

# GR-11 EN 11

786KM

47500+

11DIAS

## EL PROYECTO

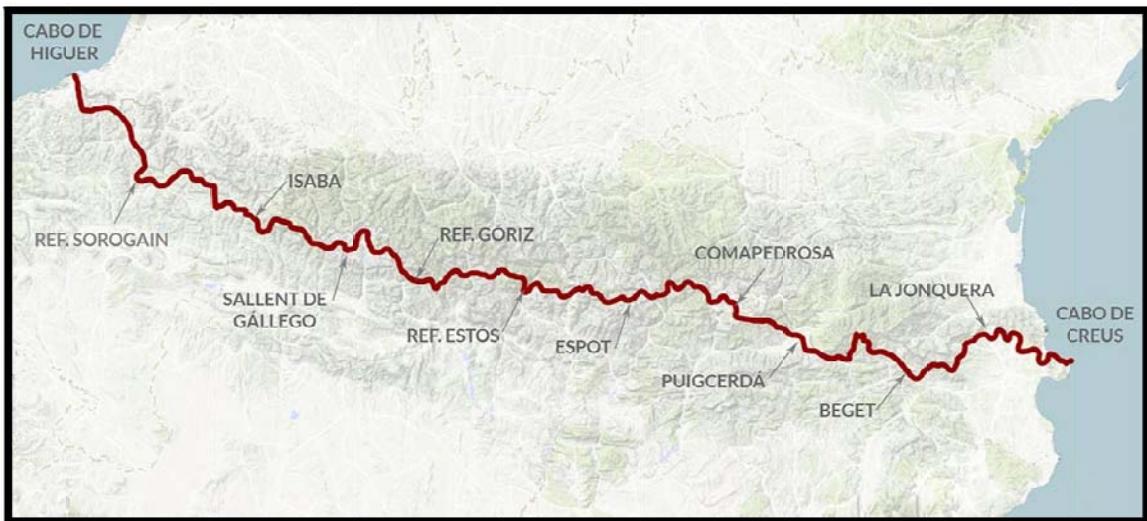
El GR 11, Senda Pirenaica, cruza todo el Pirineo español de este a oeste por la vertiente sur, desde el Cabo Creus en el mar Mediterráneo hasta finalizar en el mar Cantábrico en el cabo de Higuer. La ruta, de más de 780 kilómetros, es principalmente montañera. Atraviesa Cataluña, Andorra, Aragón, Navarra y País Vasco.



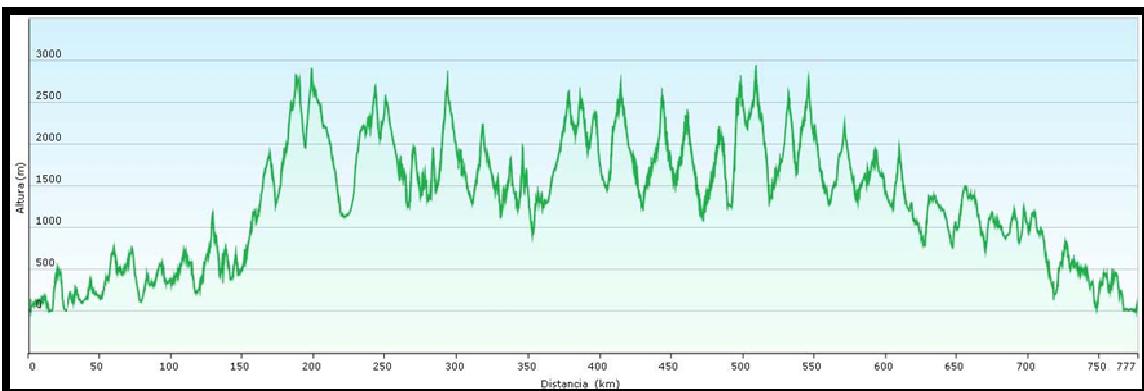
Se encuentra señalizada en prácticamente su totalidad por marcas blancas y rojas. Sus etapas discurren generalmente entre pueblos, refugios o albergues, cruzando de un valle a otro de forma que acumula un gran desnivel tanto en metros de ascenso como de descenso.

Gr11 en 11 nace con la idea de unir deporte y solidaridad pues en él se funden dos retos, el deportivo y el solidario.

El proyecto en sí, consiste en realizar el Gr11 o Transpirenaica enlazando las 44 etapas empleadas normalmente para recorrerlo en tan sólo once días.



