



# butlletí per als socis gener 2009

Paradís, 10 | 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

## Commemoració del 132è aniversari del CEC

El 26 de novembre passat a la sala d'actes tingué lloc la commemoració del 132è aniversari del Centre Excursionista de Catalunya. El president del CEC, Josep Manel Puente, va obrir l'acte amb un parlament en el qual va donar la benvinguda als assistents. Després intervingué Andreu Rafa, com a president de la Comissió del Centenari de l'Esquí, i va presentar el programa d'actes del centenari.

Tot seguit, el secretari del jurat del Premi, Enric Ventura, va llegir l'acta segons la qual es concedia el 26è Premi Pau Vila de Recerca sobre Geografia i Ciències Naturals, que aquest any va correspondre al treball «Flora i vegetació del roc de Forrellac», de Romà Rigol i Valentí González. La presidenta de la Secció, Montserrat Llorens, va anunciar la convocatòria del 23è Premi Pius Font i Quer de Fotografia botànica, per al proper any 2009. També intervingué Daniel

Romaní, que va presentar el seu llibre *L'esquí a Catalunya. 100 anys d'història*.

Després es van lliurar les plaques commemoratives a les entitats excursionistes que aquest any celebren la seva fundació: la Secció Excursionista del Foment Martinenc, amb 100 anys; i els que complien 25 anys: el Centre Excursionista Baix Empordà, el Centre Excursionista Cim, el Centre Excursionista

Escalenc, el Centre Excursionista Sallenc, el Centre Muntanyenc Sant Llorenç i el Grup Excursionista La Rata Cellarda.

Va tancar l'acte el secretari general de l'esport de la Generalitat de Catalunya, Manuel Ibern, que va felicitar el CEC, tant pel seu 132è aniversari, com pels cent anys d'esquí, i va encoratjar tots els representants de les entitats presents a seguir endavant pel bé de l'esport català.

Els assistents van poder visitar l'exposició «Cent anys d'esquí a Catalunya», que recentment s'ha instal·lat al Centre. La segona part d'aquest acte commemoratiu tingué lloc el divendres 28 amb un sopar social al Col·legi Pare Manyanet, en el qual hi van assistir un centenar de socis.

## En memòria de Jaume Fabrès i Amorós

El 8 de gener a 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes tindrà lloc un acte en memòria del nostre consoci Jaume Fabrès i Amorós, que va morir el setembre passat. Per això es farà la presentació del seu llibre *Records d'un alpinista*, a cura de Lluís Puntís, expresident del CEC. A continuació

hi haurà una projecció de diapositives seves comentades per Josep M. Sala, que reflecteixen la seva activitat muntanyenca en diverses muntanyes del món. Obrirà l'acte el president del CEC, Josep Manel Puente, acompanyat pel president de la Secció de Muntanya, Emili Rissech.



¿Vols un bon regal per Nadal? El CEC et dona moltes pistes.

# REGALA NADAL, REGALA CEC

El llibre *100 anys d'esquí a Catalunya. Passions de neu* et convida a 15 dies d'esquí de franc a les millors pistes catalanes.

Avança't al Nadal. Demana'l a l'Àrea d'atenció al soci.  
\* Forfets d'un dia gratuïts a les estacions relacionades.  
Disponibilitat subjecta a la comunicació de l'ACFEM.

**15** forfets\* de regal amb la compra d'aquest llibre

**VALOR TOTAL APROXIMAT 400€**

Centre Excursionista de Catalunya  
Paradís, 10 | 12-08002 Barcelona

Per tan sols **43€**



# Espai CEC

## SUMARI

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

**Activitats**..... 3

**SORTIDES** ..... 3

EXCURSIONISME I ESPORTS DE MUNTANYA ..... 3

ACTIVITATS CULTURALS ..... 9

ACTIVITATS TURÍSTIQUES ..... 9

ACTIVITATS D'ESPORT ADAPTAT .... 9

**ACTIVITATS A L'ESTATGE SOCIAL** ..... 9

ACTES INSTITUCIONALS ..... 9

CONFERÈNCIES / AUDIOVISUALS / VIDEOREPORTATGES ..... 9

PRESENTACIÓ DE LLIBRES ..... 10

CONCURSOS ..... 10

SESSIONS DE LABORATORI ..... 10

ACTIVITATS MUSICALS I DANSES ..... 10

ACTIVITATS DE CINEMA ..... 10

**CURSOS DE FORMACIÓ** ..... 11

**Agenda mensual** ..... 6

## EL BUTLLETÍ ELECTRÒNIC

¡Ja tenim 100 socis que han demanat el butlletí electrònic!

Per contribuir a l'estalvi energètic i de recursos naturals, **DEMANEU EL BUTLLETÍ ELECTRÒNIC.**

Només us aportarà avantatges:

- Rebreu el butlletí en format PDF al vostre @ abans del 24 del mes anterior.
- Estareu al dia de les activitats del CEC abans que ningú.
- Evieu-nos un @ a [butlleti.pdf@cec.cat](mailto:butlleti.pdf@cec.cat) amb les vostres dades (nº de soci, nom i @ personal).

## SEU DEL CEC

- Carrer del Paradís, 10 i 12  
08002 Barcelona  
☎ 933 152 311, Fax 933 151 408  
[cec@cec.cat](mailto:cec@cec.cat), [www.cec.cat](http://www.cec.cat)

## MEMBRE FUNDADOR DE

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

## 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 9:30 a 14:30 i de 17:30 a 21:30
- **Redacció de Muntanya:** Dimarts i dijous de 19:30 a 21:00

## SERVEIS

- **Escola de Muntanya**  
[escola@cec.cat](mailto:escola@cec.cat)  
Cursos de formació. De dilluns a divendres
- **Xarxa de Refugis i Xalets del CEC**  
8 equipaments
- **Complex Esportiu de Can Caralleu**  
Esports, 2-8 / 08017 Barcelona  
☎ 932 037 874
- **Publicacions**  
[revista.muntanya@cec.cat](mailto:revista.muntanya@cec.cat)
  - Muntanya (revista bimestral)
  - Butlletí per al soci (mensual)
  - Guies de muntanya i altres obres
- **Arxiu Fotogràfic**  
[arxiufotografic@cec.cat](mailto:arxiufotografic@cec.cat)  
280.000 clixés. Dimarts i dijous
- **Biblioteca**  
[biblioteca@cec.cat](mailto:biblioteca@cec.cat)  
32.000 documents. De dilluns a divendres
- **Cartoteca**  
[cartoteca@cec.cat](mailto:cartoteca@cec.cat)  
6.000 mapes. 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**
- **Companyia de Guies de Muntanya (UIAGM)**  
[companyiaguies@cec.cat](mailto:companyiaguies@cec.cat)  
De dilluns a divendres
- **Lloguer de material de muntanya**  
Paradís, 10, bxs.  
Del 1 de gener al 30 d'abril  
Dilluns, dimarts, dimecres i dijous de 19:30 a 21:30  
Del 1 de maig al 31 de desembre  
Dimarts i dijous de 19:30 a 21:30
- **Descomptes en instal·lacions i activitats**
- **Estudi d'edició de vídeo**
- **Aules amb instal·lació audiovisual**
  - Artur Osona
  - Pompeu Fabra
  - Sala d'actes
- **Sales d'exposicions**
  - Albert H. Gordon
- **Secretaria** [secretaria@cec.cat](mailto:secretaria@cec.cat)

