

ra de actuar ante cualquier actividad o problema que se presente. También se provee a cada persona del material necesario para cada especialidad (traje de neopreno, casco, calzado, chaleco salvavidas y demás complementos excepcionales de cada actividad).

Para los que no les gusta el deporte y prefieren una aventura de tipo cultural, Lleida también ofrece un importante número de monumentos, museos, y rutas seleccionadas como la de los oficios, los contrabandistas pero sobre todo la ruta del románico, el arte genuino de Cataluña y que en estas tierras se da cita con uno de los conjuntos historicoartísticos más importantes de Europa. Para facilitar al turista la visita a estas y otras rutas, se han incorporado este año como novedad rutas guiadas a pie, en avioneta, bicicleta y en autobús, además del tren y el taxi turístico que ayudan, así, a conocer mejor la zona.

LA DIVERSIÓN A ESCENA

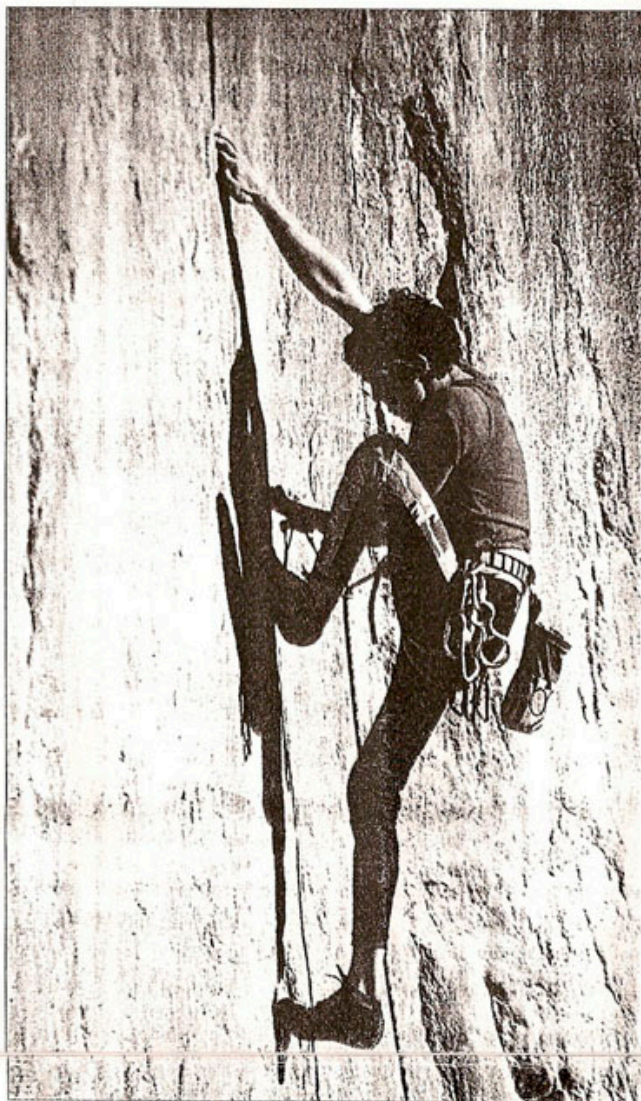
Para la práctica de los diferentes deportes, se pueden elegir entre tres zonas, la pirenaica (Valle de Arán, Alta Ribagorça, Cerdaña, Pallars Sobirà), la prepirenaica (Noguera, Solsonès, Pallars Jussà) y la llana (Urgell, les Garrigues, Segrià). Dependiendo de la comarca que se elige se pueden realizar unos deportes u otros. Para los de aventura es aconsejable la pirenaica, sobre todo el Pallars Sobirà con poblaciones tan importantes para estas actividades como Sort, Llavorsí, Rialp, Espot, entre otras.

Entre los deportes que se relacionan con el agua o el río, se encuentra la primera diferencia: las aguas bravas para el rafting, kayak, canoas hinchables, hidrospeed o descenso de barrancos; y las placidas para el piragüismo, motos acuáticas, submarinismo, esquí náutico y vela. Los ríos de Lleida como el Noguera Pallaresa, Ribagorçana, La Garona y El Segre, permiten una larga lista de posibilidades para su disfrute activo.

LA EMOCIÓN POR LOS AIRES

El parapente, ala delta, ultraligeros, globos aerostáticos, avionetas y helicópteros cada vez cuentan con un mayor número de practicantes. La aventura en tierra (escalada, puenting, quads, todoterreno, espeleología, descenso de cañones), es donde el hombre tiene que poner en práctica sus habilidades ante las difíciles paredes que se pueden encontrar en Lleida, como la Pica d'Estats, que con sus 3.143 metros es el pico más alto de Cataluña. Las altas montañas ilerdenenses permiten a los más expertos durante todo el año la posibilidad de escalar en hielo.

