgell-Sabiñánigo

Prólogo

Con la llegada del verano del 2010, decidimos seguir con la [Transpirenaica](#) en el punto en la que la dejamos el año pasado, La Seu d'Urgel. El objetivo: llegar a Sabiñanigo. Mientras que el año pasado la ruta fue de subida (de 0 a 1.000), este año llanaremos (entre 1.000 y 2.000) y dejaremos para el año siguiente la bajada (de 1.000 a 0).

Además de los que participamos en la primera parte, Guillermo, Javi y yo (Pablo), tendremos la compañía de tres experimentados Beteteros: Lara, Karmelo y Juanjo. En estos tiempos de carbono, discos y doble suspensión, es de destacar que las "burras" de las nuevas incorporaciones se caracterizan por su alto contenido en hierro, rigidez extrema y ruidos múltiples. Confiábamos mucho en la pericia de los tres, pero teníamos nuestras dudas sobre sus monturas.

Al igual que el año pasado tampoco hemos podido encontrar a nadie dispuesto a hacer de coche de apoyo así que llevaremos todo en una pequeña mochila. Cargaremos únicamente lo estrictamente necesario para no castigar en exceso la espalda (ver en fotos mochila de Lara, LIM=Less is More).

Un año más, seguiremos el itinerario descrito en el libro de Jordi Laparra (2ª Edición) y sobre todo la magnífica reseña y tracks de Miguel Soler y sus compañeros (www.huescaenbtt.es). Una vez más, agradecer el excelente trabajo y los acertados comentarios de Miguel, lectura obligada previa a cada etapa.

El año próximo, para la tercera parte de la Transpirenaica (bajada de 1.000 a 0), sabemos que hay quién se está preparando con duras sesiones de Spinning, si sigue progresando (física y técnicamente) quizá la dejemos venir.

Las etapas

Domingo 25. Julio 2010: Viaje a Adrall

El fin de semana Lara y yo lo hemos pasado en Castelldefels para la boda de Sergi y Silvia, así que cogemos un bus en Barcelona a las 17h que tras recorrer un montón de pueblos nos deja en Adrall, poco más tarde de las 20 horas. Allí nos encontramos con Juanjo y Karmelo que han alquilado un coche en Zaragoza y nos traen las bicis.

Estamos alojados en Casa Xico, pero como no hay nadie en la casa decidimos ir a cenar un bocadillo a un bar cercano. Allí el ex alcalde del pueblo nos explica que es un municipio muy rico debido a las vacas y al turismo. Por fin, viene la propietaria de Casa Xico y nos alojamos en tres correctas habitaciones dobles. Javi y Guillermo llaman para decir que llegarán sobre las 23 horas, porque han salido más tarde de Zaragoza. Juanjo y Karmelo aprovechan para ir a devolver el coche al Avis de La Seu d'Urgell y vuelven a Adrall (unos 8 kms) en Taxi.

Lunes 26. Julio 2010: Adrall – Llavorsi

Tras una tranquila noche, nos levantamos a las siete y disfrutamos de un desayuno realmente bueno a base de embutidos y mermeladas caseras. Guillermo se adelanta un poco, y va a devolver su coche a La Seu d'Urgell. Como está muy en forma, enseguida nos cogerá.

A las ocho de la mañana, salimos por la carretera hacia el desvío de Noves de Segre (650 m) y en unos 5 kms cruzamos el puente sobre el Segre. Sin entrar en el pueblo seguimos una cómoda, pero ascendente pista hasta llegar al caserío de Argestués (1.000m). Se trata de

un alojamiento rural donde nos recibe un niño con un cartel de refrescos a 2 EUR. El entorno es muy bonito y las cabras de los alrededores son muy graciosas.

Del pueblo sale una pista con algunos repechos puntualmente fuertes, pero que se cicla muy bien, así llegamos al pueblo de Casovall (1.125 m), desde donde por asfalto y en una fuerte pendiente alcanzamos la carretera N-260. Remontamos a la izquierda hacia el puerto del Cantó, al llegar al pueblo de Canturri (1.400m) la abandonamos para coger una pista muy agradable que sube a lo largo del valle del Rio Pallerols.



