

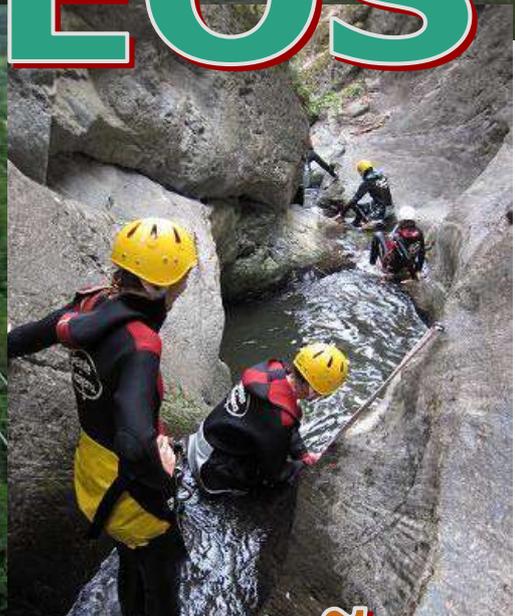
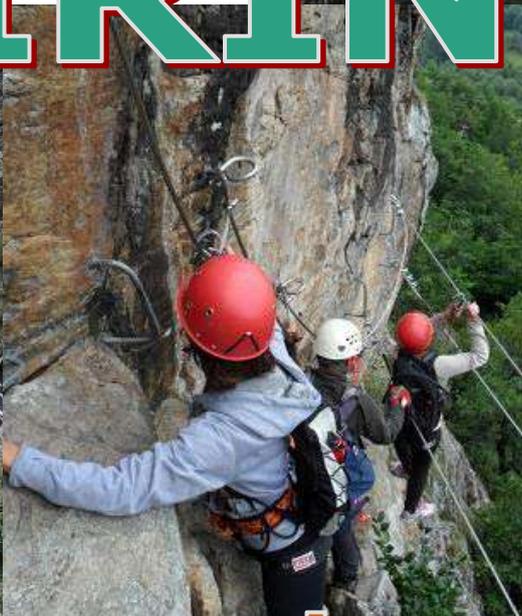
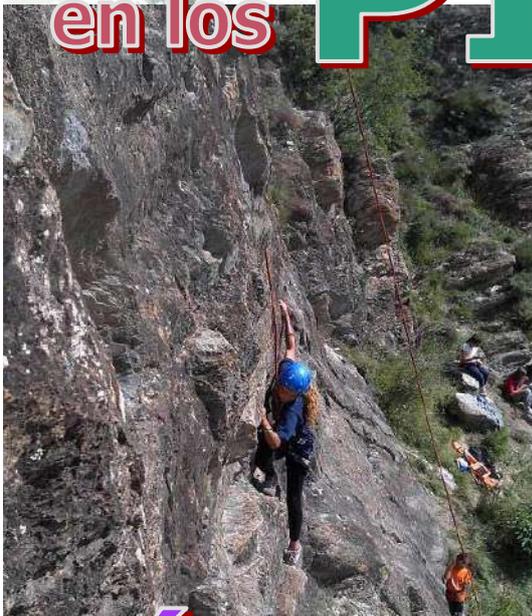
Este documento es de lectura aconsejable si *ya* estás decidido a contratar tus vacaciones en Pirineos...

...pero para *valorar* de forma *general* el programa de actividades en nuestro Centro, *clikea* en este enlace a la **ficha básica** con todos los datos importantes

aventura, diversión,



en los **PIRINEOS**



JÓVENES **X** las montañas *hasta 30 años*



Valles de Áneu
el país de los **arándanos**

durante el día,

la experiencia de la montaña

y los deportes de aventura...

de noche,

**actividades y talleres
al aire libre...**



(*) A partir de 30 años, hay una programación convencional de senderismo y multiaventura en la ficha: *Experiencias en el Pirineo*

Centro de senderismo, naturaleza y deportes de montaña

en Esterrí d'Àneu Pallars Sobirà. Lleida

instalaciones abiertas desde el **26 de Junio al 11 de Septiembre**
programas de **vacaciones** para **siete** o **catorce días** de sábado a sábado
y estancias reducidas de **cinco noches** y **cortas de tres**

en un lugar privilegiado...

A la entrada del Parque Nacional de Aigües Tortes y estany San Mauricio con paisajes espectaculares; grandes LAGOS bajo paredes de granito, BOSQUES naturales de abeto y pino negro; praderas de alta montaña por donde vierten ríos y cascadas...

En el interior de los valles del Alto Àneu, donde se conservan pueblos con arquitectura tradicional de piedra e iglesias románicas, en armonía con atractivos BARRANCOS de abundante caudal de agua, que desembocan en el río Noguera Pallaresa, de los mejores de Europa para descensos de *rafting*...

Y al pie del impresionante puerto de La Bonaigua, que es la puerta del Valle de Arán
Su privilegio: una gran diversidad de hábitats y paisajes bien conservados.

ambiente de montaña y un espléndido espacio de encuentros

Durante el día...

Una oferta de actividades y excursiones pensadas para disfrutar en grupo y a la medida de cualquier participante. Con itinerarios de senderismo de varios niveles, desde sendas y caminos tradicionales que se realizan con poco esfuerzo, a travesías de alta montaña que cruzan parajes sobrecogedores, incluso haciendo noche en refugios situados por encima de los dos mil metros...

