

ficha-plan de viaje

verano 2020

es una lectura aconsejable si estás decidido a contratar tus vacaciones

pero para valorar de forma general nuestros programas en Pirineos,
clickea en este enlace al [perfil resumen](#) con todos los datos importantes

Pirineos Valles de Áneu

**un VALLE
para SINGLES**

*dispuestos a vivir la montaña...
...al nivel que elijan*

proponemos

vivir una historia nueva y fascinante...

bajo sus cumbres, o sobre ellas,

junto a cientos de lagos glaciares

y frondosos bosques naturales...

*cada año aguardan multitud
de buenas experiencias*

Valles de Áneu
el país de los arándanos



en el corazón de las montañas del **Pirineo**,
por donde antaño las **brujas** celebraban **sus aquelarres...**
proponemos un verano distinto, con un **plan abierto**
de actividades para cada día,
y una **sorpresa** para cada noche...

Centro de naturaleza y deportes de montaña **PIRINEOS cien lagos**

en **Esterrí d'Àneu, Pallars Sobirà, Lleida**



A quienes va dirigido este programa de vacaciones...

Pensando en **personas independientes**, que les apetezca para sus vacaciones un lugar donde coincidan con otras gentes, con las que les pueda unir **aficiones comunes**...

O pensando en quienes simplemente este verano no pueden **compartir** sus vacaciones con sus más próximos, y **les animaría** una experiencia donde sea **habitual** llegar solo o sola, y donde la aproximación a los entornos naturales y la práctica saludable de los **deportes de montaña**, sean el objetivo de la mayoría...

Así, al final del día, se habrá compartido una buena excursión de senderismo, o el esfuerzo de una travesía de alta montaña, o las emociones de descender con cuerdas un barranco acuático... y al regreso, compartir un taller de estiramientos o masaje con ejercicios al ritmo de la música; luego, un rato de charla distendida en la terraza después de cenar, o la posibilidad de participar en las actividades que se programen cada noche

Así que te proponemos **días de AVENTURA con noches MÁGICAS**

Durante una o dos semanas este puede ser tu valle; un lugar donde vas a poder realizar actividades singulares, donde la mayor parte de los participantes llegarán el mismo día, y la expectativa común es poder disfrutarlas y compartirlas; habrá que poner algo de esfuerzo, aunque aseguramos va a compensar; es un lugar privilegiado y fascinante, donde la naturaleza se ha desbordado...

Las propuestas serán divertidas, generarán buen ambiente, te seducirán para ir algo más allá de lo que creías ser capaz de realizar; al terminar es fácil que reconozcas que éste fue **tu valle...**

Índice.

características de los **alojamientos**: pag **14/15**

descripción de los **programas**: *estancias semana* pag **6/9**, *estancias cortas* pag. **9/10**

precios de los **programas**: *estancias semana* pag **15/16**, *estancias cortas* pag. **17/18**

*instalaciones abiertas desde el **20 de Junio al 12 de Septiembre**
programas de **vacaciones** para **siete** o **catorce días** de sábado a sábado
y estancias **cortas** de **fin de semana, tres y cinco noches***

A modo de historia...

*Hace más de **treinta años**, un grupo de aficionados a la montaña que procedíamos de distintos lugares de la península, comenzamos a conocer estos privilegiados paisajes, a explorar sus rutas, a preparar las travesías, a controlar las distintas actividades de aventura y a organizar los primeros grupos.*

*Desde entonces, nuestro principal activo es la **experiencia** que hemos acumulado, y la visión de conjunto necesaria para seleccionar, en cada uno de los **programas** que **ofertamos**, los puntos de interés en función de las **expectativas** de cada excursionista; desde montañeros y quienes realizan habitualmente el senderismo, hasta los que quieren disfrutar del paisaje y del patrimonio histórico desde una perspectiva **cultural**; desde los entusiastas de los deportes de riesgo controlado, como barrancos o rafting, a quienes les apetezca **iniciarse** en la práctica de estos deportes. Para todos y todas hemos confeccionado unos **combinados** diferentes de rutas y actividades de distinto **nivel**, teniendo en cuenta los distintos **acentos**, y que podrán completarse con otras propuestas opcionales, durante los días de estancia.*

*Esta **diversidad** de opciones que cada participante podrá elegir, contribuirá sorprendentemente, después de un día activo en el cada grupo haya disfrutado con sus respectivos guías de lugares, sensaciones y recorridos diferentes, a que toda esta experiencia se ponga en **común**, y desde la foto a la anécdota, se vayan creando vínculos, estímulos y complicidades; otras iniciativas que se van proponiendo durante la tarde o noche lo redondearán.*

*Si todo ello os mueve la curiosidad, inicialmente es preciso definir cuál de las propuestas es la que mejor se adecua a vuestro actual momento de **forma** o deseos de **experimentar**; pensad que a mayor esfuerzo, lugares más inéditos o sensaciones más*

gratificantes serán posibles; además, nuestra función como guías y responsables del Centro-Base, será siempre animaros a que vayáis **un poco más allá...** Las únicas condiciones que os pediremos serán: respeto al **medio** y respeto al **grupo** con el que compartáis el programa.

Así que, si este planteamiento pudiera representar una opción para vuestras vacaciones, esta es la **ficha técnica-plan de viaje** completo para participantes **mayores de treinta años**; no hay edad máxima para inscribirse; solo la que limite el desarrollo de las actividades propuestas en cada uno de los combinados; y los proponemos para cualquier nivel de esfuerzo

Otros combinados especiales, pero con semejantes características de actividad, los encontraréis referenciados al final de esta ficha, por si las contenidos de los mismos os convencieran más.

Es un lugar privilegiado

En 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...

Junto al desconocido y escasamente humanizado, **Parque Natural de l'Alt Pirineu**, donde se encuentran las mayores cumbres de Cataluña, VALLES COLGADOS, circos de montaña de origen GLACIAR...

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.

Y un espléndido espacio de encuentros

Con una oferta de **actividades y excursiones** a la medida de cualquier participante. Con itinerarios de **senderismo** de varios niveles, desde sendas y caminos tradicionales que se disfrutan con poco esfuerzo, a travesías de alta montaña que cruzan parajes sobrecogedores.

Con **deportes de montaña** fáciles de practicar y de fuertes emociones, como el **rafting** o los **descensos de cañones** realizados de forma divertida y por monitores especializados.

Con varias propuestas de **agroturismo**, usos tradicionales, **talleres** participativos y una singular oferta con propuestas de animación.

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



Información pormenorizada de cada ruta...

Hay una breve **presentación** de los lugares y espacios de interés natural donde se desarrollan la mayor parte de las actividades que se realizan desde el Centro: Parque

Nacional de Aigües Tortes y Lago San Mauricio, Parque Natural de l'Alt Pirineu, Valle de Arán, río Noguera Pallaresa, los caminos reales...

De forma complementaria, en **Internet** disponemos de abundante **descripción** de las rutas, sendas y deportes que aquí se proponen, con niveles, dificultad, aspectos técnicos y duración en www.vallesdeaneu.com

fechas de los programas

estancias cortas

vacaciones de siete o catorce días

temporada baja:

20 junio al 18 de julio

temporada baja:

**20-27 junio, 27 junio-4 julio,
4-11 julio, 11-18 julio**

29 agosto al 12 de septiembre

29 agosto-5 septiembre, 5-12 sept.

temporada media:

18 julio-1 de agosto y 22-29 agosto

temporada media:

**18-25 julio, 25 julio-1 agosto
22-29 agosto**

temporada alta:

1 al 22 agosto

temporada alta:

1-8 agosto, 8-15 agosto, 15-22 agosto,

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 saludable ambiente de montaña.

