

INSCRIPCIONS, NORMATIVES I DADES TÈCNIQUES DEL PR-C33

El PR-C33 és un recorregut moderat pel que fa al terreny però difícil per la distància, per tant **cal valorar** aquest aspecte així com també valorar els desnivells.

El recorregut es pot completar en 7 hores. És una **activitat no competitiva**, per tant el repte i el ritme de la marxa el marca cadascú.

Hi ha **tres propostes de recorregut** amb diferents distàncies (A, B i C).

INSCRIPCIONS a la web del CEG i al local social a partir del dia 17 de gener de 2023. Si es fa presencial es pot realitzar els dimarts i els divendres de 20.00h a 21.30h fins el dia 10 de febrer de 2023. Les inscripcions online es tancaran el dia **10 de febrer** a les 23.59h.

A l'hora de fer l'inscripció **cal marcar el recorregut** escollit i indicar si es farà **corrent o caminant**.

El recorregut s'inicia i s'acaba a Can Queló. Plaça Mn. Jaume Oliveras, 1.

Les **acreditacions** es donaran a partir de les 07.15h i la **sortida** serà a les 07.30h.

L'avituellament de l'arribada es tancarà a les 15.00h

Els **preus** de l'activitat són els següents:

soci: 12€

no soci federat: 14€

no soci no federat: 16€

En cas de portar la **mascota** durant el recorregut, caldrà complir la normativa establerta.

La inscripció inclou l'assegurança pels participants no federats, avituallaments de líquids i sòlids, esmorzar i pisolabis amb un obsequi per cada participant a l'arribada.

Si una persona s'ha inscrit i no pot participar se li guardarà l'obsequi durant 15 dies al CEG. Horari d'obertura: divendres de 20.00h a 21.00h.

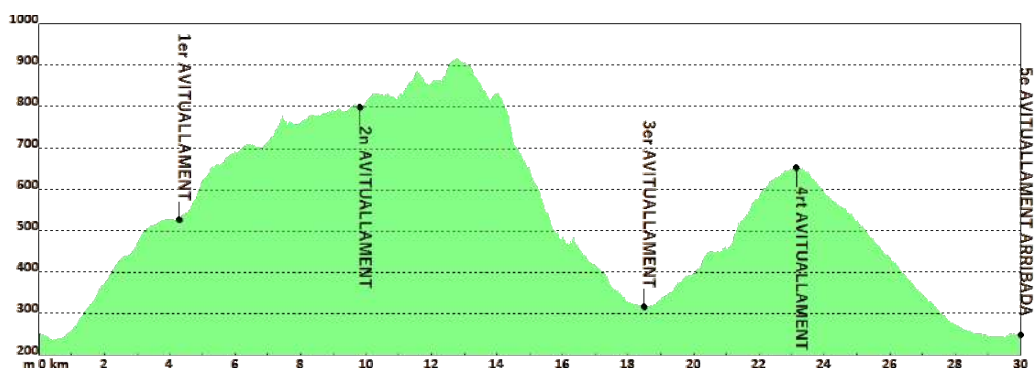
El recorregut es pot fer caminant o corrent. Sí s'escull l'opció de fer-lo corrent, l'esmorzar serà a l'arribada.

El recorregut està senyalitzat amb marques grogues i blanques:

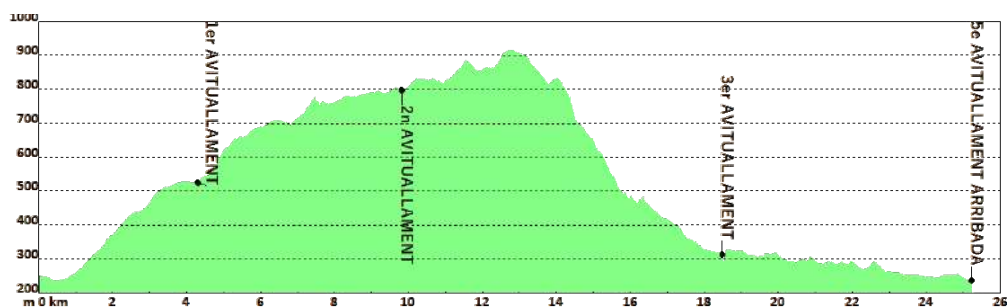


OPCIONS DE RECORREGUT:

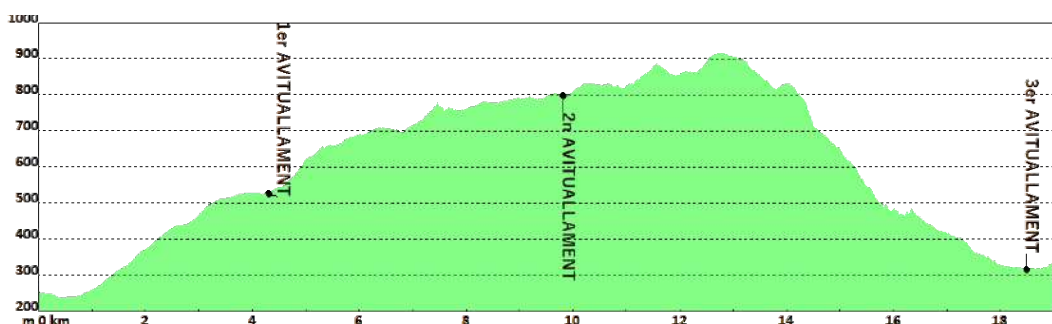
OPCIÓ A: Aquesta opció és tot el recorregut sencer amb una distància de 29.380 Km dels quals 14,380 km són de pujada i 14 km són de baixada. El desnivell positiu acumulat és de 1199m. i el desnivell negatiu és de 1197m.



OPCIÓ B. En aquest cas el recorregut és de 24, 210 Km dels quals 11,95 Km són de pujada i 12, 226 són de baixada amb un desnivell positiu acumulat de 884m i un desnivell negatiu de 822m. En aquesta opció de recorregut, en arribar al Figaró, en el tercer avituallament cal travessar pel pas elevat de la C-17 i girar a la dreta. A continuació segueix les marques blanques i vermelles del GR-2 pel sender del riu fins arribar al parc dels Pinetons. En aquest punt cal tornar a seguir les marques blanques i grogues del PR-C33 fins a Can Queló, punt d'inici i control d'arribada.



OPCIÓ C: Aquesta darrera opció és un recorregut de 17,76 Km dels quals 9,71 són de pujada i 17,27 km són de baixada amb un desnivell positiu acumulat de 835m i un desnivell negatiu de 609m. Si s'escull aquesta opció, en arribar al Figaró, al tercer avituallament es pot baixar en tren fins a La Garriga. L'estació de tren es troba a 150 m de l'avituellament, al mateix carrer. Al arribar a La Garriga cal dirigir-se a Can Queló on hi haurà el cinquè avituallament, el punt d'inici i el control d'arribada.



NORMATIVA

La participació al resseguiment del PR-C33 és una prova **no competitiva** que té com **objectiu** promoure l'activitat a l'aire lliure i donar a conèixer el medi per gaudir de les magnífiques vistes de l'itinerari.

A l'arribada al Figaró, en el control de l'avituellament, els **participants tenen l'obligació d'informar a l'organització** que estarà en aquest punt, quina opció ha marcat a la inscripció, A, B o C. (*S'adjunten els horaris de la línia R3*).

