



Els dies 1 i 6 de gener tancat

Dimecres 08

SORTIDA EN DIMECRES:

Palau Novella, Fondo de Vallgrassa (Garraf)

El Palau Novella o Monestir budista del Garraf és una antiga casa d'indians que actualment ha estat convertida en un monestir budista Sakya Tashi Ling. Està situat al Parc Natural del Garraf, a la urbanització de la Plana Novella, al municipi d'Olivella.

Itinerari: Palau Novella, Serra del Morsell, Fondo de Vallgrassa

Recorregut: 8,3 km

Desnivell: +- 227 m

Durada: 4 h

Esmorzar: a determinar

Dinar: carmanyola però si fa fred mirarem de trobar on menjar

Trobada: 7.30 h al Palau de Pedralbes

Organitzador: Pau Manzanal

[Inscripcions en aquest enllaç](#)

Dissabte 11 – Diumenge 12

ALPINISME:

Curs Nivell 1. Sessions 1 i 2

Curs de dos caps de setmana (11-12 i 18-19 de gener). L'objectiu és atorgar a l'alumne dels coneixements i capacitats que li permetin realitzar amb autonomia i gestió de la seva seguretat en recorreguts d'alta muntanya de baixa dificultat, un cop acabat el curs.

Lloc: a decidir en funció de condicions, però prioritant la Cerdanya i el Ripollès.

Places: 6 o 8 (mínim 4)

Pernoctació: A determinar (**No inclos en el preu**)

Requeriments:

- Reunir les condicions físiques mínimes. Seran sortides de caminar sobre neu de 3/4 h amb cert desnivell.
- Material personal: Motxilla adient, roba d'abric, botes de muntanya (recomanable), guants, ulleres de sol, piolets, grampons, arnès, casc

Continguts:

- Material i equip
- Autoassegurament i autodetenció
- Progressió en roca i neu
- Ancoratges en roca i neu
- Coneixement del medi i gestió del risc
- Rescat bàsic amb DVA-ARVA
- Introducció a la nivologia

Inclou:

- Tècnic esportiu amb titulació i membre de l'ECAM
- Assegurança d'accident
- Material col·lectiu

Lloguer de material: Disposem d'un llistat de botigues on podeu llogar el material que necessiteu.

Trobada: a determinar.

Preu pack 4 sessions: soci: 160 €, soci virtual: 165 €, no soci: 180 €

Organitzador: Manu Molina

[Inscripcions en aquest enllaç](#)

Diumenge 12

RAQUETES DE NEU:

És una sortida apta per a tots els públics i nivells, i es realitzarà a la Cerdanya, per on hi han fantàstics recorreguts per gaudir de la natura nevada. Serà conduïda per un guia titulat.

Lloc: Uns dies abans s'anunciarà l'indret exacte segons les condicions de neu.

Inclou: Guiatge amb tècnic de muntanya amb titulació pertinent i gestió del lloguer de les raquetes.

No inclou: Assegurança temporal, desplaçaments, dinar, cost de lloguer de raquetes.

Lloguer de material: Disposem d'un llistat de botigues on podeu llogar el material que necessiteu.

Preu: soci: 20 €, soci virtual: 25 €, no soci: 30 €

Organitzador: Manu Molina

[Inscripcions en aquest enllaç](#)

Divendres 17

DIVENDRES, OBERT:

Hora i lloc: 20 h. Duran i Bas 16, baixos 1r

Entrada gratuïta

Organitzador: Jaume Ferrández

Dissabte 18

ESPELEO:

Avenc dels Geòlegs (Vallirana, Garraf)

Sortida de repàs de tècniques de progressió vertical i autosocors.

Fondària: 30 m

Recorregut: 65 m

Litologia: Dolomites

Organitzadors: Res, Gep i Som

[Inscripcions en aquest enllaç](#)

Dissabte 18 – Diumenge 19

ALPINISME:

Curs Nivell 1. Sessions 3 i 4

Segon cap de setmana del curs.

