



# LOS GIGANTES DE LAS 3 NACIONES

**Pirineo andorrano, catalán y francés**

**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 .....	3
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen.....	3
4.2	Programa detallado .....	4
5	Más información .....	6
5.1	Incluye .....	6
5.2	No incluye.....	6
5.3	Ropa y material necesario para este trekking.....	7
5.4	Observaciones .....	7
5.5	Enlaces de interés.....	9
5.6	Puntos fuertes .....	9
6	Otros viajes similares .....	9
7	Contacto.....	9

## 1 Presentación

El trekking de los **Gigantes de las Tres Naciones** es una travesía de 5 días que discurre por tres parques naturales de tres países diferentes: el **Parque Natural Valles del Comapedrosa** (Andorra), el **Parque Natural Regional de los Pirineos del Ariège** (Francia) y el **Parque Natural del Alto Pirineo** (España).

Durante el recorrido cruzaremos bellos paisajes a través de valles con fantásticos lagos y zonas de alta montaña, todo ello disfrutando de la abundante flora y fauna del entorno. Además, ascenderemos a algunas de las cumbres más altas de la zona, como la **Pica de Estats**, que con 3.143 m es **la cima más alta de Cataluña**, y el Comapedrosa, pico más alto de Andorra con 2.942 m.

## 2 Destino

El principado de **Andorra** se encuentra situado en el eje axial de la cadena pirenaica. Siendo frontera con **España** y **Francia** presenta un relieve abrupto de grandes montañas y profundos valles.

No siempre disfrutó de la situación económica presente, durante mucho tiempo fue pobre y su geografía la aisló de sus vecinos. Fue a partir de la **Segunda Guerra Mundial** que su economía despegó fruto de pasar a ser un destino turístico ayudado de su condición de paraíso fiscal.

**Andorra** se divide territorialmente en **siete parroquias** que son Canillo, Encamp, Ordino, La Massana, Andorra la Vieja, San Julián de Loria, Escaldes-Engordany.

Territorio de grandes montañas, destaca el **Comapedrosa** (2.942 m) como la más elevada. Hay grandes bosques de **pinos** y **abedules** dispersos por buena parte de sus valles.

Presenta un clima mediterráneo y oceánico de alta montaña con inviernos fríos y largos y veranos suaves.

**El Parque Pirenaico de las Tres Naciones**, ubicado en pleno centro de los Pirineos y cuyo territorio es compartido por tres países (Francia, España y Andorra), es uno de los espacios naturales protegidos transfronterizos más extensos de Europa con casi 4.300 km<sup>2</sup>. Este Parque, declarado como tal en el año 2018, se compone a su vez de cuatro parques naturales:

**Parque Natural del Alto Pirineo:** Se trata del espacio natural protegido más extenso de Catalunya, declarado como tal en 2003. En el parque encontramos la cumbre más alta de Cataluña, la Pica d'Estats (3143 m), lagos de origen glaciar, así como una gran variedad de bosques y prados alpinos. Destaca a su vez por la presencia de especies amenazadas como el urogallo o el quebrantahuesos.

**Parque Natural Regional de los Pirineos del Ariège:** Declarado el 2009, en una de las zonas mejor conservadas del Pirineo Francés. Comprende un rico patrimonio natural, cultural y paisajístico.

**Parque Natural Valles del Comapedrosa:** Se trata del parque natural más grande de Andorra y fue declarado con esta figura de protección en el año 2006. Entre los elementos de mayor interés destaca el Comapedrosa (2942 m), punto culminante del país que da nombre al parque, así como su notoria diversidad biológica.

**Parque Natural de Sorteny:** Declarado el 1999, tiene por objetivo la protección, conservación, estudio y difusión de la gran diversidad natural que lo conforma. A su vez, alberga dos de los picos más altos de Andorra (Estanyó y Serrera), con más de 2.9000 m de altura.

## 3 Datos básicos

Destino: Parque Pirenaico de las 3 naciones (España, Andorra y Francia).

Actividad: Trekking

Nivel físico: \*\*/\*\* Tipo de terreno: \*\*/\*\*

Duración: 5 días.

Época: Julio -Septiembre

Grupo mínimo-máximo: 4-8 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 1200 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 tienen que 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).

Recorrido **exigente**. Es necesario tener la capacidad de hacer **1.200** metros positivos a ritmo tranquilo de forma cómoda y estar acostumbrado a **caminar durante bastantes horas**. Los caminos presentan distintos estados de conservación. Hay que tener soltura andando en senderos pedregosos.