Dissabtes, diumenges i festius <small>Sábados, domingos y festivos</small> Saturdays, Sundays and Holidays 23 / 4 / 2022																																																				
La Tor de Querol	Puigverd	Urx - Alp	La Moixa	Toses	Planols	Ribes de Priser	Camprodonar	Ripoll	La Fraga de Bebie	St. Quirze de Bassora	Goronja	Torelló	Maniellu	Vic	Balenya - Tova - Sava	Balenya - Ela - Hostalets	Cenelles	St. Martí de Centelles	Figaró	La Garriga	Les Franqueses del Vallès	Cruïlles - Corvolles	París de Vallès	Molí St. Rosa	St. Perpetua de Moçoda	Montcada Ripollat	Barcelonès Blarucó	Barcelona Torra del Baró	Barcelona La Sagrera-Meridiana	Barcelona Arc de Triomf	Barcelona St. Antoni	Barcelona St. Lluís	Barcelona St. Joan de Vilatorrada	L'Hostalet de Llobregat																		
															5.54	6.01	6.04	6.07	6.12	6.17	6.22	6.28	6.31	6.38	6.42	6.45	6.48	6.53	6.56	6.59	7.02	7.08	7.11	7.16	7.23																	
															5.39	5.50	5.56	6.02	6.06	6.15	6.23	6.31	6.34	6.37	6.42	6.47	6.52	6.58	7.01	7.06	7.12	7.15	7.18	7.23	7.26	7.29	7.32	7.38	7.41	7.46	7.53											
															6.54	7.01	7.04	7.07	7.12	7.17	7.22	7.28	7.31	7.38	7.42	7.45	7.48	7.53	7.56	7.59	8.02	8.08	8.11	8.16	8.23																	
															7.24	7.31	7.34	7.37	7.42	7.47	7.52	7.58	8.01	8.08	8.12	8.15	8.18	8.23	8.26	8.29	8.32	8.38	8.41	8.46	8.53																	
															7.10	7.21	7.27	7.33	7.37	7.46	7.54	8.01	8.04	8.07	8.12	8.17	8.22	8.28	8.31	8.38	8.42	8.45	8.48	8.53	8.56	8.59	9.02	9.08	9.11	9.16	9.23											
															8.24	8.31	8.34	8.37	8.42	8.47	8.52	8.58	9.01	9.08	9.12	9.15	9.18	9.23	9.26	9.29	9.32	9.38	9.41	9.46	9.53																	
															7.03	7.12	7.23	7.28	7.39	7.50	8.02	8.09	-	8.27	-	8.37	8.46	8.54	-	-	9.07	-	-	9.22	-	9.31	9.38	9.42	-	-	-	9.56	9.59	10.02	10.08	10.11	10.16	10.23				
															9.54	10.01	10.04	10.07	10.12	10.17	10.22	10.28	10.31	10.38	10.42	10.45	10.48	10.53	10.56	10.59	11.02	11.08	11.11	11.16	11.23																	
															8.25	8.32	8.41	8.52	8.59	9.10	9.19	9.34	9.41	-	9.58	-	10.07	10.16	10.24	-	-	10.37	-	-	10.52	-	11.01	11.08	11.12	-	-	-	11.26	11.29	11.32	11.38	11.41	11.46	11.53			
															10.21	10.32	10.39	10.51	10.57	11.03	11.07	11.16	11.24	11.31	11.34	11.37	11.42	11.47	11.52	11.58	12.01	12.08	12.12	12.15	12.18	12.23	12.26	12.29	12.32	12.38	12.41	12.46	12.53									
															10.25	10.32	10.41	10.52	10.59	11.10	11.21	11.33	11.40	-	11.58	-	12.07	12.16	12.24	-	-	12.37	-	-	12.52	-	13.01	13.08	13.12	-	-	-	13.26	13.29	13.32	13.36	13.41	13.46	13.53			
															12.54	13.01	13.04	13.07	13.12	13.17	13.22	13.28	13.31	13.38	13.42	13.45	13.48	13.53	13.56	13.59	14.02	14.08	14.11	14.16	14.23																	
															12.39	12.50	12.56	13.02	13.07	13.16	13.24	13.31	13.34	13.37	13.42	13.47	13.52	13.58	14.01	14.08	14.12	14.15	14.18	14.23	14.26	14.29	14.32	14.38	14.41	14.46	14.53											
															13.54	14.01	14.04	14.07	14.12	14.17	14.22	14.28	14.31	14.38	14.42	14.45	14.48	14.53	14.56	14.59	15.02	15.08	15.11	15.16	15.23																	
															13.30	13.50	13.56	14.02	14.07	14.16	14.24	14.31	14.34	14.37	14.42	14.47	14.52	14.58	15.01	15.08	15.12	15.15	15.18	15.23	15.26	15.29	15.32	15.38	15.41	15.46	15.53											

Als **participants no federats**, l'organització els farà una assegurança puntual que cobrirà la durada de l'activitat. El preu d'aquesta assegurança temporal està inclòs en la inscripció.

Per participar en aquesta activitat **és obligatori dur a la motxilla líquid per hidratació** (per si fa falta entre un avituallament i l'altre).

Els inscrits a l'activitat poden participar amb la seva **mascota**. En aquest cas cal complir la normativa: portar-la lligada amb corretja, fer ús d'un morrió si s'escau i tenir una assegurança de responsabilitat civil vigent.

Els participants han de **seguir les marques i no sortir de l'itinerari**. En cas **d'abandonar** l'activitat i no presentar-se al control d'arribada, cada participant té l'obligació de comunicar-ho a l'organització mitjançant els telèfons de contacte que consten a la targeta que s'entrega a l'hora de l'acreditació que és el control per l'arribada.

Tots els participants tindran esmorzar i avituallaments. En tots els punts d'avituellament es disposarà de sòlids i líquids.

Qualsevol persona que s'inscriu i finalment no participi en l'activitat NO ES RETORNARÀ L'IMPORT d'aquesta.

Els **menors de 18 anys** a data de la caminada, estan obligats a lliurar a l'organització una autorització del pare/mare o tutor legal degudament omplerta i signada.

Els **menors de 16 anys** estan obligats a anar acompanyats durant tot el recorregut d'un adult que, sota cap circumstància, podrà continuar el recorregut sense el menor.

El mal temps no serà obstacle per la celebració de l'activitat, si bé **l'organització excepcionalment podrà suspendre-la, posposar-la o modificar el recorregut**. L'organització **NO RETORNARÀ L'IMPORT** de la inscripció si l'activitat queda suspesa o ajornada per causes de força major.

Els participants han de tenir cura de:

- No malmetre la natura, no llençar cap residu orgànic ni inorgànic a la natura.
- Dipositar els residus als espais habilitats per l'organització en cada avituallament.
- Respectar les propietats privades: masies i conreus per on passa l'itinerari.
- Ajudar o prestar atenció a qualsevol participant que requereixi assistència o ajut.
- Comunicar a l'organització, mitjançant els telèfons de contacte que consten a la tarjeta entregada a l'inici, qualsevol incidència o accident que s'hagi observat en el transcurs del recorregut.
- Durant el recorregut hi haurà un equip "escombra" de l'organització per donar clausura als diferents controls i a la caminada.
- L'equip "escombra" té potestat per ajudar i també excloure de la caminada aquells participants que es puguin considerar en risc pels símptomes que es valorin: fatiga, lesions articulars, lesions de peus o altres dolències.