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 pueden combinar dos programas distintos de cuantos realizamos, acogiéndose uno de ellos a los **descuentos** señalados para **segunda semana**.

para estancias cortas de fin de semana, tres y cinco días

El paquete de **fin de semana** comienza con el alojamiento del **viernes** *-sin incluir la cena-* y finaliza con la **comida** del **domingo** *-una pensión completa y una media pensión-*

Los paquetes de **tres noches** son de **cuatro días** de estancia; y el de **cinco noches**, de **seis días** de estancia: se inician con la **cena** del **día** de **llegada** hasta la **comida** del cuarto o sexto día *-tres o cinco pensiones completas-*



la experiencia de la montaña de los deportes de aventura... y de noche, momentos que recordarás

combinados de actividades -y sus niveles-:

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

programa 0 Paisajes, patrimonio e historias de los Pirineos

La **montaña asequible**, con algunas excursiones sencillas, unas en todoterreno, otras de senderismo, visitas guiadas, actividades en torno a leyendas, gastronomía...

contenido

Dos itinerarios con vehículos de **tracción 4x4**: uno de ellos por los bosques de Son o de Baiasca, al **atardecer**, para observar ciervos y rebecos; y otro siguiendo los rastros del oso por los bosques de Isil hacia el nacimiento del Noguera Pallaresa, o por los remotos bosques de Santa Magdalena o por las espectaculares pistas entre Espot y Llesuí, a dos mil metros de altura...

Visita **interpretada** a un **centro de fauna** representativa del Pirineo que vive en semilibertad en una gran finca; todos los ejemplares han sido rescatados y criados por la mano de cuidadores: urogallo, linco, corzo, rebeco, gato montés, zorro, gineta y tejón, marta y garduña...

Paseo en **kayak** en el embalse de La Torrassa...

Dos rutas de **senderismo** suave **guiado** por bosque autóctono de media jornada

Una **excursión** de **alta montaña** al Parque Nacional de Aigües Tortes y lago San Mauricio de jornada completa, que podrás elegir el nivel

Circuito guiado por los mejores exponentes del **románico** y las *vilas closas* medievales;

Itinerario guiado descubriendo **viejas leyendas** en el valle de Isil

Una **comida típica** en uno de los restaurantes del valle, finalizando con un circuito **SPA**;
Gymkhana histórica bien por la población de Esterri d'Àneu o por algunos rincones escogidos de los valles d'Àneu

Se compaginará todo ello con visitas **autoguiadas**, tiro con arco...

-Ver sinopsis en www.vallesdeaneu.com: la relación de rutas, los itinerarios en todoterreno, las sendas cortas nivel una/ dos huellas y el resto de actividades en la misma página-;

programa 1a Pirineos senderismo básico

La montaña al alcance de cuantos quieran **caminar a un nivel tranquilo** y de escaso desnivel -entre cien y trescientos metros-; unas de medio día por sendas tradicionales y dos de jornada completa, dando prioridad al disfrute sosegado...

contenido

Todas las mañanas se propone un **sendero guiado** de unas tres horas/ tres horas y media de duración, alternando distintos paisajes bosques, ermitas...

Incluye **dos excursiones** un poco más largas de **día completo**, pero de escasa dificultad, una por el Parque Nacional de Aigües Tortes y San Mauricio -jueves-, y otra por el Parque Natural de l'Alt Pirineu -lunes-, seleccionando alguno de sus desconocidos circos glaciares.

Se completará con otras actividades como circuito de **orientación**, visitas autoguiadas, tiro con arco, gymkhana histórica...

-Ver sinopsis en www.vallesdeaneu.com: la relación de rutas y sendas cortas, nivel una/ dos huellas, en la misma página-; cada día se propondrán entre las posibles, aquellas que sean desconocidas para el conjunto del grupo, atendiendo a aquellos participantes que vuelven un año más...

programa 1b Pirineos senderismo nivel medio

La montaña **con algo más de esfuerzo**, y por tanto por lugares de mayor espectacularidad y belleza -desnivel en las rutas de medio día en torno a trescientos metros y de jornada completa hasta ochocientos-

contenido

Dos días, excursión-travesía de **jornada completa** con itinerario guiado de **alta montaña**; incluye picnic-comida

Dos días sendero guiado de **media jornada larga**, completando la tarde con alguna ruta próxima de carácter etnográfico o patrimonial; incluye picnic-comida

Dos días sendero guiado de **media jornada**, llegando a comer al centro

Se completará con otras actividades como circuito de **orientación**, tiro con arco, visitas autoguiadas alguna tarde...

-Ver sinopsis en www.vallesdeaneu.com: la relación de rutas de jornada completa y sendas más cortas, nivel dos/ tres huellas, en la misma página-



programa 2 Valles abiertos del Pirineo, nivel medio

Una propuesta algo más intensa, con excursiones de **senderismo y travesías** de montaña de **mayor nivel** que en la propuesta de senderismo básico, pero combinándolo con algunos deportes básicos de montaña; se podrá hacer noche en un refugio

contenido

Durante todos estos años ha sido el programa **estrella**; está orientado a aquellos participantes dispuestos a conocer rincones singulares e impactantes con algo más de esfuerzo; aunque podrá elegirse, entre los circuitos y travesías de alta montaña seleccionados para cada semana, el que mejor se adapte a las características físicas de cada persona.

Travesía de **alta montaña**, pudiendo dormir una noche en algunos de los **refugios** que hay al pie de los lagos de montaña, dando la oportunidad de realizar después ascensiones a collados o cumbres.

Se experimentarán algunos de los reconocidos deportes de aventura, entre ellos el **rafting**, o descenso de aguas bravas con lancha neumática;

Descenso de **barrancos**, nivel iniciación:

Ruta básica en **bicicleta** todoterreno, por un itinerario circular saliendo del centro;

Experiencia de **rápel** volado en un puente y **escalada**...

Se realizará un circuito de **orientación**, tiro con arco, gymkhana histórica...

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

programa 3 Valles ocultos del Pirineo, nivel medio/alto

Los **nuevos circuitos** de alta montaña por el Parque Natural de l'Alt Pirineu y alguno de los menos frecuentes del Parque Nacional, normalmente con aproximaciones al inicio en **vehículos 4x4**; travesías de montaña más alejadas, de mayor desnivel, por lugares más desconocidos, espectaculares, y profundos, haciendo generalmente **cumbre**; y combinándolo con algunos **deportes de aventura**

contenido

Para gente **acostumbrada** a hacer recorridos de montaña con algo más de exigencia, o que al menos mantengan un aceptable estado de forma por practicar otros deportes; se llegará a parajes menos frecuentados, a mayor altura, en el Parque Natural.

Travesía de alta montaña de **dos jornadas**, durmiendo una noche en refugio, por el área del Mont Roig/ Ventolao/ estanys de La Gallina; o área de Certescan/ Port de Tavascán; o Vallferrera/ Pica d'Estats; en el Parque Nacional: valles de Peguera o Amitges; dado que los circuitos seleccionados los hay de mayor o menor dificultad, se elegirá en cada ocasión aquéllos que mejor se adecue al grupo, atendiendo a la progresividad de las ascensiones, relieves, características del terreno y pasos de montaña.

