



Centre Excursionista de Catalunya
Club Alpí Català
Fundat l'any 1876. Entitat declarada d'utilitat pública

butlletí

per als socis
octubre 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

XXXIII Aplec Excursionista dels Països Catalans

**A Benifairó i Simat de la Valldigna (País Valencià)
Del 4 al 8 de desembre**



Monestir de la Valldigna

Una vegada més les comarques valencianes acullen l'Aplec Excursionista dels Països Catalans, que es farà els dies 4, 5, 6, 7 i 8 de desembre als pobles de Benifairó i Simat de la Valldigna, a la comarca de la Safor.

Organitzen la trobada el Grup de Muntanya Viarany, el Grup d'Esports de Muntanya Benifairó de la Valldigna i el Grup de Muntanya Valldigna.

Per tal de facilitar l'assistència a l'aplec, el dissabte dia 5 al matí el Centre Excursionista de Catalunya posarà un autocar. La reunió informativa es farà el dijous 22 d'octubre a 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona.



19^a edició de la Cursa del CEC a Collserola el proper 22 de novembre

La 19^a edició de la Cursa CEC a Collserola canvia les seves dates habituals (últim cap de setmana d'octubre) pel 22 de novembre.

La cursa tindrà el mateix format i recorregut de l'any passat: 14 km i 800 m de desnivell positiu acumulat; la sortida i arribada es farà al campus Nord de la Universitat Politècnica de Catalunya.



Editor: Ferran Alexandri. ferran@alexandri.cat – Disseny: Estudi Toni Inglès. toni@toni-ingles.com
Impressió: EMSA – Dipòsit legal: B-15685-1959 – Imprès en paper ecològic

SUMARI

Espai CEC..... 2

Activitats 4

SORTIDES 4

EXCURSIONISME I ESPORTS DE MUNTANYA.. 4

EXCURSIONS DE MOTXILLA 4

EXCURSIONS CIENTÍFIQUES 7

BTT/CT 7

ESCALADA..... 7

TREKKINGS I EXPEDICIONS 7

NATACIÓ 10

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES 10

VIATGES NATURALÍSTICS,
GEOGRÀFICS I CULTURALS 11

ACTIVITATS A L'ESTATGE SOCIAL 11

ACTES INSTITUCIONALS

I DE LES SECCIONS 11

PRESENTACIÓ DE LLIBRES

CONFERÈNCIES / AUDIOVISUALS

/ VIDEOREPORTATGES 11

EXPOSICIONS 12

CONCURSOS 12

SESSIONS DE LABORATORI 13

ACTIVITATS MUSICALS I DANSES 13

ACTIVITATS DE CINEMA 13

CURSOS DE FORMACIÓ 14

Agenda mensual 8

SEU DEL CEC

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

MEMBRE FUNDADOR DE

■ Unió Internacional de Cinema Amateur (UNICA)

■ Unió Internacional d'Associacions
d'Alpinisme (UIAA)

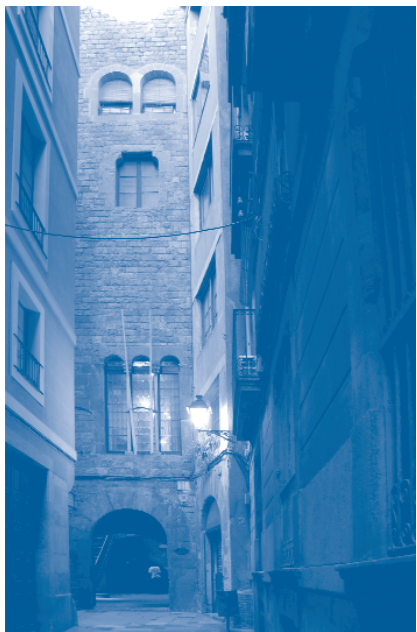
HORARIS

- **Secretaria:** de dilluns a divendres de 17:30 a 21:00
- **Àrea d'atenció al soci:** de dilluns a divendres de 9:30 a 14:00, de 14:30 a 21:30
- **Seccions:** De 19:30 a 21:30
- **Biblioteca i Arxiu històric:** dilluns, dimarts i dimecres de 17:00 a 21:00, dijous de 17:00 a 21:30, i divendres de 17:00 a 20:00.
- **Atenció a l'investigador:** dimarts i dijous de 17:00 a 20:00.
- **Arxiu Fotogràfic:** Dimarts i dijous de 9:30 a 14:30 i de 17:30 a 21:00
- **Redacció de Muntanya:** Dimarts i dijous de 19:30 a 21:00

ÀREA D'ATENCIÓ AL SOCI

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



SERVEIS

- **Escola de Muntanya**
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
 - Muntanya (revista bimestral)
 - Butlletí per al soci (mensual)
 - Guies de muntanya i altres obres
- **Arxiu Fotogràfic**
arxiufotografic@cec.cat
280.000 clixés.
- **Arxiu Històric**
arxiu.historic@cec.cat
- **Biblioteca**
biblioteca@cec.cat
32.000 documents.
- **Cartoteca**
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.
- **Assegurances**
- **Companyia de Guies de Muntanya (UIAGM)**
guies@cec.cat
De dilluns a divendres
- **Lloguer de material de muntanya**
Paradís, 12, bxs.
Del 1 de desembre al 30 d'abril
Dilluns, dimarts i dimecres de 19 a 21;
dijous de 19:30 a 21:30
Del 1 de maig al 30 de novembre:
Dimarts de 19 a 21 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

EL BUTLLETÍ ELECTRÒNIC

¡Ja tenim més de **600 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:

- Podreu descarregar-vos el butlletí en format pdf @ abans del 24 del mes anterior.
- Estareu al dia de les activitats del CEC abans que ningú.
- Envieu-nos un @ a butlleti.pdf@cec.cat amb les vostres dades (nº de soci, nom i @ personal).

ÀREA DOCUMENTAL

El Centre Excursionista de Catalunya ha signat un conveni per quatre anys (2009-2012) amb el Departament de Cultura i Mitjans de Comunicació de la Generalitat de Catalunya i amb la Diputació de Barcelona, gestionat pel comissionat per al Patrimoni Documental, Manuel Castellet, per tal de poder executar els plans directors de l'Àrea Documental.

Amb les subvencions rebudes fins ara, i les que el CEC rebrà en virtut d'aquest conveni, i gràcies al treball de tots els professionals de l'Àrea Documental del CEC: l'Arxiu Històric, la biblioteca, la cartoteca i el fons d'art podran ser degudament consultats en les condicions més idònies per a un fons documental tant important com el nostre.

L'equip de treball de l'Àrea Documental.

La Generalitat de Catalunya i la Diputació de Barcelona donen suport a l'Àrea Documental del CEC



LES SECCIONS INFORMEN

Secció de Geografia i Ciències Naturals

Recordem a tots els nostres socis i simpatitzants que enguany es convoca el **23è Premi Pius Font i Quer** de fotografia botànica. El tema d'aquesta convocatòria és "Les plantes de les roques i de les tarteres". El termini d'admissió és del 2 al 13 de novembre, i les col·leccions presentades s'hauran de lliurar a l'Àrea d'Atenció al Soci. Trobareu tota la informació a la mateixa àrea i a la pàgina web de CEC (www.cec.cat).

També volem comunicar-vos que d'ara en endavant la denominació **Grup d'Estudis Botànics Ramon Pujol i Alsina** es referirà exclusivament a les activitats de caire botànic, siguin de recerca o de divulgació. Les tradicionals excursions del quart diumenge de mes, que volen obrir-se a camps més amplis de les ciències naturals, s'anomenaran **Grup de Descoberta i Observació de la Natura**.

Com que, generalment, el nom no fa la cosa, confiem retrobar-hi els mateixos companys i el mateix il·lusionat interès per la natura i, si pot ser, potenciar-lo més encara. Comptem amb la participació de tothom.

NECROLÒGIQUES

Ha mort Emili Ullés i Costas

El 6 d'agost va morir als 90 anys d'edat el soci Emili Ullés i Costas "el Bufo". Va ingressar al CEC l'any 1944. Durant molts anys fou un destacat escalador i esquiador, però també va col·laborar i participar en moltes altres tasques de l'entitat. Membre de Junta Directiva entre els anys 1963-1967, participà activament en tota mena d'accions cíviques i en defensa de la natura. Cal esmentar, també, les gestions que durant

anys va dur a terme per formar un parc geològic a la ciutat de Barcelona. En els darrers anys, cal agrair-li les diverses donacions que va fer al Centre (obres d'art, pel·lícules i documentació de les seves campanyes). Recordarem sempre l'Emili Ullés, un home de fortes conviccions. Gràcies "Bufo" pel teu exemple. La Junta Directiva del Centre Excursionista de Catalunya expressa el més sentit condol als seus familiars i amics.

Secció de Càmping: àpat dels acampadors

Estem mirant el dia i el lloc per fer el tradicional àpat dels acampadors. En el moment de tancar aquesta edició del butlletí encara no ho sabem, però ho estudiarem a l'octubre o a primers de novembre. Estigueu atents i consulteu la web del CEC càmping. Quan sapiquem els detalls us informarem per correu electrònic.



