

# la xiruca foradada

Centre excursionista  
el Pla de Santa Maria



**ACTIVITAT**

**ALPINISME**

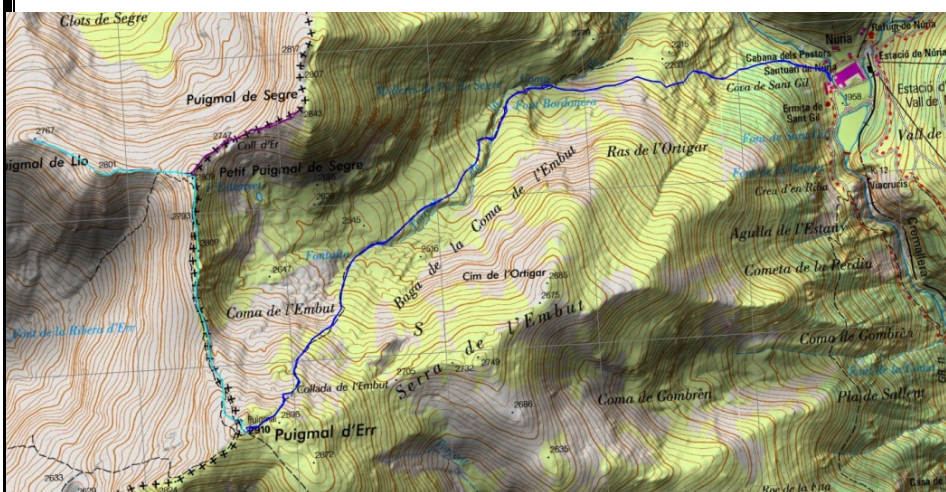
## CIM HIVERNAL

**PUIGMAL**

**29 DE MARÇ DE 2015**

<b>SORTIDA:</b>	<b>Hora</b>	<b>LLoc</b>	<b>Arribada</b>	<b>PREUS:</b>
Núria	07:00	Alberg Pic de l'Àliga		Consulteu el correu electrònic enviat pel club

**RESP. ACTIVITAT:** Adrià Anglès (Tècnic CAFEMN)



**MENJAR:** Portar coses de menjar pel camí

**Transport:** Cotxes particulars

<b>DIFICULTAT</b>	<b>MITJA</b>
<b>Llicència mínima</b>	C
<b>Ascens acumulat</b>	1435 m
<b>Descens acumulat</b>	1435 m
<b>Alçada màxima</b>	2910 m
<b>Alçada mínima</b>	1979 m
<b>Alçada d'arribada</b>	1979 m
<b>Núria - Puigmal - Núria</b>	<b>9 Km</b>
<b>Núria - 3 Puigmals - Núria</b>	<b>14,5 Km</b>

### DESNIVELL:



Activitat destinada a practicants habituals de ALPINISME de Nivell 1, amb l'habilitat necessària per vèncer els obstacles de la ruta.

**RISCOS ESPECÍFICS:** La pràctica de l'activitat sense les condicions de forma o l'equipament adequat pot provocar lesions personals o a tercers, i contempla els riscos inherents en tota activitat realitzada en el medi natural.

### PRESENTACIÓ DE LA RUTA:

Sortida des de l'alberg de Núria, el Pic de l'Àliga, a les 7 del matí del diumenge. Ens dirigirem al Puigmal per la via clàssica per la Coma de l'Embut. En arribar al Puigmal el grup més agosat es pot arribar a fer els altres Puigmals, el de Segre i el de Llo, depenent de les condicions climàtiques i horàries a l'hora de fer els cims. Després baixarem al Santuari de Núria i tornarem cap a casa.

### EQUIPAMENT OBLIGATORI:

ARVA, pala, sonda, manta tèrmica, grampons, raquetes, bastons amb les rosetes de neu, piolet, roba d'abric (paravent, samarreta tèrmica, jaqueta per aportar calor), guants calents i guants fins, ulleres de sol, protecció solar, gorro, botes de goretex que aguantin el fred.

**CONFIRMAR L'ASSISTÈNCIA ABANS DEL :**

**Divendres 20 de març**

**PLA D'EMERGÈNCIA:** Avisar a algun membre de la Junta que en cas de necessitat telefonarà al 112. Seguir les indicacions de les autoritats competents.

**MESURES MEDIAMBIENTALS:** Comporteu-vos de manera cívica amb la natura, la resta de participants, els responsables de l'activitat, el patrimoni privat i públic per on passi el recorregut de l'activitat. No tireu deixalles, emporteu-vos-les a casa.

**LA JUNTA :** Tots els canvis en l'itinerari, l'horari o en l'organització de la sortida són responsabilitat exclusiva dels membres de la Junta que hauran de prendre les mesures que creguin oportunes pel bon desenvolupament de l'activitat.

**Els participants** hauran d'ajustar-se a les indicacions dels membres de la Junta.

Els **menors d'edat** han d'anar acompanyats per pares, tutors o adults degudament autoritzats, i omplir la fitxa oportuna.

L'activitat està coberta per una assegurança de RC però tanmateix és obligatori per a tots els assistents disposar de llicència anual de la FEEC en vigor o assegurança temporal que cal demanar als responsables de la sortida abans de l'inici d'aquesta.

