



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

www.montanapegaso.es

Gemelos, Bardamina y Clarabides (Valle de Estós)



Fecha:	9 - 12 de Octubre de 2026
Transporte:	En coches particulares. Coordinando a los participantes para compartir vehículos.
Alojamiento:	Refugio de Estos. Media Pensión. (Cena viernes no incluida)
Precios:	<u>Federados con Reciprocidad:</u> 140.4 € <u>Resto de socios con Seguro:</u> 172,2 € Sin Seguro 184,2 € <u>Descuento Colaboradores:</u> 12 €
Datos técnicos:	<u>Viernes 9.</u> Aparcamiento de Estos- Ref.Estós (GR.11) Distancia: 9 km / Desniveles: +655 m / -12 m / M.I.D.E.: 2-2-2-2 / Tiempo 2,5h Dificultad: Media <u>Sábado 10:</u> Refugio de Estós - Collado de Gistain-Collada Negra-Pico Veteranos (3119m) <u>Opcional:</u> Pico Gemelos (3167m). Distancia: 13,3 km / Desniveles: +1377 m / -1377 m / M.I.D.E.: 4-3-4-4 / Tiempo: 9h Dificultad: Muy Alta <u>Domingo 11:</u> <u>Opción A:</u> Refugio de Estós - Collado de la Paúl-Pico Bardamina-Collado de la Paúl- Refugio de Estós Distancia: 12,47 km / Desniveles: +1328 m / -1328 m / M.I.D.E.: 4-3-4-4 / Tiempo: 9h Dificultad: Muy Alta <u>Opción B:</u> Refugio de Estós -Ibon Bardamina- Refugio de Estós Distancia: 7,14 km / Desniveles: +568 m / -568 m / M.I.D.E.: 3-3-3-3 / Tiempo: 5h Dificultad: Fácil <u>Lunes 12:</u> <u>OPCIÓN A:</u> Refugio de Estós / Ibón de Gías /Clarabides / Pico de Guías/ Refugio de Estós - Aparcamiento de Estos. Distancia: 18 km / Desniveles: +1162 m / -1729 m / M.I.D.E.: 4-3-4-4 / Tiempo: 9h 30 m Dificultad: Muy Alta <u>OPCIÓN B:</u> Refugio de Estós / Ibón de Gías/ Refugio de Estós - Aparcamiento de Estos. Distancia: 15,5 km / Desniveles: +780 m / -1373 m / M.I.D.E.: 4-3-4-4 /Tiempo: 7h 30 m Dificultad: Moderado
Material:	Botas de montaña, bastones, cortavientos, frontal con pilas, gorra, gafas de sol, crema solar, ropa de abrigo, comida y agua suficiente. Material de orientación (GPS y/o mapa y brújula) Informaremos la necesidad o no de llevar material de alpinismo.
Inscripción:	En la web del club a partir del 14 de septiembre de 2026 a las 22:00 hrs. Si no se hace el pago en las 6 horas siguientes al apunte se perderá la plaza. ver condiciones de inscripción en la web Protocolo de participación en actividades.
Coordinador:	Lidia Segovia: lidiasegoviam@gmail.com - Tf: 637964836



MADRID
DEPORTE



MADRID
MADRID

Distrito
Puente de
Vallecas

Distrito
Moratalaz

