



Fitxa excursió SECCIÓ de MUNTANYA La Massa CCV

Nom de l'excursió:

Avis Caminaires. De Palamós a Cala del Crit pel camí de ronda i tornada per l'interior

Indret: **Palamós (Baix Empordà)**

Data: **15 de desembre del 2022**

Temps aproximació amb cotxe: **1h 10m**

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



Duresa del terreny: **2**



Dificultat d'orientació: **1**



Dificultat desplaçament: **3**



Esforç necessari: **2**



Desnivell de pujada: **400 metres**



Desnivell de baixada: **400 metres**



Desnivell acumulat: **800 metres**



Distància: **10,8 km.**



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

Responsable i telèfon de contacte: **Josep Maria Porta Telef.: 669940311**

Nº màxim d'assistents:

Nombre real d'assistents:

Hora de sortida: **8:00 AM**

Lloc de sortida: **Aparcament La Quintana**

Data màxima d'inscripció: **12-12-2022**

Descripció ruta i altres informacions d'interès:

El tram dels Camí de Ronda des de Palamós a Cala del Crit és un dels més salvatges de la Costa Brava centre. Hi ha trams amb terreny irregular i amb un cert desnivell.

Es passa per la Platja Castell, Cala Canyers, Cala Estreta, Cala Bona, Cala Cap de Planes i finalment Cala del Crit.

La tornada es fa per l'interior passant per la Barraca de Dalí.

El recorregut es fa per pistes de terra i corriols amb algun tram del camí de ronda amb terreny irregular i esglaonat

Acabada l'excursió hi ha programat un dinat a restaurant per determinar.

Track:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/palamos-de-la-cala-fosca-a-la-cala-del-crit-5069345>



Equipament i material imprescindible

Organització	Individual	Opcional
Farmaciola bàsica	Protecció solar	Farmaciola personal
GPS o mapa i brúixola	Tallavents	Manta d'emergència
Telèfons de contacte	Guants	
	Folre polar	
	Gorra, barret	
	Bastons de tresc	
	Menjar i aigua	

Material tècnic addicional i específic per la sortida: **CAP**

GUIA PER LA VALORACIÓ DEL GRAU DE DIFICULTAT

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