



cam@centreexcursionistamontserrat.cat



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

horari atenció: dll - dm - dj. De 18:00 a 21:00
secreteria@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 ... **Puig de la coma d'or (2.826 m)**



Data: **19-dic-15**



Distància
Desnivell: **14 km - 960 m d**



Horari
aproximat: **7 hores**



*
Nivell

5



Situació: **Llenguadoc Rosello - França**



Itinerari: **Puymorens - coll de la coma d'or - coll de llanos - coma d'or**



Cartografia: **Bourg-Madame (Col de Puymorens Pic Carlit) 2249 OT 1:25.000**



Resenya
del recorregut: <http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2700971>



Material: **ROBA ABRIC, grampons, piolet, ganyips
molta possibilitat de neu: raquestes i/o esquís + ARVA + pala + sonda.**



Pernoctació: **no hi ha pernoctació**



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: Carles Buxaderas telf. 639 76 95 25**



Lloc i hora
de trovada: **A les 6:15 h al parking del Lidth (polígon Els Dolors). No pararem a esmorzar ;)**

* **Classificació del Nivell d'activitat física i tècnica (cada nivell correspon a unes condicions específiques):**

- 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 domin i 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

Regió7
EL DIARI DE LA
CATALUNYA CENTRAL