



Fitxa excursió SECCIÓ de MUNTANYA La Massa CCV

Nom de l'excursió: Raquetes Diurnes - Lac d'Aude (Capcir)

Indret: **Lac d'Aude (Capcir)**

Data: 9 de febrer 2020

Temps aproximació amb cotxe: 2h38'

Temps de marxa (sense parades): 4~4h30 hores

DIFICULTAT

El grau de dificultat s'indica d'acord amb la taula que hi ha al final de la fitxa



Severitat del terreny: 1



Dificultat d'orientació: 1



Dificultat desplaçament: 2



Esforç necessari: 3



Desnivell de pujada: 440 m



Desnivell de baixada: 440 m



Desnivell acumulat: 880 m



Distància: 12~13 km



Tipus de recorregut: linial circular

Responsable i telèfon de contacte: Albert Font - 689297517

Nº màxim d'assistents: 20~25

Nombre real d'assistents:

Hora de sortida: ~9h00

Lloc de sortida: Pàrquing Públic - Accés al Pla del Mir

Data màxima d'inscripció: 2/Feb

Descripció ruta i altres informacions d'interés:

Sortida de raquetes diurnes al dia següent de la lluna plena. L'hora de trobada seria a les 8:45h al pàrquing públic d'accés al Pla del Mir (1794m) de l'estació d'esquí de Les Angles. L'hora de posar-nos en marxa seria a les 9:00h començant per la pista verda Faon però que ràpidament enllaçarem amb la pista d'esquí de fons Refuge Bernardí, pista totalment ample i sense cap dificultat. Al cap de 1,5km haurem donat la volta al cim que dona accés al la vall de Lac Aude, enmig del pla trobarem una primera cabana de pastors. A 2,1km trobarem un trencall, anirem per l'esquerra direcció al refugi Bernardí. Una vegada arribem al refugi Bernardí (1931m), estarem a meitat de la pujada, tant sols ens quedaran uns 3,2km de pujada. Al cap de 0,5km trobarem un altre trencall, agafarem de nou a l'esquerra reseguint les marques només grogues del PR56. Al cap de 0,8km començarem a ascendir per la part més dura de l'etapa per le Roc Felip, uns 0,7km de distància. A l'arribar a un altioplà, la pendent ja serà molt més suau i tant sols restaran 1,2km fins al llac. Una vegada arribem al llac, farem fotos i un mos, i tornarem creuant-lo pel damunt fins l'altre banda retornant per l'altre vessant de la vall.

Track: <https://ca.wikiloc.com/rutes-raquetes-de-neu/estany-daude-capcir-12150615>

Mapa:

raquetes de neu (Rutes raquetes de neu a França → Llenguadoc-Rosselló → Les Angles)

Estany d'Auda (Capcir) 17

Afegir a la llista Afegir opinió Comparteix

Descarrega

Autor **lluisssole**
3.161 141 2219

He fet aquesta ruta

↔ 13,27 km ↻ Sí
↗ 394 m ↗ 2.184 m
↘ 394 m ↘ 1.794 m
△ Moderat

Enllaços (web i pdf descarregables):
<https://ca.wikiloc.com/rutes-raquetes-de-neu/estany-dauda-capcir-12150615>

Equipament i material imprescindible

Organització	Individual	Opcional
<input type="checkbox"/> Emisores	<input checked="" type="checkbox"/> Protecció solar	<input checked="" type="checkbox"/> Farmaciola personal
<input checked="" type="checkbox"/> Farmaciola bàsica	<input checked="" type="checkbox"/> Ulleres de sol	<input type="checkbox"/> Manta d'emergència
<input checked="" type="checkbox"/> GPS o mapa i brúixola	<input checked="" type="checkbox"/> Tallavents	<input type="checkbox"/> Roba de recanvi
<input checked="" type="checkbox"/> Telèfons de contacte	<input checked="" type="checkbox"/> Guants	
	<input checked="" type="checkbox"/> Folre polar	
	<input checked="" type="checkbox"/> Gorra, barret	
	<input checked="" type="checkbox"/> Manta d'emergència	
	<input checked="" type="checkbox"/> Frontal o lot	
	<input checked="" type="checkbox"/> Bastons de tresc	
	<input checked="" type="checkbox"/> Menjar i aigua	
	<input checked="" type="checkbox"/> Telèfon (carregat)	

Material tècnic addicional i específic per la sortida: Raquetes i paraneus

Informe i valoració final:

GUIA PER LA VALORACIÓ DEL GRAU DE DIFICULTAT	
<p>Duresa del terreny</p> <p>1 – El terreny no està exempt de riscos 2 – Hi ha més d'un factor de risc 3 – Hi ha diversos factors de risc 4 – Hi ha bastants factors de risc 5 – Hi ha molts factors de risc</p>	<p>Dificultat d'orientació de l'itinerari</p> <p>1 – Camins i cruïlles ben definits 2 – Senders o senyalització que indica la continuïtat 3 – Exigeix la identificació precisa d'accidents geogràfics i punts cardinals 4 – Exigeix navegació fora de traça 5 – La navegació està interrompuda per obstacles que cal vorejar</p>
<p>Dificultat del desplaçament</p> <p>1 – Marxa per superfície plana 2 – Marxa per camins de ferradura 3 – Marxa per senders esgraonats o terreny irregular 4 – Cal l'ús de les mans o salts per a mantenir l'equilibri 5 – Demana l'ús de les mans per a la progressió</p>	<p>Esforç necessari</p> <p>1 – Fins a 1 h de marxa efectiva 2 – Entre 1 i 3 h de marxa efectiva 3 – Entre 3 i 6 h de marxa efectiva 4 – Entre 6 i 10 h de marxa efectiva 5 – Més de 10 h de marxa efectiva</p>