## 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

\*Opción que le gestionemos alojamiento en el valle para la noche previa al inicio del trekking.

#### Día 1. El Serrat (1.560 m)-Refugio del Fourcat (2.445 m).

Distancia 10,5 km Desnivel +1270 m Desnivel -345 m Tiempo estimado 5 horas

Opción de ascender al Pico Tristaina (2.878 m). Distancia 11,7 km Desnivel +1470 m Desnivel -545 m Tiempo estimado 6 horas y media

#### Día 2. Refugio del Fourcat (2.445 m)-Mounicou (1.091 m).

Distancia 17,7 km Desnivel +365 m Desnivel -1715 m Tiempo estimado entre 6-7 horas

#### Día 3. Mounicou (1.091 m)-Refugio de Pinet (2.242 m).

Distancia 8 km Desnivel +1220 m Desnivel -50 m Tiempo estimado 4 horas y media

#### Día 4. Refugio de Pinet (2.242 m)-Refugio de Vallferrera (1.940 m.)

Distancia 11 km Desnivel +900 m Desnivel -1200 m Tiempo estimado 6 horas

Opción de ascender a la Pica d'Estats (3.143 m). Distancia 12,6 km Desnivel +1100 m Desnivel -1400 m Tiempo estimado 7 horas y media.

#### **Día 5. Refugio de Vallferrera (1.940 m.)-Arinsal (1.467 m).**

Distancia 15 km Desnivel +1035 m Desnivel -1360 m Tiempo estimado entre 6-7 horas

Opción de ascender al Comapedrosa (2.942 m). Distancia 15,7 km Desnivel +1235 m Desnivel -1560 m Tiempo estimado 8 horas.

\* La última jornada finalizará alrededor de las 15 p.m. para que tenga tiempo de realizar el viaje de regreso. Se hará una combinación de vehículos para regresar a El Serrat.

### **4.2 Programa detallado**

\*Opción que le gestionemos alojamiento en el valle para la noche previa al inicio del trekking.

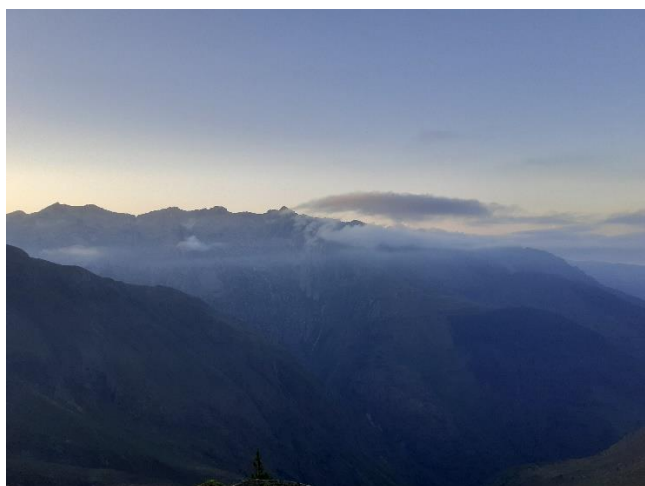
#### **Día 1. El Serrat (1.560 m)-Pico Tristaina (2.878 m)-Refugio del Fourcat (2.445 m).**

Comenzaremos nuestro trekking en la **Villa de El Serrat**, partiendo de un sendero que va ascendiendo hacia la base del **Tristaina** bordeando sus estanques. Continuaremos el camino hasta alcanzar la cota de 2.500 metros, momento en el que el terreno se vuelve rocoso y más descompuesto, aunque sin mayor dificultad.

Una vez en el collado deberemos decidir si subimos a la cima (2.878 m) o por el contrario descendemos al **refugio del Fourcat (2.445 m)**. Si decidimos subir a la cumbre deberemos tener en cuenta que hay que superar una pequeña trepada sencilla no apta para personas con vértigo o sin experiencia en este tipo de terreno.

Distancia 10,5 km Desnivel +1270 m Desnivel -345 m Tiempo estimado 5 horas

Opción de ascender al Pico Tristaina (2.878 m). Distancia 11,7 km Desnivel +1470 m Desnivel -545 m Tiempo estimado 6 horas y media



## Día 2. Refugio del Fourcat (2.445 m)-Mounicou (1.091 m).

Es la etapa más larga de nuestro trekking pero tranquila y en su mayor parte de bajada. En la primera parte, desde el refugio, descenderemos hacia el **Lago de Izourt** (1.652 m) por un camino de zetas que hace la bajada más progresiva.

