



butlletí

per als socis
abril 2010

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

Assemblea General Ordinària



Segons el capítol VII, article 33è de l'Estatut del CEC, la Junta Directiva convoca l'Assemblea General Ordinària corresponent a l'exercici 2009 per al proper dimarts 20 d'abril a les 7 del vespre a la sala d'actes en primera convocatòria, i a 2/4 de 8 en segona, amb el següent ordre del dia:

Ordre del dia:

- Lectura i aprovació, si escau, de l'acta de l'assemblea anterior.

- Lectura de la memòria del curs 2009.
- Informe de Presidència.
- Estat de comptes a 31 de desembre del 2009.
- Quotes per al 2010.
- Pla de treball per al 2010.
- Pressupost per a l'exercici del 2010.
- Lectura de les propostes dels socis, rebudes per escrit fins a vuit dies abans de la data de celebració de l'assemblea.
- Torn obert de paraules.

Diada de Sant Jordi 2010

L'acte de la diada de Sant Jordi d'enguany tindrà lloc el divendres 23 d'abril a les 7 del vespre a l'Auditori del CaixaForum, Centre Social i Cultural de l'Obra Social la Caixa (Av. Marquès de Comillas, 6-8, de Barcelona).

Després de l'obertura de l'acte per part del president del Centre, Josep Manel Puente i Pubill, es farà un acte d'homenatge a Bonaventura Ubach, monjo de Montserrat, amb motiu del 75è aniversari de la concessió de la medalla d'or del Centre Excursionista de Catalunya, i del 50è aniversari de la seva mort.

A continuació es lliuraran les insígnies d'or i d'argent dels socis que compleixen 50 i 25 anys a l'entitat. En acabar l'acte, se servirà una copa de xampany.



CaixaForum

Els socis que enguany rebran les insígnies d'or i argent són:

Insígnies d'or

Bataller Giralt, Rafel
Casamitjana Pina, Manel
Casanelles Rahola, Miquel
Cervetó Valls, Clara
Civís Abad, Emili
Creixams Sans, Joan
Codol Vidal, Montserrat
Farré Solsona, Jaume
Fusté Casanovas, Jordi
Gabarró Boronat, Enric
Gassiot Calvet, Baltasar
Garceran Peguero, Octavi
Gifra Oristrell, Jordi

Llagostera Pujol, Secundi
Jori Armengol, Albert
Marco Vergés, Josefina
Marquès Giraut, M. Teresa
Navarra Bordas, Joan
Prat Domènech, Francesc
Riba Dalmau, M. Concepció
Riba Dalmau, M. del Carme
Ribó i Massó, Rafael
Salvany Ojer, Albert
Sanz Gonel, Hilari
Suasi Garces, Guadalupe
Virgili Rodon, Carmina
Vives de Quadras, Pere Nolasco

Insígnies d'argent

Juandó Casas, Francesc
Lluch Boada, Enric
Mañes Amigo, Ferran
Martorell Justribo, Montserrat
Matute Girau, Carles
Mercader i Nieto, Josep Manuel
Milà Vilaseca, Cristina
Miralles Cuello, Guillem
Oller Figueras, Pere
Pedemonte Clemente, Merce
Pérez Lluch, Josep
Piferrer i Prats, Joan Maria

Piñol Guillem, Alfons
Pons Tapias, M. Pilar
Ramírez Rodríguez, Antoni F.
Roca-Cusachs Coll, Ferran
Sala Vive, M. Rosa
Segu Logroño, Núria
Serra Llimona, Rafael
Solà Cortassa, Joan
Tomàs Bilbeny, Jaume
Vázquez Palma, Mariona
Vilalta Rubí, Maria
Vilamur Roca, Núria
Vilaseca Escote, Antoni M.



Espai CEC

SUMARI

Espai CEC 2

Noticiari 3

Activitats 5

SORTIDES 5

EXCURSIONISME I ESPORTS DE MUNTANYA <5

EXCURSIONS DE MOTXILLA 5

BTT 10

ESQUÍ DE MUNTANYA 10

VIES FERRADES 10

ESCALADA 10

TREKKINGS I EXPEDICIONS 11

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES 11

VIATGES NATURALÍSTICS,

GEOGRÀFICS I CULTURALS 12

ACTIVITATS A L'ESTATGE SOCIAL 12

CONFERÈNCIES / AUDIOVISUALS

/ VIDEOREPORTATGES 12

CONCURSOS 13

SESSIONS DE LABORATORI 14

ACTIVITATS MUSICALS 14

ACTIVITATS DE CINEMA 14

CURSOS DE FORMACIÓ 15

Agenda mensual 8

HORARIS

- **Secretaria:** dilluns i 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**
 - 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

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

EXCURSIONS I ACTIVITATS NOVES

Aquest estiu, la ruta del Quixot

La Secció de Muntanya cada estiu ofereix la possibilitat de fer unes vacances excursionistes. Aquest any farem una part de la ruta del Quixot. Sortirem de Barcelona el dilluns 2 i tornarem el dissabte 14 d'agost. Aquesta ruta a peu ens portarà a diverses ciutats, pobles i indrets que tenen relació directa amb el camí que va fer el Quixot o que esmenta Cervantes en la seva obra. Sortirem de la ciutat de Toledo per finalitzar a la població de San Clemente, passant per Alcazar de San Juan, Campo de Criptana, el Toboso i Belmonte. Aproximadament uns 250 km a peu, per uns paratges oberts amb camps i boscos d'una gran bellesa.

Reunió informativa: dimarts 13 d'abril a 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona.

Vocals: Francesc Beato / Josep M. Grieria / Joan Bernat Andreu.



Toledo, inici de la ruta del Quixot.

CARTOTECA CEC

Mapa Comarcal de Catalunya a escala 1:50.000

L'Institut Cartogràfic de Catalunya (ICC) ha donat a la Cartoteca del CEC la Col·lecció completa del *Mapa Comarcal de Catalunya*.

Es tracta de la darrera edició de cada full, tots posteriors a l'any 2.000. A banda de la informació topogràfica i planimètrica habitual, incorpora informació de límits comarcals, un mapa guia municipal i un altre mapa de les principals vies de comunicació i accessos de cada comarca. Inclou els senders de gran recorregut (GR), els parcs i espais protegits a nivell comarcal. Els trobareu properament ordenats i catalogats a la Cartoteca del CEC. Des de l'Àrea Documental volem agrair la donació que ens ha fet l'Institut Cartogràfic de Catalunya.



EXCURSIONS I ACTIVITATS NOVES

Sortides en caiac de mar

A continuació us presentem el calendari de sortides en caiac de mar. Indrets com Tamariu i la cova d'en Gisbert, Tossa de Mar, Sant Feliu de Guíxols, la costa del Montgrí i les illes Medes o el cap de Creus només poden ser coneguts, reconeguts i gaudits en la seva màxima expressió si l'excursió es fa des de l'aigua. El vocal d'aquesta nova activitat és Roger Rovira.

Calendari de caiac de mar:

- **22 de maig:** coves marines de Tamariu.
- **19 de juny:** els penya-segats del Montgrí i les illes Medes.
- **10-11 de juliol:** travessa del cap de Creus.
- **18 de setembre:** els freus de la Costa Brava meridional.



Noticiari

SECCIONS

Activitats d'estiu del Grup de Jovent

Aquest estiu, el Grup de Jovent ofereix la possibilitat de participar en els campaments de muntanya. Són activitats de deu dies de durada que permeten introduir el més joves en els esports de muntanya, de la mà de monitors i tècnics titulats, en una experiència inoblidable:

• **RUTA CEC** (del 11 de al 17 de juliol): una ruta que connecta els diversos refugis del CEC del parc nacional d'Aigüestortes (J.M. Blanc, Amitges, Ventosa i Calvell i Juli Soler i Santaló).

• **CAMPAMENT ULLDETER** (del 27 de juny al 3 de juliol): un indret perfecte per plantejar un campament de muntanya en què l'activitat alpina i el lleure van de la mà. El refugi d'Ulldeter funcionarà com a centre d'ascensions, tallers i rutes per descobrir l'entorn de la vall.

• **CAMPAMENT SALARDÚ** (del 4 al 10 de juliol): introducció a l'escalada, BTT, senderisme, esports d'equip i una piscina ens faran gaudir d'uns dies al cor de les muntanyes araneses, allotjats al Refugi Juli Soler i Santaló.



SECCIONS

Estada naturalística a la província de Sòria

La Secció de Geografia i Ciències Naturals us proposa una escapada naturalística a la província de Sòria per als dies 9, 10, 11 i 12 d'octubre. L'objectiu del viatge és visitar i descobrir algunes formacions vegetals i paisatgístiques insòlites, que no es troben en el nostre àmbit geogràfic més proper: "el acebal de Garagüeta" (i possiblement també una roureda), el "sabinar de Calatañazor y la Fuentona", i el "pinar alto" amb alguns dels seus pobles i paratges més peculiars. Aprofitarem els viatges d'anada i de torna-

da per apropar-nos a una visió panoràmica de la vegetació del Moncayo i visitar els monestirs de Veruela, a l'anada, i Santa María de Huerta, a la tornada.

