

Recomanacions / Recomendaciones /
Recommandations / Recommendations

Sempre en grup, no surtis tot sol.
Comunica l'itinerari previst.
Prepara't. Entrena.
Consulta les guies.
Informa't del temps.
Recorda que pots usar els serveis d'un guia/acompanyant.
Fes servir material adequat.
Avisa els serveis de socors en cas d'**accident.** Tingues serenitat.
Sigues solidari amb els altres i amb la natura.
Tingues cura de l'entorn.

Siempre en grupo, no salgas solo.
Comunica el itinerario previsto.
Prepárate, entrena.
Consulta las guías.
Infórmate del tiempo.
Recuerda que puedes usar los servicios de un guía/acompañante.
Usa material adecuado.
Avisa a los servicios de socorro en caso de **accidente.** Ten serenidad.
Se solidario con los demás y con la naturaleza.
Cuida el entorno.

T'ho posem fàcil: possibilitat de transport públic i/o taxi per accedir a la majoria de les rutes. Pregunti'ns.



Partez toujours en groupe, jamais seul.
Communiquez l'itinéraire prévu.
Préparez-vous, entraînez-vous.
Consultez les guides.
Informez-vous sur la météo.
N'oubliez pas que vous pouvez utiliser les services d'un guide/accompagnateur.
Utilisez du matériel approprié.
Prévenez les secours en cas d'**accident.** Restez serein.
Soyez solidaire avec les autres et avec la nature.
Prenez soin de l'environnement.

Always in a group; don't go out on your own.
Tell someone about your planned route.
Get ready; train.
Check the guidebooks.
Find out about the weather forecast.
Remember you can ask for a guide/tour escort.
Use suitable equipment.
Call the emergency services in case of **accident.** Keep calm.
Respect others and nature.
Look after the invironment.

On vous facilite les choses: il y a la possibilité de transport public et/ou un taxi pour accéder à la plupart des routes. Demandez nous.

We make it very easy for you, offering you the possibility of public transport and/or taxi to acces almost all the routes. Ask us.

Guies de senderisme / Guías de senderismo /
Guides de randonnées / Hiking guides



Alkuun live	654 421 039 / 676 331 995	alkuunlive.com
Altisport	639 312 932	altisportaventura.com
Aran Experience by Naut Viajes	973 640 087	nautviajes.es
Calafate Bike & Ski	973 295 183	calafateskicenter.com
Camins	973 642 444	camins.net
Carros de Foc	973 640 698	carrosdefoc.com
Deportur	973 647 045	deportur.com
Exciting Pyrenees	660 164 467	excitingevents.net
Perfect Pyrenees	660 716 575	perfect-pyrenees.com
Pirene 430	634 424 143	pirene430.com
Ramat de Camins	627 706 247	ramatdecamins.cat
Ricard Natura Cultura	676 131 722	ricardnaturacultura.com
Roger Mountain Guides	654 638 466	rogermountainguide.com
Tuc Mountain Guides	639 436 368	tucmountainguides.com
Verd e Blu	658 503 396	verdeblu.es
Wae Mountain	646 527 581	waemountain.com

Agència viatges / Agencia viajes
Agence voyages / Travel agency



Com arribar / Como llegar /
Comment venir / How to arrive

 Lleida: 145 Km San Sebastián: 308 Km Barcelona: 310 Km Girona: 360 Km Bilbao: 409 Km Valencia: 480 Km Madrid: 582 Km Toulouse: 165 Km Bordeaux: 361 Km	 Lleida: 165 Km Montrejeau (Francia): 60 Km Toulouse (Francia): 165 Km www.renfe.es www.sncf.com	 Lleida: 145 Km Barcelona: 350 Km Pau: 157 Km Tarbes: 161 Km Toulouse: 166 Km
---	---	--

La comunicació d'aquestes poblacions amb la Val d'Aran cal fer-la en combinació amb algun transport per carretera (transport públic amb autobus o transport privat amb taxi).

La comunicación de estas poblaciones con la Val d'Aran debe realizarse en combinación con algún transporte por carretera (transporte público en autobús o transporte privado en taxi).

