

Entorn de Sant Jaume de Frontanyà: Gorgs, Recs i Rieres

Des del Redon, Molí de Moreta, Pla de Cal Volant, Rec del Prat i Sant Esteve de la Riba

Entorn de Sant Jaume de Frontanyà: Gorgs, Recs i Rieres

L'entorn de Sant Jaume de Frontanyà està marcat per formar part de la conca de la Riera de Merlés que inclou més d'una desena de barrancs amb certa importància i molts altres de secundaris. Malgrat no comptar amb un gran cabdal d'aigua permanent si que compta amb petits salts d'aigua i gorgs de diverses mides que permeten gaudir d'un gratificant bany a l'estiu.

En aquest itinerari circular gaudirem d'un entorn marcat per l'aigua ja sigui caminant pel seu costat o per dins del seu traçat. El podem dividir en dos parts ben marcades, la primera ascendirem per anar a buscar el Rec del Prat i en la segona anirem baixant per dins del riu aturant-nos en els millors gorgs per fer un bany.

Una bona excursió d'estiu que no et pots perdre.

Preu: 16,00 €

- **INCLOU:**
 - Guia acompanyant de muntanya amb titulació oficial.
 - Assegurances d'accidents i R.C.
- **NO INCLOU:**
 - el transport

S'HA DE PORTAR:

- Roba adequada al lloc de l'excursió i al clima.
- Tovallola, banyador i calçat per anar per l'aigua.
- Roba i calçat per canviar-se si es vol anar còmode durant el viatge. (Es deixa al cotxe).
- Botes per caminar per muntanya.
- Bastons, si esteu acostumats a dur
- Aigua 1,5 l com a mínim
- Esmorzar i dinar
- Alguna cosa per picar, per exemple: fuet, galetes...fruita fresca, fruita deshidratada o confitada millor que no pas fruits secs, i tot allò que us vingui de gust i sigueu capaços de dur a sobre.

TRANSPORT:

- Es farà en cotxes particulars, repartint les despeses entre els assistents. A l'hora de fer la inscripció digueu si teniu cotxe o no i places per compartir.

Espais Naturals de Protecció Especial

Track: Entorn de Sant Jaume de Frontanya 2015-08-16.gpx

Modalidad detectada = HKG

Fiabilidad del IBP index= E

IBP = 46 HKG

Distancia total	15.237 Km
Distancia analizada	15.237 Km
Distancia lineal	0.01 Km

Filtro pendiente máxima	~55 %
Separación mínima analizada	~30 m
Número de puntos	4147 (cad. 3.67 m)
Puntos significativos	438 (cad. 34.87 m / 10.56 %)
Puntos aberrantes	1 (0.02 % d. total)

Desn. de subida acumulado	237.29 m
Desn. de bajada acumulado	216.55 m
Altura máxima	1119.63 m
Altura mínima	900.69 m
Ratio de subida	4.99 %
Ratio de bajada	3.5 %
Desnivel positivo por	15.57 m
Desnivel negativo por	14.21 m

Cambios dirección por	13.85
Cambios dirección > 5º por	12.67
Tramos rectos acumulados	0.971 Km
Tramos rectos por	63.73 m
Cambios de pendiente penalizables	2
Cambios de pendiente penalizables por	0.131

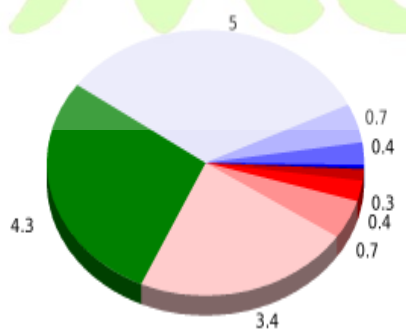
Tiempo total	6:45:34 h
Tiempo en movimiento	5:13:04 h
Tiempo parado	1:32:30 h

Velocidad media total	2.25 Km/h
Velocidad media en movimiento	2.92 Km/h
Velocidad máxima sostenida	6.72 Km/h

Encuentra las mejores rutas



Montfrane

Resumen de desniveles


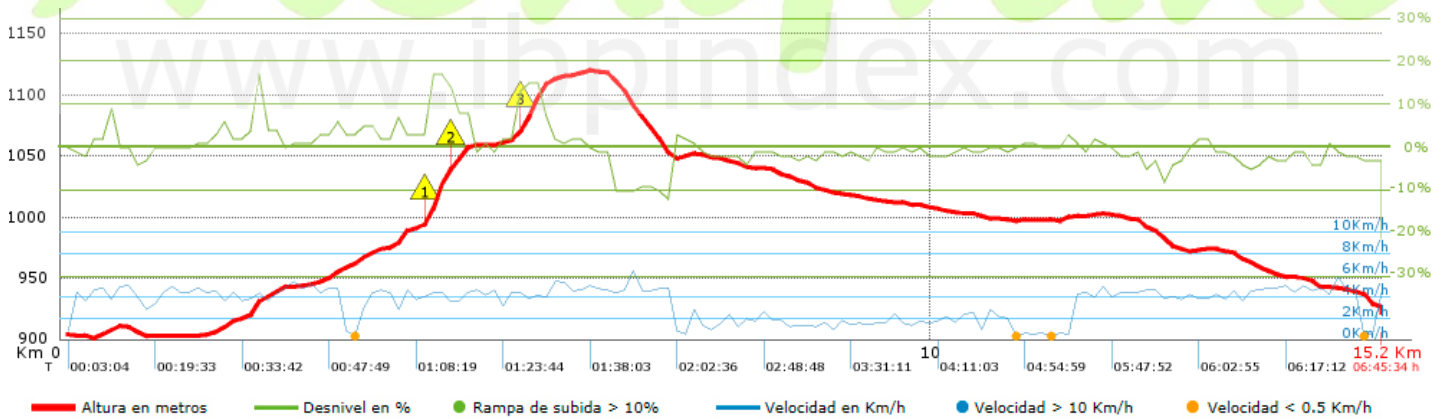
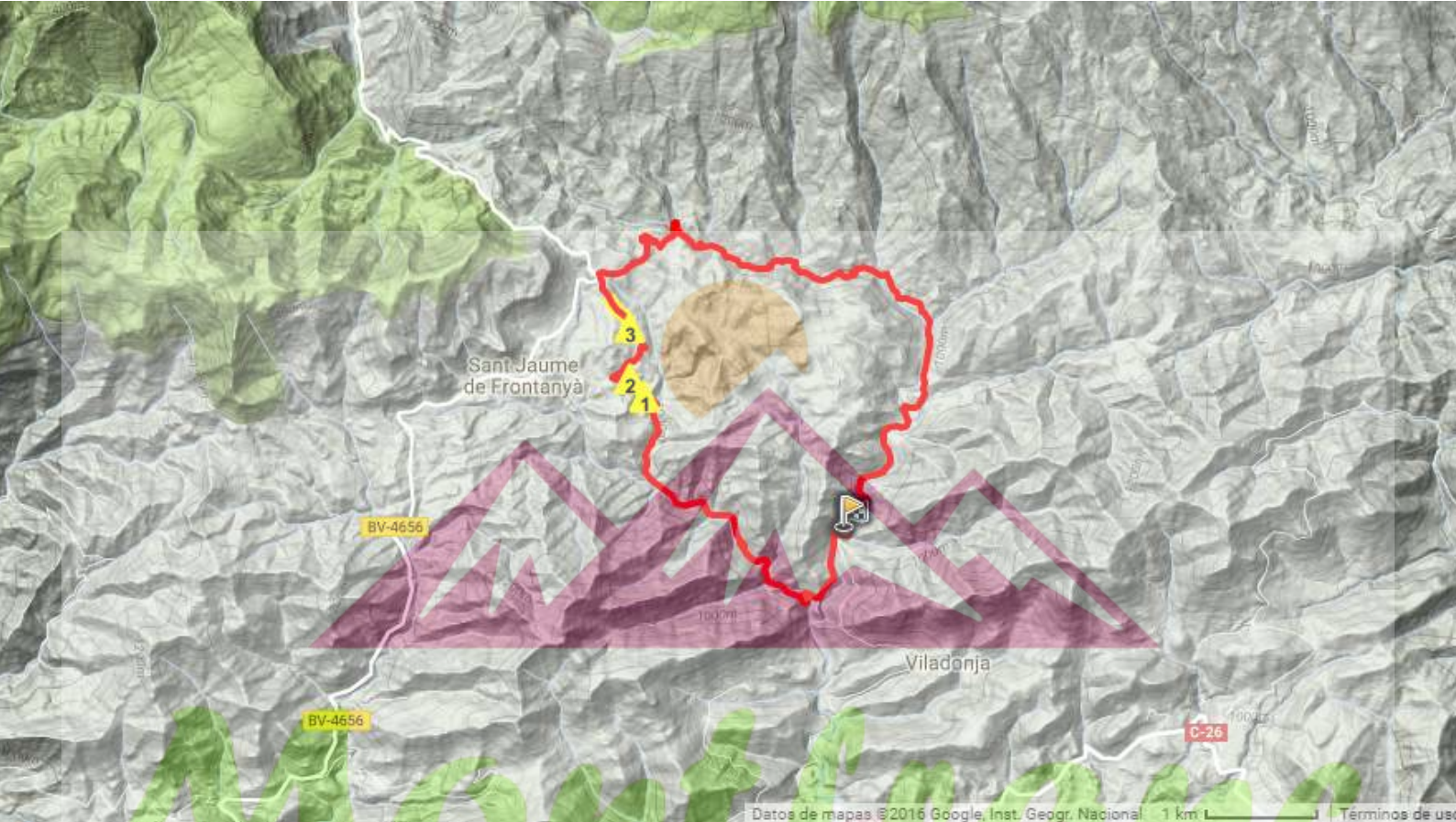
	Subidas	Distancia en km	del total en %	Velocidad en	Tiempo h:m:s
	Entre el 30 y el 55%	0	0	0	0:00:00
	Entre el 15 y el 30%	0.288	1.89	3.95	0:04:22
	Entre el 10 y el 15%	0.37	2.43	4.01	0:05:32
	Entre el 5 y el 10%	0.731	4.79	3.83	0:11:26
	Entre el 1 y el 5%	3.365	22.08	3.89	0:51:56
	Total :	4.753	31.19	3.89	1:13:16
Llano					
	Desniveles del 1%	4.305	28.25	3.11	1:23:07
Bajadas					
	Entre el 1 y el 5%	5.046	33.12	2.18	2:19:01
	Entre el 5 y el 10%	0.7	4.6	4.02	0:10:27
	Entre el 10 y el 15%	0.418	2.75	3.58	0:07:01
	Entre el 15 y el 30%	0.014	0.09	4.2	0:00:12
	Entre el 30 y el 55%	0	0	0	0:00:00
	Total :	6.179	40.55	2.37	2:36:41
Total track :		15.237	100 %	2.92	5:13:04

Track: Entorn de Sant Jaume de Frontanyà 2015-08-16.gpx




Modalidad detectada = HKG

Fiabilidad del IBP index= E

IBP = 46 HKG



Repechos > 10%

Repecho	Punto kilométrico	Pendiente media	Distancia
 1	4.194	17 %	219 m
 2	4.413	14 %	40 m
 3	5.231	14 %	298 m



Montfranc

Parámetros a gran altura, datos por encima de

Altura	Distancia m	% del total	Tiempo en movimiento	Velocidad	Tiempo parado	Tiempo total	Velocidad
	Total : 0 Km	--- %	--- h	--- Km/h	--- h	--- h	--- Km/h

Paradas

Distancia	Tiempo parado	Altura	Tiempo desde la salida	Tiempo desde parada anterior	Distancia a parada anterior
3.241	0:06:19	958	0:49:46	0:49:46	3.241
6.984	0:18:28 > 10´	1048	1:52:21	1:02:35	3.744
10.93	0:23:34 > 10´	997	4:39:05	2:46:44	3.946
11.218	0:28:16 > 10´	998	5:06:25	0:27:20	0.287
14.898	0:13:35 > 10´	938	6:28:47	1:22:22	3.68
Total : 1:32:30 h					



Montfranc