

Ficha técnica | Ruta de senderismo guiada | Nivel 2/5  | 5 días de caminata

Pirineos Catalanes : Montañas y lagos, Bienestar y Terruño

El circuito en resumen

- Acceso facilitado a la estación de tren de FOIX (09)
- Estancia en estrella de nivel bastante fácil
- **Se hace hincapié en los sabores del terruño y lo local : comida sabrosa, pícnicos locales, y ecológicos si es posible**
- Alojamiento confortable en hotel*** con zona de relajación, gimnasio, sauna y piscina climatizada y cubierta. Establecimiento reconocido por su mesa sabrosa.

Puntos destacados

- Senderismo en el corazón del Parque Natural Regional de los Pirineos Catalanes: entre Cerdagne y Capcir
- Los lagos de altitud del sitio clasificado de Les Bouillouses
- Los estanques de Camporells
- Una incursión en Cataluña española
- Una jornada dedicada a la Reserva Natural de Eyne
- Recorrido diversificado: gargantas, bosques, valles, pastos de altura, lagos, sierra, cumbres...



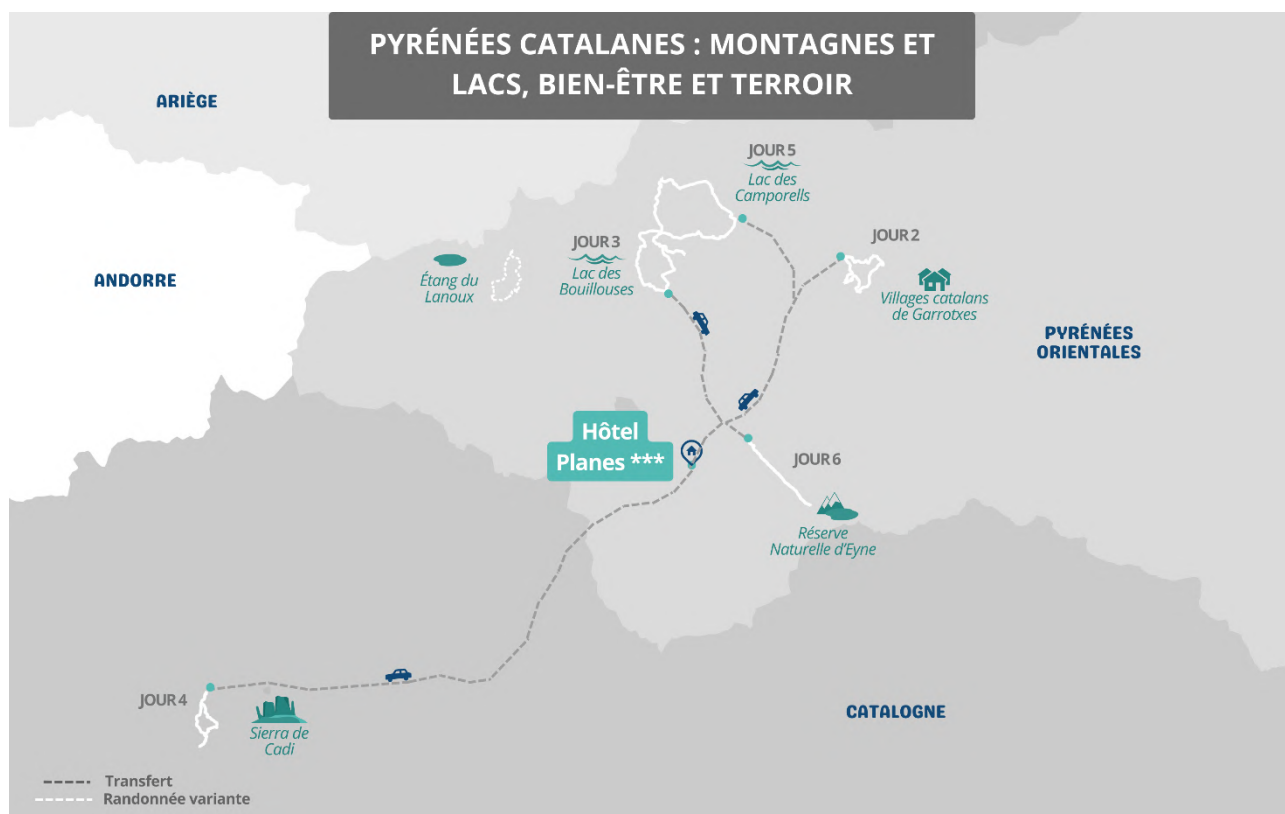
/ www.respyrenees.com
www.maison-iputxainia.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54
info@respyrenees.com

Ubicado en el corazón de la montaña catalana, muy cerca de Andorra y de España, el Parque Natural Regional de los Pirineos Catalanes, entre Cerdaña y Capcir, se presenta en superlativo: un «Altiplano» de entorno preservado y de sol privilegiado, con paisajes de altitud únicos donde prosperan el muflón y el sarrio.

