



# butlletí

per als socis  
desembre 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

## El Centre fa un pas endavant i aprova els nous estatuts

El 30 d'octubre passat va tenir lloc a la sala d'actes l'Assemblea General Extraordinària per a l'aprovació de la proposta dels nous estatuts del CEC. Aquests van ser els resultats:

**SÍ: 157**

**NÓ: 24**

**EN BLANC: 5**

Una clara majoria de socis va apostar pel futur del Centre i va aprovar la proposta d'estatuts que l'han de convertir en l'entitat del segle XXI.

### Convocatòria d'eleccions a la Junta Directiva per al 18 de desembre

D'acord, doncs, amb els nous estatuts, les eleccions per renovar la totalitat de la Junta Directiva tindran lloc a la sala del 1r pis de l'estatge social el dia 18 de desembre de 6 a 9 del vespre.

**Més informació a la pàgina 4**



### Conveni entre la Fundació "la Caixa" i el CEC

La Fundació "la Caixa" i el Centre Excursionista de Catalunya han signat un conveni perquè els nostres socis es beneficiïn de tot un seguit d'avantatges.

**Més informació a la pàgina 4**

### Josep Castellet és elegit secretari general de l'International Ski Mountaineering Committee

En l'Assemblea General de l'International Ski Mountaineering Committee, el màxim organisme internacional que regula les competicions d'esquí de muntanya, celebrada al Japó, va ser elegit secretari general el soci del CEC Josep Castellet Llerena.

**Més informació a la pàgina 5**



El CosmoCaixa de Barcelona.



# Atenció al soci

## SEU DEL CEC

- Carrer del Paradís, 10 i 12  
08002 Barcelona  
☎ 933 152 311  
Fax 933 151 408  
[cec@cec.cat](mailto:cec@cec.cat)  
[www.cec.cat](http://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 21:30
- **Redacció de Muntanya:**  
Dimarts i dijous de 19:30 a 21:00

## SECCIONS

- **Secció de Muntanya (Club Alpí Català)**  
[muntanya@cec.cat](mailto:muntanya@cec.cat)  
De dilluns a dijous
- **Centre Acadèmic d'Escalada (CADE)**  
Dijous
- **Secció d'Esquí (Club d'Esquí de Catalunya)**  
[esqui@cec.cat](mailto:esqui@cec.cat)  
Dijous
- **Secció de Càmping (Club de Càmping de Catalunya)**  
[camping@cec.cat](mailto:camping@cec.cat)  
Dimarts i dijous
- **Equip de Recerques Espeleològiques (ERE)**  
[ere@cec.cat](mailto:ere@cec.cat)  
Dimarts
- **Secció de Geografia i Ciències Naturals**  
[geografia@cec.cat](mailto: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](mailto: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](mailto:revista.muntanya@cec.cat)
  - *Butlletí per al soci* (mensual)
  - Guies de muntanya i altres obres
- **Arxiu Fotogràfic**  
280.000 clixés  
[arxiufotografic@cec.cat](mailto:arxiufotografic@cec.cat)  
Dimarts i dijous
- **Biblioteca**  
32.000 documents  
[biblioteca@cec.cat](mailto:biblioteca@cec.cat)  
De dilluns a divendres
- **Cartoteca**  
6.000 mapes  
[cartoteca@cec.cat](mailto:cartoteca@cec.cat)  
De dilluns a divendres
- **Arxiu de l'Estudi de la Masia Catalana**  
7.700 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](mailto: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](mailto: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

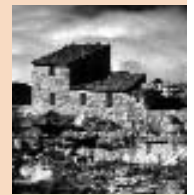
- Unió Internacional de Cinema Amateur (UNICA)
- Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme (UIAA)

## REFUGIS I XALETES

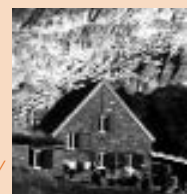
- **Refugi d'Amitges**  
Estany d'Amitges,  
Espot (2.380 m)  
Guardes: Valentí  
Sagristà i Núria Garcia  
☎ 973 250 109  
66 places.  
[www.amitges.com](http://www.amitges.com)



- **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/](http://www.imaginalia.net/ventosa/)



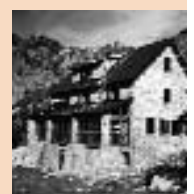
- **Refugi Josep M. Blanc**  
Estany Tort de Peguera,  
Espot (2.350 m)  
Guardes: Xavier Serratosa  
i M. Rosa Pascual  
☎ 973 250 108  
60 places  
[www.jmblanc.com](http://www.jmblanc.com)



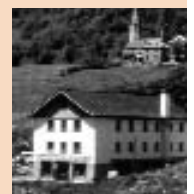
- **Refugi de la Renclusa**  
Vall del riu Èssera,  
Benasc (2.140 m)  
Guarda: Antoni Lafont  
☎ 974 552 106  
92 places.



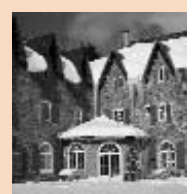
- **Refugi d'Ulldeter**  
Capçalera del riu Ter,  
Setcases (2.200 m)  
Guarda: Xavier Bosch  
☎ 972 192 004  
52 places  
[www.uldeter.net](http://www.uldeter.net)



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



- **Xalet de la Molina TANCAT**  
[www.xaletcec.com](http://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 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 com que 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

<b>Atenció al soci</b>	<b>2</b>
<b>Noticiari</b>	<b>4</b>
<b>Seccions</b>	<b>6</b>
Muntanya	6
Esquí	7
Càmping	10
Geografia i Ciències Naturals	11
Història i Art	11
Fotografia	12
ERE	12
<b>Agenda mensual</b>	<b>8</b>
<b>Comissions i serveis</b>	<b>13</b>
Escola de Muntanya	13
Companyia de Guies	14
Comissió d'Activitats per a Infants	14
Comissió d'Esport Adaptat	14
Vocalia d'Atenció al Soci	15
Biblioteca	15

### 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](mailto: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



ROGER ROVIRA

### RELACIÓ D'ALTES DE SOCIS D'OCTUBRE DEL 2007

#### Soci numerari

Álvarez Folgado, Antonio  
 Cacheiro Hjorthen, Jorge  
 Coll Oliver, Marc  
 Escribano Villar, Inés  
 Flores Vidal, Julio  
 García de Valdecasas  
 Vilanova, Bárbara  
 Gustinicar Turón, Albert  
 Jara Villamuera, Alejandro  
 Lao Salmerón, Miguel

Martínez Soriano, Lourdes  
 Martínez Seisdedos, Jimena  
 Mas Font, Joaquim  
 Navarro Bolinches, Jordi  
 Pitarch Albiol, Alba  
 Puig Pons, Josep  
 Ramos Romero, Carlos  
 Sánchez Roman, Xavier  
 Sancho Sitja, Jordi  
 Vilaplana, Sonia

#### Soci familiar

Cano Pérez, Raquel  
 Morcillo Barberà, Sergio  
 Morillas Jiménez, Agustí  
 Morillas Catalán, Pau  
 Morillas Catalán, Martina  
 Sancho Vallve, Candela  
 Sancho Vallve, Nico  
 Vallve Cid, Claudia

### Butlletí per als socis

**Editor:** Ferran Alexandri

[ferran@alexandri.cat](mailto:ferran@alexandri.cat)

