



ASCENSIONES EN LA CERDAÑA

**Puigpedrós, Carlit,
Puigmal y Pedraforca**

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

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

1 Presentación

Nos vamos a la **Cerdaña** para un interesante viaje de ascensiones a algunas cumbres emblemáticas de este rincón del **Pirineo**.

Alojados en un cómodo alojamiento en el valle, realizaremos cuatro bonitas ascensiones a cimas míticas de esta región. Cada día escogeremos una cumbre y tras el regreso a nuestro alojamiento tendremos tiempo para descansar.

Pero el valle da para mucho más: pueblos, románico, productos artesanos, quesos... Aunque con tanta actividad, en algún momento tendrás que sentarte en la mesa para recuperar toda la energía con un **Trinxat**, plato tradicional de la zona a base de patata, col y tocino.

2 Datos básicos

Destino: **Cerdaña**. Pirineo Catalán

Actividad: Ascensiones.

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

Duración: tarde de viaje + 4 días de actividad.

Época: De mayo a noviembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

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 + y que la etapa tenga 12 km

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

3 Programa

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

3.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a la **Cerdaña**. Recepción de los participantes.

Día 2. Ascenso al **Puigmal** (2.910 m)

Desnivel + 940 m. Desnivel – 940 m.

Día 3. Ascensión a la **Pica del Carlit** (2.921m)

Desnivel + 904 m. Desnivel – 904 m.

Día 4. Ascensión al **Puigpedrós (2915m.)**

Distancia 13 km Desnivel + 900 m. Desnivel – 900 m.

Día 5. Ascensión al **Pedraforca** (2506m.)

Distancia 8,5 km Desnivel + 940 m. Desnivel – 940 m.

3.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a la **Cerdaña**. Recepción de los participantes.

Día 2. Ascenso al **Puigmal** (2.910 m)

Esta montaña situada al sur de la **Cerdaña** ofrece unas maravillosas vistas de la escarpada **Sierra del Cadí** y del **Valle de Nuria**. Partiremos del aparcamiento de las Planes en la estación de esquí de **Err-Puigmal** y ascenderemos por la vertiente norte del **Puigmal**. El descenso lo realizaremos por el mismo itinerario.

Desnivel + 940 m. Desnivel – 940 m.

Día 3. Ascensión a la **Pica del Carlit** (2.921m)

Subiremos a la cumbre más alta del **Pirineo Oriental** desde el **Estany de la La Bollosa**. Después de atravesar un gran altiplano llegaremos a las palas finales que nos colocarán en la cumbre.

Desnivel + 904 m. Desnivel – 904 m.

Día 4. Ascensión al **Puigpedrós (2915m.)**

Realizaremos un hermoso recorrido circular desde el **refugio de Malniu** (2.130m), recorriendo el trazado del GR 11 hasta el refugio **Joaquim Folch i Girona**. Desde aquí avanzaremos para alcanzar la cresta final que nos lleva hasta la cima del **Puigpedrós** (2.915m). Bajaremos por las **Molleres del Puigpedrós** y por el **Serrat de les Perdius Blanques** hasta el **lago de Malniu** y finalmente hasta el **refugio de Malniu**.

Distancia 13 km Desnivel + 900 m. Desnivel – 900 m.

Día 5. Ascensión al **Pedraforca** (2506m.)

Desde el parking del **Mirador de Gresolet** ascenderemos hasta el **coll de Verdet**, desde allí comienzan ya las trepadas hasta la cima más alta del **Pedraforca**: el **Pollegó superior**: 2506 m. La bajada clásica se realiza por la **Tartera del Pedraforca**

Distancia 8,5 km Desnivel + 940 m. Desnivel – 940 m.

4 Más información

Precio: 490 euros por persona.

4.1 Incluye

- Guía de montaña.
- 4 noches de hotel/hostal en régimen de alojamiento y desayuno
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

4.2 No incluye

- Transporte. En función del origen de los participantes Muntania Outdoors podrá gestionar el mismo o bien poner en contacto a las personas que quieran compartir transporte.
- Almuerzos que se harán en montaña.
- Cenas.

4.3 Material y ropa necesaria para las ascensiones

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-10 kilos.

- Mochila (25-35 litros)
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña
- Crampones, piolet (en función de la época en que se realice el viaje, consultar)
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón 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.
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol
- Frontal (pilas de repuesto)
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback
- Botiquín y neceser personal (si la actividad requiere dormir en refugio de montaña).
- Crema solar y protección labial
- Cámara de fotos
- Bastón/bastones

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 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.

4.5 Enlaces de interés

- <http://www.cerdaña.com/>

4.6 Puntos fuertes

- Ascenso a cuatro cumbres emblemáticas
- Paisajes de alta montaña.
- Posibilidad de adaptar los recorridos en caso de mal tiempo.

5 Otros viaje similares

- Ascenso al Puigmal en el día. El techo del Ripollés
- Ascensión al Carlit en el día. Montaña sagrada de la Cerdaña
- Ascenso a la Pica de d'Estat por la Cresta del Pic Gabarró. Los 6 tresmiles del macizo
- Ascenso a la Pica de d'Estat por la Cresta del Plc Verdaguer. La Cumbre más alta del Pirineo Catalán

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).