



butlletí per als socis novembre 2007

Paradís, 10 i 12- 08002 Barcelona

Tel.: 933 152 311

Fax: 933 151 408

cec@cec.cat

www.cec.cat

● Premi Nacional de Medi Ambient 2001 ● Medalla de la UNESCO 1999 ● Creu de Sant Jordi 1983 ● Premi d'Honor Jaume I 1981 ● Medalla d'Or de la Ciutat de Barcelona 1976

Homenatge a M. Antònia Simó i Andreu

El proper dilluns 26 de novembre a les 7 del vespre a la sala d'actes es farà l'acte d'homenatge a la memòria de M. Antònia Simó i Andreu, consòcia i pionera de l'escalada a Catalunya, que morí el passat mes d'agost.



Els colors ocults de la Natura

Fins al 31 de desembre podeu veure aquesta interessant exposició. El món és allò que els nostres sentits poden percebre, però... ¿existeix un altre món que els nostres ulls no poden veure?

[Més informació a la pàgina 4](#)

Presentació de les dues guies de les Guilleries

El dimarts 13 de novembre a les 8 del vespre a la sala d'actes hi haurà la presentació de les dues guies de les Guilleries: *Les Guilleries. L'esplendor d'una natura primitiva* i *Les Guilleries. El present d'un passat*, originals del consoci i vocal d'excursionisme Xavier Junquera i Segarra.

[Més informació a la pàgina 5](#)

Commemoració del 131è aniversari del Centre Excursionista de Catalunya

enguany el Centre Excursionista de Catalunya commemora el 131è aniversari de la seva fundació. Per celebrar aquest esdeveniment l'entitat organitzarà un sopar d'aniversari a l'Hotel Colón, on també es farà el repartiment de plaques commemoratives a les entitats excursionistes que aquest any celebren la seva fundació.

[Més informació a la pàgina 4](#)

XXXI Aplec Excursionista dels Països Catalans

Del dijous 1 al diumenge 4 de novembre es farà a la vila de Prats de Molló (El Vallespir - Catalunya del Nord) el XXXI Aplec Excursionista dels Països Catalans, organitzat pel Grup Excursionista Delit Tenim.

[Més informació a la pàgina 5](#)

ROGER ROVIRA





Atenció al soci

SEU DEL CEC

- Carrer del Paradís, 10 i 12
08002 Barcelona
☎ 933 152 311
Fax 933 151 408
cec@cec.cat
www.cec.cat



HORARIS (de dilluns a divendres)

- **Secretaria i àrea d'atenció al soci:**
Diàriament de 17:30 a 21:30
- **Seccions:**
De 19:30 a 21:30
- **Biblioteca:**
De dilluns a dijous de 17:30 a 21:30
Divendres de 18:00 a 21:00
- **Arxiu Fotogràfic:**
Dimarts i dijous de 10:00 a 14:00
i de 17:30 a 21:00
- **Redacció de Muntanya:**
Dimarts i dijous de 19:30 a 21:00

SECCIONS

- **Secció de Muntanya (Club Alpí Català)**
muntanya@cec.cat
De dilluns a dijous
- **Centre Acadèmic d'Escalada (CADE)**
Dijous
- **Secció d'Esquí (Club d'Esquí de Catalunya)**
esqui@cec.cat
Dijous
- **Secció de Càmping (Club de Càmping de Catalunya)**
camping@cec.cat
Dimarts i dijous
- **Equip de Recerques Espeleològiques (ERE)**
ere@cec.cat
Dimarts
- **Secció de Geografia i Ciències Naturals**
geografia@cec.cat
De dilluns a dijous
- **Secció de Fotografia**
Dimarts i dijous
- **Secció d'Història i Art**
Dijous
- **Secció de Cinema Amateur i Vídeo**
(representants de la UNICA)
De dilluns a dijous

COMISSIONS

- Comissió de Protecció de la Natura
- Comissió d'Activitats per a Infants
- Comissió de Jovent
- Comissió d'Equipaments
- Comissió de Publicacions
- Comissió de Patrimoni Documental
- Comissió de Competicions
- Comissió d'Esport Adaptat

SERVEIS

- **Escola de Muntanya**
Cursos de formació
De dilluns a divendres
escola@cec.cat
- **Xarxa de Refugis i Xalets del CEC**
8 equipaments
- **Complex Esportiu de Can Caralleu**
Esports, 2-8 / 08017 Barcelona
☎ 932 037 874
- **Publicacions**
 - *Muntanya*
(revista bimestral d'excursionisme)
revista.muntanya@cec.cat
 - *Butlletí per al soci* (mensual)
 - Guies de muntanya i altres obres
- **Arxiu Fotogràfic**
280.000 clixés
arxiufotografic@cec.cat
Dimarts i dijous
- **Biblioteca**
32.000 documents
biblioteca@cec.cat
De dilluns a divendres
- **Cartoteca**
6.000 mapes
cartoteca@cec.cat
De dilluns a divendres
- **Arxiu de l'Estudi de la Masia Catalana**
17.000 fitxes
De dilluns a dijous
- **Tramitació de llicències esportives**
Àrea d'atenció al soci
De dilluns a divendres
- **Assegurances**
- **Companya de Guies de Muntanya (UIAGM)**
companyaguies@cec.cat
De dilluns a divendres
- **Lloguer de material de muntanya**
Paradís, 10, bxs.
De dimarts a dijous
- **Descomptes en instal·lacions i activitats**
- **Estudi d'edició de vídeo**
- **Aules amb instal·lació audiovisual**
 - Artur Osona
 - Pompeu Fabra
 - Sala d'actes
- **Sales d'exposicions**
 - Albert H. Gordon
- **Secretaria**
secretaria@cec.cat

ADHERIT 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
- Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada

MEMBRE FUNDADOR DE

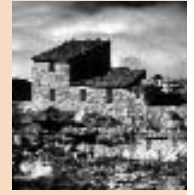
- Unió Internacional de Cinema Amateur (UNICA)
- Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme (UIAA)

REFUGIS I XALETES

- **Refugi d'Amitges**
Estany d'Amitges,
Espot (2.380 m)
Guardes: Valentí
Sagristà i Núria Garcia
☎ 973 250 109
66 places.
www.amitges.com



- **Refugi Ciriac Bonet**
Siurana (740 m)
Guardes: Toni Arbonés
i Miriam Richart
☎ 977 821 337
18 places



- **Refugi Joan Ventosa i Calvell**
Estany Negre de Boí
(2.200 m)
Guarda: Miquel Sánchez
☎ 973 297 090
80 places
www.imaginalia.net/ventosa/



- **Refugi Josep M. Blanc**
Estany Tort de Peguera,
Espot (2.350 m)
Guardes: Xavier Serratosa
i M. Rosa Pascual
☎ 973 250 108
60 places
www.jmblanc.com



- **Refugi de la Renclusa**
Vall del riu Èssera,
Benasc (2.140 m)
Guarda: Antoni Lafont
☎ 974 552 106
92 places.



- **Refugi d'Ulldeter**
Capçalera del riu Ter,
Setcases (2.200 m)
Guarda: Xavier Bosch
☎ 972 192 004
52 places
www.uldeter.net



- **Xalet Juli Soler i Santaló**
Salarú (1.270 m)
Guardes: Marc Vilatovà i
Idoia Lejarzaburu
☎ 973 645 016
112 places
www.refugisalaru.com



- **Xalet de la Molina TANCAT**
www.xaletcec.com



Atenció al soci



Campanya «El Centre del nou segle»

Aportacions voluntàries:

- Aportació mínima: 50 €
- El pagament es pot efectuar en:
 - xec bancari nominal a favor del CEC.
 - transferència al CCC: 0081 0057 38 0001949198 (concepte: «El Centre del nou segle»).
- en efectiu a la Secretaria del Centre.
- contra el compte bancari que el soci ens indiqui.
- En les modalitats de xec i de pagament en efectiu, el Centre disposa d'un servei de cobrament a domicili.
- 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.

Sumari

Atenció al soci	2
Noticiari	4
Seccions	6
Muntanya	6
Càmping	7
Esquí	10
Geografia i Ciències Naturals	10
Història i Art	11
Fotografia	12
Cinema i Vídeo	13
Agenda mensual	8
Comissions i serveis	14
Escola de Muntanya	14
Arxiu fotogràfic	14
Companyia de guies	15
Activitats per a Infants	15
Esport Adaptat	15

