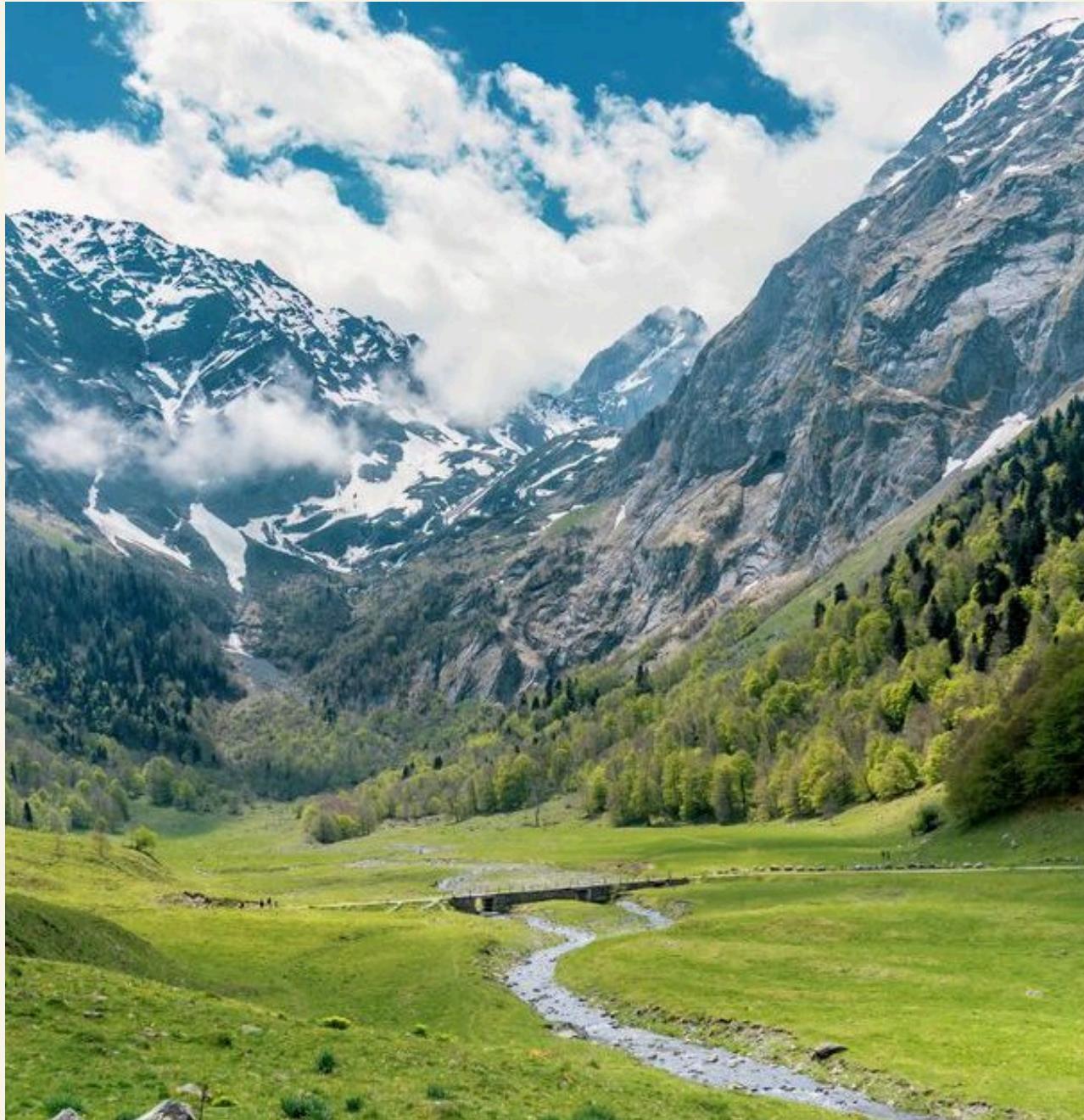


PIRINEO CATALÁN

VAL D'ARAN



DOSSIER INFORMATIVO

2025 | 6-7-8 DE DICIEMBRE

SENDERISMO · RAQUETAS DE NIEVE* · GASTRONOMÍA LOCAL · VISITAS GUIADAS

ORGANIZA: GARMENDI MENDI GIDARIA



PRESENTACIÓN

VAL D'ARAN

DESCUBRE VAL D'ARAN EN 3 DÍAS

Durante tres jornadas intensas exploraremos la esencia del Val d'Aran, adaptándonos a las condiciones meteorológicas: caminaremos por senderos de montaña o, si la nieve lo permite, disfrutaremos de la experiencia de las raquetas. Cada día será independiente y los participantes gestionarán su propio alojamiento, lo que nos permitirá centrarnos plenamente en la aventura.