Con deportes de montaña fáciles de practicar y de fuertes emociones, como los descensos de cañones realizados en grupo de forma divertida dirigidos por monitores especializados, el rafting, rutas en btt, rápel y escalada, vías ferratas...

tarde y noche...

Con algunas propuestas de agroturismo, usos tradicionales, talleres participativos, gymkhanas por el entorno... y una singular oferta con propuestas complementarias.

Talleres de estiramientos o yoga, barbacoas, carnaval veraniego, fiesta en la piscina, interpretación de estrellas, juegos de pistas y otras ideas desenfadadas para mantener el ritmo del día...

Y después de un día activo y de buenas experiencias, nunca faltará la diversión al aire libre y otros descubrimientos...

actividades dirigidas...

Por profesionales titulados y gente experimentada, como guías de montaña, técnicos deportivos en diferentes especialidades, y monitores de ocio y tiempo libre; todos ellos combinarán los aspectos deportivos, la interpretación del medio natural y valores del entorno, con otras iniciativas más lúdicas o de ocio, dentro de un buen ambiente de montaña.



vacaciones con estilo propio



fechas de los programas

para estancias **cortas**

temporada baja:

26 de junio al 16 de julio

4-11 de septiembre

temporada media:

17-31 de julio,

28 de agosto-4 de septiembre

temporada alta:

31 de julio-28 agosto

vacaciones de siete o catorce días

temporada baja:

**26 junio-3 julio, 3-10 julio,
10-17 julio.**

4-11 septiembre.

temporada media:

17-24 julio, 24-31 julio

28 agosto-4 septiembre.

temporada alta:

**31 julio-7 agosto, 7-14 agosto,
14-21 agosto, 21-28 agosto.**

estancias y hospedaje

para **vacaciones de siete o catorce días de duración**

Todos los programas comienzan con la **comida** del **sábado** y finalizan con el **desayuno** del **sábado** que corresponda *-siete o catorce pensiones completas-*

El ciclo de actividades está definido en bloques de **siete días**; para estancias de **atorce días**, se propondrían itinerarios y actividades alternativas, dentro de las que realicen otros grupos en el Centro, acogiéndose a los **descuentos** señalados para **segunda semana**.

para estancias **cortas de tres y cinco noches**

Los paquetes de **tres noches** con **tres días** de estancia, o de **cinco noches** con **cinco días** de estancia: se inician con la **cena** del **día** de **llegada** hasta la **comida** del último día *-tres o cinco pensiones completas-*

el programa de actividades...

Para **jóvenes** de **18** a **30** años **Multiactividad de montaña**

Itinerarios de Alta Montaña con algunos deportes de aventura

*Travesías de montaña por un entorno de circos de origen glaciar tanto por el interior del Parque Natural de l'Alt Pirineu como del Parque Nacional de Aigües Tortes y lago San Mauricio; son excursiones que cruzan por paisajes espectaculares que forman estanys -lagos- de alta montaña, bosques naturales de pinos y abetos, collados y cumbres de roca desnuda...; aunque los itinerarios están diseñados para realizarlos sin grandes dificultades, los hay de **distintos niveles**, en los que*

según sus características siempre se podrá dosificar el esfuerzo; estos itinerarios se alternarán con los principales deportes de aventura.

estancia de siete noches

contenido

Se podrá elegir, entre los circuitos y travesías de alta montaña seleccionados para cada semana, por los que mejor se adapte a las características físicas de cada persona;

✓ Travesía de montaña de dos jornadas con **noche en refugio**, una de las sensaciones más inolvidables es hacer noche al pie de los estanys de montaña junto a las paredes de los circos glaciares...; por el Parque Natural **Alt Pirineu**

✓ Travesía por uno de los mejores circuitos del Parque Nacional de **Aigüestortes-Lago San Mauricio**

Se experimentarán algunos de los reconocidos deportes de aventura:

✓ Dos descensos de barrancos, uno de **nivel básico** y otro **medio**,

✓ Ruta en **bicicleta todoterreno**, nivel básico alrededor de la cubeta glaciar de Esterrí d'Àneu.

✓ Experiencia de **rápel volado** y **escalada**, en un puente sobre el río Noguera Pallaresa

✓ Progresión por **vía ferrata** en la Vall d'Arán, tramo de iniciación.

✓ Se realizará un circuito de **orientación**, con taller de uso de brújula y mapa

✓ **Tiro con arco**, gymkhana histórica por el entorno...

-ver sinopsis en www.vallesdeaneu.com: la relación de rutas de alta y media montaña de nivel medio, las actividades de aventura incluidas y el resto de actividades, en la misma página.

estancia de cinco días

contenido

✓ Una ruta de **senderismo** de **día completo** o de **dos jornadas**, si se coincidiera, durmiendo una noche en un refugio, por alguno de sus desconocidos circos glaciares

Incluye:

✓ Un descenso de **barrancos** nivel iniciación,

✓ Ruta básica en **bicicleta todoterreno**,

✓ Una aproximación al mundo de la **escalada** por una pared con presas y un **rápel volado**,

✓ Un paseo en **canoa** por el embalse;

-más información en www.vallesdeaneu.com: la relación de rutas y los itinerarios de alta montaña de nivel medio en la misma página-;

estancia de tres días

contenido

Incluye:

✓ Un descenso de **barrancos** nivel iniciación,

✓ Ruta básica en **bicicleta todoterreno**,

✓ Una travesía de **alta montaña** bien de **día completo** por alguno de sus desconocidos circos glaciares;

-más información en www.vallesdeaneu.com: la relación de rutas y los itinerarios de alta montaña de nivel medio en la misma página-;



alojamientos y características

Los combinados **incluyen** todas las **actividades** propuestas -según el número de días que se contraten- y la **pensión completa**, común para todos.

