

TRAVERSA PERSONES I NATURA

# Retrobament al Pirineu

24-23 d'agost de 2019

Aportació mínima per cobrir despeses: **580€** (inclou allotjament mitja pensió i transport que utilitzarem col·lectivament, el transport fins al punt de trobada corre à càrrec de cadascú).

Agraïm aportacions voluntàries per l'acompanyament.

## HORARI

DISSABTE 24	DIUMENGE 25	DILLUNS 26	DIMARTS 27
<p><i>Trobada a les 9 hores a l'estació de Ribes de Freser.</i></p> <p>Cremallera de Núria fins al Santuari. Caminem fins el refugi de Carançà. Nit a Carançà.</p> <p><i>14,6 KM - 900 m de desnivell</i></p>	<p>De Carançà fins a Mentet. Dormim al refugi La Cavale.</p> <p><i>11,4 KM. - 684 m de desnivell</i></p>	<p>De Mentet a Pi de Conflent. Dormim a Casa Sant Pau.</p> <p><i>6 KM - 250 m de desnivell</i></p>	<p>De Pi de Conflent fins a Marialles. Dormim al refugi de Marialles.</p> <p><i>6 KM - 800 m de desnivell</i></p>
DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	
<p>Del refugi de Marialles a la pica del Canigó. Dormim al refugi de Marialles.</p> <p><i>18,5 KM - 1050 m de desnivell</i></p>	<p>De Marialles a Vernet, passant per l'abadia de Sant Martí del Canigó. Dormim a Vernet.</p> <p><i>7 KM - 650 m de desnivell</i></p>	<p>De Mentet a Pi de Conflent. Dormim a Casa Sant Pau.</p> <p><i>6 KM - 250 m de desnivell</i></p>	

## EQUIP A PORTAR (ORIENTATIU)

- Motxilla gran d'excursionista: còmoda, amb suports amples ajustables a l'esquena i a la pelvis
- Capelina per si plou: que permeti posar-se-la amb la motxilla
- Botes/bambes de muntanya còmodes per caminar
- Dues mudes: pantaló o malles, mitjons, roba interior, samarreta. Còmoda (a ser possible de cotó)
- Roba d'abric pels vespres/matins: jersei polar, mitjons gruixuts.
- Paravent.
- Tapaboques pel coll (optatiu)
- Sac de llençol
- Tovallola lleugera
- Necesser lleuger i bàsic (millor si utilitzem sabons ecològics)
- Cantimplora
- Ulleres de sol, crema solar i gorra
- Màrfega/Estoreta i manteta (opcional) per fer dinàmiques a l'exterior

## INFORMACIÓ PRÀCTICA IMPORTANT

L'allotjament és mitja pensió, esmorzar i sopars inclosos. Cadascú es farà càrrec dels seus dinars i ganyips. Recomanem: portar dins la motxilla aliments per cobrir 3 dinars. A Pi de Conflent, trobarem una botiga on podrem comprar aliments per 3 dinars més. En cas de voler-ho fer diferent, a saber que el refugi de Carançà i de La Cavale de Mentet ofereixen serveis de picnic per 9,5 i 8 euros respectivament.

Recomanem no sobre passar els 10 kg de pes.

## PERSONA DE CONTACTE, I INSCRIPCIONS

Nina Gasol Faussat  
 info@naturaiconsciencia.cat  
 Tel: +93 881 55 33 Ext. 8524

## PAGAMENTS

Caixa d'Enginyers ES69 3025 0029 0314 0000 1528