



In die bezaubernde Bergwelt der Spanischen Pyrenäen!

Freiheit in der Weite der Berge

Wandertour 24.9.-3.10.2023 10 Tage

**** handgefertigt **** 7 Wanderungen in kleiner Gruppe, mit 3-tägigem Trekking nach Frankreich zum Abschluss, Unterkunft im kleinen Bergdorf Prullans, familiengeführtes Eco-Hotel mit Permakultur, Sonnenterrasse & Wellnessbereich (6 Nächte), 3 Übernachtungen in anderen besonderen Unterkünften **** nachhaltiges Reisen ****
1.350 € ohne Anreise ** 1 Tag länger als 2022

Weite Stille, sanfte Hügel und schroffe Felsen, gurgelnde Bäche und ruhige Bergseen, kleinste Bergdörfchen und betriebsame Städtchen mit spanischen Ambiente...

Oft schon war ich in den Pyrenäen, allein, mit Gruppen, und bin immer wieder aufs Neue begeistert von dieser einzigartigen Bergwelt. Mit der Tour lade ich ein, in die Magie dieser Berge einzutauchen und sich verzaubern zu lassen. Gemeinsam in kleiner Gruppe lernen wir einen Ausschnitt der vielfältigen Landschaften kennen – und das Gefühl der Freiheit in der Weite der Berge.

Eine Herzensangelegenheit bei allen meinen Touren ist, möglichst nachhaltig unterwegs zu sein. Nicht nur die Unterkünfte suche ich danach aus und lege Wert auf die Zusammenarbeit mit lokalen Akteur*innen. Auch die Anreise möchte ich ohne zwingend fliegen zu müssen mit der Bahn ermöglichen (siehe hierzu S. ##

Die Gegend

Wir erwandern auf der Tour einen Ausschnitt der östlichen, katalanischen Pyrenäen um das Hochtal der Cerdanya gelegen. Ein ruhiges Wandergebiet! Das Hochtal, mit einem spanischen und einem französischen Teil, liegt bereits auf ca. 1.000 m Höhe. Es ist geprägt durch einen einzigartigen Natur- und Kulturraum und einem besonderen Mikroklima von 300 Sonnenstunden im Jahr.

Hier schmiegt sich an den Berghängen das kleine Pyrenäen-Dorf Prullans (auf ca. 1.100 m), unser „Basislager“ mit dem Eco-Hotel.

Der Gebirgszug der **Serra del Cadí**, Teil der Pre-Pyrenäen und des Parque Natural Cadí-Moixero, liegt mit seinen schroffen Kalk-Felsketten direkt gegenüber und rahmt das Hochtal nach Süden ein. Hier finden drei unserer Wanderungen statt, die anderen vier in den nördlich von Prullans gelegenen Höhenzügen der Pyrenäen. Nicht weit von uns liegt Andorra.

Eine kleine Mini-Trekking-Tour bringt uns am Ende unserer Wanderungen am letzten Tag nach Frankreich, wo wir unsere Reise beschließen.

*„...die Cerdanya, die jeden Tag im Jahr anders, magisch und berauschend ist“
Zitat Website L'Auberge Catalane, Latour de Carol*

Verlängerungsmöglichkeiten

Warum nicht noch etwas länger in den Pyrenäen bleiben? Vor und / oder nach der Tour kann eine Verlängerung z.B. im EcoHotel in Prullans angefragt werden.

Die Tour lässt sich auch gut verbinden mit einem **Abstecher zum Cap des Creus**.

Ein paar Tage am Mittelmeer! Da ist es um diese Zeit noch schön warm. Das Cap ist eine Halbinsel und der östlichste Punkt der Iberischen Halbinsel. Es liegt nördlich von Barcelona. Ein wunderbares Wandergebiet, umgeben vom Meer und malerischen Buchten. Die bezaubernden Fischerorte Port de la Selva oder Cadaques, bekannt durch Dalí, Miro und Picasso, liegen auf der Halbinsel. (s.a. Fotos am Ende)



Prat d'Aguilo in der Serra de Cadi, 3. Tag



Blick auf das Hochtal der Cerdanya, 9. Tag



Morgenstimmung am Estany de Malniu, 9. Tag

Unterkünfte:

Das **Hotel Cerdanya Eco-Resort** hat eine klare ökologische Ausrichtung.

