

### Normes de participació:

1. Les sortides estan obertes a tothom. Es recomana estar en bona forma física, adequada al nivell de cada activitat.
2. Si les places són limitades, es cobriran segons l'ordre d'inscripció i amb preferència pels socis del Centre.
3. Els participants hauran de ser socis del CEM, o hauran d'estar degudament assegurats. Es recomana estar en possessió de la targeta d'assegurança de la FEEC. No obstant, els no socis i no assegurats també podran participar, prèvia inscripció i pagament d'una assegurança temporal.
4. Les inscripcions es podran fer per telèfon i presencialment a la secretaria del centre, en horari d'obertura del centre, o bé per correu electrònic a [secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat](mailto:secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat).
5. Les inscripcions es tancaran els dijous anteriors a les sortides.
6. L'organització no es fa responsable dels accidents que es puguin produir o de qualsevol contratemps que pugui succeir.
7. El mal temps no serà obstacle per a suspendre una sortida. En el cas que es doni alguna circumstància especial, l'organització es reserva el dret d'alterar la data i/o l'itinerari d'alguna sortida, així com l'ordre de les mateixes, o inclús d'activitat.
8. Si en una sortida no hi ha un mínim de persones, aquesta es pot anul·lar i, l'organització es reserva el dret d'ajornar-la o suspendre-la.
9. A cada sortida, es demanarà 2€ per ajudar a l'organització del programa. Aquesta aportació és de caràcter voluntari.

Amb la col·laboració de:



# Activitats 2016-2017



## Centre Excursionista Montserrat

C/ Vilanova, núm. 24, entl. | 08240 Manresa  
T. 93 872 53 12

[secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat](mailto:secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat)  
[www.centreexcursionistamontserrat.cat](http://www.centreexcursionistamontserrat.cat)  
dilluns i dijous, de 18:00 a 21:00 h



Per les activitats marcades amb el símbol (+), segons les condicions, serà imprescindible portar el sistema de seguretat ARVA.

Setembre 2016						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
29	27	28	29	30		

Octubre 2016						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Novembre 2016						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Desembre 2016						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Gener 2017						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Febrer 2017						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Març 2017						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Abril 2017						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Maig 2017						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Juny 2017						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Juliol 2017						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Agost 2017						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Per participar en aquestes activitats és imprescindible inscriure's prèviament a la secretaria del Centre, per telefon, mail o presencialment. Podeu fer-ho fins al dijous anterior de cada sortida.

C/ Vilanova, núm. 24, entl. | T. 93 872 53 12  
 horari secretaria: DL-DJ de 18:00 a 21:00 h  
 secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat



activitats temporada  
2016-2017

# Centre Excursionista Montserrat

www.centreexcursionistamontserrat.cat

**Classificació del Nivell físic i tècnic necessari. (cada nivell superior, implica assolir els anteriors):**

- 0 Nivell físic mínim per assolir caminades fins aprox. 6 hores i/o uns 500 metres de desnivell.
- 1 Nivell físic mínim per assolir desnivells fins a 1000 metres de desnivell i/o caminades de 8 hores.
- 2 Ser capaç, si és necessari, de fer servir les mans per progressar per la zona: canals, crestes, grimpades, camí equipat, etc.
- 3 Ús de material tècnic per progressar pel medi: raquetes, grampons, piolet, esquís, etc.
- 4 Ús i domini de tècniques artificials per avançar: ascensió amb cordes, rapels, etc.
- 5 Ser autònom i dominar perfectament totes les tècniques d'alpinisme, tant d'estiu com hivernals.



Data	Activitat	Nivell
24/09/2016	Taga (100 cims).	1
15-16/10/2016	Tuc Mauberge.	2
19-20/11/2016	Gran Quayrat.	3 +
18/12/2016	El Far - Rosa Colilles (100 cims).	2
22/01/2017	Sant Corneli (100 cims).	2
18/02/2017	Font Negre.	3 +
18-19/03/2017	Pic Subenuix (100 cims).	3 +
30/04/2017	Comapedrosa.	5 +
20-21/05/2017	Castillo Acher.	2
17-18/06/2017	Besiberri Nord.	5



Data	Activitat	Nivell
9/10/2016	Serra de Llaberia (Ribera d'Ebre).	1
6/11/2016	Refugi Rasos - Pi de les tres branques.	0
4/12/2016	Serra dels Emprius i Cau dels Emboscats.	0
15/01/2017	Ruta circular per la Quar del Berguedà.	1
5/02/2017	Pont de l'Afrau i Castellvell de Solsona.	0
12/03/2017	Talaia de Montmell i Puig de la Cova (Baix Penedès).	1
2/04/2017	Prat Formiu (St. Llorenç Morunys).	0
7/05/2016	Les Montserratines (Cambrils, Solsonès).	1
11/06/2017	El Catllaràs (Berguedà).	1
01-02/07/2017	Sortida de dos dies final temporada. Lloc a determinar.	



Data	Activitat	Nivell
29/09/2016	XERRADA: "Nepal. El Nus Infinit". Documental sobre les experiències a les muntanyes abans i després del terratrèmol. Lloc: Centre Excursionista Montserrat. 20:00 h.	
23/10/2016	Marxa Anella Verda.	1
22-23/10/2016	Curs Orientació Nivell I - Aules de cultura de Manresa.	
12-13/11/2016	Curs Orientació Nivell II (GPS) - Aules de cultura de Manresa.	
21/01/2017	Monogràfic Seguretat en neu (Nivologia/ARVA).	
28/01/2017	Monogràfic Seguretat en neu (Supervivència en neu).	
11-12/02/2017	Curs Tècniques Hivernals Nivell I.	
25-26/02/2017	Curs Tècniques Hivernals Nivell II.	
3-4/06/2017	Curs Orientació Nivell III (Cartografia digital).	
Agost - Dates a determinar	Trekking i mitjana muntanya pel Pirineu aragonès.	
Agost - Dates a determinar	Trekking i alta muntanya per l'Atlas del Marroc.	



Data	Activitat	Nivell
30/10/2016	Montau (Serra del Garraf)	0
27/11/2016	Mola de Lord (Prepirineu)	0
26/03/2016	Tagamanent (Montseny)	0
28/05 o 4/06. Pendent de confirmació	Jornada portes obertes cellers DO Bages. A determinar.	0