



Azimut

153

Excursions per la **Serra de Mont-roig** **i muntanyes veïnes** 27 itineraris a peu

Joan Ramon Segura i Antoni Satorra



**XVII
Premi
Vèrtex**
convocat per
la FEEC

Collecció: Azimut - 153

**LA SERRA
DEL MONT-ROIG
(I MUNTANYES VEÏNES)**

27 itineraris a peu

ANTONI SATORRA VALLVERDÚ
JOAN RAMON SEGURA RADIGALES

Cossetània
EDICIONS

AQUEST LLIBRE FOU MEREIXEDOR DEL
XVII PREMI VÈRTEX A UN RECULL D'ITINERARIS DE MUNTANYA,
CONVOCAT PER LA
FEDERACIÓ D'ENTITATS EXCURSIONISTES DE CATALUNYA,
AMB LA COL·LABORACIÓ DE COSSETÀNIA EDICIONS

Primera edició: març del 2018

© del text i de les fotografies: Antoni Satorra i Joan Ramon Segura

© d'aquesta edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C. de la Violeta, 6 - 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: 3 x Tres

Impressió: Formes Gràfiques Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-721-8

DL T 184-2018

Índex

Pròleg.....	5
Generalitats del Mont-roig i les serres veïnes.....	7
Ús de la guia	15
Documentació	17
Mapa de situació de les excursions.....	18

LES EXCURSIONS

1. De Santa Linya al Balconet i a l'ermita de Sant Pere i retorn pel barranc	19
2. De Santa Linya a l'ermita de Sant Urbà de Montclús.....	23
3. De l'ermita de Sant Jaume de Cas als estrets de la Morreria i Sant Urbà de Montclús, i retorn.....	27
4. De Vilanova de la Sal a la font i els roures de Fontanelles, l'ermita de Santa Margarida de Privà i les Salines.....	31
5. De Vilanova de la Sal a l'ermita de Sant Miquel i del Sant Cap	35
6. De Vilanova de la Sal a la font i els roures de Fontanelles, l'ermita de Montalegre, la Pala Alta i el coll de Porta	38
7. De Sant Llorenç de Montgai a l'ermita i el castell de Sant Llorenç, i retorn per la serra de Sant Cristòfol	42
8. De Sant Llorenç de Montgai a l'ermita de Sant Cristòfol i el refugi de la Garriga del Cantoné, i retorn per la Solana	46
9. De Sant Llorenç de Montgai a la Pala Alta per la canal de l'Agulla dels Pelats, i retorn per l'ermita de Montalegre i la Drecera	51
10. De Sant Llorenç de Montgai a l'ermita de Montalegre i cresta integral del Mont-roig	59

11. Del pont de l'Escalera a la torre de Sant Salvador.....	64
12. Volta a l'embassament de Sant Llorenç pel camí de Ribera, i retorn per la carretera	68
13. De l'embassament de Sant Llorenç a la serra de Monteró i el pas de l'Orellut, i retorn pel camí de Ribera.....	72
14. De la resclosa de Camarasa a la cova del Tabac i al refugi del Pletiu de l'Extrem o del Xut, i retorn pel pas del Sastre	77
15. De la presa de Camarasa a l'estació de ferrocarril de Vilanova de la Sal.....	81
16. De la presa de Camarasa al mirador de Dos Rius i la Rentisclera de la Maçana, i retorn.....	83
17. De l'aiguabarreig del Segre amb la Noguera Pallaresa al congost del Mu, Alòs de Balaguer i el mirador de Dos Rius	87
18. De l'aiguabarreig del Segre amb la Noguera Pallaresa al pas equipat de la Llum, el tossal de Sant Jordi i l'ermita de Sant Jordi.....	92
19. De Camarasa a l'ermita de Sant Jordi pel barranc de Canudell i lo Feixà, i retorn.....	97
20. De la carretera al tossal del Monteró	101
21. De la Maçana a la cova de l'Obaga de la Maçana, el mirador de Dos Rius, l'ermita i el castell.....	105
22. D'Alòs de Balaguer a Sant Martí de la Nou, la Mina i el Racó de Venus.....	109
23. De Santa Maria de Meià al castell d'Ariet, les icnites de la vall d'Ariet i el tossal de Sant Mamet, i retorn pel castell d'Orenga	113
24. De Figuerola de Meià al tossal de Sant Mamet, la casa forta de Rocaspana, Peralba i les icnites de la masia del Marull	117
25. De Camarasa al riu Segre pel camí d'Alòs, lo Feixà i l'ermita de Sant Jordi, i retorn.....	121
26. De Montsonís a la Mare de Déu del Salgar, Rubió de Baix i el búnquer i la serra de Munt, i retorn	125
27. Ermita del Remei i castell d'Oroners	129