„Wir genießen es, eine bessere Welt zu gestalten“ ist ihr Leitspruch. Das zeigt sich nicht nur am nachhaltigen Energiekonzept des Hotels, sondern auch an der Küche. Bio, regional und gesund – und das nicht nur für die Gäste, sondern auch für die Umwelt! Ein großer Teil der Zutaten kommt aus dem eigenen Permakultur-Garten. Hier zeigt sich, dass Nachhaltigkeit nicht nur eine Philosophie ist, sondern auch gelebt wird.

Der Wellness- und Spa-Bereich des Hotels kann während des Aufenthalts im Eco-Hotel genutzt werden.



Bergdorf Prullans und Blick auf die Serra del Cadí

Das familiäre Hotel Rural **Can Borell** im kleinen Bergdorf Meranges hat einen ganz besonderen, urigen Charme. Ebenso wie der gesamte Ort mit dem winzigen Tante-Emma Laden, der lokale Produkte anbietet. Das Essen ist landestypisch und absolut lecker. Die letzte Gruppe war hochgradig begeistert!

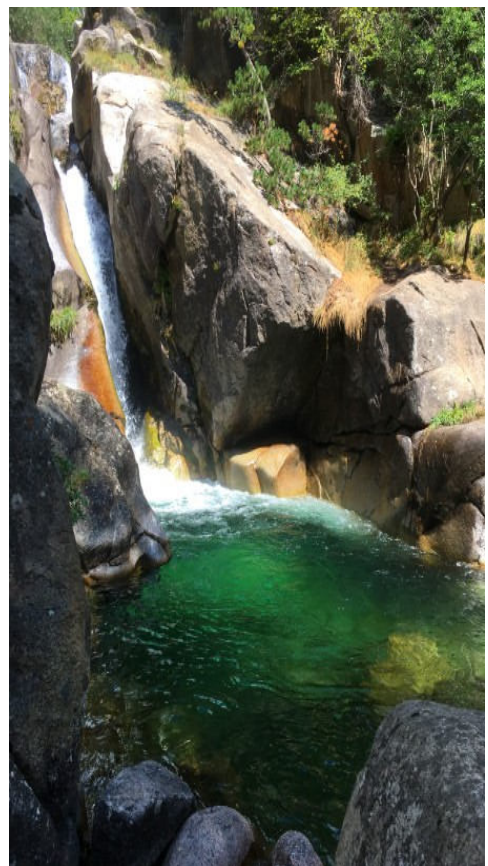
Das **Refugi Malniu** liegt auf 2.138 m, am Fuß des Puigpedrós (2.914 m) und in der Nähe der Malniu Bergseen. Eine Übernachtung mitten in der Stille der Berge – ein besonderes Erlebnis! Für eine Nacht sind wir hier in einem Gemeinschaftsschlafrum untergebracht und nutzen die Bäder gemeinsam.

In der **Auberge Catalane** spüren wir schon den französischen Flair. Ein schöner Abschluss in dem kleinen Pyrenäen-Grenz-Örtchen Latour-de-Carol.

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
| 1.-6. Nacht | EcoResort, Prullans |
| 7. Nacht | Can Borell, Meranges |
| 8. Nacht | Refugi Malniu |
| 9. Nacht | Auberge Catalane, Latour de Carol |



In Meranges



Moli de Salt, 4. Tag

Kosten und Leistungen:

Preis 1.350 € - darin enthalten:

- 7 geführte Wanderungen
- 9 Übernachtungen im DZ (Doppelzimmer)
- davon 6 Nächte im Eco-Hotel in Prullans mit Frühstück, Picknick für unterwegs, Abendessen, überwiegend aus Zutaten des eigenen Permakulturgartens und regionalen Produkten
- 1 Nacht in Meranges, Can Borell (mit Frühstück / Lunchbag / Abendessen)
- 1 Nacht im Refugi Malniu (mit Frühstück / Lunchbag / Abendessen), Übernachtung in Gruppenschlafraum, mit Gemeinschaftsbad
- 1 Nacht in Latour de Carol, Auberge Catalane (mit Frühstück)
- alle Transfers zu und von den beschriebenen Wanderungen

Gepäcktransport am 7. und 9. Tag (nach Meranges & Latour de Carol)

- erfahrene Wanderführerin an deiner Seite! :))

nicht im Preis enthalten:

- An- und Rückreise
- **Einzelzimmer-Zuschlag: 189 €**

betreff Eigenanreise:

Es besteht die Möglichkeit, recht komfortabel mit der Bahn anzureisen.

