11, 12, 13 I 14
JULIOL 2019

100 KM.
DE SENDERS

1.750M
2.200M

4 Festival de senderisme Vall Fosca Pirineus

Festival de senderismo

Rando Festival

Walking Festival

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

MUSEU HIDROELÈCTRIC DE CAPDELLA

Ajuntament de La Torre de Capdella

viu el jussà

ceps

IDAPA

Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici

Diputació de Lleida

DIJOUS, 11 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 fins a l'hora de sopar amb productes de proximitat, observació de les estrelles i baixada guiada a peu pel camí de Pigolo.

Distància: **4 km** (baixada d'Estany Gento) Desnivell: **400 m**
Dificultat física: **Moderada** Dificultat tècnica: **Terreny complicat**
Preu: **40 €** Guiatge: **Piritrek** Observació d'estrelles: **Celística Pirineus**
Sopar: **Restaurant Estany Gento 2.200**

DIVENDRES, 12 DE JULIOL

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: **540 m** Dificultat física: **Moderada**
Dificultat tècnica: **Pendents pronunciats**
Preu: **8 € (gratuït pels menors de 12 anys)** Guiatge: **Rutes Pirineus**

L'urani de Franco
Hora: 18.00 h
Sortida des del mirador del poble de Castell-estaó, on agafarem el camí cap a la Plana de Mont-ros, i durant el recorregut coneixerem la mina de Castell i la seva història.

Distància: **1,8 km** Desnivell: **224 m** Dificultat física: **Fàcil**
Dificultat tècnica: **Sense dificultat tècnica**
Preu: **8 € (gratuït pels menors de 12 anys)**
Guiatge: **Eureka sgn i Robert Costa**

DISSABTE, 13 DE JULIOL

Caminada de La Cabanera
Sortida: 08.00 h
Sortida des d'Antist i arribada a l'ermita de Santa Bàrbara, on esperarem i animarem els corredors de La Cabanera, i podem aprofitar per esmorzar. Baixarem una altra vegada cap a Antist, passant per Castell-estaó, fent una ruta circular.

Distància: **7,5 km** Desnivell: **520 m** Dificultat física: **Moderada**
Dificultat tècnica: **Sense dificultat tècnica**
Preu: **15 € (Inclou guiatge i dinar)**
Guiatge: **Piritrek**

Marxa de La Cabanera
Sortida: 08.30 h
Sortida des de la Plana de Mont-ros cap a Castell-estaó, Antist, ermita de Santa Bàrbara, Obeix, Castell-estaó i la Plana de Mont-ros

Distància: **12,5 km** Desnivell: **853 m** Dificultat física: **Molt Exigent**
Dificultat tècnica: **Pendents pronunciats**
Preu: **20 € (federats) / 25 € (no federats)**
Inscripcions a: **www.cabanera.cat**

A partir de les 12.30 h dinar popular a la carpa de la Plana de Mont-ros
14.30 h Lliurament de premis de La Cabanera i la Marxa de La Cabanera

Documental sobre muntanya
Hora: 19.00 h

I després tast de producte local a càrrec d'Al Teu Gust, Aliments del Pallars.

Lloc: **La Pobleta Bellveí (casa de la vila)**

DIUMENGE, 14 DE JULIOL

Descoberta de la natura
Hora: 09.30 h
Sortida des del poble d'Espui cap al mirador de la Mare de Déu de Fa, on interpretarem els ecosistemes dels prats de muntanya i els diferents tipus de bosc, i mirarem amb binocles la fauna que puguem veure i els seus rastres.

Distància: **5,6 km** Desnivell: **500 m** Dificultat física: **Exigent**
Dificultat tècnica: **Pendents pronunciats**
Preu: **8 € (gratuït pels menors de 12 anys)**
Guiatge: **Salvatgines i Robert Costa**

Les flors de la Vall Fosca, per la via verda del carrilet
Hora: 10.00 h
Pujada a les 9 h amb el telefèric de la Vall Fosca fins a Estany Gento, on es realitzarà una visita amb un guia del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. La baixada es farà a peu per la canal de Pigolo.

Distància: **10 km** (variable en funció de si es fa tot el recorregut)
Desnivell: **340m (baixada d'Estany Gento)** Dificultat física: **Moderada**
Dificultat tècnica: **Pendents pronunciats / Exposició al buit**
Preu: **6 € (adults) / 5 € (menors de 12 anys)**
Guiatge: **Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici**

La inscripció al Festival de Senderisme Vall Fosca – Pirineus inclou un pack de benvinguda.
Totes les activitats sóm dirigides per guies-interpretadors locals que ens ajudaran a conèixer i interpretar l'entorn, i faran de la sortida una experiència molt especial.