La primera reunió informativa es farà el dimarts 11 de maig a les 8 del vespre. S'explicaran els detalls de l'expedició, preus, etc.

La preinscripció començarà la primera setmana de juny. Convé que estigueu atents a les informacions que aniran apareixent tant al butlletí com als altres serveis informatius del CEC.

SECCIONS

Dòlmens, menhirs i vegetació

Excursió conjunta de la Secció de Geografia i Ciències Naturals a l'Alt Empordà amb el Grup d'Estudis Rurals, de la Secció d'Història i Art.

Ens plau anunciar i remarcar aquesta col·laboració que trobareu especificada a l'interior d'aquest Butlletí. Esperem que aquesta mena de col·laboracions puguin tenir continuïtat i que tot sigui per l'interès dels nostres consocis.



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 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

■ SETMANA SANTA A L'ALT MAESTRAT DEL DIVENDRES 2 AL DILLUNS 5 SECCIÓ DE MUNTANYA

Divendres 2: Barcelona, Pitarque.

Dissabte 3: Pitarque, Montoro de Mezquita, ermita de Sant Pedro, Hostal La Mucha, Villarlengo. Temps de camí: 7 h. Desnivells: +850 m. Distància: 30 km.

Diumenge 4: Villarlengo, Torre del

Monte Santo, Cabeza del Ladronar, Pitarque, naixement del riu Pitarque. Temps de camí: 6 h. Desnivells: +395 m. Distància: 12 km.

Dilluns 5: Pitarque, Barcelona.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Estada: casa de Turisme Rural a Pitarque (MP). Hi ha llits, llençols, mantes i tovalloles.

Vocals: Vicky Barjuan i Ramon Ribas.

N.b.: es procurarà el dia d'anada o el de tornada de fer la visita turística a les coves del Cristal.

■ SORTIDA DE TREBALL DE CAMP: OIX I VALL D'HORTMOIER DIUMENGE 11 D'ABRIL

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

Sotida pràctica del curs de formació.

■ EXCURSIÓ Nº 349 A L'EMPEDRAT DE MOROU (MONTSENY) DIUMENGE 11 D'ABRIL

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

EXFAVEPRO

Itinerari: can Casades, pla de Mulla-dius, empedrat de Morou, la Mosquera i embassament de Santa Fe.

Temps de camí: 2 h.

Desnivell: +200 m.

Lloc i hora de trobada: a 2/4 de 10 del matí a l'Avet Blau (Km 21 de la carretera de Santa Fe del Montseny).

Vocals: Jaume Marcé ☎ 934 216 061 i Montserrat Orfila ☎ 932 043 545.

■ EL CAMÍ DE L'ÀNGEL (CAMÍ-TREN) DISSABTE 3 D'ABRIL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Monistrol, ermita de l'Àngel, Monestir de Sant Benet, camí dels Degotalls, monestir de Montserrat, la miranda de Fra Garí, ermita i creu de Sant Miquel, coll de la serra llarga, la santa Cova, monestir de Montserrat.

Temps de camí: 5 h.

Desnivells: + 760 / -110 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: FGC (pl. Espanya 7:36). Cal agafar bitllet per a Monistrol.

N.b.: hi ha la possibilitat de fer únicament la primera part i quedar-se voltant pel monestir.

Temps de camí: 2 h 45 min.

Desnivells: + 560 m.

Dificultat: ** fàcil.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

■ DEL CAP DEL PLA A CANALDA DIUMENGE 11 D'ABRIL

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: cap del Pla, font Farrera, pas-sant Dolent, canaleta de Baix, riera de Canalda, Arrebolcadors, riera de Canalda, les Portes, Sant Agustí d'Isanta, cap del Pla.

Temps de camí: 5 h 30 min.

Desnivells: +500 / -500 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Pepe Guajardo i Montse Giménez.

■ GR 1 PONT DE LLINARS – SANT LLORENÇ DE MORUNYS DIUMENGE 11 D'ABRIL

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Pont de Llinars, Càmping Vall-dora, casa Nova de les Fonts, Aigua de Vallès, Sant Martí de la Corriu, Marginals, cap de Balç, Sant Lleïr de Casave-lla, Sant Llorenç de Morunys.

