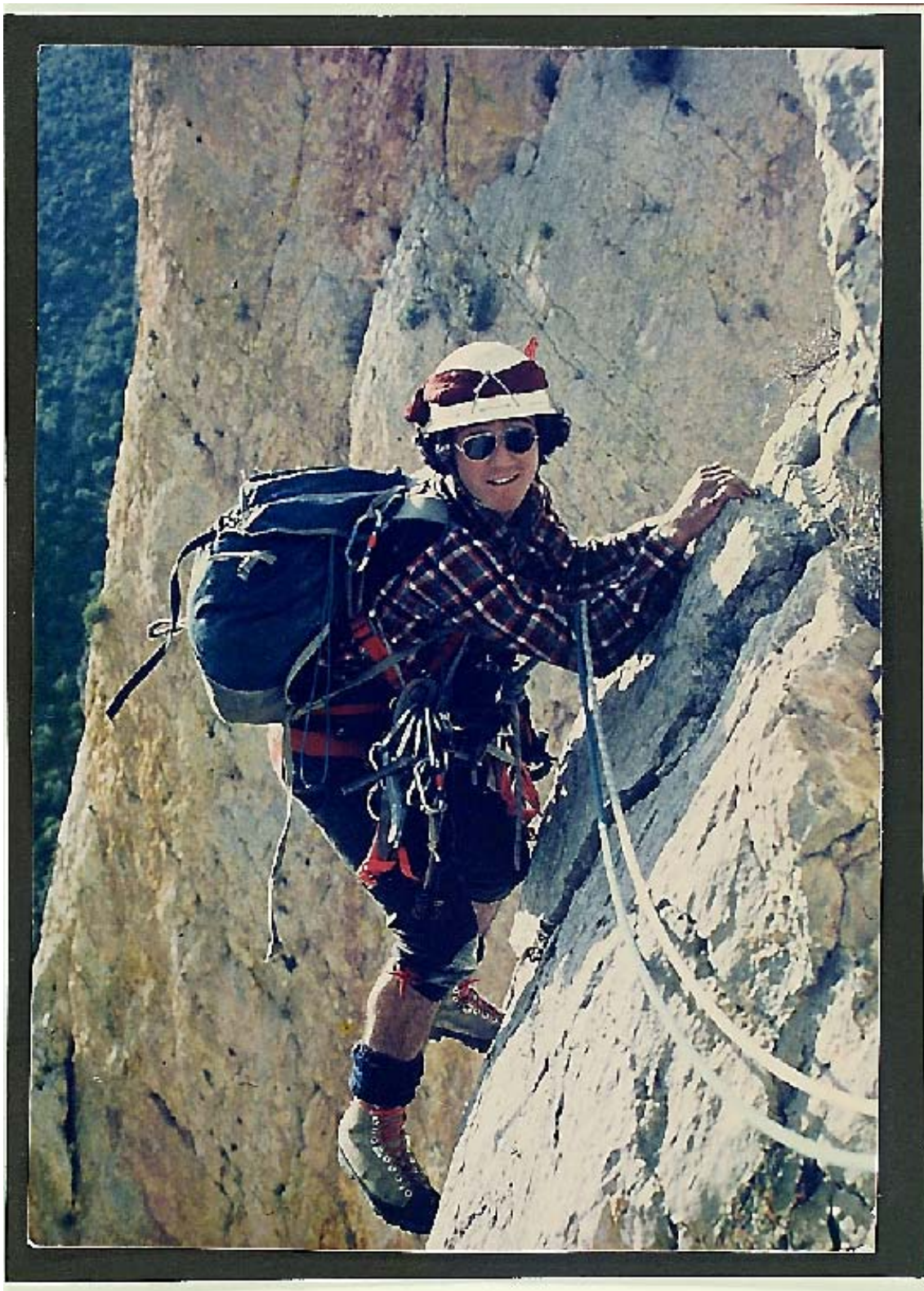




GRUP DE MUNTANYA I FONS

19 de juny 2008

Benvolgut Ricard,

Com tots sabem, el grup de muntanya i fons que conformem es nombrós i força heterogeni. Les motivacions que ens impulsen a formar-ne part a cadascú de nosaltres son molt variades, tot i que en el fons hi ha un nexa comú d'unió.

Si preguntéssim a cadascú de nosaltres per què entrenem, o en que apliquem aquest esforç acumulat, trobaríem potser tantes respostes com persones pertanyen al grup. Des de aquell que sempre ha caminat captivat pel desig de conèixer el seu país fins al que assoleix el cim més alt del món, passant per l'escalador més agosarat de roca o gel o el fondista àvid de deserts, tots tenen representació en el nostre grup. Potser, part de l'èxit de la teva feina sigui donar cabuda a tots ells.

Aquest recull que avui et lliurem, coincidint en el teu 30^o aniversari com entrenador, pretén ser un reflex de totes les motivacions i fites aconseguides del grup de muntanya i fons i, potser per extensió, de totes aquelles persones que en el decurs de la teva activitat professional has entrenat.

Per últim faltaria fer esment al nexa d'unió entre tots nosaltres. Sent aquesta una qüestió força etèria no es per això menys important. El trobaríem en la vitalitat comú dels nostres impulsos i en el desig de desenvolupar-los en la natura tot formant part de ella mateixa.

Quedi aquest recull com a reconeixement a tots els integrants del grup de muntanya i fons i a la teva feina com entrenador.

Grup de muntanya i fons

Barcelona, 19 de juny del 2008

GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	ALFONSO
	1 ^{er} . Cognom	AGUILAR
	2 ^{on} . Cognom	GUINDULAIN
Activitats més rellevants del vostre historial		
Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.		Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	TRANPIRINEOS EN BTT	18 etapas de 65 km diaris, desnivel diario de 1800 m. Desd el Cantabrico al Medi
2.	1/2 MARATÓN	Granollers, 1:26. Año 2000
3.	MATAGALLS-MONTSERRAT	En 22 horas, año 1998
4.	CARROS DE FOC	En 3 días. Año 2001
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Xavi
	1 ^{er} . Cognom	Arias
	2 ^{on} . Cognom	Sunyer
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Everest 2008	Ascensió a l'Everest sense xerpes per la cara sud (Nepal)
2.	Cho-oyu 2007	Ascensió en solitari sense xerpes i sense oxigen
3.	Aconcagua invernal 2006	1 ascensió mundial al Aconcagua per la via directa a polacs al hivern.
4.	Dhaulagiri 2004	Tercer català en arribar al cim del Dhaulagiri amb un equip argentí (cap d'expedició)
5.	Shisha Pangma 2002	El meu primer 8000 a la tardor del 2002



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	Yolanda
	1 ^{er} . Cognom	Asensio
	2 ^{on} . Cognom	García
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Cursa de Can Caralleu	2007 i 2008.. lo millor que estem els que entrenem... i la creació del les Àngels de Ricky
2.	Cursa de Berga	2007 i 2008
3.		
4.		
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Alex
	1 ^{er} . Cognom	Balari
	2 ^{on} . Cognom	Salvadó
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Travessa Matagalls-Montserrat	L'he fet 4 vegades. 84 km. 5980 m. desnivell acumulat en menys de 24 hores.
2.	Puigmal en BTT	Any 2000. Pujar al Puigmal en bicicleta de muntanya però no deixant la bici abaix sino pujar-la fins dalt de tot a la creu venint del pas dels lladres.
3.	Camprodón-Llafranc en BTT	Més de 150 km. en BTT en un sol dia. Cursa organitzada per Probike. Any 2001
4.	Porta del Cel	Travessa en 2 dies. Any 2005.
5.	½ Marató de Berga	2008 .Primera mitja de muntanya de la meva vida.



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	toni
	1 ^{er} . Cognom	barrero
	2 ^{on} . Cognom	heredia
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Travessa del Marroc amb BTT	Abril 1996
2.	Escalada via "ley del deseo" 180mV+ /Mallorca	Juny 2005
3.	Ascensió nevado Pisco (5752m) /Perú.	Agost 2005
4.	Cursa esquí de muntanya Vall Fosca .	Febrer 05/07/08
5.	Ascensió Mt.Whitney (4418m) /E.U.A	Agost 2006



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	Marc
	1 ^{er} . Cognom	Bertran
	2 ^{on} . Cognom	Rojo
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	CADE, Paret d'Arago	Vull posar en primer lloc aquesta via ja que quan la vaig fer vaig pensar molt en tu, en cada llarg m'intentava imaginar com coi us ho va fer...
2.	Pilar Sud de la Barra dels Ecrins Pilar Chapoutout al Pic Sans Nom	Dues vies que m'han marcat molt tant per la llargada com pels magnífics vibacs que hi vaig viure sota el cel dels Ecrins.
3.	Supercouloir de Tacul	Malgrat NO arribar al llarg final de la via, vaig tenir una bona dosis d'alpinisme de dificultat. M6 en mixt en condicions ben fresques...
4.	Via Lagarde a la cara Nord de les Droites	Que dir d'aquesta Muralla dels Alps? Un plaer escalar 1000 metres en el dia i arribar al Refugi en òptimes condicions.
5.	Alpamayo, directa francesa	Després de diversos fracassos al Huayhuash, vam atacar l'Alpamayo i ens vam adonar que el fracàs forma part de l'èxit, en aquest cas, el fracàs es va traduir en l'aclimatació que ens va permetre fer l'Alpamayo en 6 hores de tenda a tenda.



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	FERRAN
	1 ^{er} . Cognom	BOFILL
	2 ^{on} . Cognom	BARGUÑO
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	ASCENSIO AL MONTBLANC	18-05-2008
2.	CURSES D'ESQUI DE MUNTANYA	
3.	ESQUI DE MUNTANYA EN GENERAL	
4.	TREKKING A L'ESTIU	
5.		



