



# butlletí per als socis

## novembre 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

## El butlletí electrònic

Per contribuir a l'estalvi energètic i de recursos naturals, aquells socis que ens ho demaneu, podeu rebre directament a la vostra adreça de correu electrònic el butlletí del CEC. La versió electrònica del butlletí la rebreu abans del dia 24 del mes anterior a la seva aparició. Aproveu els avantatges de rebre el butlletí al vostre ordinador. Sempre estareu al dia de les activitats i notícies del Centre, i abans que ningú. Envieu-nos un e-mail a [butlletí.pdf@cec.cat](mailto:butlletí.pdf@cec.cat) amb les vostres dades: núm. de soci, nom complet i adreça electrònica on voleu rebre el butlletí. Gràcies per la vostra col·laboració.



## Acte en memòria de Jordi Panyella «Pany»

El dimarts 18 de novembre tindrà lloc a 2/4 del vespre a la sala d'actes el memorial de Jordi Panyella. Es projectarà un audiovisual de la seva vida esportiva, amb un seguit d'intervencions per recordar-lo.

## El Butlletí del CEC a Internet

La Universitat Autònoma de Barcelona amb la col·laboració de la Biblioteca del CEC ha digitalitzat el *Butlletí* del CEC del període 1891-1938. Els butlletins es poden consultar íntegrament a la xarxa Internet: <http://ddd.uab.cat/record/27613>. Ara mateix s'està finalitzant la digitalització de la sèrie antecessora del *Butlletí*, publicada entre el 1878 i el 1892 per l'Associació d'Excursions Catalana.

## Actes commemoratius del 132è aniversari del Centre Excursionista de Catalunya



### Dimecres 26 de novembre

A les 7 del vespre a la sala d'actes es farà un acte institucional amb una conferència sobre el centenari d'esquí. A continuació es procedirà al lliurament de plaques commemoratives a les entitats excursionistes que aquest any celebren la seva fundació, que són les següents:

- **100 anys:**  
Foment Martinenc (Secció Excursionista)
- **25 anys:**  
Centre excursionista Baix Empordà  
Centre excursionista. Cim Bellpuig

Centre excursionista Escalenc  
Centre excursionista Saltenc  
Centre muntanyenc Sant Llorenç  
Grup excursionista La Rata Cellarda

### Divendres 28 de novembre

Sopar social a les 8 del vespre a les instal·lacions del Col·legi Pare Manyanet (Travessera de les Corts, 331). Metro Les Corts; bus 15, 59. La inscripció i venda de tiquets del sopar es fa a l'àrea d'atenció al soci fins al 21 de novembre. Preu per als socis: 18 € (no socis: 23 €).



# 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 Refugis
- 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)**  
companyiaguies@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 XALETS

■ **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 Ciríac 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 Serratos  
i M. Rosa Pascual  
☎ 973 250 108  
60 places  
www.jmblanc.com



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



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



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



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




# Espai CEC

## SUMARI

**Espai CEC** ..... 2

**Noticiari** ..... 4

**Agenda mensual** ..... 8

**Seccions** ..... 6

Muntanya ..... 6

BTT ..... 7

Esquí Alpí..... 10

Esquí Nòrdic..... 10

Càmping ..... 10

Geografia i Ciències ..... 10

Història i Art..... 11

Fotografia..... 12

Cinema i Vídeo ..... 13

**Comissions i serveis** ..... 14

Escola de muntanya ..... 14

Esport Adaptat ..... 15

Atenció al Soci ..... 15

### ÀREA D'ATENCIÓ AL SOCI

**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-vos 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](http://www.cec.cat)

### «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 pertochi en l'impost de societats, d'acord amb la normativa tributària vigent.

### Butlletí per als socis

**Editor:** Ferran Alexandri  
ferran@alexandri.cat

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

**Impressió:** Litografia Ochoa, S.L.

**Dipòsit legal:** B-15685-1959

Imprès en paper ecològic

## 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 Doderó

## RELACIÓ D'ALTES DE SOCIS DE MAIG A SETEMBRE DEL 2008

Numerari	Ferrer Alias, Rufino	Jarque Vázquez, Sergio	Planell Torras, Enric	Familiar
Alié De Vega, Júlia	Ferrer Font, David	Jimenez Romero-Nieva, Quiteria	Planells Lladó, Antonio	Boix i Pla, Arnan
Altimiras Barnet, Carles	Ferrer Font, Sergi	Lacabra Guasch, Andrea	Plaza, Stephanie	Canosa Santeularia, Miquel
Álvarez Castro, Marta	Ferrer Vaquer, Joan	Lara Valentín, Vanesa	Pou Freixas, Albert	Canosa Santeularia, Judit
Andreu Cobos, Josep	Ferrera Villavicencio, Jorge	Lino Navarro, Gustavo	Pujantell Pique, Jordi	Galibert, Françoise
Antoja Rovira, Laura	Flores, Leonardo	López García, Carmen	Ribera Pérez, Xavier	Gutiérrez Chueca, Belén
Ardebol Ferrus, Remei	Fortun Lapuerta, Francesc	López Pin, Óscar	Ricart Cumpian, Núria	Ibáñez Mari, Natàlia
Arellano Ochoa De Aspuru, Xavier	Franco Trigueros, Silvia	Marginet Serena, Montserrat	Rivero Crespo, Manuela	Lúcia Montansa, Anna
Armangué Herrero, Xavier	Fusté I Balantú, Josep Maria	Martí Aira, Albert	Rizo Tarragó, Rafel	Marques Bescos, Núria
Balsega Breton, Javier	Fuster Arion, Ludmila	Martí Olivé, Carles	Roca López, Guillem	Martín Almeida, Montserrat
Batet Rodríguez, Jordi	Galdón Martínez, Joan	Martínez Morales, Daniel	Rodrigo Moriana, Sara	Martín Nola, M. del Carme
Bolaños Rojas, Sara	Gali Llovet, Marc	Masdeu Domènech, Pere	Rojas Estapé, Hugo	Méndez Fernández, Juani
Boquera Ferreiro, Dolores	Galia, Greta	Matamala Cura, Pau	Ros Valls, Alexandre	Orgaz Rodríguez, Núria
Botta Català, Núria	Gallinat Serrano, Núria	Mateu Ruiz, Glòria	Sack Gonzalo, Agustín	Queraltó Novellas, Maria Estel
Broquetas Ibars, Antoni	Garau Gomila, Margarita	Mesquida Guerra, David	Sala Jodar, Anna	Rafa Ortuño, Pau
Bueso Guerra, Antoni	García Calomarde, Guillermo	Minguez Sendra, Eladi	Salvatella Plans, Ramon	Roca Acarín, Aina
Canet Capeta, Enric	García de Cáceres, Emiliano	Miras Martínez, Joan	Sanagustín Viu, F. Xavier	Rodríguez Rodríguez, Amparo
Cañamero Carreño, Alfred	García Durban, Juana	Mo Olivera, Jaume	Sánchez Kaiser, Monica	Sánchez Azcona, Alberto
Carnicer-Pont, Dolores	García Graña, Manuel	Monpeat Latorre, Salvador	Santeularia Vergés, Maria Teresa	Tatay i Ribosa, Gemma
Casadesus Paret, Maria	García Lladó, Cristina	Morales Ramos, Cristófol	Sanz García, Mercè	Vernet Punyet, Enric
Casajuana Sagués, Marta	García Molina, Miguel Angel	Moreno Castaño, Elisabet	Saperas Rodríguez, Marina	
Casajuana Sagués, Elisenda	García-Reyero Viñas, Juan Manuel	Moreno Ezquerro, Ferran	Serra i Musach, Jordi	<b>Júnior</b>
Castano Martínez, Silvia	Gavidia Maeso, Daniel	Muñoz Viso, Carlos	Sevilla Rodoreda, Nerea	García Zaera, Alba
Chrysler, Julie	Gayán Galán, Carolina	Ollero Fernández, Sofia	Soler Serratos, Pere	Malet Ponsati, Guillem
Claret Gelis, Jordi	Giménez Gracia, Ángela	Olmedo Eswin, Carlos	Soto Martínez, José Antonio	Morales Lobet, Albert
Clemente Bautista, Susana	Giró i Amigó, Anna	Ongaro, Luca	Torres Hostench, Patricia	Rizo Digón, Gerard
Conor, Neill	González García, Irene	Orgaz Romeu, Francesc	Tort Torrell, Maria	
Cruz Ruiz, Mariola	Padilla Lapuente, José Ignacio	Parés Carbonell, Xavier	Trespaderne Ripoll, Rogeli	<b>Col·lectiu</b>
De Castro Gimeno, Pilar	Gorostazu, Joaquín	Pascual Soler, Josep	Ucelay Canosa, Cristina	Juan-Muns Plans, Carola
De La Torre Garcia, Maria Neus	Gorriz Mifsud, Elena Elvira	Peña Medina, Janeth	Valera Montfort, Javier	Llobet Sans, Beatriu
Deudu Peyri, Glòria	Grífol, Maria	Pérez Abad, Ignacio	Valero Segarra, José	Lluelles Fontanet, Maite
Eckl, Thomas	Guerrero Sanmartí, Sandra	Pérez Argemí, Gabriela	Vera Martin, Miquel	Mimum Sánchez, Omar
Eroles, Marta	Heras Álvarez, José Santiago	Pérez Grases, David	Verge Segura, Josep Maria	Perarnau Llobet, Martí
Esforzado Altemir, Gabriel	Heras Ribot, Dolores	Pérez Rengel, Glòria	Vila Navarro, Luis	Perarnau Llobet, Guillem
Estruch Ardíd, Juan	Hernández Martínez, Teodoro	Pi i Calzada, Jordi	Viñalonga Pla, Joan	Perarnau Sabés, Pere
Fàbregues Pomer, Maria Rosa	Hernández Pavo, Javier	Piferer Deu, Jordi	Wauters, Gert	Pizà Juan-Muns, Carme
Fariña Pages, Blanca	Huguet Termes, Teresa		Wuyam, Bernard	Pont Llobet, Jaume