Pròleg

La serra del Mont-roig és la primera elevació important vers el nord des de la plana lleidatana. Esdevé el primer esgraó de la complexa xarxa de serralades que formen el Prepirineu català. Els cingles gegantins del vessant meridional s'acolorixen, amb la llum del vespre, d'una alegre tonalitat rogenca. La toponímia reflecteix perfectament aquesta peculiaritat cromàtica que l'ha fet destacar entre les altres muntanyes properes.

La circumstància d'estar situada relativament a prop de capitals com Balaguer i Lleida ha fet possible que hagi esdevingut una contrada molt concorreguda pels excursionistes ponentins. Lentament els seus encants estan essent descoberts per la resta de Catalunya. Mai com ara no s'han vist tants caminadors, ciclistes de muntanya o escaladors pels costers del Mont-roig.

És veritat que els que fa anys que tresquem per aquests topants vam veure com, en els anys vuitanta del segle passat, els camins anaven desapareixent per una nefasta política de repoblació forestal, o l'abandonament massiu dels conreus perquè eren econòmicament inviables. Moltes cases de pagès van ser tancades i els camins carreters van acabar, en molts casos, perdent-se o essent difícils de seguir.

Però després d'aquest període crític, de sobte —i sense que s'entengui gairebé el fenomen sociològic— la muntanya ha tornat a repoblar-se. Ara ho fa els caps de setmana amb una munió de corredors, d'escaladors i, tot sovint, curses de BTT. Podríem afirmar que el Mont-roig, i les muntanyes que l'envolten, estan de moda.

Els caminants observadors ens hem anat adonant com els antics camins han estat de nou resseguits i han esdevingut de bon trescar. Hem vist com apareixen noves dreceres, nous passos que havien estat colgats d'herbassar. El Mont-roig torna a reeixir, com una autèntica Au Fènix.

Malgrat aquesta proliferació, la serra del Mont-roig no té cap publicació que reculli les seves possibilitats excursionistes. Fa un parell d'anys es va publicar un llibre que incloïa les vies d'escalada de la zona, mentre que l'any passat un mapa especialitzat oferiria una visió topogràfica. Però es trobava a faltar un treball que aple-

gués el conjunt dels itineraris de la zona. Per aquest motiu hem resseguit de nou la serra i descrit els millors itineraris que han de facilitar la millor descoberta del territori. En molts cops hem hagut de refer els nostres plantejaments, ja que s'havien obert nous senders que ens permetien assolir diferents i noves fites.

Sabem que difondre els encants d'una contrada comporta un augment d'excursionistes. Per aquest motiu és important remarcar, i insistir, que la bellesa natural del paratge només es mantindrà si entre tots sabem respectar-la. I tenir clar que la nostra estada a la muntanya és temporal i hem de deixar l'entorn igual, o millor, de com l'hem trobat.

Generalitats del Mont-roig i les serres veïnes

Localització

La present guia excursionista queda enclavada a la comarca de la Noguera, i inclou les serres de Mont-roig, Sant Jordi, Carbonera, Montclús i muntanya de Sant Mamet. És un conjunt de muntanyes amb entitat prou diferenciada de les serres que les envolten. Constitueixen la primera línia d'elevacions rellevants venint de la plana lleidatana. Se situen al sud del Montsec i al nord de Balaguer.

