



SEAS

MUNTANYA: ESPORT I AVENTURA

Conferència: 9 de novembre de 2018
a les 20 h a la Sala Piquet de l'Ateneu

“RAQUETES AMB OLOR DE NEU” PER SÍLVIA LEAL

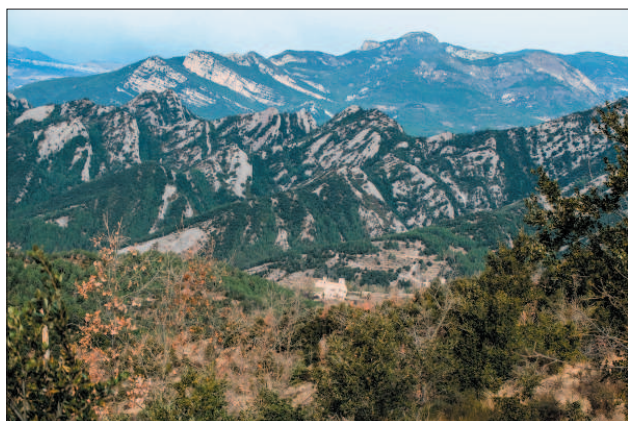
Atleta de muntanya amb deu anys
de participació en la selecció catalana.



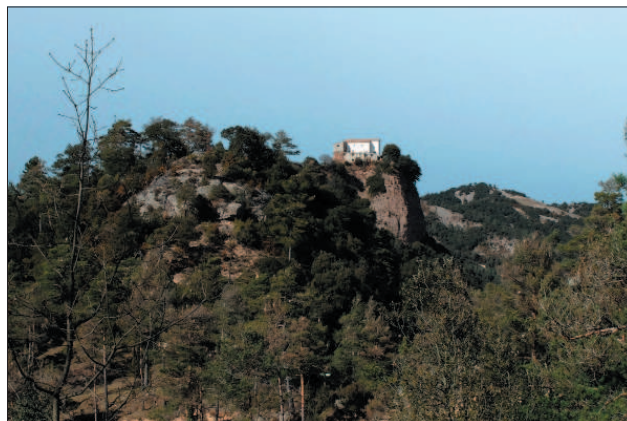
Les seves especialitats són les raquetes de neu i la cursa vertical, que a més compagina amb el yoga. La Sílvia Leal ens desvetllarà els secrets de les raquetes per tots els nivells. La seva energia motivadora ens deixarà impacients esperant la neu.

Excursió: 11 de novembre de 2018
a les 7 h des del Parador

SANTUARI DE LA QUAR (BERGUEDÀ)



La Portella i la serra de Picancel. Al fons serra de Catllaràs



Santuari de La Quar

Itineraris que recorren un paisatge de destacades serralades constituïdes majorment per conglomerats amb pinedes de pi roig. L'excursió llarga passa pel monestir de la Portella i pel santuari de la Quar, i és una excursió de 14 km amb un desnivell acumulat de 763 m i un ràtio de pujada del 12.3%. La curta va a La Quar sense passar per la Portella amb 11 km i 520 m de desnivell acumulat amb un ràtio de pujada del 10%. En els dos itinerari es puja a l'ermita de Sant Isidre amb grans panoràmiques.

Inscripcions a partir del 5 de novembre al correu: seas.santjust@gmail.com

Autocar: Sagàs i Sant Maurici de la Quar
Excursió llarga: Sant Maurici de la Quar, Sant Isidre, la Portella, la Quar i Sant Maurici
Excursió curta: Sant Maurici de la Quar, Sant Isidre, la Quar i Sant Maurici

PREU SOCI: 16 euros i no soci 19 euros

És imprescindible disposar de llicència federativa o pagar una llicència temporal

