

# la xiruca foradada

Centre excursionista  
el Pla de Santa Maria



<b>ACTIVITAT</b>	<b>RUTA DEL CISTER PER LA MARATÓ DE TV3</b>
<b>Iniciació a l'excursionisme</b>	<b>RUTA DE LES BARRAQUES DE PEDRA SECA</b> <b>8 DE NOVEMBRE DE 2015</b>

<b>SORTIDA:</b>	<b>Hora</b>	<b>Lloc</b>	<b>Arribada</b>	<b>PREUS:</b>
El Pla de Sta Maria:	08:30	Parada d'autobús de la Fàbrica	12:00	Col·laboració Marató 5€ mínim
<b>RESP. ACTIVITAT:</b> Josep M. Silvestre Casas (monitor d'excursionisme)				

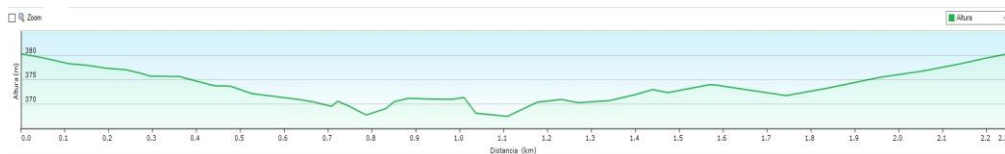


**MENJAR:** Esmorzar de motxilla. Cadascú se l'ha de portar.

**Transport:** Cotxe particular

<b>DIFICULTAT</b>	<b>Baixa</b>
<b>Llicència mínima</b>	A
<b>Ascens acumulat</b>	15 m
<b>Descens acumulat</b>	15 m
<b>Alçada màxima</b>	383 m
<b>Alçada mínima</b>	370 m
<b>Desnivell positiu</b>	13 m
<b>DISTÀNCIA</b>	<b>2,3 Km</b>

**DESNIVELL:**



Activitat destinada a gent que es vol iniciar en l'excursionisme, 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 l'aparcament de la ruta de les barraques de pedra seca per seguir l'itinerari fins arribar a la Capona, on ens desviarem per trobar-nos amb el grup que surt de Santes Creus, en un punt del GR175. Continuarem la marxa tots plegats fins arribar de nou a l'aparcament. Allà trobarem un petit refrigeri per acompanyar l'esmorzar que cadascú ens portarem. Allà ens acomiadarem de la resta de participants que continuaran la ruta llarga.

**EQUIPAMENT RECOMANAT:**

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

**CONFIRMAR L'ASSISTÈNCIA ABANS DEL :** 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.

