



## Vocalía de Esquí de Montaña

### SALIDA LA CERDAÑA

**Del 3 al 5 de febrero de 2023**

### **Actividad fija y única**

**Dificultad:** Salida Tipo: B+ / S2-S3 Escala Traynard.

#### **Sábado 4: Puigmal (2909m) y Pic de Segre (2843m).**

Hora de encuentro: 09:00  
Punto de encuentro: Parking de la estación de esquí Er-Puigmal.  
<https://goo.gl/maps/t5CMdFAerFwBNDB8>  
Tipo de recorrido: Circular.  
Dificultad: ME/S2+.  
Desnivel: +/-1100m.  
Horario (subida/bajada): 3h/1h.

Partiendo de la estación d'Er-Puigmal, a donde llegaremos en 25' desde Puigcerdá, iniciaremos la ascensión por la ladera NNO hasta coronar la cima. Desde allí, descenderemos hacia el NE, buscando trazar una línea recta que nos dirija hacia el Pic de Segre. Retomaremos la subida hacia el coll d'Er y, desde allí al Pic de Segre. Desde las cumbre del Puigmal y el Pic de Segre, podremos disfrutar de las vistas de la Vall de Núria al E y el Puigpedrós y Pic Carlit al W. De vuelta al col d'Er, ascenderemos al Pic Petit de Segre (2809m). quitaremos las focas definitivamente e iniciaremos el desdenso de vuelta: buscando el collado que queda al W (entre nuestra última cumbre y el Puigmal de Llo), para posteriormente virar al SW y disfrutar de una bajada de unos 750m de vuelta al coche.

#### **Domingo 5: Tossa Plana de Lles (2916m).**

Hora de encuentro: 09:00  
Punto de encuentro: Parking del refugio Cap de Rec.  
<https://goo.gl/maps/jkUYpQT8uKTU1E4m8>  
Tipo de recorrido: Lineal  
Dificultad: ME/S2  
Desnivel: +/-970m  
Horario (subida/bajada): 2h30'/45'

Partiendo del refugio de Cap de Rec, al que llegaremos en unos 50 minutos desde Puigcerdá, saldremos por el sendero habilitado para raquetas de nieve. Atravesaremos un espeso bosque de pino negro y llegaremos al Refugio de Pradell, desde donde tendremos una magnífica vista de la Sierra del Cadí.

Continuaremos en dirección norte y, una vez salgamos del bosque, podremos ver la cima y las palas que posteriormente descenderemos.

El descenso se separará de la traza de subida a la altura del Pla de les Someres, punto en el que viraremos hacia el sureste, de vuelta a Cap de Rec.

**PLAZAS:** 10 socios

**ALOJAMIENTO:** Chalet albergue Pere Carné

<https://www.refugiperecarne.com/inicio>

**PRECIO:** 88€ en régimen de alojamiento y de media pensión.

**INSCRIPCIÓN Y PAGO:** En Secretaría de la Sociedad. Teléfono: 915228743.

**FECHA LIMITE DE INSCRIPCIÓN:** 1 de febrero.

**TRANSPORTE:** En vehículo particular.

**INCLUYE:** Alojamiento y desayuno para la noche del viernes y media pensión (cena, alojamiento y desayuno) para la noche del sábado. No está incluida la cena del viernes. En el caso de que alguna persona tenga intolerancia alimenticia o es vegetariano se deberá mencionar en el momento de la inscripción.

**MATERIAL OBLIGATORIO:** Además del normal para esquí de montaña:

Crampones	2 Juegos piel foca	DVA	Manta térmica
Piolet	Cuchillas	Pala	Cantimplora/Termo
Casco	Gafas sol / Gorro	Sonda	Protección solar
Frontal	2 Pares guantes	GPS / Plano, Brújula	Botiquín

**TRACKS:** Se aportarán los tracks del recorrido a los participantes.

**DIFICULTAD:**

La catalogación de la dificultad es de:

**Esquiador de nivel medio/alto.**

**S2-S3 Escala Traynard:** con algunos tramos que según las circunstancias pueden aconsejar el uso de crampones y piolet. El resto del recorrido no debe presentar problemas.

Puede conllevar algún porteo.

**ORGANIZA:**

Gustavo Carlos Martínez Calzada: [gustavo.martinez@sek.es](mailto:gustavo.martinez@sek.es)

Tel: 666186753

Isidoro Dominguez Sotes: [dominsotes@hotmail.com](mailto:dominsotes@hotmail.com)

Tel: 693297023



**TIPO DE ACTIVIDAD:** Fija y única

El Organizador se limita a publicitar la actividad, a coordinar la logística (desplazamiento, alojamiento, etc) y a proponer algunas actividades en la zona con sus características, desniveles y dificultades.

Esta actividad es individual, no guiada, realizada bajo responsabilidad exclusivamente personal, con el material y los elementos de seguridad que crea oportunos. De constituirse algún grupo que realice el mismo itinerario, no hay nadie que asuma la dirección o guiado. Por motivos de seguridad, no podrán participar en la actividad los socios no inscritos y admitidos por la RSEA Peñalara como asistentes.

**SEGURO DE ACCIDENTES:** Es obligatorio que todos los participantes tengan un seguro que cubra los riesgos de esta actividad. En caso de que alguno no dispusiera de él deberá contratar al realizar la inscripción, el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad.

**DECLARACIÓN RESPONSABLE:** Todos los participantes deberán haber cumplimentado y firmado la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES. Si no la hubieran cumplimentado al hacer la inscripción, para poder tomar parte en la actividad, antes de la salida, entregarán al Organizador una copia de su declaración anual o cumplimentarán una específica para esta actividad. Ahora es posible hacerlo en línea (para las personas socias): <https://penalaraonline.org/declaracion-responsable-anual/>

Los menores deberán ir acompañados de padres o tutores que se responsabilicen de ellos durante toda la actividad.

**APLAZAMIENTOS, SUSPENSIONES Y DEVOLUCIONES:** En caso de no participación en la actividad, siempre que se haya comunicado esta circunstancia con antelación, se devolverá el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 5% de gastos de gestión.

Si se produjera una suspensión de la actividad, esta tendrá su efecto siempre que no se haya hecho uso de alguno de los servicios ofrecidos en la convocatoria. En este caso se devolverá a los inscritos el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 5% de gastos de gestión.

En caso de aplazamiento, se mantendrán los pagos e inscripciones de los que así lo manifiesten para la futura celebración. A los inscritos que no quisieran mantener la inscripción se les devolverá el importe de la inscripción descontando el 5% de gastos de gestión.

Todas las devoluciones se realizarán entre los 15 y 30 días posteriores a la fecha prevista de celebración.

**Escala Traynard:**

La Traynard tradicional clasificaba la dificultad desde el 0 hasta el 6, actualmente se llega al 7:

- S1: Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista.
- S2: Terrenos poco inclinados o moderada inclinación pero con amplitud para el giro y sin obstáculos. Adecuadas cuando se tiene algo más de nivel.
- S3: Pendiente moderada que como máximo llegará a los 35°. En este nivel se sitúan la mayoría de los descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos.
- S4: Pendiente mantenida superior a los 35-40°, terreno estrecho y obligado. Cualquier caída puede ser difícil de parar.