

## Serra de Cardó: Fonts i Ermites

### Des del Balneari de Cardó pel Portell de Cosp, Portell del Bou, Portell de Cardó i Xàquera

La Serra de Cardó és una formació muntanyosa que forma part de la Serralada Prelitoral, al Baix Ebre, forma juntament la Serra del Boix, el Massís de Cardó i han estat incloses dintre del Pla d'Espais d'Interès Natural (PEIN) de la Generalitat de Catalunya. En plena serra i dintre del terme de Benifallet, encara que s'accedeix des de Rasquera, trobem l'antic balneari de Cardó que ja fa temps es troba en procés de transformació en centre hotel·ler i al que no es pot accedir.

El nostre Itinerari circular té com a inici i final a l'aparcament al costat de la planta embotelladora i de l'antic Balneari i ens permet endinsar-nos en la serra de Cardó pel Portell de Cosp per arribar-nos al fantàstic racó de la Font del Teix. Recorregut amb contrastos paisatgístics: zones cremades i zones exuberants de vegetació i on l'aigua té una gran presència malgrat les captacions de la planta embotelladora. També pujarem al sostre de la comarca de la Ribera d'Ebre, el Xàquera o Creu de Santos (942m), inclòs en la llista [#100CIMS](#) i visitarem algunes de les 14 ermites del conjunt eremític que pertanyien al convent de Sant Hilari de Cardó.

Muntanyes desconegudes per molts i que us sorprendran de debò.

Recomanable cent per cent

#### **Fitxa de l'excursió:**

**Distància:** 10,62 km

**Ascensió acumulada:** +-709m

**Altitud màxima:** 942m

**Altitud mínima:** 497 m

**Rati de Pujada:** 14,76%

**Rati de Baixada:** 13,23%

**Temps caminant:** 4:25 hores.

**Dinar:** De picnic pel camí

**ÍNDEX IBP (Nivell d'esforç requerit):** 73

**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 23,00€.
- 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: Serra de Cardó - Fonts i Ermites

Las velocidades de este track son típicas de = HKG

Fiabilidad del IBP index= C

**IBP = 73 HKG**

Distancia total	10.62 Km
Distancia analizada	10.62 Km
Distancia lineal	0.02 Km

Filtro pendiente máxima	~55 %
Separación mínima analizada	~30 m
Número de puntos	1112 (cad. 9.55 m)
Puntos significativos	297 (cad. 35.87 m / 26.71 %)
Puntos aberrantes	154 (13.85 % d. total)

Desn. de subida acumulado	709.16 m
Desn. de bajada acumulado	705.88 m
Altura máxima	943.2 m
Altura mínima	497.1 m
Ratio de subida	14.76 %
Ratio de bajada	13.23 %
Desnivel positivo por	66.78 m
Desnivel negativo por	66.47 m

Cambios dirección por	15.16
Cambios dirección > 5° por	12.15
Tramos rectos acumulados	0.897 Km
Tramos rectos por	84.46 m
Cambios de pendiente penalizables	8
Cambios de pendiente penalizables por	0.753

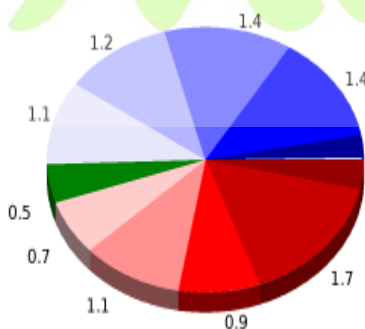
Tiempo total	6:39:50 h
Tiempo en movimiento	4:21:04 h
Tiempo parado	2:18:46 h

Velocidad media total	1.59 Km/h
Velocidad media en movimiento	2.44 Km/h
Velocidad máxima sostenida	6.48 Km/h



