



# Kabretes

## Itinerari:

- Tunel de Monnàber • Coma de son Torrella • Es Portell de sa Costa • sa Regana • Sa Coma de n'Arbona • Tunel de Monnàber

**Grau de dificultat:** Dificil. Nivell 5 - Ruta tècnica que discorre per la carena. Necessari conèixer la tècnica del ràpel

\*\* Aquesta ruta serà de nivell Moderat (4) per aquells que ens vulgueu acompanyar sense fer ràpels o 100% carena.

**Temps aproximat de marxa i llargada efectiva:** 7,5 h. 10,3 km.  
**Altures:** mín 804 m. màx 1.199 m.

TOT COMENÇA AMB UNA PRIMERA PASSA

Una de les rutes més impressionants que es poden fer a la nostra Tramuntana, tant pels paisatges que ens regala com per l'esportivitat del seu recorregut.

Circularèm constantment per damunt la carena fent us del seny, els peus i la grimpada.

El recorregut necessita de la pràctica del ràpel, un d'ells lleugerament volat. Heu de portar el material de seguretat adient per realitzar-los.

Així mateix, proposem a aquelles persones que pateixin vertigen o desconeguin la tècnica del ràpel però tinguin ganes de conèixer aquestes contrades, que ens acompanyin i realitzin alguns trams de la ruta unes passes per davall de la carena. Així i tot l'espectacularitat del paisatge no els decebrà.

# Excursió

Sa serra de son Torrella: Integral

18 novembre de 2017



Trobada: Ocimax davant MediaMark

Hora: 8:00 h.


<http://www.terraiaventura.com/>

INSCRIPCIÓ: CORREU A [KABRETES@AESANOSTRA.ES](mailto:KABRETES@AESANOSTRA.ES)  
INDICANT NOM I LLINATGES I NÚMERO DE MÒBIL DEL/S PARTICIPANT/S ABANS DE DIVENDRES 13-10-2017





## Què no podeu oblidar ???

- Menjar i beure per tot el recorregut: es recomanen al manco 2 litres d'aigua i menjar ric en sucres que ens aporti energia i sigui de bona digestió.
  - Sabates o botes de muntanya que us subjectin convenientment els turmells.
  - Material de seguretat: casc, arnès i baga d'ancoratge.
  - Vestir-vos per capes de manera que no passeu en cap moment ni fred ni calor.
  - Capelina o roba impermeable per si ens visita una inesperada pluja.
  - Ulleres de sol, capell o gorra i crema solar.
  - Frontal o llanterna.
  - Llicència federativa de muntanya, mínim B.
  - Si sou associats i no teniu llicència ni n'esteu en tràmit ens heu de portar el full d'exempció de responsabilitat degudament signat i emplenat.
  - I també us aconsellem: bastons per aquells que hi estiguin avesats, fruits secs, begudes isotòniques, farmaciola personal, mocador de coll, brúixola i mapa de la zona.
- 
    - ✓ Avançar-se al guia i abandonar la ruta marcada
    - ✓ Deixar brossa a la muntanya
    - ✓ Fer malbé el camins i transitats
    - ✓ Maltractar la fauna i la flora

