

la xiruca foradada

Centre excursionista
el Pla de Santa Maria



ACTIVITAT		Sortida del Pessebre		
Excursionisme		CAPAFONTS - ROCA FORADADA - COVA DELGRÈVOL - COVA DE LES GRALLES - FONT DE LA LLÚDRIGA - LES TOSQUES - CAPAFONTS 13 DESEMBRE 2015		
SORTIDA:	Hora	Lloc	Arribada	PREUS:
Sarral:	8:00	Parada d'autobús del Sindicat	17:30	Consulteu el correu electrònic enviat pel club
El Pla de Sta Maria:	7:45	Parada d'autobús de la Fàbrica	17:45	
Valls:	7:30	Plaça de la Creu (par. autobús)	18:00	
RESP. ACTIVITAT:	Ramon Canela (Monitor iniciador en Excursionisme)			
		MENJAR: Esmorzarem pel camí. Dinarem al Càmping de Prades.		
		Parades autobús:	No n'hi ha	
		DIFICULTAT	BAIXA-MITJA	
		Llicència mínima	A	
		Ascens acumulat	480 m	
		Descens acumulat	480 m	
		Alçada màxima	1060 m	
Alçada mínima	745 m			
Desnivell inici-final	0m			
DISTÀNCIA	10,5 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 del poble de Capafonts per la carretera i, a pocs metres, agafarem el senderó que ascendeix cap a la Roca Foradada . Continuarem fins a arribar a la Cova del Grèvol que no és molt profunda, on podem entrar amb lots. Seguirem per una pista que va girant per sobre dels Motllats per aconseguir passar el riu que baixa pel Barranc de l'Horta i descendirem pel senderó fins a la Cova de les Gralles , una balma impressionant, on deixarem el pessebre. Retornarem al senderó i prosseguirem baixant fins a la Font de la Llúdriga que es troba dins un sotabosc, per seguir i arribar finalment a Les Tosques , uns bassals d'aigua tranquil·la que trobem al riu. Finalment tornarem a Capafonts.				
EQUIPAMENT RECOMANAT:				
Calçat adequat, roba d'abric, gorro, llanterna, llicència federativa i bastons. Aigua i menjar pel camí				
CONFIRMAR L'ASSISTÈNCIA ABANS DEL :			Dimarts 8 de desembre	

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.

Amb la col·laboració de l'Ajuntament del Pla de Santa Maria

