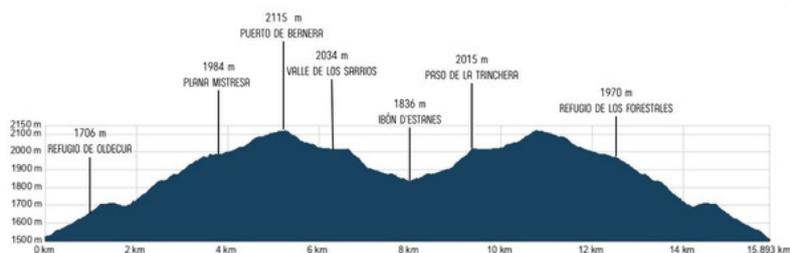


# Por el Valle de los Sarrios

## Ibón de Estanés desde Plana de Lizara



	<b>Distancia:</b>	15,9 km
	<b>Tiempo estimado:</b>	6h 16'
	<b>Desnivel:</b>	898 m
	<b>Tipo de recorrido:</b>	Ida y vuelta



### INICIO: REFUGIO DE LIZARA

Desde el refugio de Lizara, 1520 m, tomar la pista ganadera que sube al norte siguiendo el GR 11. A los pocos minutos dejarlo a la izquierda, que se dirige al Collado de lo Foratón, y continuar por la senda de la derecha, en dirección al refugio de Ordelca, 1700 m. La senda pasa por encima de las praderas de Lizara y se interna en el desfiladero de Bernera entre formidables relieves calcáreos. Continuamos ascendiendo por el valle y tras una zona rocosa nos encontramos un segundo refugio, el del Cubilar de Bernera, 1 970 m. Se alcanza finalmente la Paúl de Bernera, 1984 m, humedal de Plana Mlstresa, donde nace el río Osia.

En este punto el camino gira al este y deja atrás esta ancha paúl, para ascender al Puerto de Bernera, 2115 m, que es la puerta de entrada al Valle de los Sarrios, al que se desciende en unos minutos más. Para continuar al Ibón de Estanés, hay que recorrer este valle hacia el norte, hasta su entrada. En la margen derecha salir del mismo por una estrecha canal que rápidamente pierde cota y enlaza con el fondo de otro valle plano. A continuación, el GR gira al oeste y atraviesa unos pastizales hasta flanquear sobre el lago. Finalmente descender hasta el Ibón d'Estanés, 1777 m o hasta sus inmediaciones, donde ya es visible. El regreso se realizará siguiendo el mismo itinerario.