La multitud de lagos de montaña conforma la belleza de la región, mientras que, cerca de los pueblos, desde siempre, las fuentes termales sulfurosas han sido la alegría de los hombres. Es el caso, por ejemplo, de Dorres, que tendréis la oportunidad de descubrir disfrutando de sus baños naturales al aire libre. Una incursión en la Reserva Natural de Eyneo permitirá vislumbrar un resumen de todo lo que los Pirineos pueden ofrecer en términos de diversidad de hábitats naturales. Después, los ineludibles sitios de Les Bouillouses y Camporells, constelados de lagos, en el corazón de mesetas y bosques de altitud, deleitarán a los amantes de los grandes espacios. ¡Mientras que una incursión en Cataluña Española hará las delicias de todos por un cambio de aires de los más grandes! En resumen, un viaje diversificado donde bosques, pastos de altura, mesetas, lagos, gargantas, valles de montaña y cumbres marcarán vuestros pasos.

Finalmente, para hacer de vuestra estancia en Tierra Catalana un verdadero éxito, regresaréis todas las noches al hotel idealmente ubicado en el pueblo de Saillagouse, donde podréis disfrutar de una zona de relajación, sauna y piscina, y de una cocina particularmente sabrosa.



•PROGRAMA

Día 1: Inicio del viaje en FOIX



Cita a las 15:30h en la estación de tren de Foix (09) y traslado a Saillagouse (1h45). Alojamiento en vuestro hotel de tres estrellas(***) con zona de relajación, gimnasio, sauna y piscina. *Briefing* sobre el viaje.

Nota : Posibilidad, para aquellos que vengan en coche, de dirigirse directamente al alojamiento: **Hôtel Planes**, Place de Cerdagne, en Saillagouse (tel: 0033 4.68.04.72.08).

Día 2: Vuelta a los viejos pueblos catalanes de Garrotxes



Cinco pueblos con casas típicas de piedra marcan el pequeño territorio de las **Garrotxes** (las tierras rocas). Un territorio salvaje, pero también una tierra de ganadería... en resumen, un concentrado del Parque Natural de los Pirineos Catalanes. ¡No podríais soñar con una mejor introducción a este viaje!

- Distancia : 12km, duración : aproximadamente 4h30, desnivel positivo : +500m, desnivel negativo : -500m, traslado: 20min

Día 3: Mesetas y estanques del sitio catalogado de Les Bouillouses



En el corazón de esta vasta zona de lagos glaciares y extensiones salvajes, cada uno de nuestros guías tiene su recorrido favorito, su rincón secreto alejado de los senderos concurridos, su estanque predilecto... ¡Así que no desvelemos nada, guardaros la sorpresa de un itinerario hecho a medida!

- Distancia : 17km, duración : aproximadamente 6h, desnivel positivo : +500m, desnivel negativo: -500m, traslado : 40min

Día 4: Sierra del Cadí o Estanys de Malniu en Cataluña Española



Definido por los puristas como las Rocosas o Dolomitas Catalanas, este macizo montañoso os encantará por la suavidad de su sendero y la diversidad de su flora, de la que forma parte la Ramonda, flor endémica de los Pirineos. La llegada al "Prat de Cadí" (el prado de Cadí), que sirve de pastos de verano para los rebaños de este valle, nos servirá de parada para compartir un momento agradable alrededor de especialidades catalanas.

- **Distancia : 10km, duración : aproximadamente 5h, desnivel positivo : +600m, desnivel negativo : -600m, traslado : 1h**

Día 5: Lagos de Camporells o Estanque de Lanós



Jornada en senderos de altitud para descubrir el magnífico sitio de Camporells y sus numerosos lagos. A través de uno de los paisajes de montaña más bellos que ofrece el Parque de los Pirineos Catalanes, en las altas mesetas de Cerdagne y Capcir. Luego, será tiempo de abandonar con pesar este pequeño rincón de paraíso, aprovechando al mismo tiempo de una última y hermosa vista panorámica desde la Serra de Mauri.

- **Distancia : 12km, duración : aproximadamente 5h, desnivel positivo : +500m, desnivel negativo : -500m, traslado : 45min**

Día 6: La Reserva Natural de Eyne



Vamos a descubrir la Reserva Natural de Eyne, un espacio preservado y protegido, un verdadero mosaico de hábitats naturales. En el corazón del bien llamado "valle de las Flores", vuestro guía os hará descubrir una flora de increíble variedad y ambientes cambiantes: bosque de pino negro, orilla de río, brezales, pradera y meseta de altitud, pedreras...

