

ASCENSIONES CON RAQUETAS EN LA CERDAÑA

PIRINEO CATALÁN

muntania
Tu agencia de viajes

CICMA: 4720
+91 005 20 74
+34 629 379 894 (WhatsApp)
www.muntania.com
info@muntania.com

ÍNDICE

1 Presentación 1
2 El 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 Precio. Incluye/ No incluye 5
5.1 Incluye 5
5.2 No incluye 5
6 Más información 6
7 Puntos fuertes 7
8 Otros viajes similares 8
9 Contacto 8

1 Presentación

Raquetas de nieve en la Cerdaña. Cumbres, bosques y lagos del Pirineo

Te proponemos una escapada de raquetas de nieve a la **Cerdaña**, una de las comarcas más atractivas del **Pirineo catalán**. Su privilegiada situación, entre las grandes cumbres pirenaicas y amplios valles de montaña, ofrece un escenario excepcional para disfrutar de la nieve. A lo largo del viaje descubriremos paisajes muy variados, desde bosques de pino negro y suaves laderas hasta circos glaciares y lagos de alta montaña que, en invierno, suelen permanecer cubiertos de hielo y nieve.

Durante cuatro jornadas realizaremos excursiones que nos permitirán conocer algunos de los rincones más emblemáticos de esta parte del Pirineo. Ascenderemos a la **Tossa Plana de Lles** (2.916 m), una de las grandes cumbres de la **Cerdaña**, y al **Pic de la Mina** (2.683 m), magnífico mirador hacia **Andorra** y el **macizo del Carlit**. Completaremos el programa con dos recorridos de gran belleza por los lagos de las Bullosas y los Estanys de la Pera, donde disfrutaremos de bosques nevados, paisajes glaciares y un ambiente plenamente invernal.

Con una única base de alojamiento en el valle, combinaremos la actividad en la montaña con la posibilidad de conocer el patrimonio y las tradiciones de la Cerdaña. Sus pueblos conservan un interesante legado románico

y una arraigada cultura de montaña, que también se refleja en su gastronomía, con platos tradicionales como el trinxat y sus reconocidos quesos artesanos.

Una propuesta ideal para disfrutar de unos días de nieve, naturaleza y montaña en buena compañía.

2 El destino

La Cerdaña, un gran valle entre España y Francia

La Cerdaña (Cerdanya, en catalán) es una comarca natural de los **Pirineos orientales** situada a ambos lados de la frontera entre España y Francia. Constituye uno de los grandes valles pirenaicos y destaca por su amplitud, su elevada insolación y un paisaje singular en el que se alternan prados, campos de cultivo, bosques y pequeños pueblos de montaña. Rodeada de importantes macizos, ofrece un magnífico contraste entre el fondo del valle, relativamente llano y abierto, y las altas cumbres que lo delimitan.

Al norte se alza el **macizo del Carlit**, mientras que al sur se extienden las imponentes paredes de la Sierra del Cadí y el Moixeró. Hacia el este, el relieve enlaza con las montañas del **Ripollés y el Conflent**. Entre sus cumbres destacan la **Tossa Plana de Lles** (2.916 m), el **Puigpedrós** (2.915 m) y el Puigmal (2.910 m). Su origen glaciar ha dejado una huella muy visible en el paisaje, con circos, valles y numerosos lagos de montaña. La combinación de altitud, orientación y abundancia de espacios abiertos convierte a la Cerdaña en un territorio especialmente atractivo para las actividades al aire libre durante todo el año.

Históricamente, este valle ha sido un importante corredor de comunicación entre ambas vertientes de los Pirineos. La agricultura y la ganadería han marcado durante siglos su economía y su forma de vida, y todavía hoy se reconocen en sus pueblos, sus prados y su arquitectura tradicional de piedra y tejados de pizarra. Puigcerdà, capital de la Cerdaña española, conserva un interesante patrimonio histórico y un origen medieval que se remonta al siglo XII. La cultura de montaña también se refleja en su gastronomía, con platos tradicionales como el **trinxat**, elaborado con col y patata, los embutidos, los quesos artesanos y otros productos locales.

3 Datos básicos

Destino: Cerdaña. Pirineo Catalán.
Actividad: Raquetas de nieve.
Nivel: B
Duración: 5 días (4 días de actividad).
Época: de diciembre a abril.
Grupo mínimo-máximo: 5-8 personas.

CICMA: 4720
+91 005 20 74
+34 629 379 894 (WhatsApp)
www.muntania.com
info@muntania.com

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
B+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El nivel físico exigido lo marca el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El tipo de terreno varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El ritmo de progresión se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

4 Programa

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

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje por carretera al valle de la Cerdaña.

