

# Caminada de les Carenes

## 9a Marxa

### El Pont de Suert – Tremp

14 d'abril de 2018



Ajuntament  
del Pont de Suert

Ajuntament de Tremp



**FEEC** Federació d'Entitats  
Excursionistes de Catalunya  
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

# ÍNDEX

a)	CARACTERÍSTIQUES GENERALS .....	3
b)	DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI .....	5
c)	TIPOLOGIA DELS CAMINS .....	5
d)	ESCAPADES DE LA CAMINADA .....	6
e)	REGISTRE EN ELS CONTROLS (molt important) .....	6
f)	HORARIS DE LA CAMINADA .....	7
g)	HORARIS DELS TRANSPORTS .....	7
h)	INSCRIPCIONS .....	8
i)	AVITUALLAMENTS .....	9
j)	ASSEGURANÇA ACCIDENTS ESPORTIU .....	10
k)	MATERIAL OBLIGATORI QUE S'HA DE PORTAR .....	10
m)	INFORMACIÓ DE LA CAMINADA .....	11
n)	FOTOGRAFIES DE LA CAMINADA .....	11

## a) CARACTERÍSTIQUES GENERALS

La caminada de les carenes és un recorregut que uneix les poblacions del Pont de Suert i de Tremp per camins tradicionals, ramaders i forestals.

Amb una longitud de 54,2 km, un desnivell positiu acumulat de 2377 m i negatiu de 2739 m, obté, segons el mètode SENDIF, els següents ítems de dificultat física i tècnica:



### Recorregut des del Pont de Suert a Tremp

#### Recorregut des del Pont de Suert a Tremp

Distància:	54,180 km
Ascens acumulat:	2.377 m
Descens acumulat:	2.739 m
Desnivell total:	5.116 m

### Recorregut des d'Adons a Tremp

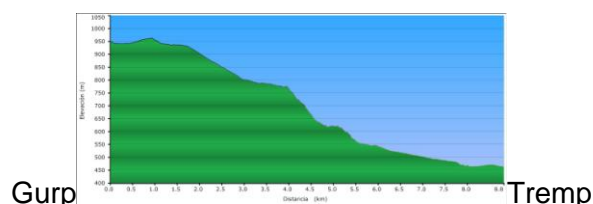
#### Recorregut des d'Adons a Tremp

Distància:	32,060 km
Ascens acumulat:	1.026 m
Descens acumulat:	1.882 m
Desnivell total:	2.908 m

**Recorregut des d'Adons a El Pont de Suert**

**Recorregut des d'Adons a El Pont de Suert**

Distància:	22,120 km
Ascens acumulat:	858 m
Descens acumulat:	1.269 m
Desnivell total:	2127 m



Nou recorregut de 9km, per a tota la família amb els nois i noies a partir de 9 anys. La sortida es farà 2 km abans d'arribar al nucli de Gurp i faran el tram fins arribar a Tremp.

**Recorregut des de Gurp a Tremp**

Distància:	9,00 km
Ascens acumulat:	43 m
Descens acumulat:	529 m
Desnivell total:	572 m

**b) DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI**

**ITINERARI EL PONT DE SUERT-TREMP**

Se surt des de la plaça de la confraria del Pont de Suert en direcció sud. Al final de la població s'agafa el camí que ens porta a la Font de la Mena on comença la continuada ascensió al poble abandonat de Montiberri. Continuem en direcció a Viu de Llevata creuant l'EIN de la Faiada de Malpàs i arribem al coll de Sant Roc de Viu. Baixem cap a Casa Trepadús i el barranc de Cantallops des d'on pugem al coll de Sant Roc d'Adons. A prop, al poble d'Adons, ens espera un avituallament generós.

Des d'Adons ascendim a la Creu de Ferri i mentre ens dirigim a Espluga de Serra i al poble de Sta. Engràcia, carenejarem i gaudirem de magnífiques vistes a través de l'EIN de la Serra de Sant Gervàs - Vall Alta de Serradell.

Només ens queda visitar el poble de Gurp. El final del llarg corregut ja està pròxim. Acaba al pavelló municipal de Tremp amb un més que merescut àpat.

Podeu trobar el **TRACK** de la caminada a la següent adreça:

El Pont de Suert a Tremp passant per Adons i Gurp:

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6123090>

track del 2014 per Gurp

### **ITINERARI ADONS-ELPONT DE SUERT**

Es surt des del poble d'Adons, on trobem l'avituellament de sortida. Es comença fent una pujada al coll de Sant Roc d'Adons per baixar al barranc de Cantallops i Casa Trepadús. Continuem fent la pujada al coll de Sant Roc de Viu fins a la Faiada de Malpàs, d'on ja comença el descens passant pel poble abandonat de Montiberri i arribant a la Font de la Mena, on als pocs metres es creua la carretera per agafar el camí de l'aigua que ens porta a El Pont de Suert.

Podeu trobar el **TRACK** de la caminada a la següent adreça:  
(el posarem properament, disculpeu)

### **c) TIPOLOGIA DELS CAMINS**

Cal considerar la dificultat que pot suposar identificar l'itinerari si el fem per primera vegada. Per aquest motiu estarà senyalitzat amb cinta perimetral reflectant en la zona nocturna i normal en la zona diürna. També se us enviarà el track del recorregut per correu electrònic.

*Camins de bast.* Fàcils de seguir i inequívocs, encara que en alguns punts es superposen a barrancs i perden la seva identitat. Aquest fet es produeix passat el poble d'Adons durant uns 70 metres.

*Camins ramaders.* Molt amples, en ocasions fins 70 metres. Normalment estan senyalitzats amb fites de pedra. De tant en tant hi trobarem pals de seguiment. En molts trams coincideixen amb camins de bast i camins forestals

*Camins forestals.* Coneguts també com a pistes forestals que, en aquest cas, son de terra. Fàcils de seguir. A partir de Camporan fins als voltants de Sta. Engràcia.

### **d) ESCAPADES DE LA CAMINADA**

**SANT ROC DE VIU:** cal avisar de l'abandonament (per telèfon a la organització)

**SERRA DE SANT GERVÀS:** avituallament d'aigua

**ADONS:** control i avituallament líquid i sòlid.

A les 9:00 h, sortida segon tram de la caminada.

**PUI DE LLERÀS:** control i avituallament líquid i sòlid.

**GURP:** control i avituallament líquid i sòlid

**PAVELLÓ CASAL:** control arribada final caminada.

Podreu reposar forces amb el menjar que us prepararem a l'arribada, però serà necessari posseir el dorsal per accedir a l'avituellament.

### **e) REGISTRE EN ELS CONTROLS (MOLT IMPORTANT)**

El recorregut, de Pont a Tremp, encara que concebut com a una sola excursió, es compon de dos trams: des de Pont a Adons, i des d'Adons a Tremp. Hi haurà diferents punts de control on, si es desitja, es podrà abandonar la caminada.

Cada participant estarà identificat amb una acreditació i en els controls hi haurà un registre on l'organització hi anotarà l'hora de pas. A l'arribar a Tremp, per a accedir a l'avituellament, caldrà lliurar l'acreditació. **ES OBLIGATORI REGISTRAR-SE A CADA CONTROL DE PAS ESTABLERT.**

Per abandonar la caminada, **ÉS OBLIGATORI COMUNICAR-HO A QUALSEVOL DELS CONTROLS DE PAS SEGÜENTS:**

**CAMINADA SENTIT TREMP**

1. BORDA DE FARRÉ
2. SERRA DE SANT GERVÀS
3. ADONS
4. PUI DE LLERÀS
5. GURP
6. TREMP

**CAMINADA SENTIT ADONS**

1. SERRA DE SANT GERVÀS
2. BORDA DE FARRÉ

És imprescindible pel bon funcionament general i el control i seguiment dels participants, **tenir cura de ser registrat en tots els controls**, tant si continueu com si abandoneu. (en cas de recerca d'un participant pot resultar vital).

