



CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

Club Alpí Català

FUNDAT L'ANY 1876 • ENTITAT DECLARADA D'UTILITAT PÚBLICA

Paradís, 10-12
08002 Barcelona
Telèfon: 933 152 311
Fax: 933 151 408
cec@cec-centre.org
www.cec-centre.org
DLB: 15.685-1959

BUTLLETÍ PER ALS SOCIS

JULIOL-AGOST- SETEMBRE 2006

VACANCES D'ESTIU 2006

Durant el proper mes d'agost, l'estatge social del Centre obrirà en l'horari habitual (de 17:30 a 21:30 h) els dijous dies 3, 10, 17, 24 i 31. La resta del mes, l'estatge social estarà tancat per vacances. Especialment en aquests dies es recomana portar el carnet de soci.

Tanmateix es mantindrà obert durant tot el mes un servei d'informació telefònica des de les 17:30 a les 21:30 h, de dilluns a divendres.

11 DE SETEMBRE, FESTA NACIONAL DE CATALUNYA

El **dilluns 11 de setembre**, a les 10 del matí, el Centre Excursionista de Catalunya farà la tradicional ofrena de flors al monument a Rafael Casanova.

La trobada de tots els socis interessats a participar-hi serà a 3/4 de 10, al xamfrà dels carrers d'Alí Bei i Girona.

NOVA COMISSIÓ D'ESPORT ADAPTAT (CEA)

Hi ha novetats en la ubicació de l'esport adaptat dins del Centre.

Durant uns quants anys l'àrea d'esport adaptat ha funcionat dins la Secció d'Esquí, i ha estat oberta a persones de totes les edats que pateixen algun tipus de discapacitat com la ceguesa, la paràlisi cerebral o la minusvalidesa física.

A partir d'ara es crea la **Comissió d'Esport Adaptat (CEA)**, com a inici d'una nova etapa, que ha de representar un impuls en la pràctica de les diverses modalitats esportives adaptades a les necessitats d'aquestes persones.

Els esports que ja s'estan practicant són: esquí nòrdic, caiac de mar i natació.

Us recordem que per a la pràctica d'aquests esports estem inscrits a la Federació Catalana d'Esports de Paràlisi Cerebral (FCEPC) i a la Federació Catalana d'Esports de Minusvàlids Físics (FCEMF).

CALENDARI DE LES PROPERES ACTIVITATS:

- **Caiaç:** es faran sortides a la Costa Brava, adaptades a les capacitats dels esportistes.

- Natació:

- juliol: Campionat de Catalunya d'Estiu.

- agost: dies 4 i 5, Campionat d'Espanya a Pamplona.

- setembre: dia 24, travessia al port de Barcelona (modalitat de 400 m).

INAUGURACIÓ DEL REFUGI DE LA RENCLUSA

Segona quinzena de setembre o primera d'octubre

Està prevista la inauguració de la totalitat de les obres realitzades durant els darrers anys en el refugi de la Renclusa la segona quinzena de setembre o la primera d'octubre. S'està treballant conjuntament amb la Federació Aragonesa de Montaña, en el programa d'actes. Informació i inscripció a l'Àrea d'Atenció al Soci.

16a CURSA I CAMINADA POPULAR A COLLSEROLA



El **diumenge 29 d'octubre del 2006** celebrarem la **16a Cursa i Caminada Popular a Collserola**, organitzada conjuntament pel Centre Excursionista de Catalunya i l'Ajuntament de Barcelona.

PÀGINA WEB: www.cec-centre.org**SECCIONS**

- Secció de Muntanya (CLUB ALPÍ CATALÀ)
- CADE (CENTRE ACADÈMIC D'ESCALADA)
- Secció d'Esquí (CLUB D'ESQUÍ DE CATALUNYA)
- Secció de Càmping (CLUB CATALÀ DE CÀMPING I CARAVANA)
- ERE (EQUIP DE RECERQUES ESPELEOLÒGIQUES)
- Secció de Geografia i Ciències Naturals
- Secció d'Història i Art
- Secció de Fotografia
- Secció de Cinema i Vídeo

COMISSIONS

- Escola de Muntanya
- Comissió de Protecció de la Natura
- Comissió d'Activitats per a Infants
- Comissió de Jovent

SERVEIS

- Xarxa de Refugis i Xalets del CEC (8 EQUIPAMENTS)
- Complex esportiu de Can Caralleu
- *Butlletí* (MENSUAL)
- Revista *Muntanya* (BIMESTRAL)
- Publicacions del CEC (GUIES I ALTRES OBRES LITERÀRIES)
- Arxiu Fotogràfic (280.000 CLIXÉS)
- Biblioteca (32.000 VOLUMS)
- Arxiu de l'Estudi de la Masia Catalana (77.000 FITXES)
- Assegurances
- Tramitació de llicències esportives
- Oficina de guies d'alta muntanya (UIAGM)
- Lloguer de material de muntanya i acampada
- Descomptes en instal·lacions i activitats
- Laboratori fotogràfic
- Estudi d'edició de vídeo
- Aules amb instal·lació audiovisual
- Sala d'exposicions

REFUGIS I XALETS

- Refugi d'Ulldeter - 2.235 m (SETCASES)
Guarda: Xavier Bosch. Tel. 972 192 004
- Refugi J. M. Blanc - 2.350 m (ESPOT)
Guarda: Xavier Serratosà. Tel. 973 250 108
- Refugi d'Amitges - 2.380 m (ESPOT)
Guardes: Valentí Sagristà i Núria Garcia
Tel. 973 250 109 - part. 973 250 007
- Refugi J. Ventosa i Calvell - 2.200 m (BOI)
Guarda: Miquel Sánchez
Tel. 973 297 090 - part. 973 641 809
- Refugi de la Renclusa - 2.140 m (BENASC)
Guarda: Antoni Lafont
Tel. 974 552 106 - part. 974 551 490
- Refugi Ciríac Bonet (SIURANA)
Guardes: Toni Arbonès i Miriam Richart. Tel. 977 821 337
- Xalet de la Molina - 1.567 m (LA MOLINA - Cerdanya)
Guardes: Montserrat Barbadas i Adolf Cordero
Tel. 972 892 005
- Xalet Juli Soler i Santaló - 1.270 m (SALARDÚ - VALL D'ARAN). Guardes: Marc Vilatovà i Idoia Lejarzaburu
Tel. 973 645 016

MEMBRE DE:

- Membre fundador de la UNIÓ INTERNACIONAL D'ASSOCIACIONS D'ALPINISME (UIAA)
- Membre fundador i seu nacional de la UNIÓ INTERNACIONAL DE CINEMA AMATEUR (UNICA)

ADHERITS A:

- Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya
- Federació Catalana d'Esports d'Hivern
- Federació Catalana d'Espeleologia
- Federació Catalana de Fotografia
- Associació Espanyola de Càmping i Caravana
- Federació Catalana de Ciclisme
- Federació Catalana d'Esports de Paràlisi Cerebral
- Federació Catalana d'Esports de Minusvàlids Físics

ENTITAT GUARDONADA

- Medalla del Cinquantenari de la UNESCO
- Creu de Sant Jordi de la Generalitat de Catalunya
- Premi d'Honor Jaume I
- Medalla d'Or de la Ciutat de Barcelona
- Premi Nacional de Medi Ambient 2001

HORARIS**(de dilluns a divendres)**

- Secretaria i atenció als socis: de 17:30 a 21:30
- Seccions: de 19:30 a 21:30
- Biblioteca: de 18:30 a 21:30
- Arxiu Fotogràfic: Dimarts i dijous: de 10:00 a 14:00 i de 17:30 a 21:00

Correus electrònics

- General i seccions: cec@cec-centre.org
- Presidència i Secretaria: secretaria@cec-centre.org
- Secretaria Tècnica: areatecnica@cec-centre.org
- Secció de Muntanya: muntanya@cec-centre.org
- Jovent: jovent@cec-centre.org
- Secció d'Esquí: esqui@cec-centre.org
- Secció ERE: ere@cec-centre.org
- Grup de Joves: joves@cec-centre.org
- Biblioteca i Cartoteca: biblioteca@cec-centre.org
- Cartoteca: cartoteca@cec-centre.org
- Arxiu Fotogràfic: arxiufotografic@cec-centre.org
- Escola de Muntanya: escola@cec-centre.org
- Revista *Muntanya*: revista.muntanya@cec-centre.org

ARXIU FOTOGRÀFIC

Des de l'Arxiu Fotogràfic volem agrair al Dr. Lluís Girau i Bach la donació rebuda el mes de maig. El llegat del seu pare, en Lluís Girau i Iglésias, està constituït per material fotogràfic divers, documentació i, bàsicament, negatius de vidre de diferents formats que abasten des de finals del segle XIX fins a la dècada de 1940.

TRASLLAT DE LA SECRETARIA I ADMINISTRACIÓ

Seguint el pla de racionalització d'espais del Centre, s'ha traslladat la secretaria i administració del Centre. A partir d'ara estarà ubicada on abans hi havia la Secció d'Esquí.

LABORATORI FOTOGRÀFIC DIGITAL

Ja podeu fer servir el nou equip informàtic del Centre per al retoc fotogràfic. El laboratori digital, que trobareu a la biblioteca, consta d'un PC amb una pantalla principal

LaCie 119 calibrada, una pantalla complemetària, i també instal·lat el Photoshop CS2. Per utilitzar només cal que reserveu el torn a l'àrea d'atenció al soci.

7a CURSA ALPINA DE LA MOLINA

El 8 d'octubre del 2006 torna la competició més pura al Pirineu català. El Centre organitzarà la **7a Cursa Alpina de la Molina**, una clàssica del calendari de **Copa Catalana** de curses de muntanya i que enguany representarà el **Campionat de Catalunya** de l'especialitat.

L'augment exponencial de corredors, caminants i públic dels darrers anys i de la passada edició en particular, en què la cursa alpina fou inclosa dins la **Copa d'Espanya** de curses de muntanya, ens ha motivat durant tots aquests mesos a intentar millorar enara més el resultat d'anys anteriors.

Cal recordar per als qui encara no coneixeu aquesta prova o modalitat esportiva, que també oferim la **passejada**, una activitat de caire excursionista dirigida a tots aquells que no vulguen participar en una dura competició com és la cursa alpina, però que sí que teniu ganes de passar un dia amb la família i conèixer els bells paratges i curiosos itineraris que formen part de l'entorn natural de l'estació d'esquí de la Molina; La passejada és guiada per instructors de l'Escola

de Muntanya del Centre.

Amb l'adjudicació del **Campionat de Catalunya** esperem la partici-

pació d'un grup important de corredors d'alt nivell i també d'un augment força significatiu dels corredors amateurs fidels a la prova, que any rere any demostren que la cursa alpina és físicament exigent, però amb unes característiques tècniques que la fan accessible a gran part d'esportistes. Per aquesta edició, us animem a assistir-hi, perquè pugueu millorar el vostre temps.

Tant si sou veterans de les curses d'alta muntanya com si us voleu estrenar, no podeu faltar a la cita de la temporada: la 7a Cursa Alpina de la Molina.

És el nostre desig que el diumenge 8 d'octubre, vingueu a participar en la nostra festa de l'esport i el lleure a l'estació d'esquí de la Molina.



CAMPANYA «EL CENTRE DEL NOU SEGLE»

Tots els socis esteu convidats a participar en l'esforç que comporta aquesta iniciativa de la renovació del nostre local social.

Aquestes són les característiques de les aportacions voluntàries al projecte de modernització, rehabilitació i ampliació del nostre local social:

- Aportació mínima: 50 €.
- El pagament es pot efectuar en qualsevol de les modalitats següents:
 - a) Xec o taló bancari nominal a favor del CEC.
 - b) Transferència bancària al compte del CEC, al Banc de Sabadell, **núm. 0081 0057 38 0001949198**, especificant el concepte «El Centre del nou segle».
 - c) En efectiu, a la secretaria de la seu social.
 - d) Contra el compte bancari o llibreta que el soci indiqui a la secretaria del Centre, amb l'import econòmic que es vulgui aportar.

- En les modalitats de xec/taló bancari i de pagament en efectiu, el Centre disposarà, per a més comoditat dels socis, d'un servei de recollida a domicili. Només caldrà fer-ho saber al telèfon 933 152 311, de 10:00 a 13:00 i de 17:30 a 21:30 de dilluns a divendres.
- Atès que aquest tipus d'aportacions tenen el caràcter de donació, i el Centre és una entitat declarada d'Utilitat Pública, estan subjectes a la desgravació del 25 % en la declaració de l'IRPF, i del tipus que pertoqui en l'impost de societats, d'acord amb la normativa tributària vigent.

Reconeixements

- Tots els socis col·laboradors rebran, com a record i reconeixement, un obsequi commemoratiu.

Relació de noves aportacions dels socis:

– **Sanfeliu Nogués, Frederic**

1-2 DE JULIOL: 75è ANIVERSARI DEL CREMALLERA DE NÚRIA

En commemoració del 75è aniversari de la inauguració del cremallera de Núria el Centre Excursionista de Catalunya ha organitzat una sèrie de sortides d'excursionisme paral·leles als actes que Vall de Núria ha organitzat per celebrar aquesta efemèride.

Conjuntament amb el Centre Excursionista de Catalunya, també col·laboren els següents centres: Club Excursionista de Ripoll, Grup Pirinenc Excursionista Nord Català, Centre Excursionista d'Olot i Centre Excursionista de Queralbs. Aquests centres col·laboraran amb Vall de Núria per portar a terme les sortides programades per arribar al migdia a Núria, que és quan es farà el dinar de germanor.

Tothom està convidat a participar en les sortides que s'han programat oficialment:

OLLA DE NÚRIA

Itinerari: diumenge: Núria - puig de la font Negre - cims dels Arqués - pic de Noucreus - pic de Noufonts - pic de Finestrelles - pic del Segre - Puigmal - Núria.

Temps de camí: 9 h

Desnivells: +/- 1800 m acumulats.

Vocals: Francesc Chiva (CEC).

TRAVESA D'ULLDETER - NÚRIA

Itinerari: refugi d'Ulldeter - coll de la Marrana - pic de la Fossa del Gegant - pic de Noucreus - Núria.

Desnivell: +/- 1.000 m.