AF CEC

SORTIDES

EXCURSIONISME I ESPORTS DE MUNTANYA

CONSENTIMENT INFORMAT

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, això pot representar l'exclusió de l'activitat.

El participant haurà d'estar en possessió d'una assegurança amb cobertura de 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, també representarà l'exclusió de la pràctica de l'activitat.

EXCURSIONS DE MOTXILLA

BAIXA / MITJANA MUNTANYA

■ MATINAL DELS DIJOUS: PER LA VALL DE LES BARDERES I EL BOSC D'EN ROCA A MOLINS DE REI

DIJOURS 1 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE CÀMPING

Itinerari: Molins de Rei, pedrera de cal Badia, vall de les Barderes, bosc d'en Roca, font d'en Roca i Molins de Rei.

Temps de camí: 1 h 30 min.

Dificultat: * molt fàcil.

Desnivell: +200 m.

Mapa: *Collserola* (Alpina).

Viatge: amb tren.

Lloc de trobada: a les 10 del matí a l'estació de Molins de Rei. Hi ha una tren que surt de Barcelona (pl. Catalunya) a les 9:35 h i arriba a Molins de Rei a les 9:59 h.

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

■ CAMÍ-TREN: LA VALL DEL GES PEL PR C-45

DISSABTE 3 D'OCTUBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Torelló, Sant Vicenç de Torelló, Sant Pere de Torelló, capella de Sant Roc, santuari de Bellmunt, coll de Hiera de Massa, la font Viva, salt de la Bruixa, coll de les Gargantes, serrat dels Tres Batlles, Torelló.

Temps de camí: 6 h.

Desnivells: ± 730 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Inscripció: fins a l'1 d'octubre.

Viatge: amb tren (Sants 7:00 h) i pl. Catalunya (7:05). Cal agafar el bitllet per a Torelló (anada i tornada).

Vocals: Vicenç Peig ☎ 607 809 999) i Antoni Orland ☎ 934 543 665).

■ EXCURSIÓ Nº 343: CAMÍ DE RONDA DE PLATJA D'ARO

DIUMENGE 4 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

NATURALS (EXFAVEPRO)

Itinerari: platja Rovira, cala sa Cova, cala del Pi, cala dels Canyers, cala Belladona i cala Cap Roig.

Temps de camí: 2 h 30 min.

Lloc de trobada: a 2/4 de 10 del matí a Stop Self, la cafeteria del Carrefour a l'entrada de Platja d'Aro.

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

■ PUJADA AL SANTUARI DE CABRERA

DIUMENGE 4 D'OCTUBRE

COMISSIÓ D'INFANTS

Itinerari: coll de Comajoan, coll de Siols, puig de la Bastida, pla d'Aiats, coll del Bram, Mare de Déu de Cabrera (tornada per Aiats).

Temps de camí: 3 h 30 min (2 h de tornada).

Desnivell: +500 m (acumulats)

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapa: *El Collsacabra* (Piolet).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Xavier Bartra ☎ 619 361 817 / *zxbart@hotmail.com*) / Jordi Sancho ☎ 660 359 819 / *jordisanchoya.com*).

■ CICLE MERIDIÀ VERD

DIUMENGE 4 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Vallter 2000, portella de Morenç, portella de Congròs, fonts del Tec, coll de Pal, collada Fonda, coll de Liens, pla de les Bigues, la Roca, Llanars.

Temps de camí: 7 h 15 min.

Desnivells: +370 m / -1.525 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapes i llibres: *Costabona, Alta Vall del Ter* (Alpina) Llibre. // *Meridià Verd* (Generalitat de Catalunya).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Hermes Soler i Albert Gras.

■ EXCURSIÓ AL MONTNEGRE

DIUMENGE 4 D'OCTUBRE

COMISSIÓ D'ESPORT ADAPTAT

Itinerari: observació dels alzinars i de les plantacions de castanyers.

Vocal: Montse Solano (Secció de Geografia i Ciències Naturals) farà les explicacions pedagògiques.

■ DE PLANOLES A QUERALBS PEL COLLET DE LES BARRAQUES

DIUMENGE 4 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Planoles, can Fosses, Refugi Corral Blanc, collet de les Barraques, font del l'Home Mort, cingles de l'Andreu, Sant Sebastià, Queralbs.

Temps de camí: 6 h.

Desnivells: +800 m / -810 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapa: *Puigmal – Núria* (Alpina).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Neus Zamel i Lluís Garrido.

■ 3000 ARAGONÈS

DEL 10 AL 12 D'OCTUBRE

COMISSIÓ DE JOVES

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Maria Gusi i Guillem Trilla.

■ VOLTA A PEU A L'ILLA DE FORMENTERA

DEL 10 AL 12 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: cap de Barberia, cala Saona, torre de la Gavina, punta de

sa Pedrera, can Masroig, estany des Peix, estany Pudent, es Pujols.

Diumenge: es Pilar, far de la Mola, cova d'es Trips, can Blai, penya-segats de Llevant, camí de sa Puja-da, es Calo, es Carnatge, punta Prima, es Pujols.

Dilluns: Matí lliure. Al migdia, dinar de cloenda.

Temps de camí: 7 h (cada dia).

Dificultat: ** fàcil.

Lloc de trobada: Hostal Tahití (es Pujols), el divendres dia 9 a les 8 del vespre.

Vocal: Francesc Beato i Josep M. Costa.

■ GÓSOL

DISSABTE 10 D'OCTUBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Programa: visita ruta guiada del castell i del poble antic.

Viatge: amb autocar.

Inscripció: fins al 8 d'octubre.

Lloc de trobada: pl. Catalunya / Rivadeneira, a 1/4 de 8 del matí.

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124).

■ MATINAL A COLLSEROLA, PER LA RUTA DE SANT MEDIR

DIUMENGE 11 D'OCTUBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: carretera de les Aigües, vivers de can Borni, zona de la font Grogà, ermita de Sant Medir, can Borrell, Sant Cugat.

Temps de camí: 3 h.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivells: ± 200 m / -150 m.

Lloc de trobada: taquilles vestíbul estació FGC de pl. Catalunya, a les 9 del matí.

Viatge: amb transport públic.

Inscripció: fins al 8 d'octubre.

Vocal: Toni Orland ☎ 934 543 665 / 686 678 210).

■ GR 3 (ETAPA 9): MADRONA – VILANOVA DE L'AGUDA

DIUMENGE 11 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Madrona, can Sangrà, torrent del Sangrà, can Mases, Santes Creus del Bordell, la creu dels Lladres, can Formiguera, Sant Miquel, Vilanova de l'Aguda.

Temps de camí: 4 h.

Desnivells: +450 m / -600 m.

Dificultat: ** fàcil.

Mapes: *Noguera i Solsonès* (ICC).

Viatge: amb autocar.

Vocal: Ignasi Nadal.

Activitats



Vista de l'illa de Formentera

■ SORTIDES DIJOUS: RELLINARS

DIJOURS 15 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE CÀMPING

Itinerari: Rellinars, sot de l'Esbarzer, Casajoana, coll de la Morella, Hostalets del Daví, coll del Correu, carena del Castell de Bocs, font de Carlets, fonts de Rellinars.

Temps de camí: 3 h 30 min.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: +340 m.

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

Viatge: amb cotxes particulars.

Lloc de trobada: a les 10 del matí a la pl. de l'Ajuntament de Rellinars.

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

■ TRAVESSA DE LES AGULLES (MONTSERRAT)

DIUMENGE 18 D'OCTUBRE

COMISSIÓ D'INFANTS

Itinerari: coll de can Maçana, coll de Guiró, coll de la Portella, portell Estret, camí dels Frases, coll del Lloro, coll de Porc, can Maçana.

Temps de camí: 4 h 30 min.

Desnivell: ±700 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat

Mapa: *Montserrat* (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Josep M. Sojo ☎ 667 638 461 (*jmsojo@gmail.com*).

■ CAMPDEVÀNOL, SALTOR, CORONES I CAMPDEVÀNOL

DIUMENGE 18 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Colònia Molinou (Campdevànol), Sant Martí Vell, collet dels Graus, Saltor, serrat dels Llamps, grau de Corones, Sant Grau i Colònia Molinou.

Temps de camí: 5 h 30 min.

Desnivells: +850 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapes i informació: *Taga* (Alpina).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Alexandre Costa i Hermes Soler.

■ TOSSAL DE LA TORRETA (1. 676 M)

DIUMENGE 18 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Santa Maria de Meià, ermita de Sant Sebastià, Rúbies, portella Blanca, tossal de la Torreta, tossal de Mirapallars (opcional), cabana del Pelegrí, corral del Felipó, ermita de Sant Sebastià, Santa Maria de Meià.

Temps de camí: 5 h 30 min.

Desnivells: +985 m / -985 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Ignasi Vidal i Maria Puigdueta.