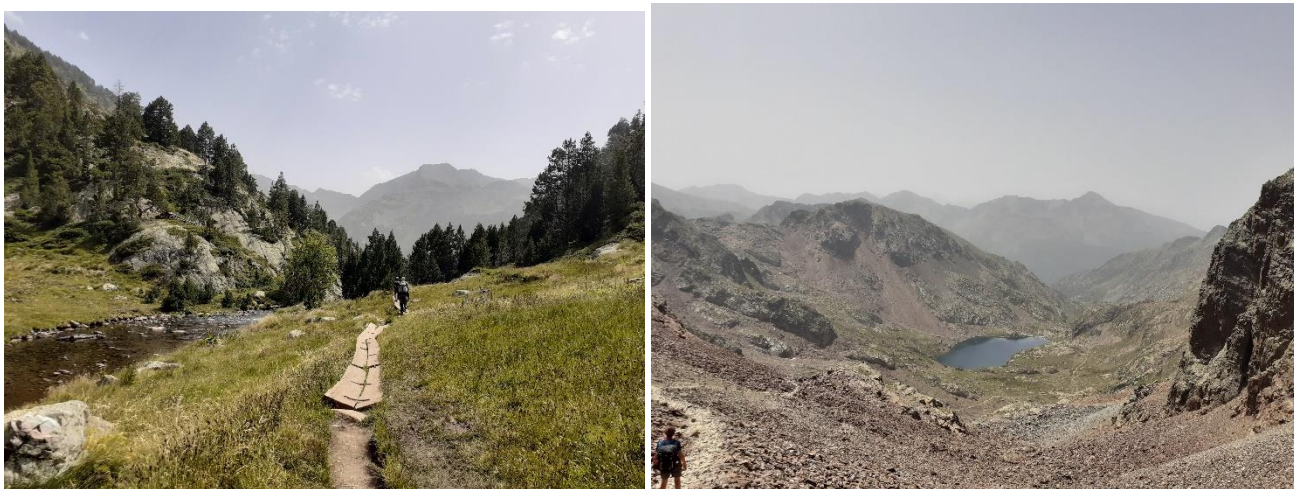
Poco después de pasar el lago nos adentraremos en un terreno boscoso, en contraste con el ambiente alpino de la primera parte de la jornada, y el camino irá perdiendo pendiente hasta convertirse prácticamente en llano en las inmediaciones de la **Gîte d'étape à Mounicou** (1.091 m), donde finalizaremos el día.

Distancia 17,7 km Desnivel +365 m Desnivel -1715 m Tiempo estimado entre 6-7 horas

## Día 3. Mounicou (1.091 m)-Refugio de Pinet (2.242 m).

Se trata de la etapa más tranquila del recorrido, que nos servirá para coger fuerzas para los siguientes días. Nada más salir de **Gîte d'étape à Mounicou** tendremos que seguir un pequeño tramo de carretera hasta llegar al parking de la Artiga. Después el camino se adentra en el bosque del Fontanal hasta los **Orris del Pla de Nouzère**. Desde aquí podremos continuar por el GR o tomar el sendero de la izquierda que, a pesar de no estar señalizado, sube al **Lago Sourd**, haciendo más interesante la llegada al **Refugio de Pinet** (2.242 m).

Distancia 8 km Desnivel +1220 m Desnivel -50 m Tiempo estimado 4 horas y media



## Día 4. Refugio de Pinet (2.242 m)-Refugio de Vallferrera (1.940 m.)

Desde el refugio tomaremos un camino de subida que va a media ladera en el margen izquierdo del río en dirección al Lago de Montcalm. Aquí el camino gira hacia la izquierda y asciende rápidamente al Collado de Riufred, donde deberemos decidir si subimos a la **Pica de Estats** (techo de Cataluña con 3.143 m), o si descendemos directamente al refugio.

Tanto si subimos a la cima como si no, deberemos atravesar el **Port de Sotllo** (2.884 m) para descender por canchales de rocas sueltas en dirección al **Estany d'Estats** y al **Estany de Sotllo**. Desde aquí el firme se vuelve más estable y cómodo. Tras unos cuantos flanqueos llegaremos al **Refugio de Vallferrera**.

Distancia 11 km Desnivel +900 m Desnivel -1200 m Tiempo estimado 6 horas

Opción de ascender a la Pica d'Estats (3.143 m). Distancia 12,6 km Desnivel +1100 m Desnivel -1400 m Tiempo estimado 7 horas y media.