Vocals: Centre Excursionista d'Olot.

QUERALBS - NÚRIA

Itinerari: Queralbs - cascada de Fontalba - pla de Sallent - Núria.

Desnivell: 850 m.

Vocals: Centre Excursionista de Queralbs.

CARANÇÀ - NÚRIA

Itinerari: Toès- gorges de Carançà - estany de les Truites - estany Blau - pic de Noucreus - Núria

Desnivell: +/-1400 m.

Vocals: Grup Pirinenc Excursionista Nord Català.

ESTACIÓ PUIGMAL - NÚRIA

Itinerari: estació d'esquí de Puigmal- Puigmal- Núria

Desnivell: 950 m.

Vocals: Club Excursionista de Ripoll.

PUIG DE FINESTRELLES (2.827 m.)

Santuari de Núria - coll de Finestrelles - puig de Finestrelles - coll d'Eina - Núria.

Desnivell: 850 m.

Vocals: Joaquim Sánchez, Lluís Garrido i Neus Zamel. Centre Excursionista de Catalunya.

ESTADA A LA ILLA DE CÒRSEGA

Del **dissabte 29 de juliol al dissabte 5 d'agost del 2006.**
Excursions i visites per conèixer aquesta illa del Mediterrani.

Més informació a l'apartat de la Secció de Muntanya i al lloc web del Centre

XXX APLEC EXCURSIONISTA DELS PAÏSOS CATALANS A POLLENÇA (MALLORCA)

Del **dijous 12 al diumenge 15 d'octubre**
Organitza: Secció Muntanya i Club Pollença (Plaça Major, 10 / 07460 Pollença).
Reunió informativa: dijous, 13 de juliol a 2/4 de 9 del vespre

a l'aula Pompeu Fabra. **El centre organitza un viatge col·lectiu en avió.**

Més informació a l'apartat de la Secció de Muntanya i al lloc web del Centre.

CATALOGACIÓ DE LES DIFICULTATS DE LES EXCURSIONS A PEU

En totes les excursions a peu que organitzin les diverses seccions del Centre, a més de la informació de l'itinerari, del desplaçament i del vocal responsable, s'informarà de la dificultat que representa la caminada. D'aquesta manera, els nostres socis en tindran una informació més precisa i detallada.

El Centre Excursionista de Catalunya pretén donar als socis la màxima informació possible de totes les activitats que organitza abans que hi participin, perquè en puguin fer una valoració adequada.

A la ressenya de cada excursió a peu, a més d'esmentar els indrets més destacats per on transcorre l'itinerari, la informació del viatge fins al lloc d'inici de l'activitat i el nom del vocal responsable, s'hi inclourà la informació següent.

Exemple:

Grau de dificultat	Desnivell	Hores de camí
*** cert nivell de dificultat	800 m	5.30 h

Aquest és el quadre que dona la visió general d'aquesta catalogació:

QUADRE PER A LA CATALOGACIÓ DE LES DIFICULTATS DE LES EXCURSIONS A PEU					
R E C O R R E G U T	F A C T O R S				
	DESNIVELL	TEMPS DE MARXA EFECTIVA	CONDICIÓ FÍSICA NECESSÀRIA	FACTORS D'INCREMENT DE DIFICULTAT	GRAU DE DIFICULTAT
Camí: ample i de passeig Senyalització: no necessàriament Molt freqüentat Dificultat: mínima Per a no avesats a caminar per la muntanya	fins a 200 m	fins a 2 hores	preparació física mínima	cap	* MOLT FÀCIL
Camí: ample i de bon fer Senyalització: sovint senyalitzat Regularment freqüentat Dificultat: poc rellevant Per a avesats a caminar per la muntanya	fins a 500 m	fins a 4 hores	preparació física lleugera	cap	** FÀCIL
Camí: estret, pedregós, irregular Senyalització: no necessàriament Poc freqüentat Dificultat: possibilitat de progressions curtes amb l'ajut de les mans Per a excursionistes habituals	fins a 900 m	fins a 6 hores	preparació física bona	possibilitat de factors meteorològics adversos	*** CERT NIVELL DE DIFICULTAT
Sender abrupte o inexistent, o itinerari d'alta muntanya Senyalització: poca o inexistent Poc freqüentat Dificultat: possibilitat de grimpada (II) i/o trams amb neu poc drets (20°) Per a excursionistes amb experiència	fins a 1.200 m	fins a 8 hores	preparació física notable	es pot necessitar material específic (cal consultar-ho al vocal)	**** CAL EXPERIÈNCIA
Itinerari d'alta muntanya Senyalització: sovint fora de les rutes establertes Escassament freqüentat Dificultat: progressió amb tècniques d'alta muntanya, possibles passos d'escalada curts (III) o pendents de neu de més de 20° Apte tan sols per a muntanyencs experts	més de 1.200 m	més de 8 hores	preparació física excel·lent	cal parlar amb el vocal abans d'inscriure-s'hi	***** CAL EXPERIÈNCIA ESPECÍFICA

CONVOCATÒRIA DELS PREMIS PAU VILA DE RECERCA SOBRE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Pau Vila i Dinarès

Pau Vila i Dinarès (Sabadell 1881 – Barcelona 1980) és considerat el pare i fundador de la geografia moderna. Fou president del Centre Excursionista de Catalunya durant els anys 1931/1934, i president de la Secció de Geografia i Geologia durant els anys 1932/1940.

La seva tasca d'investigació i de divulgació fou molt important. L'any 1905 va fundar l'Escola Horaciana i va participar en nombroses iniciatives vinculades al moviment de renovació pedagògica. L'any 1920, i des de la pedagogia, inicià una implicació progressiva en el món de la geografia, i ens deixà un important llegat en aquest camp, tant pel que fa a la geografia de Catalunya, com a la de Llatinoamèrica. Fou guardonat amb el Premi d'Honor de les Lletres Catalanes, i l'any 1979 fou investit doctor *honoris causa* per la Universitat Autònoma de Barcelona.

Objectiu del Premi

El Centre Excursionista de Catalunya, per mitjà de la Secció de Geografia i Ciències Naturals, convoca, amb periodicitat bianual, el Premi Pau Vila en homenatge i memòria d'aquest geògraf eminent, que va ser president del Centre i de la secció, **amb la finalitat de promoure i estimular l'excursionisme científic.**

Bases del Premi

- I. El premi s'ofereix al millor article de recerca, inèdit, sobre geografia o ciències naturals de les terres catalanes.
- II. No podran optar al premi les narracions literàries, els itineraris excursionistes, els articles amb bibliografia ni els treballs que hagin servit per obtenir algun grau universitari.
- III. Els articles que es presentin al premi han de ser redactats en català, escrits a màquina o amb ordinador,

per una sola cara i a doble espai, i hauran de portar il·lustració original (dibuixos, mapes, fotografies, etc.). L'extensió de l'article, sense comptar les il·lustracions, ha de ser d'un mínim de 4 fulls o d'un màxim de 15, en DIN A4.

- IV. Els articles que optin al premi s'han de presentar sense signatura, però amb un lema que s'ha de repetir a l'exterior d'un sobre tancat, dintre del qual ha d'haver-hi un full on consti el nom, l'adreça i el telèfon de l'autor del treball. Els articles que aspirin al premi s'han de lliurar al Centre (carrer del Paradís 12), a l'àrea d'atenció al soci, de 7 a 9 del vespre els dies feiners (llevat del dissabte). En el sobre s'ha d'indicar: «Premi Pau Vila. Secció de Geografia i Ciències Naturals».
- V. El jurat, designat per la Secció de Geografia i Ciències Naturals, estarà format per persones de prestigi reconegut en el camp de la geografia i les ciències naturals, i tindrà les facultats següents: atorgar el premi, considerar-lo desert, concedir-lo *ex aequo*, atorgar accèssits, recomanar-ne la publicació a la revista *Muntanya* i resoldre de forma inapel·lable els conflictes que puguin presentar-se.
- VI. L'import del premi dotat per la Secció de Geografia i Ciències Naturals és de 600 €. A més, el guardonat rebrà un diploma acreditatiu.
- VII. El premi serà lliurat durant el mes de novembre de l'any corresponent, coincidint amb la diada de la celebració de l'aniversari de la fundació del Centre Excursionista de Catalunya.
- VIII. El termini d'admissió dels treballs que optin al premi finalitzarà l'últim dia hàbil del mes d'octubre

RELACIÓ D'ALTES CORRESPONENT AL MES DE FEBRER DEL 2006

NUMERARI

Cardona Bosch, Mercè
 Fàbrega Álvarez, Antoni de P.
 Guàrdia Sebastià, Josep
 Salamanca de Alcaraz, Enric
 Tarrida Camps, Jordi
 Trens Ojea, Tomàs

FAMILIAR

Brasó Ibàñez, Arnau
 Brasó Ibàñez, Ester
 Brasó Ibàñez, Jana

RECORDEM

Enric Braso i Vendrell, que va morir al 4 d'abril als 79 anys, soci del Centre des de l'any 1946, participà activament en les excursions col·lectives de la Secció de Muntanya. També va fer moltes sortides d'esquí de muntanya, juntament amb la seva esposa Conxita (E.P.D.) i amb en Josep M. Sala i Albareda, i d'altres.

Passaren els anys, i continuà amb el grup de veterans, que fundaren l'Agustí i la M. Antònia, amb la seva inestimable col·laboració fins a l'últim moment.

El nostre condol als seus familiars i amics. Que en pau descansi.

AGENDA MENSUAL

A L'APARTAT DE LES SECCIONS HI TOBAREU MÉS INFORMACIÓ

JULIOL

DISSABTE 1

CÀMPING

- Tot Collserola en BTT. Recorregut per les carenes principals de Collserola.

DISSABTE 1 I DIUMENGE 2

MUNTANYA

- Alta muntanya estiu. 75è Aniversari cremallera de Núria.
- Alta muntanya estiu. Olla de Núria.
- Alta muntanya estiu. Travessa d'Ulldeter a Núria.
- Alta muntanya estiu. Queralbs-Núria.
- Alta muntanya estiu. Carançà Núria.
- Alta muntanya estiu. Estació Puigmal-Núria
- Alta muntanya estiu. Puig de Finestrelles.
- Joves. La vall de Núria.
- Jovent. Travessa Núria-Toès.

GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

- Estada botànica a la Molina. Celebració del 20è. aniversari de la fundació del Grup d'Estudis Botànics Ramon Pujol i Alsina.

DIUMENGE 2

MUNTANYA

- Excursionisme. Baixada per la llera del Riu Rialb.

DILLUNS 3

GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

- Comença la inscripció a l'àrea d'atenció al soci per a l'excursió geogràfica al Pirineu aragonès dels dies 22 i 23 de juliol. Vocals: Francesc Juandó i Maria Vilalata.
- Comença la inscripció per al viatge geogràfic i cultural al País Basc, dels dies 8 al 12 de setembre, en què es visitarà Àlaba, Bizkaia, el comtat de Treviño i la Rioja Alabesa. La inscripció estarà oberta del 3 al 24 de juliol. Vocals: Francesc Juandó i Maria Vilalta.

DIJOUS 6

MUNTANYA

- Reunió informativa: excursions per l'illa de Còrsega. A l'aula Pompeu Fabra a 1/4 de 9 del vespre. Vocal: Francesc Beato i Josep M. Grieria.

CÀMPING

- Matinals dijous. Collserola. Àrea de can Ribes, font d'en Ribes, font de l'Arrabassada.

DISSABTE 8 I DIUMENGE 9

MUNTANYA

- Veterans.Vall d'Aran.
- Alta muntanya estiu.Tuc del Rosari (sortida verda).
- Alta muntanya estiu. Vall d'Aran.
- Joves.Canal Olímpic del Segre i pic de l'Estanyó.

DIUMENGE 9

HISTÒRIA I ART - FOTOGRAFIA

- Excursió amb autocar al Baix Empordà. Visita a la Casa Màgica a Santa Cristina d'Aro i bany a Platja d'Aro.

DIJOUS 13

CENTRE

- Reunió informativa. XXX Aplec dels Països Catalans a Pollença (Mallorca). a 2/4 de 9 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.

DISSABTE 15

MUNTANYA

- BTT/CT. Sopar d'estiu.

DISSABTE 15 I DIUMENGE 16

MUNTANYA

- Alta muntanya estiu. Pic del Roc Blanc.
- Alta muntanya estiu. Pic de la Mainera.
- Joves. Cresta de Malhivern.

DIUMENGE 16

HISTÒRIA I ART

- Excursió amb transport públic a la Costa Daurada (Baix Ebre), combinada amb bany.

DEL DIUMENGE 16 AL DIVENDRES 28

MUNTANYA

- Jovent. Campament d'estiu a Mallorca

DIJOUS 20

CÀMPING

- Campament de vacances ALPS. A les 8 del vespre a la sala d'actes farem la distribució i la coordinació de les tasques a fer.

DISSABTE 22 I DIUMENGE 23

MUNTANYA

- Alta muntanya estiu. Vall d'Orlu (sortida verda).
- Alta muntanya estiu. Pica d'Estats (des de França).

GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

- Excursió geogràfica al Pirineu aragonès: alta muntanya amb jeeps. Visita a Sant Nicolau de Bujaruelo, Ordiso, Otal, els miradors de Punta Acuta, Roldán i Mont Perdut. Vocals: Francesc Juandó i Maria Vilalta.

DIMARTS 25

CÀMPING

- Campament de vacances als Pirineus. A les 8 del vespre a la sala d'actes farem la distribució i la coordinació de les tasques a fer.

DISSABTE 29 I DIUMENGE 30

MUNTANYA

- Alta muntanya estiu. Tossau de Mar (sortida Verda).

DEL DISSABTE 29 AL DISSABTE 5 D'AGOST

MUNTANYA

- Excursions per l'illa de Còrsega.

DEL DILLUNS 31 AL DIMARTS 15 D'AGOST

CÀMPING

- 47è campament de vacances d'enguany, un al Pirineu, a la zona de Canfranc i l'altre als Alps, a Bionaz (Vallpelline - Aosta).

AGOST**DIMARTS 1 DIMARTS 8**

MUNTANYA

- Alta muntanya estiu. GR 11 Sallent de Gállego-Irati

DIMARTS 1 DIUMENGE 13

MUNTANYA

- Joves. Alps Suïsos.

