



butlletí per als socis juliol-agost-setembre 2008

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

Diada de l'Onze de Setembre

El dijous 11 de setembre a les 10 del matí el Centre Excursionista de Catalunya farà la tradicional ofrena floral al monument de Rafael Casanova en la commemoració a la Diada Nacional de Catalunya. Convidem els socis a participar en aquest acte. Ens trobarem a 3/4 de 10 del matí al xamfrà dels carrers d'Alí Bei i Girona.

El CEC col·labora amb Televisió de Catalunya amb motiu del 25è aniversari de TV-3

L'Onze de Setembre, Televisió de Catalunya (TV-3), per tal de commemorar el seu 25è aniversari, ha proposat al CEC organitzar una pujada a peu al monestir de Montserrat i una jornada de portes obertes del nostre estatge social, dins del programa especial «La nit en blanc». El 8 de juliol a les 8 del vespre a l'aula Artur Osona hi haurà una reunió informativa de la pujada a Montserrat. La jornada de portes obertes es farà el dia 11 de setembre de les 10 de la nit fins a la 1 de la matinada. Es farà un circuit des de la galeria temple romà, la sala d'actes, la sala de lectura de la biblioteca i l'exposició de l'arxiu fotogràfic.

CONFERÈNCIES

“Catalunya: Estat d'Europa o perifèria de Madrid”

El dimecres 17 de setembre a 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes, l'escriptor Víctor Alexandre, pronunciarà la conferència “Catalunya: Estat d'Europa o perifèria de Madrid”, en el marc de les activitats organitzades amb motiu del 175è aniversari de la Renaixença, dins del cicle “Per una nova Renaixença”

Cent anys de la Secció de Muntanya



El 7 d'agost de 1908 es va constituir oficialment la Secció d'Esports de Muntanya del Centre Excursionista de Catalunya. Tot i que ja feia temps que es feien activitats d'alta muntanya dins del Centre, no va ser fins a l'agost de 1908 que es van fer les activitats com a Secció diferenciada, i no va ser fins al 24 i 25 de desembre del mateix 1908 que no es va fer la primera sortida oficial de la Secció, en què una vintena de socis van fer cap als Rasos de Peguera, al pla de

Camplog, al pla de l'Estany, al poble de Peguera i a la serra d'Ensija. Va ser precisament en aquesta sortida, que amb el material que acabava d'arribar de la casa Staub de Zurich, es va fer la primera activitat d'esquí a Catalunya. Això fa que compartim amb els companys de la Secció d'Esquí el nostre origen. Un cop passat l'estiu, començarem un seguit d'actes i d'activitats que ens recordin aquest 100 anys de la Secció de Muntanya.



Espai CEC

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

- **Secretaria**
de dilluns a divendres de 17:30 a 21:00
- **Àrea d'atenció al soci:**
de dilluns a divendres de 9:00 a 13:30,
de 14:30 a 21:30
- **Seccions:**
De 19:30 a 21:30
- **Biblioteca:**
Dilluns, dimarts i dimecres: de 17:00 a 21:00
Dijous de 17:00 a 21:30
Divendres de 17:00 a 20:00
- **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

- **Bicicleta de Muntanya**
- **CADE**
- **Càmping**
- **Cinema i Vídeo**
- **Descens de Barrancs, Canyons i Engorjats**
- **ERE**
- **Esquí Alpí**
- **Esquí Nòrdic**
- **Fotografia**
- **Geografia i Ciències**
- **Història i Art**
- **Muntanya**

COMISSIONS

- Comissió d'Activitats per a Infants
- Comissió d'Esport Adaptat
- Comissió de Jovent
- Comissió de Publicacions
- Comissió de Patrimoni Documental
- Comissió de Patronats i Centenaris
- Comissió de Promoció Cultural
- Comissió de Refugi
- Comissió de Voluntariat

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**
7.700 fitxes
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 Éssera,
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



Espai CEC

SUMARI

Espai CEC	2
Noticiari	4
Seccions	6
Agenda mensual	6
Muntanya	6
Descens d'Engorjats	11
BTT	11
Camping	11
Geografia i Ciències Naturals	12
Història i Art	12
Fotografia	13
Comissions i serveis	14
Escola de Muntanya	14
Esport Adaptat	14
Activitats per a Infants	15
Atenció al soci	15

«EL CENTRE DEL NOU SEGLE»

Aportacions voluntàries:

- Aportació mínima: 50 €
- El pagament es pot efectuar amb:
 - 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 pertorqui en l'impost de societats, d'acord amb la normativa tributària vigent.

ÀREA D'ATENCIÓ AL SOCI

Nou horari: de dilluns a divendres de 9:00 a 13:30 i de 14:30 a 21:30

INSCRIPCIÓ A EXCURSIONS I ACTIVITATS

Tingueu present que per apuntar-us a qualsevol excursió o activitat cultural us heu d'inscriure, per telèfon o personalment, a l'àrea d'atenció al soci. També ho podeu fer a través del web www.cec.cat

Junta Directiva

President: Josep Manel Puente
Vicepresident 1r: Francesc Banqué
Vicepresident 2n: David Mengual
Secretària: Pepa Igartua
Tresorer: Josep M. Zamora

Vocals

Bicicleta de Muntanya: José Guajardo
CADE: Jordi Bernat
Càmping: Eduard Cayon
Cinema i Vídeo: Joaquim Clos
Descens d'Engorjats: Carme Nivera
ERE: Daniel Ferrer
Esquí Alpí: Nadal Pujol
Esquí Nòrdic: Imma Borrell
Geografia i Ciències: Montserrat Llorens
Història i Art: Francesc Olivé
Muntanya: Emili Rissech
Patronats i Centenaris: Andreu Rafa
Promoció Cultural: Benet Llebaria
Refugis: Antoni Flo
Voluntariat: Ricard Dodero

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
 Impres en paper ecològic



Donacions de la Biblioteca

En Francesc Estrada ens ha donat una selecció de guies de rutes de Galícia, Astúries i Cantàbria.

Vacances d'estiu

El Centre obrirà de 2/4 de 6 a 2/4 de 10 del vespre els dijous dies 7, 14, 21 i 28. La resta del mes l'estatge social estarà tancat per vacances. Tanmateix, mantindrem obert tot el mes d'agost un servei d'informació telefònica de dilluns a divendres des de 2/4 de 6 a 2/4 de 10 del vespre.

Lloguer de material

Per tal d'agilitzar el procés del lloguer de material, el Centre articularà un nou procés a partir de l'1 de setembre del 2008. La sol·licitud i pagament del lloguer i de la fiança del material es faran a l'àrea d'atenció al soci, en l'horari habitual. La recollida del material reservat i el seu retorn es realitzarà a l'espai habitual del lloguer del carrer de Paradís, número 10.

L'horari de recollida i retorn del material és:
Dilluns, dimarts, dimecres i dijous de 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre.

La normativa del servei i els preus de lloguer del material els trobareu a la pàgina web www.cec.cat/node/52. Si ho demaneu, us el podran lliurar a l'àrea d'atenció al soci.



ESQUÍ

Centenari de l'Esquí a Catalunya 1908-2008

L'any 1908 naixia al Centre Excursionista de Catalunya la Secció d'Esports de Muntanya, que venia a donar via lliure a l'aspecte més esportiu de l'excursionisme, enfront del caire més cultural i conservador dels directius de l'entitat. La joventut admiradora de Juli Soler i Santaló, ferm practicant de l'alta muntanya pirinenca va donar l'empenta decisiva. Entre la colla de joves, la personalitat d'Albert Santamaria té un perfil propi. Li havia picat el mosquit d'una nova modalitat esportiva que començava a obrir-se pas als països alpins d'Europa, provinent d'Escandinàvia, i que es practicava sobre la neu. Era l'esquí. En Santamaria en tingué un tast en una visita a Chamonix, el 1907, i va decidir importar-lo a Catalunya.

Al país basc i a Madrid s'havien fet per part d'individus nòrdics representants d'empreses estrangeres, tímides temptatives que no arribaren a quallar. En Santamaria va importar esquís i *luges* de Suïssa i, amb una colla força nombrosa de companys, per Nadal de 1908 van anar al santuari de Corbera, als Rasos de Peguera, per estrenar aquells nous estris. Començava l'avenç de l'esquí. Seria fantàstic poder veure, com en un film d'època, les tentines, caigudes i rialles d'aquell grup d'eixelebrats, però d'aquella facècia en va sortir l'esquí d'avui dia. La llavor estava sembrada i, encara que les *luges* eren el plat fort del nou esport, l'esquí es va anar obrint pas, i ja l'any 1909 veiem esquiadors al Montseny, a la Molina, a Núria i a Ulldeter. A còpia de caigudes i patacades s'anava adquirint una certa tècnica que permetia circular amb més seguretat pels pendents nevats.

Creixien l'afició i l'entusiasme. Es van organitzar els primers concursos de *luges* al Montseny, i seguidament el Centre es llança a la preparació d'unes setmanes d'esports d'hivern, comptant amb la col·laboració de la vila de Ribes. La primera d'aquestes setmanes va tenir lloc del 29 de gener al 5 de febrer del 1911, amb un gran èxit, i va tenir continuïtat, quan la neu ho permetia, fins al 1920. Els tres últims anys l'organització es va compartir amb la vila de Camprodon. La irregularitat de la neu en cotes baixes va obligar a traslladar els campionats a la



J.M. SALA

vall de Núria on van perdre aquell aire de festa major que els havia caracteritzat.

