



Centre Excursionista de Catalunya
Club Alpí Català

Fundat l'any 1876. Entitat declarada d'utilitat pública

butlletí

per als socis
novembre 2009

Paradís, 10 i 12- 08002 Barcelona

Tel.: 933 152 311

Fax: 933 151 408

cec@cec.cat

www.cec.cat

● Premi Nacional de Medi Ambient 2001 ● Medalla de la UNESCO 1999 ● Creu de Sant Jordi 1983 ● Premi d'Honor Jaume I 1981 ● Medalla d'Or de la Ciutat de Barcelona 1976

133è aniversari del Centre Excursionista de Catalunya



El dissabte 14 de novembre tindrà lloc el sopar commemoratiu del 133è aniversari del CEC a les instal·lacions del Col·legi Pare Manyanet (trav. de les Corts, 331). Aquest sopar es fa conjuntament amb l'àpat d'a-campadors de la Secció de Càmping.

El dijous 26 de novembre es farà l'acte institucional del 133è aniversari del CEC a les 7 del vespre a la sala d'actes, amb el següent procediment:

■ Obertura a càrrec del president del CEC, Josep Manel Puente i Pubill.

■ Conferència sobre l'Àrea Documental del futur, a càrrec de Manuel Castellet i Solanas.

■ Lectura del veredict i lliurament del 23è Premi Pius Font i Quer de fotografia botànica, i projecció de les col·leccions guanyadores.

■ A continuació es lliuraran plaques commemoratives a les entitats excursionistes que aquest any celebren la seva fundació.

Se servirà una copa de xampany en cloure l'acte.

El cinema amateur a Catalunya

El 22 de setembre passat es va presentar a la Filmoteca el llibre *El cinema amateur a Catalunya*, un volum de 640 pàgines que analitza exhaustivament aquesta branca poc coneguda de la cinematografia catalana, i en la qual la Secció de Cinema del CEC hi ha tingut sempre un paper destacat. L'obra, que podem considerar com l'enciclopèdia del cinema amateur, ha estat el gran fruit de gairebé tres anys de feina



de dos consocis nostres, Albert Beorlegui i Jordi Tomàs. El llibre ha estat editat per la Generalitat i el trobareu a les seves llibreries.

Concurs mundial UNICA 2009

El programa seleccionat per representar Espanya a Gdansk (Polònia) va merèixer una medalla de plata, de les sis concedides, per al vídeo *Hijab*, de The Lumetics (Jan Baca i Toni Garriga) i una medalla de bronze, de les 27 concedides, per al vídeo *¿Qué nos ha pasado?*, de Gerardo de la Fuente López. Hi participaven 140 títols de trenta estats. Amb aquest bon resultat Espanya manté per al 2010 el màxim temps de projecció, 75 min.

En la Copa de Film Minut hi participaven trenta títols de

vint-i-dos estats; no va ser premiat *Onírica*, d'Álvaro Collar.





Espai CEC

SUMARI

Espai CEC..... 2

Activitats 4

SORTIDES 4

EXCURSIONISME I ESPORTS DE MUNTANYA.. 4

EXCURSIONS DE MOTXILLA 4

MARXES TÈCNIQUES REGULADES

I CURSES D'ORIENTACIÓ 7

BTT/CICLOTURISME 7

ESQUÍ DE MUNTANYA 7

ESQUÍ NÒRDIC 10

BARRANQUISME 10

ESCALADA 10

TREKKINGS I EXPEDICIONS 10

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES 10

VISITES A MUSEUS I EXPOSICIONS 11

VIATGES NATURALÍSTICS,

GEOGRÀFICS I CULTURALS 11

ACTIVITATS A L'ESTATGE SOCIAL 11

ACTES INSTITUCIONALS I DE LES SECCIONS 12

CONFERÈNCIES / AUDIOVISUALS

/ VIDEOREPORTATGES 12

EXPOSICIONS 13

CONCURSOS 13

SESSIONS DE LABORATORI 13

ACTIVITATS MUSICALS I DANSES 13

ACTIVITATS DE CINEMA 13

CURSOS DE FORMACIÓ 15

Agenda mensual 8

HORARIS

■ **Secretaria:** de dilluns a dijous de 9:00

a 14:00 i de 15:00 a 19:00. Dimarts i

dimecres de 9:00 a 14:00 i de 15:00 a

18:00 i divendres de 9:00 a 14:00

■ **Àrea d'atenció al soci:** de dilluns a divendres

de 9:00 a 13:00, de 16:30 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 clíxés.

■ **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**

■ **Companya 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

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)



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).

Noticiari

ESQUÍ NÒRDIC

Comença la temporada d'esquí nòrdic

El dijous 26 de novembre la Secció d'Esquí Nòrdic farà la presentació del calendari de la temporada d'esquí nòrdic.

Us informem que hem obert una preinscripció per als qui estiguin interessats en un curs de formació intensiu de dos dies (un cap de setmana), tant en tècnica clàssica com en patinador.

FIRES AL CEC

XIV Fira de Material Usat de Muntanya i Esquí 2009

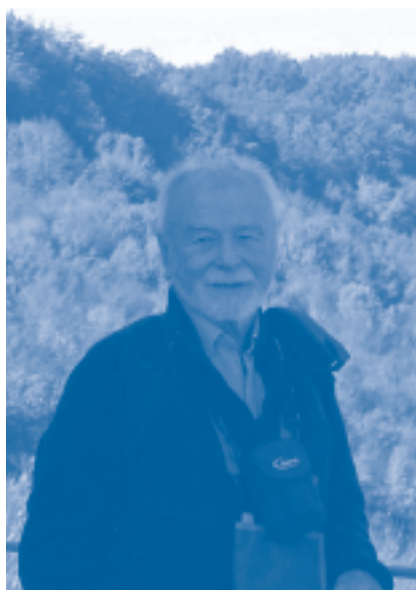
Del dilluns 14 al divendres 18 de desembre, de 7 a 2/4 de 9 del vespre, s'inaugurarà la fira de material de muntanya de segona mà que cada any fem al Centre.

¿Teniu material vell que ja no feu servir? Si és així, porteu-lo i el podreu



vendre. Els dies de recollida del material són el 14 i el 15 de desembre a la sala d'exposicions.

¿Voleu comprar material usat? En podreu comprar els dies 16 i 17 de desembre a la sala d'exposicions.



NECROLÒGIQUES

Ha mort Francesc de Paula Domingo

El 21 de setembre va morir en Francesc de Paula Domingo i Francàs als 82 anys d'edat. Era una persona de reconegut esperit de servei al país i al CEC. Va ingressar a la nostra entitat l'any 1945, i al 1960 va entrar a formar part de la Junta Directiva (com a bibliotecari) sota la presidència d'Albert Mosella i Comas. L'any 1984 fou vice-

president cultural durant la presidència de Josep M. Sala i Albareda, en què va desenvolupar una gran tasca en la gestió cultural del CEC. El recordarem també com el promotor del 1r campament de vacances (enguany s'ha celebrat el 50è campament) l'any 1960 a Prats de la Marca (vall de Santa Magdalena), i també com l'organitzador de les celebrades excursions familiars.

En Francesc Domingo era un home bo, de gran qualitat humana a qui tots recordarem sempre.

La Junta Directiva del Centre Excursionista de Catalunya expressa el més sentit condol a la seva esposa Montserrat, els seus fills Mireia, Marta, Francesc i Marc, els seus germans Josep, Montserrat, Roser i Carles i a la resta de familiars i amics.

IN MEMORIAM

Acte en record d'Emili Ullés "El Bufa"

El dimarts 17 de novembre a 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes tindrà lloc un acte en record d'Emili Ullés i Costas "El Bufa", organitzat Secció d'Història i Art i l'Arxiu Fotogràfic.

En primer lloc, parlarà de les activitats esportives d'Emili Ullés i de la seva vida social l'expresident del Centre Josep M. Sala i Albareda. Després es projectarà una sèrie d'imat-

ges de la seva vida esportiva. Un muntatge de fotografies del fons d'Emili Ullés i Costas i del seu pare, a cura de la Susanna Muriel de l'AF-CEC. Conduirà aquest acte el president del Centre, Josep Manel Puente i Pubill.

Convidem a participar-hi a tots els socis que durant anys van compartir el seu entusiasme per la muntanya.



AF CEC



Activitats

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 lliurà 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

■ GR 3 (10 ETAPA): VILANOVA DE L'AGUDA - OLIOLA

DIUMENGE 1 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Vilanova de l'Aguda, ermita del Castellar, mas del Castellar, Sant Pere de Ponts, Ponts, riu Llobregós i Oliola.

Temps de camí: 4 h.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: +300 m / -205 m.

Material: frontal, aigua, roba d'abric per

a la pluja i el vent i xiulet.