## NECROLÒGIQUES

## Han mort els consocis Jaume Frabrés i Wenceslao Guarro

El passat 8 de setembre morí als 90 anys d'edat en **Jaume Frabrés i Amorós**, soci del Centre des de 1946. En Jaume va portar una vida molt activa com a muntanyenc. Va ser un alpinista en el sentit de la paraula més exigent i rigorós, per a qui la bellesa d'una via passava per damunt de la dificultat. De jove va recórrer el Pirineu de punta a punta i, després, els Alps. També va conèixer l'Himàlaia, els Andes i les Rocalloses d'Amèrica del Nord. Dotat d'una ploma àgil i agradable, ens va deixar interessants ressenyes a la

revista *Muntanya* i al *Butlletí del Centre Excursionista de Terrassa*, del que en va ser membre destacat. La seva qualitat com a fotògraf, es va fer patent en les seves xerrades acompanyades de magnífiques fotos. Per a la seva esposa i companya de les seves activitats muntanyenques, el nostre més sentit condol.

En **Wenceslao Guarro i Tapis**, soci número 1 del CEC, ens va deixar el dia 20 de setembre d'enguany, pocs dies abans de celebrar el seu 101 aniversari. En Wences, així li deia tothom, era

membre d'una gran família, gairebé tots socis del CEC. Ell fou un dels fundadors del Xalet de la Molina. L'any 1930 va proclamar-se primer campió de Catalunya de salts, gran aficionat a aquesta modalitat d'esquí nòrdic. El dia 19 d'octubre de l'any 2007 i amb motiu d'haver celebrat el seu centenari, el CEC li va retre homenatge i li va oferir una placa en la qual es feia constar la seva dedicació i fidelitat a la nostra entitat. L'acte va ser gravat i emès per TV3. Ara d'ací a pocs dies els recordarem en celebrar el centenari de l'esquí a Catalunya. A tu, estimat Wences siguis on siguis, ben segur que hi seràs present, i el CEC et recordarà a tu i a tota la teva família, que tant i tant han honorat el CEC i Catalunya.

## DOCUMENTALS

## 80è aniversari de la primera ascensió al Pedraforca



Enguany, amb motiu de la celebració del vuitantè aniversari (1928-2008) de la primera ascensió a la paret nord del Pedraforca per part de Lluís Estasen, Josep Puntas, Josep Rovira i Jofre Vila, les productores Fanàtik Visual i Soul Produccions, en coproducció amb Televisió de Catalunya i Mercuri-SGP van realitzar el passat mes de juliol el rodatge d'un documental que narra com va esdevenir aquesta aventura.

El documental, que s'intitula *L'altra cara de la forca*, es podrà veure per Televisió de Catalunya abans d'acabar l'any. Encara que abans hi haurà la possibilitat de poder-lo veure en la presentació oficial que es farà el proper 15 de novembre a les 7 del vespre a Saldes.

Aquest projecte ha comptat amb la col·laboració de l'Ajuntament de Saldes, l'Institut Català de les Indústries Culturals, Turisme de Catalunya - Marca Pirineus, la Diputació de Barcelona, el Centre Excursionista de Catalunya, la casa d'esports de muntanya igualadina X-avi Material de Muntanya, i les marques comercials The North Face, Buff, Korda's i Fixe.

## ACTES COMMEMORATIUS

## El Centre col·labora amb TV3 amb motiu del seu 25è aniversari

El 10 de setembre passat, coincidint amb els 25 anys de la primera emissió de Televisió de Catalunya (TV3), el CEC va col·laborar en dos esdeveniments: una jornada de portes obertes del nostre local social, de les deu de la nit fins a la una de la matinada, i s'afegia així a l'iniciativa d'altres entitats de Catalunya que també van obrir les portes als ciutadans. En segon lloc a l'organització d'una pujada a peu a Montserrat, a partir de Monistrol fins a la plaça del santuari, pel camí de les Canals, el de l'Aigua i el de la Santa Cova. En aquesta caminada hi participaren uns mil excursionistes, dels mil dos cents inscrits.

Una hora més tard de la sortida dels

excursionistes, van iniciar la pujada, també de Monistrol, aquests per carretera, uns 600 ciclistes, sota l'organització de la Federació Ciclista de Catalunya.

A 1/4 d'11 de la nit els excursionistes i ciclistes ompliren la plaça amb 1.500 bengales per configurar el símbol de Televisió de Catalunya. En aquesta hora les cameres de TV3 connectaren en directe amb el programa especial de l'aniversari «La nit vint-i-cinc».

Sense la participació activa d'un grup de trenta socis del CEC no hauria estat possible aquesta multitudinària pujada a la muntanya de Montserrat. Un èxit tant de participació com també d'organització.



## CONFERÈNCIES

## Actes del 175è aniversari de la Renaixença

«**Una dèbil societat civil**». El dimecres 12 de novembre a 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes, dins del cicle organitzat amb motiu del 175è aniversari de la Renaixença, pronunciarà aquesta conferència l'escriptor i empresari Xavier Roig.

«**Juli Carsalade (1847-1932), bisbe dels catalans**». El dijous 27 de novembre a la sala d'actes, a 2/4 de 8 del vespre, se celebrarà un acte en memò-

ria de Jules de Carsalade, bisbe de Perpinyà. El seu treball a favor de la llengua i cultura catalana va promoure l'agermanament entre tots els pobles, i això hauria de ser un exemple per a tothom. Fou el reconstructor del monestir de Sant Martí del Canigó i un destacat impulsor de la Renaixença. A càrrec de Mn. Josep Cardús. Presidirà l'acte Josep Manel Puente.

## PUBLICACIONS

## Notícies breus



El proper 4 de novembre a 2/4 de 8 del vespre tindrà lloc la inauguració de l'exposició «**Fer país, conèixer món**», sobre la cartoteca històrica del CEC, i es podrà veure durant tot el mes de novembre al claustre de l'Institut d'Estudis Catalans.

Ja és a la venda el llibre *Fer país, conèixer món* sobre la cartoteca històrica del CEC. El trobareu a l'àrea d'atenció al soci per 36 €.

Fem un recordatori a tots els socis del CEC perquè lliurin a l'**Arxiu Històric del CEC** qualsevol documentació que puguin guardar a casa, relacionada amb el CEC o amb personalitats vinculades a la seva història.

La revista *Serra d'Or*, en el seu darrer número d'octubre, ha publicat l'article «**Els pergamins de la Vall d'Hebron**», elaborat pel comissionat per al Patrimoni Documental del CEC, Manuel Castellet i per l'arxivera del CEC Núria Téllez. L'article tracta sobre el valuós fons en pergami identificat recentment a l'Arxiu Històric del CEC.

El dimecres 5 de novembre a les 8 del vespre a la sala d'actes hi haurà la presentació del llibre *Escalada en roca de Nando Gel* (publicat per Cossetània), instructor de l'Escola de Muntanya del CEC. La presentació anirà a càrrec de Joan Jover i Garcia, guia d'UIAGM d'alta muntanya, director tècnic de la Companyia de Guies del CEC, professor de l'EMCEC i de l'Escola Catalana de l'Esport.





