



# CENTRE EXCURSIONISTA ELS BLAUS

## Via Romana Capsacosta (Sant Pau de Seguries)

### I Volcà Montsacopa (Olot)

**Dimarts 26 de gener de 2016**

**Sortida en autocar:** de la Placeta dels Blaus a les **7.30 h** parada facultativa a metro **Alfons X**.

**L'esmorzar:** de motxilla o de forquilla al restaurant La Nau a Sant Pau de Seguries.

**Caminada llarga mati:** **8,0** quilòmetres trigarem **2 ½ h** aprox.

**Caminada mitja mati:** **4,6** quilòmetres trigarem **1 ½ h** aprox.

**Caminada curta mati:** **3,5** quilòmetres trigarem **1** aprox.

Al començament de las caminades es te superar un desnivell de **100 m** en **1 ½** quilòmetres, després es tot de baixada.

**Avans del dinar:** Pujarem al Volcà Montsacopa , amb un desnivell de **100 m** i **1½** quilòmetres, trigarem **1 h** màxim.



**Dinar:** Cap a les **14.30 h** al restaurant Vertisol (Les Preses) (el menú l'escollirem abans).

**Tornada:** Sortirem a les **16.30 h** arribant a Sarrià a les 18.30 h. aprox.

Els preus son indicats a la llista d'inscripcions. Data límit d'inscripció el **divendres 22 de gener**.