Mapa: Noguera (ICC).

Viatge: amb autocar.

Vocal: Ignasi Nadal.

■ EL MONTSANT

DIUMENGE 1 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: la Morera de Montsant, grau de l'Agnet, l'aixaragall del Grau, cova de l'Ós, la Pleta, font de les Canaletes, racó i grau dels Forats, barranc de la Falconera, clot del Cirer, grau de Salfores i la Morera de Montsant.

Temps de camí: 4 h 30 min.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Desnivell: ±675 m.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Francesc Beato i Joan Bernat.

■ ELS CASTELLS DE FRONTERA: EL CASTELL DE MUR (CICLE ESTIMAR CATALUNYA)

DIUMENGE 1 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: cases de l'Estació, cova de Sant Miquel, Moror, Estorm, les Mosques, castell de Mur. Visita guiada al castell de Mur (inclosa en el preu).

Temps de camí: 5 h 30 min.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Desnivell: +750 m.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Lluís Rotllan i Montse Torres.

■ DE CASTELLVÍ DE ROSANES AL CASTELL DE SANT JAUME (MATINAL DEL DIJOUS)

DIJOURS 5 DE NOVEMBRE

SECCIÓ CÀMPING

Itinerari: Urbanització el Taió, mas del Castell, Castell de Sant Jaume.

Temps de camí: 1 h 30 min.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: +250 m.

Mapa: Ordal (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

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

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

■ LA COSTA DE CENTELLES (CAMÍ-TREN)

DISSABTE 7 DE NOVEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Centelles, l'Esgraonada, morro del Porc, la Sauva Negra, camí de Barranca Xuà, pla de Riuserdà, escales del Puig, Centelles. (Opció de dinar a Centelles).

Temps de camí: 5 h.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Desnivell: ± 616 m.

Inscripció: fins al 5 de novembre.

Viatge: amb tren (Sants 7:15; pl. Catalunya 7:20). Cal agafar bitllet per a Centelles (anada i tornada).

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

■ EL MONTSANT

DISSABTE 7 I

DIUMENGE 8 DE NOVEMBRE

COMISSIÓ D'INFANTS

Itinerari:

Dissabte: castanyada a Cornudella de Montsant.

Diumenge: racó del Teix i clot del Cirer.

Temps de camí: 6 h.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Desnivell: +620 m.

Mapa: Serra de Montsant (Piolet).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Ricard Ribas, Ricard Marsal, Pilar Castan.

■ EXCURSIÓ Nº 344 A OSONA

DIUMENGE 8 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

NATURALS

EXCURSIONS FAMILIARS AMB

VEHICLES PROPIS

Itinerari: pla de Marenyol, el Barretó i Morro del Quer.

Desnivell: + 200 m.

Temps de camí: 2 h.

Lloc de trobada: a Sant Quirze de Besora, al Bar Esport, carretera de Berga 6, a 2/4 de 10 del matí.

Vocals: Roser Canals ☎ 93 418 12 21 i Berta Castellet ☎ 93 209 00 05.

■ SÈQUIA DE MANRESA: TRAM SALLENT, PARC DE L'AGULLA

DIUMENGE 8 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Sallent, aqueducte de Bonegues, Claret, Sant Iscle de Bages i parc de l'Agulla.

Temps de camí: 4 h.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: +20 m / -30 m.

Mapa: Bages (ICC).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Alexandre Costa i Hermes Soler.

■ ITINERARI CIRCULAR PER LA VALL DE SEGADELL

DIUMENGE 8 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Activitats

Itinerari: Pardines, Santa Magdalena, collet de Puig Llingot, coll de Pal, collada Verda, font de l'Arç i Pardines.

Temps de camí: 5 h.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Desnivell: ±700 m.

Mapa: Taga (Alpina).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Lluís Garrido i Neus Zàmel.

■ FAGEDA D'EN JORDÀ I ELS VOLCANS DE SANTA MARGARIDA I EL CROSCAT

DIUMENGE 8 DE NOVEMBRE

COMISSIÓ DE JOVES

Itinerari: àrea de Can Serra, fageda d'en Jordà, volcans Santa Margarida i el Croscat, àrea de Can Serra.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: 290 m.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Alba Tizón.

■ VIA ROMANA DE PARPERS

DISSABTE 14 DE NOVEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: les Ginesteres (Argentona), Bell Racó, via romana Coll Parpers, puig d'Ameia, Sant Bartomeu de Cabanyes, coll de Porc, coll de Gironella, turó de Matabres, font de les Oliveretes, Argentona.

Temps de camí: 4 h.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Desnivell: ±500 m.

Viatge: amb tren i autobús de línia.

Lloc de trobada: estació Renfe del Clot a 3/4 de 8 del matí.

Inscripció: del 4 al 12 de novembre.

Vocal: Jordi Lucea ☎ 934 200 927.

N.b.: cal portar esmorzar i dinar. És aconsellable portar bastons.

■ EXCURSIÓ A LA VALL DE RIBES

DIUMENGE 15 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

GRUP D'ESTUDIS BOTÀNICS RAMON PUJOL I ALSINA

RAMON PUJOL I ALSINA

Itinerari: Ribes de Freser, Ribes de Freser, per Sant Antoni, el Bac i la collada de Segura.

Objectiu: excursió connectada amb la guia *La vall de Ribes a peu de poble en poble*, d'Àngels Morell i Josep Nuet. Un recorregut que permetrà experimentar el funcionament de la guia sobre el terreny i gaudir, a més, dels colors de la tardor.

Temps de camí: 3 h.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: ±550 m.

Lloc de trobada: a 3/4 de 7 a pl. Cata-

lunya/Rivadeneyra. Parada opcional a Fabra i Puig.

Inscripció: a partir del 2 de novembre.

Vocals: Àngels Morell i Josep Nuet.

■ ELS SALTS DE LA RIERA DE LES GORGUES: SALT DE LA BARRA DE FERRO

DIUMENGE 15 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Santa Maria de Corcó, el Pedró, camí de les Gorgues, camp de tir, salt de la Balma dels Teixidors, molí de l'Eixerit, mas del Vilar, Sant Bartomeu Sesgorgues, Sentfores, salt de la Barra de Ferro, el Pedró i Santa Maria de Corcó.

Temps de camí: 5 h.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

N.b.: no apta per a gent amb vertigen. Pas equipat amb cadenes.

Desnivell: ±500 m.

Mapa: Guillerries-Collsacabra (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Ramon Ribas i Vicky Barjuan.

■ SANTUARI DE LORD – SANT SERNI DEL GRAU

DIUMENGE 15 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: santuari de Lord, Torruella, Mal Pas, casa de Sòbol, serrat de Sòbol, roca Foradada i Sant Serni del Grau.

Temps de camí: 6 h.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Desnivell: ±400 m.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Pepe Guajardo i Montse Giménez.

■ LES BALMES D'UJA

DIUMENGE 15 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: pont de Valentí, la Quera, Talaià, coll de la Balmeta, balmes d'Uja, Sant Aniol d'Aguja i pont de Valentí.

Temps de camí: 6 h 30 min.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Desnivell: ±900 m.

Mapa: Alta Garrotxa (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Josep Pérez i Manel Canales.

■ CASTELLET, CAN BALAGUER, PANTÀ DE FOIX, FONT D'HORTA (SORTIDES DEL DIJOURS)

DIJOURS 19 DE NOVEMBRE

SECCIÓ CÀMPING

Itinerari: Castellet, can Balaguer, pantà de Foix, font d'Horta, Castellet.

Temps de camí: 3 h.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: +350 m.

Mapa: Alt Penedès (ICC).

Viatge: amb cotxes particulars.

Lloc de trobada: a les 10 del matí a Castellet (carretera BV-2115), al bar Cal Barretet del carrer Nou.

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

■ PUIGSACALM (1.513 M)

DISSABTE 21 DE NOVEMBRE

COMISSIÓ DE JOVES

Itinerari: ruta circular pel camí dels Burros.

Desnivell: +1.200 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Temps de camí: 6 h.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Josep Vaqué.

■ EXCURSIÓ BOTÀNICA I GEOLÒGICA AL MASSÍS DE GARRAF

DIUMENGE 22 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

GRUP D'ESTUDIS BOTÀNICS

RAMON PUJOL I ALSINA

Objectiu: visita al massís del Garraf per veure aspectes relacionats amb la seva geologia i la seva vegetació.

Itinerari:

Excursió llarga: de Bruguers a Begues pel castell d'Eramprunyà, les Agulles i la Morella.

Temps de camí: 5 h (17 km).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Desnivell: + 600 m / - 480 m.

Excursió curta: de Begues a Begues per les Agulles.

Temps de camí: 4 h (10 km).

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: +150 m.