## GR11 EN 11: EL RETO SOLIDARIO



Decíamos en el punto anterior que Gr11 en 11 trata de unir al reto deportivo que supone recorrer la Transpirenaica en once días, un reto solidario. Para ello, teniendo en cuenta que el recorrido íntegro del Gr11 supone vencer un total de 47500 metros de desnivel positivo (algo más que subir al Everst cinco veces), nos proponemos recaudar la mayor cantidad de dinero posible poniendo a la venta cada uno de los metros de desnivel ascendidos, a un euro.

Por diferentes motivos, siempre a caballo entre lo familiar y lo personal, hemos pensado que lo que más nos gustaría es destinar la totalidad del dinero recaudado a la Asociación Española Contra el Cáncer (aecc) a través de su Junta provincial en Huesca.



La AECC de Huesca está constituida por voluntarios (249), socios (2148) y personal contratado con un objetivo común...luchar contra el cáncer.

Ofrece programas y servicios gratuitos destinados a ayudar en todo momento tanto a enfermos como a familiares. Ofrecen todo tipo de información relacionada con el cáncer: Prevención y detección precoz, atención al enfermo y a su familia, atención al menor...

Desarrollan así una inestimable labor destinada a informar y concienciar a la sociedad pero además, se encargan de algo tan importante como prestar apoyo y compañía a aquellos que ya sufren la enfermedad de forma directa, bien sean pacientes o familiares.

Así mismo, financian diferentes investigaciones a través de su fundación científica. De todo lo que recauda cada provincia, un 15 % va destinado a investigación directamente, pero puede haber donaciones, como la de Gr11 en 11, que vayan íntegramente destinadas a investigación.

Desde su web nos invitan a demás a colaborar de muy diversas formas

<https://www.aecc.es/Nosotros/Dondeestamos/Huesca/Colabora/Paginas/Colabora.aspx>

Esperemos que este proyecto se convierta simplemente en una forma más de poder ayudar.

## QUIENES SOMOS

Los miembros del equipo de GR11 en 11 somos cuatro corredores de montaña del club Peña Guara de Huesca.



Peña Guara, comenzó su andanza como club de montaña en 1932, acercando a la gente las sierras cercanas a Huesca para extenderse al Pirineo después. El club ha pasado por fases de diferentes características: La puesta en marcha tras el parón de la guerra civil, las primeras conquistas de los retos cercanos como algunos mallos en Vadiello (La Mitra, el Puro y el Huevo), o la época de las grandes expediciones al Himalaya con la conquista del Everest en 1991.

Actualmente Peña Guara cuenta con más de 4300 socios, y se ha adaptado al concepto de montañismo actual ofreciendo actividades durante todo el año, multidisciplinares y para todos los públicos, que se organizan a través de las diferentes secciones con las que cuenta el club: Senderismo, deportes de invierno (esquí alpino y esquí de fondo), esquí de montaña, montañismo, alta montaña, orientación, barrancos, escalada, carreras por montaña y bicicleta de montaña (btt).

En lo que a nosotros concierne, el deporte es una parte básica de nuestra vida y a él intentamos dedicar todo el tiempo que podemos.

Llevamos años compitiendo en el mundo del Trail en sus diferentes modalidades por lo que contamos con una amplia experiencia tanto en dicha disciplina como en la montaña en general.

Una de las cosas que nos llevan a embarcarnos en este proyecto es la búsqueda de nuevas motivaciones dentro de este deporte. Qué mejor que este reto con un claro componente solidario para avivar nuestra ilusión en cada entreno, en cada zancada, en cada paso.

Ninguno de los cuatro somos profesionales, somos simples *amateurs* pero nos apasiona correr por la montaña y esperamos con esto que nuestra pasión se torne en utilidad para los demás.

Somos:



**Oscar Plasín Abadías:**

16/12/1972 Huesca

Club Peña Guara

Amante de la montaña al que le gusta competir por las amistades y la superación pero, para el que el deporte es, por encima de todo, una forma de descubrir paisaje tanto interno como externo.

Sus comienzos en el atletismo fueron, compitiendo en distintas carreras de asfalto, así como 10k, media maratón, maratón y diferentes cross.

En el año 2010, comienza su andadura en el mundo de las carreras de montaña y ultra trail.



Entre sus resultados destacan:

Año 2010: Isostar Desert Maratón. En un recorrido desértico a temperaturas de más de 40º grados, corrí durante 18 horas

Años 2011, 2013 Y 2014: Ultra Trail Guara Somontano (102km. 6100+).

Gran finisher Huesca la magia de los Pirineos en años 2013 y 2014, logrando acabar las 4 Ultras del Pirineo Aragonés con más de 300km.

Años 2013 y 2014: Ultra Trail Aneto Posets (109km. 7000+). Logrando acabar el año 2013 en 6º posición, pese a las malas condiciones meteorológicas.

