

FITXA TÈCNICA

ALTA MUNTANYA HIVERNAL SANT JOAN DE L'ERM

DISSABTE 18 i DIUMENGE 19 DE MARÇ DE 2017



Les activitats d'aquest cap de setmana començaran el dissabte a la tarda amb una pràctica (prop del refugi) de detecció d'ARVA (aparell de recerca de víctimes d'allaus) que enterrarem sota la neu i que els nois i noies hauran de localitzar seguint el protocol internacional DVA. I continuarem el diumenge amb una ruta amb raquetes de neu (senyalitzada per l'estació d'esquí), durant la qual farem un taller de progressió amb raquetes i altres activitats relacionades amb la neu. Les dades que hi ha a continuació es refereixen a la ruta del diumenge.

- DIFICULTAT: MITJANA
- ⌋ DESNIVELL ACUMULAT: 400 m
- DISTÀNCIA TOTAL: 9 km
- ⌚ TEMPS TOTAL EFECTIU (sense parades): 3 h 15 min.
- 📍 ITINERARI: Refugi de la Basseta (1.722 m) - Obaga de la Culla - Bony de la Culla (1.932 m) - Coll de la Culla - Costa de Roca Senyada - Roca Senyada (2.065 m) - Retorn al refugi de la Basseta.
- € PREU: 48 € (inclou el règim de pensió completa al refugi de la Basseta amb el sopar de dissabte, la pernoctació, l'esmorzar i el dinar de diumenge i despeses organitzatives). No inclou el forfait de raquetes de neu (2,60 €) ni el lloguer de material (8,50 €).

INTRODUCCIÓ

Hem plantejat aquesta sortida a la neu com un cap de setmana distès on puguem aprendre a moure'ns per la muntanya hivernal d'una manera segura, més que no pas per assolir un cim de proporcions majestuoses, tot i que el paisatge nevad de Sant Joan de l'Erm és excepcional. Ens desplaçarem fins a Sant Joan de l'Erm conjuntament amb famílies del Grup de Muntanya en Família, una part de les quals també faran la mateixa ruta amb raquetes que nosaltres, tot i que a un ritme diferent i amb parades també diferents, que nosaltres aprofitarem per fer algun taller explicatiu i pràctic, com fem habitualment. El dissabte, un cop ens haguem instal·lat al refugi de la Basseta, farem una primera pràctica. Diumenge serà el dia de la ruta amb raquetes. Després de dinar al refugi, farem el viatge de retorn cap a Vilanova amb la resta de famílies del GMeF.

És la primera activitat que organitzem en terreny nevad i és la primera possibilitat que tenim d'aprendre a moure'ns correctament per aquest entorn hivernal tan atractiu.

COM ARRIBEM AL REFUGI DE LA BASSETA (SANT JOAN DE L'ERM)

Des de Vilanova, prenem la C-15 en direcció a Vilafranca i la seguim fins a Igualada, on enllacem amb l'A-2 en direcció a Lleida. A Cervera, sortim de l'A-2 i prenem la C-75 (L-311) en direcció a Guissona i Ponts, on prenem la C-14 cap a Ollana, Organyà i en uns kilòmetres arribem al municipi de Montferrer. Un cop allà, agafem una desviació cap a l'esquerra direcció a Castellbó i Sant Andreu de Castellbó (la desviació és a uns 4 km abans d'arribar a la Seu) i seguim la carretera fins al final, on trobarem l'estació d'esquí nòrdic de Sant Joan de l'Erm..