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

## REFUGIS I XALETES

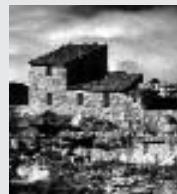
### ■ Refugi d'Amitges

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



### ■ Refugi Ciriac Bonet

Siurana (740 m)  
Guardes: Toni Arbonés i Miriam Richart  
☎ 977 821 337  
18 places



### ■ Refugi Joan Ventosa i Calvell

Estany Negre de Boí (2.200 m)  
Guarda: Miquel Sánchez  
☎ 973 297 090  
80 places  
[www.imagnalia.net/ventosa/](http://www.imagnalia.net/ventosa/)



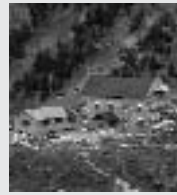
### ■ Refugi Josep M. Blanc

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



### ■ Refugi de la Renclusa

Vall del riu Èssera, Benasc (2.140 m)  
Guarda: Antoni Lafont  
☎ 974 552 106  
92 places



### ■ Refugi d'Ulldeter

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



### ■ Xalet Juli Soler i Santaló

Salardú (1.270 m)  
Guardes: Marc Vilatovà i Idoia Lejarzaburu  
☎ 973 645 016  
112 places  
[www.refugisalaradu.com](http://www.refugisalaradu.com)



### ■ Xalet de la Molina TANCAT

[www.xaletcec.com](http://www.xaletcec.com)



# Activitats

## SORTIDES

### EXCURSIONISME I ESPORTS DE MUNTANYA

Les sortides de la Companyia de Guies són dutes per guies i tècnics professionals.

### Excursions de motxilla

#### Informació d'interès per als practicants d'activitats en el medi natural

Les activitats en el medi natural es poden veure afectades per factors meteorològics, per l'ecosistema i per altres dificultats del medi físic on es practiquin, de manera que poden comportar riscos per a la salut.

El participant ha de seguir totes les normes de seguretat orals i escrites que els responsables de l'activitat estableixin, eximint-los de tota responsabilitat per accident o danys si s'incompleix alguna d'aquestes normes.

El material personal adient per practicar l'activitat és el que indica l'organització. Si no es compleix aquest requisit pot representar l'exclusió de l'activitat.

El participant haurà d'estar en possessió d'una assegurança que doni cobertura a l'activitat específica que hagi de desenvolupar.

Abans de l'inici de l'activitat, tots els participants hauran de llegir i acceptar amb la seva signatura el Consentiment informat que els lliurarà el responsable de l'organització. Si no se signa, representarà l'exclusió de la pràctica de l'activitat.

### BAIXA / MITJANA MUNTANYA

#### Matinal pel rodal de Sabadell (Camí-Tren)

##### Dissabte 3 de gener

**Itinerari:** barri de Rosales, ca n'Arús, can Vinyals, torrent del ball de bastons i els forats de can Viver.

**Temps de camí:** 3 h 30 min.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Inscripcions:** del 15 al 31 de desembre.

**Viatge:** FGC, pl. Catalunya a les 8:30.

**Vocal:** Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

**Guia:** *Itineraris pel rodal de Sabadell* (Unió Excursionista de Sabadell).

**Organització:** Secció d'Història i Art.

#### Del turó de l'Home a les Agudes Diumenge 4 de gener

**Itinerari:** font de Passavets, l'Aveteda, collet de Rocs Cremats, turó de l'Home, les Agudes, font del Briançó, pla de l'Espinal, font de Passavets.

**Temps de camí:** 4 h.

**Desnivell:** +400 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Mapes/guies:** *Montseny*. (Editorial Alpina).

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Vocals:** Gerard Horrillo i Àlvaro Arenas.

**Organització:** Comissió de Jovent

#### Serra de Cardó

##### Dissabte 10

**Itinerari:** Rasquera, font del Teix, creu de Santos, Balneari de Cardó.

**Temps de camí:** 4 h 45 min.

**Desnivells:** + 600 m / -440 m.

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

**Viatge:** amb autocar.

**Organització:** Companyia de Guies.

#### GR1- 4a etapa: Besalú – Oix

##### Diumenge 11 de gener

**Itinerari:** Besalú, can Batlle, can Güell, can Banyils, Tortellà, oratori de Sant Roc, Plansalloses, coll Palomeres, Oix.

**Temps de camí:** 5h 20 min.

**Desnivell:** +500 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil

**Viatge:** amb autocar.

**Vocal:** Joaquim Sánchez i Lluís Rotllan.

**Organització:** Secció de Muntanya.

#### Excursió a Collserola:

##### de Can Borrell a Sant Medir

##### Diumenge 11

**Itinerari:** can Borrell, ermita de Sant Adjutori, forn ibèric, Sant Medir.

**Temps de camí:** 2 h.

**Desnivell:** +100 m.

**Dificultat:** \* molt fàcil

**Lloc de trobada:** a Can Borrell a les 10 del matí.

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Vocals:** Montserrat Orfila ☎ 932 043 545 i Roser Canals ☎ 934 181 221).

**Organització:** Secció de Geografia i Ciències (ExFaVePro).

#### De l'Ordal a puig Agulles

##### 15 de gener

**Itinerari:** Ordal, el Montcau, roc de Forellac, puig d'Agulles, fondo de Mas Gra-

nada, Ordal.

**Temps de camí:** 2 h 30 min.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Desnivell:** 300 m.

**Mapa:** *Serralada de l'Ordal* (Editorial Alpina).

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Lloc de trobada:** a les 10 del matí a la pl. de Dolors Vendrell de l'Ordal.

**Vocal:** Josep M. Batlle ☎ 629 26 43 03 ([jmbatlle@hotmail.com](mailto:jmbatlle@hotmail.com)).

**Organització:** Secció de Càmping.

#### Pujada col·lectiva al santuari de Cabrera

##### Diumenge 18 de gener

Dins dels actes del centenari de la Secció de Muntanya, aquesta sortida constarà de 7 o 8 recorreguts dificultat i durada diverses (des de 2 hora fins a 5 hores).

**Viatge:** amb autocar.

**Organització:** Secció de Muntanya.

#### ■ Ruta 1: coll de Bracons – Santuari de Cabrera- Cantonigròs

**Itinerari:** coll de Bracons, fageda de Grevolosa, riu Fornés, la Freixeneda, baga de la Faja, l'Osca, santuari de Cabrera, pont de la Rotllada, Cantonigròs.

**Temps de camí:** 5 h.

**Desnivells:** +500 m / -420 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

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

#### ■ Ruta 2: els Hostalets d'en Bas – Santuari de Cabrera – Cantonigròs (I)

**Itinerari:** els Hostalets d'en Bas, Sant Miquel de Castelló, Easos de Pibernat, coll d'Uran, el molí de la Faja, el port de la Faja, santuari de Cabrera, coll de Cabrera, port de la Rotllada, Cantonigròs.

**Temps de camí:** 5 h 25 min.

**Desnivells:** +900 m / -500 m.

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

**Vocals:** Xavier Junquera i Ignasi Nadal.

#### ■ Ruta 3: els Hostalets d'en Bas – Santuari de Cabrera – Cantonigròs (II)

**Itinerari:** Hostalets d'en Bas, la Llobatera, la Portallera, Pujolriu, GR-2, Comajoan, cabanes d'Aiats, pla d'Aiats, coll del Bram, collet de Cabrera, Cabrera (per les escales), santuari, i retorn pel pont de la Rotllada i Cantonigròs.

