



Fitxa excursió SECCIÓ de MUNTANYA La Massa CCV





Nom de l'activitat: Volta en bicicleta pel Baix Empordà






Indret: Les Basses d'en Coll – Torroella de Montgrí

Data: 22/10/2023

Temps aproximació amb cotxe: 1h30'

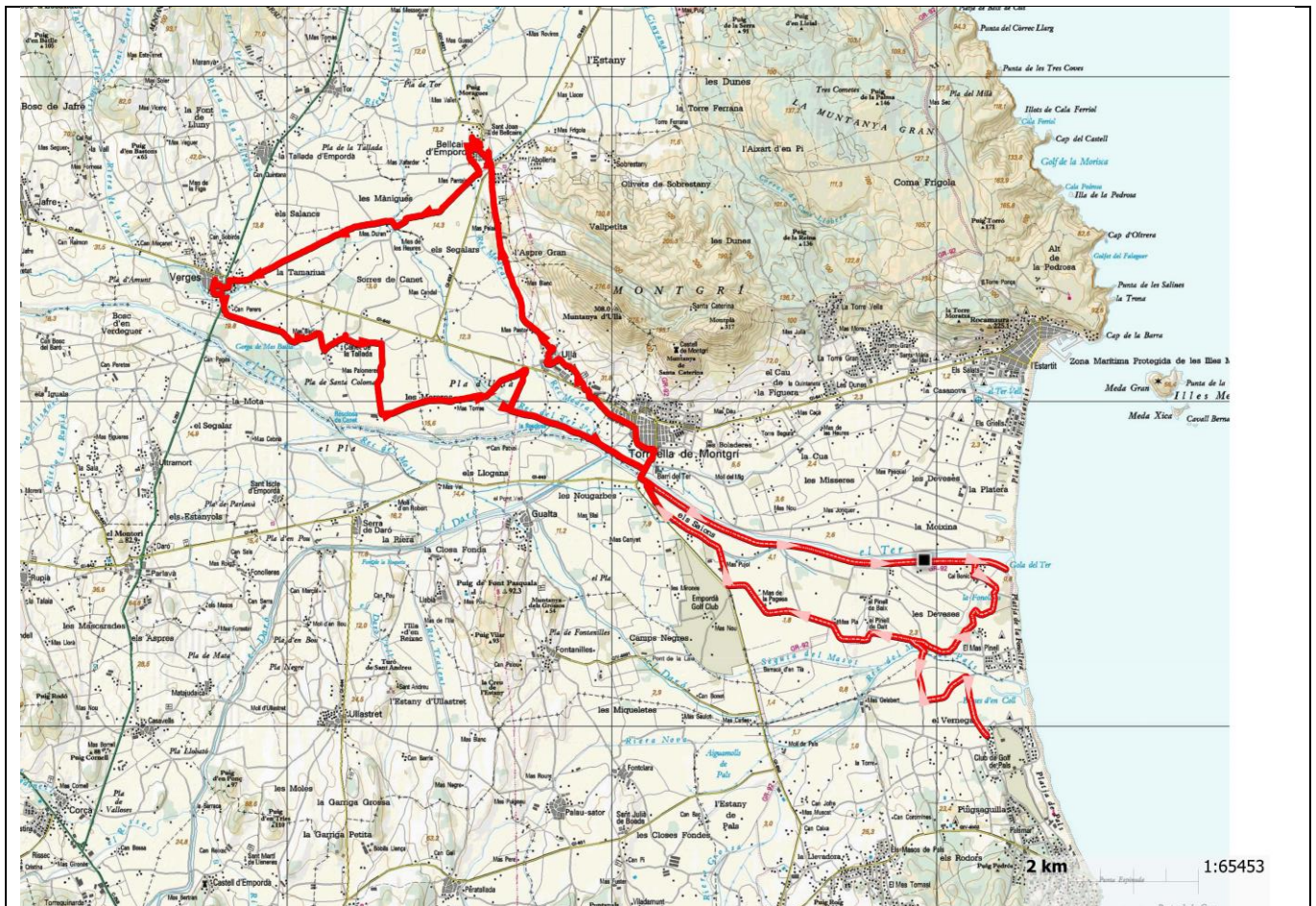
Temps de marxa (sense parades): 4 hores

DIFICULTAT El grau de dificultat s'indica d'acord amb la taula que hi ha al final de la fitxa	 Severitat del terreny: 1 – No hi ha cap dificultat tècnica, només s'ha de saber anar en bicicleta	 Dificultat d'orientació: 1 – Ruta guiada, camins i cruïlles ben definits
	 Dificultat desplaçament: 1 – Terreny pla	 Esforç necessari: 3

 Desnivell de pujada: 60m - pràcticament inapreciable, exceptuant les entrades a Ullà i Bellcaire d'Empordà	 Desnivell de baixada: 60m
 Desnivell acumulat: --	 Distància: 45km
 Tipus de recorregut (linial/circular): circular	

Responsable i telèfon de contacte: Anna Vives (630 15 22 75)	
Nº màxim d'assistents: 20	Nombre real d'assistents: Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Hora de sortida: 8:00 des de la Quintana / 9:30 des de les Basses d'en Coll	Lloc de sortida/trobada: Pàrquing La Quintana (VdD) / Les Basses d'en Coll
Data màxima d'inscripció: 16/10/2023	

Descripció ruta i altres informacions d'interés: Comencem la ruta per les Basses d'en Coll, on hi ha els arrossars de Pals. A continuació anem cap a la Gola del Ter des d'on seguint el riu amunt s'arriba fins a Torroella de Montgrí. Allà s'inicia la segona part de la ruta passant per poblets amb encant com Ullà, Bellcaire d'Empordà i Verges.
Track: Basses d'en Coll – Gola de Ter – Torroella de Montgrí – Ullà – Bellcaire d'Empordà – Canet de la Tallada – Torroella de Montgrí – Basses d'en Coll
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: Bicicleta, casc, pantalons de culot, guants, paravent, buff

Informe i valoració final: Sortida apta per a tothom que tingui confiança anant en bicicleta. No hi ha esforç de pujada, ni és cansada.

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