Salida a las 13 pm desde Nuevos Ministerios, Madrid. Opción de recoger a los participantes en la estación del AVE de Zaragoza a las 16 pm y en Lérida a las 17:30 pm.

Día 2. Ascenso a la Tossa Plana de Lles (2.916m).

Distancia 12 km Desnivel + 950 m. Desnivel – 950 m.

Día 3. Lagos del Carlit

Distancia 16 km Desnivel + 465 m. Desnivel – 465 m.

Día 4. Ascenso al Pic de la Mina (2.683m)

Distancia 10 km Desnivel + 750m. Desnivel – 750 m.

Día 5. Lagos de la Pera

Tras el almuerzo y no muy tarde, emprenderemos el viaje por carretera de vuelta a casa.

Distancia 12 km Desnivel + 470m. Desnivel – 470 m**.**

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje por carretera al valle de la Cerdaña.

Salida a las 11:30 pm desde Nuevos Ministerios, Madrid. Opción de recoger a los participantes en la estación del AVE de Zaragoza a las 15:30 pm y en Lérida a las 17 pm.

Día 2. Ascenso a la Tossa Plana de Lles (2.916m).

La Tossa Plana de Lles es una cumbre fronteriza con Andorra, cuyo acceso resulta relativamente cómodo desde la estación de esquí nórdico de Lles de Cerdanya. Su amplia ladera sur ofrece una ruta de ascenso progresiva, con pendientes suaves que permiten alcanzar la cima sin dificultades técnicas destacables. Desde lo alto disfrutaremos de magníficas panorámicas de los Pirineos y, especialmente, de la escarpada vertiente norte de la Sierra del Cadí.

Comenzaremos la excursión atravesando un precioso bosque de montaña. Poco a poco, el terreno se irá abriendo hasta dar paso a amplias laderas que remontaremos cómodamente hasta alcanzar la cumbre. El descenso lo realizaremos por el mismo itinerario de subida.

Distancia 10 km Desnivel + 950 m. Desnivel – 950 m**.**

Día 3. Lagos del Carlit

La vertiente oriental del Carlit alberga uno de los conjuntos lacustres más destacados del Pirineo, con numerosos lagos de origen glaciar que, en esta época del año, suelen encontrarse completamente helados. Este entorno ofrece múltiples posibilidades para realizar recorridos de diferente longitud, adaptándonos a las condiciones de nieve y a las características del grupo.

Iniciaremos la excursión en el aparcamiento de Plan dels Avellans para adentrarnos en el magnífico entorno de las Bullosas, a los pies del Carlit (2.921 m). Considerado uno de los rincones más bellos del Pirineo, este paisaje invernal nos permitirá caminar entre bosques de pino negro, prados de alta montaña cubiertos de nieve y numerosos lagos helados. Una jornada especialmente atractiva para disfrutar de la montaña invernal con raquetas de nieve.

Distancia 16 km Desnivel + 465 m. Desnivel – 465 m.

Día 4. Ascenso al Pic de la Mina (2.683m)

El Pic de la Mina es una magnífica atalaya natural situada junto a la frontera con Andorra. Su posición privilegiada permite disfrutar de amplias panorámicas sobre las montañas andorranas y la vertiente oriental del macizo del Carlit, que descubriremos desde una perspectiva diferente a la de las jornadas anteriores.

Comenzaremos la ascensión en el Col de Puymorens, desde donde iremos ganando altura progresivamente por terreno de montaña. Durante el recorrido disfrutaremos de un paisaje plenamente invernal y de excelentes vistas sobre las cumbres que nos rodean. Alcanzar la cima será una magnífica oportunidad para contemplar este sector del Pirineo desde una de sus mejores atalayas.

Distancia 10 km Desnivel + 750m. Desnivel – 750 m.





Día 5. Lagos de la Pera

A los pies del Monturull se encuentra un precioso circo de origen glaciar que alberga los dos Estanys de la Pera y su refugio de montaña. Se trata de un rincón de gran belleza, especialmente atractivo en invierno, al que accederemos mediante una ascensión progresiva que combina tramos de bosque con zonas más abiertas de alta montaña.

Iniciaremos camino en la parte baja de la estación de esquí nórdico de Aransa. Desde allí avanzaremos por un bonito bosque hasta alcanzar la Caseta de les Pollineres. Continuaremos remontando el valle por un sendero ascendente que nos conducirá hasta el refugio y los lagos de la Pera, donde disfrutaremos de un magnífico paisaje de montaña rodeado de cumbres y laderas nevadas.

Tras el almuerzo y no muy tarde, emprenderemos el viaje por carretera de vuelta a casa.

