

# Projecte



100 CIMS  
Vilamajor

**CEC**   
**Vilamajor**

[www.caminaresvilamajor.cat](http://www.caminaresvilamajor.cat)

@CECVilamajor

# Índex:

## Club Excursionista Caminaires Vilamajor

- Història Pàg. 3
- Objectius del CEC Vilamajor Pàg. 3
- Funcionament del Club Pàg. 3
- Resum de les activitats d'un Curs Pàg. 4

## Projecte: 100 Cims Vilamajor

- 100 Cims Vilamajor Pàg 5
- Per què fa la proposta? Pàg 5
- Criteris de selecció dels Cims Pàg 6
- Preparació i informació d'un cim Pàg 7
- Programació Curs 2012-2013 Pàg 7
- Reglament de les sortides 100 Cims Pàg 8



# Club Excursionista Caminaires Vilamajor

## CECVilamajor

### Història

El Club es va formalitzar l'any 2010, després d'un llarg recorregut de més de 12 anys, on es van programar sortides d'un dia, de cap de setmana i acampades, dirigides a tots els veïns de Sant Antoni i de Sant Pere de Vilamajor i oberts a altre gent que ens pogués conèixer.

Un grup consolidat de caminaires vam veure la importància de fer un pas endavant: institucionalitzar aquest moviment i crear el Club Excursionista Caminaires Vilamajor que pertany a la FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya).

### El C.E.C. Vilamajor té per a objectius:

- Promocionar el senderisme i l'excursionisme, preferentment per aquells indrets de Catalunya que pel seu interès, tant paisatgístic, com cultural, mereixin la pena.
- Fomentar l'associacionisme, que tanta importància ha tingut sempre al nostre país.
- Participar com un ens viu en tots aquells òrgans en els quals puguem manifestar les nostres inquietuds com a club excursionista.
- Participar en totes aquelles activitats que des del Patronat de Cultura del nostre poble es promoguin.

### Funcionament del Club

L'equip directiu del club va dissenyar, amb l'aprovació de l'assemblea anual dels socis, un full de ruta amb una estructura metodològica de treball per a continuar programant les sortides que ja es feien, recollir noves iniciatives i divulgar les nostres activitats.

Les tres eines que vertebraven l'organització i la informació de les activitats en aquest moment són:

- **La trobada quinzenal.** Dos divendres al mes, els socis, simpatitzats i persones que vulguin informació es poden trobar al local del carrer França.
- **Les seccions.** Són grups de treball, format per socis, per a coordinar activitats i iniciatives.
  - Secció Caminades

- Secció Sortides Familiars
- Secció 100 cims
- Secció Curses
- Informació mitjançant pàgina **web i Xarxes socials**.

## Resum de les activitats d'un Curs

El club fa participar més d'un centenar de persones (socis i simpatitzants), molt d'ells amb targeta federativa per a realitzar les activitats de muntanya.

- El llarg de l'any es proposen entre unes 8-10 sortides
- S'organitza la caminada de la Ruta de les Ermites
- Es participa activament en l'organització de la prestigiosa Travessa del Montseny.
- Així mateix formem part del grup d'entitats de Sant Antoni que col·laborem en esdeveniments socials i culturals que es proposin des de el Patronat de Cultura de Sant Antoni de Vilamajor i des de l'Ajuntament (Festa Major, Fira d'entitats, festa de l'esport, etc...)

El Sr. Florentino Ibañez Ayerra és el president del Club Excursionista Caminaires Vilamajor.



## Projecte: 100 Cims Vilamajor

### 100 Cims Vilamajor

És una proposta per a ascendir a 100 cims de Catalunya.

La FEEC –Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya-, a proposta de les Delegacions Territorials, ha elaborat un catàleg amb els cims més representatius i característics de Catalunya.

L'objectiu que es pretén amb els "100 cims" és conèixer les diferents contrades del nostre país mitjançant l'excursionisme. Per tant, no és un repte apte únicament per les persones més ben preparades, sinó que tothom hi té cabuda, ja que en el catàleg hi ha cims de tota mena, des dels de baixa muntanya fins als 3.000 del Pirineu.

<http://www.feec.cat/activitats/100-cims>

Molt important: El repte dels "100 cims" no és una competició.

El CECVilamajor vol fer-se seva aquesta iniciativa.

### Per què fa la proposta el Club?

- Volem promoure una activitat bàsica i primària de l'excursionisme: caminar.
  - Caminar per fer exercici físic.
  - Caminar per descobrir nous entorns.
  - Caminar per a gaudir i esplaiar-se.
  - Caminar per promoure els valors ecològics i de ciutadania.
  - Caminar com activitat lúdica anticrisi, terapèutica i social.
- Volem oferir aquesta activitat del club de forma pública (àmbit de Sant Antoni i Sant Pere de Vilamajor) i fer que sigui el màxim d'accessible a moltes persones. Volem, així, facilitar la cohesió i interrelació entre grups i/o entitats i fomentar la creació de noves relacions entre persones.
- Volem participar d'una iniciativa de la FEEC. Fer-nos presents de forma activa en la institució FEEC portant el nom de Vilamajor.
- Volem diversificar i ampliar les activitats a desenvolupar des del club, donant cabuda a noves iniciatives, a la tecnificació d'activitats de muntanya, a motivar els més joves a participar de nous reptes i activitats.

## Criteris de selecció dels Cims

Els socis del club participen de forma individual o en grup de la proposta dels 100 Cims.

Però també per a que la iniciativa sigui popular i oberta a tothom, el club organitzarà la pujada a un mínim de 6 cims (durant el curs escolar: de setembre a juliol) seguint el següent criteri de selecció:

- 2 sortides de nivell bàsic.
  - ✓ No hi limitacions d'edat ni pel terreny, la durada i l'esforç que cal fer.
  - ✓ Només caldrà tenir en compte les recomanacions que faci l'organització.
  - ✓ Seran compatibles amb les activitats organitzades des de la **Secció de Sortides Familiars** i la **Secció Caminades**.
- 2 sortides de nivell mig.
  - ✓ Hi haurà una recomanació d'edat mínima per a fer l'activitat.
  - ✓ Les sortides podran tenir una durada entre 5 i 7 hores (aproximadament).
  - ✓ Requerirà tenir un mínim de preparació física per superar un desnivell entre 400m i 800m (aproximadament).
  - ✓ Podrà haver petites dificultats tècniques que caldrà superar, especialment pel tipus pel de terreny i pel percentatge de desnivell a les baixades i/o pujades.
  - ✓ Seran compatibles aquestes sortides amb les activitats organitzades des de la **Secció Caminades**.
- 2 sortides de nivell alt.
  - Hi haurà una recomanació d'edat mínima per a fer l'activitat.
  - Les sortides podran tenir una durada de més de 7 hores (aproximadament). Així també, que poden està preparades per a realitzar-se al llarg d'un cap de setmana.
  - Requerirà tenir un mínim de preparació física per superar un desnivell de més de 800m (aproximadament).
  - Caldrà està preparat per superar dificultats tècniques de grau mitjà a la muntanya, ja sigui pel tipus de terreny, o per necessitat d'utilització de material específic (cordes, piolets, raquetes, etc...) o per dificultats climatològiques.
  - L'equip de responsable de la sortida, aprofitarà en la sortida, si cal, per ensenyar les tècniques bàsiques d'alta muntanya als assistents de la sortida.

## Preparació i informació d'un cim

Cada proposta de cim a assolir tindrà la següent planificació i informació:

1. Descripció tècnica per a assolir el cim:
  - a. Socis responsables de la sortida
  - b. Situació del cim
  - c. Alçada.
  - d. Descripció del recorregut. Track
  - e. Grau de dificultat.
  - f. Informacions particulars de la sortida.
  - g. Horaris.
  - h. Mitjans de transport.
  - i. Preu de la sortida.
  
2. Informació de l'activitat:
  - a. Pàgina web
  - b. Tríptic al punt d'informació
  - c. Pancarta
  - d. Trobada quinzenal al local del club
  - e. Telèfon responsable de l'excursió
  
3. Inscripció a l'activitat.
  - a. És farà via web o personalment al responsable de la sortida.
  - b. Caldrà està d'acord amb un reglament intern de la sortida.
  - c. I es farà obligatori una assegurança per tots els participants de la sortida.
  
4. Cada cim assolit tindrà un reconeixement. Un al centre (classificació a la web) i un altre a la FEEC (si s'està federat).

## Programació Curs 2012-2013

Cim	Data	Comarca	Dificultat
Creu de Gurb	Diumenge, 21 d'octubre de 2012	Osona	Baixa
Cap de la Gallina Pelada	Diumenge, 25 de novembre de 2012	Bergadà	Mitjana
Balandrau	2 i 3 de febrer de 2013	Ripollès	Alta
Castell de Burriac	Diumenge, 10 de març de 2013	Maresme	Baixa
Puig Neulós	Diumenge, 5 de maig de 2013	Alt Empordà	Mitjana
Tristaina	13 i 14 de juliol de 2013	Andorra	Alta

## Reglament del CEC Vilamajor en les sortides 100 Cims Vilamajor

1. Les sortides de 100 cims que proposa el Club Excursionista Caminaires Vilamajor està oberta a totes les persones interessades en fer-les, socis i no socis del club
2. Les condicions per a participar de la sortida son:
  - a. Fer la inscripció dins del termini establert i fer l'ingrés del cost de la sortida
  - b. Acceptar les consideracions sobre la dificultat de la sortida. Tenir en compte edat mínima, material i preparació física.
  - c. És obligatori tenir una assegurança per accidents. Els participants que no disposin del la llicència federativa de l'any en curs se'ls farà una de provisional de la durada i la dificultat adient a la sortida. Cap persona pot participar sense assegurança.
3. Els menors d'edat només hi podran participar acompanyats d'un adult responsable i sempre sota la seva responsabilitat.
4. Un cop realitzada la inscripció, no es tornarà l'import de la mateixa, excepte en el cas que sigui suspesa l'activitat des de l'organització.