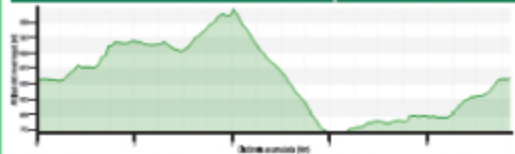


Mont-ral circuits

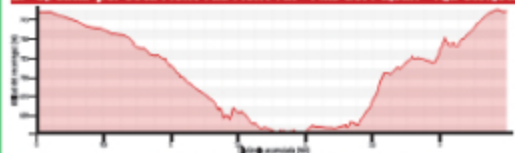
1.- Circular. Mont-ral - La Foradada - El Bosquet - Mont-ral



5 Km
183 m
183 m
2 h 18'



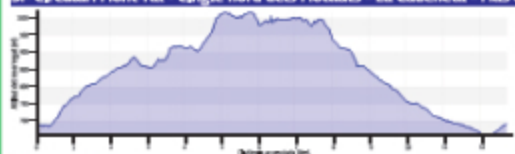
2.- Circular per sota Mont-ral. Mont-ral - Mas del Paísan - Riu Giorjeta - Mont-ral



3,5 Km
160 m
160 m
2 h



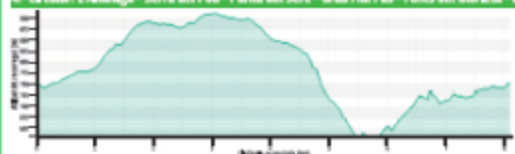
3.- Circular. Mont-ral - Cingle nord dels Motllats - La Cadeneta - Mas d'en Verd - Mont-ral



13 Km
374 m
374 m
4 h



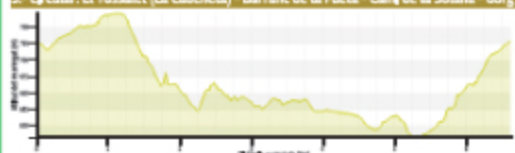
4.- Circular. L'Escalga - Serra del Pou - Punta del Seró - Grau Mal Pas - Fonts del Giorjeta - Pou de gel de mas Mastar - L'Escalga



8,5 Km
262 m
262 m
3 h



5.- Circular. El Tossalet (La Cadeneta) - Barranc de la Fuetta - Camí de la Solana - Gorg de l'Olla - Farena - El Tossalet



7,3 Km
228 m
228 m
3 h



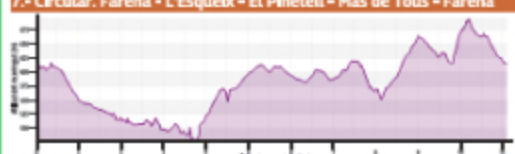
6.- Circular. Farena - Mont-ral - Farena. Tomb llarg



21 Km
590 m
590 m
5 h



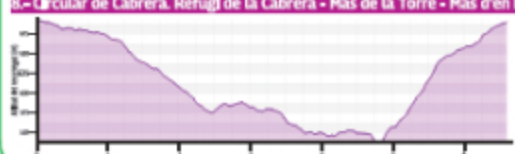
7.- Circular. Farena - L'Esqueix - El Pinetell - Mas de Tous - Farena



10,5 Km
323 m
323 m
3 h



8.- Circular de Cabrera. Refugi de la Cabrera - Mas de la Torre - Mas d'en Plana - Refugi de la Cabrera



6,5 Km
160 m
160 m
3 h



Ca l'Avl
Casa rural amb encant
C. Pujada del Castell, 7 43459 Farena
☎ 636 18 70 94
✉ calavi.farena@gmail.com
🌐 www.calavifarena.com
📍 @calavi



Cal Martí
A allotjament rural des del 2005
C. dels Templers, 9 43459 Farena
☎ 638 04 02 53
✉ calmartifarena@hotmail.com
🌐 www.calmartifarena.es
📍 @farenacalmarti



Casa de l'Aixàviga
Casa rural
C. Major 1. l'Aixàviga 43364 Mont-ral
☎ 635 23 88 68
✉ estermassana@gmail.com



Casa nòrdica Lea
Casa de lloguer vacacional
C. Ample 18 43364 Mont-ral
☎ 621 20 59 47
✉ contacto@husliving.es
🌐 https://www.husliving.es/rentas/



Hotel Cor de Prades
Hotel rural, restaurant
Ctra. de la Mussara, 34 43364 Mont-ral
☎ 877 00 12 74
✉ info@hotelcordeprades.com
🌐 www.hotelcordeprades.com
📍 @hotel_cordeprades



La Casa Lluminosa
Casa de lloguer vacacional
Carrer Estragó 21 43364 Mont-ral
☎ 645 14 22 87
✉ rasgos2@gmail.com
📍 @la_casa_luminosa



Mas de la Cadeneta
Casa de turisme rural
Partida Cadeneta 41 43364 Mont-ral
☎ 877 00 10 08 / 654 52 58 26
✉ lacadeneta@gmail.com
🌐 masdelacadeneta.com
📍 @masdelacadeneta



Refugi La Cabrera
Apartament de lloguer vacacional
Partida de Cabrera 50 43364 Mont-ral
☎ 627 67 01 24
✉ lacabrerainfo@gmail.com
🌐 weblacabrera.wixsite.com/lacabrera
📍 @refugio_la_cabrera

