



cam@centreexcursionistamontserrat.cat



c/.Vilanova,nº24 entresol. 08240 Manresa
telf. 93 8725312

horari atenció: dll - dm - dj. De 18:00 a 21:00
secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat
www.centreexcursionistamontserrat.cat

CAM Club Alpí Montserrat - CEM Centre Excursionista Montserrat

Temporada - 2015-2016

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

Sortida a ... **Pic Tristaina (2.878 MTS.)**



Data: **31-oct-15**



Distància
Desnivell: **9,0 km. 756 mts.**



Horari
aproximat: **7 - 8 hores**



Nivell

2



Situació: **Andorra.**



Itinerari: **Ordino, Port de l'Arbeilla, Pic Tristaina, Estanys de Tristaina, Ordino.**



Cartografia: **Andorra - 1:40.000 (Editorial Alpina)**



Resenya
del recorregut: <http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2036898>



Material: **Casc, arnés, un parell d'anelles de cinta i mosquetons, devallador.**



Pernoctació: **No hi ha per ser sortida d'un sol dia.**



Persona de contacte: **(inscripció prèvia a la secretaria del Centre, per mail o presencialment) Dll.-Dm.-Dj. 18:00 a 21:00 tlf.: 93 872 53 12 secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat**

coordinador: Xavier telf. 609 76 10 81



Lloc i hora de trobada: **A les 5:50h. per sortir a les 6:00h. Al parking del Lidth. (poligon Els Dolors).**

Classificació del Nivell d'activitat física i tècnica. (cada nivell superior, implica assolir els anteriors):

- 0** Nivell físic mínim per assolir caminades fins a prox. 6 hores i/o uns 500 mts de desnivell.
- 1** Nivell físic mínim per assolir desnivells fins a 1000 mt. 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...)
- 3** Ús de material tècnic per progressar per el medi. (raquetes, grampons, piolet, esquís...)
- 4** Ús i domini de tècniques artificials per avançar. (ascensió amb cordes, rapels...)
- 5** Ser autònom i dominar perfectament totes les tècniques d'alpinisme tant d'estiu com hivernals.
- +** Per les activitats marcades amb el símbol (+), segons les condicions, serà imprescindible portar el sistema de seguretat ARVA.



Aquestes sortides es podran aplaçar, modificar o anular, segons criteri dels organitzadors, quan les condicions per realitzar-les no siguin les adequades. - Els socis del Centre tenen l'assegurança coberta, els NO socis, hauran de presentar la federativa o be tramitar-la per aquesta activitat. - No es tramitan assegurances el mateix dia. - L'organització no es fa responsable dels accidents que es puguin produir o de qualsevol contratemps que pugui succeir. - La participació a l'activitat implica la col·laboració de 2€. els socis, i 4€. els NO socis, en concepte de despeses d'organització, que s'abonaran en efectiu el dia de la sortida, a la persona coodinadora de la mateixa.

Amb la col.laboració de: Ajuntament



de Manresa



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