La descoberta de les pistes i l'arribada del tren a la Molina va donar l'impuls definitiu a l'esquí. El 1925 el Centre Excursionista de Catalunya inaugura el Xalet de la Molina, còmoda base per a la pràctica dels esports de neu. Entre els començaments als Rasos i l'arribada a la Molina, l'esquí, el de les dues fustes, va anar guanyant adeptes intrèpids –calia ser-ho en aquells temps i amb aquelles condicions– que van anar deixant les seves traces per les muntanyes de Núria i Ulldeter. En Lluís Estasen i els seus companys n'eren els seus apòstols. El president de la Mancomunitat de Catalunya, el senyor Puig i Cadafalch, es va adonar de la importància que la pràctica de l'esquí podia tenir entre els habitants dels poblets pirinencs, aïllats, a voltes, per la neu i va patrocinar una expedició formada per homes del CEC, a fi de divulgar la utilitat dels esquís i ensenyar-ne l'ús. Van dur a terme aquesta tasca Lluís Estasen, Josep M. Soler i Coll i Pau Badia en una memorable travessia d'un mes llarg de durada, de Bagà a Benasc, passant per la vall d'Aran. Era l'any 1919.

A la Molina s'organitzen els primers concursos d'esquí d'Espanya (1929 l'esquí nòrdic, o de fons, és el rei de la competició. Fins al 1933 no es fa la primera prova de descens que tingué lloc a Núria.

A la Molina es construeix el primer trampolí de salts, i a poc a poc, van sorgint noves tècniques més efectives i sols el trist i sagnant període de la guerra (1936-1939) va frenar l'avenç pacífic de l'esquí, que no repregué volada fins a la fi del conflicte. Aparegueren els remuntadors. el primer que es va instal·lar a Espanya va ser a la Molina (1943). L'esquí es va estendre i es va convertir en un esport popular. Recordar aquells que, ara fa cent anys, van sembrar la llavor de l'esquí es el que ha mogut al CEC i la FCEH i tot el col·lectiu esquiador a organitzar els actes d'aquest centenari que esperem, sigui una manera de retre el merescut homenatge als pioners.

Amb motiu d'aquest Centenari, la Comissió que treballava, ja feia més d'un any i mig, es va constituir oficialment el dia 20 de febrer del 2008, en el Comitè Organitzador del Centenari de l'Esquí a Catalunya, en el Museu Colet amb la representació de la Secretaria General de l'Esport, el CEC, la FCEH, la FEEC, la ACEM, ajuntaments, diputacions, consells comarcals i diferents entitats implicades en els esports de neu. Els actes previstos aprovats, i agrupats en culturals i esportius, es donaran a conèixer a mesura que es vagin complint els calendaris i que tindran com a inici el setembre del 2008 i acabaran a finals del 2009.

Andreu Rafa i Josep M. Sala

Noticiari

ACTES INSTITUCIONALS

II Gala del Comité Olímpico Español



El Comité Olímpico Español ha atorgat al CEC la Placa Olímpica al Mérito Deportivo per commemorar la fundació de la nostra entitat el 1876. El dia 27 de maig va ser lliurada la placa al president Josep M. Puente en el decurs de la II Gala del Comité Olímpico Espanyol, celebrada a Madrid en el Pabellón Goyeneche. Aquest guardó es va acordar pel Comitè Executiu del COE en la sessió del 28 de novembre, a proposta de la Comisión de Distinciones del COE.

NECROLÒGIQUES

Ha mort en Jordi Panyella «Pany»

El dimecres dia 14 de maig va morir a Badalona en Jordi Panyella i Renom, a l'edat de 92 anys.

Nascut a Barcelona l'any 1916, de molt jove, s'incorporà al moviment escolta, i va pertànyer als Minyons de Muntanya. Començà a escalar a l'edat de deu anys al sot del Bac i a Sant Llorenç del Munt. En «Pany» va ser un dels fundadors l'any 1940 del Grup d'Alta Muntanya (GAM) del Club Muntanyenc Barcelonès. El 30 de juny del 1943 va ingressar al CEC i s'incorporà al CADE, que s'havia fundat uns mesos abans, el 15 d'abril de 1942. En aquells anys va ser un dels escaladors, que obriren les millors vies que han esdevingut clàssiques, amb un estil original i atrevit. Sobretot, durant la dècada de 1940, va obrir diverses vies a Montserrat, al Pedraforca, als Mallos de Riglos, al Pirineu i al penyal d'Ifac.

També va ser el primer en publicar una guia d'escalades a Montserrat l'any 1949, i de fer les primeres ressenyes

del Pedraforca l'any 1951. El 1956 formà part de la comissió organitzadora que portà a terme l'entronització de la imatge d'alumini de la marededéu de Montserrat al cim del Cavall Bernat.

En Pany ha estat un dels personatges mítics de l'escalada al nostre país. El guardarem sempre en el nostre record.

J. Bernat / A. Rafa / F. Beato



SOCIS

Jordi Pons ingressa a la Real Orden del Mérito Deportivo

El dia 27 de maig passat el nostre consoci Jordi Pons i Sanjinés va ingressar a la Real Orden del Mérito Deportivo en la categoria de Medalla de Plata, guardó concedit pel Consejo Superior

de Deportes. L'acte va tenir lloc a l'Auditori José Maria Cagigal de la Facultat de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - INEF de Madrid, amb una assistència de més de 500 persones.

SOCIS

Noves cobertures d'accidents i assegurança de viatge per a tots els socis

RESPONSABILITAT CIVIL

- 60.000 € per sinistre i assegurat (fins a 300.000 € en cas de concurrència d'assegurats).
- A tot arreu des que se surt de casa (km 0).
- Sense límit d'edat.
- Defensa jurídica: advocats, fiances, etc.
- Àmbit: tot Europa.
- Franquícia: 300 €.

DESPESES MÈDIQUES / ACCIDENTS

- Il·limitada en centres concertats.
- Fins a 6.000 € en centres de lliure elecció.
- Assistència sanitària mèdica, farmacèutica, hospitalització, trasllats i rescats.
- Incapacitat permanent: 4.000 €.
- Mort: 3.000 €.
- Àmbit: tot el món.
- Franquícia de 60 €.
- A partir de 75 anys, cal consultar les condicions.

ASSEGURANÇA DE VIATGE

- 30.100 € responsabilitat civil (activitats pòlissa assistència viatge).
- Fins a 12.000 € despeses mèdiques a l'estranger i 900 € a Espanya.
- Trasllat sanitari de malalts i ferits amb acompanyant.
- Enviament de medicaments i documents personals.
- 600 € en pèrdua, danys o demora d'equipatge.
- 600 € per anul·lació de viatge justificada o pèrdua de connexió de vols.
- Prolongacions en estades d'hotel fins a 60 €/dia.
- A partir de 35 km de la vivenda habitual.
- Franquícia de 50 €.

ACTIVITATS COBERTES

- Excursionisme.
- Senderisme.
- Bicicleta de muntanya.
- Alpinisme.
- Esquí de muntanya.
- Esquí alpí, esquí de fons, telemark.
- Surf de neu, raquetes de neu.
- Escalada, vies ferrades.
- Descens de barrancs.
- Campaments.
- Espeleologia.
- Cursos de formació de l'Escola de Muntanya.
- Curses de muntanya i marxes a peu.
- Participació en proves i competicions.
- Cobertures i capitals segons la pòlissa.



Seccions

SECCIÓ DE MUNTANYA

Excursions i altres activitats

Baixada del riu Rialb

Diumenge 6 de juliol

Vocal: Toni Masegosa i Josep M. Costa

El País Basc a peu

Del 2 al 13 d'agost

Reunió informativa: 10 de juliol a l'aula Artur Osona a les 8 del vespre.

Viatge: amb autocar.

Lloc de trobada: Balmes / Pelai, a 3/4 de 7 del matí.

Allotjament: A Vitoria-Gasteiz - Hotel General Alava (***)

Vocals: Francesc Beato, Josep M. Griera i Joan Bernat Andreu.

L'itinerari

• Diumenge 3 d'agost

Irún - Astigarraga. Temps de camí: 5 h 30 min. Desnivell: + 420 m / - 370 m.

• Dilluns 4 d'agost

Astigarraga - Collado de Andazarrate. Temps de camí: 5 h 30 min. Desnivell: + 430 m.

• Dimarts 5 d'agost

Collado de Andazarrate - Alto de Mandubia. Temps de camí: 5 h 40 min. Desnivell: +650 m / - 550 m.

• Dimecres 6 d'agost

Alto de Mandubia - Zegama. Temps de camí: 4 h. Desnivell: +150 m / - 350 m.

• Dijous 7 d'agost

Zegama - Ezkerekotxa. Temps de camí: 6 h. Desnivell: + 950 m / - 575 m.

• Divendres 8 d'agost

Visita a la ciutat de Sant Sebastià.

• Dissabte 9 d'agost

Ezkerekotxa - Vitoria-Gasteiz. Temps de camí: 5 h. Desnivell: + 50 m / - 125 m.

• Diumenge 10 d'agost

Vitoria-Gasteiz - La Puebla de Arganzón. Temps de camí: 5 h. Desnivell: + 200 m / - 225 m.

• Dilluns 11 d'agost

La Puebla de Arganzón - Salinillas de Buradón. Temps de camí: 5 h. Desnivell: +150 m / -150 m.