Com a punt de partida, i mirant-ho des del punt de vista de carreteres, podríem dir que la part oest està limitada per la carretera C-12 en direcció a Àger fins al coll d'Àger; pel sud, la carretera C-26 des de Balaguer fins a Artesa de Segre; a l'est, per la carretera LP-9132 des d'Artesa de Segre fins a Santa Maria de Meià, i, finalment, al nord, la pista de Santa Maria de Meià a Figuerola de Meià i, a l'altre costat de la Noguera Pallaresa, de la torre de Cas fins al coll d'Àger.

Hidrològicament, podem emmarcar-ho entre els rius Noguera Pallaresa, Segre i Boix.



El riu Segre abans d'arribar a Alòs de Balaguer des de Rubió

Geologia

Les excursions que trobarem en aquest llibre corresponen al que s'anomenen serres marginals dins de la comarca de la Noguera. Bàsicament està formada pel mantell de Gavarnie que ha lliscat cap al sud gràcies als guixos del terciari que han servit de lubricant per al desplaçament.

La muntanya de Sant Mamet

La serra de Sant Mamet, amb els seus 1.391 metres d'altitud, és amb diferència el punt culminant de les serres marginals orientals. Aquest dom correspon a un ampli aflorament de calcàries, calcarenites i gresos del Campanià-Maastrichtià plegat en cúpula. Aquesta forma de cúpula fa que les aigües es reparteixin entre el riu Noguera Pallaresa, el Boix i el Segre. El voltant del dom Sant Mamet està format per materials de les fàcies del Garumnià (gresos, calcàries i margues del Maastrichtià i final del paleocè) i de l'eocè inferior-mitjà (margues, calcàries, gresos de l'Ilerdià-Cuisià-Lutecià), que són els relleus monoclinals de Fontllonga-Figuerola de Meià, la Baronia-Penalta i Vall d'Ariet-Gàrzola. Cap al sud, les capes calcàries es van introduint davall de les arenoses i conglomerats oligocens del sinclinal de la Maçana-Alòs.

La serra del Mont-roig

La serra del Mont-roig queda una mica aïllada de la resta de serres, i és l'última al sud dels Pirineus; només queda la petita unitat de l'època del mesozoic-eocè de Sant Salvador i Monteró, a la zona de Camarasa.

Els materials que afloren a la serra del Mont-roig per la part sud són materials del triàsic superior (guixos i margues rogenques) i, per damunt d'aquest nivell, els guixos blancs de l'època del liès inferior amb un gruix d'uns 400 metres. Per damunt d'aquests guixos hi ha nivells calcaris liàsics i dolomies del juràssic mitjà-superior, que representen un primer ressalt dur, i, ja per la part més alta, el que es veu realment de la serra són materials del cretaci superior, especialment calcàries i calcarenites del Campanià-Maastrichtià.

La serra de Sant Jordi

Aquest sinclinal està compost pels mateixos materials que la serralada del Mont-roig, encara que aquí les potències són més petites. Els guixos retians es van encunyant, fins a desaparèixer a la serra Carbonera, i quelcom similar passa a la resta del juràssic i als nivells transgressius del cretaci superior. Les calcàries i calcarenites del Campanià-Maastrichtià ocupen la major part de l'aflorament i formen els espadats que flanquegen el sinclinal penjat i tot el seu nucli central.



Cara nord del Mont-roig, on els pins predominen sobre altres espècies arbòries

La combe derivada de Carbonera

L'anticlinal de Carbonera és una estructura molt estreta, alineada de nord a sud i lleugerament arquejada. Els materials que afloren són calcàries del liès superior. Al voltant, amb sèries molt esquemàtiques, hi ha materials del juràssic mitjà-superior i del cretaci superior.