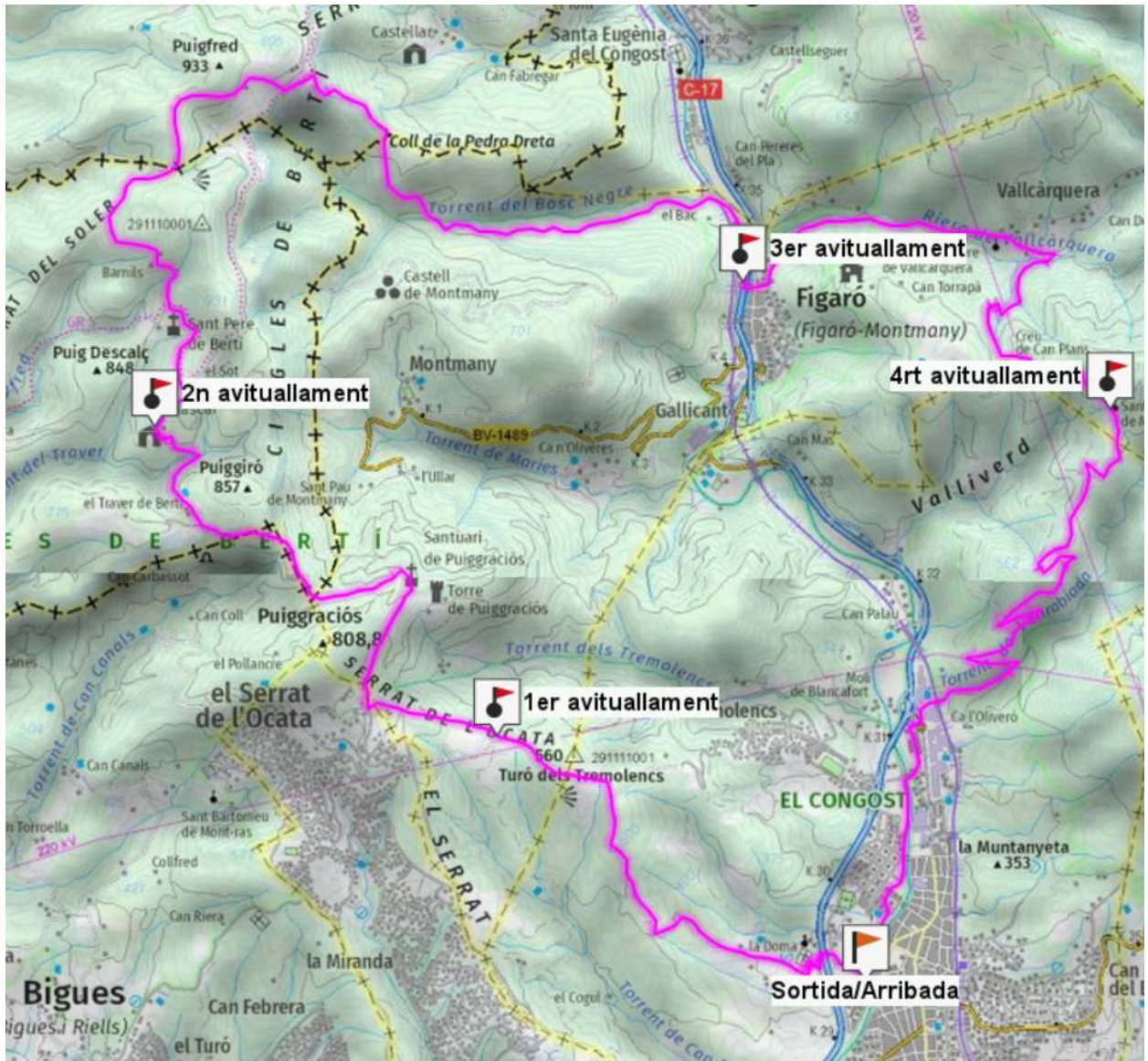
Protecció de dades i drets d'imatge:

Es realitzaran reportatges fotogràfics o de vídeo durant el desenvolupament de la caminada que es dibuïllaran a les xarxes socials habituals. L'inscripció o participació en aquesta activitat implica la cessió dels drets d'imatge de les persones inscrites o participants. El Centre Excursionista Garriguenc podrà publicar imatges de l'activitat a través de qualsevol mitjà, paper o informàtic sense requerir-ne l'autorització expressa dels participants, comproment-se a fer-ne un ús responsables.

IMPORTANT: El sol fet d'inscriure's i participar en el resseguiment del PR-C33 d'enguany representa l'acceptació del present reglament.



