



ASCENSIONES CON RAQUETAS EN LA CERDAÑA

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	Ropa y material necesario.....	4
4.4	Observaciones.....	5
4.5	Enlaces de interés.....	6
4.6	Puntos fuertes.....	6
5	Otros viajes similares.....	6
6	Contacto.....	7

1 Presentación

Las raquetas de nieve nos permiten desplazarnos con facilidad por encima de las superficies nevadas descubriendo espacios de gran belleza paisajística de una forma divertida y cómoda.

Escápate con **Muntania Outdoors** a la **Cerdaña** en el **Pirineo catalán** y realiza dos bonitas ascensiones a cimas míticas de esta región y dos rutas por bosques y lagos. Alojándonos en valle, cada día escogeremos un objetivo 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: Raquetas de nieve.

Nivel: **

Duración: 5 días (4 días de actividad).

Época: de diciembre a abril.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 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 la **Cerdaña**. Recepción de los participantes.

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 11 km Desnivel + 400 m. Desnivel – 400 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

Distancia 13 km Desnivel + 700m. Desnivel – 700 m.

Tras el almuerzo, podremos emprender el viaje de regreso.

3.2 Programa detallado

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

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

La Tossa Plana de Lles es una cumbre fronteriza con Andorra. Tiene un cómodo acceso por la estación de fondo de **Lles**. La primera parte de la excursión se realiza por un maravilloso bosque. Posteriormente, unas suaves pendientes nos colocarán en la cumbre. Podremos observar de una forma privilegiada la escarpada cara norte de la **Sierra del Cadí**. El descenso lo realizaremos por el mismo itinerario.

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

Día 3. Lagos del Carlit

La ruta de esta jornada comenzará en el parking del **Plan dels Avellans** y transitará por paisajes de gran belleza en uno de los lugares más bonitos de todo el **Pirineo**. La zona de **las Bullosas**, a los pies del **Carlit** (2.921m) y sus lagos es un espacio ideal para caminar en invierno con raquetas de nieve. Durante la ruta disfrutaremos de paisajes nevados y descubriremos gran cantidad de lagos helados caminando por bosques de pino negro y prados de alta montaña completamente nevados.

Distancia 11 km Desnivel + 400 m. Desnivel – 400 m.

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

El itinerario comenzará en el collado de **Puymorens**. Se trata de una ascensión con unas vistas increíbles.

Durante la subida, disfrutaremos de paisajes nevados y vistas increíbles a las montañas que nos rodean.

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

Día 5. Lagos de la Pera

Esta caminata se inicia en la parte baja de la estación de **Esquí Nórdico de Aransa**. Una zona de bosques preciosa nos llevará hasta la **Caseta de les Pollineres**. Desde aquí continuaremos por un sendero ascendente hasta alcanzar el **Refugio y los Lagos de la Pera**.

Distancia 13 km Desnivel + 700m. Desnivel – 700 m.

Tras el almuerzo, podremos emprender el viaje de regreso.

4 Más información

Precio:

Si el grupo alcanza los 5-8 participantes, € por persona.

Si el grupo alcanza los 4 participantes, € por persona.

4.1 Incluye

- Guía de montaña.
- 4 noches de hotel en habitación doble (2 camas) con desayuno. Suplemento individual euros.
- Gestión del viaje.
- Seguro de accidentes y rescate.

4.2 No incluye

- Transporte. Transporte. En función de la procedencia de los participantes se podrá coordinar para compartir vehículo y gastos.
- 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).

4.3 Ropa y material necesario

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.
- Material de seguridad: ARVA, 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.

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.

Seguro de accidentes/viaje

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 **Galia** 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 PÓLIZA 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 actividades de ámbito nacional y hasta 12.000 euros en el extranjero, siendo el pago contra reembolso.

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.

4.5 Enlaces de interés

- <https://www.cerdanya.org>

4.6 Puntos fuertes

- Viaje activo, visitando zonas de gran riqueza paisajística, geológica y cultural.
- Escenario ideal para itinerarios de raquetas de nieve.
- Cómodas aproximaciones.
- Posibilidad de variantes en caso de mal tiempo.
- Buenas condiciones de nivación.

5 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

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).