Travesía de **día completo** por el Parque Nacional de Aigües Tortes y San Mauricio -jueves-, Los deportes de aventura tendrán algo más de complejidad: el descenso de **cañones** propuesto es algo **más técnico** y precisa haber realizado ya alguno anteriormente;

El itinerario en **bicicleta** de montaña es un **descenso** impresionante por un bosque alta montaña con vehículo de apoyo

Se podrá realizar **rafting** o se podrá optar por otro **barranco superior**...;

se realizará también el circuito de **orientación**, tiro con arco, etc.

-Ver sinopsis en www.vallesdeaneu.com: la relación de rutas, los itinerarios de alta montaña de nivel medio/ alto, las actividades de aventura y el resto de actividades, en la misma página-.

diversión y magia en los PIRINEOS

programa 4 Multiaventura, paredes y barrancos

En este programa se pone el acento en las actividades **deportivas**, tanto en las de **cañones** o río, como en todas aquéllas que son frecuentes en la comarca, integrando la **btt** descendiendo una pista forestal, una ruta **caballo**, así como un curso de iniciación a la **escalada**... Respecto al tiempo dedicado a las rutas de senderismo y travesías de montaña, se puede decidir duración e intensidad según la programación presentada y motivación personal.

contenido

Una inmersión en la mayor parte de los deportes más conocidos de río y montaña; comienza con una experiencia de **escalada** y **rápel**,

Se completará con un **taller** de aprendizaje a las técnicas básicas y recursos principales de la **escalada** en roca;

Luego se programan **dos barrancos**, el segundo de **dos tramos**, que es el de mayor nivel técnico con un rápel de cuarenta metros -si el participante no tiene experiencia en este deporte uno de ellos sería el de iniciación-;

En aguas bravas, se propone el **rafting** en el río Noguera Pallaresa.

Descenso en **btt** por los bosques de Son o de Montgarri;

Una ruta a **caballo** desde Llavorsi por el entorno del río Noguera de Cardós;

Respecto a las excursiones de alta montaña, se puede elegir el *nivel* y la *duración*, pero se propone al menos una salida de día completo -lunes o jueves- .

Y además, el circuito de **orientación**, la travesía por el Parque Nacional, etc. -ver sinopsis en www.vallesdeaneu.com: la relación y nivel de las actividades en deportes de montaña, los itinerarios de alta montaña de nivel medio o medio/ alto, en la misma página-;

programa 5 Caminos y leyendas entre arándanos

nuevo

En las laderas de estos valles crecen los **arándanos**; ya que donde arraigan las coníferas, como pinos y abetos, han quedado pobladas por este pequeño arbusto de bayas rojizas; éstas, además, protegen el suelo de la erosión y contribuyen a la formación de las turberas. Y es en estos bosques, y en estos suelos, donde una tradición milenaria ha ambientado las **leyendas** que aún perviven en sus bosques y en sus pueblos de piedra, madera y losas de pizarra...



Una aproximación a los **espacios protegidos** que pueden recorrerse desde los Valles de Áneu: Parque Nacional de Aigüestortes y estany San Mauricio, Parque Natural de l'Alt Pirineu y sus áreas de influencia. Rutas guiadas e interpretadas por profesionales de montaña que situarán historias y leyendas recogidas por escritores locales en los lugares donde surgieron.

Dos opciones: **básico** y **activo**

Contenido arándano básico

La actividad **estrella**: cruzar el Parque Nacional desde **Aigüestortes a San Mauricio** por el Portarró d'Espot; incluye bus Esterrí-Tahüll; visita a dos Iglesias románicas Patrimonio de la Humanidad; transfer 4x4 Bohí. Planell de Aigüestortes y San Mauricio-Espot.

Excursión 4x4 desde el nacimiento de los ríos Garona y Noguera, desde Pla de Beret, y estación de esquí de Baqueira por Montgarri y los bosques de Bonabé a Alós d'Isil.

Travesía de alta montaña con transfer 4x4: circo de La Gola-Tres Estanys; o Estanys Clossell-Naorte-Certescán (Tavascán)

Descenso de **barrancos**, nivel iniciación:

Actividad a elegir: iniciación al **paddle surf** (1 hora) o dos circuitos de cuerdas en **Parque de Aventura** (3 horas aprox.)

Paseo en **kayak** en el embalse de La Torrassa...

Dos rutas de **senderismo** suave **guiado** por bosque autóctono de media jornada se realizará también el circuito de **orientación**, tiro con arco, etc.

-ver sinopsis en www.vallesdeaneu.com: la relación y nivel de las actividades en deportes de montaña, los itinerarios de alta montaña de nivel medio o medio/ alto, en la misma página-;

Contenido arándano activo

El programa es idéntico al básico, excepto:

La excursión desde Pla de Beret, y estación de esquí de Vaquería, por Montgarri y los bosques de Bonabé a Alós d'Isil, en vez en 4x4, se realizará en **descenso de btt**

Un descenso de **cañones** algo más técnico, nivel **medio**, pero precisa haber realizado ya alguno anteriormente

Ascensión a una **cumbre** como el pic Ventolau -2.853 m.-, desde el que hay una espléndida panorámica del encadenado de estanys de La Gallina,

los **programas** para estancias **cortas**:

estancia de **fin de semana**

A Multiactividad en el Pirineo

Una breve, pero intensa, aproximación a las actividades tradicionales del Pirineo con **senderismo** y **deportes de montaña**

contenido

Incluye un descenso de **barrancos** nivel iniciación, ruta básica en **bicicleta** todoterreno, una ruta de **senderismo** de medio día por alguno de los itinerarios patrimoniales de los Valles

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

B Rafting y barrancos en el Pirineo

Incluyendo la actividad de **aguas bravas** por las aguas del Noguera Pallaresa, y otros deportes de montaña

contenido

Incluye un descenso de **rafting** sobre lanchas neumáticas de 14 Kms, un descenso de **barrancos** nivel iniciación, y una ruta básica en **bicicleta** todoterreno; -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 noches***

A Rutas del Pirineo

La montaña de forma sencilla, con una ruta **diaria** de **senderismo** por los valles de los Parques Nacional o Natural, con una de alta montaña.

contenido

Dos mañanas se realizarán un **sendero guiado** de unas *tres horas* de duración, alternando distintos paisajes; incluye una excursión un poco más larga de **día completo**, pero de escasa dificultad, por alguno de sus desconocidos circos glaciares; se completa con una gymkhana histórica y alguna visita autoguiada -ver sinopsis en www.vallesdeaneu.com: la relación de rutas cortas, nivel una/ dos huellas, en la misma página-

B Multiaventura en el Pirineo

Un combinado de deportes de montaña, de senderismo por caminos tradicionales del Pirineo, y una excursión de día completo.

contenido

Incluye un descenso de **barrancos** nivel iniciación, ruta básica en **bicicleta** todoterreno, una aproximación al mundo de la **escalada** por una pared con presas, un **rápel** volado y una ruta de **senderismo** 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-;

*estancia de **cinco noches***

A Rutas del Pirineo

La montaña disfrutada de forma sencilla, sin pretensiones deportivas; con una ruta diaria de **senderismo** por los valles de los Parques Nacional o Natural, entre cien y trescientos metros desnivel, y una de alta montaña

contenido

Cuatro mañanas se realizarán un **sendero guiado** de unas *tres horas* de duración, alternando distintos paisajes; incluye una excursión un poco más larga de **día completo**, pero de escasa dificultad, por alguno de sus desconocidos circos glaciares; se completa con una gymkhana histórica y alguna visita autoguiada -ver sinopsis en www.vallesdeaneu.com; la relación de rutas y sendas cortas, nivel una/ dos huellas, en la misma página-

