



INFORMACIÓ DE LA JUNTA

Ja podeu sol·licitar la vostra llicència .

Recordeu, que a part dels evidents avantatges que suposa disposar de la llicència, adequada a les activitats que realitzeu a muntanya, és també un exercici de responsabilitat , el fet que en cas de qualsevol incidència el cost sigui assumit per una asseguradora privada i no per l'administració.

Tingueu present també que la llei preveu que els rescats siguin a càrrec del ciutadà en cas de no disposar de llicència, i tot i que no s'està fent així en qualsevol moment les coses poden canviar.



II CICLE DE CONFERÈNCIES I CINEMA DE MUNTANYA

Encetarem el II cicle el 12 de gener de 2017 amb la presència de l'Oscar Cadiach , que amb 13 cims de 8000 està a punt de ser el primer català en assolir els 14 8000. Li manca el Broad Peak (8048m). (Tots sense l'ajut d'oxigen). Primer alpinista català en assolir l'Everest , juntament amb el Toni Sors i el Carles Vallés (1985).

Títol de la conferència:

HATTRICK CATALÀ

Dhaulagiri (8167m) , Annapurna (8091m) i K2 (8611m).

La propera conferència a càrrec de l'Ester Sabadell, pel mes d'abril.

AGENDA

- ✓ Dijous 12 de gener Conferència Oscar Cadiach
- ✓ Dimecres 25 reunió de junta

SORTIDES:

- ✓ Dissabte 14 de gener . Senderisme. De l'Ampolla a l'Ametlla de Mar (Camí de les cales) . Distància 16'59 km. Desnivell 248 metres. Itinerari sense cap dificultat . Esplèndides vistes d'una de les zones més conservades de la costa tarragonina, el golf de Sant Jordi.
- ✓ Dijous 26 de gener. (Secció veterans). Itinerari Mura-Coves de Mura-Fonts de Mura-Puig de la Balma-La Creu. Itinerari 11'34 km i 607 metres de desnivell. (Mura és un dels pobles més bonics de Catalunya).
- ✓ Dissabte 28 de gener. Sortida d'alta muntanya al Circ de Bacivers (França). Sortida des de Vallter 2000 i ascensió al Pic de la Dona (2701m), Bassivers (2845m) i Bastiments (2881m). Distància 11'31 km i 990 metres de desnivell. (Ruta circular que va carenant a 2600 m). (Només amb bon temps)

AGENDA SECCIÓ ATLETISME

- ✓ Dia 2 rodatge 8-10 km , 5x100 progressius
- ✓ Dia 4 rodatge muntanya . 8-10 km. (Portar frontal)
- ✓ Dia 9 rodatge muntanya . 8-10 km. (Portar frontal)
- ✓ Dia 11 Fartleck
- ✓ Dia 16 Treball pujades
- ✓ Dia 18 Treball força (circuit de training)
- ✓ Dia 23 Treball força (circuit de training)
- ✓ Dia 25 Treball escales (3 blocs)
- ✓ Dia 27 Treball escales (3 blocs)

CURSES:

Diumenge 8 de gener : Cursa dels 5 cims

Diumenge 29 de gener : Cursa de 10 km de Vilafranca

Secció d'atletisme i muntanya

Tots els nous socis, fruit de la integració del club atlètic sant vicenç, ja podeu participar com a socis de les activitats del club .

Aquesta secció entrena cada dilluns i dimecres a la zona de la Barruana.

A la venda : SAMARRETA TÈCNICA MANIGA CURTA 30 EUROS

SAMARRETA TÈCNICA TIRANTS 27 EUROS

PANTALÓ O FALDILLA 45 EUROS

RACÓ DEL SOCI

Podeu utilitzar aquest espai pel que vulgueu. Cercar companys per sortides, vendre o comprar material, propostes de sortides, etc.

Envieu correu a cesv.muntanya@gmail.com

VENC MOTXILLA , GAIREBÉ NOVA DE 30 LS. BLACK DIAMOND (PREU A CONVENIR TF. 626.034.093)

Vendo reloj con GPS/pulsómetro/barómetro/altímetro marca Garmin modelo Fénix del 2014 con cinta de pecho para control de pulsaciones. Dispone de conexión bluetooth para descargar actividades a smartphone. Aparte dispone de cable para cargar batería y descargar actividades a PC con USB.

Precio 185€ Oscar [661422752](tel:661422752)

Vendo cámara de acción Garmin modelo VIRB del 2014 con tarjeta de grabación 32-GB con todos los soportes y accesorios sin estrenar. Compatible con reloj Garmin Fénix desde el que podrás iniciar el encendido/apagado y realizar fotos. Sincronizar tracks con la grabación, visualizando parámetros en pantalla "velocidad, altitud, pulsaciones, etc".

Precio 195€ Oscar [661422752](tel:661422752)

Algú amb qui compartir la ferrada de la Cinglera del Resistent a Castellbell i El Vilar. Nivell de dificultat K6. (Activitat d'un matí).

<http://deandar.com/ferratas/via-ferrata-cinglera-resistent>

Per quedar telèfon 626.034.093.

Cal experiència prèvia en ferrades de nivell K5 i/o ser escalador/a.



Totes les sortides i activitats es publiquen a la web del club , pestanya agenda i també a facebook.

També informem als socis mitjançant correu electrònic de les sortides .

(Si teniu correu i no rebeu informació, en el podeu facilitar per tal de rebre informació puntual).

Les fotos de les sortides es poden veure a la web del club .

www.cesvdelsorts.com

Alguns àlbums es penjen a facebook per promocionar el club i les seves activitats.



F O R M A C I Ó : (TALLERS i SORTIDES D'INICIACIÓ)

Durant el primer trimestre de 2017.

SORTIDA INICIACIÓ A LA NEU

- ✓ *Tècniques d'aturada amb piolet.*
- ✓ *Ús correcte del grampons.*
- ✓ *Tècniques de fortuna en neu.*



Última hora !!!

**INSCRIPCIONS OBERTES PER A TOTES LES SORTIDES DE GENER.
CONSULTEU L'AGENDA DE LA WEB ON HI TROBAREU MÉS DETALL DE
CADASCUNA DE LES SORTIDES.**

**TENS UNA PROPOSTA DE SORTIDA ? DES DE LA
JUNTA T'AJUDAREM A FER-LA REALITAT !!!**

**PARTICIPACIÓ DESEMBRE : 80 PERSONES HAN PARTICIPAT EN
ELS DIFERENTS ACTES DEL MES DE DESEMBRE.**