

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ekintza egunak</b><br>días de actividad           | <b>Uztailak 3,4,5,6,7,8,9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Aurkezpen egunak</b><br>Fecha de presentación     | <b>Martxoak 29</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Izena emateko egunak</b><br>Fechas de inscripción | <b>Apirilaren 6tik Maiatzaren 25era, lekurik badago.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Ekintzaren prezioa</b><br>Precio de la actividad  | <b>Bazkideak / socios 525 €</b><br><b>Ez bazkideak / no socios 575 € (a partir del 4 de Mayo)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Prezioan barne</b><br>Incluido el precio          | <b>Bidaia, 1 gau Malniu aterpean eta 5 gau MP-an.</b><br>Viaje, 1 noche en Refugio Malniu (MP) y 5 noches en hotel Bellavista (MP)<br>(Bellver de Cerdanya)                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Bidaia / viaje</b>                                | <b>Autobusez / en autobus</b><br><b>Lemoa-Bellver de Cerdanya</b><br><b>530 kms / 6,45 + paradas ordu g.g.b.</b><br><b>Kontutan hartu bazkaria bidean egingo dugula, beraz, janaria autouserara igo</b><br>Tener en cuenta que comeremos en el camino, por tanto subir la comida al autobus.                                                                                                      |
| <b>Irteera ordua</b><br>Hora de salida               | <b>Goizeko 7:00-ean Igorren, jarraian Lemoan</b><br>A las 7:00 de la mañana en Igorre, seguido en Lemoa.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Aterpetxea</b><br>Refugio<br>Hotel                | <a href="http://refugimalniu.com">Refugio Malniu (refugimalniu.com)</a><br><br><a href="http://bellavistabellver.cat">Hotel Bellavista - Bellver de Cerdanya (bellavistabellver.cat)</a>                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Komentarioak</b><br>Comentarios                   | <b>Malniun lo egiteko maindire-zakua eroatea nahikoa da, baina web orrialdeak begiratu datu gehiago edukitzeko</b><br>Para dormir en Malniu es suficiente un saco-sabana, pero mirar su web para conocerlo mejor.<br><br><b>Kontutan hartu bazkaria bidean egingo dugula, beraz, janaria autouserara igo</b><br>Tener en cuenta que comeremos en el camino, por tanto subir la comida al autobus. |
| <b>Gomendioak</b><br>Recomendaciones                 | <b>Federatuta egotea (derrigorrezkoa) / estar federado (obligatorio)</b><br><br><b>Egoera fisiko onean egotea (ibildide luzeak eta desnibel handiak)</b><br>Estar en buena forma (recorridos largos y fuertes desniveles)                                                                                                                                                                         |
| <b>Antolatzaile</b><br>Organizador                   | <b>A. Barragán Mateos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Meteo</b></p>                                                                              | <p><a href="#">El Tiempo: Bellver de Cerdanya (Lleida) - Predicción 7 días - Tabla - Agencia Estatal de Meteorología - AEMET. Gobierno de España</a><br/> <a href="#">Comapedrosa Weather Forecast (2942m) (mountain-forecast.com)</a><br/> <a href="#">meteoexploration mountain weather for Puigpedros</a><br/> <a href="#">Tiempo Pic de Madres - meteoblue</a><br/> <a href="#">Tiempo Pic Carlit - meteoblue</a><br/> <a href="#">meteoexploration mountain weather for Carlit</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Enlaces