



ARGORRI
GIDAK

TRAIL RUNNING VALLE DE TENA 8K

79km
3 días

Realizaremos el recorrido de



argorrigidak.com

VALLE DE TENA 8K

UNA
EXPERIENCIA
ÚNICA



La propuesta consiste en realizar en tres días el recorrido íntegro de la **Ultra Trail del Valle de Tena** (modalidad 8K, ~80 km y +6.800 m), en el entorno del Valle de Tena, dividiendo el trazado oficial en tres etapas con pernocta estratégica.

El **primer día** se sale desde Panticosa para afrontar uno de los tramos más alpinos del recorrido, ascendiendo hacia los Ibones de Brazato y la zona alta de Bachimaña. Se trata de una Jornada muy técnica y de alta montaña, con fuerte desnivel acumulado, que finaliza descendiendo hacia el Balneario para dormir en el Refugio Casa de Piedra tras unos 24-26 km y alrededor de +2.400 m.

El **segundo día**, el más duro del conjunto, continúa desde la Casa de Piedra ascendiendo al pico de Garmo Negro para bajar nuevamente al sector de los Ibones de Bachimaña en dirección al Collado de Tebarray y el entorno de la Gran Facha. Tras cruzar uno de los paisajes más espectaculares del trazado, se pasa por el Embalse de Respomuso antes de afrontar una larga bajada hasta Sallent de Gállego, donde se realiza la segunda noche. Esta etapa ronda los 28-30 km con aproximadamente +2.700 m, concentrando el carácter más salvaje y montañoso de la ultra.

El **tercer día**, desde Sallent, el recorrido encara el tramo final de la carrera ascendiendo hacia el entorno de la Peña Foratata. Aunque sigue acumulando desnivel (unos +1.700 m en 22-24 km), el terreno resulta más corrible que en las jornadas anteriores. Tras superar las últimas subidas, el trazado desciende progresivamente de nuevo hacia Panticosa, cerrando el bucle completo del recorrido final.

En total, el plan permite completar los aproximadamente 80 km y 6.800 m positivos del 8K en tres días equilibrados, combinando alta montaña técnica en las dos primeras etapas y un final más fluido, ideal para disfrutar del entorno en pleno agosto, siempre saliendo temprano para evitar calor y tormentas habituales en el Pirineo.

La ruta

VALLE
DE TENA
8K



Distancia total
79km



Duración total
3 días

N. Personas/Guía

12 personas + 2 guías
7-8 personas + 1 guía

Grupo homogéneo familiarizado con la montaña con **muy buena condición física** (mochila de trail 20L.)
Calculo de tiempo: **3km/h 400 m/h.**

Nivel requerido



Físico
5/5

Ruta por montaña de 3 días en donde la distancia por etapa será entre 25-40 km y el desnivel se situará entre 2000 y 3000 m positivos y negativos. Hay que estar habituado a jornadas de montaña largas y terrenos variados.



Técnico
3/4

Recorridos que discurren por terreno donde algunos tramos son accidentados, sin una senda bien definida. Puede que haya que usar las manos en algún punto del recorrido.

Es **necesario encaminar los entrenamientos a la actividad unas semanas antes de la actividad.** Por lo que, si se tienen dudas, lo mejor es ponerse en contacto con nosotros a través de nuestro formulario, tenemos planes específicos personalizados y adaptables para que puedas realizar esta actividad y todas las que te propongamos.

