



12 d'abril, 2025

ORGANITZA:



ÍNDEX INFORMACIÓ

	pàgina
A. Característiques generals	03
B. Descripció de l'itinerari	05
C. Tipologia dels camins	05
D. Escapades de la caminada	05
E. Registre de controls (molt important)	06
F. Horaris de la caminada	06
G. Horaris dels transports	07
H. Inscripcions	08
I. Recollida acreditacions	09
J. Avituallaments	10
K. Assegurança accidents esportiu	11
L. Material obligatori que s'ha de portar	11
M. Recomanacions	11
N. Informació de la caminada	11
O. Fotografies de la caminada	11
P. Organitzadors i col·laboradors	12
Q. Plànol arribada a tremp	13

A. CARACTERÍSTIQUES GENERALS

La caminada de les carenes forma part del **Circuit Català de Caminades de Resistència (CCCR)**, i és una activitat no competitiva adscrita a l'Àrea d'Excursionisme de la FEEC, oberta a les entitats adherides a la FEEC, que està inclosa en el calendari de caminades oficials de la FEEC. Podeu consultar el reglament i les caminades en la següent pàgina:

<https://www.feec.cat/esports-de-muntanya/esport/caminades-de-resistencia/>

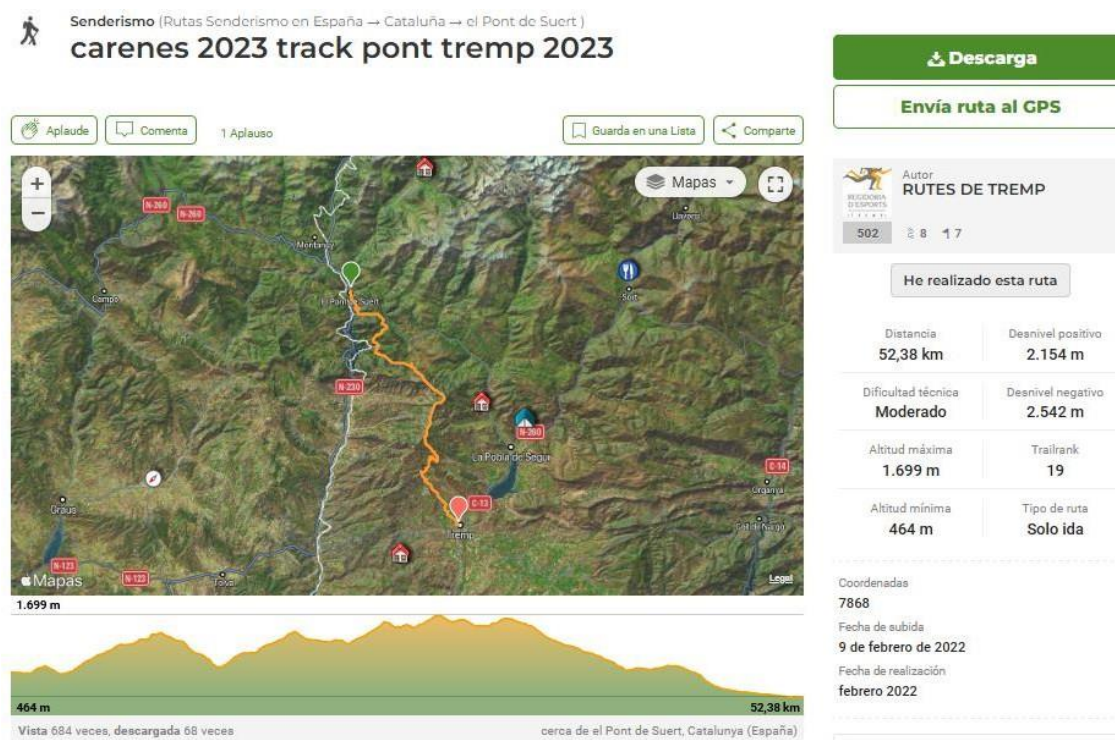
Per participar al Circuit Català de Caminades de Resistència (CCCR) cal tenir la llicència anual de la FEEC. Les llicències temporals no puntuaran.