Tras unos kilómetros llegamos a un gran caserío en mal estado, que es el refugio forestal de Pallerols. Aquí se ha de girar hacia la derecha en fuerte pendiente, justo detrás del refugio, pero nos pasamos y llegamos a un precioso merendero por donde baja un torrente. Enseguida nos damos cuenta y volvemos a coger el track correcto. Así alcanzamos el Collado de Leix a 1.700 metros, y por una agradable pista que llanea hacia la ermita de San Joan de l'Erm llegamos al Refugio de la Basseta a las dos de la tarde, hora perfecta para tomar unas rubias frescas y unos bocadillos de butifarra / tortilla.

Después de reponer fuerzas, sólo queda seguir la pista que llanea y baja suavemente hasta el pueblo de Montenartró (1.300 m) desde donde una carretera asfaltada baja vertiginosamente. En pocos kilómetros dejamos la carretera y cogemos una pista en muy mal estado que sale a la derecha y nos deja en la carretera Sort-Llavorsi (780 m). Desde aquí, remontamos los últimos 5 kms hasta Llavorsi (810 m) donde llegamos sobre las 16.30.

Nos alojamos justo a la entrada del pueblo en el **Hotel Noguera**, un buen manguerazo a las bicis y se hacen dos grupos unos a descansar y otros a darse un baño al río. Hemos cogido tres habitaciones dobles, que son bastante monas con vistas al río. Un poco más tarde, visitamos el pueblo que está en fiestas y escuchamos en la plaza a la orquesta Setson. Como mañana no hay ningún sitio donde parar, compramos en un supermercado pan, embutido, fruta y carquiñoles para acompañar. Cenamos en el hotel, solamente de manera correcta y coincidimos con un vasco que está haciendo la Traspirenaica en solitario de Llanca a Bilbao. Después de la cena, damos un paseo por el pueblo y pronto a dormir aunque Guillermo y Javi todavía se quedan a tomar unos digestivos.

Martes 27. Julio 2010: Llavorsi – Torre de Cabdella

A las 7 de la mañana, ya estamos desayunado en un bar del pueblo y a las 7.45 salimos por la carretera de Esterrí d'Aneu. Para Lara y para mí, al igual que la etapa de mañana es terreno conocido por coincidir una gran parte con la Pedals de Foc.

Tras 4 kms de carretera nos desviamos hacia los pueblos de Arestui y Baiasca, la carretera sube constante pero estamos frescos y la temperatura es muy agradable. Así llegamos junto al pueblo de Baiasca (1.220 m) donde se ha de dejar la carretera y coger una pista a la izquierda. Aquí nos encontramos con Antonio Gros y su hijo Pedro, con el cuál hemos compartido alguna salida de esquí de travesía con su grupo de Peña Guara.

La pista sube fuerte, zigzagueando pero cada uno a su ritmo se sube bien. Nos reagrupamos en la fuente del Pla d'Artigues (1.720 m) donde comemos algo de fruta. Desde aquí la pista sube más suave, hasta alcanzar la cota donde se acaba el bosque y en un fuerte repecho final llegamos al Coll de Rat (2.015 m). Volvemos a reagrupar y cambiamos de vertiente bajando unos 100 metros, desde aquí por una mala pista que nos hace sudar subimos hasta el refugio de Quatrepins (2.170 m). Por fin toca la parada del día, nos sentamos en la terraza del refugio donde tenemos una muy buena vista y vemos numerosos ciclistas que están haciendo la Pedals de Foc.



Del refugio, subimos cómodamente al Coll. de la Portella (2.250 m), desde aquí la pista baja y llanea con unas vistas impresionantes hasta un desvío a mano derecha que sube fuertemente 500 metros lineales al Coll. del Triador (2.180 m). Guillermo y yo subimos primero, más tarde suben Javi y Juanjo y nos extraña que no vengan Lara y Karmelo a continuación. Caemos en la cuenta, que se han pasado el desvío, así que Guillermo y yo bajamos rápidamente a buscarles cuando ya estaban decididos a bajar hasta Llesui. Vuelta hacia arriba y nueva reagrupación.

