

la xiruca foradada

Centre excursionista
el Pla de Santa Maria



ACTIVITAT		Sortida a portar el Pessebre		
Excursionisme		CAPAFONTS - LES TOSQUES - FONT DE LA LLÚDRIGA - COVA DE LES GRALLES - CAPAFONTS		
		13 DESEMBRE 2015		
SORTIDA:	Hora	Lloc	Arribada	PREUS:
El Pla de Sta. Maria:	9:30	Parada d'autobús de la Fàbrica	17:45	Consulteu el correu electrònic enviat pel club
RESP. ACTIVITAT:	Ramon Canela (Monitor iniciador en Excursionisme)			
	MENJAR: Esmorzarem pel camí. Dinarem al Càmping de Prades.			
	Transport:	Cotxes particulars		
	DIFICULTAT	BAIXA		
	Llicència mínima	A		
	Ascens acumulat	275 m		
	Descens acumulat	275 m		
	Alçada màxima	925 m		
	Alçada mínima	709 m		
Desnivell inici-final	0 m			
DISTÀNCIA	5.5 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 una pista que hi ha en un tomb de la carretera de Mont-ral abans d'arribar al poble. Seguirem pel fons de la vall fins a les Tosques (uns bassals d'aigua que trobem al riu del Barranc de l'Horta), continuant fins a la Font de la Llúdriga que està sota un sotabosc. Tornarem enrere fins a trobar el senderó que puja fins a la Cova de les Gralles , on trobarem la resta de persones que hauran fet el recorregut llarg. Aquí deixarem el pessebre. Finalment tornarem tots al poble de Capafonts pel mateix camí de vinguda, ara ja tot de baixada.				
EQUIPAMENT RECOMANAT:				
Calçat adequat, roba d'abric, gorro, 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