RELACIÓ D'ALTES DE SOCIS DE JUNY, JULIOL I SETEMBRE

Soci numerari

Álvarez Galo, Ramón	Margarit Noguera, Montserrat	Blanco Gracia, Lucía
Álvarez Sáez, Sonia M.	Mas Solé, Francesc	Blanco Gracia, Miguel
Banyeres Santallúcia, Natan	Mata Rovira, Josep	Bistué Castelló, Mercedes de
Belmonte Ramia, Begoña	Mestres Castelló, Albert	Lassaletta García-Moya,
Biada Salat, Toni	Montesó Gallego, Ramón	Valeria de
Borrut Alcantarilla, Josep	Muñoz Arco, Isaac	Durán del Rosal, Alba
Bruses Manresa, Xavier	Nusimovich Kolodny, Sergi	Durán del Rosal, Maria
Busquets Portulas, Pilar	Olives Vidal, Toni	Enseñat Beso, Inés
Canals Tresserras, Jordi	Panisello Torrent, Alejandro	Fenollosa Romaní, Erola
Castiella Viu, Ismael	Puigbó Serra, Núria	Fenollosa Romaní, Elisenda
Chiva Llavina, Assumpta	Richart Boronat, Jaume	Fenollosa Romaní, Celia
Colomer Burniol, Joan	Rodríguez Beato, Fidel	Font Enseñat, Max
Cosíals López, Teresa	Roig Codina, Ramon Guill	Font Enseñat, Sara
Cubel Recasens, David	Rosés Ventura, Jordi	Galván Martí, Maria Jesus
Cucala Velasco, Judit	Rovira Botey, Judit	Hernández-Capalleja
Fenollosa Artés, Artur	Ruiz Gil, Antonio	López, Clàudia
Font Arregui, Albert	Sanabria Teixidor, Ramon	Lafuente Fontas, Eva
García Caballero, A. Domingo	Sánchez Rabat, Eduard	Lagmich Lagraña, Alex
García-Moya Mas, Ingrid	Sanromà Ribas, Carlos	Llull Machí, Santiago
Gozalbo Farled, M. Lourdes	Serra Anfres, Cristina	Moreno Franco, Ferran
Guerrero Sanmartí, Sandra	Solé Solé, Ramon	Potau Cucala, Eloi
Jiménez Lledó, Xavier	Soler Riu, Alexandre	Puente Quera, Josep
Lacueva Gómez, Joan Carles	Soler Camí, Ivan	Puente Quera, Joana
Lagraña Fontas, Núria	Torres Sanglas, Montserrat	Romaní Cornet, Montserrat
Lasheras Dalmau, Sonia	Valcarcel Grande, Santiago	Sardans Fabregas,
Lecha Costa, Angelina	Vañó Chic, Josep	M. Asunción
Llaquet de Entrambasaguas,	Virgili Arumi, Jordi	Serrallonga Gasch,
José Luis		Inmaculada
López Nogués, Eduard	Soci familiar	Uceda Prandi, Júlia
López Pérez, Carles	Arbelda Rovira, Esteve	Vallés Botey, Cecilia
Madrona García, Rosa M.	Arbelda Rovira, Joan	Virgili Serrallonga, Clara
Magrià Pou, Pere	Biada Vallés, Gemma	Virgili Serrallonga, Roger
	Blanco de Bistué, Luis	

ATENCIÓ AL SOCI

Per a qualsevol suggeriment, idea o dubte fora de l'horari del Centre, us podeu dirigir a la Pepa Igartua: ☎ 932 136 640.
atenciosoci@cec.cat

INSCRIPCIÓ A EXCURSIONS I ACTIVITATS

Tingueu present que per apuntar-vos a qualsevol excursió o activitat cultural us heu d'inscriure, per telèfon o personalment, a l'àrea d'atenció al soci.

Junta Directiva i Seccions

Junta Directiva

President: Josep Manel Puente

Vicepresidents: Francesc Beato / Francesc Banqué

Secretari: Joan M. Martínez-Moro

Vicesecretari: Alexandre Costa

Tresorer: Josep M. Zamora

Vocals: Joan Campanyà, Antoni Flo, Benet Llebaria, Pepa Igartua, Francesc Olivé i Andreu Rafa

Presidents de seccions i comissions

Muntanya: Ignasi Vidal

CADE: Jordi Bernat

Esquí: Nadal Pujol

Càmping: Josep M. Macaya

ERE: Martí Romero

Geografia i Ciències Naturals: Joaquim Ferràndiz

Fotografia: Eduard Estrada

Història i Art: Josep M. Garrut

Activitats per a Infants: Ricard Ribas

Publicacions: Benet Llebaria

Patrimoni Documental: Manuel Castellet

Esport Adaptat: Rosó Cangròs

Butlletí per als socis

Editor: Ferran Alexandri

ferran@alexandri.cat

Disseny i maquetació: Estudi Toni Inglès
toni@toni-ingles.com

Impressió: Litografia Ochoa, S.L.

Dipòsit legal: B-15685-1959

Imprès en paper ecològic



Noticiari

CENTRE

Commemoració del 131è aniversari del Centre Excursionista de Catalunya

En commemoració al 131è aniversari del Centre Excursionista de Catalunya, el proper 26 de novembre a les 9 del vespre se celebrarà el sopar d'aniversari a l'Hotel Colón (Av. de la Catedral, núm. 7). També es lliuraran les plaques commemoratives a les entitats excursionistes que aquest any celebren la seva fundació, que són les següents:

75 anys

- Club Excursionista Pirenaic
- Club Natació de Terrassa
- Unió Excursionista de Catalunya – Sants.

50 anys

- Colla Excursionista Cassanenca.

25 anys

- Agrupació Excursionista Alcanar.
- Centre Excursionista Borges Garrigues.

- Grup de Muntanya Sant Sadurní.

- Unió Excursionista Mestral.

Inscripció i venda de tiquets a l'àrea d'atenció al soci, de dilluns a divendres, de 2/4 de 6 a 9 del vespre. El preu pels socis és de 36 €, i de 43 € pels no-socis. **La inscripció es tancarà el 16 de novembre.**



Loteria de Nadal: 64.407

El Centre ven participacions del número 64.407 de la loteria de Nadal. Les podeu adquirir a la Secció de Muntanya a l'àrea d'atenció al soci i a la recepció del carrer Paradís nº 10.

SOCIS

Estada a les Canàries. Trobada dels socis

Us convidem a la trobada dels socis que participaren el passat mes d'agost en l'estada que va organitzar la Secció de Muntanya a les illes d'El Hierro i Tenerife. L'acte es farà el proper dimarts dia 20 a les 8 del vespre a l'aula Pompeu Fabra. Porteu les vostres fotografies o diapositives. Passarem una estona agradable tot recordant les nostres caminades i visites per les illes Canàries.

EXPOSICIONS

Suzanne Davit, una il·lustradora a l'Institut Botànic

A causa de la gran acceptació assolida per aquesta exposició dedicada a Suzanne Davit, excel·lent il·lustradora i naturalista, que va ser sòcia del CEC des de 1947 fins 1962, s'ha decidit perllongar fins al 6 de gener del 2008.

Davit va néixer a París el 1879, però el 1917 s'instal·lava a la nostra ciutat, on va trobar l'ambient i el suport necessaris per tirar endavant les seves passions: la natura i la il·lustració.

Va exposar durant tota la seva vida a l'Agrupació d'Aquarel·listes de Catalunya. Els científics van incorporar-la en les seves reunions, en algunes publicacions i, en el cas de l'Institut Botànic de Barcelona, en la nòmina dels seus treballadors.

Visita:

Institut Botànic
(Entrada pel Jardí Botànic)
Doctor Font i Quer, 2
www.jardibotanic.bcn.cat/

Els colors ocults de la natura

Fins al 31 de desembre podeu veure aquesta interessant exposició. El món és allò que els nostres sentits poden percebre, però... ¿existeix un altre món que els nostres ulls no poden veure? Amb les fotografies ultraviolades (UV) descobrirem un món de colors que els nostres ulls mai no han pogut contemplar.

Les fotografies UV ens aproximem a la representació de les flors als ulls d'alguns animals, insectes, aranyes, ocells... Podrem observar com les flors d'un sol color apareixen amb els filtres UV amb diferents tonalitats, també amb dibuixos, línies i marques sorprenents que no són visibles per a nosaltres.

Aprendrem alguns dels secrets de la natura: el món animal és ple d'històries gairebé inversemblants, gairebé pròpies d'un relat de ficció. Aranyes que decoren les seves teranyines amb les millors gales per atreure les preses, flors que evolucionen cap a un color o un altre depenent del seu visitant pol·linitzador, animals fluorescents que s'amaguen sota les pedres, flors que emeten UV i

ofereixen una diana als insectes...

També podem veure fotografies del Jardí Botànic en infraroig llunyà (tèrmiques) i proper i un vídeo per descobrir 75 espècies de 26 famílies vegetals diferents que hi ha al Jardí Botànic en color i en UV: la diferència és espectacular.

Més informació a:

www.jardibotanic.bcn.es/455.htm (on podeu veure el vídeo de l'exposició).
Institut Botànic.
Doctor Font i Quer 2
www.jardibotanic.bcn.cat/



Noticiari

EXPOSICIÓ

Exposició *Les quatre columnes*

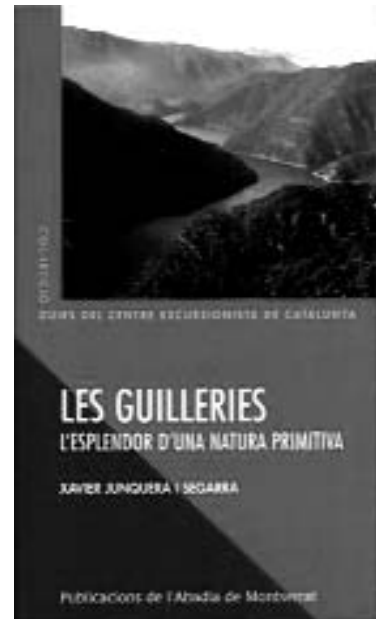
Del dilluns 5 al dimecres 14 de novembre a la sala A. Gordon tindrà lloc l'exposició *Les quatre columnes de Puig i Cadafalch*, organitzada per La Xarxa. Aquesta mostra és un recull fotogràfic de les columnes, obra de l'arquitecte Josep Puig i Cadafalch, quan era president de la Mancomunitat, i que havien de presidir l'entrada a l'Exposició Universal de 1929; però que van ser enderrocadades pel general Primo de Rivera l'any 1928 perquè es consideraven un signe de catalanitat. Aquesta exposició s'emmarca dins de la campanya de Monument Homenatge, que pretén refer les quatre columnes de Puig i Cadafalch.