La caminada de les carenes és un recorregut que uneix les poblacions del Pont de Suert i de Trepmp per camins tradicionals, ramaders i forestals.

Amb una longitud de 52 km, un desnivell positiu acumulat de 2.436 m i negatiu de 2.826 m, obté, segons el mètode SENDIF, els següents ítems de dificultat física i tècnica:



Recorregut des d'El Pont de Suert a Trepmp



Recorregut des del Pont de Suert a Trepmp

Distància:	52,38 km
Ascens acumulat:	2.154 m
Descens acumulat:	2.542 m
Desnivell total:	4.696 m

Recorregut des d'Adons a Tremp

Senderismo (Rutas Senderismo en España → Cataluña → Xerallo) **CARENES 2023 Track Adons Tremp 2023**

Aplaudir Comenta 2 Aplausos

Guarda en una Lista Comparte

Mapas

1.699 m

464 m

30,89 km

Vista 499 veces, descargada 43 veces cerca de Xerallo, Catalunya (España)

Descarga

Envía ruta al GPS

Autor **RUTES DE TREMP**

502 8 17

He realizado esta ruta

Distancia	30,89 km	Desnivel positivo	832 m
Dificultad técnica	Moderado	Desnivel negativo	1.701 m
Altitud máxima	1.699 m	Trailrank	18
Altitud mínima	464 m	Tipo de ruta	Solo ida

Coordenadas

5161

Fecha de subida

9 de febrero de 2022

Fecha de realización

febrero 2022

Recorregut des d'Adons a Tremp

Distància:	30 km
Ascens acumulat:	832 m
Descens acumulat:	1.701 m
Desnivell total:	2.533 m

Recorregut des Gulp a Tremp

Recorregut de 9 km, per a tota la família amb els nois i noies a partir de 6 anys. La sortida es farà 2 km abans d'arribar al nucli de Gulp fins arribar a Tremp.

Recorregut des de Gulp a Tremp

Distància:	9 km
Ascens acumulat:	8 m
Descens acumulat:	483 m
Desnivell total:	491 m

B. DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

La sortida es realitza des del poliesportiu del Pont de Suert en direcció sud. Al final de la població s'agafa el camí que ens porta a la Font de la Mena on comença la continuada ascensió al poble abandonat de Montiberri. Continuem en direcció a Viu de Llevata creuant l'EIN de la Faiada de Malpàs i arribem al coll de Sant Roc de Viu. Baixem cap a Casa Trepadús i el barranc de Cantallops des d'on pugem al coll de Sant Roc d'Adons. A prop, al poble d'Adons, ens espera un avituallament generós.

Des d'Adons ascendim a la Creu de Ferri i mentre ens dirigim a Esplugua de Serra i al poble de Sta. Engràcia, carenejarem i gaudirem de magnífiques vistes a través de l'EIN de la Serra de Sant Gervàs - Vall Alta de Serradell.

Només ens queda visitar els pobles de Santa Engràcia i de Talarn. El final del llarg corregut ja està pròxim. Acaba al pavelló el Casal de Tremp amb un més que merescut àpat.

Podeu trobar el **TRACK** de la caminada a la següent adreça:

El Pont de Suert a Tremp:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/carenes-2022-track-pont-tremp-2022-94873073>

Adons a Tremp:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/carenes-2022-track-adons-tremp-2022-94873470>

C. TIPOLOGIA DELS CAMINS

Cal considerar la dificultat que pot suposar identificar l'itinerari si el fem per primera vegada. Per aquest motiu estarà senyalitzat amb cinta perimetral reflectant en la zona nocturna i normal en la zona diürna. També se us enviarà el track del recorregut per correu electrònic.

Camins de bast. Fàcils de seguir i inequívocs, encara que en alguns punts es superposen a barrancs i perden la seva identitat. Aquest fet es produeix passat el poble d'Adons durant uns 70 metres.

Camins ramaders. Molt amples, en ocasions fins 70 metres. Normalment estan senyalitzats amb fites de pedra. De tant en tant hi trobarem pals de seguiment. En molts trams coincideixen amb camins de bast i camins forestals

Camins forestals. Coneguts també com a pistes forestals que, en aquest cas, son de terra. Fàcils de seguir. A partir de Camporan fins als voltants de Sta. Engràcia.

