



Fitxa excursió SECCIÓ de MUNTANYA La Massa CCV





Nom de l'activitat: CAMINS DE LA COSTA BRAVA






Indret: CALETES DEL PARC NATURAL DEL MONTGRI

Data: 25/09/2022

Temps aproximació amb cotxe: 1H30'

Temps de marxa (sense parades): 4H 15'

DIFICULTAT El grau de dificultat s'indica d'acord amb la taula que hi ha al final de la fitxa	 Severitat del terreny: 1.- TRAMS DE SORRA I TRAMS DE ROCA	 Dificultat d'orientació: 3- MITJA
	 Dificultat desplaçament: 3- MITJA	 Esforç necessari: 3- MITJA

 Desnivell de pujada: 507 m.	 Desnivell de baixada: 507 m.
 Desnivell acumulat: 1014 m	 Distància: 10KM
 Tipus de recorregut (linial/circular): circular	

Responsable i telèfon de contacte: Santi Mundí tel. 600576284

Nº màxim d'assistents: 25

Nombre real d'assistents: [Haga clic o pulse aquí para escribir texto.](#)

Hora de sortida: 7h.

Lloc de sortida/trobada: La Quintana

Data màxima d'inscripció: [Haga clic o pulse aquí para escribir texto.](#)

Descripció ruta i altres informacions d'interés:

Sortim des del parc natural del Montgrí direcció la bonica cala Pedrosa, arribant podem esmorzar i fer un primer bany, tornem a guanyar nivell i resseguint el Golf de la Morisca baixem a Cala Ferriola on podem dinar i banyar-nos de nou si ve de gust. Iniciem una tranquil·la tornada al punt d'origen (si algú va justet pot saltar-se la baixada a la cala Pedrosa amb el que el desnivell es redueix a la mitat) Per la tarda, qui tingui interès, podem arribar-nos a la cala Mongó i fer tot o part del camí des del mar amb caiacs.

Track: <https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/parc-natural-del-montgri-cala-pedrosa-golf-de-la-morisca-cap-castell-cala-rostella-cala-ferriol-74891219> (Parc Natural del Montgrí - Cala Pedrosa - Golf de la Morisca - Cap Castell - Cala Rostella - Cala Ferriol)

Mapa:



Enllaços (web i pdf descarregables): [Haga clic o pulse aquí para escribir texto.](#)

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: BON CALÇAT, EL TERRENY ES ROCOS

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