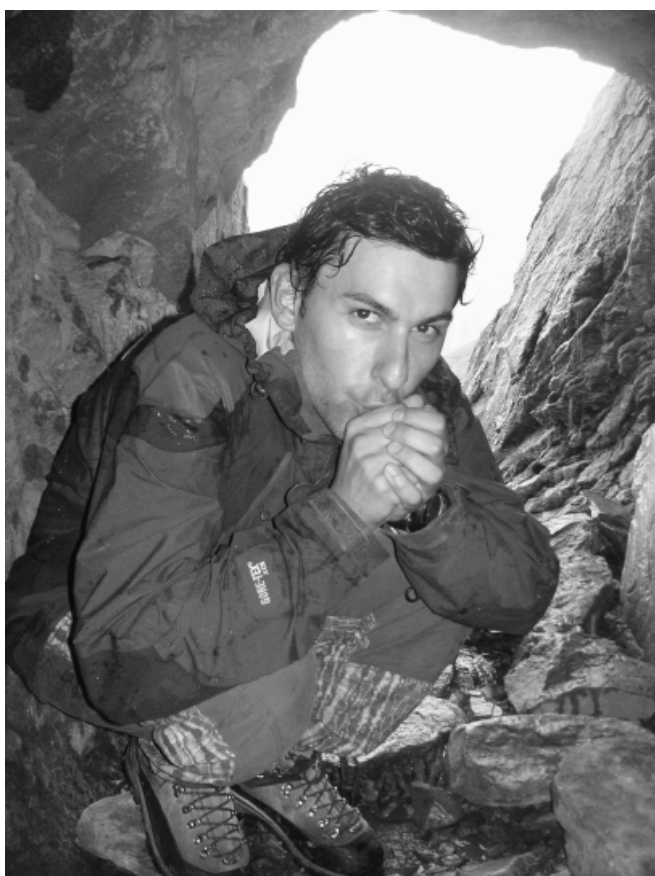
GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	Clara
	1 ^{er} . Cognom	Bosch
	2 ^{on} . Cognom	Comas
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Easy Raid Sant Cugat	9 de juliol 2006. Els Àngels de Ricky queden com a 1r equip femení classificat!
2.	Cavall Bernat (La Punsola)	Ascensió amb en Marc Pons 31 de juliol 2007. Un vent del dimoni que no ens va deixar ni fer-nos una foto conjunta al cim!
3.	Cursa dels Bombers 2007	Menys de 50 minuts!!! Agraïments al meu padrí Alberto Nogales! Sense els seus ànims no hagués estat possible!
4.	Escalada Esportiva a Margalef	Trencada de taló...
5.	Cursa de la Dona 2008	He participat en totes les edicions...no me la podia perdre per culpa del peu, així que...amb la cadira de l'Avi!



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	JORDI
	1 ^{er} . Cognom	BOSCH
	2 ^{on} . Cognom	COMAS
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Expedició a la Cordillera Blanca (Perú) . Ascensió a l'Alpamayo (5947m), Quitaraju (6040 m) entre d'altres.	Agost 2002
2.	Directa Americana (ED, 1000m) al Dru (Chamonix).	18 i 19 de juliol de 2003
3.	Pilar Central del Freney (ED, 800m) al Montblanc.	29 i 30 de juliol de 2003
4.	Intent a la via Eternal Flame a la Torre sense nom (Pakistà).	Estiu 2004
5.	Encadenament del meu primer 8a en escalada esportiva a la Font Soleia (St.Llorenç del Munt).	8 juny 2008



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	QUIM
	1 ^{er} . Cognom	BOSCH
	2 ^{on} . Cognom	ALBAREDA
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Pujada al Kilimanjaro aquest gener.	Ascensió en solitari, una experiència mística..
2.		
3.		
4.		
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Alexandre
	1 ^{er} . Cognom	Bota
	2 ^{on} . Cognom	Arqué
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Canaleta del rincón Mirador del Morado 3880 m	
2.	Marmolejo 6108 m	
3.	Travessa del pirineu	En solitari
4.	Agulles de travessani	
5.	Intent del Mont Kazbek	Caucas Georgia esquí de muntanya



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Tomás
	1 ^{er} . Cognom	Bravo
	2 ^{on} . Cognom	Montesinos
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Volta Muntanyes d'Aix a l'Ariege	3· dies de travessa amb família, a l'agost 2007
2.	Rebuffat a la cara S de l'Aiguille du Midi	Una Clàssica per esbufegar una mica amb els bons amics Max i Heidi Agost 2007
3.	Duatlo de Nuria	Una mica més de 4hrs. Soc l'últim del grup Octubre 2007
4.	Marato de Barcelona	En 3,12 una mica més lent del q volia pero encara millor q la darrera maratón fa cinc anys, Març 2008
5.	Esqui de muntanya als Alps de Lyngen (Noruega)	Per tornarse boig entre el mar i la neu. Abril 2008



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Carlos
	1 ^{er} . Cognom	Bria
	2 ^{on} . Cognom	Lahoz
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Escalada via Terra de nómades	Maig 2008
2.	Escalada gel Islandis, De l'eau de lo	Febrer 2007 Març 2007
3.	Alpinisme Taillon oest corredor esquerra	Abril 2007
4.	Alpinisme Peru Iliniza	Maig 2006
5.	Bici Bardenas Reales	Maig 2005



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Ferran
	1 ^{er} . Cognom	Broceño
	2 ^{on} . Cognom	Mozos
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Curses de Muntanya	2º Circuit Catala 2004
2.	Alpinisme	Elbrus, Montblanc... Nord del Perdut...etc
3.	Barranquisme	Mascún... una pasada..
4.	Treking	Andes i selva Boliviana
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Àgata
	1 ^{er} . Cognom	Buxadé
	2 ^{on} . Cognom	Fortuny
Activitats més rellevants del vostre historial		
	<i>Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.</i>	<i>Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...</i>
1.	Excursionisme als Pirineus, entre d'altres: Pica d'Estats i Bessiberi nord	
2.	Cursa de les dones 2007	
3.	Cursa de Bombers 2008	
4.	Esquí alpí	
5.	Regates de creuers: Ruta de la Sal 2005 i Singladures Costa Daurada en 11 edicions.	



Nom: Emilio

1er. Cognom: Calvo

2on. Cognom: Ferrer

1.

Montaña

Monte Rosa, Wildspitze, Piz-Palü, Allalinhorn,

2.

Esqui de Pista

Camp. de veteranos. algún 2º, 3º y

3.

Esqui de fondo

Para el disfrute del paisaje, y la soledad.

4.

Bicicleta de carretera Para mantenimiento y entreno, con algunas escapadas: Col du Galibier, L'aubisque, Collada de Tossa, Envalira, etc...

5. Gim "Can Caralleu" Puro masoquismo

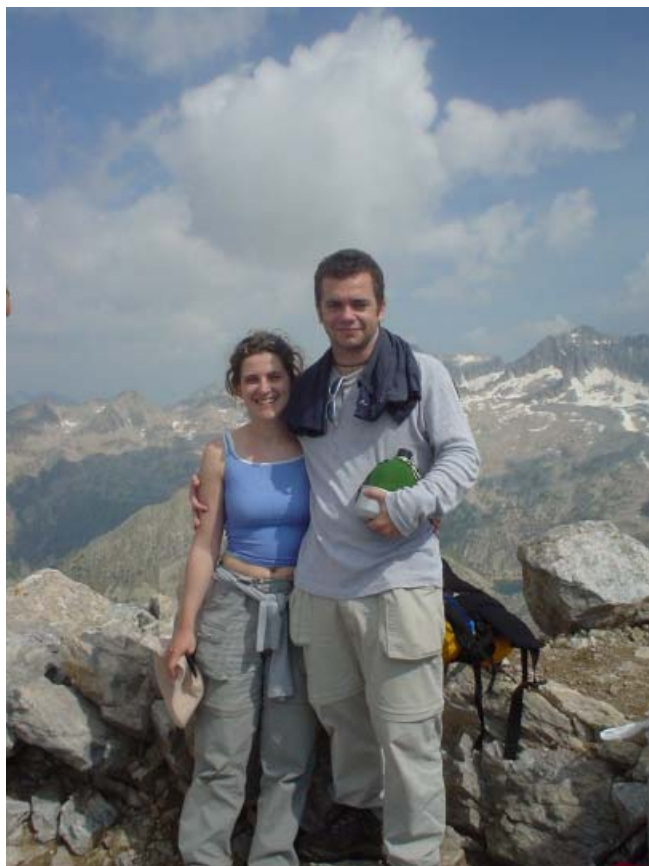


GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Jordi
	1 ^{er} . Cognom	Camprubí
	2 ^{on} . Cognom	Mateo
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Alallinhorn	
2.	Vignemale	
3.	Pica d'Estats	
4.	Montardo	
5.	EasyRaid de Sant Cugat	

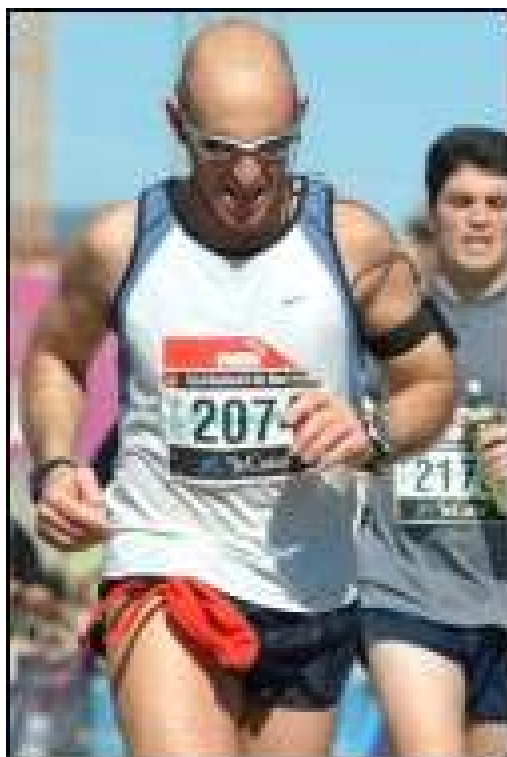
GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	DIDAC
	1 ^{er} . Cognom	CARULLA
	2 ^{on} . Cognom	ELOSEGUI
Activitats més rellevants del vostre historial		
	<i>Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.</i>	<i>Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...</i>
1.	BTT / CICLOTURISME	
2.	ESQUI ALPI / MUNTANYA	
3.		
4.		
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Nacho
	1 ^{er} . Cognom	Casanova
	2 ^{on} . Cognom	Hausmann
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Matagalls – Montserrat 2006	18 hores amb sortida passada per aigua durant un parell d'hores i més del 50% en solitari
2.	Matagalls – Montserrat 2005	20 hores amb la colla
3.	Cross de CanCa	1 hora... sense comentaris, el proper any serà millor
4.	Pica d'Estats	Feta d'una tirada 9 hores
5.	Ballibierna	Es perquè està entre els meus preferits...



