



# **TOUR-Info**

**Im Zauber der Pyrenäen**

**Spanische Pyrenäen & Serra del Cadí**

**Wandertour 28.9.-8.10.2025 11 Tage**

**Komm mit wandern!  
nachhaltig reisen**

**[einfachwandern.de](http://einfachwandern.de) – der einfache Weg des Glücks**

## Inhaltsverzeichnis

Stand März 2025

Finde Freiheit in der Weite der Berge.....	4
Region & Tour.....	5
Tourenverlauf.....	6
Karte Übersicht .....	8
Unterkünfte.....	9
Wichtiger Hinweis.....	10
Verlängerungsmöglichkeiten.....	10
Kosten und Leistungen.....	11
Ausrüstung.....	11
Anforderung.....	11
Mitnehm-Liste.....	12
Eigene Anreise.....	14
Nachhaltig reisen .....	16
Weitere Infos & Anmeldung.....	16
Impressionen .....	17
Impressionen Cap de Creus.....	18

### In Kürze:

\* Handgefertigte Tour mit ökologischer Ausrichtung \* nachhaltig Reisen \*  
11 Tage, 7 Wanderungen in kleiner Gruppe, 2 „freie“ Tage zum relaxen oder optionale Unternehmungen, „Basislager“ im bezaubernden Bergdorf Prullans, in einem familiengeführten Eco-Hotel mit hoteleigenem Perma-Kultur-Bio-Garten für leckeres Essen, mit Sonnenterrasse & Wellness-Bereich (hier 6 Nächte mit Voll-Pension, reichhaltiges Bio-Picknick inklusive), dann 4-tägiges Trekking nach Frankreich zum Abschluss der Tour mit 4 Übernachtungen (Halb-Pension) in anderen besonderen Unterkünften in den Bergen, Anreise mit Zug möglich als Teil des Abenteuers  
\* ab 1.540 € ohne Anreise \*

## Finde Freiheit in der Weite der Berge

Pyrenäen – schon der Name ist Verheißung für das Eintauchen in eine Wunderwelt der Sinne. Weite Stille, sanfte Bergweisen und schroffe Gebirgszüge, rauschende Wildbäche und ruhige Bergseen fügen sich zu einer Symphonie der Lebendigkeit.

Oft schon war ich in den Pyrenäen unterwegs, allein oder mit Gruppen. Immer wieder bin ich aufs Neue fasziniert von dieser einzigartigen Bergwelt. Meine Begeisterung möchte ich gern teilen. Komm mit! Tauche ein in die Magie dieses Gebirges und lass dich verzaubern. Gemeinsam in kleiner Gruppe lernen wir einen Ausschnitt der vielfältigen Landschaften kennen – und das Gefühl der Freiheit in der Weite der Berge. Schon bei der Ankunft, spätestens bei der ersten Wanderung können wir spüren wie wohltuend es ist, im hier & jetzt anzukommen. Wir atmen die frische Bergluft, baden vielleicht im klaren Gebirgs-Wasser und spüren die Freude am gemeinsamen unterwegs sein in berührenden Landschaften. Hier kann die Seele fliegen. Es ist so einfach, das Glück!



## Region & Tour

Wir erwandern auf der Tour einen Ausschnitt der östlichen, katalanischen Pyrenäen um das **Hochtal der Cerdanya** gelegen. Es ist ein ruhiges Wandergebiet, noch wenig bekannt in Deutschland. Das weite Hochtal mit einem spanischen und einem französischen Teil liegt bereits auf ca. 1.000 m Höhe. Es ist geprägt von einem einzigartigen Natur- und Kulturraum und einem besonderen Mikroklima von 300 Sonnenstunden im Jahr. Hier verbindet sich das Mediterrane mit der alpinen Gebirgsregion, formen sich vielfältige Ökosysteme. Kleinste Bergdörfchen und betriebsame Städtchen mit spanischen und französischem Ambiente liegen im und um das Hochtal. Nicht weit von uns liegt Andorra.

An den Berghängen schmiegt sich das kleine Pyrenäen-Dorf Prullans auf ca. 1.100 m: unser „Basislager“ mit dem „Cerdanya Eco-Resort“.

Der Gebirgszug der **Serra del Cadí**, Teil der Pre-Pyrenäen und des Parque Natural Cadí-Moixeró, liegt mit seinen schroffen Kalk-Felsketten direkt gegenüber und rahmt das Hochtal nach Süden ein. Von unserem Hotel haben wir wunderschöne Blicke auf diese Felsketten in ihrem wechselnden Licht.