D. ESCAPADES DE LA CAMINADA

SANT ROC DE VIU: cal avisar de l'abandonament (per telèfon a la organització)

SERRA DE SANT GERVÀS: avituallament d'aigua

ADONS: control i avituallament líquid i sòlid.

A partir de les 7:30 h, sortida segon tram de la caminada.

PUI DE LLERÀS: control i avituallament líquid i sòlid.

GURP: control i avituallament líquid i sòlid.

PAVELLÓ CASAL a TREMP: control arribada final caminada.

E. REGISTRE ALS CONTROLS (MOLT IMPORTANT)

El recorregut, de Pont a Tremp, encara que concebut com a una sola excursió, es compon de dos trams: des de Pont a Adons, i des d'Adons a Tremp. Hi haurà diferents punts de control on, si es desitja, es podrà abandonar la caminada.

Cada participant estarà identificat amb una acreditació i en els controls hi haurà un registre on l'organització hi anotarà l'hora de pas. A l'arribar a Tremp, per a accedir a l'avituellament, caldrà lliurar l'acreditació. **ES OBLIGATORI REGISTRAR-SE A CADA CONTROL DE PAS ESTABLERT.**

Per abandonar la caminada, **ÉS OBLIGATORI COMUNICAR-HO A QUALSEVOL DELS CONTROLS DE PAS SEGÜENTS:**

1. **BORDA DE FARRÉ km 12**
SERRA DE SANT GERVÀS
2. **ADONS km 22**
3. **PUI DE LLERÀS km 34**
4. **GURP km 42**
5. **TREMP km 52**



És imprescindible pel bon funcionament general i el control i seguiment dels participants, **tenir cura de ser registrat en tots els controls**, tant si continueu com si abandoneu. (en cas de recerca d'un participant pot resultar vital).

Recordeu que als controls hi haurà avituallaments i pot ser lloc de parada tècnica o de repòs.

Abandonar la caminada eximeix a l'organització de qualsevol responsabilitat a partir d'aquell moment.

Serà motiu de desqualificació de la caminada i comportarà la pèrdua del dret als obsequis:

- a. No passar pels controls establerts per l'organització i no registrar-se.
- b. No dur l'acreditació de forma visible
- c. Realitzar el recorregut en més de 14 hores i 15 minuts. Des d' Adons serà de 9 hores.
- d. Embrutar, maltractar o degradar l'entorn.

F. HORARIS DE LA CAMINADA

- **Recorregut El Pont de Suert-Tremp: 52 km**
La sortida es farà des del pavelló municipal del Pont de Suert a les **05.00 h del matí**. S'ha de portar llum artificial per a sortir des del Pont de Suert.

SORTIDA DE LA CAMINADA DE 52 km: Poliesportiu Municipal d' El Pont de Suert. C/Salencar s/n

<https://www.google.com/maps/dir//Pavell%C3%B3+Poliesportiu+Municipal,+25520+El+Pont+de+Suert,+Lleida/data=!4m6!4m5!1m1!4e2!1m2!1m1!1s0x12a62feea472e30d:0x8ce992737cb24f79?sa=X&ved=2ahUKEwit-arilPf1AhXHgaQKHSXKBhgQ48ADegQIAhBR>

- **Recorregut Adons-Tremp: 28 km**

La sortida des d'Adons serà a partir de les **07,30 h del matí**. És obligatori passar pel punt de control per tal de registrar-se i saber el temps exacte en què es realitza el recorregut fins a Tremp.

- **Recorregut Gulp - Tremp: 9 km**

La sortida des de Gulp es farà a les **12,00 h del migdia**

ARRIBADA DE LA CAMINADA: Pavelló Casal. C/ Lleida, 16 de Tremp

https://www.google.es/maps/@42.1650809,0.8925372,3a,75y,240h,91.67t/data=!3m6!1e1!3m4!1sKmFP_kXxVq4fUiPkmiORkyw!2e0!7i13312!8i6656

- Hi haurà servei de dutxes a l'arribada.

TALLS DE TEMPS:

- Adons a les 11,15 h
- Gulp a les 16,30 h
- Tremp a les 19,15 h

Els participants que no compleixin aquests horaris de pas no podran continuar la caminada i se'ls hi comunicarà l'obligatorietat del seu abandonament i per tant quedaran fora del control i de la responsabilitat de l'organització.

G. HORARIS DELS TRANSPORTS

SORTIDA AUTOCARS:

TREMP: Pavelló Casal. C/ Lleida, 16 de Tremp

EL PONT DE SUERT: Estació d'autobusos, Av. Victoriano Muñoz

Els participants hauran d'agafar els autocars per ordre d'arribada al lloc de sortida, per tal de fer la sortida dels autocars escalonadament cap al seu destí.

AUTOCAR TREMP / EL PONT DE SUERT (matí)

3,30 h: Sortida de Tremp en direcció cap al Pont de Suert, davant del Pavelló Casal.

3,35 h: La Pobla de Segur (Rotonda direcció El Pont de Suert).

4,30 h: Arribada al Pont de Suert.

AUTOCAR TREMP / ADONS (matí)

6,45 h: Sortida de Tremp -Pavelló Casal- en direcció cap a Adons.

7,45 h: Arribada a Adons.

AUTOCAR EL PONT DE SUERT/ ADONS (matí)

7,00 h: Sortida des de l'estació d'autobusos del Pont de Suert.

AUTOCAR TREMP / EL PONT DE SUERT (tarda)

16,30 h: Sortida autocar Tremp a El Pont de Suert, davant el Pavelló Casal.

19,30 h: Sortida autocar Tremp a El Pont de Suert, davant el Pavelló Casal.

AUTOCAR TREMP / GURP (matí)

11,30 h: Sortida de Tremp -Pavelló Casal- en direcció cap a Gulp.

AUTOCAR EL PONT DE SUERT/ SANTA ENGRÀCIA (matí)

10,00 h: Sortida des de l'estació d'autobusos del Pont de Suert del Pont de Suert.

AUTOCAR TREMP / EL PONT DE SUERT (tarda)

16,30 h: Sortida autocar Tremp a El Pont de Suert, davant el Pavelló Casal.

19,30 h: Sortida autocar Tremp a El Pont de Suert, davant el Pavelló Casal.

H. INSCRIPCIONS

Es pot fer a través de la web www.inscripcions.cat , a partir del dia 10 de febrer fins el 9 d'abril (No s'admetran inscripcions fora de termini ni el mateix dia de la marxa)

1. EL PONT DE SUERT-TREMP, Circuit 52 km

Podreu accedir a les diferents funcionalitats públiques amb els següents links d'accés directe i fer el seguiment de la cursa, les classificacions, podis i diplomes:

- Inscripcions: 4 <https://www.inscripcions.cat/carenes2025>

IMPORT FEDERATS

	Del 10/02 al 30/03	Del 31/03 al 09/04
SENSE AUTOCAR	29 €	34 €
AMB AUTOCAR	36 €	41 €

IMPORT NO FEDERATS

	Del 10/02 al 30/03	Del 31/03 al 09/04
SENSE AUTOCAR	34 €	39 €
AMB AUTOCAR	41 €	46 €

2. ADONS-TREMP, Circuit 28 km

Podreu accedir a les diferents funcionalitats públiques amb els següents enllaços d'accés directe i fer el seguiment de la cursa, les classificacions, podis i diplomes:

- Inscripcions: <https://www.inscripcions.cat/carenes2025b>

IMPORT FEDERATS

	Del 10/02 al 30/03	Del 31/03 al 09/04
SENSE AUTOCAR	25 €	30 €
AMB AUTOCAR	32 €	37 €

IMPORT NO FEDERATS

	Del 10/02 al 30/03	Del 31/03 al 09/04
SENSE AUTOCAR	30 €	35 €
AMB AUTOCAR	37 €	42 €

3. GURP-TREMP , Circuit 9 km

Podreu accedir a les diferents funcionalitats públiques amb els següents enllaços d'accés directe i fer el seguiment de la cursa, les classificacions, podis i diplomes:

- Inscripcions: <https://www.inscripcions.cat/carenes2025c>

IMPORT FEDERATS

	Del 10/02 al 30/03	Del 31/03 al 09/04
SENSE AUTOCAR	10 €	15 €
AMB AUTOCAR	17 €	22 €

IMPORT NO FEDERATS

	Del 10/02 al 30/03	Del 31/03 al 09/04
SENSE AUTOCAR	15 €	20 €
AMB AUTOCAR	22 €	27 €

DOCUMENTACIÓ A PRESENTAR:

L'edat mínima per participar en les proves de 50 km i 28 km, és de 14 anys.

En el moment de fer la inscripció, els menors de 16 anys (cursa llarga i mitja) o els menors de 14 anys (carenetes) hauran d'informar el nom d'un adult responsable que els haurà d'acompanyar durant la caminada.

- Els menors de 18 anys hauran de portar una autorització del pare/mare/o tutor legal que us podeu descarregar des del web de la cursa www.tremp.cat/caminadacarenes_o, i que hauran de portar el mateix dia de la prova, o fer-la arribar a l'organització al següent:

Document autorització menors:

https://www.elpontdesuert.cat/arees-i-serveis/feec_autoritzacio-menors.pdf

Mail enviament autorització menors: esports@elpontdesuert.cat / esports@tremp.cat

LA INSCRIPCIÓ DÓNA DRET A:

- Obsequi commemoratiu.
- Assegurança d'accidents temporal (pels no federats)
- 2 Avituallaments sòlids a Adons i Tremp.
- 5 Avituallaments líquids, fruita i altres.
- Assistència sanitària d'urgència.
- Dutxes al poliesportiu municipal de Tremp (si la normativa vigent no ho impedeix).
- Diploma acreditatiu del temps realitzat (disponible a través del portal d'inscripcions.cat).

ANUL·LACIÓ INSCRIPCIÓ:

S'haurà de fer per la pàgina web on es fan les inscripcions amb les següents condicionants:

- Fins el dia 23 de març es retornarà el 75%
- Des del dia 24 de març al 6 d'abril es retornarà el 60%
- L'última setmana no s'admeten anul·lacions.

ANUL·LACIÓ DE LA CAMINADA:

En cas que la situació no permeti fer la caminada, l'organització retornarà el 90% de l'import de les inscripcions efectuades.

I. RECOLLIDA ACREDITACIONS

Tots els inscrits que agafin autocar a Tremp hauran de recollir la seva autorització per pujar-hi, per tant a l'hora de la inscripció s'ha de posar recollida d'autoritzacions a Tremp.

RECORREGUT EL PONT DE SUERT-TREMP:

La recollida de les acreditacions i obsequis es podrà fer a El Pont de Suert o a Trepmp:

- El Pont de Suert: el divendres de 8-13h i 15-21h a la Piscina Coberta, i el dissabte a partir de les 04.30h al pavelló d'esports.
- Trepmp: el divendres de 18-21h, i el dissabte a partir de les 03.00 h al pavelló del Casal.

RECORREGUT ADONS-TREMP:

La recollida de les acreditacions i obsequis es podrà fer a El Pont de Suert, a Trepmp o al nucli d' Adons (solament per aquelles persones que no l'han pogut recollir ni a Trepmp ni a El Pont de Suert)

- Pont de Suert: el divendres de 8-13h i 15-21h a la piscina coberta
- Trepmp: el divendres de 18-21 h, i el dissabte a partir de les 06,00 h en el pavelló del Casal.
- Adons: el dissabte a partir de les 07,00 h

RECORREGUT GURP-TREMP:

La recollida de les acreditacions i obsequis es podrà fer a Trepmp:

- Divendres de 18-21h, i el dissabte a partir de les 10,30 h en el pavelló del Casal.

J. AVITUALLAMENTS

Per tal de fer l'esdeveniment més sostenible **cada participant haurà de portar el seu got pels avituallaments**, ja que ens els punts d'avituallament no es donaran gots als participants.