■ SANTA MAGDALENA DEL MONT, PER LA CANAL DELS GANXOS

DIUMENGE 18 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Joanetes, torrent de la Roqueta, canal dels Ganxos, coll de Joanetes, Santa Magdalena del Mont, Mare de Déu de les Olletes, la plaça Falguera, serrat de Fontanils, Joanetes.

Temps de camí: 5 h.

Desnivells: ±600 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Mateu Espinal i Pilar Casals.

■ BOSCOS DE MONTESQUIU A LA TARDOR

DISSABTE 24 D'OCTUBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: la Farga de Bebié, Sant Moí, torrent de les Deus, collada de Bevi Gros, coll dels Tres Pals, riera de la Solana, riera dels Ferrers, Santa Maria de Besora, castell de Besora, collet de la Màgia, pla del Revell, castell de Montesquiu, Sant Quirze de Besora.

Temps de camí: 4 h 30 min.

Desnivells: ± 400 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb tren.

Lloc de trobada: estació Renfe Fabra i Puig a les 8 del matí.

Inscripcions: del 8 al 22 d'octubre.
Vocal: Jordi Lucea (☎ 934 200 927).

■ **EXCURSIONS VISCUDES: EL VENDAVAL DE GENER AL BAIX LLOBREGAT II**
DIUMENGE 25 D'OCTUBRE
SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART
Itinerari: Sant Boi, Montpedrós, Santa Coloma de Cervelló, Colònia Güell, Sant Boi.
Temps de camí: 3 h 30 min.
Dificultat: ** fàcil.
Inscripció: a partir del 13 d'octubre.
Lloc de trobada: FGC (pl. Espanya 8:30 h. El tren surt a les 8:42 h). Cal agafar bitllet a Molí Nou, 1 zona. La vocal estarà a l'estació de Molí Nou.
Vocal: Núria Casals (☎ 933 152 311).

■ **EXCURSIÓ A LA VALL D'OLZINELLES**
DIUMENGE 25 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS
GRUP DE DESCOBERTA I OBSERVACIÓ DE LA NATURA
Objectiu: observació del bosc de ribera, visita a un bon nombre d'arbres monumentals i a alguns antics forns de pega.
Itinerari: recorregut circular per la vall de la Tordera: estació de Sant Celoni, can Draper, pou de glaç, riera d'Olzinelles, can Valls (forns de pega), Sant Esteve d'Olzinelles, font de l'Aranyal, pla de les Mines, els Quatre Camins, sot dels Bocs, estació de Sant Celoni.
Temps de camí: 4 h.
Desnivell: ±200 m.
Dificultat: ** fàcil.
Lloc de trobada: a l'estació de Sant Celoni a les 9 del matí. Sortides des de Sants (8:00), ps. de Gràcia (8:05), Clot-Aragó (8:10), Sant Andreu Comtal (8:15), arribada a Sant Celoni (9:02).
Activitat complementària: lectura poètica on tothom pot participar.
Inscripció: a partir del 13 d'octubre.
Vocals: Enric Orús i Josep M. Panareda.

■ **GR 1: ALPENS I RIERA DE MERLÈS**
DIUMENGE 25 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE MUNTANYA
Itinerari: Alps, mas Perotet, la Coma, Santa Eulàlia de Puig-Oriol, coll Nord del Castell, Lluçà, coll de Plana, can Manyagues, riera de Merlès (Restaurant Sant Cristòfol).
Temps de camí: 6 h.
Desnivells: -365 m.
Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb autocar.
Vocals: Joaquim Sánchez i Lluís Rotllan.

■ **VOLTA A LA ROCA CANALDA (II)**
DIUMENGE 25 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE MUNTANYA
Itinerari: ca la Rita, espluga de Gratinès, serrat de Gratinès, els Colls, Teulèria, morro de la Roca, coves dels Moros, espluga de Melera, cal Xisco, ca l'Andreu, ca la Rita.
Temps de camí: 4 h 30 min.
Desnivells: ± 400 m.
Dificultat: ** fàcil.
Viatge: amb autocar.
Vocals: Pepe Guajardo i Montse Giménez.

■ **EL TALLÓ I PUIG OU**
DIUMENGE 25 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE MUNTANYA
Itinerari: la Pera, el Talló, puig Ou, el Triadú, Sant Andreu de Porrires, Sant Miquel de la Torre, coll del Reverter, Sant Martí de Toralles, Oix.
Temps de camí: 6 h 30 min.
Desnivells: +850 m / -1.250 m.
Dificultat: *** cert nivell de dificultat.
Mapa: *Alta Garrotxa* (Alpina).
Viatge: amb autocar.
Vocals: Josep Peres i Xavier Perramon.

■ **CAMÍ-TREN: LA COSTA DE CENTELLES**
DISSABTE 7 DE NOVEMBRE
SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART
Itinerari: Centelles, l'Esgronada, morro del Porc, la Sauva Negra, camí de Barranca Xaú, pla de Riuserdà, escales del Puig. Centelles. Opció de dinar a Centelles.
Temps de camí: 5 h.
Dificultat: *** cert nivell de dificultat.
Desnivells: ± 616 m.
Inscripció: del 22 d'octubre al 5 de novembre.
Viatge: amb tren (Sants 7:15 h i pl. Catalunya 7:20 h).
Vocal: Vicenç Peig (☎ 607 809 999).

ALTA MUNTANYA
■ **CRESTA D'EN FERRAN A L'ALTA GARROTXA**
DISSABTE 3 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE MUNTANYA
Temps de camí: 8 h.
Dificultat: ***** cal experiència específica.
Material: casc, arnès, 3 mosquetons de seguretat, 1 mosquetó HMS, asse-

gurador-rapelador, cordino de 1,5 m, corda de 50 m, bagues de diferents mides.
Llibres: *Crestas Pirenaicas* (Desnivell).
Viatge: amb autocar.
Vocals: Joan Ramon Montes i Albert Arbolès.
N.b.: cresta molt exposada i aèria. Pasos de IIº i IIIº. Un pas de IV i un ràpel de 25 m.

■ **PIC DE L'ESTANY FORCAT (2.859 M) A LA VALL D'ORDINO**
DISSABTE 3
I DIUMENGE 4 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE MUNTANYA
Itinerari:

Dissabte: Andorra, estació d'esquí d'Ordino/Arcalís, àrea de serveis de la Coma.
Diumenge: estany de Creussans, clots de Creussans, pic de l'estany Forcat (2.859 m), port de Tristaina, costa de la Coma del Forat, àrea de la Coma.
Temps de camí: 6 h.
Desnivells: 830 m.
Dificultat: ** fàcil.
Nit: amb tendes.
Mapa: *Andorra* (Alpina).
Viatge: amb cotxes particulars.
Vocal: F. X. Gregori.

■ **PIC DE TRABÉSOU (2.364 M) I PIC DENT D'ORLU (2.222 M)**
DEL 10 AL 12 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE MUNTANYA
Itinerari:

Dissabte: Barcelona, gîte d'étape.
Diumenge: pic de Tarbésou.
Dilluns: dent d'Orlu.
Temps de camí: 5 h (dg.) / 4 h 30 min (dl.).
Desnivells: ±600 m (dg.) / ±700 (dl.).
Dificultat: *** cert nivell de dificultat.
Nit: en gîte d'étape.
Mapes i informació: *Le Guide Rando* de Jean-Piere Siréjo "Ariege" / 2148 ET Ax-le-Thermes i 2248 ET Axat Querigut.
Viatge: amb cotxes particulars.
Vocals: Vicky Barjuan i Ramon Ribas.

■ **PIC DE LA FORQUETA-TURETS (3.007 M) I PIC SE DE LA FORQUETA (3.004 M)**
DISSABTE 17
I DIUMENGE 18 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE MUNTANYA
Itinerari:
Dissabte: Barcelona, Erste, Aigueta d'Eriste, pleta del Estallo, Refugi El Forcau Àngel Orús.
Diumenge: refugi, vall del Forcau,

bretxa de la Cresta del Forcau, pic SE de la Forqueta, pic de la Forqueta o Turets, coll o Forqueta d'Eriste, refugi.
Temps de camí: 2 h 30 min (ds.) / 8 h (dg.).
Desnivells: +750 m (ds.) / +910 m; -1.660 m (dg.).
Dificultat: **** cal experiència.
Refugi: Refugi El Forcau Àngel Orús (MP).
Material: grampons i piolet.
Mapa: *Posets-Perdiguero* (Alpina).
Viatge: amb cotxes particulars.
Vocals: Jordi Canal i Joan Ramon Montes.

■ **CRESTA DEL SOL A SANT LLORENÇ DE MORUNYS**
DISSABTE 31 D'OCTUBRE
COMPANYIA DE GUIES
Temps de camí: 40 min d'aproximació.
Desnivells: 300 m.
Dificultat: *** cert nivell de dificultat (VI+)
Viatge: amb cotxes particulars.
Vocals: guies professionals.

■ **CRESTA DEL PEDRAFORCA**
DISSABTE 14 DE NOVEMBRE
COMPANYIA DE GUIES
Inscripció: fins al 6 de novembre.
Vocals: guies professionals.