DIVENDRES 4 I DISSABTE 5

COMISSIÓ D'ESPORT ADAPTAT

- Natació. Campionat d'Espanya a Pamplona.

DISSABTE 12

HISTÒRIA I ART

- Excursió amb transport públic a la Costa Brava (Alt Empordà), combinada amb bany.

DISSABTE 12 I DIMARTS 15

MUNTANYA

- Alta muntanya estiu. Ruta dels refugis.

SETEMBRE**DISSABTE 2 I DIUMENGE 3**

MUNTANYA

- Alta muntanya estiu. Port de Benasc-Salvaguada.
- Alta muntanya estiu. Mont Perdut.

DILLUNS 4

HISTÒRIA I ART

- S'obre la inscripció per a l'excursió amb autocar del 16 i 17 de setembre al Pallars Sobirà.

FOTOGRAFIA

- S'obre la inscripció per a la sortida de l'1 d'octubre al Ripollès. Fabert i Espinavell.

DEL DIVENDRES 8 AL DIMARTS 12

GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

- Viatge geogràfic i cultural al País Basc, en què es visitarà Àlaba, Biscaia, el comtat de Treviño i la Rioja Alabesa. La inscripció es farà del 3 al 24 de juliol, a l'àrea d'atenció al soci. Vocals: Francesc Juandó i Maria Vilalata. ☎ 932 132 304. Places limitades.

DEL DISSABTE 9 AL DILLUNS 11

MUNTANYA

- Alta muntanya estiu. Vall d'Aran.
- Alta muntanya estiu. Pic de Certascan i els seus voltants.
- Joves. Cueva de los Lecherines.
- Jovent. Estany de Juclar-pic de Noè.

DILLUNS 11

CENTRE

- Diada Nacional de Catalunya a les 10 del matí.

DISSABTE 16 I DIUMENGE 17

MUNTANYA

- Alta muntanya estiu. Inauguració del refugi de la Renclusa. (data a confirmar).
- Joves. Pic del Carlit.

HISTÒRIA I ART

- Cap de setmana al Pallars Sobirà (Esterrí d'Àneu i el llac de Sant Maurici), amb autocar.

DIUMENGE 17

HISTÒRIA I ART

- Excursió amb transport públic a la Costa Daurada (Baix Ebre), combinada amb bany.

DIJOUS 21

CÀMPING

- Sortides dijous. De Sant Hilari Sacalm a Sant Miquel Solterra o de les Formigues.

DISSABTE 23 I DIUMENGE 24

MUNTANYA

- Jovent. Bivac al Puig d'Alfar (Vilanova de Sau).

DEL DISSABTE 23 AL DILLUNS 25

MUNTANYA

- Alta muntanya estiu. Pic de Monestero.
- Alta muntanya estiu. Tour al Midi d'Ossau (sortida verda).

DIUMENGE 24

MUNTANYA

- BTT/CT. Ruta pel Maresme.

COMISSIÓ D'ESPORT ADAPTAT

- Natació. Travessia al port de Barcelona (modalitat 400 m).

DILLUNS 25

HISTÒRIA I ART

- S'obre la inscripció per a l'excursió amb autocar del 8 d'octubre a Sant Joan les Fonts (Garrotxa).

DIMECRES 27

HISTÒRIA I ART

- Visita a l'exposició temporal «Cultura-Cultures», a Montserrat. Desplaçament amb tren i cremallera.

DISSABTE 30

MUNTANYA

- Veterans. Castell de Montgrí-cala Montgó.

DEL DISSABTE 30 AL DIUMENGE 1 D'OCTUBRE

MUNTANYA

- Alta muntanya estiu. Malh de Bolard (Vall d'Aran).

OCTUBRE**DIUMENGE 1**

MUNTANYA

- Excursionisme. Espinavell-la Presta-Espinavell.

HISTÒRIA I ART

- Excursió amb transport públic al Vallès Oriental.
- Grup Miquel Farré de dibuix i pintura. Sortida a Santa Maria de Palautordera.

FOTOGRAFIA

- Excursió amb autocar al Ripollès.

DIJOUS 5

CÀMPING

- Matinals dijous. A l'Ordal: de Corbera de Llobregat al monestir de Sant Ponç.

DIUMENGE 8

CENTRE

- 7a Cursa Alpina de la Molina.

MUNTANYA

- BTT/CT. Volta a les falces del Costabona.
- Marxes Tècniques. 43a Marxeta (sistema Dufour).

HISTÒRIA I ART

- Excursió amb autocar a la Garrotxa (Sant Joan les Fonts). Visita als llocs interessants de la població i el «Boscarró».

DIMARTS 10

MUNTANYA

- Projectió de diapositives. Sala d'actes. «Islàndia.»

DEL DIJOUS 12 AL DIUMENGE 15

CENTRE

- XXX Aplec dels Països Catalans a Pollença (Mallorca).

MUNTANYA

- Alta muntanya estiu. Travessa dels refugis d'aragó.

SECCIÓ DE MUNTANYA

LA SECCIÓ INFORMA:

PROJECCIÓ DIAPOSITIVES

10 d'octubre

Sala d'actes a les 8 del vespre.

Títol: «Islàndia».

A cura del nostre consoci Benet Alba.

PROJECCIONS DE DIAPOSITIVES:

Tots els socis que estigueu interessats en fer alguna projecció de diapositives, especialment de les sortides en les quals participeu, poseu-vos en contacte amb en Francesc Chiva, coordinador de la vocalia d'alta muntanya.

XXX APLEC EXCURSIONISTA DELS PAÏSOS CATALANS A MALLORCA.

La Secció de Muntanya del Club Pollença, els dies 12, 13, 14 i 15 d'octubre, organitzarà el XXX Aplec Excursionista dels Països Catalans a la zona esportiva de la població de Pollença. Com cada any el Centre organitzarà un viatge col·lectiu amb vaixell. En els propers butlletins informarem detalladament d'aquesta tradicional trobada excursionista. Reserveu aquest dies per assistir-hi.

EXCURSIONISME

2 de juliol: BAIXADA PER LA LLERA DEL RIU RIALB. Itinerari: riu Rialb. Temps de camí: 4 h. Viatge amb cotxes propis. Vocal: Josep M. Costa i Antoni Masegosa.

EXCURSIONS PER L'ILLA DE CÒRSEGA

Del dissabte 29 de juliol al dissabte 5 d'agost del 2006.

RESUM DEL PROGRAMA D'EXCURSIONS I VISITES

Dissabte 29 de juliol

Anada: Barcelona - Còrsega.

Sortida aeroport del Prat: 11,00 h.

Arribada a Còrsega: 12,10 h.

Diumenge, 30 de juliol

Excursió Monte San Petrone.

Dilluns, 31 de juliol

Excursió a l'estany de Crenu i Monte San Eliseo.

Dimarts, 1 d'agost

Excursió Monte Cintu (2.706 m).

Dimecres, 2 d'agost

Visita a indrets i poblacions de l'illa amb autocar (Sector de Bonifacio).

Dijous, 3 d'agost

Excursió a les gorges de Tavignano.

Divendres, 4 d'agost

Excursió Monte Renoso i estanys de Nielluccio i de Bastani.

Dissabte 5 d'agost

Tornada: Còrsega - Barcelona.

Sortida de Còrsega: 13 h.

Arribada aeroport del Prat: 14,10 h

Inscripcions: Limitat a 55 places.

Viatge amb avió

Allotjament: Hotel de la Paix. Núm. 9,

Avenue du General de Gaulle - 20250

Corti (Mitja pensió, habitació doble)

REUNIÓ INFORMATIVA:

Dijous 6 de juliol a 1/4 de 9 del vespre a l'aula Pompeu Fabra. Vocals: Francesc Beato i Josep M. Griera.

XXX APLEC EXCURSIONISTA DELS PAÏSOS CATALANS POLLENÇA (MALLORCA)

Del dijous 12 al diumenge 15 d'octubre. Organitza: Secció Muntanya - Club Pollença. (Plaça Major, 10 07460 Pollença). Lloc on se celebra (acampada). Camp de futbol de can Escar-rinxo. Serveis a la zona d'acampada, bar, entrepans i botiga de queviures.

REUNIÓ INFORMATIVA

Dimarts 13 de juliol a 2/4 de 9 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.

EL CENTRE ORGANITZA UN VIATGE COL·LECTIU AMB AVIÓ DES DE BARCELONA

Dijous, 12 d'octubre

Hora de presentació aeroport del Prat (Barcelona): 6 h.

Hora d'arribada a Pollença: 10 h 15 min.

Tornada:

Diumenge, 15 d'octubre

Hora d'arribada a l'aeroport del Prat (Barcelona): 18 h 35 min.

HOTELS I HOSTALS DE POLLENÇA

- Hotel Residència Juma

Tel. 971 535 002 - Fax: 971 534 155

- Hotel Desbrull

Tel. 971 535 055

- Son Sant Jordi

Tel./Fax 971 530 389

- Posada de Lluç

Tel. 971 535 220 - Fax: 971 535 222

Atenció: Els participants que vulgueu fer estada en els hotels i hostals cal que telefonu pe reservar plaça. Vocal: Francesc Beato. Més informació al lloc web del Centre.

AVANÇ OCTUBRE

1 d'octubre: Espinalvell - la Presta - Espinalvell. Itinerari: Espinalvell, coll Pregon, coll Siern, la Presta, la Farga, coll Pregon, Espinavell. Temps de camí: 6h. Dificultat: *** cert nivell de dificultat. Desnivell: +940m. Mapa: *Puigmal-Costabona* (ICC). Viatge amb autocar. Vocals: Pepe Guajardo, Montse Giménez.

VETERANS

8-9 de juliol: VALL D'ARAN. Itinerari: **dissabte 8:** BCN - port de la Bonaigua - telecadira fins Argulls. **Caminadors:** collada de Muntanyó (2.430 m) - tuc Garrabea (2.436 m) - per veure la vall d'Àrreu - tuc de la Cigalera (2.502 m) - baixada per camí de l'Orri, fins a 2 km. **No caminadors:** Caminada pels voltants d'Argulls. Podeu anar fins a la collada de Muntanyó i baixar amb el telecadira fins al port. Tarda: des del port de la Bonaigua, amb autocar, a Vilamós, visita a la Casa Museu de Joanchiquet.

Diumenge 9: Caminadors: sortida amb autocar fins a l'aparcament del pla de Beret (1.850 m) on s'esperarà fins al final de l'excursió. Excursió pel camí del marge esquerre del Noguera Pallaresa - tuc des Pedescaus (2.390 m). Opcional-Montgarri (1.645 m). Dinar a

la borda Arnaldot amb els no camindors i tornada a peu per la pista del marge dret. **No caminadors:** amb un jeep taxi anada a Montgarri des de Salardú, dinar a la borda Arnaldot amb els caminadors i tornada amb el jeep a l'aparcament de Beret. Temps de camí: dissabte: 4 h. Diumenge: 2:30 h o 4:30 h amb el recorregut opcional. Pernoctació: refugi Juli Soler i Santaló, Salardú (mitja pensió). Data obertura d'inscripcions: 12 de juny. Data cloenda d'inscripcions: 29 de juny. Lloc de sortida: Rda. Universitat-Balmes. Hora de trobada: 5: 45 h. Hora de sortida: 6 h. Mapes i informació: *Vall d'Aran* (Ed. Alpina), *Era Val d'Aran* (Ed. Pirineo). Viatge amb autocar. Vocals: Enric Nosàs, Antoni Muñoz, Lluís Willaert i Ramon Guiu.

SETEMBRE

30 de setembre: Nº 167 CASTELL DE MONTGRÍ - CALA MONGÓ. Itinerari: autocar: Barcelona - l'Escala - Torroella de Montgrí - cala Montgó - Empúries - Barcelona. **Caminadors:** Santa Caterina - castell de Montgrí - Torroella de Montgrí - cala Montgó - punta Ventosa (bany opcional) - Empúries (visita conjunta amb els no caminadors). **No Caminadors:** Torroella de Montgrí (visita) - l'Escala (dinar opcional) - Empúries. Temps de camí: 3:30 h. Dificultat: *** cert nivell de dificultat. Desnivells: +320 m -320 m. Mapes i Informació: *Guia Sender GR 92*. Viatge amb autocar (plaçes limitades). Obertura d'inscripcions: 12 setembre. Lloc de Trobada: Rda. Universitat-Balmes. Hora 7:15 h. Hora de sortida: 7:30 h. Vocals: Antoni Muñoz-Lluís Solé Guillaume-Ramon Gui.

ALTA MUNTANYA ESTIU

1-2 de juliol: 75è ANIVERSARI DEL CRE-MALLERA DE NÚRIA. En commemoració del 75è aniversari de la inauguració del cremallera de Núria el Centre Excursionista de Catalunya ha organitzat una sèrie de sortides

d'excursionisme paral·leles als actes que Núria ha organitzat per commemorar aquesta efemèride. Conjuntament amb els següents centres:

- Club Excursionista de Ripoll.
- Grup Pirinenc Excursionista Nord Català.
- Centre Excursionista d'Olot.
- Centre Excursionista de Queralbs.

Col·laboraran amb Núria per portar a terme les sortides programades per arribar al migdia a Núria, que és quan es farà el dinar de germanor.

Tothom està convidat a participar en les sortides que s'han programat oficialment.

Sortides programades:

OLLA DE NÚRIA

Itinerari: diumenge: Núria - puig de la font Negre - Cims dels Arqués - pic de Noucreus - pic de Noufonts - pic de Finestrelles - pic del Segre - Puigmal - Núria. Temps de camí: 9 h. Desnivells: ±1.800 m acumulats. Vocals: Francesc Chiva.

TRAVESSA D'ULLDETER - NÚRIA

Itinerari: refugi d'Ulldeter - coll de la Marrana - pic de la Fossa del Gegant - Noucreus - Núria. Desnivell: ±1000 m. Vocals: Centre Excursionista d'Olot.

QUERALBS - NÚRIA

Itinerari: Queralbs - cascada de Fontalba - pla de Sallent - Núria. Desnivell: 850 m. Vocals: Centre Excursionista de Queralbs.