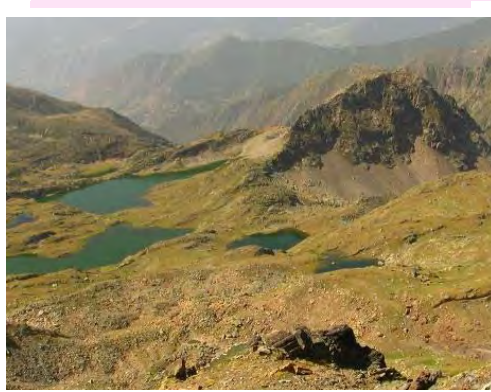
B Multiaventura en el Pirineo

Una intensa aproximación a las actividades de aventura tradicionales del Pirineo: los **deportes de aventura** y el **senderismo** de alta montaña

contenido

Incluye un descenso de **barrancos** nivel iniciación, ruta básica en **bicicleta** todoterreno, una aproximación al mundo de la **escalada** por una pared con presas, un **rápel** volado, un paseo en **canoa** por el embalse y una travesía de **alta montaña** bien de **día completo** o de **dos días** durmiendo una noche en un refugio, por alguno de sus desconocidos circos glaciares; -más

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



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 fin de semana, tres y cinco días la víspera del 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, masaje y relajación.

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** tanto en un planetario, como en el exterior con **telescopios** -**domingos**-; tras un día de alta montaña, **juegos** participativos -**lunes**-; una fiesta divertida de **carnaval** veraniego -**martes**-; cena-**barbacoa** y discoteca -**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*, proyección **presentación** del Parque Nacional...

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 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;

nuestro rincón predilecto: el Parque Natural de l'Alt Pirineu: el balcón de los lagos encadenados:

Son unas rutas escogidas de alta montaña, tanto para una como para dos jornadas de duración, cuyo punto de partida es el nuevo **refugio** junto al estany de La Gola; unos vehículos **todoterreno** recogerán al grupo y remontarán por una pista forestal desde Cerbi, el tramo alto del valle de Unarre, a través de laderas boscosas hasta el planell de Sartarí, al pie de la cascada de La Gola. Desde este punto, conducidos por nuestros guías, se zigzagueará durante cuarenta y cinco minutos por una pala abierta, que va elevándose sobre el valle permitiendo una vista espectacular.

El refugio se encuentra a 2.250 ms., unos 1300 sobre el valle del Noguera Pallaresa, junto al estany de La Gola; al llegar, se desviarán los distintos itinerarios y se compartirá alguna de las leyendas de este lugar...

Los itinerarios:

1 Mont-roig; primera jornada: estany Calberante, coll Curiós, coll de Tartera, pic Tartera (2846), cumbre Mont-roig (2856), estany Gallina y refugio FEEC; segunda jornada: estany Major, coll Calberante, coll Curiós; estany Calberante y estany Gola

2 Ventolau; primera jornada: estany Sord, estanys dels Buixets, cumbre Ventolau (2853) estany Major, estany Gallina y refugio FEEC; segunda jornada: estany Major, coll Calberante, coll Curiós, estany Calberante y estany Gola

3 Ventolau-Tres estanys; jornada única: estany Calberante, coll Curiós, coll Calberante, cumbre Ventolau (2853), estanys dels Buixets, Tres estanys, estany Ventolau, estany Gola

4 Valle de Niri; jornada única: estany Calberante, coll Curiós, estanyet Tartera, Bassa de Buixasse, planell de Niri, Sant Beado, Cerbi

Esta actividad está incluida en el **programa Básico B y Valles ocultos del Pirineo**, nivel medio/alto-; será opcional para el resto; se precisa contratar un taxi 4x4



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 contratar los traslados a las actividades por cuenta de la organización: suplemento: **30 €/ semana** -plazas limitadas en función del programa-

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 **80 litros-** para salidas de dos días con noche en refugio; y 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 y 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

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 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)

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'Àneu** 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*

alojamientos y características

Todos los combinados **incluyen** las **actividades** -según el programa que se contrate- y la **penión completa**, común para todos.

Pero cualquier participante puede elegir alojarse bien en **hoteles**, en **apartamentos** turísticos o casas de pagés en **Esterri d'Àneu** -a 300 m. del centro de actividades-; y en la **Base**, en **habitaciones** con baño, en **bungalows** de madera, en **caravanas** o en **tiendas de campaña** ya instaladas.

modalidades o rangos de los alojamientos:

el alojamiento en campamento 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 vintage** de distintos modelos, con capacidad desde dos a cinco personas, equipadas con colchón y ropa de cama (*)*

*Se puede optar por traer **tienda propia** o **caravana**; en este caso hay un pequeño descuento respecto al importe del **paquete Base** en tienda de campaña instalada; sólo se cobraría el enganche eléctrico si se utilizara; y se pueden 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: un hotel (**), un hostel (**) y apartamentos; para cada uno igualmente figura un **suplemento** por estancia*

***Hotel (**)**, habitaciones dobles, a la entrada de la población*

***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 y alojamientos

Pirineos 100 lagos

Camino del Río Son s/n

Esterra d'Àneu. Pallars Sobirà. Lleida

precios de los programas...

vacaciones para siete días

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

programa 0 Paisajes, patrimonio e historias de los Pirineos

fechas	tiendas		caravana en la Base	bungalows / aptos		habitaciones		
	propia	instalada -paquete base-		3 hab	2 hab	Base	Hostal(**)	Hotel(**)
>>>				para 5/6 pax	para 4 pax			
temp. baja	-7 €	599 €	+56 €	+100 €	+125 €	+130 €	+150 €	+175 €
temp. media	-14 €	639 €	+70 €	+115 €	+140 €	+150 €	+170 €	+210 €
temp. alta	-14 €	669 €	+84 €	+125 €	+160 €	+170 €	+190 €	+230 €

programa 1 (a y b) Pirineos senderismo básico y nivel medio

fechas	tiendas		caravana en la Base	bungalows / aptos		habitaciones		
	propia	instalada		3 hab	2 hab	Base	Hostal(**)	Hotel(**)
	-paquete base-			para 5/6 pax	para 4 pax			
>>>								
temp. baja	-7 €	499 €	+56 €	+100 €	+125 €	+130 €	+150 €	+175 €
temp. media	-14 €	539 €	+70 €	+115 €	+140 €	+150 €	+170 €	+210 €
temp. alta	-14 €	569 €	+84 €	+125 €	+160 €	+170 €	+190 €	+230 €
suplemento opción b			25 €	-incluye una aproximación y retorno de alta montaña en 4x4-				

programa 2 Valles abiertos del Pirineo, nivel medio

fechas	tiendas		caravana en la Base	bungalows / aptos		habitaciones		
	propia	instalada		3 hab	2 hab	Base	Hostal(**)	Hotel(**)
	-paquete base-			para 5/6 pax	para 4 pax			
>>>								
temp. baja	-7 €	575 €	+56 €	+100 €	+125 €	+130 €	+150 €	+175 €
temp. media	-14 €	615 €	+70 €	+115 €	+140 €	+150 €	+170 €	+210 €
temp. alta	-14 €	645 €	+84 €	+125 €	+160 €	+170 €	+190 €	+230 €

programa 3 Valles ocultos del Pirineo, nivel medio/alto

fechas	tiendas		caravana en la Base	bungalows / aptos		habitaciones		
	propia	instalada		3 hab	2 hab	Base	Hostal(**)	Hotel(**)
	-paquete base-			para 5/6 pax	para 4 pax			
>>>								
temp. baja	-7 €	609 €	+56 €	+100 €	+125 €	+130 €	+150 €	+175 €
temp. media	-14 €	649 €	+70 €	+115 €	+140 €	+150 €	+170 €	+210 €
temp. alta	-14 €	679 €	+84 €	+125 €	+160 €	+170 €	+190 €	+230 €

