

## TRESMILES

ID_OMA	NOMBRE	ITINERARIO	LONG	MIDE_L ONG	DESN_POS	DESN_NEG	TIEMPO_H ORAS	MIDE_TIPO	MIDE_MEDIO	MIDE_ITINE	MIDE_DESPL	MIDE_ESFUE	MIDE_NIEVE	MIDE_ESCAL	ENLACEWEB	ID_3000	NOMBRE ACTUAL	ALTITUD_3000	Z_Min	Z_Max
TRM001	Refugio de Respomuso - Balaitús	Refugio de Respomuso - Buelta Barrada - Brecha de Latour - Pico Balaitús	2.968	5.936	1.040	1.040	6:00	Ida y Vuelta	4	3	4	3	Posible 40º	III	<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/268">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/268</a>	1	Pico Moros /Balaitús	3.146	2.145	3.005
TRM002	Refugio de Respomuso - Gran Facha	Refugio de Respomuso - Ibón de Campo Plano - Ibones de la Facha - Cuello de la Facha - Gran Facha	5.096	10.192	1.030	1.030	6:35	Ida y Vuelta	4	3	4	3	Posible 30º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/269">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/269</a>	6	Punda dera Facha	3.005	2.140	3.081
TRM003	Refugio de Bachimaña - Gran Facha	Refugio de Bachimaña - Ibón Alto de Bachimaña - Ibones de Pecico - Gran Facha	6.128	12.256	1.010	1.010	6:35	Ida y Vuelta	4	3	3	3	Posible 30º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/270">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/270</a>	6	Punda dera Facha	3.005	2.175	3.064
TRM004	Balneario de Panticosa - Infernos por Azules	Balneario de Panticosa - Bozuelo - Ibón de Bachimaña - Ibones Azules - Collado de Inferno - Infernos	9.205	18.410	1.600	1.600	10:25	Ida y Vuelta	4	3	3	4	Posible 30º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/267">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/267</a>	8	Punda Alta de Pondiellos	3.081	1.650	3.035
TRM005	Balneario de Panticosa - Garmo Negro	Balneario de Panticosa - Mallata Baja de Argualas - Collado de Argualas - Garmo Negro	4.180	8.360	1.390	1.390	8:10	Ida y Vuelta	3	3	3	4	Posible 30º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/265">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/265</a>	13	Punda dero Garmo Negro	3.064	1.665	3.144
TRM006	Pradera de Ordesa - Gabieto	Pradera de Ordesa - Circo de Carriata - Plana Catuarta - Cuello Blanco - Gabieto Norte	8.648	17.296	1.855	1.855	11:35	Ida y Vuelta	4	3	3	5	Posible 30º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/382">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/382</a>	28	Punda dero Cabieto	3.035	1.305	3.144
TRM007	Bujaruelo - Tallón	Bujaruelo - Cabaña de eléctricas - Puerto de Bujaruelo - Refugio de Sarradets - Brecha de Roldán - Pico Tallón	10.674	21.348	1.910	1.910	12:25	Ida y Vuelta	3	3	3	5	Segura 30º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/170">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/170</a>	31	Punda Negra / Tallón	3.144	1.335	3.011
TRM008	Refugio de Góriz - Tallón	Refugio de Góriz - Collado del Descargador o de Millaris - Brecha de Roldán - Falsa Brecha - Tallón o Punta Negra	7.995	15.990	1.170	1.170	7:50	Ida y Vuelta	3	3	3	4	Posible 30º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/173">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/173</a>	31	Punda Negra / Tallón	3.144	2.175	3.251
TRM009	Refugio de Góriz - El Casco	Refugio de Góriz - Collado del Descargador o de Millaris - Collado de los Sarríos - Pico Casco o Corral Ziego	6.257	12.514	890	890	6:05	Ida y Vuelta	3	3	3	3	Posible 35º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/383">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/383</a>	32	Punda dero Corral Ziego / El Casco	3.011	2.175	3.071
TRM010	Refugio de Góriz - Marboré	Refugio de Góriz - Faixa Roya - Pico Marboré	5.018	10.036	1.070	1.070	6:40	Ida y Vuelta	4	3	3	4			<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/384">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/384</a>	38	Pico Plan de Marmorés / Marboré	3.251	2.195	3.325