VETERANS
■ **EXCURSIÓ AL PUIGSACALM**
DISSABTE 24 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE MUNTANYA
Itinerari: coll de Bracons, font Tornadisa, rasos de Manter, Puigsaclam, puig de Llops, coll de Joanetes, ermita de Santa Magdalena, Hostal de Can Turó.
No caminadors: cal determinar un itinerari.
Temps de camí: 4 h.
Desnivells: +381 / -815 m.
Dificultat: *** cert nivell de dificultat.
Inscripció: a partir del 10 d'octubre.
Lloc de trobada: rda. Universitat, 11 a



les 7 del matí.
Viatge: amb autocar.
Vocals: Lluís Solé, Lluís Willaert, Toni Muñoz.

EXCURSIONS CIENTÍFIQUES

■ **JORNADA DE TREBALL DE CAMP A LA VALL DE SALTÈGUET**
DIUMENGE 11 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS
EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA
Objectiu: Recol·lecció de plantes a diferents ambients del sector oest de la vall de Saltèguet.
Inscripció: Els interessats a participar en aquest projecte de recerca botànica heu d'adreçar-vos als directors científics.
Directors científics: Valentí González i Josep Nuet.

BTT/CT

■ **LA BÒFIA DEL PORT DEL COMTE**
DIUMENGE 4 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE BTT
Itinerari: Sant Llorenç de Morunys, coll de Jou, la Bòfia i Sant Llorenç de Morunys.
Tipus de sortida: BTT.
Quilòmetres: 40-45.
Dificultat: *** cert nivell de dificultat.
Vocal: Òscar Estrems.

■ **TRANSPIRENAICA (4 ETAPES) DEL DIVENDRES 9 AL DILLUNS 12 D'OCTUBRE**
COMPANYIA DE GUIES
Itinerari:
Divendres: Barcelona, la Seu d'Urgell, Noves de Segre / inici ruta, Llavorsí.

Dissabte: Llavorsí, Espui.
Diumenge: Espui, Pont de Suert.
Dilluns: Pont de Suert, Senz / final ruta, Barcelona.
Dificultat: *** cert nivell de dificultat.
Viatge: amb cotxes particulars / vehicle de suport.

■ **BAIX EMPORDÀ**
DIUMENGE 18 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE BTT
Itinerari: la Bisbal, Celrà i Torroella de Montgrí.
Tipus de sortida: CT (apta per a infants amb pares).
Quilòmetres: 40.
Vocal: Bernat Micó.

ESCALADA

■ **SOL SOLET, CAN JORBA - MONTSERRAT**
DISSABTE 3 D'OCTUBRE
COMPANYIA DE GUIES
Desnivells: 150 m (5 reunions).
Dificultat: *** cert nivell de dificultat (IV+).
Viatge: amb cotxes particulars.
Vocals: guies professionals.

■ **TINTÍN I LES MOLES DEL DON, AL PORT DE TORTOSA**
DISSABTE 17 D'OCTUBRE
COMPANYIA DE GUIES
Desnivells: 130 m (4 reunions).
Dificultat: *** cert nivell de dificultat (IV).
Viatge: amb cotxes particulars.
Vocals: guies professionals.

■ **PARET DE LA FORMIGUERA A SANT LLORENÇ DE MONTGAI**
DISSABTE 7 DE NOVEMBRE
COMPANYIA DE GUIES
Inscripció: fins al 30 d'octubre.
Vocals: guies professionals.

TREKKINGS I EXPEDICIONS

■ **TREKKING AL CAMP BASE DE L'EVEREST**
DEL 8 AL 26 DE NOVEMBRE
COMPANYIA DE GUIES
Un recorregut de trekking apte per a tothom. 18 dies de viatge, 12 jornades d'excursió amb allotjament en lodges. Aquest trekking ens ofereix l'oportunitat de caminar a través d'un dels pai-