programa 4 Multiaventura, paredes y barrancos

fechas	tiendas		caravana en la Base	bungalows / aptos		habitaciones		
	propia	instalada		3 hab	2 hab	Base	Hostal(**)	Hotel(**)
	-paquete base-			para 5/6 pax	para 4 pax			
>>>								
temp. baja	-7 €	625 €	+56 €	+100 €	+125 €	+130 €	+150 €	+175 €
temp. media	-14 €	665 €	+70 €	+115 €	+140 €	+150 €	+170 €	+210 €
temp. alta	-14 €	695 €	+84 €	+125 €	+160 €	+170 €	+190 €	+230 €

programa 5 Caminos y leyendas en el país de los arándanos -básico-

fechas	tiendas		caravana en la Base	bungalows / aptos		habitaciones		
	propia	instalada		3 hab	2 hab	Base	Hostal(**)	Hotel(**)
	-paquete base-			para 5/6 pax	para 4 pax			
>>>								
temp. baja	-7 €	645 €	+56 €	+100 €	+125 €	+130 €	+150 €	+175 €
temp. media	-14 €	685 €	+70 €	+115 €	+140 €	+150 €	+170 €	+210 €
temp. alta	-14 €	715 €	+84 €	+125 €	+160 €	+170 €	+190 €	+230 €
suplemento nivel activo			35 €	-				

temporada baja: 20 junio al 18 julio; 22 agosto al 12 septiembre;

temporada media: 18 julio al 1 agosto; 22 al 29 agosto

temporada alta: 1 al 22 agosto;

En estancias de catorce días, se pueden combinar dos programas diferentes. El descuento de **2ª semana** es del **10 %** y se aplicará al programa de menor importe.

No está incluida la **tasa turística** vigente en Catalunya; se pagará en recepción a razón de **0,50** cms. por persona y día

Suplemento habitaciones de **uso individual**:

en apartamentos 2 habitaciones por semana: **110 € (Julio); 130 € (Agosto)**

en apartamentos 3 habitaciones por semana: **80 € (Julio); 90 € (Agosto)**.

en caravanas por semana: **40 € (media y baja); 50 € (alta)**

en Hotel (**) por semana: **120 € (media y baja); 140 € (alta)**

(En *hostal no es fácil en temporada alta y en habitaciones Base, según disponibilidad*).

vacaciones para fin de semana

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

A Multiactividad en el Pirineo

fechas	tiendas		caravana en la Base	para 5/6 pax		para 4 pax		habitaciones		
	propia	instalada -paquete base-		bungalows / aptos 3 hab	2 hab	Base	Hostal(**)	Hotel(**)		
>>>										
temp. baja	-2 €	163 €	+12 €	+35 €	+45 €	+43 €	+45 €	+55 €		
temp. Media	-4 €	170 €	+16 €	+39 €	+49 €	+50 €	+53 €	+63 €		
temp. alta	-4 €	187 €	+18 €	+42 €	+54 €	+55 €	+57 €	+71 €		

B Rafting y barrancos en el Pirineo

fechas	tiendas		caravana en la Base	para 5/6 pax		para 4 pax		habitaciones		
	propia	instalada -paquete base-		bungalows / aptos 3 hab	2 hab	Base	Hostal(**)	Hotel(**)		
>>>										
temp. baja	-2 €	191 €	+12 €	+35 €	+45 €	+43 €	+45 €	+55 €		
temp. Media	-4 €	198 €	+16 €	+39 €	+49 €	+50 €	+53 €	+63 €		
temp. alta	-4 €	214 €	+18 €	+42 €	+54 €	+55 €	+57 €	+71 €		



diversión y magia en los
PIRINEOS

vacaciones para tres días

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

A Rutas del Pirineo

fechas	tiendas		caravana en la Base	bungalows / aptos			habitaciones	
	propia	instalada <small>-paquete base-</small>		para 5/6 pax 3 hab	para 4 pax 2 hab	Base	Hostal(**)	Hotel(**)
>>>								
temp. baja	-3 €	219 €	+24 €	+50 €	+65 €	+63 €	+65 €	+80 €
temp. Media	-6 €	241 €	+30 €	+57 €	+72 €	+70 €	+78 €	+93 €
temp. alta	-6 €	251 €	+36 €	+62 €	+80 €	+80 €	+85 €	+105 €

B Multiactividad en el Pirineo

temp. baja	-3 €	274 €	+24 €	+50 €	+65 €	+63 €	+65 €	+80 €
temp. Media	-6 €	296 €	+30 €	+57 €	+72 €	+70 €	+78 €	+93 €
temp. alta	-6 €	306 €	+36 €	+62 €	+80 €	+80 €	+85 €	+105 €

vacaciones para cinco días

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

A Rutas del Pirineo

fechas	tiendas		caravana en la Base	bungalows / aptos			habitaciones	
	propia	instalada <small>-paquete base-</small>		para 5/6 pax 3 hab	para 4 pax 2 hab	Base	Hostal(**)	Hotel(**)
>>>								
temp. baja	-5 €	365 €	+40 €	+80 €	+100 €	+110 €	+115 €	+135 €
temp. Media	-10 €	394 €	+50 €	+95 €	+115 €	+115 €	+125 €	+155 €
temp. alta	-10 €	421 €	+60 €	+105 €	+130 €	+130 €	+145 €	+175 €

B Multiactividad en el Pirineo

temp. baja	-5 €	432 €	+40 €	+80 €	+100 €	+110 €	+115 €	+135 €
temp. Media	-10 €	460 €	+50 €	+95 €	+115 €	+115 €	+125 €	+155 €
temp. alta	-10 €	487 €	+60 €	+105 €	+130 €	+130 €	+145 €	+175 €

precios de las actividades opcionales

(cuando **no están incluidas** en el programa contratado)

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 (Esterrí-La Guingueta)	12 €
ruta media (Pla de la Font-Son)	29 €
ruta larga (Pla de Beret-Isil)	39 €

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

Rafting Llavorsí-Rialp 38 €

Rafting infantil: hasta la Moleta 19 €

Hidrospeed: Llavorsí-Pont Gulleri 48 €

Canoa-rafting: 48 €

Paseo a **caballo** (dos horas) 33 €

Canoas de embalse, en K-2) 10 €

Kayaks de embalse en K-2) 12 €

Kayaks de embalse en K-1) 15 €

Puenting (primer salto) 23 €

Siguientes 18 €

Taller escalada 3 h. (min. 4 pax) 32 €

Experiencia rapel y escalada 10 €

suplem. **excursión** con noche 15 €



Otros programas

que se ofertan en Pirineos **simultáneamente**:

Experiencias en el Pirineo; combinados de senderismo y deportes de montaña, organizados en los entornos: **Parque Nacional Aigües Tortes y Lago San Mauricio, Parque Natural Alto Pirineo, Valles de Áneu y Alto Arán**:

Combinando la montaña con noches de baile, encuentros de bailes latinos y de salón en los Pirineos: mañanas con **actividades** de naturaleza, rutas de montaña y vacaciones con deportes de aventura; tardes con **talleres** de Baile para aprender y practicar; y noches con **fiestas** originales en plazas de los Pirineos con un marco especial

Pirineos con tus hijos/as: un plan de actividades en **cuatro tramos**, según la edad de ellos, **acompañados** de sus padres *-peques hasta 7 años, niños hasta 12, chavales hasta 17 y jóvenes hasta 30-*; mientras éstos realizan el programa que corresponda con su edad, simultáneamente los padres realizan el suyo propio, entre los aquí indicados.