Lloc de trobada: a 1/4 de 8, a la pl. Catalunya/Rivadeneyra.

Inscripció: a partir del 9 de novembre.

Vocals: Núria Arnan, Carmina Coll, Valentí González i Francesc Vallhonrat.

N.b.: cal portar l'esmorzar i aigua. És recomanable l'ús de bastons, barret i calçat adequat.

■ ELS INICIS D'EN SERRALLONGA

DIUMENGE 22 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: molí Espatllat, pla de la Palla, turó del Pou d'en Sala, turó de les Queretes, coll de font Pomereta, torrent dels Rentadors, el gorg Negre, la Sala i la Barita.

Temps de camí: 5 h 30 min.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Desnivell: ±600 m.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Xavier Junquera i Ignasi Nadal.



Activitats

■ LLANARS - CARRETERA C-38 (CICLE MERIDIÀ VERD)

DIUMENGE 22 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Llanars, pla d'en Plata, gorga de Sandra i carretera C-38 (entre Sant Joan de les Abadesses i Sant Pau de Segúries).

Temps de camí: 4 h 30 min.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: +455 m / -595 m.

Informació: *Guia del Meridià Verd* (Generalitat de Catalunya).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Hermes Soler i Albert Gras.

■ DE SANT MARÇAL A VILADRAU

DIUMENGE 29 DE NOVEMBRE

COMISSIÓ D'INFANTS

Itinerari: Sant Marçal, Matagalls, Viladrau.

Temps de camí: 5 h.

Desnivell: +520 m / -800 m.

Dificultat: ** fàcil.

Mapa: *Montserrat* (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Àlex Montoliu, Jordi Sancho.

■ EL VENDAVAL DE GENER AL BAIX LLOBREGAT (EXCURSIONS VISCUEDES I III)

DIUMENGE 29 DE NOVEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Sant Boi, Montbaig, parc de les

Salamandres.

Temps de camí: 3 h.

Dificultat: ** fàcil.

Inscripció: a partir del dia 16 de novembre.

Viatge: amb tren.

Lloc de trobada: FGC (pl. Espanya 8:30. El tren surt a les 8:42). Cal agafar bitllet a Molí Nou, 1 zona.

Vocal: Núria Casals ☎ 933 152 311.

■ GR 1: RIERA DE MERLÈS - GIRONELLA

DIUMENGE 29 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: riera de Merlès (Restaurant Sant Cristòfol), molí d'en Vilalta, can Vilalta, Fontbona, can Torrents, el pla de la Creu, can Pou, Sagàs, cal Xiulans, coll Cervera, Olvan, Roca-rodona i Gironella.

Temps de camí: 4 h 15 min.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: 390 m.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Joaquim Sánchez i Lluís Rotllan.

■ PUIG RODÓ

DIUMENGE 29 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: les Preses, clot de la Fageda, volcà del Racó, puig Rodó, cingles del Corb, serra de Marboleny, Sant Miquel del Corb, clot de Xenac i les Preses.

Temps de camí: 5 h.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: ±500 m.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Mateu Espinal i Pilar Casals.

■ CERCANT EL RIU RIPOLL (CAMÍ-TREN)

DISSABTE 5 DE DESEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Sant Llorenç Savall, Creu Vermella, torrent del Castelló, font de Sant Jordi, font del Barceló, riera de la Vall d'Horta, riera de Mascarell, molí de l'Agell, Sant Llorenç Savall. (Opció de dinar a Can Ramon de Sant Llorenç Savall).

Temps de camí: 4 h.

Dificultat: ** fàcil.

Inscripció: del 19 de novembre al 3 de desembre.

Viatge: RENFE (Sants 7:39; pl. Catalunya 7:44). Cal agafar bitllet per a Sabadell Centre.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

N.b.: el retorn pel riu Ripoll us obligarà a mullar-vos els peus més d'una vegada, cal portar mitjons de recanvi.

ALTA MUNTANYA

■ CRESTES DE CARANÇÀ

DISSABTE 31 D'OCTUBRE

I DIUMENGE 1 DE NOVEMBRE

COMISSIÓ DE JOVES

Itinerari:

Dissabte: aparcament Vallter, Refugi d'Ulldeter, coll de la Marrana, Bastiments, plans de dalt de Bacivers o de Morenç, coma de Bacivers, Refugi de Carançà.

Diumenge: estany de Carançà, estany Negre, coll Carançà, coll de la Marrana, aparcament Vallter.

Desnivell: + 800 m / -1.050 m (ds.); + 1.050 m / -800 m (dg.).

Material: raquetes de neu, sac de dormir, ARVA, pala i grampons.

■ CRESTA DEL PEDRAFORÇA

DISSABTE 14 DE NOVEMBRE

COMPANYIA DE GUIES

Temps de camí: 6/8 h.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Desnivell: +1.000 m.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

■ CRESTA DE PEGUERA

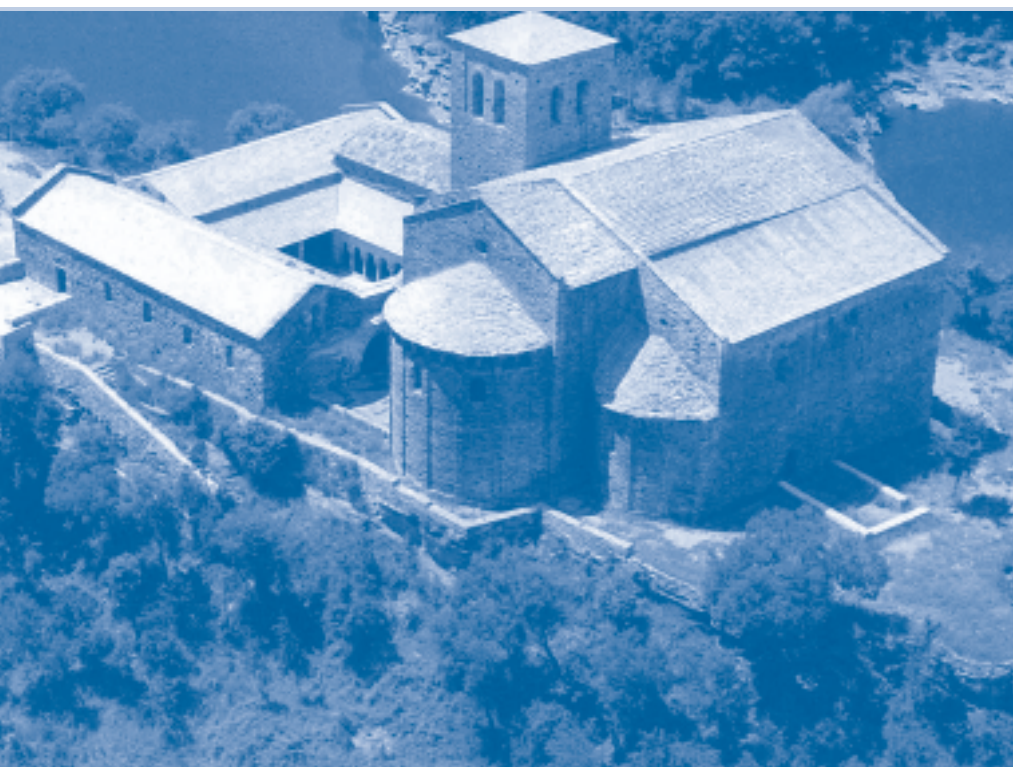
DISSABTE 14 DE NOVEMBRE

COMISSIÓ DE JOVENT

Itinerari: escalada de la cresta de Peguera.

Temps de camí: 4 h.

Monestir de Sant Pere de Casserres



Activitats

Dificultat: *** cert nivell de dificultat. (Passos de III i un de IV i un de IV*).

Desnivell: +200 m.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Álvaro Arenas i Gerard Horrillo.

■ EL PEDRAFORCA I ELS SEUS CIMS

SECCIÓ DE MUNTANYA

DIUMENGE 15 DE NOVEMBRE

Itinerari: mirador de Gresolet, Refugi Estasén, coll de Verdet, cim nord, Pollegó superior, cim del Calderer, fals Pollegó Inferior, Enforcadura, Regudi Estasén, mirador de Gresolet.

Temps de camí: 6-7 h.

Dificultat: ***** cal experiència específica.

Desnivell: ±965 m.

Característiques: recorregut amb grimpades de Iº, IIº i IIIº, una part amb l'ajuda de cadenes. Possible ràpel a la baixada del cim del Calderer.

Material: casc, arnès, rapelador, dos cordins i mosquetons de seguretat i alguna baga.

N.b.: és recomanable haver fet el Curs d'iniciació a l'alpinisme de l'EMCEC.

Mapa: Serra del Cadí, Pedraforca (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Joan Ramon Montes.

