

# **RUTA RÒVER**

## **2017**



**VALL DE BENASQUE**

# PLÀNING GENERAL

## PRIMERA SETMANA

Dilluns 10	Barcelona - Refugi de Coronas
Dimarts 11	Refugi de Coronas - 2n Estany del Vallibierna
Dimecres 12	Estany Vallivierna - Vallibierna i Culebras - Estany Vallivierna ▲ <i>Vallibierna i Culebras, 3067 i 3062 m.</i>
Dijous 13	Estany del Vallivierna - Benasque (Càmping Aneto)
Divendres 14	Descans
Dissabte 15	Benasque (Càmping Aneto) - Ibón Renclusa
Diumenge 16	Ibón Renclusa - Pic d'Alba - Ibón Renclusa ▲ <i>Pic d'Alba, 3112 m.</i>

# PLÀNING GENERAL

## SEGONA SETMANA

Dilluns 17	Ibón Renclusa - Ibón Escaleta
Dimarts 18	Ibón Escaleta - Tuc de Mulleres - Ibón Escaleta ▲ <i>Tuc de Mulleres, 3010m.</i>
Dimecres 19	Ibón Escaleta - Benasque (Càmping Aneto)
Dijous 20	Descans
Divendres 21	Descans
Dissabte 22	Benasque (Càmping Aneto) - Camprodón
Diumenge 23	Dia de pares



# Dia 10, Barcelona - Refugi de Coronas



**Punt de sortida:**

Plan de Senarta

**Punt d'arribada:**

Refugi de Coronas

**Desnivell positiu:**

890 m

**Desnivell negatiu:**

311 m

**Km:**

7,4 km

**Hora:**

2,30 h



## Dia 11, Refugi de Coronas - 2n Estany del Vallibierna



**Punt de sortida:**  
Refugi de Coronas  
**Punt d'arribada:**  
2n Estany del  
Vallibierna

**Desnivell positiu:**  
614 m

**Desnivell negatiu:**  
57 m

**Km:**  
4,6

**Hora:**  
3 h



# Dia 12, Estany Vallivierna - Vallibierna i Culebras - Estany



## **Punt de sortida:**

2n Estany del Vallibierna

## **Punt d'arribada:**

2n Estany del Vallibierna

## **Pics:**

Vallibierna 3067 m.  
Culebras 3062 m.

