

**RESSEGUIMENT DEL PETIT RECORREGUT  
GARRIGUENC****13 DE FEBRER DE 2022****INFORMACIÓ, INSCRIPCIONS I NORMATIVA PR- C33**

El PR C33 és un recorregut moderat en quant al terreny però difícil per la distància. Per aquest motiu cal que es valori així com també es valorin els desnivells.

El recorregut es pot completar en 7 hores. És una activitat no competitiva, per tant, el repte i el ritme els marca un mateix

L'inici i el final del recorregut és a Can Queló ( Plaça Mn Jaume Oliveras, 1).

Les acreditacions seran a partir de les 7.15h i la sortida serà a les 7.30h. Els participants que vulguin fer el recorregut corrent sortiran a les 7.25h

L'avituellament de l'arribada tancarà a les 15.00h

| PREUS              |      |
|--------------------|------|
| SOCI FEDERAT       | 10 € |
| SOCI NO FEDERAT    | 12€  |
| NO SOCI FEDERAT    | 14€  |
| NO SOCI NO FEDERAT | 16€  |

El recorregut està marcat amb marques BLANQUES I GROGUES:



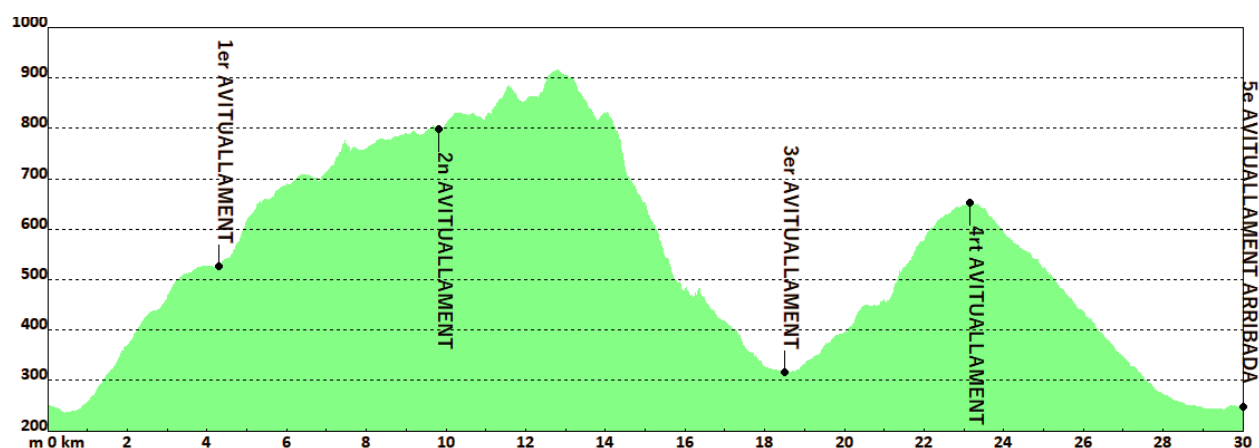
1 - CONTINUITAT DE SENDER 2 – DIRECCIÓ EQUIVOCADA 3 - CANVI DE DIRECCIÓ ESQUERRA 4 – CANVI DE DIRECCIÓ DRETA

## INFORMACIÓ SOBRE ELS DIVERSOS ITINERARIS POSSIBLES:

Oferim tres opcions de recorregut:

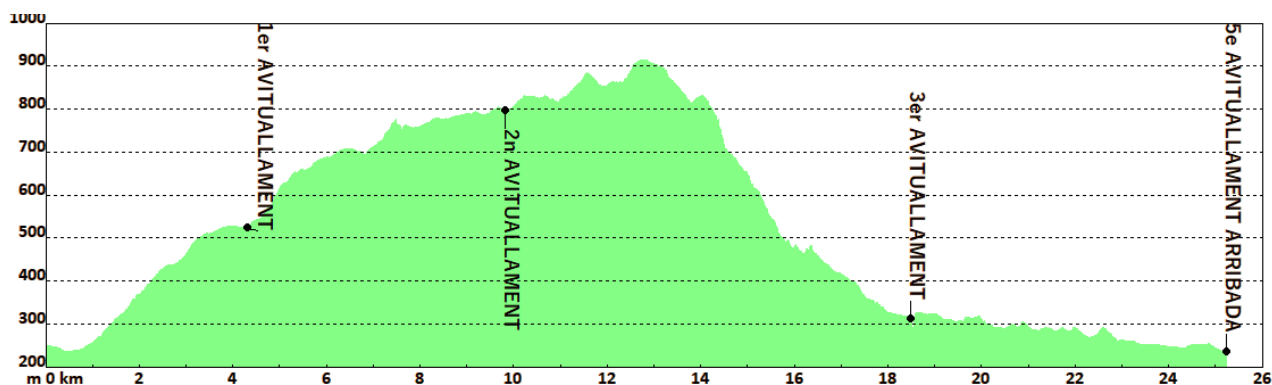
### OPCIÓ A

Aquesta opció és la de fer tot el PR C33 sencer. La distància és de 29,380 Km dels quals 14,380 són de pujada i 14km són de baixada. El desnivell positiu acumulat és de 1239 metres i de desnivell negatiu (baixada), 1197 metres.



### OPCIÓ B

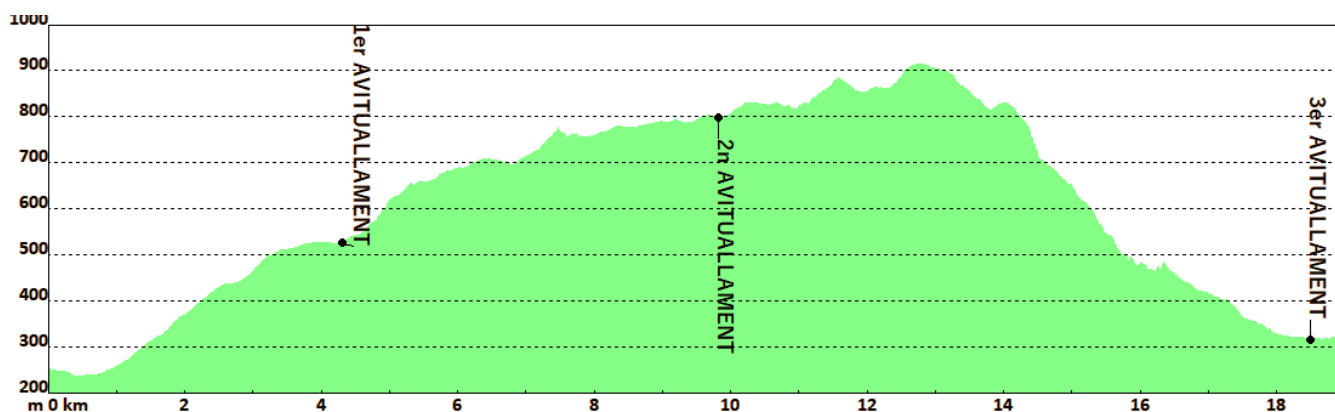
EN AQUEST CAS, EL RECORREGUT ÉS DE 24, 210 km dels quals 11,95 són de pujada i 12,226 de baixada amb un desnivell positiu de 884 metres i un desnivell negatiu de 822 metres. A l'arribada a Figaó, en el tercer avituallament, cal travessar pel pas elevat de la C-17, girar a la dreta i continuar seguint les marques blanques i vermelles del GR-2 pel sender del riu fins arribar al parc dels Pinetons. Allà cal seguir les marques blanques i grogues del PR fins l'arribada a Can Queló. Punt d'inici i control d'arribada



## OPCIÓ B

Aquesta darrera opció, quan s'arriba a Figaró, en el tercer avituallament, hi ha l'opció de decidir tornar amb tren. L'estació està a uns 150 metres en el mateix carrer. En arribar a La Garriga, cal dirigir-se fins a Can Queló on hi haurà l'últim avituallament, és a dir, el punt d'inici i el control d'arribada. Aquesta opció és un recorregut de 17,76 Km dels quals 9,71 són de pujada i 7,27 són de baixada. El desnivell positiu és de 835metres i el negatiu de 609 metres.

HORARIS RODALIES R3 FIGARO -LA GARRIGA. Temps de trajecte: 6 minuts. Podeu consultar els horaris aquí: <https://www.renfe.com/es/ca/cercanias/rodalies-barcelona/horaris>



## NORMATIVA DE LA CAMINADA:

A l'arribada al Figaró en el control d'avituallament, els participants tenen L'OBLIGACIÓ D'INFORMAR A L'ORGANITZACIÓ quina opció és l'escollida ( A, B o C).

Els participants no federats l'organització els hi farà una assegurança puntual per la durada de l'activitat (el preu està inclòs en l'inscripció).

