

Red de Senderos Balizados de Nordic Walking / Marcha Nórdica



1 Ruta de Los Hospitales



Recorrido de iniciación de Marcha Nórdica que transcurre siguiendo cómodas sendas en una extensa pradera. La ruta se adapta a las características del entorno, marcado por el deambular del río Ésera formando numerosos canales trenzados. El visitante tendrá la oportunidad de descubrir los restos arqueológicos del conjunto de hospitales que durante siglos han servido de refugio y posada a peregrinos y viajeros en su paso entre las cumbres pirenaicas. Iniciamos el recorrido al final del aparcamiento, junto a las antiguas casetas pastoriles. Nos dirigiremos hacia el Oeste cruzando dos pequeños puentes hasta un pequeño promontorio a media ladera sobre el que se asentaba el **hospital medieval** (s. XII-XVI). Regresaremos al segundo puente y nos dirigimos hasta el inicio de una larga alineación de piedras que nos marca el camino hasta los restos del **hospital** (s. XVI-XIX).

2 Ruta de las Fuens de Alba

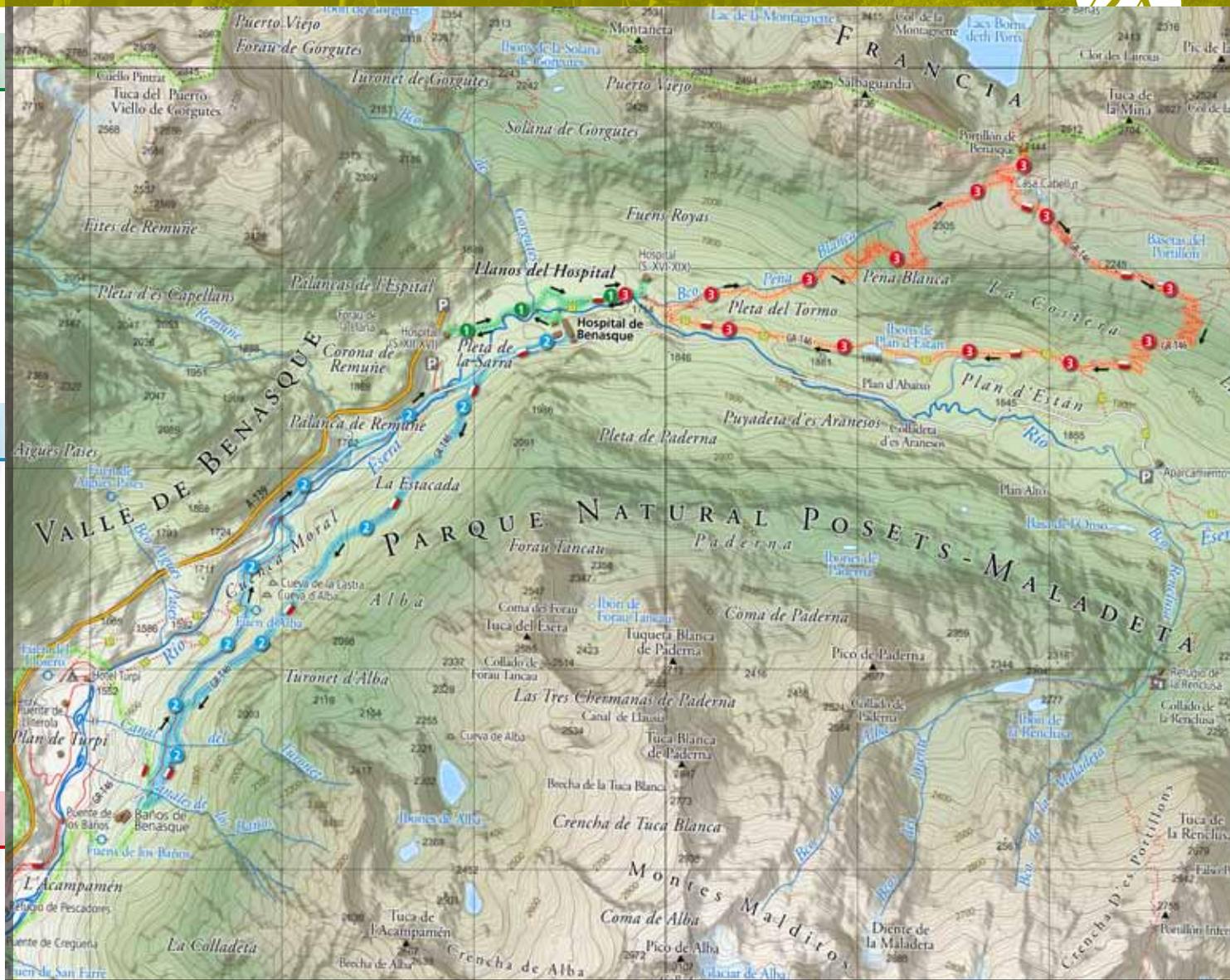


Recorrido de nivel medio de Marcha Nórdica que discurre por tramos de sendero de montaña, pistas forestales y camino asfaltado. El itinerario transcurre sus primeros metros por la carretera de acceso al **Hospital de Benasque**. Estaremos atentos porque debemos desviarnos por un sendero señalizado a mano izquierda que asciende por el bosque entre pinos y hayas. Tras un tramo en descenso, llegamos a las **fuentes de Alba** en cuyo entorno se encuentra la **cueva de Alba**. Tras atravesar varios canchales de piedras, el sendero llega hasta el aparcamiento de los **Baños de Benasque** donde tomamos la pista de tierra de regreso. Dejaremos a nuestra izquierda el enlace con el **Sendero botánico de las Gorgas de Alba (S1)** para, una vez crucemos el puente del río Ésera, finalizar en la carretera de los **Llanos del Hospital**. Desde allí, tan solo nos queda un agradable camino disfrutando de las vistas del valle.

3 Ruta del Portillón de Benasque



Recorrido de nivel alto de Marcha Nórdica que discurre íntegramente por sendero de montaña de firme desigual y que nos conduce hasta uno de los pasos históricos de los Pirineos. Partimos desde el final del aparcamiento para cruzar por un pequeño puente que nos conduce a la pradera de los Llanos. Dejaremos a nuestra izquierda el **hospital** (s. XVI-XIX) de la **Ruta 1** y, tras cruzar un puente, llegamos a un cruce donde se inicia el anillo y tomamos el sendero de la izquierda. El sendero asciende remontando el **barranco de Peña Blanca** con numerosos zigzags para salvar la fuerte pendiente. Llegamos a un pequeño cruce (restos de **casa Cabellut**) desde donde iniciamos un último ascenso hasta el **Portillón**. El regreso, ya de bajada por **la Costera**, coincide con el **GR-T 46** y nos ofrece unas impresionantes vistas de **la Maladeta**. Dejaremos atrás el sendero al **Puerto de la Picada** y, tras un fuerte descenso, enlazamos con el **Sendero Geomorfológico (S2)**, que nos conduce por el **Plan d' Están** hasta cerrar el anillo.



