

# TRAVESSA PER MUNTANYA

ACTIVITATS A LA NATURA  
Esport Català Universitari

*Apropem la natura a les universitats*

## TRAVESSA PER MUNTANYA: Kamins del Nord

A continuació, presentem la proposta de la travessa Kamins del Nord. Tres dies de trekking per les muntanyes del Pallars Sobirà. Va destinada al col·lectiu d'estudiants de la Universitat de Barcelona. Aquesta travessa per l'alta muntanya es converteix en una experiència inoblidable, immersa en la natura i l'increïble paisatge que ens envolta.

Per aquesta activitat, es requereix un cert nivell de forma física per afrontar els desnivells i les distàncies de la travessa. Volem proporcionar una experiència enriquidora i alhora formativa, on els participants aprendran nocions bàsiques d'orientació, flora i fauna, geologia.

Proposem una aventura guiada, sempre prioritzant la seguretat i el benestar dels participants. Aquesta travessa no només serà un repte físic, sinó també una oportunitat per créixer personalment i fer vincles amb altres alumnes de diferents facultats. La natura és el millor entorn per generar aquestes experiències.

Suma't a Kamins del Nord, on t'acompanyarem a descobrir l'alta muntanya!

### 1. Objectius de la sortida

- Viure una experiència única a la muntanya.
- Gaudir de l'entorn salvatge que ofereix la zona de Tavascan, Parc Natural de l'Alt Pirineu.
- Interrelacionar-se, fer grup i treballar en equip.
- Connectar amb l'entorn i respectar-lo.
- Reflexionar en aspectes més emocionals i compartir-ho amb la resta
- Rebre formació en geologia, flora i fauna, orientació, cultura i història.



### 3. Informació bàsica sobre la sortida

#### **Descripció:**

Bus des de Barcelona fins a Graus, el poble d'on començarem la ruta. Allà farem un brífling inicial i repàs de material per a la travessa.

El primer dia caminem unes 4h, entre els boscos d'una vall autèntica de la zona del Pallars, resseguint un riu i arribant a un estany (Estany de Flamisella) d'alta muntanya. Una mica més amunt, serà el nostre punt d'acampada, on passarem la nit a 2.200m i amb un cel ple d'estrelles.

El següent dia, un despertar dels que es recorden molt de temps. Emprenem camí cap uns estanys d'origen glaciari i plens d'història. Caminarem unes 5h fins arribar a l'últim llac, allà passarem la tarda fent uns tallers i dinàmiques. Dormirem amb tendes de campanya, com la primera nit envoltats de grans muntanyes.

L'últim dia, és el dia en que pugem al un dels cims més alts de la zona. El cim del Ventolau, de 2.853m d'alçada, és simplement impressionant. Unes vistes 360 graus, podem contemplar la Pica d'Estats, Pic de Certascan, i fins hi tot l'Aneto. Dia en que caminem unes 5 hores. La baixada fins al refugi de la Pleta del Prat és intensa, però allà ens espera un bon dinar. Després de descansar una estona, recollim les coses i ens ve a buscar el bus de tornada cap a casa.



#### **Data i hora de la sortida:**

24 al 26 de juliol de 2026

#### **Horaris aproximats:**

6:00h – 9:30 – Viatge Barcelona - Graus  
9:30 – 11:00 – Brífling + Control de material  
11:00 – 17:00 – 1a Etapa (Comptant dinar i parades)  
17:00 – 21:00 – Dinàmiques i sopar  
7:00- 9:00 – Esmorzar i desmuntar tendes  
9:00 – 15:00 – 2a Etapa (Caminar + parades + dinar)  
15:00 – 16:00 – Descans  
16:00- 20:00 – Tallers i dinàmiques  
20:00 – 22:00 – Sopar  
6:00 – 8:00 – Recollir i esmorzar  
8:00 – 14:00 – Etapa 3  
14:00 – 16:00 – Dinar refugi  
16:00 – 19:30 – Bus fins a Estació de Sans, Barcelona

#### **Dificultat:**

- **Tècnica:** Mitja. Terreny de fàcil progressió menys algun tram curt.
- **Física:** Mitja (has de poder caminar unes quantes hores per la muntanya amb motxilla. Més o menys 7 a 10 Km amb 800m de desnivell positiu i 1000 de desnivell negatiu i amb un pes a la motxilla entre 8 i 10 Kg.

***A la reunió informativa s'explicarà amb detall l'exigència de la sortida.***

**Punt de trobada:**

A les 6:00h puntualment ens trobarem a l'Estació de Sants, Barcelona – [\(ubicació de Google Maps\)](#).

9:30 al poble de Graus, Pallars Sobirà. [\(ubicació Google\)](#)

**Material necessari:**

| Roba   | Material tècnic                           | Alimentació                  | Protecció                  | Higiene               |
|--|---|------------------------------|----------------------------|-----------------------|
| Samarreta tècnica màniga curta X1            | Motxilla 40L                              | Fogonet cada 2 persones      | Crema solar                | Paper de WC, mig rolo |
| Samarreta tècnica màniga llarga X1           | Bastons trekking                          | Estris de cuina. Olla petita | Crema de llavis            | Necesser petit        |
| Segona capa tipus polartec/ polar X1         | Sac de dormir, confort -2°C a +2°C        | Pasta deshidratada           | Ulleres de sol factor 3    |                       |
| Segona capa tipus fibra/ploma X1             | Màrfega escuma o inflable (kit reparació) | Barretes energètiques        | Farmaciola personal        |                       |
| Tercera capa tipus Gore Tex (impermeable) X1 | Llanterna frontal. Piles                  | Fruita que no s'aixafi       | Pastilles potabilitzadores |                       |
| Pantalons llargs trekking X1                 | Bateria recarregable mòbil.               | Fruits secs                  | Manta tèrmica              |                       |
| Malles tèrmiques X1                          | Navalla                                   | Galetes                      |                            |                       |
| Mitjons trekking. X2<br>Uns més calents      | Cantimplora mínim 1,5L                    | Fuet i embotit               |                            |                       |
| Vambes de trekking o botes còmodes (goretex) | Tenda de campanya                         | Pa o fajitas                 |                            |                       |
| Guants fins + Gorro + Buff                   |   | Sopa instantània             |                            |                       |
|  |   | Yatekomo                     |                            |                       |

**Preu alumnat ECU:** 190 €

**Formulari d'inscripció:** <https://forms.gle/hTsym2bmNjDXtfZA>

*\* Algunes Universitats reconeixen crèdits ECTS. Consultar el reconeixement acadèmic de la participació al Servei d'Esports de la pròpia Universitat.*