



En anderledes trekking tur i Pyrenæerne. D' Agüestortes National Park og Estany de Sant Maurici 11. juni – 17. juni 2012

Krystalklar luft, fuglene svæver højt og frit over dit hoved, bjergenes fantastiske storhed og unikke kræfter, følelsen af frihed, en smilende og professionel, lokal mountainguide, lokal rå "bjergmad", et glas spansk landvin, overnatning i de ensomt liggende refugier, en afslappende ansigtsmassage, et varmt fodbad med rosmarin-olie, let massage af dine underben og fødder, varmt og naturligt samvær med andre mennesker, meditativ ro. Vi går i nogle af de højst beliggende og de lidt mere ukendte og "rå" områder af Pyrenæerne. Her hvor man virkelig mærker bjergenes kræfter og magi!



De Katalanske Pyrenæer

De Katalanske Pyrenæer er knap så kendte som de franske Pyrenæer. Her findes ikke mange turister. Området er noget mere vildt. Og helt fantastisk smukt! På denne tid af året, vil vi vandre ved floder fyldt med krystallkalt vand, små vandfald, grønne bjerge, tusinde vis af blomstrende azaleaer og selvfølgelig de rå bjergmassiver. Vi vil på vores tur også passere "et hav" af små krystal-klare søer. Vi kan endda møde sne i passene. Området er smukt og råt, og til tider kan udfordringerne også være lidt "store", men belønningen er ikke til at beskrive. Ofte får man, når man vandrer i disse storslåede rammer, en helt anderledes ro og klarhed!

Om turen

Vores højt uddannede lokale bjergguide (UIAGM-guide) Xavi Llongueras vil føre os trygt og sikkert gennem pas, dale og til tider også på lidt mere "uvejsomme" stier. Xavi taler godt engelsk.

Xavi og Tina vil sammen føre jer rundt på denne "Anderledes Vandring - Wellness - tur" i Pyrenæerne. Tina vil dele ud af sine mangeårige erfaringer som akupunktør, zoneterapeut og massør. Læn dig tilbage og forestil dig, at du efter en lang og hård dags vandring, sidder med fødderne i et lunt fodbad med de reneste salt-krystaller fra Middelhavet. Fodbadet er måske tilsat citron- og olivenolie. Massage/akupunk-



tur behandlingerne bliver lagt ind i programmet, hvor vi finder det passer bedst, i forhold til den tid vi har til overs den pågældende dag og andre forhold der kan spille ind i planlægningen.

Fælles for alle overnatningerne i hytterne er, at vi aldrig ved, hvad menuen er, før på selve dagen. Og der er kun en menu. Der overnattes i større fællesrum eller sovesale. Hytterne har oftest kun plads til fra 24 – 40 personer i alt. Der er mulighed for at købe snacks og drikkevarer i alle refugierne. Alle måltider, som morgenmad, frokostpakker og middage er på selve trekket inkluderet i vores pris.

Det er ikke nogen forudsætning, at man har vandret i bjerge før, for at deltage på denne tur. Turen er ikke teknisk krævende. Men en rimelig kondition er nødvendig. Vi tager turen i et stille og roligt tempo, vi har tid nok!

Vi kan forsikre jer for, at dette er en anderledes vandretur i Pyrenæerne!



Dag 1:

11. juni: Barcelona – Erill LaVall (1.200m)

Vi mødes på et nærmere angivet sted ca. kl. 10.00 i Barcelonas Centrum. Herfra starter turen og vi kører nu mod bjergene (transport fra Barcelona og til Erill La Vall og retur indgår i prisen). Vi har nu en køretur på ca. 4 timer til den lille landsby,



Erill La Vall (1200m) i Pyrenæerne, hvor vandreturen udgår fra. Vi gør stop undervejs for at spise en god frokost på et af de små lokale steder. Tina vil være med hele vejen fra Barcelona.

Resten af dagens program, er lidt op til en selv. Gå en lille tur og nyd roen i landsbyen. Eller besøg den fantastiske lille kirke Santa Eulalia.

Køb eventuelt de sidste snacks o.s.v. til eget behov på vandreturen.

I løbet af eftermiddagen, byder vi også på lidt ekstra velvære, i form af en afslappende massage på 20 minutter. Vælg mellem en afslappende ansigtsmassage, eller få løsnet dine benmuskler lidt eller forkæl dine fødder med et afslappende fodbad og efterfølgende 15 minutters fod-massage. Læn dig tilbage og nyd din frihed! Sidst på eftermiddagen samles vi, og Xavi informerer lidt nærmere om trekkingen den næste dag.