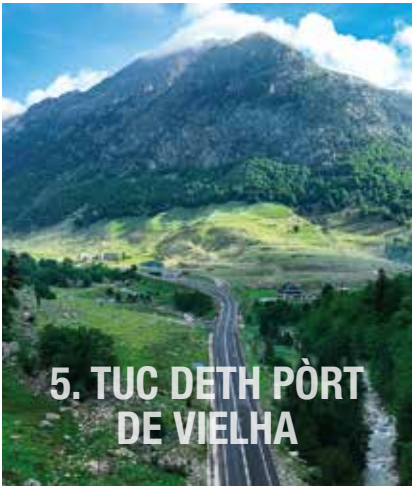
Le trajet entre ces villes et le Val d'Aran devra se faire avec des liaisons routières (transport public en bus ou transport privé en taxi).

The communication of these populations with the Val d'Aran must be carried out in combination with some road transport (public transport by bus or private transport by taxi).

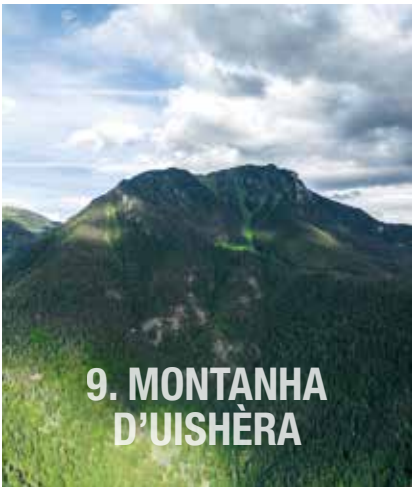
Lleida-Val d'Aran
Barcelona-Val d'Aran
www.alsa.es