• Dimarts 12 d'agost

Salinillas de Buradón - Santo Domingo de la Calzada. Temps de camí: 6 h 45 min. Desnivell: + 168 m.

XXXIIè Aplec Excursionista dels Països Catalans

El Club Muntanyenc de Mollet del Vallès

ens informa que els dies 5, 6, 7 i 8 de desembre, de divendres a dilluns, organitza el XXXIIè Aplec Excursionista dels Països Catalans a Montserrat. Els actes es faran a Montserrat i a Monistrol.

Reunió informativa: 6 de novembre a l'aula Artur Osona a les 8 del vespre.

125è ANIVERSARI DE LES EXCURSIONS DE JACINT VERDAGUER AL PIRINEU

Aquest estiu fa 125 anys que Jacint Verdaguer va fer un llarg recorregut pel Pirineu. Per això s'han organitzat diverses excursions a alguns dels cims i travessies que Verdaguer va fer aleshores. El Centre Excursionista de Catalunya s'adhereix aquestes i convida als socis a participar-hi.

Des de la vall de Boí

• Dimecres 9 de juliol

Pala Alta des Capceres de Caldes [Punta Lequetre] (2.945m). Temps de camí: 7 h. Desnivell: + 1.450 m.

• Dimecres 6 d'agost

Pala Alta de Sarradé (2.982m). Temps de camí: 6 h. Desnivell: + 1.200 m.

Lloc de trobada: a Boí, davant de l'oficina del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, a les 8 del matí.

Més informació: Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

☎ 973 696 189.

La pica d'Estats i Andorra

Divendres 22 d'agost al diumenge 24 d'agost

Itinerari:

• **Divendres:** Vic de Sos (Arièja), Orris de Pujol, pla Subrà.

• **Dissabte:** ascensió a Montcalm i la pica d'Estats, estany de Riufred, estany Solcèn.

• **Diumenge:** estany Solcèn, Orris de Labinàs, estany de Creussans, port de Creussans, el Serrat, Llorts (Andorra).

Temps de camí: 2 h (dv.); 7 h 30 min (ds.); 6 h (dg.).

Desnivells: +200 m (dv.)// +1.290 m - 1.053 m (ds.) // +1.000 m / -1.192 m (dg.).

Dificultat: **** cal experiència.

Estada: amb tendes.

Material: grampons, piloet, pals, sac.

Mapa: Pica d'Estats i Andorra (Editorial Alpina).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Dolors Gurri i Manel Canales.

Veterans

El Canigó

Dissabte 5 i diumenge 6 de juliol

Itinerari:

• **Dissabte:** Vernet, castell, Sant Martí del Canigó, Vernet, Prada (amb autocar), visita a Sant Miquel de Cuixà, sopar, dormir i esmorzar a l'Hotel de Prada de Conflent.

• **Diumenge:** Prada, Xalet, Refugi dels Portalets (en 4 x 4), pica del Canigó i tornada a Prada.

Temps de camí: 1 h 15 min (ds.) / 3 h (dg.).

Desnivells: +250 m (ds.) / +634 m (dg).

Dificultat: ** fàcil.

Mapes i informació: Canigó 2349ET IGN; Guia CEC nº 18.

Lloc de trobada: Ronda Universitat / Balmes a 1/4 de 8 del matí per sortir a 2/4 de 8.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Lluís Willaert i Toni Muñoz

N.b.: el dinar de dissabte i de diumenge seran de motxilla.

Moianès

27 de setembre

Itinerari:

Caminadors: Centelles, Puigsagordi (amb visita a la maqueta ferroviària més important de Catalunya), Mirambell, Can Soler, Santa Coloma Saserra. A la tarda, tothom visita les coves del Toll.

No caminadors: A més de les dues visites esmentades, també es visitarà Santa Coloma Saserra. Dinar opcional a Moia.

Temps de camí: 3 h 20 min.

Desnivells: +450 m / -200 m.

Dificultat: ** fàcil.

Mapa i informació: Cingles de Bertí (Editorial Alpina) / Itineraris pel Moianès. Col.lecció Guies del CEC, nº11.

Lloc de trobada: Ronda Universitat / Balmes a 3/4 de 8 del matí.

Inscripció: a partir del 10 de setembre.

Vocals: Lluís M. Peix i Toni Muñoz.

Alta muntanya

Tuc d'Ermèr

Dissabte 5 i diumenge 6 de juliol

Itinerari:

• **Dissabte:** Liera Mala, font de Peirahita, corrau de Cumedan, estanh de Cumedan.

Seccions

- **Diumenge:** Refugi d'Era Honeria, camí de Bedreda, cap del Bosc, collet de Bedreda, cap de Bedreda, Tuc d'Ermèr, lac deth Potz, gorges d'Ermèr, Refugi d'Era Honeria.

Temps de camí: 3 h (ds) / 6 h (dg.).

Desnivells: +700 m (ds) / +1.410 m (dg.).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Estada: Refugi (MP).

Mapes i informació: *Muntanyes de Canejan* (Cossetània).

Reunió informativa: 3 de juliol.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Joaquim Sánchez i Carles Portillo.

Pic de Robiñera

Dissabte 5 i diumenge 6 de juliol

Itinerari:

- **Dissabte:** Parador de Turismo del Monte Perdido, llacs de la Larri.

- **Diumenge:** Pic de Robiñera i retorn.

Temps de camí: 5-6 h (ds.) / 7-8 h (dg.).

Desnivells: +1.000 m (ds.) / +500 m; -1.500 m (dg.).

Dificultat: **** cal experiència.

Estada: amb tendes.

Mapa: *Ordessa* (Editorial Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Manuel Parrado.

Circuit pels estanys de Colomèrs

Dissabte 12 i diumenge 13 de juliol

Itinerari:

- **Dissabte:** pont dera Montanheta, Refugi Colomèrs.

- **Diumenge:** Estany Mort, estany Gelat, coll de Pòdo (pujada opcional al tossal dels Ossos), estany Obago, estany Long, Pont dera Montanheta.

Temps de camí: 1 h 20 min (ds.) / 5 h (dg.).

Desnivells: +500 m.

Dificultat: ** fàcil.

Estada: Refugi de Colomèrs (MP).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Joaquim Sánchez i Neus Zamel.

Monteixo i Pic de Noris

Dissabte 19 i diumenge 20 de juliol

Itinerari:

- **Dissabte:** Barcelona, Areu (Càmping Pica d'Estats).

- **Diumenge:** Areu, pla de la Selva, estanys d'Aixeus, Monteixo, pic de Noris, tornada als cotxes.

Temps de camí: 8-9 h.

Desnivell: +1.200 m / -1.200 m.

Dificultat: **** cal experiència.

Estada: amb tendes al càmping.

Mapa: *Pica d'Estats* (Editorial Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Joan Ramón Montes

Pic de Sotllo (3.073 m)

Dissabte 26 i diumenge 27 de juliol

Itinerari:

- **Dissabte:** presa de Montalto, Refugi de Broate.

- **Diumenge:** coll dels Guins de l'Ase, pic de Sotllo (3.073 m).

Desnivell: +850 m / -1.700 m.

Dificultat: **** cal experiència.

Estada: amb tendes.

Mapa: *Pica d'Estats* (Editorial Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Joaquim Sánchez i Carles Portillo.

Campbieil

Dissabte 2 i diumenge 3 d'agost

Itinerari:

- **Dissabte:** Barcelona, llac d'Oredon.

- **Diumenge:** pujada al llac de Cap Long, estany de Cap de Long, gorg de Cap de Long, Campbieil.

Temps de camí: 7 h.

Desnivell: +1.000 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Estada: amb tendes.

Mapa: *Gavarnie* (IGN nº 1748).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Francesc Chiva i Gemma Nadal.

Picos de Europa

4 al 10 d'agost

Traversa circular de cinc dies pel massís central de Picos de Europa.

Itinerari:

- **Dia 4:** Barcelona, Fuente Dé.

- **Dia 5:** Fuente Dé, Refugi Diego Mella / Jermoso.

- **Dia 6:** Refugi Diego Mella / Jermoso, Poncebos.

- **Dia 7:** Poncebos, Refugi Jou de los Cabrones.

- **Dia 8:** Refugi Jou de los Cabrones, Refugi Vega de Urriellu.

- **Dia 9:** Refugi Vega de Urriellu, Fuente Dé.

- **Dia 10:** Tornada a Barcelona.

Places: 18.

Estada: 6 nits en refugis, hotel, càmping i alberg (PC amb pícnic menys el dinar del primer i segon dia i el dinar del viatge de tornada).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Carlos Portillo i Dani Gálvez.

Traversa d'Aigüestortes

Del 5 al 10 d'agost

Itinerari:

- **Dia 5:** Espot, Refugi del Pla de la Font.

- **Dia 6:** carena del Pinetó i lo Teso.

- **Dia 7:** Montsaliente i Refugi Saboredo.

- **Dia 8:** Circ de Colomèrs.

- **Dia 9:** Coll de la Valleta Seca, refugi Josep M^a Blanc.

- **Dia 10:** Tuc de Saburó, Espot.

Dificultat: ***/**** cal experiència.

Estada: refugi (MP).

Mapa: Sant Maurici (Editorial Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Manuel Parrado.

Pic de la Solana d'Anglos

Dissabte 6 i diumenge 7 de setembre

Itinerari:

- **Dissabte:** Pont de Salenques, Refugi d'Anglos, pel barranc d'Anglos.