■ CRESTA DE RACONS

DISSABTE 21

I DIUMENGE 22 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: pàrquing Vallter 2000, coll de la Geganta, coma de Bacivers, Refugi de Carança, coll de Porc, pic Rodó.

Diumenge: pic Rodó (2.677 m), pic de Monoliet (2.727 m), pic de Racó Petit (2.787 m), coll de Racons, pic de Raco Gros (2.779 m), pas del Porc, coll de Carança, GR 11 fins al pàrquing.

Temps de camí: 4/6 h (ds.) ; 7/8 h (dg.).

Dificultat: **** cal experiència. (Cresta PD).

Desnivell: 1.150 m (ds.) / 400 m (dg.).

Nit: bivac o refugi lliure (si tenim mal temps).

Mapes: Puigmal (Alpina), Camprodon, vall de Ribes (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Joan Ramon Montes.

■ ESTADA D'ESCALADA CLÀSSICA A RIGLOS

DEL 5 AL 7 DE DESEMBRE

COMPANYIA DE GUIES

Inscripció: del 26 d'octubre al 26 de novembre.

■ CANAL FONT FREDA

DISSABTE 12 DE DESEMBRE

COMPANYIA DE GUIES

Inscripció: del 26 d'octubre al 4 de desembre.

VETERANS

■ MIRADOR DEL RIPOLLÈS (MEMORIAL XIRINACS)

DISSABTE 28 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: coll de Jou, Puig de Sant Amand, Memorial Xirinacs (plans de Cal Peyot), Sant Martí d'Ogassa. A la tarda visitarem el monestir de Sant Joan de les Abadesses.

Temps de camí: 3 h 30 min.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivells: +214 m / -464 m.

Inscripció: 10 de novembre.

Lloc de trobada: rda. Universitat, 11 (Balmes) a 2/4 de 8 del matí.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Toni Muñoz, Lluís M. Peix i Lluís Willaert.

MARXES TÈCNIQUES REGULADES I CURSES D'ORIENTACIÓ

■ INICIACIÓ A CURSES D'ORIENTACIÓ

DIUMENGE 1 DE NOVEMBRE

COMISSIÓ D'INFANTS

Cursa: circuit de 10 fites que s'han d'anar trobant amb l'ajut d'un mapa dissenyat per la Federació de Curses d'Orientació de Catalunya.

Lloc: masia Bellver (Montseny).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Maida Serrallonga ☎ 606 790 535 (maidasg@gmail.com).

N.b.: cal dur una brúixola i aigua (perquè no hi ha fonts). Els nens menors de 12 anys o aquells que facin aquesta cursa per primera vegada, és recomanable que la facin en grup.

■ 32 MARXA DE REGULARITAT DE LES TERRES DE LLEIDA

DIUMENGE 15 DE NOVEMBRE

CENTRE EXCURSIONISTA DE LLEIDA

■ 55 MARXA DE REGULARITAT

DIUMENGE 22 DE NOVEMBRE

CENTRE EXCURSIONISTA DE BADALONA

■ 46 MARXA D'ORIENTACIÓ EL CUC

DIUMENGE 29 DE NOVEMBRE

UEC DE CORNELLÀ

BTT / CICLOTURISME

■ LES GUILLERIES AMB BTT

DIUMENGE 1 DE NOVEMBRE

COMISSIÓ DE JOVENT

Itinerari: Rupit, Sant Joan de Fabregues, Salt de Sallent, coll del Pendís, mas Novell, presa de Sau, serrat de la Roqueta, Sant Miquel del Ter.

Temps de camí: 4 h.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: -600 m.

Mapa: Vall de Sau (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Álvaro Arenas i Gerard Horrillo.

■ COLÒNIA ROSAL – CAPOLAT

DIUMENGE 1 DE NOVEMBRE

SECCIÓ BTT

Itinerari: Colònia Rosal, Avià, l'Espunyola, el Cint, Sant Sadurní del Cint, Travil, Sant Quintí de Travil, Capolat, coll de Jouet, Rossinyol i Coforb, Sant Bartomeu de la Vallan i Colònia Rosal.

Modalitat: CT.

Quilòmetres: 60.

Vocal: Lluís Català.

■ CARENES I BOSCOS DE GRANERA

DIUMENGE 22 DE NOVEMBRE

SECCIÓ BTT

Itinerari: Sant Llorenç Savall, els Plans, Pla Gaià, la Sala de Sant Llogari, Vilarrúbia, Granera, Sant Feliu de Vallcàrquera i Sant Llorenç Savall.

Dificultat: *** cal experiència.

Modalitat: BTT.

Quilòmetres: 40.

Vocal: Jordi Lucea.

ESQUÍ DE MUNTANYA

■ TUC DE MOLIÈRES

DISSABTE 19

I DIUMENGE 20 DE DESEMBRE

COMPANYIA DE GUIES

Inscripció: del 2 de novembre al 10 de desembre.



Agenda novembre 2009

Dates	Organització	Tipus d'activitat	Activitat (lloc / horari / a cura de, vocals)	Pàg.
Dissabte 31 i diumenge 1	Comissió de Joves	EXCURSIÓ ***	Crestes de Carançà. Vocals: Comissió de Joves.	6
Diumenge 1	Comissió d'Infants	CURSES ORIENTACIÓ	Iniciació a les curses d'orientació. Vocal: Maida Serrallonga.	7
Diumenge 1	Fotografia	SORTIDA CULTURAL	Museu del Vi, panitè de Foix i Santa Margarida i els Monjos. Vocal: Josefina Garriga i Eduard Estrada.	11
Diumenge 1	Muntanya	EXCURSIÓ **	GR 3 (10a etapa): Vilanova de l'Aguda – Oliola. Vocal: Ignasi Nadal.	4
Diumenge 1	Muntanya	EXCURSIÓ ***	El Montsant. Vocals: Francesc Beato i Joan Bernat.	4
Diumenge 1	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Cicle Estimar Catalunya: castell de Mur. Vocals: Lluís Rotllan i Montse Torres.	4
Diumenge 1	BTI	CT ***	Colònia Rosal – Capolat. Vocal: Lluís Català.	7
Dilluns 2	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Videotertúlia. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dimarts 3	Cinema i Vídeo	CURS	Curs de vídeo digital. De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.	15
Dimecres 4	Dinamització Social	DANSES	Balls en línia: country, txà-txa-txa i swing. A la sala nova del 1r pis a les 8 del vespre. A cura de la Prof. Neus.	13
Dimecres 4	Geografia i Ciències Naturals	PROJECCIÓ CONVERSA	Viatge a Londres. A cura de Rafael López. A 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona.	12
Dimecres 4	Geografia i Ciències Naturals ERB	LABORATORI	Sessió de treball al laboratori. A partir de 2/4 de 7 del vespre.	13
Dijous 5	Història i Art / Cinema i Vídeo	ACTIVITATS MUSICALS	Concert d'Iñaki Etxepare i Sergi Vicente. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dijous 5	Cinema i Vídeo	CURS	Curs de vídeo digital. De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.	15
Dijous 5	Càmping	EXCURSIÓ **	De Castellví de Rosanes al castell de Sant Jaume. Vocal: Josep M. Batlle.	4
Dissabte 7	Companyia de Guies	ESCALADA	Via Normal i via Martinetti (Paret de la Formiguera) a Sant Llorenç de Montgai. Vocals: guies professionals.	10
Dissabte 7	Història i Art	SORTIDA CULTURAL	Castellfolit de la Roca i Santa Cecília de Sadernes. Vocal: Mercè Falcó.	11
Dissabte 7	Història i Art	EXCURSIÓ ***	La costa de Centelles. Vocal: Vicenç Peig.	4
Dissabte 7 i diumenge 8	Comissió d'Infants	EXCURSIÓ **	Castanyada a Cornudella de Montsant. Vocals: Ricard Ribas, Ricard Marsal, Pilar Castan.	4
Diumenge 8	Geografia i Ciències Naturals EXFAVEPRO			
Diumenge 8	Geografia i Ciències Naturals ERB	EXCURSIÓ **	Excursió a Osona. Vocals: Roser Canals i Berta Castellet.	4
Diumenge 8	Muntanya	EXCURSIÓ **	Sortida al Montseny. Vocals: Valentí González i Josep Nuet.	0
Diumenge 8	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Sèquia de Manresa: tram Sallent i parc de l'Agulla. Vocals: Alexandre Costa i Hermes Soler.	4
Diumenge 8	Comissió de Joves	EXCURSIÓ ***	Itinerari circular per la vall de Segadell. Vocals: Lluís Garrido i Neus Zamel.	4
Dilluns 9	Cinema i Vídeo	EXCURSIÓ **	Fageda d'en Jordà i volcans de Santa Margarida i del Croscat. Vocal: Alba Tizón.	5
Dimarts 10	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Projecció de films dedicats al Perú. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dimarts 10	Companyia de Guies	CURS	Curs de vídeo digital. De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.	15
Dimarts 10	Geografia i Ciències Naturals	AUDIOVISUAL	Presentació del trekking al gel continental patagònic. A la sala d'actes a les 8 del vespre.	14
Dimecres 11	Geografia i Ciències Naturals ER	CURS	IV Curs de botànica popular. A cura de J. M. Panareda i M. Boccio. A 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona.	15
Dimecres 11	Geografia i Ciències Naturals	LABORATORI	Sessió de treball al laboratori. A partir de 2/4 de 7 del vespre.	13
Dijous 12	Geografia i Ciències Naturals	CONFERÈNCIA PROJECCIÓ	“Les illes del mal temps”: una expedició a l'arxipèlag de les Fer-Oer. A cura de del Dr. Joaquim Montoriol. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	12
Dijous 12	Geografia i Ciències Naturals	CONFERÈNCIA		
Dijous 12	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	“Etiòpia, un altre cristianisme”. A cura d'Alicia Pubill. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	12
Dijous 12	Cinema i Vídeo	CURS	Curs de vídeo digital. De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.	15
Dijous 12	Càmping	AUDIOVISUAL	Taller de vídeo. A cura de J. Arrassa, G. Bohigas i J. Micó. De 7 a 9 del vespre a l'aula de la Secció.	14
Dissabte 14	CEC / Càmping	SORTIDA CULTURAL	Visita a l'Escola del Mar i Museu de Badalona. Vocal: Josep M. Batlle.	11
Dissabte 14	Esquí Nòrdic	SOPAR	Sopar commemoratiu 133è aniversari. Al Col·legi Pare Manyanet, Trav. de les Corts, 331 a partir de les 7 del vespre.	1
Dissabte 14	Companyia de Guies	ESQUÍ NÒRDIC	Iniciació a l'esquí nòrdic a la platja de la Barceloneta. Vocal: Alba Sunyer.	10
Dissabte 14	Història i Art	EXCURSIÓ	Cresta del Pedraforca. Vocals: guies professionals.	7
Dissabte 14	Història i Art	VISITA CULTURAL	Futur museu del Disseny, can Canela, ca l'Aranyó, Fundació Vila Casas, parc del Poblenou. Vocals: N. Casals i M. Falcó.	11
Dissabte 14	Història i Art	EXCURSIÓ ***	Via romana de Parpers. Vocal: Jordi Lluca.	5
Diumenge 15	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Santuari de Lord i Sant Serni del Grau. Vocals: Pepe Guajardo i Montse Giménez.	5

