



RUTAS PIRINEOS

Rutas de montaña, senderismo y excursiones



Rutas por etapas y GRs



Español



GR 11 Transpirenaica

La gran aventura de los Pirineos

Cataluña, España



Dificultad Notable



Distancia total 415 km



Desnivel acumulado +23.225m / -21.692m



Altitud mínima 5m



Altitud máxima 2.826m



Número de etapas 24 etapas



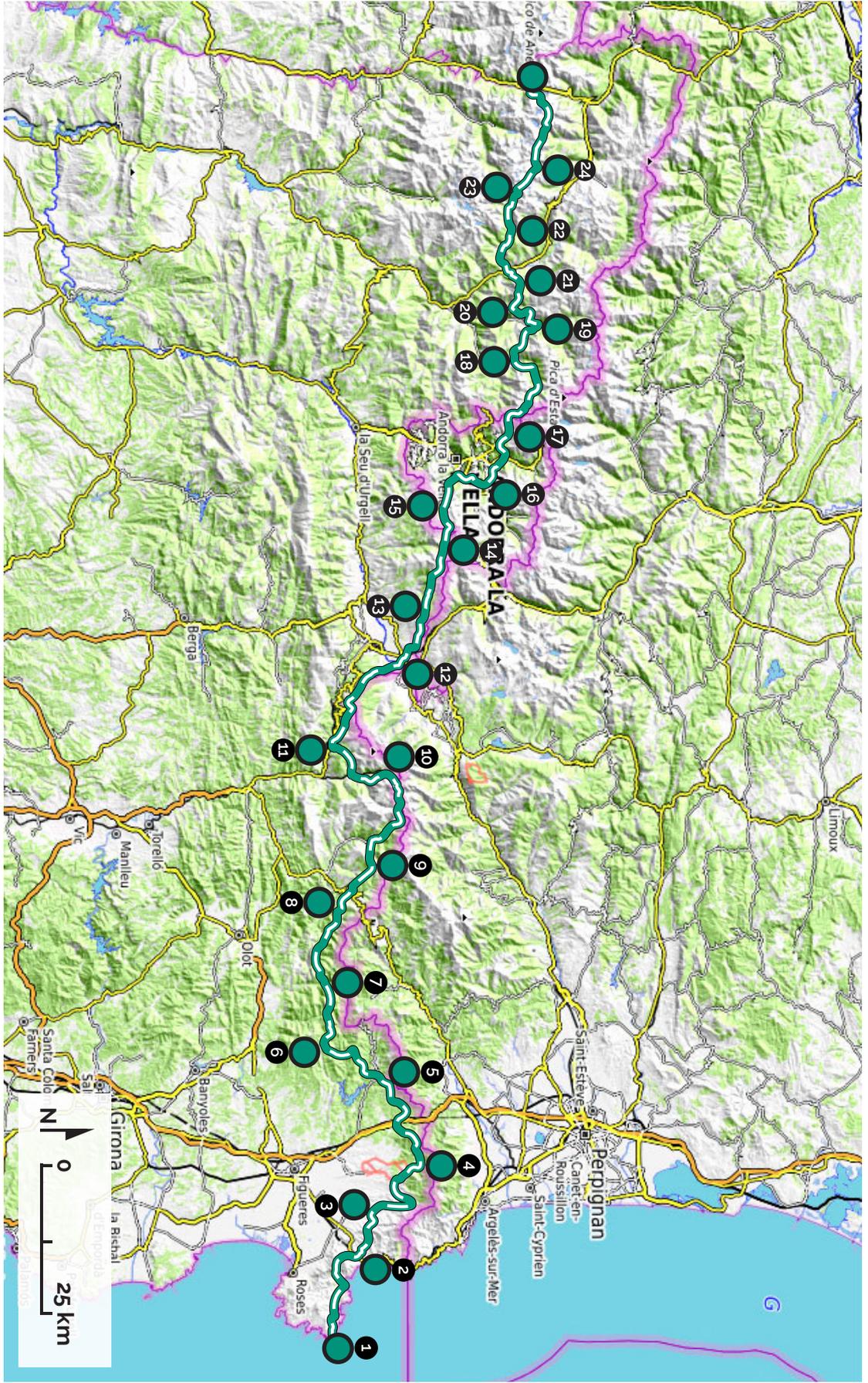
Punto de inicio de la ruta Punta del Cabo de Creus



Punto final de la ruta Refugio de Conangles

Esta guía web y PDF ha sido publicada con el apoyo del Programa Pirineos.





