



Generalitat de Catalunya Parc Natural de l'Alt Pirineu Parc Pirineus Parc Pireneus Parc Pireneis Parc Pireneis Parc Pireneis



## Informació útil / Información útil

Informació i oficines del parc  
Información y oficinas del parque

Seu del Parc Natural de l'Alt Pirineu  
Sede del Parque Natural del Alt Pirineu  
C/ de la Riba, 1  
25595 Llavorsí (Pallars Sobirà)  
Tel. 973 62 23 35  
Fax. 973 62 20 70

Casa dels Parcs dels Pirineus  
Casa de los Parques de los Pirineos  
Avda. Valls d'Andorra, 33  
25700 La Seu d'Urgell  
Tel. 973 36 09 54

Més informació i tota l'actualitat del Parc / Más información y toda la actualidad del Parque:  
http://parcsnaturals.gencat.cat/altpirineu

Altra informació d'interès  
Otra información de interés

Emergències / Emergencias: 112  
Bombers (urgències) / Bomberos (urgencias): 085  
Informació meteorològica / Información meteorológica:  
[www.meteo.cat](http://www.meteo.cat)  
Informació de risc d'allaus / Información de riesgo de aludes:  
[www.igc.cat](http://www.igc.cat)  
My112. APP per fer trucades d'emergència al 112 amb geolocalització / APP para hacer llamadas de emergencia al 112 geolocalizadas:

**E1- Fenòmens càrstics de la ribera d'Isil.** Coves, avencs i surgències apareixen disperses en cotes elevades de l'Alt Àneu, principal zona calcària d'alta muntanya del Parc.



**E2- Valls d'Unarre, Àrreu i Airoto.** Al nord-oest del Parc es troben aquestes valls relativament poc transitades. Els seus camins donen accés a estanys i molleses on l'aigua és la protagonista del paisatge.

**E3- Mollera d'Escalarre.** La cua de l'embassament de la Torrassa forma la principal zona humida del Parc. Un extens bosc de ribera, canyissars i zones d'aigües lliures fan que sigui un punt de descans de nombrosos ocells en les seves migracions.

**E4- Estanys del Port i Mariola.** Aquests dos atractius estanys, al límit del territori català, ens anuncien l'arribada al port de Tavascan, pas fronterer i accés al Parc Natural Regional dels Pirineus Ariegesos.



**E5- Estanys de Naorte i Certascan.** Un centenar d'estanys d'origen glacial s'escampa per les zones més altes del Parc. El de Certascan, amb 58 ha, és el més gran del vessant sud dels Pirineus, i el de Naorte destaca per la seva singular bellesa.



**E6- Pla de Boavi.** Aquest paradís de l'aigua format per rierols, bedolls i avets, envoltats per imponents muntanyes, no deixa indiferent el visitant. Els colors de la tardor en fan una passejada obligada.

**E7- Pla de Nègua.** L'ascensió a aquest indret màgic ens delectarà amb privilegiades vistes de la vall Ferrera i la vall de Cardós. Accessible a peu, en BTT o vehicle tot terreny.

**E8- Pica d'Estats.** Amb els seus 3.143 m d'altitud, el sostre de Catalunya espera majestuós la visita dels nombrosos excursionistes que volen afegir aquesta emblemàtica muntanya a la llista de cims assolits.



**E9- Estany d'Aixeus.** Ben protegit pels cims del Monteixo i Norís, s'amaga aquest estany d'un intens color blavós. El seu entorn és un dels millors miradors sobre la Pica d'Estats.

**E10- Pla de la Selva.** Envoltat de magnífiques avetoses, les bordes i prats de dall del pla de la Selva evidencien la importància de l'activitat ramadera.

**E11- Bosc de Virós.** Un dels boscos més extensos del Parc, des de temps immemorials ha estat l'escenari de la transformació del ferro, de la qual romanen nombroses evidències. Entre les pinedes i avetoses predominants troba el seu espai la principal fageda del Pallars Sobirà.