La serra de Sant Salvador i Monteró

L'extrem sud-occidental de les unitats transverses estan formades per aquestes dues serres, intercalades entre l'encavalcament meridional de la serra de Mont-roig i l'encavalcament frontal de les serres marginals sobre la depressió de l'Ebre; són les més meridionals de les unitats transverses formades per la serra de Sant Salvador i de Monteró. Els materials d'aquestes serres són sèries molt estretes, formades pels guixos i margues de Keuper, que surten per totes les fractures i línies d'encavalcament. Se superposen nivells juràssics, cretàtics i de l'eocè inferior.

La serra de Sant Salvador és una estructura complexa formada per dues escames separades per una fractura, que produeixen la duplicació de la sèrie, mentre que la serra de Monteró és un suau anticlinal, que cavalca sobre la depressió de l'Ebre, separada de les serres marginals occidentals per la vall del Segre. Està composta per dues formes de loma, separades per un coll en el qual s'assenten conglomerats oligocens.

El riu Segre talla transversalment aquestes petites unitats mitjançant un encaixament profund.

Clima

El clima de la zona és mediterrani continental sec. La precipitació mitjana anual a gran part de la zona és escassa, al voltant dels 400 mm. Les estacions més plujoses de l'any són les equinoccials, sobretot la primavera. Els hiverns són freds, amb mitjanes d'entre 3 i 5° C, i els estius calorosos, entre 23 i 25° C. El període lliure de glaçades comprèn els mesos de maig a setembre.

Vegetació i fauna

La vegetació no pot ser massa exuberant, tal com s'ha esmentat a l'apartat de climatologia, perquè la pluviositat és molt escassa. Com a conseqüència de l'ambient sec i la carstificació, que incrementa la sequedat del sòl i minimitza l'aprofitament de l'aigua a través de les arrels, està dominada per abundosos boscos d'alzines carrasques, acompanyades de garric, boix, ginebró, noguerola, gessamí groc i matolls. I escleròfils, com ara el timó, la savina, la farigola l'heura santa, el romaní i l'espígol.

A les parts obagues, com tot l'esquenall de la serra del Mont-roig, hi ha pins, majoritàriament repoblats, mentre que a les lleres dels embassaments abunda el bosc de ribera, format per arbres de fulla caduca que creixen a banda i banda dels cursos fluvials. Als boscos de ribera trobem àlbers, freixes, gatells, oms, pollancre, salzes blancs, sargues, tamarius, verns, etc.

Aquests boscos solen anar acompanyats de diversa vegetació de ribera, que en zones baixes o de muntanya mitjana a les nostres contrades pot incloure plantes com ara baladres, murtra, aloc, falgueres, a més de plantes aquàtiques, com joncs o canyes.

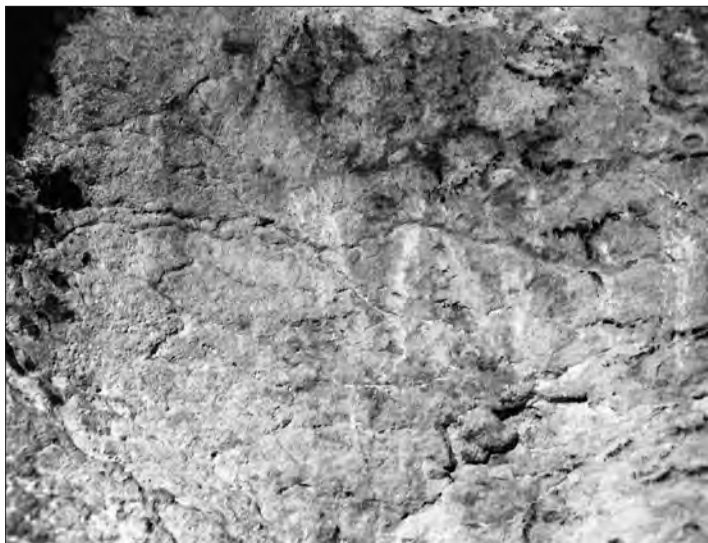
A Rubió de Baix hi ha una de les dues úniques zones del país on es pot trobar l'esperó de Bolòs (*Delphinium bolosii*), una espècie en perill d'extinció que és un endemisme de Catalunya.

