












## Fitxa excursió SECCIÓ de MUNTANYA La Massa CCV

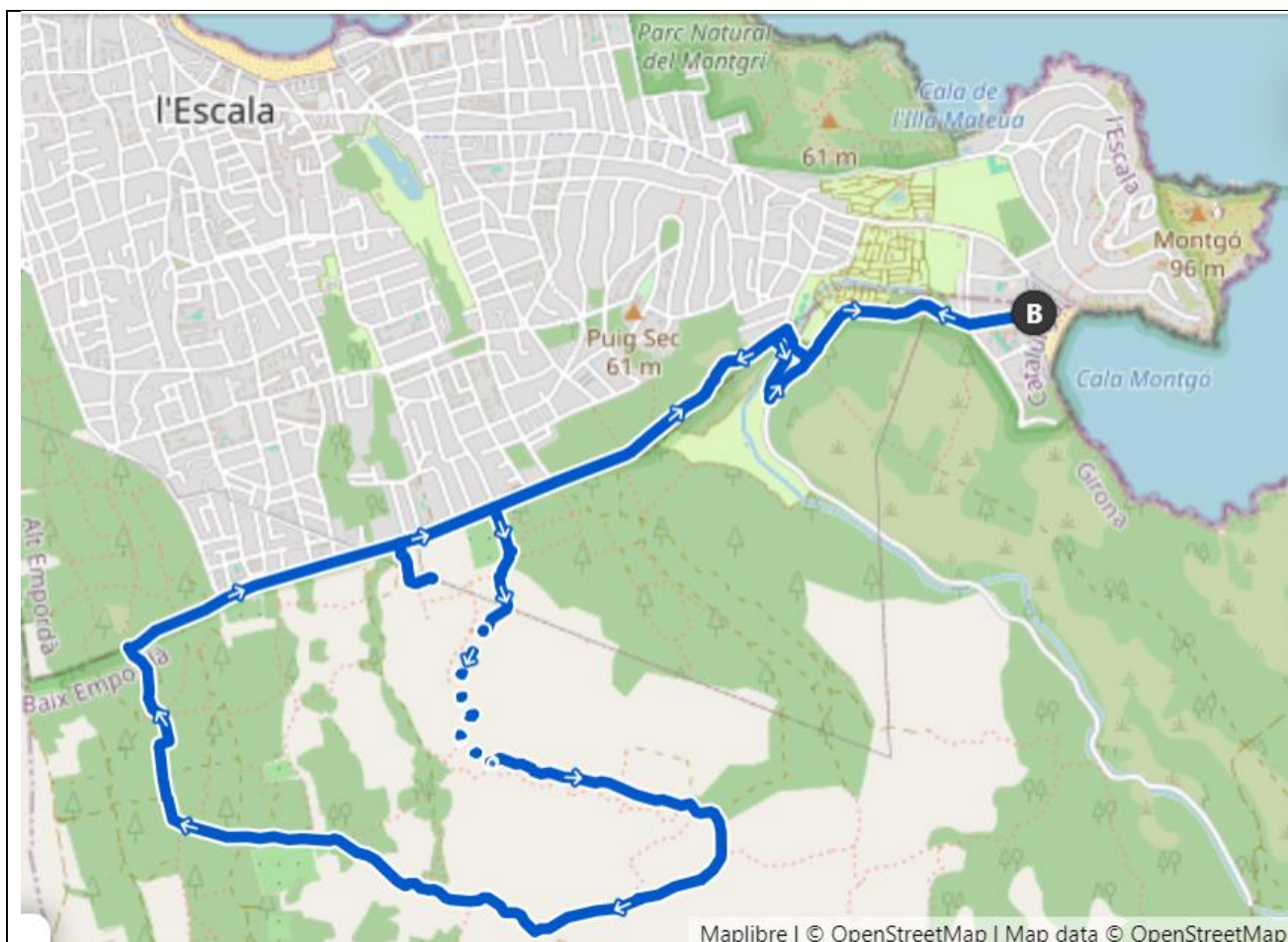
<b>Nom de l'activitat:</b> PASSEJADA ENTRE L'ALT I EL BAIX EMPORDA	
<b>Indret:</b> Termes municipals de l'Escala i Torroella de Montgrí	<b>Data:</b> 11/04/24
Temps aproximació amb cotxe: 1h20'	Temps de marxa (sense parades): 3 hores

<b>DIFICULTAT</b> 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: 2	 Esforç necessari: 2

 Desnivell de pujada: 180	 Desnivell de baixada: 180
 Desnivell acumulat: 360	 Distància: 11,5km
 Tipus de recorregut (linial/circular): circular	

Responsable i telèfon de contacte: Santi Mundí, 600576284	
Nº màxim d'assistents: 25	Nombre real d'assistents: <a href="#">Haga clic o pulse aquí para escribir texto.</a>
Hora de sortida: 07:30	Lloc de sortida/trobada: Parquing La Quintana
Data màxima d'inscripció: 09/04/24	

<p>Descripció ruta i altres informacions d'interés: Deixarem els cotxes a la Cala Montgó. Enfilarem seguint el Camí dels Termes a través de boscos de pins i amb una suau pendent, una important acumulació de dunes sorrenques fruit dels forts vents de tramuntana que porten fins aquí les sorres de les platges d'Empúries, fins arribar a una gran esplanada amb magnífiques vistes del Golf de Roses. Després s'iniciarà una tranquil·la baixada que ens portarà al antiga església de santa Maria de Palau i novament al Camí dels Termes i a la platja de Montgó, on si anem bé de temps i la temperatura acompanya podrem refrescar-nos. A les dues tenim reservat un menú al restaurant El Gotim, al centre de l'Escala (20€).</p>
Track: <a href="https://ca.wikiloc.com/rutes-btt/la-massa-avis-caminaires-163298669">https://ca.wikiloc.com/rutes-btt/la-massa-avis-caminaires-163298669</a>
Mapa:



Enllaços (web i pdf descarregables): <https://bit.ly/4awy7aD>

#### 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: Porteu tovallola, la podeu deixar al cotxe i si arribem bé d'horari i fa bon temps podem fer un banyet

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

##### 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

5 – Hi ha molts factors de risc	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