Recordeu que als controls hi haurà avituallaments i pot ser lloc de parada tècnica o de repòs.

Abandonar la caminada eximeix a l'organització de qualsevol responsabilitat a partir d'aquell moment.

Serà motiu de desqualificació de la caminada i comportarà la pèrdua del dret als obsequis:

- a. No passar pels controls establerts per l'organització i no registrar-se.
- b. No dur l'acreditació de forma visible
- c. Realitzar el recorregut en més de 16 hores. Des d'Adons serà de 10 hores.
- d. Embrutar, maltractar o degradar l'entorn.

En cas que faci mal temps, se suspendrà la caminada.

**f) HORARIS DE LA CAMINADA**

• **Recorregut El Pont de Suert-Tremp: 54,18 KM**

La sortida es farà des de la plaça de la confraria del Pont de Suert a les **5 h del matí**.

La recollida de les acreditacions i obsequis es farà a partir de les 04.30 h al local de la confraria.

S'ha de portar llum artificial per sortir des d'El Pont de Suert.

• **Recorregut Adons-Tremp: 28,30 km**

La sortida des d'Adons serà a partir de les **09,00 h del matí**.

La recollida de les acreditacions i obsequis es farà a partir de les 08,15 h a la carpa ubicada a Adons.

Tots els participants que surten des d'Adons hauran de fitxar a l'hora de la sortida per tal de saber exactament el temps en que realitzen en el recorregut fins a Tremp.

• **Recorregut Adons-El Pont de Suert: 22,12 km**

La sortida des d'Adons serà a partir de les **09,00 h del matí**.

La recollida de les acreditacions i obsequis es farà a partir de les 08,15 h a la carpa ubicada a Adons.

Tots els participants que surten des d'Adons hauran de fitxar a l'hora de la sortida per tal de saber exactament el temps en que realitzen en el recorregut fins a Tremp.

- **Recorregut Gulp-Tremp: 9,00 km**

La sortida des de Gulp es farà a les **12,00 h del migdia**

La recollida de les acreditacions i obsequis es farà a partir de les 10,45 h en el pavelló Cassal i a les 11,30 h a la carpa ubicada a la sortida de Gulp.

### **Talls de temps:**

- Adons a les 11,15h
- Gulp a les 17,00 h
- Tremp a les 19,30 h

Els participants que no compleixin aquests horaris de pas no podran continuar la caminada i se'ls hi comunicarà l'obligatorietat del seu abandonament i per tant quedaran fora del control i de la responsabilitat de l'organització.

### **ARRIBADA DE LA CAMINADA A TREMP: Pavelló Casal. C/ Lleida, 16 de Tremp:**

<https://www.google.es/maps/@42.1650809,0.8925372,3a,75y,240h,91.67t/data=!3m6!1e1!3m4!1sKmFPkXxVq4fUiPkmiORkyw!2e0!7i13312!8i6656>

### **ARRIBADA DE LA CAMINADA A EL PONT DE SUERT: La Piscina. C/Salencar, s/n El Pont de Suert:**

<https://www.google.com/maps/place/42%C2%B024'14.1%22N+0%C2%B044'29.6%22E/@42.4035384,0.7414108,200m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x0:0x0!8m2!3d42.4039268!4d0.7415527>

## **g) HORARIS DELS TRANSPORTS**

### **SORTIDA AUTOCARS: Pavelló Casal. C/ Lleida, 16 de Tremp**

<https://www.google.es/maps/@42.1650809,0.8925372,3a,75y,240h,91.67t/data=!3m6!1e1!3m4!1sKmFPkXxVq4fUiPkmiORkyw!2e0!7i13312!8i6656>

#### **AUTOCAR TREMP / EL PONT DE SUERT (matí)**

3,15 h: Sortida de Tremp en direcció cap al Pont de Suert, davant del Pavelló Casal.