Pirineos solo para niños: las experiencias en el **Campo Base**, un plan de actividades de iniciación a los deportes de montaña, para niños **sin** la compañía de los padres, a partir de los trece años *-segundo nivel-*

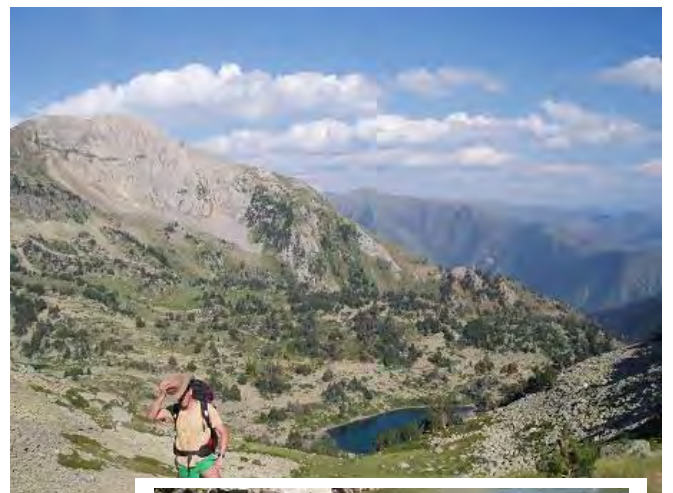
Programa JOVEN "de 20 a 30": Pirineos con su propio estilo; realizando rutas divertidas y deportes de aventura; exclusivo para jóvenes comprendidos entre estas edades



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 que se haya 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**, **terrazza 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...



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.



Los caminos Reales

Eran los caminos que antiguamente unían los pueblos entre sí, que eran los más usados e importantes para mantener comunicado el territorio; y por esta razón precisaban de mayor protección. La denominación de Reales no era porque “pertenezcan” a la corona, sino porque ésta se comprometía a protegerlos y asegurar el tránsito de animales y personas, aunque la propiedad de estos caminos fuera de los vecinos o de los ayuntamientos. Por tanto, en un camino Real, la jurisdicción dependía de la justicia Real, que era la que debía de perseguir a los asaltantes y bandoleros; en algunos puntos estratégicos se establecían fortalezas o pequeños castillos donde las guarniciones tenían como objetivo la protección de los viajeros. La recuperación de estas vías representa un importante patrimonio cultural, histórico y turístico

sinopsis de los programas

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 libremente se podrán 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.

programa 0; Paisajes, cultura y leyendas de los Pirineos
principalmente con excursiones en **todoterreno** y rutas **patrimoniales**

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

Senderismo de media jornada: despoblado de Árreu y la Mare de Déu de las Neus. MM01; *itinerario: circular; desnivel: 220 m.; duración: dos horas.*

Alternativas: 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) descubrir, con viejas fotos, la historia a través del tiempo

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.*

(tarde) los caminos del valle

Itinerario en vehículos 4x4, al atardecer, para observar ciervos y gamos: por los bosques de Pla de la Font, prats del Coro/ planas de l’Infern; **Alternativa:** Baiasca, ermita Sant Jaume, bosques Obaga de Arestuú, borda Feliú, bosques de Escart

(noche) interpretación del cielo y las estrellas desde el castillo de Valencia d’Áneu, y observación de algunas zonas del mismo; **Alternativa:** senda nocturna por un bosque en el entorno de Esterri.

- **Lunes:** (mañana y tarde) la experiencia de los valles de montaña

Itinerario en vehículos 4x4, Pla de Beret, Montgarri, bosques de Bonabé, bordas de Perosa, refugio El Fornet, Alós de Isil; senda por los territorios del oso

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) juegos participativos en el centro

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

Itinerario guiado al patrimonio románico: el ábside de San Joan de Isil desde la otra orilla y desde el cementerio; la espectacular iglesia románica de Son, el Comunidor y el sendero del camino del Calvari;

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.*

(tarde) conocer, de cerca, la fauna autóctona

Visita interpretada a un centro de fauna que vive en semilibertad en una gran finca; todos son ejemplares que han sido rescatados y criados por sus cuidadores

(noche): fiesta-carnaval veraniego.

- **Miércoles:** (mañana) la vida de los lugares olvidados

Senderismo de media jornada: de LLavorre al despoblado de Dorve. MM10; desnivel: doscientos metros de ascensión y ciento cincuenta de descenso, siendo a la inversa en el regreso; duración: dos horas y media/tres horas.

Alternativa: itinerarios de senderismo de media jornada por el Valle de Unarre: de Unarre a Cerbi. MM11; itinerario circular; desnivel: algo más de doscientos metros; duración: dos horas; y de Cerbi a la ermita de Sant Beado. MM12; itinerario lineal de ida y vuelta; desnivel: doscientos metros; duración: dos 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 y fiesta en la discoteca

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

Travesía de alta montaña: circuito corto por la perimetral del Lago San Mauricio; duración de la actividad: tres horas y media, máximo.

Comida-degustación en un restaurante de comida típica pallaresa

(tarde) Circuito SPA en un hotel de Esterri d'Àneu

Alternativa: travesía de alta montaña de día completo

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 incluido); itinerario prácticamente circular; desnivel: 650 m. de ascenso y 900 de descenso acumulados; duración: seis horas y media aprox.

Alternativa: en caso de optar por la travesía de día completo, la **comida degustación** y el **SPA** se realizarán el **viernes**

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

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

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: descenso desde el refugio de Jardá por el bosque de la Mata hasta Valencia d'Àneu; itinerario: lineal; descenso: trescientos cincuenta metros; duración dos horas y media aprox.

Alternativa: Visita a un taller de elaboración artesanal de queso de vaca: en la población de Altrón. IA09; duración dos horas y media aprox.

(tarde) actividades de despedida

Actividad de tiro con arco: en las instalaciones del Centro. AM06; duración de la actividad: entre una hora y hora y media por grupo de participantes.

Excursión en kayak doble en aguas tranquilas: Embalse de la Torrassa. AM08; duración: una hora.

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

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

programa 1 -a/ b-; Pirineos senderismo básico o nivel medio
principalmente con excursiones de **media y alta montaña**

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

Nivel a: senderismo de media jornada: despoblado de Árreu y la Mare de Déu de las Neus. MM01; *itinerario: circular; desnivel: 220 m.; duración: dos horas.*

Alternativas: 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.*

Nivel b: bucle de Son por el camino del Calvario; *duración: dos horas y media.*

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

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

Nivel a: senderismo de media jornada: los dos valles de Baiasca. MM04; *itinerario: circular; desnivel: 200 m.; duración: dos horas aprox.*

Alternativa: 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.*

Nivel b: Senderismo de media jornada larga: circuito de orientación Bordas de Estaón; *itinerario casi circular; desnivel; doscientos metros; duración: cuatro horas.- picnic al finalizar-*

(tarde) los caminos del valle

Nivel a: itinerarios sencillos "autoguiados" para realizar por los participantes, utilizando planos y comentarios: el ábside de San Joan de Isil desde la otra orilla; la espectacular iglesia románica de Son y sendero del camino del Calvari; el camino tradicional de Escalarre a Burgo por el "Castellof"; las viejas salinas y la ermita de Arbolo por el camino Real desde Gerri; las casas negras de Aineto desde Tavascán; el inexpugnable valle de Escart y la ermita de la Mare de Deu de la Roca. IA01-IA06

Nivel b: se completará con: acceso desde Ainet de Cardós al poblado íbero de Sant Martí y a algunos puentes medievales; *duración: dos horas y media; itinerario: circular*

(noche) interpretación del cielo y las estrellas desde el castillo de Valencia d'Áneu, y observación de algunas zonas del mismo; **Alternativa:** senda nocturna por un bosque en el entorno de Esterri.