PUBLICACIONS

Presentació de les dues guies de les Guilleries

El dimarts 13 de novembre a les 8 del vespre a la sala d'actes hi haurà la presentació de les dues guies de les Guilleries, publicades per Publicacions de l'Abadia de Montserrat dins de la col·lecció de «Guies del Centre Excursionista de Catalunya»: *Les Guilleries. L'esplendor d'una natura primitiva* i *Les Guilleries. El present d'un passat*, originals del consoci i vocal d'excursionisme Xavier Junquera i Segarra.

Les presentarà en Josep Tarrés i Turon, professor de gestió de projectes a la Universitat de Girona, i coautor del llibre: *Un viatge per les Guilleries i el Montseny*.



APLECS EXCURSIONISTES

XXXI Aplec Excursionista dels Països Catalans a Prats de Molló

Del dijous 1 al diumenge 4 de novembre se celebrarà a la vila de Prats de Molló (el Vallespir – Catalunya del Nord) el XXXI Aplec Excursionista dels Països Catalans, organitzat pel Grup Excursionista Delit Tenim.

PROGRAMA

Dijous 1

- 9:00** Obertura del despatx d'acolliment al Centre d'animació.
- 15:00** Visita guiada de la Vila Reial per Alain Ayats.
- 17:00** Obertura oficial de l'aplec.
- 18:00** Dues conferències a la sala «Foyer Pierre Noell».
- 22:00** Espectacle al Fogar Rural amb Pere Manzanars *Esquix de llençua*, i projecció de la pel·lícula *Canigó. Jacint Verdaguer*.

Divendres 2

- 7:00** Excursió al Costabona, amb sortida de la Presta.
- 8:00** Excursió a Nostra Senyora del Coral.
- 9:00** Excursió a la torre del Mir.
- 9:00** Sortida cultural en autobús a la vall Verda i Arles de Tec.
- 18:00** Dues conferències a la sala Foyer Pierre Noell.

- 21:30** Concert de música catalana a l'església de Santa Justa i Rufina a cura de la cobla Mil·lenària.

Dissabte 3

- 7:00** Excursió a la serra Vernet i Sant Guillem de Combret.
- 8:00** Excursió a coll de Siern i la torre del Mir, a Prats.
- 9:00** Excursió al Miracle.
- 9:00** Sortida cultural en autobús a Ceret i Elna.
- 18:00** Dues conferències a la sala Foyer Pierre Noell.
- 19:00** Reunió dels delegats dels centres excursionistes.
- 21:30** Àpat de germanor i animació amb Banda.

Diumenge 4

- 9:00** Excursió al coll de Cavanelles.
- 9:00** Visita guiada del castell de la Guàrdia per Alain Ayats.
- 10:30** Missa cantada a l'església santa Justa i Rufina a cura de la coral La Barretina i contrapàs de Prats de Molló.
- 13:00** Acta de cloenda.

Viatge col·lectiu amb autocar. Inscripcions a l'àrea d'atenció al soci. Per a més informació:

Oficina de turisme de Prats de Molló - La Presta

☎ 00 33 468 397 083

www.clubdelitennim.wordpress





Les seccions

SECCIÓ DE MUNTANYA

Excursions

Matagalls

11 de novembre

Itinerari: Viladrau, l'Erola, Sant Segimon, Sant Miquel dels Barretons, coll Saprunera, pla dels Ginebres, font de Matagalls, Creu de Matagalls, coll Pregon, coll Ses Portadores i coll de Sant Marçal.

Temps de camí: 4 h.

Desnivells: + 872 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapes i informació: *Montseny* (Editorial Alpina).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Joaquim Sánchez i Ferran Ibáñez.

Les balmes d'Uja, el cor de la Garrotxa

18 de novembre

Itinerari: Sadernes, pont de Valentí, Talaixà, coll de la Balmeta, les balmes d'Uja, Escaler del Joc, Sant Aniol d'Aguja, planes de la Muntada i Sadernes.

Temps de camí: 7 h.

Desnivells: + 700 m / - 700 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes propis (màxim 10 persones).

Vocals: Josep Pérez i Mateu Espinal.

La muntanya Blanca i el Tomb de les Rases

18 de novembre

Itinerari: coll de la Llena, corral del Bater, caseta del Xinco, barranc de l'Au-finac, cingle de Set Crestes, avenc de la Figuera, Molló dels Quatre Termes, bassot de la Racona, cova del Blai, font i cova de la Ponça i coll de la Llena.

Temps de camí: 5 h.

Desnivells: + 487 m / - 487 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapes i informació: *Serra de Llaberia* (Editorial Piolet).

Viatge: amb autocar.

Vocal: Francesc Beato.

Sant Miquel de Solterra Cicle «Els 100 cims»

18 de novembre

Itinerari: carretera de Sant Hilari a Osor, font de la Formiga, el Soler, el Borrell, Sant Miquel de Solterra, font Saguarda, coll de Llevanyes, la Riba d'Amunt, el Ripoll, font del Borrell i Osor.

Temps de camí: 5 h 30 min.

Desnivells: + 600 m / - 900 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Xavier Junquera i Xavier Nieva.

Pla d'Aiats

25 de novembre

Itinerari: els Hostalets d'en Bas, el Grau, Falgars d'en Bas, els Sangles, puig de la Bastida, pla d'Aiats, grau d'Escales i pont de la Rotllada (Cantonigròs).

Temps de camí: 5 h 45 min.

Desnivells: + 870 m / - 450 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat (petita grimpada i pas aeri).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Mateu Espinal i Pilar Casals.

Puig de les Àligues. Cicle «Els 100 cims»

25 de novembre

Itinerari: Vidrà, baga de Curull, coll de la Coma del Coll (1.257 m), puig de les Àligues (1.342 m), casa de Salgueda, casa de l'Espauella, salt del Molí del Salt, Vidrà.

Temps de camí: 7 h.

Desnivell: +502 m / -502 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapes i informació: *Puigsacalm-Bellmunt*. (Editorial Alpina)

Viatge: amb cotxes propis.

Vocals: Ignasi Vidal i Octavi Armengol.

Serra de l'Obac

2 de desembre

Itinerari: coll d'Estenalles, la Mata, font Freda, pujol de la Mata, pujol del Llobet i Mura.

Temps de camí: 4 h

Desnivells: + 300 m / - 500 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat (hi ha una mica de grimpada).

Mapes i informació: *Sant Llorenç del Munt i l'Obac* (Editorial Alpina i CE Terrassa)

Viatge: amb autocar.

Vocals: Alexandre Costa i Hermes Soler.

Collsacabra (Rocallarga i salt de la Foradada)

2 de desembre

Itinerari: Tavertet, Monteis, balma Grossa de Monteis, pla del Dolmen, coll de Rajols, puig de Cortils, Rocallarga, coll de Rajols, el Pedró, collet de les Graus, Cantonigròs, salt de la Foradada i l'Esquirol.

Temps de camí: 5 h

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapes i inoformació: *Vall de Sau-Collsacabra*. (Editorial Alpina).

Viatge: amb autocar.

Inscripcions: del 12 al 29 de novembre.

Vocal: Joaquim Sánchez i Lluís Garrido

Bassegoda (1.373 m)

Cicle «Els 100 cims»

El cim del llibre *La Punyalada*

2 de desembre

Itinerari: Sadernes, pont de Valentí, Ca n'Agustí, collet de Santa Maria, caire de Comadells, puig de Bassegoda, coll de Principi, balmes del Cànem, Ca n'Agustí i Sadernes.

Temps de camí: 7 h.

Desnivells: + 1.100 m / - 1.100 m.

Dificultat: **** cal experiència.

Viatge: amb autocar o cotxes propis.

Vocal: Josep Pérez.

Veterans

Vall de Freser

24 de novembre

Itinerari:

Autocar: Barcelona, Queralbs, Ribes, Vic, Barcelona.

Caminadors: Queralbs, camí de la Davallada, pont del riu Buscas, serrat del Lloser, Vilamanya, Batet, Segura (Castell), can Pussons, carretera de Batet i de Queralbs, esplanada del Llauner (Ribes).

No caminadors: Visita a Ribes i dinar opcional.

Temps de camí: 3 h 30 min.

Desnivells: +100 m / -180 m.

Dificultat: ** fàcil.

Mapes i informació: *Vall de Ribes* (Editorial Alpina) i *Ripollès* (ICC).

Inscripcions: 10 de novembre

Lloc de trobada: Rda. Universitat / Balmes. A 1/4 de 8 per sortir a 2/4.

Vocals: Ton Abel i Lluís Willaert.

Alta muntanya hivernal

El novembre comencem les sortides destinades a tothom que faci esquí de muntanya, raquetes o alpinisme hivernal. Es fan desnivells de 900 a 1.200 m, a una velocitat d'ascensió alta (500 m/h). Seran sortides matinals o com a molt d'un dia. Es faran en llocs pròxims, on el desplaçament en cotxe sigui com a màxim de dues hores (Montserrat, Sant Llorenç, Garrotxa, Guillerics...).

Puigsacalm, des de Joanetes

17 de novembre

Itinerari: Joanetes, Puigsacalm, Joanetes. Ascensió per la canal Fosca o del Barret. Descens pels ganxos. Matinal de recorre-



Les seccions

gut amb grimpada i desgrimpada ferrada.

Desnivell: +900 m.

Temps: 5 h.

Reunió: dijous 15.

Vocal: Emili Rissech.

Sant Marc, des de Sadernes

1 de desembre

Itinerari: Pont d'en Valentí, Sant Aniol, Balmes d'Uja, Sant Marc, pujant del Llop-Talaixà, pont d'en Valentí. Matinal (amb dinar opcional).

Desnivell: +1.000 m.

Temps: 6 h.

Reunió: dijous 29

Vocal: Emili Rissech.