Itinerario por días

VALLE
DE TENA
8K



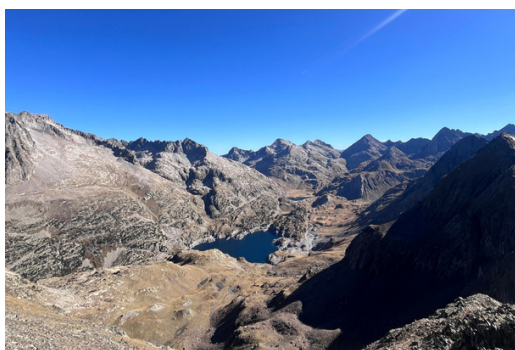
Panticosa - Baños de Panticosa

Panticosa - Cuello de Yenefrito - Collado Catieras - Ibon Brazato - Ibones de Serrato -
Baños de Panticosa



Baños de Panticosa - Sallent de Gallego

Baños de Panticosa - Garmo negro -
Ibon de los Arnales - Refugio de Bachimaña -
Ibones azules - Collado de los Infiernos - Collado de Tebarray - Refugio de Respomuso -
Pico Musales - **Sallent de Gallego**



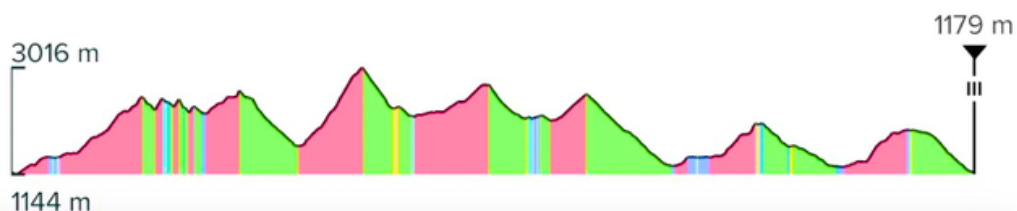
Sallent de Gallego - Panticosa

Sallent de Gallego - Peña Forata - Formigal -
Sallent de Gallego - Majada del Pico - **Panticosa**

Orografía

VALLE
DE TENA
8K

Secciones de ruta → 19 ↗ 12 ↘ 11 → 7 ↘ 14



Desnivel positivo
6371 m

Desnivel negativo
6370 m

Altura máxima
3047 m

Altura mínima
1143 m



Objetivos

VALLE
DE TENA
8K

Objetivos deportivos

- Reconocimiento completo del trazado oficial del 8K sin la presión competitiva.
- Entrenamiento específico de ultra trail: acumulación de desnivel (+6.800 m) y adaptación a terreno técnico alpino.
- Trabajo de resistencia por etapas, simulando fatiga acumulada durante tres jornadas consecutivas.
- Mejora técnica en alta montaña (pedreras, collados, descensos largos y técnicos).

Objetivos personales

- Reto físico exigente pero accesible al dividirlo en tres días.
- Fortalecer la confianza en pruebas de larga distancia.
- Disfrutar de la experiencia compartida en grupo sin el estrés de la carrera.

Objetivo estratégico (si se compite en el futuro)

- Identificar zonas clave donde se gana o pierde tiempo.
- Analizar ritmos en subida y descenso.
- Estudiar tramos técnicos críticos para optimizar la estrategia de carrera.

Material necesario

VALLE
DE TENA
8K

- Mochila de Trail de 15-20 litros
- Ropa para correr por montaña
- Camiseta térmica de manga larga (puede ir en la mochila)
- Camisetas técnicas de recambio
- Mallas largas o piratas (pueden ir en la mochila)
- Forro polar fino o plumas ligero
- Zapatillas de Trail Running con buena amortiguación y **ya usadas previamente**
- Gorro, guantes y buff
- Gafas de protección 3 y crema solar
- Teléfono móvil y cargador
- Calcetines de recambio
- Saco sábana (para usar los refugios)
- Manta térmica
- Tres bidones o soft flask de 500ml por persona
- Chaqueta impermeable o Gore Tex
- Comida para el primer día (lo demás días se puede encargar picnic en el alojamiento)
- Comida de ataque como barritas, frutos secos, gominolas, fruta deshidratada.
- Neceser de aseo personal **BÁSICO** (toalla de microfibra, cepillo de dientes, tubito de champú, tubito de dentífrico...)
- Frontal
- Documentación y tarjeta federativa en caso de estar federado/a
- Dinero en efectivo

Precio Trail 3 días

VALLE
DE TENA
8K



Grupo Público

380€/persona



Grupo Privado

Si no hay fechas disponibles para este evento o si no te encajan y quieres hacerlo en privado, contacta con nosotros.

