



Butlletí

DESEMBRE 2017

PER ALS SOCIS

Centre Excursionista de Catalunya / Club Alpí Català

Paradís, 10
08002 Barcelona
Tel.: 933 152 311
cec@cec.cat

www.cec.cat

● Fundat l'any 1876 ● Entitat declarada d'utilitat pública ● Placa al Mèrit Olímpic 2007 ● Premi Nacional de Medi Ambient 2001 ● Medalla de la UNESCO 1999
● Creu de Sant Jordi 1983 ● Premi d'Honor Jaume I 1981 ● Medalla d'Or de la Ciutat de Barcelona 1976 ● Medalla de Plata al Mèrit Turístic 1966

El CEC inicia les aliances per al projecte social

Un dels punts del pla estratègic que la Junta Directiva del CEC està desenvolupant és la col·laboració amb entitats i fundacions que porten a terme projectes amb finalitats socials. Des del CEC es vol posar en valor la importància del vessant lúdic i esportiu en la integració social, i és per això que des del passat mes de novembre s'ha posat en marxa el programa "L'escalada, escola de vida" amb el suport de la Fundació Bancària "la Caixa". El president del CEC, Eduard Cayón, ha explicat que "es tracta d'una prova pilot que al llarg de 2018 s'ha de concretar en un projecte social més ambiciós ampliant les activitats i els participants".

El programa, que s'està realitzant en col·laboració amb entitats que treballen a Ciutat Vella, com la Fundació de l'Esperança o la Fundació Mercè Fontanilles, va dirigit a persones que pateixen un risc real d'exclusió social i té com a prin-

cipal objectiu dotar-los d'un espai on desenvolupar activitat física i, alhora, treballar la gestió de les emocions i l'expressió dels sentiments. Naturalment, aquesta tasca es realitzarà a través del món de l'escalada i la muntanya: al llarg dels dos mesos que duren els cicles, els joves alternaran l'activitat pròpiament física amb sessions teòriques, en les quals tindran ocasió de familiaritzar-se amb alguns conceptes bàsics del món de la muntanya i s'iniciaran en les tècniques d'orientació.

Per desenvolupar el contingut del programa, el Centre ha comptat amb l'impuls i la col·laboració de Guillem Manyós, soci, integrador social i guia dels Centres Escolars del CEC, que ha explicat que "la iniciativa pretén ajudar aquests joves en situació de risc a establir vincles emocionals i dotar-los d'eines per millorar les seves capacitats socials a través del joc i la pràctica esportiva".

El CEC amplia la seva oferta de viatges



El Centre Excursionista de Catalunya està duent a terme un important salt de qualitat en la seva oferta de viatges, que es concretarà en l'organització, al llarg de 2018, de més de 30 viatges i sortides esportives a països d'arreu del món.

Aquest projecte, que es va començar a gestar el passat mes de juliol quan l'entitat es va constituir legalment com a agència de viatges, té com a objectiu oferir a socis i no socis la possibilitat de conèixer el món de la mà de persones que poden aportar un valor afegit a l'experiència. Sense anar més lluny, el viatge de fotografia a Costa Rica previst per al proper juliol comptarà amb la presència de Nicolás Reusens, prestigiós fotògraf col·laborador de la revista "National Geographic", mentre que l'antropòleg Francesc Bailón acompanyarà els viatgers que vulguin conèixer Groenlàndia a l'abril.

El calendari del CEC per a 2018 preveu viatges internacionals a països com França, Suïssa, Irlanda, Islàndia, Geòrgia, Armènia, Perú, Argentina, Costa Rica, Jordània, Marroc, Etiòpia i Vietnam, entre d'altres. Més informació: <http://cec.cat/viatges-trekkings/>.



SORTIDES

EXCURSIONISME

DIUMENGE, 3 DE DESEMBRE

LA LLIBRERIA DEL MONTSANT

Recorregut circular sortint de la Morera del Montsant, passant pel Grau de l'Espinós i arribant al barranc del Pèlags, on entrarem a La Llibreria. Es tracta d'un indret únic a tot el Montsant, on trobem una cinglera fragmentada en grans blocs de roca, com llibres arrengrats, que permeten el pas al seu interior per unes grans esquerdes. Passarem per un pont natural i pel Grau de la Grallera per tornar a la Morera de Montsant.

