



cam@centreexcursionistamontserrat.cat



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

horari atenció: dimarts i dijous de 18:00 a 20:15
secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat
www.centreexcursionistamontserrat.cat

CAM Club Alpí Montserrat - CEM Centre Excursionista Montserrat

Temporada - 2018-2019

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 abans de cada sortida.

Sortida a ... **Pic dels Set Homes (2.724 m.)**



Data: **17-nov-18**



Distància
Desnivell: **11,12 km. 1.009 mts.**



Horari
aproximat: **7:00 hores**



Nivell

2



Situació: **Occitània (França)**



Itinerari: **Els Estables, Puig Roja, cresta dels Set Homes, Pic dels Set Homes**



Cartografia: **Editorial Alpina, Ribagorça**



Resenya
del recorregut: **El recorregut es ressenya a continuació:**
<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/les-establesprats-de-mollo-els-estables-puig-roja-pic->



Material: **Possibilitat de neu. Material tècnic mínim: raquetes, i/o grampons i plas.**



Pernoctació: **No hi ha pernocta per ser sortida d'un sol dia**



Inscripcions: **(inscripció prèvia a la secretaria del Centre, per mail o presencialment) dimarts i dijous
18:00 a 20:15 tlf.: 93 872 53 12 secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat**



Lloc i hora de
trobada: **Sortida puntual el dissabte a les 6:00h. Al parking del Lidl. (poligon Els Dolors).**

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, grimpadas, 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 (+), segos 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