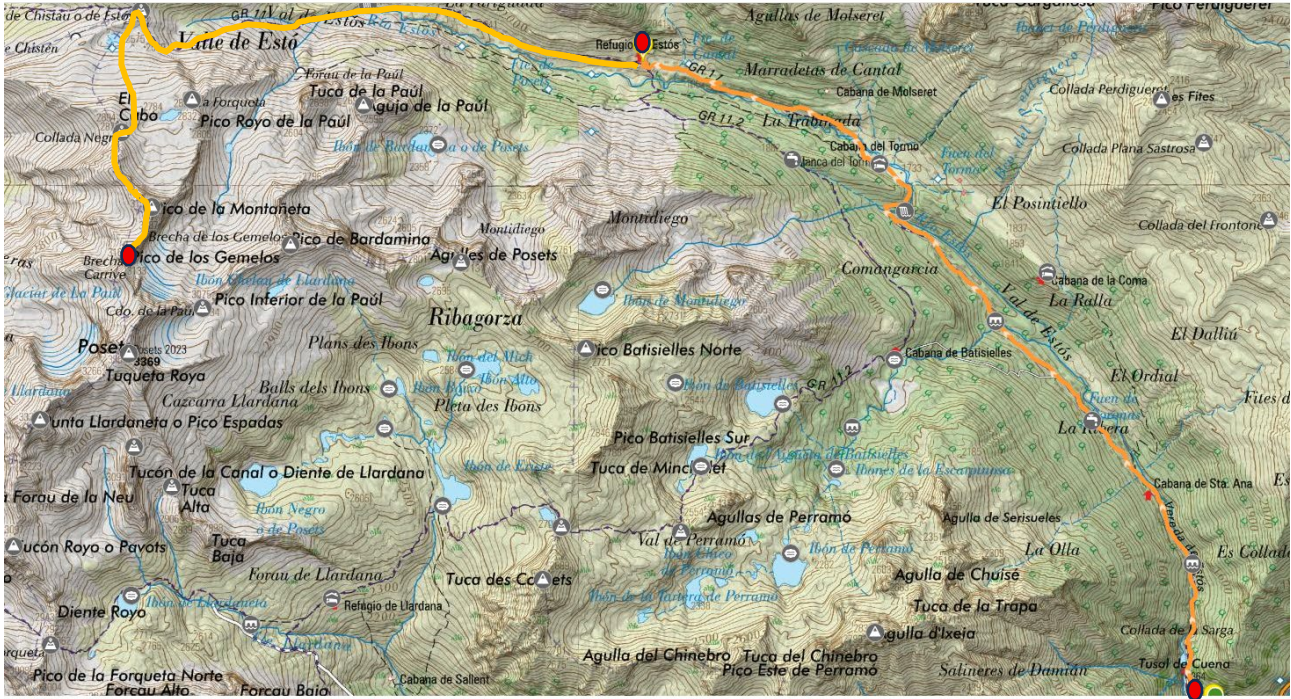
 Club Excursionista de Gràcia	PICS DE VETERANOS 3119 m i GEMELOS 3167 m				DATA
	Fer dos dels grans tres mils de la zona dels Posets en condicions hivernals suposa una sortida de molta exigència física i del domini de la tècnica de progressió en alta muntanya hivernal, amb la necessitat d'haver de grimpar en terreny mix calçat dels grampons. És per tant una sortida NO apte per a persones sense experiència, domini de les tècniques de progressió en terreny mixt i una bona forma física.				13 i 14/12/2025
Jordi Esgleas	Tipus de sortida	Alpinisme	Recorregut	Circular	
Experiència requerida/Dificultat					
Lloc de trobada	Palau Reial	Hora	08:45	Transport	Cotxes particulars
DADES GENERALS		Temps total	Distància (km)	Desnivell + acumulat (m)	Desnivell - acumulat (m)
DIA 1					
Punt de partida	Pàrquing	2:30	8,64	596	-
Punt d'arribada	Refugi d'Estós				
DIA 2					
Punt de partida	Refugi d'Estos	11:46	25,84	1275	1870
Punt d'arribada	Pàrquing				

*Temps màxim aproximat d'itinerari incloses les parades.