# Seccions

## SECCIÓ DE MUNTANYA

### La Secció informa

#### XXXII Aplec Excursionista dels Països Catalans

El 5,6,7 i 8 de desembre es farà el XXXII Aplec Excursionista dels Països Catalans a Montserrat - Monistrol de Montserrat. La reunió informativa es farà el dijous 6 de novembre a 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona. El CEC posarà al servei dels socis un autocar per assistir a l'aplec.

#### Acte oficial de celebració del centenari de la Secció Dimarts 16 de desembre

A la sala d'actes a 1/4 de 8 del vespre  
**Programa:**

- **19:15:** Benvinguda a la Secció de Muntanya.
- **19:20:** Presentació.
- **19:25:** Conferència col·loqui a càrrec d'Enric Faura.
- **20:00:** Parlament del president del Centre.
- **20:05:** Presentació i projecció de *L'altra cara de la forca* (2008), a càrrec d'Oriol Garcia Ferrer.
- **21:05:** Cloenda i pica-pica.

#### CONCURS

#### La samarreta del Centenari de la Secció de Muntanya

**Objectiu:** el disseny de la samarreta del Centenari de la Secció de Muntanya.

**Participants:** la participació està oberta a tots els socis del CEC.

**Tema:** lliure.

**Bases i requeriments:** el disseny ha d'incloure el color de la samarreta, i els colors del dibuix a reproduir. El disseny guanyador serà cedit en propietat al CEC per a la seva reproducció. Els dissenys originals s'han de lliurar en format digital mitjançant fitxer (PDF) a la secretaria de les seccions o a [muntanya@cec.cat](mailto:muntanya@cec.cat), abans del 24 de novembre; i hi ha de constar el nom, cognoms, telèfon, i el número de soci de l'autor. El guanyador serà proclamat el 3 de desembre en l'acte oficial de celebració del centenari.

**Jurat:** el jurat estarà format per la Junta de Coordinadors de la Secció de Muntanya.

**Premi:** el guanyador serà obsequiat

amb un lot de llibres i guies editats pel Centre.

#### PROJECCIÓ

#### «De l'illa del Hierro al Teide»

#### Dimarts 4

**A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes**  
Vídeo original de Francesc Olivé. Reportatge de l'estada d'un grup de socis a les illes Canàries.

### Excursions

#### Parc natural de l'Albera

#### Dissabte 1 i diumenge 2

#### Itinerari:

**Dissabte:** la Jonquera, font de la Saula, ermita de Santa Llúcia, puig dels Falguers (778 m), coll de l'Auleda, coll Forcat (828 m), Sant Martí de l'Albera i Refugi del Coll de l'Ullat.

**Diumenge:** Refugi del Coll de l'Ullat, roc dels Tres Termes, puig Neulós (1.256 m), coll de la Tanyareda, coll Pregon (1.020 m), Requesens, coll de l'Auleda, Sant Pere del Pla de l'Arca, mas Brugat i la Jonquera.

**Temps de camí:** 4 h (ds.) / 4 h 30 min (dg.).

**Desnivells:** +1.160 m / -350 m (ds.); +570 m / -1.380 m (dg.).

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

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Vocal:** Joaquim Sánchez i Vicky.

#### GR 3: Camps – Saló (Bages)

#### Diumenge 9

**Itinerari:** Camps, Sant Mamet, Castelltallat, Claret dels Cavallers i Saló.

**Temps de camí:** 4 h 30 min.

**Desnivells:** +300 m / -300 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Viatge:** amb autocar.

**Vocals:** Ignasi Nadal i J.R. Micó.

#### Colònies del Llobregat (I)

#### Diumenge 9

**Itinerari:** Santa Maria d'Avià, Sant Vicenç d'Obiols, colònia Viladomiu i Puig-reig.

**Temps de camí:** 5 h.

**Desnivells:** -450 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Mapes:** *Rasos de Peguera* (Editorial Alpina) i *Berguedà* (ICC).

**Viatge:** amb autocar.

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

#### Puig de les Àligues

#### Diumenge 16

**Itinerari:** coll de Bracons, collada de Sant Bartomeu, puig de les Àligues, serra de Curull, pont de Salgueda i Vidrà.

**Temps de camí:** 5 h 20 min.

**Desnivell:** +600 m.

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

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

**Viatge:** amb autocar.

**Vocals:** Josep Pérez i Manel Canales.

#### Volta al tossal de Maçaners

#### Diumenge 16

**Itinerari:** Vallcebre, cal Jepet, ca la Pona, cal Guineu, font de ca l'Espardeyer, grau dels Rucs, collada dels Prats, el grau de la Bonica, cal Xisquet i Hostal Pedraforca.

**Temps de camí:** 5 h.

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

**Desnivells:** + 500 m / -500 m.

**Viatge:** amb autocar.

**Vocal:** Pepe Guajardo i Montse Giménez.

#### El Garraf

#### Diumenge 23

**Itinerari:** Olivella, cal Montaner, puig de la Mola, turó de l'Espinader, cal Rigol, collada de la Clota, castell d'Eramprunyà, ermita de la Mare de Déu de Bruguers.

**Temps de camí:** 4 h 30 min.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Desnivells:** +370 m / -320 m.

**Viatge:** amb autocar.

**Vocals:** Francesc Beato i Joan Bernat.

#### La Calma (1.053 m)

#### Diumenge 23

**Itinerari:** Sadernes, Plansarenes, costa de la Canova, can Pentinet, la Quintana, font de Rodoret, coll de Jou, la Calma, coll de Jou, coll Sabassa, Sant Grau d'Entreperes, can Pentinet, Plansarenes, Sadernes.

**Temps de camí:** 6 h.

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

**Desnivell:** +800 m / -800 m.

**Mapa:** *Alta Garrotxa* (Editorial Alpina).

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Vocal:** Emili Rissech.

#### GR 1: 2a etapa Orriols – Banyoles

#### Diumenge 30

**Itinerari:** Orriols, ca n'Onofre, mas Silet, veïnat de Can Dalmau, Brunsó, Sant Miquel, Centeny, veïnat de la Farrès, Melianta, font de la Rajoleria i Banyoles.

**Temps de camí:** 5 h 50 min.



# Seccions

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Viatge:** amb autocar.

**Vocal:** Joaquim Sánchez i Carles Portillo.

#### Circuit pels cingles de la Mussara

#### Diumenge 30

**Itinerari:** mas d'en Coll, font del Roure, camí dels cingles, tolls de les Tosques, mas Adrià, cingle de Campaniles i Vila-plana.

**Temps de camí:** 5 h.

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

**Desnivells:** +500 m / - 700 m.

**Mapes:** *Muntanyes de Prades* (Editorial Piolet).

**Viatge:** amb autocar.

**Vocals:** Mateu Espinal i Pilar Casals.

### Veterans

#### Serra de l'Obac

#### Dissabte 22

#### Itinerari:

**Caminadors:** coll d'Estenalles, la Mata, coll de Boix, Hospital de Sang de Matarrodona, balma de Matarrodona, coll de Tanca, font i santuari Luni, solar de la Pola, coll de les Tres Creus (pujada opcional a Castellsapeira), alzina del Salari.

**No caminadors:** visita a Mura i Talamanca. A la tarda tots visitarem les esglésies romàniques de Terrassa.

**Temps de camí:** 3 h 30 min.

**Desnivells:** +205 m / -195 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Mapes i informació:** *Sant Llorenç del Munt i Serra de l'Obac* (C.E.Terrassa); *Camins de Sant Llorenç del Munt i l'Obac*. E. Grau / F.Vancells (2000).

**Lloc de trobada:** Rda. Universitat, 13 a les 8 del matí.

**Inscripció:** 10 de novembre.

**Vocals:** Andreu Rafa i Toni Muñoz.

### Alta muntanya

#### Volta als cims d'Ulldeter

#### Diumenge 9

**Itinerari:** pàrquing pistes Vallter 2000, portella de Mentet, pic de la Dona, coll de la Geganta, pic de Bacivers, pic de Bastiments, coll de la Marrana, Gra de Fajol, coll de la Marrana, pàrquing pistes Vallter 2000.

**Temps de camí:** 7/8 h.

**Desnivells:** +900 m / -900 m.

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

**Mapa:** *Vall de Ribes, Camprodon, Ulldeter* (Editorial Alpina).

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Vocal:** Joan Ramon Montes.