Consells a seguir per a les activitats esportives i de lleure a la muntanya

Llistat de recomanacions bàsiques del Grup d'Accions Especials (GRAE) del cos de Bombers de la Generalitat de Catalunya

Extret de: <https://www.faridelaneu.cat/noticia/17288/consells-a-seguir-per-a-les-activitats-esportives-i-de-leure-a-la-muntanya>

Abans de sortir a la muntanya

- Pensar: Què aneu a fer? Qui fa l'activitat? Quan i on?
- Planificar: Cal que sigui una activitat adaptada als practicants. Tingueu presents horaris, recorreguts i desnivells. Consulteu les guies i mapes i la predicció meteorològica.
- Equipar-se: Porteu la roba i el calçat adients. Carregau la motxilla amb el material, aigua i menjar necessari; opteu per aliments energètics, com els fruits secs.
- Formar-se: Cal que conegueu les tècniques necessàries per a l'activitat que voleu realitzar, com usar els materials requerits i tenir nocions mínimes d'assistència de primers auxilis.
- Minimitzar riscos. El risc zero no existeix, però ens hi podem acostar. Feu-ne una valoració contínua.

Durant la sortida

- Un cop iniciada l'activitat, observeu l'estat dels acompanyants o l'estat propi, si esteu complint l'horari i si les condicions meteorològiques continuen sent favorables. Si no ho veieu clar, no dubteu a girar cua.
- Fixeu punts de referència en el recorregut, de manera que pugueu orientar-vos.
- Tingueu sempre a punt un mitjà de comunicació amb el 112, telèfon mòbil amb bateria ben carregada o aparells específics de seguretat. Apreneu a emprar la vostra ubicació mitjançant les aplicacions de missatgeria instantània més populars.
- Hidrateu-vos i alimenteu-vos durant tota la jornada.
- Abans de sortir a bosc, a muntanya o a fer cap mena de travessia cal consultar la previsió meteorològica. A meteo.cat podeu consultar i fer seguiment dels avisos de Situació Meteorològica de Perill en les zones de mar i muntanya.

Abans del bany

- A rius, assegureu-vos primer que estigui permès banyar-s'hi i siguin llocs habilitats per fer-ho. Procureu banyar-vos en zones vigilades; si no fos possible, localitzeu el punt de socors més proper.
- Fixeu-vos si hi ha cap cartell que advertixi d'aigua perill; feu cas de les senyalitzacions i de les indicacions dels socorristes.
- Tingueu sempre un mòbil a mà per poder demanar ajuda.
- Comproveu que a la zona hi hagi cobertura de telèfon i si teniu qualsevol emergència traueu al 112.

Dins l'aigua

- Si aneu amb nens, no els perdeu mai de vista, encara que sàpiguen nedar o portin flotador.
 - No entreu de cop a l'aigua la primera vegada que us banyeu, després de menjar, d'haver pres molta estona el sol o d'haver fet un exercici físic intens.
 - Eviteu consumir begudes alcohòliques abans de ficar-vos a l'aigua o mentre hi sou navegant o practicant esports aquàtics.
 - Sortiu immediatament de l'aigua si us trobeu malament i alerteu algú.
 - Dins l'aigua, feu atenció especialment als remolins i corrents d'aigua, que són molt freqüents als rius i als pantans.
- Aquesta informació sobre el bany podria ser que en el moment que llegiu aquest text estigui prohibit en tots els cursos d'aigua del municipi, tant al Giorjeta com al Brugent.
- Necessitem una assegurança?**
- Per fàcil que ens pugui semblar, és recomanable contractar una assegurança de les que es fan per a activitats a la muntanya. En podem prescindir si realment estem molt segurs que és una ruta fàcil que no ha de comportar cap mena de risc i que, per tant, en cas de requerir serveis d'urgència o rescat, no s'ens pugui til·lar d'imprudents. En trobareu a mida de les vostres necessitats a la FEEC, FCEH i RACC, però hi ha altres companyies que també ofereixen aquest tipus d'assegurances, fins i tot per a sortides de només un dia.

Llegenda circuits

- 📏 Ruta circular
- 🕒 Durada estimada
- 📏 Distància
- 📏 Desnivell positiu
- 📏 Desnivell negatiu
- 👨👩👧👦 Dificultat: fàcil / mitjana
- 👨👩👧👦 Apta per tota la família
- 👨👩👧👦 Apta per persones excèntriques
- 👨👩👧👦 Millor època: Tot l'any / Primavera, tardor

Serveis

- Emergències — 112
- CAT Salut Urgències Santilúcia — 061
- CAP Alcover — 977 76 06 90 492 24 90 54
- Informació Generalitat — 012
- Agents Rurals de l'Alt Camp — 935 61 70 00
- Consell Comarcal de l'Alt Camp — 977 60 85 60
- Deputat de Tarragona — 977 29 66 00
- Servei Territorial de Carreteres — 977 32 61 00
- Servei Català de Trànsit. Informació: <https://www.servicicat.com>



Ajuntament de Mont-ral
Pl. de la Vila, s/n
43364 Mont-ral
☎ 977 760 149
✉ aj.montral@altanet.org
🌐 mont-ral.altanet.org

Mont-ral



 Ajuntament de **Mont-ral**

 **PIOLET**

Escala 1 : 20.000
1 cm = 200 m
Escala d'ús entre corbes de nivell: 10 m
Projecció UTM Datum ETRS89 Fus 31