Drei unserer Wanderungen finden hier statt: zum Fuss der steil aufragenden Kalkwände der Serra del Cadí, zu den sogenannten Prats, den sanften Bergwiesen und auf ihre felsigen Höhen mit Weitblick in die umliegende Bergwelt. Die anderen vier Wanderungen gehen in die nördlich von Prullans gelegenen Höhenzüge der Pyrenäen. Wir durchwandern Klima- und Vegetationsstufen von dem noch mediterran geprägten Hochtal bis in die alpinen Regionen, in die wilde Welt der „Circs“. Das sind eiszeitlich geprägte Gebirgs-Kessel mit ihren „verborgenen Seen“. Vielleicht begegnen uns Geier, Gamsen oder Murmeltiere.

Eine kleine Mini-Trekking-Tour von Ort zu Ort bringt uns zum Abschluss unserer Tour in vier Tagen bis 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*



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



Auf dem Weg zum Gipfel Tosa d'Alp, 6. Tag



Im Circ de Engorgs mit Minyons-Seen, 9. Tag



Morgenstimmung am Estany Malniu, 10. Tag

## Tourenverlauf

### 1. Tag – Anreise - Bienvenido!

Eigen-Anreise (s. S. 14), Ankunft in Prullans, Begrüßung  
(A / Ü Prullans, Eco-Hotel)

### 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 einer Höhe von 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 nehmen wir hier ein Getränk an 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 auf 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, wenn es noch geöffnet hat. (F, P, A / Ü Prullans Eco-Hotel).

Transfer früh morgens und nach der Wanderung 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 eine alternative Route.

### 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, verwunschenen 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 einem verlockenden 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

#### 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.

### 6. 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

Abkürzungen: F=Frühstück P=Picknick  
für unterwegs  
A=Abendessen Ü=Übernachtung  
Refugi / Refugio = Hütte  
GZ = reine Gehzeit, ohne Pausen  
eingerechnet

beschließen wir mit einem Rundblick in das Hochtal der Cerdagna 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 Riu / Abholung abends Coma Oriola  
15 km, + 1.323 m / - 618 m, GZ 5 h

## 7. Tag

### Gebirgsdörfer der Pyrenäen – Beginn Mini-Trekkingtour

Heute wandern wir direkt von Prullans los und starten unsere Mini-Trekkingtour Richtung Frankreich. Das bedeutet, wir wandern von Ort zu Ort, allerdings mit einem „Pausentag“. Die letzten vier Nächte verbringen wir in urigen Unterkünften außerhalb unseres Eco-Hotels. Über die Berge, vorbei an kleinen Gebirgsorten geht es zum bezaubernden Bergdorf Meranges (1.540 m), wo wir zweimal in dem entzückenden Berg-Hostal Can Borell übernachten. Tauchen wir nochmal ganz ein in den Zauber der Pyrenäen!

(F, A), Gepäcktransport, Übernachtung: [Can Borell Meranges](#)  
16 km, + 720 m / - 310 m, GZ 4,5 h

## 8. Tag

### Freier Tag

Heute ist Zeit, einfach die wunderbare Unterkunft, das Bergdörfchen Meranges oder auch die nähere Umgebung durchstreifend zu genießen. Zeit für das einfach sein und treiben lassen.

## 9. Tag

### Hochgebirge und Welt der Bergseen

Von Meranges aus genießen wir weiter 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“ mit den Minyons-Seen. 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, A), kein Gepäcktransport, Übernachtung: [Refugi Malniu](#)  
15 km, + 1.180 m / - 580 m, GZ 5h40min

*Wir nehmen heute die wenigen notwendigen Sachen für die Übernachtung in der Hütte mit in den Tagesrucksack, das ist nicht viel mehr an Zusatzgepäck (s. S. 10 „Ausrüstung“)*

## 10. 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! (s. S. 9 „Wichtiger Hinweis“)

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

## 11. Tag

### Abreise – Adiós y Adieu!

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

Und nun? Rückreise oder Verlängerung? Noch verweilen in den Pyrenäen, zum Cap des Creus an die Mittelmeer-Küste, oder...? Ich unterstütze gerne bei Ideen & Planung.

*Änderungen des Programm-Verlaufs und der einzelnen Wanderungen sind u.a. aus wetter-technischen Gründen vorbehalten.*

## Karte Übersicht



© Karte outdooractive.com

## 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 Energie-Konzept des Hotels, sondern auch an der Küche. bio, regional & gesund – 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 sowie der Pool mit Blick auf die Berge kann während des Aufenthalts im Eco-Hotel genutzt werden.