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	FRANCESC
	1 ^{er} . Cognom	CATALAN
	2 ^{on} . Cognom	BAZAR
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	MARATO BCN	Primera maratò de la meua vida i on vaig començar a veure resultats del meu entrenament. Bona sensació
2.	CROSS CAN CARALLEU	Cursa que em va agradar perquè transcorria dins del nostre club i tots ens coneixiem, molt bon ambient. La cursa en si més ràpida i dura del que em pensava.
3.	Entrenament d'alçada a RASOS	Experiència molt positiva, mai abans havia fet un entrenament d'aquest tipus.
4.	TRAVESSA MONTSENY	Cursa increïble en quant a esforç físic, natura i inclemències meteorològiques. Punt negatiu lesió que m'afectat no només física sinó psicològicament. Punt positiu, la bona forma amb la que em vaig trobar malgrat la lesió.
5.	CARROS DE FOC	Objectiu principal per fer-ho a finals d'Agost en menys de 24 hores.



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Xavier
	1 ^{er} . Cognom	Colom
	2 ^{on} . Cognom	Fajula
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Duatló Vilallonga de Ter 2007	17 de Juny 2007, unes condicions climàtiques de vent "bestials".
2.	Duatló Queralbs-Núria 2007	20 d'octubre 2007. com cada any neu al puigmal i una baixada trencacames.
3.	½ marató de BCN 2008	
4.	½ marató de Banyoles 2008	
5.	Cursa muntanya Berga 2008	Pregunta-li al Ricard el fred que va passar a dalt el Padró



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Belen
	1 ^{er} . Cognom	Covelo
	2 ^{on} . Cognom	Candeira
Activitats més rellevants del vostre historial		
	<i>Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.</i>	<i>Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...</i>
1.	Escalada esportiva	La meua via favorita: Senda de los Elfos (Galicia) 6b/6b+/6a+ Placa tècnica i resaltes Una maravilla amb el mar als peus. En top-rope per suposat...
2.	Ski de muntanya	El clàssic Puigmal des de Err. El primer descens sense rodar. ..
3.	Trecking al Ladack	Viatge inoblidable per una iniciada. Agost 2007. Ruta de 14 dies i ascensió al Stok-Kangri (6.150 m)
4.		
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Bernat
	1 ^{er} . Cognom	Créixams
	2 ^{on} . Cognom	Archs
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Mongòlia en bici	Juliol 2006, 400km, mal temps però experiència única
2.		
3.		
4.		
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
Nom	Clara	
1 ^{er} . Cognom	Créixams	
2 ^{on} . Cognom	Archs	
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Ascensió al Pic de Vignemale	Agost 2006
2.	Ascensió al Besiberri Mig	Octubre 2004
3.	Ascensió al Puigmal de Llo amb esquís de muntanya	Febrer 2004
4.	Via ferrada de Sant Feliu de Guíxols	Setembre 2003
5.	Escalada: via Chani a la Falconera (Garraf)	Juliol 2003



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Gil
	1 ^{er} . Cognom	d'Asprer
	2 ^{on} . Cognom	Hernández de Lorenzo
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Cursa El Corte Inglés	Any 1980 (14 anys), 42 classificat absolut de 60.000 participants, 1er de la categoria.
2.	Copa Espanya Esquí Muntanya	Any 2005, 2on classificat categoria Veterans,
3.	Trilogia Alpina d'Esquí Muntanya: Pierra Menta, Patrouille des Glaciers, Trofeo Mezzalama	He aconseguit participar i acabar cadascuna d'aquestes grans clàssiques d'esquí de muntanya els anys 2002, 2004 i 2005 respectivament.
4.	Cara Nord del Mont Blanc amb esquís, altres 4000s que no ressenyo	Davallada amb esquís calçats des del mateix cim fins el túnel de Mont Blanc, sense fer-ne us de mitjans mecànics el 2004
5.	Escalada Clàssica (Terradets, Mont-Rebei, etc) BTT	Àrbitre d'esquí alpinisme FEDME Metge de Rescat en Muntanya (061 Aragón)



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	Manel
	1 ^{er} . Cognom	Díaz
	2 ^{on} . Cognom	López
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Maratón Alpina Madrileña (Any 2000)	5h 29' posició 62 de la classificació general
2.	Jungfrau Marathon 2007	5h 21' Pesima classificació però promesa complerta. Cursa molt especial a nivell personal
3.	Tofana di Rozes via "Constantini-Gedhina" 400 m VI Dolomitas	Una de les vies més autèntiques que he escalat mai
4.	Peña Telera- Corredor José M. Aller i Corredor Elena	Va ser un cap de setmana amb unes condicions que mai més he vist a Peña Telera
5.	Trekking Patagonia. Fitz Roy i PN Torres del Paine	



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Rafael
	1 ^{er} . Cognom	Domínguez
	2 ^{on} . Cognom	Remy
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Salida en Mountain Bike de Port de la Selva al Cap de Creus, y regreso por Cadaqués	En buena compañía: Mónica y Carles ¡Ojo con las abejas!
2.	Kayac de Mar	Vuelta a Ibiza
3.	Senderismo por la Isla de la Palma	
4.	Entrenamiento en altura con Ricard	Pugllançada repetido infinitas veces en fin de semana de primavera del 2005
5.		



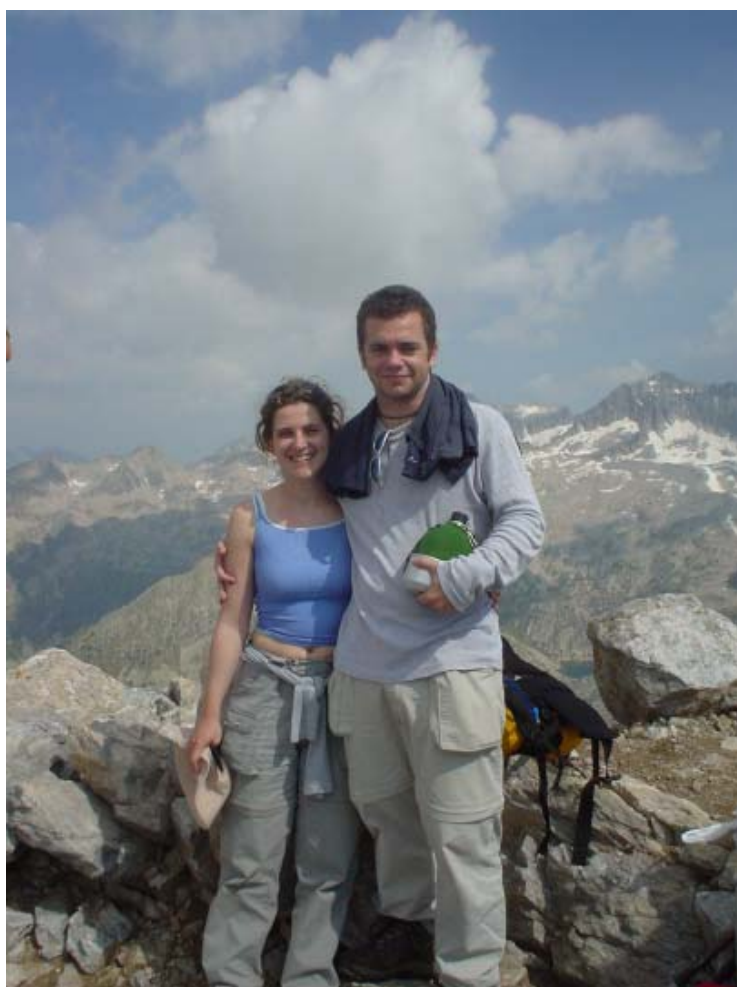
GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
Nom	Jordi	
1 ^{er} . Cognom	Esquedo	
2 ^{on} . Cognom	Rodriguez	
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Entrenaments a l'aire lliure	
2.	Jugar a tennis com els jubilats	
3.	Esquiar com el Marichalar	
4.	Aixecar la bandera	
5.	Fer la guitza al del carrer Genova	



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Ester
	1 ^{er} . Cognom	Falcó
	2 ^{on} . Cognom	Martorell
Activitats més rellevants del vostre historial		
	<i>Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.</i>	<i>Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...</i>
1.	Trekking Huay-Huash al Perú	AGOST 2005.
2.	Viatjar amb bici	ISLANDIA AGOST 2003 IRLANDA AGOST 2001 CROACIA AGOST 2004
3.	Volta a la dragonera amb kayak de mar	ESTIU 2006
4.	Sortides al pireneu amb esquis	VARIES
5.	Descens Valleé Blanche	MARÇ 2008



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
Nom	Glòria	
1 ^{er} . Cognom	Ferrer	
2 ^{on} . Cognom	Morera	
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Pica d'Estats	Feta d'una tirada 9 hores
2.	Vallibierna	
3.	Cross de CanCaralleu	El meu repte era acabar-lo que no ho tenia molt clar i ho vaig aconseguir... el pròxim any toca millorar el temps
4.	Cursa del Corte Inglés	N'he fet varies amb amics, en família, amb cotxets de bebé...
5.	Canigó, Pedraforca, etc..	