Los participantes podrán contratar cualquiera de los tipos de alojamiento que proponemos tanto en el **Centro** como en el pueblo de **Esterri d'Àneu** -a 300 m. del centro de actividades-; disponemos de un número de plazas limitadas para quienes opten por llevar su **propio alojamiento**: tienda, caravana o autocaravana. Cada una de estas opciones tiene su propio precio.

modalidades o rangos de los alojamientos:

el alojamiento en camping Base

En **tiendas canadienses** ya instaladas (2x3'35 m.), de algodón, cubeta hermética y cierre de cremalleras, con colchones y estante para equipajes, para dos/ tres personas;

En **caravanas vintages** de distintos modelos, con capacidad desde dos a cinco personas, equipadas con colchón y ropa de cama (*)

Trayendo **tienda propia** o **caravana** solo se pagaría el importe del **paquete Base**, cobrando el enganche eléctrico si se utilizara; y se podrán facilitar colchones de espuma.

los alojamientos Pirineos Cien Lagos

Habitaciones y bungalows con baño independiente, para los que se indica un **suplemento** por estancia, en función de los días contratados

Habitaciones dobles con baño/ ducha -limpieza sólo a la entrada- (*)

Bungalows de madera nórdica de dos o tres habitaciones con baño/ ducha, para cuatro o seis personas -limpieza sólo a la entrada- (*)

los alojamientos en Esterri d'Àneu

Establecimientos con los que se mantienen acuerdos y se ofertan en un precio garantizado: dos hostales (**) y apartamentos; para cada uno igualmente figura el correspondiente **suplemento** por estancia

Hostal ()**, habitaciones dobles, en el centro de la población

Apartamentos de dos o tres habitaciones, para cuatro o seis personas, con baño compartido -limpieza sólo a la entrada- (*)

(*) incluye toallas y ropa de cama

organización

Pirineos 100 lagos

Camino Río Son s/n de Esterri s/n
Esterri d'Àneu. Pallars Sobirà. Lleida

diversión y magia en los
PIRINEOS



precios de los programas...

Programa "de 18 a 30 años" **Multiactividad de montaña**

(* los incrementos en los distintos rangos de alojamiento se suman al precio del paquete Base para obtener el precio final

Precios por persona

vacaciones para siete días

por plaza	para 2 pax alojamiento propio	para 2 pax tienda instalada	para 2 pax caravana en la Base	para 5/6 pax bungalows / aptos 3 hab	para 4 pax 2 hab	habitaciones	
fechas	paquete base--	>>>>	<i>cada alojamiento conlleva un suplemento a sumar al paquete base</i>				<<<<
						Base	Hostal(**)
temp. baja	444 €	+42 €	+98 €	+147 €	+175 €	+189 €	+196 €
temp. media	455 €	+42 €	+112 €	+161 €	+196 €	+210 €	+217 €
temp. alta	464 €	+42 €	+126 €	+175 €	+210 €	+224 €	+231 €

vacaciones para cinco días

por plaza	para 2 pax alojamiento propio	para 2 pax tienda instalada	para 2 pax caravana en la Base	para 5/6 pax bungalows / aptos 3 hab	para 4 pax 2 hab	habitaciones	
fechas	paquete base--	>>>>	<i>cada alojamiento conlleva un suplemento a sumar al paquete base</i>				<<<<
						Base	Hostal(**)
temp. baja	322 €	+30 €	+70 €	+105 €	+125 €	+135 €	+140 €
temp. media	330 €	+30 €	+80 €	+115 €	+140 €	+150 €	+155 €
temp. alta	339 €	+30 €	+90 €	+125 €	+150 €	+160 €	+165 €

vacaciones para tres días

por plaza	para 2 pax alojamiento propio	para 2 pax tienda instalada	para 2 pax caravana en la Base	para 5/6 pax bungalows / aptos 3 hab	para 4 pax 2 hab	habitaciones	
fechas	paquete base--	>>>>	cada alojamiento conlleva un suplemento a sumar al paquete base				<<<<
temp. baja	198 €	+20 €	+45 €	+66 €	+81 €	+87 €	+87 €
temp. media	205 €	+20 €	+51 €	+72 €	+90 €	+96 €	+99 €
temp. alta	212 €	+20 €	+57 €	+78 €	+96 €	+102 €	+102 €

temporada baja: **26 junio al 17 julio; 4-11 septiembre;**
temporada media: **17 al 31 julio; 28 agosto al 4 septiembre**
temporada alta: **31 julio al 28 agosto;**

En estancias de catorce días, el descuento de **2º semana** es del **10 %**

PRECIOS de las actividades opcionales (si no están incluidas...)