- **Diumenge:** Refugi d'Anglos, pic de la Solana d'Anglos (2.812 m), baixada per l'estany Negre i la vall de les Salenques.

Temps de camí: 3 h (ds.) / 5 h (dg.).

Desnivells: +800 m (ds.) / +600 m; -1.400 m (dg.).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Estada: amb tendes.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Manuel Parrado.

Montardo

Dissabte 13 i diumenge 14 de setembre

Itinerari:

- **Dissabte:** Barcelona, estany de Cavallers, planell de Riumalo, refugi.

- **Diumenge:** estany de Travessany, estany de Mongades, estany de Monges, Montardo.

Temps de camí: 2 h (ds.) / 7 h (dg.).

Desnivells: +500 m (ds.) / +626 m (dg.).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Estada: refugi (MP).

Mapa: *Montardo* (Editorial Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Francesc Chiva i Gemma Nadal.

Casco de Marboré i Taillon

Divendres 19, dissabte 20 i diumenge 21 de setembre

Itinerari:

- **Divendres:** Barcelona, càmping de Bujaruolo.

- **Dissabte:** port de Bujaruolo, Refugi de Serradets, breca de Roland, coll de los Sarrios, Casco de Marboré, Refugi de Serradets.

- **Diumenge:** breca de Roland, falsa Breca, el Dedo, Taillon, tornada pel mateix camí fins al Càmping de Bujaruolo.

Temps de camí: 9 h (ds./dg.).

Desnivells: +1.600 m / -400 m (ds.) // +500 m / -1.750 m.



Agenda juliol-agost-setembre 2008

Dates Secció Tipus d'activitat **Activitat (lloc / horari / a cura de, vocals)**

JULIOL

Dijous 3	Història i Art	CONFERÈNCIA	«Jaume I el Conqueridor. 800 anys del seu naixement», a càrrec d'Agustí Esteve i Orozco de Nájjar.
Dijous 3	Càmping	EXCURSIÓ **	Passjada per la serra de la Vaquerissa, per veure marmotes. Vocals: Josep Aleu, Núria Alemany i Josep M. Batlle.
Dissabte 5	Muntanya	MARXES	2a Marxa Nocturna de Regularitat i Orientació. Vocal: Miquel Cinca.
Dissabte 5 i diumenge 6	Muntanya Veterans	EXCURSIÓ **	Canigó. Vocals: Lluís Willaert i Toni Muñoz.
Dissabte 5 i diumenge 6	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Tuc d'Ermèr. Vocals: Joaquim Sánchez i Carles Portillo
Dissabte 5 i diumenge 6	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Pic de Robiñera. Vocal: Manuel Parrado.
Dissabte 5 i diumenge 6	Muntanya	EXCURSIÓ **	XVIII Travessa Núria-Queralt. Vocal: Basili Pérez.
Diumenge 6	Muntanya	EXCURSIÓ **	Baixada del riu Rialb. Vocals: Toni Masegosa i Josep M. Costa.
Diumenge 6	Fotografia	SORTIDA CULTURAL	Visita del Perelló i l'Ametlla de Mar. Vocals: Eduard Estrada i Josefina Garriga.
Diumenge 6	Grup Descens d'Engorjats	EXCURSIÓ ***	Sortida de Descens d'Engorjats. Nivell 2. Vocal: Carles Sotoca.
Dimarts 8	Grup Descens d'Engorjats	CONFERÈNCIA	Monogràfic d'Hidrologia. A l'aula Artur Osona a les 8 del vespre.
Dimarts 8	CEC	REUNIÓ	Reunió informativa de la pujada nocturna a Montserrat, a les 8 del vespre a l'aula Artur Osona.
Dijous 10	CEC	REUNIÓ	Reunió informativa de l'excursió al País Basc a les 8 del vespre a l'aula Artur Osona.
Dijous 10	Atenció al Soci	VIDEOCONFERÈNCIA	«Indiana Jones», a cura de Víctor Riverola.
Dijous 12	Història i Art	EXCURSIÓ **	La Costa Brava des del mar. Vocal: Vicenç Peig.
Dissabte 12 i diumenge 13	Muntanya	ALTA MUNTANYA	Circuit pels estanyes de Colomers. Joaquim Sánchez i Neus Zamel
Dissabte 12 i diumenge 13	Grup Descens d'Engorjats	EXCURSIÓ ***	Sortida d'hidrologia. Dirigit als vocals del GDE i excursionistes. Confirmar assistència. Vocal: Jordi Martínez.
Dissabte 12 i diumenge 13	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Vies ferrades d'Andorra. Vocals: Toni Masegosa, Laura Reinosa i Ignasi Vrdal.
Diumenge 13	Muntanya Joves	EXCURSIÓ **	Baixada del riu Rialb. Vocal: Aroa Talavera.
Dimarts 15	Història i Art	VISITA CULTURAL	«Belleza sublim. Tresors del Renaixement de la ciutat de Prato», al CaixaFòrum. Vocal: Mercè Falcó.
Dimecres 15	Atenció al Soci	TEATRE	Mag Lari, espectacle de màgia i il·lusionisme. Al Teatre Tivoli.
Dijous 17	Atenció al Soci	VIDEOCONFERÈNCIA	Matterhorn Museum. a 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes. A càrrec de Pepa Igartua i Víctor Riverola.
Dissabte 19	Història i Art	EXCURSIÓ CULTURAL	Excursió amb autocar al Berguedà. Vocal: Mercè Falcó.
Dissabte 19 i diumenge 20	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Monteixo i pic de Norís. Vocal: Joan Ramon Montes.
Dissabte 19 i diumenge 20	Muntanya Joves	EXCURSIÓ ***	Tuc de Sendrosa. Vocals: Alba Sunyer i Marc Ferrer.
Diumenge 20	Esport Adaptat	NATACIÓ	Travessia de 500 m, a Amposta.
Dimecres 23	Càmping	REUNIÓ	Campament de vacances a Graus. A les 8 del vespre a la sala d'actes.
Dijous 24	Càmping	REUNIÓ	Campament de vacances a Bled (Eslovènia). A les 8 del vespre a la sala d'actes.
Dijous 24	Atenció al Soci	CELEBRACIÓ	Cloenda de la temporada i preparació de les vacances, a la terrassa del CEC. Vocal: Pepa Igartua.
Dissabte 26	Història i Art	EXCURSIÓ **	Cap de Sant Sebastia i cap Roig. Vocal: Vicenç Peig.
Divendres 25 a diumenge 28	Esport Adaptat	EXCURSIÓ **	Baixada de riu Sella amb calac. Organitza: Federació Asturiana de Discapacitados.
Dissabte 26 i diumenge 27	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Punta Alta. Vocals: Josep Pastor i Enric del Pozo.
Dissabte 26 i diumenge 27	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Pic de Solilo. Vocals: Joaquim Sánchez i Carles Portillo.

AGOST

Divendres 1 a divendres 15	Muntanya Joves	EXCURSIÓ ****	Tour del Mont Blanc. Vocals: Alba Sunyer, Marc Ferrer i Rafael Manzano.
Dissabte	Història i Art	EXCURSIÓ *	Begur. Vocal Vicenç Peig.
Dissabte 2 i diumenge 3	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Cambóvell. Vocals: Francesc Chiva i Gemma Nadal.