Open Topo Map

 itinerario
 sentido de la ruta
 inicio / final

LO MEJOR DE ESTA RUTA

- ✓ Una combinación extraordinaria: **inaturaleza, paisaje e historia** son protagonistas cada día!.
- ✓ Los muchos **espacios naturales protegidos** que visitamos y su sensacional riqueza natural.
- ✓ Visitar **pintorescos y encantadores pueblos** de montaña.
- ✓ Encontrarnos con **excursionistas de otros países** que también recorren los caminos de la Transpirenaica.
- ✓ Finalizar las etapas en **lugares mágicos que recordaremos toda la vida**.
- ✓ Desde el **Mediterráneo** hasta los **grandes picos del Pirineo**: iuna extraordinaria amalgama de ambientes y paisajes diferentes!

INTRODUCCIÓN

La Transpirenaica es un extraordinario recorrido de casi 800 km de longitud entre el mar Mediterráneo y el mar Cantábrico por la vertiente sur de los Pirineos. El itinerario fue homologado como sendero de gran recorrido -el GR 11- en 1985 y desde entonces son muchos los excursionistas de todo el mundo que han caminado por estas montañas siguiendo las populares señales blancas y rojas de estos senderos. De toda la Transpirenaica, 375 km transcurren en Cataluña y 40 km en Andorra. Durante nuestro periplo desde el ambiente mediterráneo del Cabo de Creus -fuente de inspiración de genios de la talla de Salvador Dalí- hasta la espectacularidad de la alta montaña del Parque Nacional de Aigüestortes y Estany de Sant Maurici, icada etapa se convierte en una experiencia única e inolvidable!