**Temps de camí:** 6h

**Desnivells:** +810 m / -420 m.

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

**Vocals:** Francesc Chiva i Emili Rissech.

#### ■ Ruta 4: pont de la Rotllada – santuari de Cabrera – Cantonigròs

**Itinerari:** pont de la Rotllada, casa d'Aiats, coll de Bram, santuari Cabre-





ra, pont de la Rotllada, Cantonigròs.

**Temps de camí:** 4h

**Desnivells:** +420m / -420 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Vocals:** Toni Muñoz.

■ **Ruta 5: molí de la Massallera – santuari de Cabrera - Sant Julià de Cabrera**

**Itinerari:** molí de la Massallera, font de Cabrera, collet de Cabrera, santuari de Cabrera per les escales, i retorn per Sant Julià de Cabrera.

**Temps de camí:** 3 h.

**Desnivells:** +400 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Vocals:** Alexandre Costa i Encarnació Pascuas.

■ **Ruta 7: pont de les Perxes – santuari de Cabrera – Sant Julià de Cabrera**

**Itinerari:** pont de les Perxes, Sant Julià de Cabrera, collet de Cal Vidrier, camí de la Serrica, pas de l’Oscà, santuari de Cabrera, Sant Julià de Cabrera.

**Temps de camí:** 4 h.

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

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

**Camí de les Bateries de Montserrat**

**Dissabte 24**

**Itinerari:** Collbató, camí de les Bateries, dreuera de Sant Joan, ermita de Sant Joan, ermita de Sant Onofre, pas de Trencabarrals, pla dels Ocells, pas dels Francesos, escala dels Pobres, monestir de Montserrat.

**Temps de camí:** 4 h 30 min.

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

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

**Viatge:** amb autobús, tren i cremallera.

**Lloc de trobada:** Metro L3, estació Maria Cristina (sortida Capità Arenas) a les 7:50.

**Inscripcions:** del 7 al 22 de gener.

**Vocal:** Jordi Lucea ☎ 934-200-927.

**Organització:** Secció d’Història i Art.

**Roques del Corb i Sant Honorat**

**Dissabte 24**

**Itinerari:** Hostal del Boix, grau de Porta, casa del Corb, coll de Mu, Sant Honorat, castell, Llebre, Hostal del Boix.

**Temps de camí:** 4 h

**Desnivells:** +480 m / -480 m.

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

**Viatge:** amb autocar.

**Organització:** Companyia de Guies.

**El Garraf**

**Diumenge 25 de gener**

**Itinerari:** Olivella, cal Montaner, puig de

la Mola, turó de l’Espinader, cal Rigol, collada de la Clota, castell d’Eramprunya, ermita de la Mare de Déu de Bruguers.

**Temps de camí:** 4 h 30 min.

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

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Viatge:** amb autocar.

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

**Organització:** Secció de Muntanya.

**Riu Glorieta**

**Dissabte 7 de febrer**

**Inscripció:** del 12 de gener al 3 de febrer.

**Organització:** Companyia de Guies.

**El Garraf misteriós (Camí-Tren)**

**Dissabte 7 de febrer**

**Itinerari:** Garraf, camí de les costes, la Pleta, els cocons de Vallgrassa, can Planes, el fondo del Tro, Capdànsens, can Lluçà, el Castellet, Garraf.

**Temps de camí:** 5 h.

**Desnivells:** +/- 650 m.

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

**Inscripció:** del 22 de gener al 5 de febrer.

**Viatge:** RENFE, ps. de Gràcia a les 8:35 h i Sants a les 8:40 h.

**Guia:** Joan Tutusaus i Martí. *El Garraf a peu*. Cossetània Edicions (Col·lecció Azi-mut, 74).

**Vocal:** Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

**Organització:** Secció d’Història i Art.

**Volta a les Agulles de Montserrat**

**Dissabte 21 febrer**

**Inscripció:** del 19 de gener al 17 de febrer.

**Organització:** Companyia de Guies.

**ALTA MUNTANYA HIVERNAL**

**Corredors al Cadí**

**Dissabte 10 de gener**

**Itinerari:** Estana, Ordiguer, canal Amagada, Sabat, canal de Cristall.

**Temps de camí:** 6/8 h.

**Desnivell:** 800/850 m.

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

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Organització:** Companyia de Guies.

**Bachimala**

**Dissabte 10**

**i diumenge 11 de gener**

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Vocal:** Rafa Manzano

**Organització:** Comissió de Joves

**Pic de Costabona amb raquetes**

**Diumenge 11 de gener**

**Itinerari:** pàrquing de les pistes Vallter 2000, pla de Coma Ermada, portella de Morenç, pic de Coma Ermada (2.502 m), puig de la Llosa (2.454 m), portella de Callau, Roca Colom (2.510 m), Costabona (2.485 m).

**Temps de camí:** 6-7 h.

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

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

**Material:** grampons, piolet, pals, raquetes i Arva.

**Mapes i informació:** *Vall de Ribes, Camprodón, Ulldeter* (Editorial Alpina).

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Vocal:** Joan Ramón Montes.

**Organització:** Secció de Muntanya.

**Pic de Comapedrosa amb raquetes**

**Dissabte 17**

**i diumenge 18 de gener**

**Itinerari:**

**Dissabte:** Barcelona, Arinsal, Aigüesjunes, refugi de Comapedrosa.

**Diumenge:** Refugi, estany Negre, collada del Forat de Marhiverns, cim de Comapedrosa, i tornada al refugi i al vehicle.

Activitat reservada a participants que dominin l’excursionisme hivernal amb raquetes, piolet i grampons.

**Reunió:** Dijous 15 a les 8 del vespre.

**Vocals:** F.X. Gregori i Rosa M. Comamala.

**Organització:** Secció de Muntanya.

**Corredor Faustin – Mont Valier**

**Divendres 23 de gener**

**Itinerari:** Refugi d’Aula, coll Faustin, Mont Valier.

**Temps de camí:** 5 h.

**Desnivells:** 1.300 m.

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

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Organització:** Companyia de Guies.

**Pirena 2009**

**Dissabte 24**

**i diumenge 25 de gener**

**Itinerari:** Rubió, Refugi de Comes de Rubió, itinerari de la cursa (per determinar).

**Temps de camí:** 3 h.

**Desnivell:** +400 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Vocals:** Gerard Horrillo i Àlvaro Arenas.

**Organització:** Comissió de Jovent

**La tossa Plana de Lles**



**amb raquetes**

**Dissabte 24**

**i diumenge 25 de gener**

**Itinerari:** estació d’esquí nòrdic de Lles de Cerdanya, Refugi de Pradell, pla de les Someres, tossa Plana de Lles (2.916 m).

**Temps de camí:** 4 h.

**Desnivell:** 800 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil

**Mapes/guies:** *Cerdanya* (Editorial Alpina).

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Vocals:** Gerard Horrillo i Àlvaro Arenas.

**Organització:** Comissió de Jovent

**Corredor NO Forcanada**

**Dissabte 21 de febrer**

**Inscripció:** del 19 de gener al 17 de febrer.

**Organització:** Companyia de Guies.

**Excursions científiques**

**Recerca botànica al Montseny**

**Diumenge 11**

Sortida de treball de camp al Montseny pel projecte «Cartografia corològica de les espècies bioindicadores».