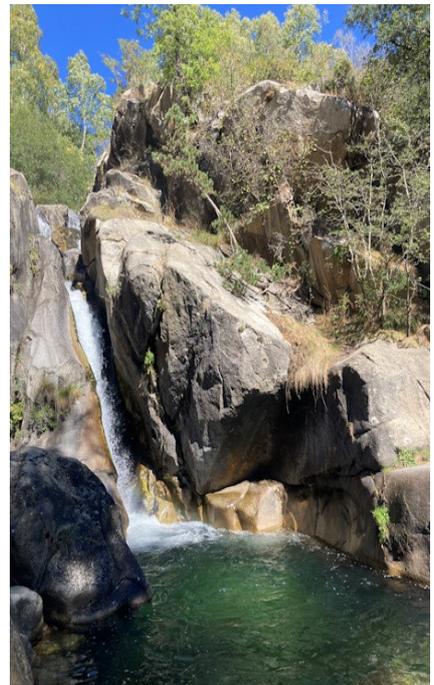
Bergdorf Prullans und Blick auf die Serra del Cadí

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 bisherigen Gruppen waren hochgradig begeistert! Deswegen sind wir dieses Jahr einen Tag länger hier, um das Ambiente zu genießen

Das **Refugi Malniu** liegt auf 2.138 m, am Fuß des Puigpedrós (2.914 m) in der Nähe der Malniu Bergseen. Eine Übernachtung mitten in der Stille der Berge ist ein besonderes Erlebnis! Wir sind für eine Nacht als einzige Gäste in einem Gemeinschaftsschlafrum untergebracht, denn die Hütte ist offiziell schon geschlossen.

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

- |             |                                   |
|-------------|-----------------------------------|
| 1.-6. Nacht | EcoResort, Prullans               |
| 7.+8. Nacht | Can Borell, Meranges              |
| 9. Nacht    | Refugi Malniu                     |
| 10. Nacht   | Auberge Catalane, Latour de Carol |



Moli de Salt, Felsen-Pool, 4. Tag



In Meranges, 7+8. Tag



## Wichtiger Hinweis

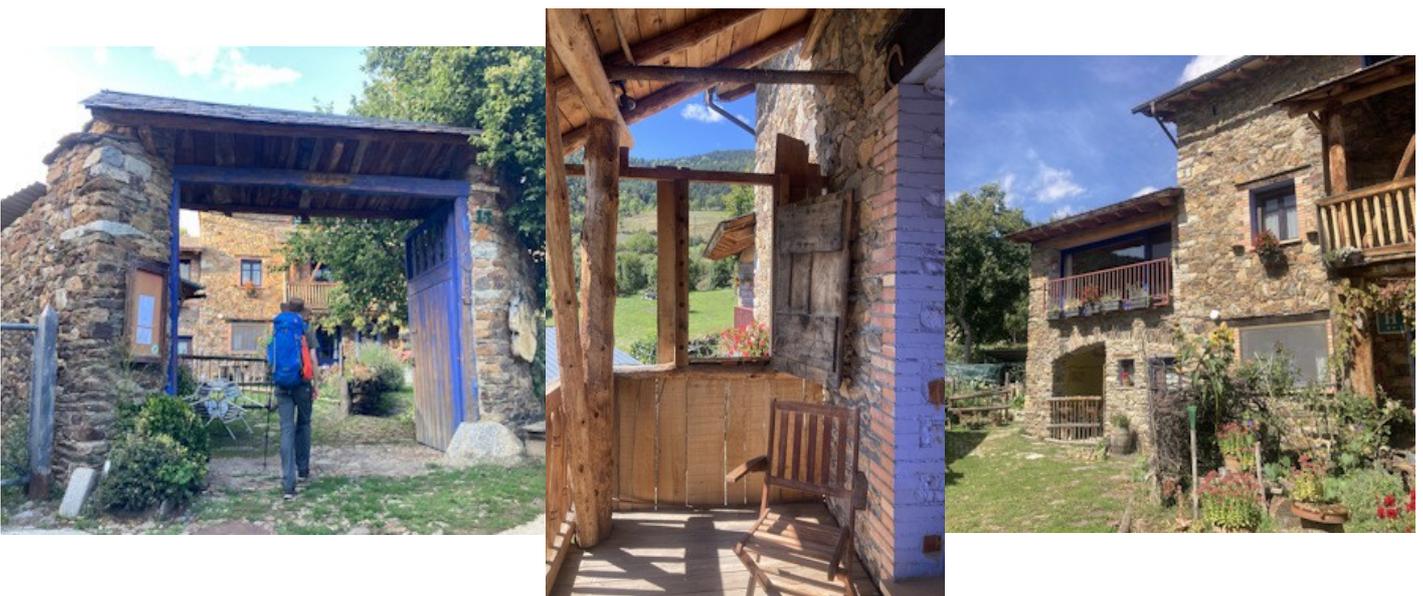
Der Inhaber der Auberge Catalane, unserer letzten Unterkunft in Frankreich, möchte sich zu Ruhe setzen. Die Auberge steht jetzt 2025 zum Verkauf. Was im Oktober sein wird, ist deswegen noch etwas unklar. Ich kenne den Inhaber seit Jahren, er möchte sehr gerne einen letzten Aufenthalt für meine Gruppe bei ihm realisieren. Er kann jedoch erst im Juli definitiv sagen, ob es wie gehabt möglich ist. Da es ein schöner Abschluss in der Auberge ist, möchte ich bis Juli abwarten, ob es klappt. Sollte das nicht der Fall sein, werde ich eine entsprechende Alternative finden, ggf. im nahe gelegenen Städtchen Puigcerdá.

