

Trekking Carros de Foc

LIFE

Trekking formatiu per a re-connectar

29 Agost al 4 de setembre



viding
FITNESS CENTER



LIFE
LEADERSHIP
SCHOOL



Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici

141,19 km²

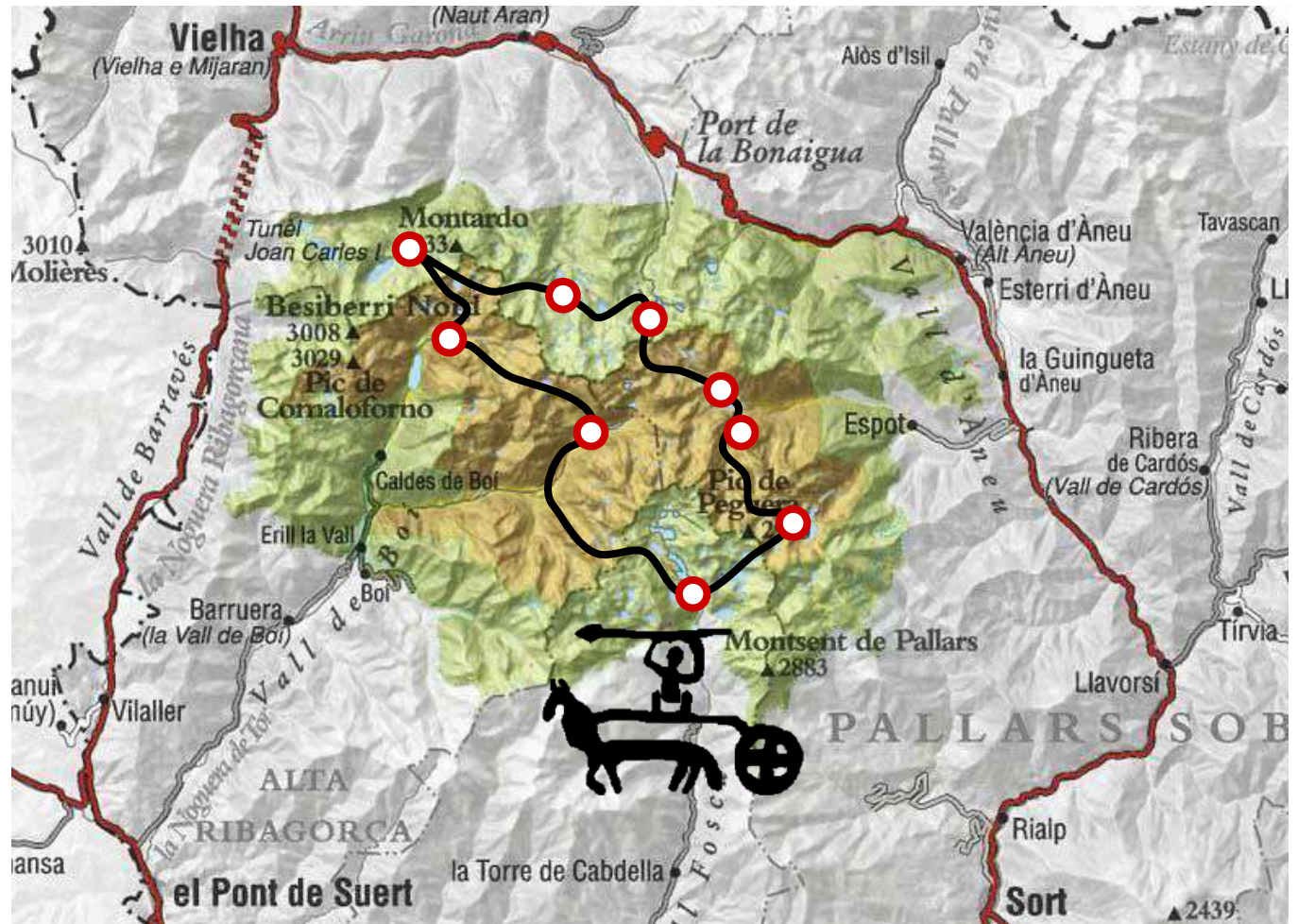
Zona interna

+ 267,33 km²

ZONA

PERIFÈRICA

= **408,52 km²**





Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici

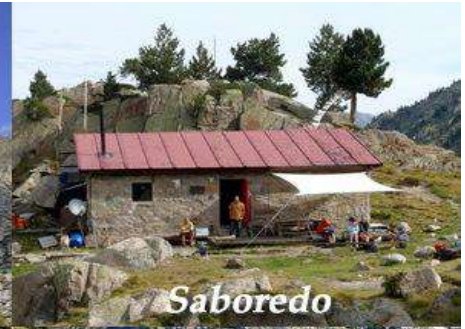
Itinerari
entre refugis
guardats



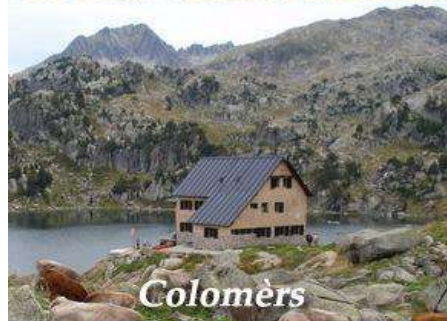
Mallafre



Amitges



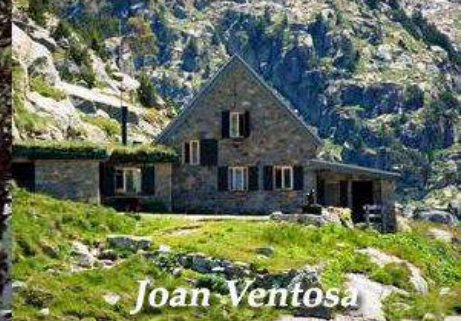
Saboredo



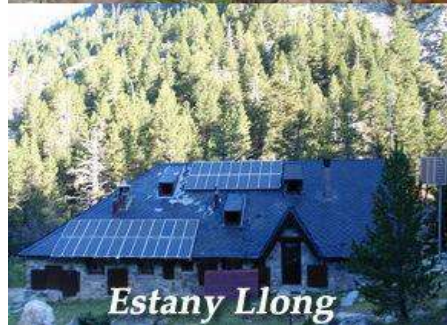
Colomers



Restaric



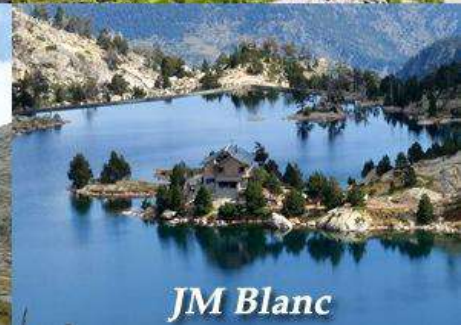
Joan Ventosa



