



Gran volta al Costabona (2 etapes d'autosuficiència)



Organitza:

Col·laboren:



de Girona



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

Contingut

Què és <i>TantComPuc</i> , secció d'Origen Girona.....	1
Itinerari: fitxa d'itinerari, mapes amb l'itinerari marcat, perfils, dades bàsiques.....	3
Material i equipament dels participants	5
Obligacions legals de l'entitat i dels participants	5
Perfil dels participants que poden fer l'activitat (és requereix experiència o condició física).....	5
Mapa recomanat de la zona.....	Error! No s'ha definit l'adreça d'interès.
Pàgina web recomanada	Error! No s'ha definit l'adreça d'interès.
Fotografia	Error! No s'ha definit l'adreça d'interès.
Publicacions de l'instructor de la secció.....	Error! No s'ha definit l'adreça d'interès.

Què és *TantComPuc*, secció d'Origen Girona

- *TantComPuc* som la secció de l'Associació excursionista i cultural Origen Girona - inscrita amb el núm. 59826 al registre d'associacions de la Generalitat de Catalunya i al registre d'entitats de l'Ajuntament de Girona- que es distingeix per fer les sortides de forma més ràpida i *esportiva* que la resta de seccions, pel que cal que els participants tinguin una bona forma física i experiència/autosuficiència tècnica en mitja muntanya
- Com la resta de seccions fem una sortida al mes aproximadament

Cal llegir detingudament la fitxa de la sortida abans de decidir apuntar-se a aquesta activitat.

- Anem per camins poc concorreguts, tot i que les sortides solen ser per les comarques gironines
- Volem transmetre l'estima per la natura i la muntanya, amb tot el que això suposa incloent el respecte per les tradicions locals i la llengua catalana (la nostra llengua vehicular, amb tot el degut i ple respecte a les més de tres-centes llengües que es parlen al nostre país)
- Es demana i practica el respecte i les normes mínimes de convivència entre tots els participants del grup. Concebem el grup com una unitat, ningú es queda enrere ni es separa sense avisar la resta. És molt positiu que cada participant aportï els seus coneixements i experiència diferencial per ensenyar-aprendre tots junts
- Els participants s'han de registrar prèviament a les sortides des del web de l'entitat <https://gironaorigen.wixsite.com/origen-girona/easy-blog> (cal avisar si finalment no es pot assistir), l'activitat es podrà modificar o anular segons la meteorologia, les mesures antiCOVID19 (<https://www.feec.cat/protocols/>) o altres circumstàncies ho aconsellen (en cas de tenir símptomes abstenir-se de realitzar la sortida). **Les sortides són només per a socis d'Origen Girona i cal disposar de la llicència federativa/esportiva FEEC adequada a l'activitat i vigent**, que es mostrarà a l'inici de la sortida i es durà a sobre com a identificatiu. Cal informar al responsable de l'activitat sobre la condició mèdica preexistent, medicació habitual, alteracions fisiològiques i lesions...
- Cal que cadascú dugui el material i aliments/aigua necessaris per la sortida, a la fitxa de cada sortida es troba indicat i per dubtes d'aquesta i altra mena es pot escriure un 📞 al grup de WhatsApp de la secció <https://chat.whatsapp.com/LI0YgP1c8EH12elp4m3TkC>
- Es demana arribar puntuals a les activitats, avisar d'incidències
- El participant que s'inscriu a l'activitat 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 i que els accepta voluntàriament comproment-se a col·laborar activament en el bon funcionament de l'activitat.
 - *Riscos generals a muntanya:* inclemències meteorològiques (sol, vent, temperatura alta o baixa, sequedat i humitat ambiental, pluja, pedra i calamarsa, llamps i boira, allaus...), relliscades en pendents d'herba i fang o de neu i gel, caiguda de pedres, plantes i altres vegetals (al·lèrgies i intoxicació), animals (picades i mossegades), estat del ferm i dels camins, convivència amb altres persones i vehicles en circulació o tancats elèctrics, etc.
 - *Riscos específics de la sortida:* possibilitat de neu, boires i/o gel, caiguda de pedres, manca d'oferta alimentària de menjars per a celíacs-al·lèrgics-vegetarians-vegans i/o d'aigua potable, possible manca de la preparació física, formació tècnica o experiència dels participants, infravalorar la dificultat de l'itinerari, etc.



Itinerari: fitxa d'itinerari, mapes amb l'itinerari marcat, perfils, dades bàsiques

