

BUTLLETÍ INFORMATIU

AGOST 2016



AGENDA MES D'AGOST:

- Dia 9 Cims Estaragne, Campbieil, Maou, Badet i Long, tots de més de 3000 metres, a la zona del Neouvielle.
- Dia 10 cims de Bugarret, Dent d'Estibère Male i Pale Cabrounousse , tots de més de 3000 metres al Pirineu francès.
- Dia 11 Aresta Ferbós als cims de Turon de Neouvielle i Trois Conselleirs , ambdós de mes de 3000 metres.
- Dia 12 Cresta dels Tres Consellers als cims de Neouvielle i Ramougn , ambdós de més de 3000 metres.



Recordeu que per les sortides tècniques, és imprescindible ser soci del club i tenir la llicència federativa (C o superior). En les sortides fora de l'estat imprescindible llicència corresponent a l'activitat.

A la web del club podeu consultar amb més detall.

Participació sortides i actes del club el mes de JULIOL : 384 persones (caminada 222).

Les llicències temporals tenen un cost de 10 euros, cinc de la llicència i 5 per la tramitació. El motiu és que s'han de notificar per escrit les activitats, la relació de participants, fer la transferència i posteriorment complimentar la liquidació.

SECCIÓ FAMÍLIES:

Properes sortides:

- ✓ **Setembre sortida per la comarca.**
- ✓ **Octubre sortida en autocar.**



- ✓
- ✓ **Imatge de la sortida al Cingles de Malanyeu (17 d'abril de 2016).**

FORMACIÓ:

Properes sessions de formació

- ✓ **Orientació i GPS (Carles Bertrán)**

Novembre 2016

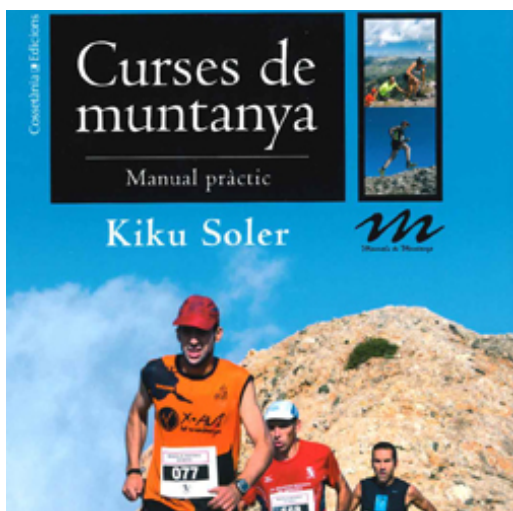
Preu socis : 20 euros

Preu no socis: 40 euros

II CICLE DE CONFERÈNCIES I CINEMA DE MUNTANYA

Encetarem el II Cicle amb el Kiku Soler , ex-campió d'Europa de curses de muntanya, ex-entrenador de la selecció catalana de curses de muntanya, escalador i alpinista. Ens presentarà el seu darrer llibre (CURSES DE MUNTANYA – MANUAL PRÀCTIC).

La presentació del Kiku anirà a càrrec de la Núria Picas.



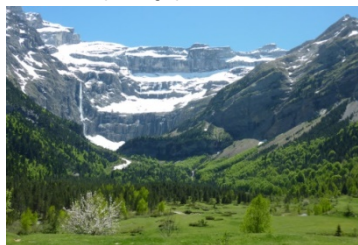
AVANÇ PROPERES SORTIDES

- 24 de setembre . L'Ermitada a Montserrat.
- 1 d'octubre , cims dels Astazous (3031 i 3073 m) per la Vall de Pineta.
- 15 d'octubre Barranc de l'Olla de la Mel. Barranc regulat al PN Cadí Moixeró, Un sol grup al mes de 8 persones (ja tenim el permís oficial a les mans)



ALTRES SORTIDES:

- Setembre (Del 12 al 17) Tots els 3000 de Gavarnie (França) En total 23 cims.



- Setembre.(Dia 3) La volta als estanys del Capcir en bicicleta de muntanya (585 metres de desnivell i 35 kilòmetres de recorregut)



NOVA SECCIÓ ATLETISME I MUNTANYA

El proper mes de setembre iniciem ja el disseny d'aquesta secció juntament amb la secció d'atletisme , fruit de la integració del Club Atlètic Sant Vicenç.

Inicialment es previst fer-ne la presentació coincidint amb la conferència del Kiku Soler, i la participació en aquest mateix acte de la Núria Picas. (OCTUBRE).

La secció tindrà un doble vessant, d'una banda la secció d'atletisme amb entrenaments dimecres i dijous, dirigits presencialment per l'Andreu . D'altra banda l'Andreu dissenyarà els plans d'entrenament dels corredors de muntanya , en aquest cas no presencialment sino mitjançant trobades periòdiques .



Andreu Simón, entrenador de la secció d'atletisme i coach de la secció de curses de muntanya.

ÚLTIMA HORA :

Els companys d'aquesta secció , tingueu en compte, que a partir de setembre rebreu el corresponent imprès per facilitar la vostre incorporació al Club Excursionista Sant Vicenç .

Per tal d'agilitzar el traspàs de les vostres dades preguem tingueu l'amabilitat de tramitar-lo amb diligència.