## Día 5. Refugio de Vallferrera (1.940 m.)-Arinsal (1.467 m).

La última etapa de nuestro recorrido es una etapa con mucho ambiente, largas distancias y potentes desniveles.

Desde el refugio subimos de manera progresiva y constante por el valle hasta el Refugio de Baiau y desde ahí a la **Portella de Baiau** (2.761 m). En este punto tendremos que decidir si subimos al **Comapedrosa** (cumbre más alta de Andorra con 2.942 m) o descendemos al **Refugio de Comapedrosa** (2.265 m). Hay que tener en cuenta que, aunque la subida no entraña dificultad técnica es empinada, y que el descenso por la cresta tiene algunas zonas aéreas. Una vez en el refugio únicamente nos queda continuar valle abajo por el GR hasta el pueblo de Arinsal.

Distancia 15 km Desnivel +1035 m Desnivel -1360 m Tiempo estimado entre 6-7 horas

Opción de ascender al Comapedrosa (2.942 m). Distancia 15,7 km Desnivel +1235 m Desnivel -1560 m Tiempo estimado 8 horas.

\* La última jornada finalizará alrededor de las 15-16 p.m. para que tenga tiempo de realizar el viaje de regreso. Se hará una combinación de vehículos para regresar a El Serrat.

## 5 Más información

Precio. 650 €.

\*30 € menos para no federados con tarjeta de reciprocidad (ver observaciones).

### 5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña durante todo el trekking.
- 4 noches en refugios de montaña en régimen de media pensión.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.
- Regalo de una camiseta de Muntania Outdoors.
- Mapa del trekking 1:25.000, tarjeta para sellar en las cumbres y refugios, obsequio regalo

### 5.2 No incluye

- Transporte (consultar la opción de compartir gastos de viaje con otros participantes que se desplacen desde su zona).
- Almuerzos. Se hacen en montaña mediante bocadillo, picnic, etc (opción de comprar en el refugio).
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena.
- Duchas en el caso de que sean de pago.
- Forfait: carné de paso para sellar en los refugios de paso, mapa topográfico 1:50.000 de la editorial alpina y un regalo.

### **5.3 Ropa y material necesario para este trekking**

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-10 kilos.

- Mochila (entre 30-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de 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 tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
  - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.

### **5.4 Observaciones**

#### **Descuento para federados en montaña**

Se tendrá que llevar la tarjeta federativa con el sello de reciprocidad y ser presentada en los refugios. Una vez finalizado el trekking nos tendrá que mandar un correo a [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) con su número de cuenta y le haremos la devolución. Muchas gracias.

#### **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 7 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 desarrolla el trekking**

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.

### **Mochila durante el trekking**

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

### **Refugios**

Se recomienda viajar con muy poca comida de ataque ya que puede comprar en los refugios por los que se pasa.

No es necesario llevar saco de dormir, pero si un saco sábana de seda o algodón. Importante incidir en que no es un saco, es una sábana en forma de saco muy ligera y que guardada en su funda no ocupa más que el puño de una mano. En los refugios no hace frío y nos proporcionan mantas.

Hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

### **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.

Una vez iniciado el viaje, cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes. Los gastos no presupuestados del guía serán divididos entre los participantes. Una vez finalizado el viaje, en caso de que hayamos podido recuperar gastos presupuestados porque nuestros proveedores han entendido la situación y acceden, estos importes os serán reembolsados.

### **Seguro de accidentes, viaje y cancelación**

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. 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.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**. Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galía** y **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <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.

\*\*\*\* El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en el ámbito nacional y un límite de 12.000 € tanto en asistencia sanitaria como en rescate en el extranjero, teniendo que ser esta cantidad, o la correspondiente si fuera superior, por el asegurado.

## 5.5 Enlaces de interés

- [Parque Pirenaico de las 3 naciones](#)
- [Parque Natural del Alto Pirineo](#)
- [Parque Natural Regional de los Pirineos del Ariège](#)
- [Parque Natural Valles del Comapedrosa](#)

## 5.6 Puntos fuertes

- Quizá el trekking más clásico y codiciado del Pirineo.
- Versión de 6 días para tomarse el trekking con más calma.
- Paisaje alpino con vistas espectaculares.
- Amplia red de refugios.

## 6 Otros viajes similares

- Carros de Fuego. La alta ruta de los Pirineos.
- Porta del Cel. Trekking por el Parque Natural del Alt Pirineu
- Cavalls del Vent. Parque Natural del Cadí-Moixeró
- Trekking Pass 'Aran. Travesía transfronteriza del Pirineo

## 7 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

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