

## FITXA 3ª ETAPA DE SENDERS DEL 2017 - 2018.

### St. Joan de Vilatorrada - Súria

**FITXA DE L'ACTIVITAT:** 3ª ETAPA DE SENDERS 2017 - 2018

**DATA:** 17 de Desembre de 2017 **TRAM:** St. Joan de Vilatorrada - Súria

**DISTANCIA:** 17,7 Qm.

**DESNIVELL :** +478 -410

Les sortides seran el quart diumenge de mes, excepcionalment, aquesta sortida hem canviat la data per raons justificades. Totes les sortides estan previstes que es faran en autocar.

Per poder participar-hi en les sortides es imprescindible disposar d'una llicència federativa (FEEC) en la categoria adient. La UEC El Prat pot facilitar temporal per aquells que no en disposin; el preu és de:

PREUS PER PERSONA:

	<u>Autocar</u>	<u>Temporal</u>	<u>Llicència</u>	<u>Total</u>
Soci amb llicència FEEC	16,00€			16,00€
Soci sense llicència FEEC	16,00€		4,50€	20,50€
No soci amb llicència FEEC	20,00€			20,00€
No soci sense llicència FEEC	20,00€		4,50€	24,50€

### **MOLT IMPORTANT**

· DES DE 2015 LA FEEC NOMÉS PERMET LLICÈNCIES TEMPORALS ALS SOCIS DE LA ENTITAT O SOCIS TEMPORALS.

· CAL SABER QUE LA LLICÈNCIA TEMPORAL NOMÉS SERVEIX PER L'ACTIVITAT SOL·LICITADA

El pagament es s'ha de fer per transferència o ingrés al compte de LA CAIXA

**ES51 2100 0320 1302 0012 9233** , detallant nom i cognoms i en el concepte: SENDERS.

Enviar una còpia del pagament per mail.

Com a norma general es tancarà la inscripció el dimecres anterior al dia de la sortida a les 21h. El dijous abans del dia de la sortida hi serem a la seu des de les 20h fins a les 21h. per aclarir qualsevol dubte i cobrar a aquells que no facin el pagament per banc. So voleu participar en la sortida heu d'omplir el formulari que trobareu a la nostra web:

[www.uecprat.com](http://www.uecprat.com) o respondre amb un mail a [activitats@uecprat.com](mailto:activitats@uecprat.com) o a [senders@uecprat.com](mailto:senders@uecprat.com)

Indiqueu: número de participants, si es disposa de llicència federativa, nom i cognom, DNI i una adreça de mail.

## CONSELLS PER SORTIR A LA MUNTANYA

**Calçat adient:** Botes o sabatilles de muntanya amb bon dibuix a la sola. Les botes protegeixen el turmells. Portar uns cordons de recanvi. Es recomana no estrenar el calçat el dia de la sortida.

**Roba per la sortida:** Cal tenir en compte la meteorologia del lloc on anem a caminar, portar la roba còmoda, una capelina o impermeable i un paravents. Es recomanable portar també uns mitjons i una samarreta de recanvi.

**Material:** Motxilla, brúixola, mapa del àrea, llum, manta tèrmica, navalla, petita farmaciola, crema solar, protector de llavis, ulleres de sol, xiulet, barret i bastons.

Líquid per veure: Mínim 1,5 litres d'aigua i begudes isotòniques.

**Menjar:** Esmorzar, dinar. També es bó portar fruits secs, barretes energètiques, xocolata.....

### **NORMES BÀSIQUES:**

- 1- Seguir qualsevol indicació dels responsables de la sortida.
- 2- Durant la sortida es posa un responsable a la capçalera i un altre a la cua. No es pot avançar al de capçalera, en cas de tenir que sortir del camí ho haurem de assenyalar-ho deixant la motxilla o avisant al responsable.
- 3- Les deixalles les retornarem amb nosaltres fins a trobar un contenidor o fins a casa si fos necessari.

Els responsables de la sortida podran: suspendre o modificar el recorregut si ho consideren recomanable.

També estan autoritzats a no admetre a persones que incompleixin les normes bàsiques o que no portin l'equipament adient a la sortida.

La entitat es reserva el dret d'admissió a la activitat a les persones que en anteriors sortides hagin incomplert les normes bàsiques.