**Disseny i maquetació:** Estudi Toni Inglés  
[toni@toni-ingles.com](mailto:toni@toni-ingles.com)

**Impressió:** Litografia Ochoa, S.L.

**Dipòsit legal:** B-15685-1959

Imprès en paper ecològic



CENTRE

## El Centre fa un pas endavant i aprova els nous estatuts

El 30 d'octubre passat va tenir lloc a la sala d'actes l'Assemblea General Extraordinària per a l'aprovació de la pro-

posta dels nous estatuts del CEC. A l'acte hi van assistir 204 socis amb dret a vot. Un cop elegits els compromissaris, i

feta l'exposició del president, es van recollir les sol·licituds d'intervencions del soci. Després d'escoltar diverses manifestacions a propòsit dels nous estatuts, es va procedir a fer la votació a mà alçada. En total van votar 186 socis, i el resultat va ser clarament a favor del Sí i de l'acceptació de la proposta de renovar els estatuts de l'entitat. Aquests van ser els resultats de la votació:

SÍ: 157  
NO: 24  
EN BLANC: 5

Acte seguit van quedar aprovats els nous estatuts que han de permetre una renovació de l'entitat per fer front als importants reptes que té al davant després d'anys de diversos intents per modernitzar el Centre.



## Convocatòria d'eleccions a la Junta Directiva per al 18 de desembre

D'acord amb els nous estatuts del Centre, aprovats el 30 d'octubre passat, la Junta Directiva ha decidit, en reunió extraordinària del dia 5 de novembre, convocar eleccions per renovar la totalitat dels càrrecs d'aquesta mateixa Junta.

Les eleccions tindran lloc a la sala del 1r pis de l'estatge social el dia 18 de desembre de 6 a 9 del vespre.

## Conveni entre el Centre Excursionista de Catalunya i Fundació "la Caixa"

La Fundació "la Caixa" i el Centre Excursionista de Catalunya han signat un conveni perquè els socis d'aquesta entitat es beneficiïn de tot un seguit d'avantatges. El Centre Social i Cultural de Lleida, el Centre Social i Cultural de Tarragona, la Sala Girona, el CaixaForum Barcelona, el CaixaForum Palma i el CaixaForum Madrid es comprometen a oferir als socis del Centre Excursionista de Catalunya els següents descomptes i condicions:

- 50% de descompte a totes les activitats de pagament tan sols presentant el carnet del col·lectiu en el moment de treure les entrades.
- Visites guiades gratuïtes en les exposicions.
- Obtenció del carnet d'usuari de la mediateca del CaixaForum Barcelona

de forma gratuïta presentant el carnet del col·lectiu.

- Visites gratuïtes a l'edifici modernista del CaixaForum Barcelona.
- Visites gratuïtes a la mediateca del CaixaForum Barcelona.

També els centres CosmoCaixa Barcelona i CosmoCaixa Madrid es comprometen a oferir als socis del Centre els següents descomptes i condicions:

- 50% de descompte de l'entrada de totes les exposicions permanents i temporals presentant el carnet del col·lectiu en el moment de treure les entrades.
- Tarifa reduïda en el planetari digital.
- Tarifa reduïda en els cursos i jornades organitzades pel museu.

## Concert de Nadal

El dijous dia 20 a les 8 del vespre a la sala d'actes tindrà lloc el tradicional concert nadalenc a càrrec de la coral Sarrià dirigida per Víctor Frigola.

## Loteria de Nadal Nº 64.407

El Centre ven participacions del nº 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, 10.



# Noticiari

CENTRE

## Josep Castellet és elegit secretari general de l'International Ski Mountaineering Committee

En l'Assemblea General de l'International Ski Mountaineering Committee, el màxim organisme internacional que regula les competicions d'esquí de muntanya, celebrada el 4 d'octubre passat a la ciutat de Matsumoto al Japó, va ser elegit secretari general un català, el consoci del CEC Josep Castellet Llerena.

En Josep Castellet ha desenvolupat des de fa dos anys una pàgina web impressionant sobre totes les curses d'esquí de muntanya i tots els corredors del món, que és de referència mundial.

En les esmentades eleccions en Lluís Gómez Mestre, també soci del CEC, ha estat elegit membre del Management Committee.

L'estructura final de l'ISMC ha quedat així:

**President:** Lluís López (CEC, Catalunya)

**Vicepresident:** Pierre Dollo (França)

**Tresorer:** Yves Veya (Txecoslovàquia)

**Secretari General:** Josep Castellet (Catalunya)

### Membres Management Committee

Lluís Gómez (Espanya)

David Dorian (Canadà)

Lorenzo Conci (Itàlia)

Carles Mata (Andorra)

A la imatge, Josep Castellet, el segon per l'esquerra.



## Jordi Pons és escollit membre honorífic de la UIAA

A l'Assemblea General de la UIAA fou elegit membre honorífic Jordi Pons Sanjinés. És la cinquena persona i el primer català membre del CEC que obté aquesta distinció dins l'organisme de la UIAA.



## Bon Nadal i bony any 2008

Aquest és el desig cordial de la Junta Directiva per a tots els socis i amics

Centre Excursionista de Catalunya

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



# Les seccions

## SECCIÓ DE MUNTANYA

### La Secció informa

#### XII Fira de Material Usat de Muntanya i Esquí

**Del 10 al 14 de desembre**

**De 7 a 2/4 de 10 del vespre, a la sala d'exposicions**

**Dies de recollida:** 10 i 11 de desembre.

**Compra del material:** 12 i 13 de desembre.

¿Tens material vell que ja no utilitzes? Si es així, porta'l al Centre i el podràs vendre.

#### ¿Què podeu portar a la fira?

Botes de tota mena, paraneus, guies de viatge, mapes, bastons i esquís de muntanya, guants, gorres, piolets, grampons, fixacions d'esquí, sacs de dormir, pells de foca, folres polars, anoracs, ulleres de sol, fogonets, navalles, càmeres fotogràfiques, projectors de diapositives, mosquetons, podòmetres, termòmetres, binocles, jerseis, roba de muntanya, tendes, motxiles, cantimploreres, escudellòmetres, brúixoles, peus de gat, frontals, ARVA, pales de neu, pasamuntanyes, tirants, malles, llums de carbur, matalassos aïllants...

#### Normativa

La Junta de la Secció de Muntanya ha autoritzat la nova edició de la Fira de Material Usat de Muntanya i Esquí, i també la normativa reguladora corresponent al 2006, que tot seguit presentem.

- La durada de la fira serà del 10 al 14 de desembre del 2007 i tindrà lloc a les dependències del Centre Excursionista de Catalunya.
- Tots els interessats podran lliurar als membres organitzadors de la fira, de la forma i manera que indiquin els organitzadors, tot tipus de material usat de muntanya i esquí perquè sigui venut.
- El lliurament del material es farà el 10 i l'11 de desembre des de les 6 a les 2/4 de 10 del vespre. El màxim són 10 peces per soci.
- En el moment de lliurar el material, els venedors interessats que l'hagin dipositat al Centre signaran un document pel qual s'autoritza els organitzadors a vendre per compte dels propietaris aquest material, fixant el preu de venda i acceptant fer la donació tàcita al Centre del material no venut ni recollit el 14 de desembre.
- El Centre Excursionista de Catalunya

percebrà per la seva intervenció un 15% de comissió sobre el preu a cobrar als compradors, comissió destinada a subvenir a les despeses de la fira.

