



EN COTXE | EN AUTOMÓVIL
EN VOITURE | BY CAR

Desde Barcelona (310 km)
Desde Girona (360 km)
Desde Madrid (582 km)
Desde San Sebastián (308 km)
Desde Valencia (480 km)
Desde Bordeaux (403 km)
Desde Toulouse (165 km)

Linea Lleida - Val d'Aran
Linea Barcelona - Val d'Aran
www.alsa.es

EN AVIÓ | EN AVIÓN
EN AVION | BY PLANE
Aeropuertos más próximos:

TREN | FERROCARRIL
EN TRAIN | BY TRAIN
Lleida-Pirineus (AVE) (161 km)
La Pobla de Segur (80 km)
Montréjeau (60 km)
www.renfe.es
www.sncf.com

Estaciones más próximas:
En España: Lleida La Pobla de Segur
En Francia: Montréjeau

EN BUS | EN AUTOBÚS
EN AUTOBUS | BY BUS

Linea Lleida - Val d'Aran
Linea Barcelona - Val d'Aran
www.alsa.es

EN AVIÓ | EN AVIÓN
EN AVION | BY PLANE
 Aeropuertos más próximos:
 Zaragoza (260 km)
 Barcelona (310 km)
 Toulouse - Blagnac (165 km)
 Pau (157 km)

www.aena.es
www.aeroport.fr
www.toulouse.aeroport.fr
www.aeropuerto-burdeos.com
www.pau.aeroport.fr

RECOMANACIONS | RECOMENDACIONES | RECOMMANDATIONS | RECOMMENDATIONS

- No vagis mai sol, ves en grup.
- Diques sempre a algú l'itinerari previst.
- El muntanyanisme exigeix preparació: entrena't.
- Abans de sortir consulta les guies i informa't de les condicions meteorològiques i de l'estat de la neu. No dubteu en demanar els serveis d'un guia/acompanyant.
- Fes servir material i equips adequats.
- En cas d'accident avisa als serveis de socors de muntanya.
- Tingues serenitat.
- Sigues solidari amb els altres i amb la natura.
- Torna a baixar les deixalles que produeixis.

- Evitez partir seul.
 - Signalez à quelqu'un ton itinéraire.
 - La pratique de la montagne nécessite une bonne condition physique.
 - Avant de partir, prépare la randonnée en consultant : la météo, les topoguides...
- N'hésitez pas à faire appel aux services d'un guide/ accompagnateur.
- Munis-toi du matériel et de l'équipement adéquat.
 - En cas d'accident, alerte les services de secours en montagne.
- Reste serein.
- Respecte les autres et la nature.
 - Retourne pour abaisser les pertes que vos produisez.

- No vayas nunca solo. Ve en grupo.
- Deja dicho el itinerario previsto.
- El montañismo exige preparación: entrénate.
 - Antes de salir, consulta a las guías e infórmate de las condiciones meteorológicas y del estado de la nieve. No dudes en pedir los servicios de un guía/acompañante.
- Utiliza material y equipo adecuado.
- En caso de accidente avisa al servicio de socorro en montaña. Mantén la serenidad.
- Sé solidario con los demás y con la naturaleza.
- Vuelve a bajar las basuras que produces.

