

Índice

Prólogo	3
Mapa general	6
Consejos prácticos	8
Símbolos	8
Las mejores rutas del Pirineo Oriental español	11
Refugios (refugis) con guarda en la zona de senderismo	13
Senderismo en el Pirineo Oriental español	16
Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de St. Maurici	18
Parc Natural Cadí-Moixeró	18
Deportes al aire libre en el Pirineo catalán	19
Información y direcciones	20
Val d'Aran	24
1 Circ dera Artiga	26
2 Tuc de Montcorbison, 2.174 m	28
3 Refugi dera Restanca, 2.010 m, y Lac de Mar, 2.250 m	30
4 Montardo d'Aran, 2.833 m	32
5 Refugi de Colomèrs, 2.138 m, y Pòrt de Ratera, 2.594 m	34
6 Gran ruta circular por el Circ de Colomèrs	36
7 Lacs de Naut de Baciver, 2.320 m	38
8 Tuc de Pèdescauç, 2.416 m	40
9 Vall de Gerber	44
13 Pic d'Amitges, 2.848 m	46
Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de St. Maurici	50
11 Carros de Foc	52
12 Planell d'Aigüestortes, 1.820 m	62
13 Portarró d'Espot, 2.424 m	64
14 Refugi Ventosa i Calvell, 2.215 m	66
15 La Vall Fosca y sus lagos	68
16 Recorrido circular por el Estany de St. Maurici, 1.915 m	70
17 Estany Negre de Peguera, 2.335 m	72
18 Vall y Pic de Monestero, 2.877 m	74
19 Vall y Pic de Subenuix, 2.950 m	78
20 Pòrt de Ratera, 2.594 m, y Tuc de Ratera, 2.862 m	82
21 Refugi d'Amitges, 2.366 m	86
22 Estany de la Gola, 2.252 m	88

	Vall de Cardós y Vall de Ferrera	90
33	Estany del Diable, 2.320 m, y Pic de Campirme, 2.631 m	92
24	Estanys de Sottlo, 2.345 m, y d'Estats, 2.465 m	94
25	Port de Boet, 2.507 m	96
26	Estanys de Baiau, 2.480 m	98
27	Ermita St. Miquel, 1.200 m, y Besan, 1.160 m	100
	Andorra	102
28	Refugi, 2.266 m, y Pic de Coma Pedrosa, 2.942 m	104
29	Por el Circ de Tristaina, 2.500 m	106
30	Pic de Tristaina, 2.876 m	108
31	Estany Blau, 2.335 m	110
32	Vall de Sorteny y Pic de la Serrera, 2.912 m	112
33	Estany de l'Estanyó, 2.340 m	114
34	Pic de Casamanya, 2.740 m	116
35	Estanys de Juclar, 2.294 m, y Pic d'Escobes, 2.781 m	118
36	Circ dels Pessons y Pic de Gargantillar, 2.864 m	122
37	Vall de Madriu	126
	Parc Natural Cadí-Moixeró y Alta Cerdanya	128
38	Vall de la Llosa	130
39	Puigpedrós, 2.914 m	132
40	Estanys de Malniu, 2.310 m	134
41	Camino circular a los pies de la Sierra de Cadí	136
42	Prat de Cadí, 1.832 m	138
43	Refugi Prat d'Aguiló (Cèsar August Torras), 2.020 m	140
44	Comabona, 2.554 m	142
48	Penyes Altes de Moixeró, 2.276 m	144
40	Vulturó, 2.653 m	146
47	Pedraforca, 2.506 m	148
	Vall de Núria	152
48	Puigmal, 2.911 m	154
49	Por el »Camí Vell« de Queralbs a Núria	158
30	Gorgues del Freser y »Camí deis Enginyers«	162
51	Por la cresta limítrofe en el alto valle de Nuria, 2.799 m	166
	Índice alfabético	170
	Vocabulario catalán para senderistas	172
	Abreviaturas	172