**Inscripció:** adreceu-vos als directors científics Valentí González i Josep Nuet.

**Organització:** Secció de Geografia i Ciències (Equip de Recerca Botànica del GEBRPA).

**Excursió al Capcir amb raquetes**

**Diumenge 25**

**Itinerari:** el Angles, jaça de Bernardí, estany d’Aude.

**Temps de camí:** 5-6 h.

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

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

**Objectiu:** observació del paper de la neu sobre la vegetació de l’alta muntanya.

**Lloc de trobada:** pl. de Catalunya - Riva-deneyra a 3/4 de 6 del matí.

**Viatge:** amb autocar.

**Inscripció:** a partir del dilluns 12 de gener. Consulteu el material necessari i les condicions abans de fer la inscripció.

**Vocals:** Joan Ramon Montes i Josep Nuet.

**Organització:** Secció de Geografia i Ciències (Grups d’Estudis Botànics Ramon Pujol i Alsina).

**Excursions amb gent gran**

**De Vilanova a Castellet**

**Dimecres 14 de gener**

**Itinerari:** Vilanova i la Geltru, torrent de

la Pastera, mas de l’Artís, mas Cremat, mas Balaguer, fondo de Cova Pineda, pantà de Foix, Castellet.

**Temps de camí:** 3 h 30 min.

**Desnivells:** +255 m / -160 m.

**Dificultat:** \* molt fàcil.

**Viatge:** amb autocar.

**Organització:** Companyia de Guies.

**Montnegre**

**Dimecres 21 de gener**

**Itinerari:** Hortsavinyà, can Pica, coll de Sant Benet, font de la Brinxa, Sant Martí de Montnegre, can Mora, can Munta, Vallgorguina.

**Temps de camí:** 4 h.

**Desnivells:** -283 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Viatge:** amb autocar.

**Organització:** Companyia de Guies.

**La vall del riu Anoia**

**Dimecres 28 de gener**

**Itinerari:** Vallbona d’Anoia, riu Anoia, can Ferrer del Coll, molí de Can Romeu, ermita de Sant Miquel, font de les Torres, el Bedorc, les Flandes, la Venta, font del Rossinyol, Piera.

**Temps de camí:** 3 h 30 min.

**Desnivells:** +300 m /-283 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Viatge:** amb autocar.

**Organització:** Companyia de Guies.

**Excursió a Guanta**

**Dissabte 31 de gener**

**Itinerari:**

**Caminadors:** can Vinyals, dolmen de Serra Llosa o Cavallera, coll del Rossinyol, casa de Guanta, castell de Guanta (turó del Corb), can Montllor de Dalt, can Padró, Castellar del Vallès.

**No camindaors:** a concretar. A la tarda tots plegats, visitarem el casal dels Pessebres, i farem una petita degustació de carquinyolis i vi dolç.

**Temps de camí:** 3 h 30 min.

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

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Mapes i informació:** (ICC nº 40) *Vallès Occidental*.

