

Sortida de raquetes de neu i esquí de muntanya
V Vegueria de la FEEC
Club Centre Excursionista La Foradada



TOSSA PLANA DE LLES (2.904 m)

LLOC: Cerdanya

DIES: 23 i 24 de febrer de 2013

ASCENSIONS: Tossa Plana de Lles (2.904 m).

PERNOCTACIÓ: Refugi Cap del Rec (Club Muntanyenc Sant Cugat)

Dissabte, 23 de febrer Visita al castell de Montsonís (4,80 €)	Diumenge, 24 de febrer Ascensió a la Tossa Plana
<ul style="list-style-type: none">- 07:00 Sortida des de l'aparcament del Sabeco de Tortosa- 11:00 aproximadament. Arribada a Montsonís i visita- 13:30 / 14:00 dinar a la Font Bordonera d'Organyà (s'arriba en cotxe)	<ul style="list-style-type: none">- 07:30 Aixecar-se i esmorzar- 08:30 Comença l'ascensió- 12:30 Tossa Plana de Lles. Dinar- 13:30 Baixada. Finalitza l'activitat. Tornada a casa.

Despeses

Refugi Cap del Rec (CMSC)

Hem de fer mitja pensió. El preu:

- **38,40** euros que inclouen l'estada a mitja pensió i la llicència temporal de la FEEC de dos dies. (Els que tinguin **ja** la llicència federativa **de l'any 2013** han de pagar només **31,80** euros.
- Tenim unes places reservades fins un mes abans. El dia **1 de febrer** donarem al refugi el nombre de participants, ja que així el refugi pot disposar de les places que no arribem a omplir. A partir d'aquest dia continuarem fent els tràmits necessaris si s'apunta algú més, però no podem assegurar la plaça.

Material

No es lloguen raquetes col·lectivament. En podeu llogar a La Ràpita, Tortosa, Amposta o al mateix refugi... El terreny és molt apte per a raquetes i esquís.

Grampons i piolet: els grampons poden ser d'utilitat; si en porteu, millor, però no portar-ne no serà cap impediment per arribar fins al Pic i baixar pel mateix lloc. El piolet no és necessari.

Ulleres de sol (bones). Roba adequada. GUANTS. Cremes per al sol

Àpats

Cal dur el dinar del dissabte i el dinar del diumenge (a la motxilla). Algun menjar per anar enganyant l'estómac. Aigua.

Adreces

Per a consultes, confirmacions, suggerències, etc.

Mingo Curto 630 633 169
mingo@cclaforadada.cat

Si voleu vindre amb el grup feu els passos següents **abans de l'1 de febrer** (**MOLT IMPORTANT!!**)

- 1- Feu un ingrés al compte de **La Caixa** per valor de **38,40 euros** (o 31,80 els **ja** federats)
Número de compte: **2100 0691 83 0200087445**
Demaneu que surti el vostre nom al nostre compte, amb la paraula "Raquetes" davant.
(RAQUETES + el vostre nom)
Sòcies i socis del CCEF: us podeu inscriure directament al Maset en dijous.
- 2- Envieu-nos un avís per telèfon o, **millor, per email** de que heu fet el pagament. Si tenim la vostra adreça electrònica us podem anar informant del procés i les variacions que pugui haver-hi.

ATENCIÓ !

Tenim la possibilitat de fer un curset sobre ALLAUS, SEGURETAT I NEU.

Estudieu-vos els fulls del programa que s'adjunten i, si és del vostre interès, poseu-vos en contacte amb els organitzadors a les adreces que es lliuren en la informació.

CURS RESCAT VÍCTIMES D'ALLAUS

LLOC: La Ràpita (Maset) – Refugi Cap del Rec

DIES: 20 i 23 de febrer de 2013

Dimecres, 20 de febrer Classe teòric	Dissabte, 23 de febrer Classe pràctica
<ul style="list-style-type: none">- 18:30 Presentació i Inici del curs- 20:00 / 22:15 aturada per descansar- 22:00 fi de la classe teòrica	<ul style="list-style-type: none">- 06:00 Sortida des de La Ràpita- 10:30 aproximadament arribada al refugi- 11:00 inici de la classe pràctica- 13:30 / 14:00 dinar- 17:00 aproximadament, fi de la classe.- 21:30 entrega de diplomes d'aprofitament del curs

Despeses

El preu del curs son 35€.

La pernoctació al refugi son **38,40** euros que inclouen l'estada a mitja pensió i la llicència temporal de la FEEC de dos dies. Els que tinguin **ja** la llicència federativa **de l'any 2013** han de pagar **31,80** euros.

Enguany es mantindrà el Programa Dona i Esports de Muntanya. Per tant, les noies que participin en aquestes activitats de promoció i tinguin la llicència federativa anual de la FEEC podran beneficiar-se d'aquesta subvenció.

Per als socis del CCE La Foradada i del CE Azimut el preu del curs serà inferior.

Material

Per fer el curs es recomana portar el material propi de rescat: ARVA, pala i sonda, per tal d'aprendre com funciona el nostre material davant les diferents situacions. Si no en teniu, consulteu-nos la disponibilitat que tenim.

No oblideu de portar paper i llapis.

Ulleres de sol (bones). Roba adequada. GUANTS. Cremes per al sol

Àpats

Cal dur el dinar del dissabte i el dinar del diumenge (a la motxilla). Algun menjar per anar enganyant l'estómac. Aigua.

Adreces

Per a consultes, confirmacions, suggerències, etc.

Mingo Curto 630 633 169

mingo@cclaforadada.cat

Si voleu assistir al curs feu els passos següents **abans del 14 de febrer**

3- Feu un ingrés al compte de **La Caixa** per valor de **35,00 euros**

Número de compte: **2100 0691 83 0200087445**

Demaneu que surti el vostre nom al nostre compte, amb les paraules "CURS ARVA" davant. (CURS ARVA + el vostre nom)

Sòcies i socis del CCEF: us podeu inscriure directament al Maset en dijous.

4- Envieu-nos un avís per telèfon o, **millor, per email** de que heu fet el pagament. Si tenim la vostra adreça electrònica us podem anar informant del procés i les variacions que pugui haver-hi.

Documentació

Podreu trobar els continguts a tractar en el curs en la pàgina:

www.rutesmuntanya.com
en l'apartat sortides.