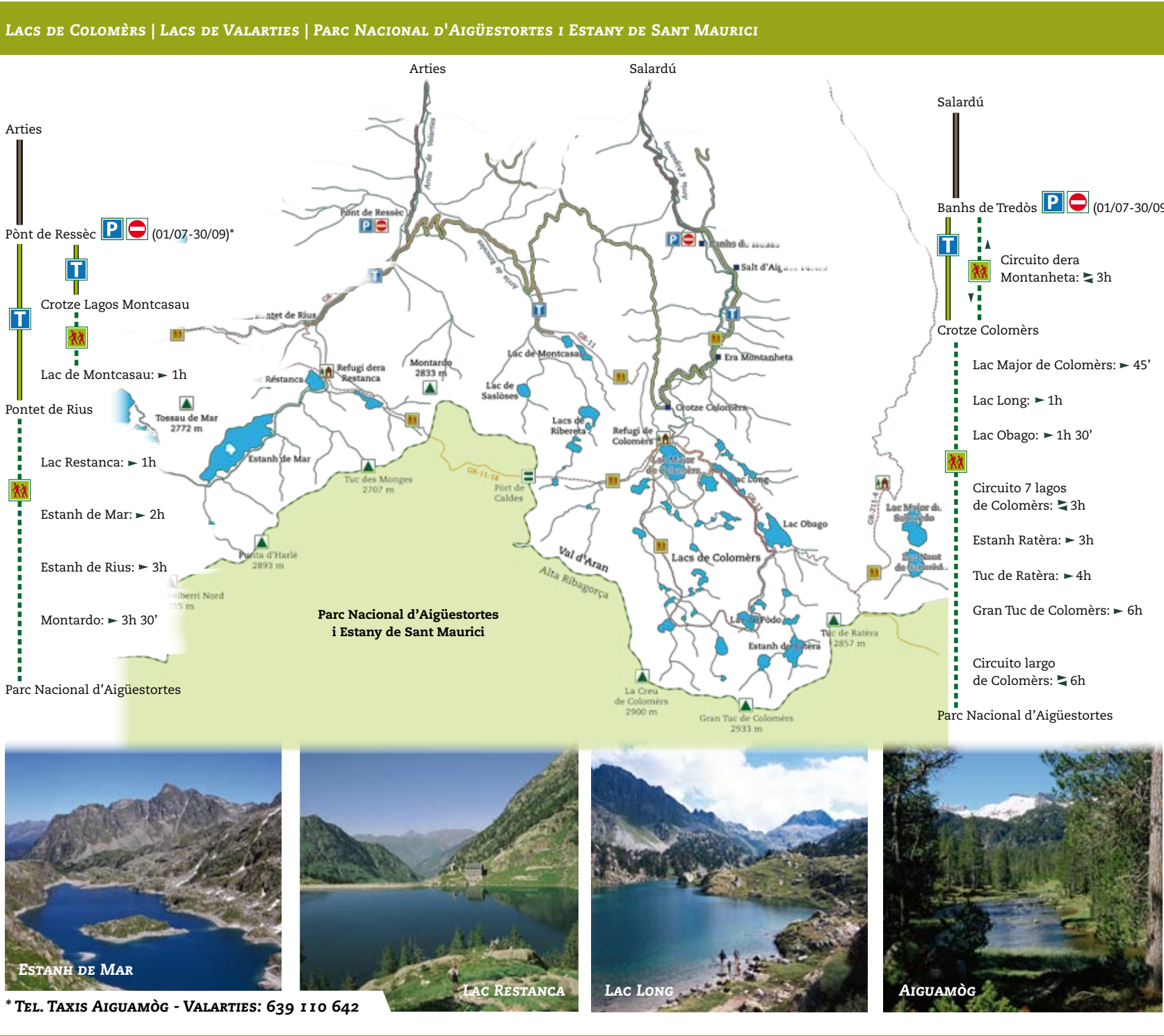
- Do not go alone.
- Tell someone exactly where you are going.
- You need to be in good health to go mountain walking.
 - Before you leave prepare your walk by checking the weather and the maps. Do not hesitate to contact and use the services of a mountain guide.
- Take all equipment and material necessary.
- In case of an accident contact the rescue services and stay calm.
- Have respect for others and for nature.
- It returns to lower the wastes that you produce.

T'HO POSEM FÀCIL: possibilitat de transport públic o transfers per accedir i tornar de totes les rutes.

TE LO PONEMOS FÁCIL: existe transporte público o transfers para acceder a todas las rutas y volver de ellas.

ON VOUS FACILITE LES CHOSES :
il y a la possibilité de transport public ou transfer pour accéder et pour revenir de toutes les routes.

We make it **VERY EASY FOR YOU** offering you the possibility of public transport or transfers to get to and from all the routes.



*** TEL. TAXIS AIGUAMÒG - VALARTIES: 639 110 642**

RUTES TEMÀTIQUES

- **CAMIN REIAU:** utilitza la base dels senders que servien de comunicació entre els diferents pobles de la Val d'Aran i que ja eren utilitzats antigament pels romans. 150 km per realitzar en diferents etapes.
+info: www.caminreiau.cat
- **CARROS DE FOC:** Travesia circular que es realitza en diverses etapes per la grandiositat del Parc Nacional d'Aiguèstortes i Estany de Sant Maurici. Allotjament en els refugis del Parc Nacional.
+info: www.carrosdefoc.com
- **CUATRO CUMBRES, CUATRO LENGÜAS:** permet accedir als 4 cims més emblemàtics i històrics i a miradors fantàstics de les zones que els envolten. Els 4 territoris tenen una llengua, una cultura i una història pròpies.
+info: www.4cumbres4lenguas.com
- **PASS'ARAN:** Una travesia transfronterera (Couserans - Val d'Aran) d'alta muntanya. L'itinerari segueix el GR-10 i el GR-211 i està dissenyat en cinc etapes. Allotjament en refugis de muntanya i Gîtes.
+info: www.camins.net
- **SETAU SAGÈTH:** Un recorregut per la història de la Val d'Aran a través dels seus pobles, riberes i collades, tot seguint el GR-211. Dissenyat en base a 5 etapes. Allotjament en hotels, refugis i albergs de la zona.
+info: www.setausageth.com

