

## Centre Excursionista Anem a Caminar

Registre: Secció esportiva núm. A01174—Entitat jurídica núm. 32139

### Propostes d'estiu 2019:

*(Propostes d'en Ramon Masachs, fora de programa, que encara no ha fet, guiant-nos amb el gps, mapa i la informació que tenim del lloc. Per tant, ens podem trobar camins que no coneixem.....i sempre pensar que a la muntanya "si avui no pot ser, la podem trobar un altre dia, i sempre ens esperarà")*

**29 de juny 19:** Vall de Rigart (De Toses a Planoles)

**20 juliol 19:** Els tres pics: Pastuira, les Borregues, Fontlletera (sobre Tregurà)  
Horari: 6 h  
Desnivell: 800  
Km: 15

**27 juliol 19:** Setcases - les Agudes  
Horari: 5 h  
Desnivell: 700  
Km: 10

**10 d'agost 19:** Borredà - sant Sadurní Rotgers  
Horari: 4 h  
Desnivell: 500  
Km: 11  
Dificultat: mitja

### Fora de programa

## Pic Sistra i Agudes (Setcases)

**Recorregut a peu:** Deixem el cotxe a Setcases, a l'aparcament davant del pont. Comencem a pujar tot seguint les indicacions del GR-11. Quan arribem al pla de les Bigues, farem un puja i baixa al Pic de Sistra. Caminem per pista fins que les pintures ens endinsen pel bosc, deixant la pista a la dreta. El camí s'estreny per entrar al bosc. Seguim guanyant altura amb un pendent constant i un punt exigent. Caminem per corriol fressat. Una estona més tard arribem a un pla on el camí es fa ample. Planegem per una antiga pista plena d'herba continuem pujant amunt no seguint cap camí definit ens guien per el GPS per arribar dalt del Puig de les Agudes. La tornada per el Pla de les Bigues, seguint el GR-11 per arribar al Pla d'en Just per arribar al punt de sortida.

Recorregut: Setcases, Pla d'en Just, Pla de Les Bigues, Coll de Liens, Puig Sistra, Pla de Les Bigues, Pla Rodó, Puig de les Agudes, Cabanya de Socarrats, Setcases.

**Desnivell acumulat:** 800 m.

**Distància:** 12 km

**Durada:** 5,30 h.

**Dificultat:** alta muntanya

*Si penseu venir aviseu al correu [ramonpoblenou@gmail.com](mailto:ramonpoblenou@gmail.com)  
Per si ens podem organitzar pel viatge*

**Atenció:** Per assistir a les excursions, es necessita assegurança esportiva que cobreixi sortides de muntanya. Si no en teniu, caldrà que aboneu 6 € per sortida per fer la llicència temporal.

# Dissabte, 27 juliol '19

## Hora sortida:

**9 h:** Setcases, aparcament davant el pont

Cal portar esmorzar i dinar, i anar ben calçat (preferiblement botes de muntanya)

**Pàgina web:** <https://centreexcursionistaanemacaminar.wordpress.com/>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/groups/anemacaminar/>

**Fotos sortides:**

[https://drive.google.com/drive/u/1/folders/0BySkOo9uKKz\\_b28zcUJnd1REcUU](https://drive.google.com/drive/u/1/folders/0BySkOo9uKKz_b28zcUJnd1REcUU)