Temps de camí: 5 h 10 min.

Desnivells: 885 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapes: Rasos de Peguera – Serra d'En-sija (Alpina) / Port del Comte – Serra del Verd (Alpina).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Quim Sánchez i Lluís Rotllan.

■ VALL DE MUR A SANT LLORENÇ DE MUNT (SORTIDES DIJOURS) DIJOURS 15 D'ABRIL

SECCIÓ CAMPING

Itinerari: les Marines, puig Rodó, pi de les Quatre Besses, el Dalmau, Sant Pere de Mur, el Daví, el Borrell, pedra d'Àliga, les Marines.

Temps de camí: 3 h.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: +300 m.

Mapa: Sant Llorenç (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Lloc de trobada: a les 10 h al parc de l'espai Tolrà de Castellar del Vallès, situat al km 7 de la carretera B-124.

Vocals: Enric Bernada, Josep Rosinyol i Josep M. Batlle ☎ 629 264 303

(jmbatlle@hotmail.com).

■ EL CASTELL DE SANT MIQUEL DISSABTE 17 D'ABRIL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Martorelles, coll Mercader, coll de can Corbera, castell de Sant Miquel, poblat Ibèric, font de la Mercè,



Activitats

gorg de can Ros, font del Racó, can Girona, Martorelles.

Temps de camí: 4 h 30 h.

Desnivells: +500 m / -500 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: transport públic.

Lloc de trobada: estació Renfe-Clot a les 7:55. Cal agafar bitllet per a Mollet.

Inscripcions: de l'1 al 15 d'abril.

Vocal: Jordi Lucea ☎ 934 200 927.

N.b.: cal portar esmorzar i dinar; és aconsellable portar bastons de muntanya i bon calçat.

■ Cerdanyola – Parc del Laberint (Excursions Viscudes)

DIUMENGE 18 D'ABRIL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Cerdanyola, bosc de can Catà, visita comentada a Sant Iscle de les Feixes, torrent de Sant Iscle, portal de Valldaura, font de la Marquesa, parc del Laberint.

Temps de camí: 3 h 30 min.

Viatge: amb tren.

Dificultat: ** fàcil.

Inscripcions: a partir del dia 6 d'abril.

Lloc de trobada: taquilles Renfe (pl. Catalunya) a 2/4 de 9 del matí (tren 8:44).

Vocal: Núria Casals ☎ 933 152 311.

■ L'Embarrassada

DIUMENGE 18 D'ABRIL

SECCIÓ DE MUNTANYA

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Josep Pérez.

■ Cicle Estimar Catalunya: Vegetació al Montseny i Castell de Montsoriu

DIUMENGE 18 D'ABRIL

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Santa Fe, pla de Mulladiu, els Empedrats, Esquei del Llamp, sot Llobater, can Gat, Riells, roca Guilleuma, coll de Castellar, castell de Montsoriu (visita guiada).

Temps de camí: 5 h.

Desnivells: +270 m / -885 m.

Dificultat: ** fàcil.

Mapa: Montseny (Alpina).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Lluís Rotllan i Neus Zamel.

■ Sant Martí Sacalm i El Far

DIUMENGE 18 D'ABRIL

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Susqueda, Sant Martí Sacalm, la Triola, grau de Cabrafiga, Santuari del Far, grau de Santa Ana, les Planes d'Hostoles.

Temps de camí: 5-6 h.

Desnivells: +800 m / -700 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Xavier Junquera i Pilar Casals.

Organitzat conjuntament amb el Centre Excursionista Farners.

■ Santa Maria del Far – Rupit

DIUMENGE 18 D'ABRIL

COMISSIÓ DE Joves

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Inscripció: del 5 abril al 15 abril.

Vocals: Maria Guasi i Guillem Trilla.

■ Fars de Catalunya: La Farola de Vilanova

DISSABTE 24 D'ABRIL

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Olesa de Bonesvalls, parc natural de Garraf. Fondo del Pic d'en Lluc, mas de l'Esquerrà, corral de l'Esquerrà, can Grau, riera de Jafre, coll de l'Infern, estació de tren Sitges, passeig Marítim de Sitges, Terramar, platja de l'Home Mort, la Farola, Vilanova i la Geltrú.

Temps de camí: 5 h 30 min.

Desnivells: +985 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapes: Garraf (ICC) / Massís de Garraf (Alpina).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Ignasi Nadal i Lluís Garrido.

