

Les planes d'Espinalba i d'Abella



ACTIVITAT: Mou-te amb família
TIPUS: Calça't les botes
POBLACIÓ: Llanars - Vilallonga de Ter

QUÈ HI TROBAREU:

Itinerari circular que recorre les grans planes de pastures al vessant nord de Serra Cavallera.

Sortint del pont del Molí de Llanars es dirigeix cap a la vall que forma la riera d'Abella per pujar fins a les planes d'Abella i d'Espinalba, antigament terrenys de conreu. El retorn es realitza per l'Oratori de Sant Isidre i el veïnat d'Espinalba.

PER SI US HEM DE CONVÈNCER:

- Gaudir de les vistes de la Vall de Camprodon, les seves muntanyes i els seus verds prats de pastura.
- Observar diversos tipus de rapinyaires, com els voltors o els xoriguers, que sobrevolen les Planes i Serra Cavallera.

DE CARA ALS PETITS:

Edat recomanada: A partir de 8 anys
Cotxet nens: No
Temps estimat: 2h 45 min. (Itinerari circular)
Època de l'any: Tot l'any

SITUACIÓ:

Municipi: Llanars - Vilallonga de Ter
Punt d'inici: Pont del Molí (Llanars)
Coord. GPS: X: 445.830 / Y: 4.685.665 (inici de l'itinerari)
Longitud: 9,2 km
Desnivell: 250 m
Senyalització: Parcialment amb senyals de PR i senyals grogues (Itinerània). Fulletó descriptiu.

ON ADREÇAR-SE:

Oficina de turisme de la Vall de Camprodon
17867 - Camprodon
turisme@valldecamprodon.org
Telèfon: 972 74 09 36
Cal fer reserva? No és necessari
Pàgina web: <http://www.alt-ter.org/itineraris>

OBSERVACIONS I RECOMANACIONS:

Motxilla pels nens: Recomanable
Aigua: No hi ha fonts.
Protecció solar: Recomanat

És recomanable l'ús de bon calçat per caminar i roba adequada per activitats a l'aire lliure.



RESPONSABILITAT, CONSELLS I RESPECTE PER L'ENTORN

CONSELLS

- 1- Fes l'activitat en grup, mai sol, i deixa dit on vas. Compartiràs l'experiència amb els altres i no estaràs sol en cas de necessitat.
- 2- Fes servir l'equip i el material adequat. La meteorologia pot canviar molt bruscament a la muntanya.
- 3- Abans de sortir consulta les condicions meteorològiques i, per certes activitats, l'estat de la neu. No dubtis a deixar la teva sortida per un altre dia en què les condicions siguin més favorables.
- 4- En cas d'emergència o d'accident avisa els serveis de rescat 112.
- 5- En cas de manca de coneixements et pots posar en mans dels professionals de la muntanya: els guies de muntanya.

RESPECTEM EL QUÈ ÉS DE TOTS

- 1- No originis situacions de perill d'incendi.
- 2- No deixis deixalles al medi natural. Emporta-te-les i diposita-les als contenidors adequats a l'efecte.
- 3- No arrenquis ni malmetis cap classe de vegetal o de mineral, respecta les flors i els bolets, i no destorbis cap animal.
- 4- No pertorbis la tranquil·litat del lloc. Cal evitar d'utilitzar màquines o instruments que produeixin sorolls estranys a la natura que alterin o espantin els animals.
- 5- No abandonis els camins i pistes ja fressades. Respecta la propietat, la intimitat de les masies i la seva gent.

ADVERTÈNCIA

- 1- Aquests continguts han estat creats amb l'objectiu d'oferir als practicants una informació entenedora i precisa. Per aquest motiu els promotors i els creadors del portal web, no assumeixen la responsabilitat dels accidents derivats de l'ús d'aquesta informació i recomanen la pràctica d'aquestes activitats amb l'equip i material adequat.
- 2- Els autors d'aquests continguts no es fan responsables de cap tipus d'incident derivat de la interpretació de les dades.