**Inscripció:** 10 de gener.

**Lloc de trobada:** rda. Universitat/Balmes, a les 8 del matí.

**Viatge:** amb autocar.

**Vocals:** Josep Llinares (CE de Castellar, Toni Muñoz i Lluís Willaert).

**Organització:** Secció de Muntanya (Veterans).

**De l’Ametlla de Mar a la platja**

**de Santa Llúcia**

**Dimecres 4 de febrer**

**Inscripció:** del 12 al 30 de gener.

**Organització:** Companyia de Guies.

**A la Creu de l’Aragall**

**Dimecres 11 de febrer**

**Inscripció:** del 12 de gener al 5 de febrer.

**Organització:** Companyia de Guies.

**De Begur a Llafranc**

**Dimecres 18 de febrer**

**Inscripció:** del 19 de gener al 12 de febrer.

**Organització:** Companyia de Guies.

**Els cingles de Bertí**

**Dimecres 25 de febrer**

**Inscripció:** del 26 de gener al 19 de febrer.

**Organització:** Companyia de Guies.

**Excursions familiars**

**La Morella del Garraf**

**Diumenge 18**

**Temps de camí:** 3 h 45 min.

**Desnivells:** + 440 m / -430 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Viatge:** amb autocar.

**Organització:** Companyia de Guies.

**De Begur a Llafranc**



# Agenda gener 2009

Dates	Organització	Tipus d'activitat	Activitat (lloc / horari / a cura de, vocals)
<b>Dissabte 3</b>	<b>Història i Art</b>	EXCURSIÓ **	<b>Pel rodal de Sabadell.</b> Vocal: Vicenç Peig.
Dissabte 3 i diumenge 4	<b>Jovent</b>	ESQUÍ ALPI *	<b>Esquí a Vallter.</b> Vocals: Gerard Horrillo i Àlvaro Arenas.
<b>Diumenge 4</b>	<b>Jovent</b>	EXCURSIÓ *	<b>Del turó de l'Home a les Agudes.</b> Vocals: Gerard Horrillo i Àlvaro Arenas.
Dimecres 7, 14, 21 i 28	<b>Geogtafia i Ciències ERB</b>	LABORATORI	<b>Sessió de treball al laboratori de la secció.</b> A partir de 2/4 de 7 del vespre.
Dijous 8	<b>CEC</b>	IN MEMORIAM	<b>Homenatge Jaume Fabrós.</b> A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Dissabte 10	<b>Companyia de Guies</b>	ALPINISME	<b>Corredors al Cadí.</b>
Dissabte 10	<b>Companyia de Guies</b>	EXCURSIÓ **	<b>Serra de Cardó.</b>
Dissabte 10	<b>Esport adaptat</b>	NATACIÓ	<b>Entrenament a la piscina Sant Jordi.</b>
Dissabte 10	<b>Jovent</b>	BTT **	<b>Descobrir Collserola en BTT.</b> Vocals: Gerard Horrillo i Àlvaro Arenas.
Dissabte 10 i diumenge 11	<b>Muntanya</b>	EXCURSIÓ ****	<b>Pic de Bachimala.</b> Vocal: Rafa Manzano.
<b>Diumenge 11</b>	<b>Muntanya</b>	EXCURSIÓ **	<b>GR 1, 4ª etapa: Besalú-Oix.</b> Vocals: Joaquim Sánchez i Lluís Rotllan.
<b>Diumenge 11</b>	<b>Muntanya</b>	EXCURSIÓ ****	<b>Pic de Costabona (Raquetes).</b> Vocal: Joan Ramon Montes.
<b>Diumenge 11</b>	<b>Fotografia</b>	SORTIDA CULTURAL	<b>Visita Museu Industrial del Ter a Manlleu i jaciment ibèric a Folgueroles.</b> Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada.
<b>Diumenge 11</b>	<b>Geografia i Ciències ERB</b>	TREBALL DE CAMP	<b>Sortida al Montseny.</b> Vocals: Valentí González i Josep Nuet.
<b>Diumenge 11</b>	<b>Geografia i Ciències ExFaVePro</b>	EXCURSIÓ *	<b>De Can Borrell a Sant Medir.</b> Vocals: Montserrat Orfila i Roser Canals.
Dilluns 12	<b>Cinema i Vídeo</b>	AUDIOVISUAL	<b>Cloenda 1è curs de vídeo digital.</b> A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Dimarts 13	<b>CEC</b>	AUDIOVISUAL	<b>Projecció del XXIX Aplec Excursionista del Països Catalans a Sant Pau de Segúries.</b> A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Dimecres 14	<b>CEC</b>	PUBLICACIONS	<b>Presentació del llibre Montsegur-Puigcerdà, per la ruta càtar i el camí Vauban.</b> A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Dimecres 14	<b>Companyia de Guies</b>	EXCURSIÓ *	<b>De Vilanova i la Geltrú a Castellet.</b>
Dimecres 14	<b>Atenció al Soci</b>	DANSES	<b>Dances d'arreu del món.</b> A la sala nova del 1r pis a partir 2/4 de 8 dels vespre. A cura de la prof. Neus.
Dijous 15	<b>Geografia i Ciències</b>	CONFERÈNCIA	<b>«Camerun».</b> A cura del Dr. Rafael Battestini. A 2/4 de 8 a la sala d'actes.
Dijous 15	<b>Càmping</b>	EXCURSIÓ **	<b>De l'Ordal a puig Agulles.</b> Vocal: Josep M. Batlle.
Dijous 15	<b>Cinema i Vídeo</b>	AUDIOVISUAL	<b>Taller de vídeo.</b> De 7 a 9 del vespre a l'aula de la Secció.
Divendres 16	<b>Història i Art VERDAVERD</b>	PASSEJADA	<b>De la Trinitat Vella a la Trinitat Nova.</b> Vocal: Vicenç Peig.
Dissabte 17	<b>Companyia de Guies</b>	ESQUÍ DE MUNTANYA	<b>Ulldeter - coma de Vaca.</b>
Dissabte, 17	<b>Esport adaptat</b>	NATACIÓ	<b>Concentració de promeses al CAR de Sant Cugat, per la sessió mensual de tecnificació.</b>
Dissabte 17	<b>Història i Art</b>	SORTIDA CULTURAL	<b>Mataró: ruta Puig i Cadafalch. Argentina: Museu del Càntir.</b> Vocal: Mercè Falcó.
Dissabte 17 i diumenge 18	<b>Muntanya</b>	EXCURSIÓ ***	<b>Pic de Comapedrosa (Raquetes).</b> Vocals: F. X. Gregori i Rosa M. Comamala.
Dissabte 17 i diumenge 18	<b>Esquí nòrdic</b>	ESQUÍ NÒRDIC	<b>Curset i participació a la marxa Pirineus (Lles).</b>
<b>Diumenge 18</b>	<b>Muntanya</b>	EXCURSIÓ **/**	<b>Pujada col·lectiva al Santuari de Cabrera.</b> Vocals: Secció de Muntanya.
<b>Diumenge 18</b>	<b>Companyia de Guies</b>	EXCURSIÓ *	<b>Garraf – Sitges.</b>
Dilluns 19	<b>Cinema i Vídeo</b>	AUDIOVISUAL	<b>Sessió amb Jordi Pons.</b> A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Dimarts 20	<b>Atenció al soci</b>	PROJECCIÓ	<b>El dia de maïana,</b> a la sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre. A cura de Víctor Riverola, periodista.
Dimecres 21	<b>Geografia i Ciències</b>	PUBLICACIONS	<b>Presentació del llibre Flora i vegetació de la bassa de Sanavastre (Cerdanya),</b> de Valentí González i Josep Nuet. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Dimecres 21	<b>Companyia de Guies</b>	EXCURSIÓ *	<b>Montnegre.</b>
Dijous 22	<b>CEC</b>	INAUGURACIÓ	<b>Inauguració de l'Arxiu Històric del CEC.</b> A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Divendres 23	<b>Companyia de Guies</b>	ALPINISME	<b>Corredor Faustin – Mont Valier.</b>
Divendres 23	<b>Companyia de Guies</b>	ESCALADA GLAÇ	<b>Cascadisme a Izas.</b>
Dissabte 24	<b>Esport adaptat</b>	NATACIÓ	<b>3a Jornada de lliga catalana al CN Barcelona.</b>
Dissabte 24	<b>Història i Art</b>	EXCURSIÓ ***	<b>Camí de les Bateriaes a Montserrat.</b> Vocal: Jordi Lucea.
Dissabte 24	<b>Companyia de Guies</b>	EXCURSIÓ **	<b>Roques del Corb i Sant Honorat.</b>
Dissabte 24 i diumenge 25	<b>Jovent</b>	EXCURSIÓ **	<b>Pirena 2009.</b> Vocals: Gerard Horrillo i Àlvaro Arenas.
Dissabte 24 i diumenge 25	<b>Jovent</b>	EXCURSIÓ **	<b>Raquetes de neu a la tossa Plana de Lles.</b> Vocals: Gerard Horrillo i Àlvaro Arenas.
Dissabte 24 i diumenge 25	<b>Esquí nòrdic</b>	ESQUÍ NÒRDIC	<b>Curset i participació a la marxa Transcatalana (Font-romeu).</b>
<b>Diumenge 25</b>	<b>Geografia i Ciències GEBRPA</b>	EXCURSIÓ***	<b>Sortida al Capcir.</b> Vocals: Joan Ramon Montes i Josep Nuet.
<b>Diumenge 25</b>	<b>Muntanya</b>	EXCURSIÓ **	<b>El Garraf.</b> Vocals: Francesc Beato i Joan Bernat.
<b>Diumenge 25</b>	<b>BTT/CT</b>	BTT/CT **	<b>La vall d'en Bas.</b> Vocal: Pepe Guajardo.
Dilluns 26	<b>Cinema i Vídeo</b>	AUDIOVISUAL	<b>Sessió de videos del Concurs Mundial UNICA.</b> A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Dimarts 27	<b>CEC</b>	PROJECCIÓ	<b>«Trekking al Lang Tang. Carros de Foc al Himàlaia».</b> A 2/4 de 8 a la sala d'actes.
Dimarts 27	<b>Companyia de Guies</b>	ESCALADA	<b>Montpart – Montserrat.</b>
Dimecres 28	<b>Companyia de Guies</b>	EXCURSIÓ *	<b>La vall del riu Anoia.</b>
Dimecres 28	<b>Atenció al Soci</b>	DANSES	<b>Dances d'arreu del món.</b> A la sala nova del 1r pis a partir de 2/4 de 8 del vespre. A cura de la prof. Neus.
Dijous 29	<b>Història i Art</b>	CANTS	<b>Bagatge de cançons.</b> A la sala nova del 1r pis, de 6 a 3/4 de 8 del vespre. Vocals: Robert Hijar i Roser Castelló.
Dijous 29	<b>Cinema i Vídeo</b>	AUDIOVISUAL	<b>Taller de vídeo.</b> De 7 a 9 del vespre a l'aula de la Secció.
Dijous 29	<b>Àrea Documental</b>	CONFERÈNCIA	<b>«Excursionisme, fotografia i arqueologia».</b> A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.
Dissabte 31	<b>Muntanya Veterans</b>	EXCURSIÓ **	<b>Excursió a Guanta.</b> Vocals: Josep Llinares, Toni Muñoz i Lluís Willaert.
Dissabte, 31	<b>Esport Adaptat</b>	NATACIÓ	<b>Entrenament extraordinari a la piscina Sant Jordi.</b>
Dissabte 31	<b>Companyia de Guies</b>	ESQUÍ DE MUNTANYA	<b>Pic de Nerassol / roc Melé.</b>

GRAU DE DIFICULTAT

\*

MOLT FÀCIL

\*\*

FÀCIL

\*\*\*

CERT NIVELL DE DIFICULTAT

\*\*\*\*

CAL EXPERIÈNCIA

\*\*\*\*\*

CAL EXPERIÈNCIA ESPECÍFICA





# Activitats

**Vocals:** Gerard Horrillo i Àlvaro Arenas.

**Organització:** Secció de Muntanya (Jovent).

## La vall d'en Bas

### Diumenge 25 de gener

**Itinerari:** Sant Feliu de Pallerols, els Hostalets d'en Bas, Veïnat Nou, el Mallol, la Pinya, les Preses, Olot, vall del Corb, Sant Feliu de Pallerols.

