



Binéfar, a 31 de agosto 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!

SEPTIEMBRE - 2.014

Día 7, 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.

Día 11, jueves: **CARRERAS POR MONTAÑA:** Cursa de Falset. Tarragona. Dos distancias: 22km y 1150m de ascenso acumulado, 13 km y 620m de ascenso acumulado. Todos los niveles. Se recomienda federativa en curso. <http://www.cursadefalset.com/>

Día 20, 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 20, sábado: **CARRERAS POR MONTAÑA: Salida de Entreno:** Sierra de Guara. Dificultad: Ajustable en función del nivel de los participantes. Se recomienda federativa en curso.

Día 21, domingo: **SENDERISMO Y SENDERISMO INFANTIL:** Senderismo interactivo en Azanuy. Con fiesta, comida y regalos por cortesía del Ayto. de Azanuy-Alins. Para todos los niveles. Se recomienda federativa en curso.

Día 27, sábado: **ESCALADA:** Curso de reciclaje para Monitores. Curso de reciclaje para los monitores de la escuela de escalada del Club. Se refrescará diferentes técnicas necesarias para impartir las clases a los distintos grupos de la temporada 2014/2015. Pabellón del Segalar de Binéfar, de 9:00 a 19:00.

Día 28, domingo: **VIA FERRATA:** Poi d'Unha. Valle de Arán. Dificultad: K-4. Plazas limitadas. Federativa en curso. Salida de Binéfar a las 7:00.

Día 28, domingo: **MEDIA MONTAÑA:** Guayente – Aigüeta de la Vall – Collado Ribereta. Bajada por el collado de Sahún a Vilanova y de ahí a Guayente. 22km y 1200m de ascenso acumulado. Dificultad: Alta, por la distancia. Federativa en curso.

OCTUBRE - 2.014

Día 4, sábado: **BARRANQUISMO:** Barranco Glorieta. Tarragona. Plazas limitadas: 10. Dificultad: Fácil. Federativa en curso. Los participantes deberán dotarse de traje de neopreno con antelación ante la dificultad de alquilar en la zona.

Día 5, domingo: **MONTAÑISMO:** Punta del Sabre (3.136m.) Desde el refugio de Biadós. Desnivel: 1500 m. Dificultad: Fácil. Federativa en curso.

Día 5, sábado: **CARRERAS POR MONTAÑA:** Trekorientació Vallbona de la Monges. Lleida. Carrera de Orientación, varios niveles y recorridos distintos. Para todos los niveles, incluidos niños. Se recomienda federativa en curso. <http://www.trekorientacio.com/blog/>

Días 18 y 19, sábado y domingo: **ESCALADA:** Escalada en Bloque en Albarracín. Para todos los niveles. Federativa en curso. Para más información contactar con el Club.

Día 19, domingo: **SENDERISMO INFANTIL:** Fuente de Tamara. Bierge, Sierra de Guara. Para todos los niveles. Se recomienda federativa en curso.

Día 25, sábado: **SENDERISMO:** Ibonet de Batisielles. Por valle de Estós, Benasque. Dificultad: Alta: 11km y 700m. de ascenso acumulado. Se recomienda federativa en curso.

Día 26, domingo: **MEDIA MONTAÑA:** Faja de las Flores. Ordesa. 16km y 1100m. de ascenso acumulado. Hay pasos de clavijas, se precisará arnés, casco y disipador. Plazas limitadas. Dificultad: Alta. Federativa en curso.

KEDADAS MEDIOAMBIENTALES

Los días 28 de septiembre y 19 de octubre, riego de las dos zonas repobladas por el Club Litera y paseo por la Sierra de San Quílez de Binéfar. A las 10:00 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 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.