- El Centre no es fa responsable dels defectes que puguin tenir el material venut, dels quals quedarà exonerat, ni tampoc de qualsevol furt o robatori o danys que es puguin produir del material lliurat durant el desenvolupament de la fira.
- La recollida del material no venut i el pagament es farà el divendres 14 de desembre de 6 a 2/4 de 10 del vespre a la sala d'exposicions.
- L'organització de la fira està formada pels voluntaris que es presentin. El president de la Secció de Muntanya farà una proposta d'aquestes persones.

### Excursions

#### 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 (una mica de grimpada)

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

**Viatge:** amb autocar.

**Vocals:** Alexandre Costa i Hermes Soler.



Serra de l'Obac

#### 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.

**Mapa:** Vall de Sau-Collsacabra (Editorial Alpina).

**Viatge:** amb autocar

**Vocals:** Joaquim Sánchez i Lluís Garrido.



Collsacabra.

#### Bassegoda, el cim de la novel·la La Punyalada

**Cicle «Els 100 cims»**

**2 de desembre**

**Itinerari:** Sadernes, pont de Valentí, Ca n'Agustí, collet de Santa Maria, caire de Comadells, puig de Bassegoda (1.373 m), coll de Principi, balms 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.

#### Cabrera

**Cicle «Els 100 cims»**

**16 de desembre**

**Itinerari:** Joanetes, Sant Miquel de Falgars, coll del Pedró, coll d'Uran, creu del Rabadà, port d'en Faja, santuari de Cabrera, coll del Bram i Cantonigròs.

**Temps de camí:** 5 h.

**Desnivells:** + 1.100 m / 600 m.

**Dificultat:** \*\*\*\* cal experiència.

**Mapa:** Vall de Sau-Collsacabra (Editorial Alpina).

**Viatge:** amb autocar.

**Vocal:** Xavier Junquera.

#### Serra de Collserola

**16 de desembre**

**Itinerari:** parc del Laberint, turó de Magarola, coll de l'Erola, coll de la Vinyassa, revolt de les Monges, Santa Maria de Vallvidrera, pantà de Vallvidrera, Can Cuiàs, turons de Can Pasqual, Can Castellví, serra de Can Balasc, Can Modolell, la Rierada, Can Planes i Molins de Rei.

**Temps de camí:** 6 h 15 min.

**Desnivells:** + 400 m / - 400 m.

**Dificultat:** \*\*\* cert nivell de dificultat

**Guia:** Itineraris per Collserola (Col·lec-



# Les seccions

ció de Guies del CEC).

**Vocal:** Francesc Beato.



Collserola.

## Veterans

### Serra de la Pena

**15 de desembre**

**Itinerari:**

**Autocar:** Barcelona, AP-7, AP-2, sortida 9 Montblanc, Espluga de Francolí, Santíssima Trinitat, Poblet, Barcelona.

**Caminadors:** Espluga de Francolí, Santíssima Trinitat, sender Artiga, font de l'Aigueta, font del Deport, mirador de la Pena, cascada, pou de gel, barranc de Sant Bernat, Poblet.

**Temps de camí:** 3 h 30 min.

**Desnivells:** +350 m / -350 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Mapa:** *El bosc de Poblet* (Editorial Piolet).

**Inscripcions:** a partir del 5 de desembre

**Lloc i hora de trobada:** Rda. Universitat/Balmes, a 2/4 de 8 del matí.

**Vocals:** Lluís M. Soler i Toni Muñoz.

### Alta muntanya hivernal i raquetes

Amb l'intenció de suplir la poca activitat d'alta muntanya al mes de novembre, comencem unes sortides destinades a tothom que faci esquí de muntanya, raquetes o alpinisme hivernal. Són sortides que pel seu recorregut podrien estar dins de l'activitat d'excursionisme; però que no ho són perquè es fan desnivells de 900 /1.200 m, i a una velocitat d'ascensió alta (500 m/h), amb la intenció de preparar-se físicament per a la temporada hivernal. En principi seran sortides matinals o d'un dia, i tant podran ser en dissabte com en diumenge. Seran en llocs pròxims, on el desplaçament en cotxe sigui com a màxim d'unes dues hores (Montserrat, Sant Llorenç, Garrotxa, Guàrdies...).

### Sant Marc, des de Sadernes

**1 de desembre**

Matinal (amb dinar opcional)

**Itinerari:** Pont d'en Valentí, Sant Aniol, balms d'Uja, Sant Marc, pujant del Llop, Talaixà, pont d'en Valentí.

**Temps de camí:** 6 h.

**Desnivell:** +1.000 m.

**Reunió al CEC:** dijous 29.

**Vocal:** Emili Rissech.

### Cresta del Carlit

**15-16 de desembre**

**Itinerari:**

**Dissabte:** Barcelona, Puigcerda, Portè, Presa de Passet, refugi dels Enginyers.

**Diumenge:** Refugi del Enginyers, pic del Castell, Isard, tossa del Lloser, Carlit de Baix, cim del Carlit (2.921 m).

**Desnivell:** +450 m / +780 m.

**Dificultat:** \*\*\*\*\* cal experiència (aresta PD en funció de l'estat de la neu)

**Vocals:** Emili Rissech i Alex Figuerola.

**Reunió al CEC:** 13 de desembre a les 8 del vespre a la Secció. Limitat a 10 persones.

**Mapa:** *Cerdanya* (Editorial Alpina). Escala: 1:50.000.

**Estada:** refugi guardat.

**N.b.:** Equipament i material d'alpinisme hivernal en funció de les condicions meteorològiques (raquetes, grampons, casc, talabard, corda...).

### Coma d'Ensagens

**22-23 de desembre**

**Itinerari:**

**Dissabte:** Barcelona, Andorra, Els Cortals, refugi lliure d'Ensagens.

**Diumenge:** Refugi estanys d'Ensagens, Collada d'Entinyola, Alt del Griu (2.874 m), i retorn.

**Desnivell:** +554 m / +435 m.

**Dificultat:** \*\*\* cert nivell de dificultat.

**Mapa:** *Cartografia Oficial d'Andorra* (números 8 i 9). Escala 1:10.000.

**Estada:** refugi lliure. Cal dur l'equip adient

imprescindible i el menjar dels dos dies.

**Vocal:** F. X. Gregori.

**Reunió al CEC:** dijous 20 a les 8 del vespre a la Secció. Limitat a 10 persones.

## BTT / cicloturisme

### GR 92 Sant Celoni -

**el Curro de Baix**

**2 de desembre**

**Itinerari:** 35 / 45 km

**Dificultat:** \*\*\* cert nivell de dificultat.

**Viatge:** amb tren.

**Vocal:** Ignasi Nadal.

## Joves (de 18 a 30 anys)

### Esquí alpí pel pont

**de la Immaculada**

**6 al 9 de desembre**

**Itinerari:**

**Opció a:** Val Thorens – per 116 €

**Opció b:** Les 2 Alps – per 120 €

**Opció c:** Tignes – per 145 €

**Opció d:** Grand Valira – per 220 €

**Opció e:** Vall Nord – per 192 €

**Preu:** inclou l'allotjament i el forfait dels 4 dies. Es triarà un destí o un altre en funció de les condicions de la neu.

**Estada:** en apartament.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Viatge:** amb cotxes propis.

**Vocal:** Oriol Fernández i Marc Ferrer.

## Esquí de muntanya

El grup d'Esquí de Muntanya (EdeM) es reuneix cada dijous al Centre a partir de les 9 del vespre.