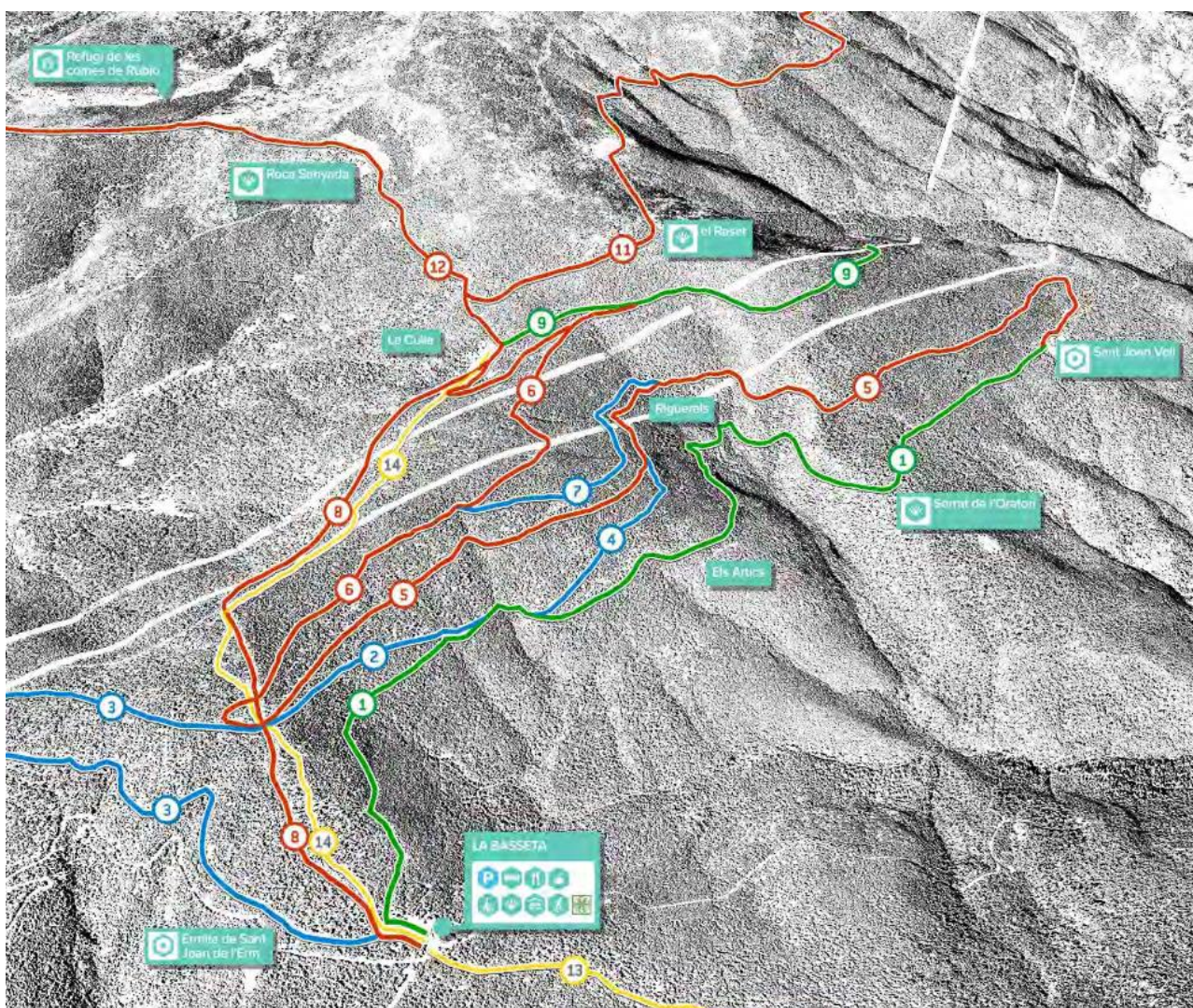
TRANSCURS DEL CAP DE SETMANA

Ruta revisada el dia 12 de febrer de 2017

Dissabte 18 de març: Sortirem ja esmorzats de Vilanova a 2/4 de 11 del matí conjuntament amb les famílies del Grup de Muntanya en Família per la ruta d'Igualada, Cervera i Guissona. Ens aturarem a fer una paradeta a Ponts i després continuarem per Organyà i cap a Montferrer fins arribar a l'estació d'esquí de Sant Joan de l'Erm i al refugi de la Basseta, situat a peu de pistes de l'estació d'esquí (<http://www.santjoandelerm.com>). Un cop arribem al refugi dinarem (cal portar el dinar) i després ens instal·larem a la mansarda del refugi que compartirem amb el Grup de Muntanya en Família i hi deixarem les motxilles. Després d'una estona de descans, a la tarda farem una petita introducció teòrica del protocol DVA i després ens desplaçarem fins a un indret proper al refugi per fer una pràctica de detecció d'ARVA (aparell de recerca de víctimes d'allaus) que enterrarem sota la neu i que els joves haureu de localitzar seguint el protocol internacional DVA que us haurem explicat i amb l'ajut d'un aparell ARVA, un bastó sonda

i una pala. En acabat, tornarem cap al refugi i tindrem una estona d'esbarjo i descans. Més tard, soparem i després anirem a dormir.