Diumenge 15	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Salts de la riera de les Gorgues. Vocals: Vicky Barjuan i Ramon Ribas.	5
Diumenge 15	Muntanya	EXCURSIÓ ***	32a Marxa de Regularitat de les Terres de Lleida. Vocal: Jordi José.	7
Diumenge 15	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Balmes d'Uja. Vocals: Josep Pérez i Manel Canales.	5
Diumenge 15	Muntanya	EXCURSIÓ *****	El Pedraforca i els seus cims. Vocal: Joan Ramon Montes.	7
Diumenge 15	Geografia i Ciències Naturals GEBRPA	EXCURSIÓ **	La vall de Ribes a peu. Vocals: Angels Morell i Josep Nuet.	5
Dilluns 16	Història i Art	ACTIVITATS MUSICALS	Trio de música antiga. Artistes: Maria Ángeles Tormo, Joaquim Ollé i Pablo Despeyroux.	
	Cinema i Vídeo		A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dimarts 17	Història i Art	IN MEMORIAM	Acte recordatori en memòria d'Emili Ullés i Costas. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	3
Dimarts 17	Cinema i Vídeo	CURS	Curs de vídeo digital. De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.	15
Dimecres 18	Geografia i Ciències Naturals	PROJECCIÓ	Projecció de les col·leccions presentades al 23è Premi Pius Font i Quer. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	12
Dimecres 18	Dinamització Social	DANSES	Balls en línia: country, txà-txa-txa i swing. A la sala nova del 1r pis a les 8 del vespre. A cura de la Prof. Neus.	13
Dimecres 18	Geografia i Ciències Naturals ER	LABORATORI	Sessió de treball al laboratori. A partir de 2/4 de 7 del vespre.	13
Dijous 19	Cinema i Vídeo	CURS	Curs de vídeo digital. De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.	15
Dijous 19	Càmping	EXCURSIÓ **	Castellet, can Balaguer, panitè de Foix, font d'Horta. Vocal: Josep M. Batlle.	5
Dijous 19	Dinamització Social	DOCUMENTAL	“Entre blocs i parets”, de Quim Roumens i Lali Bofill. A la sala d'actes a 2/4 de 8 vespre.	14
Divendres 20	Història i Art	VISTA CULTURAL	MNAC: Obres mestres de la col·lecció Krugier-Poniatfowski. Vocal: Mercè Falcó.	11
Divendres 20	Història i Art	PASSEJADA	Els verds de Gaudí a la Sagrada Família. Vocal: Vicenç Peig.	11
Dissabte 21	Esquí Nòrdic	ESQUI NÒRDIC	Iniciació a l'esquí nòrdic a la platja de la Barceloneta. Vocal: Alba Sunyer.	10
Dissabte 21	Comissió de Joves	EXCURSIÓ ***	Puigsacalm. Vocal: Josep Vaqué.	5
Dissabte 21 i Diumenge 22	Muntanya	EXCURSIÓ *****	Cresta de Racons. Joan Ramon Montes.	7
Diumenge 22	Geografia i Ciències Naturals GEBRPA			
		EXCURSIÓ **	Excursió al massís del Garraf. Vocals: Núria Aman, Carmina Coll, Valentí Gonzalez i Francesc Vallhonrat.	5
Diumenge 22	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Els inicis d'en Serrallonga. Vocals: Xavier Junquera i Ignasi Nadal.	5
Diumenge 22	Muntanya	EXCURSIÓ **	Cicle Meridiana Verd: Llanars. Vocals: Hermes Soler i Albert Gras.	6
Diumenge 22	Muntanya	EXCURSIÓ ***	55a Marxa de Regularitat (Badalona). Vocal: Jordi José.	7
Diumenge 22	BTT	BTT ***	Carenes i boscos de Granera. Vocal: Jordi Lucea.	7
Dilluns 23	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Projecció dedicada al ferrocarril (2n acte). A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	14
Dimarts 24	Cinema i Vídeo	CURS	Curs de vídeo digital. De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.	15
Dimarts 24	Geografia i Ciències Naturals	CURS DE BOTÀNICA	IV Curs de botànica popular. A cura de J. M. Panareda i M. Boccio. A 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona.	15
Dimecres 25	Geografia i Ciències Naturals ERB	LABORATORI	Sessió de treball al laboratori. A partir de 2/4 de 7 del vespre.	13
Dimecres 25	Dinamització Social	CINEFORUM	007 al servició secreto de su Majestat, de Peter Hunt. A cura de Víctor Riverola. A 2/4 de 8 vespre a la sala d'actes.	14
Dijous 26	Cinema i Vídeo	CURS	Curs de vídeo digital. De 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.	15
Dijous 26	Geografia i Ciències Naturals	PREMIS	Liurament del 23è Premi Pius Font i Quer i projecció de les col·leccions guanyadores.	
			A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	1
Dijous 26	Història i Art	CANTS	Bagatge de cançons. A cura de Robert Hjar i Roser Castelló. A l'aula Artur Osona, de 6 a 3/4 de 8 del vespre.	13
Dijous 26	Centre	COMMEMORACIÓ	Acte commemoratiu del 133è aniversari del CEC. A la sala d'actes a les 7 del vespre.	1
Dijous 26	Esquí Nòrdic	REUNIÓ	Presentació del calendari de la temporada. A 2/4 de 9 del vespre a la Secció.	3
Dissabte 28	Geografia i Ciències Naturals	EXCURSIÓ *	Matinal al jardí botànic de Montjuïc i a l'exposició “Les fibres naturals”. Vocal: Enric Orús.	11
Dissabte 28	Muntanya	EXCURSIÓ **	Mirador del Ripollès (Memorial Xirinaes). Vocals: Toni Muñoz, Lluís M. Peix i Lluís Willaert.	7
Dissabte 28	Fotografia	SORTIDA INCÒGNITA	Visites concertades, restaurant incògnit i obsequis. Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada.	11
Diumenge 29	Geografia i Ciències Naturals	EXCURSIÓ *	Sant Pere de Casserres i el Far. Vocals: Francesc Juandó i Maria Vilalta.	6
Diumenge 29	Muntanya	EXCURSIÓ **	GR 1: Riera de Merlès-Gironella. Vocals: Joaquim Sánchez i Lluís Rotllan.	6
Diumenge 29	Muntanya	EXCURSIÓ **	Puig-rodó. Vocals: Mateu Espinal i Pilar Casals.	6
Diumenge 29	Muntanya	MARXES TÈCNIQUES	46a Marxa d'Orientació El Cuc. Vocal: Jordi José.	7
Diumenge 29	Història i Art	EXCURSIÓ **	El vendaval de gener al Baix Llobregat (i III). Vocal: Núria Casals.	6
Diumenge 29	Comissió d'Infants	EXCURSIÓ **	Sant Marçal, el Matagalls i Viladrau. Vocals: Alex Montoliu i Jordi Sancho.	6

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



Activitats

ESQUÍ NÒRDIC

■ INICIACIÓ D'ESQUÍ A LA PLATJA DISSABTE 14

I DISSABTE 21 DE NOVEMBRE

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

Iniciació a l'esquí nòrdic a la platja. Aprenentatge de les tècniques bàsiques d'esquí nòrdic (estil clàssic) a la sorra de la platja. Els esquís, les botes i els bastons que s'utilitzaran estan inclosos en la inscripció.