CARANÇÀ - NÚRIA

Itinerari: Toès - gorges de Carançà - estany de les Truites - estany Blau - Noucreus - Núria. Desnivell: ±1.400 m. Vocals: Grup Pirinenc Excursionista Nord Català.

ESTACIÓ PUIGMAL - NÚRIA

Itinerari: estació d'esquí de Puigmal - Puigmal - Núria. Desnivell: 950 m. Vocals: Club Excursionista de Ripoll.

PUIG DE FINESTRELLES (2.827 m)

Santuari de Núria - coll de Finestrelles - puig de Finestrelles - coll d'Eina - Núria. Desnivell: 850 m. Vocals: Joaquim Sánchez, Lluís Garrido i Neus Zamel.

8 i 9 de juliol: TUC DEL ROSARI (sortida verda). Itinerari: ds.: port de la

Bonaigua - estany superior del Rosari. Dg.: tuc del Rosari (baixada per la vall del riu Malo). Temps de camí: ds., 3 h; dg., 4 h. Dificultat: *** cert nivell de dificultat. Desnivells: ds., 500 m acumulats; dg., +400 m, -700 m. Pernoctació en tendes. Mapes i informació: *Vall d'Aran* (Ed. Alpina) i *Vèrtex 194*. Viatge amb cotxes propis. Vocal: Manuel Parrado.

8 i 9 de juliol: VALL D'ARAN. Itinerari: ds.: Vaquèira - eth Orri (1.860 m) - estanhola deth Còth de Blanheuar i estanhons deth Clòt der Os (2.250 m) i ascensió al cap de Varimanha (2.628 m) i retorn. Dg., vall de Varradòs - Bòrdes dera Artiga (1.455 m) - cabana de Tortiganaut i ascensió al tuc de Cauilha (2.321 m). Temps de camí: Dificultat: *** cert nivell de dificultat. Pernoctació: refugi Salardú (mitja pensió). Mapes i informació: *Vall d'Aran* (Ed. Alpina). Viatge amb cotxes propis. Vocal: Francesc X. Gregori i Rosa M. Comamala.

15 i 16 de juliol: PIC DEL ROC BLANC (2.542 m). Itinerari ds.: excursió per la vall de Galba (possibilitat de fer algun cim). Dg.: refugi forestal de Laurenti - estany de Laurenti - pic del Roc Blanc. Temps de camí: ds., 5.30 h; dg., 6 h. Dificultat: *** cert nivell de dificultat. Desnivells: ds., + 900 m; dg., +1.000 m. Pernoctació en *gîte d'etape*. Mapes i informació: IGN 2249 est i IGN 2248 est (francès). Viatge amb cotxes propis. Vocal: Mateu Espinal i Josep Pérez.

15 i 16 de juliol: PIC DE LA MAINERA (2.906m). Itinerari ds.: Espot - refugi Josep M. Blanch. Dg.: refugi Josep M. Blanch - estany Negre - estany de la Coveta - estany de la Llastra - estanys del Cap de Port - collada de Saburó - pic de la Mainera. Temps de camí: ds., 2 h; dg., 6 h. Dificultat: *** cert nivell de dificultat. Desnivells: dg., +1.000 m -556 m. Pernoctació en refugi Mapes i informació: *Sant Maurici-Els Encantats* (Ed. Alpina). Viatge amb cotxes propis. Vocal: Joaquim Sánchez i Carles Portillo.



LA PREVENCIÓ I LA SEGURETAT

PREVENCIÓ La prevenció

Els recorreguts

- ✓ Planteja't itineraris adequats a les condicions físiques, psíquiques i tècniques teves o del grup. Si surts en grup, programa/planteja l'ascensió tenint en compte les capacitats de la persona amb menys experiència o menys preparació.
- ✓ És necessari que mantinguis un nivell de forma física que es correspongui amb els teus objectius esportius: cuida el grau d'entrenament, l'alimentació i el descans per poder fer front a una ascensió amb una seguretat raonable, i sortir-ne ben parat si es presenten dificultats. Cal tenir una bona forma física per practicar qualsevol activitat de muntanya i gaudir-ne. Aquesta no s'aconsegueix d'un dia per l'altre.
- ✓ Estigues moralment preparat: estigues sempre a l'alçada de les circumstàncies i de la responsabilitat inherent a l'activitat, amb una decidida convicció interior.
- ✓ Sigues conscient de les teves possibilitats, coneix les pròpies limitacions i reaccions (així com les dels companys) davant les situacions d'emergència o perill; estigues sempre un xic per sota de les teves possibilitats per conservar un marge raonable de seguretat.

FORMACIÓ La formació

- ✓ Estigues tècnicament preparat: utilitza amb destresa el material, adquireix l'experiència que et permeti prendre les decisions apropiades en tot moment.
- ✓ Forma't, a través de persones amb experiència i coneixements o amb els cursos de formació que ofereixen les entitats excursionistes, com per exemple els **cursos de l'Escola de Muntanya del CEC**. Fes-te d'un club o entitat excursionista, tindràs la informació i l'assessorament necessari i una assegurança d'accident i, si escau, federa't.

EQUIPAMENT L'equipament

- ✓ "L'hàbit no fa el monjo...ni l'equip, l'alpinista".
- ✓ Assegura't de disposar del material i l'equip necessari per a cada activitat i tenir-lo sempre en un correcte estat de manteniment, i assegura't que saps utilitzar-lo correctament. Les condicions a l'alta muntanya poden esdevenir rigoroses, malgrat que siguem a l'estiu.
- ✓ No oblidis material bàsic com el mapa, la brúixola, la cantimplora, el barret, les ulleres de sol, la crema de protecció solar, i porta sempre una farmaciola i una manta tèrmica.

SEGURETAT La Seguretat

- ✓ Respecta els horaris, surt d'hora i t'estalviaràs problemes.
- ✓ No forçis el ritme de la marxa. Has de poder mantenir una respiració profunda, sense ofegar-te, durant molta estona. Per això, les passes seran més amples en terreny pla i més curtes en pendents. En cas de cansament, atura't i recupera el ritme de la respiració.
- ✓ Mai no s'ha de deixar un company sol.
- ✓ Durant els mesos d'estiu, la calor pot fer-te una mala jugada. Protegeix-te adequadament de l'excés de radiació solar, porta sempre un barret i posa't crema de protecció solar.
- ✓ Beu aigua regularment, millor a glops curts, sobretot si l'aigua és molt freda.
- ✓ Porta sempre quelcom de menjar, aigua i una petita farmaciola.
- ✓ En cas de tenir poca visibilitat, per boira espessa o perquè es fa de nit, i davant la possibilitat de perdre't, busca un lloc prou segur i còmode i espera que s'esvaeixi la boira o es faci de dia.
- ✓ En cas de tempesta no perdis la calma. Si hi ha llamps, no et posis sota els arbres, i menys encara si aquests estan aïllats. Marxa dels cims i punts elevats i surt de les carenes.
- ✓ La prudència a la muntanya sempre és bona companya.
- ✓ Sigues conscient de les responsabilitats assumides: tria amb cura els companys d'escalada, estigues sempre vigilant i despert, mou-te amb prudència, comporta't amb esperit de solidaritat amb la resta d'alpinistes, dóna ajut o demana'l si algú es troba en dificultats, i aprèn nocions de socorrisme.
- ✓ Davant de qualsevol incident no perdis la calma i, abans de prendre decisions, reflexiona i parla-ho, si és el cas, amb els companys.
- ✓ Sàpigues renunciar quan les condicions generals ho aconsellin o quan no et sentis segur o en plena forma. Les muntanyes no es mouen. Renunciar a una muntanya és només preparar millor el pròxim triomf i adquirir experiència.

Què cal fer en cas d'accident

- ✓ No t'esveris, tingues serenitat.
- ✓ Aplica el "PAS":
 - **Prevenió:** primer protegeix-te a tu mateix i després les víctimes.
 - **Avís:** Avisa els serveis de socors de muntanya. Informa de:
 - Lloc de l'accident (al més detallat i precís possible).
 - Nombre d'accidentats.
 - Situació dels accidentats: ferides, nivell de consciència, etc..
 - Condicions meteorològiques al lloc de l'accident.
- I recorda: no tallis la comunicació amb els socorristes, espera instruccions.
- **Socors:** no facis res si no tens coneixements de socorrisme.
- ✓ Els accidents a muntanya són inevitables, una àmplia formació augmenta l'estàndard de seguretat.

La preparació de la sortida

- ✓ Tria bé l'ascensió tenint en compte l'època de l'any, la durada i les zones o indrets per on aniràs.
- ✓ Abans de sortir, consulta les guies i la bibliografia existent.
- ✓ Aprèn a interpretar els mapes, croquis i ressenyes.
- ✓ Prepara't bé l'ascensió: estudia el recorregut, el temps necessari, la via normal de baixada, els possibles punts de suport i vies d'escapada; informa't de les condicions en què es troba el recorregut o la via triada, escolta els consells dels experts.
- ✓ Informa't de les condicions meteorològiques.
- ✓ És recomenable que no vagis sol.
- ✓ Digueu sempre a algú l'itinerari previst i l'hora de tornada. Fes-ho amb un marge raonable per no provocar alarmes innecessàries.

PREVENCIÓ
SEGURETAT

TELÈFONS i INFORMACIÓ GENERAL

Central d'Emergències de Catalunya	112
Bombers de la Generalitat	085
Guàrdia Civil	062
Servei Meteorològic de Catalunya	<i>www.smc.gencat.es</i> 935 676 090
Informació d'Andorra	<i>www.meteo.fr</i> 00 376 848 851
Meteo France	<i>www.meteo.fr</i> 33 836 681 020
Instituto Nacional de Meteorologia	<i>www.inm.es</i> 906 365 380
Centre Excursionista de Catalunya	<i>www.cec-centre.org</i> 933 152 311
Federació d'Entitats Excursionistes de Cat.	<i>www.feec.org</i> 934 120 777

(Ve de la pàg. 11)

22 i 23 de juliol: PICA D'ESTATS (des de França). Ds.: pujada al refugi de Pinet. Dg.: ascensió a la pica d'Estats i retorn. Dificultat: *** cert nivell de dificultat, llarga. Desnivell: +1.300 m. Temps de camí: 6-8 h. Pernoctació: refugi de Pinet. Mapes i informació: *Pica d'Estats* (Edit. Alpina). Viatge amb cotxes propis. Vocals: Francesc Chiva i Gemma Nadal.

22 i 23 de juliol: VALL D'ORLU (sortida verda). Itinerari: ds.: les Forges d'Orlu - estany de Naguille - collada d'en Beis - refugi d'en Beis; dg.: refugi d'en Beis - puig de la Grava - vall de l'Oriège - le Fanguil. Temps de camí: ds., 6 h; dg., 5 h. Dificultat: **** cal experiència. Desnivells: ds., +1.400 m; du., +800 m. Pernoctació en refugi (mitja pensió). Mapes i informació: *Cerdagne-Capcir* (IGN) (francès). Viatge amb cotxes propis. Vocal: Teresa Larrieu.

29 i 30 de juliol: TOSSAU DE MAR (sortida verda). Itinerari ds.: boca sud del túnel de Viella - port de Rius - refugi de la Restanca. Dg.: tossau de Mar. Temps de camí: ds., 4-5 h; du., 5-6 h. Dificultat: *** cert nivell de dificultat. Desnivells: ds., +700 m -300 m; dg., +750 m -1.100 m. Pernoctació en refugi. Mapes i informació: *Vall d'Aran* (Ed. Alpina). Viatge amb cotxes propis. Vocal: Manuel Parrado.

AGOST

1 al 8 d'agost: GR 11 SALLENT DE GÁLLEGO - IRATI. Dia 1: viatge en autocar de Barcelona a Sallent de Gállego. Pernoctació a l'alberg Foratata.

Dia 2: Sallent de Gállego - Candanchú. Sallent de Gállego - ibons d'Anyanet - Canal Roya - Candanchú. Pernoctació al refugi "El Àguila".

Dia 3: Candanchú - Selva de Oza. Candanchú - Coll de Causiat - Ibón d'Estanés - port de l'Escalé - Achar d'Agua Tuertas - Selva de Oza. Trasllat en autocar des de Selva de Oza a Siresa. Pernoctació a l'alberg Siresa.

Dia 4: Selva de Oza - Zuriza. Trasllat amb autocar des de Siresa a Selva de Oza. Selva de Oza - cuello de Petraficha - refugi de Tacheras - Zuriza. Pernoctació al càmping - alberg de Zuriza.

Dia 5: Zuriza - Isaba. Zuriza - collau d'Arguibiela - peña Ezcaurri - Ibón d'Ezcaurri - Ateas de Belabarze - Isaba. Pernoctació a l'alberg Oxanea (Isaba).

Dia 6: Isaba - Ochagavía. Isaba - santuari d'Ildoia - Collado de Belozkarre - Collado de Kakueta - Merendero de Zopotrea - Ochagavía. Pernoctació al càmping-alberg Osate.

Dia 7: Ochagavía - Casas de Irati. Ochagavía - santuari de Muskilda - borda Botín - paso de las Alforjas - Arrizabala o Abodi Occidental - Casas de Irati. Trasllat en autocar des de les Casas de Irati a Ochagavía. Pernoctació al camping-alberg Osate.

Dia 8: viatge de tornada. Obertura d'inscripcions: 1 de juny del 2006. Reunió informativa: dg. 13 de juny a 2/4 de 9 del vespre a la Secció de Muntanya. Tancament d'inscripcions: dv. 7 de juliol. A partir d'aquesta data, la secció no es compromet a la devolució de cap import en cas d'anul·lació.

12 al 15 d'agost: RUTA DELS REFUGIS. Itinerari: Dissabte: pàrquing de Pontet - refugi Estany Llong. Diumenge: refugi Estany Llong - collada dels Gavatxos - refugi de la Colomina. Dilluns: refugi de la Colomina - coll de Peguera - refugi E. Mallafré. Dimarts: Refugi E. Mallafré - portarró d'Espot - estany Llong - Pontet. Temps de camí: 5-8 h cada dia. Dificultat: **** cal experiència. Pernoctació en refugi amb règim de mitja pensió. Viatge amb cotxes propis. Vocal: Manuel Parrado.

