



Diputació de Lleida



Conselh Generau d'Aran

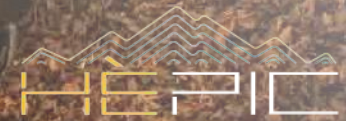


GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO



CONGRESO DE CIBERSEGURIDAD



# Guía de viaje

VAL D'ARAN

# TABLA DE CONTENIDOS



- 03 Aran, un destino único
- 04 ¿Cómo llegar?
- 06 Gastronomía
- 07 Bienestar y relajación
- 08 Nuestra naturaleza
- 10 Patrimonio y cultura
- 12 Deportes
- 15 Contacto

# ARAN, UN DESTINO ÚNICO

**Cumbres que superan los 3.000 metros**, más de 200 lagos, 4 entradas al Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, el **nacimiento de los ríos** Garona y Noguera Pallaresa, las **aguas termales e infinitud de atractivos naturales**, hacen de la Val d'Aran un paraíso único para visitar en cualquier época del año.

La **explosión cromática** que se produce en los bosques araneses con la llegada del **otoño** nos regala algunos de los paisajes más espléndidos. El entorno se colorea de tonos rojizos, granas, ocres y dorados y los días claros y soleados son especialmente agradables para **disfrutar de la naturaleza y la fauna** bajo la luz otoñal. En esta estación la Val d'Aran es también un paraíso para los amantes de **las setas**, la joya de nuestro sotobosque, para realizar **rutas de senderismo y tomar baños de bosque**, para pedalear en **btt** o para visitar el **patrimonio románico**.

Desde un tranquilo **paseo reparador** hasta un sendero desafiante, la Val d'Aran ha adaptado su oferta turística para satisfacer todas las expectativas. **Los deportistas**, ya sean aficionados o profesionales, encuentran aquí **instalaciones excepcionales** para la práctica de su deporte favorito.

## DATOS CLAVE

**Habitantes:** 10.295 habitantes.

**Pueblos:** 33.

**Capital:** Vielha (980 m de altitud).

**Superficie:** 633,6 km<sup>2</sup>

30% de su territorio se encuentra a más de 2.000 m de altitud.

**Altura máxima:** 3.010 m Molières.

**Lenguas oficiales:** aranés (lengüa propia, dialecto del occitano, catalán y castellano).

**Oferta de alojamiento turístico:** más de 14.000 plazas.

# ¿CÓMO LLEGAR?



## En autobús

### COMPAÑÍA ALSA:

Servicios diarios desde Barcelona y Lleida hasta la Val d'Aran.

- **Parada autobús de Vielha:** Av. Alcalde Calbetó Barra, s/n (delante del cine).
- **Estación del norte de Barcelona:** Alibei, 80. Tlf: 0034 932656508
- **Estación de autobuses de Lleida:** Sancíbar, s/n. Tlf: 0034 973 26 85 00

### COMPAÑÍA VIBASA:

- **Estación de autobuses de Tarragona:** Tlf: 0034 977229126

### COMPAÑÍA AGREDA:

- **Estación de autobuses de Zaragoza:** Tlf: 0034 976229343



## En coche

### PARTICULAR:

El acceso a la Val d'Aran se realiza a través de 4 vías de comunicación:

- **Pallars Sobirà:** Desde el Pallars Sobirà por el Puerto de la Bonaigua (2.072 m.) a través de la carretera C-28.
- **Alta Ribagorça:** La más frecuentada, a través del túnel de Vielha que, con 5.173 m. de longitud, une la Alta Ribagorça (entrada sur: 1.626 m.) con el Aran (boca norte del túnel a 1390 m.).
- **Francia:** Desde la carretera francesa N-125 que se convierte en la N-230 a su paso por Pont de Rei.
- **Portilhon:** Desde Bagnères de Luchon pasando por Portilhon, por la carretera francesa D618A que se convierte en la N-141, hasta Bossòst.