### Estada a Salardú

**6 al 8 de desembre**

**Vocal:** Teresa Larrieu.

## SECCIÓ D'ESQUÍ

### La Secció informa

#### Assemblea General Ordinària

**20 de desembre**

**A l'aula Aula Artur Osona a les 8 del vespre**

**Ordre del dia:**

1. Lectura i aprovació, si escau, de l'acta de l'Assemblea General Ordinària

del dia 14 de desembre del 2006.

2. Presentació i aprovació de la memòria de l'any 2007.

3. Presentació i aprovació, si escau, de l'estat de comptes.

4. Lectura i aprovació, si escau, de les propostes que els socis hagin dirigit per escrit a la Junta amb una anticipació de 8 dies.

5. Exposició de l'informe de gestió, i aprovació, si escau.



# Agenda desembre 2007

Dates	Secció	Tipus d'activitat	Activitat (lloc / horari / a cura de, vocals)
Dissabte 1	<b>Esport Adaptat</b>	NATACIÓ	<b>2a Jornada de Liga Catalana.</b> A les 4 de la tarda al poliesportiu Sagnier del Prat de Llobregat.
Diumenge 2	<b>Fotografia</b>	EXCURSIÓ *	<b>Itinerari incògnit</b> (visites diverses guiades). Vocal: Josefina Garriga.
Diumenge 2	<b>Muntanya</b>	EXCURSIÓ ***	<b>Serra de l'Obac.</b> Vocals: Alexandre Costa i Hermes Soler.
Diumenge 2	<b>Muntanya</b>	EXCURSIÓ ***	<b>Collsabra: Rocallarga i salt de la Foradada.</b> Vocals: Joaquim Sánchez i Lluís Garrido.
Diumenge 2	<b>Muntanya</b>	EXCURSIÓ ***	<b>Bassegoda. Cicle «Cent cims».</b> Vocal: Josep Pérez.
Diumenge 2	<b>Muntanya</b>	EXCURSIÓ ***	<b>BTT GR 92 Sant Celoni - el Curro de Baix.</b> Vocal: Ignasi Nadal.
Dimarts 4	<b>Història i Art</b>	CONFERÈNCIA	<b>«Excursionisme i arqueologia: la seva aportació a la història de Catalunya»,</b> a càrrec de M. Genera i Monells, a 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Dimecres 5	<b>Geografia i C. Nat. ERB</b>	SESSIÓ DE TREBALL	<b>Determinació de plantes al laboratori.</b> A partir de 2/4 de 7 del vespre.
Dijous 6 al diumenge 9	<b>Muntanya Joves</b>	EXCURSIÓ **	<b>Esquí alpi.</b> Vocals: Oriol Fernández i Marc Ferrer.
Dijous 6 al diumenge 9	<b>Muntanya</b>	EXCURSIÓ ***	<b>Esquí de muntanya a Salardú.</b> Vocal: Teresa Llarriu.
Dijous 6 al diumenge 9	<b>Esquí</b>	EXCURSIÓ **	<b>Sortida d'esquí de fons als Alps.</b>
Diumenge 9	<b>Geografia i C. Nat. ERB</b>	TREBALL DE CAMP	<b>Sortida de treball de camp a Collserola.</b> Directors científics: Valentí González i Josep Nuet.
Dilluns 10	<b>Història i Art</b>	VISITA CULTURAL	<b>Palau Moxó,</b> a 3/4 de 10 del matí. Vocal: Mercè Falcó.
Dilluns 10	<b>Atenció al Soci</b>	TERÀPIA	<b>Risoteràpia a la sala nova 5è pis,</b> a partir de les 8 del vespre, a cura de Montserrat Ferraro.
Dimarts 11	<b>Atenció al soci</b>	ACTE	<b>Benvinguda als nous socis,</b> a la sala d'actes, a cura de Pepa Igarua.
Dilluns 10 al divendres 14	<b>Muntanya</b>	FIRA	<b>XII Fira de Material Usat de Muntanya i Esquí.</b>
Dimarts 11	<b>Història i Art</b>	VISITA CULTURAL	<b>Exposició del Centenari de l'Institut d'Estudis Catalans.</b> A l'IEC a 3/4 d'11 del matí. Vocal: Mercè Falcó.
Dimarts 11	<b>Geografia i C. Nat.</b>	ASSEMBLEA	<b>Assemblea General.</b> A les 7 del vespre a la sala del 5è pis.
Dimecres 12	<b>Geografia i C. Nat. VG</b>	PROJECCIÓ-CONVERSA	<b>«Normandia-Bretanya»,</b> videoreportatge a cura de Ramon Fornt. A 2/4 de 8 del vespre a la sala del 5è pis.
Dijous 13	<b>Càmping</b>	ASSEMBLEA	<b>Assemblea General Extraordinària,</b> a les 8 del vespre a l'aula Artur Osona.
Dijous 13	<b>Geografia i C. Nat. VG</b>	VIDEOREPORTATGE	<b>«Viaatge a Extremadura i Portugal».</b> A cura de Joaquim Ferrándiz. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Dijous 13	<b>Càmping</b>	SORTIDA CULTURAL	<b>Vista al monestir de Sant Cugat i al Museu Aymà.</b> Vocal: Josep M. Batlle.
Dijous 13	<b>Fotografia</b>	ANIVERSARI	<b>103 aniversari de la Secció de Fotografia.</b> Repartiment de trofeus dels concursos.
Divendres 14	<b>Història i Art</b>	ASSEMBLEA	<b>Assemblea General Ordinària</b> a l'aula Artur Osona, a 2/4 de 8 del vespre.
14 a 16 de desembre	<b>Esport Adaptat</b>	TROBADA	<b>V Meeting internacional de natació funcional,</b> a Benicarló.
Dissabte 15	<b>Història i Art</b>	SORTIDA CULTURAL	<b>Itinerari sorpresa.</b> Vocal: Mercè Falcó.
Dissabte 15	<b>Muntanya Veterans</b>	EXCURSIÓ **	<b>Serra de la Pena.</b> Vocals: Lluís M. Soler i Toni Muñoz.
Dissabte 15 i diumenge 16	<b>Muntanya</b>	EXCURSIÓ *****	<b>Cresta del Carit.</b> Vocals: Emili Rissech i Alex Figuerola.
Dissabte 15 i diumenge 16	<b>Esquí</b>	EXCURSIÓ **	<b>Sortida d'esquí de fons a Sant Joan de l'Erm i participació a la traça de Sant Joan.</b>