BTT / cicloturisme

De Rupit a Anglès

18 de novembre

Itinerari: Rupit, embassament de Sau, embassament de Susqueda, el Pastoral, Anglès.

Modalitat: BTT.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb autocar.

Vocal: Pepe Guajardo.

Joves (de 18 a 30 anys)

Vinhamala

1 al 4 de novembre

Itinerari: Pique Longue (3.298 m), Vinhamala, Bujaruelo. Ruta normal (des de la presa d'Ossoue i la glacera d'Ossoue).

Temps de camí: 7 h.

Dificultat: **** cal experiència.

Estada: amb tendes

Viatge: amb cotxes propis.

Vocals: Marc Ferrer i Oriol Fernàndez.

Pic de Peguera

10 i 11 de novembre

Itinerari:

Dissabte: Espot, estany de Lladres, refugi Josep M. Blanc.

Diumenge: refugi, estany Gran de Peguera, Peguera, coll de Monestero, estany de Monestero, Sant Maurici, Espot.

Temps de camí: 4 h.

Desnivells: ds.: +992 m / dg: +560 m / -980 m.

Dificultat: **** cal experiència

Estada: refugi Josep M. Blanc del CEC.

Mapes i informació: *Sant Maurici*. (Editorial Alpina).

Viatge: amb cotxes propis.

Vocals: Maria Gausi i Raimon Sunyer.

Roca Colom (2.507 m)

24 de novembre

Itinerari:

Dissabte: aparcament de Vallter, portella de Mantet, pic de la Dona, coll de Pal, refugi de l'Alemanç.

Diumenge: refugi de l'Alemanç, portella de Morens, roca Colom, pic de Costabona, Setcases.

Temps de camí: ds.: 5 h / dg: 8 h 30 min.

Desnivells: +1.150 m / -2.150 m.

Estada: refugi no guardat.

Dificultat: **** cal experiència.

Mapes i informació: *Vall de Núria Ullde-ter*. (Editorial Alpina); *Bourg-Madame Mont-Louis* (IGN).

Viatge: amb cotxes propis.

Vocals: Mikaël Baron i Humbert Plantada

Jovent (12 a 18 anys)

Acampada als estanys de la Pera

17 i 18 de novembre

Itinerari:

Dissabte: estació d'esquí nòrdic d'Aràns-er, bassa de Comabella, refugi de les Pollineres, refugi dels Estanys de la Pera.

Diumenge: estanys de la Pera, collet de Sant Vicenç, port de Perafita, pic de Perafita, coll de Claror, Monturull, estanys de la Pera, estació d'Aràns-er.

Temps de camí: 10-12 h (en els dos dies).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Desnivell: 1.000 m.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Álvaro Arenas i Xavier de la Varga.

BTT pel Garraf

25 de novembre

Itinerari: Vilanova i la Geltrú, torrent de Sant Joan, les Mesquites, pantà de Foix, Sant Pere, Castellet, Torrelletes, la Popia, plana Morta, la casa Alta, el mas de l'Artís, torrent de la Pastera, Vilanova.

Temps de camí: 5 h.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb tren.

Vocal: Álvaro Arenas.

Marxes tècniques

Organitzades per altres entitats, i coordinades per Miquel Cinca.

53a Marxa de Regularitat

11 de novembre

Centre Excursionista de Badalona.

30a Marxa de Regularitat

de les Terres de Lleida

18 de novembre

Centre Excursionista de Lleida.

Marxes de resistència

Organitzades per altres entitats, i coordinades per Basili Pérez.

(basili@menta.net).

13a Marxa del Garraf

11 de novembre

Unió Muntanyenca Eramprunyà.

SECCIÓ DE CÀMPING

Excursions

SORTIDES DELS DIJOUS (tot el dia)

Torrelles de Foix, les Dous

i castell de Peralta

15 de novembre

Itinerari: Torrelles de Foix, les Dous, puig de l'Àliga, collet de cal Ravell, coll de la Creu de Sepera, castell de Peralta, plana Pinatella, les Dous i Torrelles.

Temps de camí: 3 h.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: 380 m.

Mapa: *Alt Penedès* (ICC).

Viatge: amb cotxes propis.

Lloc de trobada: a les 10 del matí a la pl. de les Moreres de Torrelles de Foix. Per arribar-hi cal anar a Vilafranca del Penedès seguint la carretera BP-2121 en direcció a Sant Martí Sarroca i, passada aquesta

població, desviar-se per la BV-2122 fins a Torrelles de Foix.

Vocal: Josep M. Batlle ☎ 629 264 303 (jmbatlle@hotmail.com).

Activitats culturals

Visita del Museu Santacana

i Vicenç Ros de Martorell

8 de novembre

Itinerari: visita del Museu Santacana i Vicenç Ros. Després farem un dinarem en un restaurant (opcional).

Viatge: amb tren.

Lloc de trobada: A les 10 del matí a l'estació RENFE de Martorell. Hi ha un tren que surt de la Pl. Catalunya a les 9:20 h i arriba a Martorell a les 9:54 h.

Vocal: Josep M. Batlle ☎ 629 264 303 (jmbatlle@hotmail.com).



Agenda novembre 2007

Dates	Secció	Tipus d'activitat	Activitat (lloc / horari / a cura de, vocals)
Dijous 1 al diumenge 4	Muntanya Joves	EXCURSIÓ ****	Vinhamaia. Vocals: Marc Ferrer i Oriol Fernández
Diumenge 4	Esquí	REUNIÓ	Reunió d'inici de temporada a la Secció a les 8 del vespre
Dilluns 5	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Videotertúlia. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes
Dilluns 5 al dimecres 14	Centre	EXPOSICIÓ	Les quatre columnes de Puig i Cadafalch. A la sala d'exposicions
Dimecres 7	Geografia i C. Nat.	PROJECCIÓ CONVERSA	Xina, videoportatge a cura de Joan Durban. A les 8 del vespre a la sala del 5è pis
Dimecres 7	Geografia i C. Nat. ERB	TREBALL	Determinació de plantes. A partir de 2/4 de 7 al laboratori
Dijous 8	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Taller de vídeo. De 7 a 9 del vespre a l'aula de la Secció
Dijous 8	Càmping	SORTIDA CULTURAL	Vista al Museu Santacana de Martorell
Dijous 8	Història i Art	CONCERT	Trio II piacere. Sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre
Divendres 9	Història i Art	PASSEJADA	Verdaverd. Del Besòs al Poblenou. Vocal: Vicenç Peig
Dissabte 10	Història i Art	EXCURSIÓ**	Els Mollons i el castell de Castellolí. Vocal: Vicenç Peig
Dissabte 10 i diumenge 11	Muntanya Joves	EXCURSIÓ ****	Pic de Peguera. Vocals: Maria Gauss i Raimon Sunyer
Diumenge 11	Història i Art	DIBUIX I PINTURA	El parc del Clot. Vocal: Francesca Valls
Diumenge 11	Geografia i C. Nat.	EXCURSIÓ *	EXFAVEPRO a Les Balnes de Llaers
Diumenge 11	Geografia i C. Nat. ERB	TREBALL DE CAMP	Sortida de treball de camp a la vall de Saltèguet
Diumenge 11	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Matagalls. Vocals: Joaquim Sánchez i Ferran Ibáñez
Diumenge 11	Muntanya	MARXES TÈCNiques	53a Marxa de Regularitat. Centre Excursionista Badalona. Vocal: Miquel Cinca
Diumenge 11	Muntanya	MARXES DE RESISTÈNCIA	13a Marxa del Garraf. Unió Muntanyenca Eramprunyà. Vocal: Basili Pérez
Diumenge 11	Fotografia	SORTIDA CULTURAL	Roda de Ter. Vocal: Josefina Garriga
Dilluns 12	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Noces de plati. Films de viatges. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes
Dimarts 13	Centre	PUBLICACIONS	Presentació dels llibres: <i>Les Guilleries. L'esplendor d'una natura primitiva i El present d'un passat. Les Guilleries.</i> A les 8 del vespre a la sala d'actes
Dimecres 14	Història i Art	VISITA CULTURAL	Exposició Els colors ocults de la Natura. Al Jardí Botànic de Barcelona. Vocal: Mercè Falcó
Dijous 15	Història i Art	CONFERÈNCIA	« Antoni Rubió i Lluch, 1r president de l'IEC i 1r president del CEC. » A càrrec de Joan F. Cabestanya la sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre
Dijous 15	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Taller de vídeo. De 7 a 9 del vespre a l'aula de la Secció
Dijous 15	Càmping	EXCURSIÓ **	Torrelles de Foix, les Dous i castell de Peralta. Vocal: J.M. Batlle
Dissabte 17	Esquí	CURSET	Curset d'esquí a la platja de la Barceloneta
Dissabte 17	Història i Art	SORTIDA CULTURAL	Viladrau i els seus voltants. Vocal: Mercè Falcó
Dissabte 17 i diumenge 18	Muntanya Jovent	EXCURSIÓ ***	Acampada als estanyes de la Pera. Vocals: Álvaro Arenas i Xavier de la Varga
Diumenge 18	Esquí	EXCURSIÓ **	Nòrdic walking (Collserola)
Diumenge 18	Geografia i C. Nat. GEB	VISITA	Museu Valentí Masachs de Manresa. Vocal: Núria Aman