3,25 h: La Pobla de Segur (Rotonda direcció El Pont de Suert).

4,30 h: Arribada al Pont de Suert.

#### **AUTOCAR TREMP / ADONS (matí)**

7,15 h: Sortida de Tremp -Pavelló Casal- en direcció cap a Adons.

7,25 h: La Pobla de Segur (Rotonda direcció El Pont de Suert).

8,15 h: Arribada a Adons.

#### **AUTOCAR EL PONT DE SUERT/ ADONS (matí)**

8,00 h: Sortida des de l'Estació d'autobusos del Pont de Suert.

#### **AUTOCAR TREMP / EL PONT DE SUERT (tarda)**

16,30 h: Sortida autocar Tremp a El Pont de Suert, davant el Pavelló Casal.

19,30 h: Sortida autocar Tremp a El Pont de Suert, davant el Pavelló Casal.

#### **AUTOCAR EL PONT DE SUERT/TREMP (tarda)**

15,00 h: Sortida autocar El Pont de Suert a Tremp, de l'Estació d'autobusos del Pont de Suert



**AUTOCAR TREMP / GURP (matí)**

11,30 h: Sortida de Tremp -Pavelló Casal- en direcció cap a Gurp

**AUTOCAR EL PONT DE SUERT/ GURP (matí)**

10,30 h: Sortida des de l'Estació d'autobusos del Pont de Suert.

**AUTOCAR TREMP / EL PONT DE SUERT (tarda)**

16,30 h: Sortida autocar Tremp a El Pont de Suert, davant el Pavelló Casal.

19,30 h: Sortida autocar Tremp a El Pont de Suert, davant el Pavelló Casal.

**h) INSCRIPCIONS**

L'edat mínima per participar és de 14 anys. Els menors d'edat hauran d'aportar una autorització del pare, la mare o el tutor, el mateix dia de la prova, on s'aprovi la seva participació.

Es pot fer a través del web [www.inscripcions.cat](http://www.inscripcions.cat) , a partir del dia 14 de febrer.

**CAMINADA DE CARENES 2018 – SORTIDA DE PONT DE SUERT, Circuit 54,18 km**

Podreu accedir a les diferents funcionalitats públiques amb els següents links d'accés directe i fer el seguiment de la cursa, les classificacions, podis i diplomes:

- Inscripcions: <https://www.inscripcions.cat/carenes2018>

**CAMINADA DE CARENES 2018 – SORTIDA D' ADONS a TREMP: Circuit 32,06 km**

Podreu accedir a les diferents funcionalitats públiques amb els següents enllaços d'accés directe i fer el seguiment de la cursa, les classificacions, podis i diplomes:

- Inscripcions: <https://www.inscripcions.cat/carenes2018b>

<b>IMPORT: Federats: 22 € sense autocar i 27 € amb autocar. No federats: 27 € sense autocar i 32 € amb autocar.</b>
---

**CAMINADA DE CARENES 2018 – SORTIDA D'ADONS a PONT DE SUERT: Circuit 22,12km**

Podreu accedir a les diferents funcionalitats públiques amb els següents enllaços d'accés directe i fer el seguiment de la cursa, les classificacions, podis i diplomes:

- Inscripcions: <https://www.inscripcions.cat/carenes2018d>

<b>IMPORT: Federats: 22 € sense autocar i 27 € amb autocar. No federats: 27 € sense autocar i 32 € amb autocar.</b>
---



## CARENETES 2017 – SORTIDA DE GURP, Circuit 9 km

Podreu accedir a les diferents funcionalitats públiques amb els següents enllaços d'accés directe i fer el seguiment de la cursa, les classificacions, podis i diplomes:

- Inscripcions: <https://www.inscripcions.cat/carenes2018c>

**IMPORT: Federats: 10 € sense autocar i 15 € amb autocar.**  
**No federats: 15 € sense autocar i 20 € amb autocar.**  
**Menors entre 9 i 14 anys: 10 € sense autocar i 15 € amb autocar**

### NOTA:

**El preu de les inscripcions augmentarà en 3 €, als que s'inscriguin a partir del dia 1 d'abril.**

### DATA LÍMIT D'INSCRIPCIÓ: dimecres, 11 d'abril de 2018

No s'admetran inscripcions fora de termini ni el mateix dia de la marxa.