SETEMBRE

2 i 3 de setembre: PORT DE BENASC-SALVAGUARDA. Itinerari: Ds.: Hospici de Benasc (1.385 m) - llacs de Boums du Port (2.248 m). Diumenge: llacs de Boums - port de Benasc (2.444 m) - Salvaguarda. Temps de camí: Ds.: 4 h. Dificultat: *** cert nivell de dificultat. Pernoctació en refugi en règim de mitja

pensió. Viatge amb cotxes Propis. Vocal: Atanasi Jornet.

2-3 de setembre: MONT PERDUT. Itinerari: Dissabte: Nerín - pista de Nerín (transport en taxi o autocar fins al baixador de Ciarracils - refugi de Góriz. Diumenge: refugi de Góriz - Lago Helado - Mont Perdut i tornada. Temps de camí: Ds.: 1:30-2 h. Dg.: 8 h. Desnivells: Ds.: +200 m. Dg.: +1.350 aprox. Dificultat: **** cal experiència. Pernoctació: refugi de Góriz. Mapes i informació: *Ordesa-Mont Perdut* (Ed. Alpina). Viatge amb cotxes propis. Vocal: Roger Pastó i Judit Costa.

9 a l'11 de setembre: VALL D'ARAN
Vocal: Francesc X. Gragori i Rosa M. Comamala.

9 a l'11 de setembre: PIC DE CERTASCAN I ELS SEUS VOLTANTS. Itinerari ds.: presa de Montalt - pla de Boavi - refugi de Certascan. Dg.: pic de Certascan (2.853 m). dl., recorregut pels estanys d'Aguiló i Romedo. Temps de camí: dg., 5 h. Dificultat: **** cal experiència. Desnivells: ds., +750 m; dg., +613 m; dl., -750 m. Pernoctació en el refugi de Certascan. Material: provisions per a tres dies, sac de dormir, pals, calçat adient... Observacions: l'ordre de les excursions de diumenge i dilluns pot no ser exactament l'exposat. No es garanteix que es pugui tornar els diners de la inscripció per les possibles baixes durant la setmana prèvia a la sortida. Mapes i informació: *Pica d'Estats* (Ed. Alpina). Viatge amb cotxes propis. Vocal: Joaquim Sánchez i Carles Portillo.

Data a concretar: INAUGURACIÓ DEL REFUGI DE LA RENCLUSA. (diverses sortides per la zona).

23-24 i 25 de setembre: PIC DE MONESTERO. Itinerari: Ds.: Espot - refugi Josep M. Blanc. Dg.: refugi - estanys Escondits - pic de Monestero (2.878 m). Dl.: tuc de Saburó (2.906 m). Temps de camí: Ds.: 4 h Dg.: 8 h. Dificultat: *** cert nivell de dificultat. Viatge amb cotxes propis. Vocal: Atanasi Jornet.

23 - 24 i 25 de setembre: TOUR AL MIDI D'OSSAU (sortida verda). Itinerari ds.: cabana de l'Araille - coll de Soum

de Pombie (opcional) - Soum de Pombie - refugi de Pombie. Dg.: refugi de Pombie - coll de Suzon - estany de Bious - Artigue - refugi d'Ayous. dl., refugi d'Ayous - coll de l'Iou - coll de Soum de Pombie - Cabane de l'Araïlle. Temps de camí: ds., 2 h; dg., 6 h; dl., 5 h. Dificultat: **** cal experiència. Desnivells: ds., +1.400 m; dg., +700 m; dl., +600 m. Pernoctació: refugis de Pombie i d'Ayous (mitja pensió). Mapes i informació: *Ossau* (IGN) (francès). Viatge amb cotxes propis. Vocal: Teresa Larriu.

30 setembre i 1 d'octubre: MALH DE BOLARD (Vall d'Aran). Itinerari ds.: per concretar dg.: pla de Beret (1.845 m) - borda Es de Cabau (1.715 m) - port d'Òrla (2.318 m) - Malh de Bolard (2.752 m). Temps de camí: 6 h. Dificultat: *** cert nivell de dificultat. Desnivell: +900 m. Pernoctació: alberg a Salardú. Mapes i informació: *Vall d'Aran* (Ed. Alpina). Viatge amb cotxes propis. Vocal: Joaquim Sánchez i Neus Zamel.

12, 13, 14 i 15 d'octubre: TRAVESSA DELS REFUGIS D'ARAGÓ (sortida verda) Itinerari dj.: vall d'Estós - refugi d'Estós. Dv.: refugi d'Estós - Puerto de Chistau - refugi de Biadós. Ds.: refugi de Biadós - vall de la Ribereta - Forqueta - refugi Àngel Orús. dg., refugi Àngel Orús - collada de la Plana - vall d'Estós. Temps de camí: dj., 3 h; dv., 5 h; ds., 6 h; du., 4 h. Dificultat: *** cert nivell de dificultat. Desnivells: dj., +650 m; dv., +700 m; ds., +1.100 m; dg., +600 m. Pernoctació: refugis d'Estós, Biadós i Àngel Orús (mitja pensió). Mapes i informació: *Posets-Perdiguero* (Ed. Alpina). Viatge amb cotxes propis. Vocal: Teresa Larriu.

ESQUÍ DE MUNTANYA

El grup d'Esquí de Muntanya (EdeM), es continua reunint, cada dijous al Centre a partir de 2/4 de 9 del vespre. Us recomanem participar a les sortides d'alta muntanya d'estiu (sortides verdes). Hi ha itineraris nous que els podem fer a l'hivern.

La reunió de vocals serà el **4 d'octubre**, podeu enviar les vostres propostes per correu.

BTT/CICLOTURISME

15 de juliol: SOPAR D'ESTIU. Vocal: Anabel Faundez.

SETEMBRE

24 de setembre: RUTA PEL MARESME. Itinerari: Sant Adrià - Badalona - Montgat - Premià - Vilassar - Cabrera - Mataró - Llavanes - Canet. Modalitat: BTT/CT. Dificultat: ** fàcil. Quilòmetres: 50. Viatge amb tren. Vocal: Lluís Valamosa.

OCTUBRE

8 d'octubre: VOLTA A LES FALDES DEL COSTABONA. Itinerari: Molló - coll d'Ares - coll de les Boires - pla de Meians - puig de la Clapa (1.638 m) - coll Pregon - la Presta - mines del Costabona - coll de Siern - Espinavell - Molló. Quilòmetres: 46. Modalitat: BTT. Dificultat: **** cal experiència. Viatge amb cotxes propis. Vocal: Oriol Ramon.

JOVES (DE 18 A 30 ANYS)

S'ha acabat l'hivern i és el moment d'amagar els esquís de muntanya i les raquetes i treure un altre cop les botes de caminar. Des d'aquest moment i fins que torni el fred el grup de joves us proposa tota una sèrie d'activitats amb poques exigències tècniques i de material, ideals per fer una primera presa de contacte amb el grup o fins i tot amb la muntanya. Qualsevol dijous entre les nou i les deu del vespre els nostres vocals estaran encantats de rebre-us i recomanar-vos en funció del vostre nivell quina de les activitats previstes és la ideal per fer la vostra primera sortida amb el grup. A continuació es presenten les activitats previstes per aquests mesos de juliol i setembre.

1-2 juliol la vall de Núria.

Per celebrar el 75è aniversari del cremallera de Núria, farem una excursió pels cims que envolten aquesta vall. L'encant d'aquesta sortida és que acabarà amb un gran dinar de germanor on, a més del CEC, participaran altres entitats com el Club Excursionista de Ripoll, el Grup Pirinenc Excursionista Nord Català, el Centre Excursionista d'Olot i el Centre Excursionista de Queralbs. Per a més informació pregunteu a la Cristina Cervelló o el Pere Tintó.

8-9 juliol Canal Olímpic del Segre i pic de l'Estanyó. Per començar l'estiu tenim una combinació refrescant, entre la baixada amb hidrospeed pel riu Segre i l'ascensió al pic de l'Estanyó a Andorra (desnivell aproximat 1.000 m i unes 7 hores de camí).

La sortida és de dificultat mitjana i es farà nit al refugi lliure de Sorteny. Per més informació parlem amb la **Judith Costa o el Roger Pastó.**

15-16 de juliol: GR 92 (Cadaqués - Roses) Vocals: Alba Tous i Gemma Nadal.

15-16 juliol CRESTA DE MALHIVERN. Aprofitant els dies llargs d'estiu farem una ruta que ens permetrà conèixer les carenes més altes d'Andorra passant pel cim del Comapedrosa, el pic i l'agulla de Baiu i, en darrer terme, la protagonista de la sortida, la cresta de Malhiverns.

La sortida és de dificultat alta, per això cal estar familiaritzat amb el món de l'alpinisme i sobretot haver fet ús de nusos i cordes anteriorment. Per més informació contacteu amb la Núria Díez o el Raimon Sunyer.

AGOST

Primera quinzena d'agost. ALPS SUÏSOS. Pensant en l'arribada de vacances, des del grup de joves us proposem una sortida alpinística de 10 dies pels Alps Suïssos. Els detalls de les dates, ascensions previstes, dietes i allotjament els avançarem pròximament. Per consultar aquesta informació

passeeu per la secretaria de muntanya. Un dijous al vespre pel racó de joves.

SETEMBRE

9, 10 i 11 setembre Cueva de los Lecherines.

Aprofitant aquests tres formidables dies, anirem cap a la zona de Canfranc. Allà ens espera una excursió a la Cueva de los Lecherines, una cova que conserva el glaç durant tot l'any. A més farem l'ascensió d'alguns cims del voltant. La sortida no presenta dificultats i dormirem en tendes. Per més informació pregunteu al **Oriol Fernández**.

16-17 setembre. Cim del Carlit. Us proposem l'ascensió al Carlit, aquest cop des de la vessant francesa, més desconeguda i menys habitual. Sortint de Llanós, amb un temps mig de 7 hores i uns 1.000 m de desnivell assolirem el cim. Des d'aquí i si el temps ens acompanya, podrem contemplar unes vistes fabuloses dels estanys de les Bulloses i el Pirineu oriental. La sortida presenta una dificultat mitjana. Per a més informació adreceu-vos al **Jordi Armengol o la Isabel Huber**.

Passeeu per la Secció els dijous a partir de les 9 del vespre. Trobareu una colla que fa tot tipus de sortida: des d'excursionisme de dues hores fins a alpinisme, passant per travesses, esquí i alta muntanya.

JOVENT(12 A 18 ANYS)

POSEM EN MARXA EL GRUP DE JOVENT

El grup de Jovent de la Secció de Muntanya torna a posar-se en marxa amb molta il·lusió i ganas de fer tot tipus d'activitats relacionades amb el món de la muntanya (excursionisme, escalada, BTT, campaments...). Si tens entre 12 i 18 anys i t'agrada conèixer gent, i viure experiències diferents, no ho dubteu: passeu per la Secció de Muntanya qualsevol dia o veniu a la reunió dels dijous a partir de 2/4 de 7 del vespre.

1-2 de juliol: travessa Núria - Toès. Itinerari: Núria - coll de Noucreus - estany Blau - estany Negre - estany de Carançà - refugi de Ras de Carançà (pernoctació)- Toès - la Tor de Querol. Temps de camí: 11-12 hores. Dificultat: *** cert nivell de dificultat. Desnivells: +818 m. Viatge amb tren. Vocal: Álvaro Arenas Cano.

16-28 de juliol: campament d'estiu a Mallorca.

Diumenge 16: sortida des del port de Barcelona amb la companyia Iscomar a les 10 de la nit.

Dilluns 17:

- Arribada al port de Palma a les 7 del matí.
- Transport a Valldemossa amb autocar.
- Valldemossa - talaia del Teix.
- Bivac a la Talaia.

Dimarts 18: 1a etapa travessa:

- Talaia del Teix - ca'n Topa.
- Bivac a ca'n Topa (Sóller).

Dimecres 19: 2a etapa travessa:

- Ca'nTopa - torrent de Biniaraix.
- Acampada/bivac a la finca de S'Alova.

Dijous 20:

- Descens del torrent de l'Ofre.
- Acampada/bivac a la finca de S'Alova.

Divendres 21: 3a etapa travessa:

- Biniaraix - Lluç.
- Acampada a ca'n Josep.

Dissabte 22:

- Transport fins Alcúdia.
- Alcúdia - cala del Coll Baix.
- Bivac al coll Baix.

Diumenge 23:

- Coll Baix - talaia d'Alcúdia.
- Bivac a la Talaia.

Dilluns 24:

- Talaia - la victòria.
- Jornada de descans.
- Pernoctació al campament de la Victòria.

Dimarts 25:

- Multiactivitat a la Victòria.
- Espeleo, piraigua...
- Pernoctació al campament de la Victòria.

Dimecres 26:

- S'Avenc de Son Pou (Espeleologia).
- Trasllat a l'alberg Platja de Palma.

Dijous 27:

- Dia de visita per la ciutat.
- Pernoctació a l'alberg de Platja de Palma.

Divendres 28:

- Sortida des del port de Palma de Mallorca amb la companyia Iscomar a 1/4 d'1 del migdia.
- Arribada a Barcelona a les 8 del vespre.

SETEMBRE

9-11 setembre: estany de Juclar - pic de Noè. Itinerari: vall d'Incles - Pont de la Baladosa - refugi de Juclar (pernoctació). Refugi de Juclar - collada de Juclar - coll de l'Alba - pic de Noè - collada de Juclar - refugi de Juclar - vall d'Incles. Temps de camí: 7 hores. Dificultat: *** cert nivell de dificultat. Desnivell: +800 m, -800 m. Viatge amb autocar. Vocal: Álvaro Arenas.

23-24 Setembre: Bivac al puig d'Alfar (Vilanova de Sau). Itinerari: Sant Julià de Vilatorrada - Puigsec - coll de Portell - Sant Llorenç de Munt - coll Samedà - els Munts - puig d'Alfar - Vilanova de Sau - pantà de Sau. Temps de camí: 6 hores. Dificultat: ** fàcil. Desnivell: +300 m. Viatge amb autocar. Vocal: Álvaro Arenas.

MARXES TÈCNiques REGULADES

MARXES 2006

8-10-06 43a Marxeta (Sistema Dufour) Centre Excursionista de Molins de Rei.

