



PROJECTES CAM

Aquest any 2021 el CAM torna amb més ganes de muntanya que mai!!!

Tots els projectes que es desenvolupen en el CAM comparteixen els objectius següents:

- Establir projectes que tinguin continuïtat en el temps.
- Encabir les activitats en un marc consolidat que va més enllà d'una activitat aïllada i puntual.
- Compartir coneixements i experiències entre els socis.
- Incorporar la formació com a eina fonamental per a la seguretat i el creixement.
- Donar cabuda i desenvolupar les diferents formes esportives que practiquen el socis.
- Gaudir de les muntanyes.

En aquest 2021 es duran a terme els projectes següents:

- CAMinem
- CIMS
- BAIXA'M LES ESTRELLES
- EL MEU LLOC PREFERIT
- REFUGIS EN LLIBERTAT
- BIVACS D'ALÇADA
- CORRE MUNTANYES
- A RODA
- LA BASTARDA
- TASTEM L'ESCALADA
- BarranCAM
- TEIDE 2021
- EXPERIÈNCIA 4000 – E4K

També us avancem dos projectes que es realitzaran el 2022:

| PROJECTE | OBJECTIUS | DESCRIPCIÓ |
|---|--|--|
| EXPERIÈNCIA NEPAL Sep - oct 2022 | Descobrir la terra i les muntanyes dels sherpes del Nepal | El CAM us proposa participar en aquesta experiència, un tresc pel Nepal organitzat per agència. En cas d'arribar al número de participants, grup tancat del CAM. En cas contrari, integració en un grup de l'agència. La resta, és gestió personal (material, documents, etc.) o de l'agència (organització viatge). |
| EXPERIÈNCIA 5000 - e5k Agost 2022 | Recuperar el projecte tres anys després de l'última edició i fer-ho amb molta il·lusió, fent un pas més: MONTE ILUSIÓN o PIRÁMIDE BLANCA (5.350 m) - Bolívia | 12 dies d'expedició a la Cordillera Real. Segons el grup, poden fer-se algunes altres ascensions des del mateix camp base: Monte Ilusión (5.350 m), Pequeño Alpamayo (5.400 m) y Pico Austria (5.229 m), tots ells P.D. per las rutes normals. Serveis logístics i guiatge per agència (Montañas del Mundo o similar). L'ascensió a un 5.000, tot i que pugui ser tècnicament fàcil, requereix de coneixements específics d'encordament, i ús de grampons i piolet (autodetenció i progressió), a banda de la preparació física per superar desnivells importants. Per això, la idea és treballar aspectes com formació, seguretat, preparació i experiència. |



PROJECTES CAM

| PROJECTE | OBJECTIUS | DESCRIPCIÓ |
|------------------------------|--|--|
| CAMinem | Conèixer el nostre país caminant per senders de natura i compartir pas a pas paisatges, riures, xerrameca, teca, i el què es presti. | Caminarem pel nostre territori fent rutes de senderisme i cims sense grans dificultats tècniques, que tant poden ser de mig dia com d'un cap de setmana. |
| CIMS | Conèixer els tres sectors del Pirineu, gaudint cada any, com a mínim, de 2 cims a cadascun d'ells. | El projecte "CIMS" es subdivideix en 3 programes: CIMS OCCIDENTAL (CIMS-OCC), CIMS CENTRAL (CIMS-CEN) i CIMS ORIENTAL (CIMS-ORI). |
| BAIXA'M LES ESTRELLES | Sortida d'alta muntanya gaudint d'un bivac dalt d'un cim de 3.000 m dels Pirineus. | La intenció és poder fer anualment una sortida per a tots els socis que ho vulguin, on el primer dia es puja dalt d'un 3.000 escollit per passar-hi la nit i l'endemà es baixa de tornada. És una sortida d'autosuficiència, on cadascú ha de dur a la seva motxilla tot el que necessitarà pel cap de setmana, inclòs el sac i la tenda o la funda de bivac. |
| EL MEU LLOC PREFERIT | Promoure la participació i iniciativa dels socis del CAM. | Consisteix en compartir i gaudir dels llocs i cims especials i estimats per cadascú de nosaltres amb la resta de socis, moltes vegades indrets propers i d'altres llunyans, però amb un quelcom que els fa especials. |
| REFUGIS EN LLIBERTAT | Gaudir de la muntanya dormint en refugis lliures. | Ascensions a diferents muntanyes, passant la nit en refugis lliures (no guardats) i descobrir paratges nous tot aprofitant els recursos de l'entorn. |
| BIVACS D'ALÇADA | Gaudir de la muntanya en autosuficiència. | Un cap de setmana d'ascensió, dormint a mig camí, sense fer ús de refugis o altres. La muntanya, quan es viu més intensament, és quan tot depèn d'un mateix! L'autosuficiència et dona un plus de llibertat i de pes, però l'experiència és molt enriquidora! |
| CORRE MUNTANYES | Compartir com a equip CAM entrenaments i curses de muntanya. | Participació en nom del CAM en curses de trail i ultratrail, oficials i no oficials, amb jornades d'entrenament conjunt. |
| A RODA | Consolidar un equip ciclista del CAM en modalitats carretera i BTT. | Sortides d'entrenament, trobades al Circuit de Catalunya i participació en curses o rutes, oficials i no oficials, en modalitats BTT i carretera. |
| LA BASTARDA | FER POBLE, FER CAM | ACTIVITAT CENTRAL DE L'ENTITAT |
| TASTEM L'ESCALADA | Ser autosuficient en l'escalada clàssica de vies senzilles. | No és un curs d'escalada pròpiament dit, és una introducció i un acompanyament a l'escalada clàssica. |
| BarranCAM | Donar les primeres passes en activitats de barranquisme. | Projecte per introduir-se al món del barranquisme, aprenent les tècniques bàsiques i realitzant activitats de dificultat progressiva. |
| TEIDE 2021 | Gaudir d'una ascensió illenca al sostre canari seguint part de la ruta 040. | Ascensió al Teide. Amb una altitud de 3.718 m sobre el nivell del mar, és la muntanya més alta d'Espanya, la muntanya més alta de totes les illes atlàntiques i el tercer volcà més gran de la Terra. |