### LA INSCRIPCIÓ DÓNA DRET A:

- Obsequi commemoratiu.
- Assegurança d'accidents.
- Avituallament sòlid a Adons i a Tremp, i arribada a El Pont de Suert
- Avituallaments líquids.
- Assistència sanitària d'urgència.
- Dutes al poliesportiu municipal de Tremp.
- Diploma acreditatiu del temps realitzat (disponible per Internet).

### ANUL·LACIÓ INSCRIPCIÓ:

Es podrà fer per la pàgina web de les inscripcions amb les següents condicions:

- Fins el dia 01/04/2018 es retornarà el 75%
- Fins el dia 08/04/2017 es retornarà el 60%

### **i) AVITUALLAMENTS**

Durant la caminada hi haurà els següents avituallaments:

#### **CAMINADA SENTIT TREMP:**

##### **1. BORDA DE FARRÉ:**

Aigua, begudes isotòniques i fruita

##### **2. ADONS**

Esmorzar amb pa amb tomàquet i embotits, begudes i fruita variada.

##### **3. SERRA DE SANT GERVÀS**

Aigua

##### **4. PUI DE LLERÀS**

Aigua, begudes isotòniques, fruits secs, pastes, gominols, fruita variada.

## **7. GURP**

Aigua, begudes isotòniques, fruits secs, pastes, gominoles, fruita variada.

## **5. Les VINYES**

Aigua

## **6. TREMP**

Àpat per reposar les forces pels participants amb ous ferrats, botifarra negra, llonganissa, xistorra, tot fet a la planxa i acompanyat d'amanides, pa i fruita.  
Begudes: aigua, begudes isotòniques, cervesa, coca-cola i vi.

Serà necessari presentar el dorsal per accedir a l'avituallament.

### **Dinar acompanyants**

Tots els acompanyants que ho desitgin podran gaudir del menjar que hi haurà a l'arribada a un preu de 5€. Podeu demanar el tiquet a l'organització.

## **CAMINADA SENTIT EL PONT DE SUERT:**

### **1. ADONS**

Esmorzar amb pa amb tomàquet i embotits i begudes i fruita variada.

### **2. BORDA DE FARRÉ**

Aigua, begudes isotòniques i fruita.

### **3. EL PONT DE SUERT**

Aigua, begudes isotòniques, fruita i entrepà.

## **j) ASSEGURANÇA ACCIDENTS ESPORTIUS**

D'acord amb el reglament del Circuit Català de Caminades de Resistència, respecte a la de cobertura en cas d'accidents esportius, indica el següent:

### **6.3.1. Cobertura d'assegurança**

Per participar en una caminada del CCCR serà obligatori estar cobert per una assegurança amb la modalitat adequada a la caminada i que només podrà ser:

- Carnet federatiu de muntanya corresponent a l'any en curs.
- Assegurança temporal.

### **6.3.2. Assegurança temporal**

L'entitat organitzadora serà la responsable d'expedir l'assegurança temporal pertinent, per tant l'organització la contractarà per a tots els participants que no disposin del carnet federatiu.

En cas de necessitats d'atenció mèdica heu d'anar a l'Hospital del Pallars i informar als telèfons d'atenció que constaran al dors de la vostra acreditació.

