

# 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



IDAPA  
 Institut de Desenvolupament  
 i Promoció del Món Rural i del  
 Medi Rural de Catalunya  
 i del Pirineu i de l'Alt Pirineu i Aran



## JUEVES, 30 DE JULIO

### Cena bajo las estrellas y caminata nocturna

**Hora: 18.30 h**

Ascenso en teleférico hasta la entrada del Parque Nacional de Aiguestortes y Estany de Sant Maurici en Estany Gento, caminata para ver la puesta de sol, descenso guiado a pie por el camino de Pigolo, cena-pínic con productos de proximidad a cargo de la Asociación APAT y observación de las estrellas.

Distancia: 4 km (descenso de Estany Gento) Desnivel: 400 m  
Dificultad física: **Moderada** Dificultad técnica: **Terreno complicado** Precio: 40 €  
Guía: **Pirirek** Observación de las estrellas: **Celística Pirineus** Máximo participantes: 20

## VIERNES, 31 DE JULIO

### Aprendamos a orientarnos

**Hora: 07.45 h**

Subida con el teleférico de la Vall Fosca a las 8 h hasta la entrada del Parque Nacional de Aiguestortes y Estany de Sant Maurici en Estany Gento. Empezaremos nuestra aventura en dirección al refugio de Colomina. Después el mapa y la brújula nos guiarán por los lagos de la alta Vall Fosca. Si el tiempo y el grupo lo permiten, realizaremos una vuelta circular: Estany Gento - Colomina - Colomina xic - Vidal - Tort - Estany Gento. Aprenderemos a utilizar de forma sencilla las herramientas básicas de la orientación: el mapa, la brújula y el altímetro, localizar nuestra posición en el mapa cuando no sabemos dónde estamos, o trazar un rumbo sobre el mapa y seguirlo. La bajada será aproximadamente a las 14.00 h. Entre todos llevaremos la *brenca*, el desayuno compartido que toda la vida se había hecho en la montaña, a base de productos de proximidad que el guía nos repartirá antes de empezar la salida.

Distancia: 6 km Desnivel: 400 m Dificultad física: **Moderada**  
Dificultad técnica: **Pendientes pronunciados** Edad: **a partir de 8 años, acompañados de padres o tutores** Precio: 10 € (gratuito hasta 12 años, pero hay que realizar la inscripción) Guía: **Amaroq Explorers** Material: **ropa adecuada a la meteorología, botas de media montaña o calzado deportivo de montaña, mochila pequeña (20 l), agua, un bocadillo o fiambra para comer.**  
Colabora: **Al teu gust, aliments del Pallars** Máximo participantes: 12

### Pla de toveria, descubrimiento de un paisaje glacial

**Hora: 18.00 h – 20.00 h**

Para público infantil y adulto, descubrimiento del entorno del Pla de Toveria, donde conoceremos su origen glacial y observaremos la fauna y la flora que habitan allí.

Lugar: **Pla de Toveria** Distancia: 1 km Dificultad física: **Fácil**  
Dificultad técnica: **Sin dificultad técnica** Edad: **a partir de 8 años, i acompañados de padres o tutores** Precio: 10 € (gratuito para menores de 12 años, pero es necesario realizar la inscripción) Organizador: **Eureka SGN** Guía de apoyo: **Pirirek**  
Observaciones: **ropa y calzado adecuados a las condiciones climatológicas**  
Máximo participantes: 20

## SÁBADO, 1 DE AGOSTO

### Flora y fauna por la montaña de Aguiró

**Sortida: 08.00 h**

Nos adentraremos en una zona poco conocida de la Vall Fosca para descubrir la naturaleza entre los prados de montaña. Con este itinerario de medio día, iremos descubriendo la flora más representativa de los prados de montaña, intentaremos observar la fauna que habita en ellos, como los rebecos, las grandes rapaces y aves de ambientes alpinos.

Entre todos llevaremos la *brenca*, el desayuno compartido que toda la vida se había hecho en la montaña, a base de productos de proximidad que el guía nos repartirá antes de empezar la salida.

