|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fitxa excursió SECCIÓ de MUNTANYA La Massa CCV** | | | | | | |
| **Nom de l’activitat**: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | | | | | |
| Indret: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | | | | **Data:** Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | |
| Temps aproximació amb cotxe: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | Temps de marxa (sense parades): Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | | | |
|  |  | | | | | |
| **DIFICULTAT**  El grau de dificultat s’indica d’acord amb la taula que hi ha al final de la fitxa | Severitat del terreny: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | | Dificultat d’orientació: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | |
| Dificultat desplaçament: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | | Esforç necessari: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | |
|  | | |  | | | |
| Desnivell de pujada: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | Desnivell de baixada: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | | | |
| Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamenteDesnivell acumulat: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | Distància: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | | | |
| Tipus de recorregut (linial/circular): Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | | | | |  |
|  | |  | | | | |
| Responsable i telèfon de contacte: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | | | | | |
| Nº màxim d’assistents: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | Nombre real d’assitents: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | | | |
| Hora de sortida: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | Lloc de sortida/trobada: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | | | |
| Data màxima d’inscripció: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | |
|  | | | | | | |
| Descripció ruta i altres informacions d’interés:  Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | | | | | |
| Track: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | | | | | |
| Mapa: | | | | | | |
| Enllaços (web i pdf descarregables): Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | | | | | |
| Equipament i material imprescindible   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Organització  Emisores  Farmaciola bàsica  GPS o mapa i brúixola  Telèfons de contacte | Individual  Protecció solar  Tallavents  Guants  Folre polar  Gorra, barret  Manta d’emergència  Frontal o lot  Bastons de tresc  Menjar i aigua | Opcional  Farmaciola personal  Manta d’emergència | | | | | | | |
| Material tècnic addicional i específic per la sortida: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | | | | | |
| Informe i valoració final: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. | | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **GUIA PER LA VALORACIÓ DEL GRAU DE DIFICULTAT** | |
| **Duresa del terreny**  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 | **Dificultat d’orientació de l’itinerari**  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 |
| **Dificultat del desplaçament**  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 | **Esforç necessari**  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 |