Diumenge 18	Muntanya	EXCURSIÓ ***	La muntanya blanca. El tomb de les Hases. Vocal: Francesc Beato
Diumenge 18	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Les balmes d'Uja. Vocal: Josep Pérez i Mateu Espinal
Diumenge 18	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Sant Miquel de Solterra. Vocals: X. Junquera i X. Nieva
Diumenge 18	Muntanya	MARXES TÈCNiques	30a Marxa de Regularitat de les Terres de Lleida. Vocal: Miquel Cinca
Diumenge 18	Muntanya	EXCURSIÓ ***	BTT/CT de Rupit a Anglès. Vocal: Pepe Guajardo
Dilluns 19	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Música de Carles Robert per al film <i>Presidenten</i> de Karl T. Dreyer. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes
Dimarts 20	Història i Art	VISITA CULTURAL	Exposició del Centenari de l'Institut d'Estudis Catalans. Vocal Mercè Falcó
Dimarts 20	Muntanya	TROBADA	Trobada dels socis que varen participar a l'estada a les illes Canàries
Dijous 22	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Taller de vídeo. De 7 a 9 del vespre a l'aula de la Secció
Dissabte 24	Esquí	CURSET	Curset d'esquí a la platja de la Barceloneta
Dissabte 24	Història i Art	EXCURSIÓ**	De les Fonts de Terrassa a Sant Quirze del Vallès. Vocal Vicenç Peig
Dissabte 24	Muntanya Veterans	EXCURSIÓ **	Vall de Freser. Vocal: Ton Abel i Lluís Willaert
Dissabte 24	Muntanya Joves	EXCURSIÓ ****	Roca Colom. Vocals: Mikaeli Baron i Humbert Plantada
Diumenge 25	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Pla d'Alats. Vocals: Mateu Espinal i Pilar Casals
Diumenge 25	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Puig de les Àligues. Vocals: Ignasi Vidal i Octavi Armengol
Diumenge 25	Muntanya Joven	EXCURSIÓ ****	BTT al Garraf. Vocals: Álvaro Arenas i Xavier de la Varga
Dilluns 26	Esquí	CURSET	Curset d'enceratge
Dilluns 26	CEC	HOMENATGE	Homenatge M. Antònia Simó. A les 7 del vespre a la sala d'actes
Dilluns 26	CEC	SOPAR	131è aniversari del CEC. A les 9 del vespre a l'Hotel Colón
Dijous 29	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Taller de vídeo. De 7 a 9 del vespre a l'aula de la Secció
Dijous 29	Història i Art	CANTS	Bagatge de cançons. Sala nova 1r pis. De 6 a 3/4 de 8 del vespre. Vocals: Robert Hajar i Roser Castelló
Divendres 30	Història i Art	PASSEJADA	Verdverd. Barri del Poblenou i cementiri Veil. Vocal: Vicenç Peig

QUADRE PER A LA CATALOGACIÓ DE LES DIFICULTATS DE LES EXCURSIONS A PEU

	RECORREGUT	FACTORS					GRAU DE DIFICULTAT
		DESNIVELL	TEMPS DE MARXA EFECTIVA	CONDICIÓ FÍSICA NECESSÀRIA	FACTORS D'INCREMENT DE DIFICULTAT		
Camí: ample i de passeig Senyalització: no necessàriament mínima Dificultat:	Molt freqüentat. Per a no avesats a 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 Dificultat: poc relevant	Regularment freqüentat. Per a avesats a la muntanya	fins a 500 m	fins a 4 hores	preparació física lleugera	cap	**	FÀCIL
Camí: estret, pedregós, irregular Senyalització: no necessàriament Dificultat: possibilitat de progressions curtes amb l'ajut de les mans	Poc freqüentat. Per a excursionistes habituals	fins a 900 m	fins a 6 hores	preparació física bona	possibilitat de factors meteorològics adversos	***	CERT NIVELL DE DIFICULTAT
Camí: Sender abrupte o inexistent, o itinerari d'alta muntanya poca o inexistent Senyalització: possible grimpada (II) i/o trams amb neu poc drets (20°) Dificultat:	Poc freqüentat. Per a excursionistes experimentats	fins a 1.200 m	fins a 8 hores	preparació física notable	es pot necessitar material específic	****	CAL EXPERIÈNCIA
Camí: itinerari d'alta muntanya Senyalització: sovint fora de les rutes establertes Dificultat: progressió amb tècniques d'alta muntanya, possibles passos d'escalada curts (II) o pendents de neu de més de 20°	Escassament freqüentat. Per a muntanyencs experts	més de 1.200 m	més de 8 hores	preparació física excel·lent	cal parlar amb el vocal	*****	CAL EXPERIÈNCIA ESPECÍFICA



Les seccions

SECCIÓ D'ESQUÍ

Activitats

Nòrdic Walking al Garraf 11 de novembre

Vocal: Alba Sunyer.
Inscripció: 29 d'octubre.

Curset d'esquí nòrdic a la platja 17 i 24 de novembre

Vocal: Alba Sunyer.
Inscripció: 29 d'octubre.

Nòrdic Walking a Collserola 18 de novembre

Vocal: Francesc Monsonís.
Inscripció: 5 de novembre.

Curset d'enceratge Setmana del 26 de novembre

(dia sense determinar)
Organitza: Secció d'Esquí.
Inscripció: 12 de novembre.

veure alguns testimonis de la civilització nuràgica que s'hi va desenvolupar entre els anys 1000 i 600 aC.

«Fa vint anys que anàrem a Islàndia»

EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIES
Del 15 al 30 de novembre
A la sala d'exposicions Albert Gordon a cura de Carme Ollé
Recordant un viatge complet per les terres singulars i corprenedores de l'illa de foc i glaç.

«Recordant el Dr. Oriol de Bolós»

CONFERÈNCIA
21 de novembre
A les 8 del vespre a la sala d'actes a cura de Josep Nuet

Una aproximació a la dimensió humana i científica del Dr. Oriol de Bolós, un eminent botànic català i un bon amic del Centre i dels excursionistes.

Cazorla

VIDEOREPORTATGE
PROJECCIÓ CONVERSA
22 de novembre
A les 8 del vespre a la sala del 5è pis a cura d'Antoni Perelló

«Què és i per a què serveix la biodiversitat»

CONFERÈNCIA
28 de novembre
A les 8 del vespre a la sala d'actes a cura de Josep M. Panareda
La biodiversitat és la diversitat d'organismes que han estat formats al llarg del temps. És parlar de diversitat a nivell d'individus, de comunitats i de paisatges, i també de diversitat genètica. S'expliquen els diferents conceptes que giren entorn de la biodiversitat, com s'estudia i quines aplicacions principals té actualment davant dels canvis que la població humana produeix en el territori.

Equip de Recerca Botànica del GEB Ramon Pujol i Alsina

Sortida de treball de camp a Collserola 11 de novembre

Sortida de treball de camp per a recollir dades per a l'Atlas corològic dels arbres de Collserola.
Inscripcions: Adreceu-vos als directors científics.
Directors científics: Valentí González i Josep Nuet.

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

La Secció informa

El Centenari de la Secció de Geografia i Ciències Naturals

La celebració del Centenari de la Secció durant el proper any 2008 ens porta a saber els passos que ha seguit durant tots aquests anys. Malauradament, ens trobem amb importants llacunes per falta de documents suficients que il·lustren els anys més allunyats de la nostra història. Des d'aquí volem suggerir als nostres consocis i amics que, si algú disposa de documents que, per diverses raons, s'hagin guardat fora del Centre, sens dubte ara fóra un bon moment per a incorporar-los als nostres arxius. Així se n'asseguraria una conservació correcta, i serien accessibles a les persones interessades en la nostra història.

Assemblea General de la Secció de Geografia i Ciències Naturals

En compliment d'allò que disposa el Reglament de règim interior del Centre, es convoca aquesta Assemblea, que tindrà lloc a la sala del 5è pis, el dimarts 11 de desembre a 2/4 de 8 del vespre en primera convocatòria, i a les 8 en segona, amb l'ordre del dia següent:

- Lectura i aprovació, si escau, de l'acta de l'assemblea anterior.
- Lectura i aprovació, si escau, de l'estat de comptes del curs 2006 – 2007.
- Lectura i aprovació, si escau, de la memòria de les activitats del curs 2006 – 2007.
- Pressupost per al curs 2007 – 2008.

- Renovació/confirmació dels càrrecs de Junta que cessen reglamentàriament.
- Propostes dels socis de la Secció rebudes per escrit amb 8 dies d'antelació.
- Torn obert de paraules.

N.b.: L'aprovació dels nous estatuts podria exigir canvis en l'estructura i en l'ordre del dia de l'Assemblea. Tant com sigui possible, procurarem informar-ne puntualment.

Activitats científicoculturals

Xina

VIDEOREPORTATGE
PROJECCIÓ CONVERSA
7 de novembre
A les 8 del vespre a la sala del 5è pis a cura de Joan Durban

Reprenem les sessions de projecció que, en un ambient distès i familiar, ens permeten acostar-nos a diversos països i cultures.

«L'Alguer: parlem català. Un recorregut pel Nord de Sardenya»

CONFERÈNCIA
14 de novembre
A les 8 del vespre a la sala d'actes a cura de Joaquim Montoriol
Començarem el nostre recorregut per la ciutat de l'Alguer, on es parla sard i català. Resseguirem la costa nord, d'un gran interès paisatgístic, geològic i històric. També visitarem l'arxipèlag de la Maddalena i retornarem a l'Alguer per l'interior, la qual cosa ens permetrà

Les seccions



Sessions de treball al laboratori 7 i 21 de novembre

A 2/4 de 7 del vespre

Determinació de les plantes recol·lectades en les sortides de treball de camp.

Directors científics: Valentí González i Josep Nuet.

Sortides ExFaVePro

Excursió a les balnes de Llaers

11 de novembre

Temps de camí: 3 h.

Dificultat: * molt fàcil.

Lloc i hora de trobada: Al bar Sport, a Sant Quirze de Besora, a 2/4 de 10 del matí.

Inscripcions: A partir del dilluns 29 d'octubre.