En el 2014, 5º posición en 20 horas.

Año 2013 Subcampeón de Aragón de Ultra Trail 100km.

Año 2014 Traveserina Picos de Europa (44km. 3300+). 10º posición





Año 2014 Primera posición Integral de Guara (42km. 2900+)

Año 2014UTMB (168km. 10000+). Corriendo 31 horas sin dormir y acabando en la posición 146.

Además, en los últimos 4 años, mas de 50 carreras por montaña.



**Miguel Ángel Melet Azpíroz**

28-05-1974

Club Peña Guara

Desarrolla labor como coordinador responsable de la sección de Carreras por Montaña de Peña Guara.

Diseñador del recorrido y organizador de la carrera Integral de Guara.

Forma parte del comité técnico del Gran Trail Aneto-Posets.

Como corredor cuenta con múltiples participaciones, desde 2009, en todo tipo de carreras por montaña. Cómo resultados más destacables podríamos mencionar los siguientes:



En la Copa de Aragón de Carreras por Montaña: 9º en 2010 y 6º en 2011.

En Campeonato de Aragón absoluto: 15º en 2011

En Campeonato de Aragón de Clubes: 3º en 2010, 2º 2011 y 1º 2012 siempre con Peña Guara.

En carreras:



Tozal de Guara: 15º en 2011

Integral de Guara: 10º 2013 y 17 2014

Puyada a Oturia: 14º en 2013

Boca del Infierno: 12º en 2011

Canfranc-Canfranc: 12º en 2012

Pineta: 11º en 2011

Crestas de Gavín: 18º en 2013

Otras: Iglesuela, Tivissa, Bujaruelo, Paso del Onso, Fuente del Paco, Peña Montañesa, Ballibierna Ski Marathon, Osán Cross Mountain,...

En cuanto a Ultras:

2010: 3º por equipos en la Ultra Trail Guara Somontano

2012: 11º en la Ultra Trail Coll de Nargó y 15º en la Ultra Trail Sobrarbe

2013 Finisher del Grand Raid de los Pirineos con 165km y 11000D+

2014: Travesera de Picos de Europa y Gran Trail Aneto (3º por equipos junto a Javier Lorente).



También finisher de otras ultras como Les Font de Xerta, Ultra Trail Guara Somontano,...



**Javier Lorente Martín**

24/08/1977

Club Peña Guara

Deportista habitual desde la juventud realizando fundamentalmente futbol, bicicleta (carretera y montaña) y running.

Sus primeras carreras son de asfalto centrándose sobre todo en 10k y medias maratones:

- Varias 10k de Zaragoza, Valencia,
- Media Maratón de Xátiva, Zaragoza, Valencia, Almansa

En 2010 empieza con las carreras de montaña siendo las más representativas:

- Carrera de montaña Bal de Luesia. 23km, 1140m+
- Os foratos de Lomenás. 21km, 750m+
- K25 Trail de la Sierra Calderona. 25km, 1750m+

2011:

- Kilómetro Vertical Oturia
- Carrera de montaña Tozal de Guara. 21km, 1400m+
- Maratón del Aneto, 42km, 2500m+
- Carrera de montaña Sus Scrofa, Mosqueruela. 32km
- Os foratos de Lomenás. 21km, 750m+
- K25 Trail de la Sierra Calderona. 25km, 1750m+





2012:

- Kilómetro vertical Oturia
- Kilómetro vertical Ibón de Plan-11º clasificado
- Carrera de montaña Tozal de Guara. 21km, 1400m+
- Trail Maratón del Aneto, 42km, 2000m+
- Carrera de montaña Valle de Pineta. 24km, 1750+
- Canfranc-Canfranc. 42km, 3500+
- Os foratos de Lomenás. 21km, 750m+

2013:

- Varios Kilómetro verticales
- 1ª Integral de Guara. 40km, 3000m+- 11º clasificado
- Marató de l'Emmona. 42km, 3950m+
- Carrera por montaña Boca del infierno. 25km, 1500m+
- Gran Trail Aneto Posets (prueba neutralizada). 75km, 4000m+
- Trofeo Refugio de Bujaruelo- 3º clasificado
- Carrera de montaña Valle de Pineta. 24km, 1750+
- Ultra Trail Guara Somontano. 98km, 5000m+

2014:

- Travesera Integral Picos de Europa. 75km, 6800m+
- Gran Trail Aneto Posets. 109km, 7000m+ (3º clasificado por equipos con Miguel Ángel Melet)
- Canfranc-Canfranc. 42km, 3500+

Además de las carreras realizadas, durante los últimos 10 años he realizado numerosas salidas de alta montaña en diversas modalidades:

- Escalada
- Alpinismo
- Alpinismo invernal
- Esquí de montaña
- Travesía a nado Tabarca-Santa Pola (5,9km)





**Antonio Laguarta García**

19 de Octubre de 1981

Club Peña Guara Huesca

Fisioterapeuta deportivo.