**E12- Vall de Tor.** Aquesta vall estreta i aïllada comunica de manera natural la vall Ferrera amb Andorra. Amb una atmosfera especial, amaga racons espectaculars, com l'esperó rocós del roc de Llumeneres, i destacats representants del patrimoni arquitectònic pallarès.

**E13- Ras de Conques.** Vall amunt des del poble d'Ars trobem aquesta gran zona de pastures i pins negres. El refugi guardat del mateix nom és un excel·lent punt de partida per explorar aquest indret.

**E14- Boscos de Sant Joan de l'Erm.** Extensa massa forestal de pins i avets on descobrir tot el que ens ofereix el bosc: caminades, rutes en BTT, recol·lecció de bolets o esquí de fons justifiquen la visita en qualsevol època de l'any.

**E15- Comes de Rubió.** Sota la talaia privilegiada de la torreta de l'Orri s'obren les comes de Rubió, zona de prats i pins negres que ofereix passejades i rutes en BTT des del refugi guardat del mateix nom.

**E16- Museus.** Una visita als equipaments culturals de l'àmbit del Parc serà el complement ideal després d'una bona caminada. No ho dubteu, n'hi ha per a tots els gustos!



**E17- Romànic (p.ex. Sant Pere del Burgal, Baiasca, Ribera de Cardós, Esteri de Cardós, Ars i Arboló).** Aquests vestigis de la cultura religiosa medieval resisteixen estoicament l'envestida del temps després de gairebé 1.000 anys. A Sant Serni de Baiasca encara s'hi conserven pintures murals originals.



**E18- Miradors de paisatge (Pica d'Estats, cap de la Roca, collada de Conflent i coll d'Ares).** Des d'aquests punts privilegiats és possible gaudir d'impressionants panoràmiques del Parc. La senyalització ens ajudarà a entendre el paisatge.

**E19- Nuclis de bordes.** Les bordes, petits edificis destinats a tancar-hi el bestiar i emmagatzemar-hi l'herba, són la principal mostra de l'arquitectura agrària del Parc. Alguns nuclis, com els de Noarre, Nibrós i Civís, semblen petits pobles.

**E1- Fenòmenos càrsticos de la ribera de Isil.** Cuevas, simas y surgencias aparecen dispersas en cotas elevadas del Alt Àneu, principal zona calcárea de alta montaña del parque.

**E2- Valles de Unarre, Àrreu y Airoto.** Al noroeste del parque se encuentran estos valles relativamente poco transitados. Sus caminos dan acceso a lagos y turberas donde el agua es la protagonista del paisaje.

**E3- Mollera de Escalarre.** La cola del embalse de La Torrassa forma la principal zona húmeda del parque. Un extenso bosque de ribera, carrizales y zonas de aguas libres hacen que sea un punto de descanso de numerosas aves en sus migraciones.



**E4- Estanys del Port y Mariola.** Estos dos atractivos lagos, situados en el límite del territorio catalán, nos anuncian la llegada al puerto de Tavascan, paso fronterizo y acceso al Parque Natural Regional de los Pirineos de Ariège.

**E5- Estanys de Naorte y Certascan.** Un centenar de lagos de origen glacial se extienden por las zonas más altas del parque. El de Certascan, con 58 ha, es el mayor de la vertiente sur de los Pirineos, y el de Naorte destaca por su singular belleza.



**E6- Pla de Boavi.** Este paraíso del agua formado por riachuelos, abedules y abetos, rodeados por imponentes montañas, no deja indiferente al visitante. Los colores del otoño hacen que este sea un paseo obligado.

**E7- Pla de Negua.** La ascensión a este lugar mágico nos deleitará con privilegiadas vistas del valle Ferrera y el valle de Cardós. Accessible a pie, en BTT o en vehículo todo terreno.



**E8- Pica d'Estats.** Con sus 3.143 m de altitud, el techo de Cataluña espera majestuoso la visita de los numerosos excursionistas que quieren añadir esta emblemática montaña a la lista de cumbres coronadas.