Recorreremos las tres zonas del valle (Baish Aran, Mijaran y Naut Aran) combinando naturaleza, cultura y gastronomía. Conoceremos pueblos con historia a través de visitas guiadas, degustaremos los productos locales en una ruta gastronómica y tendremos la oportunidad de relajarnos en las aguas termales de Les.

Un viaje activo y completo para aprovechar al máximo el tiempo, descubriendo la riqueza natural y cultural del Val d'Aran.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

· VAL D'ARAN ·

DÍA 1 · SÁBADO 6 DE DICIEMBRE

Como ya os explicamos en la presentación de la propuesta, durante estos días vamos a descubrir las tres zonas diferenciadas del valle: Baish Aran (Bajo Aran), Mijaran (Medio Aran) y Naut Aran (Alto Aran).

El primer día lo dedicaremos a la zona del Baish Aran, donde contamos con varias rutas de senderismo adaptables según la meteorología. A continuación os presentamos el programa previsto para esta jornada (recordad que tanto las actividades como los horarios pueden variar en función del tiempo):

Día 1 - Baish Aràn

- **08:30h** - Encuentro del grupo en Bossòst; momento ideal para conocernos y desayunar juntos.
- **09:30h** - Inicio de la actividad de senderismo o raquetas de nieve.
- **13:30h** - Final de la ruta y comida grupal en un restaurante de Les (menú del día).
- **15:00 - 17:00h** - Entrada a las termas de Les: recorrido termal y tiempo en las instalaciones para relajarnos y recuperar energías.(Opcional)
- **17:00h** - Fín de día. Cada participante regresa a su alojamiento o continúa con actividades personales.

NOTA: La entrada a las termas de Les conlleva un suplemento adicional. En la hoja de registro debéis indicar si queréis participar o no - muy importante. Si no participáis en las termas tendréis tiempo libre a partir de las 15:00.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

· VAL D'ARAN ·
DÍA 2 · DOMINGO 7 DE DICIEMBRE

Día 2 - Mijaran (Vielha)

El segundo día lo dedicaremos a la zona de Mijaran, con base en Vielha, el corazón del valle. Realizaremos una ruta de senderismo o una salida con raquetas de nieve (en caso de condiciones invernales). Las actividades con raquetas no superarán los 10 km de distancia. En el dossier encontraréis un apartado específico con las posibles rutas de cada jornada, tanto en versión de senderismo como de raquetas.

Programa previsto:

- **08:30h** - Encuentro en la cafetería Pan Noste de Vielha para desayunar juntos y repasar la planificación del día.
- **09:30h** - Inicio de la actividad elegida (senderismo o raquetas).
- Almuerzo en ruta - Si la meteorología lo permite, comeremos en la montaña durante la actividad.
- **16:00h** - Fin de la ruta y tiempo libre para descansar hasta la tarde.
- **19:00 - 20:30h** - Visita guiada por Vielha, descubriendo su historia y rincones más emblemáticos.
- **20:30h** - Ruta gastronómica: degustación de embutidos locales en un bar típico.
- Degustacion y cena en restaurante de sus productos locales para cerrar la jornada.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

· VAL D'ARAN ·

DÍA 3 · LUNES 8 DE DICIEMBRE

Día 3 - Naut Aran (Pla de Beret)

El tercer y último día nos adentraremos en el Naut Aran, donde la nieve en altura nos permitirá disfrutar de una experiencia completa con raquetas de nieve. Pero no solo caminaremos: también dedicaremos la jornada a conocer el medio invernal y aprender sobre la seguridad en la nieve.

Durante la actividad hablaremos sobre:

- El manto nivoso y cómo se comporta.
- Tipos de copos de nieve y su evolución.
- Casos prácticos de observación y valoración de la nieve.
- Práctica con el equipo de seguridad en avalanchas (ARVA, pala y sonda), aprendiendo cómo actuar en caso de emergencia con víctimas.

Programa previsto:

- **07:30h** - Subida en coche a Pla de Beret (madrugaremos para evitar atascos en la carretera hacia la estación).
- **08:00h** - Desayuno y encuentro grupal en la cafetería de Beret.
- **08:30h** - Inicio de la actividad con raquetas y prácticas de seguridad en nieve.
- **13:30 - 14:00h** - Finalización de la actividad y regreso a Vielha.
- **14:30h aprox.** - Comida grupal en Vielha para cerrar juntos el fin de semana (opcional).
- **16:00h** - Despedida y regreso a casa.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

· VAL D'ARAN ·

ALOJAMIENTO

Si no sabéis o no os decidís sobre dónde alojaros, después del apartado **“Descripción de la actividad”** encontrareis una sección con consejos e ideas para elegir alojamiento, con nombres y enlaces web para que podáis consultarlos directamente.

También os compartiremos nuestra recomendación sobre cuál puede ser el mejor “campo base”. No obstante, recordad que durante los tres días nos desplazaremos por diferentes zonas del valle.

MATERIAL

Aunque más abajo en este dossier encontrareis un listado detallado del material recomendado, es muy importante preparar todo lo necesario para poder realizar las actividades tanto sin nieve como con nieve (actividades con raquetas de nieve).

Todo el material deberá traerlo cada participante en el coche (o furgoneta) o habrá opción de alquiler. Una vez en el lugar, el día anterior se os indicará qué actividad realizaremos y qué material será necesario llevar ese día. Para el primer día (6 de diciembre) también se informará el día anterior.

La elección del material depende de las condiciones meteorológicas y del estado de la nieve, por lo que puede haber cambios según la situación. Toda esta información se comunicará por el grupo de WhatsApp del viaje.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

· VAL D'ARAN ·

Importante:

Para las actividades con raquetas de nieve, es fundamental contar con el equipo de seguridad adecuado, tanto por nuestra propia protección como para poder realizar una formación básica sobre el uso de estos dispositivos.

El material de seguridad está compuesto por **ARVA (DVA)**, **pala y sonda**:

- El ARVA o DVA es un dispositivo electrónico utilizado para la búsqueda de víctimas de avalancha.
- La pala y la sonda son herramientas esenciales para localizar y desenterrar a una persona sepultada por la nieve.

Existe la posibilidad de alquilar este equipo, así como las raquetas de nieve y bastones, en caso de que alguien no disponga de ellos.

En la hoja de registro habrá un apartado donde deberéis especificar si ya disponéis del material necesario o si preferís alquilarlo con nosotros.



ARVA, PALA Y SONDA



RAQUETAS DE NIEVE

POSIBLES ACTIVIDADES POR DÍA

• VAL D'ARAN •

Día 1 - Baish Aran

• Rutas de senderismo sin nieve:

- **Bosc Carlac:** En Bausen. 10km / 450m D+ / 4-5h
- **Val de Toran:** El valle más desconocido de Aran. 8km / 530m D+

• Rutas con raquetas de nieve:

- **Bosc Carlac:** En Bausen. 10km / 450m D+ / 4/5h
- **Val de Toran:** El valle más desconocido de Aran. 8km / 530m D+

Día 2 - Vielha e Mijaran

• Rutas de senderismo sin nieve:

- **Mirador de Vielha (estany de Vielha):** En Vielha. 10km / 450m D+
- **Montcorbison 2173m.** 5km / 500m D+ / 4h
- **Zona Conangles.** Estany de Besiberri.

• Rutas con raquetas de nieve:

- **Vieja estación de esquí de la Tuca**

Día 3 - Naut Aran

• Rutas con raquetas de nieve:

- **Montgarri:** En Pla de Beret. 10km / 450m D+ / 4-5h
- **Estany de Baciver:** Parking del Orri. 10km / 450m D+ / 4-5h
- **Cap de Closos 2416m:** En pla de Beret. 10km / 600m D+ / 5h

Plan de actividades:

Las actividades mencionadas son posibles salidas que realizaremos en función de la meteorología y del estado del terreno. Como podéis ver, hay diferentes opciones, y hemos planificado el programa para visitar durante los tres días las tres principales zonas del Val d'Aran.

Hay mucho por descubrir, pero solo disponemos de tres días, así que trataremos de aprovechar al máximo el tiempo y disfrutar de la variedad que ofrece el valle.

