

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

Sortida a ...

LA QUAR DEL BERGUEDÀ



Data: **15-ene-17**



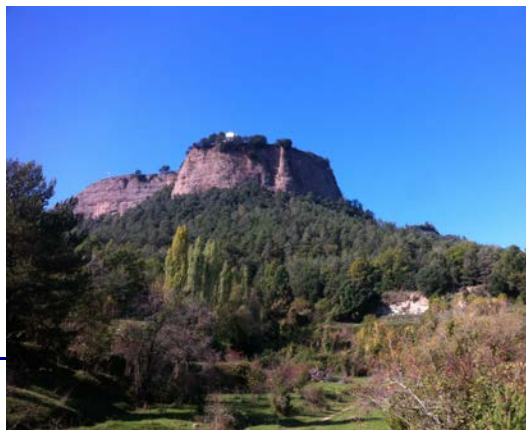
Desnivell: **750 mts desnivell acum -15 Kms**



Horari aproximat: **6h**



Nivell: **1**



Situació: **Sant Maurici de la Quar (aparcament)**



Itinerari: **Sant Maurici de la Quar (860m)-Santuari de la Quar (1062m)-Font de l'Abat (790m)-
Monestir de la Portella (800m)-Sant Isidre de la Quar (1117m)-Sant Maurici de la Quar.**



Cartografia: **Ed. Alpina El Lluçanès 1:30.000**



Resenya del recorregut: www.rutespirineus.cat/rutes/sant-maurici-la-quar-la-portella-bergueda



Material: **El necessari per una sortida de senderisme: calçat còmode, bastons, impermeable, aigua, esmorzar, dinar i ganyips per picar.**



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



Persona de contacte: **Inscripcions a la secretaria del Centre: dilluns i dijous de 18.0 a 21.0h.
Tel. 938725312 o mail a secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat
Coordinadora: Gemma (gsp1967@gmail.com)**



Lloc i hora de trobada: **Trobada: A les 7:45 al parking del Lidl al costat del Pont de Ferro (Manresa)
Sortida direcció Sagàs: 8:00 - Tornada a Manresa aproximada: 18:00**

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

- 0** Nivell físic mínim per assolir caminades fins aprox. 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.



Aquestes sortides es podran aplaçar, modificar o anular, segons criteri dels organitzadors, quan les condicions per realitzar-les no siguin les adequades. Es recomana estar en bona forma física, adequada al nivell de l'activitat.
Els participants hauran d'anar degudament assegurats. És obligatori estar en possessió de la tarja d'assegurança de la FEEC o be tramitar abans de la sortida l'assegurança per un dia d'aquesta Entitat. No es tramiten assegurances el mateix dia.
L'organització no es fa responsable dels accidents que es puguin produir o de qualsevol contratemps que pugui succeir.
A cada sortida es demanarà la col·laboració de 2€ per ajudar a l'organització del programa. Aquesta aportació és de caràcter voluntari.

Amb la col·laboració de: