

Per participar en aquestes activitats és imprescindible inscriure's prèviament a la secretaria del Centre. Podeu fer-ho per mail o presencialment, fins al dijous anterior de cada sortida.

Sortida a ... **Puig de la Mola**



Data: **30-oct-16**



Desnivell: **10 km. I 300 mts. Desnivell**

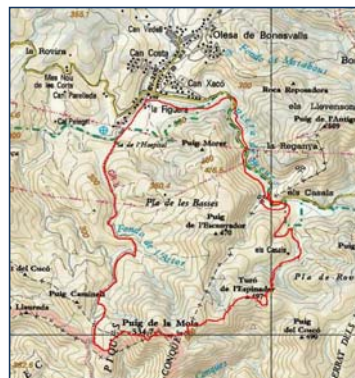


Horari aproximat: **4 hores amb parades.**



Nivell

0



Situació: **Olesa de Bonesvalls. (Garraf).**



Itinerari: Sortint de l'aparcament del Lidth (Poligon Els Dolors), direcció a Vilafranca del Penedes per la C-25, C-37 i C15, per enllaçar amb la N-340 fins Olesa de Bonesvalls, al barri de L'Hospital on iniciem la caminada.



Cartografia: **Editorial Piolet (1:20.000), Garraf.**



Resenya del recorregut:

dolesa-de-bonesvalls-al-puig-de-la-mola-pel-parc-del-garraf.gpx



Material:

El necessari per una sortida de senderisme: calçat comode, bastons, impermeable, gorra, ulleres, aigua i ganys per picar.



Pernoctació:

No hi ha per ser sortida de un sol dia.



Persona de contacte:

secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat
Secretaria del Centre: dilluns i dijous de 18.0 a 21.0h. telf. 938725312

Carles



Lloc i hora de trovada:

A les 7:50 per sortir a les 8:00 pàrquing del Lidth, (Pòlgon Els Dolors).

Classificació del Nivell d'activitat física i tècnica. (cada nivell superior, implica assolir els anteriors):

- 0** Nivell físic mínim per assolir caminades fins a prox. 6 hores i/o uns 500 mts de desnivell.
- 1** Nivell físic mínim per assolir desnivells fins a 1000 mt. i/o caminades de 8 hores.
- 2** Ser capaç, si és necessari, de fer servir les mans per progressar per la zona. (canals, crestes, grimpades, camí equipat...)
- 3** Ús de material tècnic per progressar per el medi. (raquetes, grampons, piolet, esquís...)
- 4** Ús i domini de tècniques artificials per avançar. (ascensió amb cordes, rapels...)
- 5** Ser autònom i dominar perfectament totes les tècniques d'alpinisme tant d'estiu com hivernals.



Aquestes sortides es podran aplaçar, modificar o anular, segons criteri dels organitzadors, quan les condicions per realitzar-les no siguin les adequades. - Els socis del Centre tenen l'assegurança coberta, els NO socis, hauran de presentar la federativa o be tramitar-la per aquesta activitat. - No es tramitan assegurances el mateix dia. - L'organització no es fa responsable dels accidents que es puguin produir o de qualsevol contratemps que pugui succeir. - La participació a l'activitat implica la col·laboració de 2€, en concepte de despeses d'organització.