

## MEMÒRIA SOCIAL DEL CLUB ALPÍ PALAMÓS 2017

La memòria social intenta recollir els valors que prevalen en el sí de l'entitat, valorats des de diversos àmbits, tant pel que fa a les activitats esportives i físiques com les que fan referència a actes socials i culturals, de manera que mitjançant aquest compendi es fa evident la salut i la identitat del club.

Intentem recopilar així, aquells fets destacables que ens ajudin a mostrar una fotografia el màxim d'objectiva possible del que representa el Club Alpí tant pels nostres socis com pels qui gaudeixin de qualsevol acte o activitat programat des de l'entitat.

## MASSA SOCIAL

El número de socis de la nostra entitat segueix amb l'augment constant dels darrers anys, situant-se actualment en 185 socis de les quals el 90% està federat en alguna de les modalitats que ofereix la FEEC i havent una disparitat del 40% de sòcies pel 60% de socis.

A la Gala de l'esport Palamosí varen recollir obsequis la Janet Puigròs a títol individual per la seva temporada en BTT Enduro i en Jesús Correa, la Violeta Leon i en Lluís Martí a títol col·lectiu pels èxits assolits en la passada temporada.



Dins d'aquesta memòria trobareu les diferents seccions:

- Sortides socials i mitja muntanya
- Alta muntanya; alpinisme, esquís i raquetes.
- Curses de muntanya
- Bicicleta
- Proves d'Orientació
- Marxa dels Traginers 2017
- 18è Itinerari Megalític a les Gavarres i l'Ardenya
- Jornades de muntanya i natura 2017
- Confecció de roba tècnica i casual del CAP

## SORTIDES SOCIALS I MITJA MUNTANYA

Les sortides programades pel Club durant aquest 2017 han estat les següents:

**15 de gener 2017**, el nostre company Xavier Francesc Gregori va endinsar a 25 components en una sortida circular per gorges i camins desconeguts a la zona del Castell de Farners. Una sortida social amb aventura inclosa, pel barranc de Penjacans on vam haver de grimpar per superar el pas de l'Ós, i vam gaudir de la visió del Gorg del Diable, tot gaudint de paratges salvatges i selvàtics ben a prop de casa. I com no amb un merescut àpat a la zona de l'ermita i el Castell de Farners on vam poder fer una incursió cultural i històrica.



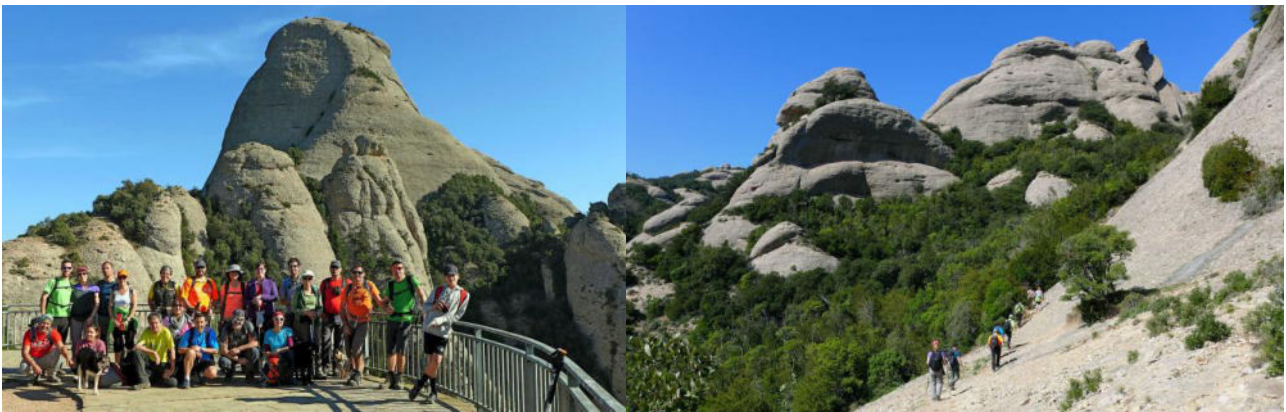
**29 de gener de 2017**, sortida d'Iniciació a la progressió amb Raquetes a La Molina.

Recollint l'interès de molts de socis i sòcies per provar i aprendre la tècnica d'ús de raquetes en l'excursionisme hivernal, es va realitzar una ruta fàcil de progressió suau per tal d'assolir el Puigllançada de 2409 m i posar en pràctica les indicacions del nostre company i expert en aquesta disciplina, Francesc Xavier Gregori. El grup va estar format per una quinzena de components.