#### Coma de l'Orri, Gra de Fajol Gran i Petit

#### Diumenge 23

**Itinerari:** Setcases, coma de l'Orri, coll de l'Orri, Gra de Fajol Gran, Gra de Fajol Petit, Gra de Fajol Gran, coll de la Marrana, Refugi Uldeter, GR 11 fins als cotxes.

**Temps de camí:** 7/8 h.

**Desnivells:** +1.200 m / -1.200 m.

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

**Mapa:** *Vall de Ribes, Camprodon, Ulldeter* (Editorial Alpina).

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Vocal:** Joan Ramón Montes.

#### Pic de Peguera

#### Dissabte 22 i diumenge 23

**Itinerari:** estany Gento, Refugi de la Colomina, pic de Peguera.

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

**Estada:** en refugi (MP).

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Vocals:** Albert Arboles i Humbert Plan-tada.

### Marxes tècniques

#### X COPA CATALANA DE MARXES

#### TÈCNiques REGULADES

Si esteu interessats en participar en aquestes marxes poseu-vos en contacte amb Miquel Cinca ([sutrak@wanadoo.es](mailto:sutrak@wanadoo.es)).

#### 31 Marxa de Regularitat de les Terres de Lleida

#### Diumenge 16

#### 54 Marxa de Regularitat

Centre Excursionista de Lleida.

#### Diumenge 23

Centre Excursionista de Badalona.

#### 45 Marxa d'Orientació «El Cuc»

#### Diumenge 30

Unió Excursionista Catalunya de Cornella.

### Caminades de resistència

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

#### XIV Marxa del Garraf

#### Diumenge 9

Unió Muntanyenca Eramprunyà

### Jovent

#### Via Ferrada Olmo-Urquiza (Montsec)

#### Dissabte 15 i diumenge 16

Una de les primeres vies ferrades ober-tes al nostre país, un itinerari singular que aprofita el curs sec d'una cascada per alçar-se sobre el pantà de Canelles. Una ferrada amb espectaculars vistes que ens permetrà combinar l'ascensió amb la pràctica d'un parell de ràpels i gaudir de l'espectacle del congost de Mont-rebei. Farem nit al Refugi de Mas de Carlets amb tendes.

#### Itinerari:

**Dissabte:** pantà de Canelles, camí equipat de la Pertusa, ermita de la Pertusa, via Ferrada Olmo-Urquiza, barranc de Sara, congost de Mont-Rebei, Refugi Mas de Carlets.

**Diumenge:** Mas de Carlets, cova Palomera, Alsamora.

**Durada:** 4h.

**Desnivell:** +125m

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

**Places:** 15

#### Preus:

**Socis CEC:** 96 €

**No socis:** 120 €

**Inclou:** transport, guia acompanyant i material per passar la nit.

**No inclou:** dietes pròpies, material ferrada (lloguer de material).

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Material necessari:** arnès, baga, zip-per, casc, descensor.

## SECCIÓ DE BTT

### BTT / Cicloturisme

#### El Bages

#### Diumenge 9

**Itinerari:** Manresa i voltants.

**Modalitat:** BTT.

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

**Quilòmetres:** 40.

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Vocal:** Josep L. Escobedo.

#### L'Urgell

#### Diumenge 23

**Itinerari:** Montclar, la Donzell, Agramunt, Puigverd d'Agramunt, Castellnou d'Ossó, Ossó de Sió, Bellver d'Ossó i Claravalls.

**Modalitat:** BTT/CT.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Quilòmetres:** 50.

**Viatge:** amb autocar.

**Vocal:** Ignasi Nadal.



# Agenda novembre 2008

Dates	Secció	Tipus d'activitat	Activitat (lloc / horari / a cura de, vocals)
Dissabte 1	Història i Art	EXCURSIÓ **	Cami vora Ter. Vocal: Vicenç Peig.
Dissabte 1 i diumenge 2	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Parc natural de l'Albera. Vocals: Joaquim Sánchez i Vicky Barjuan.
Diumenge 2	Fotografia	SORTIDA CULTURAL	Castell de Mur i col·legiata de Santa Maria de Mur. Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada.
Dilluns 3	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Videotertúlia. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Dimarts 4	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	18 Curset de vídeo digital. De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.
Dimarts 4	Muntanya	AUDIOVISUAL	«Illa de Hierro». A cura de Francesc Olivé.
Dimecres 5	Atenció al Soci	DANSA	Country. A cura de la professora Neus.
Dimecres 5	CEC	PUBLICACIONS	Presentació del llibre Escalada en roca de Nando Gel. A les 8 del vespre la sala d'actes.
Dimecres 5	Geografia i Ciències	PROJECCIÓ CONVERSA	«Muntanyes prepirinenques: del Canigó a la Maladeta». A cura de Carles Macià. A 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona.
Dimecres 5, 12, 19 i 26	Geografia i Ciències ERB	LABORATORI	A partir de 2/4 de 7 del vespre, al laboratori de la Secció.
Dijous 6	Història i Art	ACTIVITATS MUSICALS	Concert de Jazz Latin Trio. A 2/4 de 8 a la sala d'actes. Vocal: Mercè Falcó.
Dijous 6	Càmping	EXCURSIÓ *	Mataró. El pont de la Vila. Vocal: Josep M. Batlle.
Dijous 6	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	18 Curset de vídeo digital. De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.
Dijous 6	Muntanya	REUNIÓ INFORMATIVA	XXXII Aplec Excursionista PPCC. A l'aula Artur Osona a 2/4 de 8 del vespre.
Dissabte 8	Esquí nòrdic	CURSET	Iniciació a l'esquí nòrdic a la platja del Bogatell. Vocal: Isabel Casanelles.
Dissabte 8	Esport Adaptat	NATACIÓ	Entrenament en piscina 50 m. Piscina Sant Jordi (París, 114).
Diumenge 9	Muntanya	EXCURSIÓ **	GR 3 Camps-Saló. Vocals: Ignasi Nadal i J.R. Micó.
Diumenge 9	Muntanya	EXCURSIÓ **	Colònies del Llobregat (1). Vocals: Hermes Soler i Alexandre Costa.
Diumenge 9	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Volta als cims d'Ulldeter. Vocal: Joan Ramon Montes.
Diumenge 9	Muntanya	EXCURSIÓ **	XIV Marxa del Garraf. Basili Pérez.
Diumenge 9	BTT	EXCURSIÓ ***	El Bages. Vocal: J. Lluís Escobedo.
Diumenge 9	Esport Adaptat	EXCURSIÓ **	Una passejada pels boscos del Montseny. Guia: Montserrat Solano.
Diumenge 9	Geografia i Ciències ERB	TREBALL DE CAMP	Sortida al Montseny. Vocals: Valentí González i Josep Nuet.
Diumenge 9	Geografia i Ciències EXFAVEPRO	EXCURSIÓ **	Bosc de la Grevolosa i Sant Nazari. Vocals: Pere Masdeu i Rafael Serra.
Diumenge 9	Història i Art	EXCURSIÓ *	Sant Feliu de Pallerols i santuari de la Salut. Vocal: Mercè Falcó.
Dilluns 10	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Projecció de Racons d'Europa. Realització de Ramon Font. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Història i Art	VISITA CULTURAL	«El pa dels àngels». A CaixaForum a 3/4 de 5 de la tarda. Vocal: Mercè Falcó.	
Dimarts 11	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	18 Curset de vídeo digital. De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.
Dimarts 11	Geografia i Ciències GEBRPA	CURS DE BOTÀNICA	Segon curs de botànica popular. A cura de J. M. Panareda i Maravillas Boccio. A 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona.
Dimecres, 12	CEC	CONFERÈNCIA	A càrrec Xavier Roig. A sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre.
Dijous 13	Història i Art	CONFERÈNCIA	«Verdaguer a les Vallis d'Andorra». A càrrec de Pere Canturri i Jordi Pasques. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes. Vocal: Francesc Olivé.
Dijous 13	Càmping	SORTIDA CULTURAL	Museu d'Art i d'Història. Vocal: Josep M. Batlle.
Dijous 13	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	18 Curset de vídeo digital. De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.
Dissabte 15	Esquí nòrdic	EXCURSIÓ **	Iniciació a l'esquí nòrdic a la platja del Bogatell. Vocal: Isabel Casanelles.
Dissabte 15	Esport Adaptat	NATACIÓ	Entrenament de tecnificació al CAR de Sant Cugat del Vallès.
Diumenge 16	Història i Art	DIBUIX I PINTURA	Sortida al monestir de Sant Jeroni de la Murtra. Vocal: Francesca Vallis.
Diumenge 16	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Puig de les Àligues. Vocals: Josep Pérez i Manel Canales
Diumenge 16	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Volta al tossal de Maçaners. Vocals: Pepe Guajardo i Montse Jiménez.
Diumenge 16	Muntanya	EXCURSIÓ **	31 Marxa de regularitat de les Terres de Lleida. Vocal: Miquel Cinca.
Dilluns 17	Història i Art	ACTIVITATS MUSICALS	Projecció de Steamboat Bill Jr. A 2/4 de 8 a la sala d'actes. Vocal: J. M. Martínez-Moro.
Dilluns 17	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Projecció de L'heroi del riu, amb música en directe de Carles Robert. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Dimarts 18	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	18 Curset de vídeo digital. De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.
Dimecres 19	Atenció al Soci	DANSA	Country. A cura de la professora Neus.
Dimecres 19	Geografia i Ciències	CONFERÈNCIA	«Iemet». A cura de Joan Blasi. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Dijous 20	Càmping	EXCURSIÓ **	Granera, el Rubió. Vocal: Josep M. Batlle.
Dijous 20	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	18 Curset de vídeo digital. De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.
Dijous 20	Geografia i Ciències	CONFERÈNCIA	«Els hàbitats CORINE i la preservació del medi natural». A cura del Dr. Josep Vigo i Bonada. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Dijous 20			
Divendres 21	Història i Art VERDAVERD	PASSEJADA	Santa Maria del Mar i el barri de la Ribera. Vocal: Vicenç Peig i Francesc Olivé.
Dissabte 22	Esquí nòrdic	EXCURSIÓ **	Iniciació a l'esquí nòrdic a la platja del Bogatell. Vocal: Isabel Casanelles.
Dissabte 22	Història i Art	EXCURSIÓ *	Pobles medievals. Excursió al Baix Empordà. Vocal: Jordi Lucea.
Dissabte 22 i diumenge 23	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Pic de Peguera. Vocal: Albert Arboles.
Diumenge 23	Muntanya	EXCURSIÓ **	El Garraf. Vocals: Francesc Beato i Joan Bernat.
Diumenge 23	Muntanya	EXCURSIÓ ***	La Calma. Vocal: Emili Rissech.
Diumenge 23	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Coma de l'Orri, Gra de Fajol Gran i Petit. Vocal: Joan Ramon Montes.
Diumenge 23	Muntanya	EXCURSIÓ **	54 Marxa de Regularitat. Vocal: Miquel Cinca.
Diumenge 23	BTT/CT	EXCURSIÓ **	L'Ugell. Vocal: Ignasi Nadal
Diumenge 23	Fotografia	SORTIDA CULTURAL	Sortida incògnita. Vocals: Eduard Estrada i Josefina Garriga.
Diumenge 23	Geografia i Ciències GEBRPA	EXCURSIÓ *	A la zona lacustre de Banyoles. Vocals: Núria Arnan i Narcís Rucabado.
Dilluns 24	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Projecció de L'amic Peco. Realització de Joan Bibian Mateo. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Dimarts 25	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	18 Curset de vídeo digital. De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.
Dimarts 25	Geografia i Ciències GEBRPA	CURS BOTÀNICA	Segon curs de botànica popular. A cura de J. M. Panareda i Maravillas Boccio. A 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona.
Dimecres 26	Atenció al Soci	TEATRE	Spamalot. Teatre Victòria.
Dimecres 26	CEC	ACTE	132è aniversari del CEC. Acte institucional a les 7 del vespre a la sala d'actes.
Dijous 27	Història i Art	CANTS	Bagatge de cançons. Sala nova primer pis, de 6 a 3/4 de 8 del vespre. Vocals: Robert Hjar i Roser Castelló.
Dijous, 27	Centre	HOMENATGE	Al bisbe Jules de Carsalade. A la sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre.
Dijous 27	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	18 Curset de vídeo digital. De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.
Divendres 28	CEC	SOPAR	132è aniversari del CEC. Sopar al Col·legi Pare Manyanet a les 8 del vespre.
Dissabte 29	Esquí nòrdic	EXCURSIÓ **	Roller esquí al Prat de Llobregat.
Dissabte 29	Història i Art	ACTIVITATS MUSICALS	Visita comentada al Museu de la Música. Vocal: Mercè Falcó.
Diumenge 30	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Circuit pels cingles de la Mussara. Vocals: Mateu Espinal i Pilar Casals.
Diumenge 30	Muntanya	EXCURSIÓ **	45 Marxa d'orientació «El Cuc». Vocal: Miquel Cinca.
Diumenge 30	Geografia i Ciències GVGC	EXCURSIÓ **	Al delta de l'Ebre. Vocals: Francesc Juandó i Maria Villalta.