Diumenge 19 de març: Ens llevarem i esmorzarem al refugi amb la resta del GMeF. Després, anirem a buscar el material de lloguer (raquetes i bastons) i farem un petit briefing (explicació) de l'activitat que farem durant tot el matí. Tot seguit iniciarem la ruta hivernal amb raquetes de neu des del refugi de la Basseta mateix. Podeu veure'n el traçat en el mapa inferior (és la ruta groga núm. 14 més un tram de la pista 12 fins a Roca Senyada). L'itinerari comença guanyant alçada cap al SW amb suavitat pel serrat del Picó i després entra a l'obaga de la Culla i segueix el circuit marcat que ens durà fins al bony i el coll de la Culla i fins al mirador de Roca Senyada, amb bones panoràmiques cap a la serra del Cadí i l'Alt Urgell. Durant el transcurs de la ruta, farem algunes parades tècniques per hidratar-nos i també per posar en pràctica alguns tallers pràctics que esperem que us agradin i us serveixin per adquirir coneixements a l'alta muntanya hivernal. Un cop assolit el mirador de Roca Senyada, tornarem pel mateix camí amb alguna petita variant fins al refugi, on dinarem amb la resta del grup. Després de dinar, recollirem les motxilles i pujarem als vehicles per iniciar el viatge de retorn a Vilanova.



AUTORITZACIÓ DEL PARE/MARE/TUTOR

_____, amb DNI _____, pare/mare/tutor de
_____, autoritzo el meu fill / la meua filla a participar en l'activitat de cap
de setmana a la neu a Sant Joan de l'Erm, i n'assumeixo el risc que se'n pugui derivar.

Signatura:

HORARIS PREVISTOS

DISSABTE:

10.15 h - Concentració a l'aparcament del Complex Esportiu Parc del Garraf
10.30 h - Sortida amb cotxes particulars des de Vilanova.
13.45 h - Arribada al refugi de la Basseta (Sant Joan de l'Erm). Dinar de pícnic.
15.30 a 18.00 h - Taller pràctic.
20.30 h - Sopar al refugi de la Basseta.
Nit - Dormir al refugi de la Basseta.

DIUMENGE:

08.00 h - Esmorzar i recollir material de lloguer.
10.00 h - Inici de les activitats de neu.
14.30 h - Dinar al refugi de la Basseta.
16.00 h - Tornada cap a Vilanova.
19.15 h - Arribada a Vilanova.

MATERIAL

- Motxilla per portar el material (30 litres aproximadament)
- Funda impermeable de motxilla
- 1a capa: samarreta sintètica (tipus GMeF)
- 2a capa: jersei, folre polar o bé jaqueta tèrmica
- 3a capa: jaqueta impermeable tipus anorac
- Pantalons llargs d'hivern (tipus esquí)
- Botes de tresc de canya mitja/alta (que el turmell quedi protegit) o bé botes d'alta muntanya (si en teniu)
- Mitjons de tresc (2 o 3 parells)
- Crema solar (protecció alta)
- Ulleres de sol (recomanat de nivell de protecció 4)
- Buff
- Gorro de llana
- Guants (2 parells)
- Protecció labial i crema solar
- Brúixola transparent de base plana
- Frontal i piles de recanvi
- Llibreta petita d'espiral (i llapis o bolígraf)
- Xiulet
- Cantimplora (**1 litre o més**). Al refugi podeu omplir-la d'aigua.
- Sac de dormir (a la mansarda on dormirem hi ha matalassos i mantes)
- **Roba i calçat de recanvi**: ve molt de gust poder-se canviar de roba i de calçat després de caminar per la neu.
- Documentació: Targeta federativa, document d'identitat, targeta sanitària, etc.
- Menjar: cal portar el **dinar** del dissabte (dinarem un cop haguem arribat al refugi de la Basseta); també podeu portar **alguna cosa per picar** durant la ruta de raquetes de neu del diumenge.
- Begudes: Al refugi de la Basseta hi ha aigua i també servei de bar.
- Farmaciola bàsica (suggeriment: tisores i pinces, manta tèrmica, repel·lent d'insectes, esparadrap ample, tiretes/Compeed, gases estèrils, bena de gasa mitjana, desinfectant iodat, medicaments d'ús personal de cadascú.