Vocals: M. Rosa Sala, Carme Folgueras i Berta Castellet.

Grup d'Estudis Botànics Ramon Pujol i Alsina

Visita al Museu de Geologia Valentí Masachs de Manresa

18 de novembre

Objectiu: Visita matinal. La visita a aquest museu permet fer-se una idea força completa del conjunt del món mineral, tant del que tenim més a prop, en el nostre mateix país, com del que forma tot el planeta on vivim i, fins i tot, veure de prop i tocar un meteorit.

Itinerari: Viatge en transport públic. Sortida de l'estació dels FGC (pl.d'Espanya) a les 10:46. El trajecte s'acaba a la darrera estació de la línia, Manresa Baixador. Si algú vol anar-hi pel seu compte, el Museu és a l'Av. de les Bases de Manresa, 61-73.

Inscripcions: a partir del dilluns 5 de novembre.

Vocal: Núria Arnan.

Al Molí de l'Espígol, serra d'Almenara i Agramunt Excursió «Seguint les petjades del Dr. Oriol de Bolós»

25 de novembre

Objectiu: Estudi de la vegetació de la serra d'Almenara, tot visitant els indrets que el Dr. Bolós va estudiar i descriure.

Desnivell: + 400 m fins al Pilar d'Almenara, - 400 m fins a Agramunt.

Dificultat: * molt fàcil.

Temps de camí: 3 h i 30 min.

Lloc i hora de trobada: Pl. Catalunya / Rivadeneyra a 1/4 de 8 del matí. Para- da opcional a Diagonal / Palau Reial.

Inscripcions: a partir del 12 de novembre.

Vocals: Núria Arnan i Narcís Rucabado.

Grup de Viatges Geogràfics i Culturals (VGC)

Sortida al Parc Natural de la Garrotxa

25 de novembre

Objectiu: Trobada de socis i amics del

Grup de Viatges Geogràfics i Culturals per celebrar la fi de l'any 2007 amb una excursió i un dinar especial en el parc natural de la Garrotxa.

Viatge: amb autocar.

Lloc i hora de trobada: Pl. Catalunya / Rivadeneyra, a 3/4 de 7 del matí.

Inscripcions: Del 2 al 21 de novembre.

Vocals: Francesc Juandó i Maria Vilalta.

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

La Secció informa

Assemblea General Ordinària

14 de desembre

A 2/4 de 8 del vespre (la convocatòria)

i a les 8 (2a convocatòria) a l'aula Artur Osona

Ordre del dia:

- Lectura i aprovació, si escau, de l'acta de l'assemblea anterior.
- Lectura i aprovació, si escau, de la memoria d'activitats del curs 2006-2007.
- Estat de comptes del curs 2006-2007 i pressupost per al 2008.
- Renovació de càrrecs directius.
- Torn obert de paraules.

Nova activitat

VERDAVERD (Tots els colors del verd)

Recorreguts pels parcs i jardins de Barcelona a través de les seves quatre artèries principals. Totes les passejades tindran una durada de tres hores. Vegeu les dues primeres sortides en la programació.

Excursions

Excursió als Mollons i el castell de Castellolí, a la Pobla de Claramunt

SORTIDA NÚM.110

CICLE «EXCURSIONS DE 3 HORES»

10 de novembre

Temps de camí: 4 h

Dificultat: ** fàcil

Viatge: amb transport públic

Lloc de trobada: taquilles estació dels FGC (pl. Espanya) a 3/4 de 9 del matí, per sortir a les 9:05. Cal agafar el bitllet d'anada i tornada per a la Pobla de Claramunt.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

Excursió al Montseny:

Viladrau i els seus voltants

17 de novembre

Itinerari: Barcelona, Granollers, Aiguafreda, Seva, el Brull i Viladrau.

Visites: Centre Cultural Europeu de la Natura i ruta guiada del bandoler Serralonga i la Sala.

Viatge: amb autocar.

Lloc de trobada: Pl. Catalunya/Rivadeneyra, a 1/4 de 8 del matí.

Inscripcions: a partir del 5 de novembre.

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

Molt important: aquesta excursió substitueix la del pla de la Calma, que s'havia anunciat pel mateix dia.

Excursió de les Fonts a Sant Quirze del Vallès

24 de novembre

Itinerari: Sortint de l'estació de les Fonts de Terrassa, pasarem pel torrent de can Corbera, el bosc i l'ermita de sant Feliuet, veurem el Sagrat Cor i la Sagrada Família; anirem pel camí dels excursionistes, entrarem al parc de la Batsuca, per acabar a l'estació de Sant Quirze.

Temps de camí: 4 h

Dificultat: ** fàcil

Viatge: amb transport públic

Lloc de trobada: taquilla FGC (pl. Catalunya) a les 8:20 del matí, per agafar el tren de les 8:40. Cal prendre bitllet per Terrassa. El vocal pujarà al segon vagó.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999

Grup Miquel Farré de Dibuix i Pintura

Sortida al parc del Clot

11 de novembre

Vocal: Francesca Valls ☎ 932 374 659



Les seccions

Visites culturals

Els colors ocults de la Natura

EXPOSICIÓ

14 de novembre

Aquesta exposició conté 100 fotografies originals de flors del Jardí Botànic de Barcelona, en color i en UV, d'un fons de 60 fotografies. Projectaran un vídeo que ens proporcionarà un recorregut complet per descobrir 75 espècies de 26 famílies vegetals diferents que hi ha al Jardí Botànic.

Lloc de trobada: a la porta del Jardí Botànic de Barcelona de Montjuïc (Dr. Font i Quer, 2) a 3/4 d'11 del matí.

Inscripcions: a partir del 5 de novembre.

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

Exposició del Centenari de l'Institut d'Estudis Catalans

VISITA GUIADA

20 de novembre

Lloc de trobada: porta de l'Institut d'Estudis Catalans a 3/4 d'11 del matí.

Inscripcions: a partir del 5 de novembre. Places limitades a 20 persones. En el cas de ser molts més, es faria una altra visita en una altra data.

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

Visita al Palau Moxó de Barcelona

La visita es faria en el mes de desembre (data sense determinar).

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

Verdaverd

Primera sortida

Del Besòs al Poblenou, visitant el parc de Diagonal Mar 9 de novembre

Lloc de trobada: Metro L4, estació Besòs, sortida Granvia a les 10 del matí.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

Segona sortida

Barri del Poblenou i cementiri Vell 30 de novembre

Lloc de trobada: Metro L4, estació Poblenou, sortida Pujades, a les 10 del matí.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

Altres activitats culturals

Trio II piacere (flauta, violí i clave)

CONCERT

8 de novembre

Obres del barroc italià i alemany a la sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre.

«Antoni Rubió i Lluch, primer president de l'IEC i primer president del CEC »

CONFERÈNCIA

15 de novembre

A càrrec de Joan F. Cabestany, membre de l'IEC, a la sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre.

Bagatge de cançons

Trobada mensual per a cantar

29 de novembre

A la sala nova del primer pis de 6 a 3/4 de 8 del vespre.

Vocals: Robert Híjar i Roser Castelló

☎ 696 875 546.

«Excursionisme i arqueologia: la seva aportació a la història de Catalunya »

CONFERÈNCIA

4 de desembre

A càrrec de Margarida Genera i Monells, doctora en Filosofia i Lletres. Des de 1975 ha desenvolupat una gran activitat investigadora, centrada a l'estudi dels primers pobles de les comarques de l'Ebre. Directora d'excavacions en diversos jaciments (Sant Miquel de Vinebre, Puig Roca al Masroig, Tortosa romana, coves prehistòriques d'Ulldecona, pedreres romanes...). Autora de diversos llibres.

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

La Secció informa

103 aniversari de la Secció de Fotografia

13 de desembre**A 2/4 de 8 a l'aula Artur Osona**

Refrigeri commemoratiu del 103è aniversari de la Secció de Fotografia. Seguidament hi haurà el lliurament dels trofeus dels concursos de la Secció.

Inscripcions: a partir del 12 de novembre i fins l'11 de desembre.

XXI Concurs social de temes obligats

Els temes d'enguany són:

- novembre-desembre: *bicicleta/es*.
- gener-febrer: *paisatge urbà*.
- març-abril: *gerro amb flors*.
- maig-juny: *bolets*.

Bases:

- Cada concursant podrà presentar una fotografia en B/N, una en color i una diapositiva en cada apartat. Les mides de les fotografies seran d'un mínim de 10 x 15 cm i un màxim 18 x 24 cm i la diapositiva de 24 x 36 mm.
- Cada apartat tindrà la seva puntuació amb un premi únic per a cada modalitat. La suma de les puntuacions de cada apartat donarà el guanyador del concurs, al qual se li concediran tres premis per a cada modalitat. No seran admeses les fotografies emmarcades.

XXXVI Concurs social de fotografia artística en B/N

Participants: tots els socis del Centre.

Tema: lliure, llevat de l'alta muntanya.

Nombre d'obres: il·limitat; ampliacions

de 24 x 30 cm, com a mínim, i de 30 x 40 cm com a màxim.

Identificació: cada fotografia haurà de portar un lema i, dins d'un sobre tancat, haurà de constar-hi el lema i el nom de l'autor.

Admissió d'obres: fins al 26 de febrer, a l'àrea d'atenció al soci o a la Secció.

Jurat qualificador: votació dels socis del Centre que visitin l'exposició.

- Cada votant podrà disposar d'una sola papereta de votació, en la qual hi haurà de constar el nom i el cognom del soci.
- Cada papereta comportarà tres punts per a l'obra que sigui votada per al primer premi, dos punts per a la del segon i un punt per a la del tercer.
- Si alguna papereta de les dipositades no s'adequa a les condicions que es fan constar, serà anul·lada durant l'escrutini.