Llanos del Hospital Rutas de marcha nórdica



Escala 1:32.000 (1 cm = 320 m)



Proyección UTM Datum Europeo. Huso 31. Curvas de nivel con equidistancia de 10 metros. Base cartográfica del Mapa Topográfico Nacional corregido y actualizado en 2013

- Autovía / autopista
- Carretera Nacional
- Carretera Autonómica
- Carretera Local
- Camino asfaltado
- Camino / pista
- Sendero
- Cabañera

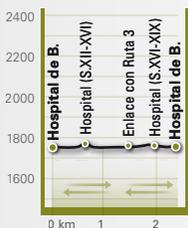
- Límite municipal
- Límite de Espacio Natural
- Río / barranco
- Conducción de agua
- Ruta 1 (Los Hospitales)
- Ruta 2 (Fuens de Alba)
- Ruta 3 (Portillón de Benasque)

- Ermita, iglesia, peirón, cruz
- Edificio, construcción...
- Fuente
- Cueva, sima
- Refugio
- Castillo, fortaleza
- Camping
- Dolmen, restos arqueológicos



Más información en:
senderos.turismoribagorza.org

1 Ruta de Los Hospitales



La pradera de los llanos del Hospital es una superficie de escasa pendiente que durante la temporada de lluvias es habitual que se encuentre encharcada dificultando su paso. Los diferentes pasos, mediante pequeños puentes de madera, pueden haber sufrido alteraciones durante las crecidas, obligándonos a cambiar el itinerario.



Distancia	2,4 km	Tiempo	40 m
Ascenso acumulado	35 m	Tipo de recorrido	Circular
Descenso acumulado	35 m		

2 Ruta de las Fuens de Alba



El tramo hasta los Baños de Benasque se encuentra señalizado con marcas de GR.

Distancia	7,2 km	Tiempo	2 h 15 m
Ascenso acumulado	250 m	Tipo de recorrido	Circular
Descenso acumulado	250 m		

3 Ruta del Portillón de Benasque



Distancia	10,2 km	Tiempo	4 h 10 m
Ascenso acumulado	725 m	Tipo de recorrido	Circular
Descenso acumulado	725 m		

RIBAGORZA es Pirineo



La marcha nórdica es una actividad saludable que se adapta a todo tipo de niveles y nos permite disfrutar de los atractivos de la naturaleza y el entorno.



Arrastra los bastones con la mano abierta hacia delante

Cierra la mano en el bastón cuando el codo esté extendido

Empujar el bastón con la mano hacia atrás

Empujar el bastón hasta abrir la mano e impulsarnos con la parte posterior de la pierna

Red de Senderos Balizados de Nordic Walking / Marcha Nórdica

Llanos del Hospital

Ribagorza activa. *Siente la aventura.*



Benasque



Realiza: UTM Desarrolla | Coordina: Mas Pirineo