## **k) MATERIAL OBLIGATORI QUE S'HA DE PORTAR**

Per poder participar en les caminades que formen part de la Copa Catalana de Caminades de Resistència, en el punt 7.1 del Reglament de la FEEC, especifica el material obligatori que han de portar tots els participants, i que és el següent:

- Manta tèrmica de 1,4 x 2 m. mínim.
- Telèfon mòbil personal operatiu, amb el número de telèfon de contacte de l'organització i amb el GPS activat. Cal tenir la bateria carregada al 100% a l'iniciar la prova, amb un programari recomanat mínim instal·lat al mòbil per ser utilitzat en cas d'emergència
- Motxilla o equivalent.
- Dipòsit per hidratació amb una capacitat de com a mínim un litre.
- Frontal i Frontal de recanvi amb piles de cas que la prova sigui nocturna. (tots els que surtin des de Pont de Suert).
- En caminades nocturnes, (parcials o totals), serà necessari material reflectant homologat que serà d'utilització obligatòria en encreuaments, i trams asfaltats. (tots els que surtin des de Pont de Suert).
- Material reflectant que serà d'ús obligatori en encreuaments i trams de carreteres.

## **l) ANIMALS DE COMPANYIA**

D'acord amb el reglament del Circuit Català de Caminades de Resistència, respecte a la presència d'animals de companyia en la caminada s'haurà de complir els requisits especificats en el mateix:

### 6.3.4. Animals de companyia.

La participació d'animals de companyia en una caminada del CCCR restarà restringida a criteri i decisió de l'entitat organitzadora. En cas d'admetre animals de companyia, el propietari/a d'aquest haurà de posseir obligatòriament una assegurança de responsabilitat civil de l'animal, portar-lo lligat amb corretja i proveir-se d'un morrió per si s'escau la seva utilització.

Per tant totes les persones que vulguin venir amb un animal hauran de presentar la documentació especificada a l'organització.

## **m) RECOMANACIONS**

- ❖ Tot i que hi haurà avituallaments i una font a Montiberri, molt pròxima a la sortida, és aconsellable portar aigua i menjar. La constant hidratació i ingestió d'aliments és molt important.
- ❖ És obligatori portar el mòbil durant la caminada.
- ❖ L'exposició al sol serà llarga i portar protecció solar, ulleres i gorra és molt recomanable.
- ❖ Les ampolles als peus sorgeixen per fricció fet que podem resoldre amb esparadrap directe sobre la pell a l'inici de la molèstia.
- ❖ Cal evitar les irritacions amb els pantalons, per tant es recomana portar malles.
- ❖ El calçat ha de ser còmode i amb la sola suficientment rígida.
- ❖ Recordeu portar també roba d'abric ja que passem per zones exposades al vent i per abrigar-nos a les puntes del dia on el sol no ens acompanya.
- ❖ Es recomanable portar impermeable per si plou.
- ❖ La llum artificial és imprescindible amb un frontal o llanterna, almenys al principi de l'excursió.

## **n) INFORMACIÓ DE LA CAMINADA**

<b>El Pont de Suert</b>	<b>Tremp</b>
Ajuntament del Pont de Suert Plaça Major, 9, Telèfon: 973 690 005, Fax. 973 690 293, A/e: <a href="mailto:mfarre@elpontdesuert.cat">mfarre@elpontdesuert.cat</a> <a href="http://www.elpontdesuert.cat">www.elpontdesuert.cat</a>	- Ajuntament de Tremp: Plaça de la Creu, 1 Telèfon: 973 650 005, fax. 973652036 - Regidoria d'Esports, Pavelló Juncar Telèfon: 973651379, A/e: <a href="mailto:esports@tremp.cat">esports@tremp.cat</a> <a href="http://www.tremp.cat/caminadacarenas">www.tremp.cat/caminadacarenas</a>

## **o) FOTOGRAFIES DE LA CAMINADA**

Us podreu descarregar les fotos de la caminada i de les edicions anteriors des del següent enllaç:

<http://www.flickr.com/photos/115961227@N06/sets>

TREMP / EL PONT DE SUERT, febrer 2018

Us esperem



