

DEL 7 AL 9
DE JULIOL
2023

FESTIVAL DE SENDERISMO
WALKING FESTIVAL
RANDO FESTIVAL



Festival de senderisme Vall Fosca Pirineus



Ajuntament de
La Torre de Cardener

WWW.VALLFOSCA.NET



DEL 7 AL 9 DE JULIOL 2023 CAMINA I DEIXA'T GUIAR A LA VALL FOSCA

Vine a descobrir nous racons de la Vall Fosca, de la mà de guies de muntanya i de persones que hi viuen, que ens ajudaran a conèixer i interpretar l'entorn, i faran de la sortida una experiència molt especial.

Per a totes les sortides, cal portar roba adequada a la meteorologia, botes de mitja muntanya o calçat esportiu de muntanya, motxilla i aigua.

DIVENDRES 7 DE JULIOL

SOPAR SOTA LES ESTRELLES I CAMINADA NOCTURNA

17.30 h

Distància: 3,2 km (Estany Gento-estany Tort)

Desnivell: 190 m

Dificultat física: fàcil

Distància: 4 km (baixada d'Estany Gento)

Desnivell: 400 m

Dificultat física: moderada

Dificultat tècnica: terreny complicat

Preu: 50 € Inclou el guiatge, telefèric, sopar i observació d'estrelles.

Guiatge: Amaroq Explorers
Observació d'estrelles: Kike Herrero (Celística Pirineus)

Màxim participants: 20

DURANT TOT EL FESTIVAL

CAMPAMENT DE MUNTANYA D'ÈPOCA

Lloc: campament del Flamisell, ubicat a prop de la zona de Lo Peirà (barbacoa) de la Pobleta de Bellvei

Horari de visita: de les 10 h a les 21 h

Preu: gratuït

EXPOSICIÓ AIGUA VIVA

Lloc: Museu Hidroelèctric de Capdella

Horari de visita: de dilluns a dissabte d'11 h a 14 h i de 17 h a 20 h, i diumenge, de les 11 h a les 14 h

Preu: gratuït

DISSABTE 8 DE JULIOL

CAMINS D'AIGUA I LLUM AL PARC NACIONAL

08.30 h

Distància: 5 km

Desnivell: 420 m

Dificultat física: moderada

Dificultat tècnica: pendents pronunciats

Preu: 10 € (adults) 6 € (< 12 anys)

Guiatge: Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici i Institut Centre d'Esports de Muntanya del Pallars

Material: calçat de muntanya i roba còmoda, menjar, aigua, protector solar i bastons (opcional)

Màxim participants: 20

LES BRUIXES DE SERRASPINA

09.00 h

Distància: 6 km

Desnivell: 500 m

Dificultat física: moderada

Dificultat tècnica: pendents pronunciats

Edat: a partir de 12 anys

Preu amb dinar inclòs: 22 €

Guiatge: Montse Roca

(Entremonts Pirineus)

Material: calçat de muntanya i roba còmoda, menjar, aigua, protector solar i bastons (opcional)

Màxim participants: 12

TALLERS DE RECICLATGE, REAPROFITAMENT I SOSTENIBILITAT

Slow-mountaineering en el marc de la recreació del campament d'estiu de muntanya de començaments del segle XX

TALLER 1: OBTENCIÓ I POTABILITZACIÓ DE L'AIGUA 17 h – 18 h

Edat: a partir de 10 anys. Els menors hauran d'anar acompanyats d'una persona adulta

Preu: 5 € (adults) gratuït (< 14 anys)

Guiatge: Albert Sangenís i Ramon Dies

Màxim participants: 12

TALLER 2: CONSTRUCCIÓ DE REFUGIS 18 h – 20 h

Edat: a partir de 10 anys. Els menors hauran d'anar acompanyats d'una persona adulta

Preu: 5 € (adults) gratuït (< 14 anys)

Guiatge: Albert Sangenís

Màxim participants: 12

TALLER 3: ALIMENTACIÓ. DIFERENTS MANERES DE COURE ALIMENTS, D'AHIR I D'AVUI 20 h – 21 h

Edat: a partir de 10 anys. Els menors hauran d'anar acompanyats d'una persona adulta

Preu: 5 € (adults) gratuït (< 14 anys)

Guiatge: Albert Sangenís i Ramon Dies

Màxim participants: 12

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.

DIUMENGE 9 DE JULIOL

LA VALL FOSCA, ESCULPIDA PEL GEL DURANT TEMPS GLACIALS

09.00 h

Distància: 5 km

Desnivell: 200 m

Dificultat física: fàcil

Dificultat tècnica: pendents pronunciats

Preu: 10 € (adults) gratuït (< 12 anys)

Guiatge: Geoparc Orígens i Institut Centre d'Esports de Muntanya del Pallars

Material: calçat de muntanya i roba còmoda, menjar, aigua, protector solar i bastons (opcional)

Màxim participants: 15

DESCOBREM LA BIODIVERSITAT DEL NOSTRE ENTORN JUGANT A SER EXPLORADORS

10.00 h – 13.00 h

Dificultat física: molt fàcil

Dificultat tècnica: sense

dificultat tècnica

Preu: 14 € (adults) 6 € (< 12 anys)

Guiatge: Salvatgines

Màxim participants: 25

VERMUT DE COMIAT

13.30 h

Lloc: campament del Flamisell, ubicat a prop de la zona de Lo Peirà (barbacoa) de la Pobleta de Bellvei

Preu: gratuït per a qualsevol participant d'alguna de les activitats del 8è Festival de Senderisme Vall Fosca Pirineus.

Cal inscripció.

INSCRIPCIONS

www.vallfosca.net

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

És important que conegueu el vostre estat físic abans que us inscrivueu. La majoria d'activitats tenen un grau de dificultat moderat o fàcil, però cal estar acostumat a caminar en terreny de muntanya, i a fer pujades i baixades, perquè en totes les sortides hi ha desnivell.