12-11-06 29a Marxa de Regularitat de les Terres de Lleida. Centre Excursionista de Lleida.

CAMPIONAT DE CATALUNYA

19-11-06 52a Marxa de Regularitat. Centre Excursionista de Badalona.

26-11-06 43a Marxa d'Orientació el Cuc. Unió Excursionista de Catalunya (Cornellà).

SECCIÓ CADE

Si voleu conèixer les sortides previstes per aquest mes de juliol només cal que passeu pel racó del CADE qualsevol

dijous a partir de 2/4 de 9 del vespre, on us informarem amb molt de gust.

Per tal que us feu una idea de les activitats del CADE, tot seguit us ressenyem algunes de les escalades fetes el passat mes de maig:

MONTSERRAT:

- Les Savines - (aresta Brucs)
- Els Merlets - (aresta Brucs)
- L'agulla del Capdamunt - (aresta Brucs)
- Agulla del Centenar - (via CADE)
- Talaia Gran - (Cervera-Raül)
- Paret de l'Aeri - (via Easy Rider)
- El Bisbe - (via GAM)
- Paret Nord d'Agulles - (via Mar de Pedra)

- La Bandereta - (Cerdà-Riera)

PEDRAFORCA:

- Pollegó Superior - (El Gran Diedre)
- Pollegó Inferior - (Columna Picazo)

TERRADETS

- Paret de Bagasses (Mescalina)
- Roca Regina-(Pere Camins)

MONT-REBEI

- Paret d'Aragó - (via del Sergio)

De cara a la segona quinzena de juliol i primera d'agost, tenim previst fer una estada d'escalada en roca al Alps.

SECCIÓ DE CÀMPING

1 de juliol. Tot Collserola en BTT. Hora i punt de trobada: dissabte 1 de juliol, a les 8 del matí, als jardins de l'entrada del monestir de Sant Cugat (plaça Octavià). Recorregut de les carenes principals de Collserola, amb una àmplia visió del conjunt de paisatges, poblacions i hàbitats naturals del massís. Les pujades són suaus. Nombreosos punts d'aigua. Es farà un avituallament a mig camí (cotxe de suport). Distància: 62,20 km. Desnivell acumulat en pujada: 1.035 m. Durada: 6 h. amb parades incloses. Dificultat: sense dificultats tècniques apreciables. Menjar: cal haver esmorzat abans

de la sortida. Dinar col·lectiu al final del recorregut, als jardins Ramon Barnils, darrera del monestir de Sant Cugat (begudes i menjar a càrrec dels assistents).

6 de juliol. Matinal del dijous - Collserola. Àrea de can Ribes, font d'en Ribes, font de l'Arrabassada. Lloc de trobada: a les 10 del matí a la carretera BV-1417 de l'Arrabassada km. 6.150, àrea de can Ribes. Itinerari: àrea de can Ribes, viaducte, font de can Ribes, font de l'Arrabassada, serra de l'Arrabassada, tornada a can Ribes. Temps de caminada: 1.30 h. Desnivell: ±120 m. Nivell de dificultat: baix.

18 de juliol. Darrer dia per fer el pagament definitiu, a l'àrea d'atenció al soci, de tots els preinscrits per assistir als campaments de vacances.

20 de juliol. Sala d'actes del Centre, Campament dels ALPS, a les 8 del vespre reunió per la distribució i coordinació de feines, confirmació dels equips de cuina, detalls de la càrrega i descàrrega del camió, distribució de tasques de muntatge, coordinació de tallers, resolució de dubtes, repartiment del recull d'excursions i ascensions, etc.

25 de juliol. Sala d'actes del Centre, Campament del PIRINEU, a les 8 del vespre reunió per la distribució i coordinació de feines, confirmació dels equips de cuina, detalls de la càrrega i descàrrega del camió, distribució de tasques de muntatge, coordinació de tallers, resolució de dubtes, repartiment del recull d'excursions i ascensions, etc.

Dijous 21 de setembre. Sortides dijous (tot el dia) - De Sant Hilari Sacalm a Sant Miquel Solterra o de les Formigues. Lloc de trobada: a les 10 del matí a la Pl. de l'Ajuntament de Sant Hilari de Sacalm (hi ha aparcament). Itinerari: Sant Hilari Sacalm, Vilavechia, font de l'Abeurador, font Saguada, Sant Miquel Solterra o de les Formigues (1.203 m) i tornada a Sant Hilari. Temps de caminada: 2.50 hores. Desnivell: ±350 m. Nivell de dificultat: baix.

Dijous 5 d'octubre. Matinal del dijous

a l'Ordal: de Corbera de Llobregat al monestir de Sant Ponç. Lloc de trobada: a les 10 del matí a la plaça del Mil·lenari de Corbera baixa de Llobregat. Per arribar a la plaça cal entrar al poble i seguir el carrer principal Av. de Catalunya, després d'una rotonda amb un avet, seguir recte per el carrer Rafamans fins la plaça del Mil·lenari, que té una rotonda amb una palmera. Itinerari: Corbera, font de la Mata, torrent del Cau de la Guineu, i monestir de Sant Ponç, per retornar a Corbera. Temps de caminada: 1,40 h. Desnivell: ±150 m. Distància: uns 6,4 km. Nivell de dificultat: baix.

Nota: Recomanem que passeu per la secció el dijous abans de les excursions perquè prenguem nota de la vostra assistència o perquè us inscriviu a la llista que hi ha a la secció.

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

VIATGES GEOGRÀFICS I CULTURALS

EXCURSIÓ GEOGRÀFICA AL PIRINEU ARAGONES

Dissabte 22 i diumenge 23 de juliol. Dissabte 22: Trobada a la plaça de Catalunya - Rivadeneyra a 3/4 de 6 del matí, per sortir puntualment a les 6. **Itinerari:** Barcelona - Lleida, per autopista. Monzón, Barbastro, Aínsa i arribada a Torla, porta d'entrada a les valls d'Ordesa i de Bujaruelo. Dinar, sopar i allotjament a l'hotel. A la tarda, amb vehicles tot terreny, visita a la vall d'Otal, Ara i Bujaruelo. **Diumenge 23:** Esmorzar i dinar a Torla. Després d'esmorzar, sortida amb vehicles tot terreny per una pista forestal. Arribarem a un indret, a 2.200 m d'altitud, on des de quatre espectaculars miradors i a vista d'ocell, podrem gaudir del magnífic espectacle de la vall d'Ordesa

i del Mont Perdut. Aquesta visita, acompanyats d'un guia, durarà unes quatre hores. A la tarda, ens acomiadarem del Pirineu aragonès i tornarem a casa per la mateixa ruta que a l'anada. Inscripció a l'àrea d'atenció al soci a partir del 3 de juliol del 2006. Places limitades a 24 socis. Vocals Francesc Juandó i Maria Vilalta. ☎ 932 132 304.

VIATGE GEOGRÀFIC I CULTURAL AL PAÍS BASC

Del divendres dia 8 al dimarts dia 12 de setembre. Disvendres 8: trobada a la plaça de Catalunya - Rivadeneyra a 3/4 de 6 del matí, per sortir puntualment a les 6. **Itinerari:** Barcelona, Saragossa, Tafalla, Pamplona i arribada a Salatierra. Dinar i visita del seu conjunt medieval. A continuació anirem cap a Vitòria. Sopar i allotjament a l'hotel.

Dissabte 9: Esmorzar, sopar i allotjament a Vitòria. Sortida cap al poble de Salinas de Villanañe per visitar la torre palau dels Varona, el millor conjunt fortificat de la província. Tot seguit, pel port del Portillo, anirem a contemplar la Sierra Salvada, el naixement del riu Nerbion i l'impressionant salt Delika, de 150 m d'altura. A continuació, anirem cap a la vall d'Ayala, on podrem visitar diversos pobles amb l'encís dels seus petits conjunts monumentals: Tertanga, Orduña, Amurio. Dinar. A la tarda, visita al conjunt monumental de Quejana.

Diumenge 10: esmorzar, sopar i allotjament a Vitòria. Sortida, per autopista, cap a Bilbao, ciutat situada entre els rius Ibaizal i Nerbion. Aquesta ciutat és lluminosa i moderna, amb importants fires internacionals. El nostre programa inclou la visita guiada al Museu Guggenheim. Acabada la visita, anirem cap a Bermeo, on dinarem. A la tarda, continuarem cap a Gernika, ciutat emblemàtica, símbol de les llibertats basques. Visita als llocs més rellevants.

Dilluns 11: esmorzar a Vitòria. A continuació, visita al comtat de Treviño,

enclavament envoltat per la província d'Àlaba. És un singular territori natural de poc més de 30 km de llarg per 15 d'ample. Després de la visita, anirem cap al sud de la província per visitar les poblacions de Salinas de Buradón i Labastida, on dinarem. A la tarda, visita al Balcón de la Rioja i continuació cap a la ciutat de Laguardia. Sopar i allotjament.

Dimarts 12: esmorzar i dinar a Laguardia. Visita d'aquesta vila, totalment emmurallada, on podrem veure un dels conjunts històrics i monumentals més notables de la província d'Àlaba. A continuació, al poble de El Villar, contemplarem l'espectacular dolmen La Chabola de la Hechicera. Havent dinat, continuarem cap a Logroño i, per autopista, via Saragossa, tornarem a Barcelona.

Inscripció a l'àrea d'atenció al soci, del 3 al 24 de juliol. Places limitades. Vocals: Francesc Juandó i Maria Vilalta. ☎ 932 132 304.

GRUP D'ESTUDIS BOTÀNICS RAMON PUJOL I ALSINA

ESTADA BOTÀNICA A LA MOLINA I CELEBRACIÓ DEL 20è ANIVERSARI DE LA FUNDACIÓ DEL GRUP D'ESTUDIS BOTÀNICS RAMON PUJOL I ALSINA.

Dissabte 1 i diumenge 2 de juliol del 2006. Dissabte 1: A les 10 del matí, trobada dels participants a l'estació de ferrocarril de la Molina i sortida, en cotxes, dels qui vagin a l'excursió a la vall de Planès. Direcció Puigcerdà, coll de la Perxa, Sant Pere dels Forcats i Planès. Reunió a l'aparcament al costat de l'ajuntament de Planès. **Excursió de Planès a l'estany de Planès.** Recorregut per la vall de Planès, travessant extensos boscos de pi negre, fins a l'estany, que està situat al fons d'una vall, sota la Torre d'Eina i voltat de molles. Durada 4.40 hores, anada i tornada. Desnivell +700m - 700m. Dificultat mitjana. Vocals: Josep Nuet i Enric Orús. **Diumenge 2, al matí: passejada per l'Alta Cerdanya,** als

voltants d'Eina (± 1.600 m), on podrem observar la vegetació associada als prats de dall i visitar els vestigis megalítics que hi ha a la zona. Vocals: Enric Orús i Mariona Sitges. **Recerca botànica a la vall de Saltèguet** (la Molina). Sessió de treball de camp i herborització a la vall de Saltèguet, com a inici d'un projecte florístic de llarg abast. Els participants han d'anar proveïts de paper, bolígraf, centímetre, lupa, llibre de determinació i premsa de mà, amb paper de diari abundant. Vocals: Valentí Gonzàlez i Josep Nuet. Al migdia, dinar de germanor al Xalet i celebració del 20è. aniversari de la fundació del Grup d'Estudis Botànics Ramon Pujol i Alsina. Inscripcions a partir del dijous, 15 de juny, a l'àrea d'atenció al soci.

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

HORARI:

De 8 a 3/4 de 10 del vespre, els dijous no festius del mes de setembre.

EXCURSIONS

EXCURSIÓ AMB AUTOCAR AL BAIX EMPORDÀ

Diumenge 9 de juliol. Itinerari: Barcelona, per autopista (esmorzar en ruta), Vidreres, Santa Cristina d'Aro i Platja d'Aro. A Santa Cristina d'Aro, tindrem una visita guiada a la Casa Màgica, un museu màgic difícil d'oblidar, ple d'art, història, ciència i il·lusió, i amb la col·lecció Xevi. A Platja d'Aro, bany i dinar. A la tarda, possibilitat de fer una passejada pel camí de ronda a S'Agaró. Aquesta sortida ha estat organitzada conjuntament amb la Secció de Fotografia. Reunió: Plaça de Catalunya/Rivadeneyra, a 1/4 de 8 del matí, per sortir puntualment a 2/4 de 8. Vocals: Josefina Garriga (☎ 933 770 141 /

934 545 769) i Mercè Falcó (☎ 933 474 124). La inscripció s'haurà obert el 19 de juny.

EXCURSIÓ A LA COSTA DAURADA (BAIX EBRE), AMB TRANSPORT PÚBLIC

Diumenge 16 de juliol. Itinerari: l'Ametlla (esmorzar), visita del Port, passeig marítim, camí dels Penya-segats cap a la platja de l'Estany Tort, cala Nova i cala Mosques. Bany i dinar. Es tracta d'un trajecte molt atractiu amb petits desnivells. Caminar unes dues hores, per bons camins. Cal portar el dinar i aigua. Reunió: RENFE Passeig de Gràcia/Aragó a 3/4 de 8 del matí per sortir a les 7:58. Billet d'anada i tornada a l'Ametlla. Vocal: Jacint Pallarols. Truqueu-li prèviament al ☎ 932 186 449.

EXCURSIÓ AMB TRANSPORT PÚBLIC A LA COSTA BRAVA (ALT EMPORDÀ), COMBINADA AMB BANY

Dissabte 12 d'agost. Itinerari: Colera (esmorzar), riera de Molinàs, coll de Sant Antoni, riera de Garbet, i platja de Garbet. Hores de camí: 1 hora, per recorregut fàcil, i bany a continuació. Reunió: RENFE passeig de Gràcia/Aragó, a les 8:10 per sortir amb el tren de les 8:25 a Port Bou-Cerbère. Billet a Colera, anada i tornada. A Gabert, es opcional anar al restaurant o bé dur el dinar i aigua. Vocal: Jacint Pallarols. Demanem que li truqueu al ☎ 932 186 449.