**Tipus de sortida:** BTT/CT (apta per infants amb pares).

**Quilòmetres:** 45.

**Vocal:** Pepe Guajardo.

**Organització:** Secció de BTT.

## Sortides de cascadisme

### Cascadisme a Izas

#### Divendres 23 de gener

**Itinerari:** Canfranc, coll de Ladrones

**Temps de camí:** 1 h 30 min.

**Desnivells:** 100 m / 300 m.

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

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Organització:** Companyia de Guies.

### Cascadisme a Boi

#### Dilluns 9 de febrer

**Inscripció:** del 12 de gener al 3 de febrer.

**Organització:** Companyia de Guies.

## Sortides d'escalada

### Montpart - Montserrat

#### Dimarts 27 de gener

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

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Organització:** Companyia de Guies.

### Escalada en gel a Bielsa

#### Dissabte 7 de febrer

**Inscripció:** del 12 de gener al 3 de febrer.

**Organització:** Companyia de Guies.

### Sol Solet – Montserrat

#### Dimarts 10 de febrer

**Inscripció:** del 12 de gener al 5 de febrer.

**Organització:** Companyia de Guies.

### Tintín – Port

#### Dimarts 24 febrer

**Inscripció:** del 20 de gener al 19 de febrer.

**Organització:** Companyia de Guies.

## Sortides d'esquí

### ESQUÍ NÒRDIC

#### Marxa Pirineus a Lles de Cerdanya

##### Dissabte 17 i diumenge 18 de gener

Curset d'esquí nòrdic i possibilitat de participar en la marxa Pirineus, que transcorre entre les estacions d'esquí nòrdic de Lles i Aransa.

**Viatge:** amb cotxes particulars o autocar (segons assistència).

**Organització:** Secció d'Esquí Nòrdic.

#### Marxa Transcatalana a Font-romeu

##### Dissabte 24 i diumenge 25 de gener

Curset d'esquí nòrdic i possibilitat de participar en la marxa Transcatalana, que transcorre a l'estació de Font-romeu.

**Viatge:** amb cotxes particulars o autocar (segons assistència).

**Organització:** Secció d'Esquí Nòrdic.

### Marxa Beret 2009

#### Dissabte 31 de gener i diumenge 1 de febrer

Iniciació al esquí de fons al pla de Beret (Vall d'Aran).

**Desnivells:** 100 m.

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

**Mapes/guies:** *Vall d'Aran* (Editorial Alpina).

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Vocals:** Gerard Horrillo i Àlvaro Arenas.

**Organització:** Secció de Muntanya (Jovent).

### ESQUÍ ALPÍ

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

**Vocals:** Anna Farré, Laia Pujol, Marc Carreras i Marc Rocher.

(*marccarreras23@hotmail.com / rochini85@hotmail.com*)

#### Caps de setmana a Grandvalira (Soldeu el Tarter)

##### Divendres 9, dissabte 10 i diumenge 11

**Viatge:** amb autocar.

**Allotjament:** Ca l'Aina (MP), Canillo.

##### Divendres 16, dissabte 17 i diumenge 18

**Viatge:** amb autocar.

**Allotjament:** Ca l'Aina (MP), Canillo.

##### Divendres 23, dissabte 24 i diumenge 25

**Viatge:** amb autocar.

**Allotjament:** Ca l'Aina (MP), Canillo.

##### Divendres 30, dissabte 31 i diumenge 1 de febrer.

**Viatge:** amb autocar.

**Allotjament:** Ca l'Aina (MP), Canillo.

**Vocals:** Anna Farré, Laia Pujol, Marc Carreras i Marc Rocher. (*marccarreras23@hotmail.com / rochini85@hotmail.com*)

### Esquí a Vallter

#### Dissabte 3 i diumenge 4 de gener

Sortida d'iniciació a l'estació d'esquí de Vallter.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Mapa:** *Puigsacalm-Bellmunt* (Editorial Alpina).

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Vocals:** Gerard Horrillo i Àlvaro Arenas.

**Organització:** Secció de Muntanya (Jovent).

### ESQUÍ DE MUNTANYA

#### Ulldeter – coma de Vaca

##### Dissabte 17 de gener

**Itinerari:** Ulldeter, coll de la Marrana, coma de Vaca.

**Temps de camí:** 5 h.

**Desnivells:** 1.200 m.

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

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Organització:** Companyia de Guies.

### Nérassol / roc Melé

#### Diumenge 18

**Itinerari:** l'Hospitalet pres Andorre, estany de Siscar, Nérassol.

**Temps de camí:** 5h.

**Desnivells:** 1.200 m.



# Activitats

### Sils

#### Diumenge 8 de febrer

**Itinerari:** ruta guiada per conèixer l'estany de Sils i descobrir, tot passejant, la seva història i les seves llegendes. Possibilitat de visitar la col·lecció d'automòbils de Salvador Claret.

**Temps de camí:** 1 h 30 m.

**Dificultat:** \*\* fàcil.

**Viatge:** amb autocar.

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

**Inscripcions:** del 25 de gener al 5 de febrer.

**Vocal:** Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

**Organització:** Secció d'Història i Art.

## Passejades

### L'esprial de Barcelona: de la Trinitat Vella a la Trinitat Nova

#### Divendres 16 de gener

**Temps de camí:** 2 h.

**Dificultat:** \* molt fàcil.

**Inscripcions:** del 2 al 14 de gener.

**Lloc de trobada:** Metro L1, estació Trinitat vella (sortida Parc) a les 10 del matí.

**Vocal:** Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

**Organització:** Secció d'Història i Art (Verdaverd).

## Visites a museus i exposicions

### Museu Barbier-Mueller

#### Dissabte 14 de febrer

**Itinerari:** visita comentada a les sales del

**Organització:** Secció de Fotografia.

## ACTIVITATS A L'ESTATGE SOCIAL

### ACTES INSTITUCIONALS

#### Inauguració de l'Arxiu Històric del CEC

##### Dijous 22 de gener

A la sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre. Presentació de la reproducció facsímil de l'obra *Lo Catalanisme* de Valentí Almirall. Intervindran Ramon Alberch, subdirector general d'Arxius; Manuel Castellet, comissionat per al Patrimoni Documental, i Núria Téllez, arxivera del CEC.