- **Distancia : 12km, duración : aproximadamente 5h, desnivel positivo : +600m, desnivel negativo : -600m, traslado : 15min**

Día 7: Fin del viaje

Traslado de **Saillagouse** a la estación de tren de Foix después del desayuno (llegada a la estación alrededor de las 10:45h).

Los programas se han establecido según los últimos elementos conocidos durante la redacción: los imprevistos son siempre posibles y las situaciones independientes de nuestra voluntad pueden modificar su desarrollo. En el lugar, nuestros guías son los mejores jueces, podrán modificar el itinerario en función de la meteorología o si la seguridad del grupo lo requiere.

• PUNTO DE ENCUENTRO Y FIN DEL VIAJE

Punto de encuentro :

El Día 1 a las 15:30h en la estación de tren de Foix (09, Ariège) para el traslado (1h45 min de trayecto) a Saillagouse (66, Pirineos Orientales).

NB : Posibilidad, para aquellos que vengan en coche, de dirigirse directamente al alojamiento: Hôtel Planes, Place de Cerdagne en Saillagouse (tel: 0033 4.68.04.72.08).

Fin del Viaje :

El Día 7 después del desayuno.

Traslado a la estación de Foix (llegada a las 10:45h) para las personas que hayáis llegado en tren.

•FECHAS Y PRECIOS

Número de participantes

Grupo de 4 a 14 personas.

Salida

Salida asegurada a partir de 4 personas

Del domingo 10/05/2026 al sábado 16/05/2026

Del domingo 24/05/2026 al sábado 30/05/2026

Del domingo 07/06/2026 al sábado 13/06/2026

Del domingo 21/06/2026 al sábado 27/06/2026

Del lunes 06/07/2026 al sábado 12/07/2026

Del domingo 12/07/2026 al sábado 18/07/2026

Del domingo 19/07/2026 al sábado 25/07/2026

Del domingo 26/07/2026 al sábado 01/08/2026

Del domingo 02/08/2026 al sábado 08/08/2026

Del domingo 09/08/2026 al sábado 15/08/2026

Del domingo 16/08/2026 al sábado 22/08/2026

Del domingo 30/08/2026 al sábado 05/09/2026

Del domingo 06/09/2026 al sábado 12/09/2026

Del domingo 13/09/2026 al sábado 19/09/2026

Precio por persona :

Precio/pers en Mayo, Junio y Septiembre	970€
Precio/pers en Julio y Agosto	1030€

Suplementos :

- Suplemento habitación individual: 155 €/pers

El precio incluye :

- El alojamiento en pensión completa desde la cena del Día 1 hasta el desayuno del Día 7
- Los traslados durante el viaje
- La supervisión de un Guía de Montaña (AMM) especialista de la región

El precio no incluye :

- Los seguros
- Las comidas no indicadas en "El Precio Incluye"
- Los traslados no incluidos en el programa
- El acceso a los Baños de Dorres
- Las bebidas
- 15 € en concepto de gastos de gestión

•INFORMACIÓN TÉCNICA

Naturaleza del terreno

Senderismo por buenos senderos; el terreno es variado pero con frecuencia rocoso.

Nivel 2/5

Para senderistas que ya tengan experiencia en el senderismo y se encuentren en buenas condiciones físicas. Contad entre 4h y 6h de marcha al día. Los tiempos de marcha mencionados son indicativos; son horarios promedio que solo

tienen en cuenta la duración de la marcha efectiva sin contabilizar los tiempos de pausa. En función de las condiciones climáticas, el ritmo de marcha también puede variar.

Supervisión

Excursión guiada por un BE Guía de Montaña especialista de la región.

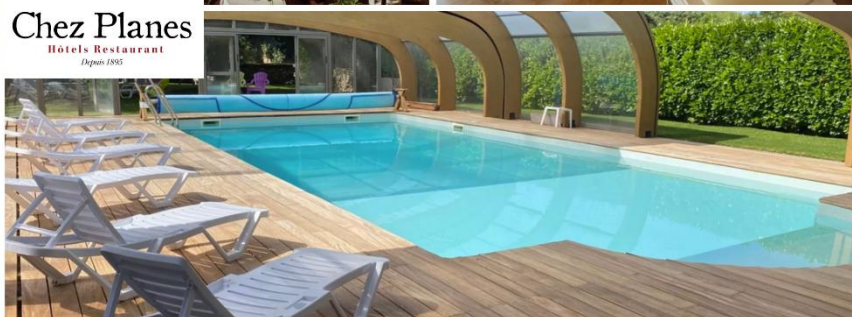
Transporte del equipaje

Durante la ruta, llevaréis únicamente vuestras pertenencias del día, así como el picnic y agua en cantidad suficiente.

