



## 4a Caminada Pont de Montanyana - Tremp "Entre Nogueres" Dissabte, 24 d'octubre de 2015

### a) Característiques generals

La caminada entre nogueres és un recorregut que uneix les poblacions de Pont de Montanyana i de Tremp majoritàriament per camins i senders.

Transcorre per camins de bast o tradicionals, camins ramaders i camins forestals. El recorregut té una longitud de quasi 24 km i un desnivell acumulat en ascens de 796 metres i de descens de 882 metres.

### b) Descripció de l'itinerari

La sortida es farà des de la plaça major de Pont de Montanyana en direcció al pont que porta cap al terme de Tremp, passant seguint el camí tradicional que transcorre pel nucli de Claramunt, Eroles i Claret, fins arribar a Tremp.

Podeu trobar més informació de la ruta al track que podreu baixar de la pàgina web i també a la següent web, ja que aquest tram forma part del recorregut que va de Pont de Montanyana fins a Àger, i que ha estat senyalitzat per l'entitat "el Camí".

<http://www.elcami.cat/node/782>

Marca: Troncal 

Estat de la senyalització: En procés.

Està senyalitzat des de Pont de Montanyana fins a Vilamajor (Àger). Guia en procés d'edició

Distància total: 170,00 Km

### c) Escapades de la caminada

**COLL DEL BÍMET:** control i avituallament líquid i sòlid. (cal avisar de l'abandonament per telèfon a la organització)

**EROLES:** Hi ha la font per agafar aigua (cal avisar de l'abandonament per telèfon a la organització)

**PAVELLÓ CASAL:** control arribada final caminada. Control i avituallament líquid i sòlid.

Si s'abandona: **ÉS OBLIGATORI COMUNICAR-HO A QUALSEVOL DELS CONTROLS DE PAS**

### d) Registre en els controls (MOLT IMPORTANT)

El recorregut encara que concebut com a una sola excursió que comença al Pont de Montanyana i acaba a Tremp, tindrà un punt de control intermedi al coll del Bímet i un altre a l'arribada al pavelló del Casal. Hi haurà diferents punts de control on al mateix temps es podrà abandonar la caminada. (punt c)

Cada participant estarà identificat amb una acreditació i en els controls hi haurà fulls de registre on l'organització controlarà el pas dels participants.

És imprescindible pel bon funcionament general i el control i seguiment dels participants, **tenir cura de ser registrat en tots els controls**, tant si continueu com si abandoneu. (en cas de recerca d'un participant pot resultar vital).

Recordeu que als controls hi haurà avituallaments i pot ser lloc de parada tècnica o de repòs.

Abandonar la caminada eximeix a l'organització de qualsevol responsabilitat a partir d'aquell moment.

e) **Horaris de la caminada**

- **Recorregut El Pont de Montanyana-Tremp: La sortida es farà des de la Plaça Major de Pont de Montanyana a les 08.00 h del matí.**
- La recollida de les acreditacions i obsequis serà a les 07.30 h. En el lloc de sortida.

Talls de temps:

- Coll del Bímét: 11,00 h
- Tremp a les 14,00 h

Els participants que no compleixin aquests horaris de pas no podran continuar la caminada i se'ls hi comunicarà l'obligatorietat del seu abandonament i per tant quedaran fora del control i de la responsabilitat de l'organització.

**Horaris dels transports:**

**AUTOCAR TREMP / EL PONT DE MONTANYANA (matí)**

**6.45 h:** Sortida de Tremp en direcció cap al Pont de de Montanyana, davant del Pavelló Casal.

**TRANSPORT DE TREMP / EL PONT DE MONTANYANA (tarda)**

**14,00 h:** Sortida de Tremp en direcció cap al Pont de de Montanyana, davant del Pavelló Casal.

f) **Assegurança accidents esportius**

L'Assegurança és de l'Ajuntament amb la companyia SURNE.

Si hi ha algun problema s'haurà d'acudir a l'assistència mèdica que hi hagi (CAP, HOSPITAL) el centre ha de fer factura, que la companyia reemborsarà fins a 1200€.

Allà on vagin han de sol·licitar la confirmació de l'organització (Jordi Fumàs 639780773), conforme estan inscrits i després enviar la confirmació al centre on vagin.

g) **Recomanacions**

- ❖ Només hi haurà un avituallaments de líquid i sòlid i una font als nuclis d'Eroles i Claret, és aconsellable portar aigua i menjar suficient. La constant hidratació i ingestió d'aliments és molt important.
- ❖ L'exposició al sol serà llarga, cal portar protecció solar, ulleres i gorra.
- ❖ Les ampolles als peus sorgeixen per fricció, fet que podem resoldre amb esparadrap directe sobre la pell a l'inici de la molèstia.
- ❖ Cal evitar les irritacions amb els pantalons, per tant es recomana portar malles.
- ❖ El calçat ha de ser còmode i amb la sola suficientment rígida.
- ❖ Recordeu portar també roba d'abric ja que passem per zones exposades al vent i per abrigar-nos a les puntes del dia on el sol no ens acompanya.

d) **Track de la caminada**

Podeu veure el track de la caminada en la següent adreça:

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=5507379>

e) **Informació i inscripcions**

L'edat mínima per participar és de 14 anys. Els menors d'edat hauran d'aportar una autorització del pare, mare o tutor, el mateix dia de la prova.

Podeu trobar informació i fer la inscripció de la caminada a les següents adreces:

[www.tremp.cat/esports](http://www.tremp.cat/esports) i [www.pallarsjussa.cat](http://www.pallarsjussa.cat)

**Preu: 12 € (Inclou assegurança, avituallaments i obsequi)**

**Suplement pel transport en autocar : 5 €**

**INSCRIPCIONS:**

**Les inscripcions s'han de fer a la web :**

<https://www.inscripcions.cat/entrenoqueres2015>

**DATA LÍMIT INSCRIPCIONS : dijous 22/10/2015**