Del 2009 hasta 2013, trabajo como readaptador de lesiones deportivas para la Sociedad Deportiva Huesca, entonces club de 2ª división española, trabajando cuatro temporadas en la LFP, readaptando a jugadores de fútbol profesionales, algunos militan en clubes importantes de 1ª división.



Desde los 6 años practica pirineismo, ha realizado todo tipo de deportes en esta cordillera. Ha estado en más de 40 tres miles de diferentes maneras, andando, con esquíes de montaña y corriendo. Escala en todo tipo de vías, ha llegado a encadenar 7b en escalada deportiva. Ha practicado siempre btt y en los últimos siete años esquí de montaña.

Organizador de las pruebas de btt **Valle de la Gloria** y **Trofeo btt Sierra de Guara**, siendo el trazador y organizador técnico de la prueba.

Forma parte del equipo de RAIDS de aventura en el LERA (liga española de Raids de aventura) en categoría Elite.

Desde el 2011 corro por montaña y participo en competiciones en este deporte. Las más destacadas son:

-Liga de Aragón 2012 de carreras por montaña de la FADME. Posición 16

-Ultra Trail Guara Somontano. Posición 32.

-MIM. Ultra Penyagolosatrails. Castellón en mayo 2014.



-Vuelta al aneto. Gran trail Aneto Posets. Julio 2014.

- Más de 30 carreras por montaña de formato medio maratón y maratón en toda España.



Otros deportes:

Trofeo btt orientación Hoya de Huesca-Peña Guara por parejas. 2º lugar

Raid Peña Guara 2012-13-14. 10ºposición parejas en 2012. 5º posición parejas 2013. 2ºlugar en categoría Elite Solo en 2014.

Carrera BTT Arascués-Nueno 2014. 2º posición en categoría Master 30.

Raid PPA, Pau, Francia. 2014. 22º posición, entre los mejores riders de Francia.

Grandes rutas: Chamonix - Zermatt. Silvretta,...

## GR11 EN 11: EL RETO DEPORTIVO

El reto deportivo consiste en recorrer los 786km y 47500metros de desnivel positivo en once días consecutivos.

Las etapas quedarían de la siguiente forma:

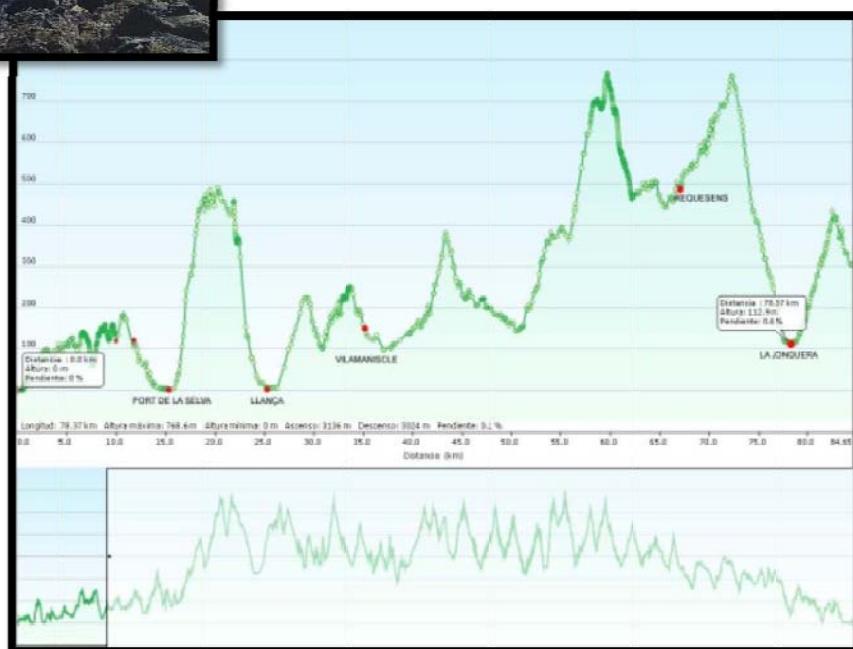
### 1ª Cabo de Creus-La Jonquera: 78'5 km 3136D+

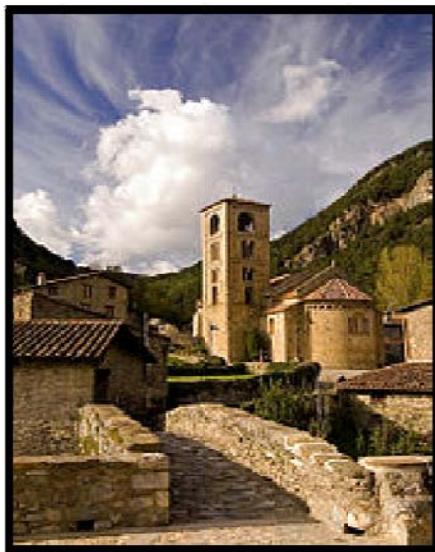


Tanto esta etapa como la siguiente discurren por terreno más “pistero”, sin ningún tipo de requerimiento técnico ni por dificultades orográficas ni por tipo de terreno.

Ambas servirán para ir acumulando desnivel “poco a poco” si tenemos en cuenta lo que vendrá en días posteriores.

Primera pernocta en La Jonquera nos permitirá una fácil logística tanto por alojamiento como para abastecernos para la etapa siguiente.

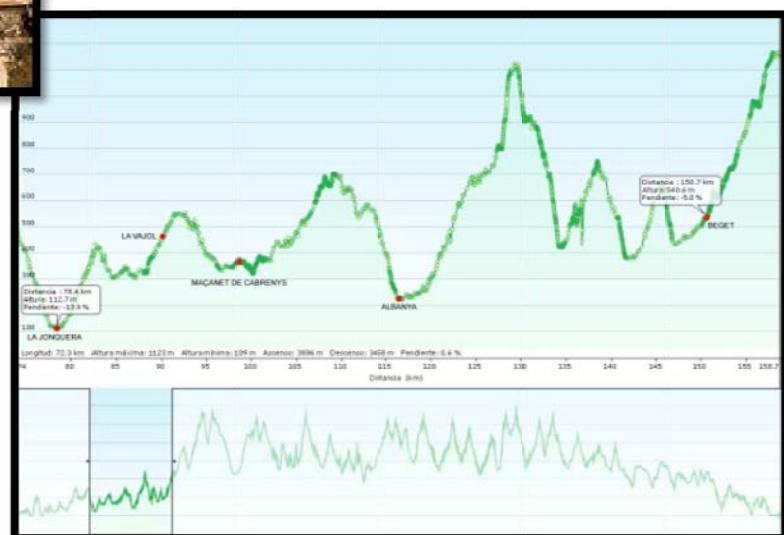




## 2ª La Jonquera-Beget: 72'3km 3886D+

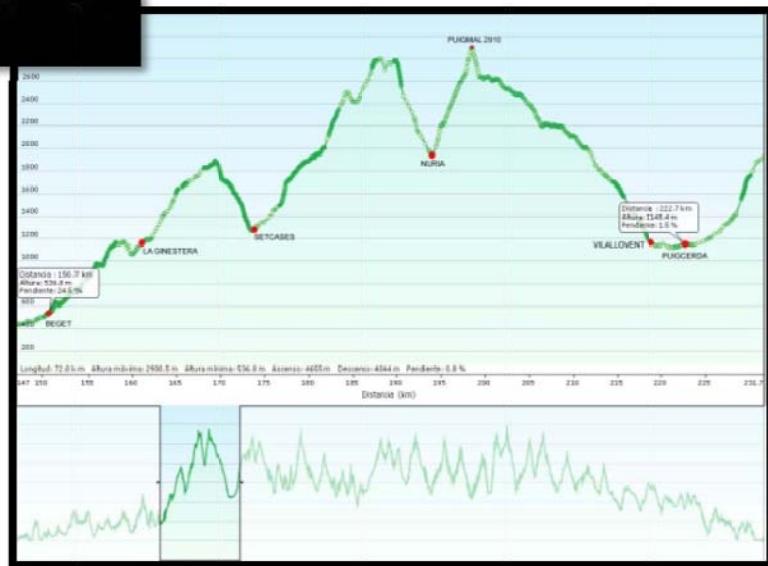
El terreno continúa sin grandes dificultades aunque aumenta el desnivel acumulado durante la etapa. Esperemos que esta etapa, al igual que la anterior, nos sirva para ir engrasando la maquinaria.

El final de etapa se encuentra en el precioso pueblo de Beget, a las puertas de lo realmente duro pues a partir de aquí se inician las etapas con mayores desniveles y recorridos más difíciles.



## 3ª Beget-Puigcerdà: 72km 4655D+

Entramos en la parte más pirenaica del recorrido. En esta etapa aumenta considerablemente el desnivel. Además de



varios collados ya de cierta entidad, el recorrido nos lleva a ascender el Puigmal, de 2910 mts y a transitar lugares emblemáticos como la Hoya de Nuria.