**Organització:** Àrea Documental.

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

**Viatge:** amb cotxes particulars.

**Organització:** Companyia de Guies.

### Puigmal per Er i tossa Plana de Lles

#### Dissabte 14 de febrer

**Inscripció:** del 12 de gener al 10 de febrer.

**Organització:** Companyia de Guies.

### Travessa Pallars – Aran

#### Dilluns 23 de febrer

**Inscripció:** del 19 de gener al 19 de febrer.

**Organització:** Companyia de Guies.

### Certascan

#### Dissabte 28 de febrer

**Inscripció:** del 26 de gener al 24 de febrer.

**Organització:** Companyia de Guies.

## ACTIVITATS CULTURALS

## Sordides culturals

### Excursió a Osona

#### Diumenge 11 de gener

A Manlleu visita del Museu Industrial del Ter-Can Sanglas, i a Folgueroles el casol de Puigcastellet (jaciment ibèric).

**Viatge:** amb autocar

**Lloc de trobada:** Pl. Catalunya/Rivade-neyra a 3/4 de 8 del matí.

**Inscripció:** fins al 8 de gener.

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

**Organització:** Secció de Fotografia.

### Mataró i Argentona

#### Dissabte 17 de gener

**Itinerari:** a Mataró: ruta guiada Puig i Cadafalch, basílica de Santa Maria i el conjunt dels Dolors; a Argentona: visita comentada al museu del Càntir.

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

**Viatge:** amb autocar.

**Inscripcions:** del 2 al 15 de gener.

**Vocal:** Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

**Organització:** Secció d'Història i Art.

### Excursió a Sarral i Alcover

#### Diumenge 1 de febrer

Calçotada a Alcover.

**Organització:** Secció de Fotografia.

museu i a la col·lecció particular de peces d'art precolombí del Sr. Barbier-Mueller.

**Lloc de trobada:** Carrer Montcada, 14, a 3/4 d'11 del matí.

**Inscripció:** del 26 de gener al 12 de febrer.

**Vocal:** Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

**Organització:** Secció d'Història i Art.

## ACTIVITATS TURÍSTIQUES

## Viatges

### Setmana Santa a la província d'Àlaba

Del 9 al 13 d'abril

**Organització:** Secció de Fotografia.

## ACTIVITATS D'ESPORT ADAPTAT

## Natació

Les activitats de natació programades per aquest mes de gener són:

- **Dissabte 10:** entrenament a la piscina Sant Jordi i dinar de germanor.
- **Dissabte 17:** concentració de promeses al CAR de Sant Cugat.
- **Dissabte 24:** 3a Jornada de lliga catalana al CN Barcelona.
- **Dissabte 31:** entrenament extraordinari a la piscina Sant Jordi.

**Organització:** Comissió d'Esport Adaptat.

## CONFERÈNCIES / AUDIOVISUALS / VIDEOREPORTATGES

PROJECCIÓ CONVERSA

«**Sud del Marroc i campament saharauí**»

**Dimecres 14**

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

**Organització:** Secció de Geografia i Ciències.

CONFERÈNCIA

«**Camerun**»



# Activitats

## Dijous 15

A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes, a cura del Dr. Rafael Battestini.

**Organització:** Secció de Geografia i Ciències.

## «Excursionisme, fotografia i arqueologia: les aportacions a l'arqueologia dels fons de l'AFCEC» Dijous 29 de gener

A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes. Inici del cicle de conferències amb motiu del centenari de l'Arxiu fotogràfic del CEC. A cura de Susanna Muriel, llicenciada en Geografia i Història, investigadora en el projecte europeu AREA IV (Archives of European Archeology).

**Organització:** Àrea Documental.

## PRESENTACIÓ DE LLIBRES

### Flora i vegetació de la bassa de Sanavastre (Cerdanya)

**Dimecres 21 de gener**

A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes. A cura de Valentí González i Josep Nuet.

**Organització:** Secció de Geografia i Ciències.

### Montsegur-Puigcerdà, per la ruta càtar i el camí Vauban

**Dimecres 14 de gener**

A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes. Obra de L. Willaert i J. Nuet.

**Organització:** Secció de Geografia i Ciències.

### Memòries i aventures d'un temps i un país. Catalunya 1930-1950

**Dimarts 3 de febrer**

A 2/4 de 8 a la sala d'actes. Presentació a cura de F. Alexandri i F. Olivé. Obra de Lluís Grifell, una narració de la manera de fer i de viure del nostre país en una època emmarcada per la guerra civil, la Segona Guerra Mundial i les postguerras.

**Organització:** Secció d'Història i Art.

### L'alta muntanya catalana: flora i vegetació

El CEC i l'IEC han coeditat una nova edició d'aquest llibre de Josep Vigo. Es tracta d'una edició revisada i ampliada de la publicada l'any 1976. El llibre es pot adquirir a l'àrea d'atenció al soci.

## CONCURSOS

### Convocatòria del XXIII Premi Pius Font i Quer de Fotografia Botànica 2009

Trobareu les bases al lloc web del CEC: [www.cec.cat](http://www.cec.cat).

**Organització:** Secció de Geografia i Ciències.

### XXII Concurs social de temes obligats

El tema corresponent als mesos de gener i febrer és «Agulles d'estendre». D'acord amb les bases, s'hi pot 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 diapositiva de 24 x 36 mm. Admissió de fotos fins al 12 de febrer.

**Organització:** Secció de Fotografia.

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

L'admissió d'obres acabarà el 24 de febrer a l'àrea d'atenció al soci o a la Secció.

**Organització:** Secció de Fotografia.

### 51 Certamen de vídeos amateurs d'excursions, reportatges i documentals

**Format**

Vídeos sistema PAL de format DV en cintes mini DV i DVD-vídeo en discos ±R, d'una durada màxima de 30 min.

**Tema**

Excursions, reportatges i documentals.

**Inscripció**

Data límit: 16 de gener del 2009.

**Premi especial Joe**

Com a homenatge a Josep-Jordi Queraltó s'introdueix el trofeu Joe destinat al vídeo de viatges amb el guió més creatiu.

**Premi especial de muntanya Jordi Pons**

S'atorgarà a l'obra que millor mostri o enalteixi els valors de l'alta muntanya. (Trobareu més informació a [www.cec.cat](http://www.cec.cat).)

**Organització:** Secció de Cinema i Vídeo.

## SESSIONS DE LABORATORI

### Recerca Botànica Dimecres 7, 14, 21 i 28

A partir de 2/4 de 7 del vespre

Sessions de treball al laboratori, per determinar les plantes recol·lectades en les sortides de treball de camp.

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

**Organització:** Secció de Geografia i Ciències (Equip de Recerca Botànica del GEBRPA).

## ACTIVITATS MUSICALS I DANSES

### Country i danses d'arreu del món Dimecres 14 i 28 de gener

A la sala nova del 1r pis, a 2/4 de 8 del vespre.

**Vocal:** Pepa Igartua – Prof. Neus.

☎ 932 136 640 ([atenciosoci@cec.cat](mailto:atenciosoci@cec.cat)).

**Preu:** 6 € al mes.

**Grups:** 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.

**Organització:** Atenció al soci.

### Trobada mensual per a cantar Dijous 29

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

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

**Organització:** Secció d'Història i Art (Bagatge de cançons).

## ACTIVITATS DE CINEMA

### Taller de vídeo

**Dijous dia 15 i 29 de gener**

De 7 a 9 del vespre a l'aula de la Secció de Cinema i Vídeo.