ITINERARI: Morera de Montsant (743 m), Grau de l'Espinós, Cova de l'Os, La Llibreria, Pont natural, Cova de les Soronelles, Grau de la Grallera, Morera de Montsant (743 m).

NIVELL: ***certa dificultat / Temps de camí: 6:30 h / Desnivell: +/- 714 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: cantonada Bergara/Pelai, Barcelona; 06:15 h.



DISSABTE, 16 DE DESEMBRE

CICLE "EL COR DE CATALUNYA, MINES I COVES". EXCURSIÓ 3: COVES PREHISTÒRIQUES DE GAVÀ (BAIX LLOBREGAT) - DINAR DE NADAL

El descobriment de les mines prehistòriques de Gavà es va produir a principis de la dècada dels 70 del segle XX, com a resultat dels

INSCRIPCIONS

Per assistir a les sortides que organitza el CEC és imprescindible inscriure's a Atenció al Soci, ja sigui presencialment, per telèfon o mitjançant el web.

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME	2
ALTA MUNTANYA	4
SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES	4
ESQUÍ NÒRDIC	5
BARRANQUISME	5
ALTRES ACTIVITATS	6
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	7

primers treballs per urbanitzar i edificar el barri de Can Tintorer, al sector nord del municipi. Aquests treballs, que van suposar la destrucció d'una part del conjunt miner, van deixar visibles unes obertures en la roca del terreny. Aviat es va comprendre que eren cavitats fetes durant el període neolític per obtenir minerals, especialment turquesa i variscita, de color verd. Actualment, l'àrea minera protegida com a BCIN supera les 200 hectàrees d'extensió, i s'hi coneixen més de cent boques de mines. Després de l'excursió farem el tradicional dinar de Nadal, obert a tots els socis del centre. Menú tancat en un restaurant de la zona.

ITINERARI: visita al Parc Arqueològic i passejada fins al restaurant del dinar.

VIATGE: amb tren.

NOTA: la visita té un preu aproximat de 5 €

VOCALS: Jordi Lucea i M. José Navarro.

DIUMENGE, 17 DE DESEMBRE

SORTIDA DEL GRUP DE MUNTANYA 4 COLUMNES. TÈCNiques EN ENTORNS NIVALS A LA MOLINA

Us proposem una sortida a La Molina (si la meteorologia és propícia), on ens iniciarem en les tècniques en entorns nivals.

NIVELL: durant la sortida, cada grup d'edat tindrà la seva pròpia dinàmica d'acord amb el criteri dels seus monitors.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: Estació de Sants, 07:00 h.

NOTA: per inscriure-us-hi, cal que truqueu al CEC i apunteu el participant a l'activitat concreta que voleu que realitzi. Cal portar roba d'esquí, esmorzar i dinar, ulleres de sol, guants d'esquí, gorro d'esquí, protector labial i crema de protecció solar.

DISSABTE, 30 DE DESEMBRE

DARRERA EXCURSIÓ DE L'ANY: FONT DE LA VERGE

ITINERARI: jardins de Montbau, font de Can Barret, Parc i Palau de les Hores, parc del Laberint, font del Gos, font de Can Gras, portell de Valldaura, font d'en Güell, font de la Verge, capella de la Verge de Lourdes, Can Cerdà, pou de Can Coll, àrea de lleure del torrent de Can Coll, torrent de Can Codina, Santa Maria de les Feixes, parc de la Riera, Cerdanyola.

NIVELL: *molt fàcil / Temps: 4:30 h / Desnivell: 300 m.

VIATGE: amb metro i tren.

TROBADA: estació de metro Montbau, línia 3 (verda); 09:00 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

EXCURSIONISME CIENTÍFIC

DATA

EXPLORACIÓ BOTÀNICA ALS TURONS DE CÉLLECS

El Projecte FitoCAT consisteix a explorar botànicament diferents indrets de Catalunya a fi de trobar-hi el màxim de plantes diferents. Aquesta és una sortida ideal per conèixer ambients diferents i reconèixer sobre el terreny les plantes que s'hi fan. No cal tenir coneixements botànics sinó afició i curiositat per conèixer nous indrets i descobrir les plantes qui hi arrel·len. Tenim experts en botànica catalana que ens orienten en la feina.