GRAU DE DIFICULTAT

\* MOLT FÀCIL

\*\* FÀCIL

\*\*\* CERT NIVELL DE DIFICULTAT

\*\*\*\* CAL EXPERIÈNCIA

\*\*\*\*\* CAL EXPERIÈNCIA ESPECÍFICA





# Seccions

## SECCIÓ D'ESQUÍ ALPÍ

### La Secció informa

Una temporada més, la Secció d'Esquí Alpí torna amb molta força per organitzar noves activitats que s'adaptin a tots els públics, i sobretot a totes les edats.

Volem apostar fort per fer arribar l'esquí alpí a totes les famílies del CEC. La nostra idea és engrescar els pares i mares a aprendre a esquiar amb els seus fills. Fer arribar l'esquí no només als més petits, sinó també als seus respectius pares.

L'activitat no es limita només a classes particulars en família, sinó que també hi ha l'opció d'anar amb grup i allotjar-nos tots els participants de la sortida en un establiment reservat prèviament per la Secció.

La Secció d'Esquí Alpí vol tornar als orígens del CEC, i per això proposem una activitat on tota la família se senti involucrada en un mateix objectiu: aprendre de la muntanya, en aquest cas nevada.

Per a més informació truqueu al Centre i poseu-vos en contacte amb en Marc Rocher o en Marc Carreras.

## SECCIÓ DE CÀMPING

### Excursions

#### MATINAL DEL DIJOUS

#### Parc del Pont de la Vila de Mataró Dijous 6

**Itinerari:** àrea de servei del parc forestal de Mataró, turó d'en Dori, itinerari del pont de la Vila fins a la font dels Tres Raigs i retorn a l'àrea de servei del parc.

**Temps de camí:** 1 h 15 min.

**Desnivell:** +150 m.

**Dificultat:** \* molt fàcil.

**Mapa:** Montnegre Corredor i Serra del Litoral.

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Lloc de trobada:** A les 10 del matí a la porta del centre comercial Mataró Parc – Alcampo, que és situat damunt de la sortida 100 Mataró O de l'autopista C-32.

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

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

#### De Granera al Rubió Dijous 20

**Itinerari:** Granera, castell, can Coll, el Rubió, la Sala, Vila-rubia, la Manyosa, Granera.

**Temps de camí:** 3 h 45 min.

**Desnivell:** +200 m

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Mapa:** Sant Llorenç del Munt (Editorial Alpina).

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Lloc de trobada:** a les 10 del matí a Granera, al bar l'Esclopet (carrer del Castell).

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

### Sortides culturals

#### DIJOUS CULTURAL

#### Visita al Museu d'Art i al Museu d'Història de Sabadell Dijous 13

**Visita:** al Museu d'Art i d'Història de Sabadell. Després farem un dinar (facultatiu) en un restaurant.

**Viatge:** amb tren.

**Lloc de trobada:** a les 10 del matí a l'estació de Sabadell del FGC. Hi ha trens cada 15 min aprox., i el temps de trajecte és d'uns 45 min.

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

## SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

### La Secció informa

En aquesta segona part de l'any del centenari, a més del cicle de conferències sobre temes d'actualitat relacionats amb les ciències naturals, també comptarem amb un altre cicle que volem anomenar «Grans reportatges i conferències dels nostres viatgers». Seran reportatges, generalment sobre grans viatges a terres exòtiques. Donarem més informació en els mitjans habituals de l'entitat.

