



Catalunya d'activitats 2015

GRUP MUNTANYENC LIRA VENDRELLENC

GENER



DIA 11: SORTIDA PER LA "DESEMBOCADURA DEL RIU GAIÀ"
 Itinerari: Altafulla - La Riera - Sant Simplicí
 - Desembocadura del Riu Gaià i tornada
 Distància: 13 km. aprox.
 Desnivell acumulat: 200 m. aprox.
 Dificultat: * / Llicència necessària: A



DIES 17 i 18: (#) RUTA AMB RAQUETES DE NEU AL "PRAT DE CADÍ (CERDANYA)"
 Itinerari: Excursió d'iniciació amb raquetes de neu a Prat de Cadí (cara nord de la serra del Cadí) des d'Estana
 Durada: 2,15 h. aprox.
 Distància: 7,6 km. aprox.
 Desnivell acumulat: 360 m. aprox.
 Alçada màxima: 1.826 m.
 Dificultat: *
 Llicència necessària: C



DIA 25: (#) 4A "MARXA CASTELLS DEL BAIX GAIÀ"
 Itinerari: Altafulla - Tamarit - El Catllar - Ardenya - Ferran - Altafulla
 Distància: 24 km. aprox.
 Desnivell acumulat: 1.260 m. aprox.
 Dificultat: ** / Llicència necessària: A

FEBRER



DIA 1: SORTIDA PELS "VOLTANTS DEL TARRAGONÈS-LLEVANT"
 Itinerari: La Pobla de Montornès - Brises del Mar - Ermita de Sant Antoni - La Pobla de Montornès
 Distància: 15 km. aprox.
 Desnivell acumulat: 200 m. aprox.
 Dificultat: * / Llicència necessària: A



DIA 8: SORTIDA PER ANAR A RECOLLIR EL "44É PESSEBRE"
 Itinerari: Aiguaviva - Fondo de Sant Marc - Cova de l'Olla - Aiguaviva
 Distància: 10 km. aprox.
 Dificultat: * / Llicència necessària: A



DIES 14 i 15: (#) ASCENSIÓ AMB RAQUESTES DE NEU AL "PIC DELS PEDRONS (ALTA CERDANYA)"
 Itinerari: Aparcament carretera N-22 (frontera Andorra-França) - Rec del Baladrar - Coll de Pimorent - Cim dels Pedrons i tornada
 Durada: 3:45 h. aprox.
 Distància: 8 km. aprox.
 Desnivell acumulat: 825 m. aprox.
 Alçada màxima: 2.715 m.
 Dificultat: *** / Llicència necessària: C



DIA 22: SORTIDA A "LES GÚBIES DEL PARRISSAL (ELS PORTS)"
 Itinerari: Aparcament - PR La Fenellassa - Cova de la Dona - Àrea recreativa - Coveta - Pas Romaret - Les Gúbies i tornada
 Durada: 3:25 h. aprox.
 Distància: 8 km. aprox.
 Desnivell acumulat: 314 m. aprox.
 Dificultat: * / Llicència necessària: A

MARÇ



DIA 28 i 1: (#) SORTIDA D'ESQUÍ DE FONTS (ESQUÍ NÒRDIC)
 Lloc: a determinar (per la comarca de la Cerdanya)
 Dificultat: * *



DIES 7 i 8 / 14 i 15: (#) CURS D'ALPINISME
 Curs organitzat per la nostra vocalia d'alpinisme de dos caps de setmana de duració a càrrec d'un monitor especialitzat de la FEEC (ECAM) a determinar



DIA 22: (#) ASCENSIÓ AL "PUIGSACALM (GARROTXA)"
 Itinerari: Aparcament del Coll de Bracons - Cim del Puigsacalm - Camí dels Matxos - Aparcament
 Durada: 6 h. aprox.
 Distància: 19 km. aprox.
 Alçada màxima: 1.514 m.
 Dificultat: * *
 Llicència necessària: A