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	JORDI
	1 ^{er} . Cognom	FIESTAS
	2 ^{on} . Cognom	BRASO
Activitats més rellevants del vostre historial		
	<i>Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.</i>	<i>Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...</i>
1.	MITJA MARATO BARCELONA 2008,	Primera carrera que faig , estava molt satisfet d'acabar-la.
2.	Travessa del Montseny 2008 desde Santa Fe a La Garriga	Travessa de 40 Km, tots els cims Matagalls, Turo del L'home i Agudes. 10 hores caminant
3.	Pujades a varis cims, Pedraforca, Puigmal, PuigPedros etc...	
4.	7 Refugis de les Carros de Foc amb dos dies.	
5.		

GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Ignasi
	1 ^{er} . Cognom	Forcada
	2 ^{on} . Cognom	Salvadó
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Itineraris per Collserola amb en Víctor Gay	1992-1996, 27 itineraris que donen a conèixer bé tot el massís
2.	Itineraris pel Moianès amb en Martí Rossell	1996-1999, 20 itineraris que permeten conèixer molt bé tot el Moianès
3.	Caminant pel Lluçanès amb en Víctor Gay i gent del Lluçanès	2000-2001, 24 itineraris que donen una visió molt bona del Lluçanès, una petita joia amagada
4.	Itineraris per Collserola 2 ^o edició corregida	2003, 23 itineraris més ben treballats i seleccionats després d'haver exhaurit la primera edició; en Víctor Gay va morir el desembre del 2002
5.	Del Lluçanès a la Cerdanya resseguint camins ramaders amb la Lia Soler i en Josep	2004-2005, 16 itineraris que ressegueixen antics camins ramaders i que donen a conèixer llocs de gran bellesa i interès històric



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Eduard
	1 ^{er} . Cognom	Garcia
	2 ^{on} . Cognom	Gomez
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Ascensió al Montblanc per la via normal francesa (Gouter)	Arribant a cim el 13 de Juliol de 2005.
2.	Trekking del camí de l'Inca (Perú)	Nadal 2006
3.	Camí de Santiago (Camí Francès)	740 Km en 29 dies desde Roncesvalles fins a Santiago de Compostela (Estiu 2007)
4.		
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Pablo
	1 ^{er} . Cognom	García
	2 ^{on} . Cognom	Arcos
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Cursa de Muntanya Pic del Vent	
2.	Cursa de Muntanya 2 turons	
3.	Cursa de Muntanya de Collserola	
4.	Duatló de Muntanya de Súria	
5.	Cursa de Bombers	

GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Joan
	1 ^{er} . Cognom	gasull
	2 ^{on} . Cognom	almendariz
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Via Desiree (Cavall Bernat)	Any 2008. Bonica via amb un elegant i atractiu recorregut.
2.	Cascada Banzayous (Gavarnie)	Any 2008. La zona son paraules majors.
3.	Pedals de Foc	Any 2007. Els dos primers dies plovent a bots i barrals.
4.	Cavalls al Vent	Any 2005. Una bonica forma de coneixer la Cerdanya
5.	Mitja Marato de Barcelona	Any 2004. Per ser jo 1h i 54 minuts



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Jaume
	1 ^{er} . Cognom	Gibernau
	2 ^{on} . Cognom	Balcells
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	CHO OYU -TIBET 8201 m.	El meu primer vuit mil. 05.10.2003. El primer any que entrenava a NCC amb el Ricard.
2.	SATOPANTH-INDIA 7045 m.	El meu primer set mil .Era un cim que tenia fixat. Vaig pujar sol amb un porter d'alçada..17-07-1995
3.	CERVINO –ALPS DEL VALAIS 4476 m.	Un cim amb el que havia somiat sempre, en una primera etapa.La baixada va esser terrible amb molt mal temps. 16-08-1984
4.	ARESTA DUFORSPITZE- SIGNALKUPE-CAB.MARGARITA ALPS DEL VALAIS Entre 4613 m. i 4535 m.	La van fer en molt mal temps. I darrera nostre va desaparèixer un company per el fort vent. Agost 1987
5.	PISANG PEAK -NEPAL 6091 m.	Un cim amb molta carrega emocional i sentimental. Alla es va quedar el meu millor amic. I el van anar a veure si el trovabam..12-10-1990



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Bernat
	1 ^{er} . Cognom	Gil
	2 ^{on} . Cognom	Ventura
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Excursió Tagamanent, 1982.	La primera sortida a la muntanya.
2.	Escalada Cavall Bernat, 1991.	Primera via d'escalada per la normal al Cavall.
3.	Cim del Zinalrothorn, 1992.	Primer 4000.
4.	Marató Alpí Madrileño, 2004.	Per fi completo el repte dels 42kms.
5.	Dolomites, 2007.	Combinada de ferrates i cursa de muntanya en un lloc paradisiac.



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Xavier
	1 ^{er} . Cognom	Giné
	2 ^{on} . Cognom	Castellví
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Dome de Neige amb esquís	
2.	Pic Culivillas, cara nord	
3.	Pic Comesaltes, via Maldición	
4.	Pic Feixant, corredor nord	
5.	Collegats, via performance	



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	Mireia
	1 ^{er} . Cognom	Giralt
	2 ^{on} . Cognom	Gili
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Kilimanjaro	Ascensió – Agost 2002. Des de llavors vaig adonar-me que ja no em separaria dels amics d'expedició.
2.	Aconcagua	Ascensió-1 de Gener 2005. Cap d'any a nido de condors, després de la tempesta va sortir el sol
3.	Toubkal	Ascensió- Agost 2005. Realment bell, diferent , el color de la terra l'aroma, la calor.
4.	GII	Entre C.B.A i CI. Vaig abandonar , el cos no em va respondre.
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Valen
	1 ^{er} . Cognom	Giró
	2 ^{on} . Cognom	Catà
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Expedició Catalans al K2 Magic Line 2004	Juny-Agost de 2004, expedició al K2 (8.611 m) per la ruta Magic Line, 5 alpinistes, cim el 16 d'agost de 2004 (Jordi Coromines); decés de Manel de la Matta a causa d'una peritonitis (al C1 6.400 m).
2.	Expedició Broad Peak 2007	Juny-Juliol 2007, expedició al Broad Peak (8.047 m) amb l'equip de "Al Filo de lo Imposible" de TVE, cim el 20 de juliol.
3.	Expedició amb esquís al Gurla Mandhata, 2002	Expedició amb esquís al Gurla Mandhata (7.760 m) a la tardor de l'any 2002, cim el dia 5 d'octubre i descens amb esquís completat.
4.	Travessa a peu del Gran Mar de Sorra, al Desert Líbic, 2004	Travessa a peu (1.000 km) en 32 dies, fent la reconstrucció de la històrica travessa de Gerard Rölfs, pioner del segle XIX. Projecte del programa "Al Filo de lo Imposible" de TVE.
5.	Lhasa – Everest Base Camp, 2005 en BTT	Recorregut des de Lhasa al Camp Base de l'Everest en BTT, com a guia d'un grup de cinc ciclistes, al juliol de l'any 2005.



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Nicolau
	1 ^{er} . Cognom	Goula
	2 ^{on} . Cognom	Masllornes
Activitats més rellevants del vostre historial		
Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.		Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Titan Desert 2007 Titan Desert 2008	Travessa pel desert del Sàhara en BTT (posicions 150 i 110 de 400 i 300 participants respectivament)
2.	Curses populars d'atletisme	Millors 10Km: 40:10 (2008)
3.	Triatlons (distàncies Sprint, Olímpica, i Mitja Ironman)	Millor Sprint: 1h 10 min (2007) Millor Olímpica: 2h 25 min (2002) Millor Mitja Ironman: (m'estreno d'aquí un mes!)
4.	Pràctica d'altres modalitats	Esquí, escalada, piragüisme d'aigües braves (2 estrelles CWC de piragüista), sortides a muntanya, etc.
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Joan
	1 ^{er} . Cognom	Grau
	2 ^{on} . Cognom	Osés
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Travessa des de Verbier a Chamonix (juliol 2005)	Travessa amb un grup de la Companyia de Guies de Chamonix, amb assistència i transport de l'equipatge als refugis. Hi ha moltes rutes amb diversos graus de dificultat
2.	Ascensió al Balaitous (setembre 2007)	Pel meu nivell de tècnica, va estar prou be, i comptava amb ajut de guia. Des del refugi no es massa llarg. Pujada i baixada per vessants diferents
3.	Ascensió als Eristes des de la Aigueta de la Vall,	Molt recomanable per la solitud del recorregut, tot i que es molt llarg per un sol dia de pujar i baixar
4.	Ascensió al Gran Paradiso 4061 m	Una bona aproximació, la pujada es correcta i un tram final amb corda fixa pels no iniciats, que completa la jornada
5.	Descens de L'Ebre en barca des de Flix a Amposta (any 70)	Meravella de les vistes des del riu de tot el paisatge. Era abans de la construcció de la central d'Ascó. Barques pneumàtiques sense motor