TRM011	Pineta - Astazu	Pineta - Felcaral - Embudo - Balcón de Pineta - Ibón de Marboré - Astazu	10.935	21.870	2.080	2.080	13:15	Ida y Vuelta	4	3	3	5			<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/89">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/89</a>	40	Marmorés d'el Cul Gran / Astazu E.	3.071	1.275	3.348
TRM012	Refugio de Góriz - Cilindro de Marboré	Refugio de Góriz - Campo de Bloques - Ibón Chelau de Monte Perdido - Cilindro de Marboré	4.093	8.186	1.145	1.145	6:50	Ida y Vuelta	4	3	4	3	Posible 30º	III	<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/172">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/172</a>	42	Mallo de Marmorés / Cilindro de Marboré	3.325	2.190	3.348
TRM013	Pineta - Monte Perdido	Pineta - Felcaral - Embudo - Balcón de Pineta - Cuello del Cilindro - Ibón Helado - Monte Perdido	10.929	21.858	2.685	2.685	16:05	Ida y Vuelta	4	3	4	5	Posible 30º	II	<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/90">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/90</a>	46	Punta de Treserols / Monte Perdido	3.348	1.280	3.257
TRM014	Refugio de Góriz - Monte Perdido	Refugio de Góriz - Campo de Bloques - Ibón Chelau de Monte Perdido - Escupidera - Monte Perdido	4.195	8.390	1.140	1.140	6:55	Ida y Vuelta	4	3	3	4	Posible 35º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/174">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/174</a>	46	Punta de Treserols / Monte Perdido	3.348	2.195	3.022
TRM015	Refugio de Góriz - Soum de Ramond o Pico Añisclo	Refugio de Góriz - Collado de Arrablo - desvío GR 11.5 - Punta de las Olas - Pico de Añisclo o Soum de Ramond	7.650	15.300	1.235	1.235	8:10	Ida y Vuelta	4	3	4	4	Posible 35º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/385">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/385</a>	50	Pico de Añisclo	3.257	2.185	3.132
TRM016	Refugio de Góriz - Punta de las Olas	Refugio de Góriz - Collado de Arrablo - desvío GR 11.5 - Punta de las Olas	5.842	11.684	850	850	5:50	Ida y Vuelta	4	3	4	3			<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/386">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/386</a>	54	Punda deras Solas	3.022	2.185	3.001
TRM017	Pietramula - La Munia	Pietramula - Collata las Puertas - Ibones de La Larri - Portiella Tormoesta - La Munia	5.425	10.850	1.250	1.250	7:40	Ida y Vuelta	4	3	4	4		II+	<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/320">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/320</a>	58	Pico de l'Almunia Gran	3.132	1.935	3.034
TRM018	Pietramula - Robiñera	Pietramula - Collata las Puertas - Robiñera	4.723	9.446	1.195	1.195	7:15	Ida y Vuelta	4	3	3	4			<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/387">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/387</a>	59	Pico de Rubiñera	3.001	1.920	3.176
TRM019	Refugio de Tabernés - Culfreda	Refugio de Tabernés - Borda Es Gabatxos - Puerto de la Madera o Cabalera - Punta Cabalera - Punta Culfreda	8.581	17.162	1.425	1.425	9:20	Ida y Vuelta	3	3	3	4	Posible 30º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/100">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/100</a>	62	Punta Culfreda Sur	3.034	1.720	3.369
TRM020	Refugio de Viadós - Bachimala	Refugio Viadós - Cabana El Sarrau - Collado Señal de Viadós - Punta Bachimala	6.689	13.378	1.500	1.500	9:15	Ida y Vuelta	3	3	3	4	Posible 30º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/91">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/91</a>	71	Punta de Bachimala	3.176	1.730	3.369
TRM021	Refugio Ángel Orús - Posets	Refugio Ángel Orús - desvío GR 11.2 - Canal Fonda - Collado del Diente - Posets	4.191	8.382	1.240	1.240	7:25	Ida y Vuelta	4	3	3	4	Posible 30º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/56">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/56</a>	75	Tuca de Posets / Punta de Lardana	3.369	2.105	3.008