Lloc: platja de la Barceloneta, davant de l'Hospital del Mar.

Vocal: Alba Sunyer.

BARRANQUISME

■ SORTIDA TÈCNICA: INSTAL·LACIONS DE FORTUNA

DISSABTE 14 DE NOVEMBRE

Lloc: Montserrat.

Places: 10.

N.b.: cal haver participat en el monogràfic del dia 10.

Vocals: Damià Pérez i Xavier Arregui.

ESCALADA

■ VIA NORMAL I VIA MARTINETTI, PARET DE LA FORMIGUERA

DISSABTE 7 DE NOVEMBRE

COMPANYIA DE GUIES

Lloc: Sant Llorenç de Montgai.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat (IV+/V).

Desnivell: +100 m (cada via).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

TREKKINGS I EXPEDICIONS

■ 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 del 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 conegudes muntanyes del Fitz Roy i



Patagònia

Cerro Torre. Continuació cap al parc nacional de les Torres del Paine, fins al mirador de les Torres, la vall del Francès i la gelera del llac Grey. La ruta acaba a Ushuaia, capital de la Terra del Foc.

Itinerari:

Dia 30: Vol Barcelona – Buenos Aires.

Dia 1: Buenos Aires.

Dia 2: Vol Buenos Aires – El Calafate – El Chalten.

Dia 3: Trekking al mirador Cerro Torre.

Dia 4: Trekking al Fitz Roy i Laguna de los Tres.

Dia 5: El Chalten.

Dia 6: El Chalten – El Calafate.

Dia 7: El Calafate – Perito Moreno.

Dia 8: El Calafate – Torres del Paine.

Dia 9: Torres del Paine: caminada al mirador de les Torres.

Dia 10: Caminada per la vall del Francès.

Dia 11: Caminada i navegació pel llac Grey.

Dia 12: Torres del Paine – Punta Arenas.

Dia 13: Punta Arenas – Ushuaia.

Dia 14: Navegació pel canal de Beagle.

Dia 15: Caminades i navegació en canoa per la Terra del Foc.

Dia 16: Vol Ushuaia – Buenos Aires

Dia 17: Vol Buenos Aires – Barcelona

Dia 18: Arribada a Barcelona.

Final d'inscripció: 19 de novembre.

Preus:

Socis CEC: 3.250 €.

No socis: 3.350 €.

Pagament:

2n pagament: del 5 d'octubre al 1 de novembre: 1.000 €.

3r pagament: del 2 al 19 de novembre: 1.000 € (socis) / 1.100 € (no socis).

■ GEL CONTINENTAL PATAGÒNIC

DEL 13 DE FEBRER

A L'1 DE MARÇ DEL 2010

COMPANYIA DE GUIES

Reunió informativa: el dimarts 10 de novembre a les 8 del vespre a la sala d'actes.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

■ ALT PENEDÈS

DIUMENGE 1 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Visita del Museu del Vi a Vilafranca, pantà de Foix i Santa Margarida i els Monjos.

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

Inscripció: a partir del 5 d'octubre.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada ☎ 933 770 141.

Activitats

■ 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.

■ VISITA A L'ESCOLA DEL MAR I AL MUSEU DE BADALONA

DIJOURS 12 DE NOVEMBRE

SECCIÓ CÀMPING

Itinerari: Escola del Mar. Una passejada submarina per Badalona i el Museu de Badalona.

Dinar: en restaurant (opcional).

Viatge: amb tren.

Lloc de trobada: a les 10 h a l'estació del tren de Badalona. Hi ha un tren que surt de pl. Catalunya a les 9:38 i arriba a Badalona a les 9:56.

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

N.b.: Caldrà pagar l'entrada al museu.

■ CULTURA I NATURA

DISSABTE 14 DE NOVEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Futur Museu del Disseny, can Canela, ca l'Aranyó, visita a la nova seu de la Fundació Vila Casas a Can Framis, parc central del Poblenou.

Dificultat: ** fàcil.

Inscripció: fins al 6 de novembre.

Lloc de trobada: Metro Glòries, sortida TNC, a les 10 del matí.

Vocals: Núria Casals ☎ 933 152 311 i Mercè Falcó.

■ ELS VERDS DE GAUDÍ A LA SAGRADA FAMÍLIA (VERDAVERD)

DIVENDRES 20 DE NOVEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita guiada i comentada per Anna Valverde.

Temps de passeig: 2 h.

Dificultat: * molt fàcil.

Inscripció: del 5 al 19 de novembre.

Lloc de Trobada: METRO L-2 L-5, Sagrada Família, sortida pl. Sagrada Família, a les 10 del matí.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

Places: 30 persones.

■ MATINAL AL JARDÍ BOTÀNIC DE MONTJUÏC

EXPOSICIÓ "LES FIBRES NATURALS", A L'INSTITUT BOTÀNIC DE BARCELONA

DISSABTE 28 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Inscripció: a partir del 16 de novembre.

Lloc de trobada: a les 10 del matí a la porta del Jardí Botànic (Parc de Montjuïc).

Participació: limitada a 30 socis.

Vocal: Enric Orús.

■ SORTIDA INCÒGNITA

DISSABTE 28 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Tradicional sortida amb itinerari, visites i restaurant incògnits. Dinar col·lectiu, amb sorteig d'una selecció de llibres i altres objectes entre tots els assistents a l'excursió.

Viatge: amb autocar.

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

Inscripció: a partir del 2 de novembre fins al 26.

Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada ☎ 933 770 141.

■ SORTIDA SORPRESA

DISSABTE 12 DE DESEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: desconegut.

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

Viatge: amb autocar.

Inscripció: del 25 de novembre al 10 de desembre.

Vocal: Mercè Falcó. ☎ 933 474 124.

VISITES A MUSEUS I EXPOSICIONS

■ VISITA AL MNAC: OBRES MESTRES DE LA COL·LECCIÓ KRUGIER-PONIAFOWSKI

DIVENDRES 20 DE NOVEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Aquesta col·lecció conté obres mestres de Goya, El Greco, Turner, Ingres, Renoir, Picasso i d'altres pintors.

Lloc de trobada: a la porta del MNAC a 3/4 de 5 de la tarda.

Inscripció: del 2 al 18 de novembre (places limitades).

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

VIATGES NATURALÍSTICS, GEOGRÀFICS O CULTURALS

■ SANT PERE DE CASSERRES I EL FAR

DIUMENGE 29 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

GRUP DE VIATGES GEOGRÀFICS

I CULTURALS

Trobada de comiat de les activitats de l'any 2009.

Itinerari: Vic, Folgueroles, monestir de Sant Pere de Casserres, Roda de Ter, Santa Maria de Corcó, coll de Condreu, el Far. Presentació del programa de l'any 2010.

Inscripció: A partir del 2 de novembre.