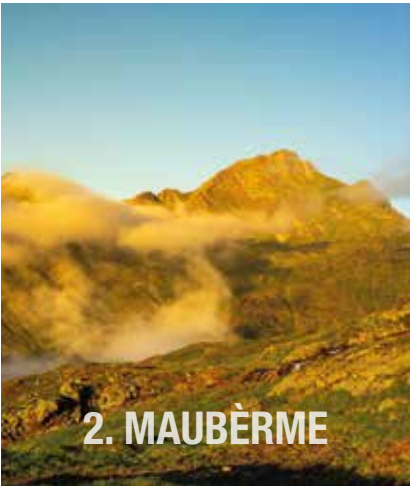
1. MONTARDO



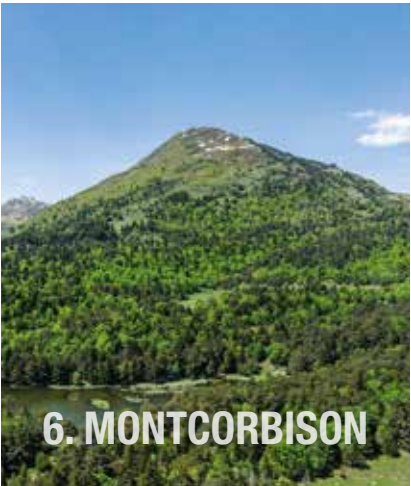
5. TUC DETH PÒRT DE VIELHA



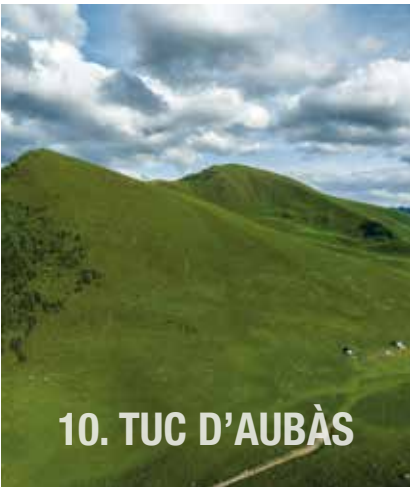
9. MONTANHA D'UISHÈRA



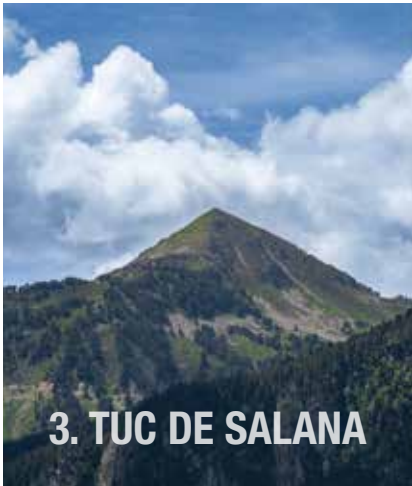
2. MAUBÈRME



6. MONTCORBISON



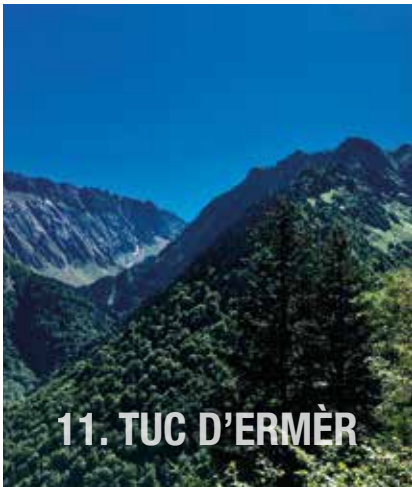
10. TUC D'AUBÀS



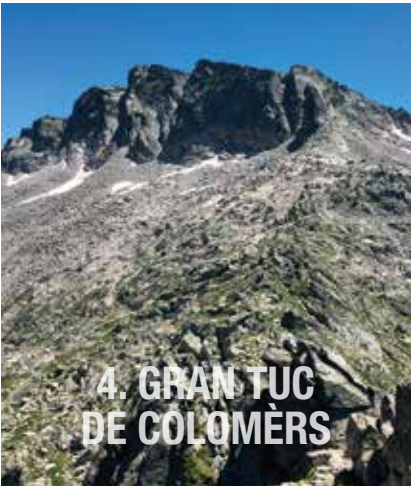
3. TUC DE SALANA



7. TUC DE MOLIÈRES



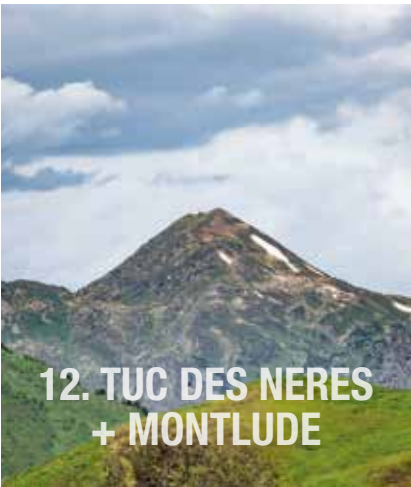
11. TUC D'ERMÈR



4. GRAN TUC DE COLOMÈRS



8. TUC DERA PINCÈLA



12. TUC DES NERES + MONTLUDE

DESCRIPCIÓ DE LES RUTES

1. MONTARDO
El cim més icònic de la Val d'Aran i mirador excepcional del Parc Nacional d'Aigüestortes.

2. MAUBÈRME
Panorama impressionant dels Estanhs de Liat i cap a França. Tornada en circular per les antigues mines d'Urets.

3. TUC DE SALANA
Piràmide característica entre Aiguamòg i Valarties a les portes del Circ de Colomers.

4. GRAN TUC DE COLOMÈRS
Ascensió llarga i tècnica al fons del Circ lacustre de Colomers i al punt més meridional de la Val d'Aran.

5. TUC DETH PÒRT DE VIELHA
Travessa de sud a nord pel camí històric de tra-giners del Port de Vielha abans de la construcció del túnel de Vielha.

6. MONTCORBISON
La muntanya sentinella de Vielha i mirador privilegiat d'un bon nombre de pobles de la Val d'Aran.

7. TUC DE MOLIÈRES
Ascensió llarga i tècnica a un dels dos 3000 mils i cim més alt de la Val d'Aran.

8. TUC DERA PINCÈLA
Excursió assequible per terreny amable a un cim des de la qual es pot gaudir d'un bonic panorama a 360°.

9. MONTANHA D'UISHÈRA
Excursió circular a una muntanya d'alçada modesta però terreny ferèstec i vistes privilegiades.

10. TUC D'AUBÀS
Ruta amable al límit amb la vall veïna francesa de l'Alta Garona i panorama excepcional de cims de tres mils.

11. TUC D'ERMÈR
Ruta circular llarga i salvatge al cim sentinella de la Vall de Toran, la de caràcter més atlàntic i testimoni d'activitats ramaderes i mineres.

