

RICARD VILA

ENTRENADOR D'ESPORTS DE MUNTANYA
CURSES DE FONS
ENTRENADOR PERSONAL ESPORTIU

VINE A LA TROBADA DEL GRUP D'ENTRENAMENT RICARD VILA



20-4-2013
MONTSERRAT

Un dia de muntanya i convivència per als esportistes del grup d'entrenament Ricard Vila (grup general, grup entrenament personal, grup Climbat). Podeu venir acompanyats de la família. Trobada 9h30 piscines Collbató. Activitats de 10h a 14h per grups i després dinar de germanor. Preu dinar per persona 25 Eur. Imprescindible confirmar assistència.

9.30h - Trobada piscines Collbató

GRUP 1 - Trail-runnig aventura Montserrat sud.

a-4h. Collbató, Agulles, Coll de Port, Montgros, Camell, St. Jeroni, Vinya Nova, Collbató

b-3h. Des del Montgros Canals del Naps, Vinya Nova, Collbató

(cal portar roba, calçat de trail, ronyonera i aigua)

Guies Bernat, Celia i Montse

GRUP 2 - Excursió travessa agulles.3h

(cal portar roba de trek, calçat adequat i aigua)

Guia Jaume Gibernau

GRUP 3 - Btt-3h itinerari per montserrat

Portar la Btt en condicions, aigua-camelback per anar amb autonomia

Guia Ivan Pedro

GRUP 4 - Escalada paret de la codolosa(collbato)

Cal portar material personal d'escalada (progressió, assegurar, casc, corda)

Guia Joan Asin

14h - Per als qui vulguin dutxes (piscines Collbató) i a dinar.

15h - Dinar a la Vinya Nova. Dinar encarregat i que s'ha d'abonar abans.

Al final del dinar farem un sorteig amb sorpreses

Cal confirmar assistència per email, data màxima 12-4-2013. Especificar: nom, grup i persones a dinar.

TEL. 607.444.473 ricard@ricardvila.es www.ricardvila.es