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

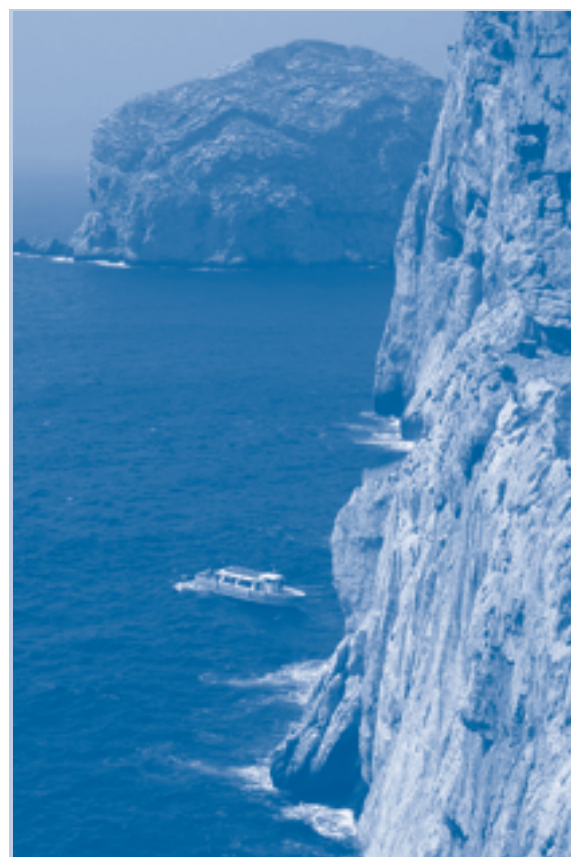
■ VIATGE TURÍSTIC I CULTURAL A SARDENYA I L'ALGUER

SETMANA SANTA 2010

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Viatge: amb vaixell i autocar.

Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada ☎ 933 770 141.





Activitats

ACTIVITATS A L'ESTATGE SOCIAL

ACTES INSTITUCIONALS I DE LES SECCIONS

■ SOPAR COMMEMORATIU DEL 133 ANIVERSARI DEL CEC ÀPAT DELS ACAMPADORS

DISSABTE 14 DE NOVEMBRE

CEC

SECCIÓ CÀMPING

Lloc i hora: Col·legi Pare Manyanet (travessera de les Corts, 331). Metro Les Corts; Bus 15, 59.

Inscripció: fins al 12 de novembre. Els acampadors d'enguany gaudiran d'un descompte sobre el preu a l'hora de fer la inscripció.

Preu: socis 19 €, no socis 24 €.

■ 105 ANIVERSARI DE LA SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

DIMARTS 15 DE DESEMBRE

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Recordem a tots els socis que el refrigeri per commemorar l'aniversari de la Secció tindrà lloc el dimarts 15 de desembre. Seguidament lliurarem els premis dels concursos de la Secció.

Lloc i hora: a la sala del 1r pis a partir de 2/4 de 8 del vespre.

Inscripció: a partir del 16 de novembre fins al 10 de desembre.

CONFERÈNCIES / AUDIOVISUALS / VIDEOREPORTATGES

■ AUDIOVISUAL:

“EL MÓN DELS BARRANCS, CANYONS I ENGORGATS”

DILLUNS 2 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE BARRANCS (GDE)

Amb motiu de la inauguració de l'exposició de mateix nom.

Lloc i hora: a 2/4 de 9 a la sala d'actes.

A cura de: Damià Pérez.

■ VIDEOREPORTATGE I

CONVERSA: “VIATGE A LON- DRES”

DIMECRES 4 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

Aquest documental ens permet fer una visita virtual a la ciutat de Londres per conèixer barris, carrers, places i parcs dels quals, com a molt, potser només en

sabem el nom. És evident que cap documental no pot substituir la visió directa, però, si més no, pot estimular el desig de viatjar-hi.

A cura de: Rafael López.

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

■ PROJECCIÓ I CONFERÈNCIA:

“LES ILLES DEL MAL TEMPS: UNA EXPEDICIÓ A L'ARXIPÈLAG DE LES FER-OER”

DIMECRES 11 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

L'arxipèlag de les Fer-oer és a l'oceà Atlàntic, a mig camí entre Escòcia i Islàndia. Els paisatges són grandiosos i desolats, i les costes extraordinàriament accidentades. Comparant la seva geologia amb la d'altres illes de l'oceà Atlàntic, es pot arribar a esbrinar la dinàmica general de la crosta de la Terra i, com a conseqüència, els mecanismes que han generat les muntanyes.

A cura de: Dr. Joaquim Montoriol.

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

■ AUDIOVISUAL: “ETIÒPIA, UN ALTRE CRISTIANISME”

DIJOUS 12 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

A Etiòpia el cristianisme és la religió majoritària i, per tant, és la que ha anat forjant la seva història, el seu art i la seva cultura. En aquest reportatge podrem gaudir d'algunes de les celebracions més importants de la Setmana Santa, com si el temps s'hagués aturat fa centenars d'anys. Farem una visita pel centre i nord del país: Addis Abeba, el llac Tana (on neix el Nil Blau), Gàndar, Axum i Lalibela, entre d'altres llocs d'interès.

A cura de: Àlícia Pubill.

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

■ PROJECCIÓ: “COL·LECCIONS DEL 23 PREMI PIUS FONT I QUER DE FOTOGRAFIA BOTÀNICA”

DIMECRES 18 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

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

II CONCURS DE FOTOGRAFIA DE LA REVISTA MUNTANYA



**1r PREMI
LA MUNTANYA
I LA MUNTANYA
SUBTERRÀNIA**
Visita de 2 dies
a Futuroscope
(Poitiers)



**FINALISTA
LA MUNTANYA**
una motxilla
FERRINO
APPROACH
40+10
Valorada en 120 €



**FINALISTA
LA MUNTANYA
SUBTERRÀNIA**
un casc
d'espelologia
PETZL SPELIOS
Valorat en 160 €



Activitats

■ AUDIOVISUAL I CONFERÈNCIA: “DESCENS DE LA CASCADA DE GAVARNIA”

DIVENDRES 27 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE BARRANCS (GDE)

A cura de: Mario Gastón.

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

EXPOSICIONS

■ EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIES: “EL MÓN DELS CANYONS”

DEL 2 AL 20 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE BARRANCS (GDE)

Lloc i hora: oberta cada dia de 2/4 de 6 a 2/4 de 10 del vespre a la sala Albert H. Gordon.

CONCURSOS

■ II CONCURS DE FOTOGRAFIA DE LA REVISTA MUNTANYA

REVISTA MUNTANYA

Us recordem 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”.

■ XXIII CONCURS SOCIAL DE TEMES OBLIGATS

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Temes:

Novembre-desembre: motocicletes.

Gener – febrer: collarets.

Març – abril: cactus.

Maig – juny: barques.

Bases: cada concursant podrà presentar una foto en blanc i negre, una en color i una diapositiva en cada apartat. Les mides de les fotografies seran d'un mínim 10 x 15 cm i màxim 18 x 24 cm, i la diapositiva de 24 x 36 mm. Cada apartat tindrà la seva puntuació particular amb un premi únic per a cada modalitat. La suma de les puntuacions particulars de cada apartat donarà el guanyador del

concurs, al qual es concediran tres premis per a cada modalitat. No seran admeses les fotografies emmarcades.

SESSIONS DE LABORATORI

■ RECERCA BOTÀNICA

DIMECRES 4, 11, 18

I 25 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA DEL GEBRPA

Lloc i hora: sessions de treball al laboratori per determinar les plantes recollides en les sortides de treball de camp. A partir de 2/4 de 7 del vespre

Directors científics: Valentí González i Josep Nuet.

■ JORNADA DE TREBALL DE CAMP

DIUMENGE 8 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

NATURALS

EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA DEL GEBRPA

Cartografia de les espècies bioindicadores del Montseny.

Vocals i directors científics: Valentí González i Josep Nuet.

ACTIVITATS MUSICALS I DANSES

■ COUNTRY

DIMECRES 4 I DIMECRES

18 DE NOVEMBRE

ATENCIÓ AL SOCI I DINAMITZACIÓ SOCIAL

Aquesta temporada la inscripció per ballar country serà trimestral.

Lloc i hora: a la sala nova del 1r pis a les 8 del vespre.

A cura de: Pepa Igartua i professora Neus.

Places: 18.

■ CONCERT IÑAKI ETXEPARE I SERGI VICENTE

DIJOURS 5 DE NOVEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Concert amb audiovisual en homenatge a I. Albèiz, en el centenari de la seva mort.

Artistes: Iñaki Etxepare (violoncel) i Sergi Vicente (guitarra).

Obres: Astúries, Sevilla, Catalunya, Còrdova, Mallorca, etc., interpretades en directe amb una projecció de fons d'imat-

ges de cada lloc.

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

■ TRIO DE MÚSICA ANTIGA

DILLUNS 16 DE NOVEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Música renaixentista i barroca interpretada amb instruments originals, que cerca recuperar les sonoritats i el caràcter amb que foren concebudes les obres del passat.

Artistes: Maria Angeles Tormo (cant, tiorba i viola de mà), Joaquim Ollé (flauta traversera), Pablo Despeyroux (guitarra barroca i viola de mà).

Lloc i hora: a 2/4 de 8 a la sala d'actes.

■ BAGATGE DE CANÇONS

DIJOURS 26 DE NOVEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

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

Vocals: Robert Híjar i Roser Castelló.