- 1 persona: **1.200€**
- 2 Personas: **720€/Persona**
- 3 Personas: **560€/Persona**
- 4 Personas: **480€/Persona**
- 5 Personas: **430€/Persona**
- 6 Personas: **420€/Persona**



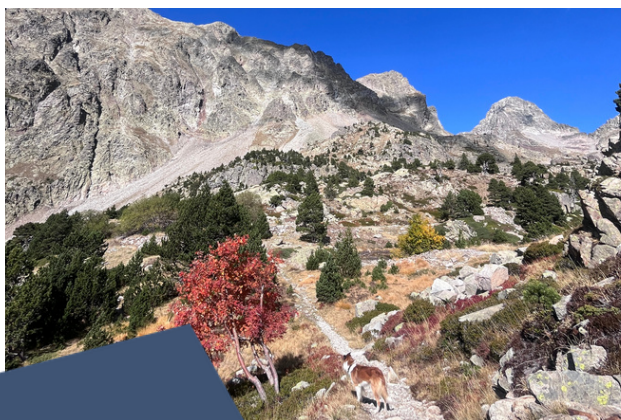
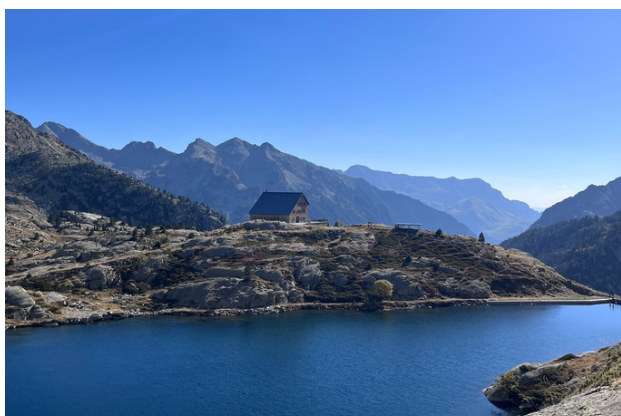
La ruta incluye:

- Guiaje de un guía profesional de montaña.
- Seguro de accidentes en montaña
- Dos pernóctas en refugio de montaña y hotel, en regimen de media pensión
- Traslado en taxi al segundo hotel
- Asesoramiento previo a la ruta
- Impuestos



VALLE DE TENA 8K

UNA
EXPERIENCIA
UNICA



**ARGORRI
GIDAK**
Trail Running

argorrigidak.com

Reserva

VALLE
DE TENA
8K

Condiciones generales

- Al reservar abonarás el **50% del importe** para realizar la reserva.
- El pago podrá realizarse mediante **Bizum** o en **efectivo**.
- A **7 días** del comienzo de la actividad se cerrará el grupo dando la opción en caso de no llegar al mínimo de participantes de poder hacer igualmente la actividad con la tarifa establecida para grupo privado de 1, 2 o 3 personas *
- Durante la semana previa al evento, entre 5 y 7 días nos comprometemos a enviar **información detallada** y la forma de completar el pago.
- Los **grupos públicos** tienen una alta probabilidad de completarse, por lo que recomendamos realizar la reserva cuanto antes.

*Te recomendamos leer con atención toda la información. Es importante ajustar tu nivel al requerido para cada actividad. No dudes en preguntar cualquier duda, estamos para ayudarte.
Es importante que estemos informados de us intolerancias, alergias, enfermedades y lesiones previas que puedan limitarte.*

Formaliza tu reserva a través de:



argorrigidak.com



argorrimendigidak@gmail.com



+34 686 035 456



**ARGORRI
GIDAK**

argorrigidak.com