



# EXCURSIONES INVERNALES EN EL PALLARS SOBIRÀ

## PIRINEO CATALÁN

**muntania**  
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	Datos básicos .....	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje .....	2
3	Programa .....	2
3.1	Programa resumen .....	2
3.2	Programa detallado .....	3
4	Más información.....	4
4.1	Incluye.....	4
4.2	No incluye .....	4
4.3	Material necesario para este viaje.....	4
4.4	Observaciones .....	5
4.5	Enlaces de interés .....	7
4.6	Puntos fuertes .....	7
5	Otros viajes similares.....	7
6	Contacto .....	7

## 1 Presentación

En este viaje podrás conocer mas a fondo el valle y las montañas de **Esterri de Aneu**, situado en el **Pallars Sobirà** en la provincia de **Lérida**.

Durante 4 jornadas realizaremos interesantes recorridos en lugares de gran interés para los amantes de la montaña. Según las condiciones, podremos caminar con nuestras botas de trekking pero si la nieve es persistente y domina la mayor parte de los itinerarios, será necesario el uso de raquetas de nieve (consultar).

. La proximidad del **Parque Nacional de Aiguas Tortas y Lago de Sant Mauricio** configura la zona como una de las más atractivas del **Pirineo**, ideales para poder descubrir el **pireneísmo invernal**, para una primera toma de contacto o bien para redescubrir el montañismo más clásico y agradecido.

Planteamos este viaje durmiendo en el valle bien en hotel o apartamento para que podáis realizar las excursiones con la ropa y material necesario para pasar casa jornada.

## 2 Datos básicos

Destino: Esterri de Aneu, Pallars Sobirà, (Pirineo de Lérida).

Actividad: Senderismo /Raquetas de nieve.

Nivel físico \*\*/ Tipo de Terreno \*\*

Duración: 4 días

Época: de diciembre a abril.

Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

### 2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

No se requiere estar iniciado en las raquetas de nieve, pero si habituados a salir a la montaña y hacer ejercicio de forma regular siendo capaz de realizar desniveles de ascenso y descenso **de al menos 900 metros**.

Técnicamente no son ascensiones complicadas. Además, en la mayoría de las cumbres propuestas, la ascensión se realiza íntegramente con las raquetas puestas y el descenso es relativamente suave y por amplias palas.

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(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)

Tipo de terreno	Descripción
*	Progresión en terreno llano o con suave pendiente
**	Terreno con pendiente moderada que permite progresar de forma cómoda con las raquetas puestas
***	Terreno con pendiente más acusado que puede requerir en algún tramo cambiar las raquetas por crampones para progresar con mayor comodidad y seguridad

## 3 Programa

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

### 3.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a destino. Alojamiento en **el valle de Esterri de Aneu**.

Día 2. **Estany de la Goia**

Distancia 13 km Desnivel + 880 m. Desnivel – 880 m Tiempo: 6 horas

Día 3. **Estany Negre de Cabanes**

Distancia 8 km Desnivel + 750 m. Desnivel – 750 m Tiempo: 6 horas

Día 4. **Refugio de Amitges por el Estany de Sant Maurici**.

Distancia 14 km Desnivel + 735 m. Desnivel – 735 m Tiempo: 6 horas

#### Día 5. **Estany de Gerber.**

Distancia 6,5 km Desnivel + 320 m. Desnivel – 320 m Tiempo: 4 horas

Después del almuerzo, viaje de regreso.

### **3.2 Programa detallado**

Día 1. Viaje a destino. Alojamiento en el **valle de Esterri de Aneu.**

#### Día 2. **Estany de la Goia**

Partiremos de la localidad de **Cerbi** por una pista que dependiendo de las condiciones de nieve, podremos avanzar con el coche un poco más por el valle de la Gola. Una cómoda subida hasta el **Planell de Sartari**, tranquilo lugar donde disfrutar del sonido de las cascadas del desagüe del **Estany del Ventlau** y del Estany al que nos dirigimos. A partir de este punto, en el que ya estamos muy altos, toma un poco más de pendiente el terreno durante unos pocos metros para llegar primero al refugio de la Gola y seguidamente al **Estany de la Gola.**

Si la meteorología y las fuerzas acompañan, nos podremos acercar a la zona llamada de los 3 estanys y poder disfrutar de unas mejores vistas del **Alto Pallars** con el **Parque Nacional de Aigües Tortes** como telón de fondo.

Distancia 13 km Desnivel + 880 m. Desnivel – 880 m Tiempo: 6 horas

#### Día 3. **Estany Negre de Cabanes**

Desde el **Refugio Gerdar**, a unos 1520m de altitud, partiremos la **Vall de Cabanes** a través de uno de los bosques más bonitos de Cataluña, un camino que se introduce en la profundidad del bosque donde de vez en cuando, los claros nos dejan ver la belleza del lugar. Un valle que se va encajando entre los picos **Pui de la Bonaigua** (2.777 m) y **Lo Teso** (2.699m).

Conforme ganemos altura, el paisaje irá cambiando, apareciendo ante nosotros los circos glaciares que albergan los estanys de la zona del **Bassiero**, nuestro objetivo el **Estany Negre** 2190m será el primero de ellos. Si las fuerzas acompañan, al igual que la meteorología, podremos visitar alguno más de ellos, como el Llong. Para el descenso, realizaremos una ruta circular por la otra margen del barranco por el que hemos ascendido.