## Verlängerungsmöglichkeiten

Möchtest du noch etwas länger in den Pyrenäen bleiben? Vor und/oder nach der Tour kann eine Verlängerung z.B. im Eco-Hotel in Prullans oder in bezaubernden Unterkünften in umliegenden Orten angefragt werden. Es ist wundervoll, dort noch ein wenig die Seele baumeln zu lassen oder kleine Streifzüge in die Berge zu machen.

Die Tour lässt sich auch gut verbinden mit einem **Abstecher zum Cap des Creus**, wo die Pyrenäen im Meer versinken. Gut, um ein paar Tage am Mittelmeer zu verbringen. 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)

Das **Hostal Eller** im gleichnamigen Bergdorf ist eines der charmanten Unterkünfte für eine Verlängerung. Das Dorf ist ganz in der Nähe von Prullans, über eine Tages-Wander-Etappe zu erreichen. Die Gastgeberin Nuria führt die kleine Unterkunft mit nur vier Zimmern auf eine sehr sympathische Weise. Das Essen und den Kuchen bereitet sie aus regionalen und Bio-Produkten. Eine kleine Oase in einem winzigen Bergdorf ohne weitere Infrastruktur. Eine Einladung, komplett abzuschalten und zu relaxen.



Ansonsten spricht mich an für weitere Ideen z.B. in Richtung Frankreich oder Andorra.

## Kosten und Leistungen

**Preis: ab 1.540 €.** Darin enthalten:

- 7 geführte Wanderungen
- 10 Übernachtungen im DZ (Doppelzimmer)
- davon 6 Nächte im Eco-Hotel in Prullans mit Frühstück, Picknick für unterwegs, Abendessen, überwiegend aus Zutaten des eigenen Permakultur-Gartens und regionalen Produkten
- 2 Nächte in Meranges, Can Borell (mit Frühstück / Abendessen)
- 1 Nacht im Refugi Malniu (mit Frühstück / Abendessen), Übernachtung im Gruppenschlafraum, mit Gemeinschaftsbad
- 1 Nacht in Latour de Carol, Auberge Catalane (mit Abendessen / Frühstück)
- alle Transfers zu und von den beschriebenen Wanderungen
- Gepäcktransport am 7. und 10. Tag (nach Meranges & Latour de Carol)
- Tourist-Steuer für alle Tage
- erfahrene Wanderführerin an deiner Seite! :))

**nicht** im Preis nicht enthalten:

- An- und Rückreise
- **Einzelzimmer-Zuschlag: 150 €**

Im Hostal Can Borell und der Auberge Catalane können Einzelzimmer nicht garantiert werden, da die Unterkünfte sehr klein sind. Ggf. wird dort ein zusätzlicher EZ-Zuschlag fällig.