TRM022	Refugio de Viadós - Posets	Refugio de Viadós - desvío GR 11 - Cabana de la Basa - Pinar del Clot - Cresta de Posets - Posets	6.525	13.050	1.675	1.675	10:10	Ida y Vuelta	4	3	4	4	Segura 30º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/273">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/273</a>	75	Tuca de Posets / Punta de Lardana	3.369	1.705	3.008
TRM023	Refugio de Viadós - Forqueta	Refugio de Viadós - barranco La Ribereta - Collado de la Forqueta o Grist - Tuca de la Forqueta	7.144	14.288	1.375	1.375	8:50	Ida y Vuelta	3	3	4	4	Posible 30º	II	<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/101">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/101</a>	87	Tuca de la Forqueta N	3.008	1.705	3.031
TRM024	Refugio Ángel Orús - Forqueta	Refugio Ángel Orús - desvío GR 11.2 - Ibón de Lladaneta - Collado de la Forqueta - Forqueta	4.199	8.398	880	880	5:30	Ida y Vuelta	4	3	4	3	Posible 30º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/388">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/388</a>	87	Tuca de la Forqueta N	3.008	2.100	3.019
TRM025	Refugio de Viadós - Eriste	Refugio de Viadós - barranco La Ribereta - desvío GR 11.2 - Ibón de Millares - Collada de Millares - Eriste Norte	7.621	15.242	1.425	1.425	9:05	Ida y Vuelta	4	3	4	4	Posible 35º	II	<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/102">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/102</a>	89	Tuca de Bagüeñola N	3.031	1.705	3.219
TRM026	Refugio de Estós - Clarabide	Refugio de Estós - Pleta de O - Ibonet de Gías o de O - Ibón de Gías - Clarabide	4.231	8.462	1.180	1.180	7:10	Ida y Vuelta	4	3	4	3			<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/62">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/62</a>	92	Tuca de Clarabida	3.019	1.890	3.219
TRM027	Aparcamiento Literola - Perdiguero	Aparcamiento de Literola - Cabaña l'Ubago - Ibonet de Literola - Collada l'Ubago - Fita de Perdiguero - Perdiguero	6.642	13.284	1.620	1.620	9:55	Ida y Vuelta	3	3	3	4	Posible 30º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/55">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/55</a>	104	Tuca d'el Perdiguero	3.219	1.635	3.112
TRM028	Refugio de Estós - Perdiguero	Refugio de Estós - Cabaña del Turmo - cuartel en ruinas - Pleta de Perdiguero - Ibonet de Perdiguero - Collada l'Ubago - Fita de Perdiguero - Pico Perdiguero	7.958	15.916	1.605	1.605	10:00	Ida y Vuelta	3	3	3	4	Posible 30º		<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/58">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/58</a>	104	Tuca d'el Perdiguero	3.219	1.740	3.312
TRM029	Baños de Benasque - Alba	Baños de Benasque - Turonet d'Alba - Ibón de Alba - Tuca de Alba	5.224	10.448	1.465	1.465	8:50	Ida y Vuelta	4	4	3	4			<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/389">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/389</a>	117	Tuca d'Alba	3.112	1.675	3.048
TRM030	La Besurta - Maladeta	La Besurta - Refugio La Renclusa - Glaciar de La Maladeta - Collado de la Rimaya - Maladeta	5.356	10.712	1.405	1.405	8:35	Ida y Vuelta	5	3	5	4	Segura 25º	II+	<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/390">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/390</a>	127	Tuca de la Maladeta	3.312	1.900	3.404
TRM031	Puente de Coronas - Aragüells	Puente de Coronas - Ibonet de Coronas - Ibones de Coronas - Collado de Cregueña - Aragüells	3.398	6.796	1.090	1.090	6:40	Ida y Vuelta	4	3	3	4			<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/391">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/391</a>	134	Tuca de la Collada de Cregueña	3.048	2.040	3.404
TRM032	La Besurta - Aneto por Portillón Superior	La Besurta - Refugio La Renclusa - Portillón Superior - Glaciar del Aneto - Collado de Coronas - Aneto	7.011	14.022	1.590	1.590	9:50	Ida y Vuelta	5	4	4	4	Segura 30º	II	<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/57">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/57</a>	141	Tuca d'Aneto / Maladeta de Coronas	3.404	1.900	3.289
