



PROJECTES CAM

Aquest any 2022 el CAM segueix 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 2022 es duran a terme els projectes següents:

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

PROJECTE	OBJECTIUS	DESCRIPCIÓ
CAMinem	Conèixer el nostre país caminant per senders de natura i compartir pas a pas paisatges, rius, 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.



PROJECTE	OBJECTIUS	DESCRIPCIÓ
BIVACS D'ALÇADA	Gaudir de la muntanya en autosuficiència.	Un cap de setmana d'ascensió, domint 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.
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!!!

GENER	FEBRER	MARÇ
<p>8 CAMinem: SANTUARI DE CABRERA</p> <p>22 CAMinem (sota terra): BÒFIA DE LA BOIXADERA</p> <p>29 CIMS-ORI: FONTFREDA (2.736 m)</p>	<p>3 TASTEM L'ESCALADA: ROCÒDROM (CALDES DE MONTBUI)</p> <p>5 CIMS-ORI: CANDELARIA - PIC BLANC D'ENVALIRA (2.723 m)</p> <p>6 TASTEM L'ESCALADA: VIA GARCÍA LORCA (MONTSERRAT)</p> <p>12 CAMinem: COMA DE L'ORRI (2.498 m)</p> <p>13 CORRE MUNTANYES: TRAIL DE SENGLARS</p> <p>19 EL MEU LLOC PREFERIT: CADÍ (2.586 m)</p> <p>20 TASTEM L'ESCALADA: VIA JOAN MARC (MONTSERRAT)</p> <p>26 CAMinem: RUTA PER CÀNOVES</p>	<p>5-6 CIMS-ORI: GRAN TUC DE COLOMERS (2.933 m)</p> <p>11-13 CORRE MUNTANYES: ULTRA TRAIL DE TARRAGONA</p> <p>12 CAMinem: CAMINADA PEL GARRAF</p> <p>19 EL MEU LLOC PREFERIT: CAMBRA D'ASE (2.750 m)</p> <p>20 TASTEM L'ESCALADA: VIA SUPERFRÍO (MONTSERRAT)</p> <p>27 EL MEU LLOC PREFERIT: 100 PENYES ALTES (2.276 m)</p>
ABRIL	MAIG	JUNY
<p>2-3 CIMS-ORI: MONASTERO (2.877 m)</p> <p>9 CAMinem: MATAGALLS (1.697 m)</p> <p>16 CAMinem (de nit): TOSSA D'ALP (2.536 m)</p> <p>30 LA BASTARDA</p>	<p>7-8 CIMS-CEN: ANETO (3.404 m), PER CORREDOR ESTASEN</p> <p>14 CAMinem: MIRANDA DELS ECOS (1.223 m)</p> <p>14-15 CIMS-CEN: GRAN FACHA (3.005 m)</p> <p>21 CAMinem: LA PERLA PARRAI</p> <p>28-29 CIMS-OCC: BISAURÍN (2.668 m)</p>	<p>4-5 BIVACS D'ALÇADA: PICA D'ESTATS (3.143 m)</p> <p>11 BarranCAM: AIGÜETA DE BARBARUENS</p> <p>11 CAMinem: CINC MASÍES (PARC MONTNEGRE I CORREDOR)</p> <p>12 CIMS-CEN: TURBÓN (2.492 m)</p> <p>18-19 CIMS-ORI: ELS ENCANTATS (2.748 m)</p> <p>18-19 A RODA: PIRINEXUS</p> <p>23-26 E4K: ZUMSTEINSPITZE (4.563 m) / SIGNALKUPPE (4.554 m) / PARROTSPITZE (4.432 m)</p>
JULIOL	AGOST	SETEMBRE
<p>2-3 BAIXA'M LES ESTRELLES: MONT PERDUT (3.355 m)</p> <p>9 CAMinem: LA RIBERA SALADA</p> <p>9-10 BIVACS D'ALÇADA: ASTAZUS (3.071 m, 3.012 m)</p> <p>16-17 CIMS-CEN: FRONDIELLAS (3.071 m, 3.055 m)</p> <p>23-24 CIMS-CEN: GRAN QUAYRAT (3.060 m)</p> <p>30-31 CIMS-ORI: FORCANADA (2.685 m)</p>	<p style="text-align: center;">PROJECTES PERSONALS</p>	<p>3-4 BIVACS D'ALÇADA: GRAN ERISTE (3.053 m)</p> <p>10-11 CIMS-CEN: SALVAGUARDIA (2.736 m)</p> <p>17 CAMinem: VOLTA PER BORREDÀ</p> <p>17-18 BIVACS D'ALÇADA: PERDIGUERO (3.222 m)</p> <p>24-25 CIMS-CEN: CRESTA GARMO NEGRO (3.051 m)</p>
OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE
<p>1 LA BERGUEDANA</p> <p>1-2 CORRE MUNTANYES: ULTRA PIRINEU</p> <p>8-9 CIMS-CEN: TEBARRAY (2.886 m)</p> <p>15 EL MEU LLOC PREFERIT: PUIGMAL (2.913 m)</p> <p>22-23 CIMS-OCC: PETRETXEMA (2.371 m)</p> <p>29 EL MEU LLOC PREFERIT: SOBREPUNY (1.653 m)</p>	<p>28-1 PROJECTE TEIDE</p> <p>5 EL MEU LLOC PREFERIT: CAP DEL VERD (2.283 m)</p> <p>12-13 CIMS-ORI: SALÒRIA (2.789 m) i BASSIETS (2.763 m)</p> <p>19 CAMinem: FAGEDA DE LA GREVOLOSA</p>	<p>10 SANT TIBERI</p>