N.b.: tots els socis aficionats a tocar l'harmònica, la flauta, la guitarra o el violí estan convidats a participar en les activitats del Bagatge de Cançons.

ACTIVITATS DE CINEMA

■ VIDEOTERTÚLIA

DILLUNS 2 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Sessió 1978 per projectar aquells vídeos que els nostres amics ens aportin, per tal de comentar-los entre tots.

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

■ PROJECCIÓ DE FILMS DEDICATS AL PERÚ

DILLUNS 9 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Josep Rota ens ofereix la sessió 1980 amb el Perú com a protagonista.

Pel·lícules:

■ *Arequipa i la Vall del Colca* (18 min); La Ciutat Blanca, al sud del Perú, encapçala una regió de torturada geografia amb les gorges més profundes del planeta, com la vall del Colca.

■ *Navegant pel Titicaca* (14 min). El llac navegable més alt del món és per a la tradició andina, l'origen de l'univers. Visitem les illes dels Uros i les d'Amantaní i Taquile.

■ *Els fills del Sol* (20 min). Els inques: la seva història, societat i creences a través del Cuzco, la capital del seu imperi i la vall Sagrada: Pisac, Ollantaitambo i Machu Picchu.

■ *El Callejón de Huaylas i la Cordillera*



Activitats

Blanca del Perú (12 min). La Cordillera Blanca peruana, és la segona serralada del planeta per alçades i concentració de cims, després de l'Himàlaia.

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

■ TALLER DE VÍDEO

DIJOUS 12 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

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

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

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

■ PROJECCIÓ: "ENTRE BLOCS I PARETS"

DIJOUS 19 NOVEMBRE

ATENCIÓ AL SOCI

I DINAMITZACIÓ SOCIAL

En Quim Roumens i la Lali Bofill són escaladors de Terrassa i fa més de 10 anys que viatgen i recorren les principals zones d'escalada del món. La tardor del 2007 la van passar enfilats a les parets de Taghia (Marroc) i La Jonte (França). Varen perdre la noció del temps recurrent i escalant els estètics blocs de Fontainebleau i Albarracín.

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

■ PROJECCIÓ DEDICADA AL FERROCARRIL

DILLUNS 23 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Projectarem el documental de 68 min que FGC va encomanar per al 75 aniversari del cremallera de Núria el 2006, i l'excel·lent reportatge de 31 min *Rossiya, de Moscou a Vladivostok*, del nostre consoci Josep Vidal.

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

■ CICLE EL CINEMA I LA NATURA: 007 AL SERVICIO SECRETO DE SU MAJESTAT, DE PETER HUNT

DIMARTS 25 DE NOVEMBRE

ATENCIÓ AL SOCI

I DINAMITZACIÓ SOCIAL

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

A cura de: Víctor Riverola.

■ TALLER DE VÍDEO

DIJOUS 26 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

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

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

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

Trekkings i viatges per al 2010 amb Tarannà

Reunió informativa i presentació del proper trekking i de la resta de la temporada amb Tarannà

Dimarts 10 de novembre

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

GEL CONTINENTAL PATAGÒNIC

Febrer

Una expedició molt potent i inoblidable sobre el camp de gel continental patagònic, passant per la cara oest dels turons Fitz Roy i Torres i a l'est del Cordón Moreno, per apreciar el majestuós circ dels Altares. Inclou quatre nits de campament sobre la superfície glaciària. No es requereix experiència tècnica prèvia en l'ús de grampons o raquetes de neu. Cal, en canvi, una bona predisposició a l'esforç físic per gaudir plenament d'aquesta aventura.

Altres trekkings

Abril

TASSILI N'AJJER (Argèlia)

Juliol

BALTORO - K2 (Pakistan)

Agost

RUWENZORI (Uganda)

Octubre

ISLAND PEAK (Nepal)

Novembre

SALTO ÀNGEL (Veneçuela)

Desembre

KILIMANJARO (Tanzània)



Per gentilesa de Tarannà sortejarem entre els assistents dos farcells de The North Face i una estada de 5 nits a Cahuita (Costa Rica) per a 2 persones (vols no inclosos).



tarannà trekking

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

Activitats

CURSOS DE FORMACIÓ

■ CURS D'ESPELEOLOGIA

DEL 3 AL 24 DE NOVEMBRE

ESCOLA DE MUNTANYA

Teòriques:

Dimarts 3: Presentació del curs.

Dijous 5: Geologia del medi subterrani.

Dimarts 10: Tècnica i material d'espeleologia.

Dijous 12: Topografia de les cavitats subterrànies.

Dimarts 17: Biospeleologia i conservació de les cavitats.

Dijous 19: Tècniques d'exploració.

Dimarts 24: Examen teòric i cloenda

Pràctiques:

Dissabte 7 i diumenge 8: Pràctiques verticals exteriors. Tècniques manobres i nusos. Avencs del Garraf.

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

Dissabte 21 i diumenge 22: Avencs del Montsec

■ 19 CURS DE VÍDEO DIGITAL

DEL 3 AL 26 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Programa:

Dimarts 3 de novembre: Com podem planificar un reportatge, un documental i un argument. Com podem fer de director. Els gèneres.

Dijous 5 de novembre: Captura de vídeo a l'ordinador. Edició de clips, transicions, efectes, rètols. Importació d'imatges fixes. Sonorització.

Dimarts 10 de novembre: Captura de vídeo a l'ordinador. Edició de clips, transicions, efectes, rètols. Importació d'imatges fixes. Sonorització.

Dijous 12 de novembre: Exportació de la pel·lícula acabada. Formats de distribució: mini DV, VHS, DVD-R, DVD+R.

Dimarts 17 de novembre: Captura, edició i exportació amb Pinnacle Studio.

Dijous 19 de novembre: Captura, edició i exportació amb Pinnacle Studio.

Dimarts 24 de novembre: Captura, edició i exportació amb Pinnacle Studio.

Dijous 26 de novembre: Captura, edició i exportació amb Pinnacle Studio. Proposta de treball de fi de curs.

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

■ CURS MONOGRÀFIC: INSTAL·LACIONS DE FORTUNA

DIMARTS 10 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE BARRANCS (GDE)

Lloc i hora: a l'aula Artur Osona a les 8 del vespre.



Places: 40.

Vocals: Damià Pérez i Xavier Arregui.

■ 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: mínim 6 fins a un màxim de 12.

Inscripció: fins al 3 de novembre.

■ IV CURS DE BOTÀNICA POPULAR

DIMARTS 10 I 24 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Programa:

Dimarts 10: Tercera sessió: "Les ericàcies: mel de bosc i cireres d'arboç".

Dimarts 24: Quarta sessió "Les cistàcies: les reines de les brolles".

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

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

■ MONOGRÀFIC DE TÈCNiques D'ENCORDAMENT EN GLACERA

DEL 15 AL 20 DE DESEMBRE

ESCOLA DE MUNTANYA

Teòriques:

Dimarts 15: Presentació del curs. Terrenys de joc. Material bàsic.

Pràctiques:

Dissabte 19 i diumenge 20: Tipus d'encordament i circulació per glacera. Progressió per corda fixa. Tècniques bàsiques d'autorescat en esquerdes. Actuació

davant d'un accident.

Places: mínim 2 fins a un màxim de 6.

Inscripció: del 9 de novembre al 9 de desembre.

■ CURS DE FOTOGRAFIA DIGITAL

DEL 23 DE NOVEMBRE

AL 21 DE DESEMBRE

ESCOLA DE MUNTANYA

Teòriques:

Dilluns 23 de novembre: Elements de la càmera: objectiu, diafragma, obturador, sensor, processador, targeta de memòria, pantalla LCD i visor.

Dilluns 30 de novembre: Elements de control de la fotografia: mesurar la llum, diafragma, velocitat de l'obturador, sensibilitat ISO, control del focus, profunditat de camp, modes exposició.

Dimarts 1 de desembre: Modes de la càmera: canvis de resolució, compressió de la imatge, zoom òptic i digital, compensació de l'exposició, modes d'escenes.

Dimecres 2 de desembre: Modes de càmera: efectes de color, panoràmiques, detecció de cares, vídeo, fotos contínues, macro, estabilitzador d'imatge i vibració, flash, temporitzador, balanç de blancs.

Dilluns 14 de desembre: Auxiliars de les càmeres: histograma, bateria, connexió amb l'ordinador, programari de la càmera per a l'ordinador, copiar imatges a l'ordinador, impressió de les fotografies.

Dimarts 15 de desembre: Accessoris i consumibles: conversos d'angular, conversos de macro, flash alta potència, estoig hermètic, estoig flexible, paper fotogràfic i tinta.

Dilluns 21 de desembre: Repàs i cloenda.

Places: 20 places.

Inscripció: fins al 20 de novembre.

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-americà 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.



Wiquimedia.org



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.