Desde el collado se ve muy abajo el pueblo de Espui, aquí comienza un rapidísimo descenso donde los raiders Juanjo, Javi y Guillermo se lanzan a tumba abierta. La bajada es muy disfrutona y larga (12 kms) y llegamos sin ningún incidente remarcable a Espui (1.300 metros). Cuatro rapidísimos kilómetros por carretera nos dejan en nuestro

alojamiento en Torre de Capdella (1.100 m) sobre las 17.30 horas.

Nada más llegar nuevo manguerazo+engrasado a las bicis y reparador helado para nosotros. Nos alojamos en el albergue del pueblo, con habitaciones correctas para seis personas. La dueña, nos cuenta, que está muy molesta con la organización de Pedals de Foc, porque le requieren un 20% de lo que ingresa y ha dejado de trabajar con ellos.

Nos duchamos y damos una vuelta por el pequeño pueblo, donde volvemos a comprar viandas para el día siguiente. Cenamos en el albergue, más cantidad que calidad y pronto a dormir que ha sido un día duro.

Miércoles 27. Julio 2010: Torre de Cabdella – Pont de Suert

Un día más a las 7 suena el despertador, y tomamos un buen desayuno en el albergue. Hoy nos lo tomamos con un poco más de tranquilidad y hasta las 8.20 no comenzamos a pedalear. Lara y yo ya conocemos esta etapa, por haberla hecho en sentido contrario para la Pedals de Foc. Es una etapa, sin demasiados alicientes por malas pistas y que discurre por cotas más bajas.

Desde el albergue seguimos la carretera en bajada y en pocos kilómetros la dejamos para coger un desvío hacia el pueblo de Astell (1.160 m). Desde este pueblo seguimos una carreterita ascendente hasta Guiró (1.400 m) donde reponemos agua y nos preparamos para ascender al Coll d'Oli. El sendero es ciclable sólo a tramos pero en poco tiempo se llega a la ermita del Coll. Desde aquí, mejora un poco para hacer los últimos metros empujando hasta el collado (1.520m). Desde este punto tenemos una amplia vista de la etapa anterior y la dirección que hemos de seguir hoy.

En el collado nos reagrupamos y la bajada se hace porteando la bici hasta llegar a una pista que sube hacia Castillnou d'Avellanós. Nosotros la cogemos en bajada, debido al mal terreno Lara se bloquea durante la bajada, unos buenos consejos de Guillermo y vuelve a recuperar la confianza.

Así llegamos a Mola d'Amount (1.050 m) donde encontramos un grupo de escolares que están de campamento, ya por carretera subimos en fuerte pendiente hacia Sentis (1.300 m) donde a la salida del pueblo volvemos a reponer agua. Unas fuertes lazadas, ya por pista, nos llevan al Coll de San Pere (1.400 m) y luego más suavemente al Coll de Sas (1.500m). Desde aquí, comenzamos un rápido descenso por una buena pista hasta el semi-abandonado pueblo de Sas (1.200 m). Atravesamos rápidamente el pueblo y empezamos a subir por una pista muy mala con grandes bloques de piedra, que hacen a Lara poner el pie a tierra más de una vez. Por fin llegamos al pueblo de Erta (1.520 m) donde paramos junto al cementerio a comer lo que habíamos traído desde Torre de Capdella.

Desde Erta, vemos subir suavemente la pista en herradura hasta llegar a una cota por encima de 1.600 m. A partir de aquí, la pista es un continuo subir y bajar por una pista peligrosa y con mucha pendiente que acaba en una carreterita asfaltada que asciende a Castellars. Nosotros la tomamos en descenso hacia la izquierda y disfrutamos de la velocidad que no hemos tenido en toda la etapa. Así, llegamos a un cruce, hacia la derecha sube hacia Malpas y luego Gotarta, esta es la dirección que marca el track pero ya conocemos esa pestosa parte del recorrido y Lara y yo decididos seguir rectos y bajar directamente hacia el Pont de Suert. La elección es buena, porque la carretera no tiene ningún tráfico y sin ningún esfuerzo nos deja a la entrada de Pont de Suert. El resto del grupo, más masoca, decide seguir el track y subir hacia Gotarta para luego volver a bajar a nuestro encuentro.