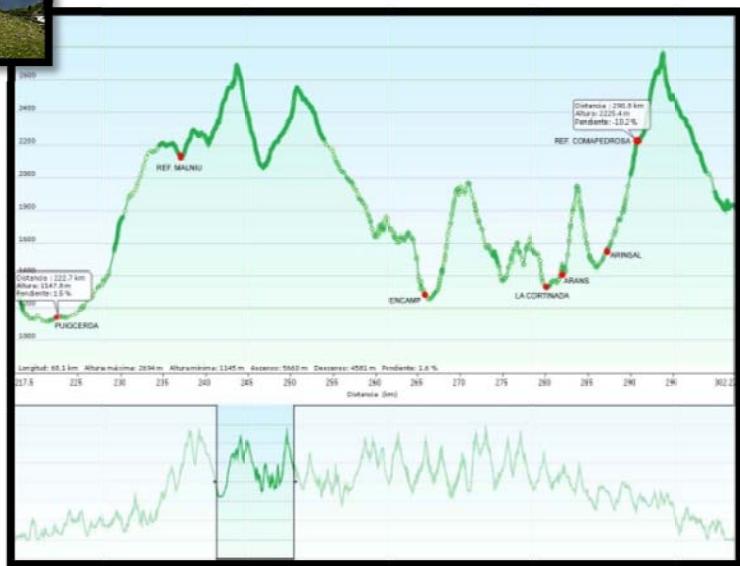
El punto final de esta etapa en Puigcerdá, nos permitirá de nuevo reponer fuerzas y volver a abastecernos de cara a las etapas venideras.



#### 4ª Puigcerdà-Ref. Comapedrosa: 68'1km 5660D+

Estamos ante la etapa con un mayor desnivel positivo: 5660 mts. Sin duda, una ultra en sí misma. Terreno absolutamente pirenaico, atravesando collados siempre por encima de los 2600 mts.

En esta etapa entraremos en territorio andorrano



abandonando temporalmente el pirineo catalán pues finalizaremos la etapa en el refugio de Comapedrosa.

A estas alturas, llevaremos acumulados ya cerca de 300 km del total de 786 al que hemos de enfrentarnos.

#### 5ª Ref. Comapedrosa-Espot: 72'6km 5411D+

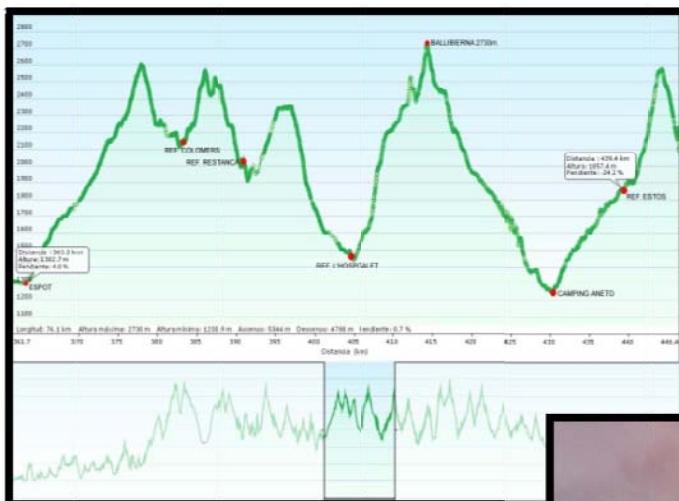
Con salida en territorio del Principado de Andorra, pronto nos encontraremos



recorriendo collados y valles del pirineo catalán en dirección al Parque Nacional de Aigües Tortes.

Además de atravesar varios pueblos, el final de etapa en Espot nos permitirá de nuevo ponernos al día en lo referente a comida y material.

Es la etapa previa a entrar en nuestra provincia. Seguro que la afrontaremos con una alta inyección de moral.



## 6ª Espot- Ref. Estós: 76'1km 5344D+

Estamos quizá ante la etapa más dura de todo el reto pues en ella se conjugan una gran distancia y un fuerte desnivel. Sin embargo estamos seguros de que la entrada en pirineo oscense supondrá un gran impulso para todos nosotros

que nos permitirá afrontar cada collado con más ganas.

Además será sin duda una de las de recorrido más pintoresco, atravesando lugares emblemáticos del Parque Nacional de Aigües Tortes, del Macizo del Aneto y del Valle de Benasque.