### COCHE COMPARTIDO:

Hemos creado un grupo cerrado para que los asistentes al congreso puedan **compartir coche**, tanto poner su coche a disposición para que otros puedan acompañarles, como para aquellos que busquen llegar en coche y no dispongan de vehículo propio, todo ello compartiendo gastos. Una forma de reducir la contaminación y el tráfico, haciendo networking.

<https://groupcarpool.com/t/sa7m4z>

# ¿CÓMO LLEGAR?



## En taxi

El servicio de taxi es particular y hay que reservar directamente con los taxistas que realizan viajes privados o en grupo. Listado taxistas:

<https://www.visitvaldaran.com/cat/taxis-y-buses/>



## En tren

La Val d'Aran no dispone de comunicación directa en tren. Las poblaciones con estación más próximas son las siguientes:

- **Lleida: 165Km.** <https://www.renfe.com/es/es> Teléfono: 0034 902 240 202
- **Montrejeau (Francia): 60Km.** <https://www.sncf.com/fr/trains/ter>
- Teléfono: 0033 892 35 35 35
- **Luchon (Francia): 40Km.** <https://www.sncf.com/fr/trains/ter>
- Teléfono: 0033 892 35 35 35

La comunicación desde estas poblaciones con la Val d'Aran debe realizarse en combinación con algún transporte por carretera, en autobús o en taxi.



## En avión

La Val d'Aran no dispone de comunicación directa vía aérea. Las poblaciones más próximas con aeropuerto son las siguientes:

**Aeropuerto de Tarbes: 161Km**

<https://www.tlp.aeroport.fr/>

**Aeropuerto de Lleida: 145Km**

<https://www.aeroportlleida.cat/>

**Aeropuerto de Pau: 157Km**

<https://www.pau.aeroport.fr/>

**Aeropuerto de Toulouse: 166Km**

<https://www.toulouse.aeroport.fr/>

**Aeropuerto de Zaragoza: 290Km**

<https://www.zaragoza-airport.com/es/index.php>

**Aeropuerto de Barcelona: 350Km**

<https://www.aena.es/es/josep-tarradellas-barcelona-el-prat.html>

La comunicación desde 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).

# GASTRONOMIA

La gastronomía es otro elemento destacable del patrimonio de la Val d'Aran. Los **más de 180 restaurantes** del territorio animan a degustar tanto **platos tradicionales**, elaborados con productos autóctonos, como la **cocina de tendencia**, todo ello macerado con el saber hacer y la cálida hospitalidad de los araneses.



Algunos de los platos a destacar son la **"òlha aranesa"**, los **"caulets facits"**, la sopa de cebolla y los estofados de carne. La carne a brasa y la carne de caza, como la clásica receta de **civet de ciervo, los patés y la trucha** son productos típicos de la tradición gastronómica de la Val d'Aran y por extensión de la cocina de supervivencia de las familias aranesas.

Sin olvidar los dulces araneses, los **"crespèths"** son la elaboración aranesa de las crepes, y nuestro licor típico: **"el cassís"**, elaborado desde la antigüedad de manera artesanal a partir de grosellas maduras. Otro licor muy consumido en Aran es el **"Aigua de nòdes"** un digestivo cuya raíz de la genciana le aporta un suave amargor característico.



Por otro lado, la cocina más innovadora introduce ingredientes tan succulentos como el pato, preparado de mil maneras, y **el caviar o el esturión**, producidos en la factoría de Les, que se utilizan en platos sofisticados.



La mayoría de los bares del Valle ofrece una **gran variedad de tapas y pinchos** para degustar en un verdadero ambiente de montaña, cálido y confortable. Muchas **bordas antiguas, se han reconvertido en encantadores restaurantes** con ofertas culinarias muy variadas.

# BIENESTAR Y RELAJACIÓN

Entre la amplia oferta de servicios en los alojamientos del territorio, destaca la apuesta por el wellness, la salud, el bienestar y el relax. Además de los **servicios de spa ofrecidos por hoteles** con los más avanzados programas y tratamientos para la salud, la Val d'Aran cuenta con diferentes **centros termales**.