■ Excursió a la Vall d'Olzinelles

DIUMENGE 25 D'ABRIL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: recorregut circular per la vall, amb principi i final a Sant Celoni.

Temps de camí: 4 h.

Viatge: amb tren.

Dificultat: ** fàcil.

Inscripcions: a partir del dia 6 d'abril.

Lloc de trobada: taquilles Renfe (pg. de Gràcia, 7:40). El tren passa per Sants a les 8:00 i per pg. de Gràcia a les 8:05. Cal agafar bitllet per a Sant Celoni.

Vocal: Antonio Orland ☎ 686 678 210.

N.b.: cal portar dinar i aigua. És recomanable portar botes de muntanya i bastons.

■ Excursió al Baix Empordà: Clots de Sant Julià

DIUMENGE 25 D'ABRIL

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

GRUP DE DESCOBERTA I OBSERVACIÓ DE LA NATURA

Objectiu: observació dels clots, geologia i vegetació.

Itinerari: Vulpellac, clots de Sant Julià, Canapost, castell d'Empordà, la Bisbal.

Temps de camí: 4 h.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: + 40 m / -40 m.

Viatge: amb autocar.

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

Inscripció: a partir del 12 d'abril.

Vocals: Núria Arnan ☎ 660 846 008 i Montserrat Arnan.

N.b.: porteu bon calçat, bastons, menjar i aigua.

■ Vilaplana – La Mussara, pel Camí del les Tosques

DIUMENGE 25 D'ABRIL

COMISSIÓ D'INFANTS

Descripció: Vilaplana, camí de les Tosques, Refugi de la Mussara, la Mussara, les Airasses, camí de les Campanilles, camí de las Torres, Vilaplana.

Desnivell: +600 m.

Lloc: Vilaplana, a 10 min. de Reus

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Ricard Ribas ☎ 620 462 356 (rribas32886@gmail.com).

■ Serra de Busa

DIUMENGE 25 D'ABRIL

COMISSIÓ DE Joves

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Inscripció: del 12 abril al 22 abril.

Vocals: Alba Tizón i Marc Ferrer.

■ Serra de Finestres

DIUMENGE 25 D'ABRIL

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Sant Aniol de Finestres, pla del Castell, l'Alzina de l'Andreu, santuari de Finestres, castell de Finestres, puig Sallança, pont del Diable, Sant Aniol de Finestres.

Temps de camí: 6 h.

Desnivells: +900 m / -900 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Josep Pérez i Manel Canales.

■ XVI Caminada de Vilanova de l'Aguda

DIUMENGE 25 D'ABRIL

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Formiguera, ribera de Madrona, cal Llobet, Hostal del Bordell, l'Araryó, la Creu dels Lladres, el Bancal, mas d'en Bosc, Vilanova de l'Aguda.

Temps de camí: 5 h 30 min.

Desnivells: +332 m / -532 m.



Activitats

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapa: Noguera (ICC).

Viatge: amb autocar.

Vocal: Francesc Beato i Joan Bernat Andreu.

■ CAMPDEVÀNOL – SANT PERE D'AUIRA (CAMÍ-TREN)

DISSABTE 1 DE MAIG

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: església de Sant Cristòfol, els Quintans del Reguer, torrent del coll de la Batalla, pla de la Tomba, Sant Pere de Auira, ruïnes la Vella, Puigcorber, Sant Cristòfol Vell.

Temps de camí: 4 h 30 min.

Desnivell: + 365 m.

Dificultat: ** fàcil.

Inscripcions: del 15 al 29 d'abril.

Viatge: Renfe (Sants 7:00; pl. Catalunya 7:05). Cal agafar bitllet per a Campdevànol, anada i tornada.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

■ RECORDANT LA MATAGALLS – MONTSERRAT (CAMÍ-TREN)

DISSABTE 8 DE MAIG

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: grau de can Tresquarts, coll de Fabregar, casa de la Rovireta, coll de Poses, l'era de les Cases, can Plans, coll de Vilardell, Sant Llorenç de Savall.

Temps de camí: 7 h.

Desnivells: +800 / -700 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Inscripcions: del 27 d'abril al 13 de maig.

Viatge: Renfe (Sants 7:57; pl. Catalunya 8:02). Cal agafar bitllet per a Aiguafreda – Sant Martí de Centelles.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

■ SIS TURONS A LA SERRA DE L'OBAC (CAMÍ-TREN)

DISSABTE 15 DE MAIG

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: turó de la Pola, de les Tres Creus, de Castellsapera, de l'Espluga, de la Cortfosa i de la Tanca.