Per participar és obligatori dur motxilla i líquid per hidratar-se. Potser és necessari entre avituallaments.

Es pot participar amb mascota, sempre que compleixi la normativa: portar-lo lligat amb corretja, provehir-se d'un morrió si s'escau la seva utilització i posseir assegurança de responsabilitat civil.

El participants han de seguir les marques i no sortir de l'itinerari. En cas d'avandonar i no presentar-se al control d'arribada, els participants tenen l'OBLIGACIÓ de comunicar-ho a l'organització mitjançant el telèfon de contacte que consta a la tarjeta que s'entregarà al control de les acreditacions, és a dir, al principi de la caminada. Aquesta és la mateixa tarjeta de control de pas per els avituallaments.

Tots els participants rebran un obsequi a part del l'esmorzar i els avituallaments. En tots els avituallaments es disposarà de sòlids i líquids.

Si es fa l'inscripció i finalment no es participa, no es retornaran els diners. L'obsequi es guardarà durant 5 dies al CEG. Es podrà anar a recollir els divendres de 20.00h a 21.00h.

Els menors de 18 anys a data de la caminada, estan obligats a lliurar a l'organització una autorització paterna o del tutor legal. (veure document)

Els menors de 16 anys estan obligats a anar acompanyats d'un adult durant tot el recorregut.

ELS PARTICIPANS, TINDRAN CURA DE:

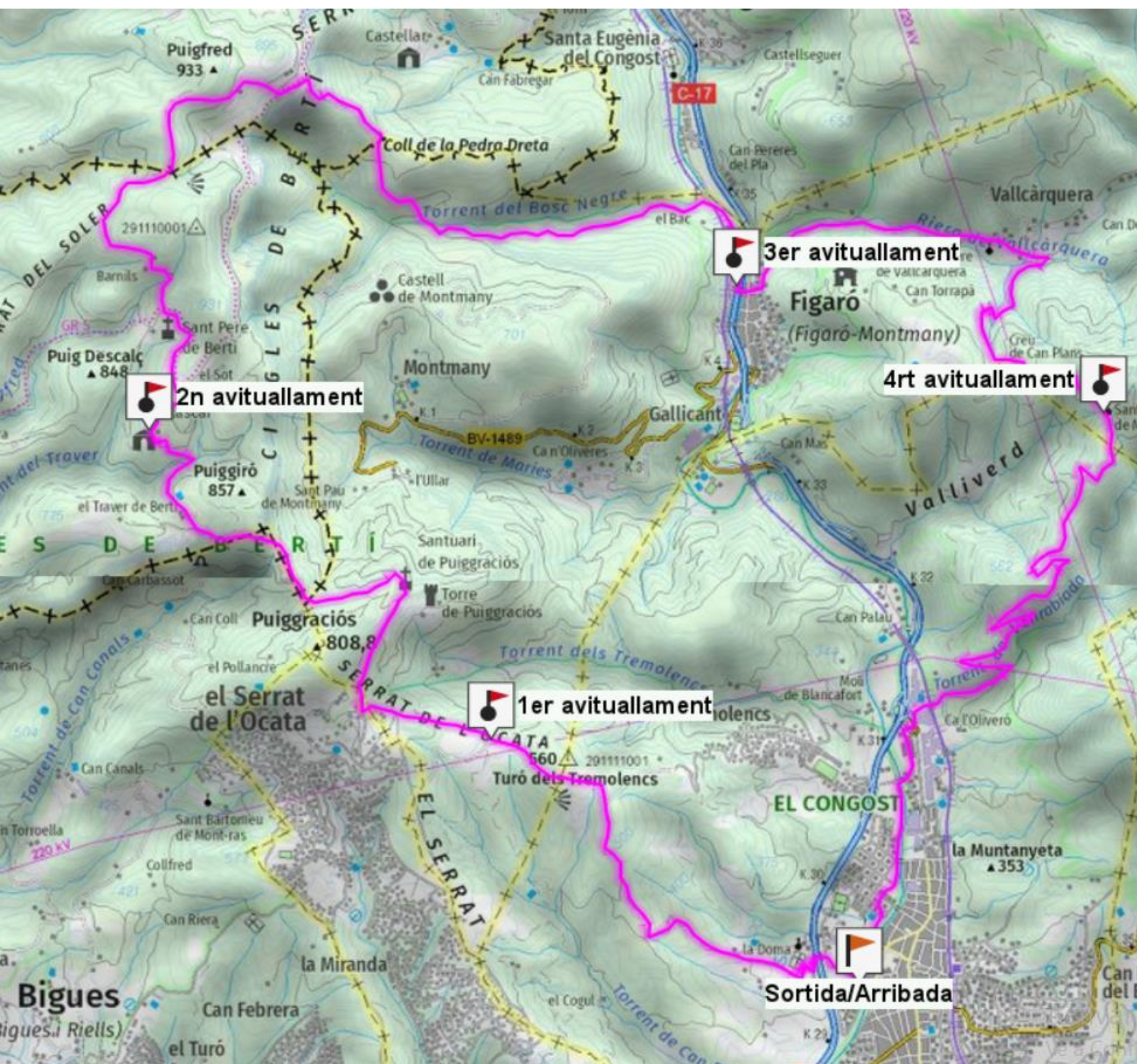
- No malmentre la natura. No llençar cap residu orgànic ni inorgànic a la natura.
- Depositar els residus als espais habilitats per l'organització en els avituallaments.
- Respectar les propietats privades, masies i conreus per on passi la caminada.
- Ajudar o prestar atenció a qualsevol participant que requereixi assistència o ajut.
- Comunicar a l'organització qualsevol incidència o accident que s'hagi observat. Es farà a través del telèfon de contacte que constarà a la terjeta que s'entregara a l'acreditació de control de pas per els avituallaments.
- Durant el recorregut hi haurà un "equip escombra" format per l'organització per donar clausura a la caminda.
- "L'equip escombra" té potestat per excloure de la caminda aquells participants que es puguin considerar en risc pels símptomes que s'apreciïn: fatiga, lesions articulars, lesions de peus o altres dolències.
- En els avituallaments no es pot tocar ni agafar res sigui sòlid o líquid. L'organització farà entrega del producte a cada participant.
- En el transcurs de la caminada no es podrà compartir cap tipus de material (roba, bastons, gots... així com també productes d'alimentació: En els avituallaments no es donarà got. Cal portar-lo de casa. Si no és així es podran adquirir gots per 1€ a la sortida. Aquests no es podran compartir.