Dissabte 2 i dimecres 13	Muntanya	EXCURSIÓ ***	El País Basc a peu. Vocals: Francesc Beato, Josep M. Griera i Joan Bernat.
Dilluns 4 al diumenge 10	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Pics d'Europa. Vocals: Carles Portillo i Daniel Gálvez.
Divendres 2 al dissabte 16	Càmping	CAMPAMENT	Campament Antoni Gelabert a les bordes de Graus (Pirineu).
Divendres 2 al dissabte 16	Càmping	CAMPAMENT	Campament Antoni Gelabert a Bled (Eslòvenia).
Diumenge 10	Esport Adaptat	NATACIÓ	Travessia de 250 m a Sitges.
Diumenge 31	Esport Adaptat	NATACIÓ	Travessia a Olot, baixada d'un riu nedant al llarg de 800 m.
SETEMBRE			
Dimarts 5 a diumenge 10	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Travessa d'Algüestortes. Vocal: Manuel Parrado.
Divendres 5	Història i Art VERDAVERD	PASEJADA	Els jardins de Laribal, la font del Gat i el barri del Poble Sec. Vocal: Vicenç Peig.
Dissabte 6	Història i Art	EXCURSIÓ **	Sant Llorenç del Munt. Vocal: Vicenç Peig.
Dissabte 6	Esport Adaptat	NATACIÓ	Entrenament piscina 50 m, a la piscina Sant Jordi (C/ Paris, 114).
Dissabte 6 i diumenge 7	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Pic de la Solana d'Anglós. Vocal: Manuel Parrado.
Dimarts 9	ERE	AUDIOVISUAL CONFERÈNCIA	«Projecte Ukhupacha: rere el llegat andí», a la sala d'actes a les 8 del vespre, a cura d'en Valentí Zapater.
Dijous 11	CEC	DIADA	Ofrena floral al monument de Rafael Casanova.
Dijous 11	CEC	EXCURSIÓ **	Pujada nocturna a Montserrat. Vocal: Francesc Beato.
Dijous 11	CEC	VISITA	Jornada de portes obertes del CEC, a partir de les 10 del vespre fins a la 1 de la matinada.
Dijous 11 al diumenge 14	Història i Art	VIATGE	El Perigord i la vall de la Dordonya. Vocals: Mercè Falcó i August Bernat.
Dissabte 13 i diumenge 14	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Montardo. Vocals: Francesc Chiva i Gemma Nadal.
Dissabte 13 i diumenge 14	Muntanya Joves	EXCURSIÓ **	Sierra de Guara. Vocal: Aroa Talavera.
Diumenge 14	Geografia i Ciències GEBRPA	EXCURSIÓ **	Excursió al Montseny. Vocals: Jordi Canosa, Mari San Segundo i Núria Arnan.
Dimarts 16	Grup Descens d'Engorjats	CONFERÈNCIA	Monogràfic de reequipaments. A l'aula Artur Osona a les 8 del vespre. Vocal Ricard Dodero
Dimecres 17	CEC	CONFERÈNCIA	«Catalunya: estat d'Europa o perifèria de Madrid», a càrrec de Víctor Alexandre. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Dimecres 17	Atenció al soci	CELEBRACIÓ	Trobada a la terrassa del CEC per comentar les vacances.
Dijous18	Càmping	EXCURSIÓ **	De l'Estany a Postius. Vocal: Josep M. Batlle.
Dissabte 20	Muntanya Joves	EXCURSIÓ **	Cingles de Bertí i Sant Miquel del Fai. Vocal: Mikael Baron.
Dissabte 20 i diumenge 21	Grup Descens d'Engorjats	SORTIDA	Sortida de reequipaments. Vocal: Ricard Dodero.
Diumenge 21	Història i Art	EXCURSIÓ **	Excursió al Cogul. Vocals: Francesc Beato i Francesc Olivé.
Divendres 19 i diumenge 21	Muntanya	ALTA MUNTANYA	Casco de Marbre i Taillon. Dolors Gurri i Joan Ramon Montes
Dissabte 20 i diumenge 21	Esport Adaptat	EXCURSIÓ *	Monestir Sant Pere de Casseres, castells de la Popa i de Sant Martí de Centelles. Vocal: Antonio.
Dissabte 20 i diumenge 21	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Estanys de Fortargent i Juglar. Vocals: Joaquim Sánchez i Carles Portillo.
Dissabte 20 i diumenge 21	Muntanya	EXCURSIÓ **	XXIX Matagalls Montserrat. CE Gracia. Vocal: Basili Pérez.
Dimarts 23 al dilluns 29	Geografia i Ciències GVGC	VIATGE	Viatge per les terres del Quixot. Vocals: Francesc Juaadó i Maria Vilalta.
Divendres 26	Història i Art VERDAVERD	PASEJADA	El parc central del Poblenou i el parc de Diagonal Mar. Vocal: Vicenç Peig.
Dissabte 27	Història i Art	EXCURSIÓ CULTURAL	Visita guiada al Monestir de Sant Benet de Bages. Vocals: Mercè Falcó i Josefina Garriga.
Dissabte 27	Muntanya Veterans	EXCURSIÓ **	Moianès. Vocals: Lluís M. Peix i Toni Muñoz.
Dissabte 27	Fotografia i Història i Art	SORTIDA CULTURAL	Visita de Sant Benet de Bages. Vocals: Josefina Garriga i Mercè Falcó.
Dissabte 27 i diumenge 28	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Travessa del Cadí. Vocals: Ignasi Vidal i M. Puigdueta.
Dissabte 27 i diumenge 28	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Estanys de Gémema i cresta Bessiberri. Vocals: Isabel Huber i Humbert Plantada.
Dissabte 27 i diumenge 28	Muntanya Joves	EXCURSIÓ ****	Estanys de Gémema i Bessiberri Sud. Vocals: Josep Vaqué i Maria Garcia.
Diumenge 28	BTT/CT	EXCURSIÓ ***	El Moianès. Vocal: Francesc Estrada.
Diumenge 28	Esport Adaptat	NATACIÓ	Travessia de la Mercè (400 m), al port de Barcelona.
Dimarts 30	Atenció al Soci	MÚSICA	La Traviata, al Palau de la Música.

GRAU DE DIFICULTAT	* MOLT FÀCIL	** FÀCIL	*** CERT NIVELL DE DIFICULTAT	**** CAL EXPERIÈNCIA	***** CAL EXPERIÈNCIA ESPECÍFICA
--------------------	-----------------	-------------	----------------------------------	-------------------------	-------------------------------------



Seccions

Dificultat: **** cal experiència específica.

Mapa: *Ordesa y Monte Perdido* (Editorial Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Dolors Gurri i Joan Ramon Montes.

Estanys de Fortargent i Juclar

Dissabte 20 i diumenge 21 de setembre

Itinerari:

- **Dissabte:** pont de la Baladosa, port d'Incles, Refugi de Rulhe.
- **Diumenge:** collada de Juclar, pont de la Baladosa (opcional pic de Rulhe).

Desnivells: +463 m -100 m (ds.) // +313 m /-663 m (dg.; si es fes el pic de Rulhe serien 630 m més).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Estada: Refugi de Rulhe.

Mapa: *Andorra* (Editorial Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Joaquim Sánchez i Carles Portillo.

Travessa del Cadí

Dissabte 27 i diumenge 28 de setembre

Itinerari:

- **Dissabte:** Bellver de Cerdanya, Refugi de Prat d'Aguiló.
- **Diumenge:** Prat d'Aguiló, la Seu d'Urgell (per la carena del Cadí).

Temps de camí: 4 h (ds.) / 8 h (dg.).

Desnivells: +700 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Estada: refugi (MP).

Mapa: *Cadí* (Editorial Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Ignasi Vidal i Maria Puigdueta.

Estanys de Gémena, cresta

Bessiberris, Comaloorno

Dissabte 27 i diumenge 28 de setembre

Itinerari:

- **Dissabte:** Caldes de Boí, barranc de Llubriqueto, estanys de Gémena, acampada.
- **Diumenge:** Bessiberrí (3.030 m) i Comaloorno.

Temps de camí: 4 h (ds.) / 7 h (dg.).

Desnivells: +850 m (ds.) // +800 m / -1.700 m (dg.).

Dificultat: **** cal experiència.

Estada: amb tendes.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Isabel Huber i Humbert Plantada.

Vies ferrades

Vies ferrades d'Andorra

Dissabte 12 i diumenge 13 de juliol

Dificultat: **** cal experiència.

Vocals: Toni Masegosa, Laura Reinoso, Ignasi Vidal.

Marxes tècniques

X Copa Catalana de Marxes Tècniques Regulades

Dissabte 5 de juliol

2a Marxa Nocturna de Regularitat i Orientació

Club Centre Excursionista d'Avinyó

S'inicia la temporada. Com en anys anteriors les proves seran matinals amb una durada total de 4 o 5 hores, i amb un desnivell de 400 o 500 m. Tothom hi pot participar, tot i que és preferible estar federat, ja que així el Centre pot puntuar com a entitat. Us animem a provar-ho i ben segur que hi tornareu.

Caminades de resistència

XVIII Travessa Núria-Queralt

Dissabte 5 i diumenge 6 de juliol

Associació de Muntanyencs Berguedans

XXIX Matagalls-Montserrat

Dissabte 20 i diumenge 21 de setembre

Club Excursionista de Gracia

Si esteu interessats en participar en algunes d'aquestes marxes, poseu-vos en contacte amb Basili Pérez (basilip@ono.com).

Joves (de 18 a 30 anys)

Baixada del riu Rialb

Diumenge 13 de juliol

Itinerari: el recorregut comença a l'ermita de Sant Martí. Agafarem una pista durant 1 h 30 min fins arribar al punt de sortida del descens. A partir d'aquí seguirem el curs del Rialb durant 3 h, amb constants salts d'aigua, coves i el famós forat de Bolí.

Temps de camí: 4 h 30 min.

Dificultat: ** fàcil.

Mapa: *La Noguera* (Editorial Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Aroa Talavera.

Tuc de Sendrosa

Dissabte 19 i diumenge 20 de juliol

Itinerari:

- **Dissabte:** banys de Tredòs, Refugi de Colomèrs.

- **Diumenge:** tuc de Sendrosa, tuc de Pishader i tuc Gran de Sendrosa, Refugi de Colomèrs, banys de Tredòs.

Temps de camí: 2 h 15 min (ds.) / 8 h 30 min (dg.).

Desnivells: +350 m (ds.) // +576 m / -350 m (dg.).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Estada: refugi.

Mapa: *Vall d'Aran* (Editorial Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Alba Sunyer i Marc Ferrer.

Tour del Mont Blanc

De l'1 al 15 d'agost

Vocals: Alba Sunyer, Marc Ferrer i Rafael Manzano.

Serra de Guara

Dissabte 13 i diumenge 14 de setembre

Itinerari: ruta circular per la serra de Guara

Temps de camí: 5 h (ds.) / 5 h (dg.).

Dificultat: ** fàcil

Mapa: *Cañones y Sierra de Guara* (Editorial Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Aroa Talavera.

Cingles de Bertí-Sant Miquel de Fai

Dissabte 20 de setembre

Itinerari: Figaró, Cingles de Bertí, Sant Miquel del Fai.

Temps de camí: 6 h.

Desnivells: +600 m.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb tren i autobús.

Vocal: Mikaël Baron.

Estanys de Gémena i Bessiberrí Sud

Dissabte 27 i diumenge 28 de setembre

Itinerari:

- **Dissabte:** Caldes de Boí, barranc de Llubriqueto, estanys de Gémena, acampada

- **Diumenge:** Bessiberrí Sud (3.030 m).