**E9- Estany d'Aixeus.** Este lago, de un intenso color azulado, se esconde bien protegido por las cumbres del Monteixo y el Norís. Su entorno es uno de los mejores miradores sobre la Pica d'Estats.

**E10- Pla de La Selva.** En el Pla de La Selva, rodeado de magníficos abetales, las bordas y los prados de siega evidencian la importancia de la actividad ganadera.

**E11- Bosque de Virós.** Uno de los bosques más extensos del parque, desde tiempos inmemoriales ha sido el escenario de la transformación del hierro, de lo que se conservan numerosas evidencias. Entre los pinares y los abetales predominantes encuentra su espacio el principal hayedo del Pallars Sobirà.



**E12- Valle de Tor.** Este valle estrecho y aislado comunica de forma natural el valle Ferrera con Andorra. Con una atmósfera especial, esconde rincones espectaculares, con el espolón rocoso del Roc de Llumeneres, y destacados representantes del patrimonio arquitectónico del Pallars.

**E13- Ras de Conques.** Subiendo por el valle desde el pueblo de Ars encontramos esta gran zona de pastos y pinos negros. El refugio guardado que lleva el mismo nombre es un excelente punto de partida para explorar este lugar.

**E14- Bosques de Sant Joan de l'Erm.** Extensa masa forestal de pinos y abetos donde descubrir todo lo que nos ofrece el bosque: caminatas, rutas en BTT, recolección de setas o esquí de fondo justifican la visita en cualquier época del año.

**E15- Comes de Rubió.** Bajo la atalaya privilegiada de la Torreta de l'Orri se abren las Comes de Rubió, zona de prados y pinos negros que ofrecen paseos y rutas en BTT desde el refugio guardado que lleva el mismo nombre.

**E16- Museos.** Una visita a los equipamientos culturales del ámbito del parque será el complemento ideal después de una buena caminata. No lo dude, ¡hay para todos los gustos!

**E17- Románico (por ejemplo, Sant Pere del Burgal, Baiasca, Ribera de Cardós, Esteri de Cardós, Ars y Arboló).** Estos vestigios de la cultura religiosa medieval resisten estoicamente la embestida del tiempo después de casi 1.000 años. En Sant Serni de Baiasca todavía se conservan pinturas murales originales.



**E18- Miradores de paisaje (Pica d'Estats, Cap de la Roca, collado de Conflent y collado de Ares).** Desde estos puntos privilegiados es posible disfrutar de impresionantes panorámicas del parque. La señalización nos ayudará a entender el paisaje.



**E19- Núcleos de bordas.** Las bordas, pequeños edificios destinados a guardar el ganado y almacenar hierba, son la principal muestra de la arquitectura agraria del Parque. Algunos núcleos, como los de Noarre, Nibrós y Civís, parecen pequeños pueblos.

**A1. Prats alpins.** Per sobre dels 2.200-2.400 m les condicions són massa dures per al creixement dels arbres, i donen lloc a extenses pastures en les quals les plantes aprofiten el desgel per esclatar en flor i completar ràpidament el seu cicle vital. A l'estiu alimenten grans ramats de vaques, eugues i ovelles.



**A2. Estanys i rius.** L'aigua és un component decisiu del paisatge del Parc, al qual pinta de blanc durant l'hivern i rega a la primavera. Un centenar d'estanys, llargs trams fluvials on s'amaguen les truites, molleses o patamolls, i nombroses fonts que ens calmaran la set en són una bona mostra.

**A3. Rocams i tarteres.** Abruptes i escarpats, rocams i tarteres són indrets de condicions dures alhora que refugi per a plantes molt especialitzades. La protecció que ofereixen les parets de roca en fan el lloc ideal per a la reproducció de rapinyaires com l'aguila daurada o el trençalós, molt amenaçat.



**A4. Prats montans.** L'activitat humana ha permès el desenvolupament de prats de dall i de pastura en indrets potencialment aptes per al bosc. Amb el bon temps, una espectacular paleta cromàtica de flors i papallones s'escampa per aquests ambients oberts.

**A5. Boscos de coníferes.** Pi negre, avet i pi roig integren els ambients forestals per excel·lència del Parc. Alguns han assolit un nivell de maduresa poc habitual, que es manifesta en l'existència d'una biodiversitat especialitzada. La savina turfiera és un petit arbre que té al Parc la seva única població catalana.

**A6. Boscos de planifolis.** Rouredes, bedollars, freixenedes, boscos de ribera i alguna petita fageda són ambients molt diversos on copsar el pas de les estacions, sobretot a la tardor, quan omplen de colors les faldes de les muntanyes. Els alzinars, que no perden les fulles, es troben a les zones d'influència mediterrània.

**A7. Matollars.** Àmpliament representats dins l'àmbit del Parc, alguns ens marquen clarament el pas de les estacions. L'inici d'estiu es teinyeix de groc als matollars d'escoba dels vessants soles i de rosa als neretars de les obagues, mentre una catifa rosada de landes de brugerola ens avisa que la tardor és a punt d'arribar.

**A8. Pobles i nuclis de bordes.** Els ambients antropitzats aporten al Parc part de la seva essència: pobles petits, ermites romàniques, serradores hidràuliques i nuclis de bordes, entre altres elements, ens demostren com enriqueix el paisatge la petja dels humans.

**A1. Pastos alpinos.** Por encima de los 2.200-2.400 m las condiciones son demasiado duras para el crecimiento de los árboles, y dan lugar a extensos pastos en los que las plantas aprovechan el deshielo para florecer y completar rápidamente su ciclo vital. En verano alimentan a grandes rebaños de vacas, yeguas y ovejas.

**A2. Lagos y ríos.** El agua es un componente decisivo del paisaje del parque, al que pinta de blanco en invierno y riega en primavera. Un centenar de lagos, largos tramos fluviales donde se esconden las truchas, turberas o patamolls, como se conocen en la zona, y numerosas fuentes que nos calmarán la sed son una buena muestra de ello.



**A3. Roquedos y canchales.** Abruptos y escarpados, roquedos y canchales son lugares de condiciones duras a la vez que refugio para plantas muy especializadas. La protección que ofrecen las paredes de roca hace de estos el lugar ideal para la reproducción de rapaces como el águila real o el quebrantahuesos, muy amenazado.

**A4. Prados montanos.** La actividad humana ha permitido el desarrollo de prados de siega y pastizales en lugares potencialmente aptos para el bosque. Con el buen tiempo, una espectacular paleta cromática de flores y mariposas se extiende por estos ambientes abiertos.

**A5. Bosques de coníferas.** Pino negro, abeto y pino silvestre integran los ambientes forestales por excelencia del Parque. Algunos han alcanzado un nivel de madurez poco habitual, que se manifiesta en la existencia de una biodiversidad especializada. La sabina albar es un pequeño árbol que tiene en el Parque su única población catalana.



**A6. Bosques de planifolios.** Robledales, bosques de abedules, fresnedas, bosques de ribera y algún pequeño hayedo son ambientes muy diversos donde apreciar el paso de las estaciones, sobre todo en otoño, cuando llenan de colores las faldas de las montañas. Los encinares, que no pierden las hojas, se encuentran en las zonas de influencia mediterránea.

**A7. Matorrales.** Ampliamente representados dentro del ámbito del Parque, algunos nos marcan claramente el paso de las estaciones. El principio del verano se tiñe de amarillo en los matorrales de pino de las laderas solanas y de rosa en las extensiones de rododendros de las umbrías, mientras que una alfombra rosada de landas de brechina nos avisa de que el otoño está a punto de llegar.

**A8. Pueblos y núcleos de bordas.** Los ambientes antropizados aportan al parque parte de su esencia: pueblos pequeños, ermitas románicas, aserraderos hidràulicos y núcleos de bordas, entre otros elementos, nos demuestran cómo la huella humana enriquece el paisaje.