DIA 1 Espinavell – refugi lliure del Costabona

Divendres 24 d'abril

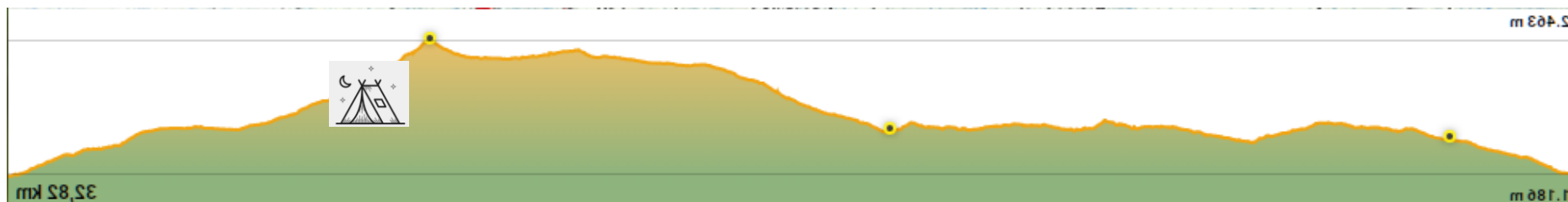
Total: 4.30 h / 8 km / 1.074 m +

Sortida a les **16.00 h** de la tarda (puntuals al punt de trobada: **aparcament** d'Espinavell, situat a $\approx \pm 1h 25 min$ des de Girona-Fontajau)

DIA2 refugi lliure del Costabona – Espinavell (per les esquerdes de Rojà i refugi de les Conques)

Dissabte 25 d'abril

Total: 8.30 h / 25 km / 805 m +



Pista: <https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/la-gran-volta-al-costabona-148260379>

L'explicació de l'itinerari també es pot veure a:

<http://www.voltaalcostabona.com/>

Mapa recomanat de la zona: *Costabona – Alta Vall del Ter* (Alpina, 2023-2024, 1:25.000)

Què és una ruta d'autosuficiència a muntanya?

És un itinerari que es realitza sense suport extern, en el qual les persones que el fan han de portar i gestionar tots els recursos necessaris per completar-lo amb seguretat.

Quines característiques té?

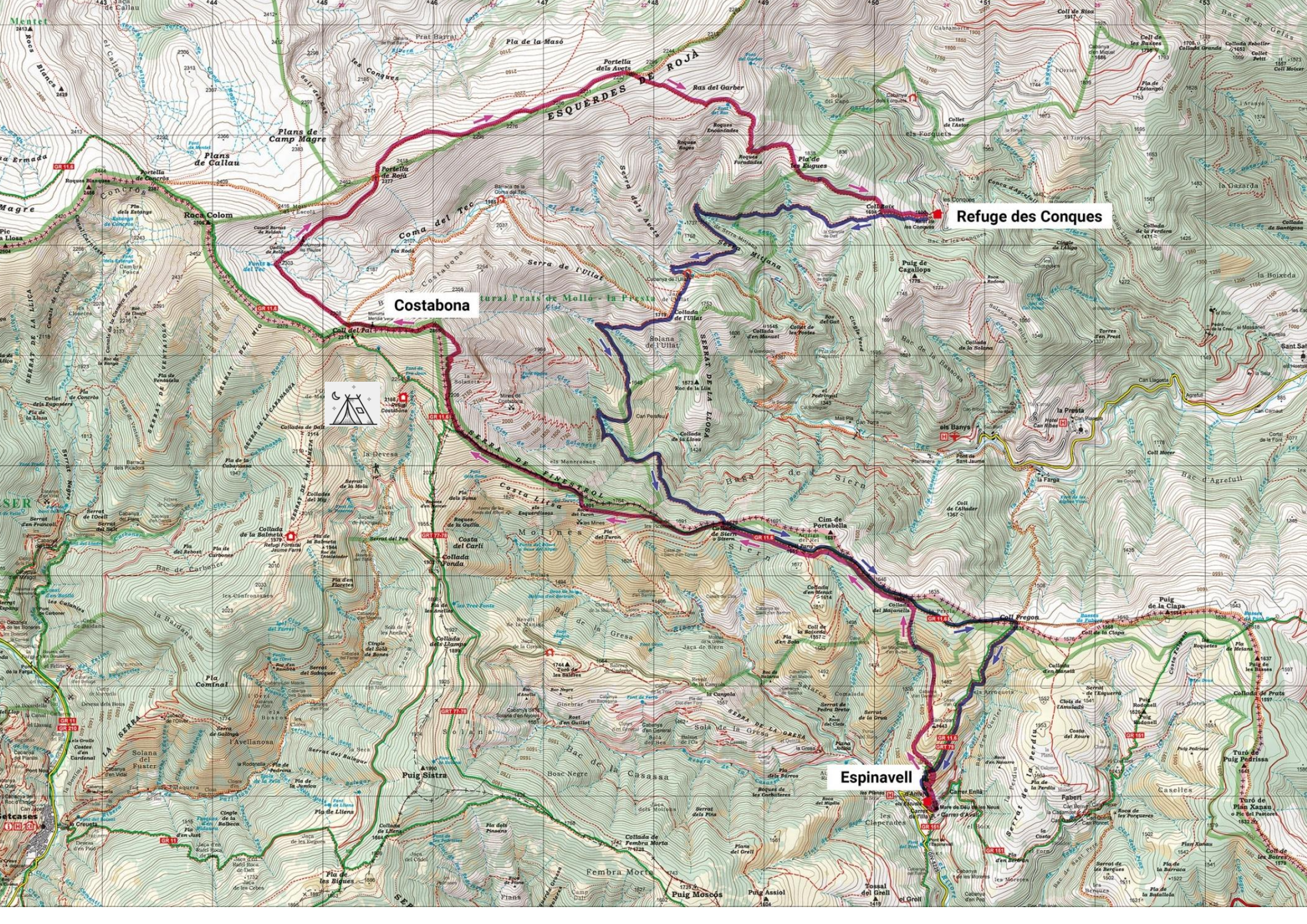
No disposa d'assistència externa ni d'avituallaments, cal portar tot l'equip, el menjar i l'aigua, ser capaç de pernoctar de manera autònoma i gestionar la navegació, la seguretat i possibles emergències en un entorn natural sovint aïllat.