Temps de camí: 5 h 30 min.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Inscripcions: del 22 d'abril al 6 de maig.

Viatge: Renfe (Sants 8:09; pl. Catalunya 8:14). Cal agafar bitllet per a Terrassa.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999. Amb la col·laboració de Pere Herrera.



Recordant la Matagalls - Montserrat.

VETERANS

■ EXCURSIÓ Nº204: ELS CLOTS DE SANT JULIÀ

DISSABTE 24 D'ABRIL

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Caminadors: Vulpellac, Clots de Sant Julià, Canapost, Peratallada, poblat ibèric d'Ullastret.

No caminadors: visita a Peratallada, Pals i la Bisbal d'Empordà.

Temps de camí: 3 h.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivells: +17 m / -17 m.

Mapa: Baix Empordà (ICC).

Inscripcions: 12 d'abril.

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

Viatge: amb autocar.

Vocals: Toni Muñoz, Ramon Guiu i Lluís Willaert.

ALTA MUNTANYA

■ CANALS DEL CADÍ

DISSABTE 10

A DIUMENGE 11 D'ABRIL

COMPANYIA DE GUIES

Itinerari: segons el nivell dels inscrits

Temps de camí: 8/9 h.

Desnivells: + 200 / +400 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

■ PUIG DE PASTUIRA (2.675 M)

DIUMENGE 11 D'ABRIL

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Barcelona, Setcases, coma de l'Orri, coll de l'Orri, puig de Pastuira.

Tornada pel mateix lloc o possibilitat de tornar per el GR 11 segons condicions.

Temps de camí: 8 h.

Desnivells: +1.180 m / -1.180 m.

Dificultat: **** cal experiència.

Mapes: Vall de Camprodon, Ulldeter (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Joan Ramon Montes.

N.b.: cal bona forma física i saber utilitzar piolet, grampons i raquetes.

■ MONT PERDUT (3.355 M)

DISSABTE 17 I DIUMENGE 18 D'ABRIL

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: Barcelona, Prat de la Vall d'Ordesa, circ de Soaso, Refugi de Gòriz.

Diumenge: barranc de Gòriz, Ilac Gelat, Escupidera, Mont Perdut.

Temps de camí: 3 h 15 min (ds.) / 10-11 h (dg.).

Desnivells: +850 m (ds.) / +1.175 m; -2.025 m (dg.).

Dificultat: **** cal experiència.

Estada: Refugi de Gòriz (MP).

Mapa: Ordesa, Monte Perdido (Alpina).