Diumenge 16	<b>Muntanya</b>	EXCURSIÓ ****	<b>Cabrera. Cicle «Cent cims».</b> Vocals: Xavier Junquera i Xavier Nieva.
Diumenge 16	<b>Muntanya</b>	EXCURSIÓ ***	<b>Serra de Collserola.</b> Vocal: Francesc Beato.
Diumenge 16	<b>Geografia i C. Nat.</b> EXFAVEPRO	EXCURSIÓ **	<b>Excursió al puig de la Creu.</b> Vocals: Berta Castellet i Montserrat Orfila.
Diumenge 16	<b>Geografia i C. Nat.</b> GEBRPA	EXCURSIÓ **	<b>Excursió al massís de Garraf.</b> Vocals: Núria Aman i Miquel Nebot.
Dimarts 18	<b>Centre</b>	ELECCIONS	<b>Eleccions per a la renovació de la Junta Directiva.</b> A la sala del 1r pis de 6 a 9 del vespre.
Dimecres 19	<b>Geografia i C. Nat.</b> ERB	SESSIÓ DE TREBALL	<b>Determinació de plantes al laboratori.</b> A partir de 2/4 de 7 del vespre.
Dimecres 19	<b>Aenció al Soci</b>	TERÀPIA	<b>Massatges i ergonomia corporal,</b> a la sala nova del 5è pis. Vocal: Pepa Igartua.
Dijous 20	<b>Càmping</b>	EXCURSIÓ **	<b>De Sant Andreu de la Barca a Pallejà.</b> Vocal: Josep M. Batlle.
Dijous 20	<b>CEC</b>	CONCERT	<b>Concert de Nadal. A cura de la coral Sant Jordi,</b> a la sala d'actes a les 8 del vespre.
Divendres 21	<b>Història i Art</b>	PASSEJADA	<b>Verdverd. Barri Barceloneta i el Port Vell.</b> Vocal: Vicenç Peig.
Dissabte 22 i diumenge 23	<b>Activitats per a Infants</b>	EXCURSIÓ *	<b>Sortida a la cova de la Taverna i ascensió a la Cogulla.</b> Vocal: Ricard Ribas.
Dissabte 22 i diumenge 23	<b>Muntanya</b>	EXCURSIÓ ***	<b>Coma d'Ensegens.</b> Vocal: Francesc X. Gregori.
Diumenge 23	<b>Esport Adaptat</b>	EXCURSIÓ *	<b>Sortida del pessebre a l'Ordal.</b>
Dimarts 25	<b>Esport Adaptat</b>	NATACIÓ	Participació en la <b>98a edició de la Copa Nadal al port de Barcelona,</b> modalitat de 200 m.
Dimecres 26	<b>Càmping</b>	EXCURSIÓ ****	<b>A les Agudes del Montseny, pels Castelletes.</b>
Dijous 27	<b>Història i Art</b>	CANTS	<b>Bagatge de Cançons.</b> A la sala nova del 1r pis. De 6 a 3/4 de 8 del vespre. Vocals: Robert Hijar i Roser Castelló.
Dijous 27 al diumenge 30	<b>Esquí</b>	CURS	<b>Curset d'esquí de Nadal.</b>
Dissabte 29	<b>Història I Art</b>	EXCURSIÓ **	<b>Els rodals de Sabadell.</b> 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		
<b>Camí:</b> ample i de passeig <b>Senyalització:</b> no necessàriament mínima <b>Dificultat:</b>	Molt freqüentat Per a no avesats a la muntanya	fins a 200 m	fins a 2 hores	preparació física mínima	cap	*	MOLT FÀCIL
<b>Camí:</b> ample i de bon fer <b>Senyalització:</b> sovint senyalitzat <b>Dificultat:</b> poc relevant	Regularment freqüentat Per a avesats a la muntanya	fins a 500 m	fins a 4 hores	preparació física lleugera	cap	**	FÀCIL
<b>Camí:</b> estret, pedregós, irregular <b>Senyalització:</b> no necessàriament <b>Dificultat:</b> possibilitat de progressions curtes amb l'ajut de les mans	Poc freqüentat Per a excursionistes habituats	fins a 900 m	fins a 6 hores	preparació física bona	possibilitat de factors meteorològics adversos	***	CERT NIVELL DE DIFICULTAT
<b>Camí:</b> Sender abrupte o inexistent, o itinerari d'alta muntanya poca o inexistent <b>Dificultat:</b> possible grimpada (II) i/o trams amb neu poc drets (20°)	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
<b>Camí:</b> Itinerari d'alta muntanya <b>Senyalització:</b> sovint fora de les rutes establertes <b>Dificultat:</b> 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

6. Valoració del campament d'enguany.
7. Informe de l'estat actual de la Secció dins de l'estructura del Centre.
8. Torn obert de paraules.

## Activitats

### Esquí nòrdic als Alps

**Del 6 al 9 de desembre**

**Inscripció:** des del 19 de novembre.

### Esquí nòrdic a Sant Joan de l'Erm

**15 i 16 de desembre**

**Inscripció:** des del 26 de novembre.

### Curset d'esquí nòrdic

**Del 27 al 30 de desembre**

**Inscripció:** a partir del 3 de desembre.

## Grup d'Esquí Alpí

Des de la Secció d'Esquí us oferim l'oportunitat de gaudir d'un grup d'esquí alpí. Si teniu entre 8 a 18 anys i moltes ganes d'esquiar i fer nous amics, veniu a veure'ns. És igual el nivell d'esquí que tingueu. Disposem de monitors qualificats, titulats i amb molta il·lusió per acompanyar-vos tot el dia en l'activitat i en les estones de lleure. D'aquesta manera, els nois i noies disposeu d'un ambient de companyonia i esportivitat, al mateix temps que apreneu a conviure amb joves de la vostra edat.

Durant la temporada d'esquí organitzem curssets tots els caps de setmana, i també durant les vacances escolars. Sortim els divendres a la tarda a 3/4 de 6 del vespre de l'estació d'autobusos de Sants Estació, i anem fins a

Canillo (Andorra), on disposem d'allotjament en la casa de colònies Ca l'Aina, a 2 minuts de les pistes d'esquí Grand Valira (Pas de la Casa, Grau Roig i Soldeu el Tarter).

També us oferim l'oportunitat que els pares pugin amb els seus fills a les pistes i els recullin en acabar l'activitat. En aquest cas, el punt de trobada serà al funicular de Canillo a les 3/4 de 9 del matí.

El preu de cada curset varia segons els dies que pugeu. Cada curset inclou: transport d'anada i tornada a Canillo, allotjament a Ca l'Aina, en règim de mitja pensió, forfet amb assegurança per a tots els dies i monitors qualificats en esquí alpí.

Per a més informació, truqueu al Centre i demaneu per la Secció d'Esquí. També podeu consultar el nostre lloc web.

## SECCIÓ DE CÀMPING

### Excursions

**SORTIDES DELS DIJOUS (TOT EL DIA)**

#### De Sant Andreu de la Barca a Pallejà

**20 de desembre**

**Itinerari:** Sant Andreu de la Barca, la Soleia, torrent de Corbera, coll de Malhivern, cim de les Planes, torrent del Bufadors, Pallejà.

**Temps de camí:** 2 h 50 min.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Desnivell:** +250 m.

**Mapa:** *Ordal* (Editorial Alpina).

**Viatge:** amb tren FGC.

**Lloc de trobada:** A les 10 del matí a l'estació de Sant Andreu de la Barca. Hi ha un tren que surt de la Pl. d'Espanya a les 9:22 i arriba a Sant Andreu de la Barca a les 10 del matí.

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

**MATINAL CLÀSSICA DE SANT ESTEVE**

#### Les Agudes del Montseny pels Castelletes

**26 de desembre**

**Itinerari:** coll de Sesferreres, les Agudes, pla de l'Espinal.

**Temps de camí:** 4 h.

**Dificultat:** \*\*\*\* cal experiència.

**Desnivell:** +520 m /- 520 m.

**Mapa:** *Parc Natural del Montseny* (Editorial Alpina). Escala 1:25.000.

**Viatge:** amb cotxes propis.

**Lloc de trobada:** Estació RENFE (Sant Andreu) a les 7 del matí.

### Activitats culturals

**DIJOUS CULTURALS**

#### Visita al monestir

#### de Sant Cugat del Vallès 13 de desembre

**Itinerari:** Visita del monestir de Sant Cugat i del Museu Aymà. Després hi haurà un dinar (opcional) en un restaurant.

