



Binéfar, a 19 de junio de 2014.

Saludos amigos montañer@s, os detallamos la lista de actividades programadas para los próximos meses:

## **Cursos ofrecidos por el Club Litera**

Toda la información de los cursos ofrecidos por el Club Litera en: <http://clublitera.binefar.es/cursos>

## **Sección de Espeleología**

La sección de Espeleología irá comunicando a los socios sus actividades a medida que sea posible realizarlas, y todas aquellas que comunique serán para todos los niveles. ¡Estad atentos!

## **JULIO - 2.014**

Día 6, domingo: **MEDIA MONTAÑA:** Balcón de Pineta e Ibón de Marboré. Desnivel 1200 m. Dificultad: Media. Federativa en curso. Salida a las 6:00.

Día 11, viernes: **SENDERISMO NOCTURNO Y KEDADA MEDIOAMBIENTAL:** Con luna llena. Aconsejable llevarse cena. Ver información Kedadas Medioambientales al final de la carta.

Días 12 y 13, sábado y domingo: **MONTAÑISMO:** Curso de Crestas. Precio 30€. Requisitos: conocer técnicas de escalada. Lugares de desarrollo: Binéfar, Benasque y Prepirineo, sin pernatas. Federativa en curso.

Día 12, sábado: **CARRERAS POR MONTAÑA:** V Vertical Cabanera. Lleida. Carrera 5,5km y 1463m+. Caminata 3km y 730m+. Todos los niveles. Se recomienda federativa en curso. <http://www.verticalcabanera.com/>

Día 13, domingo: **BARRANQUISMO:** Barranc de Espones. Vallflosca. Plazas limitadas: 10. Dificultad: Media. Lugar de reunión: La Pobla de Segur, 9:30. Federativa en curso. Los participantes deberán dotarse de traje de neopreno con antelación.

Día 19, sábado: **ESCALADA:** Lugar por determinar. Para todos los niveles. Federativa en curso.

Día 20, domingo: **MONTAÑISMO:** Pic du Midi d'ossau (2.884m.). Francia. Desnivel: 1300 m. Dificultad: Alta (AD). Federativa en curso. Material individual: Casco, arnés, aparato descendente y quizá crampones y piolet. **Imprescindible saber rapelar, contactar con el club para hacer una práctica previa si se desconoce la técnica.**

Día 20, domingo: **SENDERISMO:** Astún – Lacs de Ayous – Astún. Para todos los niveles. 14km, 500m+. Salida a las 7:30. Se recomienda federativa en curso. Se usará el [telesilla de Astún](#).

Día 27, domingo: **SENDERISMO INFANTIL:** Entorno de Graus y baño en Barasona. Para todos los niveles. Se recomienda federativa en curso.

## AGOSTO - 2.014

Día 3, domingo: **MONTAÑISMO:** Pico Palas (2.974m.). Desnivel: 1550 m. Dificultad: Alta. Ascensión larga y con fuerte desnivel. La chimenea Ledormeur presenta una larga trepada de II/II+. Federativa en curso. **Imprescindible saber rapelar, contactar con el club para hacer una práctica previa si se desconoce la técnica.**

Día 8, viernes: **SENDERISMO NOCTURNO Y KEDADA MEDIOAMBIENTAL:** Con luna llena. Aconsejable llevarse cena. Ver información Kedadas Medioambientales al final de la carta.

Día 9, sábado: **CARRERAS POR MONTAÑA Salida de Entreno:** Pradera de Ordesa – Monte Perdido (3.355m). Dificultad: Alta. 37km y 2100m+. Se recomienda federativa en curso.

Día 10, domingo: **VIA FERRATA:** Cascada del Sorrosal. Broto. Dificultad: Fácil (K-2), para todos los niveles. Plazas limitadas. Federativa en curso.

Días 15, 16 y 17, Puente de Agosto: **SENDERISMO:** Travesía a pie GR-11. Límite para apuntarse: 1 de Agosto. Para más información contactar con el Club. Se recomienda federativa en curso.

Día 23, sábado: **BARRANQUISMO:** Lugar y dificultad a determinar en función de los caudales. Plazas limitadas: 10. Federativa en curso. Los participantes deberán dotarse de traje de neopreno con antelación.

Día 24, domingo: **SENDERISMO:** Canfranc – Jaca. Tramo del Camino Aragónes. Para todos los niveles. 20km en descenso. Se recomienda federativa en curso.

Día 30, sábado: **CARRERAS POR MONTAÑA:** V KM Vertical Caramella-Caro. Tarragona. Carrera 6km y 1300m+. Todos los niveles. Se recomienda federativa en curso.  
<http://kmverticaro.blogspot.com.es/>

### KEDADAS MEDIOAMBIENTALES

Los días 11 y 25 de Julio y 8 y 22 de Agosto (todos viernes), riego de las dos zonas repobladas por el Club Litera. A las 20:30 en la estación de autobuses de Binéfar. Cada participante debe aportar los medios para la distribución del agua: cubo, regadera, garrafa...

¡Anímate, algún día puedes necesitar una sombra!

**LA DIRECCION DEL CLUB ACONSEJA A LOS PARTICIPANTES DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES, QUE USAN LOS COCHES PARTICULARES DE OTROS SOCIOS, QUE SERIA CONVENIENTE REPARTIR EL GASTO DEL DESPLAZAMIENTO DE DICHO VEHICULO**

**( ENTRE 10€ Y 15€ POR PERSONA )**

### HORARIO:

**Viernes** de 20:30 a 22:00 h. Oficina del Club: Edificio Estación de Autobuses de Binéfar, C/ San Pedro nº 17, despacho nº 2 - 22500 – BINÉFAR Teléfono: 619 846 619 (Jueves y Viernes de 20:30 – 22:00 h y Sábados y Domingos cuando haya actividad programada).

e-mail: [clublitera@hotmail.com](mailto:clublitera@hotmail.com) Blog: <http://clublitera.binefar.es/>

BANCO DE SABADELL / CCC : 0081 – 7223 – 31 – 0001144623 / IBAN : ES45 0081 7223 3100 0114 4623

**LAS ACTIVIDADES DEL CLUB LITERA MONTAÑA ESTÁN SUBVENCIONADAS POR EL AYUNTAMIENTO DE BINÉFAR Y LA CONCEJALIA DE DEPORTES.**

