



Ficha técnica

- Aysa - Refugio de Lizara
- Tiempo de marcha: 6 horas
- Distancia: 17,1 kilometros
- Desnivel positivo: +1128 metros
- Desnivel negativo: -1230 metros

- Refugio de Lizara – Selva de Oza
- Tiempo de marcha: 7-8 horas
- Distancia: 19,9 kilometros
- Desnivel positivo: +1297 metros
- Desnivel negativo: -1677 metros

Planning

Día 1, S27/Jun

- 6:00 h.: Salida desde el Estadio
- 10:00 h.: Llegada a Aysa
- 10:300 h.: Inicio del recorrido
- 14:00 h.: Parada para comer
- 18:30 h.: Llegada al refugio, tiempo para descansar antes de la cena
- 20:30 h.: Cena y tiempo para relajarse.

Día 2, D28/Jun

- 7:30 h.: Desayuno.
- 8:00 h.: Inicio del recorrido.
- 13:00 h.: Parada para comer.
- 18:00 h.: Llegada a parking de Oza.
- 21:00 h.: Llegada al Estadio.

Vuestros guías

· **Ibai Rico:** Geógrafo, glaciólogo y profesor de geología en la UNED ha realizado investigaciones desde la Patagonia hasta el Ártico. Alpinista y escalador ha visitado varios macizos de montaña y ha recorrido los pirineos de costa a costa por la HRP. Ha trabajado como guía en los Alpes, Kilimanjaro, Madeira o el Alto Atlas entre otros.

· **Unai García de Olano:** Experimentado alpinista en los Pirineos y Alpes, trabaja como guía e instructor de orientación, auto-rescate y actividades guiadas. Desde el 2013 es además guía en la Fundación Estadio donde realiza ascensiones guiadas por los Montes Vascos y los Pirineos.