Què implica per a les persones que la fan?

Implica una bona preparació física i tècnica, coneixements d'orientació i seguretat en muntanya, capacitat de planificació i presa de decisions, i assumir les condicions meteorològiques canviants. L'autonomia i la responsabilitat personal són essencials.



Cal llegir detingudament la fitxa de la sortida abans de decidir apuntar-se a aquesta activitat.



Costabona

Refuge des Conques

Espinavell

Material i equipament dels participants

Es tracta d'una llista orientativa i no exhaustiva **tingueu present de que no us pesi molt la motxilla. El pes de la motxilla ha de ser el 25 % del pes corporal com a màxim [millor si és menys]:**

- Motxilla per portar el material + protector de pluja (+/-30 litres aproximadament)
- **Sac de dormir i màrfega i funda de bivac**
- Berenar i sopar del primer dia
- Esmorzar, dinar i berenar pel segon dia
- Barretes energètiques i pica-pica
- Mitjons de tresc
- Malles llargues, o pirates. (no s'accepten malles curtes, xandalls, etc.) i/o pantalons de tresc (no de cotó)
- Pantalons impermeables (recomanats de membrana impermeable/transpirable)
- Botes de tresc de mitja canya (turmell cobert)
- 1a capa (samarreta tèrmica curta i llarga)
- 2a capa (jersei o jaqueta polar)
- 3a capa (jaqueta-paravent-capelina membrana impermeable/transpirable)
- Jaqueta amb farciment tèrmic (plomes, *primaloft*, etc.)
- Ulleres de sol categoria 3/4 "de plàstic" i amb protectors laterals
- Gorra o barret
- *Buff* o mocador de coll
- Gorro
- Guants fins interiors
- Protecció labial i protecció solar
- Cantimplora 2 L aigua mín. (mirarem de reomplir les cantimplores abans de pujar al Querroig)
- **Llanterna frontal** i piles de recanvi, navalla
- Medicaments que cada persona necessiti normalment/habitualment o consideri oportú i manta tèrmica
- Telèfon amb bateria suficient i números d'emergència desats (familiars, 112, etc.)
- Llicència federativa adequada i vigent a sobre com a identificatiu
- Moneda petita per si es vol comprar res en algun dels refugis/poblets

Obligacions legals de l'entitat i dels participants

espais

A la zona que anem hi ha regulació d'accés especial, ni sortim dels camins marcats que són els habituals i tradicionals del lloc. Complirem amb la normativa específica de l'espai natural



activitats

Organitzem les activitats en el marc de l'Associació excursionista i cultural Origen Girona -inscrita amb el núm. 59826 al registre d'associacions de la Generalitat de Catalunya i al registre d'entitats de l'Ajuntament de Girona- també formem part del cens d'organitzadors d'activitats físicoesportives en el medi natural del Consell Català de l'Esport. L'entitat compta amb una pòlissa d'assegurança de responsabilitat civil d'accidents per cobrir els riscos derivats del desenvolupament de les activitats físicoesportives, amb uns límits mínims de 150.253,03 € per víctima i 601.012,10 € per sinistre.

persones

Tots els participants de l'activitat disposen d'assegurança personal que cobreixi les despeses de curació, rescat i trasllat (licència federativa FEEC).

El material i equip de seguretat utilitzat és adequat i adient a la pràctica de l'activitat i compta amb les certificacions necessàries (UIAA) i un bon estat de conservació

La informació sobre l'activitat (descripció, riscos físics, espai físic, mesures per preservar l'entorn natural, material i equip a utilitzar...) ha estat proporcionada a les persones que la realitzaran amb antelació i al mateix matí en la qual s'inicia. Es fa un control del material i equipament de tots els participants durant tota l'activitat i es té cura de tots i cadascun d'ells.

Perfil dels participants que poden fer l'activitat (és requereix experiència o condició física)

La sortida va dirigida a excursionistes habituats a mitja/alta muntanya amb experiència, es demana una bona condició física i dur el material adequat.

Les persones que poden venir en aquesta sortida han de poder respondre afirmativament a totes aquestes afirmacions:

- Estic per sobre del nivell físic requerit, pel que no representaré una interrupció al ritme de marxa del grup
- Tinc la capacitat tècnica per fer l'activitat, la podria fer autònomament
- Tinc el material i l'equip necessaris per fer la sortida amb seguretat
- Tinc ganes de compartir l'objectiu que se'ns proposa com a part del grup

En cas de no tenir les respostes clares ja torbaràs una altra sortida més adient.

Cal llegir detingudament la fitxa de la sortida abans de decidir apuntar-se a aquesta activitat.