Vi overnatter på et lille bjerg hostel i Erill LaVall i dobbelt- eller tripleværelser.

Dag 2:

12. juni: Erill LaVall – Colomina (2.395m)

Efter en god nats søvn og et godt morgenmåltid i Erill La Vall, bliver vi kørt til en parkeringsplads nær Refugio Estany Llong. Herfra starter vores vandretur. Vi går nu ca. en time op til Refugio Estany Llong (1.985m), hvor vi holder en god pause. Vi skal regne med at vandre mellem 6 og 7 timer i dag.

Derefter følger en langsom opstigning til bjergpasset Collado de Delluí i 2600 m. Her åbner der sig en dal med søer. Herfra en stejl nedstigning, der senere

flader ud ved søen Eixerola, som passerer. Derfra er der igen en nedstigning, inden det igen går opad til hytten Colomina. Her skal vi overnatte. Vi tager os tid til at nyde den enestående udsigt og natur, inden vi sætter os til bords i hytten og indtager det fremragende måltid mad. Refugio Colomina har plads til 40 gæster.

Opstigning i dag: 815 m

Nedstigning: 205 m



Dag 3:

13. juni: Colomina – Refugio Juan Maria Blanc (2.320 m)

Efter endnu god nats søvn, hopper vi ud i den morgenfriske bjergluft og tager et par dybe indåndinger! Vi indtager vores morgenmad i hytten, pakker sammen og drager af sted på nye eventyr, med hver vores madpakke i rygsækken.

Vi starter dagens vandring, med at gå forbi søen Colomina. Derefter går vi op til dagens første pas: Col dóso (Bjørnepasset). Vi skal op ad et meget stejlt, men kort pas. Til gengæld er stien godt afmærket og det sidste stykke går man på nogle gamle trin. Fra toppen af passet, har vi en fantastisk udsigt over Colomina hytten. Vores næste mål er: Bjergpasset Collada de Saburo (2669m). Stigningen til Saburo er lang, men ikke så stejlt! Fra toppen åbner der sig en dal med søer og skove, og vi kommer også til at passere en af parkens mest kendte søer: Negre de Peguera. Herfra går vi stejlt ned til vi når til hytten Juan Maria Blanc. Hytten har 60 sovepladser. I dag vil der atter være lidt tid til behandlinger. Tina vil trække lidt massagecreme, akupunktur- nåle og urter frem af rygsækken. Så du har en mulighed for, at få lidt behandling på godt brugte benmuskler! Vi har i dag vandret ca. 4 timer.

Opstigning i dag: 274 m

Nedstigning: 349 m



Dag 4:

14. juni: Refugio Juan Maria Blanc – Atmiges Hytten (2.380m)

Efter alle vores små "morgenritualer", pakker vi sammen og vandrer videre. Det er en lang dag, hvor vi skal op og ned to gange. Til gengæld er det et af de smukkeste steder i Aigüestortes National Park. Dagen starter med en opstigning på ca. 2 timer, mens søer og dale passeres. På turen går vi forbi Amagat eller Pui søen, som ligger i 2620 m. Det er den højst beliggende sø i nationalparken. Efter et kort stykke tid, kommer vi op til Monestero passet. Passet ligger i 2793 m og herfra har vi en fantastisk udsigt over Estany de St. Maurici: et af de mest idylliske steder i Pyrenæerne. Efter en lang, men smuk nedstigning, holder vi en pause ved Monestero søen, for at nyde udsigten og vores medbragte frokost. Estany de St. Maurici og de berømte Els Encantats bjerge (tvillingebjergene) kommer efter en times vandring. Vi van-

drer halvvejs rundt om søen og op til en flot skov med et helt fantastisk vandfald! Så fantastisk forfriskende og smukt, midt i "alle strabadserne"! Kort efter, går vi forbi Ratera søen og efter en langsom, men nem opstigning, ankommer vi til dagens mål: Atmiges hytten. Atmiges har 66 sovepladser. Vi har vandret ca. 6 timer.

