



SENDERISMO EN LA VAL d'ARAN

Pirineo catalán

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	3
5	Más información	4
5.1	Incluye.....	4
5.2	No incluye	4
5.3	Material y ropa necesaria para realizar las excursiones	4
5.4	Observaciones	5
5.5	Enlaces de interés.....	7
5.6	Puntos fuertes	7
5.7	Otros viajes similares.....	7
6	Contacto.....	7

1 Presentación

Disfruta de cuatro días de **senderismo** en el **Valle de Aran**.

Una estupenda escapada activa para poder disfrutar de algunos de los rincones más representativos de este privilegiado rincón del **Pirineo**.

Vielha será nuestro campamento base, y será desde aquí donde cada día, tras un corto desplazamiento en vehículo realizaremos cada excursión. Por las noches disfrutaremos de una buena cena para cargar nuestro cuerpo de energía para la próxima jornada.

La proximidad del **Parque Nacional de Aigüestortes y Lago de San Mauricio** configura la zona como una de las más atractivas del **Pirineo**, ideales descubrir el montañismo más clásico y agradecido.

2 Destino

La **Val d'Aran** está situada en la vertiente atlántica del **Pirineo central**, hecho que lo condiciona todo; el clima, la historia y las relaciones con sus vecinos. El río **Garona** se abre paso hacia el norte por tierras aquitanas, en Francia, por la única salida natural del valle. De hecho y a pesar de estar integrada administrativamente en España, no fué hasta 1948, cuando se inauguró el **túnel de Vielha**, que el valle se vió comunicado durante todo el año por carretera con el resto del estado. Todo esto ha hecho que se haya mantenido su lengua y su cultura occitana. Otro aspecto importante de la **Val d'Aran**, además de su orientación es que el 30 % del valle se encuentra por encima de los 2.000 metros de altitud.

A pesar del gran desarrollo urbanístico que en los últimos años ha sufrido el valle, aún podemos disfrutar de su patrimonio cultural. Pueblos, iglesias, casas señoriales, iglesias, lavaderos, molinos o abrevaderos han perdurado hasta nuestros días. El pueblo de **Arties**, con unas vistas preciosas del **Montardo** (2.833 m), y su iglesia románica de **Santa Maria de Arties**, son solo un ejemplo.

Los productos naturales que esta tierra aporta a su cocina son tales como las verduras de la huerta, la carne de caza, las setas, las frutas del bosque (como arándanos, fresas silvestres, grosellas o frambuesas) o la miel. De ahí el "**civet**" de jabalí, la **olla aranesa** o la **truhada**.

3 Datos básicos

Destino: **Val d'Aran**

Actividad: Senderismo

Nivel físico: ** Tipo de terreno: **

Duración: 4 días.

Época: Mayo a Octubre

Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1000 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas deben tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

Es necesario tener la capacidad de hacer **800-1000** metros positivos a ritmo tranquilo de forma cómoda y estar acostumbrado a **caminar en montaña**.

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje al destino. Alojamiento en **Valle de Aran**

Día 2. Lagos del Rosari y Baciver

Distancia 10,5 km Desnivel + 470 m. Desnivel - 470m.

Día 3. Los 7 Lagos de Colomers

Distancia 15 km Desnivel + 770 m. Desnivel - 770m.

Día 4. Circular Lac de Mar y Refugio Restanca

Distancia 10 km Desnivel +650 m Desnivel - 650 m hasta

Día 5. Lac Redon

Distancia 8 km Desnivel +500 m Desnivel -500 m

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje al destino. Alojamiento en **Valle de Aran**

Día 2. Lagos del Rosari y Baciver

Subiremos junto el **Arriu Malo** desde **Orri** hasta **Estanhs de Baciver y del Rosari**. Este itinerario nos permitirá conocer el **circo de Baciver**, al límite de la **Val d'Aran** con el **Pallars Sobirà**, en el nacimiento del **Garona**, el río más importante del Aran.

Por la tarde visita a **Vielha**

Distancia 10,5 km Desnivel + 470 m. Desnivel - 470m.

Día 3. Los 7 Lagos de Colomers

En este segundo día conoceremos el conjunto de lagos más grande Europa situado entre el **Vall de Aran** y e el **Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici**.

Nuestro recorrido partirá desde **Banhs de Tredós** y nos llevará por un paisaje de agua, roca, inmensa flora y espectaculares vistas y que nos ofrecerá el circo de Colomers.