**Viatge:** amb tren.

**Lloc de trobada:** a les 10 del matí a la Pl. Octavi, davant del monestir.

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



Monestir de Sant Cugat.



# Les seccions

## SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

### La Secció informa

#### Assemblea General 11 de desembre

**A les 7 del vespre a la sala del 5è pis**  
Recordem a tots els socis que hi ha convocada per al dia 11 de desembre l'Assemblea General de la Secció. Probablement els temes que caldrà tractar seran una mica diferents dels que figuren en l'ordre del dia de la convocatòria publicada en el butlletí del mes de novembre. Per això, considerem que l'assistència de tots plegats a aquesta assemblea és molt recomanable. Us hi esperem.

### Activitats científicoculturals

#### «Normandia-Bretanya»

VIDEOREPORTATGE

PROJECCIÓ-CONVERSA

#### 12 de desembre

**A 2/4 de 8 del vespre a la sala del 5è pis, a cura de Ramon Forn**

Un memorable viatge per les belles contrades del nord-est de França, pintoresques i carregades de tradició.

#### «Viatge a Extremadura i Portugal»

VIDEOREPORTAGE

#### 13 de desembre

**A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes, a cura de Joaquim Ferràndiz i Pilar Umbon**

Un variat recorregut que ofereix la visió d'una regió, cultural per excel·lència, destacada en l'època medieval i amb indrets d'una natura sorprenent. Una breu visita a Portugal, amb l'encant de Lisboa, completa aquest reportatge.

### Equip de Recerca Botànica del GEB Ramon Pujol i Alsina

#### Sortida de treball de camp a Collserola

#### 9 de desembre

Sortida de treball de camp amb l'objectiu de recollir dades per a l'*Atlas corològic dels arbres de Collserola*.

**Inscripcions:** Els interessats a participar en aquest projecte de recerca botànica han d'adreçar-se als directors científics.

**Directors científics:** Valentí González i Josep Nuet.

#### 5 i 19 de desembre

#### 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 al puig de la Creu

#### 16 de desembre

**Temps de camí:** 3 h 30 min.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Desnivell:** +340 m. (Per als no caminadors, hi ha la possibilitat d'arribar en 4x4 fins a 2 km del cim).

**Lloc i hora de trobada:** Al bar Viena, carretera de Sabadell, 60, a l'entrada de Castellar del Vallès, a 2/4 de 10 del matí.

**Vocals:** Berta Castellet i Montserrat Orfila.

### Grup d'Estudis Botànics Ramon Pujol i Alsina

#### Excursió al massís de Garraf 16 de desembre

**Objectiu:** Excursió botànica i geològica al ponent del massís de Garraf per a l'estudi i l'observació de la configuració geològica d'aquest massís, i de la vegetació present en els sòls calcaris que el configuren.

**Desnivell:** + 340 m / -400 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Temps de camí:** 3/4 h.

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

**Inscripcions:** a partir del 3 de desembre.

**Vocals:** Núria Arnan i Miquel Nebot.

## 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:

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

### Excursions

#### Excursió cultural sorpresa 15 de desembre

**Itinerari:** desconegut.

**Visites:** no se sap, tot és sorpresa.

**Viatge:** amb autocar.

**Lloc de trobada:** pl. Catalunya/Rivadeneira, a 3/4 de 8 del matí.

**Inscripció:** oberta des del 26 de novembre.

**Vocal:** Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

#### Excursió als rodals de Sabadell

SORTIDA NÚM. 110

DEL CICLE «EXCURSIONS 3 HORES»

#### 29 de desembre

**Itinerari:** Torrent de Colobrers, ermita de Togores, les fonts del Socaire.

**Temps de camí:** 3 h 30 min.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Viatge:** amb transport públic.

**Lloc de trobada:** RENFE línia Manresa. El tren passa per l'estació de Sants a les 8:09 i a les 8:14 per pl. Catalunya. Cal prendre el bitllet per Sabadell. El vocal pujarà a Sants, al segon vagó

**Vocal:** Vicenç Peig. ☎ 607 809 999

### Visites culturals

#### Palau Moxó

#### 10 de desembre

Edifici d'estil barroc, que conté un conjunt d'obres d'art de gran qualitat.

**Lloc de trobada:** pl. de Sant Just, 4, Barcelona, a 3/4 de 10 del matí.

**Inscripcions:** a partir del 3 de desembre. Places limitades

**Vocal:** Mercè Falcó. ☎ 933 474 124



# Les seccions

## Exposició del Centenari de l'Institut d'Estudis Catalans 11 de desembre

Segona visita guiada.

**Lloc de trobada:** porta de l'IEC, a 3/4 d'11 del matí.

**Inscripcions:** a partir del 3 de desembre. Limitat a 15 persones.

**Vocal:** Mercè Falcó. ☎ 933 474 124



## Verdaverd

### Tercera sortida: Barri Barceloneta i el Port Vell 21 de desembre

La passejada durarà tres hores.

**Lloc de trobada:** estació del metro L4 Ciutadella/Vila Olímpica, sortida av. Icària, a les 10 del matí.

**Vocal:** Vicenç Peig. ☎ 607 809 999

## Altres activitats culturals

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

CONFERÈNCIA

**4 de desembre**

**A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes, a cura de la Dra. Margarida Genera**

Margarida Genera ha desenvolupat des

de 1975 una gran activitat investigadora centrada en l'estudi dels primers pobles de les comarques de l'Ebre. És directora d'excavacions en diversos jaciments (Sant Miquel de Vinebre, Puig Roca en el Masroig, Tortosa romana, les coves prehistòriques d'Ulldecona, pedreres romanes...), i autora de diversos llibres.

### Concert de Nadal 20 de desembre

**A les 8 del vespre a la sala d'actes**

El concert de Nadal d'enguany estarà interpretat per la coral Sarrià, dirigida per Víctor Frigola.

### Bagatge de cançons Trobada mensual per a cantar 27 de desembre

**De 6 a 3/4 de 8 del vespre a la sala nova del 1r pis**

**Vocals:** Robert Híjar i Roser Castelló  
☎ 696 875 546

## 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 al 11 de desembre.

### Concursos

#### XXI Concurs social de temes obligats

Recordem a tots els socis del Centre interessats en participar en aquest concurs que el tema corresponent als mesos de novembre i desembre és *bicicleta/es*. D'acord amb les bases, s'hi pot presentar una fotografia en B/N, una en color (mides 10 x 15 mínim i màxim 18 x 24) i una diapositiva 24 x 36. L'admissió de fotos és fins al 13 de desembre.

#### XXXVI Concurs social de Fotografia artística en B/N

Recordem a tots els socis del Centre interessats a participar en aquest concurs

que la admissió d'obres finirà al 26 de febrer a l'àrea d'atenció al soci o a la Secció. Les bases d'aquest concurs van ser publicades en el butlletí de novembre.

### Excursions

#### 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/Rivadeneyra, a 3/4 de 8 del matí.

**Vocal:** Josefina Garriga

☎ 933 770 141 / 934 545 769.

**Inscripció:** a partir del 12 de novembre.

### Avançament de programació

#### Excursió a Osona 13 de gener del 2008

Visita del Museu de Forja de Seva i la població.

**Viatge:** amb autocar.

**Lloc de trobada:** Pl. de Catalunya/Rivadeneyra, a 3/4 de 8 del matí.

**Inscripció:** a partir del 10 de desembre.

#### Setmana Santa a Múrcia Del 20 al 24 de març del 2008

La Secció vol anar a la província de Múrcia per Setmana Santa, en règim de pensió completa.