ETAPAS



GR 11 - Etapa 01: Cabo de Creus - El Puerto de la Selva

Cabo de Creus, Alto Ampurdán, Gerona, Cataluña, España

 Notable  15,5 km  +550m / -565m  4:00h



GR 11 - Etapa 02: El Puerto de la Selva - Vilamaniscle

Cabo de Creus, Alto Ampurdán, Gerona, Cataluña, España

 Notable  21,1 km  +925m / -775m  6:00h



GR 11 - Etapa 03: Vilamaniscle - Requesens

Las Salinas y la Albera, Alto Ampurdán, Gerona, Cataluña, España

 Notable
  29,0 km
  +990m / -645m
  8:30h



GR 11 - Etapa 04: Requesens - La Vajol

Las Salinas y la Albera, Alto Ampurdán, Gerona, Cataluña, España

 Notable
  24,5 km
  +915m / -869m
  7:00h



GR 11 - Etapa 05: La Vajol - Albanya

Las Salinas y la Albera, Alto Ampurdán, Gerona, Cataluña, España

 Notable
  25,5 km
  +850m / -1.159m
  7:40h



GR 11 - Etapa 06: Albanya - Sant Aniol d'Aguja

Alta Garrotxa, Garrotxa, Gerona, Cataluña, España

 Notable
  16,8 km
  +975m / -769m
  5:30h



GR 11 - Etapa 07: Sant Aniol d'Aguja - Beget

Alta Garrotxa, Garrotxa, Gerona, Cataluña, España

 Notable
  15,5 km
  +850m / -762m
  4:50h



GR 11 - Etapa 08: Beget - Setcases

Valle de Camprodón, El Ripollés, Gerona, Cataluña, España

 Notable
  23,0 km
  +1.600m / -861m
  6:50h



GR 11 - Etapa 09: Setcases - Santuario de Nuria

Valle de Camprodón, El Ripollés, Gerona, Cataluña, España

 Alta (F)
  19,5 km
  +1.750m / -1.060m
  6:40h



GR 11 - Etapa 10: Santuario de Nuria - Planoles

Valle de Ribes y Nuria, El Ripollés, Gerona, Cataluña, España

 Notable
  17,5 km
  +840m / -1.655m
  5:45h



GR 11 - Etapa 11: Planoles - Puigcerdá

Valle de Ribes y Nuria, El Ripollés, Gerona, Cataluña, España

 Notable  27,5 km  +1.025m / -1.030m  7:25h



GR 11 - Etapa 12: Puigcerdá - Refugio de Malniu

Valle de la Cerdaña (Gerona), Cerdaña (Gerona), Gerona, Cataluña, España

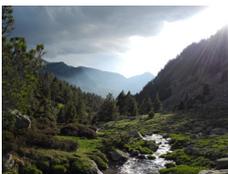
 Notable  15 km  +1.100m / -110m  4:15h



GR 11 - Etapa 13: Refugio de Malniu - Refugio del Illa

Valle de la Cerdaña (Gerona), Cerdaña (Gerona), Gerona, Cataluña, España

 Alta (F)  15 km  +1.200m / -850m  5:20h



GR 11 - Etapa 14: Refugio de l'Illa - Encamp

Parroquia de Encamp, Andorra

 Notable  16 km  +225m / -1.435m  4:15h



GR 11 - Etapa 15: Encamp - Arans

Parroquia de Ordino, Andorra

 Notable  15,5 km  +1.275m / -1.190m  4:45h



GR 11 - Etapa 16: Arans - Refugio de Baiau

Parroquia de Ordino, Andorra

 Alta (F)  12,5 km  +2.100m / -938m  5:45h



GR 11 - Etapa 17: Refugio de Baiau - Àreu

Vall Ferrera, Pallars Sobirà, Lérida, Cataluña, España

 Notable  15,4 km  +60m / -1.352m  4:00h



GR 11 - Etapa 18: Àreu - Tavascan

Vall Ferrera, Pallars Sobirà, Lérida, Cataluña, España

 Notable  16,6 km  +1.100m / -1.205m  5:00h



GR 11 - Etapa 19: Tavascan - Estaon

Valle de Cardós, Pallars Sobirà, Lérida, Cataluña, España

 Notable
  11,9 km
  +850m / -715m
  4:15h



GR 11 - Etapa 20: Estaon - La Guingueta d'Àneu

Las Valls d'Àneu, Pallars Sobirà, Lérida, Cataluña, España

 Notable
  11,8 km
  +975m / -1.289m
  4:15h



GR 11 - Etapa 21: La Guingueta d'Àneu - Sant Maurici Refugio Mallafré

Las Valls d'Àneu, Pallars Sobirà, Lérida, Cataluña, España

 Notable
  17,5 km
  +1.190m / -238m
  5:30h



GR 11 - Etapa 22: Refugio Mallafré - Refugio de Colomers

Las Valls d'Àneu, Pallars Sobirà, Lérida, Cataluña, España

 Alta (F)
  12,5 km
  +800m / -555m
  4:15h



GR 11 - Etapa 23: Refugio de Colomers - Refugio dera Restanca

Vielha-Mijaran, Val d'Aran, Lérida, Cataluña, España

 Alta (F)
  7,5 km
  +555m / -685m
  4:30h



GR 11 - Etapa 24: Refugio dera Restanca - Refugio de Conangles

Vielha-Mijaran, Val d'Aran, Lérida, Cataluña, España

 Alta (F)
  11,4 km
  +525m / -980m
  4:15h

RECURSOS E INFORMACIÓN PRÁCTICA

DIFICULTAD

La Transpirenaica es una travesía que no presenta dificultades técnicas remarcables aunque algunas etapas transcurren por terreno de alta montaña. La longitud y el desnivel de la travesía son considerables. También debemos considerar que, día tras día, vamos acumulando el esfuerzo de las etapas anteriores. Por estos motivos, la exigencia física de la travesía es alta. Pueden realizar la Transpirenaica los excursionistas más experimentados o los senderistas ocasionales con algo de experiencia en alta montaña; siempre que la preparación física sea la adecuada (poder realizar caminatas de día entero con desnivel). Sobre el terreno