Atesa la situació especial del COVID19, aquesta caminada queda afectada per la normativa vigent. Per tant, tots els participants es comprometen a respectar-la, complir amb els protocols establerts i seguir les indicacions dels responsables de l'organització. Durant la caminada es guardaran les distàncies de seguretat.

**La prevenció i contenció de la COVID19 és responsabilitat de tots/es**



MAPA DEL RECORREGUT:



**AUTORITZACIÓ PER A MENORS DE 18 ANYS PER PARTICIPAR EN L'ACTIVITAT (no guiada) DEL RESEGUIMENT DEL PR-C33: PETIT RECORREGUT, SENDER CIRCULAR DE LA GARRIGA, ORGANITZAT PER EL CENTRE EXCURSIONISTA GARRIGUENC EN CUANSEVOL DE LES TRES OPCIONS A-B-C**

---

Nom i cognoms pare / mare / tutor .....

DNI / NIE / Passaport .....

Adreça .....

CP ..... Població .....

Nom i cognoms del/la menor .....

Edat ..... DNI / NIE / Passaport .....

Adreça .....

CP ..... Població .....

Prova en la que participa el/la menor .....

**Declaro que assumeix tota la responsabilitat que es derivi de la participació del/la seu/a fill/a. I per tal de donar efectivitat a aquesta autorització, signa a continuació en el lloc i data indicats.**

Lloc i data .....

Signatura pare / mare / tutor .....

*La cessió d'aquestes dades representa l'autorització al Centre Excursionista Garriguenc (CEG) per a tractar-les, d'acord amb el que disposen la Llei 15/1999 de 13 de desembre i la Llei 34/2002 d'11 de juliol i les Directives 95/46/CE i 2000/31/C, dins de l'àmbit propi del CEG, per poder dur a terme les funcions que té encomanades segons el seu Estatut, així com per a què les pugui cedir a aquelles entitats públiques i privades a les que hi estigui obligat per imperatiu legal o per donar compliment a les seves funcions, amb les que tingui prèviament concert o contracte regulador de transferència de dades de caràcter personal o d'informació sobre persones.*