## **Desnivell positiu:**

750 m

## **Desnivell negatiu:**

750 m

## **Km:**

6

## **Hora:**

5 h



# Dia 13, Estany del Vallivierna - Benasque (Càmping Aneto)



**Punt de sortida:**  
2n Estany del  
Vallibierna  
**Punt d'arribada:**  
Càmping Aneto,  
Benasque

**Desnivell positiu:**  
57 m  
**Desnivell negatiu:**  
614 m  
**Km:**  
4,6  
**Hora:**  
2 h



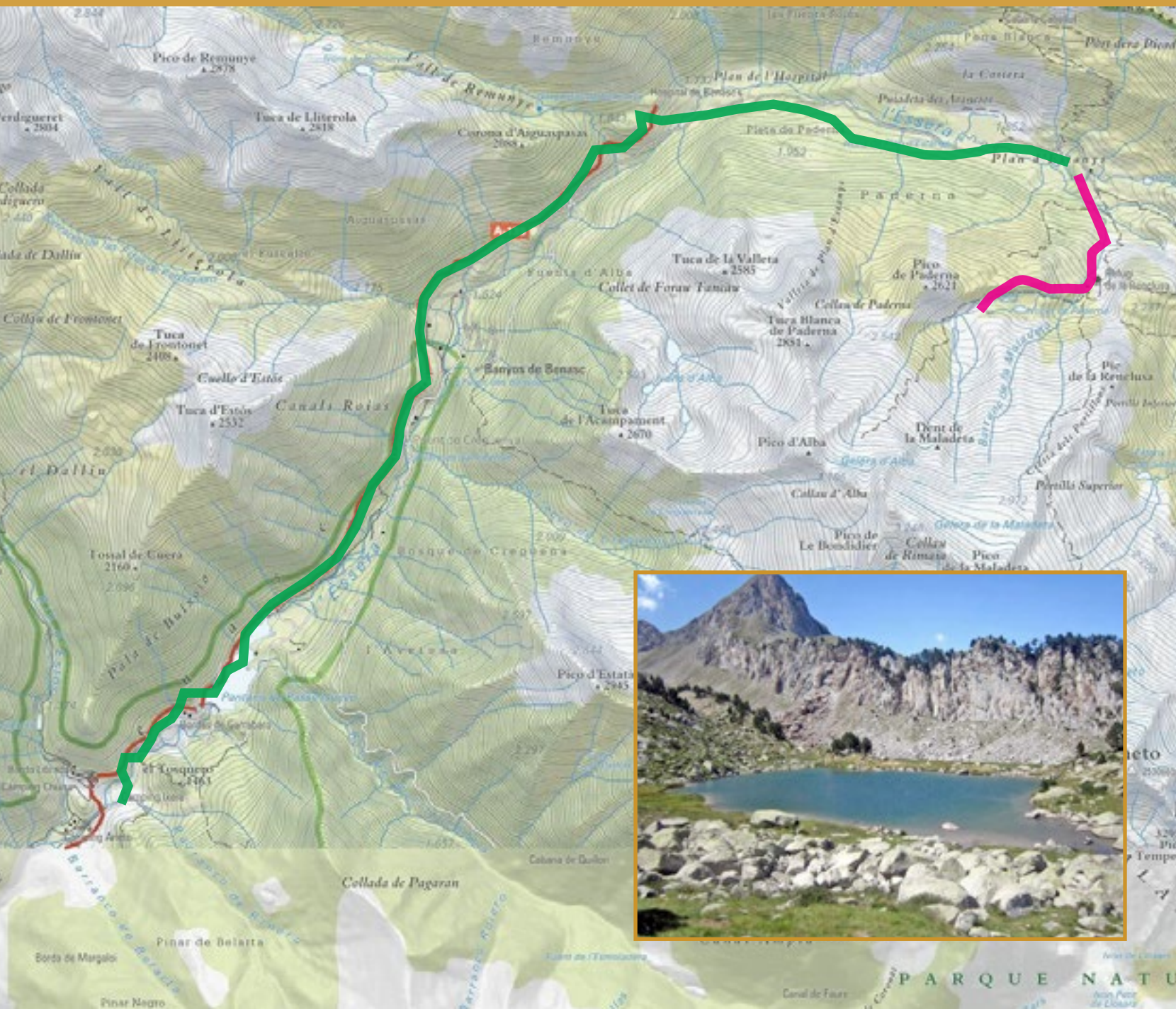
Pico de Cerillé  
2409

## Dia 14, Descans





# Dia 15, Benasque (Càmping Aneto) - Ibón Renclusa

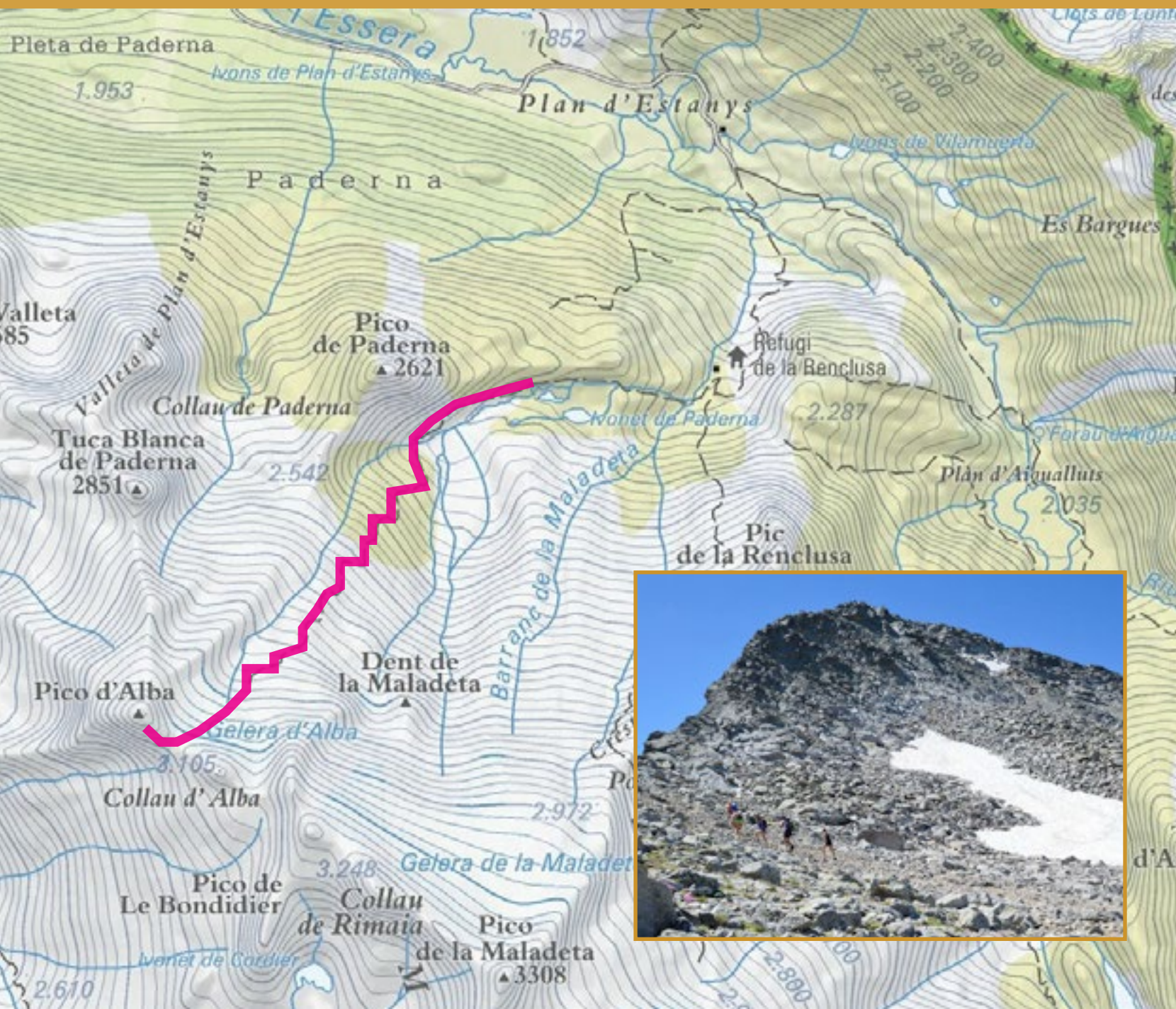


**Punt de sortida:**  
Càmping Aneto,  
Benasque  
**Punt d'arribada:**  
Ibón Renclusa

**Desnivell positiu:**  
386 m  