Por la tarde visita a **Arties**

Distancia 15 km Desnivel + 770 m. Desnivel - 770m.

Día 4. Circular Lac de Mar y Refugio Restanca

Partiremos desde el **Pónt deth Ressèc**, en la cabecera del **Valarties**. Por el fondo del valle, cruzaremos el bosque **Arrialhs** hasta el **Pontet de Rius**. Comenzaremos la subida hasta el refugio de la **Restanca**, con su gran lago, pero continuaremos un tramo más hasta el **Lac de Mar**, un precioso y enorme lago rodeado de grandes montañas. El descenso lo realizaremos por el mismo itinerario.

Distancia 10 km Desnivel +650 m Desnivel - 650 m hasta

Día 5. Lac Redon

Desde la boca **Sur del túnel de Vielha**, donde se encuentra el antiguo **Hospital de Vielha**, nos introduciremos en el pequeño **Valle de Conangles**. Casi llegando al **Port de Rius**, tomaremos un sendero hacia un faldeo que nos dejará en el **Lac Redon**, desde donde disfrutaremos de unas excelentes vistas de las **Maladetas**.

Distancia 8 km Desnivel +500 m Desnivel -500 m

5 Más información

Precio.

- 430 euros para grupo de 4-10 personas
- 450 euros para grupo de 3 personas

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- 4 noches de hotel en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.

5.2 No incluye

- Transporte (consultar la opción de compartir gastos de viaje con otros participantes que se desplacen desde su zona).
- Cenas y almuerzos que se harán en montaña.
- Taxis

5.3 Material y ropa necesaria para realizar las excursiones

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).

- Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.

5.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 10 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

Transporte a la zona donde se realiza este viaje

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

Habitación doble/individual

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que este interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Información sobre el seguro que se incluye en el viaje y otras opciones

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

Si no dispone de un seguro de viaje tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania Outdoors que si lo hace usted de forma directa con Intermundial.

Seguro Ski/Aventura Plus

Le recomendamos el seguro **Ski/Aventura Plus**. Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas**. Puede contratarlo por el periodo de tiempo que dura el viaje o por un año, siendo la fecha de inicio de cobertura la que usted decida. Si contrata el seguro por un año no sólo le cubrirá el viaje que realice con Muntania Outdoors sino que también le cubrirá el resto de viajes y actividades deportivas que haga durante ese periodo anual.

Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior pero además tendrá una cobertura más completa porque tendrá cubierta la cancelación previa del viaje y billetes por un motivo de fuerza mayor (enfermedad, lesión...) tanto de usted como de un familiar.

El seguro de viaje con anulación que gestionamos permite una devolución de los importes previos pagados de hasta 1.000 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero. Si el importe del viaje más el vuelo es mayor, se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Anulación Plus

Este seguro cubre los gastos que ha tenido usted en la contratación de un viaje y compra de billetes si tiene que cancelar el viaje antes de la partida por una serie de motivos como por ejemplo enfermedad suya o de un familiar (ver condiciones del seguro).

Este seguro le puede interesar si ya dispone de un seguro de viaje que no cubra la cancelación previa de este o si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva.

Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación

Tanto el seguro **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación** son **seguros de viajes con mejores coberturas** que el Ski/Aventura Plus con y sin Anulación pero **no cubre actividades deportivas**.

Este seguro le puede interesar si ya tiene un seguro de accidentes y rescate que cubra la actividad deportiva que realizará en el viaje pero no tiene un seguro de viaje. También le puede interesar si hace un viaje no deportivo.

*Consulte los precios y condiciones de los **seguros de intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

5.5 Enlaces de interés

- www.visitvaldaran.com

5.6 Puntos fuertes

- Recorrido variado con bosques, prados e ibones y grandes montañas.
- Óptimo ratio guía/cliente que permite un máximo aprovechamiento de la actividad.
- Viaje activo, visitando zonas de gran riqueza paisajística.

5.7 Otros viajes similares

- Senderismo en Andorra
- Senderismo en Tavascán y Vall Ferrera
- Senderismo en Pirineos, España. Ordesa, Benasque y Románico del Valle de Boí
- Excursiones solitarias del Pirineo. Ribagorza (Aragón) y la Alta Ribagorza (Cataluña) (30-03 enero)

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).