Las **aguas sulfurosas**, capturadas a una profundidad de más de 300 m, brotan a una temperatura de más de 30°C, aportando **beneficios mineromedicinales y tratamiento terapéutico** para reumatismo, artrosis, artritis, enfermedades de la piel, o patologías circulatorias o respiratorias.

## TERMAS BARONÍA DE LES

Con un Circuito termal consta de vaporarium, sauna finlandesa, sala de mármol caliente, duchas cubo y bañera de inmersión de agua muy fría, pediluvio y pista de reflexología podal, piscina interior y exterior, 3 jacuzzis a distintas temperaturas:

**Fechas:** de miércoles a domingo

**Horarios:** de 15:00h a 21:00h

**Precio:** entre 20€ y 38€

**Empresa:** TERMAS BARONIA DE LES,  
973648717 y 633233354

[www.termasbaroniadeles.com](http://www.termasbaroniadeles.com)

### TermalKids

Día dedicado a los más pequeños, para que puedan disfrutar al máximo y de forma adaptada de las aguas termales.

**Fechas:** de miércoles

**Empresa:** TERMAS BARONIA DE LES,  
973648717 y 633233354

[www.termasbaroniadeles.com](http://www.termasbaroniadeles.com)



# NUUESTRA NATURALEZA

## AVENTURAS

Los ríos y cascadas son un entorno ideal para emocionantes deportes acuáticos, como el **barranquismo, el hidrospeed, el rafting y el kayak**. Además, pueden llevarse a cabo otras actividades como **el tiro con arco, la hípica o la escalada**. En la Val d'Aran existen 6 vías ferratas. El acceso a todas ellas es libre aunque se recomienda realizarlas de la mano de expertos.



**Naturaran**, el parque de aventura en los árboles, ofrece emociones fuertes y momentos de diversión para compartir en pareja, en familia, o con amigos, donde el placer y el deporte se convierten en los principales objetivos. Cuenta con más de 200 desafíos destacando dos enormes tirolinas de 120 y 250 m de largo, esta última considerada una de la más larga de los Pirineos.

[www.deportur.com/naturaran/](http://www.deportur.com/naturaran/)

## FLORA Y FAUNA

Las diferencias de altitud que existen en este pequeño territorio así como la influencia del clima atlántico, dan lugar a una gran biodiversidad de especies. Las más características son **la berrea del ciervo en otoño**, el rebeco, el oso pardo, el urogallo, y las marmotas.

**El parque de fauna "Aran Park"**, situado en el Portilhon, en el municipio de Bossòst, nos descubre el hábitat natural de los Pirineos, a través de sus itinerarios, puntos de observación y exposiciones. Con los animales en semilibertad, podemos observarlos en su propio ecosistema: [www.aran-park.es](http://www.aran-park.es)

Además, en la Val d'Aran se encuentran más de **40 especies mariposas, y 33 clases de libélulas**. Es un auténtico paraíso donde pueden disfrutar de algunas de las **flores alpinas** más bellas y difíciles de encontrar como la orquídea nigritela, la drosera o la "viola" de agua.





# ACTIVIDADES

## BERREA DEL CIERVO

Te invitamos a vivir el espectáculo de observación y escucha de la berrea del ciervo, un evento que tiene lugar durante el celo de estos animales salvajes, entre septiembre y octubre.

**Horarios:** 17:00h

**Precio:** 37€

**Empresas:**

ARANEXPERIENCE [www.aranexperience.com](http://www.aranexperience.com)

EXCITING EVENTS [www.excitingevents.net](http://www.excitingevents.net)



## OBSERVACIÓN DE FAUNA SALVAJE:



Acompañados por un guía experto, recorreréis paisajes impresionantes y descubriréis la vida silvestre en su hábitat natural. Esta experiencia es perfecta para todas las edades y una oportunidad única para aprender sobre la biodiversidad local.