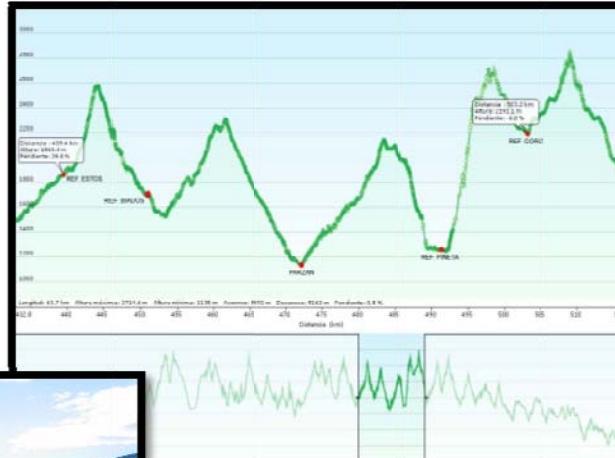


El fin de etapa en el refugio de Estós, nos permitirá descansar de cara al día siguiente.

## 7ª Ref. Estós – Ref. Góriz: 63'7km 5492D+

Recorrido por los valles más emblemáticos del pirineo oscense: Benasque, Ordesa,... atravesando lugares míticos del pirineo: Biadós, Pineta, Góriz,... Casi nada.

Pasado ya el ecuador del reto, esta es la



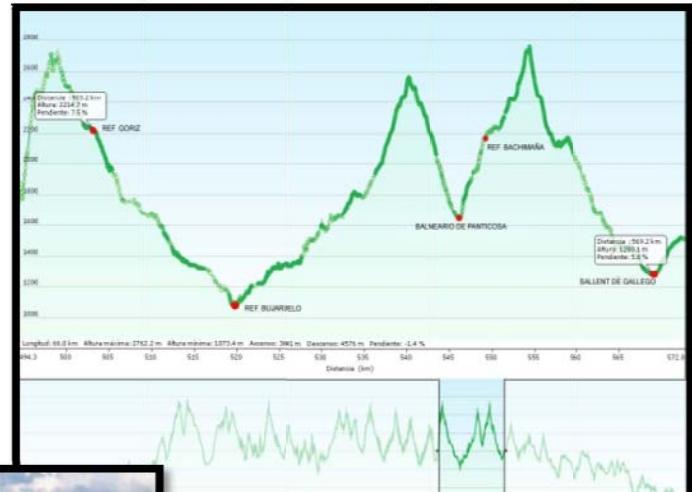
etapa más corta aunque no por ello la más fácil ni mucho menos pues, proporcionalmente, en esos kilómetros acumulamos un gran desnivel.

Especialmente duro se hará el final de etapa ya que nos enfrentaremos en él al Collado de Añisclo, subiendo sus 1300 metros de desnivel desde Pineta para poder después rematar la etapa en el Refugio de Góriz.

## 8ª Ref, Góriz - Sallent de Gállego: 66km 3641D+

Esta es una etapa que debería permitirnos cierta recuperación dado su desnivel que, en relación a etapas anteriores, parece más asequible.

Terreno absolutamente pirenaico de nuevo, recorriendo el Valle de Bujaruelo, el Balneario de Panticosa,...

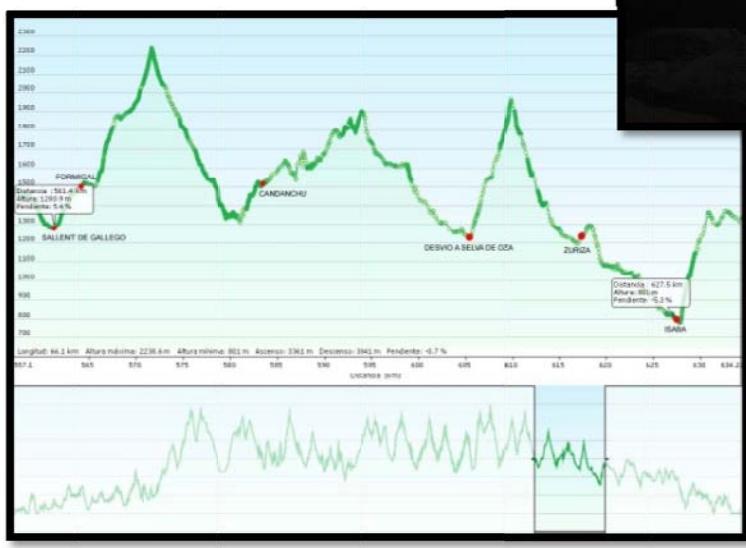


La llegada a Sallent, nos permitirá de nuevo una fácil logística de cara a afrontar la parte final del reto.

## 9ª Sallent de Gállego – Isaba: 66'1km 3361D+

Pasamos a pirineo navarro. El desnivel continúa más asequible aunque a estas alturas el cansancio habrá hecho mella seguro.