## Ausrüstung

- Für die Wanderungen reicht ein Tagesrucksack. Für die Trekking-Tour Am 9. + 10. Tag ohne Gepäcktransport haben wir nur ein klein wenig mehr für die Übernachtung im Refugi in unserem Gepäck (Zahnbürste, ggf. Wechselklamotte, Schlafgewand, Hüttenschlafsack, Bett-Decken sind vor Ort)
- bequeme Schuhe, mit denen sich im bergigen und steinigen Gelände gut laufen lässt, ansonsten übliche Wanderausrüstung für alle Wetterlagen (Zwiebelprinzip)
- Regen- und Windschutz (Jacke, Hose, Poncho)
- Wanderstöcke können hilfreich sein, v.a. bei den Abstiegen
- Hüttenschlafsack bitte mitnehmen für die Übernachtung im Refugi Malniu

Siehe auch Mitnehm-  
Liste nächste Seite

## Anforderung

- Kategorie mittel bis anspruchsvoll, technisch relativ einfach (ohne Klettern)
- 500 bis max. 1.300 Höhenmeter im Auf- und Abstieg, Strecken von 14-22 km, reine Gehzeiten von 4,5 bis max. 6 Stunden (s. Detail-Angaben S. 5-6)
- Trittsicherheit erforderlich, an einer kurzen Passage kann leichte Schwindelfreiheit hilfreich sein. Bei Unsicherheit, was das bedeutet bitte nachfragen. Wir laufen **nicht** an senkrecht abfallenden Wänden entlang!
- Einzelne Wanderungen können ausgelassen und stattdessen ein Ruhetag eingelegt werden, da wir 6 Nächte an einem Standort sind. Zwei programmfreie Tage sind sowieso im Touren-Verlauf enthalten zum Ausruhen oder für fakultative Ausflüge / Touren (s. Touren-Verlauf S. 5-6)

**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.

## Mitnehm-Liste

- gültiger Personalausweis oder Reisepass
- Tickets (Zug / Flug u.ä.)
- Zahlungsmittel (Bargeld, EC- und/oder Kreditkarte)  
Hinweis: vor Ort gibt es kaum Bankautomaten
- **Hüttenschlafsack !** (z.B. aus leichter Baumwolle), für die Übernachtung in der Hütte, (Bett-)Decken sind vor Ort in der Hütte, ein dicker Schlafsack ist nicht erforderlich
- Tages-Rucksack  
Für die Wanderungen reicht ein Tagesrucksack. Am 9. und 10. Tag haben wir nur ein klein wenig mehr für die Übernachtung im Refugi (Hütte) in unserem Gepäck (Zahnbürste, Handtuch, ggf. Wechselklamotte, Schlafgewand, Hüttenschlafsack). Gepäcktransport für das Rest-Gepäck gibt es am 7. & 10. Tag in die Unterkunft Can Borell in den Bergen und zur Auberge Catalane in Latour, nicht jedoch in die Hütte.
- Wanderschuhe mit Profil, in denen ihr gut laufen könnt (auch über steiniges, gerölliges & rutschiges Gelände). Ich schreibe die Art der Schuhe nicht vor. Von üblichen Bergschuhen der verschiedenen Kategorien über Barfußschuhe, Sandalen, barfuß... geht alles. Wichtig dabei ist, dass ihr – mit was auch immer ihr an den Füßen habt - gut & sicher laufen könnt, es gewohnt seid und euch wohl fühlt damit.
- bei Flug-Anreise: Wanderschuhe möglichst in Handgepäck oder anziehen, falls Hauptgepäck nicht mitkommt
- Sandalen oder FlipFlops, um die Füße nach der Wanderung zu befreien, z.B. für abends / für SPA-Bereich
- Regenjacke (auch gut bei Wind!)
- Regenhose (auch gut, wenn es in den Höhen kalt & windig werden sollte)
- ggf. Gamaschen (für Regentage, bei Schnee – dieser aktuell eher selten)
- ggf. Regenponcho, der auch über den Rucksack geht  
hat sich sehr bewährt, denn der gesamte Rucksack bleibt trocken
- sonst Regenüberzug für Rucksack
- lange & kurze Hose oder Zipp-Hose
- lang- & kurzärmelige Shirts / Hemden
- Schlafgewand
- Pullover / etwas Warmes zum Überziehen!  
ggf. 2 warme Lagen mitnehmen, bei Wind kann es in den Höhen sehr frisch sein, abends & nachts kann es kalt werden
- kleines Handtuch für unterwegs (nach Bad im See, Felspool, Fußbad im Gebirgsbach) / für die Hüttenübernachtung, kann dort allerdings auch gegen Gebühr geliehen werden

Bei Kleidung ist  
Zwiebelprinzip ist  
optimal!

