



Agrupació  
Excursionista  
Pedraforca



Club  
Excursionista  
Pirenaic



Club  
Excursionista  
Cima

Duran i Bas, 16 baixos 1a  
08002 Barcelona  
T. 93 302 42 39  
aepedraforca@gmail.com  
cep@pirenaic.com

## CIRCULAR D'ACTIVITATS Núm. 195

MARÇ 2019

### Diumenge 03

#### RAQUETES DE NEU:

Loc a concretar segons condicions de neu

Organitzador: Pirenaic, cep@pirenaic.cat

### Dissabte 09 - Diumenge 10

#### FORMACIÓ:

Curs alpinisme nivell 2. Sessions 3 i 4

S'aprofundeix en les assegurances de neu i l'assegurament ràpid en neu. S'introdueix la progressió en cordada en terreny inclinat a llargs i en ensamble. S'augmenta la capacitat de poder fer un autorescat en situació d'allau, s'amplien els coneixements de nivologia, i es profunditza en gestionar el risc en situació d'allau.

Organitzador: Manu Molina, cep@pirenaic.cat

### Dimecres 13

#### SORTIDES EN DIMECRES:

Cingles del Bertí (Vallès Oriental)

Itinerari: Santuari el Puiggraciós, Baga de la Rovira, Grau de Montmany, Baumes, mirador Prat del camí Traver, Grau de les escaletes, Grau del Traver, la cova de la Guilla, collet d'en Tripeta, Santuari de Puiggraciós.

Distància: 7,93 km

Desnivell: 431 m

Durada: 4 h

Esmorzar: L'Ametlla del Vallès

Dinar: de carmanyola

Trobada: a les 7.30 h a Fabra i Puig

Organitzador: Juli Arrufat, aepedraforca@gmail.com

### Divendres 15

#### DIVENDRES, OBERT:

Presentació del llibre "3 nits de torb i 1 Cap d'Any", de Jordi Cruz.

Meteoròleg de l'SMC, en col·laboració amb la Llibreria Horitzons.

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

Organitzador: Jaume Ferrández, cep@pirenaic.cat

### Dissabte 16 - Diumenge 17

#### FORMACIÓ:

Sortides tutelades de canals de neu

3/4 places cada un dels dies.

Organitzador: Manu Molina, cep@pirenaic.cat

### Diumenge 17

#### SORTIDES EN DIUMENGE:

Pic de Sellafort, Alberes

Pic de 978 m, l'últim quasi mil del Pirineu. Una talaia excepcional des del Rosselló fins al Vallès.

Itinerari: Coll de Banyuls, Coll de Vallòria, Pic de Sellafort, Coll d'Eres, Coll de Banyuls.

Distància: 10 km aprox.

Desnivell: 626 m

Durada: 5 h sense parades

Esmorzar: Cooperativa d'Espolla

Dinar: de carmanyola

Organitzador: Jordi Darder, cep@pirenaic.cat

### Dissabte 23

#### ESPELEO:

Avenc Esquerra (Garraf)

Organitzadors: Res, Gep i Som

### Diumenge 24

#### SENDERISME GR-3:

Etapa 18: Sant Joan de l'Erm – Castellbó

Distància: 12,450 km

Desnivell: +187 m / -1111 m

Durada: 3.18 h

Inscripcions: secretaria del Cep

Organitzador: Jordi Gasull, cep@pirenaic.cat

### Dimecres 27

#### SORTIDES EN DIMECRES:

El Far (Collsacabra)

Ruta circular seguint els cingles al voltant del Santuari del Far. S'inicia la ruta des de l'ermita de Sta. Anna (al peu de la carretera que porta al Far). Baixem pel Grau de Sant Martí (direcció Sant Martí Sacalm). Passem pel masos de Puiggalí, Santpau i el magnífic mas (ara dedicat a turisme rural) de la Triola. D'aquí tornem a pujar al cingle pel Grau de Cabrafiga. S'ha de vigilar per aquesta zona de bosc, ja que pot ser perdedora. La ruta no té perill, però s'haurà de vigilar, si fa vent, quan estiguem passant per dalt del cingle.

Itinerari: Ermita de Santa Anna, Grau de Sant Martí, Mas de Puigali i Santpau, La Triola, Cingle de Cabrafiga.

Distància: 9,9 km

Desnivell: +- 450 m

Durada: 5 h

Esmorzar: a determinar

Dinar: de carmanyola

Trobada: a les 7.30 h a Fabra i Puig

Organitzador: Pau Manzanal, aepedraforca@gmail.com

#### INFORMACIÓ GENERAL SORTIDES

Avisar de la participació en qualsevol sortida **24 h** abans.

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

Imprescindible estar federat. Els que no ho estiguin, hauran de sol·licitar la **llicència temporal 4,50 €/dia**.

Les persones que no pertanyin al *Pedraforca* o *Pirenaic* hauran d'abonar **10 €/sortida oficial**.

Els **Socis virtuals** abonaran **5 €/sortida oficial**.