Distancia: 10 km Desnivel: 400 m Dificultad física: **Moderada**  
Dificultad técnica: **Pendientes pronunciadas** Precio: 10 € (gratuito hasta 12 años, pero hay que realizar la inscripción) Guía: **Salvatgines**  
Colabora: **Al teu gust, aliments del Pallars** Máxim participants: 15

### El Valle de Riquierna, un valle glacial

**Hora: 09.00 h**

Salida desde el mirador de Capdella para iniciar el camino hasta el Pontet de Rus, que forma parte de Camins Vius, la ruta por etapas que recorre el Parque Nacional de Aiguestortes i Estany de Sant Maurici, y enlaza con el GR-11-20. Aprenderemos a leer el paisaje para comprender cómo el Valle fue excavado por un antiguo glaciar. Entre todos llevaremos la *brenca*, el desayuno compartido que toda la vida se había hecho en la montaña, a base de productos de proximidad que el guía nos repartirá antes de empezar la salida.

Distancia: 4 km Desnivel: 430 m Dificultad física: **Moderada**  
Dificultad técnica: **Terreno complicado** Precio: 10 € (gratuito hasta 12 años, pero hay que realizar la inscripción) Guía: **Xavier Mir (Geoparc Origenes) y Pirirek**  
Colabora: **Al teu gust, aliments del Pallars** Máximo participantes: 15

### Cómo preparar la mochila para una travesía

**Hora: 18.00 h**

Taller con Cesc Capdevila, guía de montaña

Lugar: **La Pobleta Bellvei (casa de la vila)**

### Buenos hábitos para movernos en la montaña con seguridad

**Hora: 19.00 h**

Charla a cargo del Grupo de Actuaciones Especiales (GRAE) de montaña, del cuerpo de Bomberos de la Generalitat de Catalunya, donde nos explicarán en qué consiste su trabajo y nos darán recomendaciones sobre qué buenos hábitos podemos adquirir cuando nos movemos por la montaña para minimizar el riesgo de accidentes.

Lugar: **La Pobleta Bellvei (casa de la vila)**

## DOMINGO, 2 DE AGOSTO

### ¡Hagamos de pastores!

**Hora: 09.00 h**

Salida des de Capdella hacia la cabaña del pastor de Filià. Durante el recorrido nos encontraremos con los ganados de vacas que están en la montaña. Veremos cómo les dan sal los ganaderos y hablaremos con ellos para que nos expliquen la actividad de su día a día.

Distancia: 9,5 km (puede variar en función de donde se encuentre el ganado) Desnivel positivo: 540 m Dificultad física: **Moderada**  
Dificultad técnica: **Pendientes pronunciadas**  
Precio: 10 € (gratuito hasta 12 años, pero hay que realizar la inscripción)  
Guía: **Pirirek** Máximo participantes: 15

### Historia de la Central y del Parc Nacional en la Vall Fosca

**Hora: 10.00 h**

Subida a las 9 h con el teleférico de la Vall Fosca hasta Estany Gento, donde descubriremos el funcionamiento de la central hidroeléctrica, las conexiones entre los lagos y el entorno donde se encuentra. La bajada se realizará a pie por la canal de Pigolo. Entre todos llevaremos la *brenca*, el desayuno compartido que toda la vida se había hecho en la montaña, a base de productos de proximidad que el guía nos repartirá antes de empezar la salida.

Distancia: 10 km (variable en función de si se realiza todo el recorrido)  
Desnivel: 400 m (bajada de Estany Gento) Dificultad física: **Moderada**  
Dificultad técnica: **Pendientes pronunciadas / Exposición al vacío**  
Precio: 10 € (adultos) 5 € (menores)  
Guía: **Parque Nacional de Aiguestortes y Estany de Sant Maurici**  
Colabora: **Al teu gust, aliments del Pallars** Máximo participantes: 20

La inscripción al Festival de Senderismo Vall Fosca – Pirineus incluye un pack de bienvenida.

Todas las actividades están dirigidas por guías-intérpretes locales que nos ayudarán a conocer e interpretar el entorno y harán de la salida una experiencia muy especial.