Pel que fa a la fauna, als ambients forestals, agrícoles i de transició entre aquests dos trobem, entre d'altres, la fagina, la marta, la llebre, el conill, l'eríç, el teixó, la guineu, el gat fer, la geneta, el porc senglar i l'esquirol, pel que fa als mamífers; la perdiu, el picot verd, l'esparver, el mussol, el voltor comú, el trencau, l'aufrany, el gamarús, el duc o la gralla de bec groc com a aus representatives, a més d'una in comptable presència de frígíllids i passeriformes, com els pit-roigs, els verdums, les cornelles, etc.

A l'embassament i reserva natural de Sant Llorenç de Montgai, on abunda el bosc de ribera, observarem el cabussó emplomat, el bernat pescaire, l'arpella, l'agró roig i el boscaler comú.

Són dues espècies d'escurçó, la colobra de ferradura i els llargardaixos verd i ocellat, els representants més importants del grup dels rèptils.

Omplen els ambients aquàtics la llúdriga, el tritó pirinenc, diverses espècies de granotes i gripaus o peixos com el barb comú,



Pintura esquemàtica a la cova del Tabac

la carpa, la truita comuna i el lluci; als embassaments trobem el *black-blass* (perca americana) com a espècie introduïda.

En els hàbitats cavernícoles, els ratpenats i diversos insectes i aràcnids, alguns dels quals endèmics, completen la fauna.

Població

La presència humana a la zona que abasta aquest llibre a la comarca de la Noguera ve representada des de molt antic per l'art rupestre prehistòric, principalment per l'art esquemàtic que té entre 6.500 i 3.200 anys d'antiguitat; se'n poden trobar mostres a les coves d'Antona I i Antona III, a Artesa de Segre; Aparets I i Aparets IV, a Alòs de Balaguer, i a la cova del Tabac, a Camarasa. Totes tenen el reconeixement de Patrimoni de la Humanitat per la Unesco des de l'any 1998.

Ja en el neolític antic (entre 4.500 i 3.500 anys abans de Crist) s'utilitzaven les coves com a habitatge i rebost, com es demostra a la cova del Parco, a Alòs de Balaguer, on s'han pogut recollir diferents fragments de ceràmica (ceràmiques impreses, incisoimpreses, amb decoració plàstica, de decoració incisa i ceràmiques llises), ossos treballats, ornaments, etc.

També hi ha vestigis de civilització al poblat ibèric d'Antona, i una inacabable llista de castells i torres de guaita de l'edat mitjana.

La població de l'àrea està molt disseminada. L'empremta de l'home queda palesa en totes les serres. Com a conseqüència, l'agricultura i la ramaderia són la base de l'economia de la zona.

Pel que fa als municipis d'aquesta àrea (i el seu nombre d'habitants), són els següents:

- *Ajuntament de les Avellanes i Santa Linya*
Les Avellanes: 192 habitants.
Vilanova de la Sal: 110 habitants.
Santa Linya: 57 habitants.
- *Ajuntament de Camarasa*
La Baronia de Sant Oïsmè: 13 habitants.
Camarasa: 671 habitants.
Figuerola de Meià: 4 habitants.
Fontllonga: 22 habitants.
La Maçana: 4 habitants.
Sant Llorenç de Montgai: 186 habitants.
- *Ajuntament d'Alòs de Balaguer*
Alòs de Balaguer: 133 habitants.
- *Ajuntament d'Artesa de Segre*
Artesa de Segre: 2.986 habitants.
La Clua: 21 habitants.
La Vall d'Ariet: 0 habitants.
Vernet: 28 habitants.
- *Ajuntament de Montsonís*
Montsonís: 68 habitants.
Rubió de Dalt: 25 habitants.
Rubió del Mig: 12 habitants.
Rubió de Baix: 13 habitants.
Baldomà: 112 habitants.