12 A. TUC DES NERES
Ascensió d'anada i tornada més assequible que la circular del Montlud amb vistes a la seva escarpada cara nord.

12 B. TUC DES NERES + MONTLUDE
Ascensió al cim més alt del Baish Aran i retorn per un dels racons de caràcter més atlàntic i salvatge de la Val d'Aran.

DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS

1. MONTARDO
La cima más icónica de la Val d'Aran i mirador excepcional del Parque Nacional de Aigüestortes.

2. MAUBÈRME
Panorama impresionante de los Lagos de Liat i hacia Francia. Vuelta circular por las antiguas minas de Urets.

3. TUC DE SALANA
Piràmide característica entre Aiguamòg i Valarties a las puertas del Circo lacustre de Colomers.

4. GRAN TUC DE COLOMÈRS
Ascensión larga i técnica al fondo del Circo lacustre de Colomers y al punto más meridional de la Val d'Aran.

5. TUC DETH PÒRT DE VIELHA
Travesía de sur a norte por el camino histórico de arrieros del Puerto de Vielha antes de la construcción del túnel de Vielha.

6. MONTCORBISON
La montaña centinela de Vielha i mirador privilegiado de un buen número de pueblos de la Val d'Aran.

7. TUC DE MOLIÈRES
Ascensión larga i técnica a uno de los dos 3000 miles i cima más alta de la Val d'Aran.

8. TUC DERA PINCÈLA
Excursión asequible por terreno amable a una cima des de la que se puede disfrutar de un bonito panorama a 360°.

9. MONTANHA D'UISHÈRA
Excursión circular a una montaña de altura modesta pero terreno salvaje i vistas privilegiadas.

10. TUC D'AUBÀS
Ruta amable al límite con el valle vecino francés de la Alta Garona i panorama excepcional de picos de tres miles.

11. TUC D'ERMÈR
Ruta circular larga i salvaje a la cima centinela del Valle de Toran, de carácter muy atlántico i testigo de actividades ganaderas i mineras.

12 A. TUC DES NERES
Ascensión de ida i retorno más asquible que la circular al Montlud con vistas a su escarpada cara norte.

12 B. TUC DES NERES + MONTLUDE
Ascensión a la cima más alta del Baish Aran y vuelta por uno de los rincones de carácter más atlántico i salvaje de la Val d'Aran.

DESCRIPTION DES ITINÉRAIRES

1. MONTARDO
Le sommet le plus emblématique du Val d'Aran et le point de vue exceptionnel du Parc national d'Aigüestortes.

2. MAUBÈRME
Panorama époustoufflant sur les lacs de Liat et sur la France. Itinéraire circulaire autour des anciennes mines d'Urets.

3. TUC DE SALANA
Pyramide caractéristique entre Aiguamòg et Valarties aux portes du cirque du lac de Colomers.

4. GRAN TUC DE COLOMÈRS
Montée longue et technique jusqu'au fond du cirque des lacs de Colomers et au point le plus méridional du Val d'Aran.

5. TUC DETH PÒRT DE VIELHA
Traversée du sud au nord par le sentier historique des muletiers du Port de Vielha avant la construction du tunnel de Vielha.

6. MONTCORBISON
Montagne sentinelle de Vielha et point de vue privilégié sur bon nombre de villages du Val d'Aran.

7. TUC DE MOLIÈRES
Long et technique vers l'un des deux 3000 miles et le plus haut sommet du Val d'Aran.

8. TUC DERA PINCÈLA
Excursion abordable sur un terrain peu accidenté jusqu'à un sommet d'où l'on jouit d'un beau panorama à 360°.

9. MONTANHA D'UISHÈRA
Excursion circulaire vers une montagne de hauteur modeste mais au relief sauvage et aux vues privilégiées.

10. TUC D'AUBÀS
Une randonnée douce jusqu'à la frontière avec la vallée française voisine de l'Haute-Garonne et un panorama exceptionnel de sommets de 3 000 mètres.

11. TUC D'ERMÈR
Circuit long et sauvage jusqu'au sommet sentinelle de la vallée de Toran, le plus de caractère atlantiques et témoin des activités d'alpage et d'exploitation minière.

12 A. TUC DES NERES
Une ascension aller-retour plus accessible que celle du Montlud, avec des vues sur sa raide face nord.