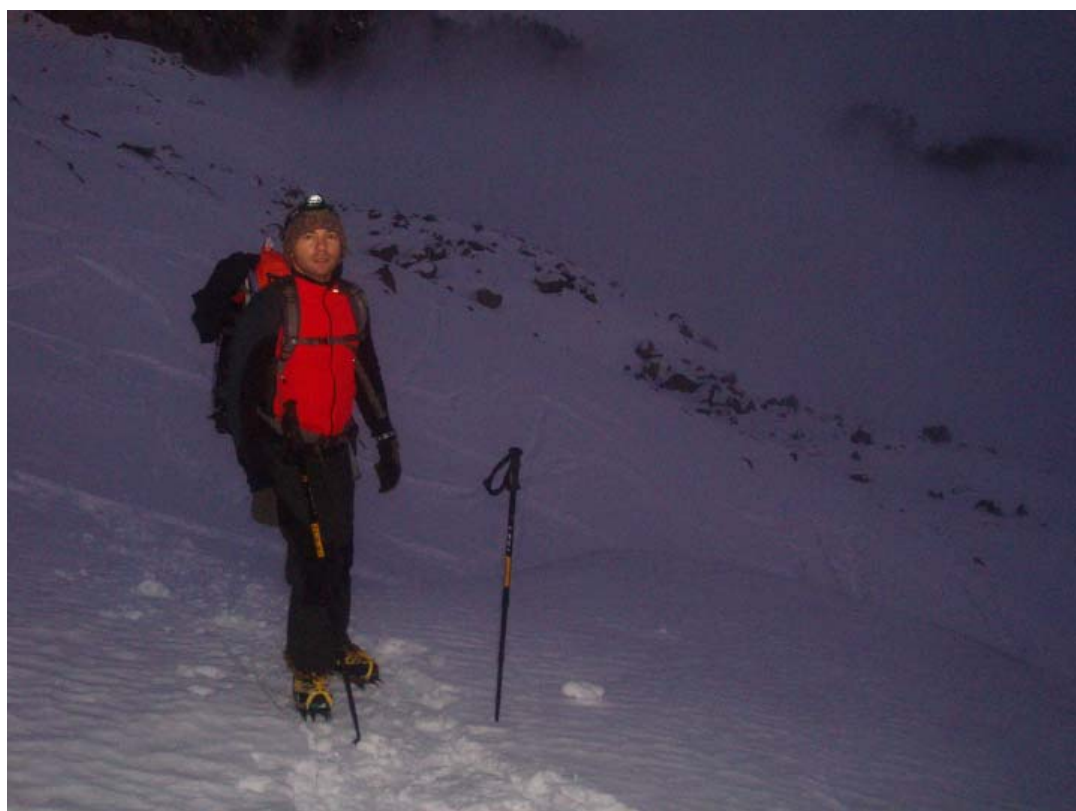
GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	Rosa
	1 ^{er} . Cognom	Griso
	2 ^{on} . Cognom	Mila
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Via Ferrata degli Alghesi, Dolomites	Sept 2006
2.	Esquí de muntanya: Bastiments	Curs d'esquí de muntanya amb el CEC, 2004
3.	Vinyamale	Agost 2006
4.	Via Ferrata Oliana	Novembre 2006
5.	Barranc del Llech	SEPT. 2005 I SEPT 2007



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	ORIOL
	1 ^{er} . Cognom	GUASCH
	2 ^{on} . Cognom	FORTUNY
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Regata Transatlàntica a vela (Gran Prix del Atlàntico) Cádiz-Tenerife-Puerto Rico.	Gener 1996. 2a posició.
2.	Travessa de l'Atlàntic a vela: Guadalupe- Faial (Azores) - Barcelona	Abril-Maig 1996.
3.	Ascensions caminant o amb esquís de muntanya als Pirineus i alguna als Alps.	1992-2008
4.	Escalada esportiva en roca i algun contacte amb el gel.	1993-2008
5.	Regates i creuers pel Mediterrani des de fa 20 anys, i des de fa un parell o tres de setmanes: Kite Surf i curses de muntanya!	



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
Nom	Jesús	
1 ^{er} . Cognom	Gutiérrez	
2 ^{on} . Cognom	Mujal	
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Expedició a la illa de Coiba (Panamà)	Agost 2006. Selva verge
2.	Trekking regió de Chiriquí (Panamà)	Agost 2006. Zona volcànica limitant amb Costa Rica
3.	Busseig a Península de Guanahacabibes (Cuba)	Agost 2006 Reserva de la Biosfera
4.	Trekking a la illa d'El Hierro	Gener 2007
5.	Pujada a l'Aneto	Gener 2008 Amb el Xavi Arias Molta neu, vent i boira. No vam fer cim per poc, però va ser un bon tute per mi



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	NESTOR
	1 ^{er} . Cognom	HERRAEZ
	2 ^{on} . Cognom	PRIETO
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	5 TEMPORADAS COMO ARBITRO DE 2ª DIVISION	Partidos importantes. CELTA-RECREATIVO; ZARAGOZA-ALMERIA (25.000 ESPECTADORES) ETC.
2.	XIII MITJA MARATO GAVA-CASTELLDEFELS-GAVA	17-02-2008. 1 HORA 33 MINUTOS 04 SEGUNDOS
3.	3ª CURSA MUNTANYA DE VILANOVA	16-03-2008.- 44 MINUTOS 39 SEGUNDOS
4.	X CURSA BOMBERS	06-04-2008. 40 MINUTOS 59 SEGUNDOS.
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	Albert
	1 ^{er} . Cognom	Hortet
	2 ^{on} . Cognom	Berengué
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	<i>Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.</i>	<i>Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...</i>
1.	Aneto amb esquís de muntanya. (Pirineu Aragonés)	17/06/2008
2.	Via Madier (Agulla d'Ibona) TD; 300m; 5+ max (Alps francesos)	10/09/2007
3.	Via Punsola i Reniu (Cavall Bernat) MD-; 230m; 6b+ (5 max) (Montserrat)	24/03/2007
4.	Via Santiago Domingo (paret d'Aragó) MD-; 420m; 6a+ (5-max) Montsec d'Estall (Ribagorça)	18/10/2006
5.	La Gran Cascada (Contrafort de la Tallada) III/4; 120m (Pirineu)	Desembre 2003



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	LAURA
	1 ^{er} . Cognom	IZQUIERDO
	2 ^{on} . Cognom	I SANS
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Expedició a l'Aconcagua 2006	Hivern 2006,
2.	Ruta de la plata en BTT	1050 km en bicicleta desde Sevilla fins a Santiago de Compostela. Octubre 2006
3.		
4.		
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
Nom	felip	
1 ^{er} . Cognom	linares	
2 ^{on} . Cognom		
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Mont Blanc, travessia dels quatre mils (Bionessay-Aiguille du Midi)	Juliol 1993
2.	Cerví (aresta Hörnli)	Juliol 1991
3.	Pilar de Cotatuero (via Rabadá-Navarro)	Juliol 2005
4.	Aiguille du Midi (Esperó Frendo)	Juny 2007
5.	Montsec d'Aragó (via Cade)	Abril 2008



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Albert
	1 ^{er} . Cognom	Loran
	2 ^{on} . Cognom	Gili
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	La Marató de Barcelona 2002	Març 2002. Temps total 3:19:29
2.		
3.		
4.		
5.		

GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Albert
	1 ^{er} . Cognom	Mallart
	2 ^{on} . Cognom	Solaz
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Triatló sprint de Salou	
2.	Triatló sprint de Sant Feliu	
3.	Matagalls-Montserrat	86 km
4.	Marxa romànica de Navàs	90 km
5.	Pedals de foc	

GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	Bernat
	1 ^{er} . Cognom	Marcillas
	2 ^{on} . Cognom	Calvet
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Huayna potosi.	Estada del cade Andes 2004
2.	Montblanc.	Ascensió ràpida en 4 hores desde el refugi tete rouse amb en Ferran Medall. 2005
3.	Cresta de llosas del medio y Creueña.	Activitat realitzada amb el nen i en Jordi Bosch 2005.
4.	Volta en BTT a la illa de Lanzarote per pistes y en solitari.	5 dies de travesa en solitari atravesant els diferents deserts que van configurant la geografia de la illa Nadal 2008. 370km
5.	Volta a Corcega en BTT	11 dies de travesa en solitari pels diferents ports de muntanya de la illa Setmana Santa 2008. 580km.



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	FERRAN
	1 ^{er} . Cognom	MEDALL
	2 ^{on} . Cognom	CIRERA
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Escalada	
2.	MTB	
3.	Snowboard	
4.	Curses de Vespa's	
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	Àngels
	1 ^{er} . Cognom	Mestres
	2 ^{on} . Cognom	Balsells
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	El meu primer 3000, la pujada a l'Aneto. Era també la primera vegada que dormia en un refugi d'alta muntanya (a la Renclusa). Era l'agost de 1976 o del1977.	Érem un grup d'amics i ens feia de guia un altre amic de la colla de Benasque, ell havia pujat un cop o 2 més i tenia 1 o 2 anys més que nosaltres. Els pares ens havien acompanyat amb cotxe fins a l'inici del camí de la Renclusa, ens vàrem deixar els grampons al cotxe. Va ser molt emocionant i ens ho vàrem passat molt bé baixant pel glacera de Corones fen l'escombra amb el piolet. Ens va fer un dia fantàstic.
2.	La primera esquuada als Alps francesos a Les Arcs i la baixada d'una pista negra. Primera setmana de gener de 1983	Abans no havia vist mai, ni baixat uns "vamps (?)" tant enormes, gelats i amb tanta pendent, al menys així ho recordo. Sobre tot els 2 primers que em vaig trobar al baixar del remontador.
3.	Barranquime, al Noguera Pallaresa el pont de l'1 de maig cap a l'any 1993 o 1994	No teníem ni idea en que consistia i ens hi vàrem apuntar a una baixada de nivell alt. Un cop iniciat no podíem ni sortir del curs del riu, ni tirar enrera. Vaig patir una mica, però ens en vàrem sortir bé.
4.		
5.		

GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	NANDO
	1 ^{er} . Cognom	MONTEYS
	2 ^{on} . Cognom	AUSENSI
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	CIM DE L'ANETO	Setembre 2002. El meu primer cim....
2.	CURSA BOMBERS 2005	La primera cursa de 10.000 metres
3.	CURSA JEAN BOUIN 2006	La millor marca en cursa 10.000 metres (42':53")
4.	TRAVESSA MONTSENY 2008	45,800 Kilòmetres de travessa. 12 hores total, 11 sota la pluja...
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Alex
	1 ^{er} . Cognom	Montoliu
	2 ^{on} . Cognom	Forner
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Volta Maladetes, Aneto per corredor Estasen	Amb esquís, mes de maig
2.	Montblanc	Desde refugi Cosmiques, agost
3.	Tour Ronde	Aresta sud-est, agost
4.	Punta Dufour	Baixant rapelant al coll de la Nordent
5.	Kilimanjaro	Via Marangu



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Montserrat
	1 ^{er} . Cognom	Morell
	2 ^{on} . Cognom	Garcia
Activitats més rellevants del vostre historial		
	<i>Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.</i>	<i>Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...</i>
1.	GR-11 des de boca sud túnel de Vielha fins a Espot amb ascensions al Ratera i Montardo	
2.	Tossa d'Alp amb esquí de muntanya	
3.	Besiberri S i Besiberri N	
4.	Aneto	
5.	Pica d'Estats + Pic Verdaguer	



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	GONZALO
	1 ^{er} . Cognom	MUÑOZ
	2 ^{on} . Cognom	CENTENO
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Travesa a Mallorca, amb un veler de 6,5 m d'eslora	Julio del 2000, salimos con calma y al llegar nos sorprendio muy mala mar. Tardamos en llegar 28 horas y fue una experiencia inolvidable
2.	DAKAR 2007	Amb Un camio d'assistencia de Yamaha, vaig fer la cursa fins a Dakar. Impresionat tot. Anaba d'asistencia del corredor Xavi Mora de Llanerres
3.	Trail fins a Mauritania amb una Yamaha 250 preparada	Amb dos amics el any 2002, vaig anar 10 dias per Marroc amb moto i res mes. Tot es diferent a com imaginem, la gent , els colors, el menjar etc...
4.	Mitja marato Behobia Donostia	Va ser la primera, ara fa dos anys, i el ambient i el circuit amb van encantar. Vaig quedar el 3000 de 14000 (mes o menys
5.	Campionat de Tennis de Caldetas	El lloc es igual, no guanyo mai pero em paso el agost jugant i no podeu imaginar el feliç que soc. El tenis es el millor esport que existeix



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Ester
	1 ^{er} . Cognom	Nacenta
	2 ^{on} . Cognom	Bisquert
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Travessia al Port dels Alfacs 4 milles marines	Sant Carles de la Ràpita – agost 2006 3a. classificada categoria master 30 F
2.	Travessia al Port de Barcelona 3.000m	Barcelona – setembre 2005 4a. classificada categoria master 30 F
3.	Cursa de muntanya Burriac Atac 15km	Vilassar de Mar – setembre 2007 6a. classificada general femenina
4.	Mitja Marató de Barcelona	Barcelona – febrer 2007
5.	Cursa de Bombers 10km	Barcelona – abril 2007



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Ana
	1 ^{er} . Cognom	Navarro
	2 ^{on} . Cognom	Casas
Activitats més rellevants del vostre historial		
	<i>Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.</i>	<i>Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...</i>
1.	Trek Baltoro	Pakistan - 2005
2.	Trek Huayhuash – ascensió al Diablo Mudo	Perú - 2006
3.	Montblanc de Tacul	Alps - 2006
4.	Dome de Neige	Alps -2007
5.	Trek Pamir	Tadjikistán - 2007

GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	ALBERTO
	1 ^{er} . Cognom	NOGALES
	2 ^{on} . Cognom	ALVAREZ
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	CAVALLS DEL VENT	
2.	QUEBRANTAHUESOS	
3.	MITJA GRANOLLERS	
4.	TOUBKAL	
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Xavi
	1 ^{er} . Cognom	Novella
	2 ^{on} . Cognom	Mayorga
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Escalada esportiva : 7a “de segon”, via “Vida Salvaje” de la Foixarda	Abril 2004. Referent personal per arribar al 7è grau en roca que és un dels meus reptes.
2.	Travessa Monte Perdido	Nov.2007 - Cap de setmana curt que em va retornar el gust pel trekking. Res complicat: 1er dia) Astazu (foto adjunta) desde la vall de pineta, 2on dia)Tuca Roya el Monte Perdido – Soum De Ramon – Cresta deras Oras – Collado Añisclo – Pineta.
3.	Ascensió al Vignemale hivernal	Dec.2007 – Desde la cabanya d'Ossoune a Gavarnie (1800m) puja i baixa amb raquetes de fa mil anys ;-P tota una aventura!
4.	Via Supertramp (Vè grau)de Terradets	1996 - Un clàssic d'escalada a Catalunya va ser la meva primera via llarga.
5.	Via Ferrada “la Teresina”	Sept. 2004 – M'agraden les ferrades.



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
Nom	HÉCTOR	
1 ^{er} . Cognom	NÚÑEZ	
2 ^{on} . Cognom	MARTÍNEZ	
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	IV MARATÓ DE MUNTANYA DE BERGA	L'any passat va ser la primera maratón que he fet.
2.	I CURSA DE SALDES - PEDRAFORCA	Molt bon record de la primera edició de la Cursa de Muntanya de Saldes-Pedraforca; per ser el Pedraforca una de les muntanyes més emblemàtiques que tenim a casa nostra.
3.	VI CURSA DE PAULS	Va ser la primera cursa de Muntanya que feia.
4.	CARROS DE FOC	Un bon estiu, el que vaig passar amb uns companys a Aiguestortes fent la travessa,
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
Nom	Iñaki	
1 ^{er} . Cognom	Núñez	
2 ^{on} . Cognom	Astrain	
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Esquí, escalada. Tres primeres al País Basc. Pirineus, Pics d'Europa	1958-1964
2.	Alps, Pirineus, escalades, ascensions, curses, maratons...	Des de 1982
3.	Kilimanjaro	1997
4.	Esqui de fons	Des de 1999
5.	Vies Ferrades	Des de 2004



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	Jaume
	1 ^{er} . Cognom	Olivella
	2 ^{on} . Cognom	Echevarne
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Montblanc, Montblanc de Tacul i Dom (Valais).	Agost 1983. Primera sortida als Alps, amb els meus amics Jaume Gibernau i Benito Tarrón (malauradament desaparegut) de inesborrable record.
2.	Travessa amb esquís dels Pirineus.	Març 1986. De Orhy al Canigó amb esquís. Un repte personal als meus 22 anys compartit amb el meu amic Pepe Tey.
3.	Directa de la Picolissima. Cima Grande di Lavaredo	Agost 1987. El record del buit en una de les parets més boniques gràcies a l'empenta de Sergi Gámiz.
4.	Aiguille Dibona	Agost 1989. Per primera vegada als Alps comparteixo cordada amb Pepe.
5.	Alta Ruta amb esquís: Haut Maurienne	Maig 2005. Retorn amb els amics a les travesses Alpines.



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Laia
	1 ^{er} . Cognom	Oto
	2 ^{on} . Cognom	Llorens
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Cursa popular Vilanova i la Geltrú	2006
2.	Matagalls – Montserrat	Setembre del 2006
3.	Cavalls de vent en categoria >35h	Juliol 2007
4.	Balandrau per Coma de vaca	Agost 2007
5.	Cursa de la dona	Octubre 2007
6.	Fontalba-Puigmal-Santuari de Núria-Fontalba	Octubre 2007
7.	Cros de Can Caralleu	Abril 2008
8.	Cursa de Bombers	Abril 2008



Nom Alex. Cognom Palos Cognom Martí

1. Muntanyisme , Varies travesses, gr-11, ascensions els pirineus acompanyat pels meus amics I sols.

2.Maratons d'asfalt, Les tres últimes maratons de bcn, els suport I recolzamen de la família.

3.Escalada esportiva. L'entorn dels pirineus, montserrat , la companyia dels amics...

4.Cursa de muntanya. L'inici, de crec lo que serà una nova afició per a mi, la primera cursa de muntanya a Berga, l'ambient, entorn, l'esforç , de la gent, I la satisfacció d'acabar-la a gust I bé.

5.Treking al nepal.Amb meu cosí I amic , disfrutan d'un país desconegut, de les seves gentes, del viatge I paratge.



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	IGNACIO
	1 ^{er} . Cognom	PANIEGO
	2 ^{on} . Cognom	RAMON
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	TRAVERSA GR11 VIELHA (BOCA SUD) – ESPOT	Inclou ascensions al Montardo i Tuc de Ratera
2.	CURSA DE MUNTANYA DEL BERGUEDÀ 24 km	
3.	CURSA SANT SILVESTRE VALLECANA (MADRID) 10 km	
4.	CIRCULAR 2 DIES BESEIT- GÚBIES DEL PARRISSAL- REFUGI DE FONT FERRERA- BESEIT	
5.	ULLDETER – PIC DE L'INFERN – BASTIMENTS - ULLDETER	



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	JOSEP
	1 ^{er} . Cognom	PANOSA
	2 ^{on} . Cognom	I JOU
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Expedició al Gurla Mandata (Tibet)	Expedició de 35 dies el set./ oct. 2002 per fer el cim del Gurla Mandata (7.700m) amb esquís.
2.	Titan Desert 2007 i 2008	Cursa de 5 etapes en btt pel desert del Marroc. Posició 89 al 2007 i 63 al 2008. L'edició del 2008 va ser realment molt i molt dura
3.	Cascada de gel 'L'eau de l'eau' a Izas	Casacada de gel d'uns 300m preciosa a la vall d'Izas
4.	Expedició a l'Alpamayo (Perú)	Juny 2006. Fem l'Ishinca (5.530m) i el Toqllaraju (6.032m) i el mal temps ens fa enrera en l'objectiu de l'Alpamayo
5.	Cascada de gel 'Islandis' a la Vall de Boi	Gran columna de gel a la vall de Boi. 2/3 llargs de 90graus.