Distancia 12 km Desnivel + 470m. Desnivel – 470 m.

5 Precio. Incluye/ No incluye

Precio: 625 €. Suplemento habitación individual: 115€

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Traslado desde Madrid en furgoneta.
- 4 noches de hotel en habitación doble (2 camas) con desayuno en el Hostal Estacio
- Forfaits de entrada a recintos donde sea necesario.
- Gestión del viaje.
- Seguro de accidentes y rescate.

5.2 No incluye

- Cenas.
- Almuerzos. Será de picnic en la montaña (bocadillo, fruta, etc.)

- Raquetas y kit de seguridad (Arva, pala y sonda) (precio de alquiler 30 euros en total).
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Más información

Hora y lugar de partida

Salida a las 13 pm desde Nuevos Ministerios, Madrid. Opción de recoger a los participantes en la estación del AVE de Zaragoza a las 16 pm y en Lérida a las 17:30 pm.

Material y ropa necesaria para este viaje

- Maleta o bolsa de viaje
- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas de montaña y polainas.
- Raquetas y bastones.
- Crampones (opción de alquilarlo con nosotros, consultar).
- Material de seguridad: ARVA, pala y sonda (opción de alquilarlo con nosotros, consultar).
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón largo de montaña y cubre pantalón impermeable
  - Camiseta térmica (primera capa), forro polar o similar (segunda capa), chaqueta de primaloft o plumas ligera y chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Gorro y gorra para el sol.
  - Guantes finos y gordos.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal.
- Cantimplora y/o termo.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a tu disponibilidad. No dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran.

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.

Seguro de accidente y rescate incluido

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

Este seguro cubre exclusivamente los riesgos derivados de las actividades de turismo activo previstas en la excursión o viaje, es decir durante la práctica del senderismo, montañismo, esquí, bici, etc.

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 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 Ergo, Iris Global e 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 en el siguiente enlace: Información de seguros

Seguro de accidentes y rescate incluido en la península (España, Portugal y Pirineo Francés)

Capital asegurado

- Fallecimiento accidente 7.500 €
- Incapacidad permanente absoluta accidente 15.000 €
- Incapacidad accidente según baremo 15.000 €
- Salvamento, rescate u otros gastos derivados del accidente hasta 12.000 €
- Asistencia sanitaria durante la actividad en centros españoles concertados.

Delimitación de cobertura de gastos asistenciales por accidente

- Importe máximo centros NO concentrados 12.000. Los gastos serán abonados por el cliente y reembolsados por la aseguradora con posterioridad.

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Compañía Previs seguros. Nº PÓLIZA 4020015582-0 Global Adenture Team. Teléfono de asistencia 24h 913840330.

** Hay que dar parte a la aseguradora con la mayor brevedad posible. La compañía facilitará un número de expediente. Ese número de expediente es imprescindible para acudir al centro de atención médica. Se tendrá que facilitará ese número de expediente al centro médico.

*** El guía de la actividad tendrá que mandar un parte de accidentes a la compañía aseguradora durante las siguientes 48 horas del accidente.

**** Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

*** Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Enlaces de interés

- Cerdaña

7 Puntos fuertes

- Ascender a dos grandes cumbres pirenaicas: la Tossa Plana de Lles (2.916 m) y el Pic de la Mina (2.683 m)
- Explorar el espectacular paisaje lacustre de las Bullosas, a los pies del Carlit
- Recorrer los bosques nevados y alcanzar los preciosos Estanys de la Pera

- Disfrutar de panorámicas excepcionales sobre el macizo del Carlit, la Sierra del Cadí y las montañas de Andorra
- Conocer los paisajes y pueblos tradicionales de la Cerdaña, su patrimonio románico y su gastronomía

8 Otros viajes similares

- Ascensiones con raquetas de nieve en el Vall de Boí
- Carros de Fuego. Alta Ruta del Pirineo con Raquetas de Nieve
- Excursiones con raquetas de nieve en el Valle del Tena. Pirineo Aragonés
- Ascensiones con raquetas en el Pirineo. Mesa de los Tres Reyes, Mallo d´Archerito y Foratón
- Ascensiones invernales en Sierra Nevada. Mulhacén y Cerro de los Machos
- Noruega, Alpes de Lyngen. Raquetas en el círculo polar ártico
- Auroras Boreales y excursiones con raquetas. Lofoten, Noruega
- Raquetas de nieve en Dolomitas. Excursiones por las montañas más bellas del mundo.
- Ascensiones con raquetas en Bulgaria. Rila y Pirin, Balcanes

9 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo **Global Adventure Team S.L** (CICMA 4720)

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

info@muntania.com / www.muntania.com / www.geographica.es