

### Normes de participació:

1. Les sortides estan obertes a tothom. Es recomana estar en bona forma física, adequada al nivell de cada activitat, convenientment equipat i preparat.
2. Si les places són limitades, es cobriran segons l'ordre d'inscripció i amb preferència pels socis del Centre.
3. Els participants hauran de ser socis del CEM, o hauran d'estar degudament assegurats. Es recomana estar en possessió de la targeta d'assegurança de la FEEC. No obstant, els no socis i no assegurats també podran participar, prèvia inscripció i pagament d'una assegurança temporal.
4. Les inscripcions es podran fer per telèfon i presencialment a la secretaria del centre, en horari d'obertura del centre, o bé per correu electrònic a [secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat](mailto:secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat). Les inscripcions es tancaran els dijous anteriors a les sortides.
5. El mal temps no serà obstacle per a suspendre una sortida. En el cas que es doni alguna circumstància especial, l'organització es reserva el dret d'alterar la data i/o l'itinerari d'alguna sortida, així com l'ordre de les mateixes, o inclús d'activitat.
6. Si en una sortida no hi ha un mínim de persones, aquesta es pot anul·lar i, l'organització es reserva el dret d'ajornar-la o suspendre-la.
7. Els participants assumeixen expressament les conseqüències que poguessin derivar-se per la omisió o no seguiment de les instruccions que puguin haver donat des del CEM, alliberant al CEM de qualsevol responsabilitat.
8. Els participants accepten expressament que la seva participació en les activitats que proposa el CEM són sota el seu propi risc i la seva responsabilitat.
9. Es obligatori signar el full d'acceptació de riscos que hi ha a disposició dels participants.
10. A cada sortida, es demanarà 2€ per ajudar a l'organització del programa. Aquesta aportació és de caràcter voluntari.

laboració de:



# Activitats 2017-2018



## Centre Excursionista Montserrat

C/ Vilanova, núm. 24, entl. | 08240 Manresa

T. 93 872 53 12

[secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat](mailto:secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat)

[www.centreexcursionistamontserrat.cat](http://www.centreexcursionistamontserrat.cat)

dilluns i dijous, de 18:00 a 20:15 h



Setembre 2017						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octubre 2017						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre 2017						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Desembre 2017						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Gener 2018						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
						1
2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Febrer 2018						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Març 2018						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Abril 2018						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Maig 2018						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Juny 2018						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juliol 2018						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

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

C/ Vilanova, núm. 24, entl. | T. 93 872 53 12  
 horari secretaria: DM-DJ de 18:00 a 20:15 h  
 secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat



activitats temporada  
2017-2018

# Centre Excursionista Montserrat

Classificació del Nivell físic i tècnic necessari. (cada nivell superior, implica assolir els anteriors):

- 0 Nivell físic mínim per assolir caminades fins aprox. 6 hores i/o uns 500 metres de desnivell.
- 1 Nivell físic mínim per assolir desnivells fins a 1000 metres de desnivell 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, etc.
- 3 Ús de material tècnic per progressar pel medi: raquetes, grampons, piolet, esquís, etc.
- 4 Ús i domini de tècniques artificials per avançar: ascensió amb cordes, rapels, etc.
- 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.



		Nivell
23/09/2017	Pic del Juclar.	1
21-22/10/2017	Pic du Canigó.	2
18/11/2017	Pic Tirapits	2
2/12/2017	Peña Montañesa	1
20-21/01/2018	Vall d'Aran. Primera opció de sortida: Pic Marimanya.	3 (+)
24/02/2017	Pràctiques de escalada en gel. Zona boca nord túnel Bielsa.	5 (+)
25/02/2017	Soum de Salettes.	3 (+)
18/03/2018	Canal de Neu (a determinar lloc segons neu). Obligatori haver fet sortides prèviament o curs de formació.	5 (+)
14-15/04/2018	Pic de Sacroux. Zona Benasque.	3 (+)
19-20/05/2018	Zona Panticosa. Primera opció: Pic de Fenias.	3 (+)
16-17/06/2018	Pic Astazu. Obligatori haver fet sortides prèviament o curs de formació.	5



17/09/2017	Esclèxes de la Freixeneda.	1
8/10/2017	Circular per Queralt.	0
12/11/2017	Circular de Viladrau de font en font.	1
3/12/2017	Montblanc-Muntanyes de Prades.	0
14/01/2018	Llafranc-Tamariu GR-92.	0
4/02/2017	Les fonts de Rellinars.	0
4/03/2018	Serra de Bastet. Tossal de la Viuda.	1
8/04/2018	Les Marrades del Camí Ral d'Olot.	1
13/05/2018	Circular Santa Magdalena de Cambrils.	1
3/06/2018	Montserrat desde el Bruc.	1
30/6 - 1/07/2018	Sortida de 2 dies Final de Temporada. Lloc a determinar.	1

9/09/2017 Dinar del Centre Excursionista, per donar inici a la temporada.

### CEM FORMACIÓ:

Les dates que falten es fixaran durant el trimestre de cada activitat.

28-29/10/2017	Curs d'orientació NIVELL I (Bàsic)
11-12/11/2017	Curs d'orientació NIVELL II (GPS)
25-26/11/2017	Curs d'orientació NIVELL III (Cartografia digital)
GENER. A determinar.	Monogràfic seguretat a la neu (Nivologia-Arva-Pala-Sonda)
GENER. A determinar.	Monogràfic seguretat a la neu (Supervivència a la neu)
FEBRER. A determinar.	Monogràfic tècnica i progressió amb raquetes de neu.
MARÇ. A determinar.	Curs tècniques hivernals NIVELL I
MARÇ. A determinar.	Curs tècniques hivernals NIVELL II

### CEM SORTIDES GUIADES:

Les dates es fixaran durant el trimestre de cada activitat.

FEBRER-MARÇ-ABRIL. A determinar.	Activitats guiades de raquetes de neu.
AGOST. A determinar.	Trekking pel Pirineu francès.
AGOST. A determinar.	Trekking pels Alps francesos.



15/10/2017	El paller de tot l'any (St. Llorenç del Munt)	0
5/11/2017	Visita al pessebre de Fix (Port del Compte)	0
17/12/2017	Balsareny-Colònia Soldevila-Balsareny (Resclosa dels Manresans)	0
11/02/2017	Collbató-Montserrat-Collbató (Camí de les Coves i Camí de les Bateriaes)	0
11/03/2018	Cingles de Bertí (Ruta del Vértex 272)	0
22/04/2018	Salt de Gualta (Sentmenat)	0
27/05/2018	Visita Cellar del Bages (Possible canvi pel 3/6/2018)	0