## Itineraris / Itinerarios

NÚMERO / NÚMERO	NOM / NOMBRE	DISTÀNCIA / DISTANCIA	DESNIVELL / DESNIVEL	TEMPS TOTAL (anada i tornada) / TIEMPO TOTAL (ida y vuelta)	ELEMENTS D'INTERÈS / ELEMENTOS DE INTERÉS	AMBIENTS / AMBIENTES
1	Estany del Port	3,7 km	230 m	1 h 25 min	E4	A1, A2, A6, A7
2	Pla de Boavi	5,1 km	100 m	1 h 15 min	E6	A4, A5, A8
3	Pla de Boet	4 km	210 m	1 h 20 min	E18	A2, A4, A5
4	La Canerilla	2,5 km	30 m	35 min		A2, A6, A8
5	Ruta dels Santuaris Ruta de los Santuarios	8 km	75 m	1 h 55 min	E17	A2, A5
6	La Gola i Tres Estanys La Gola y Tres Estanys	8,3 km	600 m	3 h	E2	A1, A2, A3
7	Itinerari de Montaner Itinerario de Montaner	4,1 km	340 m	1 h 35 min	E16	A4, A5
8	Estany d'Airoto	11,6 km	1140 m	5 h 40 min	E2	A2, A3, A4, A6
9	Mollera d'Escalarre	9,1 km	30 m	2 h	E3	A2, A4, A6, A8
10	Sant Joan de l'Erm	1 km	5 m	15 min	E14	A5