POSIBLES ALOJAMIENTOS

· VAL D'ARAN ·

ALOJAMIENTOS EN VIELHA

- Apartahotel La Vall Blanca
 - <https://www.lavallblancavielha.com/es/>
- Pensión Casa Vicenta
 - <https://www.pensioncasavicenta.com/>
- Hotel Aran La Abuela
 - <https://www.hotelaran.net/es>
- Hotel El ciervo
 - <https://hotelelciervo.net/>

ALOJAMIENTOS EN SALARDÚ

- Hotel Garona
 - <https://hotelgarona.com/>

ALOJAMIENTO EN PONT D'ARROS

- Hotel pont d'arros

Recomendación importante:

A quienes estén interesados en la propuesta de 3 días en Val d'Aran, les recomendamos reservar su plaza lo antes posible para poder gestionar con tiempo los alquileres de material, si fueran necesarios, así como la entrada a las termas, ya que necesitamos conocer el número exacto de personas antes del viaje.

Asimismo, aconsejamos buscar y reservar alojamiento cuanto antes, ya que son fechas de gran afluencia en el valle y los precios suelen aumentar a medida que se acercan las fechas señaladas.

Os recomendamos alojaros en Vielha, ya que es una ubicación muy práctica y bien situada para las actividades que realizaremos.

EL GUÍA

Soy Ibai Iturria Garmendia, nacido y criado en Bera, un lugar que despertó mi pasión por la naturaleza y el deporte.

En el año 2013 decidí dar un giro en mi vida y centrarme en la montaña, un entorno que siempre me había atraído. Mi camino comenzó en el trail running, una disciplina que me permitió combinar mi amor por el deporte con la naturaleza. Sin embargo, una lesión me obligó a dejar la competición, lo que me llevó a replantearme mis objetivos y a profundizar en mi formación como montañero.

Entre los años 2022 y 2024, decidí dar un paso más en mi pasión por la montaña y completé mis estudios como guía de montaña, logrando convertir mi amor por este entorno en una profesión. Este proceso me permitió no solo mejorar mis habilidades técnicas, sino también aprender a compartir esta pasión con otros y a guiar de manera segura a quienes, como yo, buscan superar retos en la montaña.

Hoy, estoy aquí para acompañarte en tu próximo desafío. Será un honor compartir contigo mi experiencia y conocimiento mientras te guío a través de esta aventura inolvidable, explorando juntos los paisajes únicos que nos ofrece la montaña. ¡Prepárate para el reto, porque la montaña nos espera!



IBAI ITURRIA GARMENDIA

TD2 - GUÍA DE MEDIA MONTAÑA (AEGM N° 2195 - UIMLA)



PRECIO PACK COMPLETO

VAL D'ARAN

INCLUYE

- Comida grupal (Menú) el 6 de diciembre en LES después de la actividad.
- Visita guiada en Les (Sábado 6 de diciembre) y en Vielha (7 de diciembre).
- Cena degustación en Vielha el 7 de diciembre.
- Asesoramiento previo a la actividad.
- Servicio de guiaje x 3 días. Guía de Media Montaña titulado (AEGM-UIMLA)
- Seguros de accidentes y responsabilidad civil.
- Honorarios del guía de montaña AEGM - UIMLA
- I.V.A

NO INCLUYE

- Alojamiento.
- Alquiler de material (raquetas, ARVA, pala, sonda, bastones).
- Entrada a las termas de Les (opcional, suplemento de 38 €).
- Traslados personales al punto de inicio y regreso.
- Comidas y desayunos no especificados.
- Gastos derivados de cambios de programa por causas meteorológicas u otras no controlables.
- Cualquier servicio no indicado en el apartado "Incluye".

Precio por persona (IVA incluido)

PACK COMPLETO: **495€/pax**

PRECIO PACK “SIN EXTRAS”

VAL D’ARAN

INCLUYE

- Asesoramiento previo a la actividad.
- Servicio de guiaje x 3 días. Guía de Media Montaña titulado (AEGM-UIMLA)
- Seguros de accidentes y responsabilidad civil.
- Honorarios del guía de montaña AEGM - UIMLA
- I.V.A

NO INCLUYE

- Alojamiento.
- Alquiler de material (raquetas, ARVA, pala, sonda, bastones).
- Entrada a las termas de Les (opcional, suplemento de 38 €).
- Traslados personales al punto de inicio y regreso.
- Comidas, cenas y desayunos no especificados.
- Gastos derivados de cambios de programa por causas meteorológicas u otras no controlables.
- Cualquier servicio no indicado en el apartado “Incluye”.