ITINERARI AMB ELS PUNTS D'AVITUALLAMENT DEL PR-C33



RESSEGUIMENT DEL PR-C33-PETIT RECORREGUT CIRCULAR DE LA GARRIGA

DESCRIPCIÓ DE LA SORTIDA.	Inici a la Plaça Mn Jaume Oliveras, 1 (Can Queló). Sant Esteve de La Doma, camí de La Serreta, Les Planes (1r avituallament) . Serra D'Ocata, camí del Santuari de Puiggraciós, Collet d'en Tripeta, camí del Grau del Mercader, Cal Mestret, El Clascar (2n avituallament) . Connexió GR-5, el Bertí, Barnils, Collet de les Pereres, Coll d'Oms (màxima altura del PR). Coll de Nou, Bellavista (Cant Volant), Grau de la Trona, Coll de la Pedra Dreta, Torrent del Bosc Negre, Sot del Bac, pas del ferrocarril (3r avituallament) . Camí de Vallcàrquera, creu de Can Plans, Sant Cristòfol de Monteugues, Font de la Teula, pas inferior ferrocarril, pont de Can Noguera, i Can Queló.
PUNTS DE PAS.	
ASPECTES TÈCNICS	Recorregut per carretera, pistes, corriols, torrents humits i zones boscoses. Terreny de progressió irregular amb alguna dificultat, forats, fang, pedres, arrels i arbres tombats.
MATERIAL GENÈRIC NECESSARI	Motxilla, pantalons llargs i tres capes: samarreta, jersei polar i paravent (recomanable que sigui transpirable). Capelina i dur bon calçat. Líquid per hidratació o quelcom per menjar si fos necessari entre avituallaments.
MATERIAL ESPECÍFIC NECESSARI	Bastons de trekking, telèfon mòbil (Per si cal trucar a l'organització en cas de necessitat o incidència). Telèfon CEG 938716693 o bé 112 en cas d'emergència.
PÚBLIC AL QUI VA DIRIGIDA	Practicants habituals d'excursionisme amb l'habilitat i forma física necessària per vèncer els obstacles del recorregut per si mateixos i que no tinguin cap risc i/o tipus de malaltia que sigui incompatible amb el desenvolupament de l'activitat.
RISCOS GENERALS A LA MUNTANYA	Inclèmències de la meteorologia, irregularitats del terrenys de progressió, caiguda de pedres, plantes tòxiques, animals i convivència de grup amb altres persones i vehicles.
RISCOS PARTICULARS DE LA SORTIDA	La distància, la meteorologia, no dur el material adequat, participar amb un nivell físic inadequat per a les característiques de la sortida, sortir-se del recorregut senyalitzat. Pedres, creuament de via ferrea, circular o posicionar-se incorrectament per la carretera o pistes obstaculitzant el pas a diferents tipus de vehicles que hi circulin.

RECORREGUT A	29,380 km	Desnivell acum. +	1199 m	Desnivell acum. -	1197 m	Alçada max.	917 m.	Alçada min.	234 m
RECORREGUT B	24,210 km	Desnivell acum. +	884 m	Desnivell acum. -	822 m	Alçada màx.	917 m.	Alçada min.	234 m
RECORREGUT C	17,76 km	Desnivell acum. +	884 m	Desnivell acum. -	609 m	Alçada màx.	917 m.	Alçada min.	234 m



Els participants a la caminada en qualsevol de les tres opcions de recorregut (a,b,c) declara que coneix els riscos generals de les activitats que es desenvolupen al medi natural, que ha estat informat de tots els riscos específics d'aquesta activitat concreta, els accepta voluntàriament i es compromet a col·laborar activament en el bon funcionament de l'activitat.

La cessió d'aquestes dades representa l'autorització al Centre Excursionista Garriguenc (CEG) per a tractar-les, d'acord amb el que disposen la Llei 15/1999 de 13 de desembre i la Llei 34/2002 d'11 de juliol i les Directives 95/46/CE i 2000/31/C, dins de l'àmbit propi del CEG, per poder dur a terme les funcions que té encomanades segons el seu Estatut, així com per a què les pugui cedir a aquelles entitats públiques i privades a les que hi estigui obligat per imperatiu legal o per donar compliment a les seves funcions, amb les que tingui prèviament concert o contracte regulador de transferència de dades de caràcter personal o d'informació sobre persones.