#### Avançament

El dimecres dia 10 de desembre a les 8

## SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

### Sortides de pràctiques

#### Iniciació a l'esquí nòrdic a la platja Dissabte 8,15 i 22

A la platja del Bogatell

**Vocal:** Isabel Casanelles

#### Roller d'esquí al Prat Dissabte 29

Al Prat del Llobregat

**Vocal:** Secció d'Esquí Nòrdic

### Avançament del desembre

#### MATINAL DEL DIJOUS

#### Vacarisses-la Torrota

#### Dijous 4 de desembre

**Itinerari:** Vacarisses, castell del virrei Amat, església de Sant Pere, pou de can Sala, la Torrota, rectoria Vella.

**Temps de camí:** 2 h.

**Desnivell:** +150 m.

**Dificultat:** \* molt fàcil.

**Mapa:** Sant Llorenç del Munt (Editorial Alpina).

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Lloc de trobada:** a les 10 del matí a la pl. de Joan Bayà, al costat de l'Ajuntament.

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

del vespre es presentarà a la sala d'actes el llibre *Els molins paperers de Catalunya*, dels nostres consocis Josep Esteve Farriol i Martí Ribas Cardús, que ens descobreixen un valuós patrimoni industrial i arqueològic. La presentació anirà a càrrec de Francesc Gurri i Serra, president honorari de la Secció de Geografia i Ciències naturals.

### Activitats científicoculturals

#### PROJECCIÓ-CONVERSA

«Muntanyes prepirinenques»



# Seccions

#### del Canigó a la Maladeta»

#### Dimecres 5

A 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona

A cura de Carles Macià

Projecció per reviu i repassar la nostra variada geografia.

#### II Curs de botànica popular

#### Dimarts 11

A 2/4 de 8 del vespre, a l'aula Artur Osona.

**Tercera sessió: «Objectiu aconseguit: els fruits»,** a cura de J.M. Panareda i Maravillas Boccio.

#### CICLE «GRANS REPORTATGES I

#### CONFERÈNCIES DELS NOSTRES VIATGERS»

#### VIDEOREPORTATGE

#### «Iemen»

#### Dimecres 19

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

Amb aquesta projecció inaugurarem el cicle que ens farà conèixer indrets desconeguts. Avui serà el Iemen, aquest país complex i enigmàtic, hereu misteriosos de l'Àrabia felicitat.

#### CICLE «GRANS REPORTATGES I

#### CONFERÈNCIES DELS NOSTRES VIATGERS»

#### CONFERÈNCIA

#### «Els hàbitats CORINE i la preservació del medi natural» Dijous 20

A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes A cura del Dr. Josep Vigo i Bonada, professor de la Universitat de Barcelona

L'any 1988 la Comunitat Europea va engregar el programa CORINE (Coordinació de la informació sobre el medi natural), que pretenia fonamentar el coneixement dels valors naturals del territori i fixar les bases per a la protecció dels hàbitats i la biodiversitat. Aquestes accions han anat encaminades a establir en el territori europeu un entramat d'àrees que cal conservar, coneguda com a xarxa /natura 2000/. La conferència analitza, amb exemples concrets, l'esquema de la classificació dels hàbitats, els tipus d'unitats que en resulten i els criteris emprats per a fixar-ne l'interès o la prioritat amb vista a llur conservació.

#### II Curs de botànica popular

#### Dimarts 25

A 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona

Quarta sessió: «Escampar-se per subsistir», a cura de J. M. Panareda i Maravillas Boccio.

#### AVANÇAMENT DE DESEMBRE

#### VIDEOREPORTATGE

#### «Jordània, l'encant del passat»

#### Dijous 4 de desembre

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

A cura de Joaquim Ferràndiz i Pilar Umbón.

Una passejada per la Jordània actual que encara conserva l'ambient de l'antiguitat.

### Sortides ExFaVePro

#### Excursió al bosc de la Grevolosa i Sant Nazari

#### Diumenge 9

**Itinerari:** Sant Pere de Torelló, vall de la serra de Llancers, bosc de la Grevolosa (faig monumental de 5,81 m. de perímetre), ermita de Sant Nazari.

**Temps de camí:** 2 h 30 min.

**Desnivell:** +200 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Lloc de trobada:** a 2/4 de 10 del matí al Bar L'arribada, de la gasolinera, a l'entrada de Sant Pere de Torelló.

**Vocals:** Pere Masdeu ☎ 938 506 237 i Rafael Serra ☎ 932 116 816).

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

#### Recerca botànica

#### Dimecres 5, 12, 19 i 26

#### A partir de 2/4 de 7 del vespre

Sessions de determinació de les plantes recol·lectades en les sortides de treball de camp.

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

#### Recerca botànica al Montseny

#### Diumenge 9

Sortida de treball de camp al Montseny. Comença el projecte cartografia corològica de les espècies bioindicadores del Montseny.

**Inscripció:** els interessats a participar

en aquest projecte de recerca botànica han d'adreçar-se als directors científics del projecte.

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

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

#### Excursió a la zona lacustre de Banyoles

#### Diumenge 23

**Itinerari:** puig de Sant Martí, platja d'Espolla (pla d'Usall), estanys de Can Morgat, les Estunes, estanys de Campmajor.

**Objectiu:** observació i estudi dels fenòmens càrstics i de la flora.

**Lloc de trobada:** pl. de Catalunya – Rivadeneyra a 1/4 de 8 del matí. Parada opcional a Fabra i Puig.

**Inscripció:** a partir del dilluns 10 de novembre.

**Vocals:** Núria Arnan ☎ 934 069 787 i Narcís Rucabado ☎ 932 033 699).

### Grup de Viatges Geogràfics i Culturals

#### Excursió i dinar al delta de l'Ebre

#### Diumenge 30

Trobada de socis i amics per celebrar la fi de les activitats de l'any 2008.

**Inscripció:** a partir del 17 de novembre.

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

#### Excursió als voltants de Santa Fe de Montseny

#### Diumenge 9

Col·laboració amb la Comissió d'Esport Adaptat.

**Lloc de trobada:** a 3/4 de 8 del matí a l'estació de Fabra i Puig.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Vocals:** Montserrat Solano i Rosó Cangrós ☎ 932 378 421).

## SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

### Camí-tren

#### Camí vora Ter

#### Dissabte 1

**Programa:** de l'estació de Sant Quirze de Besora a Torelló, seguint els senyals

del GR 210.

**Temps de camí:** 4 h.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Viatge:** RENFE, cal agafar bitllet per a Sant Quirze de Besora, el tren passa per Sants a les 7:57, i per pl. Catalunya a les 8:02. El vocal pujarà a Sants al



# Seccions

segon vagó.

**Vocal:** Vicenç Peig (☎ 607 809 999).

## Excursions amb autocar

### Sant Feliu de Pallerols i santuari de la Salut Diumenge 9

**Programa:** visita guiada a Sant Feliu de Pallerols, itinerari urbà pel nucli antic, que ens traslladarà a l'època medieval, i el santuari de la Salut.

**Places:** 40

**Inscripció:** fins al 6 de novembre.

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

**Vocal:** Mercè Falcó (☎ 933 474 124).

### Pobles medievals del Baix Empordà Dissabte 22

**Itinerari:** la Bisbal (visita a la vila i casc antic), castell d'Empordà, Corçà, la Bisbal.

**Temps de camí:** 4 h.

**Desnivells:** +200 m / -200 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Places:** 30

**Inscripció:** del 3 al 20 de novembre.

**Lloc de trobada:** Pl. Catalunya/Rivade-neyra a les 7 del matí.

**Vocal:** Jordi Lucea (☎ 934 200 927).

## Visites culturals

### «El pa dels àngels», col·leccions de la Galleria degli Uffizi Dimarts 11

Visita comentada. Aquesta exposició consta de 45 obres mestres realitzades entre el segle xv i el xvii, procedents de la Galleria degli Uffizi.

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

**Inscripció:** fins al 7 de novembre.

**Places:** 30.

**Vocal:** Mercè Falcó (☎ 933 474 124).

### Dibuix i pintura. Grup Miquel Farré

### Sortida de dibuix i pintura Diumenge 16

**Lloc previst:** monestir de Sant Jeroni de la Murtra (Badalona).

**Vocal:** Francesca Valls (☎ 932 374 659).

**N.b.:** és imprescindible trucar el vocal per concertar dades, horari, lloc de trobada, etc.

## Verdaverd

### Santa Maria del Mar i el barri de la Ribera (I)

**Divendres 21**

**Temps de caminada:** 2 h.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Lloc de trobada:** Metro L4 (Jaume I, sortida pl. de l'Àngel) a les 10 del matí.