12 B. TUC DES NERES + MONTLUDE
Ascension du plus haut sommet du Baish Aran et retour par l'un des coins les plus atlantiques et les plus sauvages du Val d'Aran.

DESCRIPTION OF THE ROUTES

1. MONTARDO
The most iconic peak of the Val d'Aran and exceptional viewpoint of Aigüestortes National Park.

2. MAUBÈRME
Breathhtaking panorama of the Liat Lakes and towards France. Circular route around the old mines of Urets.

3. TUC DE SALANA
Characteristic pyramid between Aiguamòg and Valarties at the entrance of Colomers Lake cirque.

4. GRAN TUC DE COLOMÈRS
Long and technical ascent in Colomers lake cirque and the southernmost point of Val d'Aran.

5. TUC DETH PÒRT DE VIELHA
Traverse from south to north along the historic muleteers' path of Port of Vielha before the construction of the Vielha tunnel.

6. MONTCORBISON
The sentinel mountain of Vielha and privileged viewpoint of a number of villages in Val d'Aran.

7. TUC DE MOLIÈRES
Long and technical ascent to one of the two 3000 miles and highest peak of Val d'Aran.

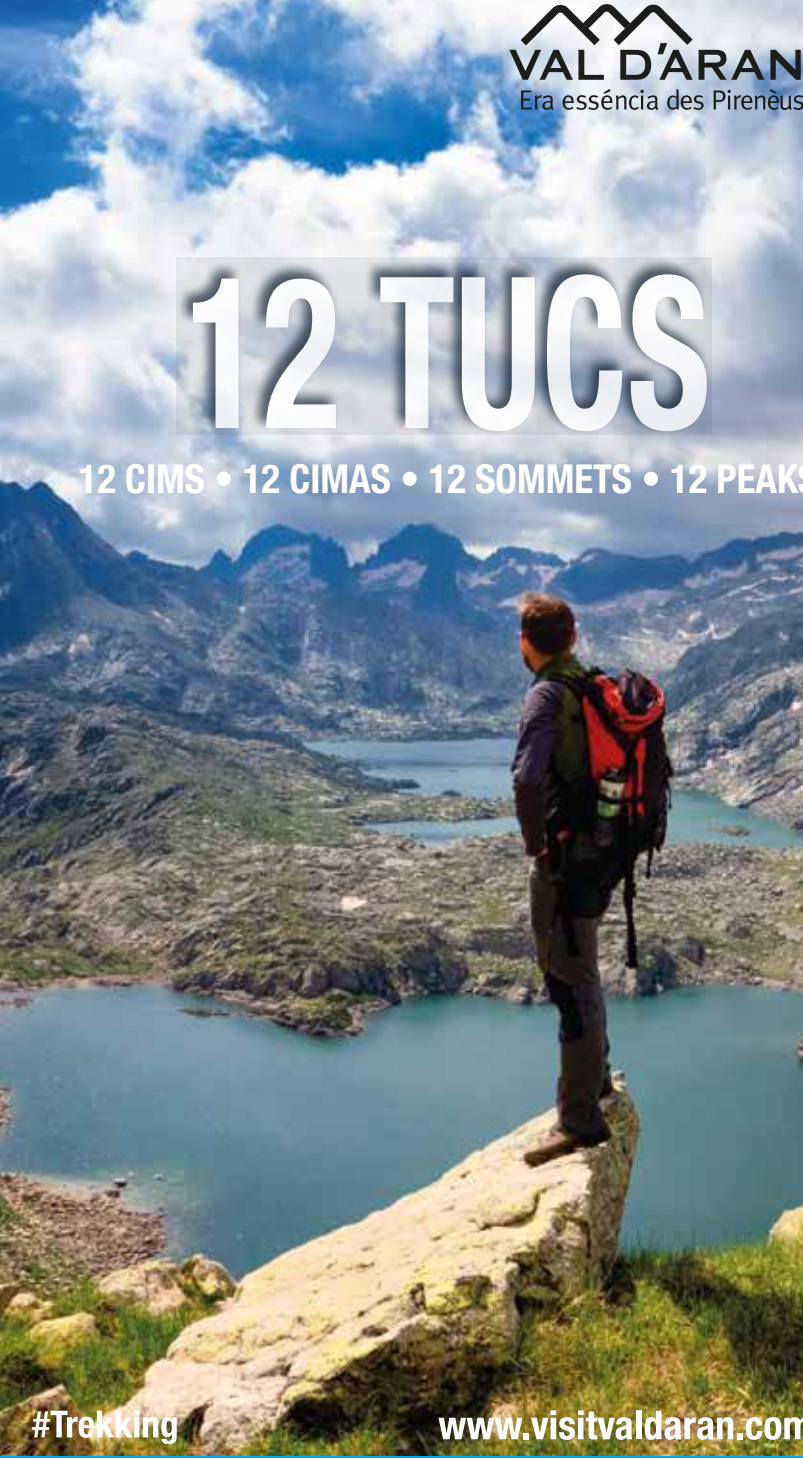
8. TUC DERA PINCÈLA
Affordable hike on gentle terrain to a summit from which you can enjoy of a beautiful 360° panorama.

