

**PROJECTE GR-7: SISENA ETAPA  
ERMITA DE SANT JOAN DE PENYAGOLOSA – VISTABELLA -  
CULLA**

**INFORMACIÓ GENERAL:**

<b>Etapa:</b>	<b>Sant Joan de Penyagolosa – Vistabella- Culla</b>
<b>Eixida:</b>	<b>Dia 3 de Desembre a les 6h porta de la Universitat</b>
<b>Llegada:</b>	<b>Dia 3 de Desembre a les 20h porta de la Universitat</b>
<b>Horari:</b>	<b>8,30h</b>
<b>Distància:</b>	<b>29km</b>
<b>Desnivell:</b>	<b>205m. en baixada</b>
<b>Dificultat:</b>	<b>Alta: recorregut per senders i pistes d'alta muntanya. Jornada de molts kilòmetres con desnivell final fort.</b>
<b>Nivell físic aconsellable:</b>	<b>Practicar esport amb regularitat o caminar per senders de muntanya a sovint.</b>

<b>Material necessari:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Motxilla, botella d'aigua (1'5 litres), menjar per tot el dia, bastons telescòpics (aconsellable).</b></li></ul>
<b>Roba:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Roba esportiva o específica de senderisme.</b> <b>Botes de mitja muntanya.</b> <b>Forro polar o similar per abrigar-se en las parades. Jaqueta impermeable, 2 parells de mitjons gruixuts (que no siguen de cotó). Guants i gorro.</b> <b>Una muda de roba completa. Ulleres de sol, crema protectora, mocadors de paper, etc.</b></li></ul>

**NOTA IMPORTANT:**

**La ruta es de nivell alt i, per tant, es recomana fer cas de las recomanacions indicades (*supra*).**



