

Dia	13 dimecres		14 dijous		15 divendres		16 dissabte		17 diumenge		18 dilluns		19 dimarts
	tarda	matí	tarda	matí	tarda	matí	tarda	matí	tarda	matí	tarda	matí	
<b>Avitualla_ Dors "Xerpes"</b>	Francesc Monroig , Gmà Ramon	Francesc Monroig , Gmà Ramon	F. Monroig Gmà Ramon Josep Olivas	F. Monroig Gmà Ramon Josep Olivas	Miquel Trujillo Santi Trujillo Josep Olivas	Miquel Trujillo Santi Trujillo	Joan Escrivà Josep Lario Mònica Vilà	Joan Escrivà Josep Lario Mònica Vilà	Joan Escrivà Josep Lario	Joan Escrivà Josep Lario	Germà David, Eli Bonfill	Germà David, Eli Bonfill	
<b>Telèfons contacte</b>	645416834 628763689	645416834 628763689	645416834 628763689 665384987	645416834 628763689 665384987	677518277 687059676 665384987	677518277 687059676	616907166 659567372 629334198 639340244	616907166 659567372 629334198 - 639340244	616907166 629334198- 639340244	616907166 629334198- 639340244	690225759 676207887	690225759 676207887	
<b>Lloc de trobada</b>	Pujar i dormir al Pòrt Vieilh de Hòro 2283		Pujar i dormir al Coll de Salenques 2809 m (Coll de Mulleres 2939 m)	Baixar del Coll de Salenques 2809 m (Coll de Mulleres 2939 m)	Pujar i dormir al Coll de Coronas 3208 m	Baixar del Coll de Coronas 3208 m	Pujar i (dormir?) al Pòrt dera Picada 2477 m (Forao d'Aiguallut 2020 m)	Baixar des del Pòrt dera Picada	Pujar a dormir al Port Vieil 2632 m	Baixar del Port Vieil 2632 m	Pujar i dormir al Coll de Cabrioules 2996 m	Portar el cotxe a l'aparcament de l'entrada de la Vall d'Estós.	
<b>Què cal fer?</b>	<b>Pujar:</b> Sopar dia 13, esmorzar i dinar dia 14, aigua, fogonet, bombona, carmanyola, coberts.	<b>Baixar (matí):</b> Garrafes d'aigua, escombraries, sacs de dormir, aïllants, fogó, bombona, coberts, carmanyola.  Canviar cotxe de vall.	<b>Pujar (tarda):</b> Sopar dia 14, esmorzar i dinar dia 15, aigua, fogonet, bombona, carmanyola, coberts, 2 sacs, 2 màrfegues.	<b>Baixar (matí):</b> Garrafes d'aigua, escombraries, fogonet, bombona, carmanyola, coberts, 2 sacs, 2 màrfegues.  Passar el material als nous avitualladors.	<b>Ir anar a Guayente a buscar el menjar.</b>  <b>Pujar (tarda):</b> Sopar dia 15, esmorzar i dinar dia 16, aigua, fogonet, bombona, carmanyola, coberts, 2 sacs, 2 màrfegues.	<b>Baixar (matí):</b> Garrafes d'aigua, escombraries, fogonet, bombona, carmanyola, coberts, 2 sacs, 2 màrfegues.  Passar el material als nous avitualladors..	<b>Pujar (tarda):</b> Sopar dia 16, esmorzar i dinar dia 17, aigua, fogonet, bombona, carmanyola, coberts, 2 sacs, 2 màrfegues.	<b>Baixar (matí):</b> Garrafes d'aigua, escombraries, fogonet, bombona, carmanyola, coberts, 2 sacs, 2 màrfegues.	<b>Pujar (tarda):</b> Sopar dia 17, esmorzar i dinar dia 18, aigua, fogonet, bombona, carmanyola, coberts, 2 sacs, 2 màrfegues.	<b>Baixar (matí):</b> Garrafes d'aigua, escombraries, fogonet, bombona, carmanyola, coberts, 2 sacs, 2 màrfegues.	<b>Pujar (tarda):</b> Sopar dia 18, esmorzar i dinar dia 19, aigua, fogonet, bombona, carmanyola, coberts, 2 sacs, 2 màrfegues.	<b>Baixar (matí):</b> Garrafes d'aigua, escombraries, sacs de dormir, aïllants, fogó, bombona, coberts, carmanyola..	

- Freqüència de la emissora de ràdio: 144.850 MHz de AM

- Hora de contacte: A partir de les 17h, estarem connectats els 5 minuts primers de cada hora.

- En cas de no tenir cap contacte, s'ha d'anar al lloc previst. En cas no que nosaltres no aconseguim arribar al lloc previst, Vosaltres heu de fer nit al coll o prop del coll, i esperar-nos (fins al migdia de l'endemà) i deixar tot el material per a nosaltres, al coll.

- El telèfon de Guayente: 974.551.327 - 662.119.309 (Germà Jose Mario Ruiz)

- Telèfon mòbil de Joan: 607.715.158

**INDICACIONS PER FER ELS MENÚS:**

**Quantitats per 1 persona !!**

*Per a tot el dia:(\*\*)*

4 litres d'aigua

\*\* Nota: els avitualladors que pugen al coll de Corones, no fa falta que pugen aigua.

*Per esmorzar:*

1 bossa ja preparada de llet en pols i muesli

6 galetes

1 tarrineta de melmelada

*Per dinar i picar durant el dia:*

1 peça de fruita (taronja o massana)

1 bosseta ja preparada de fruits secs i xocolata

2 llesques de pa de motlle

Mitja safata de pernil salat (agafar la safata sencera per als dos)

2 formatgets (dels rodons)

2 barretes energètiques

1 brik de suc de fruita de 33cl.

*Per sopar:*

1 peça de fruita (taronja o massana o pera)

1 sobre de dos racions de pasta (Cal pujar els dos sobres iguals per als dos)

1 amanida en llauna

1 sobre de sopa instantània (només cal pujar 1 sobre per a Joan)

