

TRANSPIRINAICA BLOC 7

GR-11

**Planoles - Cap de
Creus**

04 - 10 d'agost

INSCRIPCIONS: info@atlasnatura.es +34 613092100



**atlas
natura**
25 anys





GR-11 PLANOLES – CAP DE CREUS

Exigència física



Exigència tècnica



Apunt d'informació

El GR 11, o Sender del Pirineu, és un sender de gran recorregut que recorre els Pirineus pel seu vessant sud, des del Cantàbric fins a la Mediterrània, travessant pics, valls, poblets, boscos i serralades d'una gran bellesa i valor natural. Amb un recorregut total d'uns 800 km, 378 km per Catalunya/Andorra, va ser homologat el 1985.

El sender recorre des de la comarca del Ripollès (Queralbs) fins a l'Alt Empordà, final d'aquesta llarga travessa (Cap de Creus).

Un bloc exigent pel que fa a calor, però igualment espectacular i emblemàtic.

L'últim i definitiu bloc d'aquesta travessa, però no l'última travessa, t'apuntes a descobrir noves travesses amb nosaltres?



LA RUTA

DIA 1



BCN - Queralt

Trasllat amb les furgonetes d'Atlas Natura fins al petit i encantador poble de Queralt on ens coneixerem i el nostre guia us explicarà com esdevindran els propers dies. Això ja comença!

DIA 2



Queralt - Ulldeter

Primera etapa on sortirem des del mític poble de Queralt i farem rumb a la vall de Coma de Vaca, una pujada exigent ens durà al Coll de la Marrana, on anirem baixant fins arribar al Refugi d'Ulldeter.

15,2 kms. + 1540 mts. - 510 mts.

DIA 3



Ulldeter - Lamenère

Dia llarguíssim que té opció d'escapatoria a 24 kms de l'inici de l'etapa, els que l'acabin tindran un merescut descans per recuperar cames i cap després d'aquest dia tant intens però amb paissatge tant bonic.

32 kms. + 850 mts. - 2280 mts.

DIA 4



Lamenère - Coustouges

Dia més tranquil i per terreny menys pirinenc, ja comencem a entrar en terra d'interior. Muntanyes d'alzines i pinedes omplen els boscos de la zona.

21,7 kms. + 890 mts. - 860 mts.



DIA 5

Coustouges - Maçanet de Cabrenys



Ruta que recòrrer gran part camí català, seguim gaudint d'aquests boscos densos que en breus desapareixeran. Entrem a terres d'exili i camins de llibertat.

19,7 kms. + 920 mts. - 1372 mts.

DIA 6

Maçanet de Cabrenys - La Jonquera



Entrem dins la recta final, la ruta d'avui ens recordarà que van viure els nostres avant passats en èpoques franquistes fugint a França per camins i amagant-se en diferents indrets recordats en memòria.

24,5 kms. + 1130 mts. - 1072 mts.

DIA 7

Sant Quirze de Còlera - Cap de Creus



Ens estalviem gran part de camí per dins l'Albera, terra de vinyes i poca hombra on les calors de l'agost poden ser esgotadores i perilloses i comencem a Sant quirze de Còlera fins al final preuat, Cap de Creus! Es pot parar a port de la Selva.

34,7 kms. + 1126 mts. - 1300 mts.

*Per tal de garantir la seguretat dels participants i el desenvolupament correcte de l'activitat, Atlas Natura es reserva el dret de modificar els itineraris si les condicions atmosfèriques, estat del terreny, condicions del grup o qualsevol altre motiu ho requereix.



MATERIAL RECOMANAT



Roba
pels diferents dies
(podeu rentar a mà)



**Pastilles
potabilitzadores**



**Motxilla
de ruta**
15-30L



Gorra



**Crema
solar,
ulleres**



**Gore-tex o
capalina.**



**Plumífer o
folre polar**



**Calçat de
muntanya**
preferiblement
botes



**Medicaments
personals**



**Targeta
federativa**
en cas de
tenir-la



**Pals
trekking**



**Frontal
o Lot**



ALLOTJAMENT



1 nit d'hotel a Queralbs
1 nit d'hotel a Refugi Ulldeter
3 nits a Maçanet de Cabrenys
1 nit al chalet de l'albera

de 6 a 10 persones

1150€

per persona

més de 10 pax

1050€

per persona

Inclou

- Assegurança de viatge.
- Transport durant tot el viatge
- 6 nits.
- Mitja pensió cada dia
- Guia titulat en Muntanya Mitjana.
- Trasllet de Barcelona a Camprodon i de Planòles a Barcelona.
- Ganyips.

No inclou

- Dinars
- Begudes i altres durant els àpats i el viatge en general.
- Tot el que no s'indica a l'epígraf "El preu inclou".

Les inscripcions es realitzen directament a la web: www.atlasnatura.es. Cal omplir el requadre marró de "reserva un viatge". S'obrirà un altre formulari que cal omplir. Un cop envia't, rebreu un e-mail de confirmació de plaça.

Per a formalitzar l'inscripció cal fer una transferència de 500 (50% del preu del viatge) al número de compte que se us facilitarà. Un mes abans del viatge caldrà liquidar la resta de l'import.

No dubteu en posar-vos en contacte amb l'organització per a qualsevol qüestió, estarem encantats d'ajudar-vos!

Condicions de cancel·lació

- Atlas Natura es reserva el dret de cancel·lar o modificar les activitats per raons meteorològiques o que poden afectar la seguretat del grup.
- Si un/a participant no presenta el nivell requerit o acordat, tant tècnic com físic, Atlas Natura podria variar, si fos possible, l'itinerari o programa per a adaptar-se al nivell del participant. Així mateix, el guia podrà variar el programa en funció de las condicions meteorològiques o de las condicions de la muntanya, amb l'objectiu de garantir la seguretat. Com a últim recurs, en cas que un/a participant no segueixi el nivell físic-tècnic, estipulat abans de la contractació, el guia podrà suggerir l'escurçament o eliminació d'algun tram de la ruta per a ell.
- El/La participant té la obligació d'informar a Atlas Natura sobre possibles problemes de salut, al·lèrgies o malalties cardiovasculars abans de contractar una activitat. Atlas Natura, no es fa responsable de malalties prèvies a l'activitat.
- En el moment de contractar l'activitat, s'accepten les condicions aquí descrites, al formulari d'inscripció.
- Si es produeix una baixa fins un mes abans de l'activitat, es retornarà la totalitat de l'import ingressat. Si la baixa es produeix fins 7 dies abans de l'inici del viatge, es retornarà el 20% de la totalitat de l'import en euros, en concepte de reserva.
- Si la baixa es produeix el dia anterior de la sortida no es retornarà cap import.
- La no presentació el dia de la sortida representa la perduda total de l'import ingressat. L'abandonament de l'activitat per causes personals representa la perduda total de l'import ingressat.
- En cap cas es retornarà l'import de bitllets de tren o avió ja emesos.

INSCRIPCIONS:
info@atlasnatura.es
+34 613092100

