



Fitxa excursió SECCIÓ de MUNTANYA La Massa CCV

Nom de l'excursió: El cinquè Llac 5a etapa

Indret: Pallars Jussà

Data: 28/05/2022

Temps aproximació amb cotxe: 3h

Punt de trobada a Vilassar, aparcament de la Quintana

06:30h

Punt de trobada a Pobla, ajuntament (situat a la carretera direcció Sort i Port de la bona aigua, abans de la sortida) hi ha lloc per aparcar, als carrers del votant, i un bar davant mateix "La Fusteria" hora

09:30h

Temps de marxa (sense parades): 6h

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: 2



Dificultat desplaçament: 3/4



Esforç necessari: 4



Desnivell de pujada: 800



Desnivell de baixada: 550



Desnivell acumulat:



Distància: 21 km (reduint-ne 1 de carretera en arribar a Senterada)



Tipus de recorregut (lineal/circular): lineal (travessa)

Responsable i telèfon de contacte: Jordi Durany 6072894 74

Nº màxim d'assistents: 20

Nombre real d'assistents:

Hora de sortida: 09:30 des de La Pobla

Lloc de sortida: aparcament la Quintana

Data màxima d'inscripció:

Descripció ruta i altres informacions d'interès: Ruta plantejada en sentis oposat al del track i dividida entres trams el primer desdoblant perquè els que vulguin puguin evitar La cresta del gelat pas amb escales i cadenes no recomanat per qui tingui vertigen

Pobla Montsor 6 km (tram desdoblant)

Montsor Montcortès 10 km

Montcortès Senterada 6,5 km

Al final de cada un d'aquests trams hi haurà un cotxe que permetrà desistir si algú ho necessita

Track: https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/etapa-5-del-cinque-llac-senterada-la-pobla-de-segur-
Mapa: El cinquè llac Editorial alpina
Enllaços (web i pdf descarregables):

Equipament i material imprescindible		
Organització	Individual	Opcional
Emisores	Protecció solar	Farmaciola personal
Farmaciola bàsica	Tallavents	Manta d'emergència
GPS o mapa i brúixola	Guants	
Telèfons de contacte	Folre polar	
	Gorra, barret	
	Manta d'emergència	
	Frontal o lot	
	Bastons de tresc	
	Menjar i aigua	
Material tècnic addicional i específic per la sortida:		
Informe i valoració final:		

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