Vi lader roen falde på os, nyder evt. en velfortjent kold øl og den fantastiske udsigt! Atmiges Hytten er et af stederne på vors tur, man kan være heldig, at få et hurtigt lille dusch! Efter endnu en hyggelig aften og et solidt måltid mad, falder vi omkuld i vores soveposer. Og med ørepropper i ørene får vi endnu en god og velfortjent nats søvn.

Opstigning i dag: 473 m

Nedstigning: 893 m

Dag 5:

15. juni: Atmiges – Colomèrs Hytten (2.130 m)

Efter morgenmaden og med frokost-pakken i rygsækken, begiver vi os igen af sted.

Vores sti går langsomt opad, mens den fantastiske udsigt nydes. Efter ca. 2 timer, når vi dagens højeste punkt: Port de Ratera (2534 m). Vi har de smukke Els Encantats bjerge bag os. Herfra går vi ned mod

søen Lac Obago, der er en af de 48 søer, der udgør Circo de Colomers (en ring af søer). Søerne drager med deres krystal klare vand og på afstand har de helt fantastiske blå farver i sig! Fra Lac Obago går



vi videre opad til vores næste overnatningshytte: Refugio de Colomèrs, der ligger ved siden af søen De Colomers.

Vi skal regne med at vandreturen i dag har taget os ca. 5 timer.

Refugio de Colomèrs har 40 sovepladser.

Opstigning i dag: 154m

Nedstigning: 419m





Dag 6:

16. juni: Colomers –Cavallers (1.774 m)

Sidste dag på vores trek i bjergene! Vi har en ca. 5 timers vandredag for os. Vi starter med at gå stejlt opad i to timer, indtil vi når bjergpasset Port de Caldes (2.355m), der er dagens højeste punkt. Derfra går vi ned, indtil vi når til en dal, hvor der findes mange søer. Det er en let strækning, der går let nedad uden større forhindringer til en hytte med en helt fantastisk udsigt! Herfra går vi ned til Cavallers sø, hvor vi bliver samlet op og kørt tilbage til landsbyen Erill La Vall. Vi indkvarteres igen, på vores lille hyggelige familiehotel. Er der stemning for det, kan vi arrangere et besøg på et fint lille bjerghotel i Calle de Boi, få kilometer fra Erill La Vall. Hotellet har en fantastisk spa afdeling. Ikke overdrevet luksus, men fint, enkelt og rent! Her i spa afdelingen udnytter en af "stationerne" varme kilder fra bjergene. Prøv evt. en spa kombi pakke med spabad, masserende/piskende bruserstråler og ikke mindst "estufa natural" (betyder naturlig ovn) og det kan vi roligt sige at det er! I bliver, i bogstaveligste forstand, sat parvis ind i en naturlig ovn i klipperne! Dampen er både



rensende og afslappende. Afslapningsrum med udsigt til bjergene findes også. Regn med at bruge ca. 2 timer. Priserne er meget rimelige på både therma- og massage behandlingerne. Evt. transport, entre og behandlinger til Calle de Boi indgår ikke i prisen. Katalanerne er meget gæstfrie, så det er ikke af modvilje, at der ikke tales så meget engelsk! Bedst er det, hvis man kan klare sig på Katalansk! Vi hjælper naturligvis med bookningen.

Aftenen tilbringes "hjemme" på vores lille bjerg hospital. Her vil vi nyde en af familiens veltilberedte middage. Ofte tilberedt af lokale råvarer, der har suget alle kræfter til sig! Familien er berømt for deres gode køkken! (Middagen indgår i prisen, dog ikke drikkevarer)



Dag 7:

17. juni: Erill la Vall – Barcelonas Centrum eller lufthavn

Efter en god og velfortjent nats søvn, indtager vi morgenmåltidet på vores hostel i Erill La Vall. Vi nyder den sidste af bjergenes ro og landsbyens langsomme rytme, inden vi pakker sammen og kører mod Barcelona. Vi skal igen regne med ca. 4 timers transport

til Barcelona. I kan nu enten vælge, at tage en overnatning mere i Barcelona, eller I kan vælge at tage hjem mod Danmark allerede samme dag. Vi vil være tilbage i Barcelona sidst på eftermiddagen.

Her vil Xavi og Tina takke af, efter nogle forhåbentligt gode og oplevelsesrige dage sammen med jer i bjergene.

Håber I alle har fået fyldt rygsækkene med ro, en masse gode og varme oplevelser og ny og forfriskende energi!