Agenda octubre 2009

Dates	Organització	Tipus d'activitat	Activitat (lloc / horari / a cura de, vocals)	Pàg.
Del 1 al 30	CEC	EXPOSICIÓ	Exposició de pintures a l'oli de Conxita Sauret i Castells . A la sala Albert H. Gordon.	12
Dijous 1	Càmping	EXCURSIÓ *	Per la vall de les Barderes i el bosc d'en Roca a Molins de Rei . Vocal: Josep M. Batlle.	4
Dijous 1	Història i Art	CONFERÈNCIA	<i>Els pagans nefands, a càrrec de Carles Macià</i> . A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	11
Dissabte 3	Muntanya	EXCURSIÓ *****	Cresta d'en Ferran. Vocals: Joan Ramon Montes i Albert Arbolés.	6
Dissabte 3	Companyia de Guies	ESCALADA ***	Sol Solet, a Montserrat. Vocals: guies professionals.	7
Dissabte 3	Història i Art	EXCURSIÓ ***	La vall del Ges. Vocal: Vicenç Peig.	4
Dissabte 3 i diumenge 4	Muntanya	EXCURSIÓ **	Pic de l'estany Forcat, a la vall d' Ordino . Vocal: F.X. Gregori.	6
Diumenge 4	BTT/CT	BTT ***	La bòfia del Port del Comte. Vocal: Oscar Estrems.	7
Diumenge 4	Comissió d'Infants	EXCURSIÓ ***	Pujada al santuari de Cabrera . Vocal: Xavier Bartra i Jordi Sancho.	4
Diumenge 4	Esport Adaptat	EXCURSIÓ *	Excursió al Montnegre. Vocal: Montse Solano.	4
Dijous 4	Fotografia	SORTIDA CULTURAL	Visita guiada del castell de Sant Ferran de Figueres i Maçanet de Cabrenys . Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada.	10
Diumenge 4	Geografia i Ciències Naturals	EXCURSIÓ *	Sortida al camí de ronda de Platja d'Aro . Vocals: Montserrat Orfila i Roser Canals.	4
Diumenge 4	EXFAVEPRO	EXCURSIÓ ***	Cicle Meridità Verd: Valter, coll de Pal, Llanars . Vocals: Hermes Soler i Albert Gras.	4
Diumenge 4	Muntanya	EXCURSIÓ **	GR 3 etapa 9: Madrona – Vilanova de l'Aguda . Vocal: Ignasi Nadal.	5
Diumenge 4	Muntanya	EXCURSIÓ ***	De Planoles a Queralbs pel collet de les Barraques . Vocals: Neus Zamel i Lluís Garrido.	4
Dilluns 5	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Videotertúlia. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dimarts 6	Companyia de Guies	PRESENTACIÓ	Trekking de la Patagònia. A les 8 del vespre a la sala d'actes.	10
Dimarts 7	Atenció al Soci	DANSES	Country. A la sala nova del 1r pis. A cura de la prof. Neus.	13
Dimarts 7	Geografia i Ciències Naturals	AUDIOVISUAL	<i>Els jardins del Baix Empordà i El camí de ronda</i> . A cura d'Enric ventura. A 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona.	11
Dimarts 7	Història i Art	CONFERÈNCIA	<i>Hug Roger III, comte de Pallars (1451-1500)</i> . A cura de J. F. Cabestany i Fort. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	11
Dijous 8	Història i Art	ACTIVITATS MUSICALS	Concert del Quartet de Sant Simó. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dimarts 7, 14, 21 i 28	Geografia i Ciències Naturals ERB	LABORATORI	Sessió de treball al laboratori. A partir de 2/4 de 7 del vespre.	13
Dijous 8	Càmping	SORTIDA CULTURAL	Casa Museu Domènec i Montaner i ruta modernista per Canet de Mar . Vocal: Josep M. Batlle.	10
Dijous 8	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Taller de vídeo. Vocals: J. Arrassa, G. Bohigas, J. Micó. De 7 a 9 del vespre a l'aula de la secció.	13
Divendres 9 a dilluns 12	Companyia de Guies	BTT	Transpirenaica (4 etapes). Vocals: guies professionals.	7
Divendres 10	Història i Art	SORTIDA CULTURAL	Gósol. Vocal: Mercè Falcó.	5
Dissabte 10 al dilluns 12	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Pic de Tarbésou i pic d'Orlu . Vocals: Vicky Barjuan i Ramon Ribas.	6
Dissabte 10 al dilluns 12	Comissió de Joves	EXCURSIÓ ***	3000 Aragones. Vocals: Maria Usi i Guillem Trilla.	4
Diumenge 11	Història i Art	EXCURSIÓ **	Collserola – Ruta de Sant Medir. Vocal: Toni Orland.	5
Diumenge 11	Geografia i Ciències Naturals ERB	EXCURSIÓ *	Sortida a la vall de Salteguet. Vocals: Valentí González i Josep Nuet.	7
Dimarts 13	Geografia i Ciències Naturals	CURS DE FORMACIÓ	IV Curs de botànica popular. Primera sessió. A cura de J. M. Panareda i M. Boccio. A 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona.	14
Dimarts 14	Geografia i Ciències Naturals	PRESENTACIÓ	<i>La vall de Ribes a peu de poble en poble, de J. Nuet i A. Morell</i> . A 2/4 de 8 del vespre, a la sala d'actes.	11
Dijous 15	Geografia i Ciències Naturals	CONFERÈNCIA	<i>Les plantes paràsites, misterioses i desconegudes</i> . A cura d'Herminia Escolà i Enric Ventura. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	12
Dijous 15	Càmping	EXCURSIÓ **	Relinars. Vocal: Josep M. Batlle.	5
Dijous 15	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Taller de vídeo. Vocals: J. Arrassa, G. Bohigas, J. Micó. De 7 a 9 del vespre a l'aula de la secció.	13
Divendres 16	Història i Art	PASSEJADA	De l'estació de Montbau a l'estació de la Vall d'Hebron . Vocal: Vicenç Peig.	10
Dissabte 17	Companyia de Guies	ESCALADA *****	Tintín, les moles del Don (el Port). Vocals: guies professionals.	7
Dissabte 17 i diumenge 18	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Pic de la Forqueta, Turets, pic SE de la Forqueta . Vocals: Jordi Canal i Joan Ramon Montes	6
Diumenge 18	BTT/CT	CICLOTURISME**	Baix Empordà. Vocal: Bernal Micó.	7
Diumenge 18	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Campdevàñol, Saltor, Corones i Campdevàñol. Vocals: Alexandre Costa i Hermes Soler.	5
Diumenge 18	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Tossal de la Torreta. Vocals: Ignasi Vidal i Maria Puigdueta.	5
Diumenge 18	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Santa Magdalena del Mont, pel canal dels Ganxos. Vocals: Mateu Espinal i Pilar Casals.	5
Diumenge 18	Comissió d'Infants	EXCURSIÓ **	Travessa de les Agulles. Vocals: J. M. Sojo.	5
Diumenge 18	Història i Art	DIBUIX I PINTURA	Vil·la Joana (Collserola). Vocal: Francesca Valls.	10
Dilluns 19	Història i Art	ACTIVITATS MUSICALS	<i>La Cenerentola (I)</i> , de G. Rossini. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Del dilluns 19 al dimarts 27	Geografia i Ciències Naturals	VIATGE	Viatge a València. Vocals: Francesc Juandó i Maria Villalta.	11
Dimarts 20	Història i Art	PRESENTACIÓ	Presentació noves activitats. A la sala primer pis a les 8 del vespre.	11
Dimarts 20	CEC	PRESENTACIÓ	<i>Guia d'arbres per a nois i noies, de Ramon Pascual</i> . Presentació de Joaquim Carbó.	11
Dimarts 20	Cinema i Vídeo	CURSET DE VÍDEO	A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	11
Dimarts 20	Atenció al soci	DANSES	19 Curset de vídeo digital (1). De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.	14
Dimarts 20	Geografia i Ciències Naturals	CONFERÈNCIA	Country. A la sala nova del 1r pis. A cura de la prof. Neus.	13
Dijous 22	Fotografia	ACTE SOCIAL	<i>La teoria de l'evolució: Darwin tenia raó</i> . A cura del Dr. Lluís Serra i Camo. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	12
Dijous 22	Muntanya	AUDIOVISUAL	Sopar de germanor. A 2/4 de 10 del vespre al Restaurant Can Culleretes.	11
Dijous 22	Càmping	SORTIDA CULTURAL	L'esquí de muntanya al anys 70. A cura d'Andreu Raífa. A les 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dijous 22	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Visita a la catedral de Barcelona. Vocal: Josep M. Batlle.	11
Dijous 22	Cinema i Vídeo	CURSET DE VÍDEO	Taller de vídeo. Vocals: J. Arrassa, G. Bohigas, J. Micó. De 7 a 9 del vespre a l'aula de la secció.	13
Dissabte 24	Història i Art	EXCURSIÓ ***	19 Curset de vídeo digital (2). De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.	14
Dissabte 24	Història i Art	SORTIDA CULTURAL	Els boscos de Montesquiu a la tardor. Vocal: Jordi Lucea.	5
Dissabte 24	Muntanya Veterans	EXCURSIÓ ***	Palau Falguera, Sant Feliu de Llobregat. Vocal: Mercè Falcó.	11
Diumenge 25	Història i Art	EXCURSIÓ **	Puigsacalm. Vocals: Lluís Solé, Lluís Willaert i Toni Muñoz.	7
Diumenge 25	Muntanya	EXCURSIÓ **	El vendaval de gener al Baix Llobregat (II). Vocal: Núria Casals.	6
Diumenge 25	Muntanya	EXCURSIÓ **	GR 1: Alpens, riera de Merlès. Vocals: Joaquim Sanchez i Lluís Rotllan.	6
Diumenge 25	Muntanya	EXCURSIÓ **	Volta a la roca Canalda (II). Vocals: Pepe Guajardo i Montse Giménez.	6
Diumenge 25	Muntanya	EXCURSIÓ ***	El Talló i puig d'Ou. Vocal: Josep Pérez i Xavier Perramon.	6
Dilluns 26	Història i Art	ACTIVITATS MUSICALS	<i>La Cenerentola (II)</i> , de G. Rossini. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dimarts 27	Història i Art	PRESENTACIÓ	<i>Cercant les empremtes de l'orde del Temple</i> . A cura de Marc Martínez Rex.	11
Diumenge 25	Geografia i Ciències Naturals	EXCURSIÓ **	Vall d'Oizinelles. Vocals: Enric Orús i J. M. Panareda.	6
Dimarts 27	Cinema i Vídeo	CURSET DE VÍDEO	19 Curset de vídeo digital (3). De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.	14
Dimarts 27	Geografia i Ciències Naturals	CURS DE BOTÀNICA	V Curs de botànica popular. Segona sessió. cura de J. M. Panareda i M. Boccio, a 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona.	14
Dimarts 28	Atenció al soci	PROJECCIÓ	<i>Avalancha</i> , de Barry Nye. Presentació de Víctor Riverola.	13
Dijous 29	Història i Art	BAGATGE DE CANÇONS	Cants. Vocals: Robert Híjar i Roser Castelló. A l'aula Artur Osona de 6 a 3/4 de 8 del vespre.	13
Dijous 29	Cinema i Vídeo	CURSET DE VÍDEO	19 Curset de vídeo digital (4). De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.	14
Dijous 29	Àrea Documental	TAULA RODONA	<i>Els arxius fotogràfics i els fotògrafs. ¿Móns divergents?</i> Moderador: Jordi Serchs. Participants: Oriol Alamaný, Antoni Anguera i Manel Úbeda. A la sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre.	12
Dissabte 31	Companyia de Guies	EXCURSIÓ *****	Cresta del Sol (Sant Llorenç de Morunys). Vocals: guies professionals.	7

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



Patagònia.

satges de muntanya més bonics del món, alhora que ens permet conèixer els xerpes, una ètnia del Nepal que habita les zones de l'Himàlaia, famosos per la seva participació ens expedicions d'alta muntanya

Itinerari

- DIA 1:** Barcelona – Kàtmandu.
DIA 2/3: Kàtmandu.
DIA 4: Kàtmandu – Lukla (2.804 m) – Pakding (2.623 m).
DIA 5: Pakding (2.623 m) – Namche (3.450 m).
DIA 6: Namche Bazar.
DIA 7: Namche Bazar (3.450 m) – Khunjung (3.753 m) – Thiangboche (3.900 m).
DIA 8: Thiangboche (3.900 m) – Dingboche (4.380 m).
DIA 9: Dingboche (4.380 m).
DIA 10: Dingboche (4.380 m) – Lobuche (4.930 m).
DIA 11: Lobuche (4.930 m) – Kala Patter (5.550 m) – Lobuche El.
DIA 12: Lobuche (4.930 m) – Pangboche (4.000 m).
DIA 13: Pangboche (4.000 m) – Namche Bazar (3.450 m).
DIA 14: Namche Bazar (3.450 m) – Pakding (2.623 m).
DIA 15: Pakding (2.623 m) – Lukla (2.804 m).
DIA 16: Lukla (2.804 m) – Kàtmandu.
DIA 17: Kàtmandu.
DIA 18: Kàtmandu-Barcelona.

Data final d'inscripció: 15 d'octubre.
Preus: socis CEC: 2.430 € / no socis: 2.555 €. (taxes aèries incloses: 177 €).
Pagament:
1r pagament: del 15 de juliol a l'1 de setembre: 500 €.
2n pagament: de l'1 de setembre a l'1 d'octubre: 1.000 €.

3r pagament: de l'1 al 15 d'octubre: 930 € (socis) i 1.055 € (no socis)
Grup: mínim 2 persones, màxim 15 persones.
Vocals: guies professionals.

■ CAMINADES PER LA PATAGÒNIA DEL 30 DE NOVEMBRE AL 18 DE DESEMBRE COMPANYIA DE GUIES

A l'extrem septentrional del continent sud-americà hi ha el massís de Paine, d'una singularitat que l'ha convertit en la imatge de referència de la Patagònia.
Itinerari: s'inicia a Chalten, la jove població des d'on s'accedeix a les famoses muntanyes del Fitz Roy i el Cerro Torre. Continuarem pel parc nacional de les Torres, on arribarem al Mirador de las Torres, vall del Francès i la gelera del llac Grey. La ruta acaba a Ushuaia, capital de la Terra del Foc.
Vocals: guies professionals
Reunió informativa: dimarts 6 a les 8 del vespre a la sala d'actes.

