



## UN CAP DE SETMANA ALS PORTS

### FITXA DE L'ACTIVITAT

**Tipus d'activitat:** Itinerari excursionista per adults.

**Data:** 27 i 28 de setembre del 2014

**Lloc i hora de la sortida:** Dissabte dia 27, a l'àrea de lleure de St. Roc, al terme de Paüls, a les 9 h.

**Dissabte:** Des de el punt de trobada, iniciarem la caminada pujant al Coll de l'Avenç, i des de aquí seguirem pujant fins el Joan Gran i la Moleta de les Canals. Baixarem fins la Font Canaleta i les runes dels masos de Fandos i del Capellà, passarem sota les Roques de Benet, pels Estrets i arribarem a Arnes.

**Diumenge:** Iniciarem la tornada a Paüls travessant un altre vegada els Estrets, pujarem fins a la Punta de Cucons, Coll de Botana, les Muntanyoles, Coll de Pins Rojals i el cim de l'Espina. Des de aquest cim baixarem seguint el camí del GR-7 i Estels del Sud fins l'àrea de St. Roc.



Mapa general amb els itineraris dels dos dies ressaltats.

**Horari:** de 9 a 10 hores cada dia.

**Desplaçament:** Vehicle particular.

**Desnivell:** Uns 1000 metres de desnivell acumulats per cada dia.

**Dificultat:** Itineraris sense gaire dificultat tècnica, tot i que les sendes sovint son de mal caminar. És requereixen unes bones condicions físiques.

**Observacions:**

- Es prega màxima puntualitat, donat que un cop iniciada la sortida serà força difícil que algú es pugui incorporar al grup.
- L'organització es reserva el dret d'anular l'activitat o variar l'itinerari, si les condicions meteorològiques fan desaconsellable el segur desenvolupament de l'activitat.
- Opcional pernoctar a lo corral d'arnes la nit de divendres.

**Material:**

- Roba adient per la temporada (impermeable, gorro, guants,...)
- Calçat de muntanya.
- Motxilla lleugera
- Aigua
- Menjar per la jornada (possibilitat d'encarregar prèviament el picnic pel 2º dia a l'allotjament).

**Contacte:** Activitat organitzada des de el GEPEC, més informació a [secretaria@gepec.org](mailto:secretaria@gepec.org) , al telèfon 689 980 280 o a [ismael.arnes@gmail.com](mailto:ismael.arnes@gmail.com)