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

Nivel a: 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;*

Alternativa: 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.

Nivel b: travesías de alta montaña de jornada completa: con aproximación en 4x4, estanys de Ventolau-Tres Estanys- La Gola y refugio; cuatro horas, más tiempo de picnic y aproximación

(noche) juegos participativos en el centro

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

Nivel a: senderismo de media jornada: de LLavorre al despoblado de Dorve. MM10; desnivel: doscientos metros de ascensión y ciento cincuenta de descenso, siendo a la inversa en el regreso; duración: dos horas y media/tres horas.

Alternativa: desde Alós de Isil, circular por la senda del oso; desnivel: doscientos metros de ascensión y ciento cincuenta de descenso, siendo a la inversa en el regreso; duración: hora y media/ dos horas.

Nivel b: senderismo de media jornada larga: bosques, ermitas y refugio de Virós. MM09; itinerario: circular; desnivel: 180 m.; duración: dos horas y media.

Alternativa: desde Llavorsí, bordas de Arnú; desnivel 550 m. itinerario circular parcial; duración: tres horas y media

(tarde) descubrir, con viejas fotos, la historia a través del tiempo

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 vida de los lugares olvidados

Niveles a y b: itinerarios de senderismo de media jornada por el Valle de Unarre: de Unarre a Cerbi. MM11; itinerario circular; desnivel: algo más de doscientos metros; duración: dos horas; y de Cerbi a la ermita de Sant Beado. MM12; itinerario lineal de ida y vuelta; desnivel: doscientos metros; duración: dos 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 y fiesta en la discoteca

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

Niveles a y b: travesías de alta montaña de jornada completa: por itinerarios de distinto nivel dentro del Parque Nacional de Aigües Tortes y Lago San Mauricio

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 incluido); 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.; duración: 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 incluido); 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

Niveles a y b: 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: descenso desde el refugio de Jardá por el bosque de la Mata hasta Valencia d'Áneu; itinerario: lineal; descenso: trescientos cincuenta metros; duración dos horas y media aprox.

Alternativa: Visita a un taller de elaboración artesanal de queso de vaca: en la población de Altrón. IA09; duración dos horas y media aprox.

(tarde) actividades de despedida

Actividad de tiro con arco: en las instalaciones del Centro. AM06; duración de la actividad: entre una hora y hora y media por grupo de participantes.

Itinerarios sencillos "autoguiados" para realizar por los participantes, utilizando planos y comentarios: el ábside de San Joan de Isil desde la otra orilla; la espectacular iglesia románica de Son y sendero del camino del Calvari; el camino tradicional de Escalarre a Burgo por el "Castello"; las viejas salinas y la ermita de Arbolo por el camino Real desde Gerri; las casas negras de Aineto desde Tavascán; y el inexpugnable valle de Escart y la ermita de la Mare de Deu de la Roca: IA01-IA06

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

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

programa 2: Valles abiertos del Pirineo, nivel medio
rutas de **alta montaña** y algunos deportes de aventura

- **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.

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

- **Domingo:** (mañana) puesta a punto y preparación de las travesías

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

Alternativa: senderismo de media jornada: desde Esterri subiendo hacia Jou, por bosques de umbría, y desde Son regresando a Esterri. MM06; itinerario: circular; desnivel: cuatrocientos metros; duración: tres horas y media.

En caso de realizar el senderismo, el **descenso de barrancos** se realizará **otro día** de la semana.

(tarde) los caminos sobre ruedas

Se combinará con: 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.

(noche) interpretación del cielo y las estrellas desde el castillo de Valencia d'Àneu, y observación de algunas zonas del mismo; **Alternativa:** senda nocturna por un bosque en el entorno de Esterri.

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

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'Àreu, 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); itinerario: en herradura; desnivel: 400 m. de ascenso y 800 de descenso; duración: 3 horas el primer día y 4 horas el segundo

(noche del martes): fiesta-carnaval veraniego.

- **Miércoles:** (mañana) la experiencia de las aguas bravas

Rafting en el Noguera en lanchas neumáticas: desde Llavorsí a Rialp. AM03; tramo de río: catorce kilómetros, duración en el río: hora y media aprox.

(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 y fiesta en la discoteca

- **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

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

Senderismo e itinerario de orientación de media jornada: bosques, ermitas y refugio de Virós. MM09; *itinerario circular; desnivel: cuatrocientos metros; duración: tres horas*

Alternativa: Senderismo de media jornada: ascensión a las bordas de Arnú. MM14; *itinerario circular parcial, con formato en "P"; desnivel: algo menos de trescientos metros; duración: tres horas.*

(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.*

Se combinará con: 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) la despedida con ron "cremat" y fiesta popular

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

Programa 3: Valles ocultos del Pirineo, nivel medio/alto

Lugares desconocidos del Pirineo, combinándolo con algunos deportes de aventura

- **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.*

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

- **Domingo:** (mañana) puesta a punto y preparación de las travesías

Descenso de un barranco de nivel medio/superior: Cañones del Infierno. DB04; *desnivel: cien metros; duración: en torno a las dos horas y media.*

(tarde) los caminos sobre ruedas

Itinerario en bicicleta de montaña: -nivel medio- desde Pla de la Font a Son, con **vehículo de apoyo**. RB02; desnivel de descenso: seiscientos metros; duración: alrededor de hora y media más transfer

(noche) interpretación del cielo y las estrellas desde el castillo de Valencia d'Áneu, y observación de algunas zonas del mismo; **Alternativa:** senda nocturna por un bosque en el entorno de Esterri.

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

Travesía de alta montaña con noche en refugio: ascensión al Mont-roig y estanys de la Gallina. TM2d08 (acceso en 4x4 incluido); itinerario: circular parcial; 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.

Alternativa: Travesía de alta montaña con noche en refugio: Baborte/ Pica d'Estats. TM2d09 (acceso en 4x4 incluido); itinerario: circular; primer día hasta el refugio: desnivel: 600 m.; duración: cuatro/ cinco horas; segundo día, desnivel acumulado: 850 m. de ascenso y 1.350 m. de descenso; duración: nueve horas aprox.

(noche del martes): fiesta-carnaval veraniego.

• **Miércoles:** (mañana) la experiencia de las aguas bravas

Rafting en el Noguera en lanchas neumáticas: desde Llavorsí a Rialp. AM03; tramo de río: catorce kilómetros, duración en el río: hora y media aprox.

Alternativa: Descenso de un barranco de nivel medio/superior: Estarón Bajo. DB02b; desnivel: doscientos metros; duración: en torno a las 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 y fiesta en la discoteca

• **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

2 Circuito Ratera, Amitges y Coma de l'Abeller. TM1d11 (suplemento por acceso en 4x4 incluido); 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.; duración: 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 incluido); 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

Senderismo e itinerario de orientación de media jornada: bosques, ermitas y refugio de Virós. MM09; *itinerario circular; desnivel: cuatrocientos metros; duración: tres horas*

Alternativa: Senderismo de media jornada: ascensión a las bordas de Arnú. MM14; *itinerario circular parcial, con formato en "P"; desnivel: algo menos de trescientos metros; duración: tres horas.*

(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.*

Se combinará con: 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) la despedida con ron "cremat" y fiesta popular

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

programa 4 ; Multiaventura, paredes y barrancos

dando prioridad a los deportes de aventura combinándolos con rutas de alta montaña

- **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.*

(noche) presentaciones, celebración y fiesta popular .