Los collados abandonan por fin los 2500 metros

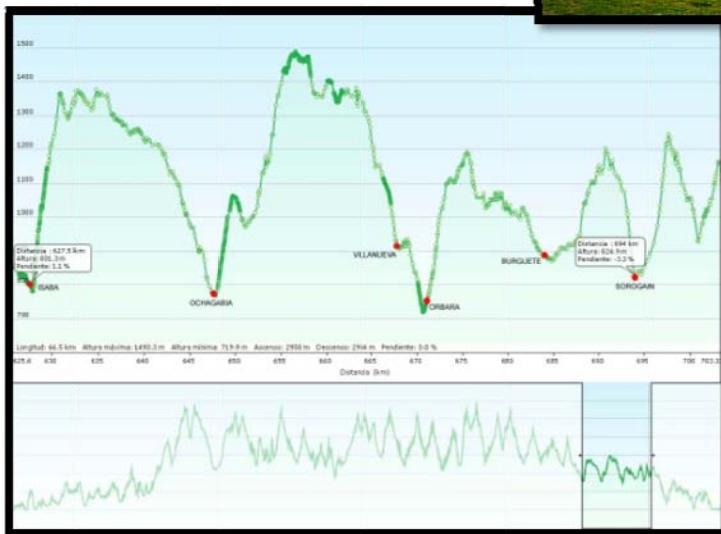


de altura y comienzan a rozar, de continuo los 2000 o 2200 metros.

Poco a poco nos iremos adentrando en un pirineo distinto. Conforme se acerca el Cantábrico, bosques mixtos mucho más húmedos nos saldrán al paso.

**10ª Isaba - Ref. Sorogain: 66'5km  
2958D+**

Pirineos Navarro y vasco. El final se acerca. Penúltima etapa. Una de las de menor desnivel y cada vez con terreno más fácil de recorrer.

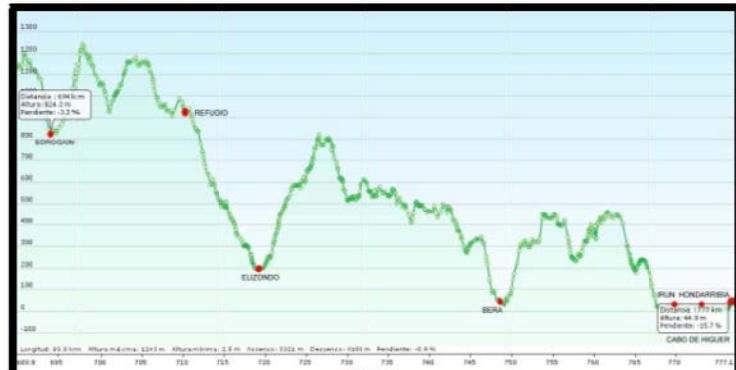


A estas alturas el cansancio será inversamente proporcional al ánimo y las ganas de culminar el reto con éxito.

Ya siempre por debajo de los 1500 metros de altitud, los desniveles serán menores aunque no por ello menos duros.

**11ª Ref. Sorogain - Cabo de Higer: 83Km 3321D+**

Última etapa. El desnivel se acumula en la etapa de mayor kilometraje de todo el reto. Esperemos que el hecho de tener el objetivo al alcance de la mano,



nos empuje con determinación.

Desde los 1200 metros que rondaremos al inicio del recorrido hasta terminar al nivel del mar, solo una idea, el final.

#### **VISIBILIDAD DEL PROYECTO:**

Actualmente estamos trabajando ya en la difusión del proyecto.

Pretendemos darlo a conocer a un público lo más amplio posible, no solo a corredores de montaña si no también personas desvinculadas del deporte pues nuestro objetivo es colaborar con la aecc y el reto, en este caso, es sólo el mejor medio que hemos encontrado para hacerlo posible.

Trabajaremos a través de las redes sociales, facebook y twiter, actualizando en todo momento la información vinculada al **GR11 en 11**, tanto deportiva (entrenamientos, preparación del reto, fechas,...) como la puramente solidaria: Patrocinadores, colaboraciones destacadas,...

A partir de ahora ponemos en marcha la web e iniciamos la difusión a través de redes sociales y blogs especializados. Trabajamos también, desde ya, en la difusión a través de medios de comunicación locales, tanto prensa escrita como radio y televisión.

Aunque, como decimos, en un primer momento nos moveremos a nivel local, conforme el proyecto vaya creciendo nos dirigiremos igualmente tanto a medios de otras CCAA como a medios nacionales y prensa deportiva especializada.