



cam@centreexcursionistamontserrat.cat



c/. Vilanova, n°24 entresol. 08240 Manresa
telf. 93 8725312
horari atenció: dilluns i dijous de 18:00 a 21:00
secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat
www.centreexcursionistamontserrat.cat

CAM Club Alpí Montserrat - CEM Centre Excursionista Montserrat

Temporada - 2016-2017

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 ... **Gran Quayrat**



Data: **19-20/11/2016**



Distància
Desnivell: **19 km. 1950 mts (dos dies)**



Horari
aproximat: **1er dia 3h, 2on dia 10h**



Nivell: **3**



Situació: **Bagnères de Luchon**



Itinerari: **Granja d'Astau- Lac d'Oô- Col d'espingo- Col Quayrat- Grand Quayrat**



Cartografia: **Carte de Randonnée n° 1848 OT BAGNÈRES-DE-LUCHON escala 1:25.000 (ed. IGN)**



Resenya
del recorregut: **El recorregut que es ressenya a continuació es una aproximació:**
<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=10800483>



Material: **Roba d'hivern. El material dependrà de les condicions i es comunicarà**



Pernoctació: **Si, en refugi lliure**



Persona de contacte: **(inscripció prèvia a la secretaria del Centre, per mail o presencialment) dilluns i dijous 18:00 a 21:00 tlf.: 93 872 53 12 secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat**
José Angel Flores telf. 630 02 17 09



Lloc i hora de trobada: **Lloc serà al parking del Lidl. L'hora a determinar el dijous anterior a la sortida.**

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 coordinadora 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