

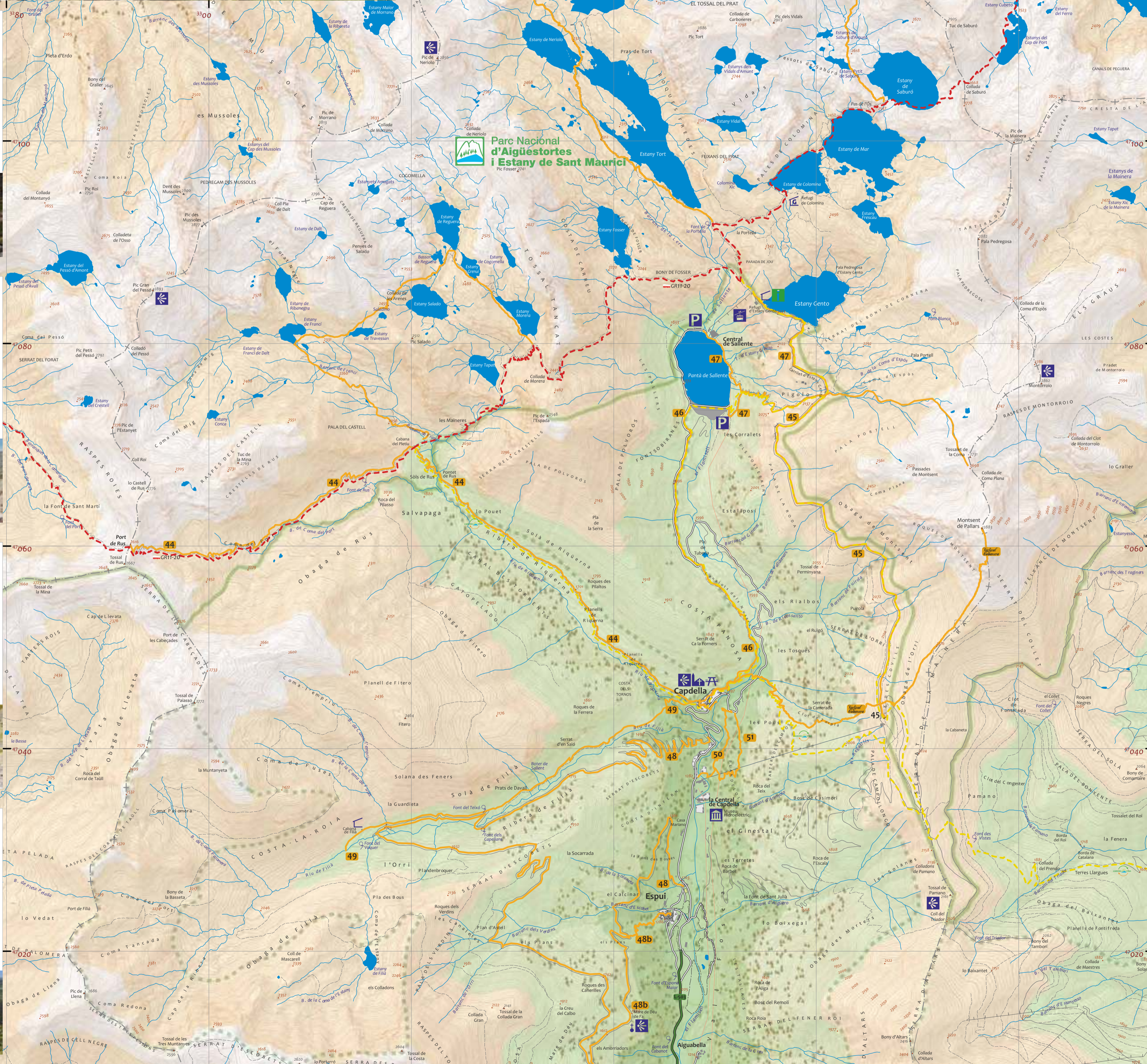
- 112** emergències
- planifiqueu el temps de durada de la ruta
- sigueu respectuosos amb l'entorn
- proveu-vos d'aigua suficient
- segleu les rutes senyalitzades, no sortiu dels camins marcats
- porteu calçat i roba adient



# Vall Fosca senderisme

Ajuntament de La Torre de Cardener  
**vall fosca**  
 L'ENERGIA DELS PIRINEUS

edifici: GEOSILVA PROJECTES SL © Institut Cartogràfic de Catalunya



**41** La Plana de Mont-ros - Pauls - Pobellà - Mont-ros  
 4,3 km 1h 10 min  
 Desnivell màxim: 316 m  
 Ascens acumulat: 332 m  
 Descens acumulat: 34 m

**42** Mont-ros - la Torre de Cardener  
 3,6 km 1h 10 min  
 Desnivell màxim: 130 m  
 Ascens acumulat: 64 m  
 Descens acumulat: 180 m

**44** Capdella - Port de Rus  
 8,6 km 3h 30 min  
 Desnivell màxim: 1188 m  
 Ascens acumulat: 1188 m  
 Descens acumulat: 0 m



**45** El carrilet d'Estany Gento (via verda)  
 5 km 1h 30 min  
 Desnivell màxim: 68 m  
 Ascens acumulat: 102 m  
 Descens acumulat: 126 m

**46** Capdella - Sallente  
 3,8 km 1h 15 min  
 Desnivell màxim: 351 m  
 Ascens acumulat: 726 m  
 Descens acumulat: 6 m

**47** Sallente - Estany Gento  
 4,6 km 1h 10 min  
 Desnivell màxim: 466 m  
 Ascens acumulat: 726 m  
 Descens acumulat: 485 m



**48** La Central de Capdella - Espui  
 17,46 km 4h 45 min  
 Desnivell màxim: 699 m  
 Ascens acumulat: 661 m  
 Descens acumulat: 699 m

**48b** Espui - Mare de Déu de Fa  
 2 km 55 min  
 Desnivell màxim: 314 m  
 Ascens acumulat: 314 m  
 Descens acumulat: 0 m

**49** Capdella - Cabana del pastor a Filà  
 4,9 km 2 h  
 Desnivell màxim: 570 m  
 Ascens acumulat: 580 m  
 Descens acumulat: 17 m



**50** Capdella - la Central de Capdella pel canal xic  
 1,2 km 20 min  
 Desnivell màxim: 132 m  
 Ascens acumulat: 5 m  
 Descens acumulat: 137 m

**51** Capdella - la Central de Capdella pel forat de la guineu  
 1,6 km 30 min  
 Desnivell màxim: 216 m  
 Ascens acumulat: 79 m  
 Descens acumulat: 212 m

**52** Aiguabella - cambrà d'aigües de Molinos  
 6,1 km 2h 5 min  
 Desnivell màxim: 186 m  
 Ascens acumulat: 210 m  
 Descens acumulat: 271 m