9. MONTANHA D'UISHÈRA
Circular excursion to a mountain of modest height but wild terrain and privileged views.

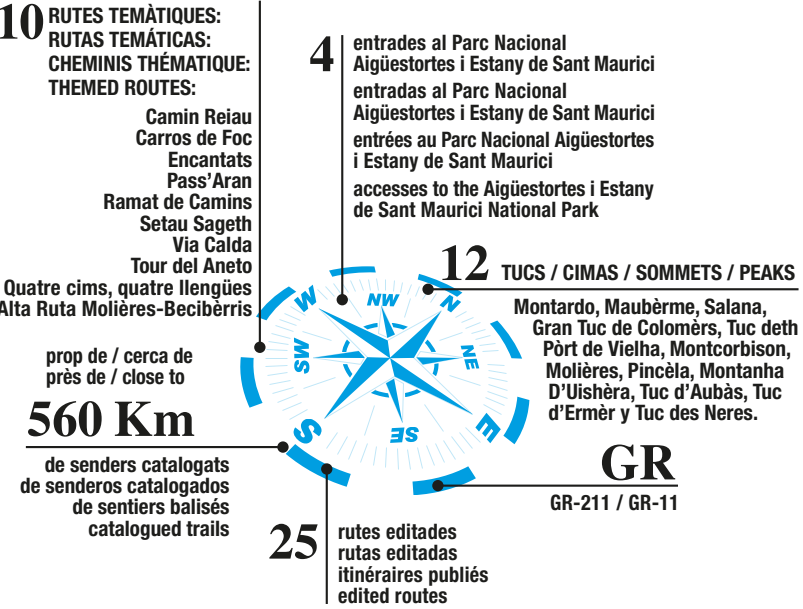
10. TUC D'AUBÀS
Long and wild circular hike to the sentinel summit of Toran Valley, with the most atlantic character and witness of livestock and mining activities.

12 A. TUC DES NERES
Ascent and return more affordable than the Montlud tour with views of its steep north face.

12 B. TUC DES NERES + MONTLUDE
Ascent to the highest peak of the Baish Aran and back through one of the most Atlantic and wild-est corners of the Val d'Aran.



#Trekking www.visitvaldaran.com



Torisme Val d'Aran

VIELHA Sarriulèra, 10 / 25530 Vielha Tel. (+34) 973 64 01 10 o.torisme@aran.org	TOULOUSE 39 rue Pharaon / 31000 Toulouse Tel. 0033 5 34 33 76 30 / 06 47 44 30 66 toulouse.aran-baqueira@aran.org
SALARDÚ Trauèssa Balmes, 2 / 25598 Salardú Tel. (+34) 973 64 51 97 o.s.torisme@aran.org	MADRID Hermosilla, 1 / 28001 Madrid Tel. 915 76 52 07 salesmanager@aran.org

 BOSSÒST (+34) 973 64 72 79	LES (+34) 973 64 73 03
--	----------------------------------

 Emergències Emergencias Urgences Emergencies	112	973 64 00 80 VAL D'ARAN
---	------------	------------------------------------

Plan de sostenibilitat torística Val d'Aran



Zona Naut Aran

Nº RUTA TUC	TIPO DE RUTA	↗+	↘-	⬅	🕒	ITINERARIO DE LA RUTA
1 MONTARDO	↔	1430 m	1430 m		8,3 km	7-8 h
Dificultat SENDIF						
2 MAUBÈRME	🔄	860 m	860 m		12,3 km	7-8 h
Dificultat SENDIF						
3 SALANA	↗	505 m	740 m		6,6 km	4-5 h
Dificultat SENDIF						
4 GRAN TUC DE COLOMÈRS	↔	960 m	960 m		14,7 km	7-8 h
Dificultat SENDIF						