Descenso de barrancos:

nivel iniciación: Berrós	38 €
nivel medio: Infierno y similares	46 €
nivel medio: Viu (<i>grup min. 6 pax</i>)	46 €
nivel alto: Estarón y similares	42 €

Rutas en bici:

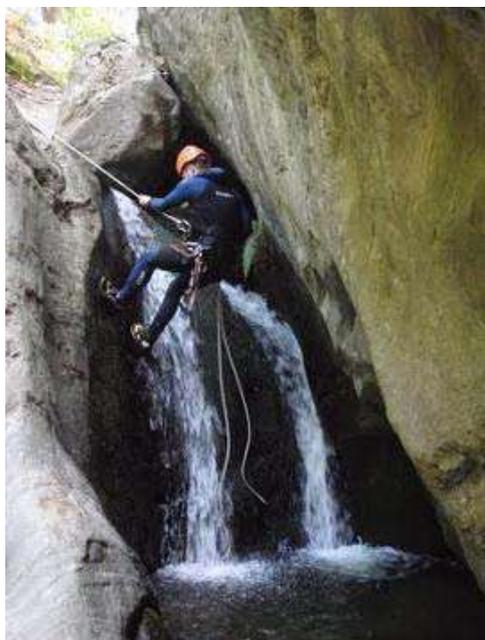
ruta llana (Estერი-La Guingueta)	12 €
ruta media (Pla de la Font-Son)	28 €
ruta larga (Pla de Beret-Isil)	38 €

Rafting Llavorsí-Rialp

Rafting infantil: hasta la Moleta	19 €
Hidrospeed: Llavorsí-Pont Gulleri	48 €
Canoa-rafting:	48 €
Paseo a caballo (dos horas)	33 €
Canos de embalse, en K-2)	10 €
Kayaks de embalse en K-2	12 €
Kayaks de embalse en K-1	15 €
Puenting (primer salto)	23 €
Sigüentes	18 €

Excursión todoterreno (S. J. l'Erm)	30 €
Exc. todoterreno + degustación	50 €

Taller escalada 3 h. (min. 4 pax)	32 €
Experiencia rapel y escalada	10 €
<i>suplem. excursión</i> con noche	15 €



Hora de llegada a las instalaciones:

Programas de siete/ catorce días los sábados a partir de las **10 h.** y preferentemente antes de las **13:30 h.**; **reunión de los participantes:** durante la comida del sábado **14 h**; primera actividad: **15:30/16 h.**

Salida de los alojamientos: sábado que corresponda, antes de las **11 h.**

Programas de tres y cinco días, la víspera del día de comienzo, preferentemente antes de las **21:00 h.**; en cualquier caso, si no se puede llegar antes de las 23:00 h., habría que comunicar con anterioridad la hora previsible de llegada al Centro;

reunión de los participantes: después del desayuno **9:30 h.**; primera actividad: **10:00 h.** aprox

otras propuestas durante la estancia

todas las tardes, antes de cenar:

Talleres de estiramientos, relajación o yoga.

todas las noches después de cenar:

Después de un día activo, se podrá participar en distintos acontecimientos: tras la **fogata** de bienvenida, **visita guiada** a Esterri con leyendas y alguna sorpresa **-sábados-**; observación de **estrellas** desde los restos arqueológicos de un **castillo -domingos-**; tras un día de alta montaña, **juegos** participativos **-lunes-**; una fiesta divertida de **carnaval** veraniego **-martes-**; cena-**barbacoa** y discoteca "a la fresca" **-los miércoles-**; música en vivo con **cantautor -jueves-**; **fogata** con "ron cremat" de despedida y fiesta popular **-viernes-**;

Otras propuestas serán: **senda nocturna** para escuchar los sonidos de la noche; **juego de pistas** divertido con *walkies talkies*, rutas de **geocaching** por los Valles de Aneu...

actividades opcionales: cualquier actividad no incluida en el programa elegido puede contratarse opcionalmente: algunas de las más frecuentes:

Cuatro barrancos de nivel medio/superior: Estarón Bajo y Estarón Alto, Cañones del Infierno y Viu de Llevata

Itinerarios en bicicleta de montaña: **-nivel básico-** circuito por la cubeta glaciar de Esterri; **-nivel medio-** desde Pla de la Font a Son, con **vehículo de apoyo**; y desde Pla de Beret y Montgarri a Alós de Isil, con **vehículo de apoyo**;

Hidrospeed en el Noguera sobre hidrotrineos flotantes: desde Llavorsí al Pont de Gulleri; y **Rafting en el Noguera en lanchas neumáticas:** desde Llavorsí a Rialp;

Taller de escalada: prácticas en roca en una zona entre Escaló y Escart;

Excursión a caballo desde Llavorsí: por las el camino Real a Tirvia y al pie del Pic Vallalta;



con la magia de la montaña,



transporte y traslados

Los precios de los programas están indicados para realizar tanto el **viaje** a las instalaciones, desde los distintos lugares de origen, como el **traslado** a los puntos de encuentro para iniciar las actividades, por **medios propios**.

Se pueden gestionar por Gente Viajera desde Madrid, si se tratara de un grupo, tanto en autocar como en vehículos de alquiler de 8 plazas conducidos por los propios participantes.