CAP DE SETMANA AL PALLARS SOBIRÀ (ESTERRI D'ÀNEU I L'ESTANY DE SANT MAURICI) AMB AUTOCAR

Dissabte 16 i diumenge 17 de setembre. Itinerari: Barcelona - Espot - Esterrí d'Àneu - Espot (estany de Sant Maurici) i Barcelona. **1r dia** - Visita a Esterrí d'Àneu de l'Ecomuseu de les Valls d'Àneu, la casa Gassia, la serradora hidràulica d'Alós d'Isil i l'església de Sant Joan d'Isil (segle IX) amb interessants peces escultòriques de l'anterior temple preromànic. Sopar i dormir a Espot. **2n dia** - Visita a la Casa del Parc i l'estany de Sant Maurici,

considerat la joia del parc. El desplaçament es farà amb els taxis 4 x 4 del parc nacional, que arriben fins el peu del llac. La inscripció s'obrirà el dilluns 4 de setembre. Places limitades. Reunió: A 3/4 de 7 per sortir a les 7 en punt de plaça de Catalunya/Rivadeneira. Vocal: Mercè Falcó (☎ 933 474 124).

EXCURSIÓ AMB TRANSPORT PÚBLIC A LA COSTA DAURADA (BAIX EBRE), COMBINADA AMB BANY

Diumenge 17 de setembre. Itinerari: Hospitalet de l'Infant (esmorzar), passeig Marítim, platja de l'Arenal, punta de Gestell, cala d'Oques i platja del Torn. Aquesta platja -que acull als naturistes del Temple del Sol- i les pinedes del camí que hi mena, són força impactants i d'una gran bellesa. Temps de caminar: unes dues hores, per camí planer. Cal portar el dinar i aigua. Reunió: RENFE passeig de Gràcia/Aragó, a 3/4 de 8 del matí per sortir amb el CE de les 7,58 a Tortosa. Billet d'anada i tornada a Hospitalet de l'Infant. Vocal: Jacint Pallarols i Cluet, que demana que li truqueu abans, al ☎ 932 186 449.

VISITA

EXPOSICIÓ TEMPORAL «CULTURA-CULTURES», A MONTSERRAT

Dimecres 27 de setembre. Anada a Montserrat, amb el tren i el cremallera, per visitar el Museu de Montserrat, l'exposició que hi ha actualment denominada «Cultura-Cultures», amb una selecció de 103 peces arqueològiques, etnològiques i artístiques de diferents cultures de l'antiguitat. Està dividida en cinc àmbits: les cultures antigues d'Egipte i Orient, les asiàtiques, les aborígens, les ameríndies i el món clàssic. Reunió: A les 9 del matí, als FGC, plaça Espanya línia R-5 (Montserrat-Manresa) per agafar el tren de les 9:36 fins a l'estació de Monistrol de Montserrat, on agafarem el cremallera.

El dinar és facultatiu. Cal inscriure's a partir del 12 de setembre. Vocal: Mercè Falcó (☎ 933 474 124).

ALTRES ACTIVITATS

BAGATGE DE CANÇONS

Els socis interessats a recordar les cançons que cantàvem en les nostres excursions de ja fa alguns anys, esteu invitats a participar en la trobada dels dijous 28 de setembre, de 2/4 de 7 a 3/4 de 8 del vespre. Contacteu anticipadament amb Robert Híjar / Roser Castelló (☎ 933 120 945). Ens trobarem a la sala nova del 1r pis.

AVANÇ MES D'OCTUBRE

EXCURSIÓ AMB TRANSPORT PÚBLIC AL VALLÈS ORIENTAL

Diumenge 1 d'octubre. Itinerari: Llinars del Vallès, església de Collsabadell, can Torrapà, Llinars del Vallès. Hores de camí: 3. Vocal: Jordi Fontarnau (☎ 934 422 557).

GRUP MIQUEL FARRÉ DE DIBUIX I PINTURA

Diumenge 1 d'octubre. Sortida a Santa Maria de Palautordera. Per a més informació consulteu el tauler d'anuncis o bé la vocal Francesca Valls (☎ 932 374 659).

EXCURSIÓ AMB AUTOCAR A LA GARROTXA (SANT JOAN LES FONTS)

Diumenge 8 d'octubre. Visitarem l'església del que fou monestir medieval de Sant Joan de les Fonts (segle XII), monument declarat d'interès nacional l'any 1981. El castell medieval Estada Juvinyà (segles XII i XIV), residència de la família de cavallers els Juvinyà. Actualment és la seu del Centre d'Interpretació del Territori de Sant Joan de les Fonts. El Boscarró (columnes de lava). Les columnes de

basalt del Boscarró són un dels millors exemples d'Europa. Inscripcions des del dilluns 25 de setembre. Reunió: 7:15 per sortir a les 7:30 de Plaça Catalunya/Rivadeneira. Vocal: Mercè Falcó (☎ 933 474 124).

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

HORARI:

Tots els dimarts i dijous no festius, de 8 a 2/4 de 10 del vespre.

INFORMACIÓ GENERAL

De l'excursió a Núria amb motiu del 75è aniversari del Cremallera i el 130è aniversari del Centre, i els actes a celebrar els dies 1 i 2 de juliol del 2006. La Secció de Fotografia farà una exposició de fotografies d'aquestes commemoracions en el mes de novembre del 2006, a la sala d'exposicions del Centre.

A tots els socis que estiguin interessats en participar en aquesta exposició, les mides de les fotos 18 x 24 cm, sense enmarcar i màxim 3 fotos per autor. Admissió de fotografies fins al 17 d'octubre a l'àrea d'atenció al soci.

EXCURSIÓ FOTOGRÀFICA

Diumenge 9 de juliol. Excursió amb autocar al Baix Empordà. Itinerari: Barcelona, per autopista (esmorzar en ruta), Vidreres, Santa Cristina d'Aro i Platja d'Aro. A Santa Cristina d'Aro tindrem una visita guiada a la Casa Màgica, un museu màgic difícil d'oblidar. Ple d'art, història, ciència i il·lusió i amb la col·lecció Xevi. A Platja d'Aro, bany i dinar. A la tarda possibilitat de fer una passejada per el camí de ronda a S'Agaró. Aquesta sortida ha estat organitzada conjuntament amb la Secció d'Història i Art. Reunió: plaça de Catalunya/Rivadeneira, a 1/4 de 8 del matí, per sortir puntualment a 2/4 de 8.

Vocals: Josefina Garriga (☎ 933 770 141 i 934 545 769) i Mercè Falcó (☎ 933 474 124). Inscripcions a l'àrea d'atenció al soci, des del dilluns 19 de juny.

CONCURS

XIX CONCURS SOCIAL DE FOTOGRAFIA DE TEMES OBLIGATS

Resultat del concurs corresponent al tema «**arbre/s sense fulles**», segons decisió del jurat del dia 23 de maig:

Apartat blanc i negre: foto «Esbelt» d'Andreu Sorrosal (8,3 punts), guanyadora del apartat.

Apartat paper color: foto «Miratge» de Jordi Alcacer (6,6 punts), guanyadora del apartat.

Apartat diapositives: foto «Carretera» d'Eduard Estrada (6,6 punts), guanyadora del apartat.

AVANÇ D'OCTUBRE

Diumenge 1. Excursió amb autocar al Ripollès. Amb el **carrilet verd** anirem a Fabert i Espinavell que son pobles de frontera. Visitarem l'església de la Mare de Déu de les Neus i també el poble de Molló i l'església romànica de Santa Cecília (s. XII).

ESCOLA DE MUNTANYA

INFORMACIÓ DELS NOSTRES CURSOS

ESTADA FORMATIVA AL MASSÍS DELS ÉCRINS. DEL 9 AL 16 DE JULIOL DEL 2006

PRESENTACIÓ I OBJECTIUS DE L'ESTADA

L'**Escola de Muntanya** del Centre Excursionista de Catalunya ofereix una estada formativa en el magnífic i espec-

tacular massís dels Écrins. La filosofia de l'estada és combinar l'adquisició de coneixements bàsics amb les sensacions de gaudir de l'alta muntanya alpina.

És una voluntat de l'**Escola de Muntanya** la d'oferir la possibilitat d'apropar els Alps a tots aquells alpinistes que només heu desenvolupat la vostra activitat en l'àmbit dels Pirineus i que voldríeu donar aquest pas endavant. Pensem que és una oportunitat immillorable per fer el salt definitiu.

OBJECTIUS

- Conèixer totes les tècniques de progressió en l'alta muntanya: progressió per neu i glaç, progressió per aresta i progressió per roca.
- Conèixer les tècniques d'encordament en glacera i tècniques d'autorescat.
- Experimentar com desenvolupar-nos amb seguretat i criteri en terreny alpí.
- Conèixer les tècniques d'orientació.

ZONA DE L'ESTADA

El massís dels Écrins pertany a la gran serralada dels Alps i s'aixeca entre les poblacions franceses de Grenoble, Briançon i Gap. La seva posició aïllada i els forts desnivells li confereixen caràcter alhora que permeten gaudir d'extenses i magnífiques panoràmiques. Les valls profundes, les llargues i penjades glaceres, les arestes esmolades i els cims cantelluts defineixen aquesta magnífica orografia alpina.

PROGRAMA

Sessió Informativa

Dia: Dijous 29 de juny de 2006.

Exposa: Nando Gel i Joan Godet.

Aula: Artur Osona.

Hora: 20:00h.

Estada

Tota l'activitat té una durada de 6 dies, dividida en dos parts:

Ascensió al Dôme de Neige (10 - 11 juliol): Es dedicaran dos dies per fer l'ascensió del Dôme de Neige (4.015 m) combinant pràctiques de progressió en glacera i rescat en esquerdes, gramponatge i progressió en neu.

Ascensió al Mont Pelvoux (12 - 14

juliol): Es dedicaran dos dies per fer pràctiques de progressió en roca, pràctiques de ràpel i es treballarà tot allò vist en dies anteriors es farà una ascensió al Mont Pelvoux (3.953 m).

INFORMACIÓ I RESERVES.

Ràtio: 1 vocal instructor per cada 3 participants.

Termini d'inscripció: del 2 de maig al 27 de juny del 2006.

Places: 12 participants atenent rigorosament l'ordre de recepció de les sol·licituds degudament complimentades a l'Àrea d'Atenció al Soci

Tarifes: 350 € socis del CEC; 380 € socis d'altres entitats; 410 € per la resta d'inscrits.

Requisits: nivell bàsic d'escalada, experiència en alta muntanya, condició física adient per l'activitat.

Material mínim obligatori: talabard, piolet tècnic (1), grampons, casc, peus de gat, mosquetó de seguretat (2), assegurator, voga de cinta plana (2) i el normal de muntanya.

Inclou: classes teòriques i pràctiques, documentació, vocals instructors acreditats, material tècnic col·lectiu, gestions administratives.

No inclou: les despeses de transport, pernocta en refugi ni l'alimentació de la sortida.

DIRECTORS DE L'ESTADA

Nando Gel i Joan Godet, vocals instructors de l'Escola de Muntanya.

AVANÇ DE PROGRAMACIÓ DELS CURSOS 2006 - 2007

Per a la temporada 2006/2007 l'Escola us ofereix un programa on la formació es fonamenta en el seu "projecte formatiu" que ha estat reconegut per l'ECAM de la FEEC. Aquest és eminentment pràctic complementat amb sessions teòriques realitzables al llarg de tot l'any acadèmic.

Amb aquest projecte pretenem **ampliar l'oferta** tant de calendari com de modalitats (itineraris curriculars), és a dir, la possibilitat de triar entre més d'una data a l'hora de realitzar els diferents nivells i modalitats de cursos.

Vetllem per augmentar la **qualitat** dels cursos tot reduint el número d'inscrits per curs amb la intenció d'aconseguir un ràtio alumne/instructor que permeti l'adequada formació (personalitzar la formació).

Som obsessius en la **millora docent** a través de la continua i correcta formació, pedagògica, tècnica i d'organització del nostre quadre docent, tots ells amb titulacions reconegudes.

L'Escola de Muntanya es complau de poder-vos oferir un avanç de la programació dels cursos previstos pel 2006/2007. De tots ells en trobareu informació detallada al butlletí corresponent previ a l'inici del curs. També podeu informar-vos visitant la pàgina web www.cec-centre.org/escola, demanant informació al CEC o a través del correu electrònic escola@cec-centre.org.

Volem recordar-vos que l'Escola de Muntanya ofereix la possibilitat de realitzar **CURSOS A MIDA**. Podeu escollir la modalitat que vulgueu, amb els continguts formatius que més us interessin i en les dates que més us convinguin. **No dubteu en posar-vos en contacte amb nosaltres!**

SETEMBRE 2006

- Curs d'iniciació a l'escalada en roca.
- Curs d'excursionisme i alta muntanya.

OCTUBRE 2006

- Curs de vies ferrades.
- Fotografia de natura.

NOVEMBRE 2006

- Curs avançat d'escalada en roca.
- Curs d'introducció a l'espeleologia.

GENER 2007

- Curs de raquetes de neu - excursionisme i alta muntanya.
- Curs d'iniciació a l'alpinisme.
- Curs de medicina i socors de muntanya.
- Curs d'iniciació a l'esquí de muntanya.

FEBRER 2007

- Curs de perfeccionament d'esquí de muntanya.
- Curs de tècniques de descens d'esquí de muntanya.
- Curs d'escalada en glaç.

MARÇ 2007

- Curs d'alpinisme hivernal.
- Curs d'iniciació a l'alpinisme (2n).

ABRIL 2007

- Curs d'excursionisme i alta muntanya.
- Fotografia de natura (2n).

MAIG 2007

- Curs d'iniciació a l'escalada en roca.
- Curs avançat d'escalada en roca.

JUNY 2007

- Curs d'alpinisme estival.

JULIOL 2007

- Curs de descens de canyons i engorjats.

A més de tots aquests cursos també us presentarem "monogràfics" de diferents modalitats com:

- Orientació.
- Orientació amb GPS.
- Maniobres de seguretat en escalada.
- Tècniques de progressió en paret.
- Encordament per glacera.
- Tècniques de descens en esquí de muntanya.
- Seguretat i allaus.

CURS D'INICIACIÓ A L'ESCALADA EN ROCA

(Nivell I i II de l'ECAM)

Dates:

Sessions teòriques: 27 de setembre, 4, 18 i 25 d'octubre del 2006.