debemos que prestar especial atención a la orientación. Aunque las señales blancas y rojas marcan todo el itinerario del GR 11, los desvíos y cambios de camino son constantes, y en algunos puntos la señalización es escasa. Recomendamos utilizar cartografía adecuada y/o llevar un dispositivo GPS con los tracks de las etapas (aunque sólo sea como recurso de consulta en caso de necesidad).

ÉPOCA

Recomendamos realizar la travesía de mayo a octubre. En invierno y en primavera las etapas de alta montaña presentan condiciones invernales. Además, debemos tener en cuenta los siguientes puntos: Hasta principios de junio y en octubre podemos encontrar nieve en los collados y en los tramos más elevados del GR 11. En los Pirineos, especialmente en agosto, las tormentas de tarde son habituales. Tampoco debemos olvidar que los cambios de tiempo son frecuentes y pueden producirse repentinamente. Durante el verano y los fines de semana puede haber problemas de disponibilidad en los refugios. Por este motivo es recomendable reservar plaza con anticipación. Aunque en verano el día se alarga considerablemente, recomendamos empezar las etapas a primera hora de la mañana.

SENTIDO DE LA TRAVESÍA

Recomendamos comenzar la Transpirenaica en la punta del Cabo de Creus (Alto Ampurdán, Gerona) y terminar la travesía del Pirineo catalán en el refugio de Conangles (Alta Ribagorza, Lérida). Es decir, proponemos realizar la travesía de E a O. Haciéndolo así, abordamos las etapas ampurdanesas -un poco más suaves- al comienzo de la travesía y durante las mañanas siempre andamos con el sol en la espalda.

DISTRIBUCIÓN DE LAS ETAPAS Y DURACIÓN DE LA TRAVESÍA

La programación de etapas que presentamos aquí sigue la estructura que propone la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC), que es la entidad que coordina gran parte de las actuaciones de mantenimiento y revisión de los senderos de gran recorrido que pasan por Cataluña. Recomendamos, sin embargo, que cada excursionista estudie en detalle el itinerario y programe la travesía de acuerdo con sus capacidades e intereses. Muchos excursionistas programan paradas cada cierto número de etapas para poder recuperar fuerzas, descansar o limpiar la ropa. También hay excursionistas que aprovechan la travesía para abordar algunas ascensiones a grandes cimas de los Pirineos (por ejemplo el Puigmal desde Nuria o la Pica d'Estats desde la Vall Ferrera) y/o para visitar otros puntos de interés cercanos al GR 11. En estos casos es habitual hacer base un par de días en el mismo lugar. Por otro lado, muchos excursionistas no disponen de todos los días necesarios para realizar la travesía en su totalidad y optan por dividirla en varios bloques que van abordando año tras año. A continuación presentamos una propuesta de segmentación en tres bloques: Bloque 1 - Del Cabo de Creus al Santuario de Nuria: 9 etapas. Bloque 2 - Del Santuario de Nuria a Àreu: 8 etapas. Bloque 3 - De Àreu al refugio de Conangles: 7 etapas.

ALOJAMIENTO

Los finales de etapa suelen coincidir con poblaciones donde hay varias opciones de alojamiento o bien con refugios guardados. En el caso de los refugios guardados, recomendamos reservar plaza previamente, sobre todo en verano. Hay varios finales de etapa donde las únicas opciones son refugios libres, vivac o tienda (cada excursionista deberá valorar la opción de ir con tienda). En Cataluña, en general, la acampada libre está prohibida y la pernoctación en tienda o vivac (desde el ocaso hasta el amanecer) está permitida. Debemos considerar, sin embargo, la normativa particular de los varios espacios naturales protegidos que cruzamos y de cada municipio. Dentro de los límites del Parque Nacional de Aiguestortes y Estany de Sant Maurici, la acampada libre, la pernoctación en tienda y el vivac están expresamente prohibidos, y sólo se puede pernoctar en el interior de los refugios.