**Horarios:** 07:00h / 16:00h

**Precio:** 55€

**Empresas:** [www.aranexperience.com](http://www.aranexperience.com)

## HAYEDOS DE CONANGLES Y SALENQUES

Si está en busca de paisajes bellos y exuberantes, estos dos lugares son una parada obligatoria, podrás dejar volar tu imaginación y conectarte de manera especial con la naturaleza debido a su riqueza paisajística.

**Horarios:** : 09:30h / 16:00h

**Precio:** 56€

**Empresas:**

ARANEXPERIENCE [www.aranexperience.com](http://www.aranexperience.com)



# PATRIMONIO Y CULTURA



## IGLESIAS

La riqueza artística que esconde la Val d'Aran es uno de los tesoros mejor guardados del Pirineo.

De visita obligada es la **Ruta de las iglesias**, que incluye numerosos templos y capillas románicas y góticas. En Salardú, Arties, Vielha o Bossòst están las más representativas.

Además, se conservan hermosas **esculturas y tallas románicas, Los retablos góticos y los frescos** de algunas iglesias que representan increíbles escenas bíblicas, de estilo románico, gótico y renacentista, constituyendo un patrimonio artístico único.

## MUSEOS DE LA VAL D'ARAN

Espacios museográficos como el **Musèu dera Val d'Aran en Vielha, el Ecomusèu Çò de Joanchiquet en Vilamòs, el Musèu dera Nhèu en Unha, o Eth Corrau en Bagergue**, invitan al descubrimiento de los estilos de vida de siglos pasados.

Se ofrecen visitas guiadas, tanto a estos espacios como a algunas instalaciones del patrimonio industrial aranés que han sido rehabilitadas. Entre ellas destacan la **la Mòla de Salardú o las Minas Victòria en Arres**.



## PUEBLOS

Los **casas** de los pueblos araneses son de piedra, pizarra y madera, y las más antiguas datan de los **siglos XIV y XV**, auténticas joyas de la arquitectura aranesa. Además, **Bagergue** ha sido clasificado como **uno de los pueblos más bonitos de España**.

Cada pueblo celebra su fiesta, destacando **el Haro en Les y el Taro, en Arties**, celebradas en la noche de San Juan, y declaradas **Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO**.

# ACTIVIDADES

## RUTA DEL ROMÁNICO Y SUS PUEBLOS

Conocer rincones de mitos y leyendas, iglesias románicas que acarician el cielo y pueblos que ponen de manifiesto la esencia y la cultura de la Val d'Aran.

**Horarios:** Todos los días, mañana y tarde

**Precio:** 6,5€/ persona, mínimo grupo de 20

**Empresas:**

ARANEXPERIENCE [www.aranexperience.com](http://www.aranexperience.com)



## VIELHA LA NUIT

Paseo nocturno de 1 hora, donde conoceremos su historia, la de los personajes ilustres y la de sus monumentos más destacados, recuperando la memoria de antiguas tradiciones, fiestas y leyendas hoy olvidadas a través de sus calles y casco histórico.

**Horarios:** : de jueves a sábado, 20:30h

**Precio:** 25€

**Empresas:**

ARANEXPERIENCE [www.aranexperience.com](http://www.aranexperience.com)



# DEPORTES

## TERRITORIO DE BICICLETAS

La Val d'Aran cuenta con más de 800 km. de rutas de eBTT/BTT homologadas y más de 120 km. de rutas de Cicloturismo accesibles para todo tipo de practicantes.