DIA 29: (#) SORTIDA PER LA "VALL DE SANT MARC"
 Itinerari: Selma - Ermita de Sant Marc - La Torrossolla - Selma
 Distància: 18 km. aprox.
 Desnivell acumulat: 400 m. aprox.
 Dificultat: * *
 Llicència necessària: A

ABRIL



DIA 5: SORTIDA PREPARATÒRIA PER A L'ANADA A MONTSERRAT
 Itinerari: a determinar
 Dificultat: * *
 Llicència necessària: A



DIA 12: 18A CAMINADA POPULAR "VILA DEL VENDRELL"
 Itinerari: a determinar
 Distància: 12 km. aprox.
 Dificultat: *



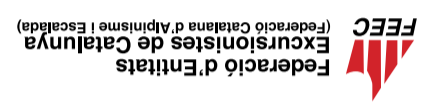
DIA 19: SORTIDA PREPARATÒRIA PER A L'ANADA A MONTSERRAT
 Itinerari: a determinar
 Dificultat: * *
 Llicència necessària: A



DIA 26: (#) 10A ANADA A PEU "CREIXELL - SANTES CREUS"
 Organitza: Club Esportiu Muntanyenc de Creixell
 Distància: 35 km. aprox.
 Dificultat: * * *
 Llicència necessària: A

Amb el suport de:

Per a qualsevol dubte podeu consultar la nostra adreça electrònica: www.gmlira.cat, trucar-nos al nostre telèfon 977 66 69 95 (dimecres de 20h a 22h), fer-nos arribar algun correu (via e-mail) a: secretaria@gmlira.cat o visitar el nostre perfil en facebook: Grup Muntanyenc Lira Vendrellenca



MAIG



DIES 2 i 3: (#) 25A ANADA A PEU "EL VENDRELL - MONTSERRAT"

Itinerari: El Vendrell - Banyeres - La Múnia - El Pla del Penedès - Torrelavit - San Jaume Sesoliveres - Collbató - Monestir de Montserrat

Distància: 75 km. aprox.

Dificultat: *** / Llicència necessària: A



DIA 10: (#) SORTIDA PEL "CAP DE CREUS"

Itinerari: Llançà - Carrerada de la Ribera d'en Prim - Coll del Perer - Carrerada de Cloells - Vall de Santa Creu - Font de Garlapa - Far de S'Arenella - Llançà

Durada: 5 h. aprox. / Distància: 15,5 km. aprox.

Desnivell acumulat: 360 m. aprox.

Dificultat: ** / Llicència necessària: A



DIA 17: SORTIDA PEL "PARC NATURAL DE LA SERRA DEL MONTSANT"

Itinerari: La Morera del Montsant - Grau del Carabassal - Serra Major - Grau de l'Agnet - La Morera del Montsant

Distància: 17 km. aprox.

Desnivell acumulat: 500 m. aprox.

Dificultat: * / Llicència necessària: A

DIA 22: SOPAR DE L'ANADA A MONTSERRAT

Lloc: Sala Pau Casals (La Lira Vendrellenca)

Organitza: Grup de Muntanya amb el passe de fotos i vídeos de la Caminada i repartiment dels records als participants



DIES 23 i 24: (#) SORTIDA ALS "ESTANYS DE GERBER (PALLARS SOBIRÀ)"

Itinerari: Aparcament del Clot Gran (o de La Peüllà) - L'Estranyera - Estranyera del Mig - Estany de Gerber i tornada

Durada: 2:50 h. aprox.

Distància: 6,6 km. aprox.

Desnivell acumulat: 290 m. aprox.

Alçada màxima: 2.165 m.

Dificultat: ** / Llicència necessària: C



DIA 31: (#) SORTIDA AL "CONGOST DE MONT-REBEI (ALT PIRINEU)"

Itinerari: Aparcament de la Masieta - Camí de la Tartera - Congost de Mont-Rebei - Ermita de la Perthusa - Congost de Siegué

- Corral de la Vinya - Refugi de Montfalcó i tornada

Durada: 8:15 h. aprox. / Distància: 18 km. aprox.