MOCHILA Y MATERIAL

Es importante pensar y planificar bien el material que queremos llevar en la mochila sin cargar peso

innecesario pero llevando todo los elementos imprescindibles que podamos necesitar. A la hora de hacer la mochila es importante que ésta sea adecuada y que el material esté bien ordenado y bien repartido. Una mochila bien hecha puede marcar el éxito o el fracaso en la travesía. A continuación se muestra una lista de material para el caso de realizar la Transpirenaica en condiciones estivales. Obviamente se trata de una propuesta orientativa que cada excursionista deberá particularizar y hacerse suya:

- Mochila de montaña de 40 litros.

- 2 o 3 camisetas técnicas transpirables fáciles de secar (1ª capa).
- 2 piezas térmicas polares (2ª capa).
- Chaqueta wind-stopper tipo Gore-Tex o similar (3ª capa).
- 2 pantalones técnicos de montaña.
- Unas mallas por los días que haga mucho frío (para ponérselas bajo los pantalones). También nos servirán para dormir.
- 2 o 3 calcetines de montaña con las costuras reforzadas.
- Botas de montaña de caña alta para proteger los tobillos. Es recomendable que sean impermeables.
- 1 camiseta de algodón para dormir (siempre es más cómodo).
- Toalla ligera para cuando nos duchamos (que se seque rápido).
- Chanclas ligeras para ducharnos o para descansar los pies una vez finalizada la etapa.
- Para el frío: Guantes para las manos, braga para el cuello y gorro para la cabeza.
- Para la lluvia: poncho o capelina, funda impermeable para la mochila.
- Para el sol: gafas de sol, crema solar, protección para los labios y una gorra.
- Manta térmica.
- Botiquín.
- Saco de dormir adecuado para poder dormir en refugio libre o haciendo vivac. (En los refugios guardados, hostales o albergues, nos bastará con un saco-sábana).
- Tapones para los oídos para las noches. (Pueden ser útiles en noches donde compartimos habitación con otras personas si éstas roncan).
- Documentación de las etapas, cartografía, dispositivo GPS, brújula, bloc de notas y lápiz.
- Teléfono móvil (y su cargador) para poder llamar en caso de accidente o de emergencia.
- Cámara fotográfica (y su cargador). En algunos alojamientos podremos cargar la batería.
- También nos serán de utilidad: frontal o linterna, agujas y cordel para tender la ropa, pilas o batería de recambio para el GPS y para el frontal, jabón ecológico para lavar la ropa.
- Bastones telescópicos. Nos ayudarán a mantener las piernas menos cansadas y ayudan a la coordinación y a mantener el equilibrio. El hecho de llevar varias unidades de algunas prendas de ropa nos servirá para cambiarnos al finalizar la etapa y para tener ropa limpia para las etapas siguientes. Como son muchos días de ruta, será necesario ir lavando la ropa donde sea posible (refugios, hostales, albergues,...) para así tener siempre ropa limpia para los días siguientes.

AGUA

Recomendamos el uso de pastillas potabilizadoras y evitar el agua cercana a campos de pasto o el agua

estancada. En la mayoría de etapas del GR 11 encontraremos fuentes y arroyos donde podemos coger agua. En algunas etapas del primer sector de la travesía (Alto Ampurdán), es probable que las fuentes y los arroyos estén secos, sobre todo en verano. Por este motivo, recomendamos aprovisionarnos con agua suficiente en los pueblos y/o puntos de inicio de la etapa.

ALIMENTACIÓN

La mayoría de refugios guardados, albergues, campings, hostales y hoteles ofrecen servicio de cena y desayuno y pueden proveernos con una bolsa de picnic para la comida. También recomendamos llevar fruta, frutos secos y barritas energéticas siempre encima. Debemos planificar adecuadamente las jornadas donde hacemos noche en refugios libres o en lugares sin servicios. Estos días deberemos aprovisionarnos previamente con la comida que consideremos oportuna. Hay excursionistas que optan por cargar un hornillo portátil.

