



PROGRAMACIÓ GENER - MARÇ 2020



**12 GENER
DG**



EL FERRAN



**MITJA
MUNTANYA**



**JOAN
FERRER**

Començarem l'any fent baixar els excessos en els àpats nadalencs amb una sortida a l'Alta Garrotxa, assequible per a molta gent. Es tracta d'un recorregut circular per Plansesserres, visitant coves, baumes, remuntant la Riera d'Escales i pujada fins al cim del Ferran (983 m).



**18-19 GENER
DS/DG**



**PIC
DE PEGUERA**



**ALTA
MUNTANYA**



**JESÚS
CORREA**

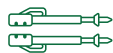
Anirem cap al Pallars per tal de conèixer de primera mà el Pic de Peguera (2.983 m), el més alt del Pallars Jussà i un dels més emblemàtics de la zona del P.N. d'Aigüestortes.



**26 GENER
DG**



**PARC NATURAL
DEL CAP DE CREUS**



**MARXA
NÒRDICA**



**MIQUEL
AIXARCH**

Volem oferir per primera vegada l'opció de practicar una modalitat per gaudir del nostre entorn natural que, d'uns anys ençà, té molts adeptes arreu. S'oferirà la possibilitat d'iniciació a la marxa nòrdica amb algunes sessions intersetmanals.



**02 FEBRER
DG**



VALLTER



**ALTA
MUNTANYA**



**JESÚS
CORREA**

Encetem un cicle per tastar activitats hivernals en gel. Es preveu anar fins a la zona de Vallter, tot i que el lloc escollit i el tipus d'activitat dependrà de les condicions imperants a la muntanya en aquestes dates.





15-16 FEBRER
DS/DG



PEDRAFORCA



ALTA
MUNTANYA



JESÚS
CORREA

Aprofitant aquestes dates de rigorós hivern, continuem amb el cicle d'iniciació en activitats en gel. Aquesta vegada ens desplaçarem fins al sector del Pedraforca per poder desenvolupar amb garanties el programa previst.



29 FEBRER 1 MARÇ
DS/DG



ESTANYS DE
LA PERA



ALTA
MUNTANYA



JESÚS
CORREA

No volem oblidar els practicants d'esquí de muntanya i raquetes de neu. Per això mirarem de trobar les millors condicions per dur a terme una descoberta d'aquest sector de la Cerdanya, que ens ofereix un gran ventall d'alternatives.



14-15 MARÇ
DS/DG



VENTOLAU



ALTA
MUNTANYA



RAFA
MORILLAS

Sortida hivernal d'alta muntanya a la comarca del Pallars Sobirà per intentar l'ascensió d'uns dels cims més coneguts, el Ventolau (2.851 m). Pernoctarem al refugi de la Pleta del Prat.



20 MARÇ
DG



CABRERA



MITJA
MUNTANYA



JOAN
FERRER

Ens acostarem fins a la Serra de Cabrera, a cavall d'Osona i la Garrotxa, per fer un recorregut circular passant per punts tan coneguts com la talaia del Pla d'Aiats o el Santuari de Cabrera (1.306 m).

CONSIDERACIONS MOLT IMPORTANTES

- És obligatori que tots els participants de totes les sortides estiguin federats. En cas de no ser així es pot demanar una llicència temporal per a cada activitat (caldrà sol·licitar-la amb un mínim de 3 dies d'antelació posant-se en contacte amb secretaria@clubalpipalamos.cat)
- Totes les sortides són susceptibles de canvi o anul·lació, segons les condicions meteorològiques i a criteri del coordinador de les mateixes.
- Rebreu informació en detall entre 5 i 10 dies abans de la data programada de cada sortida.
- Cal confirmar l'assistència contactant amb el seu responsable segons les dades que s'ofereixen en la informació de la sortida.
- Podeu contactar presencialment amb membres del CAP al local social, situat dins del Pavelló d'Esports de Palamós, els divendres a partir de les 22 h.
- Podeu obtenir més informació visitant el web: www.clubalpipalamos.cat