Hier mögliche Routen:

- **Bahnfahrt über Paris nach Latour-de-Carol.**

Die beste Verbindung direkt in die Pyrenäen besteht über Frankfurt / Mannheim, Karlsruhe – Paris. Von Paris gibt es einen durchgehenden Nachtzug nach Latour de Carol (Ankunft morgens gegen 9 Uhr). Der Ort liegt in den französischen Pyrenäen und ist unser Übernachtungs-Ort am Ende der Tour, so dass auch die Rückfahrt direkt von hier angetreten werden könnte. Wichtig ist eine Verbindung aus Deutschland mit einer ausreichend langen Umstiegszeit in Paris für den Bahnhofwechsel zu wählen (mind. 2,5-3 h). Preisgünstig ist es außerdem, die Hin- und Rückfahrt zusammen zu buchen, doch auch kurzfristig kann es noch gute Preise für eine separate Rückreise geben.

Im Herbst 2022 bin ich diese Strecke mit der Bahn für 135 € gefahren (Sparpreis Europa) und hatte dabei einen entzückenden Sparziergang durch Paris an der Seine entlang, um vom Bahnhof Gare de L'Est zum Gare d'Austerlitz zu gelangen. Zu Fuß durch Paris ist für Rucksack-Reisende, allerdings nicht für Reisende mit Rollkoffer zu empfehlen. Der Bahnhofwechsel kann auch bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln erfolgen.

Paris verfügt über sieben große Kopfbahnhöfe für die verschiedenen Richtungen. Beim Reisen über die Hauptstadt hinaus ist immer ein Bahnhofwechsel erforderlich. Eine ausführliche Beschreibung dafür kann ich zusenden.

- Von Latour de Carol weiter nach Prullans:

Von Latour den Zug Richtung Barcelona nehmen, es fährt einer kurz nach der Ankunft am Morgen. Dann an der 1. Station „Puigcerdá“ aussteigen. Von dort mit Bus Richtung Andorra und Ausstieg in Prullans. Züge und Busse fahren recht regelmäßig. Von Latour bis Prullans sind es ca. 30 km.

Oder in Latour erst mal ein Frühstück am Bahnhof? Es gibt dort ein Café mit Sitz-Möglichkeiten draußen. Das Zentrum von Latour ist ca. 1,5 km vom Bhf. entfernt und recht übersichtlich. Empfehlenswerter ist es, einen Aufenthalt in dem lebendigen

Städtchen Puigcerdá einzulegen (dem Umstiege-Ort vom Zug zum Bus). In die Oberstadt gibt es einen Aufzug, Gepäck kann im Café am Bahnhof gelassen werden, die Leute sind sehr freundlich dort.

So kann die Anreise zum Erlebnis werden!

Weitere Möglichkeiten:

- Bahnfahrt nach Barcelona über Avignon, ggf. mit Zwischen-Stopp in Avignon
- von Barcelona besteht die Möglichkeit, dass ich von einem bestimmten Ort aus (z.B. Busbahnhof, Flughafen) ein Sammeltaxi nach Prullans organisiere (ab 4 Personen, 60 €). Bitte vorab anfragen!
- täglich fährt auch ein Linienbus von Barcelona Sants (der ZOB von Barcelona) nach Prullans: Abfahrt 19.00 h - Ankunft 21.21 h (ca. 25 €, Stand Herbst 2022)

Ich helfe gerne bei Bedarf und soweit möglich bei der Organisation der An- und Rückreise.