# Montfrane

## Resumen de desniveles



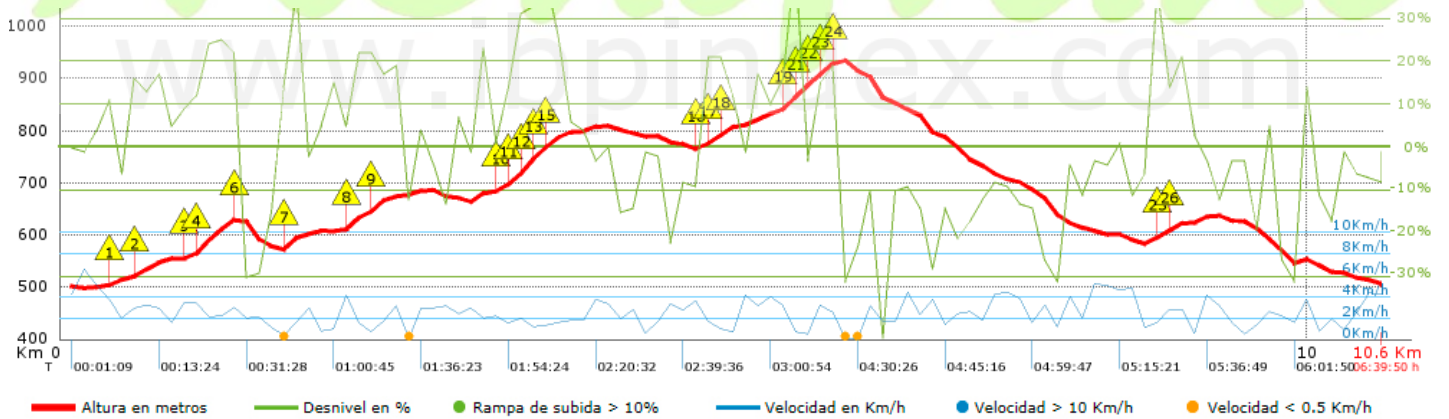
	Subidas	Distancia en km	del total en %	Velocidad en	Tiempo h:m:s
	Entre el 30 y el 55%	0.4	3.77	2	0:12:02
	Entre el 15 y el 30%	1.706	16.07	2.14	0:47:45
	Entre el 10 y el 15%	0.892	8.4	2.5	0:21:24
	Entre el 5 y el 10%	1.127	10.61	2.12	0:31:49
	Entre el 1 y el 5%	0.679	6.4	2.18	0:18:43
	<b>Total :</b>	<b>4.804</b>	<b>45.24</b>	<b>2.19</b>	<b>2:11:43</b>
	<b>Llano</b>				
	Desniveles del 1%	0.477	4.49	2.85	0:10:02
	<b>Bajadas</b>				
	Entre el 1 y el 5%	1.106	10.42	2.98	0:22:15
	Entre el 5 y el 10%	1.172	11.04	3.05	0:23:02
	Entre el 10 y el 15%	1.37	12.91	2.53	0:32:29
	Entre el 15 y el 30%	1.402	13.2	2.62	0:32:06
	Entre el 30 y el 55%	0.286	2.7	1.82	0:09:27
	<b>Total :</b>	<b>5.337</b>	<b>50.26</b>	<b>2.68</b>	<b>1:59:19</b>
	<b>Total track :</b>	<b>10.62</b>	<b>100 %</b>	<b>2.44</b>	<b>4:21:04</b>