Exposició: del 3 al 31 de març, a la sala del primer pis.

Premis: tres premis i dos accèssits a les obres més ben puntuades. Només es podrà optar a un premi, que serà, el que tingui la puntuació més alta.

Excursions

Excursió a Osona

11 de novembre

Visites guiades a Roda de Ter. Al matí l'Esquerda: poblat ibèric i medieval, un recorregut per 2000 anys d'història (museu i jaciment) i a la tarda la ruta de Martí i Pol.

Itinerari: Barcelona, Vic i Roda de Ter.

Viatge: amb autocar.

Lloc de trobada: Pl. Catalunya / Rivade-

Les seccions



neyra a 3/4 de 8 per sortir a les 8.

Vocal: Josefina Garriga ☎ 933 770 141/ 934 545 769.

Inscripció: a partir del 8 d'octubre.

Excursió incògnita 2 de desembre

Visites concertades, dinar col·lectiu, amb sorteig d'una selecció de llibres i

altres objectes entre tots els assistents.

Itinerari: incògnit.

Viatge: amb autocar.

Lloc de trobada: Pl. Catalunya / Rivadeneira a 3/4 de 8 del matí per sortir a les 8.

Vocal: Josefina Garriga ☎ 933 770 141/ 934 545 769.

Inscripció: a partir del 12 de novembre.

vat pels cineastes, sobre tot des de l'aparició del vídeo. Projectarem: *Ariana* (Afganistan) (1972), de Ramon Avellana; *Els fills del blat* (2002), de Josep Rota, i *Moeraki* (2003), de Ramon Font de Saint Germain.

Activitats de musicals

Música de Carles Robert per al film *Presidenten*, de Karl T. Dreyer 19 de novembre

SESSIÓ 1909

A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes

Visita del músic del Vendrell, Carles Robert, que aquesta vegada ens ofereix en viu al piano la música que ha compost per al film *Presidenten* de l'any 1919, primera obra de Karl Theodor Dreyer (1889-1968). Aquesta vegada projectarem un film dramàtic i profundament reflexiu. Acompanyaran al piano, Francesc Puig amb el clarinet i Gabriela Deakin amb el violoncel. Tots sabeu que es tracta d'una vetllada d'alt contingut cultural i artístic que no us podeu pas perdre.

Homenatge a la memòria de Josep Jordi Queraltó 3 de desembre

SESSIÓ 1910

A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes

Com és sabut, el passat 27 de gener ens deixà per sempre el nostre vicepresident Queraltó, «Joe» pels amics. La seva mort ens ha deixat un buit impossible d'omplir, ja que ell era el pal de paller de la nostra Secció. Per això, abans d'acabar l'any de les nostres noces de platí volen dedicar una sessió a recordar-lo i homenatjar la seva memòria. Projectarem un muntatge fotogràfic que confeccionà el nostre company Pere Parera, acompanyat d'un petit videofilm amb més temps hem muntat amb imatges filmades seves. Ens parlaran de la seva personalitat: Ernest Serrahima, que el recordarà com veí de Sarrià; Carme Sánchez, la seva secretària en el despatx professional, ens parlarà del seu cap a la feina; Enric Nosàs ens evocarà el soci del CEC; Francesc Gurri recordarà el Joe viatger, i Artur Peix ens parlarà de la seva vinculació amb el cinema amateur i la Secció. Finalment, projectarem el seu film *Els raiers*, de l'any 1972, que realitzà conjuntament amb Finita Umbert, i que formà part del programa que representà Espanya al Certamen UNICA de l'any 1974 a Ostende (Bèlgica).

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

La Secció informa

Eleccions

12 de desembre

De 7 a 9 del vespre a l'aula de la Secció

D'acord amb allò que estableixen l'article 4.4 del Reglament de règim interior i el capítol IV de l'Estatut del CEC, es convoquen eleccions per elegir el càrrec de president, vicepresident, tresorer i un vocal de la Secció de Cinema i Vídeo. La presentació de candidatures va des del 19 al 30 de novembre. La proclamació tindrà lloc el dia de l'assemblea anual de la Secció, el 13 de desembre. Si només es presentés una sola candidatura, aquesta quedaria proclamada automàticament sense necessitat de fer votacions. Per altra banda, si els nous estatuts del CEC han estat aprovats en assemblea, totes les seccions seran presidides per vocals de la Junta Directiva. En aquest cas restaran desconvocades les eleccions anunciades.

Assemblea ordinària de socis 13 de desembre

A les 7 del vespre en 1a convocatòria, i a 2/4 de 8 en 2a, a l'aula de la Secció

Es convoca aquesta assemblea amb la següent ordre del dia:

- Lectura de l'acta de l'assemblea anterior.
- Lectura de la memòria d'activitats 2006-2007.
- Estat de comptes.
- Nomenament de president i renovació/confirmació de càrrecs de junta.
- Propostes de socis rebudes per escrit amb 8 dies d'antelació.
- Torn obert de paraules.
- La Junta espera la vostra assistència com a coresponsables de la Secció.

Concurs mundial UNICA 2007

El passat 2 de juny, en el 70è Certamen estatal de vídeo no professional selectiu

UNICA 2007, el jurat va escollir un programa, format per tres videofilms, per representar Espanya en el World Festival of Non Professional Films, que enguany s'ha celebrat a Liptovský Mikuláš (Eslovàquia), de l'1 al 9 de setembre 2007. El videofilm *Kid Betún*, de Raúl Mancilla (Nueva Andalucía-Málaga), ha merescut una medalla de plata. En el certamen hi participaven 132 videofilms de 29 estats, i es varen atorgar 5 medalles d'or, 17 de plata i 24 de bronze. En representació del CEC hi varen assistir Jan Baca, com a delegat, i Josep Rota, com a membre del jurat internacional.

Activitats de cinema

Videotertúlia

5 de novembre

SESSIÓ 1907

A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes

Ens tornem a reunir en amigable tertúlia com cada primer dilluns de mes per projectar aquells videofilms que els nostres amics ens aportin, sense programació prèvia, per tal de comentar-los entre tots.

Taller de vídeo

8, 15, 22 i 29 de novembre

De 7 a 9 del vespre a l'aula de la Secció

Trobada per als socis de Cinema i Vídeo interessats en millorar les seves diverses creacions audiovisuals i compartir idees i dissipar els dubtes sobre guions, sons, imatges i la resta de temes afins als muntatges i al programa Studio. Participa aportant i rebent coneixements. Entre tots aprendrem molt.

Noces de platí. Films de viatges

12 de novembre

SESSIÓ 1908

A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes

Avui dedicarem la nostra atenció al gènere de viatges, probablement el més culti-



Comissions i serveis

ESCOLA DE MUNTANYA

Cursos 2007

Curs avançat d'escalada en roca Del 5 al 19 de novembre

Objectius

Aquest curs té com a objectius formar els alumnes per poder desenvolupar una activitat esportiva de risc amb total seguretat i autonomia. En finalitzar la formació, el tipus d'itineraris que podran realitzar serà d'escalar vies no equipades i d'artificial.

Teòriques

Dilluns 5: Presentació del curs. Equipament i material.

Dijous 8: Tècniques de progressió i seguretat.

Dilluns 12: Introducció a les tècniques d'escalada artificial.

Dilluns 19: Repàs, test i cloenda.

Pràctiques

Dissabte 10 i diumenge 11: Tècniques de progressió i seguretat per vies semiequipades (Sant Llorenç de Montgai).

Dissabte 17 i diumenge 18: Tècniques d'escalada artificial (Vilanova de Meià).

Places

Mínim 6 fins a un màxim de 12.

Inscripcions

De l'1 al 26 d'octubre.

Preus

- 220 € socis
- 245 € federats
- 260 € resta d'inscrits

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

No inclou: les despeses de transport, l'estada en refugi i l'alimentació de les sortides de pràctiques.

Informació general

- **Ràtio:** 1 vocal instructor per a cada 2 alumnes.
- **Material necessari per part de l'alumne:** roba adequada per l'activitat, peus de gat, arnès, casc, mosquetó de seguretat HMS, assegurador-rapelador. L'Escola de Muntanya disposa de cascs.
- **Nivell esportiu mínim i experiència:** és recomanable haver fet el Curs d'iniciació a l'escalada en roca (Vº). Condiició física normal.

Curs de progressió i seguretat en vies ferrades

Del 5 al 19 de novembre

Objectius

Aquest és un curs en el qual aprendreu

les tècniques de progressió i seguretat en vies que, sense ser pròpiament d'escalada, tenen alguns passos dificultosos, equipats amb elements fixos (barrots, escales, passamans i cadenes) que ajuden a superar-los.

Teòriques

Dilluns 5: Presentació del curs. Història de les vies ferrades. Equipament i material.

Dilluns 12: Tècniques de progressió i seguretat. Ressenyes i simbologia.

Dilluns 19: Repàs, test i cloenda

Pràctiques

Dissabte 10 i diumenge 11: Andorra.

Dissabte 17 i diumenge 18: Montserrat.

Places

Mínim 5 fins a un màxim de 10.

Inscripcions

De l'1 al 26 d'octubre.

Preus

- 130 € socis
- 150 € federats
- 170 € resta d'inscrits

Inclou: classes teòriques, pràctiques, documentació, equip de vies ferrades (casc, arnès, aparell assegurador) material tècnic col·lectiu i vocals instructors acreditats.

No inclou: les despeses de transport, estada en refugi i l'alimentació de les sortides de pràctiques.