Pero para reservas individuales, siempre será más cómodo y económico, utilizar el transporte público: desde Madrid hasta Lleida en RENFE-AVE o autobús de línea, y desde Lleida a Esterri en ALSA/ Alsina Graells; o desde Barcelona, en esta misma compañía hasta Esterri. En este caso, previamente y en el momento de la reserva, se pueden compartir los traslados a las actividades con otros participantes o contratar los traslados a las actividades por cuenta de la organización: suplemento: **30 € por semana** -plazas limitadas en función de la programación-

del equipaje...

Botas de trekking o montaña, con suela de relieve en buen estado; imprescindible para realizar las rutas de alta montaña. En su defecto, deberá ser un calzado deportivo o zapatillas de trekking con suela de buen relieve **que no deslice**.

Chubasquero o capa de agua. **Deportivas usadas** para los descensos de barrancos

Toalla de baño y **saco** de dormir, si duermes en el camping; el saco es recomendable también para la travesía en la que se duerme en refugio.

Mochila grande y amplia -recomendable de **60/70 litros**- para salidas de dos días con noche en refugio; bastaría una mochila de montaña -40/50 litros- más pequeña para las excursiones de un sólo día.

Útiles higiénicos personales.

No olvidar al preparar la maleta: **ropa de abrigo**, **gorra**, pantalón corto (muy cómodo para caminar) o pantalón de montaña, **linterna**, **bañador**, útil chándal o mallas si se tuvieran, algún tenedor o navaja (para el picnic de dos días), **cantimplora** o botella, protector solar, tarjeta de la S.S. o sociedades médicas



solicitaremos a todos nuestros viajeros...

...aquellas normas de seguridad que se establezcan, por motivos sanitarios, tanto por la autoridad turística como por la local

servicios sueltos de camping

El centro Pirineos Cien Lagos realiza también **servicios de camping**; se puede contratar solo el **alojamiento**, siendo opcionales la **pensión alimenticia** y las **actividades**; éstas pueden ser de libre inscripción, realizándolas directamente en la propia recepción, como **servicios sueltos**, el día anterior.

cómo llegar...

Distancia a Lleida por la autovía Madrid-Barcelona (465 km. de Madrid y 156 km. de Barcelona)
Salida más recomendable desde Madrid por la autopista de peaje: **salida Soses/Alcarrás** y seguir por la autovía **N-II** que rodea Lleida por el norte –no desviarse por la carretera que lleva a estos dos pueblos-

Continuando dirección a Barcelona por la N-II, se toma a la izquierda la carretera comarcal a **Seo de Urgel**. C-13 -la que se dirige a Andorra-

A unos 21 kms a la izquierda queda el cruce a Balaguer; se **continúa** por la N-II y a unos 4 km. aprox. se toma el **desvío** hacia **Tremp** (por Camarasa) por la misma C-13. (La que continúa de frente a Seo es la C-26); o alternativa, desviarse hacia Tremp por Ager.

Hay que dejar atrás Cellers, Tremp y el embalse de Talarn.

Al llegar a **Pobla de Segur**, en una rotonda cruza la N-260 (transpirinaica). **No** tomarla **de frente**, que es dirección Senterada- Pont de Suert, **tirar a la derecha** dirección Sort (hay que cruzar el casco urbano).

Gerri, **Sort**; en este pueblo hay que dejar la N-260 que sigue a la derecha hacia el Port del Cantó cruzando el río Noguera. Se continúa de frente por la C-13.

Rialp y **Llavorsí**, (al pasar por este último pueblo verás a la derecha del río la base de los deportes de aventura que utilizamos). Continúas camino.

Después de **Escaló** -a 3 km. a la izquierda- dejas el cruce de Espot; (aquí se encuentra la entrada al Parque Nacional). Hay que continuar de frente.

El desvío que hay definitivamente que tomar para llegar a la Base de Senderismo de Gente Viajera se encuentra 1 km. **antes** de llegar a **Esterri D’Aneu** hay que coger una raqueta y girar a la **derecha**; se continúa por la vía de entrada al pueblo, y a la izquierda, después de una gasolinera, a la altura del camping La Presalla-, tomar por un camino asfaltado entre el camping y la carretera. Seguir las indicaciones. Los recién llegados deberán pasar por la recepción para rellenar la ficha de entrada e indicarles el alojamiento

algunos datos de la instalación

El Centro “**Pirineos cien lagos**” es una instalación turística dedicada a la realización de actividades de **senderismo** y **deportes de montaña**, y tanto los **alojamientos**, como el **uso de los distintos servicios** están destinados **exclusivamente** a los participantes de los programas organizados por Gente Viajera. Dispone de todo cuanto es imprescindible para que los usuarios puedan sentirse cómodos durante los días de estancia, y permita a la organización cumplir los objetivos del programa elegido.