Track: Serra de Cardó - Fonts i Ermites


Las velocidades de este track son típicas de = HKG

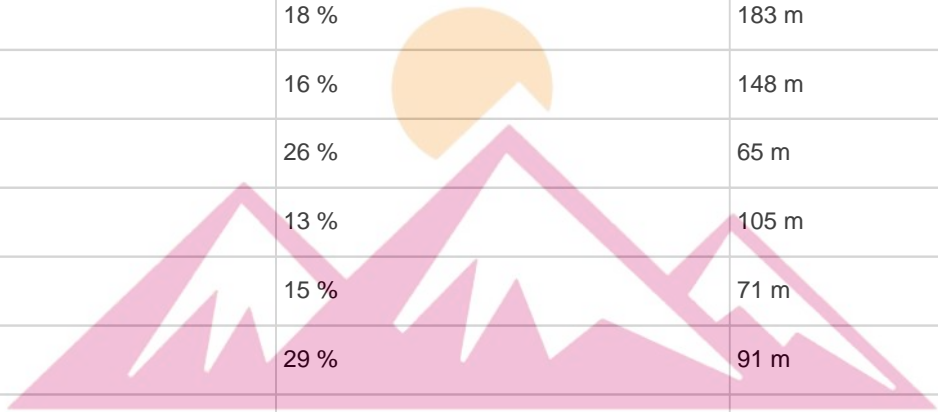
Fiabilidad del IBP index= C

**IBP = 73 HKG**



**Repechos > 10%**

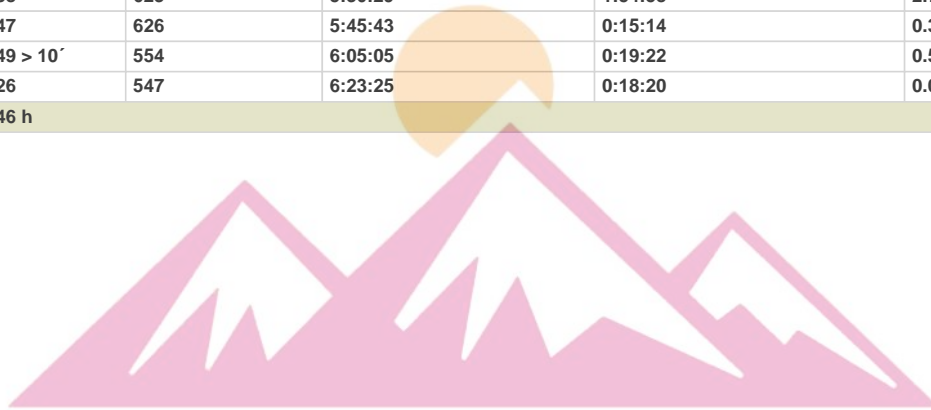
Repecho	Punto kilométrico	Pendiente media	Distancia
	0.318	15 %	106 m
	0.533	13 %	239 m
	0.991	13 %	79 m
	1.07	21 %	255 m
	1.325	22 %	42 m
	1.367	33 %	37 m
	1.709	18 %	183 m
	2.295	16 %	148 m
	2.443	26 %	65 m
	3.467	13 %	105 m
	3.572	15 %	71 m
	3.642	29 %	91 m
	3.734	21 %	98 m
	3.832	30 %	64 m
	3.896	16 %	99 m
	5.104	18 %	38 m
	5.142	18 %	136 m
	5.278	15 %	67 m
	5.724	12 %	111 m
	5.836	43 %	36 m
	5.871	24 %	95 m
	5.966	23 %	94 m
	6.06	21 %	97 m
	6.157	23 %	33 m
	8.733	19 %	137 m
	8.87	17 %	81 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
1.663	0:06:17	579	0:38:28	0:38:28	1.663
1.994	0:02:42	604	0:53:41	0:15:13	0.331
2.407	0:03:08	639	1:06:50	0:13:09	0.412
2.679	0:17:08 > 10´	674	1:15:25	0:08:35 < 10´	0.272
4.558	0:03:14	795	2:27:37	1:12:12	1.879
5.278	0:02:31	791	2:49:17	0:21:40	0.72
5.836	0:03:11	848	3:03:56	0:14:39	0.557
5.936	0:03:31	887	3:09:16	0:05:20 < 10´	0.1
6.19	0:15:44 > 10´	936	3:18:41	0:09:25 < 10´	0.254
6.253	0:52:40 > 10´	934	3:35:31	0:16:50	0.063
9.027	0:03:38	623	5:30:29	1:54:58	2.774
9.426	0:03:47	626	5:45:43	0:15:14	0.399
9.968	0:17:49 > 10´	554	6:05:05	0:19:22	0.542
10.036	0:03:26	547	6:23:25	0:18:20	0.068
Total : 2:18:46 h					



# Montfranc