Estany Llong



Colomina



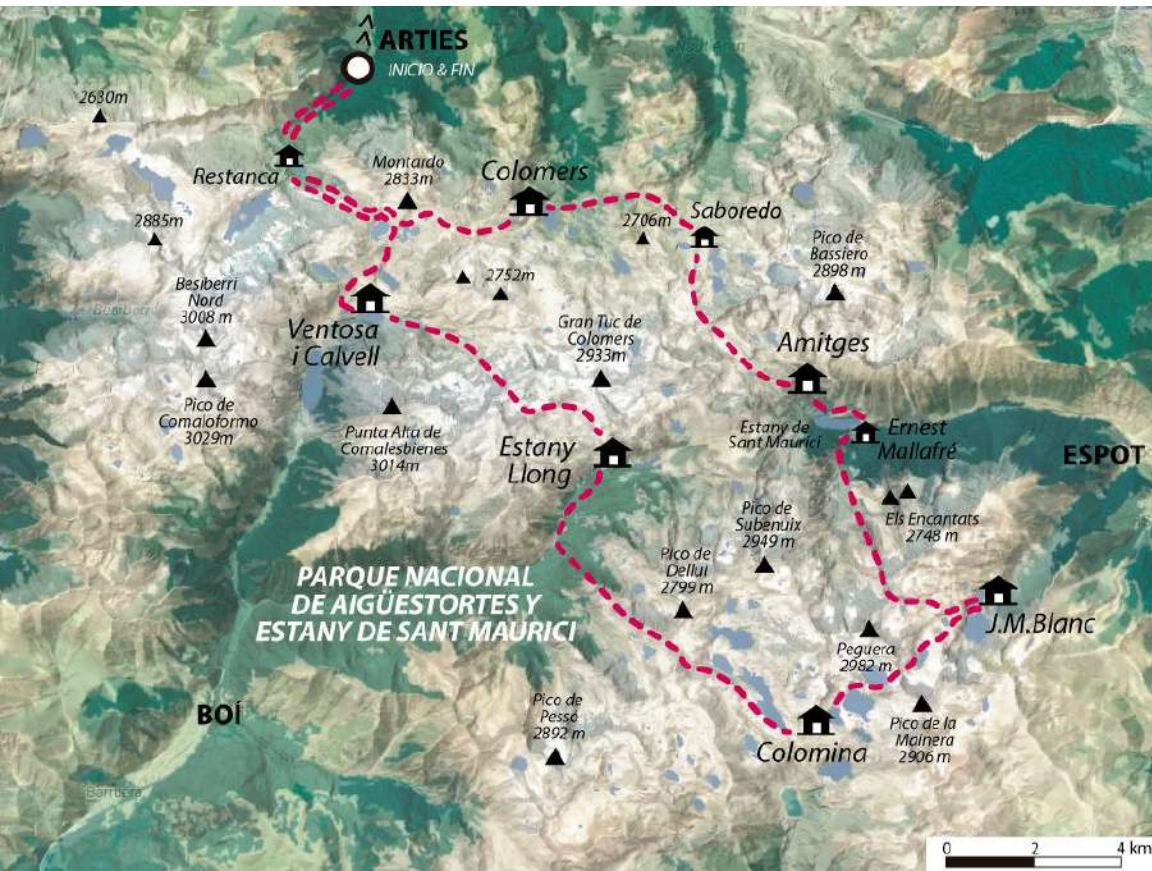
JM Blanc

PLANNING

70 km i 4600 mts.

7 dies / 6 nits a mitja pensió + picnic

5 a 7 hores de caminar per dia



PREU 796 €

- Formació
- Organització i guia de muntanya
- Allotjament a Refus de muntanya en MP + picnics
- Assegurança d'accidents
- Material de seguretat grupal