•ALOJAMIENTO/COMIDAS

Alojamiento

6 noches en hotel*** con zona de relajación, gimnasio, sauna y piscina climatizada y cubierta. Restaurante sabroso donde la cocina catalana y la cocina del Sur se ponen en valor con talento.



Las comidas

- Desayuno continental (té, café, leche, pan, mantequilla, mermelada).
- Cena a base a menudo de especialidades, incluyendo un entrante, un plato principal y un postre.
- Pícnics incluidos.
- Bebidas no incluidas.

•INFORMACIÓN PRÁCTICA

¿Cómo llegar a Foix (09)?

- En Avión :
Aeropuerto de Toulouse-Blagnac (204 km): Tel: 0 825 38 00 00
- En Tren y Autobús :
Tren TER desde Toulouse : <https://www.oui.sncf>
- Por Carretera :
Saliendo de Toulouse, **seguid** la dirección Montpellier, Foix.
Situación: París 765 km, Burdeos 330 km, Toulouse 85 km, Nantes 602 km

¿Cómo llegar directamente a Saillagouse? :

- En Tren :

De Toulouse a Foix: numerosos trenes (unos 10 trenes por día), 5 trenes o autobuses SNCF los domingos. Saliendo de Latour de Carol, tomad el Tren Amarillo con destino a Saillagouse : <https://www.oui.sncf/>

- Por carretera:

Autopista A9 hasta Perpiñán, luego de Perpiñán a Saillagouse por la N 116, 90 km, dirección Prades, luego Bourg Madame, y Saillagouse.

Desde Toulouse, N 20 por Ax-les-Thermes y el Col de Puymorens, hasta Bourg Madame, luego Saillagouse; de Toulouse al Col de Puymorens: 143 km; del Col de Puymorens a Saillagouse, contad 29 km.

• QUÉ LLEVAR EN VUESTRO EQUIPAJE

La mochila

El tamaño de la mochila es muy importante y puede variar según el tipo de viaje.

- Para una ruta sin transporte de equipaje, mínimo 30 L
- Para una ruta con transporte de equipaje ligero o parcial, mínimo 50 L
- Para una ruta con transporte de equipaje, mínimo 60 L

Debe contener :

- Fondo de mochila (ropa de lluvia, ropa de abrigo, camiseta de repuesto, gafas de sol, crema solar, botiquín, material para el picnic, objetos personales, ...)
- Almuerzo tipo picnic del día (llevar una caja de plástico)
- Suficiente agua (cantimplora de al menos 1,5 litros)

El calzado

Es uno de los elementos más importantes. Debe ser ante todo cómodo, impermeable y transpirable. Un buen soporte del tobillo es indispensable. Si tenéis que comprar un par nuevo, os recomendamos probar las botas antes de comenzar vuestro viaje. No elijáis una talla demasiado pequeña, ya que los pies tienden a hincharse. Para caminatas cortas, os recomendamos calzado de senderismo flexible tipo trekking, con una buena suela y un buen refuerzo trasero. Para rutas de montaña de más de 4 horas, elegir botas de caña alta con una suela bastante rígida. Atención con el calzado que ha pasado demasiado tiempo en el armario: la vida útil de unas botas es de 2 a 5 años. Con el tiempo, las suelas pueden despegarse y las costuras romperse.

La ropa específica para el senderismo

- Una chaqueta cortaviento e impermeable (tipo goretex)
- Una chaqueta polar o un jersey
- Un pantalón de senderismo, un pantalón corto y camisetas (preferiblemente de materiales transpirables)
- Ropa de recambio y ropa interior personal
- Un bañador y una toalla
- Para el inicio y el final de la temporada, llevar guantes finos y un gorro para las rutas en altitud

Para dormir

- Tapones para oídos

El picnic

- Cubiertos (tenedor, cuchillo plegable)
- Botella de agua de al menos 1,5 L o CamelBack, mucho más práctico...

Otro material

- Un par de zapatillas o sandalias para la tarde
- Un par de bastones telescópicos (opcionales)
- Gafas de sol y crema solar
- Sombrero, gorra o sombrero tipo "bob"
- Cámara de fotos...
- Un pequeño neceser con toalla
- Una linterna o frontal
- Papel higiénico

- Un botiquín básico : medicamentos personales, Compeed para las ampollas, esparadrapo, gasas, desinfectante, árnica en gránulos y aspirina para pequeñas molestias... una manta de supervivencia.