Desnivell acumulat: 1.000 m. aprox.

Dificultat: ** / Llicència necessària: A

JUNY



DIES 6 i 7: (#) SORTIDA PEL "PARC NACIONAL D'ORDESA (OSCA)"

Itinerari: Torla - Pradera de Ordesa - Río Arazas - Senda de los Cazadores - Mirador de Calcilarruego - Faja de Pelay - Circo de Soaso - Cola de Caballo - Valle de Ordesa - Pradera de Ordesa - Torla

Durada: 7 h. aprox. / Distància: 18 km. aprox.

Desnivell acumulat: 2.200 m. aprox.

Dificultat: ** / Llicència necessària: C



DIA 14: SORTIDA ALS "CANYONS DE LA FOU (VALLESPÍ)"

Itinerari: Pàrquing de les Gorges de la Fou - gruta de Sant Joan Baptista - roca de l'Àguila - gruta de Can Pey - gruta dels Trabucaires - pedra del Soldat - passarel·la de les Gorges de la Fou i tornada

Durada: 1:45 h. aprox.

Distància: 3 km. aprox.

Desnivell acumulat: 157 m. aprox.

Dificultat: * / Llicència necessària: A



DIA 21: SORTIDA PER LA "SERRA DE CARDÓ (BAIX EBRE)"

Itinerari: Balneari de Cardó - Santíssima Trinitat - La Portella - Cova Luminosa - Sant Onofre - La Columna - Balneari

Durada: 6 h. aprox. / Distància: 20 km. aprox.

Desnivell acumulat: 500 m. aprox.

Dificultat: ** / Llicència necessària: A



DIES 27 i 28: (#) ASCENSIÓ AL "PIC D'ESCOBES (VALL D'INCLÉS)"

Itinerari: Aparcament del Pont de la Baladosa - Refugi del Juclar - Estany - Coll d'Alba - Cim del Pic d'Escobes i tornada

Durada: 8 h. aprox.

Desnivell acumulat: 970 m. aprox.

Alçada màxima: 2.781 m.

Dificultat: *** / Llicència necessària: C

JULIOL



DIES 11 i 12: (#) ASCENSIÓ AL "BESIBERRI NORD (ALTA RIBAGORÇA)"

Itinerari: Aparcament de l'Embassament de Cavallers - Presa de Cavallers - Planell de Riumalo - Estanyet de Malavesina - Cim del Besiberri Nord i tornada

Durada: 8:50 h. aprox.

Distància: 13 km. aprox.

Desnivell acumulat: 2.600 m. aprox.

Alçada màxima: 3.014 m.

Dificultat: *** / Llicència necessària: C



DIA 19: (#) SORTIDA D'ESCALADORS PER FER UNA "VIA FERRADA"

Lloc: Via ferrada de Sant Feliu de Guíxols (Baix Empordà)

Llicència necessària: C



DIA 31: CAMINADA NOCTURNA D'ESTIU I SOPAR

Itinerari: El Vendrell - PRC 12 - Urbanització Edén Park - Sant Salvador - El Vendrell

Distància: 12 km. aprox.

Dificultat: * / Llicència necessària: A

AGOST



DIA 22: (#) 3A "FILIRUN"

Itinerari: El Vendrell - Repetidor de TV - Serra Pedregosa - Puig del Lleó - El Vendrell

Distància: 14 k. aprox.

Desnivell acumulat: 600 m. aprox.

Dificultat: ** / Llicència necessària: A



DIES 5 i 6: (#) ASCENSIÓ A LA "PICA D'ESTATS (PALLARS SOBIRÀ)"

Itinerari: Vallferrera - Cim de la Pica d'Estats - Vallferrera

Distància: 18 km. aprox.

Desnivell acumulat: 2.600 m. aprox.

Alçada màxima: 3.143 m.

Dificultat: *** / Llicència necessària: C



DIA 20: (#) SORTIDA PER LA "VALL DE NÚRIA (RIPOLLÈS)"

Itinerari: Queralbs - Núria - Queralbs

Durada: 8 h. aprox.