- Zahnbürste, Zahncreme oder Zahn-Pastillen (leichter als Tube und dosierbar) bzw. leichtes Waschzeug für die Etappe mit der Hüttenübernachtung
- Badekostüm (für den Spa-Bereich im Hotel und ggf. unterwegs)
- Kopfbedeckung (für Sonne und für Kälte)
- Halstuch, Buff
- leichte Handschuhe
- Sonnenschutz, Sonnenbrille
- Socken für Wanderschuhe
- ggf. dicke Socken für abends (für die Hüttenübernachtung)
- Trinkflaschen (für mindestens 1,5 l, besser 2 Liter Fassungsvermögen) ihr kennt eure Trinkgewohnheiten, d.h. ob ihr eher mehr oder weniger trinkt; tagsüber kann es im September / Oktober noch sehr heiß werden
- evtl. Picknick-Ausrüstung (Brotdose, kleiner Baumwollbeutel o.ä. Trinkbecher etc.) → Metalldose und / oder nachhaltige, beschichtete Wickeltasche für belegtes Brot kann im ECO-Hotel gegen Gebühr geliehen oder gekauft werden
- Taschenmesser (bei Flug nicht ins Handgepäck)
- Sitzunterlage
- Verbandspäckchen, ggf. persönliche Heilmittel
- Handy, Ladekabel, evtl. Powerbank, ggf. Kamera & Speicherkarte
- Taschen- / Stirnlampe (für die Hüttenübernachtung)
- (Teleskop)Wanderstöcke  
Sie können hilfreich sein bei längeren Auf- und Abstiegen und rutschigem Untergrund. Auch für den Fall, dass Schnee fallen sollte.
- evtl. Leinenbeutel für Einkäufe (für Müllreduzierung durch Vermeidung von Plastiktüten)
- fehlt noch was? – na klar, das kleine Schwarze für abends ;)

Die Mitnehm-Liste ist als Orientierungshilfe gedacht. Nicht alles auf der Liste braucht ihr unbedingt mitzunehmen. Fragt sonst gerne nochmal nach.



Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, mit welchem Wohlfühl-Schuhwerk wir durch die Berge wandern. Wichtig ist, dass wir damit gut & sicher laufen und unsere Füße lächeln können :))

## Eigene Anreise

### Gerne unterstütze ich bei der Organisation der An- und Rückreise.

Es lässt sich recht komfortabel mit der Bahn anreisen.

**Zielort Anreise:** Prullans (spanische Pyrenäen). **Rückreise von:** Latour de Carol, Enveitg (französische Pyrenäen). Dauer ca. 1-1,5 Tage, je nachdem von welchem Ort du anreist. Das bedeutet, einen Tag zusätzlich vor Beginn & nach Ende der Tour einzuplanen. Es gibt bereits viele gute Erfahrungen aus vergangenen Touren.

#### ■ 1. Etappe: **Bahnfahrt von Deutschland – über Paris – nach Latour-de-Carol**

Bisher die beste Verbindung direkt in die Pyrenäen:

über Frankfurt / Mannheim / Karlsruhe → Paris Gare de L'Est (Bahnhofswechsel) → Paris-Austerlitz → Latour de Carol, Enveitg

**Latour de Carol, Enveitg:** kleiner Grenzort in den französischen Pyrenäen, Département Pyrénées-Orientales. Bahn-Knoten- und Endpunkt aus Richtung Frankreich & Spanien. Nur 30 km von Prullans, unserem Ziel-Ort entfernt. Die Rückfahrt kann direkt von hier angetreten werden. Die Tour endet dort.

Von Paris-Austerlitz gibt es einen durchgehenden Nachtzug nach Latour de Carol Enveitg (Zeiten 2024: Abfahrt Paris Austerlitz 22.06 Uhr - Ankunft Latour morgens um 10.07 Uhr). Die Zeiten ändern sich jedes Jahr nur wenig. Über die französische Bahn-Seite [snfc connect auf deutsch](#) lassen sich die Verbindungen auch für Startbahnhöfe in Deutschland sehr gut buchen. Die Verbindungen sind meist erst ein halbes Jahr im Voraus abrufbar.