Ausrüstung

- Für die Wanderungen reicht ein Tagesrucksack. Am 8. und 9. Tag haben wir ein klein wenig mehr für die Übernachtung im Refugi in unserem Gepäck (Zahnbürste, ggf. Wechselklamotte, Schlafgewand, Hüttenschlafsack)
- bequeme Schuhe, mit denen sich im bergigen und steinigen Gelände gut laufen lässt, ansonsten übliche Wanderausrüstung für alle Wetterlagen
- Regen- und Windschutz (Jacke, Hose, Poncho)
- Wanderstöcke können hilfreich sein, v.a. bei den Abstiegen
- Hüttenschlafsack bitte mitnehmen, für die Übernachtung im Refugi Malniu

Anforderung

- Kategorie mittel bis anspruchsvoll
- 500 - 1.300 Höhenmeter im Auf- und Abstieg, Strecken von 14-23 km, reine Gehzeiten von 5 bis max. 7 Stunden (siehe Angaben im Tourenverlauf S. #)
- Trittsicherheit erforderlich, an einer kurzen Passage Schwindelfreiheit
- einzelne Wanderungen können ausgelassen und statt dessen ein Ruhetag eingelegt werden

Ich berate gerne! Nicht von vornherein von Höhenmetern oder Kilometern abschrecken lassen. In Natura ist vieles mit mittlerer bis guter Kondition möglich! Und wir haben den ganzen Tag Zeit.

In eigener Sache

Nachhaltig zu reisen ist eine Herzensangelegenheit von mir – doch was heißt das?

Ich möchte mit meinen Touren einen Beitrag leisten, achtsam und umweltschonend zu reisen und der Situation der Klimakrise Rechnung zu tragen. Viele Jahre bin ich nun als Wander-Guide in den unterschiedlichsten Regionen unseres wunderschönen Planeten unterwegs. Immer stärker kam mir die Erkenntnis, bei meinen eigenen Touren anzufangen, einen möglichst geringen ökologischen Fußabdruck zu hinterlassen. Angebote zu entwickeln, in denen auch die An- und Rückreise unter diesen Gesichtspunkten betrachtet wird.

Mittlerweile macht es mir Spaß, Alternativen für das Fliegen zu finden. Die Anfahrt bereits als Teil der Reise und des Urlaubs zu sehen. Eine Anreise mit Bahn & Bus kann zu einem neuen Erleben führen, die Entfernung und Veränderung der Landschaft ganz bewusst wahrzunehmen, und vielleicht auch die ein oder andere schöne Begegnung zu haben bei dieser entschleunigten Art des Reisens. Ich weiß, es ist vielleicht nicht immer möglich oder leicht, eine solche Art des Reisens in ein oft zeitlich stark getaktetes Leben zu integrieren. Doch ich möchte Entdeckungslust und Neugier wecken, es auszuprobieren. Reisen als Weg. Reisen im Wandel.

So entstehen meine handgefertigte Touren.

Die Anreise mit der Bahn ist allerdings nicht Voraussetzung für die Teilnahme an der Tour.



Tanzevents an der Seine beim Bahnhoftswechsel in Paris



Weitere Infos & Anmeldung

Dagmar Falk, Geographin, Geo-Ökologin, Wander-Guide, Ostsee-Botschafterin

www.einfachwandern.de, einfachwandern@email.de,

0049-172-54 60 152 oder 0034-692 926 370



Tourenverlauf:

1. Tag – Anreise - Bienvenido!

Eigen-Anreise (s. vorige Seite), Ankunft in Prullans
(A / Ü Prullans, Eco-Hotel)

Abkürzungen: F=Frühstück
P=Picknick für unterwegs
A=Abendessen Ü=Übernachtung
GZ=reine Gehzeit ohne Pausen

2. Tag (1. Wander-Tag)

Prat de Cadí – Zu den Bergwiesen der Serra del Cadí (1.830 m)

Wir erkunden die Bergwelt der Serra del Cadí. Unsere Wanderung beginnen wir in Estana, einem typischen kleinen Bergdörfchen der Cerdanya auf 1.500 m. Die schroffe, imposante Felswand der Serra liegt direkt in seinem Rücken. Wir wandern uns ein beim leichten Aufstieg zur Prat de Cadí, den Bergwiesen am felsigen Fuß der Serra, die uns zum Innehalten einladen. Dann Abstieg in das kleine Städtchen Martinet (960 m), idyllisch am Ufer des Flusses Segre gelegen, der das Hochtal der Cerdanya durchfließt. Vielleicht hier ein Getränk in der Bar?
(F, P, A / Ü Prullans Eco-Hotel)

