

Sant Roc #100CIMS

Des de Sant Martí de Llémèna pel grau de l'Escaió, Sant Roc, Puig d'Elena, la Barroca, Salt i Gorg de les Bruixes

La cinglera de Sant Roc, vist en alçada, forma una falca de forma aguda apuntant cap a l'est. Forma i separa la riera de Sant Climent, al sud, i la riera del Llémèna, al nord i l'est, que acaben sent afluents del Ter.

En aquesta excursió que us proposo superarem el, aparentment inexpugnable, cingle pel grau de l'Escaió i recorrerem el Pla de Sant Roc fins arribar a l'extrem on es troba l'ermita romànica de Sant Roc de la Barroca situada a tocar de la cinglera i des d'on gaudirem, si el temps ho permet, d'unes vistes extraordinàries. Vistes que es veuran ampliades en el mirador que es troba a pocs metres de Sant Roc, espectacular esperó de roca on és inevitable fer-se fotografies per molt poruc que siguis. Continuarem l'excursió amb la pujada al Puig d'Elena, on es troba l'església de la Mare de Déu de Puig d'Elena i més enllà, ja de baixada, la de Sant Andreu de la Barroca envoltada d'una magnífica explanada. Completarem la jornada acostant-nos al Salt de les Bruixes que amb els seus 30 metres d'alçada és realment colpidor, això si, ha de haver plogut sinó tururut violes!!

En resum, una excursió que de bon segur no us decebrà i que no es gaire complicada.

Preu: 20,00 €

INCLOU:

- Guia acompanyant de muntanya amb titulació oficial.
- Assegurances d'accidents i R.C.

NO INCLOU:

- el transport

S'HA DE PORTAR:

- Motxilla adequada per portar còmodament tot lo relacionat a continuació
- Paravent
- Folre Polar
- Samarreta transpirable i còmoda
- Pantalons llargs
- Mitjons de muntanya
- Botes de muntanya de canya alta per protegir els turmells
- Guants
- Braga
- Gorra
- Capelina i funda impermeable per la motxilla
- Ulleres de sol
- Crema solar i protecció labial
- Frontal i piles de recanvi
- Bastons telescòpics per caminar.
- Roba i calçat per canviar-se si es vol anar còmode durant el viatge. (Es deixa al cotxe).
- Cantimplora o camel-back amb capacitat per a 1,5 l com a mínim, millor 2 l.
- Esmorzar i dinar
- Alguna cosa per picar, per exemple: fuet, galetes...fruita fresca, fruita deshidratada o confitada millor que no pas fruits secs, barretes energètiques, gels 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 i exclouent al conductor.
- El cost per persona per aquest trajecte és de 14,00€.

Montfranc

- A l'hora de fer la inscripció digueu si teniu cotxe o no i places per compartir.

CONTACTE:

- Envieu whatsapp: 626 30 80 25



Montfranc

Track: sant_roc.gpx

Las velocidades de este track son típicas de = HKG

Fiabilidad del IBP index= B

IBP = 66 HKG

Distancia total	13.73 Km
Distancia analizada	13.73 Km
Distancia lineal	0 Km

Filtro pendiente máxima	~55 %
Separación mínima analizada	~30 m
Número de puntos	1270 (cad. 10.81 m)
Puntos significativos	382 (cad. 36.04 m / 30.08 %)
Puntos aberrantes	56 (4.41 % d. total)

Desn. de subida acumulado	603.48 m
Desn. de bajada acumulado	605.6 m
Altura máxima	598.1 m
Altura mínima	247.7 m
Ratio de subida	9.57 %
Ratio de bajada	9.21 %
Desnivel positivo por	43.95 m
Desnivel negativo por	44.11 m

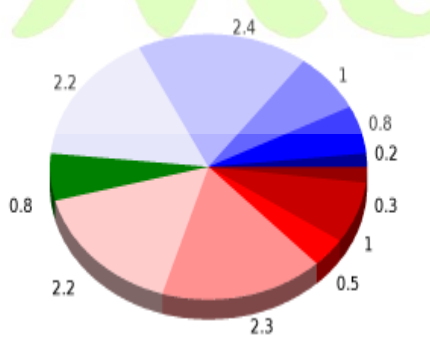
Cambios dirección por	13.62
Cambios dirección > 5º por	11.58
Tramos rectos acumulados	1.375 Km
Tramos rectos por	100.15 m
Cambios de pendiente penalizables	9
Cambios de pendiente penalizables por	0.655

Tiempo total	7:11:35 h
Tiempo en movimiento	4:32:21 h
Tiempo parado	2:39:14 h

Velocidad media total	1.91 Km/h
Velocidad media en movimiento	3.02 Km/h
Velocidad máxima sostenida	5.57 Km/h



Montfane

Resumen de desniveles


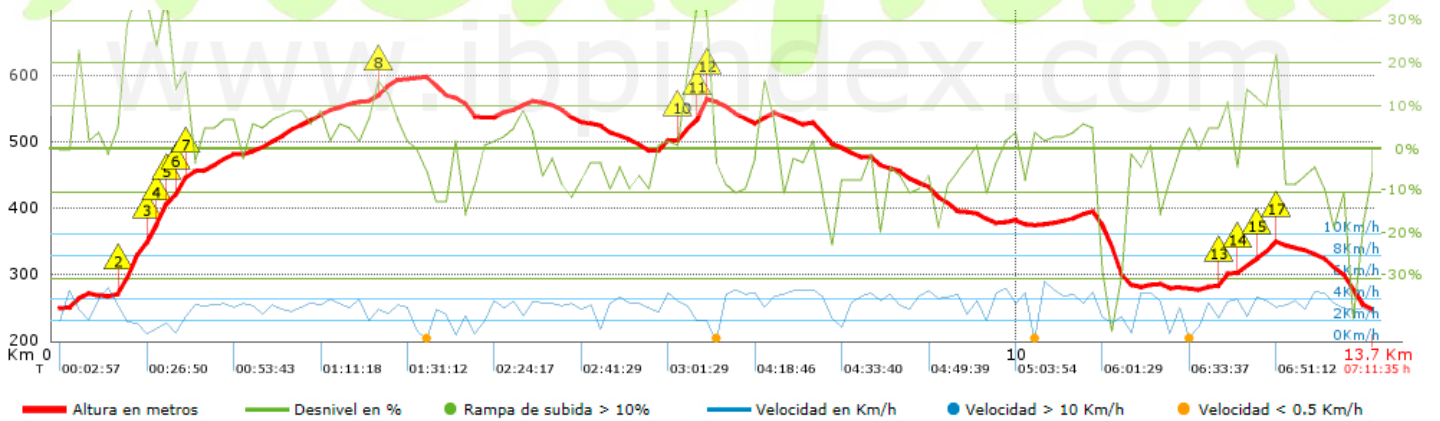
	Subidas	Distancia en km	del total en %	Velocidad en	Tiempo h:m:s
	Entre el 30 y el 55%	0.325	2.37	1.74	0:11:14
	Entre el 15 y el 30%	0.955	6.96	2.4	0:23:55
	Entre el 10 y el 15%	0.544	3.96	2.96	0:11:01
	Entre el 5 y el 10%	2.258	16.44	3.07	0:44:11
	Entre el 1 y el 5%	2.226	16.21	3.12	0:42:46
	Total :	6.309	45.94	2.84	2:13:07
	Llano				
	Desniveles del 1%	0.849	6.19	2.67	0:19:04
	Bajadas				
	Entre el 1 y el 5%	2.161	15.74	3.37	0:38:27
	Entre el 5 y el 10%	2.418	17.61	3.7	0:39:10
	Entre el 10 y el 15%	1.012	7.37	3.14	0:19:20
	Entre el 15 y el 30%	0.755	5.5	2.92	0:15:32
	Entre el 30 y el 55%	0.228	1.66	1.78	0:07:41
	Total :	6.574	47.87	3.28	2:00:10
	Total track :	13.73	100 %	3.02	4:32:21

Track: sant_roc.gpx


















Las velocidades de este track son típicas de = HKG

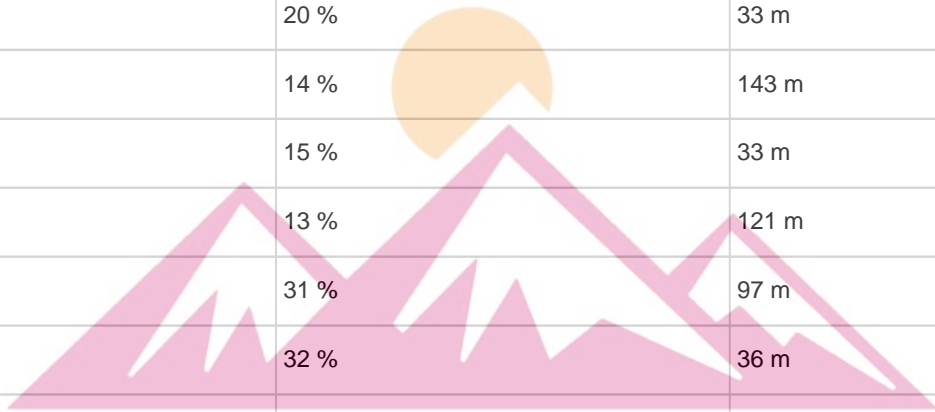
Fiabilidad del IBP index= B

IBP = 66 HKG



Repechos > 10%

Repecho	Punto kilométrico	Pendiente media	Distancia
	0.679	17 %	32 m
	0.711	27 %	227 m
	0.938	30 %	98 m
	1.035	28 %	135 m
	1.17	15 %	104 m
	1.274	24 %	104 m
	1.378	20 %	33 m
	3.327	14 %	143 m
	6.475	15 %	33 m
	6.508	13 %	121 m
	6.629	31 %	97 m
	6.726	32 %	36 m
	12.065	17 %	110 m
	12.294	13 %	107 m
	12.516	17 %	104 m
	12.62	22 %	33 m
	12.653	23 %	34 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
0.878	0:05:01	330	0:20:50	0:20:50	0.878
1.242	0:02:26	417	0:38:05	0:17:15	0.365
3.759	0:12:05 > 10´	596	1:37:01	0:58:56	2.517
4.087	0:16:14 > 10´	566	1:56:04	0:19:03	0.328
4.314	0:02:43	542	2:16:01	0:19:57	0.227
6.761	1:01:58 > 10´	564	3:10:14	0:54:13	2.448
10.058	0:44:42 > 10´	376	5:05:05	1:54:51	3.297
11.08	0:02:35	300	6:08:28	1:03:23	1.022
11.513	0:05:48	285	6:17:12	0:08:44 < 10´	0.433
11.743	0:05:42	277	6:27:55	0:10:43	0.23
Total : 2:39:14 h					



Montfranc