Los deportes más tranquilos (senderismo, cicloturismo, pesca, caza) son idóneos para aquellos que no sean amantes del riesgo pero que quieran disfrutar igualmente de las posibilidades que ofrece la fauna y flora de la zona del Pirineo. La oferta de Lleida está plagada de estas actividades.



El Pirineo ilerdense ofrece múltiples posibilidades para la escalada

DICCIONARIO DEL AVENTURERO

- **CANOAS HINCHABLES:** Descenso por las aguas bravas en una embarcación para dos personas, impulsadas con remos por los mismos practicantes.
- **DESCENSO DE CAÑONES:** Descenso por barrancos naturales venciendo, con diferentes técnicas (rappel, natación, ...), los distintos obstáculos (cascadas, saltos, toboganes).
- **ESCALADA:** Recorridos de paredes, naturales o artificiales, utilizando todos los recursos del cuerpo. El único elemento protector consiste en ir sujetos a una cuerda fijada a un anclaje y una serie de anillas clavadas en la pared, como medida de seguridad. La elasticidad, la forma física y el grado de sacrificio y superación son esenciales para la práctica de este deporte.
- **HIDROSPEED:** Descenso por las aguas bravas en un pequeño vehículo en forma de trineo. Con esta actividad se vive la sensación de velocidad en contacto directo con el río.
- **PARAPENTE:** Lanzarse desde la cima de una montaña, suspendido por un planeador, ultraligero y de fácil manejo, habilitado para dos personas, una de ellas el monitor, que guía en todo momento.
- **PUENTING:** Salto al vacío desde un puente sujeto por una cuerda a la cintura. Es una forma muy original de eliminar la ansiedad.
- **QUADS:** Motos de cuatro ruedas en circuito o realizando auténticas excursiones. Esta actividad combina la diversión de la moto con la seguridad de las cuatro ruedas. Permite el fácil acceso a las zonas más frondosas y espectaculares de la montaña, que de otro modo, resultaría imposible.
- **RAFTING:** Descenso por las aguas bravas en una embarcación neumática con capacidad para 6 u 8 pasajeros, propulsada mediante remos por los mismos practicantes.
- **TREKKING:** Recorridos a pie por itinerarios trazados. Gracias a la riqueza natural de la zona de los Pirineos ilerdenenses se presentan un sinnúmero de escenarios paradisíacos, curiosos y sorprendentes.

Agenda para los más osados

TARIFAS DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES:

- RAFTING: 10.000 ptas/ día.
- HIDROSPEED: 8.000 ptas/ 3 horas.
- DESCENSO DE CAÑONES: Iniciación, 4.000 ptas; Perfeccionamiento, 6.000 ptas; Experto, 7.500 ptas. Todas las categorías tienen una duración de medio día.
- CANOAS HINCHABLES: 3.000 ptas/ hora.
- MOUNTAIN BIKE: 3.000 ptas/ hora.
- PUENTING: 3.000 ptas/ salto. Con reducciones si se salta más de una vez.
- ESCALADA: 8.500 ptas/ medio día.
- TREKKING: 5.000 ptas/ día.
- TIRO CON ARCO: 1.000 ptas/ medio día.
- HÍPICA: 10.000 ptas/ día.
- EXCURSIONES 4X4: 6.000 ptas/ día.

(*) Todos los precios que aparecen son aproximados.
 (**) Precios más económicos con paquetes de fin de semana, 5 ó 7 días y para grupos de más de 20 personas.

TELÉFONOS DE INFORMACIÓN:

- Aeródromo de Alfés: 973 29 08 29.
- Estación de RENFE en Lleida: 973 22 02 02.
- Dirección General de Tráfico: 900 12 35 05.
- Información Meteorológica de Cataluña: 906 365 365.
- Oficina de Turismo de Espot: 973 62 40 36.
- Oficina de Turismo de La Seu d'Urgell: 973 35 15 11.
- Oficina de Turismo de Les Borges Blanques: 973 14 26 58.
- Oficina de Turismo de Lleida: 973 27 09 97.
- Oficina de Turismo de Sort: 973 62 10 02.
- Oficina de Turismo de la Vall de Boí: 973 69 40 00.
- Oficina de Turismo de la Val d'Aran: 973 64 06 88.
- Oficina de Turismo de Viella: 973 64 01 10.
- Patrónato de Turismo de la Diputación de Lleida: 973 24 54 08.
- Teleruta Cataluña (Estado de las carreteras): 93 204 22 47.
- Teleruta estatal: 91 441 72 22.