

PROJECTE GR-7: DESENA ETAPA Vallibona - Fredes

INFORMACIÓ GENERAL:

Etapa:	Vallibona - Fredes
Eixida:	Dia 31 de maig a les 7 hores porta de la Universitat
Arribada:	Dia 31 de maig a les 20 hores porta de la Universitat
Horari:	6 -7 h (les de caminada) + 1 hora parada
Distància:	21,3 km
Desnivell:	569m pujada
Dificultat:	Mitja - alta: recorregut per senders i pistes de mitjana muntanya. Pendants fortes
Nivell físic aconsellable:	Practicar esport freqüent o caminar per senders de muntanya habitualment.

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



