



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 ... **Pic Subenuix (2950 m.)**



Data: **18-19/03/2017**



Distància  
Desnivell: **1600 mts (dos dies)**



Horari  
aproximat: **1er dia 3h, 2on dia 9h**



Nivell

**3 +**



Situació: **Parc nacional d'Aigüestortes**



Itinerari: **1 dia: Des d'Espot o el parking fins al refugi Mallafré. 2 dia: Mallafré - pic Suvenuix - Llac St Maurici - Espot**



Cartografia: **Sant maurici els Encantats. Ed. Alpina 1:25.000**



Resenya del recorregut: **El recorregut que es ressenya a continuació es una aproximació:**

<https://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=540971>  
<https://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6667145>



Material: **Roba d'hivern, esquís o raquetes, grampons, piolet, arva, sonda i pala sac de dormir**



Pernoctació: **Si, al refugi Mallafré, a mitja pensió**



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

Carles Casado telf. 640223843



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