



## Fitxa excursió SECCIÓ de MUNTANYA La Massa CCV

Nom de l'excursió:  
MATINAL AL CAP NORFEU DES DE ROSES

Indret: ROSES

Data: 27/06/21

Temps aproximació amb cotxe: 1h40'

Temps de marxa (sense parades): 3h

### DIFICULTAT

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



Severitat del terreny: 2



Dificultat d'orientació:

2



Dificultat desplaçament: 3



Esforç necessari: 3



Desnivell de pujada: 525



Desnivell de baixada: 483



Desnivell acumulat: 1008



Distància: 12km



Tipus de recorregut (lineal/circular): lineal

Responsable i telèfon de contacte: Santi Mundí 600576284

Nº màxim d'assistents: 25

Nombre real d'assistents:

Hora de sortida: 7 del mati

Lloc de sortida: aparcament La

Data màxima d'inscripció:

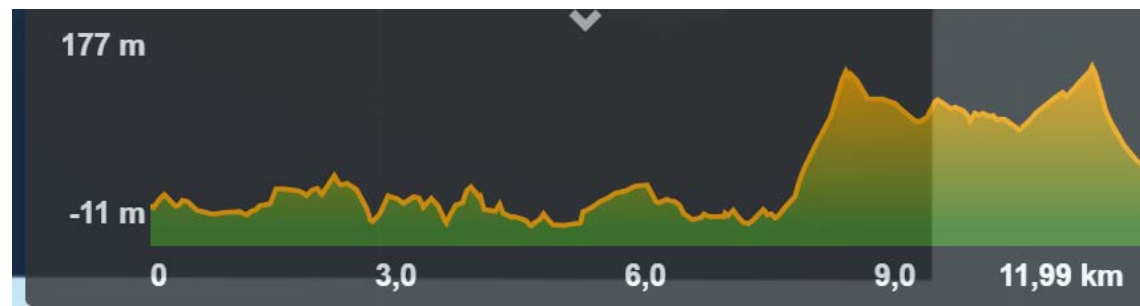
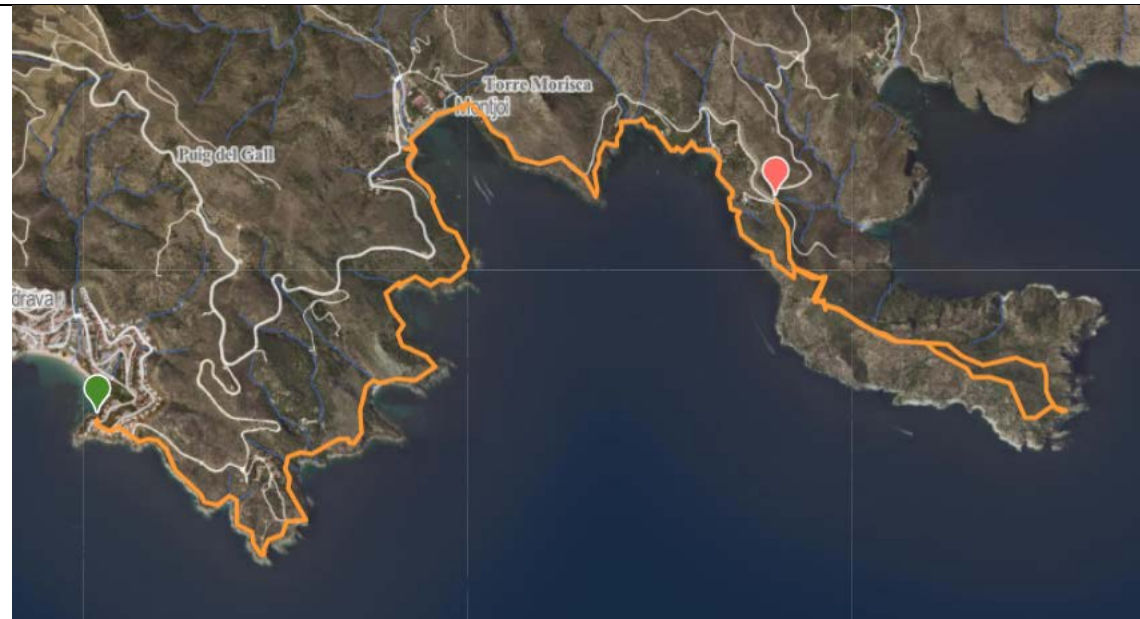
Quintana

### Descripció ruta i altres informacions d'interès:

Sortida a les 9 des de la platja de la Aladrava de Roses per anar costejant per corriols bora el mar fins arribar al cim del cap Norfeu que es el que tanca la badia de Roses. Baixarem després a la cala Pelosa per gaudir d'un merescut bany i de la carmanyola abans de tornar. Per no allargar excessivament la caminada deixarem un parell de cotxes a La Pelosa per que els conductors puguin tornar a La Aladrava

Track: <https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/de-la-platja-de-laladrava-de-roses-al-cap-norfeu-45924958>

Mapa:



Enllaços (web i pdf descarregables):

**Equipament i material imprescindible**

<b>Organització</b>	<b>Individual</b>	<b>Opcional</b>
Emisores Farmaciola bàsica GPS o mapa i brúixola Telèfons de contacte	Protecció solar Tallavents Gorra, barret Ulleres de sol Bastons de tresc Menjar i aigua	Farmaciola personal Manta d'emergència

Material tècnic addicional i específic per la sortida:

**Roba de bany**  
**Tovallola**

Informe i valoració final:

**GUIA PER LA VALORACIÓ DEL GRAU DE DIFICULTAT**

<b>Duresa del terreny</b> 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	<b>Dificultat d'orientació de l'itinerari</b> 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
<b>Dificultat del desplaçament</b> 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	<b>Esforç necessari</b> 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