Tanto los espacios de uso común, como la zona de bungalows, habitaciones y acampada, están totalmente arbolados y el terreno mantiene hierba fresca casi todo el verano. Las dependencias están constituidas principalmente por edificios en **módulos** independientes y grandes **carpas** de lona con suelos de tarima. Contamos con **recepción-bar**, **terraza cubierta**, cocina y **comedor** con self-service, dos recintos de **servicios** higiénicos y duchas, área de **equipamiento** para actividades de montaña (bicicletas, neoprenos...), área para **talleres** y actividades, **salón social**, **discoteca** con escenario, **botiquín**, aparcamiento, equipos de sonorización y **emisora** para enlazar con nuestros vehículos y monitores en ruta, teléfono, etc...

oferta especial

si realizas tu reserva en firme antes del 30 de marzo deberás ingresar 80 euros por plaza; al abonar el resto, te descontaremos del total del programa 100 euros (20 euros más)

presentación del lugar

El Parque Nacional de Aigües Tortes y Lago San Mauricio

Es el único Parque Nacional de Catalunya; fue creado en 1955. Actualmente su superficie es mayor de 40.000 ha., repartidas entre dos zonas de protección: la **interna**, que es la que conlleva la categoría estricta de Parque *-algo más de 14.000 ha.-* y la **periférica** destinada a crear un nivel de protección gradual con el exterior. Está dividido en dos vertientes: la *occidental* o de **Aigües Tortes**, accesible desde la Vall de Boí, cuyo río principal es el San Nicolau, tributario de la Noguera Ribagorzana, mantiene un clima atlántico de alta montaña; y la *oriental -en la que nos encontramos-* que integra el lago **San Mauricio**, los valles que vierten en él y el circo de **Peguera**; todos ellos son accesibles desde el pueblo de Espot, vierten las aguas en el río Escrita, afluente del Noguera Pallaresa, pero es en cambio de clima continental.

Una cuerda de cumbres separa ambas vertientes, en donde un collado ha sido desde antiguo el mejor acceso entre ambas: el Portarró d'Espot; es un buen paso para caminantes, que fue un camino de herradura transitable para caballerías que transportaban a las gentes del Pallars al balneario de Caldes de Boí. En el interior del Parque existen cerca de **doscientos lagos -o estanys-** de origen glaciar; las zonas más bajas *-a partir de los 1.500 m.-* se encuentran bosques caducifolios *-fresno, abedul, avellano...-*; alrededor de los 2.000 m. domina el pino negro, el abeto y arbustos como el rododendro y el arándano; y por encima de los 2.300 m. se encuentran los pastos alpinos con numerosas especies de flora de alta montaña. Abundan los rebecos, corzos, gamos, jabalíes, zorros, martas, marmotas y ardillas.

Lo recorre un gran batolito granítico y grandes formaciones de pizarra, unos materiales muy antiguos que se elevaron desde el fondo del mar durante la orogenia alpina *-en la era terciaria-* que dio lugar a los actuales Pirineos. En la era cuaternaria se cubrieron estas montañas de extensos glaciares de decenas de kilómetros de longitud; su acción erosiva ha modelado los actuales circos y valles en forma de "U", apareciendo lagos, cascadas, crestas vertiginosas, collados aplanados, cubetas, meandros, etc., que constituyen hoy un magnífico ejemplo relictual de las viejas glaciaciones, donde el agua ha sido el protagonista.



El Parque Natural de l'Alt Pirineu

Comprende una buena parte del Pirineo axial catalán; con casi 70.000 ha., es el más extenso de la Comunidad y en él se localizan las máximas altitudes de éste tramo alpino: la Pica D' Estats, la cumbre más alta de Catalunya *-3.143 m.-*, el Sotlló *-3.084 m.-*, el Pic Baborte *-2908 m.-*, el Mont-Roig *-2.847 m.-*... Acoge en su territorio los términos municipales del tramo noroccidental de la comarca del Pallars Subirà, hasta el fin de la cadena montañosa que limita con Francia. Es de una gran complejidad orográfica, con diversidad de paisajes, pisos vegetales, ecosistemas y hábitats.

En las zonas altas, permanece la huella glacial en las profundas simas, valles colgados y en más de **ciento veinticinco lagos** de alta montaña. En estas altitudes predominan los prados alpinos y bosques de pino negro y abetos; el Parque está rodeado de numerosas zonas boscosas en las que,

aparte de las coníferas, existen numerosos bosques caducifolios, como los abedulares, fresnedas, robledales, alamedas... Entre las especies animales que cruzan el parque, aparte de los rebecos, corzos, martas, ciervos, ardillas, jabalíes y zorros, se encuentra ya completamente reintroducido el oso pardo.

Sus valles de alta montaña están poco humanizados, lo que hace que sea uno de los espacios naturales mejor conservados del Pirineo Catalán; en muchos de los pueblos aún se conserva el típico encanto Pirenaico, con calles y plazas recogidas y peculiares, todavía alejadas de las nuevas urbanizaciones. Aun prevalecen viejas leyendas de brujas que se reúnen en las altas praderas para celebrar sus aquelarres...

Permanecen elementos arquitectónicos de carácter histórico, como fraguas, aserraderos, molinos hidráulicos, ermitas visigóticas, iglesias altomedievales, restos de castillos y viejos muros de piedra seca.

El río Noguera Pallaresa

Nace en la Pla de Beret, en el Alto Aran, a pocos metros del nacimiento del río Garona que se dirige hacia el atlántico a través de Francia. Atraviesa la comarca del Pallars Sobirà y desciende hacia el sur abriendo desfiladeros como los de Collegats y Terradets, tan abruptos que hasta el siglo XVIII no se abrió por sus acantilados ningún camino.

En escasamente treinta kilómetros el río tiene que salvar más de **200 m. de desnivel**; el descenso, aunque es gradual a lo largo del valle, genera con el fuerte caudal rápidos con pasos continuos de todo tipo, olas y contras bellísimas que hacen de él un río muy divertido tanto para palistas como para el descenso en lanchas neumáticas -*el conocido rafting*-.

En primavera, época de los grandes deshielos que provienen de las cumbres, la fuerza del agua está asegurada; al llegar el verano, las centrales hidroeléctricas en los tramos anteriores a LLavorsí, sueltan el agua por la mañana, asegurando durante unas horas un caudal suficiente para las actividades deportivas. Aun así, es un río noble, sin rebufos peligrosos o sifones, que permite los descensos sin mayor riesgo, siendo de los más bellos de Europa. Son la cara actual, más turística, de sus precursores, los antiguos "raiers", que transportaban los troncos de las montañas a través del río hasta las aguas del Ebro.

Sobre la actividad del rafting

El término proviene del inglés: **raft** -*balsa*- y fue una actividad iniciada en las aguas del río Colorado en EEUU que buscaba combinar el deporte-aventura con los intereses turísticos; las primeras embarcaciones eran similares a las piraguas, pero para permitir descensos más prolongados y seguros se probaron unos botes neumáticos del ejército, que aportaron mayor estabilidad y maniobrabilidad, a la vez que propiciaba el trabajo en equipo; aquéllas embarcaciones fueron las precursoras de las actuales. En España ya se realizaba el descenso de ríos con fines industriales, cuando se transportaban trenes de troncos cortados y atados en estos mismos valles pirenaicos, que se gobernaban con grandes remos, uno a proa y otro a popa; este trabajo precisaba que los remeros o "raiers" tuvieran gran experiencia y dosis de habilidad, en un quehacer no exento de riesgo. Fue en los años ochenta cuando deportistas franceses, que aprendieron estas técnicas en Canadá, introdujeron la actividad en Europa; es en primavera, con el deshielo, cuando los ríos obtienen su mayor caudal, y los niveles de destreza más exigentes. En verano, el tramo del Noguera donde habitualmente se practica, está regulado por varias centrales hidroeléctricas, que aportan en las primeras horas del día producción de energía y caudal al río.



sinopsis del programa

El concepto de vacaciones que proponemos consiste en disfrutar por el día de la montaña, y por la noche disponer de una oferta **incluida** para todos los participantes, a la que cualquiera se podrá añadir; aunque en estos valles, al ritmo del verano, hay una oferta muy variada de cosas para hacer.

Una descripción pormenorizada de cada una de las actividades se encuentra en la página www.vallesdeaneu.com

El orden de las actividades es de carácter **orientativo**, en función del número de participantes, climatología, etc.

Cuando se proponen varios itinerarios de senderismo, los guías podrán **elegir** el que mejor se adecue a las circunstancias de climatología, perfil del grupo, etc.

• **Sábado** (*tarde*): toma de contacto:

Experiencia de rápel y escalada: puente sobre el Noguera Pallaresa en la carretera de Isil. **AM01**; *duración de la actividad por persona: media hora aprox*

Alternativas: Senderismo de media jornada: despoblado de Árreu y la Mare de Déu de las Neus. **MM01**; *itinerario: circular; desnivel: 220 m.; duración: dos horas*; por las riberas del Noguera Pallaresa hasta Escaló. **MM02**; *itinerario: lineal; desnivel: inapreciable; duración: dos horas y media*; de Llavorre a la ermita de San Roc. **MM03**; *itinerario: lineal; desnivel: 120 m.; duración: dos horas y media, ida y vuelta.*

(*noche*) presentaciones, celebración y visita a Esterri; sus rincones, historias y leyendas.

• **Domingo:** (*mañana*) amanece en el valle

Descenso de un barranco de nivel iniciación: Berrós Normal. **DA01b**; *tiempo en el agua: mínimo una hora y media*

Alternativas: Senderismo de media jornada: los dos valles de Baiasca. **MM04**; *itinerario: circular; desnivel: 200 m.; duración: dos horas aprox.;* de Isabarre a Sorpe regresando por el embalse de Borén. **MM05**; *itinerario: circular parcial; desnivel: algo menos de 300 m.; duración: dos horas y media.*

(*tarde*) los caminos del valle

Itinerario en bicicleta de montaña: -nivel iniciación- circunvalación a la cubeta glaciar de Esterri. **RB01**; *ruta circular y de escaso desnivel; duración: hora y media.*

Alternativa: Descubierta de leyendas e historias de tradición oral: las casas de Alós y las Fallas de Isil -se entrega documentación con datos históricos y fotos antiguas de estos lugares-

(*noche*) observación del firmamento desde el yacimiento arqueológico del castillo de los Condes de Pallars, situado sobre una loma.

• **Lunes (y Martes):** (*mañana y tarde*) la experiencia de las travesías de alta montaña

Los participantes pueden realizar indistintamente tanto una travesía de **jornada completa** como una con **noche en refugio**.