| PROJECTE | OBJECTIUS | DESCRIPCIÓ |
|-------------------------------|--|---|
| EXPERIÈNCIA 4000 - e4k | Gaudir d'una activitat per sobre dels 4.000 metres d'alçada amb seguretat. | L'ascensió a un 4.000, tot i que pugui ser tècnicament fàcil, requereix de coneixements específics d'encordament i ús de grampons i piolet (autodetenció i progressió), a banda de la preparació física per superar desnivells importants. Per això, la idea és treballar aspectes com formació, seguretat, preparació i experiència. S'aprofitaran algunes activitats de les previstes en els projectes d'alta muntanya descrits anteriorment per a les fases de preparació. |

FEM CAM!!! FES CAM!!!



CALENDARI D'ACTIVITATS 2021

GENER

ESCALFANT MOTORS!

FEBRER

27-28 **CIMS-ORI (escalfant motors!)**
Pic de les Agudes (1.705 m), per Castelletes
Minerva i David

MARÇ

7 **A RODA** Gallecs i Palaudàries
Edu O.
20 **CAMInem** Castell de Sant Miquel
Eva i Maria
20-21 **CIMS-CEN** Garmo Negro (3.051 m)
Xavi G. i Sara
27-28 **CIMS-OCC** Lecherines (2.344 m)
Minerva i David

ABRIL

10-11 **CIMS-ORI** Besiberri Sud (3.023 m)
Raül i Xavi I.
17 **LA KLANDESTINA XL** (55 km)
Autosuficiència i navegació GPS
Lluís LL. i Edu O.
24 **CAMInem**
Camí de ronda: Calella de Palafrugell-Tamariu
Eva i Maria

MAIG

1-2 **CIMS-CEN** Aneto (3.404 m), per Estasen
Minerva i David
8-9 **TASTEM L'ESCALADA** Cèllecs i Montserrat
Edu D.
15-16 **TASTEM L'ESCALADA**
Montserrat i Sant Llorenç de Montgai
Edu D.
22 **CAMInem** Ruta per Cànoves
Alexandra
29 **EL MEU LLOC PREFERIT** Puigmal (2.913 m)
Eva

JUNY

5-6 **CIMS-ORI** Sotillo (3.072 m)
Minerva i David
13 **LA PERLA PARRAI**
Francesc i Rosa
19 **EL MEU LLOC PREFERIT** Balandrau (2.585 m)
Cristina A. i Albert
24-27 **E4K** Castor (4.223 m) ó Liskamm Occ.
(4.481 m)

JULIOL

3 **BarranCAM** Barranc del Forat Negre
Xavi G.
3 **EL MEU LLOC PREFERIT**
Costa Cabirolera (2.603 m)
Macarena, Laia F. i Xavi I.
4 **CAMInem** Les Escletxes de la Freixeneda
Eva i Maria
10-11 **BIVACS D'ALÇADA** Anayet (2.574 m)
Raül i Xavi G.
24-25 **REFUGIS EN LLIBERTAT**
Refugi de Tucarroya (2.666 m)
Oriol i Judit

AGOST

PROJECTES PERSONALS!

SETEMBRE

4-5 **BAIXA'M LES ESTRELLES** Taillon (3.144 m)
Minerva i David
11-12 **EL MEU LLOC PREFERIT** Monteixo (2.905 m)
Alexandra i Jordi E.
18-19 **BIVACS D'ALÇADA** Tebarray (2.886m)
Oriol i Judit
25 **LA BASTARDA**

OCTUBRE

2-3 **BAIXA'M LES ESTRELLES** Els Clarabide (3.019 m)
Edu D.
2-3 **CORRE MUNTANYES** Salomon Ultra Pirineu
Betlem i Edu O.
9-12 **PROJECTE TEIDE** Per ruta 040
Eva i Fulgencio
23 **LA BERGUEDANA**
Francesc i Rosa
30-31 **REFUGIS EN LLIBERTAT** Ref. Baiau (2.517 m)
Jordi D.

NOVEMBRE

6-7 **CIMS-OCC** Petretxema (2.372 m)
Edu D.
20 **CAMInem** Tagamanent
Carme M.

DESEMBRE

11 **CAMInem** Sant Tiberi
La Junta
24 **ALGÚ M'HA DIT QUE!**