Precio por persona (IVA incluido)

PACK “SIN EXTRAS”: **380€/pax**

MATERIAL

VAL D'ARAN

PARA EL MONTE

- Mochila de 40l con cubremochila.
- Botas de montaña impermeables y transpirables (GoreTex). De caña media.
- Ropa técnica transpirable (camiseta, pantalón largo, forro polar).
- Chaqueta impermeable y cortavientos (tipo GoreTex. Sino chubasquero).
- Plumífero.
- Gorro, guantes y braga para el cuello.
- Bastones de trekking ajustables con roseta.
- Gafas de sol con protección UV.
- Kit básico de primeros auxilios. Botiquín.
- Cantimplora o sistema de hidratación tipo camelback (mínimo 2 L).
- Snacks energéticos (frutos secos, barritas, geles).
- Crema solar y protector labial.
- Pequeño paraguas (si llueve).
- Teléfono móvil cargado.

PARA LAS RUTAS CON RAQUETAS DE NIEVE

- Raquetas de nieve. (Opción para alquilar 15€/día)
- ARVA, pala y sonda. (Opción para alquilar 30€)
- Ropa invernal.
 - Pantalones impermeables o GoreTex.
 - Chaqueta GoreTex
 - Plumífero
 - Polainas.
 - Pantalones de trekking de invierno.
 - Camisetas térmicas.
 - Guantes, gorro y buff para el cuello.
 - Gafas de sol
- Protección solar; Labios y piel



MATERIAL

VAL D'ARAN

DOCUMENTACIÓN PERSONAL

- DNI.
- Licencia federativa de montaña (si aplica).
- Tarjeta sanitaria.
- Dinero en efectivo (50€).
- Tarjeta bancaria.



INFORMACIÓN IMPORTANTE

VAL D'ARAN

CONDICIÓN FÍSICA RECOMENDADA

- Estas salidas están pensadas para personas acostumbradas a caminar en la montaña. No son rutas de gran exigencia, pero sí requieren una buena condición física general para disfrutar de jornadas activas en grupo.
- Cada salida tendrá una duración máxima de 5 horas, con desniveles que no superarán los 1.000 metros positivos y negativos. El ritmo será suave y adaptado al grupo, permitiendo disfrutar tanto del entorno natural como de las experiencias culturales y gastronómicas que completan el programa.
- En el caso de las salidas con raquetas de nieve, el objetivo será disfrutar del paisaje invernal y aprender a utilizar las raquetas, realizando recorridos accesibles y agradables. No se trata de ascender grandes cumbres, sino de vivir la experiencia de caminar sobre la nieve de forma segura y entretenida.

TOMA DE DECISIONES EN RUTA Y PREVISIÓN METEOROLÓGICA RECOMENDADA

- La seguridad es la prioridad absoluta. Por ello:
- En caso de previsión meteorológica adversa, el itinerario podrá ser modificado, recortado o incluso suspendido si las condiciones lo requieren.
- Durante la actividad, se evaluará constantemente el estado del grupo y el entorno. El guía podrá adaptar el ritmo, cambiar el recorrido o decidir sobre descansos y posibles evacuaciones si fuera necesario.
- Todas las decisiones se tomarán de forma razonada, con el objetivo de mantener la seguridad y bienestar del grupo en todo momento.

Estos riesgos se minimizan mediante una planificación cuidadosa, el uso de material adecuado, y el acompañamiento por un guía titulado con experiencia. Aun así, es importante ser conscientes de que el riesgo cero no existe en la montaña.



GALERÍA DE FOTOS

VAL D'ARAN



MONTGARRI



MONTCORBISON



ESTANY DE BACIVER



ERA ARTIGA DE LIN



VIELHA



VIELHA EN INVIERNO

INSCRIPCIONES

VAL D'ARAN

Si te animas a participar en la travesía, puedes ponerte en contacto conmigo enviando un mensaje a info@garmendi.eus o por WhatsApp al 647 29 61 04. Te enviaré el formulario de inscripción y la documentación necesaria para completar tu registro.

Gracias de antemano por estar interesado en las actividades propuestas. Espero que la propuesta haya sido de su agrado.

WHATSAPP - 647 29 61 04 (IBAI ITURRIA GARMENDIA)

info@garmendi.eus

Instagram - @_garmendi_ - @ibai_iturria_garmendia