Durant la caminada hi haurà els següents avituallaments:

1. BORDA DE FARRÉ:

Aigua, begudes isotòniques i fruita.

2. ADONS

Esmorzar amb pa amb tomàquet i embotits, begudes i fruita.

3. PUI DE LLERÀS

Aigua, begudes isotòniques, fruits secs, pastes, gominoles i fruita.

4. GURP

Aigua, begudes isotòniques, fruits secs, pastes, gominoles i fruita.

5. TREMP

Àpat per reposar les forces pels participants amb ous ferrats, botifarra negra, llonganissa, tot fet a la planxa i acompanyat de pasta i amanida verda, pa i fruita.

Begudes: aigua, begudes isotòniques, cervesa i coca-cola.

Serà necessari presentar el dorsal per accedir a l'avituallament.

AVÍS: Si alguna persona és intolerant al menjar que donarà l'organització que ho comuniqui a l'organització per preveure una altre tipus de menjar.

Dinar acompanyants a l'arribada

Tots els acompanyants que ho desitgin podran gaudir del menjar que hi haurà a l'arribada a un **preu de 8 €**. Podeu demanar el tiquet a l'organització.

K. ASSEGURANÇA ACCIDENTS ESPORTIUS

Totes les persones que no tinguin la llicència anual de la FEEC, disposaran de cobertura en cas d'accidents esportius que l'organització contractarà.

En cas de necessitats d'atenció mèdica s'ha d'anar a l'Hospital del Pallars i informar als telèfons d'atenció que constaran al dors de la vostra acreditació.

L. MATERIAL OBLIGATORI QUE S'HA DE PORTAR

Per poder participar en les caminades que formen part de la Copa Catalana de Caminades de Resistència, en el punt 7 del Reglament de la FEEC, especifica el material obligatori que han de portar tots els participants, i que és el següent:

- Manta tèrmica de 1,4 x 2 m mínim.
- Motxilla.
- Dipòsit per hidratació amb una capacitat de com a mínim un litre.
- Frontal amb recanvi de bateries en totes les caminades.
- Material reflectant que serà d'ús obligatori en encreuaments i trams de carreteres.
- Telèfon personal operatiu, amb el número de telèfon de contacte de l'organització i amb el GPS activat. Cal tenir la bateria carregada al 100% a l'inici de la prova, amb un programari recomanat mínim instal·lat al mòbil per ser utilitzat en cas d'emergència

M. RECOMANACIONS

- Tot i que hi haurà avituallaments i varies fonts durant el recorregut, és aconsellable portar aigua i menjar. La constant hidratació i ingestió d'aliments és molt important.
- L'exposició al sol serà llarga i portar protecció solar, ulleres i gorra és molt recomanable.
- Les ampolles als peus sorgeixen per fricció fet que podem resoldre amb esparadrap directe sobre la pell a l'inici de la molèstia.
- Cal evitar les irritacions amb els pantalons, per tant es recomana portar malles.
- El calçat ha de ser còmode i amb la sola suficientment rígida.
- Recordeu portar també roba d'abric ja que passem per zones exposades al vent i per abrigar-nos a les puntes del dia on el sol no ens acompanya.
- Es recomana portar impermeable per si plou.
- La llum artificial és imprescindible amb un frontal o llanterna, per tots els participants que surten des del Pont de Suert a les 05 h del matí.

N. INFORMACIÓ DE LA CAMINADA

El Pont de Suert	Tremp
Ajuntament del Pont de Suert Telèfon: 973 690 005 mail: esports@elpontdesuert.cat www.elpontdesuert.cat/arees-i-serveis/caminada-de-carenes	Ajuntament de Tremp Telèfon: 973 650 005, 973 651 379 mail: esports@tremp.cat www.tremp.cat/caminadacarenes

O. FOTOGRAFIES DE LA CAMINADA

L'organització comunicarà el lloc on es podran descarregar les fotos de la caminada.

Carenes

EL PONT DE SUERT - TREMP

12 D'ABRIL, 2025

ORGANITZA



COL-LABOREN



MÉS INFORMACIÓ
www.tremp.cat
www.elpontdesuert.cat

Q. PLÀNOL ARRIBADA A TREMP