Zona Miei Aran

Nº RUTA TUC	TIPO DE RUTA	↗+	↘-	⬅	🕒	ITINERARIO DE LA RUTA
5 TUC DETH PÒRT DE VIELHA	↔	985 m	1205 m		12,0 km	6-7 h
Dificultat SENDIF						
6 MONTCORBISON	🔄	510 m	510 m		5,3 km	3-4 h
Dificultat SENDIF						
7 TUC DE MOLIERÈS	↔	1405 m	1405 m		13,7 km	7-9 h
Dificultat SENDIF						
8 TUC DERA PINCÈLA	↔	430 m	430 m		7,1 km	3-4 h
Dificultat SENDIF						

Zona Baish Aran

Nº RUTA TUC	TIPO DE RUTA	↗+	↘-	⬅	🕒	ITINERARIO DE LA RUTA
9 MONTANHA D'UISHÈRA	🔄	370 m	370 m		2,8 km	3-4 h
Dificultat SENDIF						
10 TUC D'AUBÀS	↔	515 m	515 m		6,6 km	3-4 h
Dificultat SENDIF						
11 TUC D'ERMÈR	🔄	1505 m	1505 m		19,1 km	7-8 h
Dificultat SENDIF						
12 A TUC DES NERES	↔	905 m	905 m		8,0 km	4-5 h
Dificultat SENDIF						
12 B TUC DES NERES + MONTLUDE	🔄	1280 m	1280 m		15,8 km	7-8 h
Dificultat SENDIF						

Símbols / Símbolos / Symboles / Symbols

Dificultat física / Dificultad física / Difficulté physique / Physical difficulty

🧑‍🦓	🧑‍🦓	🧑‍🦓	🧑‍🦓	🧑‍🦓
Molt fàcil Muy fácil Très facile Very easy	Fàcil Fácil Facile Easy	Moderada Moderada Modéré Moderate	Exigent Exigente Très exigent Demanding	Molt exigent Muy exigente Très exigent Very demanding

Dificultat tècnica / Dificultad técnica / Difficulté technique / Technical difficulty

🧑‍🦓	🧑‍🦓	🧑‍🦓	🧑‍🦓	🧑‍🦓
Terreny complicat Terreno complejo Terrain difficile Difficult terrain	Pendents pronunciats Pendiente pronunciada Pentes raides Steep slopes	Caiguda de pedres Caída de piedras Chute de pierres Falling rocks	Exposició al buit Exposición al vacío Danger falaise Danger cliff	Grimpada Trepada Montée Scramble