Distància: 22 km. aprox.

Desnivell acumulat: 1.400 m. aprox.

Dificultat: ** / Llicència necessària: A



DIA 27: SORTIDA A "ELS ESTRETS D'ARNES (ELS PORTS)"

Itinerari: La Franqueta - Roca Llisa - Àrea recreativa - Riu Estrets

- Canó Pétreo i tornada

Durada: 4:30 h. aprox.

Distància: 13 km. aprox.

Desnivell acumulat: 500 m. aprox.

Dificultat: * / Llicència necessària: A



DIES 26 i 27: (#) TROBADA D'ESCALADORS VETERANS

Lloc: a determinar

Llicència necessària: C

OCTUBRE



DIES 3 i 4: (#) 14A "MARXA TRENKAKAMES"

Itinerari: El Vendrell - San Vicenç - Albinyana - Masarbonés - Rodonyà - El Montmell - Selma - Aiguaviva - Mas Bartomeu - Plana de Cal Gassó

- Casa Murada - El Vendrell

Distància: 85 km. aprox.

Dificultat: *** / Llicència necessària: A

DIA 18: DINAR DE GERMANOR DEL TRENKAKAMES

Lloc: a determinar



DIES 24 i 25: (#) ASCENSIÓ AL "POSETS (BENASQUE)"

Itinerari: Aparcament d'Espigantosa - Pont de Presentet - Refugi d'Àngle Orús - Base de la Canal Fonda - Coll de la Dent de la Llardana

- Cim del Posets i tornada

Durada: 9:50 h. aprox.

Distància: 16 km. aprox.

Desnivell acumulat: 3.700 m. aprox.

Alçada màxima: 3.375 m.

Dificultat: *** / Llicència necessària: C



NOVEMBRE

DIA 8: (#) 10A DUATLÓ DE MUNTANYA DEL BAIX PENEDÈS

Itinerari: a determinar

Distància: En BTT: 35 km. aprox. + a peu: 8 km. aprox.

Dificultat: *** / Llicència necessària: C



DIES 14 i 15: (#) ASCENSIÓ A LA "TORRETA DE L'ORRI (PALLARS SOBIRÀ)"

Itinerari: Rubió - Barranc - Refugi de Comes de Rubió - Coll de Roca Senyada - Planell Lloser - La Portella - Cim de la Torreta de l'Orri i tornada

Durada: 6:45 h. aprox. / Distància: 18 km. aprox.

Desnivell acumulat: 800 m. aprox.

Alçada màxima: 2.439 m.

Dificultat: *** / Llicència necessària: C



DIA 22: SORTIDA PER LES "MUNTANYES DE PRADES"

Itinerari: a determinar

Dificultat: ** / Llicència necessària: A



DIA 29: SORTIDA ALS "CORRIOLS DE LA VALL (MONTBLANC)"

Itinerari: circuit de corriols de gran bellesa i amb vegetació frondosa passant per varies fonts i retorn per la pista del GR

Durada: 3 h. aprox. / Distància: 8 km. aprox.

Desnivell acumulat: 560 m. aprox.

Dificultat: * / Llicència necessària: A

DESEMBRE

DIA 11: SOPAR DE NADAL

Lloc: Sala Pau Casals (La Lira Vendrellenca)

Organitza: Grup de Muntanya amb la presentació del calendari de sortides de l'any 2016



DIA 13: SORTIDA DE CAMINADORS PER POSAR EL "45È PESSEBRE DE NADAL"

Lloc: a determinar / Dificultat: * / Llicència necessària: A



DIA 25: CAMINADA NOCTURNA DE LA "NIT DE NADAL"

Itinerari: El Vendrell - Sant Vicenç - Repetidor TV - El Vendrell

Distància: 10 km. aprox.

Dificultat: * / Llicència necessària: A

(#) Activitat supeditada a acceptació per part dels participants de les normes legals d'execució de la FEEC



Escalada



Excursionisme



Ferrata



Trekking



BTT



Alpinisme