**Desnivell negatiu:**  
0 m  
**Km:**  
2,4  
**Hora:**  
1,30 h



# Dia 16, Ibón Renclusa - Pic d'Alba - Ibón Renclusa



**Punt de sortida:**

Ibón Renclusa

**Punt d'arribada:**

Ibón Renclusa

**Pics:**

Pic l'Alba

**Desnivell positiu:**

880 m

**Desnivell negatiu:**

880 m

**Km:**

5,1

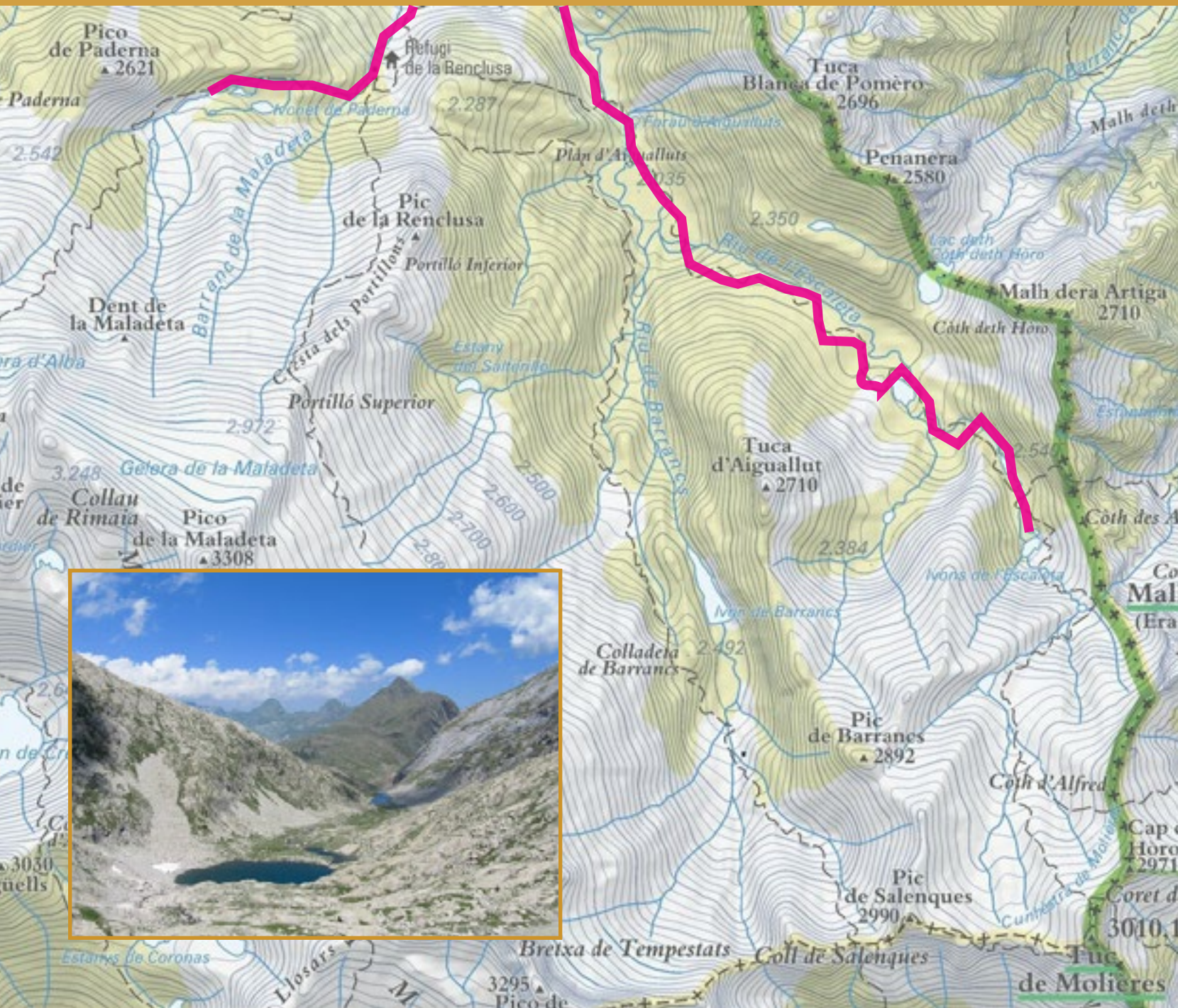
**Hora:**

1,30 h





# Dia 17, Ibón Renclusa - Ibón Escaleta



**Punt de sortida:**

Ibón Renclusa

**Punt d'arribada:**

Ibón Escaleta

**Desnivell positiu:**

815 m

**Desnivell negatiu:**

476 m

**Km:**

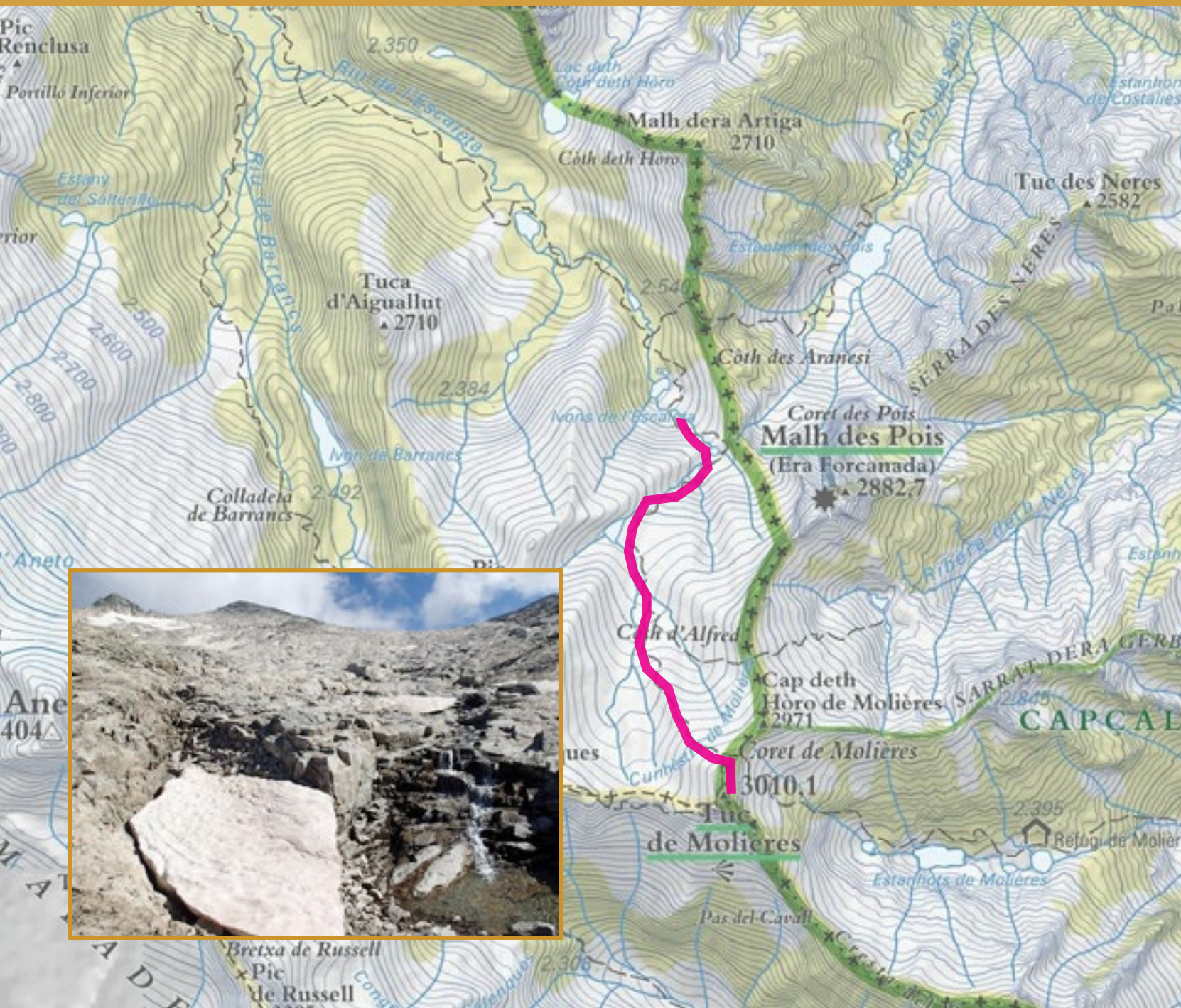
8,8

**Hora:**

5 h



# Dia 18, Ibón Escaleta - Tuc de Mulleres - Ibón Escaleta



**Punt de sortida:**

Ibón Escaleta