TRM033	Puente de Coronas - Aneto	Puente de Coronas - Ibonet de Coronas - Ibones de Coronas - Collado de Coronas - Aneto	5.421	10.842	1.430	1.430	8:40	Ida y Vuelta	5	4	4	4	Segura 30º	II+	<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/308">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/308</a>	141	Tuca d'Aneto / Maladeta de Coronas	3.404	1.955	3.199
TRM034	Puente de Coronas - Tempestades	Puente de Coronas - Pleta de Llosás - Ibón de Llosás - Pico Tempestades	6.056	12.112	1.315	1.315	8:15	Ida y Vuelta	4	3	3	4			<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/392">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/392</a>	150	Tuca de Tempestats / Tuca Gran de Llosás	3.289	1.955	3.199
TRM035	Puente de Coronas - Russell	Puente de Coronas - Pleta de Llosás - Ibón de Llosás - Pico Russell (o Tuca del Cap de Llauset)	6.022	12.044	1.305	1.305	8:05	Ida y Vuelta	4	3	4	4			<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/393">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/393</a>	156	Tuca d'el Cap de la Vall	3.199	1.955	3.059
TRM036	Refugio Cap de Llauset - Russell	Refugio Cap de Llauset - Collado de Ballibierna - Collado des Bucardos - Pico Russell	4.349	8.698	885	885	5:35	Ida y Vuelta	4	3	3	3			<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/394">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/394</a>	156	Tuca d'el Cap de la Vall	3.199	2.405	3.059
TRM037	Puente de Coronas - Vallibierna	Puente de Coronas - Pleta de Llosás - Ibones de Vallibierna - Collada Plana de Botornás - Tuca de Vallibierna	6.645	13.290	1.120	1.120	6:10	Ida y Vuelta	4	3	4	4			<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/54">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/54</a>	159	Tuca de Vallibierna / Roca Blanca	3.059	1.955	3.009
TRM038	Refugio Cap de Llauset - Vallibierna	Refugio Cap de Llauset - desvío GR 11 - Els Basons - Collata Plana de Botornás - Vallibierna	3.220	6.440	645	645	4:05	Ida y Vuelta	3	3	3	3			<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/380">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/380</a>	159	Tuca de Vallibierna / Roca Blanca	3.059	2.405	3.404
TRM039	La Besurta - Mulleres	La Besurta - Forau d'Aiguallut - Plan d'Aiguallut - Ibón de l'Escaleta - Tuca Mulleres	9.075	18.150	1.170	1.170	8:10	Ida y Vuelta	3	3	3	4			<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/68">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/68</a>	160	Tuca de Mulleres / Cap de Mulleres	3.009	1.900	3.081
TRM040	La Besurta - Aneto por Salterillo	La Besurta - Plan d'Aigualluts - Ibón del Salterillo - Glaciar del Aneto - Collado de Coronas - Aneto - La Besurta	9.155	18.310	1.560	1.560	10:15	Ida y Vuelta	5	4	4	4	Segura 30º	II	<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/463">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/463</a>	141	Tuca d'Aneto / Maladeta de Coronas	3.404	1.900	3.146
TRM041	Balneario de Panticosa - Infernos por Pondiellos	Balneario de Panticosa - Mallatas baja y alta deras Argualas - Collado de Pondiellos - Picos de Infernos	5.484	10.968	1.465	1.465	8:50	Ida y Vuelta	4	3	4	4			<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/465">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/465</a>	8	Punda Alta de Pondiellos	3.081	1.640	
TRM042	La Sarra - Balaitús por la Gran Diagonal	Embalse de La Sarra - Ibón Alto de Arriel - Ibón Chelau - Abrigo Michaud - Gran Diagonal - Pico Balaitús	9.609	19.218	1.725	1.725	11:20	Ida y Vuelta	4	3	4	5		II	<a href="http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/466">http://visor.montanasegura.com/ruta/ficha/466</a>	1	Pico Moros /Balaitús	3.146	1.440	