NATACIÓ

■ **INICI DE TEMPORADA DE NATACIÓ**
DISSABTE 3 D'OCTUBRE
COMISSIÓ D'ESPORT ADAPTAT
Participació a l'inici de la temporada de natació a la piscina de la Universitat de Bellaterra, organitzada per la FECPC.

■ **PRIMERA JORNADA DE LLIGA CATALANA DE NATACIÓ**
DISSABTE 17 D'OCTUBRE
COMISSIÓ D'ESPORT ADAPTAT
■ ENTRENAMENT A LA PISCINA DE SANT JORDI
DISSABTE 24 D'OCTUBRE
COMISSIÓ D'ESPORT ADAPTAT
Horari: de 4 a 2/4 de 6 de la tarda.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

■ **SORTIDA CULTURAL A L'ALT EMPORDÀ**
DIUMENGE 4 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE FOTOGRAFIA
Itinerari: visita guiada del castell de Sant Ferran de Figueres i a Maçanet de Cabrenys.
Lloc de trobada: pl. Catalunya / Rivade-

neyra a 1/4 de 8 del matí.
Inscripció: a partir de l'1 de setembre.
Viatge: amb autocar.
Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada (☎ 933 770 141).

■ **SORTIDA CULTURAL A L'ALT Penedès**
DIUMENGE 1 DE NOVEMBRE
SECCIÓ DE FOTOGRAFIA
Itinerari: visita guiada del Castellet de Foix i Museu del Ví a Vilafranca.
Lloc de trobada: pl. Catalunya/Rivade-neyra a 1/4 de 8 del matí.
Inscripció: a partir del 5 d'octubre.
Viatge: amb autocar.
Vocals: Eduard Estrada i Josefina Garriga (☎ 933 770 141).

■ **DIJOURS CULTURAL: VISITA A LA CASA MUSEU DOMÈNEC I MONTANER I RUTA MODERNISTA PER CANET DE MAR**
DIJOURS 8 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE CÀMPING
Itinerari: Casa Museu Domènec i Montaner i ruta modernista per Canet de mar. Dinar opcional al restaurant.
Viatge: amb tren.
Lloc de trobada: a les 10 del matí a l'estació del tren de Canet de Mar. Hi ha un tren que surt de Barcelona (pl. Catalunya) a les 8:59 h i arriba a Canet a les 9:57 h.
Vocal: Josep M. Batlle ☎ 629 264 303 (*jmbatlle@hotmail.com*).

■ **VERDAVERD: DES DE L'ESTACIÓ DE MONTBAU A LA DE VALL D'HEBRON**
DIVENDRES 16 D'OCTUBRE
SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART
Passejada des de l'estació de Montbau a la del Vall d'Hebron, visitant els jardins romàntics de Martí Codolar.
Temps de passeig: 2 h.
Dificultat: * molt fàcil.
Lloc de Trobada: metro L-3 Montbau, sortida Parc de la Vall d'Hebron, a les 10 del matí.
Vocals: Vicenç Peig (☎ 607 809 999), amb la col·laboració de Artur Arruga i Francesc Olivé.

■ **SORTIDA DE DIBUIX I PINTURA**
DIUMENGE 18 D'OCTUBRE
SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART
GRUP MIQUEL FARRÉ
Lloc prehist: Vil·la Joana (Collserola).
Vocal: Francesca Valls (☎ 932 374 659).

■ **DIJOURS CULTURAL: CATEDRAL DE BARCELONA**
DIJOURS 22 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE CÀMPING
Itinerari: visita a la catedral i el Museu Diocesà de Barcelona. Visita comentada per Simone de Ridder.
Viatge: amb transport públic.
Lloc de trobada: a les 10 del matí a l'entrada del Museu Diocesà (av. Catedral, 4).
Vocal: Simone de Ridder i Josep M. Batlle ☎ 629 264 303 (*jmbatlle@hotmail.com*).

■ **PALAU FALGUERA I SANT FELIU DE LLOBREGAT**
DISSABTE 24 D'OCTUBRE
SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART
Itinerari: visita comentada al palau Falguera (segle XVII) i recorregut per altres edificis significatius de la ciutat.
Viatge: amb tren.
Lloc de trobada: Estació Renfe pl. Catalunya a 2/4 de 9 del matí.
Inscripcions: del 8 al 22 d'octubre.
Vocal: Mercè Falcó (☎ 933 474 124).

■ **CASTELLFOLLIT DE LA ROCA I SANTA CECÍLIA DE SADERNES**
DISSABTE 7 DE NOVEMBRE
SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART
Itinerari: Girona, Banyoles, Besalú, Castellfollit de la Roca i Sadernes. Visita guiada de la cinglera, el pont de Llierca i Santa Cecília de Sadernes.
Temps de camí: 1 h 30 min.
Lloc de trobada: pl. Catalunya / Rivade-neyra a 1/4 de 8 del matí.
Viatge: amb autocar.
Inscripció: del 22 d'octubre al 5 de novembre.
Vocal: Mercè Falcó (☎ 933 474 124).

VIATGES NATURALÍSTICS GEOGRÀFICS I CULTURALS

■ **VIATGE GEOGRÀFIC I CULTURAL A VALÈNCIA**
DEL DILLUNS 19 AL DIMARTS 27 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS
GRUP DE VIATGES GEOGRÀFICS I CULTURALS
Visita de la ciutat historicoartística de les arts i les ciències.
Itinerari: Xàtiva, Almansa, Alcalà del Xúquer, Jorquera, ruta fluvial pel riu Xúquer de Cofrentes a Cortes de Pallàs, Jalance, la Cova de Don Joan, Parc natural de l'Albufera, El Saler.
Vocals: Francesc Juandó i Maria Vilalta (☎ 932 132 304).

Activitats

ACTIVITATS A L'ESTATGE SOCIAL

ACTES INSTITUCIONALS I DE LES SECCIONS

■ **PRESENTACIÓ DE NOVES ACTIVITATS**
DIMARTS 20 D'OCTUBRE
SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART
Excursions viscudes/Cultura i natura
Lloc: a la sala nova del 1er a 2/4 de 8 del vespre.
A cura de: Nuria Casals i Mercè Falcó.

■ **SOPAR DE GERMANOR**
DIJOURS 22 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE FOTOGRAFIA
Sopar de germanor per a tots els socis de la secció i els simpatitzants.
Lloc: a 2/4 de 10 del vespre al restaurant Can Culleretes.
Tiquets: s'han de recollir a l'Àrea d'Atenció al Soci, de l'1 al 19 d'octubre.

PRESENTACIONS DE LLIBRES

■ **LA VALL DE RIBES A PEU DE POBLE EN POBLE, DE JOSEP NUET I ÀNGELS MORELL**
DIMECRES 14 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS
Nova guia d'excursions de la Col·lecció Guies del CEC – PAM, que permet recórrer la vall de Ribes, descobrir-ne tots els racons i tota la riquesa natural, artística i històrica. Permet enllaçar els itineraris i fer que cada excursió pugui desenvolupar-se segons el gust i la conveniència de l'usuari.
A cura de: Josep Nuet i Àngels Morell.
Lloc: a la sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre.

■ **GUIA D'ARBRES PER A NOIS I NOIES, DE RAMON PASQUAL**
DIMARTS 20 D'OCTUBRE
CEC
La nova *Guia d'arbres per a nois noies* de l'editorial Cossetània és moderna, innovadora, amb unes claus de classificació senzilles i de maneig fàcil, per poder identificar els arbres. La guia va acompanyada, a més a més, d'informació suficient per saber interpretar les comunitats en què s'agrupen els arbres i la representació que tenen en el paisatge.

Presentació: Joaquim Carbó.
Lloc: a la sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre.

■ **CERCANT LES EMPREMTES DE L'ORDE DEL TEMPLE, DE MARC MARTÍNEZ**
DIMARTS 27 D'OCTUBRE
SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART
A cura de: de Marc Martínez i Rex.
Lloc: a la sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre.

CONFERÈNCIES / AUDIOVISUALS / VIDEOREPORTATGES

■ **CONFERÈNCIA: ELS PAGANS NEFANDS**
DIJOURS 1 D'OCTUBRE
SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART
Tema: A finals del segle X, un exèrcit d'hongaresos travessa l'Europa carolíngia sembrant el terror i assetja la Lleida musulmana. Per una vegada, cristians i musulmans es veuen forçats a combatre junts contra l'enemic comú.
A cura de: Carles Macià i Vives.
Lloc: a la sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre.

■ **CONFERÈNCIA: HUG ROGER III, COMTE DE PALLARS (1451-1500)**
DIMECRES 7 D'OCTUBRE
SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART
Tema: Coneixem el nostre Pirineu pels seus cims alterosos, com la pica d'Estats, però sovint oblidem que aquest fou el territori del comtat del Pallars, un país que ha tingut una història de mil dos-cents anys.
A cura de: Joan F. Cabestany i Fort.
Lloc: a la sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre.

