

Us convidem a participar en la 32a edició del Cicle de sortides per a esquiadors de muntanya del Club Excursionista de Gràcia.

El cicle està indicat per a tots/es els esquiadors/es de muntanya ja iniciats i amb un nivell suficient per a desenvolupar-se en sortides de dificultat mitjana-alta.

Normes

- És obligatori que tothom tingui algun tipus d'assegurança que cobreixi l'esquí de muntanya i els desplaçaments (FEEC modalitat D, etc.).
- Els menors de 18 anys necessitaran un permís patern/matern.
- El CEG i els coordinadors de les sortides no es fan responsables, en cap cas, dels accidents que hi pugui haver ni dels danys que puguin patir de manera directa o indirecta les persones que hi participin. La seva tasca no és de guiatge ni de monitoratge.
- Els transports es faran en vehicles particulars dels participants i cadascú es pagarà les despeses de la sortida.
- El calendari podrà ser modificat en funció de l'estat de la neu o del nombre de participants, així com en cas de mal temps o davant de qualsevol incidència que pugui comportar un perill, segons el criteri del coordinador de la sortida.
- El sol fet de participar en la sortida significa l'acceptació d'aquestes normes.

CLUB EXCURSIONISTA DE GRÀCIA
Passatge de Mulet, 4
08006 – Barcelona
T. 93.237.86.59
cegracia@cegracia.cat

TEMPORADA 2018 – 2019
32è Cicle de sortides per a esquiadors de muntanya



Organitza: Secció d'esquí del CEG



Calendari d'activitats de Cegesquí 2018-2019

Desembre

22-23 Sortida de cicle - Corronco de Durro i Bony Blanc F/S2 **

Gener

19-20 Sortida de cicle - Punta Senyalada M/S3 ***

[*] 26-27 Monogràfic de descens en neus no tractades (1r torn)/1r cap de setmana curs d'Iniciació

Febrer

[*] 2-3 Curs prevenció i detecció d'Allaus, ACNA/2n cap de setmana curs d'Iniciació

9-10 Sortida de cicle - Pic de Comabona i Pic de la Costa Cabirolera F/S2 **

[*] 16-17 Monogràfic de descens en neus no tractades (2n torn)

23-24 Sortida de cicle - Montardo per la Restanca F/S2-S3 **

Març

9-10 Sortida de cicle - Vallter-Mentet F/S2-S3 **

23-24 Sortida de cicle - Tempestats i Russell per la vall de Llauset PD/S3***

[*] 30-31 Monogràfic de tècniques alpines per a l'esquí de muntanya

Abril

6-7 Sortida de cicle - Circular Vallter pel Refugi de Baciver F/S2 **

Maig

4-5 Sortida de cicle - Maladeta PD/S3 ***

[*] **Activitat de formació**

Com quedem?

Les inscripcions a les sortides s'inicien 10 dies abans d'aquesta. Contacteu amb la secretaria de club o amb el correu esqui@cegracia.cat per a més informació.

Material indispensable

Esquís amb fixació de muntanya, pells, ganivetes, grampons, piolet, ARVA (DVA), pala, sonda.

Més informació

www.cegracia.cat

esqui@cegracia.cat

www.cegesqui.com

Altres Activitats

Servei de préstec de material de seguretat.

Monogràfics i xerrades de neu, allaus i seguretat.

Cicles d'audiovisuals i pel·lícules.

Repte 8 Cims

Enguany us proposem un repte que consistirà en mirar de fer el màxim d'entre una llista de 8 cims distribuïts per diverses zones, fora del calendari de sortides de cicle, al vostre aire i amb qui vulgueu, que comptarà amb reconeixements pels participants més actius.

- | | | |
|------------------------|----------------|--|
| 1. Pic de Pinetó | 2.901M F/PD S3 | (PIRINEU OCCIDENTAL – PALLARS SOBIRÀ) |
| 2. Pic de la Cometa | 2.763M F/S3 | (PIRINEU ORIENTAL-CERDANYA NORD) |
| 3. Pic de Bassiero | 2.901M F/PD S3 | (PIRINEU OCCIDENTAL – PALLARS SOBIRÀ) |
| 4. Pic de Comamitjana | 2.727M PD/S3 | (PIRINEU ORIENTAL - CONFLENT) |
| 5. Garmo Negro | 3.051M PD/S3 | (PIRINEU CENTRAL – PANTICOSA) |
| 6. Montsent de Pallars | 2.883M F-PD/S3 | (PIRINEU OCCIDENTAL- PALLARS JUSSÀ/PALLARS SOBIRÀ) |
| 7. Tuc de Neres | 2.244M F/S2-S3 | (PIRINEU OCCIDENTAL- VAL D'ARAN) |
| 8. Tuc de Horno | 2.392M F/S2-S3 | (PIRINEU OCCIDENTAL – VAL D'ARAN) |



Per participar-hi caldrà fer una entrada a cegesqui.com, una sola entrada per ascensió i grup que ha de contenir: Nom del cim, dia i condicions de l'ascensió, itinerari fet, acompanyants (Nom i inicial del cognom), foto del cim i dues fotos més de l'itinerari. Per fer l'entrada només cal compondre un correu electrònic i enviar-lo a cegesqui.piulada@blogger.com.

També caldrà omplir un formulari que podeu trobar a <https://cegracia.cat/repte8cims/>.

Us animem a publicar les fotos dels vostres cims amb el hashtag **#8cims** a Instagram i Twitter, a Instagram etiquetant **#cegesqui @clubexcursionistadegracia** i a Twitter **@cegesqui @cegraciocat**.