Como la tarde es muy buena, bajamos por la carretera nacional 4 kilómetros dirección Lleida con mucho tráfico hasta unas instalaciones náuticas del pantano de Escales. Aquí nos relajamos, dándonos unos baños y tomando unas cervezas.

Sobre las ocho, volvemos a Pont de Suert. Nos alojamos en el Hostal Isard, habitaciones espaciosas pero bastante mal mantenidas. Una vez más la misma rutina: lavado+engrasado bicis, helado, visita pueblo y compra de viandas para el día siguiente en el supermercado. Liderados por Javi, buscamos un sitio donde comer, así llegamos al Hotel Restaurante Rivera donde disfrutamos de una magnífica cena por 15 EUR. Después de la cena, volvemos a visitar la parte antigua del pueblo y el inicio del recorrido para mañana.

Jueves 28. Julio 2010: Pont de Suert – Senz

A las 7 tomamos un buen desayuno en el Hotel Isard y a las 8.15 ya salimos para cruzar un puente de hierro en la parte antigua del pueblo que nos lleva en fuerte subida por asfalto hasta las proximidades de Cirés, aquí una buena pista entre una abundante vegetación nos lleva tras salvar varios barrancos al primer pueblo aragonés de la travesía, Bonansa (1.260 m). Visitamos el pueblo, cargamos agua y algunos hacen una primera visita al bar del pueblo.

Salimos por carretera, para alcanzar en un par de kilómetros el Alto de Bonansa (1.370m), donde comienza un vertiginoso descenso por una carretera que abandonamos en un puente sobre el barranco de Espés (1.180 m). Desde aquí, por una pista asfaltada muy cómoda y con magníficas vistas hacia la zona de las Paules llegamos a la altura de Espés Bajo. Aquí todo cambia, y cogemos una pista en muy mal estado y con tramos de mucha pendiente, el grupo se fragmenta y cada uno va sabiamente regulando. Así llegamos al Collado a 1.580m donde hacemos la parada del día para comer con unas preciosas vistas del los Eristes y del Posets. Vemos pasar a varios ciclistas a muy buen ritmo sin parar, suponemos que están haciendo el recorrido Aramón-Epic y buscando un buen tiempo.

La bajada es sobre todo muy larga, al principio no baja claramente sino que va llaneando e incluso con algunos tramos de subida y el recorrido transcurre unos cientos de metros por encima del congosto de Ventamillo. Más adelante empieza ya a bajar de una manera muy fuerte, por una pista suelta y con mucha pendiente. Por fin llegamos al asfalto, en las proximidades de Abi, desde donde bajamos rápidamente hasta el círculo recreativo de Seira (820 m) donde unas reparadoras jarras de cerveza y unos frutos secos nos vuelven a dar fuerzas. De Seira, en menos de 10 rápidos kilómetros de bajada alcanzamos el desvío hacia Senz/Viú (700 m). Lara está avispada y convence a un cazador para que la suba en su 4x4 a ella y su BTT a Senz. Al resto del grupo nos queda remontar 200 metros para llegar al pintoresco Senz (900 m).

Nos alojamos en dos coquetos apartamentos en Casa Arán donde los propietarios son muy amables. Adicionalmente al lavado de bicis hoy toca lavadora para nuestros maillots&culots, que ya empiezan a andar solos. La cena no desmerece, y degustamos tortilla de patata, ensalada, un tipo de setas (rusiñols) y carne a la brasa. Con el estomago bien lleno, visitamos el pueblo socializando con la juventud del mismo.

Viernes 29. Julio 2010: Senz – Fiscal

Hoy nos toca la etapa más larga de nuestra transpirenaica, hasta Escalona haremos la ruta "oficial" y desde este pueblo seguiremos una variante aconsejada por "BTT en Huesca", para evitar kilómetros por carretera. Otra buena alternativa, aunque algo más dura, es la ruta por la Sierra de las Cutas. Nosotros, la "reservamos" para una circular en otoño.

Una vez más, nos despertamos a las siete, y tomamos un magnífico desayuno como si el día anterior no hubiéramos cenado nada. A las ocho de la mañana salimos con una magnífica temperatura hacia Viu. La carretera sube, pero enseguida vuelve a bajar y sin demasiados esfuerzos en 5 kms llegamos a Viu (1.000 m).

Desde este pueblo, cogemos una pista que al principio llanea y sube suavemente, para más adelante endurecerse mucho y mostrar tramos de mucho desnivel que hacen que en algunos tramos tengamos que portear las bicis. En una de estas rampas, Lara pincha y cuesta todavía un poco más seguir hacia arriba. La parte final de la pista, se tranquiliza un poco y nos lleva al Collado de Culliver (1.480 m) donde junto al refugio encontramos una fuente y comemos algunos frutos secos.

La zona es preciosa, dejando a nuestra derecha la mole del Cotiella y enfrente de nosotros todos los montes del margen derecho del Cinca. Por un sendero entre árboles en ligera bajada ciclable, probablemente de los tramos más bonitos de la transpirenaica, llegamos al refugio de L'Ostacho (1.390 m). Desde aquí sólo queda una subida de poco más de 100 metros que nos lleva a la Collada (1.500 m), a los pies de Peña Montañesa y preciosa atalaya del valle del Cinca.

La bajada de la Collada al valle es sobre todo larga, larguísima. La pista es pedregosa pero se deja bajar bien y en multitud de lazadas nos lleva a Ceresa (870 m), donde retomamos el asfalto, pasando primero por Laspuña y tras cruzar el Cinca a Escalona (600 m).

Como el hambre aprieta, entramos en Casa Revestido donde un bocadillo de dos palmos nos deja bien satisfecho. Aquí hemos quedado con mis padres que vienen de Zaragoza con nuestra hija Sofía. Lara se queda con ellos y en coche acuden a Fiscal. Además cargamos las mochilas en el coche, porque todavía queda mucha etapa.

Aunque es mediodía, la temperatura no es demasiado elevada y corre un ligero viento del norte, así que dejamos el baño en las pozas del río Bellos para otra ocasión y comenzamos el ascenso por el valle de Añisclo. Por ser la hora de comer, hay muy poco tráfico y el paisaje es realmente espectacular. Progresamos a un buen ritmo y hacemos una primera parada en el puente de acceso a la Ermita de San Urbez (960 m).



Desde aquí, dejamos la ruta oficial (dirección Fanlo) y subimos ya con algo más de pendiente por la carretera que nos lleva a la entrada de Vió (1.267 m). Desafortunadamente, el primo de Guillermo, Dani, no está en el pueblo y no podemos pasar a visitarle. Buscamos agua por la zona, cerca de unos depósitos, sin ningún éxito así que seguimos entre continuos ascensos y descensos hasta el Collado Tritto (1.400 m). En principio la parte de ascenso de la etapa de hoy, está hecha, y además andamos bastante bien de fuerzas.

Empezamos un fácil descenso por una buena pista que nos lleva al pueblo abandonado de Ceresuela donde cargamos agua en un arrollo antes de llegar al pueblo. Seguimos bajando por una pista nueva que primero baja para luego absurdamente volver a subir lo bajado en las inmediaciones de Yeba.

Desde aquí tenemos un par de kilómetros, no esperados, que por fuertes rampas asfaltadas nos llevan a un portillón (1.180 m) desde donde vemos, por fin, el valle del Ara. La bajada, por una pequeña pista asfaltada es preciosa y muy rápida. En pocos minutos, y con los antebrazos doloridos llegamos a la carretera N-260 que seguimos en ligero ascenso unos pocos kilómetros hasta Ligüerre de Ara (740 m). Aquí cruzamos el Ara y por una pista atravesando San Juste y Borrastre llegamos a Fiscal (860 m) casi a las ocho de la tarde.

En Fiscal, nos encontramos con Lara y Sofía, mis padres, mis abuelos y mis tíos Eva y Fernando con su hijo Nicolás. Nos alojamos en el Hotel Ara, donde el trato es muy familiar y agradable. La comida es muy buena y abundante (a decir de Javi, con lo que debe de ser verdad). Lara y yo, con un poco de pena, no continuamos y nos quedamos el fin de semana con mi familia en Fiscal.