Itinerari molt fàcil  
Itinerario muy fácil

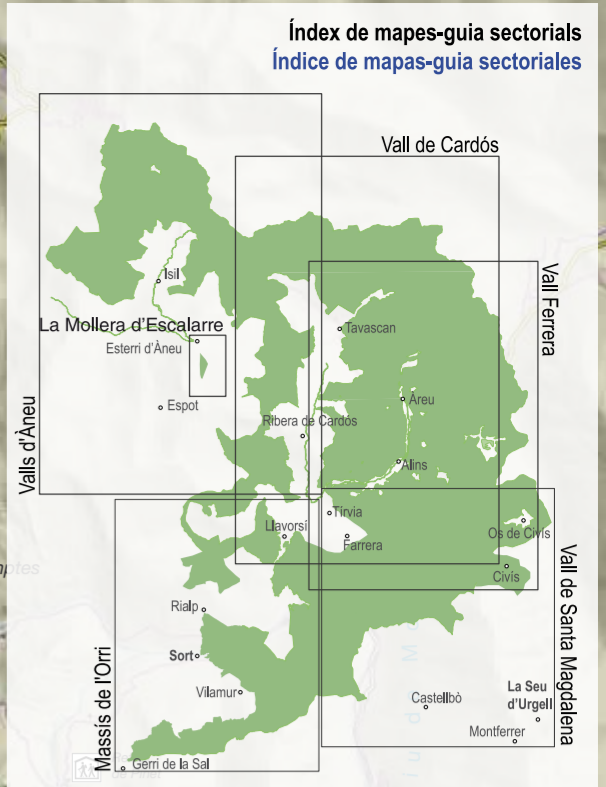
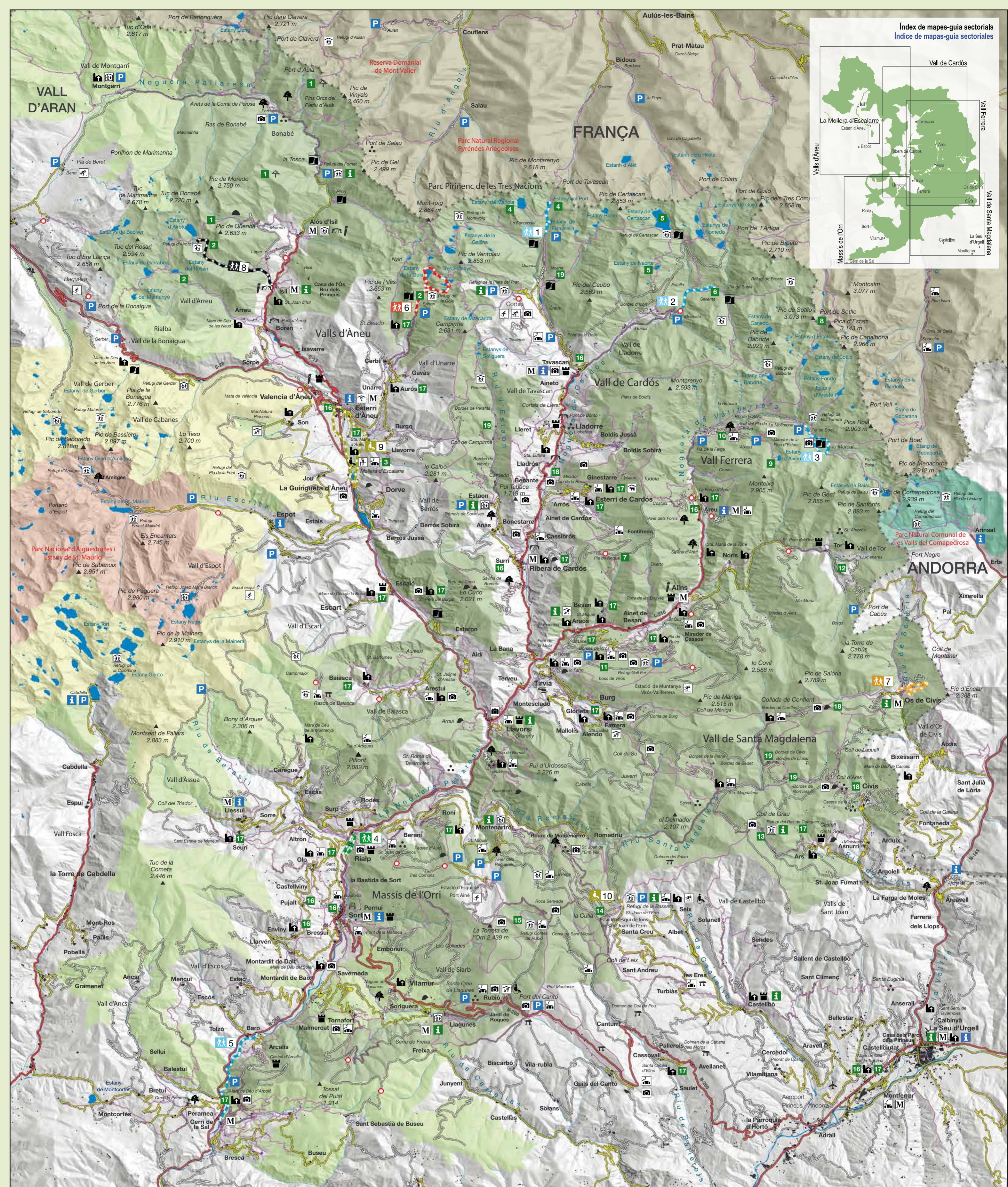
Itinerari moderat  
Itinerario moderado

