

Verano 2018

-Lleida-

Experiencias en los Pirineos

desde el Centro de naturaleza y deportes en la naturaleza
Pirineos Cien Lagos

al pie del Parque Nacional de Aigües Tortes y estany San Mauricio,
junto al Parque Natural de l'Alt Pirineu, en los límites con el país francés,
en el interior de los Valles de Áneu, el país de los *arándanos*,
a orillas del río Noguera Pallaresa, con descensos de aguas bravas...

se ofertan seis programas con distintos niveles de rutas y actividades

variedad de sendas de **media montaña**
distintas travesías de **alta montaña**
excursiones en vehículos 4x4, agroturismo, usos tradicionales...
deportes de montaña: **rafting**, descenso de **barrancos**, **rápel** y escalada
bicicleta de montaña, itinerario a **caballo**, **kayak**, **hidrosped**,
tiro con arco, parque de aventura, **paddle surf**...
y una interesante oferta complementaria y de animación

desde el 23 de Junio al 15 de Septiembre
siete noches en pensión completa
y siete jornadas de actividad
de sábado a sábado

¿cómo es el entorno natural?

Cientos de **lagos** encadenados y circos de montaña modelados por los glaciares, paredes de granito, **bosques** naturales principalmente de abeto y pino negro, cascadas, barrancos, meandros, valles colgados, praderas de alta montaña... con las mayores cumbres de Catalunya

Pueblos con arquitectura tradicional de piedra, madera y pizarra, iglesias románicas, en armonía con el paisaje urbano y con una gran diversidad de hábitats y paisajes bien conservados.

¿qué características tienen las actividades?

Se proponen seis combinados de actividades o programas adaptados a las expectativas físicas de cualquier participante.

Los itinerarios de **senderismo** son de **varios niveles**, desde sendas por caminos tradicionales que se disfrutan con no mucho esfuerzo, a travesías de alta montaña que cruzan por parajes sobrecogedores, para las que requerimos estar acostumbrados, o realizar deporte habitualmente.

En las actividades de montaña se procura sobre todo **disfrutar** de la naturaleza, y están dirigidas por profesionales titulados y gente experimentada; ellos combinarán los aspectos deportivos, la interpretación del medio natural y valores del entorno, dentro de un saludable ambiente montañoso.

¿qué características tienen los alojamientos?

En el centro **Pirineos Cien Lagos**

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

Las habitaciones son dobles con baño –*limpieza sólo a la entrada*- (*)

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

En el **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** 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.

Alojamientos externos en **Esterri d'Àneu**

Establecimientos con los que se mantienen acuerdos y se ofertan en un precio garantizado: un hostel (**) y apartamentos; para cada uno igualmente figura un 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

¿cuáles son los programas y qué actividades se combinan?

Seis opciones a elegir en programas de **siete noches**:

programa Zero 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...

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 Esport 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...

Precio por participante **programa Zero**

| fechas | tiendas | | caravana en la Base | para 5/6 pax | | para 4 pax | | |
|--------------------|---------|-----------------------------|------------------------|----------------------|----------------|--------------|------------|-----------|
| | propia | instalada -paquete base- | | bungalows / 3 hab | aptos 2 hab | habitaciones | | |
| >>> | | | | | | Base | Hostal(**) | Hotel(**) |
| temp. baja | -7 € | 549 € | +42 € | +100 € | +125 € | +130 € | +150 € | +175 € |
| temp. media | -14 € | 589 € | +56 € | +115 € | +140 € | +150 € | +170 € | +210 € |
| temp. alta | -14 € | 619 € | +70 € | +125 € | +160 € | +170 € | +190 € | +230 € |

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...*

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

Cada día se propondrán entre los posibles senderos, aquéllos que sean desconocidos para el conjunto del grupo, atendiendo a aquéllos participantes que vuelven un año más...

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 circo glaciares.

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

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-

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...

Precio por participante **programa 1 (a y b) Senderismo básico y medio**

| fechas >>> | tiendas | | caravana en la Base | para 5/6 pax | | para 4 pax | | |
|---------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------|---|--------|---|--------|--------|
| | propia | instalada -paquete base- | | bungalows / aptos 3 hab | 2 hab | habitaciones Base Hostal(**) Hotel(**) | | |
| temp. baja | -7 € | 449 € | +42 € | +100 € | +125 € | +130 € | +150 € | +175 € |
| temp. media | -14 € | 489 € | +56 € | +115 € | +140 € | +150 € | +170 € | +210 € |
| temp. alta | -14 € | 519 € | +70 € | +125 € | +160 € | +170 € | +190 € | +230 € |
| | suplemento opción b | | 25 € | -incluida una aproximación y retorno en 4x4- | | | | |

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

Durante todos estos años ha sido el programa **estrella**; está orientado a aquéllos 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...

Precio por participante **programa 2 Valles abiertos del Pirineo, nivel medio**

| fechas >>> | tiendas | | caravana en la Base | para 5/6 pax | | para 4 pax | | |
|---------------|---------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|--------|---|--------|--------|
| | propia | instalada -paquete base- | | bungalows / aptos 3 hab | 2 hab | habitaciones Base Hostal(**) Hotel(**) | | |
| temp. baja | -7 € | 525 € | +42 € | +100 € | +125 € | +130 € | +150 € | +175 € |
| temp. media | -14 € | 565 € | +56 € | +115 € | +140 € | +150 € | +170 € | +210 € |
| temp. alta | -14 € | 595 € | +70 € | +125 € | +160 € | +170 € | +190 € | +230 € |

programa 3 Valles ocultos del Pirineo, nivel medio/alto

Circuitos menos frecuentes de alta montaña por el Parque Natural de l'Alt Pirineu y 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**

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.