Transfer am Morgen nach Estana / Abholung Abends von Martinet
20 km, +480 m / -1.100 m, GZ 5,5 h

3. Tag

Vom Prat D'Aguilo (2.020 m) auf die Höhen der Serra del Cadí (2.548 m)

Schroffe Felswände und sanfte Bergwiesen sind der Zauber dieser Landschaft. Malerisch eingerahmt von den Almwiesen der Prat d'Aguilo befindet sich das gleichnamige Refugi (Schutzhütte). Pferde und Kühe weiden hier in idyllischer Stille. Paquita bringt uns mit ihrem Jeep nach oben. Von hier steigen wir über den Pas del Gasolans hinauf den Kamm der Serra del Cadí (höchster Punkt Comabona 2.548 m) und wandern auf ihren Höhen entlang – welch weite Blicke! Nach der Rundtour können wir uns am Refugi stärken.
(F, P, A / Ü Prullans Eco-Hotel)

Transfer mit Jeep.

14 km, +850 m / - 720 m, GZ 4,5 h, Trittsicherheit erforderlich

Diese Tour ist stark wetterabhängig. Bei ungünstigem Wetter in den Hochlagen wandern wir zur Prat hinauf und hinunter, anstelle auf den Kuppen der Serra (dann 23 km, +/-1.050 m, GZ 7 h)

4. Tag

Wasser, Täler und Berge der Pyrenäen

Wir starten am Refugi Cap del Rec, einer Berghütte auf 1.956 m. Bei klarem Wetter können wir den Weitblick auf die gegenüber liegende Serra del Cadí mit ihren schroffen Felswänden genießen, die wir die letzten zwei Tage durchstreift haben. Leichter Aufstieg zum kleinen Berg-See Estany de L'Orri (2.160 m). Auf gleichem Weg zurück bis zum Refugi. Entlang eines Torrents (spanisch für Sturzbach) steigen wir ab zum langgestreckten Tal „Valle de la Llosa“. Hier passieren wir die Moli de Salt – mit verlockendem kleinen Wasserfall und natürlichem Badepool. Weiter geht's zu Fuß direkt bis Prullans zu unserem Eco-Hotel.
(F, P, A / Ü Prullans Eco-Hotel)

Transfer am Morgen zum Refugi Cap del Rec
22 km, + 270 m / -1.100 m, GZ 5,5 h

5. Tag

Die Höhen der Cerdanya – das ist der Gipfel!

Heute besteigen wir einen der höchsten Gipfel der Serra de Moixeró, dem Nachbarkamm der Serra del Cadí – den Tosa d'Alp (2.550 m). Unsere letzte Wanderung in dieser Bergkette beschließen wir mit einem Rundblick in das Hochtal der Cerdanya und in die nördlich gelegenen Pyrenäenketten. Bei klarem Wetter bietet sich ein unglaubliches Panorama. Lassen wir unsere Seele und Wünsche fliegen...
(F, P, A / Ü Prullans Eco-Hotel)

Transfer am Morgen nach Das / Abholung Abends in Riu
23 km, + 1.370 m / - 1.340 m, GZ 6 h (Verkürzung des Aufstiegs möglich)

6. Tag

Freier Tag.

Vielleicht eine kleine Wanderung in der Umgebung, z.B. zur Höhle „Cova d'Anes“, mit dem Bus in das lebendige Städtchen La Seu d'Urgell am Rio Segre oder einfach die Füße und die Seele baumeln lassen.

7. Tag

Gebirgsdörfer der Pyrenäen – Beginn Mini-Trekkingtour

Heute wandern wir direkt von Prullans los und starten unsere Mini-Trekkingtour. Die letzten drei Nächte verbringen wir in urigen Unterkünften außerhalb unseres Eco-Hotels. Über die Berge, vorbei an kleinen Gebirgsorten geht es zum malerischen Bergdorf Meranges (1.540 m), wo wir übernachten. Tauchen wir nochmal ganz ein in den Zauber der Pyrenäen!