PERROS

Debemos tener en cuenta las normativas de los distintos espacios naturales que cruzamos. Dentro de los límites del Parque Natural del Alto Pirineo y del Parque Nacional de Aigüestortes y Estany de Sant Maurici los perros siempre deben ir ligados.

RESPECTO AL MEDIO NATURAL

Recordamos la importancia de respetar el espacio natural. Es muy importante tirar los desechos que generamos en los contenedores que encontraremos en los pueblos y no abandonarlos en la montaña.

ACCESO A LOS PUNTOS DE INICIO Y FINAL

Acceso al punto de inicio: para llegar al Cabo de Creus, debemos acceder primero al faro del Cabo de Creus. Podemos llegar al faro por la carretera GI-614 desde Cadaqués. También podemos llegar allí por el Camino Antiguo de Cadaqués al Cabo de Creus (7,4 km a pie). Desde el faro debemos caminar 10 minutos hasta la punta del Cabo de Creus (ver etapa 1). Recomendamos pasar la noche anterior al inicio de la travesía en el encantador pueblo de Cadaqués. Acceso al punto final: el refugio de Conangles está situado junto al punto kilométrico 150 de la carretera N-230 (Lleida - Vielha). En este punto kilométrico -situado a 1200m de la boca S del túnel Vielha- hay un gran aparcamiento para camiones y una parada de las líneas de autobuses de Alsina Graells. Desde el aparcamiento sale una pista asfaltada que cruza el río y lleva hasta el refugio (100m).

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA GR 11

- Els Pirineus de cap a cap. 50 etapes La Transpirinenca (GR 11) - Marta Viladot i Daniel Calleja - Editorial Cossetània.
- Els Pirineus de cap a cap. 50 etapes La Transpirinenca (GR 11) - Marta Viladot i Daniel Calleja - Editorial Cossetània.

Todas las rutas han sido realizadas sobre el terreno por RUTAS PIRINEOS. Las rutas pueden variar mucho en función de la época del año, de la nieve y de las condiciones meteorológicas. La señalización (marcas, paneles, balizas) que podemos encontrar a lo largo de la ruta también puede variar con el tiempo. RUTAS PIRINEOS no se responsabiliza de cualquier mal uso de sus guías y recomienda que cada uno sea responsable y prudente en la montaña. Igualmente, os invitamos a documentaros con libros y guías especializadas para complementar la información descrita. Todos los tiempos son efectivos y toman un carácter orientativo, no se han tenido en cuenta las paradas por pequeñas que sean. Para cualquier sugerencia, RUTAS PIRINEOS os invita a enviar un correo a info@rutaspirineos.org.





¡Descubre todo lo que te ofrecemos y vive los Pirineos como nunca lo has hecho!



Guías Web y PDF gratuitas

Ponemos a tu disposición guías web y PDF –rutas de senderismo y alta montaña que te puedes descargar gratuitamente-, iunos contenidos de calidad y fiables elaborados por profesionales de la montaña para que puedas descubrir el Pirineo a tu aire!



Salidas y excursiones guiadas

Disponemos de un calendario de salidas organizadas o podemos prepararte una propuesta personalizada. Crestas y ascensiones, parques naturales, travesías,... ¡Con Rutas Pirineos descubrirás todos los secretos del Pirineo de la mano de los mejores guías de montaña!



Recomendaciones Rutas Pirineos

Os recomendamos los mejores establecimientos que hay cerca de las rutas de senderismo y alta montaña que os proponemos en la web. Hoteles, restaurantes, museos, artesanos, deportes de aventura,... todos revisados por nuestro equipo para que tu experiencia en los Pirineos sea inolvidable.



Servicios para organismos y empresas

Creamos y elaboramos contenidos de itinerarios de senderismo y de alta montaña para organismos y empresas (dípticos, trípticos, formato web, APP para móviles,...). También os ofrecemos la posibilidad de patrocinar nuestros contenidos y promocionarnos así en nuestra web.