Desnivells: +850 (ds.) // +800 / -1.600 m (ds.)

Dificultat: *** cert nivell de dificultat

Estada: en tendes.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Josep Vaqué i Marta Garcia.

Seccions

SECCIÓ DE DESCENS D'ENGORJATS

La Secció informa

Aquest estiu els membres del GDE es divideixen per gaudir del descens d'engorjats. Les dues destinacions d'aquestes vacances són a Llombardia i Còrserga.

Conferències

Monogràfic d'hidrologia Dimecres 9 de juliol

A les 8 del vespre a l'aula Artur Osona

Monogràfic de reequipaments Dimarts 16 de setembre

A les 8 del vespre a l'aula Artur Osona
A càrrec de Ricard Doderó.

Activitats

El GDE decidirà els barrancs que es faran, depenent de la meteorologia i els cabals d'aigua.

Sortida d'hidrologia Dissabte 12 i diumenge 13 de juliol

Itinerari: Pirineu.

Viatge: amb cotxes particulars.

N.b.: Sortida dirigida a membres vocals del GDE i excursionistes.

Vocal: Jordi Martínez.

Sortida de nivell 2 Dissabte 6 i diumenge 7 de setembre

Itinerari: Pirineu.

Dificultat: Nivell 2.

Material: neoprè complet i calçat adequat per l'activitat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Reunió: 2 de setembre a les 8 del vespre a l'aula Artur Osona. Cal assistir-hi per poder anar a l'activitat.

Places: 9 (1 vocal per cada 3 participants).

Lloc de trobada: Palau Reial.

Vocal: Carlos Sotoca.

Sortida de reequipaments Dissabte 20 i diumenge 21 de setembre

Itinerari: Pirineu.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Ricard Doderó.

N.b.: Sortida dirigida a membres vocals del GDE i excursionistes.

SECCIÓ DE BTT

BTT / Cicloturisme

Circuit pel Moianès 28 de setembre

Itinerari: Castellterçol, Castellcir, Santa Coloma Sasserra, Collsuspina, la cova del Toll, Casanova del Verdaguier, Esplugues i Castellterçol.

Modalitat: BTT/CT.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Quilòmetres: 35.

Desnivells: +950 m / -950 m.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Francesc Estrada.

SECCIÓ DE CÀMPING

La Secció informa

Campaments de vacances Antoni Gelabert

Enguany es fan dues acampades, una al Pirineu, a les bordes de Graus, amb una capacitat de poc més de 100 acampadors (les places ja estan cobertes), i l'altre a Bled (Eslovènia), amb una assistència calculada d'uns 230 acampadors que ja es van inscriure per tot el mes de juny.

La darrera reunió pels assistents al Pirineu serà el dimecres 24 de juliol. La darrera reunió pels assistents a Bled serà el dijous 23 de juliol. Donarem les informacions més recents, horari de càrrega del camió, informació de les excursions per la zona del campament, etc.

Excursions

SORTIDES DELS DIJOURS (TOT EL DIA)
Passejada per la serra

de la Vaquerissa

Dijous 3 de juliol

Per veure marmotes (si es deixen).

Itinerari: Planoles, collet de les Barraques, roc Blanc, barraca Baga Feliu, barraca Vaquerissa, prat Pla i collet de les Barraques. Acabarem amb una arrosada al Càmping de Can Fosses de Planoles.

Temps de camí: 2 h 30 min.

Dificultat: ** fàcil

Desnivell: 200 m.

Mapa: Puigmal (Editorial Alpina).

Viatge amb: amb cotxes particulars.

Lloc de trobada: a les 9:20 al Càmping de Can Fosses de Planoles. Per arribar-hi cal seguir la carretera de la Collada N-152 fins a Planoles; a uns 500 m hi ha un indicador a la dreta que marca "Càmping bungalows". Cal seguir fins al càmping, aquí demaneu per Josep Aleu o Núria Alemany

Vocals: Josep Aleu, Núria Alemany i Josep M. Batlle ☎ 629 264 303 (jmbatlle@hotmail.com) // ☎ 679 269 947 (aleualemany@yahoo.es).

N.b.: cal comunicar la vostra participació amb quatre dies d'anticipació per preparar el dinar; cal portar el plat, el got i els coberts. És recomanable portar un binocle per observar les marmotes.

SORTIDES DELS DIJOURS (TOT EL DIA)

De l'Estany a Postius

Dijous 18 de setembre

Itinerari: l'Estany, la Crosa, puig de la Caritat, castell. El molí del Castell, Postius, font Canaleta, l'Estany.

Temps de camí: 3 h 40 min

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: 450 m.

Mapa: Bages (ICC).

Viatge: amb cotxes particulars.

Lloc de trobada: a les 10 del matí a la plaça del Monestir de Santa Maria de l'Estany.

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

MATINAL DEL DIJOURS

De Begues al mirador de Soliu

Dijous 2 d'octubre

Itinerari: Begues, can Rigol, repetidor, serra Blanca, mirador de Soliu i tornada a Begues.

Temps de camí: 2 h i 15 min.

Dificultat: * molt fàcil.

Desnivell: + 200 m.

Mapa: Garraf (Editorial Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Lloc de trobada: a les 10 del matí al passeig de l'església de Sant Cristòfol de Begues.

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



Seccions

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

La Secció informa

Convocatòria del Premi Pau Vila de Recerca sobre Geografia i Ciències Naturals

Les bases completes es van publicar en el *Butlletí* del mes de gener d'enguany. Cal recordar, també, que el termini d'admissió de treballs s'acabarà el darrer dia hàbil del mes d'octubre.

Col·laboració amb l'Institut Català d'Ornitologia

La Secció ha iniciat converses amb l'Institut Català d'Ornitologia per tal d'establir una col·laboració que pugui resultar enriquidora per totes dues parts. Esperem poder concretar aviat algunes activitats, de manera que després de l'estiu puguem posar-les a l'abast de tots els nostres socis interessats.

Grup d'Estudis Botànics Ramon Pujol i Alsina

Excursió al Montseny Diumenge 14 de setembre

Recuperem aquesta excursió que no es va poder dur a terme el diumenge 25 de maig.

Itinerari: Santa Magdalena, Fogars de Montclús, Mosqueroles, etc.

Inscripció: a partir del 2 de setembre.

Viatges Geogràfics i Culturals

Viatge a Castella - la Manxa Del 23 al 29 de setembre

Visites: Ciudad Real, Tablas de Daimiel, Puerto Lapice, Consuegra, Campo de Criptana, Mota del Cuervo, Parc Nacional de Cabañeros, Valdepeñas, Villanueva de los Infantes, Manzanares, Parc Natural Lagunas de Ruidera, Tomelloso, Argamasilla de Alba, Villarrobledo, Almagro.

Viatge: amb tren i autocar.

Inscripció: de l'1 al 25 de juliol. En la inscripció cal fer efectiu l'import del tren (AVE: 179,52 €, anada i tornada).

Vocals: Francesc Juandó i Maria Vilalta ☎ 932 132 304.

Més informació: al tauler d'anuncis de la Secció.

del Canadell, el port Pelegrí, el camí de ronda del Golfet i jardins de Cap Roig.

Recomanacions: cal dur banyador, sabates còmodes per caminar, sabatilles d'aigua, barret, crema solar, binocle i càmera fotogràfica.

Temps de camí: 3 h.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb autocar.

Inscripció: del 14 de juliol al 24 de juliol.

Lloc de trobada: Pl. Catalunya / Rivadeneira a a 3/4 de 7 del matí.

Vocal: Vicenç Peig. Amb la col·laboració d'Artur Arruga.

Begur

Dissabte 2 d'agost

Sortida conjunta amb el Club Muntanyenc Sant Cugat.

Itinerari 1: Platges de cinc estrelles al cor de la Costa Brava: Aiguafreda, sa Tuna, Aiguablava i la platja Fonda.

Temps de camí: 4 h.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Itinerari 2 (tram curt): Aiguablava, platja Fonda.

Temps de camí: 2 h.

Dificultat: * molt fàcil.

Recomanacions: cal dur banyador, sabates còmodes per caminar, sabatilles d'aigua, barret, crema solar, binocle i càmera fotogràfica.

Viatge: amb autocar.

Inscripció: del 21 al 31 de juliol.

Lloc de trobada: Pl. Catalunya / Rivadeneira 3/4 de 7 del matí.

Vocal: Vicenç Peig. Amb la col·laboració d'Artur Arruga.

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Excursions

La Costa Brava des del mar Dissabte de 12 juliol

Programa: viatge amb barca de fons de vidre a la cala Giverola, passant per la mar Menuda, les Illetes, les coves d'es Bergantí, cala Bona, cala d'en Cateura. Tornarem a Tossa de Mar caminant pel camí de ronda d'es Palomar, acompanyats sempre per la mà experta d'en Josep Santané.

Recomanacions: cal dur banyador, sabates còmodes per caminar, sabatilles d'aigua, barret, crema solar, binocle i càmera fotogràfica.

Temps de camí: 2 h.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb autocar.

Inscripció: del 23 de juny al 9 de juliol.

Lloc de trobada: Pl. Catalunya / Rivadeneira a 3/4 de 7 del matí.

neira a 3/4 de 7 del matí.

Vocal: Vicenç Peig.