Forudsætninger for deltagelse

Der er ingen forudsætninger for at deltage på denne tur, dog skal man have en rimelig god kondition. Du skal kunne bære en rygsæk med din egen oppakning. Og du skal være i stand til at gå i, til tider, lidt krævende terræn, fra ca. 4 og i op til ca. 8 timer om dagen. Men teknisk svær er turen ikke. Som et lille "måleinstrument" er det en god ide, at man kan løbe f.eks.

5-8 km uden større problemer. Men top idrætsmand/kvinde behøver du absolut slet ikke være!

For at kunne gennemføre turen, skal vi være minimum 4.

Sidste dato for tilmelding til denne tur er:

1. maj 2012

Prisen inkluderer:

Transport Barcelona- Erill La Vall og retur Erill La Vall – Barcelona. Transport fra Erill LaVall til vandreturens udgangspunkt. Overnatning på bjerg hostel i Erill La Vall i dobbelt- eller tripleværelse, middage og morgenmad indgår her. Trekking-tur som beskrevet i programmet. Professionelle bjergguide Xavi Llongueres som guide på hele treturen. Tina som "med guide" og professionel alternativ behandler. Diverse Bjerg-Wellness-behandlinger: afslappende ansigts-massage, to stimulerende og afslappende fodbade med bjerg-urter og havsalt fra Middelhavet + let massage af underben og fødder. Morgenmad, frokost-pakker og aftensmad på hele vandreturen. Overnatninger på vandreturen i Refugierne i fler-sengs-rum eller sove-sale.

Prisen inkluderer ikke:

Transport Danmark- Barcelona og Barcelona-Danmark. Indkvartering i Barcelona, se evt. www.hotel-turin.com. Forplejning i Barcelona. Frokost på turen fra Barcelona til Erill La Vall. Transport, entre og eventuelle behandlinger på Spa Hotellet i Calle de Boi.

Snacks og drikkevarer. Udstyr til vandring.

Vi skal eventuelt regne med en ekstra udgift til crampons, hvis der er faldet meget sne i et af bjergpassene. Denne ekstra udgift kan løbe op i ca. 5-6 euros pr. dag. Eventuelle kort.

Pris I alt: 8.495,- kr.

Se venligst www.komafsted.nu for betingelser. Bemærk venligst at depositum for denne tur er 1.500 kr.





Xavi Llongueras

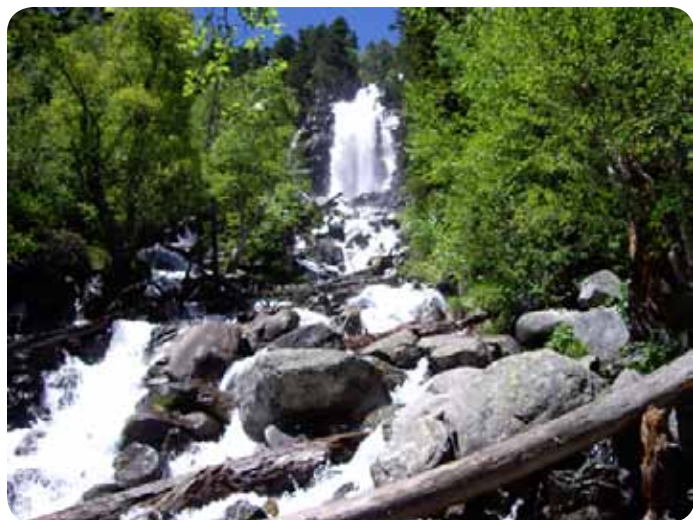
- 48 år, bosat i Prullans, Katalanske Pyrenæer
- Arbejder som High mountain guide og professionel outdoor fotograf.
- Afholder kurser i bla. skimounteneering, klatring, sikkerhed i bjergene osv.
- Guider bla. også på Mt. Blanch, Ararat, og Aconcagua
- Medlem af UIAGM og AEGM
- www.xavilllongueras.com og www.guiallongueras.com



Tina Klausen

- 49 år
- Arrangør af komafsted.nu ture
- Arrangør af www.snaphanerne.com events
- Akupunktør
- Zoneterapeut
- Massør
- Siden 1996 drevet klinik på Frederiksberg





Tina Klausen Godthåbsvej 27 2000 Frederiksberg +45 2072 7401
www.komafsted.nu mail@komafsted.nu