



ACTIVITATS DE NEU A LLES DE Cerdanya

Dies: DISSABTE 20 I DIUMENGE 21 DE FEBRER DE 2016

Sortida: DISSABTE 20, A LES 11.45 H

Desplaçament: AMB COTXES PARTICULARS

Lloc de sortida: APARCAMENT DEL COMPLEX ESPORTIU PARC DEL GARRAF
(RONDA IBÈRICA, 60)

Coordinadors de la sortida: Josep Martí (660392175) i Joan Raventós (696373454)



Horaris previstos dissabte:

11.45 h - Sortida amb cotxes particulars des de Vilanova.

13.45 h - Parada per dinar a Ponts. A les 15 h, represa del viatge.

17.00 h - Arribada al refugi Cap del Rec i instal·lació.

18.00 a 20.00 h - Proposta d'activitat (Casa del Riu de Martinet, Fàbrica de Llanes d'Àrsèguet, Puigcerdà...).

20.30 h - Sopar al refugi Cap del Rec.

Nit - Dormir al refugi Cap del Rec.

Horaris previstos diumenge:

08.30 h – Esmorzar i recollir material de lloguer.

10.00 h - Inici de les activitats de neu.

10.00 a 15.00 h - Activitats de neu a l'estació de Lles.

Raquetes de neu: si la meteorologia ho permet, dinarem en el transcurs de l'excursió (pícnic).

Esquí nòrdic: podem fer pícnic o dinar al refugi.

16.30 h - Tornada cap a Vilanova.

Com arribar al refugi de Cap del Rec:

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 la Seu d'Urgell. A la Seu continuem per la N-260 fins a Martinet. Tot just abans d'entrar a Martinet, agafem la carretera LV-4036 fins a Lles. Creuem aquesta població i seguim per la carretera asfaltada fins a la base de l'estació d'esquí nòrdic de Lles de Cerdanya, a uns 7 km del poble. Trobem un gran aparcament a mà dreta on podem estacionar-hi els vehicles. La caseta d'informació de l'estació ens queda a mà esquerra i al fons hi trobem el refugi de Cap del Rec.



Detalls del cap de setmana:

Dissabte 20 de febrer: Sortirem de Vilanova a $\frac{3}{4}$ de 12 del migdia per la ruta d'Igualada, Cervera i Guissona. Ens aturarem a dinar a Ponts. Després, continuarem per Organyà i la Seu d'Urgell fins al poble de Martinet. I enfilarem la carretera de Lles fins al refugi del Cap del Rec (<http://www.capdelrec.cat>), situat a peu de pistes de l'estació d'esquí de Lles de Cerdanya (<http://www.lles.net>), on passarem la nit.

Vegeu, tot seguit, imatges del menjador i d'una habitació del refugi del Cap del Rec:



Un cop al refugi, ens distribuïrem entre les dues habitacions de què disposarem (una de 32 places i una de 10 places). El que quedi de tarda, proposarem una activitat o una visita a la zona de Martinet per a qui s'hi vulgui afegir.

PREUS refugi federats FEEC (MP: sopar, dormir i esmorzar) amb IVA inclòs
de 4 a 10 anys: **27,50 €**

A partir d'11 anys i adults: **34,50 €**

NOTES:

1. Als preus anteriors, cal afegir-hi un impost municipal (**0,50 €**) que es paga a partir dels 16 anys.
2. Els que facin raquetes de neu, prendran pícnic i dinaran pel camí (preu encara per pactar).
3. Qui vulgui dinar diumenge al refugi, se li cobrarà PC (36,50 i 49,50 respectivament) sempre que ho demani amb antelació.

Diumenge 21 de febrer:

Després d'esmorzar al refugi, caldrà deixar les habitacions lliures (podrem deixar tot el que no haguem de prendre en una sala del refugi o bé al cotxe) i sortirem a fer l'activitat de neu. Qui faci esquí nòrdic, anirà a buscar el material de lloguer i farà l'activitat per les pistes de l'estació. Si algú vol fer una classe d'esquí, cal que es posi en contacte amb l'escola d'esquí de Lles per contractar el professor (digueu que sou del Grup de Muntanya en Família que esteu allotjats al refugi de Cap del Rec). Qui faci raquetes de neu, anirà a buscar el material de lloguer i se situarà en un punt prèviament establert per iniciar l'excursió.