**Punt d'arribada:**

Ibón Escaleta

**Pics:**

Pic Mulleres

**Desnivell positiu:**

331 m

**Desnivell negatiu:**

331 m

**Km:**

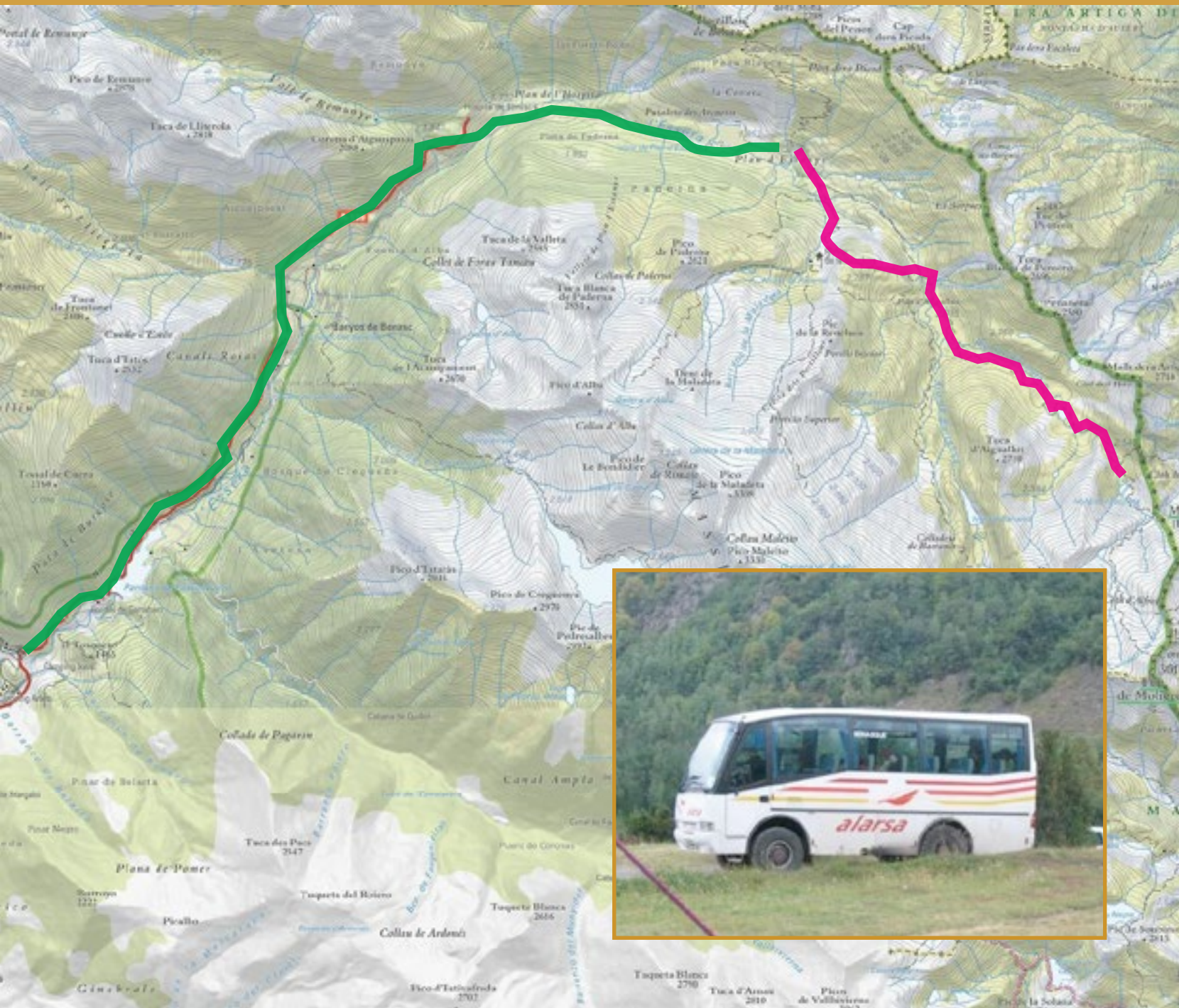
3,15

**Hora:**

2,30 h



# Dia 19, Ibón Escaleta - Benasque (Càmping Aneto)



**Punt de sortida:**

Ibón Escaleta

**Punt d'arribada:**

Benasque Càmping  
Aneto

**Desnivell positiu:**

91 m

**Desnivell negatiu:**

815 m

**Km:**

7,3

**Hora:**

3 h





## Dia 20, Descans (Càmping Aneto)





## Dia 21, Descans (Càmping Aneto)





# Dia 22, Benasque (Càmping Aneto) - Camprodón



## **Punt de sortida:**

Benasque Càmping  
Aneto

## **Punt d'arribada:**

Campament AECH  
Camprodón