Agenda abril 2010

Dates	Organització	Tipus d'activitat	Activitat (lloc / horari / a cura de, vocals)	Pàg.
Dijous 1 a dilluns 5	Companyia de Guies	ESQUÍ DE MUNTANYA ****	Chamonix – Zermatt. Vocals: guies professionals.	10
Divendres 2 al dilluns 5	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Setmana Santa a l'Alt Maestrat. Vocals: Vicky Barjuan i Ramon Ribas.	10
Dissabte 3	Història i Art	EXCURSIÓ ***	El camí de l'Àngel. Vocal: Vicenç Peig.	5
Dilluns 5	Càmping	EXCURSIÓ **	Vall de Mur a Sant Llorenç de Munt. Vocals: Enric Bernada, Josep Rosinyol i Josep M. Batlle.	5
Dimecres 7	Geografia i Ciències Naturals ERB	CURS DE FORMACIÓ	Variació de la vegetació segons els materials del substrat. 4ª sessió. A les 8 del vespre.	5
Dimecres 7	Geografia i Ciències Naturals	PROJECCIÓ CONVERSA	“Noruega. Del Petreskolen al cap Nord, passant per les illes Lofoten”. A cura d'Albert Font, a 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona.	15
Dimecres 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.	12
Dijous 8	Càmping	SORTIDA CULTURAL	Museu d'Art de Girona. Vocal: J.M. Batlle.	14
Dissabte 10 a diumenge 11	Companyia de Guies	ALPINISME	Canals del Cadí. Vocals: guies professionals.	11
Diumenge 11	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Del cap del Pla a Canalda. Vocals: Pepe Guajardo i Montse Giménez.	7
Diumenge 11	Muntanya	EXCURSIÓ ***	GR 1 Pont de Llinars-Sant Llorenç de Morunys. Vocals: Joaquim Sánchez i Lluís Rotllan.	5
Diumenge 11	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Puig de Pastuira. Joan Ramon Montes	5
Diumenge 11	Geografia i Ciències Naturals ERB	EXCURSIÓ *	Treball de camp a Oix i vall d'Hortmoier. Vocals: Valentí González i Josep Nuet.	7
Diumenge 11	Geografia i Ciències Naturals EXFAVEPRO	EXCURSIÓ **	Excursió a l'empedrat de Morou (Montseny). Vocals: Jaume Marcé i Montserrat Orfila.	5
Diumenge 11	Història i Art	SORTIDA CULTURAL	Tavertet: Ruta de Serrallonga. Vocal: Mercè Falcó.	5
Dilluns 12	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Go West! (Viatge per l'Oest dels EUA), de Joaquim Clos. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	11
Dimarts 13	Muntanya	REUNIÓ INFORMATIVA	La Ruta del Quixot. A 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona.	14
Dimecres 14	Història i Art	REUNIÓ INFORMATIVA	Reunió Grup d'Arqueologia Pelegrí Casades i Gramatxes. A la sala del primer pis a les 7 del vespre.	3
Dimecres 14	Geografia i Ciències Naturals	REPORTATGE	“Estada naturalista a les illes Canàries”. A cura de Neus Cabrerizo, a 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	-
Dijous 15	Geografia i Ciències Naturals	REPORTATGE	“Polònia”. A cura de Joan Durban, a 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	12
Divendres 16 a diumenge 18	Companyia de Guies	ESQUÍ DE MUNTANYA****	Valleé Balnche – Chamonix. Vocals: guies professionals.	12
Dissabte 17	Història i Art	EXCURSIÓ **	El castell de Sant Miquel. Vocal: Jordi Lucea.	10
Dissabte 17 i diumenge 18	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Mont Perdut. Vocal: Joan Ramon Montes.	5
Dissabte 17 i diumenge 18	Muntanya	ESQUÍ DE MUNTANYA ***	Pirineu Català. Vocal: Marc Cabedo.	7
Diumenge 18	Muntanya	EXCURSIÓ ***	L'Embardissada. Vocal: Josep Pérez.	-

Diumenge 18	Muntanya	EXCURSIÓ **	Vegetació al Montseny i Castell de Montsorü. Vocals: Lluís Rotllan i Neus Zamel.	6
Diumenge 18	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Sant Martí Sacalm i el Far. Vocals: Xavier Junquera i Pilar Casals.	6
Diumenge 18	Història i Art	VISITA CULTURAL	Puig-reig, vila de templers. Vocal: Mercè Falcó.	6
Diumenge 18	Història i Art / Geografia i Ciències Naturals	SORTIDA CULTURAL	Excursió megalítica al pla dels Solers. Vocal: August Bernat.	10
Diumenge 18	Història i Art	EXCURSIÓ **	Cerdanyola - Parc del Laberint. Vocal: Núria Casals.	11
Diumenge 18	Comissió de Joves	EXCURSIÓ *	Santa Maria del Far, Rupit. Vocal: Maria Gausi i Guillem Trilla.	6
Dilluns 19	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	La piel quemada, de Josep M. Forn. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	6
Dimarts 20	CEC	ACTE	Assamblea General Ordinària. A la sala d'actes a les 7 del vespre en primera convocatòria, i a 2/4 de 8 en segona convocatòria.	14
Del 20 al 26	Geografia i Ciències Naturals GVC	VIATGE	Viatge a Cantàbria. Vocals: Francesc Juandó i Maria Vilalta.	12
Dimecres 21	Geografia i Ciències Naturals	REPORTATGE	“Turquia i Eritrea”. A cura de Julià Saez, a 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	12
Dijous 22	CEC	AUDIOVISUAL	“Vivències”. A cura de Jordi Pons. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Divendres 23	CEC	ACTE	Celebració de la diada de Sant Jordi. A les 7 del vespre al Caixa Fòrum.	1
Dissabte 24	Muntanya	EXCURSIÓ **	Els clots de Sant Julià (Empordà), Vocals: Toni Muñoz, Ramon Guiu i Lluís Willaert.	6
Dissabte 24	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Fars de Catalunya: la farola de Vilanova. Vocals: Ignasi Nadal i Lluís Garrido.	6
Dissabte 24	Companyia de Guies	ESCALADA ****	Ports de Beseit IV/V equipat. Vocals: guies professionals.	10
Dissabte 24 i diumenge 25	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Pic de Monestero. Vocals: Emili Rissech i Fran Campos.	10
Diumenge 25	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Serra de Finestres. Vocals: Josep Pérez i Manel Canales	6
Diumenge 25	Muntanya	EXCURSIÓ ***	XVI Caminada de Vilanova de l'Aguda. Vocals: Francesc Beato i Joan Bernat Andreu.	6
Diumenge 25	Comissió de Joves	EXCURSIÓ **	Serra de Busa. Vocal: Alba Tizón i Marc Ferrer.	6
Diumenge 25	Geografia i Ciències Naturals GDO	EXCURSIÓ **	Excursió al Baix Empordà: els clots de sant Julià. Vocals: Núria Arnan i Montserrat Aman.	6
Diumenge 25	Història i Art	EXCURSIÓ **	La vall d'Oizinelles. Vocal: Toni Orland.	6
Diumenge 25	BTT/CT	BTT/CT ***	Valafranca – Vilanova. Vocal: Ramon Sunyer.	10
Diumenge 25	Comissió d'Infants	EXCURSIÓ **	Vilaplana – la Mussara. Vocal: Ricard Ribas.	6
Dilluns 26	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Projecció per celebrar la sessió 2000. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	14
Dimecres 28	Geografia i Ciències Naturals	REPORTATGE	“La Ruta de la Seda a la Xina”. A cura d'Alicia Pubill. A 2/4 d 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dijous 29	Història i Art	CANTS	Bagatge de Cançons. A l'aula Artur Osona, de 6 a 3/4 de 8 del vespre. Vocal: Robert Hjar i Roser Castelló.	14
Dijous 29	Història i Art	CONFERÈNCIA	“Elements simbòlics dels templers”. A cura de Marc Martínez Rex.	13
Dijous 29	Dinamització Social	PROJECCIÓ	Viatge al Karakoram (Baltoro). A cura d'Ismael Castiella i Dolors Heras.	13