Excursió cultural al Berguedà Dissabte de 19 juliol

Programa: visita a la Casa de la Patum, a Berga, (el centre acull un espai dedicat a la interpretació de la Natura i la col·lecció de circ de Josep Vinyes i a la Patum). Possibilitats de visitar Sant Quirze de Pedret i Rasos de Peguera.

Viatge: amb autocar.

Inscripció: de l'1 de juliol al 17 de juliol.

Lloc de trobada: Pl. Catalunya / Rivadeneira a 3/4 de 7 del matí.

Vocal: Mercè Falcó.

Excursió del cap de Sant Sebastià al cap Roig Dissabte 26 de juliol

Programa: far de Sant Sebastià, salt de Romaboira, la Divina Pastora, platges

Sant Llorenç del Munt

Dissabte 6 de setembre

Itinerari: torre de l'Àngel, can Robert, can Pobla, pi del Vent, camí de la Font Soleia, carena de les Ànimes, font del Saüc, la Mola (possibilitat de dinar al restaurant); la tornada la farem pel camí dels Monjos.

Temps de camí: 4 h 30 min.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivells: + 550 m / -550 m.

Viatge: amb tren (RENFE); cal agafar bitllet per a Terrassa. El tren passa per Sants a les 8:09, i a les 8:14 per Pl. Catalunya. El vocal pujarà a Sants al segon vagó.

Inscripció: del 14 d'agost 4 de setembre.

Vocal: Vicenç Peig.

El Perigord i la vall de la Dordonya

De l'11 al 14 de setembre

Itinerari

Seccions

- **Dia 11:** Barcelona, Montauban, Siorac.
- **Dia 12:** Siorac, Sarlat, les cabanes de Breuil i la bastida de Domme.
- **Dia 13:** Siorac, el castell de Millandes, creuer per la Dordonya i la Gouffre de Proumeyssac.
- **Dia 14:** Siorac, Carcassona, Barcelona.

Visites guiades: Museu Ingres de Montauban, ciutat medieval de Sarlat la Caneda, les cabanes de pedra seca de Breuil, la bastida de Domme, castell de Millandes, creuer en gavarra pel riu Dordonya, entrada a l'avenc calcari de Proumeyssac, ciutatella medieval de Carcassona.

Viatge: amb autocar.

Inscripció: de l'1 de juliol al 5 de setembre.

Lloc de trobada: Pl. Catalunya/Rivade-neyra, a les 6,45 hores.

Vocals: Mercè Falcó i August Bernat.

Excursió al Cogul

Diumenge 21 de setembre

Conjuntament amb el Centre Excursionista de Lleida, en el centenari del descobriment de les pintures rupestres.

Itinerari: Alfés, riu Set, peixeres d'Alfés i d'Aspa, el Cogul.

Temps de camí: 3 h.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb autocar.

Inscripció: del 2 al 18 setembre.

Lloc de trobada: Bergara / Balmes a 3/4 de 7 del matí.

Vocals: Francesc Beato i Francesc Olivé.

Excursió cultural al Bages

Dissabte 27 de setembre

Activitat conjunta amb la Secció de Fotografia. Aquesta sortida és la repetició de la excursió del passat 12 d'abril.

Visites: visita guiada al monestir de Sant Benet de Bages i a les dependències modernistes de la família Casas; a la tarda visita i degustació al celler Oller del Mas Castell.

Viatge: amb autocar.

Inscripció: del 15 al 25 de setembre.

Lloc de trobada: Pl. Catalunya / Rivade-neyra a 1/4 de 8 del matí.

Vocals: Mercè Falcó i Josefina Garriga.

Conferències

«Jaume I el Conqueridor. 800 anys del seu naixement»

Dijous 3 de juliol

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

A càrrec d'Agustí Esteve i Orozco de Najar.

Organitza: Cercle d'Investigació i Documentació Medieval de Catalunya.

«Wagner i la natura»

Dijous 2 d'octubre

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

Conferència a càrrec de l'Associació Wagneriana. Lliurament d'un retrat de Wagner, donatiu del soci Emili Ullés.

Visites culturals

EXPOSICIÓ

«Bellesa sublim. Tresors del Renaixement de la ciutat de Prato»

Dimarts 15 de juliol

Aquesta exposició vol presentar l'aportació de Prato a l'art del Renaixement durant un període de quatre segles.

Lloc de trobada: CaixaForum (Marques de Comillas, 6-8) a 3/4 de 5 de la tarda.

Inscripció: de l'1 a l'11 de juliol. Activitat gratuïta.

Places: limitades a 10 persones.

Vocal: Mercè Falcó.

Verdaverd

TRETZENA SORTIDA

Els jardins de Laribal, la font del Gat i el barri del Poble Sec

Divendres 5 de setembre

Temps de passeig: 3 h.

Lloc de trobada: metro L2-L3, estació Paral·lel, andana del funicular de Montjuïc, a les 10 del matí.

Vocal: Vicenç Peig. Amb la col·laboració d'Artur Arruga.

CATORZENA SORTIDA

El parc central del Poblenou i el parc de Diagonal Mar

Divendres 26 de setembre

Temps de passeig: 3 h.

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

Vocal: Vicenç Peig. Amb la col·laboració d'Artur Arruga.

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

La Secció informa

Vocals: Eduard Estrada i Josefina Garriga ☎ 934 545 769 / 933 770 141.

XXI Concurs social de temes obligats

Resultat del concurs corresponent al tema «gerro amb flors», segons decisió del jurat del dia 27 de maig:

• Apartat B/N

«Coloraina» de Maria Bonet (6 punts), guanyadora de l'apartat.

• Apartat color

«Grogues i vermelles», de Jordi Alacer (7,3 punts), guanyadora de l'apartat.

• Apartat diapositives

«Flors» de Roser Romaní (6,3 punts), guanyadora de l'apartat.

Excursions

Sortida cultural i bany al Baix Ebre

Diumenge 6 de juliol

Itinerari: Visita del Perelló i l'Ametlla de Mar.

Lloc de trobada: Pl. Catalunya / Rivade-neyra, a 1/4 de 8 del matí.

Transport: amb autocar.

Inscripció: a partir del 2 de juny fins al 2 de juliol.

Excursió al Bages

Dissabte 27 de setembre

Itinerari: visita al monestir de Sant Benet de Bages i del celler Oller del Mas Castell. Aquesta sortida es fa conjuntament amb la secció d'Història i Art, repetició de la que va tenir lloc el 12 d'abril.

Lloc de trobada: Pl. Catalunya / Rivade-neyra, a 1/4 de 8 del matí.

Viatge: amb autocar.

Inscripció: del 15 al 25 de setembre.

Vocal: Josefina Garriga

☎ 934 545 769 i Mercè Falcó

Avanç de programació

Sortida a Osona

Diumenge 5 d'octubre

Sau, el poble submergit de Sant Romà de Sau, en un embassament del riu Ter. Es farà també una visita concertada a un lloc determinat. Més informació en el butlletí d'octubre.

Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada.



Comissions i serveis

ESCOLA DE MUNTANYA

Estada formativa al massís dels Écrins

Del 21 al 28 de juliol

Modalitat: alpinisme.

Nivell: Iniciació i perfeccionament.

Presentació: una bona possibilitat d'apropar-vos als Alps, sobretot a tots aquells alpinistes que només heu desenvolupat la vostra activitat en el Pirineu.

Objectius: conèixer totes les tècniques de progressió en alta muntanya. Les tècniques d'encordament en glacera i tècniques d'autorescat. Seguretat i criteri en terreny alpí. Conèixer les tècniques d'orientació.

Sessió infomativa: 10 de juliol a les 8 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.

Estada:

- **Dilluns 21:** viatge de Barcelona al Càmping d'Ailefroide.
- **Dimarts 22:** escalada esportiva.
- **Dimecres 23:** pujada al Refugi Glacier Blanc. Encordament per glacera.
- **Dijous 24:** tècniques d'autorescat i escalada en glaç. Pujada al Refugi dels Écrins.
- **Divendres 25:** ascensió al Dòm de Neige. Baixada al Refugi dels Écrins.
- **Dissabte 26:** ascensió al Roche Faurio. Càmping d'Ailefroide.
- **Diumenge 27:** escalada clàssica per la zona.
- **Dilluns 28:** viatge d'Ailefroide a Barcelona.

Places: mínim 6, màxim 9.

Preus:

- 440 € socis
- 480 € federats
- 525 € 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 ni l'alimentació de les sortides de pràctiques.

Cursos

Curs d'escalada esportiva de nivell 1

Del 25 de setembre al 2 d'octubre

Modalitat: escalada esportiva.

Objectius: aprendre les tècniques bàsiques de seguretat i progressió per escalar amb autonomia i seguretat vies equipa-

des d'un llarg de corda (vies esportives).

Teòriques:

- **Dimecres 25 de setembre:** presentació del curs. Material i equip per la escalada esportiva.
- **Dimecres 2 d'octubre:** tècniques de seguretat i progressió en vies equipades d'un llarg de corda.
- **Dimecres 9 d'octubre:** lectura i confecció de ressenyes; simbologia. Repàs, test i cloenda.

Pràctiques:

- **Dissabte 27 i diumenge 28 de setembre:** Solius. Granit de plaques ajagudes, pura adherència Moïà - Montbrú. Calcarí desplomat, escalada atlètica.
- **Dissabte 4 i diumenge 5 d'octubre:** Margalef de Montsant. Conglomerat de forats, una escaleta

Places: mínim 6, màxim 12.