Precio por participante **programa 3 Valles ocultos del Pirineo, nivel medio/alto**

| fechas | tiendas | | caravana en la Base | para 5/6 pax | | para 4 pax | | habitaciones | |
|-------------|---------|-----------------------------|------------------------|----------------------|----------------|------------|------------|--------------|--|
| | propia | instalada -paquete base- | | bungalows / 3 hab | aptos 2 hab | Base | Hostal(**) | Hotel(**) | |
| >>> | | | | | | | | | |
| temp. baja | -7 € | 559 € | +42 € | +100 € | +125 € | +130 € | +150 € | +175 € | |
| temp. media | -14 € | 599 € | +56 € | +115 € | +140 € | +150 € | +170 € | +210 € | |
| temp. alta | -14 € | 629 € | +70 € | +125 € | +160 € | +170 € | +190 € | +230 € | |

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.

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.

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

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

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-*;

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. -

Precio por participante **programa 4 Multiaventura, paredes y barrancos**

| fechas | tiendas | | caravana en la Base | para 5/6 pax | | para 4 pax | | habitaciones Base | Hostal(**) | Hotel(**) |
|-------------|---------|--|------------------------|----------------------|----------------|------------|--------|----------------------|------------|-----------|
| | propia | instalada <small>-paquete base-</small> | | bungalows / 3 hab | aptos 2 hab | | | | | |
| >>> | | | | | | | | | | |
| temp. baja | -7 € | 575 € | +42 € | +100 € | +125 € | +130 € | +150 € | +175 € | | |
| temp. media | -14 € | 615 € | +56 € | +115 € | +140 € | +150 € | +170 € | +210 € | | |
| temp. alta | -14 € | 645 € | +70 € | +125 € | +160 € | +170 € | +190 € | +230 € | | |

programa 5 Caminos y leyendas en el país de los 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**

arándano básico

La actividad **estrella**: cruzar el Parque Nacional desde **Aigüestortes a San Mauricio** por el *Portarró d'Espot*; incluye bus Esterri-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.

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,

Precio por participante **programa 5 Caminos y leyendas en el país de los arándanos –básico-**

| 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 | -7 € | 595 € | +42 € | +100 € | +125 € | +130 € | +150 € | +175 € | |
| temp. media | -14 € | 635 € | +56 € | +115 € | +140 € | +150 € | +170 € | +210 € | |
| temp. alta | -14 € | 665 € | +70 € | +125 € | +160 € | +170 € | +190 € | +230 € | |
| | | | suplemento nivel activo | | 35 € - | | | | |

temporada baja: **23 junio al 14 julio; 1-15 septiembre;**

temporada media: **14 julio al 4 agosto;**

temporada alta: **4 agosto al 1 septiembre;**

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: **30 € (Julio); 40 € (Agosto)**

en Hotel (**) por semana: **120 € (Julio); 140 € (Agosto)**

(En hostel es difícil y en habitaciones Base, según disponibilidad).

Si se dispone de menos días, dos opciones para estancias cortas: para **tres y cinco noches**

programa A- **Rutas** del Pirineo: *la montaña de forma sencilla, con una ruta diaria de senderismo por los valles del entorno y una de día completo*

programa B- **Multiactividad** del Pirineo: *un combinado de deportes de montaña, como el barranco o/y la btt, con senderismo de media jornada por caminos tradicionales del Pirineo, y una excursión de día completo*

O en plan escapada, dos opciones para **fin de semana**:

Programa A- **Multiactividad** en el Pirineo: *una breve, pero intensa, aproximación a las actividades tradicionales del Pirineo con senderismo y deportes de montaña*

Programa B- **Rafting y barrancos** en el Pirineo: *incluyendo la actividad de aguas bravas por las aguas del Noguera Pallaresa, y otros deportes de montaña*

Indicamos los precios de **cinco noches**; los de **tres noches y fin de semana** se encuentran en la **ficha técnica-plan de viaje** general

A Rutas del Pirineo

para 5/6 pax para 4 pax

| fechas >>> | tiendas | | caravana en la Base | bungalows / aptos | | habitaciones | | |
|---------------|---------|-----------------------------|------------------------|-------------------|--------|--------------|------------|-----------|
| | propia | instalada -paquete base- | | 3 hab | 2 hab | Base | Hostal(**) | Hotel(**) |
| temp. baja | -5 € | 329 € | +30 € | +80 € | +100 € | +110 € | +115 € | +135 € |
| temp. Media | -10 € | 358 € | +40 € | +95 € | +115 € | +115 € | +125 € | +155 € |
| temp. alta | -10 € | 385 € | +56 € | +105 € | +130 € | +130 € | +145 € | +175 € |

B Multiactividad en el Pirineo

| | | | | | | | | |
|-------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| temp. baja | -5 € | 396 € | +30 € | +80 € | +100 € | +110 € | +115 € | +135 € |
| temp. Media | -10 € | 424 € | +40 € | +95 € | +115 € | +115 € | +125 € | +155 € |
| temp. alta | -10 € | 451 € | +56 € | +105 € | +130 € | +130 € | +145 € | +175 € |

Precio por participante *programas cinco noches: A Rutas del Pirineo y B Multiactividad en el Pirineo*

actividades complementarias: talleres de estiramientos, masaje y relajación; por las **noches**, después de un día activo, se podrá participar en una barbacoa, en la observación de estrellas, en una senda nocturna para oír los sonidos de la noche, en un divertido juego de pistas, en una fiesta de carnaval veraniego, en un concierto de cantautor, en una fogata con "ron "cremat"...



Valles de Áneu
el país de los arándanos

C/ Santa Alicia 19 28053
Madrid Tfno. 91 478 01 11
info@genteviajera.com
<http://www.genteviajera.com>