■ **PROJECCIÓ I CONVERSA: ELS JARDINS DEL BAIX EMPORDÀ / EL CAMÍ DE RONDA**
DIMECRES 7 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS
El primer reportatge és un passeig pel camí de Ronda des de la població de Sant Feliu de Guíxols fins la cala sa Conca, al terme de Platja d'Aro. El segon és una passejada per quatre jar-



Activitats

dins situats a la Costa Brava: Pinya de Rosa, dedicat a les plantes suculentess; Marimurtra, una mostra de plantes de clima mediterrani d'arreu del món; jardins de Cap Roig, un goig per als amants del paisatge i la botànica i, per últim, els jardins de Santa Clotilde, un jardí construït amb l'estil noucentista dins un paisatge d'una bellesa excepcional.

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

A cura de: Enric Ventura.

■ CONFERÈNCIA I AUDIOVISUAL: LES PLANTES PARÀSITES, MISTERIOSES I DESCONEGUES

DIJOUS 15 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

S'estudiaran uns organismes vegetals que, com passa amb les plantes carnívores o insectívores, tenen uns sistemes nutricionals diferents dels que s'entenen com a típicament normals en una planta verda. En el cas de les plantes paràsites, la font alternativa d'aliment és proporcionada per una altra planta.

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

A cura de: Herminia Escolà i Enric Ventura.

■ CONFERÈNCIA: LA TEORIA DE L'EVOLUCIÓ: DARWIN TENIA RAÓ

DIMECRES 21 D'OCTUBRE
SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

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

A cura de: Dr. Lluís Serra i Camo, especialista en l'estudi de la biologia evolutiva.

■ TAULA RODONA: ELS ARXIUS FOTOGRÀFICS I ELS FOTÒGRAFS, ¿MONS DIVERGENTS?

DIJOUS 29 OCTUBRE

ÀREA DOCUMENTAL

Els fotògrafs han hagut d'adaptar-se a la implantació de la imatge digital. Després d'un llarg període d'estabilitat pel que fa a la tècnica fotogràfica, fotògrafs i arxius han hagut de refer els seus mètodes de treball per continuar treballant de manera efectiva d'una banda i, també, per assegurar la preservació del patrimoni cultural.

Moderador: Jordi Serchs, director de l'Arxiu fotogràfic de Barcelona.

Participants: Oriol Alamany (fotògraf de viatges i natura); Antoni Anguera (fotògraf d'esports de muntanya), i Manel Úbeda (fotògraf i director de l'escola de fotografia IDEP).

Lloc: sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre.

EXPOSICIONS

■ EXPOSICIÓ DE PINTURES DE CONXITA SAURET

DE L'1 AL 30 D'OCTUBRE

CEC

Lloc: sala d'exposicions Albert H. Gordon.

CONCURSOS

■ II CONCURS DE FOTOGRAFIA DE LA REVISTA MUNTANYA

REVISTA MUNTANYA

Us recordem que s'ha obert el II Concurs de de fotografia de la revista Muntanya 2009, i que el termini d'admissió

d'obres s'acabarà el 30 de desembre. Llegiu-vos les bases al web del CEC o en qualsevol revista d'enguany (interior portada).

Els guanyadors de les dues categories (muntanya / muntanya subterrània) obtindreu el premi següent:

1r PREMI: estada de **dos dies a Futuroscope (Poitiers) per a 2 persones.**

Els finalistes obtindreu els premis següents:

FINALISTA: motxilla **Ferrino Approach 40+10** (valorada en 120 €), per a la categoria "muntanya"; **casc d'espeleologia Petzl Spelios** (valorat en 160 €), per a la categoria "muntanya subterrània".

■ XXXVI PREMI JOAN CAMPS I COMA DE DIAPOSITIVES

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Segons el veredict del jurat del dia 2 de juliol, format pels senyors Anton Abel, Joaquim Ferràndiz i Berenguer Vidal, els guanyadors són:

1r premi: Col·lecció "Digital", de Roser Romaní, 21 punts.

2n premi: Col·lecció "Tres", d'Eduard Estrada, 19 punts.

Activitats



ACTIVITATS MUSICALS I DANSES

■ COUNTRY

DIMECRES 7 I 21 D'OCTUBRE

ATENCIÓ AL SOCI I DINAMITZACIÓ SOCIAL

Aquesta temporada la inscripció per ballar country serà trimestral.

Lloc: a la sala nova del 1r pis.

Professores: Pepa Igartua i Neus.

Plaços: 18.

Preu preinscripció: 21 €.

■ CONCERT DEL QUARTET BARROC DE SANT SIMÓ

DIJOUS 8 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Artistes: Víctor Vives-Foix (flautes de bec), Joan Vives-Bellalta (flautes de bec), Maria Teresa Julià (clave), Jordi Feliu (violoncel).

Obres: de Händel i Vivaldi.

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

■ LA CENERENTOLA (LA VENTAFOS)

DILLUNS 19 I 26 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Òpera de G. Rossini. Projectió de la filmació de Jean-Pierre Ponnelle amb l'Orquestra i Cor del Teatro alla Scala de Milà, sota la direcció de Claudio Abbado. Interpretada per Claudio Araiza i Frederica Von Stade, cantada en italià, amb subtítols en castellà.

Presentació: Artur Peix.

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

■ TROBADA MENSUAL PER A CANTAR

DIJOUS 29 D'OCTUBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Tots els socis aficionats a tocar l'harmonica, la flauta, la guitarra o el violí, estan convidats a participar en les activitats del bagatge de cançons.

Lloc: a l'aula Artur Osona de 6 a 3/4 de 8 del vespre.

Vocals: Robert Híjar i Roser Castelló.

■ CONCERT IÑAKI ETXEPARE I SERGI VICENTE

DIJOUS 5 DE NOVEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Homenatge a I. Albèiz en el centenari de la seva mort.

Artistes: Iñáki Etxepare (violoncel), Sergi Vicente (guitarra).

Obres: *Astúries, Sevilla, Catalunya, Còrdova, Mallorca*, etc., interpretades en directe amb una projecció d'imatges de cada lloc.

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

ACTIVITATS DE CINEMA

■ VIDEOTERTÚLIA

DILLUNS 5 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Reunió per projectar aquells vídeos que els nostres amics ens aportin, per tal de comentar-los entre tots.

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

■ TALLER DE VÍDEO

DIJOUS 8, 15 I 22 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Per als interessats en millorar les seves realitzacions amb el programa Studio.

Lloc: a l'aula de la secció de 7 a 9 del vespre.

Vocals: J. Arrasa, G. Bohigas, J. Micó.

■ L'ESQUÍ DE MUNTANYA DELS ANYS 70

DIJOUS 22 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

SECCIÓ D'ESQUÍ DE MUNTANYA

Cicle: "El cinema i la natura".

Pel·lícules: projecció de dues pel·lícules remasteritzades de Josep Lluís Bellés (PK) i Arnau Blanc.

• *Setmana Santa a l'Engandina* (Suïssa). Ascensió al Piz Palù, el Gluschaint i el Chapoutchin. Realitzada l'any 1974.

• *Una travessa amb esquís al Otztal* (Alps austríacs). Amb ascensions al Similaun i la Weisskugel. Realitzada l'any 1975.

Lloc i hora: a les 8 del vespre a la sala d'actes.

Presentació: Andreu Rafa.

■ AVALANCHA, DE BARRY NYE

DIMECRES 28 D'OCTUBRE

ATENCIÓ AL SOCI

I DINAMITZACIÓ SOCIAL

Cicle: "El cinema i la natura", apartat "la neu i el glaç".

Presentació: Víctor Riverola.

Lloc: sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre.



Activitats

CURSOS DE FORMACIÓ

■ CURS DE FORMACIÓ INTERNA PER A VOCALS

DEL 5 D'OCTUBRE AL 2 DE DESEMBRE
ESCOLA DE MUNTANYA

PROGRAMACIÓ:

Dinàmica de grups

Dilluns 5 d'octubre: Presentació i conducció de grups.

Dimecres 7 d'octubre: Conducció de grups.

Seguretat a la muntanya

Dimecres 14 d'octubre: Equip i material.

Dilluns 19 d'octubre: Seguretat en l'excursionisme I.

Dimecres 21 d'octubre: Seguretat en l'excursionisme II.

Primers auxilis

Dimecres 28 d'octubre: Aspectes bàsics de l'atenció sanitària immediata. Lesions derivades de la pràctica esportiva.

Dilluns 2 de novembre: Situacions derivades de l'activitat. Situacions excepcionals.

Dimecres 4 de novembre: Petites malalties. Farmaciola. Legislació.

Dimecres 11 de novembre: Legislació esportiva. Legislació sobre activitats en el medi natural.

Dilluns 16 de novembre: Legislació sobre tècnics. Assegurança del CEC. Tècnica

Dimecres 18 de novembre: Tècniques d'orientació i cartografia.

Dimecres 25 de novembre: El GPS.