de interés</b></p>                                                                 | <p><a href="#">Cerdanya Online   actualidad y turismo de La Cerdanya</a><br/> <a href="#">El lago de Les Bouillouses - Guía turismo y vacaciones (france-voyage.com)</a><br/> <a href="#">El lago de la Bollosa   Pyrénées Cerdagne Tourisme (pyrenees-cerdagne.com)</a><br/> <a href="#">Ajuntament de Bellver de Cerdanya</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>EZtailak 3</b><br/> <b>Ibilbidearen datuak</b></p> <p>3 Julio<br/> datos del recorrido</p> | <p><b>Ibilaldi mota</b> / tipo de recorrido – <b>Zeharkaldi lineala</b> / travesía lineal<br/> <b>Hasiera</b> / inicio – <b>Meranges (1539 m)</b><br/> <b>Amaiera</b> / final – <b>Refugio Malniu (2138 m)</b><br/> <b>Tontorrak</b> / cumbres –<br/> <b>Aukerako tontorrak</b> / cumbres opcionales –<br/> <b>Iraupena</b> / duración – 3 ordu<br/> <b>Desnibela</b> / desnivel – <b>640 m</b>  <br/> <b>Distantzia</b> / distancia – <b>10kms</b><br/> <b>Zailtasuna</b> / dificultad – <b>Erreza</b> / Fácil<br/> <b>Track-a</b> / track – <a href="https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/maranges-llac-de-malniu-13562361">https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/maranges-llac-de-malniu-13562361</a><br/> <b>Sendero 117 (detrás de iglesia) 2 hrs</b><br/> <a href="#">Wikiloc   Ruta Meranges /llac de malniu +llac</a></p>  |
| <p><b>Uztailak 4</b><br/> <b>Ibilbidearen datuak</b></p> <p>4 Julio<br/> datos del recorrido</p> | <p><b>Ibilaldi mota</b> / tipo de recorrido – <b>Zeharkaldi lineala</b> / travesía lineal<br/> <b>Hasiera</b> / inicio – <b>Refugio Malniu (2138 m)</b><br/> <b>Amaiera</b> / final – <b>Viliella (1563 m) (+ 3,5 km Lles de Cerdanya)</b><br/> <b>Tontorrak</b> /cumbres –<b>Puigpedros 2914 m, Pic d’Engorgs 2818 m</b><br/> <b>Iraupena</b> / duración – <b>9 ordu / 9 horas</b><br/> <b>Desnibela</b> / desnivel – <b>1255 m</b>  <b>1825 m</b> <br/> <b>Distantzia</b> / distancia – <b>21,3 km</b><br/> <b>Zailtasuna</b> / dificultad – <b>Ertaina</b> / Moderado<br/> <b>Track-a</b> / track- <a href="https://es.wikiloc.com/rutas-alpinismo/puigpedros-i-circ-dengorgs-per-la-carena-malniu-puigpe-47313958">https://es.wikiloc.com/rutas-alpinismo/puigpedros-i-circ-dengorgs-per-la-carena-malniu-puigpe-47313958</a></p> |

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Uztailak 5</b><br/><b>Ibilbidearen datuak</b></p> <p>Julio 5<br/>datos del recorrido</p> | <p><b>Ibilaldi mota</b> / tipo de recorrido – <b>Zeharkaldi zirkularra</b> / travesía circular<br/> <b>Hasiera</b> / inicio – <b>Odello (lago Puyvalador) 1429 m</b><br/> <b>Amaiera</b> / final – <b>Real (lago Puyvalador) 1429 m</b><br/> <b>Tontorrak</b> / cumbres – <b>Pic de Madrès 2469 m</b><br/> <b>Aukerako tontorrak</b> / cumbres opcionales –<br/> <b>Iraupena</b> / duración – <b>9 ordu / 9 horas</b><br/> <b>Desnibela</b> / desnivel – <b>1049 m</b> ↑ <b>1128 m</b> ↓<br/> <b>Distantzia</b> / distancia – <b>20 km</b><br/> <b>Zailtasuna</b> / dificultad – <b>Ertaina</b> / Moderado<br/> <b>Track-a</b> / track – <a href="#">Wikiloc   Ruta Circular Odello- Pic d’Madres- Roc Negre - Real</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Uztailak 6</b><br/><b>Ibilbidearen datuak</b></p> <p>6 Julio<br/>datos del recorrido</p> | <p><b>Ibilaldi mota</b> / tipo de recorrido – <b>Zeharkaldi zirkularra</b> / travesía circular<br/> <b>Hasiera</b> / inicio – <b>Arinsal (1467 m)</b><br/> <b>Amaiera</b> / final – <b>Arinsal (1467 m)</b><br/> <b>Tontorrak</b> / cumbres – <b>Comapedrosa 2939 m</b><br/> <b>Aukerako tontorrak</b> / cumbres opcionales –<br/> <b>Iraupena</b> / duración – <b>9 ordu / 9 horas</b><br/> <b>Desnibela</b> / desnivel – <b>1450 m</b> ↑ <b>1450 m</b> ↓<br/> <b>Distantzia</b> / distancia – <b>15,50 kms</b><br/> <b>Zailtasuna</b> / dificultad – <b>Ertaina</b> / Moderado<br/> <b>Track-a</b> / track – <a href="https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pic-de-medacorba-comapedrosa-20501015">https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pic-de-medacorba-comapedrosa-20501015</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Uztailak 7</b><br/><b>Ibilbidearen datuak</b></p> <p>7 Julio<br/>datos del recorrido</p> | <p><b>Ibilaldi mota</b> / tipo de recorrido – <b>Zeharkaldi zirkularra</b> / travesía circular<br/> <b>Hasiera</b> / inicio – <b>Estacion de Esqui Nordico Lles (1986 m)</b><br/> <b>Amaiera</b> / final – <b>Estacion de Esqui Nordico Lles (1986 m)</b><br/> <b>Tontorrak</b> / cumbres – <b>Tossa Plana de Lles / Pic de la Portelleta 2904 m</b><br/> <b>Aukerako tontorrak</b> / cumbres opcionales –<br/> <b>Iraupena</b> / duración – <b>8 ordu / 8 horas</b><br/> <b>Desnibela</b> / desnivel – <b>1275 m</b> ↑ <b>1275 m</b> ↓      <b>960</b> ↑ ↓ <b>12,5 km</b><br/> <b>Distantzia</b> / distancia – <b>19,94 km</b><br/> <b>Zailtasuna</b> / dificultad – <b>Ertaina</b> / Moderado<br/> <b>Track-a</b> / track – <a href="https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/refugi-cap-del-rec-estany-i-pic-muga-tosseta-vallcivera-tossa-plana-de-lles-pic-i-estany-de-setut-2939678">https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/refugi-cap-del-rec-estany-i-pic-muga-tosseta-vallcivera-tossa-plana-de-lles-pic-i-estany-de-setut-2939678</a><br/> <a href="https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/tossa-plana-de-lles-y-pic-de-setut-por-estany-de-lorri-y-roc-blanc-28342613">https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/tossa-plana-de-lles-y-pic-de-setut-por-estany-de-lorri-y-roc-blanc-28342613</a></p> |
| <p><b>Uztailak 8</b><br/><b>Ibilbidearen datuak</b></p> <p>8 Julio<br/>datos del recorrido</p> | <p><b>Ibilaldi mota</b> / tipo de recorrido – <b>Zeharkaldi zirkularra</b> / travesía circular<br/> <b>Hasiera</b> / inicio – <b>Lac d’ Bouilloises (2020 m)</b><br/> <b>Amaiera</b> / final – <b>Lac d’ Bouilloises (2020 m)</b><br/> <b>Tontorrak</b> / cumbres – <b>Carlit 2921 m</b><br/> <b>Aukerako tontorrak</b> / cumbres opcionales –<br/> <b>Iraupena</b> / duración – <b>8 ordu / 8 horas</b><br/> <b>Desnibela</b> / desnivel – <b>930 m</b> ↑ <b>930m</b> ↓<br/> <b>Distantzia</b> / distancia – <b>16 km</b><br/> <b>Zailtasuna</b> / dificultad – <b>Zaila</b> / difícil<br/> <b>Track-a</b> / track – <a href="https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/carlit-des-de-lestany-de-les-bulloses-pirineu-cerda-13862549">https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/carlit-des-de-lestany-de-les-bulloses-pirineu-cerda-13862549</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TzB7-y6Nyug">https://www.youtube.com/watch?v=TzB7-y6Nyug</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                |                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Uztailak 9</b><br/><b>Ibilbidearen datuak</b></p> <p>9 Julio<br/>datos del recorrido</p> | <p><b>Bellver de Cerdanya - Lemoa</b><br/><b>531 kms / 6,40 ordu g.g.b. (+ paradas)</b></p> <p><b>Regreso 10:00 a.m.(g.g.b.)</b></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|