

la xiruca foradada

Centre excursionista
el Pla de Santa Maria



ACTIVITAT	RUTA DEL CISTER PER LA MARATÓ DE TV3		
Excursionisme	SANTES CREUS – EL PONT D'ARMENTERA – SANTES CREUS 8 DE NOVEMBRE DE 2015		

SORTIDA:	Hora	Lloc	Arribada	PREUS:
Santes Creus:	09:00	Plaça del Monestir	13:00	Col·laboració Marató 5€ mínim

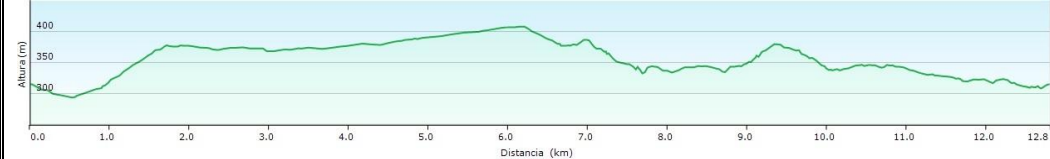
RESP. ACTIVITAT: Josep M. Silvestre Casas (monitor d'excursionisme)



MENJAR: Esmorzar de motxilla. Cadascú se l'ha de portar.

Transport:	---
DIFICULTAT	BAIXA
Llicència mínima	A
Ascens acumulat	218 m
Descens acumulat	218 m
Alçada màxima	410 m
Alçada mínima	295 m
Alçada inicial	315 m
DISTÀNCIA	12,8 Km

DESNIVELL:



Activitat destinada a practicants habituals de senderisme, amb l'habilitat necessària per vèncer els obstacles del camí.

RISCOS ESPECÍFICS: La pràctica de l'activitat sense les condicions de forma o l'equipament adequat pot provocar lesions personals o a tercers, i contempla els riscos inherents en tota activitat realitzada en el medi natural.

PRESENTACIÓ DE LA RUTA:

Sortirem de la plaça del monestir, tot seguint el GR175, en direcció al Pla de Santa Maria, enllaçant amb el tram final de la Ruta de les barraques de pedra seca. En arribar a l'aparcament de la Ruta de les barraques ens esperarà un refrigeri. Pararem a esmorzar i continuarem cap al Pont d'Armentera, on tornarem a trobar el GR175 que ens tornarà cap a Santes Creus.

EQUIPAMENT RECOMANAT:

Calçat adequat, paravent, roba d'abric, gorra, guants, protecció solar, llicència federativa i bastons. Esmorzar

Inscripcions: Dijous 5 de novembre

PLA D'EMERGÈNCIA: Avisar a algun membre de la Junta que en cas de necessitat telefonarà al 112. Seguir les indicacions de les autoritats competents.

MESURES MEDIAMBIENTALS: Comporteu-vos de manera cívica amb la natura, la resta de participants, els responsables de l'activitat, el patrimoni privat i públic per on passi el recorregut de l'activitat. No tireu deixalles, emporteu-vos-les a casa.

LA JUNTA: Tots els canvis en l'itinerari, l'horari o en l'organització de la sortida són responsabilitat exclusiva dels membres de la Junta que hauran de prendre les mesures que creguin oportunes pel bon desenvolupament de l'activitat.

Els participants hauran d'ajustar-se a les indicacions dels membres de la Junta.

Els **menors d'edat** han d'anar acompanyats per pares, tutors o adults degudament autoritzats, i omplir la fitxa oportuna.

L'activitat està coberta per una assegurança de RC però tanmateix és obligatori per a tots els assistents disposar de llicència anual de la FEEC en vigor o assegurança temporal que cal demanar als responsables de la sortida abans de l'inici d'aquesta.

