

## -NORMATIVA

- 1.- La "Trescada pel GR® 5 " és una caminada, tipus travessa, no competitiva. El Sender consta de 12 etapes, i pel 2023, hi ha programades 5 etapes (les etapes 4,5,6,7 i 8). Programades en diumenge, i els mesos escollits són: febrer, març, maig, juny i novembre.
- 2.-Les persones participants han de dur un paravent, calçat i roba adequada, per caminar de 4 a 5 hores, i ser autosuficient, portant l'esmorzar, el dinar i líquid per hidratar-se.
- 3.-L'Organització facilitarà amb el preu d'inscripció per aquesta etapa, a les persones participants : servei de transport d'autocar d'anada i tornada, una assegurança d'accidents temporal d'un dia per la "Trescada pel GR® 5 " per les persones no federades FEEC, i guiatge en l'etapa.
- 4.- La trobada és a les 7:45 h, i la sortida del BUS serà a les 8:00 h del matí. El lloc de trobada i lloc de retorn per cada etapa serà:  
L'aparcament de l'Institut de Lliçà, al costat del camp de futbol, Avda. dels Països Catalans, 26 de Lliçà d'Amunt.
- 5.- La informació de la "Trescada pel GR® 5 " per etapes, la podreu consultar a la web de l'entitat organitzadora.

### -INSCRIPCIONS DE LA "TRESCADA"

- 6.- Cal fer la inscripció anticipada de l'etapa , al nº de compte d'oficina BBVA següent: **ES29 0182 3561 0202 0165 8919**, i enviar el full d'ingrés i les dades següents: (nom i cognoms, nº de DNI, i un telèfon de contacte) a l'adreça electrònica: uecvalltenes@gmail.com.
- 7.- Les inscripcions de cada etapa estan limitades a 50 places. Les places s'omplen per ordre d'inscripció, i es tancaran **el dijous** abans de la sortida o bé, quan s'arriba al límit establert.

**Imprescindible haver fet l'ingrés pertinent i/o confirmar l'assistència dels participants, amb les dades sol.licitades, en el correu electrònic facilitat per l'Organització.**

- 8.- Persones menors de 16 anys han d'anar acompanyades d'una persona adulta.

### -PREUS INSCRIPCIÓ:

- 9.- Els preus d'inscripció per participant per aquesta etapa són els següents:  
-Menors (-18anys): 15 Euros. -Socis-es UEC: 17 Euros.  
-Federats-des FEEC 2023: 17 Euros.-La Resta (Adult-a No Soci-a UEC i no Federat-da FEEC): 22 Euros.

En el preu d'inscripció, hi ha inclòs una assegurança temporal pel dia de la trescada, a la gent que no en disposi (Menors, Soci-a UEC i no federat-da). Les persones participants que disposin de la llicència federativa FEEC 2023, cal portar-la i presentar-la el dia de la "Trescada".  
L'Organització podrà retirar els drets d'inscripció d'aquelles persones participants que no respectin la normativa.

**En cada etapa, seràn d'aplicació les recomenacions que l'autoritat competent manifesti i que afectin a les activitats al medi natural.**

- 10.- Tota la info sobre el sender al web de la FEEC a l'enllaç, <https://senders.feec.cat/fem-muntanya/senders/sender/gr-5-sender-dels-miradors/>, i sobre l'organització:  
UNIÓ EXCURSIONISTA DE CATALUNYA de la VALL DEL TENES  
C/. Barcelona, 25 , 08186 Lliçà d'Amunt, Telf. 93 841.64.50,  
A/e.: uecvalltenes@gmail.com , web: www.uecvalltenes.com



(Foto: Des del Collet Estret, allunyats del sender GR 5, es contempla la carena per on tresca la ruta. D'esquerra a dreta, sobresurten El Paller de Tot l'Any i més amunt, destaca el cim del Castellsapera, allargassat, sostre de la Serra de l'Obac, i una agullola avançada, El Queixal de Porc, emmarcats de bosc d'alzines i el rocam de conglomerat característic de la zona).

**TReSCaDeS De La uNió eXCTa. De CaTaLuNYa De La VaLL DeL TeNeS:**

## **El GR® 5 o Sender dels Miradors**



**Diumenge, 14/05/2023**

**Etapa 6: de Rellinars a Sant Llorenç Savall  
(Vallès Occidental).**

(Distància: 21,67 km; desnivell + 1.158 m. i desnivell - 1.022 m.; dificultat moderada)

**ORGANITZA**



**AMB EL SUPORT DE:**