Informació general

- **Ràtio:** 1 vocal instructor per a cada 5 alumnes.
- **Material necessari per part de l'alumne:** vestimenta i calçat adequats per a l'activitat.
- **Nivell esportiu mínim i experiència:** Experiència en alta muntanya. Condiició física adient per a l'activitat.

AVANÇ DE PROGRAMACIÓ D'ALTRES CURSOS

Monogràfic d'entrenament per l'escalada

Del 11 al 16 de desembre

Objectius

Conèixer i practicar els principis bàsics de l'entrenament per l'escalada en roca, la seva planificació i metodologia.

Teòrico-pràctiques

Dimarts 11: parts d'una sessió d'entrenament i pràctiques de tècnica i coordinació gestual en sala de boulder.

Dijous 13: mètodes d'entrenament específics per millorar la força i la resis-

tència. Utilització d'una sala de *boulder*.

Pràctiques

Dissabte 15 i diumenge 16: Aplicació de l'entrenament tècnic i tàctic de l'escalada en roca. Entrenament de l'escalada a vista i en vies assajades.

Places

Mínim 4 fins a un màxim de 8.

Inscripcions

Del 12 de novembre al 4 de desembre.

Preus

- 90 € socis
- 105 € federats
- 120€ resta d'inscrits

Inclou: classes teòriques, pràctiques, documentació, material específic i vocals instructors acreditats.

No inclou: les despeses de transport, l'estada en refugi i l'alimentació de les sortides de pràctiques.

Informació general

- **Ràtio:** 1 vocal instructor per a cada 6 alumnes.
- **Material necessari per part de l'alumne:** arnès, peus de gat, bossa de magnesi i llibreta d'apunts per les pràctiques de tècnica i coordinació gestual a sala de *boulder*.
- **Nivell esportiu mínim i experiència:** és recomanable haver realitzat els Curs d'iniciació a l'escalada.

ARXIU FOTOGRÀFIC

Donacions

Recentment s'ha rebut el següent material:

- Una **càmera Rollei 35 S**, lliurada per Assumpció Giral, i que complementa el llegat de Julio Conceição, que va ser admès a l'arxiu l'any 2006.
- Una **càmera Polaroid** amb el corresponent joc de filtres, donació feta per Francesca Sellés i Robert.
- Antoni Moyés i Valls va cedir una **col·lecció de plaques de vidre esteoscòpiques** de la dècada de 1910 la qual, majoritàriament, conté imatges de diferents viles de Catalunya, del Pirineu aragonès, d'obres d'art religiós i de closques de mol·luscs. Aquest interessant llegat estava abandonat en un edifici que s'estava enderrocant. Sortosament, gràcies al Sr. Moyés i un amic seu, s'ha pogut rescatar una part de les fotografies.



Comissions i serveis

COMPANYIA DE GUIES

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.

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.

Tarifes (a dividir entre els participants):

- 1/2 jornada: 122 €
- 1 jornada:
187 € (baixa i mitjana muntanya/roca)
218 € (alta muntanya/neu)

Activitats:

- Escalada en cascada de gel al Pirineu.
- Esquí fora-pista sobre glacera: Vallée Blanche i Argentièrre.
- Travessa amb esquís Arolla-Zermatt o Chamonix-Zermatt.
- Escalada en roca a Montserrat.
- Iniciació a l'alpinisme a Chamonix.
- Monte Rosa. Punta Gnifetti.

- Mont Blanc.
- Via ferrada.

Muntanyes del món

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

Les tarifes inclouen:

- organització, guia i material tècnic col·lectiu. Les despeses del guia no estan incloses.
- 10% de descompte per als socis CEC.

Més informació a

CEC:

www.cec.cat
companyiaguies@cec.cat
☎ 933 152 311

Joan Jover:

www.geocities.com/joanjovergarcia
jjover@mesvilaweb.com
☎ 933 470 269

COMISSIÓ D'ACTIVITATS PER A INFANTS

La Comissió informa

Per facilitar la comunicació amb tots els socis, i també amb els que formen part de la Comissió d'Infants, i per tal de fer més àgil el fet de poder saber el lloc, les característiques i com podem apuntar-nos a les sortides, us demanem que visiteu el nostre apartat dins de la pàgi-

na web del Centre (www.cec.cat/activitats/seccio/infants).

Per a qualsevol altra informació, podeu demanar el telèfon del vocal responsable a l'àrea d'atenció al soci. Us agraïm per endavant la vostra comprensió i atenció.

Ricard Ribas i Martín

President de la Comissió d'Infants

COMISSIÓ D'ESPORT ADAPTAT

Crònica de la Comissió

Sortida amb caiac a la cala Montgó

El passat dia 21 de juliol, com que feia molt bon temps i la tramuntana no bufava, ens vam animar a agafar un parell de caiacs a la cala Montgó, a fi de descobrir nous indrets durant les tres hores que va durar la nostra navegació. Vam entrar a la cova de la Sal, que és molt ampla i bonica; a continuació direcció, en mar obert i cada vegada amb més mar de fons i, per tant, les onades més altes, ens vam dirigir a les coves de les Cambres o de Trenca Braços, que és la punta que més sobresurt de la cala Montgó. Un cop acabada l'excursió marítima vam anar a menjar un arròset, i a visitar el poble de l'Escala.

Excursió a la Garrotxa

El passat dia 16 de setembre vam començar la temporada de sortides de

la Comissió d'Esport Adaptat. En aquesta ocasió vam triar la zona volcànica de la Garrotxa, on vam fer una excursió pel volcà de Santa Margarida, el llogaret de Sant Miquel de Sacot, l'església romànica del segle XI, i després vam retornar a la carretera on hi ha el restaurant Can Xel. En aquest punt vam dinar un picnic les 10 persones assistents; a la tarda vam fer una passejada per la fageda d'en Jordà pel petit itinerari anomenat Sender Joan Maragall.

Travessia al port de Barcelona per a la categoria de discapacitats (400 m)

Enguany s'ha celebrat la 25a travessia nedant al port de Barcelona en la categoria de persones amb discapacitat. Hi han participat 28 nedadors de diferents clubs. La Comissió d'Esport Adaptat del CEC hi va anar amb tres nedadors: en Josep Largo, en Jordi Largo i en Kilian Ruiz. En Josep, que és cec total, anava

amb un pilot que en tot moment li indicava la línia recta cap a la meta. En sortir de l'aigua, els nedadors van dir que la travessia se'ls havia fet curta, i ja estan esperant que arribi la de Nadal, que tot i que només és de 200 m, s'ha de nedar amb l'aigua a 11°C.

Natació

Lliga Catalana de Natació Adaptada

Al novembre pensem que ja estarem lluitant per fer uns bons temps i progressions personals dins la Lliga Catalana.

Data i hora: novembre, sense determinar.

Lloc: Piscina sense determinar.

Entrenament en piscina de 50 m

Al novembre seguirem amb aquesta activitat en piscina llarga.

Data i hora: sense determinar, en funció de les jornades de Lliga.

Lloc: Piscina Sant Jordi (París, 114).

A l'hivern fes esquí de muntanya amb les guies del CEC



**El massís del Canigó.
Carançà - Mentet - Costabona
(Excursions amb esquís)**

**Manel Broch i Guimerà -
Francesc Xavier Gregori i Pons**

El massís del Canigó, conjuntament amb les valls septentrionals que neixen perpendicularment a l'eix axial, forma la carena muntanyosa del Pirineu.

Els cims més destacats d'aquest sector són el Puigmal, els pics de Segre, de Finestrelles, de Noufontes, de Noucreus, de la Fossa del Gegant, de l'Infern, el Bastiments, el pic de la Dona, el roca Colom i el Costabona.

Tots aquests itineraris s'enllacen i es complementen amb els recorreguts descrits a la guia de la vall de Núria, núm. 8 d'aquesta col·lecció i dels mateixos autors.



**La vall de Núria - Balandrau -
Taga - Puigllançada
(Excursions amb esquís)**

**Manel Broch i Guimerà -
Francesc Xavier Gregori i Pons**

L'àmbit d'aquesta guia comprèn les capçaleres de les valls dels rius Ter i Freser, amb la incorporació de totes les valls properes del vessant meridional d'aquest tram del Pirineu oriental. Tot aquest territori, que queda a cavall entre l'estat francès i l'espanyol, comprèn les comarques del Conflent, el Vallespir, el Ripollès i la Cerdanya.



**Pica d'Estats - Monteixo -
vall Ferrera
(Excursions amb esquís)**

**Manel Broch i Guimerà -
Eduard Martí i Vergara**

A la capçalera de la vall Ferrera es troba la població d'Àreu, centre neuràlgic d'una gran part dels itineraris del vessant meridional d'aquesta guia. El refugi de Vallferrera constitueix la base per als principals recorreguts que culminen als cims més destacats de la regió: el Monteixo i la pica d'Estats. Aquesta guia es complementa amb la de la Vall de Cardós (Mont-roig - Certascan), dels mateixos autors.



**Mont-roig - Certascan -
vall de Cardós
(Excursions amb esquís)**

**Manel Broch i Guimerà -
Eduard Martí i Vergara**

La capçalera de la vall de Cardós està formada per dues valls que conflueixen a Tavascan. Les poblacions d'Àlòs d'Isil, a la vall del mateix nom, juntament amb els refugis guardats de la Pleta del Prat, a la vall del riu Lladorre, completen les bases per a fer una sèrie de recorreguts als cims de la zona. Els itineraris des del vessant català es complementen amb altres del vessant occità. Aquesta guia es completa amb la de la vall Ferrera (Pica d'Estats - Monteixo), dels mateixos autors.



**Comissió de publicacions
Centre Excursionista de Catalunya**

Paradís, 10 i 12 - 08002 Barcelona - Tel. 933 152 311