

## PROJECTE GR-7: CINQUENA ETAPA ERMITA DE SANT BARTOMEU – SANT JOAN DE PENYAGOLOSA

### INFORMACIÓ GENERAL:

<b>Eixida:</b>	<b>Dia 22 d' octubre a les 7h porta de la universitat</b>
<b>Arribada:</b>	<b>Dia 22 d' octubre a les 18h porta de la universitat</b>
<b>1a etapa</b>	<b>Sant Bartomeu - Sant Joan de Penyagolosa</b>
<b>Horari:</b>	<b>6,30h</b>
<b>Distància:</b>	<b>19 km.</b>
<b>Desnivell:</b>	<b>300m. en baixada i 510m. en pujada</b>
<b>Dificultat:</b>	<b>Mitja - alta: recorregut per sendes i pistes de mitja i alta muntanya amb desnivell fort.</b>
<b>Nivell físic aconsellable:</b>	<b>Practicar algun esport amb regularitat o caminar per sendes de muntanya habitualment.</b>

<b>Material necessari:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motxilla, botella d'aigua (1´5 litres), menjar per als dos dies , bastons telescòpics (aconsellable).</li> </ul>
<b>Roba:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roba esportiva o específica de senderisme.</li> <li>• Botes de mitja muntanya</li> <li>• Forro polar lleuger o semblant per a abrigar-se en les parades. Jaqueta impermeable lleugera, 2 parells de calcetins gruixuts (que no siguin de cotó).</li> <li>• Una muda de roba completa. Ulleres de sol, crema protectora, mocadors de paper, etc.</li> </ul>

### Mapa de la ruta:

