

Normes de participació:

1. Les sortides estan obertes a tothom. Es recomana estar en bona forma física, adequada al nivell de cada activitat.
2. Si les places són limitades, es cobriran segons l'ordre d'inscripció i amb preferència pels socis del Centre.

Els participants hauran de ser socis del CEM, o hauran d'estar degudament assegurats. Es recomana estar en possessió de la targeta d'assegurança de la FEEC. No obstant, els no socis i no assegurats també podran participar, prèvia inscripció i pagament d'una assegurança temporal.
3. Les inscripcions es podran fer per telèfon i presencialment a la secretaria del centre, en horari d'obertura del centre, o bé per correu electrònic a secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat.
5. Les inscripcions es tancaran els dijous anteriors a les sortides.
6. L'organització no es fa responsable dels accidents que es puguin produir o de qualsevol contratemps que pugui succeir.
7. El mal temps no serà obstacle per a suspendre una sortida. En el cas que es doni alguna circumstància especial, l'organització es reserva el dret d'alterar la data i/o l'itinerari d'alguna sortida, així com l'ordre de les mateixes, o inclús d'activitat.
8. Si en una sortida no hi ha un mínim de persones, aquesta es pot anul·lar i, l'organització es reserva el dret d'ajornar-la o suspendre-la.
9. A cada sortida, es demanarà 2€ per ajudar a l'organització del programa. Aquesta aportació és de caràcter voluntari.

Amb la col·laboració de:



Activitats 2023-2024



Centre Excursionista Montserrat

C/ Pla dels Ametllers, 32, Bxs. local 1 | 08242

Manresa

T. 93 872 53 12

secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat

www.centreexcursionistamontserrat.cat



Per les activitats marcades amb el símbol (+), segons les condicions, serà imprescindible portar el sistema de seguretat ARVA.

Setembre 2023						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octubre 2023						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre 2023						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Desembre 2023						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Gener 2024						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Febrer 2024						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Març 2024						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Abril 2024						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Maig 2024						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Juny 2024						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Juliol 2024						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Agost 2024						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Per participar en aquestes activitats és imprescindible inscriure's prèviament a la secretaria del Centre, per telèfon, mail o presencialment. Podeu fer-ho fins al dijous anterior de cada sortida.

C/ Pla dels Ametllers, 32, Bxs. local 1 | T. 93 872 53 12
 horari secretaria: DM-DJ de 18:00 a 20:00 h
 secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat



activitats temporada
2023-2024

Centre Excursionista Montserrat

www.centreexcursionistamontserrat.cat

Classificació del Nivell: físic i tècnic necessari. (cada nivell superior, implica assolir els anteriors):

- 0 Nivell físic mínim per assolir caminades fins aprox. 6 hores i/o uns 500 metres de desnivell.
- 1 Nivell físic mínim per assolir desnivells fins a 1000 metres de desnivell i/o caminades de 8 hores.
- 2 Ser capaç, si és necessari, de fer servir les mans per progressar per la zona: canals, crestes, grimpades, camí equipat, etc.
- 3 Ús de material tècnic per progressar pel medi: raquetes, grampons, piolet, esquis, etc.
- 4 Ús i domini de tècniques artificials per avançar: ascensió amb cordes, rapels, etc.
- 5 Ser autònom i dominar perfectament totes les tècniques d'alpinisme, tant d'estiu com hivernals.



		Nivell
23/09/2023	Medacorba (Andorra)	2
21/10/2023	Pedraforca (per Diagonal)	4
25-26/11/2023	Pinetó	1
20-21/01/2024	Colomers	3 +
11/02/2024	Anrodat	3 +
16/03/2024	Canal Cadí	3 +
13-14/04/2024	Tortielles	2 +
25-26/05/2024	Peña Telera	2
8-9/06/2024	Midi d'Oassau	5



3/09/2023	Camí de l'Artic	1
01/10/2023	Gorges del Freser	2
05/11/2023	Comanegre	1
03/12/2023	Aiguaviva	1
14/01/2024	Osona-Riera de les Gorgues	1
04/02/2024	Garraf-Sitges	0
03/03/2024	Millà-Àger	1
07/04/2024	Roc Veneidor	1
05/05/2024	Rojals-Mas d'En Carles	1
02/06/2024	Peguera-Cercs	1



24/09/2023	Tegurà	1
22/10/2023	Guimerà-Ciutadella	0
19/11/2023	Monastir de Santes Creus	0
17/12/2023	Sant Salvador de les Espases	1
28/01/2024	Casserres	1
25/02/2024	Monistrol de Calders	1
24/03/2024	Tramvia de Sang	0
21/04/2024	Poblet	0
19/05/2024	Prats de Rei	1
16/06/2024	Voltants Rasos de Peguera	1



27/01/2024	Transèquia	
18/02/2024	Berga-Santpedor	
23/09/2024	Gola de Ter	
27-28/04/2024	Pedals de Serrallonga	
18/05/2024	Volta pels Rasos de Peguera	
29-30/06/2024	Sant Joan de l'Erm	