## **Desnivell positiu:**

0 m

## **Desnivell negatiu:**

0 m

## **Km:**

338

## **Hora:**

4,30 h



# Dia 23, Dia de Pares





# VESTIMENTA

Samarreta  
tèrmica i transpirable



Folre  
polar



Jaqueta  
impermeable



Buff



Gorro  
i Gorra



Ulleres de  
sol



Pantalons  
llargs i curts



Malles  
tèrmiques



Roba  
interior



Mitjons de  
muntanya



Botas de  
trekking



- Les samarretes tèrmiques poden ser de màniga curta o llarga.
- Roba interior, a gust del consumidor.
- Botes, no han de ser rígides i tampoc la primera vegada que s'utilitzen.



# MATERIAL

Motxilla



Sac de dormir



Cantimplora



Frontal i piles de recanvi



Coberts, plat i got



màrfega



- La motxilla de muntanya una bona mesura són 60 litres.
- Cantimplora, recomanem 2 litres.
- Mosquetó de pera.
- Cinta plana de 5 mertes.



# BANY I NETEJA PERSONAL

Necesser



Respall i  
pasta de dents



Crema de llavis



Compeed



Xancles



Tovallola



Sabó

Motxilla petita



Muda neta

- La motxilla petita, anirà directament al campament, per tenir una muda neta quan arribem



# SECRETARIA I ADMINISTRACIÓ

## SECRETARIA

- Autorització signada
- Original de la targeta sanitària
- Autorització de medicaments

## ADMINISTRACIÓ

Fer el pagament abans de la data establerta



**Gràcies per la vostra atenció**

**Si teniu alguna pregunta,  
ara és el moment**