



## FITXA DE LES SORTIDES DEL CENTRE EXCURSIONISTA DE LLEI

# Sortida BTT Llessui 'Ruta del Pamano'

**Diumenge 21 d'octubre**

**LLOC I HORA DE SORTIDA:** Barris Nord a les 7 del matí

**COORDINA:** M. Lluïsa Huguet. (lluisahuguet@gmail.com)

**BREU DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:** Itinerari literari i esportiu per conèixer l'espai geogràfic on l'escriptor Jaume Cabré situà la seva novel·la "**Les veus del Pamano**". Sortirem del poble de Llessui (1384 m), en la ficció literària *Torena*. Realitzarem la ruta circular, en el sentit antihorari, per la zona més alta de la vall d'Àssua (Pallars Sobirà). Remuntarem cap al coll del Triador (2173 m), al peu del gran Montsent de Pallars, i recorrerem l'antiga estació d'esquí per retornar al poble.

Indicacions extretes del Centre de BTT Sort Pallars Sobirà, Ruta núm. 5. GPS per si ens saltem cap indicació.

Ciclable al 100 %: fortes pujades amb pedres soltes entre el km 11 i 12,8. Tot el traçat es fa per pista ample, únic tram tècnic entre els km 11 i 12,8.

La baixada a partir de les antigues instal·lacions de les pistes és pronunciada i relliscosa.

Una part del recorregut transcorre per la pista perifèrica d'accés al Parc nacional d'Aigüestortes i estany de Sant Maurici que coincideix amb "Pedals de foc".

Podrem agafar aigua a Llessui i cap al km 15 hi ha una font, possiblement.

Dosifiqueu energia a les pujades. Bona tracció excepte entre els km 11 i 12. Terra 97% del camí..

Prop del km 11 és probable veure-hi grups de daines.

Més informació. Centre de BTT de Sort Pallars Sobirà/Oficina d'informació turística del Pallars Sobirà al Camí de la Cabanera s/n. de Sort.

Podeu visitar el Museu dels Pastors de la Vall d'Assua-oficina del Parc nacional d'aigüestortes i estany de sant Maurici, entrada per La Vall d'Àssua.

Per obtenir el track

<http://www.naturalocal.net/itinerari/ruta-del-pamano-a-llessui/612#sort#ruta>

**DIFICULTAT:** Exigent. Index IBP 50 (consultar taula adjunta)

Distància: 28 quilòmetres

Desnivell: 850 metres positius aprox.

Temps aproximat: 3 a 4 hores, segons les parades i el ritme.

**MATERIAL NECESSARI:** Bicicleta de muntanya, casc, guants, eines bàsiques de Btt, recanvi càmera, aigua, paravent, menjar d'atac,..

**LLICÈNCIA FEDERATIVA:** FEEC Modalitat D.

**Taula IBP** per valorar com serà de dura la ruta segons la vostra condició física.  
 Recordeu que la ruta proposada té un Índex IBP 50

<b>¿Cuál es mi preparación física?</b>						<b>Para mí esta ruta será</b>
<b>Muy baja</b>	<b>Baja</b>	<b>Media</b>	<b>Alta</b>	<b>Muy alta</b>		
¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?		
<b>ibp</b>	<b>0 - 6</b>	<b>0 - 13</b>	<b>0 - 25</b>	<b>0 - 50</b>	<b>0 - 100</b>	<b>Muy fácil</b>
<b>ibp</b>	<b>7 - 13</b>	<b>14 - 25</b>	<b>26 - 50</b>	<b>51 - 100</b>	<b>101 - 200</b>	<b>Fácil</b>
<b>ibp</b>	<b>14 - 19</b>	<b>26 - 38</b>	<b>51 - 75</b>	<b>101 - 150</b>	<b>201 - 300</b>	<b>Media</b>
<b>ibp</b>	<b>20 - 25</b>	<b>39 - 50</b>	<b>76 - 100</b>	<b>151 - 200</b>	<b>301 - 400</b>	<b>Dura</b>
<b>ibp</b>	<b>&gt; 25</b>	<b>&gt; 50</b>	<b>&gt; 100</b>	<b>&gt; 200</b>	<b>&gt; 400</b>	<b>Muy dura</b>

<https://www.ibpindex.com/index.php/es/>

*Avis Legal: En compliment de la LLEI 15/1999 de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal, l'informem que les seves dades personals seran introduïdes en el nostre fitxer de FICHESOCIS automatitzat de dades personals, amb la finalitat de: Gestió d'activitats associatives, culturals, recreatives, esportives, socials i realitzar fotos per al lloc web del Centre. Pot exercir els seus drets d'accés, modificació, cancel·lació, oposició i revocació d'aquestes dades, a l'adreça: C\ COMERÇ 25 amb codi postal 25007 de LLEIDA o a cel@cel.cat.*