Distancia 8 km Desnivel + 750 m. Desnivel – 750 m Tiempo: 6 horas

#### Día 4. **Refugio de Amitges por el Estany de Sant Maurici.**

Nos introducimos en el **Parque Nacional d'Aigües Tortes i Estany de Sant Maurici**, un enclave que tiene un encanto particular, mágico. Comenzaremos a andar bajo las **agujas els Encantats**, recorriendo el fondo de valle hasta el **Estany de Sant Maurici**. Aquí, enlazaremos con la mítica **Carros de Foc**, uno de los trekkings más famosos del **Pirineo**, y de gran belleza. Por un bosque, alcanzaremos primero el **Estany de Ratera** y otros más pequeños superiores.

Unas últimas palas nos dejarán en el balcón donde se sitúa el **refugio de Amitges** 2365m, un mirador privilegiado de toda la zona de este sector del Parque Nacional. Entraremos en el refugio donde podremos tomar un caldo caliente y descansar contemplando todo el paraje. Antes de emprender el descenso, podremos visitar los 3 estanys que se encuentran en los alrededores del refugio.

Distancia 14 km Desnivel + 735 m. Desnivel – 735 m Tiempo: 6 horas

#### Día 5. Estany de Gerber.

Desde el **Parking del Clot Gran** en la carretera de la **Bonaigua** recorreremos toda una ladera para buscar la entrada del valle de Gerber, pasando por una pequeña balsa llamada l'Estanyera. Ya en el **valle de Gerber**, bordearemos la **estanyera del Mig** para por un estrechamiento del valle, dar salida al **Estany de Gerber** 2180m, que recoge las aguas de este gran circo glaciar de la vertiente Norte de los picos del **Bassiero** 2903m y 2897m. Actividad corta pero espectacular que nos permitirá volver a los coches un poco más descansados que los anteriores días y hacer de una mejor manera el viaje de vuelta a casa.

Distancia 6,5 km Desnivel + 320 m. Desnivel – 320 m Tiempo: 4 horas

Después del almuerzo, viaje de regreso.

## 4 Más información

Precio:

- 420 euros por persona para grupo a partir de 4 personas
- 522 euros por persona para grupo de 3 personas
- 580 euros por persona para grupo de 2 personas

### 4.1 Incluye

- Guía de montaña.
- 4 noches de alojamiento en apartamento en habitaciones con dos camas (consultar habitación individual).
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

### 4.2 No incluye

- Transporte. En función de la procedencia de los participantes se podrá coordinar para compartir vehículo y gastos.
- Almuerzos. Será de picnic en la montaña (bocadillo, fruta, etc.)
- Cena y desayunos.
- Raquetas, bastones y DVA en caso de que sea necesario (consultar la posibilidad de alquilarlo con Muntania Outdoors)

### 4.3 Material necesario para este viaje

Es importante llevar poco peso en la mochila para caminar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 25-35 litros).
- Botas de montaña y polainas.
- Raquetas de nieve y bastones (en caso de que sea necesario)



- Material de seguridad: ARVA (DVA), pala y sonda.
- Ropa técnica para la travesía:
  - Calcetines.
  - Pantalón de montaña de invierno.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
  - Braga para el cuello.
  - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
  - Gorro para el frío.
  - Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Cantimplora o termo, mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

#### **4.4 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 adaptaremos una salida para usted.

##### **Hora y lugar de encuentro**

Entre 7 y 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 facilitarán los preparativos finales.

##### **Transporte a la zona donde se hace el 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.

##### **Adaptación de los recorridos**

En función de las condiciones meteorológicas y estado del manto nivoso, se puede alterar sobre la marcha el programa para realizar los itinerarios más seguros, acordes con las condiciones del medio y del grupo.

##### **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.

El orden de los itinerarios se puede alterar respecto al programa previo por un tema de disponibilidad hotelera a la hora de confirmarse el viaje.

## Información sobre el seguro que se incluye en la actividad 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.

#### 4.5 Enlaces de interés

- <http://www.visitvaldaran.com/>

#### 4.6 Puntos fuertes

- Caminar por lugares de gran belleza.
- Alojamiento cómodo en el valle.
- Conocer parte del Parque Nacional de Sant Maurici y Aigües Tortes.
- Grupo reducido.

## 5 Otros viajes similares

- Ascensiones con raquetas de nieve en la Cerdaña. Pirineo Catalán
- Itinerarios suaves con raquetas de nieve en el Vall d'Arán. Pirineo catalán
- Ascensiones con raquetas de nieve en el Vall de Boí
- Fin de semana de raquetas de nieve en Benasque
- Raquetas de nieve en el Sobrarbe, Valle de Bielsa. Pirineo Aragonés
- Excursiones con raquetas de nieve en el Valle de Ordesa
- Ascensiones con raquetas en el Valle del Tena. Bacias y Peyreget
- Excursiones con raquetas de nieve en el Valle del Tena. Pirineo Aragonés
- Fin de semana con raquetas de nieve en el Valle del Tena. Pirineo Aragonés
- Raquetas de nieve en el Valle de Echo. Pico Chipeta Alto, Castillo de Acher e Ibón de Acherito

## 6 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).