## FULL D'INSCRIPCIÓ

### RESEGUIMENT PR-C33 - PETIT RECORREGUT CIRCULAR DE LA GARRIGA

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |        |                      |        |               |       |               |      |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|----------------------|--------|---------------|-------|---------------|------|
| Descripció de la sortida, punts de pas | Inici Plaça Mn Jaume Oliveras, 1. (Can Queló). Segueix cap Sant Esteve de La Doma, camí de la Serreta, les Planes (1r avituallament), continua pel Serrat d'Ocata, camí del Santuari de Puiggraciós, collet d'en Tripeta, camí del grau mercader, Cal Mestret, el Clascar (2n avituallament). Aquí hi ha ua connexió amb el GR-5, el Bertí, Barnils, collet de les pereres, coll d'oms (altura màxima del PR), coll de nou, Bellavista (Can Volant), grau de La Trona, coll de la pedra dreta, torrent del bosc negre, el Sot del Bac, pas ferrocarril (3r avituallament), camí de Vallcàrquera, creu de Can Plans. Finalment arribem a Sant Cristòfol de Monteugues, passant per la font de la teula, el pas inferior del ferrocarril, Querol, pont de Can Noguera i tornem a arribar a Can Queló. |                      |        |                      |        |               |       |               |      |
| Aspectes tècnics                       | Recorregut per carretera, pistes, corriols per torrents humits i zones boscoses, terreny de progressió irregular amb alguna dificultat, forats, fang, pedres, arrels, arbres tombats...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |        |                      |        |               |       |               |      |
| Material genèric necessari             | Motxilla , pantaló llarg, tres capes - samarreta, jersei polar i paravent (recomanable transpirable), capelina i dur bon calçat líquid per hidratació i algun ganyp per si fos necessari entre avituallaments                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |        |                      |        |               |       |               |      |
| Material específic necessari           | Bastons de trekking, telèfon mòbil (per si has de trucar a la organització en cas de necessitat per incidència) Si és una emergència cal trucar directament al 112.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |        |                      |        |               |       |               |      |
| Públic al que va dirigida              | Practicants habituals d'excursionisme amb l'habilitat i forma física necessària per vèncer els obstacles del recorregut per si mateixos i que no tinguin cap risc i/o tipus de malaltia que sigui incompatible amb el desenvolupament de l'activitat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |        |                      |        |               |       |               |      |
| Riscos generals a muntanya             | Inclemències de la meteorologia, irregularitats del terreny de progressió, caiguda de pedres, plantes tòxiques, animals, convivència de grup amb altres persones i vehicles.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |        |                      |        |               |       |               |      |
| Riscos particulars de la sortida       | La distància, meteorologia, no dur el material adequat, participar amb un nivell físic inadequat per a les característiques de la sortida, sortir-se del recorregut senyalitzat, pedres, creuament de via fèrria circular o posicionar-se incorrectament per carretera, pistes obstaculitzen el pas dels diferents tipus de vehicles que hi circulin.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |        |                      |        |               |       |               |      |
| <b>RECORREGUT A</b>                    | 29,380 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DESNIVELL ↑ ACUMULAT | 1239 m | DESNIVELL ↓ ACUMULAT | 1197 m | ALTURA MÀXIMA | 917 m | ALTURA MÍNIMA | 234m |
| <b>RECORREGUT B</b>                    | 24,210 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DESNIVELL ↑ ACUMULAT | 884 m  | DESNIVELL ↓ ACUMULAT | 822 m  | ALTURA MÀXIMA | 917 m | ALTURA MÍNIMA | 234m |
| <b>RECORREGUT C</b>                    | 17,76 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DESNIVELL ↑ ACUMULAT | 884 m  | DESNIVELL ↓ ACUMULAT | 609 m  | ALTURA MÀXIMA | 917 m | ALTURA MÍNIMA | 234m |

Els participants a la caminada en qualsevol de les tres opcions de recorregut (A,B,C) declara que coneix els riscos generals de les activitats que es desenvolupen al medi natural, que ha estat informat de tots els riscos específics d'aquesta activitat concreta i que els accepta voluntàriament i es compromet a col·laborar activament en el bon funcionament de l'activitat

EL SOL FET DE PARTICIPAR EN AQUESTA CAMINADA REPRESENTA L'ACCEPTACIÓ DEL PRESENT REGLAMENT AIXÍ COM EL FULL D'INSCRIPCIÓ.

☐ ACCEPTO

INSCRIPCIONS:  
PER FER LES INSCRIPCIONS CAL ACCEPTAR LES NORMATIVES