Mateixa informació que la sortida d'alpinisme del cap de setmana del 11 i 12 de gener.

Lloc: a decidir en funció de condicions.

Places: 6 o 8 (mínim 4)

Pernoctació: A determinar (**No inclos en el preu**)

Preu pack 4 sessions: soci: 160 €, soci virtual: 165 €, no soci: 180 €

Organitzador: Manu Molina

[Inscripcions en aquest enllaç](#)

Dimecres 22

SORTIDA EN DIMECRES:

Turó de Can Pascual, 467 m (Collserola, Barcelonès)

Itinerari: Baixador superior de Vallvidrera, font de Sant Ramon, font de Santa Bàrbara, Santa Maria de Vallvidrera, Mina Grott, pantà de Vallvidrera, Mas Sauró, Can Masdemont, coll de Can Pascual, Mas Pins, coll de Can Mallol, Can Forriol, font de Can Forriol, Forn de Calç, Torre del Bisbe, font de Santa Margarita, coll de Torres, coll de Can Cuiàs, collet de la Vinyassa, funicular de Vallvidrera.

Recorregut: 15 km

Desnivell: 520 m

Durada: 4.30 h

Esmorzar: a determinar

Dinar: de carmanyola

Trobada: a determinar

Organitzador: Juli Arrufat

[Inscripcions en aquest enllaç](#)

Diumenge 26

CAMINS I PAISATGES:

Sant Salvador i La Bòfia (Baix Berguedà)

Caminada molt completa, entre camps, pinedes, alzinars i rouredes. Passarem per l'ermita de Sant Climent, ens enfilarem al cim de Sant Salvador (amb molt bones vistes), entrarem a una cova, petita però bufona...

(La Bòfia), i si les pluges acompanyen, per un gorg i un parell de bonics salts d'aigua.

Itinerari: L'Espunyola, Riera de Clarà, Els Emprius, La Bòfia, Sant Salvador, Can Cots, L'Espunyola

Recorregut: 10,3 km (circular)

Desnivell: ± 600 m

Durada: 5/6 h (amb parades i dinar)

Esmorzar: 8.30 h a L'Espunyola, al bar Cal Parera a peu de carretera km. 136,5 de la C-26

Dinar: de carmanyola

Trobada: 7 h a Fabra i Puig

Organitzador: Antoni Alcalà

[Inscripcions en aquest enllaç](#)

INFORMACIÓ GENERAL SORTIDES

Despeses vehicle compartit: a repartir entre tots els ocupants **0,20 €/km** + autopistes, si s'escau.

Imprescindible estar federat. Podeu sol·licitar la **llicència temporal 4,50 €/dia**.

ACTUALITZACIÓ DE DADES

Important posar-se en contacte amb secretaria per al canvi de qualsevol dada personal (adreça postal, correu electrònic, mòbil, núm. de compte...).

LLICÈNCIES FEDERATIVES FEEC, habilitada FEDME i FCE (Espeleologia) 2020

Aquest any la sol·licitud es realitza a través d'aquests enllaços.

Podeu escollir pagar mitjançant targeta de crèdit al moment o fer una transferència.

Si s'escau, **RECORDEU MARCAR L'OPCIÓ EXTRA DE SOCI VIRTUAL**.

FEEC i habilitada FEDME:

- Llicències FEEC i habilitada FEDME 2020 MAJORS
- Llicències FEEC i habilitada FEDME 2020 SUB-18
- Llicències FEEC i habilitada FEDME 2020 SUB-14 i SUB-17
- Llicències FEEC i habilitada FEDME 2020 QUOTES FAMILIARS MENORS DE 18 ANYS

FCE (Espeleologia):

- Llicències FCE 2020 MAJORS
- Llicències FCE 2020 INFANTIL i JUVENIL
- Llicències FCE 2020 UFEC INFANTIL i JUVENIL per activitats de club i entrenament

La **validesa** de les llicències és del **1 de gener al 31 de desembre 2020**.