Sessions pràctiques: 30 de setembre i 1, 7/8 i 21/22 d'octubre del 2006.

Continguts: equipament, material, tècniques de progressió i seguretat, història de l'escalada, ideologia, tendències, simbologia i ressenyes.

Durada: 4 sessions teòriques i 6 dies de pràctiques.

Llocs: les sessions teòriques a l'Aula Pompeu Fabra a les 8 del vespre.

Places: mínim 6 i fins a 12 cursistes, amb una relació d'1 instructor per cada 4 alumnes.

Termini d'inscripció: del 4 al 25 de setembre del 2006, atenent rigorosament l'ordre de recepció de les sol·licituds degudament complimentades a l'àrea d'atenció al soci.

Preu: Soci del CEC: 215 €; Altra Entitat: 235 €; Resta d'inscrit: 255 €.

Inclou: Classes teòriques, classes pràctiques, documentació, material tècnic col·lectiu i instructors acreditats.

No inclou: les despeses de transport, la pernocta en refugi ni l'alimentació de les excursions pràctiques.

Material necessari: Peus de gat, talabard, casc (l'EM disposa de casc en règim de fiança).

El Director del curs és en Nando Gel, Instructor de l'Escola de Muntanya.

CURS D'EXCURSIONISME A L'ALTA MUNTANYA

Dates:

Sessions teòriques: 26 de setembre, 3, 10, 17, 24 i 31 d'octubre del 2006.

Sessions pràctiques: 1, 7/8, 21 i 28/29 d'octubre del 2006.

Objectius: l'objectiu del curs és el de transmetre els coneixements teòrics, tècnics i pràctics bàsics necessaris per tal que, un cop finalitzat el curs, sigueu capaços de practicar l'alta muntanya amb autonomia, confiança i seguretat.

Continguts: orientació, perills d'alta muntanya, primers auxilis, meteorologia.

Durada: 6 sessions teòriques i 6 dies de pràctiques.

Lloc: les sessions teòriques es realitzaran a l'aula Pompeu Fabra a les 8 del vespre.

Places: mínim 6 i fins a 12 cursetistes, amb una relació d'1 instructor per cada 6 alumnes.

Termini d'inscripció: del 4 al 22 de setembre del 2006, atenent rigorosament l'ordre de recepció de les sol·licituds degudament complimentades a l'àrea d'atenció al soci.

Preus: Socis del CEC: 185 €; Altra Entitat: 200 €; Resta d'inscrits: 220 €.

Inclou: classes teòriques, pràctiques, documentació, material tècnic col·lectiu (si s'escau), vocals instructors acreditats.

No inclou: les despeses de transport, pernocta en refugi ni d'alimentació de les sortides de pràctiques.

Els directors del curs són Carles Nolla i Ricard Belmonte, instructors de l'Escola de Muntanya.

AVANÇ DE PROGRAMACIÓ DELS NOSTRES CURSOS

Curs de vies ferrades.

Curs avançat d'escalada en roca.

Curs d'introducció a l'espeleologia

Que les vostres aventures d'estiu siguin profitoses i plenes d'emocions.

L'Escola us desitja un bon estiu.

OFICINA DE GUIES

COMPANYIA DE GUIES 2006

El CEC posa a l'abast dels socis i públic en general, a través de la Companyia de Guies del Centre, els serveis de professionals per a tot tipus d'activitats de muntanya: excursionisme d'estiu i d'hivern (raquetes de neu), alpinisme i escalada (roca, neu, cascadisme, esquí de muntanya...), esquí fora pista (descens de glaceres), vies ferrades, activitats per a nens (ràpel, rocòdrom...), expedicions, etc.

ACTIVITATS A LA CARTA

Per realitzar qualsevol tipus d'ascensió la millor fórmula és la contractació particular d'un guia. Aquesta relació permet dur a terme els projectes segons les característiques i expectatives personals. En ascensions tècniques 1 guia pot assumir un màxim de 2 components dins la cordada; en activitats menys complicades (travesses d'esquí...) aquest nombre pot arribar a 5 o 6.

Tarifes (a dividir entre els participants):

-1/2 jornada: 119 €

-1 jornada: 183 € (baixa i mitja muntanya / roca), 214 € (alta muntanya / neu)

CALENDARI ESTABLE D'ACTIVITATS

En algunes sortides clàssiques i de dificultat baixa o mitja, també és possible apuntar-se a sortides col·lectives (dates fixes), amb l'avantatge de

compartir despeses amb els altres participants:

Iniciació a l'alpinisme a Chamonix. 5 dies (del 3 al 7 de juliol)

3 a 5 persones: 350 € / persona

Mont Rosa. Punta Gnifetti. 4/5 dies (del 26 al 30 d'agost)

3 a 4 persones: 370 € / persona

Mont Blanc. 4/5 dies (del 1 al 5 de setembre).

2 persones: 560 € / persona

Via ferrata. 1 dia (29 d'octubre)

2 a 3 persones: 85 € / persona

MUNTANYES DEL MÓN

La Companyia de Guies del Centre ofereix també la preparació i acompanyament/guiatge a trescs, ascensions i expedicions arreu del món.

CONDICIONS GENERALS I NORMATIVA D'INSCRIPCIÓ

La inscripció es fa a l'àrea d'atenció al soci acompanyada del 50% de l'import de la sortida (el 50% restant es farà efectiu, com a màxim, 7 dies abans de la sortida).

Els participants han de disposar d'assegurança d'accident de muntanya.

Els participants es comprometen a informar de qualsevol aspecte mèdic que pogués afectar el desenvolupament de l'activitat.

En cas d'anul·lació per part del participant, no li serà retornat l'import que hagi abonat.

En cas d'anul·lació per part de l'organització, es tornarà la quantitat abonada.

- Les tarifes inclouen: organització, guia i material tècnic col·lectiu (i eventualment préstec de material tècnic personal). Despeses del guia (desplaçament, hospedatge, remunadors...) no incloses.

-10% de descompte per a socis del CEC.

Per a més informació

CEC:

(www.cec-centre.org)

(companyiaguies@cec-centre.org)
(933 152 311).

J Jover:

(www.geocities.com/joanjovergarcia)
(jjover@mesvilaweb.cat)
(93.3470269).

BIBLIOTECA

Horari de la biblioteca: de dilluns a dijous de 17:30 a 21:30 i els divendres de 18:00 a 21:00.

Relació de novetats entrades a la biblioteca:

Catalunya poble a poble: tots els pobles, viles i ciutats de Catalunya [col·lecció 14 vol. i 41 mapes 1:50.000]. Barcelona: Edicions 62, 2006. Donatiu del Sr. Marcel·lí Curell i Suñol

El precio de ser pájaro. Grandes tragedias del alpinismo español / Ricardo Martínez. Madrid: Desnivel, 2005. Donatiu de l'editorial.

Excursions escollides per Catalunya. 30 itineraris d'una jornada. / Centre Excursionista d'Esplugues. Barcelona: Cim Edicions SL, 2006. Donatiu dels autors.

A peu per Aragón : El Somontano / Josep M. Espinàs. Barcelona: La Campana, 2006. Donatiu d'Eduard Estrada.

El problema comarcal de Catalunya / Francesc Glanadell ... [et altri]. Barcelona: Piolet, 2006. Donatiu de l'editorial.

Guía blanca del esquí alpino y nórdico / Celes Piedrabuena. Madrid: Desnivel, 2005. Donatiu de l'editorial.

El Romànic de la Vall d'Àneu / textos, Joan-F. Cabestany i Fort, M. Teresa

Matas i Blanxart, Josep M. Palau i Baduell ; planimetria, Centre d'Art Romànic Català (ARCAT). Barcelona: Amics de l'Art Romànic, 2005. Donatiu dels editors.

Excursions escollides per a raquetes de neu: 20 itineraris pel Berguedà, l'Alt Urgell i la Cerdanya / Manel Figuera. Valls: Cossetània, 2005. Donatiu de l'editorial.

Butlletí Interior de la Societat d'Onomàstica. [CD-Rom] Núm. 1-90 del Butlletí Interior de la Societat d'Onomàstica]. Barcelona: Societat d'Onomàstica, 2006. Donatiu de l'editor.

Construcció de pedra seca. Actes del 1r Col·loqui Internacional de Construcció de pedra seca. / Direcció i edició: Salvador Tarragó. Ediciones del Aguazul i CIEPAC-UPC. Donatiu dels autors.

Guilleries Collsacabra. Els camins de l'Alba. / Ricard Belis i Mercè Manyós de Balanzó. Barcelona: Geostel i Editorial Alpina, 2006. Donatiu de l'editorial.

Miscellanea barcinonensia: revista de investigació y alta cultura. Núm. 1962/1973. Barcelona: Ajuntament de Barcelona, Delegación de Servicios de Cultura. Donatiu de Josep Maria Font i Rius.

Els noms de lloc. / Joan Fort. Girona: Diputació de Girona/Caixa de Girona, 2006. Donatiu de l'autor.

Signos de la Imagen (VV.AA). Diputació de Huesca, 2006. Donatiu de l'Arxiu Fotogràfic.

36 historias solidarias alrededor del deporte. / Andrés Astruells ... [et altri]. 2006. Donatiu de Josep Manel Puente.

Guia d'escalada clàssica a les muntanyes de Prades. / Josep Jané. Valls: Cossetània, 2006. Donatiu de l'editorial.

Noms de lloc, llinatges i renoms de la torre de Fontaubella. / Enric Prats. Barcelona: Societat d'Onomàstica, 2006. Donatiu dels editors.

En BTT per l'Alta Cerdanya i el Capcir. / Oriol Guasch. Valls: Cossetània, 2006. Donatiu de l'editorial.

Monogràfic Vegueria Penedès. / Plataforma per una Vegueria Pròpia. Vilafranca del Penedès: Institut d'Estudis Penedesencs, 2006. Donatiu dels autors.

La Baronia de Rialb. Un esbós històric. / Antoni Bach i Manuel Gabriel. Baronia de Rialb: Ajuntament de Baronia de Rialb, 2005. Donatiu de Manuel Gabriel.

Dia a Dia. / Estanislau Torres. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat. 2006. Donatiu de l'autor.

Montsec de l'Estall. Mapa escala 1:25.000. Barcelona: Piolet, 2006. Donatiu de l'editorial.

Cardó. Mapa escala 1:10.000. Rasquera. Mapa escala 1:25.000. Barcelona: Piolet, 2006. Donatiu de l'editorial.

El poble. / Miquel Martí i Pol. Barcelona: Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya, 2006. Donatiu de Josep Manel Puente.

Ciurana. Topònim Ibèric? / Jaume Ciurana. Jaume Ciurana i Sans, 1998. Donatiu de l'autor.

La Bardena de Aragón / Felix Compaired... [et altri]. Zaragoza: Prames, 2005.

ESCOLA DE MUNTANYA

Per a la temporada 2006/2007 l'Escola us ofereix un programa on la formació es fonamenta en el seu "projecte formatiu" que ha estat reconegut per l'ECAM de la FEEC.

Aquest és eminentment pràctic complementat amb sessions teòriques realitzables al llarg de tot l'any acadèmic.

Amb aquest projecte pretenem **ampliar l'oferta** tant de calendari com de modalitats (itineraris curriculars), és a dir, la possibilitat de triar entre més d'una data a l'hora de realitzar els diferents nivells i modalitats de cursos.

Vetllem per augmentar la **qualitat** dels cursos tot reduint el número d'inscrits per curs amb la intenció d'aconseguir un ràtio alumne/instructor que permeti l'adequada formació (personalitzar la formació).

Som obsessius en la **millora docent** a través de la continuïtat i correcta formació, pedagògica, tècnica i d'organització del nostre quadre docent, tots ells amb titulacions reconegudes.

L'Escola de Muntanya es complau de poder-vos oferir un avanç de la programació dels cursos previstos pel 2006/2007. De tots ells en trobareu informació detallada al butlletí corresponent previ a l'inici del curs. També podeu informar-vos visitant la pàgina web www.cec-centre.org/escola, demanant informació al CEC o a través del correu electrònic escola@cec-centre.org.

SETEMBRE 2006

- ✿ Curs d'iniciació a l'escalada en roca.
- ✿ Curs d'excursionisme i alta muntanya.

OCTUBRE 2006

- ✿ Curs de vies ferrades.
- ✿ Fotografia de natura.

NOVEMBRE 2006

- ✿ Curs avançat d'escalada en roca.
- ✿ Curs d'introducció a l'espeleologia.

GENER 2007

- ✿ Curs de raquetes de neu, excursionisme i alta muntanya.
- ✿ Curs d'iniciació a l'alpinisme.
- ✿ Curs de medicina i socors de muntanya.
- ✿ Curs d'iniciació a l'esquí de muntanya.

FEBRER 2007

- ✿ Curs de perfeccionament d'esquí de muntanya.

- ✿ Curs de tècniques de descens d'esquí de muntanya.
- ✿ Curs d'escalada en glaç.

MARÇ 2007

- ✿ Curs d'alpinisme hivernal.
- ✿ Curs d'iniciació a l'alpinisme (2n).

ABRIL 2007

- ✿ Curs d'excursionisme i alta muntanya.
- ✿ Fotografia de natura (2n).

MAIG 2007

- ✿ Curs d'iniciació a l'escalada en roca.
- ✿ Curs avançat d'escalada en roca.

JUNY 2007

- ✿ Curs d'alpinisme estival.

JULIOL 2007

- ✿ Curs de descens de canyons i engorjats.

Volem recordar-vos que l'Escola de Muntanya ofereix la possibilitat de realitzar **CURSOS**

A MIDA. Podeu escollir la modalitat que vulgueu, amb els continguts formatius que més us interessin i en les dates que més us convinguin. **No dubteu en posar-vos en contacte amb nosaltres!**

A MÉS DE TOTS AQUESTS CURSOS TAMBÉ US PRESENTAREM "MONOGRÀFICS" DE DIFERENTS MODALITATS COM:

- ✿ Orientació.
- ✿ Orientació amb GPS.
- ✿ Maniobres de seguretat en escalada.
- ✿ Tècniques de progressió en paret.
- ✿ Encordament per glacera.
- ✿ Tècniques de descens en esquí de muntanya.
- ✿ Seguretat i allaus.