**Visites:** Murcia capital, Lorca, Cartagena, cabo de Palos, Caravaca, Bullas, etc.

**Viatge:** amb autocar.

**Vocal:** Josefina Garriga

☎ 933 770 141 / 934 545 769.

**Inscripció:** a partir del 14 de gener.

## ERE (Equip de Recerques Espeleològiques)

#### Assemblea General Ordinària 11 de desembre

**A l'aula Artur Osona a les 8 del vespre**

Ordre del dia:

1. Lectura i aprovació, si escau, de l'acta de l'Assemblea General Ordinària del 2006.
2. Presentació i aprovació de la memò-

ria de l'any 2007.

3. Presentació i aprovació de l'estat de comptes.
4. Informe de material.
5. Informe de l'estat actual de la Secció dins de l'estructura del Centre.
6. Torn obert de paraules.



# Comissions i serveis

## ESCOLA DE MUNTANYA

### Informació dels cursos 2008

#### Curs d'iniciació a l'alpinisme Opció 1

Del 7 al 28 de gener

##### Objectius

Transmetre els coneixements teòrics, tècnics i pràctics bàsics i necessaris per poder iniciar-se en ascensions d'alta muntanya de dificultat mitjana amb autonomia, confiança i seguretat.

##### Classes teòriques

- 7 de gener** Presentació del curs. Equipament i material.
- 9 de gener** Progressió, ancoratges i seguretat en roca i neu.
- 14 de gener** Seguretat en l'alta muntanya.
- 21 de gener** Meteorologia, nivositat i allaus.
- 28 de gener** Repàs, test i cloenda.

##### Sortides pràctiques

- 12 i 13 de gener** Progressió en neu. Autodetenció i ràpel. Taller de nusos.
- 19 i 20 de gener** Seguretat en neu. Ancoratges i encordament en glacera.
- 26 i 27 de gener** Progressió, seguretat i encordament en roca i mixta.

##### Places

Mínim 6 persones, fins a un màxim de 12.

##### Inscripcions

Del 26 de novembre al 21 de desembre del 2007 a l'àrea d'atenció al soci.

##### Preus

- 205 € socis
- 235 € federats
- 260 € resta d'inscrits

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

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

##### Informació general

- **Ràtio:** 1 vocal instructor per a cada 3/6 alumnes (segons el tipus de pràctica).
- **Material necessari per part de l'alumne:** arnès, piolet, grampons, rapelador assegurador, mosquetó de seguretat (HMS), 1 baga americana ampla de 4,5 m de llargada, 1 cordino de 7 o 8 mm i 1,5 m de llargada, casc (l'EM disposa de cascs).
- **Nivell esportiu mínim i experiència:**

és recomanable experiència en alta muntanya.

#### Curs d'iniciació a l'esquí de muntanya

Del 8 al 29 de gener

##### Objectius

Dotar l'alumne d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin fer amb seguretat ascensions amb esquís de muntanya de baixa i mitjana dificultat.

##### Classes teòriques

- 8 de gener** Presentació del curs. Equipament i material.
- 10 de gener** Seguretat en muntanya hivernal.
- 15 de gener** Cartografia i orientació.
- 17 de gener** Preparació física.
- 24 de gener** Socorrisme i primers auxilis.
- 29 de gener** Repàs, test i cloenda del curs.

##### Sortides pràctiques

- 12 i 13 de gener** Esquí de pista a Eina-Cambresdase. Puigllançada.
- 19 i 20 de gener** Pic de Coume d'Or. Puigmal de Llo.
- 26 i 27 de gener** Vallter: pic de la Dona. Bastiments.

##### Places

Mínim 5 persones, fins a un màxim de 15.

##### Inscripcions

Del 26 de novembre al 21 de desembre del 2007, a l'àrea d'atenció al soci.

##### Preus

- 165 € socis
- 190 € federats
- 215 € resta d'inscrits

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

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

##### Informació general

- **Ràtio:** 1 vocal instructor per a cada 5 alumnes.
- **Material necessari per part de l'alumne:** equipament adient per a l'activitat. Esquís, ganivetes, pells, ARVA, pala, sonda i grampons. (L'àrea d'atenció al soci us proporcionarà un llistat de botigues de lloguer de material en el moment de la inscripció).
- **Nivell esportiu mínim i experiència:** esquiar amb desimboltura i seguretat

per qualsevol tipus de pista. Condiició física per poder superar desnivells de 800 m/dia sense problemes.

#### Monogràfic de tècniques d'escalada en glaç

21, 26, 27 de gener

##### Objectius

Conèixer les tècniques de seguretat i progressió per escalar amb autonomia en cascades de glaç.

##### Teòriques

**21 de gener** Terrenys de joc, material i equip. Ancoratges, reunions i assegurament en glaç.

##### Pràctiques

**26 i 27 de gener** Tècniques de progressió i seguretat: tècnica gestual, assegurament. Col·locació d'ancoratges i muntatge de reunions.

##### Places

Mínim 2 persones, fins a un màxim de 6.

##### Inscripcions

Del 17 de desembre del 2007 al 17 de gener del 2008, a l'àrea d'atenció al soci.

##### Preus

- 120 € socis
- 135 € federats
- 150 € resta d'inscrits

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

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

##### Informació general

- **Ràtio:** 1 vocal instructor per a cada 2 alumnes.
- **Material necessari per part de l'alumne:** equipament adient per a l'activitat. Casc, piolet tècnic, arnès, grampons amb puntes davanteres, motxilla d'atac 35 L, 2 mosquetons de seguretat, 1 mosquetó HMS.
- **Nivell esportiu mínim i experiència:** coneixement de les tècniques d'encordament i seguretat en alpinisme o escalada en roca.





# 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 Argentièr.
- 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 ofereix també la preparació i acompanyament/guiatge

de trekkings, ascensions i expedicions arreu del món.

**Les tarifes inclouen:**

- organització, guia i material tècnic col·lectiu. Les despeses del guia no hi són incloses.

- 10% de descompte per als socis CEC.

**Més informació a**

**CEC:**

[www.cec.cat](http://www.cec.cat)

[companyiaguies@cec.cat](mailto:companyiaguies@cec.cat)

☎ 933 152 311

**Joan Jover:**

[www.geocities.com/joanjovergarcia](http://www.geocities.com/joanjovergarcia)

[jjover@mesvilaweb.com](mailto: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 pàgina web del Centre ([www.cec.cat/activitats/seccio/infants](http://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

### Nadal al Montsant. Cova de la Taverna i ascensió a la Cogulla (1.063 m) pel racó del Teix

Aquest any la Comissió d'Infants ha cregut oportú ajornar la sortida del 16 i

el sopar de Nadal del 21 de desembre, a causa de l'acumulació de festes de fi de curs i sopars de Nadal, tant de xics com d'adults; així doncs, hem aprofitat per fer un cap de setmana, el 22 i 23, on s'inclourà la tradicional festa de Nadal, amb l'amic invisible, la cantada de nades i diversos jocs. De la mateixa manera, el sopar serà adient per aquestes dates: escudella i carn d'olla i gall dindi rostit. Els torrons i el cava van a compte de la Comissió d'Infants.