Método SENDIF => https://www.sompirineu.cat/camins/sendif_calculadora/

Tipus de ruta / Tipo de ruta / Route type / Type d'itinéraire

🔄 Circular / Circular / Circulaire / Circular

↔ Anada i tornada / Ida y vuelta / Aller-retour / Round trip

👉 Travessa / Travesía / Route de l'arrière-pays / Backcountry route

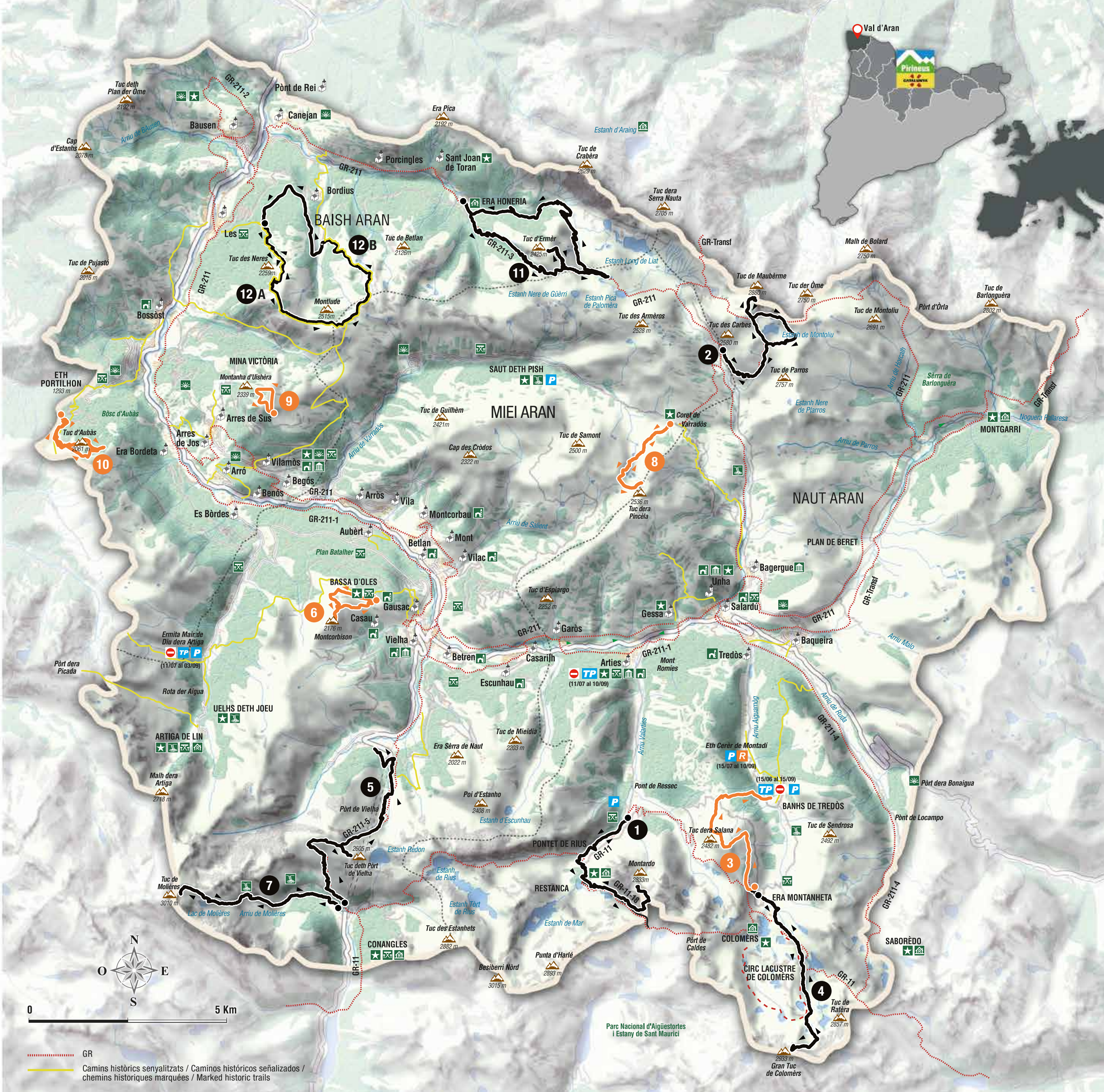
Desnivell / Desnivel / Dénivelé / Elevation

↗+ Desnivell positiu / Desnivel positivo / Dénivelé positive / Positive elevation

↘- Desnivell negatiu / Desnivel negativo / Dénivelé négatif / Negative elevation

⬅ Longitud (km) / Longitud (km) / Longueur (km) / Length (km)

🕒 Temps (h) / Tiempo (h) / Temps (h) / Time (h)



★ Lloc pintoresc / Lugar pintoresco / Site pittoresque / Picturesque spot

🌊 Salt d'aigua / Cascada / Cascade / Waterfall

🌿 Vistes panoràmiques/ Vistas panorámicas / Vues panoramiques / Panoramic views

🏠 Àrea de picnic / Area de picnic / Aire de picnic / Picnic areas

🏛️ Museu / Museo / Musée / Museum

🏞️ Ruta Romànica / Ruta Románica / Route Romane / Romanesque Route

🏠 Refugi / Refugio / Refuges / Shelters

P Pàrquing / Parking

TP Transport públic / Transporte público / Transport public / Public transport

🚫 Pista d'accés restringit. Només vehicles autoritzats / Pista de acceso restringido. Solo vehículos autorizados / Piste d'accès limité. Seulement les voitures autorisées / Restricted access road. Only authorized vehicles.

R Tràfic regulat / Tráfico regulado Traffic réglementé / Regulated traffic