(F, P, A), Gepäcktransport, Übernachtung: [Can Borell Meranges](#)
21 km, + 1.150 m / - 780 m, GZ 6 h

8. Tag

Hochgebirge und Welt der Bergseen

Von Meranges aus tauchen wir noch weiter ein in die wilde Hochgebirgslandschaft der Pyrenäen. Wir wandern am letzten kleinen Weiler Girul vorbei und steigen sanft entlang eines Flusslaufs in einem schönen Tal auf. Oben auf 2.500 m begrüßt uns das von Felskämmen eingerahmte Seengebiet „Engorgs“. Die Landschaft wurde von Gletschern geprägt, sie haben diese Gebirgskessel, sogenannte Circs entstehen lassen. Von dort geht es zum Refugi Malniu, wo wir in der Einsamkeit der Berge übernachten.

(F, P, A), kein Gepäcktransport, Übernachtung: [Refugi Malniu](#)
15 km, + 1.180 m / - 580 m, GZ 5h40min

Wir nehmen die wenigen notwendigen Sachen für die Übernachtung mit in den Tagesrucksack, das ist nicht viel mehr an Zusatzgepäck.

9. Tag

Über die Berge nach Frankreich

Am Refugi de Malniu mit dem See Estany Sec (2.140 m) geht es noch ein Stück hinauf bis zum versteckten Bergsee Estany de Malniu auf 2.250 m. Die Berge spiegeln sich im klaren Wasser. Wir treffen Kühe und Pferde, die in luftigen Höhen ihre Weiden haben. Wir wandern heute bis nach Frankreich - „Bonjour la France“ und übernachten in Latour de Carol, dem Zuhause des „Petit Train Jaune“, der historischen „Pyrenäen-Métro“. Hier, im französischen Teil des Hochtals der Cerdagne feiern wir unseren letzten gemeinsamen Abend. Salut!

(F, P, A), Gepäcktransport, Übernachtung: [Auberge Catalane Latour de Carol](#)
16 km, + 180 m / - 1.030 m, GZ 4,5 h

10. Tag

Abreise – Adiós y Adieu!

Adios y Adieu Pirineos! Tschüss Pyrenäen! Hasta la proxima! A la prochaine! Bis zum nächsten Mal! Denn diese bezaubernde Berge – sie machen einfach glücklich! (F)

Rückreise oder Verlängerung? Hier in den Pyrenäen oder am Cap des Creus an der Mittelmeer-Küste? Ich unterstütze bei der Planung.

Änderungen des Programm-Verlaufs und der einzelnen Wanderungen sind u.a. aus wettertechnischen Gründen möglich.

Impressionen

Gebirgspflanze – Sempervivum
„Immerlebens“

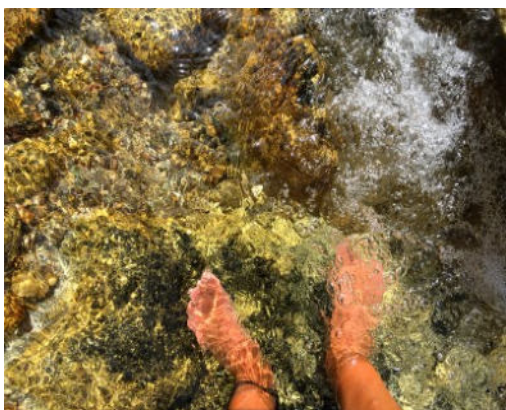


Lac de l'Orri, 6. Tag

Blick vom Tossa d'Alp
2.550 m, 5. Tag



Foto
©
Disco
ver
Pyre
nees



Wonnig! Füße in Bergbach...



Estany Sec am Refugi Malniu, 7.Tag



**Lassen wir unsere Seele und Wünsche fliegen!
einfach wandern – einfach glücklich**



Abendstimmung in den Pyrenäen, Serra del Cadí



Überblick



Impressionen Cap de Creus



**ans Mittelmeer, vielleicht mit einem Zwischen-Stop in Barcelona...
oder... ich gebe gerne ein paar Tipps für eine Verlängerung**