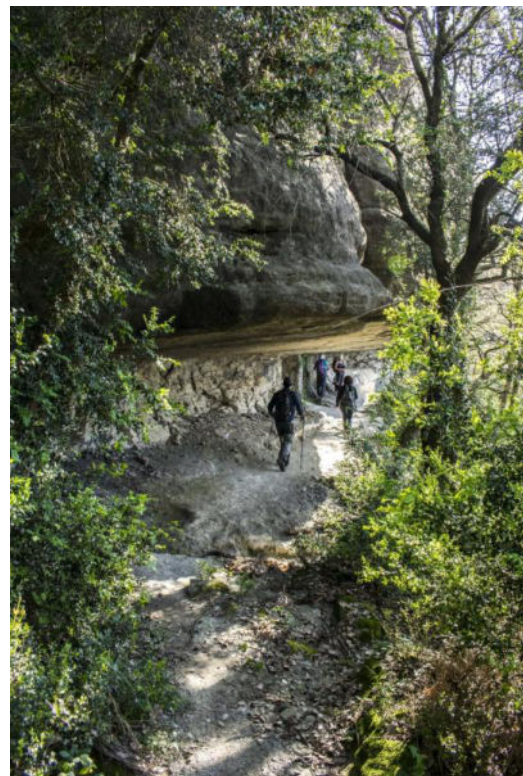




**19 de març de 2017**, sortida social a Montserrat a càrrec del nostre company Josep Torres. Fruit d'una demanda d'algunes de les nostres sòcies, es va organitzar aquesta sortida a la zona de Montserrat on vam poder gaudir d'unes vistes magnífiques utilitzant majoritàriament camins poc asidus. Vam progressar per la Canal del Pou del Gat, recorreguérem vàries ermites, i gaudirem de miradors excepcionals sobre el Cavall Bernat i des del cim de la Miranda de Santa Magdalena. Els més atrevits vam pujar al cim de Sant Jeroni. Va ser una sortida massiva, amb gran acceptació per part dels socis i sòcies i amb un temps magnífic.



**9 d'abril de 2017**, sortida circular per les Guilleries-Savassona. La nostra companya M<sup>a</sup> Clara ens va dirigir en un recorregut magnífic al municipi de Tavèrnoles format per les antigues parròquies de Sant Pere i Savassona.



**22 d'abril de 2017** Excursió circular per Argimon on els nostres companys Anni i Carles ens va dirigir en una sortida social fins a l'ermita de la Mare de Déu d'Argimon al terme municipal de Riudarenes.

Acabant el circuit, ens van organitzar un gran àpat amb la carn a la brasa que vam poder cuinar a un espai habilitat pels excursionistes. Només cal veure les fotos!



**21 de maig de 2017** Sortida social pels camins de ronda de la Costa Brava a càrrec del nostre company Xavier Francesc Gregori, gran investigador i coneixedor dels camins de la nostra costa. Aquesta no tinc info.



*El 18 JUNY 2017 l'excursió circular per Les singles de Tavertet i el sot del Balà no es va cancel·lar per seguretat degut a l'onada de calor que va afectar aquell cap de setmana.*



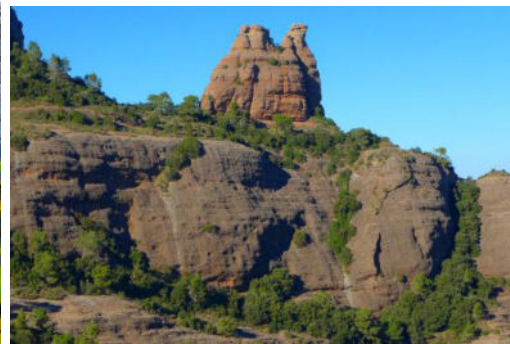
**El 27 i 28 de maig de 2017** El cap de setmana del 27 i 28 de maig vam realitzar la seva primera acampada del Club Alpí Palamós. Aquesta va consistir en la pujada a peu a l'hermita de fitor i la pernocta amb tenda dissabte nit, on els més petits van poder gaudir de la natura. El diumenge al matí vam organitzar una gimcana per petits i grans que tenia com a premi una cistella amb productes de proximitat per a l'equip guanyador. A mig matí vam fer una petita caminada als dòlmens propers i finalment vam ser més de 30 persones entre socis amics i familiars dinant una arròs ecològic boníssim. Amb il·lusió i ganes de repetir l'any vinent!!!



**22 d'octubre de 2017** Descoberta dels Salts de la Riera de Gualba. De nou en Francesc Xavier Gregori va aconseguir fer-nos gaudir d'una ruta circular pel Vallès Oriental, una zona poc transitada pel nostre club, per conèixer tots els salts d'aigua de la Riera de Gualba aprofitant l'avinentsa de les pluges recents. No cal dir que vam gaudir d'unes imatges magnífiques de gorges i salts d'aigua, castanyers i castanyes i alguns equilibris per salvar alguns trams de la riera.



**26 de novembre de 2017** Darrera excursió d'aquesta temporada al MONESTIR DE LES ARENES i el cim de LA MOLA. A pesar d'ésser una de les zones més concorregudes del Parc natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, en aquesta ocasió el nostre guia i company Martí Puig ens va fer conèixer racons amagats alhora que transitàvem per camins que ens van conduir a descobrir elements romànics com El Monestir de les Arenes i el Monestir de la Mola, així com el cim de La Mola on vam gaudir d'unes vistes magnífiques.



## SORTIDES D'ALTA MUNTANYA

Les sortides programades pel Club durant aquest 2017 han estat les següents:

**29 de gener de 2017** Sortida d'iniciació a les raquetes de neu. Itinerari: Collada del Pedró, Cap de les Costes de l'Huget, Amorriador de Rus, Puigllançada, Costa del Mig, barranc del Clot de l'Hospital i retorn a la Collada del Pedró.



**11-12 de febrer de 2017** - ESTANYS DE LA PERA -Sortida per commemorar el primer curs d'equí que vam fer al CAP, amb esquís de muntanya i raquetes i pernocta al refugi.





**24-25-26-27-28 de febrer de 2017** TRAVESSA CIRCULAR CARROS DE FOC AIGÜES TORTES  
Dia 1 - Banhs de Tredos - Refugi de Colomers Dia 2 - Ref. Colomers - Coll de la Ribereta - Tuc de Ribereta (2.675m) - Tuc deth Cap deth Port (2.672m) - Port de Caldes - Ref. Joan Ventosa i Calvell Dia 3 - Ref. Ventosa - Coll de Colieto - Coll de Sarradé - Pic de Contraix (2.958m) - Ref. d'Estany Llong (per la Vall de Contraix) Dia 4 - Ref. d'Estany Llong - Portarró d'Espot - Port de Ratera - Ref. de Saboredó Dia 5 - Ref. de Saboredó - Tuc Gran de Sendrosa (2.703m) - Coll de Sendrosa - Tornada al cotxe pasats els Banhs de Tredós



*El 4 i 5 de març vàrem cancel·lar el curs d'iniciació a l'alpinisme (Nivell 1) que impartien instructors de l'Escola catalana de Muntanya per no arribar al mínim d'inscripcions necessàries.*

**29-30 d'abril i 1 de maig de 2017** Pic du Milieu 3130 I Grand Tapou 3150 per Gavarnie. Sortida amb esquís de muntanya.

Clàssica i increïble travessa sortint de la boca sud del túnel de Vielha, passant pel refugi vivac de Molières, ascendint fins a coronar el Tuc de Gerbosa (2844m), baixant de nou al refugi lliure per fer-hi nit, i l'endemà superar el colet de Molières i coronar el Tuc de Molières (3013m), aquest cop baixant fins el coll d'Alfred per baixar tota la vall de Nere fins a la Pleta d'Horno. Tant la météo com els companys immillorables.



**07-08 d'octubre de 2017** - PA DE SUCRE Ens acostarem fins a la Serra de Tumeneia situada a cavall de la Vall de Boí, Val d'Aran i Parc Nacional d'Aigüestortes. L'objectiu principal serà l'ascensió al Pa de Sucre(2.862m) i la Punta 'Harlé(2.885m).





## CURSES DE MUNTANYA

### PER

### EQUIPS:

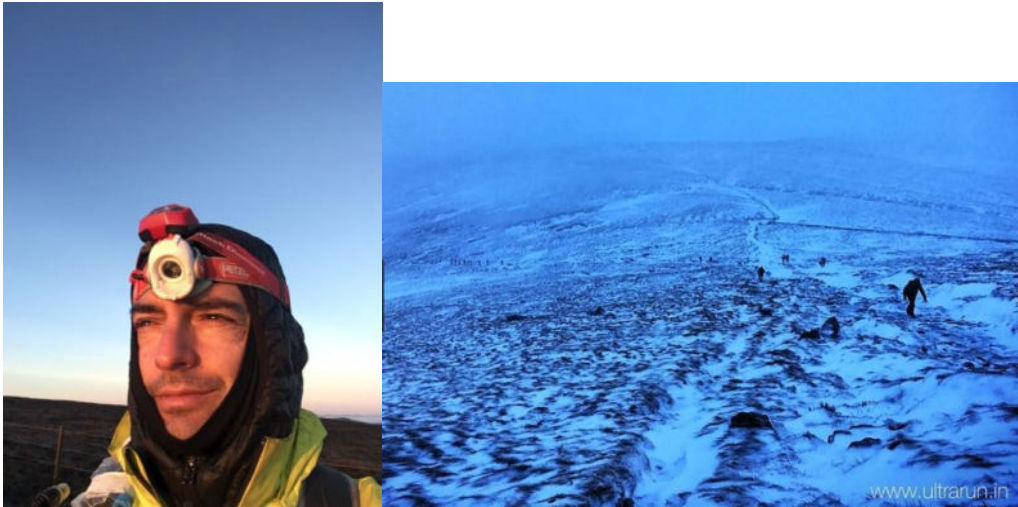
**16 de setembre 2017** Marxa de resistència Matagalls Montserrat. El passat 16 de setembre les cinc membres del club Alpí Palamós Anna Reyner, Lourdes Ferrando, Angels Villar, Nuria Vidal i Jasmina Batlle van finalitzar la mítica marxa de resistència Matagalls-Montserrat amb un recorregut de 81,4km i 5870m de desnivell acumulat en un temps de 19h50min. Aquesta va començar a les 15h de la tarda i per tan, bona part del recorregut va transcorre de nit, una nit molt freda agraïdament recolzada pels acompanyants de suport i els avituallaments ben preparats amb menjar variat i brou calent. La sortida del sol les va enxampar al últim tram entre Monistrol de Montserrat i el Monestir de Montserrat, amb algun dolor a genoll i peus, i alguna baixa. Cap de les participants havia realitzat abans una marxa d'aquestes característiques i van finalitzar molt orgulloses del resultat i l'experiència.



### INDIVIDUAL:

**Spine Race 2017 – Oriol Borràs** Una cursa de muntanya organitzada en ple hivern britànic amb un recorregut de 430 km que s'inicia a Edale per finalitzar a Kirk Yetholm seguint la coneguda Penine Way (espinada dorsal). Està considerada la prova més dura d'Anglaterra. En aquesta prova, el recorregut es segueix amb plànols que cal comprar i van recolzats amb el suport d'un gps. Les temperatures van oscil·lar entre -5°C i 7°C i el nostre company va aconseguir acabar en 30 posició després d'una mica més de 149h. En pròpies paraules "...físicament es pot aguantar amb un bon entrenament però psicològicament et destrossa per la quantitat d'hores de nit, el fred, i els quilòmetres de fangars..."





## Maig de 2017 – Oriol Borràs Compressport –trail Menorca Camí de Cavalls Cdc.

Al Maig es va disputar la Camí de Cavalls, on l'Oriol va participar per segons vegada, en aquest cas va poder rebaixar el seu temps anterior aconseguint finalitzar la volta de 185km a la magnífica illa de Menorca amb 24h13' quedant amb 12e posició i pujant al podi com a tercer veterà. En la prova –també va coincidir amb el company de fatigues ,Loren Aguado, que per lesió va haver d'abandonar quan anaven tots dos en molt bona posició. En paraules del propi Oriol ,...”...Menorca és una prova que enamora i a més serveix d'excusa per poder-s'hi quedar una setmana sense fer res ☺ ...”



Altres companys del Club han realitzat curses com:

**Mikei Silva:** Hivernal de Campdevanol, Recorregut de la Porta del Cel, i la Oncotrail 2017 amb l'equip Autopodiuem arribant en 2<sup>a</sup> posició.

**L'Àlec Ramón** va fer la Marató Romànic Extrem, Marató Cap de Creus de Klassmark, Cursa de l'Olla de Núria, i la Oncotrail 2017 amb l'equip Autopodiuem arribant en 2<sup>a</sup> posició, Oncobike, Marxa dels Gats, Cursa dels Traginers i la marxa de Mar i muntana de Palamós.

**Carles Mendez** va fer la Puigdefrou exhaust 17km 1150+ 37 classificat, Uc Marató Cerdanya 42km 2500+ 47 classificat, Cursa del Senglar de Bescano 22km 1000+ 36 classificat, Mitja marató de Llanvilles 21km 800+ 23 classificat, i el Llagostrail 21km 800+ 41 classificat



## BICICLETA

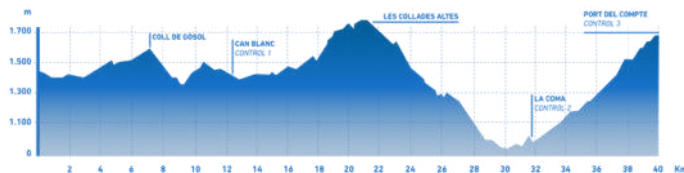
### PEDALS DEL PEDRAFORCA

Ja que aquest 2017 no hi ha hagut curses de BTT destacables, us deixem la crònica de la sortida dels nostres companys David Costa Vilalta i Marcel Liebana, que a finals del 2016 es van aventurar a fer "Pedals del Pedraforca".

Pedals del Pedraforca és una ruta autoguiada amb btt que forma part de les rutes organitzades per Pedales del Mundo. És una travessa circular amb sortida i arribada a Gósol on recorres tres comarques: El Berguedà, El Solsonès i L'alt Urgell. La distància total és d'uns 98 km amb un desnivell positiu total de 3410 metres i un desnivell negatiu total de 3410 metres. Aquest recorregut el pots fer en una, dos o tres etapes, tot i que està pensat per fer-ho en dues etapes. Aquesta va ser la modalitat escollida per nosaltres per realitzar la ruta el passat agost.

Ens vam decantar per contractar el paquet complet per 115 euros per persona. Aquest paquet inclou: mapa, llibre de ruta, trasllat de l'equipatge a l'allotjament escollit, assistència mecànica si fos necessària i mitja pensió al Refugi Bages (Estació d'esquí de Port del Compte). També es pot contractar una assegurança i un gps. Nosaltres vam llogar el gps que ens va resultar imprescindible per poder seguir la ruta. Si disposes de ciclocomputador t'envien el track de la ruta per poder-la seguir des de el teu propi aparell.

### Les etapes



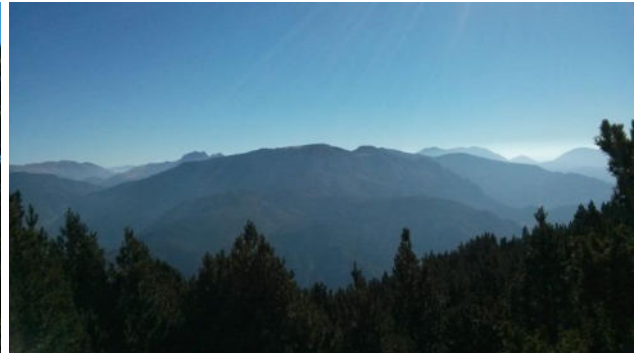
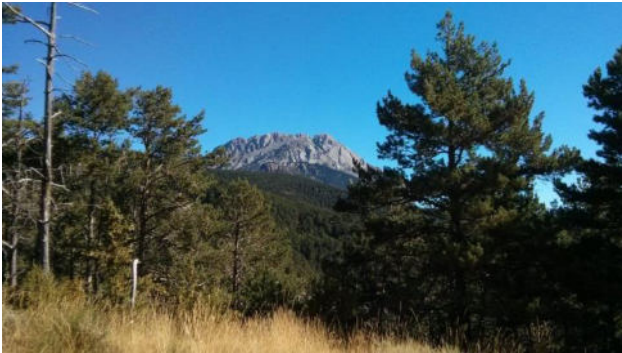
Sortim Gósol en direcció cap a Torrentsenta, per ascendir al Coll de Gósol i passar per Can Blanc. Girem cap a l'oest per pujar a Les Collades Altes, baixar a Cal Canonge per buscar un corriol que ens porta a l'església de Sant Serni del nucli de La Pedra. Després de trobar el riu Cardener, remuntem fins a La Coma, on parem a dinar una mica d'amanida i pasta. Després de l'àpat iniciem la llarga ascensió al Port del Comte on ens trobem amb un tram no ciclable abans d'arribar a Port del Comte que ens obliga a carregar les bicicletes a l'espatlla durant gairebé un kilòmetre, final de la primera etapa (42 km 1740 D+). En aquesta primera etapa les pistes i els corriols de baixada són bastant pedregosos, i això ens dificulta la marxa i ens demana un esforç extra.

Passem la nit al Refugi Bages on la Clara i el Toni ens preparen un sopar que ens fa revifar i preparar-nos per la següent etapa. El refugi és un lloc sense grans pretensions però els guardes et fan sentir com si estiguessis a casa.

El segon dia sortim de Port del Comte pujant per les pistes d'esquí fins a l'Estivella, el punt més alt de la ruta (2.191 m), i seguim direcció nord cap al refugi de L'Arp per gaudir de les vistes espectaculars de la Vall de la Vansa. La baixada cap a Coll de Port dóna pas a un corriol espectacular que ens du fins a Tuixent, on girem cap al nord-oest fins a Fórnols, aquí parem per dinar com el dia anterior una amanida i pasta després d'una pujada llarguíssima sota un sol de justícia. Reprenem la marxa canviant de direcció cap a l'est que ens porta al Coll de Jovell, baixem al poble de Josa del Cadí, ascendim al coll de Josa per asfalt que se'ns fa etern, i baixem fins a Gósol (55 km 1670 D+). Aquesta segona etapa els camins són menys pedregosos i el paisatge és més verd i més agradable per rodar. Tot i el cansament acumulat gaudim molt més aquesta segona jornada.

A l'arribada a Gósol l'organització ens fa entrega del Maillot de Finisher i uns obsequis publicitaris relacionats amb la ruta.

Es tracta d'una ruta molt recomanable per tothom que vagi habitualment en bicicleta. Alguns trams de la ruta són especialment durs però el paisatge i la satisfacció d'assolir l'objectiu compensa de sobres.



“Salve, gegant tan encantat que encantes,  
arrepatat vora del Cadí en cadira! ... “

Cant al Pedraforca  
Climent Forner



## VOLTA A FUERTEVENTURA AMB BTT

La segona quinzena de febrer de 2017 en Lluís Martí i en Daniel Tubert, vocal de BTT, varen fer la volta a Fuerteventura amb bicicleta, sense pressa però sense pausa, descansant cada nit on el destí els portava, arribant a pernoctar una nit a una cabana sense llum ni aigua a la caleta del Puerto de los Molinos, propietat d'un jove que regentava el restaurant on varen dinar i qui bonament els va cedir la magnífica barraca. En total van rodar un total de 330km entre volcans i platges.



## Jornada Teòrica Orientació i 1<sup>a</sup> prova d'orientació del Club Alpí (Activitat dins les Jornades de Muntanya i Natura 2017).

El propassat divendres 15 de setembre, dins de les jornades de muntanya i natura, el club va poder iniciar el seu camí cap a les proves d'orientació i raids de muntanya.

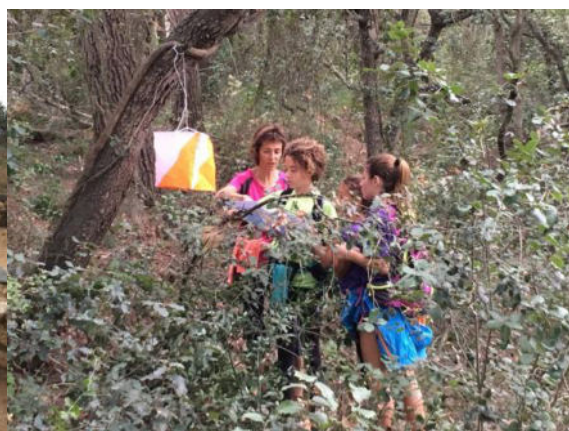
A la biblioteca Lluís Barceló i Bou, de la mà d'en Carles Domingo, raider del equip Aventura X\_perience i campió de la Copa Catalunya de btt-O, es va fer una Master Class sobre les curses d'orientació. Es va començar per les nocions més bàsiques de simbologia, entrenament, alimentació fins a acabar realitzant uns exercicis pràctics sobre mapa entre tot els assistents per decidir els recorreguts més ràpids, el que va generar molt bon rotllo entre tots.



Aquesta formació interessant per grans i petits, es va veure complementada amb la jornada pràctica d'orientació del dia 30 de setembre formant part dins de les jornades de muntanya i natura amb l'activitat "Practiquem l'Orientació a Palamós".

L'activitat va consistir en aplicar els coneixements que ens havia explicat en Carles quinze dies abans. De manera que amb el mapa que havia encarregat el club, es van col·locar diverses Balisses en funció a la categoria que triaves (curta o llarga) i els participants les havien de trobar.

L'activitat, malgrat la pluja, va ser un èxit, aconseguint atraure més de 90 amics amb edats molt diverses.

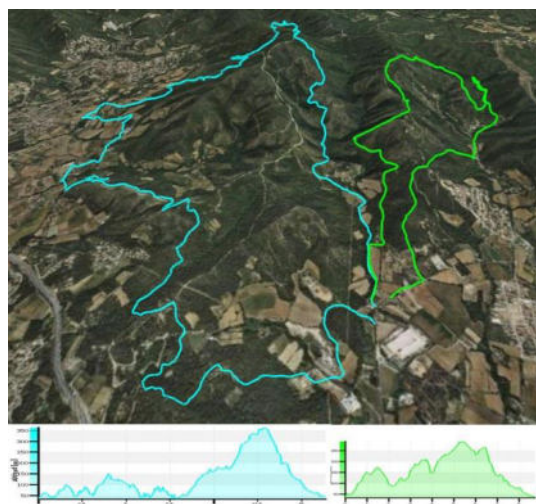




## 14<sup>a</sup> Marxa dels Traginers

Aquest passat diumenge dia 12 de novembre amb unes temperatures més aviat baixes però que s'han anat aixecant al llarg del matí fins assolir un dia magnífic, des del Club Alpí Palamós, hem organitzat ni més ni menys que la 14<sup>a</sup> Marxa dels Traginers!

Mantenint les novetats de la passada edició, hem tornat a oferir dos recorreguts, un de prop de 10km, i +420m de desnivell acumulat, i un altre de 16'5km amb +500m.



En diem la marxa curta i la marxa llarga, amb la possibilitat d'inscriure's a la marxa llarga en la modalitat cursa, que és cronometrada. El guanyador i la guanyadora de la modalitat cursa, se'ls inscriu el seu nom al "bastó del Traginer" i se'ls cedeix el bastó que passa a ser custodiat per ells fins la propera cursa, moment en què l'hauran de defensar o cedir a qui guanyi la següent edició.

El guanyador de la modalitat masculina del 2016, en Gerard Figueres ha defensat amb fermesa el seu bastó i ha tornat a gravar el seu nom per segona vegada consecutiva fent un temps de 1h18'. En la modalitat femenina, la Maria Garcia ha estat la guanyadora del 2017 amb 1h44'. Felicitats a tots dos!



Les dues rutes han estat renovades i com cada any, descobrim nous camins i corriols que permeten als marxaire i corredors anar actualitzant les seves incursions a les gavarres, podent afegir sempre noves vies i explorar diferents recorreguts per incloure als seus itineraris habituals.

A partir de les 7h del matí ja van anar arribant els primers marxaire per fer les seves inscripcions, que al final han estat més de 500, i a les 8h en punt, sortiren els prop de 100 inscrits a la modalitat cursa.



Respecte els recorreguts, destacar que la marxa curta enguany ha estat molt exigent degut al seu desnivell positiu, i que la marxa llarga ha passat per uns nius de metralladores i unes trinxeres molt ben conservades, elements que han destacat i agrait molt positivament els participants.

Alguns dels llocs d'interès cultural i paisatgístic per on s'ha passat enguany han estat, les inscultures del Puig Cendrosa, la Pedra de les Feixes d'en Ribot, la Pedra del Puig Cargol, el Mirador del Puig Xifra, el Molí del Mas Antoniet etc...

Amb un total de 5 avituallaments repartits entre les dues marxades, s'han ofert a més d'un descans merescut, aigua, begudes isotòniques, fruita i alguns dolços com els taps de la Fleca de l'Empordà, per tal d'ajudar a recuperar les forces i culminar el trajecte en les millors condicions.

La organització ha estat un any més un èxit, inscripcions ràpides i amb la opció de fer-la online, de forma que s'agilitzava el tràmit. I mentre les inscripcions anaven a bon ritme, les botifarres ja s'anaven coent per estar llestes per l'arribada. Tota aquesta feina, no seria possible sense les col·laboracions de socis i simpatitzants del Club Alpí Palamós. Gràcies un cop més a totes i tots.

No oblidem tampoc a la resta de col·laboradors, no menys importants com l'Ajuntament de Palamós, Hutchinson, Fruitas Collado, Vidres Dtall, la Fleca de l'Empordà, Arnall, Radio Palamós, Can Mas, Feec, i fem un esment especial a Creu Roja, ADF, Bombers de la Generalitat i SEM, que enguany ens han assistit pel trasllat d'un marxaire que va patir un accident. Des del Club Alpí li enviem també una forta abraçada i li desitgem una ràpida recuperació.

Com ja és habitual a Traginers, als participants els esperava un bon esmorzar a la línia d'arribada; un entrepà calent de botifarra, una bossa de patates xips, beguda, i una samarreta sense mànigues de la Marxa dels Traginers. Tot això sota un sol esplèndid compartint la experiència amb amics i coneguts, perquè a la Marxa dels Traginers, sempre hi trobes gent coneguda.

Els participants que ho van voler a més, també van poder participar del sorteig d'un vídeo personalitzat enregistrat amb drons, per gentilesa de Libèl·lula Drones.



## 18è Itinerari Megalític a les Gavarres i l'Ardenya



**La ruta permet conèixer la gran varietat de monuments ancestrals que hi ha a les Gavarres.**

Diumenge 14 de maig vam celebrar el divuitè Itinerari Megalític a les Gavarres i l'Ardenya, que organitza el Club Alpí Palamós. El recorregut d'aquesta 18<sup>a</sup> edició va tenir 9 quilòmetres en total, i es va centrar aquest any en indrets de les Gavarres dins el terme municipal de Calonge. La sortida va estar guiada per l'arqueòleg Xavier Niell, que va explicar els monuments megalítics, paisatges i racons plens d'història que amaga el recorregut.

El mateix Xavier Niell ens va explicar els valors que té la nostra zona, pel que fa a aquest perfil patrimonial.

[Audio Xavier Niell](#)

En l'edició d'aquest any, el recorregut ha passat pel puig de la Creu de Castellar, Castellbarri i la muntanya de Can Mont, amb un itinerari total de 9 quilòmetres. Xavier Niell.

[Audio 2 Xavier Niell](#)

La sortida del divuitè Itinerari Megalític a les Gavarres i l'Ardenya es va celebrar diumenge 14 de maig amb una participació de prop d'un centenar de persones. El punt de sortida fou al tram final del carrer del Bitller, en la cruïlla amb la carretera de La Ganga. La inscripció com sempre va ser gratuïta pels federats i es va conrar 3€ en concepte d'assegurança a la resta de participants.

Cal fer esment que el Club Alpí va iniciar aquesta modalitat de sortida i que quasi dues dècades després ja existeix un teixit molt sòlid d'itineraris per diferents municipis de la Costa Brava i l'Empordà amb activitats complementàries relacionades amb el món megalític, com rutes guiades, conferències o presentacions de llibres.

Podeu trobar-ne la relació clicant en aquest [enllaç](#).

## 11es Jornades de Muntanya i Natura del Club Alpí

**11es Jornades de MUNTANYA i NATURA**  
del Club Alpí Palamós

**Dijous 21 de setembre a les 21:30h**  **MERU**  
Odisea en el Himalaya a La Gorga  
Tres escaladors d'èlit ho arriscaran tot per conquerir lo impossible, buscant el seu camí en la fina línia que separa la passió de la obsessió. Premiada al Sundance Festival.

**Dissabte 23 de setembre de 16h a 23h**  **AVENTURA 'T AMB EL CAP!** Pels socis  
al passeig del mar  
Muntem un circuit d'aventura i un rocòdrom monòlit de 7m, slacklines i zona de bar. I pels més menuts, tindrem a una contacontes que els explicarà un conte de muntanya (18h).

**Divendres 29 de setembre a les 20:30h**  **FERRAN LATORRE**  
CAT 14x8000 a La Gorga  
El passat 27 de maig, va coronar el cim de l'Everest, convertint-se en el primer català en assolir el cim dels 14 vuitmils del planeta. Una gesta treballada al llarg de tota la seva vida.

**Divendres 15 i dissabte 30 de setembre!**  **PROVES D'ORIENTACIÓ**  
a la Fosca  
Divendres 15 una jornada tècnica a les 19h a la biblioteca Lluís Barceló i Bou de Palamós. Dissabte 30 a les 17h, una prova real a la Fosca per posar en pràctica tot el que saps!

**Dijous 5 d'octubre a les 20:30h**  **EXPEDICIÓ AMA DABLAM 2016**  
a La Gorga  
Projecció sobre l'expedició dels membres del Club Alpí Palamós, que el passat 28 d'octubre varen coronar la perta de l'Himàlaya, l'Ama Dablam de 6856m al Nepal.

Organitza:  Amb el suport de:    = Activitat gratuïta  [www.clubalpipalamos.cat](http://www.clubalpipalamos.cat)

El Club Alpí Palamós hem dut a terme les onzenes Jornades de Muntanya i Natura. Ha estat un cicle de cinc activitats, que s'ha allargat des del 21 de setembre fins la primera setmana d'octubre, i que ha inclòs projeccions d'audiovisuals, xerrades i activitats a l'aire lliure.

La primera de les activitats va ser la projecció de Meru; Odisea en el Himalaya, en una sessió gratuïta al teatre La Gorga.

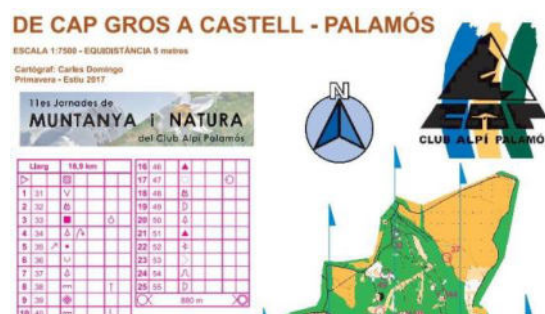
Les activitats varen continuar amb un circuit d'aventura al passeig del Mar perquè un públic de totes les edats pogués gaudir de l'experiència de provar un rocòdrom o fer equilibris en un slackline. L'Oriol, president del Club Alpí Palamós, ho explicava així a Palamós Comunicació. [Notícia](#)





Les Jornades de Muntanya i Natura 2017 van continuar el dia 29 de setembre amb una xerrada a càrrec de Ferran Latorre, el primer alpinista català que ha completat els 14 cims de més de 8.000 metres que hi ha al món. [Notícia](#)

El dissabte 30 de setembre es va fer la primera prova d'orientació del Club Alpí per a tots els públics, i tot i que la meteo no ens va acompanyar i va ploure tota la tarda varem tenir molt d'èxit amb prop d'un centenar de participants de totes les edats.



I, finalment, les jornades van acabar el 5 d'octubre amb la presentació de l'audiovisual sobre l'expedició de tres alpinistes del Club van fer l'any l'octubre passat a l'Ama Dablam, a l'Himàlaia.

Podeu veure'l íntegre al següent [enllaç](#).



## CONFECCIÓ DE ROBA TÈCNICA I CASUAL AMB DISSENY EXCLUSIU DEL CLUB ALPÍ

Aquest 2017, el Club Alpí Palamós ha confeccionat una gama de roba tècnica de la mà de la marca Tactic-Soprt, estrenant un nou disseny personalitzat per a la ocasió.

S'han fabricat **Equips de Ciclisme** compostats per maillot curt amb cremallera i culot curt amb badana professional de doble densitat. Són equipaments tant per a home com per a dona i es va oferir a tot el gruix de socis per tal que qualsevol soci/a que ho desitgés pogués obtenir el seu equip de ciclisme amb un important descompte que ha assumit el propi club.



De la mateixa forma, vam oferir a preu de fabricació, un seguit d' elements per poder practicar altres esports dins les diferents rutines d'entrenament que es practiquen al nostre club.

Per exemple les **mànigues** tècniques, utilitzades com un complement tant per anar a córrer o amb bicicleta, els dies que surts quan encara fa fred però en un moment donat pots necessitar tornar a anar amb màniga curta de nou.





En la **secció de corredors** o trail running, varem fabricar **equip per a home i per a dona** compostats per una samarreta tècnica i un pantaló curt ultra lleuger per a noi i samarreta tècnica i faldilla amb pantaló compressor per a noia.



Samarreta màniga curta trail home i pantaló curt trail home



Samarreta tirants Run dona i faldilla compression trail dona

Un altre complement que vam fer i que pot ser molt polivalent és el **paravent** que te el mateix disseny que la samarreta i el Maillot de btt.



Paravent unisex

A part de la roba tècnica vam fer algunes peces de **roba casual**, és a dir, de carrer. En aquesta secció vam fabricar un **polo i una jaqueta**.



Ens va quedar un petit estoc en productes que no se'ns permetia fabricar per unitats individuals i que encara teniu al vostre abast com a socis del club alpí. Si us interessa alguna de les peces que tenim en estoc només ens ho heu de comunicar a qualsevol persona de la junta del club.

Actualment tenim en estoc:

Polo:	1L - 1M - 1XL
Pantaló trail H:	1M
Samarreta Run H:	1XL i 1L
Faldilla Trail:	3L - 1M
Mànigues:	2 Talla única
Jaqueta casual:	2L - 1M - 1XL

Degut a la demanda dels nostres socis, vam tornar a fer més **dessuadores de xandall**, de les que havíem fet el passat 2016, així que si encara no la teniu també la podeu demanar.

