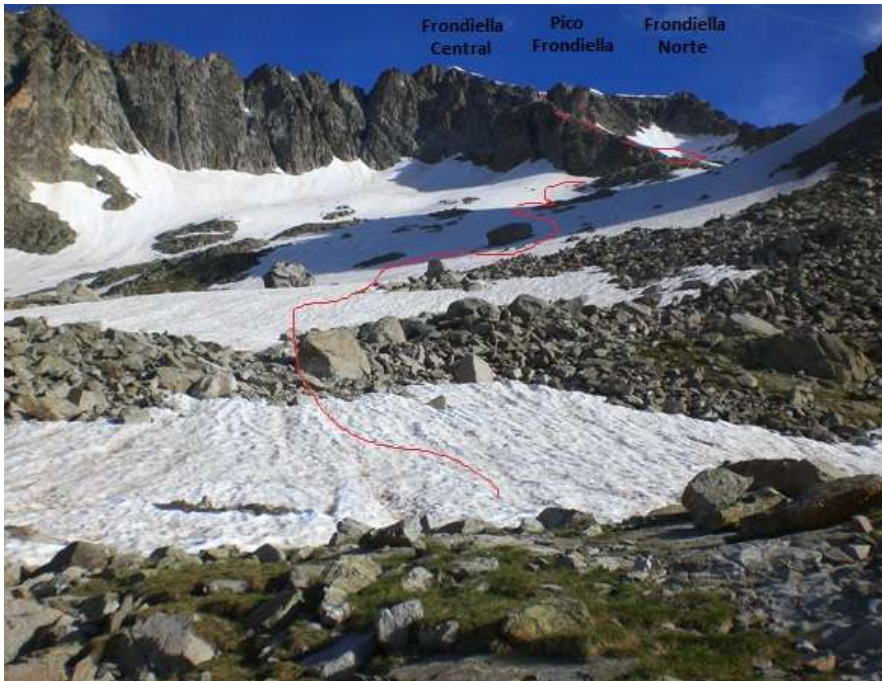




Projecte CIMS-CEN

FRONDIELLA ORIENTAL (3.060 m) Y FRONDIELLA CENTRAL (3.055 m) des de La Sarra

11-12 de juny de 2022



DESCRIPCIO

Amb aquesta bonica ruta circular, us proposem coronar 2 dels 3 cims Frondiellas, l'Oriental (3.060m) i el Central (3.055m).

El recorregut surt des de l'embassament de la Sarra (1.442m). Començarem la pujada pel GR-11 cap al Refugi de Respomuso (2.200m), on passarem la nit. El diumenge, remuntarem el barranc de Respomuso i més amunt (2.470m), girarem cap a l'esquerra per passar sota l'aresta Le Bondidier. Enfilarem cap al Nord, deixant l'arista Le Bondidier a la nostra dreta i penetrant així a l'anomenada Combe Vallon. La muralla presenta diversos punts febles que permeten accedir a la carena cimera: escollirem el punt de pujada en funció de la neu en el moment de l'activitat. Les diferents opcions són visibles durant l'aproximació a la base de la paret. Si trobem neu a la canal central, aquesta és la més còmoda de les vies. Però si està neta, la grimpada suposa moure's per terreny descompost i exposat. Cal dirigir-se aleshores a una xemeneia situada més a l'esquerra, que ofereix una senzilla escalada generosa en agafades. El passatge és bonic i vertical, però exigeix la màxima prudència. Seguirem pujant fins a arribar a

Projectes en marxa

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

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, honestat, 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.



la carena que uneix els cims Frondiellas central i oriental, enfilada per coronar el bec central. La tornada la farem pels Ibons d'Arriel (2.168m), pel Pas de l'Onso i el barranc d'Aguas Limpias fins a l'embassament de la Sarra.

La reserva per dormir la farà cadascú. EL PROMOTOR DE L'ACTIVITAT US INFORMARÀ QUAN FER LA RESERVA.

FITXA TÈCNICA

- **Horari:** 3h (primer dia); 7h (segon dia)
- **Desnivell de pujada:** +760m (primer dia) i +900 (segon dia)
- **Desnivell de baixada:** - 1620 m
- **Distància horitzontal:** 6.5 Km (primer dia) i 10 km (segon dia)
- **Tipus de recorregut:** Circular
- **Dificultats destacables:** Es requereix bona forma física, autonomia en alta muntanya i saber caminar amb soltesa en terreny descompost i el algun tram exposat. Ruta tècnicament senzilla encara que hi ha camí de cresta afilada però es accessible i es pot recórrer caminant, per la qual cosa és imprescindible no tenir cap tipus de vertigen. En cas de neu es requereix autonomia en el maneig de grampons i piolet.

PUNT DE TROBADA

- 1r punt de trobada: Dissabte 11 (08:00h), [pàrquing Can Rajoler](#)
- 2n punt de trobada: Dissabte 11 (12:00h), [pàrquing del embassament de la Sarra](#)

CAL PORTAR

- Sistema de 3 capes. Roba adequada per a una activitat d'alta muntanya en aquestes dates: primera capa tèrmica, segona polar/softshell i paravent impermeable com a tercera), botes d'alta muntanya, gorro/tubular, guants i mitjons càlids.
- En cas de neu (que es confirmarà uns dies abans de la sortida) grampons (ajustats a les botes prèviament!) i piolet.
- Casc i bastons (opcionals).
- Frontal, ulleres i protecció solar.
- Aigua i aliments per ingerir durant tots els dies de l'activitat.
- Tarjeta federació, farmaciola personal, mascareta i telèfon mòvil.

Projectes en marxa

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

Com pensem i fem al CAM

El CAM és un petit i modest club amb uns sòcs que comparteixen molt més que l'afició per l'Esport a la Natura i la Muntanya: amistat, companyerisme, honestat, 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.



RECOMANACIONS

Busca informació de la proposta. Mira mapes, estudia la ruta tan 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

- Danila Guagnozzi 666242325/ danilagua77@gmail.com
- Sophie Jullien 675704865/ sophjullien@gmail.com
- Data límit per confirmar assistència: 30 de maig

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

- Informació meteorològica: [Meteo](#)
- Ressenya de l'activitat <https://es.wikiloc.com/rutas-alpinismo/embalse-de-la-sarra-respomuso-aguja-cadier-frondiellas-vuelta-por-arri-el-55733997> (sense realitzar l'ascensió a l'agulla ni al tercer pic Frondiellies)

TROBADA INFORMATIVA: DIJOUS 9, 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**
-  **REFUGIS EN LLIBERTAT**
-  **BIVACS D'ALÇADA**
-  **CORRE MUNTANYES**
-  **LA BASTARDA**
-  **TASTEM L'ESCALADA**
-  **BARRANCAM**
-  **TEIDE 2021**
-  **EXPERIÈNCIA 4000–E4K**
-  **A RODA**

Com pensem i fem al CAM

El CAM és un petit i modest club amb uns sòcs que comparteixen molt més que l'afició per l'Esport a la Natura i la Muntanya: amistat, companyerisme, honestat, 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.