Dilluns 30 de novembre: El GPS II.

Dimecres 2 de desembre: Cloenda del curs.

Places: 30 places.

■ CURS INTENSIU DE BTT

DEL 5 AL 12 D'OCTUBRE

ESCOLA DE MUNTANYA

Teòriques:

Dilluns 5: Presentació del curs. Equipament i material (bicicleta, recanvis, roba). Conducció bàsica (biomecànica, ritme, alimentació, hidratació). Mecànica general i manteniment. Preparació d'una sortida (orientació, itineraris, llibre de ruta). Repàs, test i cloenda.

Pràctiques:

Divendres 9 a dilluns 12: Conducció bàsica (biomecànica, ritme, alimentació, hidratació). Mecànica general i manteniment. Preparació d'una sortida (orientació, itineraris, llibre de ruta).

Places: 4 (fins a un màxim de 7).

■ CURS DE VIES FERRADES

DEL 6 AL 19 D'OCTUBRE

ESCOLA DE MUNTANYA

Teòriques:

Dimarts 6: Presentació del curs. Història de les vies ferrades. Equipament i material.

Dimecres 14: Tècniques de progressió i seguretat. Ressenyes i simbologia.

Dilluns 19: Repàs, test i cloenda.

Pràctiques:

Dissabte 10 i diumenge 11: Via Tossal Aixovall i Via Roc d'Esquers (Andorra).

Dissabte 17 i diumenge 18: Via Santo Cristo i Via Espolón de la Virgen (Aragó).

Places: 6 (fins a un màxim de 12).

Inscripció: fins al 30 d'octubre.

■ IV CURS DE BOTÀNICA POPULAR

DIMARTS 13 I 27 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

Programa:

Primera sessió: Les ranunculàcies: l'exotisme de les flors i dels fruits.

Segona sessió: Les papaveràcies: les roselles dels camps.

Lloc: a 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona.

A cura de: Dr. Josep M. Panareda i Maravillas Boccio.

■ 19 CURS DE VÍDEO DIGITAL

DEL 20 D'OCTUBRE

AL 26 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Programa:

Dimarts 20: Síntesi de coneixements tècnics. Presentació del curs. La càmera. Formats digitals i formats analògics. L'objectiu zoom: Enfocament manual/automàtic, estabilització d'imatge.

Dijous 22: Diafragma manual/automàtic. Programes de pressa d'imatges. La llum, temperatura de color, llum natural i llum artificial. Valor creatiu de la llum. L'ordinador com a eina global d'edició.

Dimarts 27: Els plans. Composició. Durada. Enquadrament. Moviments. Angulacions. Eixos. "Ràcord".

Dijous 29: La banda sonora. Valor expressiu de la banda sonora, ele-

ments necessaris, micròfon incorporat a la càmera, extern, tipus de micròfons. Muntatge musical. Veus humanes. So directe. Mescles.

Inscripció: de l'1 al 19 d'octubre

Lloc: a l'aula Pompeu Fabra de 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre.

■ CURS DE CARTOGRAFIA DIGITAL I GPS

DEL 2 AL 24 DE NOVEMBRE

ESCOLA DE MUNTANYA

Teòriques:

Dilluns 2: Introducció: Conceptes cartogràfics. El mapa. Tipus de projeccions, les coordenades tradicionals. Raó històrica i explicació tècnica. Concepte de sistema esfèric. Àmbits d'ús i interès general. El sistema de coordenades UTM. Definició de les zones UTM. Definició de datum. Concepte de sistema cartesià. Avantatges respecte al sistema tradicional.

Dijous 5: El GPS. Com funciona. Sistema de satèl·lits. Precisió i requisits per a un bon funcionament. Per què serveix. Introduir punts, introduir rutes, traçar rumbos, obtenir dades significatives, orientar-nos, marcar punts durant el recorregut. Anàlisi de les característiques tècniques dels GPS i una ullada al mercat actual.

Dilluns 9: La cartografia digital. Conceptes bàsics d'imatges digitals: píxel, mapa de bits, mapa vectorial. Com convertir una imatge digital en un mapa digital. Demostració de les possibilitats que ofereix el tractament de la cartografia digital mitjançant certs programes.

Dimecres 11: Sessió pràctica amb ordinador I. Calibrar una imatge digital i convertir-la en mapa digital. Navegar dins del mapa digital. Marcar punts de ruta i traçar rutes. Exportar la informació que ens interressi al GPS.

Dilluns 16: Sessió pràctica amb ordinador II. Buscar matrius de relleus i incorporar-les als mapes digitals. Traçar gràfiques i obtenir desnivells gràcies a les matrius de relleus. Visualitzar el mapa topogràfic en 3D. Superposar una ortofoto al mapa topogràfic. Obtenir simulacions de la ruta creada.

Dilluns 24: Avaluació i cloenda.

Lloc: al CEC a les 8 del vespre.

Pràctiques:

Dissabte 21 i diumenge 22: Sortida

al parc natural de Collserola.

Places: 6 (fins a un màxim de 12).

Inscripció: de l'1 al 27 d'octubre.

■ CURS D'ESPELEOLOGIA

DEL 3 DE NOVEMBRE A L'1 DE

DESEMBRE

ESCOLA DE MUNTANYA

Teòriques:

Dimarts 3: Presentació del curs. Història de l'espeleologia.

Dijous 5: Geologia i carstologia.

Dimarts 10: Tècnica i material.

Dijous 12: Topografia.

Dimarts 17: Bioespeleologia.

Dijous 19: Exploració i prospecció espeleològica.

Dimarts 24: Examen teòric i cloenda del curs.

Pràctiques:

Dissabte 7 i diumenge 8: Pràctiques verticals exteriors. Tècniques manobres i nusos. Descens de diversos avencs del massís de Garraf.

Dissabte 14 i diumenge 15: Descens de diversos avencs de la serra de Perellós (Rosselló).

Dissabte 21 i diumenge 22: Descens de diversos avencs de la serra del Montsec.

Places: 4 (fins a un màxim de 7).

Inscripció: de l'1 al 27 d'octubre.



■ MONOGRÀFIC D'AUTORESCAT EN ESCALADA EN ROCA

DEL 10 AL 15 DE NOVEMBRE

ESCOLA DE MUNTANYA

Teòriques:

Dilluns 9: Material d'autorescat, nusos específics.

Pràctiques:

Dissabte 14 i diumenge 15: Polipast simple i compost, tècniques de descens i ascens d'accidentats, simulacre d'accident, tècniques de progressió i seguretat.

Places: 6 (fins a un màxim de 12).

Inscripció: de l'1 d'octubre al 3 de novembre.

Activitats



Trekkings d'alçada per a tothom

Trekking de l'Everest (Nepal)

Del 8 al 26 de novembre

La grandesa de les muntanyes de Nepal no només resideix en l'espectacularitat dels cims, les valls, les glaceres o els rius cabalosos, sinó que també resideix en la gent que hi viu els xerpes, una ètnia llegendària per la seva fortalesa física i la seva hospitalitat. Un trekking apte per a totes aquelles persones que els agradi caminar.

18 días de viaje: 11 jornadas de trekking amb allotjament en cases de camp.



ITINERARI

Dia 1: Barcelona-Kàtmandu.

Dia 2: Kàtmandu.

Dia 3: Kàtmandu.

Dia 4: Vol Kàtmandu – Lukla – Pakding

Días 5 A 15: Trekking de l'Everest.

Dia 16: Lukla – Kàtmandu.

Dia 17: Kàtmandu.

Dia 18: Kàtmandu – Barcelona.

SERVEIS INCLOSOS

Vol de línia regular fins a Kàtmandu (taxes incloses). Allotjament a Kàtmandu en hotel turístic superior. Material d'ús col·lectiu. Guia local, portadors, cuiner. Assegurança d'assistència. Bossa de viatge Tarannà. Coordinador de Tarannà per a grup mínim de 13 persones.

Preu per persona: 2.555 €



tarannà trekking

Més informació: Companyia de Guies del CEC / guies@cec.cat
Paradís, 12 / 08002 Barcelona / ☎ 933 152 311

Trekkings d'alçada per a tothom

Patagònia

Chalten, Torres del Paine i Terra del Foc

Del 30 de novembre al 18 de desembre

A l'extrem septentrional del continent sud-america hi ha el massís de Paine. La seva singularitat ha fet que la seva imatge sigui relacionada per tothom amb la Patagònia. El nostre itinerari s'inicia a Chalten, la població des d'on s'accedeix a les famoses muntanyes del Fitz Roy i Cerro Torre. Continuació cap al parc nacional de les Torres i al Mirador de las Torres, vall del Francès i gelera del Lago Grey. La ruta acaba a Ushuaia, capital de la Terra del Foc.



Més informació:

Companyia de Guies del CEC / guies@cec.cat
Paradís, 12 / 08002 Barcelona / ☎ 933 152 311



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 a 300.000 € en cas de concurrència d'assegurats).
- A tot arreu des que se 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 estades d'hotel fins a 60 €/dia.
- A partir de 35 km de la vivenda habitual.