

## 4<sup>a</sup> EIXIDA SENDERISME

### Gúdar - Valdelinares - Fortanete

<b>Etapa:</b>	Gúdar - Valdelinares - Fortanete
<b>Eixida:</b>	27 de març de 2010 – 7:00 hores des de l'entrada a la UJI, porta al costat de l'edifici escomeses
<b>Arribada:</b>	27 de març de 2010 sobre les 20:00 hores
<b>Horari:</b>	7 – 9 hores (1,5 hores de parades)
<b>Distància:</b>	32 km aprox
<b>Denivell:</b>	Ascens: 387 m Descens: 623 m
<b>Dificultat:</b>	Mitja / alta: recorregut per sendes de mitja muntanya amb desnivells forts.
<b>Nivell Físic aconsellable</b>	Practicar algun esport de manera continuada. Caminar per sendes de muntanya habitualment.

<b>Material necessari:</b>	Motxilla, botella d'aigua (1´5 litres), menjar per a tot el dia, bastons telescòpics (aconsellable).
<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, 2 parells de calcetins grossos (que no siguin de cotó). Guants i barret.</li> <li>• Una muda de roba. Ulleres de sol, crema protectora, mocadors de paper, etc.</li> </ul>

#### NOTA IMPORTANT:

A causa de les característiques de la ruta i les dates en què se realitzarà; és necessari portar almenys 1 o 1,5 litres de líquid per persona. Així com roba d'abric.

#### PREUS:

3 € socis del Servei d'Esports

6 € no soci

9 € No UJI

Atentament