Salidas de lunes y Martes

Travesías de alta montaña con noche en refugio: circos glaciares de Gerber y Saboredó **TM2d05**; *itinerario: circular; desnivel: primera jornada 550m. de ascenso, y segunda*

jornada 900 m. de descenso y 450 m. de ascenso acumulados; duración: primera jornada cuatro horas aprox. y segunda jornada entre seis horas y media y siete horas y media; **circos del Muntanyó d'Àrreu, Rosari y Airoto. TM2d06**; itinerario lineal en un solo sentido, incluyendo recogida y transfer; desnivel: primer día, ochocientos metros de ascensión y quinientos de descenso acumulados; segundo día, doscientos metros de ascensión y mil trescientos de descenso; duración: entre seis y media, y siete horas y media, cada uno de los dos días.

Alternativa: Travesía de alta montaña con noche en refugio: Certescan/ Pla de Boavi. **TM2d07** (suplemento por acceso en 4x4); desnivel: 400 m. de ascenso y 800 de descenso; duración: 3 horas el primer día y 4 horas el segundo; ascensión al Mont-roig y estanys de la Gallina. **TM2d08** (suplemento por acceso en 4x4); Itinerario: en herradura; desniveles, primer día: ochocientos cincuenta metros de ascenso y seiscientos de descenso; segundo día: algo más de trescientos metros de ascenso -sin subir el Ventolau, que, de realizarse, se llegaría hasta los seiscientos-, y seiscientos de descenso.

Sólo lunes -el martes se realizará otra excursión de mañana-

Travesías de alta montaña de jornada completa: lagos del Gerber. **TM1d01**; itinerario: lineal; desnivel: poco más de 400 m.; duración: cuatro horas y media, ida y vuelta; Bosques del Gerdar y de La Mata en el valle de Cabanes. **TM1d02**; itinerario circular parcial; desnivel: setecientos cincuenta metros; duración: cinco horas y media aprox.

Alternativas: Travesías de alta montaña de jornada completa: estanys Noarte y Certescan. **TM1d03** (suplemento por acceso en 4x4); itinerario: en herradura; desnivel: 150 m. de ascenso y 250 de descenso; duración: 4 horas; Circo de los Tres Estanys y cubeta de los estanys dels Buixets con ascensión opcional al Pic Ventolau. **TM1d04** (suplemento por acceso en 4x4); **Opción A:** subiendo el Ventolau; itinerario: circular; desnivel: ochocientos cincuenta metros; duración: seis horas; **Opción B:** sin subir el Ventolau; itinerario: circular; desnivel: quinientos metros; duración: cuatro horas aprox.

(noche) juegos participativos en el centro

- **(Martes)** los caminos del tiempo, buscándolos con mapa y brújula

Senderismo e itinerario de orientación de media jornada: por el entorno del Castillo de Llort. **MM08**; itinerario: circular; desnivel: 180 m.; duración: dos horas y media.

Alternativa: bosques, ermitas y refugio de Virós. **MM09**; itinerario: circular; desnivel: 180 m.; duración: dos horas y media.

(tarde) profundizar en el medio

Gymkhana en torno al patrimonio histórico de Esterri: al encuentro de la "Dona d'Aigua". **IA08** -descubrir, con viejas fotos, la historia a través del tiempo-; duración tres horas aprox.

(noche): fiesta-carnaval veraniego.

Miércoles: (mañana) la experiencia de las aguas bravas

Descenso de un barranco de nivel medio: Estarón Bajo. **DA02b**; tiempo en el agua: mínimo tres horas

(tarde) una piscina que es mirador sobre tres valles

Visita guiada: villa fortificada de Tirvia y las huellas de la historia. **MM13**; duración: dos horas

(noche) cena-barbacoa en Tirvia y fiesta en la discoteca del complejo

- **Jueves:** (mañana y tarde) en el interior del Parque Nacional

Travesías de alta montaña de jornada completa: por itinerarios de distinto nivel dentro del Parque Nacional de Aigües Tortes y Lago San Mauricio;

Cuatro circuitos a elegir:

1 Circuito del Mirador. **TM1d10**; *itinerario circular parcial; desnivel: 500 m.; duración: cinco horas y media aprox*

2 Circuito Ratera, Amitges y Coma de l'Abeller. **TM1d11** (*suplemento por acceso en 4x4*); *itinerario prácticamente circular; desnivel: 650 m. de ascenso y 900 de descenso acumulados; duración: seis horas y media aprox.*

3 Circuito Mirador, Coll y Pic del Portarró. **TM1d12**; *itinerario principalmente lineal integrando el recorrido circular del Mirador; desnivel: 1.100 m.; duracion: ocho horas -haciendo cumbre-*

4 Circuito Presa de Lladrés, estanys Tort y Negre de Peguera y descenso del río Peguera. **TM1d13** (*suplemento por acceso en 4x4*); *itinerario lineal; desnivel: 550 m. de ascenso y 1.100 m. de descenso; duración: siete horas*

(noche) música en vivo/cantautor con algunos temas para bailar; o juego de pistas nocturno.

- **Viernes:** (mañana) los últimos lugares para el recuerdo

Vía Ferrata en el Valle de Arán; realización de uno de los tramos

Alternativa: senderismo e itinerario de orientación de media jornada.

(tarde) actividades de despedida

Actividad de tiro con arco: en las instalaciones del Centro. **AM09**; *duración de la actividad: entre una hora y hora y media por grupo de participantes.*

(noche) la despedida con ron "cremat" y fiesta popular

- **Sábado** (mañana): salida y fin de los servicios