Itinerari molt exigent  
Itinerario muy exigente

Itinerari fàcil  
Itinerario fácil

Itinerari exigent  
Itinerario exigente

Itinerari inclusiu  
Itinerario inclusivo



**Elements d'interès, equipaments i serveis / Elementos de interés, equipamientos y servicios**

- Elements d'interès / Elementos de interés
- Centre d'informació del Parc / Centro de información del parque
- Punt d'informació turística / Punto de información turística
- Singularitat natural o paisatgística / Singularidad natural o paisajística
- Aiguait / Observatorio
- Museu o Centre d'interpretació / Museo o Centro de interpretación
- Camp d'aprenentatge / Campo de aprendizaje
- Centre de natura / Centro de naturaleza
- Àrea d'esbarjo / Área recreativa
- Aparcament d'inici d'itinerari / Aparcamiento de inicio de itinerario
- Refugi guardat / Refugio guardado
- Refugi no guardat / Refugio no guardado
- Borda amb coberta de palla / Borda con cubierta de paja
- Aeroport / Aeropuerto
- Pista forestal regulada / Pista forestal regulada
- Castell o fortificació / Castillo o fortificación
- Església o capella / Iglesia o capilla
- Resta arqueològica / Resto arqueológico
- Dolmen / Dolmen
- Form de calç / Horno de cal
- Restes bèl·liques / Restos bélicos
- Pont / Puente
- Arbre monumental / Árbol monumental
- Pic / Pico
- Cova / Cueva
- Avenc / Sima
- Salt d'aigua / Cascada
- Poble fallaire / Pueblo fallaire
- Esquí alpí / Esquí alpino
- Esquí nòrdic / Esquí nórdico

**Espais protegits / Espacios protegidos**

- Parc Pirinenc de les Tres Nacions / Parque Pirineico de las Tres Naciones
- Parc Natural de l'Alt Pirineu / Parque Natural del Alt Pirineu
- Parc Natural Comunal Valls del Comapedrosa / Parque Natural Comunal Valls del Comapedrosa
- Parc Natural Regional Pyrénées Ariégeoises / Parque Natural Regional Pyrénées Ariégeoises
- Altres espais protegits / Otros espacios protegidos
- Zona perifèrica Parc Nacional / Zona periférica Parque Nacional
- Espai Xarxa Natura 2000 / Espacio Red Natura 2000
- Parc Nacional d'Aiguestortes i Estany de Sant Maurici / Parque Nacional de Aiguestortes y Estany de Sant Maurici

**Fonts cartogràfica / Fuentes cartografía**

Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya  
 Departament de Territori i Sostenibilitat

**Itineraris / Itinerarios** (Segons mètode SENDIF / Según método SENDIF)

- Itinerari molt fàcil / Itinerario muy fácil
  - Itinerari fàcil / Itinerario fácil
  - Itinerari moderat / Itinerario moderado
  - Itinerari exigent / Itinerario exigente
  - Itinerari molt exigent / Itinerario muy exigente
  - Itinerari inclusiu / Itinerario inclusivo
  - Xarxa de senders senyalitzats / Red de senderos señalizados
- Més itineraris / Más itinerarios Usuari / Usuario: nplnpirineu
- Xarxa viària / Red viaria**
- Carretera principal / Carretera principal
  - Carretera secundària (pavimentada) / Carretera secundaria (pavimentada)
  - Pista forestal principal (no pavimentada) / Pista forestal principal (no pavimentada)

**Crèdits / Créditos** DL: L 1049-2017

**Coordinació / Coordinación:** Marta Moratons, Albert Vila, Moisés Villanueva i Marc Garriga  
**Cartografia / Cartografía:** Elisenda Montserrat  
**Text / Texto:** Equip del Parc Natural / Equipo del Parque Natural  
**Fotografies / Fotografías:** Parc Natural de l'Alt Pirineu, Òscar Rodbag, Toni Baté i Richard Martin  
**Disseny i maquetació / Diseño y maquetación:** Gemma Gual (1a edició) Elisenda Montserrat (2a edició)

**Edita / Edita:**

Descarrega't l'APP sobre el Parc / Descárgate la APP sobre el Parque

**Segueix-nos a / Síguenos a:**

El Parc Natural de l'Alt Pirineu forma part de la Xarxa d'Espais Natura 2000 / El Parque Natural de l'Alt Pirineu forma parte de la Red Natura 2000

