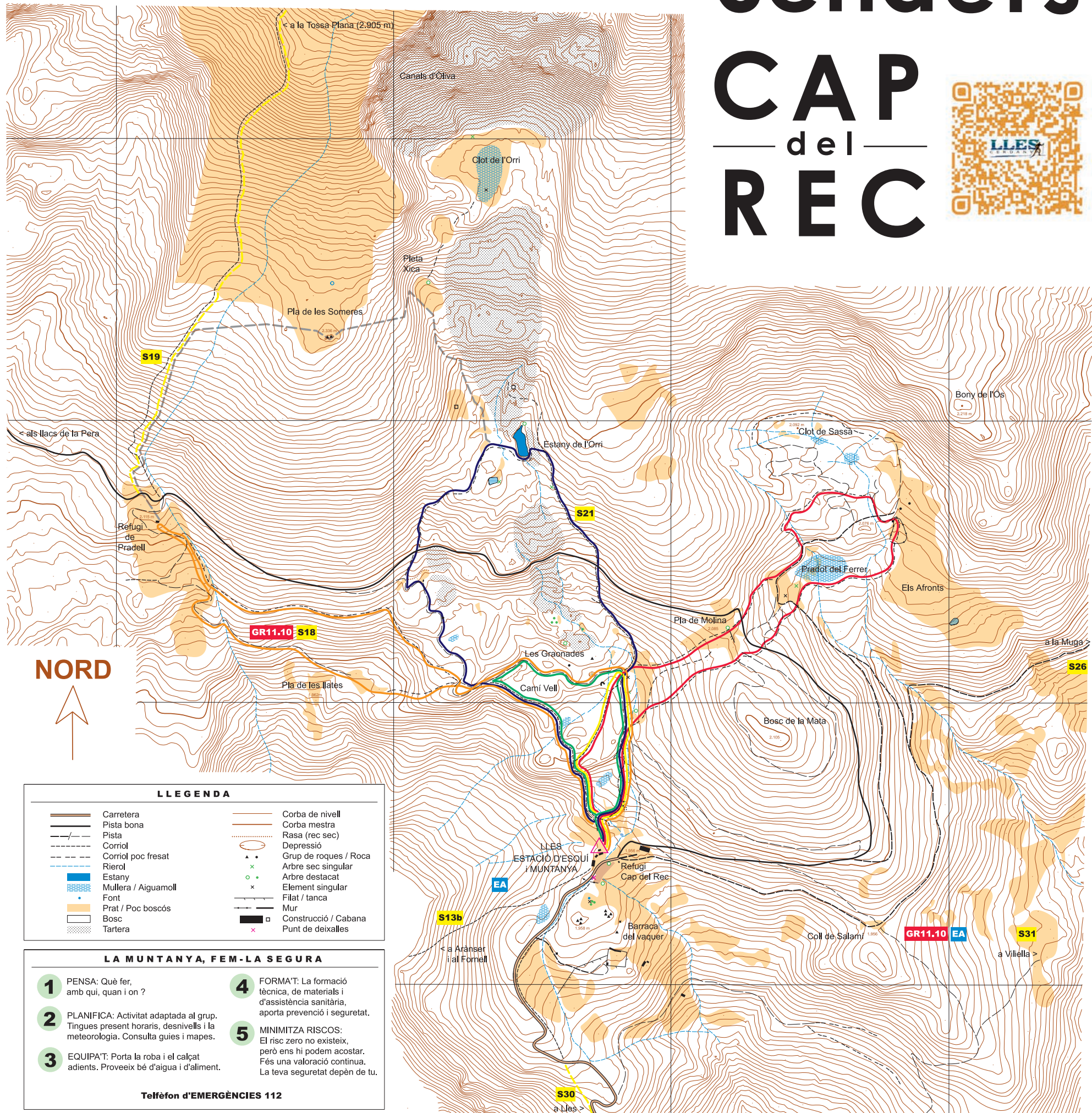


RECORREGUT	FORMAT	NIVELL	DISTÀNCIA	DESNIVELL+	TEMPS (aprox.)	ALTITUD (màxima)	CARACTERÍSTIQUES
Graonades (S18 / S21)	Circular	Molt fàcil	1,5 km	70 m+	40'	2.025 m	Bosc de pi negre
Camí Vell	Circular	Fàcil	2,2 km	77 m+	1h	2.040 m	Torrents i bosc
Afronts	Circular	Moderat	4,2 km	214 m+	2h	2.180 m	Estanys i torrents
Pradell	Circular	Moderat	5,5 km	208 m+	2h30'	2.120 m	Refugi i prats
Estany de l'Orri (Lloc d'inici)	Circular	Moderat	4,6 km	200 m+	2h30'	2.088 m	Pastures i barraques
S21 Estany de l'Orri	Lineal	Moderat	2,1 + 2,1 km	214 m+	2h	2.150 m	Estany
S18 Pradell	Lineal	Moderat	2,6 + 2,6 km	190 m+	2h	2.100 m	Refugi
S19 Tossa Plana	Lineal	Difícil	5,1 + 5,1 km	945 m+	5-6h	2.905 m	Cim d'alta muntanya
S13b Arànsers i El Fornell > 1h							
S26 Estanys de la Muga > 2h30'							
S30 Lles > 1h							
S31 Viliella > 45'							
							Track Pla de Someres
							Sender de Gran Recorregut



Senders

CAP del REC



NORD



LLEGGENDA

	Carretera		Corba de nivell
	Pista bona		Corba mestra
	Pista		Rasa (rec sec)
	Corriol		Depressió
	Corriol poc fresat		Grup de roques / Roca
	Rierol		Arbre sec singular
	Estany		Arbre destacat
	Mullera / Aiguamoll		Element singular
	Font		Filat / tanca
	Prat / Poc boscosos		Mur
	Bosc		Construcció / Cabana
	Tartera		Punt de deixalles

LA MUNTANYA, FEM-LA SEGURA

- 1 PENSA:** Què fer, amb qui, quan i on ?
- 2 PLANIFICA:** Activitat adaptada al grup. Tingues present horaris, desnivells i la meteorologia. Consulta guies i mapes.
- 3 EQUIPAT:** Porta la roba i el calçat adients. Proveeix bé d'aigua i d'aliment.
- 4 FORMA'T:** La formació tècnica, de materials i d'assistència sanitària, aporta prevenció i seguretat.
- 5 MINIMITZA RISCOS:** El risc zero no existeix, però ens hi podem acostar. Fés una valoració contínua. La teva seguretat depèn de tu.

Tel·lèfon d'EMERGÈNCIES 112