ITINERARI: Can Cot, turó de Mataró, turó de Céllecs, turó Rodó, plana del Fum, Can Cot.

NIVELL: *molt fàcil / Temps: 2 h /

SORTIDES

Desnivell: +/-300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: al costat de l'estació d'autobusos de Fabra i Puig (metro, L1, Fabra i Puig); 07:00 h.

NOTA: cal dur motxilla, botes de tresc, roba d'abric, impermeable, bastons telescòpics (dos); menjar (esmorzar i dinar) i aigua; llibreta i bolígraf. Material opcional per determinar plantes: lupa (x10), brúixola i dispositiu mòbil (tauleta o mòbil) amb l'app Zamiaidroid.

VOCALS: Josep Nuet i Valentín González.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE, 2 DE DESEMBRE

PUIG DE PASTUIRA (2.675 M) – Joves i Sèniors

ITINERARI: Barcelona, Setcases, pistes d'esquí de Vallter 2000, Coll de la Marrana, Coll de Coma de l'Orri, Puig de Pastuira (2.675 m). Retorn pel mateix camí.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivell: 690 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig (estació d'autobusos), 06:00 h.

NOTA: Sortida llarga, cal tenir una bona forma física. A la reunió s'informarà sobre si cal portar material addicional.

VOCALS: Esther Cantos i Dolors Gurri.

DISSABTE, 16 DE DESEMBRE

PICOS ASTAZUS (3.012 m i 3.071 m) – Joves i Sèniors

Ascens a dos cims situats a l'esquena del Monte Perdido, des d'on es poden veure unes excel·lents panoràmiques.

ITINERARI: des del refugi de Pineta, seguirem el sender fins a arribar al Balcón de Pineta; un cop aquí, farem nit al refugi lliure de Tucarroya (2.666 m). Al dia següent farem l'ascens final

pel coll de Swan i encadenarem els dos cims.

La tornada és pel mateix camí.

NIVELL: ****cal experiència / Temps: 4:30 h–8 h / Desnivells: 1.450 m, +/-400 m, -1.850 m.

PERNOCTACIÓ: refugi lliure Tucarroya.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, Barcelona; 07:00 h.

NOTA: a la reunió s'indicarà el material necessari.

VOCAL: Albert Gómez.

DIMECRES, 27 DE DESEMBRE

ESTADA DE NADAL AL XALET DE SALARDÚ. RAQUETES DE NEU – MULTIACTIVITAT

Coordinat amb els participants dels curss d'esquí de fons, pujarem a la zona de Baquèira-Beret a fer activitats, per lliure, d'esquí de fons, esquí alpí, esquí de muntanya i raquetes de neu. Aquesta estada és oberta a activitats culturals a la tarda. També es realitzaran activitats per la zona de Baquèira-Beret.

NIVELL: ***certa dificultat / ****cal experiència.

VIATGE: amb cotxes particulars o amb autocar.

TROBADA: Palau Reial, Barcelona; 05:45 h.

NOTA: cal dur el material adient per a l'activitat escollida i a determinar. Si no hi hagués neu, mirariem de fer l'estada en un altre lloc.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIMECRES, 6 DE DESEMBRE

JARDINS DEL PALAU DE LES HEURES I EL PARC DEL LABERINT

ITINERARI: Passejada pels jardins del Palau de les Hores, d'estil francès i italià renaixentista, i pel Parc del Laberint, on hi ha un jardí neoclàssic del segle XVII i un jardí romànic del segle XIX.

NIVELL: *molt fàcil.

VIATGE: amb metro.

TROBADA: estació de metro Montbau, línia 3 (verda); 09:30 h.

VOCAL: Núria Casals.

DIVENDRES, 8 DE DESEMBRE

PARC DE CAN VIDALET, PARC DE LA SOLIDARITAT I PARC DE CAN BUXERES

ITINERARI: passeig pel parc de Can Vidalet, jardí històric i l'espai verd més important d'Esplugues; i pel parc de la Solidaritat, situat al capdamunt d'un pont verd que passa per sobre del torrent de Can Clota i la Ronda de Dalt. La caminada continuarà pel torrent de Can Clota, els camins dels horts i l'aqüeducte fins al parc de Can Buxeres, conjunt d'una antiga casa pairal, masoveria i jardí amb 1.000 arbres de 48 espècies diferents, i ara parc municipal de L'Hospitalet.

NIVELL: *molt fàcil.

VIATGE: amb tramvia i metro.

TROBADA: parada del tramvia de Can Clota, línies T1, T2 i T3, amb parades al metro de la L3 de Maria Cristina i Palau Reial; 09:00 h.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 14 DE DESEMBRE

MONESTIR DE VALLBONA DE LES MONGES

ITINERARI: visita al monestir i la cooperativa L'Olivera

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar del davant de l'Ajuntament de Vallbona, 10:00 h.

VOCAL: Montse Gaillard.

DISSABTE, 16 DE DESEMBRE

SORTIDA CULTURAL SORPRESA

Com ja és tradicional per aquestes dates, aquesta sortida és sorpresa; no se'n sap res de res.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: cantonada Pl. Catalunya / Rivadeneyra; 08:30 h.

DIUMENGE, 17 DE DESEMBRE

LA FÀBRICA OLIVA ARTÈS I EL PARC CENTRAL DEL POBLE NOU

ITINERARI: visita a l'antiga fàbrica Oliva Artés del Poblenou, museïtzada pel Museu d'Història de la Ciutat de Barcelona, i passejada pel Parc Central del Poblenou, obra de l'arquitecte Jean Nouvel, pulmó verd de 55.000 m² i joia arquitectònica naturalista. També visitarem el Museu del Disseny, de la plaça de les Glòries.

NIVELL: *molt fàcil.

VIATGE: amb metro.

TROBADA: estació de metro Selva de Mar, línia 4 (grogà); 09:30 h.

VOCAL: Núria Casals.



SORTIDES



DISSABTE, 23 DE DESEMBRE

ART I NATURA: TERMES ROMANES I MUSEU DE SANT BOI, I CAMINADA PEL RIU LLOBREGAT FINS A LA COLÒNIA GÜELL

ITINERARI:

Art: visita a les termes romanes del segle II, les més ben conservades de Catalunya, i a Can Barraquer, casa pairal del segle XVII (actualment, seu del museu de Sant Boi) on va viure Rafael Casanova els darrers anys de la seva vida, i que acull un espai dedicat a ell i a la història de la ciutat.

Natura: passejada pel parc fluvial del riu Llobregat fins a la Colònia Güell.

NIVELL: *molt fàcil / Temps: 2:30 h.

VIATGE: amb tren.



TROBADA: Estació FGC de Sant Boi, 9:30 h. El tren surt de Plaça d'Espanya a les 09:09 h (R6, direcció Igualada. Bitllet d'una zona, T10 o T4).

NOTA: dinar opcional a l'Ateneu per celebrar el Nadal.

VOCAL: Núria Casals.

ESQUÍ NÒRDIC

DISSABTE, 16 DE DESEMBRE

ESQUÍ NÒRDIC: INICI DE TEMPORADA

L'objectiu de l'activitat és iniciar la temporada de neu a la Cerdanya o al Prepirineu, practicant esquí nòrdic en una estació preparada per a aquesta activitat. Hi ha la possibilitat de realitzar curs d'iniciació. Els vocals acompanyaran el grup d'esquiadors, i en el cas que hi hagi alguna persona o un grup interessat en anar pel seu compte, s'organitzaran les hores de trobada pel retorn.

ITINERARI: sortida de Palau Reial; esmorzar pel camí; arribada, lloguer de material, compra de forfets, monitoratge; establiment dels grups i dels horaris de trobada.

NIVELL: Tots els nivells.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Palau Reial, Barcelona; 6:30 h.

NOTA: possibilitat de llogar el material necessari a les pistes. Possibilitat de dinar a les instal·lacions de l'estació.

VOCALS: Antonio Pardo i Emilia Viladoms.

BARRANQUISME

DIUMENGE, 3 DE DESEMBRE

BARRANC TRES EN RATLLA

Barranc tres en Ratlla (Canal Roja) a Montserrat.

VIATGE: amb cotxes particulars.



curso XXVII edició

CEC-Collserola

17 de desembre de 2017

Inscripcions: <http://collserola.cec.cat>

1 RECORREGUT 21 km



CEC Centre
Excursionista
de Catalunya




Comença l'aventura amb viatges CEC

Del 10 al 17 de febrer:

Marroc de contrastos. Des del cim del Toubkal al desert amb camell.

Del 26 de març al 2 d'abril:

Ruta amb esquís de muntanya a l'Oberland bernès.

Del 2 al 8 d'abril:

Ruta de la Silvretta amb esquís de muntanya.

Del 9 al 20 d'abril:

Viatge antropològic a Grenlàndia: Expedició inuit.

Propers viatges:

- Trekking al camp base de l'Everest • Trekking dels Annapurnes
- Islàndia • Tour Vinhamala • Serra de Gredos: cultura i gastronomia
- Patagònia • Tour Mont Blanc • Trekking del Huayhuash • Costa Rica: muntanya i fotografia
- Bolívia • Camino del Inca, Valle Sagrado (Perú) • Jbel Saghro, terra de nòmades (Marroc) • Tour Dolomites • Sibèria. Els nenets de Yamalia • Grenlàndia, expedició inuit • Geòrgia i Armènia



Viatges CEC • Paradís, 10 • 08002 Barcelona • 933 152 311 • www.cec.cat
viatges@cec.cat • <http://cec.cat/viatges-trekkings/>

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS, 11 DE DESEMBRE

ESTRENA D'UN FILM DE FICCIÓ

No us en podem desvetllar ni el títol ni l'autor. Només us podem recomanar l'assistència.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 19:30 h.

DIMARTS 12 DE DESEMBRE

REUNIÓ INFORMATIVA VIATGES GROENLÀNDIA I SIBÈRIA

LLOC: Sala de juntes.

HORA: 19:30 h.

DIJOUS, 14 DE DESEMBRE

HOMENATGE A LES DONES DEL CEC: PROJECCIÓ DE "ENCORDADES"

Alpinistes i escaladores catalanes de diferents èpoques ens acosten a la seva passió per la muntanya, explicant la lluita personal que han protagonitzat per fer realitat els seus somnis d'altura. Un recorregut per la història femenina de l'alpinisme i l'escalada a Catalunya, de la mà d'uns testimonis que han sobrepassat barreres i estereotips, i, alhora, una mirada al paper de la dona en l'esport i la societat des dels anys 40 fins als nostres dies.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 19:00 h.

DIVENDRES 15 DE DESEMBRE

REUNIÓ INFORMATIVA VIATGE A TENERIFE I ASCENSIÓ AL TEIDE

LLOC: Sala de juntes.

HORA: 19:30 h.

DIUMENGE, 17 DE DESEMBRE

TALLER DE PARAFINAR

Per preparar la temporada d'esquí.

A CÀRREC DE: Antonio Miguel Ponce.

LLOC: Sala de Boulder del CEC, c. Sant Pere Més Alt, 29.

HORA: de 10:00 a 13:00 h.



DIMARTS, 19 DE DESEMBRE

CONCERT DE NADAL - BAGATGE HARMÒNIC DEL CEC I LA CORAL CONTRAPUNT

S'interpretaran diverses obres populars catalanes i peces de Händel, de Grüber i d'alemanya amb les harmòniques. La coral cantarà cançons tradicionals i nades catalanes modernes.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 19:30 h.

REUNIÓ INFORMATIVA RUTES AMB ESQUÍ DE MUNTANYA SILVRETTA I OBERLAND, I TREKKING DEL HUAYHUASH

LLOC: Sala de juntes.

HORA: 19:30 h.

DIMARTS I DIJOUS, 19 I 21 DE DESEMBRE

CURS GENERAL DE VOLUNTARI

LLOC: Sala de Boulder del CEC, c. Sant Pere Més Alt, 29.

HORA: de 19:00 a 21:00 h.

DIES: 19 i 21 de desembre, i 9 i 11 de gener.

CURS DE MEDICINA I SOCORS DE MUNTANYA, XXIV EDICIÓ

L'experiència reconeix des de fa molt temps que, davant d'una situació d'emergència amb risc vital, la primera atenció sanitària que es presta és un factor determinant pel desenllaç del procés assistencial.

DATES: del 30 de gener al 10 d'abril de 2018.

Les sessions teòriques s'impartiran els dimarts al CEC (Paradís, 10) i els dijous al Club Pirenaic (C. de Duran i Bas, 16).

INSCRIPCIONS: de l'1 de novembre de 2017 al 19 de gener de 2018, a través de www.cursmsm.org

PREU: 380 € (federats FEEC, llicència C o superior: 330 €). Aquest preu inclou els 112 € corresponents a la formació de l'ASIN 2.

ORGANITZEN: Centre Excursionista de Catalunya, Club Excursionista de Gràcia i Unió Excursionista de Catalunya de Barcelona.



PLACES DISPONIBLES: 25

DESCRIPCIÓ: el curs general de voluntari del CEC vol ser una formació interna que aculli les persones que volen realitzar accions de voluntariat dins de l'entitat.

OBJECTIUS: aquest curs pretén aconseguir que els voluntaris coneguin l'entitat per dins i estiguin familiaritzats amb tots els procediments interns per tal de desenvolupar la seva tasca amb la màxima efectivitat.

ESTRUCTURA: el curs constarà de quatre sessions de dues hores. Una vegada assolida aquesta formació, s'oferiran càpsules formatives específiques amb l'objectiu que els voluntaris puguin ampliar els seus coneixements en àmbits més concrets.

2A EDICIÓ DEL CURS GENERAL DE VOLUNTARI

DIES: 23, 25, 30 de gener i 1 de febrer

LLOC: Sala de Boulder del CEC, c. Sant Pere Més Alt, 29.

HORA: de 19:00 a 21:00 h.

DIJOUS, 21 DE DESEMBRE

REUNIÓ INFORMATIVA VIATGE MARROC DE CONTRASTOS

LLOC: Sala de juntes.

HORA: 19:30 h.

NEPAL, DESPRÉS DEL TERRATREMOL DEL 25 D'ABRIL DE 2015

Audiovisual i posterior col·loqui sobre les experiències visquudes al Nepal entre 2015 i 2017, en les tasques d'ajuda després del terratrèmol de 2015.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 20:30 h.

60è CERTAMEN DE VIDEOFILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS

FORMATS: DV en cinta i DVD-vídeo en discos.

DATA LÍMIT: 8 de gener de 2018.

PREMIS: S'atorgaran medalles primeres, segones, terceres i d'estímul.

• Premi Especial Josep-Jordi Queraltó, al videofilm de viatges més creatiu.

• Premi Especial de Muntanya Jordi Pons, a l'obra que millor mostri o enalteixi els valors de la muntanya (especialment des del punt de vista de l'excursionisme, però també de la natura, la sociologia, la ecologia, etc).

Trobareu la butlleta d'inscripció a la recepció del CEC i a la web.

CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

INSCRIPCIONS OBERTES

DISSABTE, 16 DE DESEMBRE

CURS D'ESCALADA EN ROCA NIVELL 3. VIES DESEQUIPADES

Aquest curs té com a objectiu formar els alumnes amb els coneixements necessaris per poder desenvolupar una activitat esportiva de risc amb total seguretat i autonomia. En finalitzar la formació, tindran la capacitat d'escalar vies d'aventura en les que s'han d'equipar les reunions i les assegurances intermitges, i vies d'artificial.

SESSIÓ TEÒRICA: dimarts 12 de desembre, de 19.30 a 21.30 h, al c/ Sant Pere més Alt, 29.

SORTIDES PRÀCTIQUES: zona de Vilanova de Meià.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA: cal haver realitzat el Curs d'Escalada Nivell 2: Via Llarga.

PREUS: 115 € (no socis: 140 €).

DIMECRES, 20 DE DESEMBRE

ESTADA FORMATIVA – CURS INTENSIU D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA

PROGRAMA DEL CURS:

SESSIÓ TEÒRICA: 20 de desembre, de les 19.30 h a les 21.30 h, al CEC. Presentació del curs. Equipament i material.

SORTIDES PRÀCTIQUES: del 27 al 30 de desembre, al refugi Juli Soler i Santaló de Salardú. Tècniques de descens a una estació d'esquí alpí. Tècniques de progressió amb esquís. Pràctiques de l'ús d'ARVA.

Tècniques de progressió i descens a la muntanya. Orientació i cartografia bàsica. Nivologia i allaus. Assessorament d'activitats a realitzar segons el nivell assolit. Bibliografia d'utilitat.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA: imprescindible esquiar amb desimboltura i seguretat per qualsevol tipus de pista, i tenir una condició física que permeti superar desnivells de 800 m/dia sense problemes. Recomanable fer el viratge en paral·lel.

INFORMACIÓ GENERAL:

Ràtio: 1 tècnic per cada 6 participants.

Grup mínim: 4 participants.

PREU: 260 € (no socis: 310 €).

DIMECRES, 27 DE DESEMBRE

ESTADA FORMATIVA – CURS INTENSIU D'INICIACIÓ A L'ALPINISME

SORTIDES PRÀCTIQUES: del 27 al 30 de desembre, refugi d'Ulldeter.

OBJECTIUS:

- Progressió amb piolets i grampons. Tècniques d'autodetenció.
- Progressió i seguretat en neu. Nivologia i allaus.
- Prevenció i autorescat. Pràctiques amb l'Arva. Recerca de víctimes d'allau.
- Progressió i seguretat en roca. Tècniques de progressió en roca i terreny mixt.
- Descens en ràpel. Escalada de llargs. Escalada en "ensamble".
- Sessions teòriques de nusos i orientació, a les tardes al refugi.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA: experiència en alta muntanya estival. Condició física suficient per afrontar ascensions en alta muntanya de fins a 1.000-1.200 m de desnivell sense problemes.

PREU: 250 € (no socis: 300 €).

DILLUNS, 1 DE GENER

ESTADA FORMATIVA D'ESCALADA EN GEL A COGNE

PROGRAMA DEL CURS:

SORTIDES PRÀCTIQUES: zona segons les condicions.

- Dia 1 de gener: sortida de Barcelona sobre les 18:00 h, vol a Torí i viatge en cotxe de lloguer fins a Cogne (unes dues hores de viatge).
- Dia 2 de gener: pràctiques d'escalada en gel en cascades de la zona.
- Dia 3 de gener: pràctiques d'escalada en gel en cascades de la zona.
- Dia 4 de gener: alguna via de gel de diversos llargs per la vall.
- Dia 5 de gener: escalada en gel de bon matí, retorn cap a Torí al migdia i vol a Barcelona.

PLACES: 4 persones.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA: cal tenir una condició física que permeti superar desnivells de 1.000 m/dia sense problemes, i coneixements en l'ús dels grampons i el piolet. És recomanable haver fet un curs d'alpinisme i tenir coneixements d'escalada en roca.



SEGUEIX TOTES LES NOVETATS
I CURIOSITATS DE L'ESCOLA



EL PREU DELS CURSOS DE L'EMCEC INCLOU:

1. Assegurança d'accidents i RC (per fer els cursos amb nosaltres sense tenir la targeta federativa).
2. Lloguer de material gratuït.
3. Classes teòriques, pràctiques i material tècnic col·lectiu.
4. Instructors tècnics esportius titulats pel Departament d'Ensenyament.
5. Val del 15% de descompte a la botiga Salewa Store de Barcelona.



■ Quota anual soci CEC amb tots els avantatges

■ Subscripció a la revista *Muntanya*: 4 números a l'any



■ Imatges de l'Arxiu Fotogràfic

■ Cursos de l'Escola de Muntanya: alpinisme, escalada, esquí de muntanya, descens de barrancs i orientació GPS i estada formativa a Chamonix



■ Gorra plegable CEC



■ Samarreta CEC: tècnica o de cotó

Per Nadal regala CEC

A atenció al soci o al web del CEC podràs sol·licitar un fantàstic val obsequi personalitzat



■ Quota anual sala d'escalada del CEC



■ Xecs-regal de 25€ per bescanviar com a descompte en qualsevol activitat o quota del CEC



■ Viatges i ascensions: Toubkal amb raquetes de neu, Silvretta amb esquís de muntanya, ascensió al Mont Blanc, ascensió a l'Aneto.