**Organització:** Secció de Cinema i Vídeo.

### Clausura del 18è curset de vídeo digital

**Dilluns 12 de gener**

A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes. Projectió dels vídeos encarregats als cursetistes com a prova final, amb el lliurament de certificats i medalles.

**Organització:** Secció de Cinema i Vídeo.

### Projectió del XXIX Aplec Excursionista dels Països Catalans Dimarts 13 de gener

A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes. Projectió del reportatge original de Montserrat Jaques i Llorenç Gómez del XXIX Aplec Excursionista dels Paï-



# Activitats

## CURSOS DE FORMACIÓ

### Curs de medicina i socors de muntanya

**Del 12 de febrer al 19 de març del 2009**

Certificat d'Assistència Sanitària Immediata Nivell 2 (ASIN 2)

Certificat de Reanimació Cardiopulmonar Bàsica i Desfibrilador Extern Automàtic (RCPB + DEA).

**Sessions teòriques:** dimarts i dijous de 8 a 10 del vespre al CEC.

**Tallers pràctics:** caps de setmana (14 i 15 de febrer, 21 i 22 de febrer, 7 i 8 de març, 14 i 15 de març)

Centre Excursionista de Catalunya–L'Heliport de Taf-helicòpters/RAAC (Hospital General i Catalunya, Sant Cugat del Vallès)

• Pràctiques de neu a Vallter.

• Pràctiques a Talamanca.

• Escola Catalana de l'Esport.

**Preu:** 260 € (112 € de la formació de l'ASIN 2).

**La inscripció inclou:** sessions teòriques i pràctiques; PC el cap de setmana de Talamanca; llibres i altre material didàctic; certificat d'assistència i aprofitament del CMSM; Certificat d'Assistència Sanitària Immediata Nivell 2 (ASIN 2) i Certificat de Reanimació Cardiopulmonar Bàsica i Desfibrilador Extern Automàtic (RCPB + DEA).  
**Inscripcions:** del 15 de desembre del 2008 al 19 de gener del 2009.

Més informació a: [www.cursmsm.org](http://www.cursmsm.org)

### Curs avançat d'esquí de muntanya

**Del 3 al 17 de febrer del 2009**

**Inscripció:** de l'1 al 30 de gener del 2009.

**Preus:** Socis: 190 €. No socis: 250 €.

**Durada:** 40 h (8 h teòriques i 32 h pràctiques).

**Teòriques**

• **Dimarts 3 de febrer**

Presentació. Equipament i material.

• **Dijous 5 de febrer**

Les allaus.

• **Dimarts 10 de febrer**

Tècnica alpina.

• **Dimarts 17 de febrer**

Repàs, test i cloenda.

**Pràctiques**

• **Dissabte 7 i diumenge 8 de febrer**

Esquí de pista. Tècniques de progressió, descens i orientació.

• **Dissabte 14 i diumenge 15 de febrer**

Seguretat i allaus. Tècnica alpina.

### Tècniques de descens d'esquí de muntanya

**Del 25 de febrer al 4 de març del 2009**

**Inscripció:** del 26 de gener al 18 de febrer del 2009

**Preus:** Socis: 90 €. No socis: 115 €.

**Durada:** 20 h (4 h teòriques i 16 h pràctiques).

**Teòriques**

• **Dimecres 25 de febrer**

Presentació del curs. Tècniques d'entrenament, noms dels moviments en l'esquí i allaus.

• **Dimecres 4 de març**

Repàs, test i cloenda.

**Pràctiques**

• **Dissabte 28 de febrer**

Autodetenció; derrapatge amb neus dures; pendents dretes; volta maría, diagonal; polir defectes observats; posició global del cos; posició del pals, moviments dinàmics (flexió, extensió, l'angulació, contrarrotació).

• **Diumenge 1 de març**

Salt estàtic, girs en paral·lel; girs en passos divergents; treball a la zona de bamps, introduir girs simultanis, treballar el salt dinàmic.

### Perfeccionament tècnic d'escalada en glaç a Ceillac

**Del 17 al 22 de febrer del 2009**

**Inscripció:** del 26 de gener al 9 de febrer del 2009.

**Preus:** Socis: 115 €. No socis: 150 €.

**Durada:** 18 h (2 h teòriques i 16 h pràctiques).

**Teòriques**

• **Dimarts 17 de febrer**

Preparació, planificació i organització de la sortida amb el guia. Pautes bàsiques de seguretat. Ressenyes.

**Pràctiques tutelades**

• **Dissabte 21 i diumenge 22 de febrer**

**Lloc:** Ceillac (Alps Marítims)

Tècniques gestuals de progressió amb piolets i grampons en cascades de gel, muntatge de reunions, col·locació d'ancoratges, seguretat durant la progressió en cordada, ràpel sobre gel.

**Organització:** Escola de Muntanya.



## L'ASSEGURANÇA DEL SOCI DEL CEC

Tots els socis del CEC al corrent de pagament estan coberts per aquestes assegurances.

### ACTIVITATS COBERTES

- Excursionisme
- Senderisme
- Bicicleta de muntanya
- Alpinisme
- Esquí de muntanya
- Esquí, esquí de fons, telemark
- Snowboard, 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 a proves i competicions

### RESPONSABILITAT CIVIL

- 60.000 € per sinistre i assegurat (fins 300.000 € en cas de concurrència d'assegurats).
- A tot arreu des que surt de casa.
- Sense límit d'edat.
- Defensa jurídica: advocats, fiances...
- 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 €.

Els socis més grans de 75 anys, i fins als 80, queden coberts per l'activitat de senderisme pagant 7 € anuals.

### ASSEGURANÇA DE VIATGE (OPCIONAL)

- 30.100 € Responsabilitat civil (activitats pòlissa assistència viatge)
- Fins a 12.000 € despeses mèdiques a l'estranger, i 900 € a Espanya, amb franquícia de 50 €.
- 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 estàncies d'hotel fins a 60 €/dia.
- A partir de 35 km de la vivenda habitual.

## DESCOMPTES EN LES ESTACIONS D'ESQUÍ

<b>LA MOLINA</b>	Adults: 35 € (38 €) Infants: 25 € (28 €)	Heu de passar a recollir els codis de barres a l'àrea d'atenció al soci del CEC. També hi ha altres descomptes per més dies de forfet.
<b>MASELLA</b>	Adults: 35 € (38 €) Infants: 25 € (28 €)	
<b>VALLTER 2000</b>	Adults: 27 € (30 €) Infants: 21 € (24 €)	Presenteu el carnet i el DNI a la taquillade l'estació.
<b>GRAN PALLARS</b>	Adults: 31 € (34 €) Infants: 21 € (23 €)	Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.
<b>VALL DE NÚRIA</b>	10% sobre tarifes generals: Adult: 24,75 € (27,5 €) Infants: 18,60 € (20,65 €) Inclou cremallera i forfet d'un dia festiu	Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.
<b>PORT DEL COMTE</b>	Adults festius: 29 € (32 €) Adults laborables: 24 € (25 €)	Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.
<b>BOÍ TAÜLL RESORT</b>	Descompte del 10% en la reserva del paquet d'allotjament més forfet en qualsevol dels seus establiments.	Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.
<b>VALL NORD</b>	10% sobre tarifes generals: Adult: 33 € (36 €) Infants: 25 € (27 €)	Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.
<b>FONT-ROMEU</b>	Adult: 25 € (29 €) Infants: 21 € (25 €)	Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.