- **Domingo:** (mañana) puesta a punto y preparación de las travesías

Descenso de un barranco de nivel iniciación: dos tramos, Berrós Normal y Berrós Anterior. DB01a; *Tramo anterior, duración: cuarenta y cinco minutos; Tramo normal, tiempo en el agua: mínimo una hora*

(tarde) los caminos sobre ruedas

Itinerario en bicicleta de montaña: -nivel medio- desde Pla de la Font a Son, con **vehículo de apoyo.** RB02; *desnivel de descenso: seiscientos metros; duración: alrededor de hora y media más transfer*

(noche) interpretación del cielo y las estrellas desde el castillo de Valencia d'Áneu, y observación de algunas zonas del mismo; **Alternativa:** senda nocturna por un bosque en el entorno de Esterri.

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

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

Sólo lunes

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.

Lunes y Martes

Travesías de alta montaña con noche en refugio: circos glaciares de Gerber y Saboredo 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.

(noche, para quienes regresen) 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

Taller de escalada (1): prácticas en roca en una zona entre Escaló y Escart. AM02; duración: dos horas y media

Si el grupo de participantes de este programa realizara la travesía de dos días, este taller se podría trasladar al **miércoles** por la tarde

(noche): fiesta-carnaval veraniego.

- **Miércoles:** (mañana) la experiencia de los deportes de agua

Rafting en el Noguera en lanchas neumáticas: desde Llavorsí a Rialp. AM03; tramo de río: catorce kilómetros, duración en el río: hora y media aprox.

Alternativa: Descenso de un barranco de nivel medio/superior: Cañones del Infierno. DB04; desnivel: cien metros; duración: en torno a las dos horas y media.

(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 y fiesta en la discoteca

- **Jueves:** (mañana y tarde) por el Parque Nacional/ por el agua al sur del Parque

Descenso de un barranco de nivel medio/superior: dos tramos, Estarón Bajo y Estarón Alto. RB02a; Tramo alto, desnivel: no llegará a los cien metros; duración: en torno a las dos horas o dos y media; Tramo bajo o normal, desnivel: doscientos metros; duración: en torno a las tres horas.

Alternativa: Descenso de un barranco de nivel medio/superior: Viu de Llevata. RB03; desnivel: 120 metros; longitud: dos kilómetros y medio; duración: alrededor de tres horas.

(noche) música en vivo/cantautor con algunos temas para bailar

- **Viernes:** (mañana) las últimas actividades para el recuerdo

Taller de escalada -si no se ha realizado en días anteriores-: prácticas en roca en una zona entre Escaló y Escart. AM02; duración: dos horas y media

(tarde) la despedida

Excursión a caballo desde Llavorsí: por las el camino Real a Tirvia y al pie del Pic Vallalta. AM10; duración: dos horas

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

programa 5; Caminos y leyendas entre los arándanos

Una aproximación a los paisajes más bellos de los espacios protegidos de Aigüestortes, San Mauricio y Alt Pirineu; opciones: **básica** y **activa**

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

Senderismo de media jornada: despoblado de Árreu y la Mare de Déu de las Neus. MM01; itinerario: circular; desnivel: 220 m.; duración: dos horas.

Alternativa: 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) descubrir el río Noguera desde su nacimiento a la primera población de su curso

Itinerario en vehículos 4x4, Pla de Beret, Montgarri, bosques de Bonabé, bordas de Perosa, refugio El Fornet, Alós de Isil; senda por los territorios del oso

Opción activa: Itinerario en bicicleta de montaña: -nivel medio- desde Pla de la Font a Son, con **vehículo de apoyo.** RB02; desnivel de descenso: seiscientos metros; duración: alrededor de hora y media más transfer

(tarde) los caminos del valle

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) interpretación del cielo y las estrellas desde el castillo de Valencia d'Áneu, y observación de algunas zonas del mismo; **Alternativa:** senda nocturna por un bosque en el entorno de Esterri.

Lunes: (mañana y tarde) la experiencia de cruzar las dos cuencas fluviales más importantes del Parque nacional y unas iglesias *Patrimonio de la Humanidad*

Traslado al punto de partida: transfer incluido en bus desde Esterri a Tahüll cruzando el Valle de Arán; visita a dos de las iglesias románicas del Valle -Sant Climent o Santa María o Santa Joan de Boí-; transfer incluido en 4x4 hasta el Planell de Aigüestortes; senda por el estany.Llong, ascensión al *Portarró d'Espot* y llegada a San Maurici TM1d01; itinerario: lineal; desnivel: alrededor de 650 m.; duración: cinco horas y media,

(noche) juegos participativos en el centro

• **Martes** (mañana) los caminos que sitúan en un pasado reciente y cruel

Senderismo de media jornada larga: desde Llavorsí, bordas de Arnú; desnivel 550 m. itinerario circular parcial; duración: tres horas y media. **Alternativa:** circuito de orientación Bordas de Estaón; itinerario casi circular; desnivel; doscientos metros; duración: cuatro horas.- picnic a propuesta del grupo- MM00;

(tarde) avanzar de pie sobre las aguas...

Actividad náutica: experiencia de paddel surf en el embase de La Guingueta -una hora-

(noche): fiesta-carnaval veraniego.

• **Miércoles:** (mañana) la vida de los lugares olvidados

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

(tarde) una piscina que es mirador sobre tres valles

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

(noche) cena-barbacoa y fiesta en la discoteca

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

Nivel básico: travesías de alta montaña de jornada completa: con aproximación en 4x4, estanys de Ventolau-Tres Estanys- La Gola y refugio; *desnivel: 400 m; cuatro horas, más tiempo de picnic y aproximación*

Nivel activo: travesías de alta montaña de jornada completa: con aproximación en 4x4, estanys de La Gola- Coll Curiós-Coll de la Gallina-Cumbre del Ventolau -2.853 m - Tres Estanys- La Gola y refugio; *desnivel: seis horas, más tiempo de picnic y aproximación*

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

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

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: descenso desde el refugio de Jardá por el bosque de la Mata hasta Valencia d'Àneu; *itinerario: lineal; descenso: trescientos cincuenta metros; duración dos horas y media aprox.*

(tarde) actividades de despedida

Actividad de tiro con arco: en las instalaciones del Centro. AM06; *duración de la actividad: entre una hora y hora y media por grupo de participantes.*

Excursión en kayak doble en aguas tranquilas: Embalse de la Torrassa. AM08; *duración: una hora.*

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

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

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

Descensos de tres barrancos de nivel medio/superior: Estarón Bajo y Estarón Alto. DB02a; Cañones del Infierno. DB04; y Viu de Llevata. DB03

Itinerarios en bicicleta de montaña: -nivel medio- desde Pla de la Font a Son, con **vehículo de apoyo.** RB02; y desde Pla de Beret y Montgarri a Alós de Isil, con **vehículo de apoyo.** RB03;

Hidrospeed en el Noguera sobre hidrotineos flotantes: desde Llavorsí al Pont de Gulleri. AM05 y **Rafting en el Noguera en lanchas neumáticas:** desde Llavorsí a Rialp. AM03;

Taller de escalada: prácticas en roca en una zona entre Escaló y Escart. AM02;

Excursión a caballo desde Llavorsí: por las el camino Real a Tirvia y al pie del Pic Vallalta. AM10. (descargar) el mapa de situación en <http://www.genteviajera.com/pdfs/3091pdf.pdf>