



Roser  
ics ela

SORTIDA DE NATURA  
28-29 oct. Cerdanya Catalana

# SORTIDA DE NATURA

28-29 oct. Cerdanya Catalana

Cap de setmana complert on ens preparem per pujar al Puigpedrós amb els seus 2.911m es el cim més alt de la Cerdanya catalana. La seva ascensió, tot i que llarga, no te cap dificultat tècnica i ens permet arribar a un mirador privilegiat. Hi ha previst un pla B per aquells/es que no vulguin fer cim.

*Al cim la vista avarca des del Canigó fins a l'Aneto.*



Vista del refugi Malniu

## QUÈ CAL PORTAR?

- Esmorzar i dinar de dissabte
- Roba per al proper dia
- Tovallola petita
- Utensilis mínims d'higiène personal
- Cantimplora. Mínim 1L
- Lots / preferiblement frontal
- Sac de dormir
- Calçat còmode
- Roba d'abric i impermeable

### Recomanable

- Buff
- Gorra pel Sol
- Bastons de marxa (qui en faci servir)



Cim del Puigpedrós

## HORARI PREVIST

### Dissabte

Quedarem a les 9.00h a la Fundació i, amb cotxes particulars, agafarem l'autopista de Montserrat (C-16) fins a Bellver de Cerdanya.

A mig matí realitzarem una petita excursió que ens endinsarà en la cova més popular de la Cerdanya, amb més de 300 metres de profunditat.

A ben dinat, tornarem a agafar els cotxes per arribar al refugi de Malniu (accés amb vehicle) on soparem i passarem la nit amb prèvia activitat per famílies.

### Diumenge

A primera hora iniciaran el recorregut aquells/es que vulguin fer cim al Puigpedrós. Tot seguit es plantejarà el recorregut alternatiu.

A la tarda ens tornarem a trobar per fer un tancament a prop del refugi.

Es preveu arribar a Cerdanyola als vols de les 20.00h.



Imatge de la cova anys enrere

## COST

L'activitat tindrà un cost de 60€ per persona.

Aquest inclou el sopar de dissabte al refugi Malniu, pernocta i esmorzar en el mateix. Dinar de diumenge amb pícnic, berenar i material de les activitats.

*El transport es realitzarà amb vehicle privat a càrrec de cada participant.*

# INSCRIPCIÓ

28-29 oct. Cerdanya Catalana

Per realitzar la inscripció, és necessari estar inscrit en el programa XL com a grup del centre d'esplai del Roser. Aquest formulari és una ampliació per gestionar reserves.

Cal realitzar una autorització per cada participant.

Nom: \_\_\_\_\_ Cognoms: \_\_\_\_\_

## MODALITAT DE DIUMENGE

- ASCENSIÓ AL PUIGPEDRÓS**  
Amb 10 km de recorregut circular i 780 m de desnivell, farem ascensió al cim del Puigpedrós de 2.915m, el sostre de la província de Girona.
- VISITA DELS ESTANYS**  
Recorregut circular de 5 km que ens permetrà visitar estanys i indrets encantadors en un camí sense dificultats tècniques ni grans desnivells.

Signatura

*He llegit i accepto la normativa d'inscripció i ús*

# BONES PRÀCTIQUES

28-29 oct. Cerdanya Catalana



La participació és clau per al bon funcionament i clima de grup. En el plantejament d'activitats caldrà estar amb actitud proactiva.



Durant la sortida visitarem espais naturals. Seguint amb els ODS i els criteris generals de l'entitat, procurarem deixar aquests sempre en millor condició dels que l'hem trobada.



Les tasques comunes son responsabilitat de totes. Per al bon funcionament cal estar al servei dels altres. Pot ser que s'organitzin serveis i repartició de tasques durant l'estada.



En els espais d'activitat no es permetrà l'ús d'alcohol o altres substàncies nocives com el tabac. Cal tenir en compte el caire de trobada que estem realitzant.



Caminar, jugar, cantar, ballar, córrer, saltar, riure, emocionar-te... Cada proposta és una aventura. Viu-la al 100% i gaudeix d'ella.



El passa al grup d'XL, sempre es quedarà a l'XL.

Aquesta activitat compta amb el suport i la col·laboració de:

