



#### Projectes en marxa

---

-  **CAMINEM**
-  **CIMS**
-  **BAIXA'M LES ESTRELLES**
-  **EL MEU LLOC PREFERIT**
-  **BIVACS D'ALÇADA**
-  **CORRE MUNTANYES**
-  **LA BASTARDA**
-  **TASTEM L'ESCALADA**
-  **BARRANCAM**
-  **TEIDE 2022**
-  **EXPERIÈNCIA 4000-E4K**

#### Com pensem i fem al CAM

---

El CAM és un petit i modest club amb uns socs que comparteixen molt més que l'afició per l'Esport a la Natura i la Muntanya: amistat, companyerisme, honestetat, respecte, treball i esforç individual i en equip, llibertat en la forma de fer i d'entendre la muntanya i participació activa de les persones.

Si alguna cosa caracteritza la majoria dels que somi fem el CAM és la nostra capacitat de somiar reptes, impulsar projectes i il·lusionar-nos compartint-los i portant-los a terme.

Una altra característica diferencial de la gent del CAM és que ens uneix el destí al que dirigim els nostres passos i no l'origen del qual partim. Venim d'aquí i d'allà, però anem a un mateix punt, de vegades proper, altres vegades llunyà.

També ens fa una mica especials la capacitat de col·laborar i construir en equip. A partir de la idea d'un es desenvolupa un projecte de tots.

Dins el CAM es poden viure experiències i aventures, aquelles que vulguis viure, però sobre tot aquelles que vulguis crear. Per que el CAM és el lloc perfecte per dissenyar-les i trobar la companyia, el suport i els recursos que pots necessitar per fer-les realitat.

Fem CAM, fem CLUB.

## PROJECTE CIMS-ORI

### PIC DE FONTFREDA (2.736 m)

29 de gener de 2022



#### DESCRIPCIO

Primera activitat del 2022 en el marc del projecte CIMS. En aquesta ocasió, gaudirem del preciós entorn de la zona de Porté Puymorens i d'un bonic dia d'alta muntanya!

El recorregut parteix des del pàrquing de l'estació d'esquí de Porté-Puymorens a França (1.850 m). Després de remuntar còmodament pels voltants de les pistes d'esquí, accedirem a l'inici de la imponent però senzilla cresta que ens conduirà fins al Pic de Font Freda (2.736 m). La tornada al punt de partida es farà per l'itinerari realitzat de pujada.

#### FITXA TÈCNICA

- **Horari:** 7 hores
- **Desnivell de pujada:** 1.000 m
- **Desnivell de baixada:** 1.000 m
- **Distància horitzontal:** 8 km
- **Tipus de recorregut:** Anada i tornada
- **Dificultats destacables:** Cap dificultat

#### PUNT DE TROBADA

- **Lloc de trobada 1:** dissabte 29, a las 6:00 h, pàrquing Can Rajoler
- **Lloc de trobada 2:** dissabte 29, a las 9:00 h, pàrquing estació d'esquí [Epic Porte Puymorens](#).



## CAL PORTAR

- Roba adequada per a una activitat d'alta muntanya en aquestes dates (3 capes: interior, polar i paravent impermeable), botes d'alta muntanya, guants i mitjons càlids.
- Grampons (ajustats a las botes prèviament!) i piolet, casc, bastons (aquests opcionals) i raquetes (en funció de l'estat de la neu)
- Frontal, ulleres i protecció solar
- Aigua i aliments per ingerir durant l'activitat
- Targeta federació, farmaciola personal i telèfon mòbil

## RECOMANACIONS

La sortida no té massa dificultat tècnica. És necessari saber moure's amb autonomia en pendents nevades d'inclinació moderada.

Busca informació de la proposta. Mira mapes. Estudia la ruta tant la de muntanya com la de carretera. Molt important optimitzar el pes de la motxilla. A la muntanya cal ser respectuós, autosuficient i intel·ligent més que valent.

## CAL CONFIRMAR ASSISTÈNCIA

- Minerva Domingo / 630 60 29 55 / [minervadom@gmail.com](mailto:minervadom@gmail.com)
- David Requejo / 665 14 18 29 / [rekejo@gmail.com](mailto:rekejo@gmail.com)
- Data límit per a confirmar l'assistència: 26 de gener

## INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

- Informació meteorològica: [Meteo](#) i [nivologia](#)
- Ressenya de l'activitat: [Fontfreda, des de Porte-Puymorens](#)

**TROBADA INFORMATIVA: DIJOURS 27, AL CAM (20:30 h A 21:30 h)**

**TINGUES PRESENT QUE A LES ACTIVITATS QUE PROPOSA EL CAM  
NINGÚ GUIA A NINGÚ, NI NINGÚ MÉS QUE TU TÉ LA RESPONSABILITAT  
SOBRE EL QUE ES FACI O PASSI.**

**TU ETS EL TEU PROPI GUIA I RESPONSABLE SOBRE L'ACTIVITAT!**

## Projectes en marxa

-  **CAMINEM**
-  **CIMS**
-  **BAIXA'M LES ESTRELLES**
-  **EL MEU LLOC PREFERIT**
-  **BIVACS D'ALÇADA**
-  **CORRE MUNTANYES**
-  **LA BASTARDA**
-  **TASTEM L'ESCALADA**
-  **BARRANCAM**
-  **TEIDE 2022**
-  **EXPERIÈNCIA 4000-E4K**

## Com pensem i fem al CAM

El CAM és un petit i modest club amb uns socs que comparteixen molt més que l'afició per l'Esport a la Natura i la Muntanya: amistat, companyerisme, honestetat, respecte, treball i esforç individual i en equip, llibertat en la forma de fer i d'entendre la muntanya i participació activa de les persones.

Si alguna cosa caracteritza la majoria dels que som i fem el CAM és la nostra capacitat de somiar reptes, impulsar projectes i il·lusionar-nos compartint-los i portant-los a terme.

Una altra característica diferencial de la gent del CAM és que ens uneix el destí al que dirigim els nostres passos i no l'origen del qual partim. Venim d'aquí i d'allà, però anem a un mateix punt, de vegades proper, altres vegades llunyà.

També ens fa una mica especials la capacitat de col·laborar i construir en equip. A partir de la idea d'un es desenvolupa un projecte de tots.

Dins el CAM és poden viure experiències i aventures, aquelles que vulguis viure, però sobre tot aquelles que vulguis crear. Per que el CAM és el lloc perfecte per dissenyar-les i trobar la companyia, el suport i els recursos que pots necessitar per fer-les realitat.

**Fem CAM, fem CLUB.**