DIA 1		Temps parcial	Temps**	Distància par. (km)	Cota (m)	Desnivell (m) +/-
Punt de partida	Pàrquing	0:00	0:00	0	1296	0
Punt d'arribada	Refugi d'Estós	2:30	02:30	8,64	1892	+596
DIA 2						
Punt de partida	Refugi d'Estós	0:00	0:00	0	1892	0
Punt de pas	Puerto de Chistau	3:00	3:00	4,6	2575	+683
Punt de pas	Cim del Cabo	1:08	4:08	1,5	2894	+319
Punt de pas	Cota de control	1:00	4:08	1,7	3099	+205
Punt de pas	Pico Veteranos	0:08	4:16	0,3	3129	+30
Punt de pas	Pico Gemelos	0:30	4:46	0,7	3167	+38
Punt de pas	Pico Veteranos	0:30	5:16	0,3	3129	-38
Punt de pas	Puerto del Chistau	2:00	7:16	3,5	2575	-554
Punt de pas	Refugi d'Estós	2:30	9:46	4,6	1892	-683
Punt d'arribada	Pàrquing	2:00	11:46	8,64	1296	-596

** Temps net sense tenir en compte les parades.

Tipus de participant	Qualsevol persona major d'edat amb experiència en alta muntanya especialment en recorreguts llarg i exigents físicament i tècnica amb forts desnivells a superar i llargues marxés a peu . Caldrà que els participant tinguin experiència en la progressió en terrenys nevats i mixtes, dominar les tècniques de progressió amb grampons i ser capaç de fer tot el recorregut sense cap aturada llarga per tal de complir amb els horaris .
Riscos específics	Ruta llarga amb desnivell considerable, cal anar ben equipat i portar aigua i menjar. Passos d'escalada de II-II+ no equipats (grimpar), en terreny nevats i/o mixt i descompost. Caldrà fer parts del tram inicial des del refugi i de la part final d'arribada al pàrquing a les fosques.
Riscos generals	Els inherents a la pràctica de l'activitat a alta muntanya amb dificultats tècniques en condicions hivernals.
Material necessari obligatori	Motxilla (mínim 25 l), protector de pluja per la motxilla, pantalons llargs de tresc, impermeable o capelina, segona capa tèrmica, tercera capa paravent, botes de muntanya (a poder ser rígides) de canya alta i gramponables, ulleres de sol, gorra i/o barret, tapaboques, guants, crema solar, cantimplora/camelback, farmaciola, manta tèrmica, telèfon mòbil carregat, frontal amb piles de recanvi, casc, sac de dormir, menjar pel tresc, grampons, piolet, raquetes de neu (segons condicions), bastons per caminar.



El participant declara que coneix els riscos generals de les activitats que es desenvolupen al medi natural, que ha estat informat de tots els riscos específics d'aquesta activitat concreta i que accepta voluntàriament, comproment-se a col·laborar activament en el bon funcionament de l'activitat. Igualment el participant accepta que els coordinadors no són els responsables de les sortides si no que la seva funció es limita a proposar l'activitat, buscar el lloc per dormir o suggerir la ruta. No podent assistir menors no acompanyats dels seus tutors legals. Per tal de fer l'activitat amb el menor risc possibles obligatori seguir en tot moment les indicacions del coordinador de l'activitat. En cas de no fer-ho, es considerarà que en aquell mateix moment es deixa de formar part de l'activitat. És obligatori disposar de la llicència federativa de la FEEC. Si no en teniu, el CEG pot tramitar-ne una de temporal.

El participant major d'edat, llevat que s'expressi oposició en contra per escrit autoritza que la seva imatge pugui aparèixer en imatges i vídeos enregistrats pel CEG i ser penjades al seu lloc web i a les seves xarxes socials i a díptics, vídeos i cartells promocionals de les activitats del CEG.

El participant menor d'edat, llevat que el o els seus tutors legals expressin oposició en contra per escrit s'entén que els seus tutors legals autoritzen que la imatge del menor pugui aparèixer en imatges i vídeos enregistrats pel CEG i ser penjades al seu lloc web i a les seves xarxes socials i a díptics, vídeos i cartells promocionals de les activitats del CEG.

Nom i cognoms del/a participant			
DNI		Data	
Signatura			