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	DAVID
	1 ^{er} . Cognom	PARISI
	2 ^{on} . Cognom	MONREAL
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	ARBITRE ASSISTENT FUTBOL 2 ^a DIV B	
2.	ENGINYER CIVIL	
3.		
4.		
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Jordi
	1 ^{er} . Cognom	Rabella
	2 ^{on} . Cognom	Foz
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Esqui de muntanya	Travessa Chamonix-Zermatt Dufourspitze, Signalkuppe Grande Casse, Barre des Ecrins, Gran Paradiso, Mont Tabor, Galibier, molts cims del Pirineu . Curses : Rally del CEC, Bassiero i Vall Fosca
2.	Bicicleta de muntanya	Transpirenaica , Volta a la Cerdanya, Travessa muntanyes Taurus a Turquia i Atlas al Marroc
3.		
4.		
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Oriol
	1 ^{er} . Cognom	Rayo
	2 ^{on} . Cognom	Sarrias
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	XM Duathlon Series '07	Posició 103 de la general en les 4 proves disputades
2.	Cursa de Muntanya de Berga '07	Posició 61 de la general
3.	Marató de Barcelona '07	Temps realitzat 3:50
4.	Ascensió Monte Bin (392m) Illa Livingston (Antartida) Gener '02	Sortida dominguera dins del marc de la Campanya Antartica a la Base Antartica Juan Carlos I 01-02
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Antoni
	1 ^{er} . Cognom	Real
	2 ^{on} . Cognom	Martí
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Esquiar	
2.	Alpinisme	
3.	BTT	
4.		
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Lluís
	1 ^{er} . Cognom	Rivera
	2 ^{on} . Cognom	Jove
Activitats més rellevants del vostre historial		
	<i>Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.</i>	<i>Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...</i>
1.	Cara Nord Obergabelhorn Alps Suïssos	
2.	La Barre dels Ecrins, via Le Gran Bastion	
3.	Ascens i descens amb ski de l'Aneto i Maladeta en el dia	
4.	Campionat Categoria Promesa del Triatló de Mataró	
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
Nom	Joan	
1 ^{er} . Cognom	Roca	
2 ^{on} . Cognom	Llobet	
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Aneto amb esquís	Son activitats de les que estic especialment content, ja que les he pogut fer després d'un greu accident d'escalada
2.	Pedals de Foc amb BTT	
3.		
4.		
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	Daniel
	1 ^{er} . Cognom	Rodriguez
	2 ^{on} . Cognom	Rodriguez
Activitats més rellevants del vostre historial		
Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.		Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Curses d'orientació	cada cap de setmana, proves internacionals a Suecia, Republica Txeca, organització de curses
2.	BTT	sortides puntuals per Girona
3.	Muntanya	Ascensions a 3000 al Pirineus, Aneto, Monte Perdido Trekking de varis dies: tour del Montblanc
4.		
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	CARLES
	1 ^{er} . Cognom	ROSÉS
	2 ^{on} . Cognom	SALA
Activitats més rellevants del vostre historial		
Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.		Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	29ème Marathon International de Paris	Paris 2005. 5h 23' 38"
2.	XIX Triatló Int. Ciutat de Barcelona	Barcelona 2006. 2h 38' 22"
3.	Trekking al Mont Meru	Tanzania 2007. 4.566 m.
4.	Cursa de Muntanya del Berguedà	Berga 2008. 3h, 28'
5.	Travessa de les Illes Medes	L'Estartit 2007. 31' 10"



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	JOSEP
	1 ^{er} . Cognom	ROVIRA
	2 ^{on} . Cognom	CASADEVALL
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Campionat Espanya Curses de Muntanya	9 ^a Classificat Veterans 2006
2.	Marató del Sàhara	Campaments saharauís
3.	Himalayan Marató Run	Una cursa entre muntanyes especials i amics.
4.	Marató de Sables	Molt Especial, l'entorn, els companys, la convivència, tot ella es diferent. S' hi ha de anar.
5.	Ultratail del Montblanch	Per repetir, la sortida es espectacular i l'escalfor de la gent al passar pels pobles es brutal.



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Cèsar
	1 ^{er} . Cognom	Salomó
	2 ^{on} . Cognom	Guri
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Karakoram Highway	Estiu del 2000. Des de Islamabad fins Kasghar en btt.
2.	Ascensió al Tubkal	Estiu 1999.
3.	Jocs Paralímpics de Lilhehamer	Medalla d'argent al Gegant fent de pilot de Magda Amo
4.	Cursa d'esquí de fons Lles-Aransa	Hivern 2001. Posició: no me'n recordo
5.	Ascensions de muntanya	Amb esquís, raquetes/surf, a peu, etc Aneto, Pica d'estats, etc.



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Mónica
	1 ^{er} . Cognom	Sánchez
	2 ^{on} . Cognom	Ruz
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Equip de fútbol femení	Durant tres anys he jugat a una lliga de fútbol femení que organitza l'empresa Catalonia Sports al col·legi Jesús María de Barcelona, acostumaven a quedar en mig del taulell de classificacions....algun any ho aconseguirem!!
2.	Cursa de Bombers 2008	Cursa 2008. Ha sigut per mi la primera vegada, em va agradar molt. L'any vinent repetiré segur.
3.		
4.		
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	Monica
	1 ^{er} . Cognom	Sans
	2 ^{on} . Cognom	Duran
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	100 Milles de l'Himalaya (2006)	Cursa per etapes que vaig compartir amb un grup de gent que no coneixia i que des de llavors ens hem tornat inseparables!
2.	Cavalls del Vent (2006)	Travessa realitzada en 33h (<36h), vaig acabar amb les ungles dels peus destrossades..... no sé si repetiré....
3.	Easy Raid Sant Cugat (2006)	El primer Raid multiesport que vaig fer, amb la Clara Bosch com a companya: tinc molts bons records d'aquell dia!!
4.	Carros de Foc (2007)	Travessa en 3 dies que no vam poder completar degut al mal temps...però almenys vam ser portada de la revista Trail!
5.	Toubkal (2007)	El meu primer 4.000! Vam fer-lo amb en Carles durant un viatge molt variat al Marroc: desert, neu, muntanyes, platja...



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Raquel
	1 ^{er} . Cognom	Sans
	2 ^{on} . Cognom	Duran
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Mongòlia en bici	Juliol 2006, ruta en bici 2 setmanes, 400 km, fred i pluja, paisatges impressionants
2.		
3.		
4.		
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	David
	1 ^{er} . Cognom	Sanz
	2 ^{on} . Cognom	López
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Escala clàssica. Via Cepeda. MD inf. Cara Est.	Setembre 2006 En lliure (menys un pas per presència de gel). Per fruit d'un paredon. Foto del primer llarg
2.	Alpinisme. Mont Blanc per la Normal.	Juliol 2003_Cordada de tres. El meu primer 4000 dels Alps.
3.	Alpinisme. Canal Estreta. Gra de Fajol Petit.	Hiverns de 2000 a 2003_Canals en hivernal en cordada de dos o tres.
4.	Esquí de Muntanya. Voltar per St.Veran	Setmana Santa 08 amb la dona. Unes esquíades tranquil·les (o no tant) a plaer i al costat del poble.
5.	Muntanyisme. Travessa Boabi_Broate_Sotllo_Baborte_Boabi	Tres dies (que es poden fer en dos) per passar en família (si els hi agrada el tema) amb força ambient a la cresta del Sotllo.



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
Nom	RAFEL	
1 ^{er} . Cognom	SERRA	
2 ^{on} . Cognom	LLITONJA	
Activitats més rellevants del vostre historial		
Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.		Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	- ANETO	1983
2.	- CANIGÓ	1984
	- BASSEGODA	1985
3.	- PUIG PEDRÓS	1990
	- PEDRA FORCA	1993
4.	- PICA D'ESTAT	1994 (amb incidents)
Comentari: Des d'els 10 anys en què vaig començar a sortir a la muntanya		
5.	no he parat de recórrer Catalunya de N. a S. i d' E. a O.. Ara fa 24 anys que sóc del CEC i cada mes fem una sortida amb el grup GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS i - com no - seguim fent Catalunya i més Catalunya. He corregut diverses edicions de la cursa de Collcerola i en una d'elles m-hi vaig trencar la clavicula. Fa tres anys sóc alumne d'en Ricard Vila a Manteniment de Muntanya i ¿ a què aspiro ?. doncs a "morir con las botas puestas"	



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Marc
	1 ^{er} . Cognom	Subirana
	2 ^{on} . Cognom	Campos
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Viatge Sentimental a la Paret de l'Aeri, en solitari i amb 3 bivacs	Molt content d'haver fet aquesta via, tot i que l'últim llarg em va semblar exposat (caiguda sobre repisa) i vaig sortir per l'Anglada-Cerda.
2.	Intent a Lobo Estepario de la cara est de La Esfinge fins a R8, amb tres bivacs a paret, en solitari	Tota una lliçó d'escalada en paret i en alçada... vaig fer curt en la previsió de dies necessaris, hagues necessitat més dies a la paret... llàstima... però tot es experiència!!
3.	Hivernal de l'Aiguille des Glaciers al Vignemale, 1 bivac	Molt bona experiència, amb en Ricard Angulo, company del CTAC.
4.	Juvsoyla a Rjukan, 120m WI6	Les condicions eren més fàcils que WI6 però tot i així vam disfrutar molt!!
5.	Zaratrusta al Gallinero, Ordesa	Un esperó impressionant, de somni...!