**Inscripció:** del 10 al 21 de novembre.

**Vocal:** Vicenç Peig (☎ 607 809 999) amb la col·laboració de Francesc Olivé i Artur Arruga.

## Activitats musicals

Organitzades conjuntament amb la Secció de Cinema i Vídeo

### Concert de Jazz Dijous 6

A càrrec de Latin-Trio (guitarra, bateria i contrabaix).

Obres de Paquito Rivera i Chick Corea.

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

**Vocal:** Mercè Falcó (☎ 933 474 124).

# SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

## La Secció informa

### 104è aniversari de la Secció 16 de desembre

**A 2/4 de 8 del vespre a l'aula Pompeu Fabra**

Refrigeri commemoratiu del 104è aniversari de la Secció de Fotografia. Seguidament hi haurà el lliurament dels trofeus dels concursos de la Secció.

**Inscripció:** a partir del 17 de novembre i fins al 12 de desembre.

### XXII Concurs social de temes obligats

**Temes:**

novembre- desembre: vitralls.

gener- febrer: agulles d'estendre.

març- abril: monestir de Sant Benet.

maig- juny: calçat divers.

**Bases:**

Cada concursant podrà presentar una fotografia en B/N, una en color i una diapositiva en cada apartat. Les mides de les fotografies seran d'un mínim de 10 x15 cm i un màxim 18 x 24 cm i la

### Visita comentada al Museu de la Música

**Dissabte 29**

Aquest museu exposa prop de 500 instruments i documents musicals.

**Lloc de trobada:** entrada del Museu (L'Auditori), a 3/4 de 10 del matí.

**Inscripció:** del 10 al 27 de novembre.

**Places:** 20.

**Vocal:** Mercè Falcó (☎ 933 474 124).

## Bagatge de cançons

### Trobada mensual per a cantar Dijous 27

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

**Vocals:** Robert Híjar i Roser Castelló.

## Conferències

### «Verdaguer a les valls d'Andorra» Dijous 13

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

**A cura de Pere Canturri i Jordi Pasques**  
Els conferenciants ens parlaran del 125è aniversari de l'estada del nostre consoci Jacint Verdaguer a les valls d'Andorra.

diapositiva de 24 x 36 mm.

Cada apartat tindrà la seva puntuació amb un premi únic per a cada modalitat. La suma de les puntuacions de cada apartat donarà el guanyador del concurs, al qual se li concediran tres premis per a cada modalitat. No seran admeses les fotografies emmarcades.

### XXXVII Concurs social de fotografia artística en B/N

**Participants:** tots els socis del Centre.

**Tema:** lliure, llevat de l'alta muntanya.

**Nombre d'obres:** il·limitat, ampliacions 24 x 30 cm com a mínim, a 30 x 40 cm mida màxima.

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

**Admissió d'obres:** fins al 24 de febrer, a l'àrea d'atenció al soci o a la Secció.

**Jurat qualificador:** votació dels socis del Centre que visitin l'exposició. Cada votant podrà disposar d'una sola papereta de votació, en la qual hi haurà de constar ben clarament el nom i el cog-



# Seccions

nom del soci. Cada papereta comportarà tres punts per a l'obra que sigui votada per al primer premi, dos punts per a la del segon i un punt per a la del tercer. Si alguna papereta de les dipositades no s'adequa a les condicions que es fan constar, serà anul·lada durant l'escrutini.

**Exposició:** del 2 al 31 de març a la sala del 1r pis.

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

## Excursions

### Excursió al Pallars Jussà Diumenge 2

Visita guiada del castell de Mur i de la

col·legiata de Santa Maria de Mur (s. xi).

**Viatge:** amb autocar.

**Lloc de trobada:** pl. Catalunya/Rivade-neyra a les 7 del matí.

**Vocals:** Josefina Garriga i Eduard Estrada. (☎ 934 545 769).

**Inscripció:** del 6 al 30 d'octubre.

### Excursió incògnita Diumenge 23

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/Rivade-neyra, a 3/4 de 8 del matí.

**Vocals:** Eduard Estrada i Josefina Garriga (☎ 934 545 769).

**Inscripció:** del 3 al 20 de novembre.

# SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

## Activitats de cinema

### Sessió 1942 Videotertúlia Dilluns 3

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

Com cada primer dilluns de mes ens reunim per projectar aquells vídeos que els nostres amics ens aporten, sense programació prèvia, per tal de comentar-los entre tots.

### Taller de vídeo

Tots els dijous de novembre es fa el curset de vídeo; per això s'ha decidit no oferir el taller de vídeo, ja que el nombre de col·laboradors i d'equipaments no ho permet.

### Sessió 1943 Projectió de Racons d'Europa Dilluns 10

**Realització de Ramon Font**

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



Racons d'Europa.

Ramon Font ens proposa un muntatge de 60 min de clips musicals a partir d'una tria d'escenes de la seva filmografia, de llocs tan dispars com La Rioja, Helsinki, Istanbul, Escòcia, Andorra, Sevilla, Venècia, Dubrovnik i Míkonos.

### Sessió 1945 Projectió de L'amic Paco Dilluns 24

**Realització de Joan Bibian Mateo**

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



Paco Candel

Documental de 70 min de gran vàlua testimonial sobre Francesc Candel Tor-tajada, escriptor mort l'any passat i que, majoritàriament, va dedicar la seva

obra a l'onada migratòria espanyola cap a Catalunya. La família de Candel foren, també, emigrants, i en arribar a Barcelona anaren a viure a les barraques de Montjuïc. Sempre ha viscut a la Zona Franca, cosa que li ha permès estar a prop dels problemes dels immigrants. Joan Bibian, veí també de la zona franca, coneix bé la gent i el barri que ha estat la matèria literària de Candel, i amb aquest documental ens acosta a l'home, el veí i l'amic.

## Activitats musicals

### Sessió 1944

### Projectió del film mut Steaboard Bill Jr.

**Dilluns 17**

**A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes**  
*L'heroi del riu*, de Buster Keaton (1928), amb música composta expressament per Carles Robert, i interpretada en directe al piano pel seu autor, acompanyat de Miquel Àngel Marín al clarinet, Gabriela Deakin al violoncel i Josep Lluís Bieito a la guitarra.

Us anunciem que gaudireu d'una sessió memorable. Un dels millors films de Keaton, com sempre enfrontat a la intolerància de les persones i a la lluita contra els elements. És famosa l'escena en la qual una façana cau damunt d'ell i no li passa res perquè coincideix amb una finestra oberta. Keaton, amb enginy, lluita, sobreviu i triomfa, salvant el seu pare, a la dona que estima i al pare d'aquesta, en una successió de gags incomputables.



Steaboard Bill jr.





# Comissions i serveis

## ESCOLA DE MUNTANYA

### Informació dels cursos de desembre

#### Tècniques d'entrenament per l'escalada Del 9 al 16

**Modalitat:** escalada.

**Nivell:** iniciació.

**Objectiu:** conèixer i practicar els principis bàsics de l'entrenament per a l'escalada en roca, la seva planificació i metodologia.

#### Teòriques:

**Dimarts 9:** parts d'una sessió d'entrenament i pràctiques de tècnica i coordinació gestual en sala de boulder. Les sessions teòriques es faran a les 8 del vespre al CEC.

#### Pràctiques:

**Dissabte 15:** mètodes d'entrenament específics per millorar la força i la resistència. Utilització d'una sala de boulder.

**Diumenge 16:** aplicació de l'entrenament tècnic i tàctic de l'escalada en roca. Entrenament de l'escalada a vista i en vies assajades.

**Places:** mínim 6 fins a un màxim de 8.

**Inscripció:** del 3 al 2 de desembre.

#### Preus:

80 € socis CEC.

100 € resta d'inscrits.

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

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

#### Informació general:

**Ràtio:** 1 vocal instructor per a cada 8 alumnes.

**Material necessari:** arnès, peus de gat, bossa de magnesi i llibreta per fer apunts per a les pràctiques de tècnica i coordinació gestual a la sala de boulder.

**Nivell esportiu mínim i experiència:** és recomanable haver realitzat el curs d'iniciació a l'escalada.

### Avançament d'altres cursos

#### Programa de formació i actualització de coneixements per a vocals del CEC

**Objectiu general del curs:** proporcionar

als vocals del CEC la formació i reciclatge necessari per a poder desenvolupar la seva tasca amb seguretat i qualitat.

**Definició:** el curs de formació i actualització de coneixements per a vocals és la continuació del procés de formació i reforç de la seva tasca com a vocals de les seccions. Aquest curs pretén aconseguir que els vocals obtinguin la seguretat i experiència necessària per a realitzar amb eficàcia les activitats excursionistes. El curs constarà d'un bloc comú gratuït per a tots els vocals i un bloc específic, que serà opcional.