**Normes i consells / Normas y consejos**

- Abans d'entrar al parc adreueu-vos als centres d'informació i a les pàgines web que us mostraran les possibilitats de visitar el Parc.  
 Antes de entrar en el Parque, dirígete a los centros de información y a las páginas web que odel Parque Natural.
- No colliu plantes, algunes estan protegides i tenim la responsabilitat de conservar-les. A les zones acotades de bolets, cal pagar el corresponent tiquet per tal de poder recol·lectar-les.  
 No recogáis plantas, algunas estan protegidas y tenemos la responsabilidad de conservarlas. En los colos de setas, es necesario pagar el correspondiente tiquet para poder recolectarlas.
- Eviteu fer sorolls innecessaris que puguin destorbar la tranquil·litat dels espais i afectar la fauna.  
 Evitad hacer ruidos innecesarios que puedan molestar la tranquilidad del entorno y afectar la fauna.
- Gaudiu observant la fauna sense molestar-la. Si trobeu cap animal, no el molesteu ni el captureu.  
 Gozad observando la fauna salvaje sin molestarla. Si encontráis cualquier animal, no lo molesteis ni lo capturéis.

- L'acampada no és permesa. Només es pot acampar en les àrees expressament indicades i autoritzades, així com pernoctar en tenda de 20h a 8h per sobre els 2.000 m.s.n.m. Fora d'aquest horari està prohibit tenir cap tenda muntada. Utilitzeu els refugis i càmpings.  
 La acampada no está permitida. Solo es posible acampar en las áreas específicamente indicadas y autorizadas, así como pernoctar con tienda de 20h a 8h por encima de los 2000 msnm. Más allá de este horario está prohibido mantener cualquier tienda montada. Utilizad los refugios y cámpings.
- Només es pot encendre foc als llocs permesos i/o amb el permís pertinent.  
 Solo está permitido hacer fuego en sitios permitidos y/o con el permiso pertinente.
- Respecteu la propietat privada. No passeu per sobre els prats de dall i cultius i, si obriu una tanca, tanqueu-la després d'haver creuat.  
 Respetad la propiedad privada. No caminéis sobre los prados de siega y cultivos y si abris una cerca, cerradla después de cruzarla.

- No s'hi poden llençar deixalles. Endueu-vos-les i dipositeu-les als contenidors de les àrees de recollida, a les deixalleries d'Estèrri d'Aneu o de Sort o als pobles amb contenidors (Vall de Siarb, Alt Aneu i Alt Urgell).  
 No tires desechos. Lévalos a los contenedores de las áreas de recogida, a los puntos limpios de Esterri d'Aneu o de Sort o a los pueblos con contenedores.
- Practicar el senderisme és la millor manera de conèixer el parc. Per la vostra seguretat, seguiu els camins senyalitzats i aneu ben equipats per la marxa, preveient la possibilitat que faci mal temps.  
 Practicar el senderismo es la mejor manera de conocer el parque. Por vuestra seguridad, seguid los caminos señalizados y aneu ben equipados para la marcha, siendo precabidos con la posibilidad de mal tiempo.
- Els gossos han d'estar controlats en tot moment, per això es recomana portar-los subjectats, ja que poden provocar molèsties a la fauna salvatge i als ramats domèstics.  
 Los perros deben estar controlados en todo momento, por eso se recomienda llevarlos atados, pues pueden provocar molestias a la fauna salvaje y a los rebaños domésticos.

- Una manera de treure més profit de la vostra visita és anar acompanyat d'un guia especialitzat i acreditat.  
 Una manera de aprovechar mejor vuestra visita es ir acompañado de un guía especializado y acreditado.
- El bany sense autorització està prohibit als estanys d'alta muntanya. Les cremes solars, els repel·lents d'insectes i/o les toxines presents a la nostra pell afecten de forma severa els amfibis presents en aquestes masses d'aigua.  
 El baño sin autorización está prohibido en los lagos de alta montaña. Las cremas solares, los repelentes de insectos i/o las toxinas presentes en nuestra piel afectan de forma severa a los anfibios presentes en estas masas de agua.
- Només es pot circular amb vehicles motoritzats en carreteres i pistes autoritzades. La circulació fora de pistes és totalment prohibida. Cal evitar sorolls i velocitats excessives. Respecteu la senyalització i normativa existent.  
 Solo se puede circular en vehículo motorizado en carreteras y pistas autorizadas. La circulación fuera de pistas está totalmente prohibida. Hay que evitar ruidos y velocidades excesivas. Respetad la señalización y normativa existente.