Sábado 30. Julio 2010: Fiscal – Sabiñánigo

Echando de menos a Lara y Pablo, comenzamos tranquilamente a las 8.45 la última etapa de esta segunda parte. Hemos desayunado abundante y bien en el mismo hotel, donde también nos preparan unos buenos bocadillos. Después de cruzar Fiscal, tomamos dirección a Lardiés por carretera asfaltada. Al poco nos desviamos por una pista en buen estado, con pendientes no muy duras y en sombra hasta que nos topamos con las obras de la futura carretera de Yebra de Basa a Fiscal. Aquí nos encontraríamos con el tramo con mayores pendientes de los seis días y en mal estado, que nos obliga a poner pie a tierra en varias ocasiones. Hasta el collado de Fenés (1.330 m) casi no hay descanso, aunque llegando allí nos deleitamos con las vistas hacia Monte Perdido. Iniciamos un tramo corto de descenso por un bosque frondoso y húmedo que nos obliga a agacharnos varias veces, con una pista que casi se convierte en senda. Al final del descenso, tras cruzar el barranco de la Lata, llegamos a una pista que viene también de Fiscal y que recorre la ruta "oficial".

Un tramo de ascenso menos exigente nos lleva hasta el pueblo abandonado de Sasa de Sobrepuerto (1.240 m). A partir de aquí la cosa se suavizará definitivamente (menos mal). La pista (muy bien diseñada, por cierto) nos conduce a través de un bosque mixto de hayas y pinos realmente sorprendente, donde intuimos (y olemos) que estamos en una zona de setas. Encontramos fuentes, los barrancos llevan bastante agua, todo está muy verde: se nota que este año ha nevado y llovido abundantemente. En un cruce de un barranco giramos 180º, tras el que seguimos ascendiendo suavemente hasta el collado de las Tres Cruces (1.530 m). Nos encontramos con senderistas y seteros, se nota que estamos llegando a la ermita de Santa Orosia (1.565 m). Para llegar a ella, nos desviamos un poco del recorrido y hacemos la parada del día.

Salvo los primeros kilómetros, que eran a ratos verdaderamente puñeteros, el resto del recorrido es muy llevadero y sorprende gratamente, sobre todo por la belleza de estos bosques y los paisajes. Después de dar buena cuenta de los bocatas y del agua tan fresca que mana de sus fuentes, volvemos a la pista que habíamos dejado, donde una corta subida rodeando el monte Oturia nos deja en el punto más alto de la etapa (1.680 m). Tenemos relativa prisa, queremos intentar llegar al canfranero de las 15.55, del que no estamos seguros si permitirá subir bicis. De todas formas, el siguiente (18.13) sí que se permiten, aunque según información de la propia Renfe, sólo están obligados a dejar subir un máximo de 5 bicis.

Revisamos gepeeses, mapas y reseñas, reagrupamos y nos lanzamos al descenso más largo de nuestro periplo: prácticamente 25 kilómetros de bajada no muy pronunciada. A lo lejos veremos algunos pueblos abandonados del Sobrepuerto, donde está también el famoso Ainielle de "La Lluvia Amarilla" de Julio Llamazares. Llegamos al Alto de Basarán (1.420 m), importante cruce de caminos que también aparece en el libro de Llamazares.

Sea por nuestras prisas o simplemente por mala suerte, este día sufriremos más incidentes que ninguno. Una caída de Karmelo, sin graves consecuencias (pero que le afectó un hombro el resto del verano) y cuatro pinchazos, que nos dejaron sin cámaras de repuesto y rezando para que no hubiera más, así como dos o tres paradas para que Guillermo hinchara su maltrecha cámara. En el descenso hay

varios tramos de cemento "rugoso" que nos hacen polvo las muñecas. Tras pasar por unas pozas que dejamos de lado (muy a nuestro pesar), llegamos al desvío de Susín, Oliván y a Larrede, ya en asfalto, el cual abandonamos para ir por pista a cruzar el Gállego por un puente colgante de madera (puente de las Pilas), ahora en buen estado. Corto ascenso hasta Senegüé, donde en principio acaba la etapa, pero nosotros iremos hasta Sabiñánigo (800 m) por la nacional.