Día 1 _ Pont de Ressec – Refugio Ventosa Calvell

Día 2 _ Ref. Ventosa Calvell – Ref. de Est. Llong

Día 3 _ Ref. d'Estany Llong – Ref. de Colomina

Día 4 _ Ref. de Colomina – Ref. Josep M. Blanc

Día 5 _ Ref. J.M. Blanc – Refugio de Amitges

Día 6 _ Ref. de Amitges – Refugi de Saboredó

Día 7 _ Ref. de Saboredó – Pont de Ressec



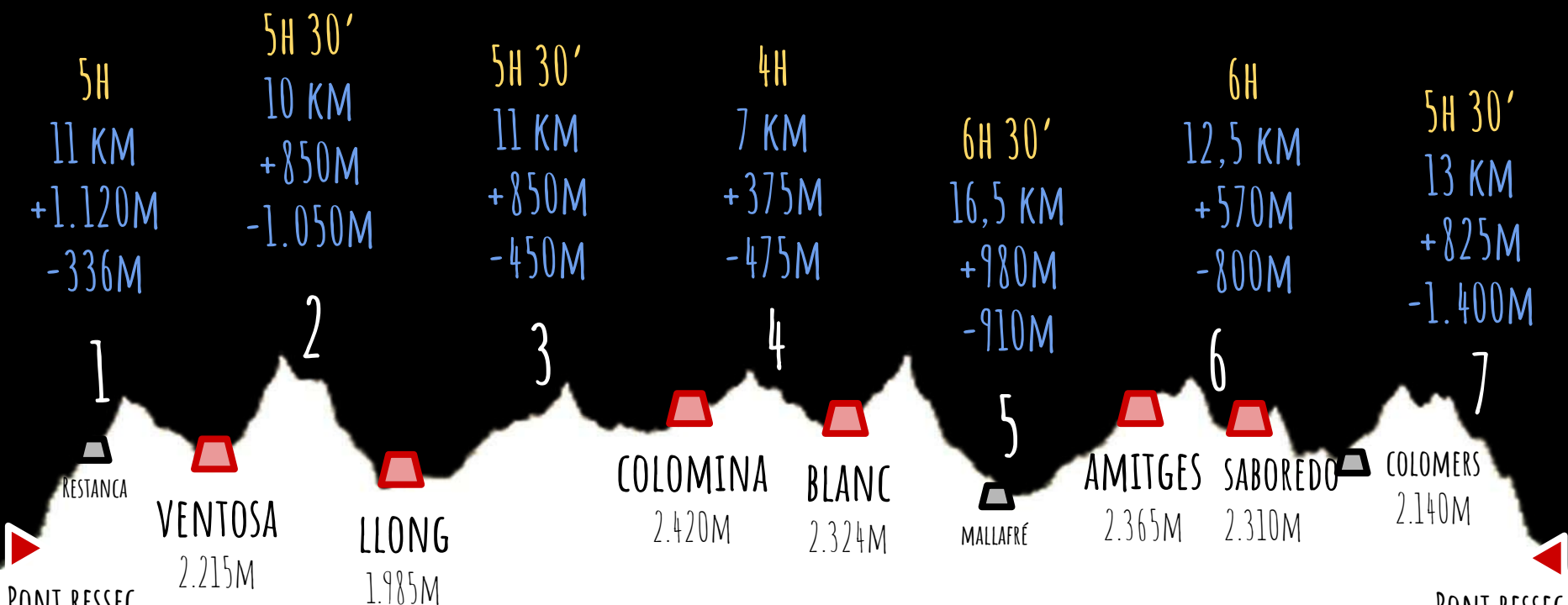
perfil de ruta



MITJA DE 5,5H DE TREKKING AL DIA
12KM I 800M DE DESNIVELL POSITIU

KM 0 >>

>> KM 70



ALTITUD MÍN. : 1.395 M (PONT DETH RESSEC)
 ALTITUD MÁX. : 2.753 M (COLL DE CONTRAIX)

KM 0 >>

>> KM 70

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

6:30



ESMORÇAR

TREKKING



PICNIC & DESCANS



SOPAR



DORMIR

"UN DIA" DURANT LA CARROS DE FOC LIFE

PRACTICANT EINES D' AUTOLIDERATGE

FORMACIÓ

En aquest trekking formatiu Carros de Foc amb guia en 7 dies emprarem la Natura com a aula i avançarem en equip, afrontant els reptes conjuntament i aprenent a moure'ns amb seguretat pel medi natural

D'una manera pràctica i amena

Amb qui??

Pablo Lapuente Sagarra serà qui t'acompanyi en aquesta aventura. És, a més de guia de muntanya titulat a la Pobla de Segur i per tant bon coneixedor de la zona, coach i formador especialitzat en intel·ligència emocional i lideratge. Treballa en processos de coaching, donant xerrades o formacions, acompanyant a empreses, adults, parelles i adolescents en processos de canvi, desenvolupant les seves habilitats cap a donar el millor de si mateixos i fomentar el millor en els altres

- Exercitaràs les teves habilitats de lideratge mentre explores un dels entorns millor preservat dels Pirineus
- Guanyaràs en confiança i motivació
- Integraràs eines per gestionar conflictes i millorar les teves relacions
- Desenvoluparàs la teva capacitat d'orientar-te cap als teus objectius i decidir sobre el teu futur
- Connectaràs amb tu mateix i amb els teus companys, forjant vincles rics i duradors
- Descobriràs les teves fortaleces i àrees de millora
- Aprenderàs a comunicar-te eficaçment i a prendre decisions
- Meditaràs davant la immensitat de la muntanya i compartiràs panoràmiques espectaculars

INSCRIPCIONS

+INFO i INSCRIPCIONS, fes click
aquí:

<https://www.lifeleadershipschool.com/carros-de-foc-life/>

20€ de descompte
fins al 16/07 per a
socs/es VIDING amb
el CUPÒ:



VIDINGLIFE



viding
FITNESS CENTER

• SANT JORDI •



LIFE
LEADERSHIP
SCHOOL