

VOLTAR PER CATALUNYA 2025

La Cerdanya/Cap del Rec



Dies 18, 19 i 20 de juliol 2025

LLOC DE CONCENTRACIÓ: Estació d'esquí de Cap del Rec (Les de Cerdanya)

Lles de Cerdanya

Lles de Cerdanya és un municipi situat a l'extrem nord-occidental de la comarca de la Cerdanya. És el segon municipi més extens de la Cerdanya i els seus nuclis de població més destacats són **Lles, Arànsér, Músser, Travesseres i Viliella**. El poble ocupa bona part de les valls de la **Llosa** i d'**Aransa** i delimita al nord amb Andorra i l'Alta Cerdanya (França), a l'est amb Bellver de Cerdanya i Prullans, al sud amb Montellà i Martinet i a l'oest amb el Pont de Bar (Alt Urgell). Els amants de la muntanya trobaran a Lles un espai on gaudir dels Pirineus tot l'any. Des de Lles es poden realitzar tot tipus de rutes: ascensions a muntanyes que ronden els 3.000m com el **Monturull** (2.761m) la **Tossa Plana de Lles** (2.916m) és la muntanya més alta de la baixa Cerdanya o la **Muga** (2.859m), senderisme per entre frondosos boscos i boniques valls, excursions amb **raquetes de neu** o practicar l'**esquí nòrdic** a les dues estacions que hi trobem.

Disposa de dues estacions d'esquí de fons: l'Estació de Lles i l'Estació d'Arànsér.



VOLTAR PER CATALUNYA 2025

La Cerdanya/Cap del Rec



PROGRAMA

Divendres 18:

Arribada a partir de les 17h al pàrquing de Cap del Rec. Farem servir el les places d'aparcament per els cotxes ocupant el mínim lloc possible i **respectant l'aparcament de les autocaravanes**, no disposem de cap altre lloc per deixar els remolcs i vehicles.

Fer pàdocs per els cavalls en el lloc indicat, deixar els cavalls i deixar les coses al refugi.

19:30h Donar el pinso als cavalls

20:00h Sopar

VOLTAR PER CATALUNYA 2025

La Cerdanya/Cap del Rec



Dissabte 19

En aquest primer dia férem un recorregut que alternarà pista i corriols. Serà una ruta on sortirem de Cap del Rec per anar a buscar un GR que ens portarà fins el poble de Viliella continuarem cap el poble de Lles i enfilarem cap el poble d'Aranser i la seva estació d'esquí nòrdic. A continuació pujarem cap el refugi de les Pollineres on tornarem a trobar el GR que hem agafat al principi de la ruta i que ens portarà al refugi de Pradell per tornar al lloc de sortida



El recorregut te 26 km, 1050 m desnivell positiu. Dificultat: MITJA/BAIXA

7:30	Donar de menjar als cavalls
8:00	Esmorzar
14:00h	Parada per dinar (pícnic)
17:30h	Arribada, deixar cavalls i instal·lar-nos a refugi
19:30h	Donar el sopar als cavalls
20:30h	Sopar

VOLTAR PER CATALUNYA 2025

La Cerdanya/Cap del Rec



DIUMENGE 20

En aquest segon dia sortirem de Cap del rec per començar a pujar per el GR fins el refugi de Pradell on començarem la pujada direcció al pic de La Tosa Plana de Lles on per motius de recorregut no podrem arribar-hi per si que anirem amb vistes a uns dels estanys mes protegits de la comarca, Els estanys de la Muga.

Començarem a baixar per tornar al pla de les Someres que ja i hem passat de pujada per anar a buscar per dins el bosc al estany de l'Orri on pararem per sia algun valent es bol banyar.

Continuarem la ruta per dins el bosc fins trobar la pista que ens portarà fins a Salamí i tornarem a trobar el GR del primer dia en direcció contraria arribarem a Cap del Rec



El recorregut te 17 km amb 940 m de desnivell positiu. Dificultat: MITJA

7:30	Donar menjar als cavalls
8:00h	Esmorzar
14:00h	Dinar al refugi de Cap del Rec
16:00	Comiat

VOLTAR PER CATALUNYA 2025

La Cerdanya/Cap del Rec



CONDICIONS:

- Estarem allotjats en refugi
- La ruta és d'alta muntanya i es te que dur **roba d'abric i de pluja per si calgués**
- Els cavalls dormiran en pàdocs o cordades que cadascú es tindrà que fer en el lloc indicat
- El cost d'aquesta sortida és de **150 €, els socis d'AMAC i 175 € els no socis. (inclou refugi per dos nits amb pensió completa).**
- Els NO soci que vingui per primera vegada a conèixer l'AMAC, com a deferència se'ls farà el preu de soci.
- **El nº màxim de participants es de 15** i es respectarà rigorosament l'ordre d'inscripció.
- Els **NO socis** passaran a la llista d'espera i el 13 de juliol ocuparan les places disponibles.
- En el moment de la inscripció s'ha de donar el nom complet, el nº de llicència federativa i el nom del cavall.
- Ja que es dorm en refugi, cal portar sac de dormir i tovallola.
- Cal fer la reserva **abans del dia 13/07/2025. Després d'aquesta data, les persones que cancel·lin la seva reserva hauran de fer front econòmicament a la part compromesa per l'organització**

Dades de contacte per fer la reserva

- Per a reserves i més informació: Esteve Costa tf: 610.429.550 i mail egircos@gmail.com

NOTES:

- **L'ús de casc** és obligatori.
- L'organització subministrarà herba, el pinso cadascú portarà el seu.
- Cal deixar els pàdocs nets i endreçats al marxar.
- Dur els cavalls **ben ferrats** per evitar retards al grup (portar ferradures de recanvi)
- Els que no tinguin la Llicència Federativa s'hauran d'assegurar amb un cost adicional de 5 € per dia.
- No hi haurà ferrador de guàrdia
- Lloc de concentració refugi de Cap del Rec, **Pujar per Martinet i no per Prullans**
<https://maps.app.goo.gl/kUsMnEtZa3qUV7oLA>

ÀNIMS, US ESPEREM