El castell de Montsonís



Refugi de Sant Mamet

Allotjament

Refugis

- *Ermita i refugi de Sant Mamet:* Al mateix cim de Sant Mamet, al costat est de l'ermita. Coordenades UTM: 31T x=329454 y=4649356 z=1391.
- *Ermita i refugi de Sant Jordi:* A la mateixa ermita de Sant Jordi de Camarasa, al costat sud. Coordenades UTM: 31T x=325592 y=4639387 z=680.
- *Refugi de la Garriga de Cantoné:* Era un antic corral, fet malbé durant la Guerra Civil, ja que s'hi van refugiar soldats nacionals i van cremar les llates. En el seu interior hi ha una gran taula amb bancs, però res més; no obstant això, és millor que res. Un rètol explica que va ser arranjat l'any 2012 pel Càmping de la Noguera. Coordenades UTM: 31T x=317463 y=4636504 z=550.
- *Refugi del Pletiu de l'Extrem o del Xut:* Refugi lliure a dalt del Mont-roig. Coordenades UTM: 31T x=323332 y=4640575 z=750.

Altres allotjaments

- Cal Benet del Manigues, Camarasa <http://www.actiweb.es/camarasa/>. Tel.: 616 21 66 63.
- Ca la Magda, Camarasa. <https://www.airbnb.es/rooms/719463>. Tel.: 652 094 183.
- Cal Bonet, Camarasa. <http://www.descobrir.cat/ca/allotjaments/cal-bonet-714.php>. Tel.: 973 42 01 84.
- Masia Pedrolet, Camarasa. <http://www.masiapedrolet.com/>. Tel.: 973 42 00 27.

- Cal Ribero, Vilanova de la Sal. <http://www.calribero.es/>. Tel.: 646 68 35 92.
- Hotel Monestir de les Avellanes, Os de Balaguer. <http://www.monestirdelesavellanes.com/>. Tel.: 973 43 80 06.
- El Molí de Cal Pastisser, les Avellanes i Santa Linya. <http://www.catalunya.com/el-moli-de-cal-pastisser-17-13003-442900>. Tel.: 615 25 15 25.
- Cal Pallargues, Cubells. <http://www.calpallargues.com/>. Tel.: 637 73 95 05.
- Hostal Roma, Cubells. <http://www.hostalroma.com/hostal.php>. Tel.: 973 45 90 76.
- Alcova del Firmament, Os de Balaguer. <http://www.lleidaitu.com/que-visitat/allotjament/alcova-del-firmament/>. Tel.: 639 77 22 65.
- Loft La Perdiu, Alòs de Balaguer. <https://www.escapadarural.com/casa-rural/lleida/loft-la-perdiu>. Tel.: 659 30 70 02.
- Can Sisquet, Alòs de Balaguer. <http://www.cansisquet.com/es/>. Tel.: 687 58 44 97.
- Les Golfes del Molí, Alòs de Balaguer. <http://lesgolfes.elmolideponent.com/ca/inici.html>. Tel.: 644 13 84 06.
- Alberg Can Picarol, Fontllonga. <http://calpicarol.com/>. Tel.: 605 83 07 23.
- Cal Segon, Foradada. <https://www.escapadarural.com/casa-rural/lleida/cal-segon>. Tel.: 973 10 28 25.
- Can Cabalé, Foradada. <http://www.allotjamentsrural.com/cal-cabal>. Tel.: 973 10 28 25.
- Cal Viudeta, Vilanova de Meià. <http://www.calviudeta.com/>. Tel.: 639 44 24 70.
- Cal Cirera, Vilanova de Meià. <http://www.casacirera.com/>. Tel.: 973 41 50 81.
- Càmping La Noguera, Sant Llorenç de Montgai. <http://www.campinglanoguera.com/>. Tel.: 973 42 03 34.
- Hotel Restaurant Port d'Àger. Àger. <http://www.hotelportdager.com/>. Tel.: 973 29 22 98.

Ús de la guia

Els itineraris d'aquesta guia tenen aquesta estructura: una presentació de l'excursió; una fitxa tècnica on s'inclou la durada, el desnivell positiu acumulat, la distància, el tipus de recorregut, la severitat del medi natural, la dificultat d'orientar-se en l'itinerari, la dificultat en el desplaçament i la quantitat d'esforç necessari; l'altimetria; un codi QR de la traça per descarregar-la del Wikiloc, un mapa de la zona amb la traça, l'aproximació amb vehicle i la descripció dels itineraris amb els horaris totals (i els horaris parcials seguidament entre parèntesi) de tot el recorregut, que inclou també fotografies i coordenades dels diversos punts d'interès. A més, en algunes excursions hi ha alternatives de l'itinerari inicial per poder ampliar o reduir l'excursió.

Per la fitxa tècnica que representa els diferents graus de dificultat s'ha utilitzat el sistema MIDE (Mètode d'Informació d'Excursions), un sistema de comunicació entre excursionistes amb la finalitat de valorar i expressar les exigències tècniques i físiques dels recorreguts. El seu objectiu és unificar les apreciacions sobre la dificultat de les excursions amb la finalitat de permetre que cada practicant pugui obtenir una informació més objectiva.

Relacionem tot seguit els valors que formen part de les diverses fitxes tècniques d'aquesta guia:

- Temps de l'excursió.
- Desnivell positiu acumulat (calculat pel recorregut complet).
- Distància (calculada pel recorregut complet).
- Tipus de recorregut (itinerari d'anada i tornada, circular o travessia).
- Severitat del medi natural:
 1. El medi no està exempt de riscos.
 2. Hi ha més d'un factor de risc.
 3. Hi ha diversos factors de risc.
 4. Hi ha bastants factors de risc.
 5. Hi ha molts factors de risc.

- Dificultat d'orientació durant l'itinerari:
 1. Camins i cruïlles ben definits.
 2. Senders o senyalitzacions que n'indiquen la continuïtat.
 3. Exigeix la identificació precisa d'accidents geogràfics i punts cardinals.
 4. Exigeix tècniques d'orientació i navegació fora de traces.
 5. La navegació és interrompuda per obstacles que s'han d'esquivar.
- Dificultat en el desplaçament:
 1. Marxa per superfície llisa.
 2. Marxa per camins de ferradura.
 3. Marxa per sendes escalonades o terrenys irregulars.
 4. És precís l'ús de les mans per mantenir l'equilibri.
 5. Requereix passos d'escalada per a la progressió.
- Quantitat d'esforç necessari:
 1. Fins a 1 hora de marxa efectiva.
 2. Més de 1 hora i fins a 3 hores de marxa efectiva.
 3. Més de 3 hores i fins a 6 hores de marxa efectiva.
 4. Més de 6 hores i fins a 10 hores de marxa efectiva.
 5. Més de 10 hores de marxa efectiva.

Recomanacions

Per aquests indrets és important portar sempre aigua, ja que, com que presenta un clima tan sec i càrstic, per dalt de les crestes i als cims no en trobarem. També hem de pensar a portar el menjar suficient i el que s'anomena menjar d'atac (llaminadures, xocolata, barretes energètiques, etc.). Caldria no deixar de posar a la motxilla la crema solar, un barret i roba d'abric.

Advertència

Aquesta guia ha estat escrita amb la intenció d'oferir una informació als usuaris. No obstant això, en aquests tipus d'activitats sempre hi ha riscos incontrolats (pluja, boira, desplaçaments per llocs on es pot caure, esllavissades, etc.). Per això, tant l'editorial com els autors no assumeixen la responsabilitat dels accidents derivats de la utilització d'aquesta publicació.