**Wichtig bei dieser Verbindung:** wähle einen Zug aus Deutschland mit einer ausreichend langen Umstiegszeit in Paris für den Bahnhofwechsel (mind. 2,5-3 h). Paris verfügt über sieben große Kopf-Bahnhöfe in die verschiedenen Richtungen. Bei Bahn-Reisen über Paris hinaus ist fast immer ein Bahnhofwechsel erforderlich. Ich verbinde das gerne mit einem schönen Spaziergang durch Paris, an der Seine entlang, um vom Bahnhof Gare de L'Est (Ankunfts-Bahnhof von Deutschland) zum Gare d'Austerlitz (Abfahrtsbahnhof nach Latour) zu gelangen, das ist ca. 1 Stunde zu Fuß. Für Rucksack-Reisende sehr empfehlenswert, allerdings nicht für Reisende mit Rollkoffer. Der Bahnhofwechsel kann auch bequem mit der Metro erfolgen.

Hin- und Rückfahrt können zusammen gebucht werden, das ist oft preisgünstiger. Jedoch auch kurzfristig kann es noch gute Preise für eine separate Rückreise geben. Es gibt „Sparpreis Europa“ für ca. 120-135 € einfache Strecke (Preis je nach Buchung Sitzplatz oder Liegewagen)

Von Kiel im äußersten Norden Deutschlands brauchte ich die letzten Jahre bei dieser Route ziemlich genau 1 Tag bis nach Latour (morgens ca. 7 Uhr los, Ankunft nächster Morgen ca. 10 Uhr). Mittags/Nachmittags darauf konnte ich bereits in Prullans sein. Mit einem schönen Zwischenstopp im spanischen Städtchen Puigcerdá (siehe unten)

#### ■ 2. Etappe: **Weiter von Latour de Carol - über Puigcerdá - nach Prullans (30 km)**

von Latour de Carol (Frankreich) → weiter mit Zug „Rodalies R3“ (Richtung Barcelona), einer fährt kurz nach der Ankunft des Nachtzuges am Morgen. An der 1. Station „Puigcerdá“ aussteigen (nach 6 km, 6 min). Puigcerdá, ein lebendiges Städtchen, bereits in Spanien, hier schöner Zwischenstopp möglich.

Von dort geht direkt am Bahnhofs-Ausgang ein Bus Richtung Andorra mit Ausstieg Prullans (22 km, 26 min) → die Haltestelle an der Hauptstraße ist ca.1,5 km vom EcoHotel entfernt. Zu Fuß zum Hotel – Sträßchen bergauf! - oder Abholung anfragen.

Ab Latour / Puigcerdá fahren Züge und Busse recht regelmäßig mehrmals am Tag. Von Latour bis Prullans sind es insgesamt nur ca. 30 km.

In Latour nach der Ankunft am Morgen vielleicht erst einmal ein französisches Frühstück am Bahnhof? Es gibt neben dem Eingang ein Café mit Sitz-Möglichkeiten draußen. Das Zentrum von Latour ist ca. 1,5 km vom Bhf. entfernt und recht übersichtlich. Schön ist es, auf dem weiteren Weg einen kleinen Aufenthalt in dem lebendigen Städtchen Puigcerdá einzulegen (dem Umstiege-Ort vom Zug zum Bus). In die höher gelegene Oberstadt gibt es einen Aufzug, Gepäck kann in einem Hotel direkt am Bahnhof gelassen werden, die Leute sind sehr freundlich dort, ich habe es mit ihnen abgesprochen. Schon ist das spanische Flair spürbar, es gibt Tapas Bars, Café solo, Café con Leche statt Café noir oder Café au Lait im benachbarten Frankreich.

So kann die Anreise bereits zum Erlebnis werden!

Weitere Möglichkeiten:

- Das Reisebüro Gleisnost in Freiburg organisiert und bucht individuelle grenzüberschreitende Zugverbindungen gegen eine Gebühr (19 % des Gesamtpreises). Anfragen per Website, sie vergeben dann einen telefonischen Beratungstermin. Super Erfahrungen! <https://www.gleisnost.de/>
- Bahnfahrt nach Barcelona über Avignon, ggf. mit Zwischenstopp in Avignon, von dort fährt auch ein Flixbus (Avignon – Barcelona ca. 30-40 €), wenn die TGVs ausgebucht oder zu teuer sind
- Flixbus nach Barcelona oder Toulouse, z.B. ab Hamburg, ab Karlsruhe
- Barcelona ist auch ein guter Ort, um weiter nach Prullans zu kommen: mehrmals täglich fährt der Zug „Rodalies“ R3 ab Barcelona Sants (=Hauptbahnhof von Barcelona) bis Puigcerdá / Latour
- 1x täglich fährt ein Linienbus von Barcelona Nord (der ZOB von Barcelona) nach Prullans: Abfahrt 19.30 h - Ankunft 21.52 h (ca. 30 €, Stand Frühjahr 2024)
- die Anreise mit Bahn oder Bus ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme an der Tour.