Llegamos a tiempo para el tren de las 15.55, pero lamentablemente no nos dejaron subir bicis. Así que Guillermo y Javi se fueron a las piscinas (se ducharon antes, que si no...) y Karmelo y Juanjo a buscar algún sitio para comer, lo cual fue realmente difícil. Finalmente, cogimos el tren de las 18.13 para Zaragoza. Punto y seguido, pues seguiremos al año que viene con la tercera parte que nos llevará, ya por fin en bajada, hasta Hondarribia.

Resumen Etapas

Etapa	Kms	Desnivel sub.	Tiempo bici	Velocidad media	Hora salida	Hora llegada	Comentario etapa
1 – Adrall-Llavorsi	66	1.483	4h45'	13,89	8h00'	16h30'	Ninguna dificultad apreciable. Muy bonita la parte del bosque de S.Joan de l'Erm
2- Llavorsi-Torre de Cabdella	68	1.780	5h45'	11,83	7h45'	17h30'	Etapa piramidal que salva un gran desnivel por muy buenas pistas. Vistas y bajada hacia Espui inmejorable.
3 – Torre de Cabdella- El Pont de Suert	54	1.161	4h15'	12,71	8h20'	16h00'	Subida entretenida hasta el Coll d'Oli, a partir de aquí malas pistas. Etapa sin demasiados alicientes.
4 - El Pont de Suert - Senz	62	1.300	5h15'	11,81	8h15'	17h30'	Tramos divertidos media montaña hasta Bonansa. Carreteras posteriores muy bonitas. A partir de Espés Bajo subida muy dura y bajada muy técnica a Seira.
5 - Senz-Fiscal	90	2.246	7h30'	12,00	8h00'	20h00'	Tramos muy duros de subida a la Collada donde empieza un magnífico sendero en su mayor parte ciclabe. Bajada larguísima a Escalona (aprovechar a comer algo aquí). Subida preciosa por el cañón de Añisclo. Muy llevadera la subida/bajada hacia Yeba. Desde aquí, sorpresa de asfalto hasta un Portillón y bajada rapidísima al valle del Ara.
6 - Fiscal-Sabiñanigo	61	1.500	5h00'	12,20	8h45'	15h45'	Rampas fuertes hasta Sasa de Sobremonte y larguísima bajada hasta Senegüé.
Total	401	9.470	32h30'	12,34			

Alojamientos

Recorrido	Noche en	Alojamiento	Teléfono	Precio (a julio 2010)	Comentarios Alojamiento
	Adrall	Casa Xico	973 387 055 646 489 182	Hab. Dobles= 27 EUR/persona AD	Habitaciones correctas. Muy buen desayuno con embutidos y mermeladas caseras.
1 – Adrall-Llavorsi	Llavorsi	Hostal Noguera	973 622 012	Hab. Dobles= 33 EUR/persona MP	Habitaciones agradables con buenas vistas al río. Cena regular.
2- Llavorsi-Torre de Cabdella	Torre de Cabdella	Albergue GITE	686 411 297	Hab. x6= 35 EUR/persona MP	Habitaciones para 6 personas. Cena, más cantidad que calidad.
3 – Torre de Cabdella- El Pont de Suert	El Pont de Suert	Pensión Isard	973 690 139	Hab. Dobles= 20 EUR/persona AD	Habitaciones grandes pero muy mal mantenidas. Menu en Hostal Ribera muy recomendable (15 EUR)
4 - El Pont de Suert - Senz	Senz	Casa Aran	974 550 103 659 832 425	Apartamentos= 33 EUR/persona MP	Alojamiento en dos preciosos apartamentos. Trato muy familiar. Muy, muy buena cena.
5 - Senz-Fiscal	Fiscal	Hostal Ara	974 50 30 20	Hab. Dobles= 35 EUR/persona MP	Hotel antiguo pero en muy buen estado. Trato exquisito. Cena muy buena y abundante.
6 - Fiscal-Sabiñanigo					