Com que estem federats i ens allotgem al refugi, ens fan un preu especial per al forfet i el lloguer de material:

Preus esquí nòrdic:

→ de 6 a 12 anys: forfet 4,50 + lloguer d'equip complet (esquís, botes i bastons) 13,00 = **17,50 €**
(preu habitual 20 €)

→ de 13 anys en amunt: forfet 10,00 + lloguer d'equip complet (esquís, botes i bastons) 13,00 = **23,00 €** (preu habitual 25,50 €)

Preu ruta amb raquetes*:

→ forfet 1,50 + lloguer de raquetes 8,50 = **10,00 €** (preu habitual 13,50 €)

Si cal, caldrà que pagueu una assegurança d'accidents d'esquí o raquetes: **1,60 €**.

Les modalitats de la llicència federativa que NO inclouen esquí nòrdic són SUB-14 C, SUB-17 C, SUB-18 C i MAJORS A, B o C.

Les modalitats de la llicència federativa que NO inclouen raquetes de neu són SUB-18 A i B, i MAJORS A i B.

Material necessari (què cal portar):

Menjar: Caldrà portar el dinar del dissabte, perquè pararem a dinar pel camí. El sopar del dissabte i l'esmorzar del diumenge els farem al refugi de Cap del Rec. El dinar pot ser al refugi o de pícnic (si es vol dinar o pícnic, cal avisar abans a través dels comunicats que us anem enviant).

Begudes: A l'estació d'esquí nòrdic de Lles hi ha servei de bar. Trobareu aigua al refugi.

Roba d'abric: Heu de portar tot allò necessari per anar a la neu: botes, pantalons de neu, anorac, gorro, ulleres de sol, guants, crema solar, etc.

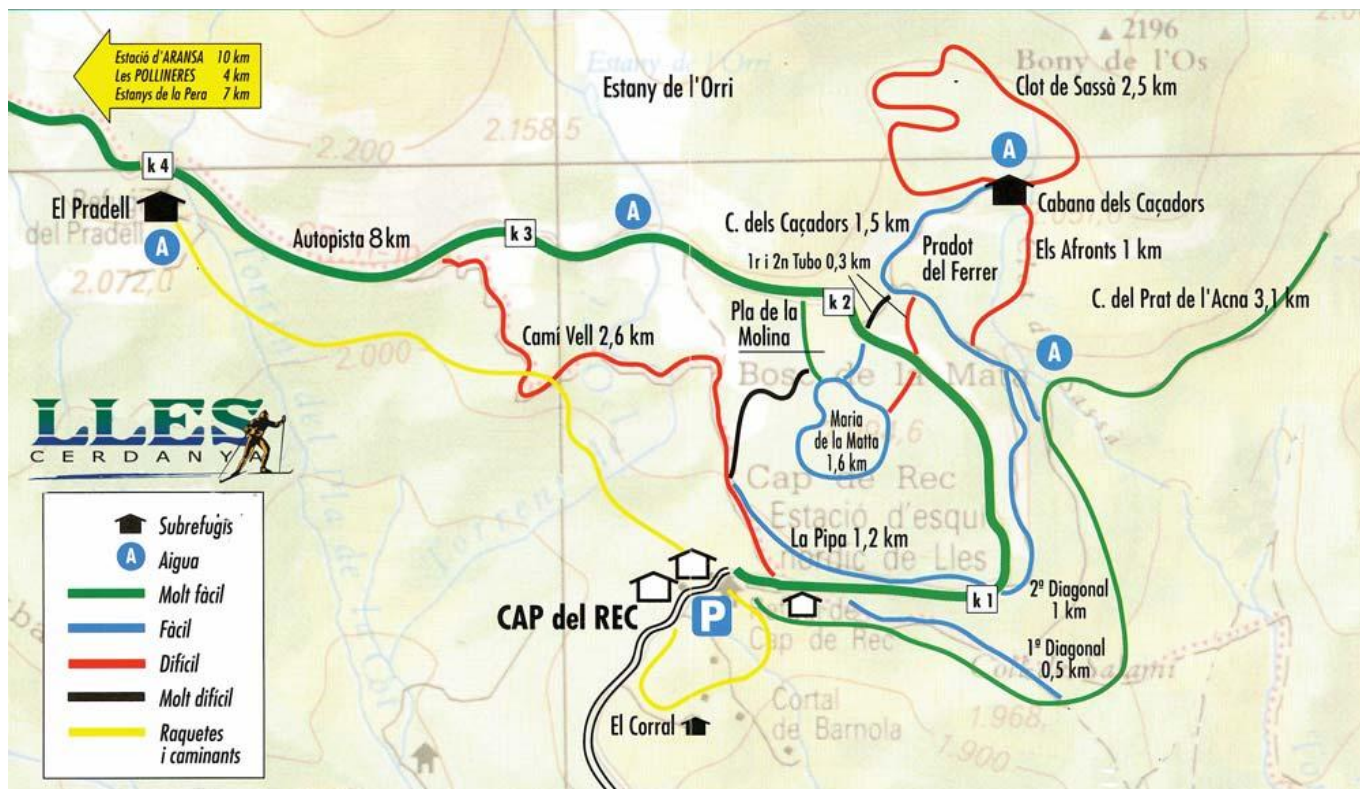
Altres material: Segons l'activitat que vulgueu fer a l'estació de Lles, podeu portar ja el material (raquetes o esquís) o llogar-los allà mateix (hi lloguen tant raquetes com equips d'esquí de fons).