- [Rutas de MTB Gravel](#)
- [Puertos de montaña](#)
- [E-bike familiar](#)
- [Trail Enduro](#)



## RUTAS GUIADAS EN MOTOS ELÉCTRICAS TODO TERRENO

Las E-motos permiten descubrir los mejores lugares de la Val d'Aran con una moto eléctrica de una manera diferente, cómoda y sostenible. Destacan por la facilidad de uso y no requieren ninguna habilidad especial, por lo que son aptas para todo tipo de público:

[www.electricriders.net](http://www.electricriders.net)



## TRAVESÍAS DE MONTAÑA

En total en Aran existen más de 300 km de rutas con diferentes grados de dificultad, aptas para todas las edades y niveles, para disfrutar en familia o con amigos. Más información en:

[www.andandosinequipaje.com](http://www.andandosinequipaje.com)

[www.camins.net](http://www.camins.net)



## VÍAS FERRATAS

En la Val d'Aran existen 5 vías ferratas. El acceso a todas ellas es libre aunque se recomienda realizarlas de la mano de expertos.

1. Eth Taro d'Arties.
2. Torre de Cledes de Les.
3. Eth Poi d'Unha
4. Le Circ du Soleil en Arties
5. Le Circ de la Lune en Arties



# ACTIVIDADES

## BTT - EBIKE - GRAVEL

Nos adaptamos al nivel técnico y físico de los bikers, tanto para los que quieren pasera y conocer la naturaleza, como para los que buscan itinerarios y senderos técnicos, exigentes.

**Horarios:** Bajo reserva, mañana y tarde

**Precio:** 30€, mínimo grupo de 4 personas

**Empresas:** [www.aranexperience.com](http://www.aranexperience.com)



## VÍA FERRATA

Una mezcla entre escalada y circuito de habilidades, esta actividad nos permitirá conocer y disfrutar la verticalidad de las paredes pirenaicas, con total seguridad y sin ningún tipo de experiencia previa.

**Horarios:** Bajo reserva, mañana y tarde

**Precio:** 49€, mínimo grupo de 4 personas.

**Empresas:** [www.excitingevents.net](http://www.excitingevents.net)

## TOUR D'ARAN 4X4

Descubre las localizaciones más remotas y sus secretos mejor guardados. Durante la actividad paramos en distintos lugares y realizamos pequeñas excursiones

**Horarios:** Bajo reserva, mañana y tarde

**Precio:** 60€

**Empresas:** [www.excitingevents.net](http://www.excitingevents.net)



## BAGERGUE - VARRADÓS

Ruta circular de 50km por uno de los valles más salvajes de la Val d'Aran, el Varradós y el Unhòla.

## RIBERA DE VALARTIES - PRUEDO

A los pies del emblemático Tuc de Montardo, atravesando el mágico bosque de Loseron hasta las cabañas de Pruedo, todos los días)

**Horarios:** 10:00h / 16:00h

**Precios:** 65€

**Empresas:** [www.aranexperience.com](http://www.aranexperience.com)



# ACTIVIDADES

## MOTOS ELÉCTRICAS

Descubre la Val d'Aran en moto eléctrica UBCO. Fácil, cómodo, segura, sostenible, silenciosa y sobre todo muy divertida. Rutas disponibles para todos los niveles: Vall de Ruda, Varradòs, Montgarri, Lagos Colomers, Valarties, Tuca, Ruta del Románico, Minas Victorias, y más.

**Horarios:** Bajo reserva, mañana y tarde.

**Precio:** 75€.

**Empresas:** [www.excitingevents.net](http://www.excitingevents.net)



## SOBREVUELA LA VAL D'ARAN EN PARAPENTE:

Volar es una sensación indescriptible que ahora puedes experimentar. Sobrevuela las majestuosas montañas de la Val d'Aran y contempla los mágicos colores del otoño y sus ríos como hilos blancos. El azul del cielo se mezcla con nubes blancas y, a veces, con aves que nos acompañan. Esta experiencia no es un sueño... ¡Es real!

**Horarios:** Todos los días 09:30h

**Precio:** 140€

**Empresas:** [www.aranexperience.com](http://www.aranexperience.com)



## CONTACTO



infohepic@aran.org



973 64 18 01



654603303



[www.hepic-hub.org/congresociber](http://www.hepic-hub.org/congresociber)

## REDES SOCIALES



hepic\_\_hub



@HePic\_HUB



HèPic Hub



Conselh Generau d'Aran