**Links zu Fahrplänen von Bussen und Zügen sende ich bei Bedarf gerne zu. Und helfe gerne bei allen Fragen.**



Stimmungsvoller Spaziergang entlang der Seine am Abend, beim Bahnhofswchsel



Tanzevents an der Seine beim Bahnhofswchsel in Paris

## Nachhaltig reisen

Eine Herzensangelegenheit bei allen meinen Touren ist, möglichst nachhaltig unterwegs zu sein. Doch was heißt das?

Mit meinen Touren möchte ich einen Weg anbieten, möglichst achtsam und Mitwelt-schonend reisen zu können.

Ich suche die Unterkünfte nach ökologischen und landestypischen Kriterien aus und lege großen Wert auf die Zusammenarbeit mit lokalen Akteur\*innen. Direkte, freundschaftliche Kontakte vor Ort sind dadurch gewachsen. Regionales Essen und lokale Produkte gemäß der Saison, möglichst aus Bio-Anbau liegen mir dabei ebenfalls am Herzen. Müllvermeidung (Verpackung, Plastikmüll, nachhaltige Outdoor-Kleidung) und faire Produkte sind mir auch im unterwegs sein wichtig. An- und Rückreise möchte ich, ohne fliegen zu müssen, mit Bahn und Bus ermöglichen.

Viele Jahre bin ich nun schon als Wander-Guide in den unterschiedlichsten Regionen unseres wunderschönen Planeten unterwegs. Dabei wuchs in mir immer mehr der Wunsch, mit eigenen Touren Anregungen zu geben und einen Beitrag zu erbringen für ökologisch eingebundenes und klimaschonendes Reisen. So gestalte ich jetzt Angebote, bei denen die An- und Rückreise Teil des Abenteuers sind. Es macht mir Spaß, Alternativen für das Fliegen zu finden und die Anfahrt bereits als Teil der Reise und des Urlaubs erlebbar zu machen. Bei einer Anreise mit Bahn und Bus können wir die Entfernung und Veränderung der Landschaft ganz bewusst wahrzunehmen. Oft ergeben sich schöne Begegnungen bei dieser entschleunigten Art des Reisens. Ich weiß, es ist vielleicht nicht immer leicht, das langsame Reisen in ein zeitlich stark getaktetes Leben zu integrieren. Doch ich möchte Entdeckungslust und Neugier wecken, es auszu-probieren. Reisen ist für mich auch ein Weg, sich immer wieder neu zu entdecken.

## Weitere Infos & Anmeldung

Dagmar Falk, Geographin, Geo-Ökologin, Wander-Guide, Pflanzenkundige, Ostsee-Botschafterin, Nomadin ...

[www.einfachwandern.de](http://www.einfachwandern.de), [einfachwandern@email.de](mailto:einfachwandern@email.de)

+49-172-54 60 152 oder +34-692 926 370



# Impressionen

Gebirgspflanze – Sempervivum „Immerlebend“



Blick auf die Serra del Cadi

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

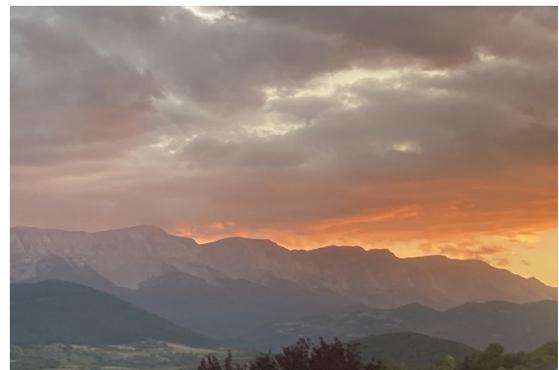


Blick auf dem Weg zum Gipfel Tosa d'Alp, 6. Tag

Wonnig –  
Füße im  
Bergbach



See Estany de L'Orri, 4. Tag



Abendstimmung in der Cerdanya

## Impressionen Cap de Creus



**Nach der Tour ans Mittelmeer, vielleicht mit einem  
Zwischen-Stop in Barcelona  
oder noch ein bisschen in den Pyrenäen bleiben  
oder... ich gebe gerne ein paar Tipps für eine  
Verlängerung**

**Wanderfreudige Grüße – Dagmar Falk**