El dissabte a la tarda es farà el recorregut a la cova de la Taverna, i el diumenge es farà l'ascensió a la Cogulla (1.063 m), passant pel racó del Teix, arbre monumental, i el descens el farem per la carena i grau de la Rovellosa. Aquesta sortida tancarà l'any.

Més informació a l'enllaç:

<http://www.cec-centre.org/activitats/seccio/infants>.

## COMISSIÓ D'ESPORT ADAPTAT

### Crònica de la Comissió

#### Excursió a Cantonigròs i la Foradada

El dia 21 d'octubre passat, un total de 19 persones vàrem fer l'excursió prevista a Cantonigròs, on el termòmetre marcava al voltant dels 3°C a les 10 del matí. Després d'un bon esmorzar per agafar forces, vàrem caminar fins a la roca Foradada. Va ser un camí agradable, perquè la temperatura ja s'havia enfilat; l'espectacle de la Foradada mai decep, tot i que no hi queia gens

d'aigua. Després de voltejar les roques fins al forat des de l'altra banda, vàrem reprendre el camí de tornada que, tot i que costerut, no se'ns va fer gens pesat. A l'hora de dinar vàrem anar fins al poble de Tavertet, on hi ha un magnífic mirador sobre Vilanova de Sau i el pantà. Dinàrem damunt del mirador amb una temperatura molt agradable.

#### Participació en la 17ª Cursa i Caminada Popular a Collserola

El dia 28 d'octubre passat alguns membres de la Comissió d'Esport Adaptat

vàrem participar en aquest esdeveniment. Alguns vam fer l'itinerari complet, i uns altres un itinerari reduït, des de l'indret de Vista Rica, tocant la carretera de l'Arrabassada. Amb un dia esplèndid vàrem compartir aquesta festa amb més de 2000 participants.

### Natació

#### Lliga Catalana de Natació Adaptada

**1 de desembre**

**A les 4 de la tarda al poliesportiu Sagnier, del Prat de Llobregat**

Celebració de la 2a jornada de Lliga. Convoquem els participants 3/4 d'hora

# Comissions i serveis

abans de l'inici de les proves, per fer una estona d'entrenament.

## Participació en el V Meeting Internacional de natació funcional de Benicarló Del 14 al 16 de desembre

Com ja ho vàrem fer l'any 2005, volem participar en aquest esdeveniment esportiu biennal. És l'oportunitat per als nostres nedadors de competir amb esportistes d'altres autonomies, i també de l'estranger, en un ambient

més relaxat que el Campionat d'Espanya.

## Copa Nadal al Port de Barcelona 25 de desembre

**Al port Vell de Barcelona**  
Enguany se celebra la 98a edició d'aquesta competició. Hi participarem com mínim amb 2 o 3 dels nostres nedadors que, tot i la baixa temperatura de l'aigua, tenen moltes ganes de recórrer els 200 m de la prova.

## Excursions

### Excursió del pessebre a l'Ordal 23 de desembre

Tenim previst en aquesta data repetir la sortida que ja hem fet altres vegades als voltants de Nadal. Farem una passejada pels voltants del poble de l'Ordal, i després muntarem el pessebre amb figuretes de fang fetes per nosaltres mateixos. Després de dinar, portarem el pessebre a la residència d'avis del poble, on quedarà exposat a la capella.

## VOCALIA D'ATENCIÓ AL SOCI

No cal inscripció en cap de les següents activitats, però us agrairia la confirmació per telèfon o per e-mail.

### Risoteràpia 10 de desembre

**A les 8 vespre a la sala nova del 5è pis**  
Farà la sessió la psicòloga Montserrat Ferraro, exdegana del Col·legi d'Advocats de Barcelona.  
**Vocal:** Pepa Igartua ([atenciosoci@cec.cat](mailto:atenciosoci@cec.cat))  
☎ 932 136 640

### Benvinguda als nous socis 11 de desembre

**A partir de les 8 vespre a la sala d'actes**

Visitarem l'estatge social. Se servirà un pica-pica.

### Sessió de cinema de muntanya 12 de desembre

**A partir de les 8 vespre a la sala d'actes**  
**Vocal:** Pepa Igartua ([atenciosoci@cec.cat](mailto:atenciosoci@cec.cat))  
☎ 932 136 640

### Massatge i ergonomia corporal 19 de desembre

**A partir de les 8 vespre, a la sala nova del 5è pis**  
**Vocal:** Pepa Igartua ([atenciosoci@cec.cat](mailto:atenciosoci@cec.cat))  
☎ 932 136 640

**N.b.:** recomanem portar una samarreta

sense mànigues i una tovallola.

## Avançament d'activitats

### Sortida nocturna al teatre Coliseum

**24 de gener del 2008**

**Cómeme el coco negro, de La Cubana**  
**Lloc de trobada:** Davant del teatre, a les 2/4 de 10 del vespre.

**Vocal:** Pepa Igartua ([atenciosoci@cec.cat](mailto:atenciosoci@cec.cat))  
☎ 932 136 640

**Inscripció:** del 10 desembre 2007 al 14 gener 2008.

**Preu:** 23 €. Tenim 20 entrades a partir fila 5, al centre.

## BIBLIOTECA

### La biblioteca informa

#### La biblioteca inaugura la col·lecció de DVD de muntanya

La biblioteca del Centre ha inaugurat la col·lecció de DVD de muntanya amb l'adquisició de 30 novetats editorials en format audiovisual. Durant els propers mesos continuarem ampliant la col·lecció amb nous títols i noves temàtiques. Del fons adquirit fins ara, les temàtiques més habituals són l'escalada, l'espeleologia esportiva, l'esquí de muntanya i l'alpinisme. Podeu consultar tota la relació de títols al web de la biblioteca (<http://biblioteca.cec.cat>).

### Donacions

L'Albert Ventura ens ha donat una interessant selecció de novel·les, guies i assaigs relacionats amb l'Àsia. Així mateix la Federació Catalana d'Espeleologia ens ha donat la col·lecció completa de la revista *Espeleocat*.

### Darreres novetats

Podeu consultar la llista completa de les darreres novetats a la pàgina web de la biblioteca.

- BALLARÍN, Daniel / MORA, Daniel. *Comarca del Aranda. Paseos y excursiones por el Sistema Ibérico. (GR. PR.)*. Saragossa: Prames, 2007.
- DAMIÁN, José. *Guía de Castejón del*

*Puente*. Saragossa: Prames, 2007.

- DEL VALLE, Javier / OJEDA, Alfredo. *Atlas de los ríos de Aragón*. Saragossa: Prames, 2007.
- FELIU, Juan Mari. *Montes de Navarra. Guía completa de todas las cumbres*. Bilbao: Sua, 2007.
- LARA, Sergi. *La Costa Brava a peu*. Valls: Cossetània, 2007.
- *Les Cançons del Centre Excursionista de Lleida [cd]*. Lleida: Centre Excursionista de Lleida / Orfeó Lleidetà, 2007.
- ORÚS, Enric. *120 Grans Arbres del Pirineu Català i d'Andorra*. Sant Vicenç de Castellet: Farell Editors, 2007. (Donatiu de l'autor).
- PLIEGO, Domingo. *Tras los pasos del arcipreste de Hita por la sierra de Guadarrama*. Saragossa: Prames, 2007.
- TUTUSAUS, Jordi. *Caminant el Pallars Jussà. 17 propostes per descobrir la comarca*. Valls: Cossetània, 2007.
- VERÓN, José Juan. *Comunidad de Calatayud*. Saragossa: Prames, 2007.

# 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 del 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