

## Perfil técnico del programa

indispensable para conocer los datos principales de la oferta,  
una vez valorada, sería útil la lectura complementaria  
de la [ficha-plan de viaje](#)



**Verano 2019**

-Lleida-

# un valle para singles

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

desde el Centro de naturaleza y deportes de montaña

## **Pirineos Cien Lagos**

*Esterrí d'Àneu Lleida*

*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...*

### las fechas

*desde el 22 de Junio al 14 de Septiembre  
siete noches en pensión completa  
y siete jornadas de actividad  
de sábado a sábado*

### el lugar

**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 Àneu, el país de los **arándanos**,  
a orillas del río Noguera Pallaresa, con descensos de aguas bravas...**

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.

## las 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

## los participantes...

---

Pensando en **personas independientes** que les apetezca para sus vacaciones, un lugar donde coincida con otra gente, con la que le pueda unir **aficiones comunes**...

O pensando en quienes simplemente este verano no pueden coincidir o **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, 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

## 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 vintages** 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 **Estერი d'Áneu**

Establecimientos con los que se mantienen acuerdos y se ofertan en un precio garantizado: dos hostales (\*\*\*) 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

## los programas y los precios

### **se ofertan seis programas con distintos niveles de rutas y actividades**

Son seis combinados de actividades 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.

### **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 Llesuï, 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 >>>	<u>tiendas</u>		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 €	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 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 circos 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 >>>	<u>tiendas</u>		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 €	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 €
<b>suplemento opción b</b>		<b>25 €</b>	- incluye una aproximación y retorno de alta montaña en <b>4x4-</b>					

## 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 €	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

**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		
	propia	instalada -paquete base-		bungalows / aptos 3 hab	2 hab	habitaciones		
>>>						Base	Hostal(**)	Hotel(**)
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

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		
	propia	instalada -paquete base-		bungalows / aptos 3 hab	2 hab	habitaciones		
>>>						Base	Hostal(**)	Hotel(**)
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 **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		
	propia	instalada <small>-paquete base-</small>		bungalows / aptos 3 hab	2 hab	habitaciones Base	Hostal(**)	Hotel(**)
>>>								
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 €
				<b>suplemento nivel activo</b>	35 € -			

temporada baja: 22 junio al 20 julio; 31 agosto al 14 septiembre;

temporada media: 20 julio al 3 agosto;

temporada alta: 3 al 31 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).

Si se dispone de menos días, hay 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*

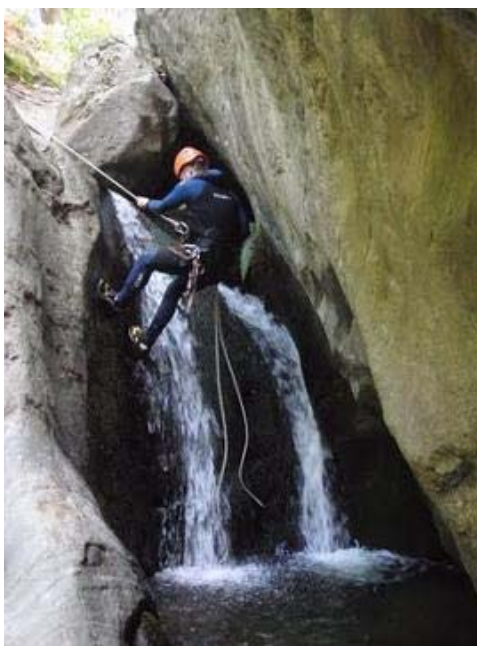
Indicamos los precios de **cinco** **noches**; los de **tres** **noches** y **fin de semana** se encuentran en la **ficha técnica-plan de viaje** general

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

fechas	A Rutas del Pirineo							
	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 €



**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"...



**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

Así que te proponemos unos **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...**



**Valles de Àneu**  
el país de los **arándanos**

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