

5 Festival de senderisme Vall Fosca Pirineus



FESTIVAL DE SENDERISMO WALKING FESTIVAL RANDO FESTIVAL
 30 DE JULIOL AL 2 D'AGOST 2020

100 KM. DE SENDERS | TELEFÈRIC 1.750M - 2.200M

vall fosca
 L'ENERGIA DELS PIRINEUS
 WWW.VALLFOSCA.NET

MUSEU HIDROELÈCTRIC DE CAPDELLA
 Ajuntament de La Torre de Capdella

Diputació de Lleida
 CRIGENS

Pirineus
 ara lleida
 Parc Nacional d'Alt Pirineus

IDAPA
 viu el jussà
 Parc Nacional d'Alt Pirineus

DIJOUS, 30 DE JULIOL

Sopar sota les estrelles i caminada nocturna

Hora: 18.30 h

Pujada amb el telefèric de la Vall Fosca fins a l'entrada del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici a Estany Gento, caminada per veure com ens pon el sol, baixada guiada a peu pel camí de Pigolo, sopar-pínic amb productes de proximitat a càrrec de l'Associació APAT i observació de les estrelles.

Distància: 4 km (baixada d'Estany Gento) Desnivell: 400 m
Dificultat física: Moderada Dificultat tècnica: Terreny complicat Preu: 40 €
Guiatge: Piritrèk Observació d'estrelles: Celistira Pirineus Màxim participants: 20

DIVENDRES, 31 DE JULIOL

Aprenem a orientar-nos

Hora: 07.45 h

Pujada amb el telefèric de la Vall Fosca a les 8 h fins a l'entrada del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici a Estany Gento. Començarem la nostra aventura en direcció al refugi de Colomina. Després el mapa i la brúixola ens guiaran pels estanys de l'alta Vall Fosca. Si el temps i el grup ho permet, farem una volta circular: Estany Gento - Estany Colomina - Estany Xic de Colomina - Estany Vidal - Estany Tort - Estany Gento. Aprendrem a utilitzar de manera senzilla les eines bàsiques de l'orientació: el mapa, la brúixola i l'altímetre, a localitzar la nostra posició al mapa quan no sabem on som, o a traçar un rumb sobre el mapa i seguir-lo. La baixada serà aproximadament a les 14.00 h. Entre tots portarem la brena, l'esmorzar compartit que tota la vida s'ha fet a la muntanya, a base de productes de proximitat que el guia ens repartirà abans de començar la sortida.

Distància: 6 km Desnivell: 400 m Dificultat física: Moderada
Dificultat tècnica: Pendent pronunciats Edat: a partir de 8 anys, acompanyats de pares o tutors Preu: 10 € (gratuit fins a 12 anys, però cal fer inscripció)
Guiatge: Amaroq Explorers Material: roba adequada a la meteorologia, botes de mitja muntanya o calçat esportiu de muntanya, motxilla petita (20 l), aigua un entrepà o carmanyola per menjar Col·labora: Al teu gust, aliments del Pallars
Màxim participants: 12

Pla de toveria, descoberta d'un paisatge glacial

Hora: 18.00 h – 20.00 h

Per a petits i grans, descoberta de l'entorn del Pla de Toveria, on coneixerem el seu origen glacial i observarem la fauna i la flora que hi fan vida.

Lugar: Pla de Toveria Distància: 1 km Dificultat física: Fàcil
Dificultat tècnica: Sense dificultat tècnica Edat: a partir de 8 anys, i acompanyats de pares o tutors Preu: 10 € (gratuit pels menors de 12 anys)
Organitzador: Eureka SGN Guia de suport: Piritrèk
Observacions: cal portar roba i calçat adequats a les condicions climatològiques
Màxim participants: 20

DISSABTE, 1 D'AGOST

Flora i fauna per la muntanya d'Aguiró

Sortida: 08.00 h

Ens endinsarem en una zona poc coneguda de la Vall Fosca per descobrir la natura entre prats de muntanya. Amb aquest guiatge de mig dia al llarg del recorregut anirem descobrint la flora més representativa dels prats de muntanya, intentarem observar la fauna que hi viu, com els isards, els grans rapinyaires i ocells d'ambients alpins.

Entre tots portarem la brena, l'esmorzar compartit que tota la vida s'ha fet a la muntanya, a base de productes de proximitat que el guia ens repartirà abans de començar la sortida.

Distància: 10 km Desnivell: 400 m Dificultat física: Moderada
Dificultat tècnica: Pendent pronunciats Preu: 10 € (gratuit fins a 12 anys, però cal fer inscripció) Guiatge: Salvatgines Col·labora: Al teu gust, aliments del Pallars
Màxim participants: 15

La Vall de Riquierna, una vall glacial

Hora: 09.00 h

Sortida des del mirador de Capdella per enfilat el camí fins al pontet de Rus, tram que forma part de Camins Vius del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici i enllaça amb el GR-11-20. Aprendrem a llegir el paisatge per comprendre com la Vall fou excavada per una antiga glacera. Entre tots portarem la brena, l'esmorzar compartit que tota la vida s'ha fet a la muntanya, a base de productes de proximitat que el guia ens repartirà abans de començar la sortida.

Distància: 8 km Desnivell: 430 m Dificultat física: Moderada
Dificultat tècnica: Terreny complicat Preu: 10 € (gratuit fins a 12 anys, però cal fer inscripció) Guiatge: Xavier Mir (Geoparc Orgens) i Piritrèk Col·labora: Al teu gust, aliments del Pallars Màxim participants: 15

Com fer la motxilla per anar de travessa

Hora: 18.00 h

Taller a càrrec de Cesc Capdevila, guia de muntanya

Lloc: La Pobleta Bellvé (casa de la vila)

Bon hàbit per moure'ns a la muntanya amb seguretat

Hora: 19.00 h

Xerrada a càrrec del Grup d'Actuacions Especials (GRAE) de muntanya d'el cos de Bombers de la Generalitat de Catalunya, on ens explicaran en què consisteix la seva feina i ens faran recomanacions de què podem fer quan ens movem per la muntanya per minimitzar el risc d'accidents.

Lloc: La Pobleta Bellvé (casa de la vila)

DIUMENGE, 2 D'AGOST

Fem de pastors!

Hora: 09.00 h

Sortida des de Capdella cap a la cabana del pastor a Filià. Durant el recorregut ens trobarem als ramats de vaques que estan a la muntanya. Veurem com els donen la sal els ramaders i parlarem amb ells perquè ens expliquin activitats del seu dia a dia.

Distància: 9,5 km (pot variar en funció d'on es trobi el bestiar)
Desnivell positiu: 540 m Dificultat física: Moderada
Dificultat tècnica: Pendent pronunciats
Preu: 10 € (gratuit pels menors de 12 anys) Guiatge: Piritrèk
Màxim participants: 15

Història de la Central i del Parc a la Vall Fosca

Hora: 10.00 h

Pujada a les 9 h amb el telefèric de la Vall Fosca fins a Estany Gento, on descobrirem el funcionament de la central hidroelèctrica, les connexions entre estanys i l'entorn on es troba. La baixada es farà a peu per la canal de Pigolo. Entre tots portarem la brena, l'esmorzar compartit que tota la vida s'ha fet a la muntanya, a base de productes de proximitat que el guia ens repartirà abans de començar la sortida.

Distància: 10 km (variable en funció de si es fa tot el recorregut)
Desnivell: 400 m (baixada d'Estany Gento) Dificultat física: Moderada
Dificultat tècnica: Pendent pronunciats / Exposició al buit
Preu: 10 € (adults) 5 € (menors de 12 anys)
Guiatge: Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici
Col·labora: Al teu gust, aliments del Pallars Màxim participants: 20

La inscripció al Festival de Senderisme Vall Fosca – Pirineus inclou un pack de benvinguda.

Totes les activitats són dirigides per guies-interpretadors locals que ens ajudaran a conèixer i interpretar l'entorn, i faran de la sortida una experiència molt especial.