Inscripció: de l'1 al 22 de setembre.

Preus:

- 195 € socis.
- 230 € resta d'inscrits.

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

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

Informació general:

- **Ràtio:** 1 vocal instructor per a cada 5/6 alumnes.
- **Material necessari per l'activitat:** arnès, peus de gat, casc. Roba adient per l'activitat.
- **Nivell esportiu i experiència:** nivell de forma física adequada per a l'activitat.

Formació integral per a esportistes

L'EMCEC porta a terme cursos de formació contínua i específics, que van des de la iniciació al perfeccionament.

Àrees de formació:

- **alpinisme:** iniciació i avançat, escalada en gel, estades formatives, escalada en Dry Tooling, tècniques d'encordament en glacera, tècniques de progressió per crestes, perfeccionament tècnic tutelat (alpinisme hivernal i estival, crestes del Pirineu i els Alps).
- **escalada en roca:** tres nivells, entrenament per l'escalada, tècniques d'autorescat en l'escalada, tècniques d'escalada artificial, estades formatives, tècniques de progressió en vies ferrades, perfeccionament tècnic tutelat (escalada en roca).
- **esquí de muntanya:** dos nivells, tècniques de descens en neus no tractades, perfeccionament tècnic tutelat (esquí de muntanya a Pirineu, Chamonix-Zermatt).
- **excursionisme:** senderisme, alta muntanya hivernal (raquetes de neu), BTT, orientació i GPS, cartografia digital i GPS al PC.
- **descens de barrancs:** dos nivells, autorescat en barrancs, perfeccionament tècnic tutelat (Pirineu i Guara).
- **espeleologia:** introducció.
- **prevenció i seguretat:** allaus i seguretat (alpinisme, esquí de muntanya, alta muntanya hivernal), medicina i socors de muntanya.

Enguany, a part de la programació ordinària dels nostres cursos, volem oferir-vos la possibilitat d'una formació personalitzada, amb una perspectiva innovadora, que anomenem *perfeccionament tècnic tutelat*. Per poder reforçar els vostres coneixements i tècniques que heu estat assimilant durant els cursos. Nosaltres us proporcionem l'assessorament, més hores de pràctica per assimilar les tècniques diverses, i també us proporcionem la mà d'un professional al vostre costat.

Podeu trobar més informació en el butlletí corresponent previ a l'inici del curs. També podeu informar-vos a la pàgina www.cec.cat/escola, o demanar informació a l'Escola o a través del correu electrònic escola@cec.cat.

COMISSIÓ D'ESPORT ADAPTAT

Crònica de la Comissió

Jornada de lliga a Vic i excursió a Moïà

El 17 de maig passat va tenir lloc a Vic la 5a i 6a jornades de lliga catalana de

natació. Els set participants del CEC van fer un bon paper; properament us farem saber els temps assolits.

L'endemà vam acompanyar els integrants de la Secció de Geografia i Ciències Naturals, que en els actes de celebració del seu centenari havien organitzat aques-



Comissions i serveis

ta sortida. Ens hi vam afegir al poble de l'Estany, en acabar la visita del monestir de Santa Maria, i vam fer l'excursió al voltant de l'antic estany i mina; alguns vam fer la pujada al puig de la Caritat.

Per acabar, vam dinar un grup d'unes 130 persones al Molí Nou, que es va rematar amb un ball amenitzat per la música d'un grup menorquí.

Agraïm especialment a la Secció de Geografia i Ciències Naturals l'acollida que va fer del nostre grup i les facilitats per acompanyar-los. També per haver-nos fet partícips del valuós record que han realitzat per commemorar el centenari, en forma de dibuix de l'escut amb l'heura i poesia de Jacint Verdaguer. ¡Per molts anys!

Natació

Al llarg d'aquest estiu tenim previst poder participar en les següents activitats:

Travessies:

- **20 de juliol**, a Amposta: 500 m.
- **10 d'agost**, a Sitges: 250 m.
- **31 d'agost**, a Olot: 800 m (baixant per un riu).
- **28 de setembre**, al port de Barcelona: 400 m.

Entrenaments:

- 6 de setembre: piscina Sant Jordi.
- A partir del 8 de setembre: entrenaments regulars per preparar la lliga catalana.

Caiaç

Caiaç de mar a Tamariu i a cala Montgó

Es faran sortides en caiaç doble i senzill. Les dates encara no les sabem, però les podreu consultar a la pàgina web.

Baixada al riu Sella Diumenge 27 de juliol

Baixada al llarg de 14 km. Aquesta activitat està organitzada per la Federació Asturiana de Discapacitados. Més informació a la pàgina web.

Excursionisme

Al monestir de Sant Pere Casserres i els castells de la Popa i de Sant Martí de Centelles

**Dissabte 20 i diumenge 21
de setembre**

Vocal: Antonio.

COMISSIÓ D'ACTIVITATS PER A INFANTS

La Comissió informa

La Comissió d'Infants té previstes les següents activitats per a la tardor:

- **de l'11 a 14 de setembre:** Ascensió d'alta muntanya al Posets i les Forques.
- **Dissabte 11 i diumenge 12 d'octubre:** massís del Boumort "brama del cérvol".
- **Divendres 16 d'octubre:** reunió gene-

ral de tots els assistents a les sortides de la Comissió d'Infants.

- **Diumenge 26 d'octubre:** excursió per determinar.
- **Dissabte 8 i diumenge 9 de novembre:** el Puigsacalm.
- **Dissabte 22 i diumenge 23 de novembre:** El Montsant, grau de l'Euga i st. Bartomeu de Fraguerau

Més informació a: www.cec-centre.org/portada/seccio/infants.

ATENCIÓ AL SOCI

Activitats

VIDEOCONFERÈNCIA

Inauguració del Matterhorn Museum

Dijous 17 de juliol

**A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes
A càrrec de Pepa Igartua i Víctor Riverola**

El desembre del 2006 es va inaugurar aquest museu, que va significar l'acompliment d'un somni llargament desitjat per Willy Hoffstetter, tota una institució dins del món de l'alpinisme a Suïssa. Hoffstetter, l'actual president i màxim responsable de la fundació que dirigeix i organitza les exposicions del museu, es mostra orgullós de tot el que s'ha aconseguit en aquest temps en què el museu ha estat obert.

VIDEOCONFERÈNCIA

Un recorregut per a les localitzacions de El regne de la Calavera de Cristall

Dijous 10 de juliol

**A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes
A cura d'en Víctor Riverola i amb la**

col·laboració d'Onda Rambla i Punto Ràdio
Amb detalls sobre el rodatge de la nova pel·lícula d'Indiana Jones.

Country i danses d'arreu del món Octubre

A la sala nova del 1r pis.

1r grup: d' 1/4 de 8 a 1/4 de 9; **2n grup:** de 2/4 de 9 a 2/4 de 10 del vespre

A càrrec de Pepa Igartua i la professora Neus

Inscripció: es faran 2 grups; un amb horari de 2/4 de 8 a 2/4 de 9 pels socis

que comencen i un grup amb horari de 3/4 de 9 a 3/4 de 10 pels socis que ja han fet aquest curs. El preu és de 6 € al mes. Les inscripcions s'han de fer a a partir de l'1 de juliol.

La Traviata, de Giuseppe Verdi Dimarts 30 de setembre

A 2/4 de 9 del vespre al davant del Palau de la Música

Preu: 28 € (socis); 35 € (no socis).
Butaques al 2n pis, fila 1.

Inscripció: a partir de l'1 de juny.

Vocal: Pepa Igartua ☎ 932 136 640
(atenciosoci@cec.cat).

Mag Lari, magia i il·lusionisme Dimecres 16 de juliol

a les 9 del vespre

Al davant del Teatre Tívoli a de 2/4 de 9 vespre

Inscripció: a partir de l'1 de juny.

Preu: 26 € (socis); no socis (28 €).

Vocal: Pepa Igartua ☎ 932 136 640
(atenciosoci@cec.cat).

Cloenda temporada a la terrassa Dijous 24 de juliol

A partir de les 2/4 de 8 del vespre a la terrassa del CEC

Vocal: Pepa Igartua ☎ 932 136 640

(atenciosoci@cec.cat).

Trobada a la terrassa per comentar les vacances

Dimecres 17 setembre

A partir de les 2/4 de 8 del vespre a la terrassa del CEC.

Vocal: Pepa Igartua ☎ 932 136 640

(atenciosoci@cec.cat)

COMPANYIA DE GUIES

deixa't guiar... nosaltres t'hi portem



PIRINEU, ALPS, MONTSERRAT,
MONTE ROSA, ESCALADA,
ALPINISME, MONT BLANC,
ESQUÍ DE MUNTANYA,
EXCURSIONISME,
CALENDARI D'ACTIVITATS FIX

**DEIXA'T GUIAR...
PER ASSOLIR ELS TEUS REPTES,
PER SEGURETAT,
PER APRENDRE,
PER COMODITAT.**

Més de 100 anys d'experiència
Des d'excursions a escalades de dificultat
Assegurança inclosa en totes les activitats

Sortides guiades

Excursions temàtiques
Excursions familiars
Excursions per a gent gran

Escalades
Descens d'engorjats
Espeleologia
Alpinisme
Vies ferrades

Més informació: • Companyia de guies
• Sortides guiades

www.cec.cat/guies
www.cec.cat

tel. 933 152 311
tel. 933 152 311

guies@cec.cat
areatecnica@cec.cat