DE CANEJAN A SANT JOAN DE TORAN

RUTAS TEMÁTICAS

- **CAMIN REIAU:** utiliza como base los senderos que servían de comunicación entre los diferentes pueblos de la Val d'Arán y que ya eran utilizados antiguamente por los romanos. 150 km a realizar en diferentes etapas.
+info: www.caminreiau.cat
• **CARROS DE FOC:** Travesía circular a realizar en diferentes etapas por la grandiosidad del Parque Nacional de Aiguestortes y Estany de Sant Maurici. Alojamiento en los refugios de montaña del Parque Nacional.
+info: www.carrosdefoc.com
• **CUATRO CUMBRES, CUATRO LENGUAS:** permite acceder a las 4 cimas más emblemáticas e históricas y a fantásticos miradores de las zonas que las rodean. Los 4 territorios tienen una lengua, cultura e historia propias.
+info: www.4cumbres4lenguas.com
• **PASS'ARÁN:** Una travesía transfronteriza (Couserans - Val d'Arán) de alta montaña. El itinerario sigue el GR-10 y el GR-211 y está pensado para realizarlo en cinco etapas. Alojamiento en refugios y Gîtes. +info: www.camins.net
• **SETAU SAGETH:** un recorrido por la historia de la Val d'Arán a través de sus pueblos, riberas y collados, mediante el GR 211 diseñado en base a 5 etapas. Alojamiento en hoteles, refugios y albergues de la zona.
+info: www.setausageth.com

CAMIN DE MONTGARRI. ES DE CABAU

ROUTES TEMATIQUES

- **CAMIN REIAU** : utilise comme base les sentiers qui servaient de communication entre les différents villages du Val d'Arán et qui étaient utilisés auparavant par les romains. 150 km à réaliser en différentes étapes
+info : www.camindiriau.cat
- **CARROS DE FOC** : Traversée circulaire à réaliser dans différentes étapes par la grandeur du Parc National d'Aigüestortes et du Lac de Sant Maurici. Logement dans les refuges de montagne du Parc National.
+info : www.carrosdefoc.com
- **CUATRO CUMBRES, CUATRO LENGUAS** : nous permet d'accéder aux quatre sommets les plus emblématiques et historiques et aussi aux fantastiques belvédères des zones qui l'entourent. Les 4 territoires ont une langue, culture et histoire propres.
+info : www.4cumbres4lenguas.com
- **PASS'ARAN** : Une traversée transfrontalière (Couserans - Val d'Arán) de haute montagne. L'itinéraire suit le GR-10 et les GR-211 et est pensé pour le réaliser en cinq étapes. Logement en refuges et Gîtes.
+info : www.camins.net
- **SETAU SAGETH** : un parcours à travers l'histoire du Val d'Arán parmi ses villages, rivières et coteaux, grâce au GR 211 sur la base de 5 étapes. Logement en hôtels, refuges et auberges de jeunesse de la zone.
+info : www.setausageth.com

AMIN DE MONTGARRI. ES DE CABAU

THEMATIC ROUTES

- **CAMIN REIAU:** Using the trails which served as the communication routes in times past between the different villages of the Val d'Arán (used by the Romans) our guests will travel through time on a 150 km route done in different stages.
+info: www.caminreiau.cat
- **CARROS DE FOC:** A circular route done over different stages within the majestic Aiguistortes and Lake Mauricio National Park. Lodging in the different mountain refuges of the park. +info: www.carrosdefoc.com
- **CUATRO CUMBRES, CUATRO LENGUAS:** On this route our guests will summit the 4 most emblematic and historic peaks of the Valley along with fantastic lookout points along the way. The four territories possess a unique language, culture and history.
+info: www.4cumbres4lenguas.com
- **PASS' ARAN:** A hinged mountain transborder cross street (Couserans - Val d'Arán). The itinerary follows the GR-10 and the GR-211 and is thought to be carried out in five stages. Accommodation in shelters and Gîtes.
+info: www.camins.net
- **SETAU SAGETH:** A hike through the history of the Val d'Arán passing through its villages, valleys and saddles along the GR-211. The route is done in 5 stages. Lodging in hotels, refuges and hostels in the area.
+info: www.setausageth.com