Documentació: Targeta federativa i document d'identitat, etc.

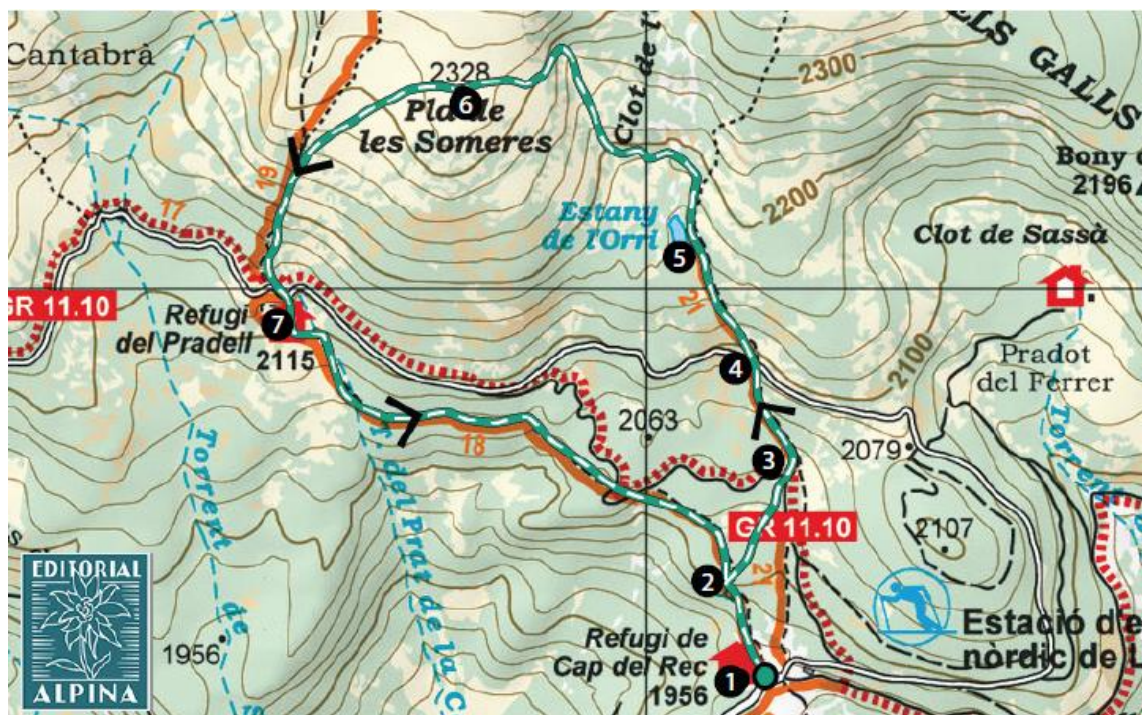
Diners: Mireu de portar els diners que haguem de pagar al refugi del Cap del Rec en metàl·lic i justos.

Altres: Al refugi hi ha mantes. Cal que porteu el sac de dormir.

Plànol de pistes de Lles



Excursió amb raquetes de neu prevista (traçat blanc i verd)



NOTES:

Aquesta activitat de muntanya està organitzada pel Grup de Muntanya en Família (GMEF) de l'Agrupació Excursionista Talaia i s'adreça als membres de l'entitat adscrits al GMEF.

D'acord amb allò que marca la legislació per a les activitats esportives¹, **tots els participants a les activitats del GMEF hauran de disposar de la llicència federativa de l'any en curs.**

Els infants i joves que participen en aquesta activitat de muntanya hauran d'anar acompanyats dels seus pares o altres familiars que se'n faran responsables.

¹ Decret 58/2010, de 4 de maig, de les entitats esportives de Catalunya, i Decret legislatiu 1/2000, de 31 de juliol, pel qual s'aprova el Text únic de la Llei de l'esport.