El **bloc comú** constarà de cinc parts:

- **Seguretat a la muntanya:** perills derivats d'agents atmosfèrics, desprendiments, i medi que ens envolta. Perills derivats de la persona. Actuació en cas d'accident. Evacuació amb helicòpter.

- **Primers auxilis:** aspectes bàsics de l'atenció sanitària immediata. Lesions derivades de la pràctica esportiva. Petites malalties. Situacions excepcionals. Situacions derivades de l'activitat. Farmaciola.

- **Legislació:** legislació esportiva. Legislació sobre activitats en el medi natural. Legislació sobre tècnics. Assegurança del CEC.

- **Tècnica:** tècniques de progressió: marxa a peu. Descens i ascens. Grimpada i desgrimpada. Marxa amb raquetes. Tècniques d'orientació i cartografia: geografia i topografia. Cartografia. El mapa. Lectura del mapa. Particularitats del terreny. Construir un itinerari. La brúixola. L'altímetre. Les operacions fonamentals amb la brúixola. Fer servir el mapa sobre el terreny. Navegació. El GPS.

- **Dinàmica de grups:** formació i aprenentatge. Psicologia del grup. Esperit d'equip. Tècniques de dinàmiques de grup.

En el bloc específic el vocal podrà optar per fer un curs de l'EMCEC de la modalitat que esculli: excursionisme, alpinisme, escalada, esquí de muntanya, espeleologia, vies ferrades, descens d'engorjats, prevenció i seguretat. En aquests cursos el vocal pagarà la totalitat del curs i a mesura que vagi fent sortides amb la seva secció se li retornaran els diners del curs.

**Càrrega lectiva:** el curs tindrà una càrrega lectiva de 25 hores teòrico-

pràctiques:

- Seguretat a la muntanya: 6 h.
- Primers auxilis: 6 h.
- Legislació: 4 h.
- Tècnica: 5 h.
- Dinàmica de grups: 4 h.

#### Calendari:

- **1r curs:** del 13 de gener al 17 de març del 2009.
- **2n curs:** del 20 d'abril al 17 de juny del 2009.
- **3r curs (intensiu):** del 4 al 19 de juliol del 2009.
- **4t curs:** del 5 d'octubre al 2 de desembre del 2009.

**Inscripcions:** us podeu inscriure a partir del 3 de novembre a l'àrea d'atenció al soci.

**Metodologia:** cursos magistrals. Exposició per part del professor amb Power Point. Anàlisi de casos pràctic i teòrics. Vivències pràctiques per part dels vocals. Anàlisi sobre el terreny.

**Documentació:** es facilitarà a l'inici del curs. Diploma i certificat d'assistència.

**Places:** màxim de 30 places per curs.

#### Curs de formació interna i actualització de coneixements 1r curs

**Del 13 de gener al 17 de març de 2009**

**Modalitat:** formació interna per a vocals.

**Objectius:** proporcionar als vocals del CEC la formació i reciclatge necessari per poder desenvolupar la seva tasca amb seguretat i qualitat.

**Places:** 30 places.

**Inscripcions:** de l'1 d'octubre al 15 de desembre.

**Preus:** gratuït per tots els vocals de CEC.

**Informació general:** les sessions teòriques es faran a les 8 del vespre al CEC.

#### Programació:

##### Seguretat a la muntanya

- **Dimarts 13 de gener**  
Perills derivats d'agents atmosfèrics, de desprendiments, del medi que ens envolta i de la persona. 1a part

- **Divendres 16 de gener**  
Perills derivats d'agents atmosfèrics, de desprendiments, del medi que ens envolta i de la persona. 2a part.

- **Dimarts 20 de gener**  
Actuació en cas d'accidents. Evacuació amb helicòpter.



# Comissions i serveis

#### Primers auxilis

- **Dimarts 27 de gener**  
Aspectes bàsics de l'atenció sanitària immediata. Lesions derivades de la pràctica esportiva.
- **Divendres 30 de gener**  
Situacions derivades de l'activitat. Situacions excepcionals.
- **Dimarts 3 de febrer**  
Petites malalties. Farmaciola.

#### Legislació

- **Dimarts 10 de febrer**  
Legislació esportiva. Legislació sobre activitats en el medi natural
- **Divendres 13 de febrer**  
Legislació sobre tècnics.

Assegurança del CEC.

#### Tècnica

- **Dimarts 17 de febrer**  
Tècniques de progressió.
- **Dimarts 24 de febrer**  
Tècniques d'orientació i cartografia
- **Divendres 27 de febrer**  
El GPS.

#### Dinàmica de grups

- **Dimarts 3 de març**  
Conducció de grups.
- **Dimarts 10 de març**  
Psicologia del grup.
- **Dimarts 17 de març**  
Cloenda del curs.

## Natació

Al llarg d'aquest mes de novembre tenim previst poder participar en les següents activitats:

#### Entrenaments:

- dissabte 8: piscina Sant Jordi.
- diumenge 15: sessió de tecnificació al CAR de Sant Cugat del Vallès.

## Excursionisme

### Els colors de la tardor: una passejada pels boscos del Montseny

#### Diumenge 9

La finalitat de l'excursió és l'observació dels boscos del Montseny, especialment la fageda de la vall de Santa Fe. La interpretació de l'entorn és a càrrec de la Montserrat Solano, membre de la secció de Geografia i Ciències Naturals del Centre, que ens ensenyarà a identificar les diferents espècies d'arbres. Hi haurà examen, qui no aprovi tornarà a peu a casa. Cal portar l'esmorzar, el dinar, calçat adequat, roba d'abric i impermeable. És una excursió oberta a tothom. Us hi esperem.

**Itinerari:** can Casades (aparcament de Santa Fe) - pla de Mulladiu - empedrat de Morou - embassament de Santa Fe - can Casades.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Hora de trobada:** a 3/4 de 8 del matí a Fabra i Puig (davant de l'estació de la RENFE).

## COMISSIÓ D'ESPORT ADAPTAT

### Crònica de la Comissió

#### 81 Travessia nedant al port de Barcelona

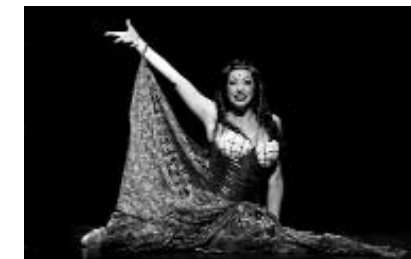
El 28 de setembre passat es va celebrar la 81a edició de la Travessia nedant al port de Barcelona, dins dels actes de les festes de la Mercè, organitzada per CN Atlètic Barceloneta. Amb un gran èxit de participació –més de 800 inscrits–, i un dia esplèndid van poder nedar les diverses categories en les respectives longituds. En el cas de les persones amb discapacitat, el reco-

regut és de 400 m, al llarg de l'espigó del Maremàgnum fins al portal de la Pau. El CEC va contribuir amb tres participants d'aquesta categoria, en aquesta 26a particular edició, que varen fer els següents temps:

Kilian Ruiz: 08:43:0  
Josep Largo: 09:25:0  
Jordi Largo: 10:51:7

En Josep Largo, que neda en la classe S-11, com a cec, i amb pilot, va ésser el primer de la seva categoria i va guanyar una copa ben merescuda.

## ATENCIÓ AL SOCI



## Activitats

### Country i danses d'arreu del món Dimecres 5 i 19

A la sala nova del primer pis a 2/4 de 8 del vespre.

**Vocal:** Pepa Igartua / Professora Neus. (atenciosoci@cec.cat ☎ 932 136 640).  
**Inscripció:** el preu es de 6 € al mes. Farem dos grups: els que no en saben, de 7:30 a 8:30. Els que ja en saben, de 8:30 a 9:30h.

### Spamalot de Monty Python's Dimecres 26

Al Teatre Victòria a les 8 del vespre.  
**Vocal:** Pepa Igartua (atenciosoci@cec.cat 932 136 640).  
**Inscripció:** el preu es de 31 €. Inscriviu-vos al més aviat possible.



# 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  
Més de 20 activitats mensuals

## Sortides guiades

Excursions temàtiques  
Excursions familiars  
Excursions per a gent gran

Escalades  
Descens d'engorjats  
Espeleologia  
Alpinisme  
Vies ferrades

Més informació a [www.cec.cat/guies](http://www.cec.cat/guies)