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Carles
	1 ^{er} . Cognom	Turró
	2 ^{on} . Cognom	Mayné
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Component de l'equip de relleus 4x100m Jocs Olímpics Seoul'88	
2.	Via CADE a Terradets	
3.	Via Raiers al Peguera	
4.	Mitja marató muntanya Berga'07	
5.	Carros de Foc	



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	SANDRA
	1 ^{er} . Cognom	UBIA
	2 ^{on} . Cognom	SAEZ
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	MediJocs 2008	Jocs Olímpics de Metges. Cursa Atlètica individual. Inscripció gratuïta, molt bon ambient i un munt de regals... Vam aconseguir reunir força gent de la clínica i també algún infiltrat.....
2.	Cross de St. Sebastià (Sabadell)	5 kms pel parc Catalunya de Sabadell. Hi ha moltes categories per a tots els nivells...
3.	Milla Sagrada Família 2008	
4.	Cursa dels Nassos (St. Silvestre)	
5.	10 Kms de Matadepera(Agost 07)	



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
	Nom	Cristina
	1 ^{er} . Cognom	Vargas
	2 ^{on} . Cognom	Soria
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Pujada a l'Aneto	2004. Pujada per la canal Estasen i baixada pel pont de Mahoma amb neu
2.	Pujada al Gran Paradiso	Sant Joan 2004, primer 4.000. Neu
3.	Via llarga L'Adrià del Gorro frigio	Primera via llarga, 2007
4.	Cursa Alpina de la Molina	Primera mitja marató de muntanya, 2006. Em va fer molta il·lusió perquè sortia d'una lesió de lligaments creuats...
5.	Ferrata Oliana	2006



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
Nom	Marc	
1 ^{er} . Cognom	Vela	
2 ^{on} . Cognom	Rodiño	
Activitats més rellevants del vostre historial		
<i>Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.</i>		<i>Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...</i>
1.	Cabeza del Cóndor , 5.700, via normal, AD+ (Cordillera Real de Bolivia)	
2.	Couloir Nord de Les Bans , D+, Les Bans (Ecrins)	
3.	Corredor Insero , D, Pic del Mig de la Tallada (Pirineus)	
4.	Via Contaminé-Mazeaud , AD+, Triangle de Tacul (Alps)	
5.	Cresta Cabrioules-Lezat , D, (Pirineus)	



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Raquel
	1 ^{er} . Cognom	Velasco
	2 ^{on} . Cognom	Peidró
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Jean Bouin 2007	39'51"
2.	Media Marathon Granollers 2008	1h30'
3.	Media Marathon Barcelona 2008 + 10km antes	1h32' (entreno para la marathon 30 kms)
4.	Marathon Barcelona 2008	3h25'
5.	Cursa per Collserola 13,6km	59'57"



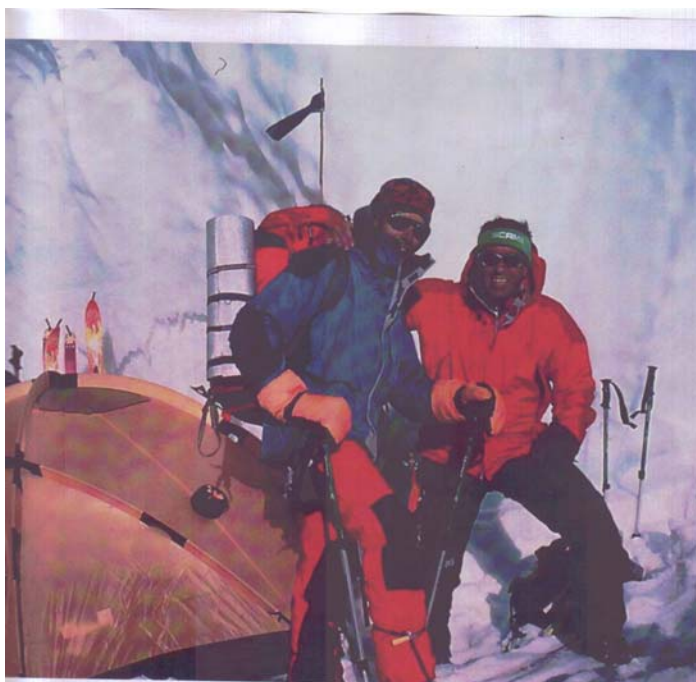
GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Jordi
	1 ^{er} . Cognom	Verdaguer
	2 ^{on} . Cognom	López
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Sortida esquí de muntanya a la Punta Alta de Comalesbienes 3.014 m.	Deixem els esquís al Coll Arenós i pugem els últims 180 m. al cim amb neu dura/glaçada. Ascensió per recordar, baixada inoblidable. 14-4-2006
2.	Esquí free-ride per qualsevol dels voltants de la Vall de Boí	Qualsevol dels darrers hiverns.
3.	Qualsevol de les escalades a Montserrat. Per exemple recordo l'última pujada al Cavall per l'Anglada Guillamón.	La arribada al cim del cavall fent-se fosc. (Aquell dia canviaven l'horari,...)
4.		
5.		



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Pau
	1 ^{er} . Cognom	Verdaguer
	2 ^{on} . Cognom	Lopez
Activitats més rellevants del vostre historial		
Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.		Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Alping running meeting 2001 – 21 Km	Lloc 34 Temps 2h 38 minuts
2.	Skysrunner's – Cursa de Raquetas de Neu – Campionat d'europa – 11 Km	Lloc 11 Temps 1h 10 minuts
3.	Cross Campionat de Girona – 9,1Km	Lloc 28 Temps 33 minuts 15 segons
4.	Via escalada esportiva – 6c+ a vista a Montserrat - Desdentegada	6c+ a vista
5.	Via Cade i Via Reina de Tarradets	En menys de 7 hores – 1000 metres de desnivell



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	david
	1 ^{er} . Cognom	verge
	2 ^{on} . Cognom	folia
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aqui podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Expedició al Gurla Mandata (7.728mts), Tibet, amb esquís, oct 2002	Vaig arribar fins 7.400mts. Anava mal equipat de botes i vaig preferir donar mitja volta que continuar patint. Expdició de 8pax, entre ells Oscar Cadiach i Valentí giró
2.	Expedició al volcà Damavand (5.610mts), Iran, amb esquís, Abril 2004	Vaig arribar fins 4.500mts aprox. Mal temps. Vem aprofitar per fer turisme per Iran. Vem anar 5, entre ells Josep Panosa i Elise Climent i Joan Bou que també han entrenat amb Ricard Vila
3.	Expedició al volcà Llullaillaco (6.732mts) i Aconcagua (6.962mts), Argentina, Gener 2007	Al Llullaillaco em vaig quedar al camp 1 (5.800mts) per mal d'alçada i al Aconcagua vaig fer cim!!!! Vem anar 4 entre ells Oscar Cadiach i Iñigo de Pineda (va morir maig 07 al Kanchenchunga)
4.	Expedició a l'Elbruz (5.642mts), Rússia, Març 2008.	Vaig arribar fins 4.300mts. Mal temps. Vem aprofitar per esquiar a pistes i beure vodka! Vem anar 10, entre ells Oscar Cadiach i un guia rus que havia fet 2 vegades l'Everest sense oxygen, una màquina!!



GRUP DE MUNTANYA I FONDS		
Nom	Mercè	
1 ^{er} . Cognom	Vidal	
2 ^{on} . Cognom	Tarruella	
Activitats més rellevants del vostre historial		
<i>Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.</i>		<i>Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...</i>
1.	Everest 2005	Cota 7500m
2.	Shisha pangma 2002	Cota 7300
3.	Cho oyu 1998	Cota 7100
4.	Lenin 2000	Cota 6500
5.	Kilimanjaro 2007	cim



Ramon Vila

Cursa d' Olerdola - Cursa de Bastiments - Cursa Alpina de La Molina - Cursa del Taga - Mitja marató Vall d' Aran - Mitja marató de Berga - Cursa del Congost - Mitja marató d' Arenys de Munt - Mitja marató de muntanya d' Osona - Cursa 15 km de Vic - Cross de Sants - Cursa de Sant Silvestre - Cursa 15 km de la marató de Barcelona - Cross de Can Caralleu - Cursa de l' Alba - Marxa popular d' Aiguafreda - Marxa popular de Sant Martí de Centelles - Curses d' esquí de muntanya i diferents ascensions de cims emblemàtics del Pirineu i dels Alps francesos.



GRUP DE MUNTANYA I FONS		
	Nom	RICARD
	1 ^{er} . Cognom	VILA
	2 ^{on} . Cognom	MONTOLIO
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Crozon di Brenta(Dolomiti)Via dels Guies.Espero NE-md-900m	1 ^a Repeticio Espanyola Agost 1980-Feta en el dia
2.	Gran Capucin(Mont Blanc)Via Bonatti-Guigo.MD	Feta amb 18 anys.Agost 1976 en el dia
3.	Les Courtes(Mont Blanc)Via dels Suissos.MD	Feta amb 6 hores.Agost 1980
4.	Montrebei.Paret Arago.Via CADE	Obertura varis llargs+1 ^a integral en 9 hores 24-12-77
5.	RASAC(6047)Andes del Peru.Aresta Sud Oest.MD	Agost de 1978 amb 21 anys

30 anys de Preparador Fisic+entrenador(Muntanya+curses de fons+atletisme+esports varis.Mes de 2500 esportistes entrenats de 30 esports diferents i de 8 països i 10 comunitats autonomas espanyolas



GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Jordi
	1 ^{er} . Cognom	Vilaró
	2 ^{on} . Cognom	Sallés
	Activitats més rellevants del vostre historial	
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Marató de Barcelona 2004	Total nomès son 42 Km.
2.	Travessa del Montseny 2008	Un bonic dia de pluja
3.		
4.		
5.		

GRUP DE MUNTANYA I FONTS		
	Nom	Néstor
	1 ^{er} . Cognom	Vilella
	2 ^{on} . Cognom	Barba
Activitats més rellevants del vostre historial		
	Indiqueu aquelles activitats de les quals tingueu més bon record, que tinguin més rellevància per vosaltres mateixos o que us defineixin millor.	Aquí podeu anotar breument apreciacions tals com: data de l'activitat, condicions de l'entorn, posició en una cursa, ascensió lliure, en solitari...
1.	Olla de Núria (inici a Fontalba, Puigmal fins a Pic d'Aliga)	(setembre fent caco i maig amb esquís, en solitari)
2.	Olla de Vallter (inici aparcament, Pic de la Dona fins Gra de Fajol, baixar Coma de l'Orri i pujar pel GR)	(maig amb esquís, en solitari)
3.	Serra Cavallera (inici Sant Joan de les Abadesses, Taga, Puig Estela i Camprodon)	(febrer, fent caco, en solitari)
4.	Puig de Peguer (inici aparcament Parc St. Maurici, refugi Mallafré i baixada per refugi Josep Ma. Blanch)	(març amb esquí i rescat de parella sense equip per a fer muntanya)
5.	Punta Alta (pujada desde presa Caballers i tornada per refu Ventosa)	(desembre, poca neu, acompanyat)