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



Activitats

PREUS DEL SERVEI DE MATERIAL DE LLOGUER (TEMPORADA 2010)

ARTICLE/S	CAP DE SETMANA	DIA DE MÉS	SETMANA	FIANÇA
Piolet	4 €	1,50 €	10 €	12 €
Grampons	4 €	1,50 €	10 €	12 €
Raquetes de neu	10 €	3,50 €	20 €	20 €
Raquetes infantils	4 €	1,50 €	10 €	12 €
ARVA	10 €	3,50 €	20 €	30 €
Sonda	6 €	2 €	12 €	10 €
Pala de neu	6 €	2 €	12 €	10 €
ARVA, pala de neu i sonda	20 €	7 €	30 €	50 €
Conjunt: raquetes, piolet, grampons, ARVA, pala de neu i sonda	35 €	10 €	60 €	60 €
Casc	6 €	2 €	12 €	12 €
Arnès	15 €	4 €	25 €	25 €
Dissipador	10 €	3,50 €	20 €	20 €

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Joan Ramon Montes.

N.b.: cal bona forma física i saber utilitzar piolet, grampons i raquetes.

■ PIC DE MONESTERO (2. 878 M) AMB RAQUETES

DISSABTE 24 I DIUMENGE 25 D'ABRIL
SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: Espot, aparcament del Parc, estany de Lladres, estany Tort de Peguera, Refugi Josep M. Blanc.

Diumenge: coma dels Estanys, estany Amagat, pic de Monestero. Descens pel mateix recorregut; descens alternatiu per la Valleta Seca (en funció de l'horari).

Temps de camí: 3 h (ds.) / 9 h (dg.).

Desnivells: +715 m (ds.) / +528 m; -1.243 m (dg.).

Dificultat: **** cal experiència.

Estada: refugi (MP).

Mapa: Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici (Alpina).

Material: raquetes, ARVA, pala, sonda, grampons i piolet.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Emili Rissech i Fran Campos.

■ PETIT VIGNEMALE VIA DELS SERACS

DISSABTE 22
I DIUMENGE 23 DE MAIG
COMPANYIA DE GUIES

Inscripció: de l'1 de març al 7 de maig.

Vocals: guies professionals.

BTT

■ LAS BARDENAS REALES

DIVENDRES 23
AL DIUMENGE 25 D'ABRIL
SECCIÓ DE JOVENT

Itinerari:

Divendres 23: transport fins a l'alberg Virgen del Yugo (Árguedas).

Dissabte 24: etapa Castildetierra.

Diumenge 25: etapa El Rallón. Transport fins a Barcelona.

Temps de camí: 4 h (diàries).

Desnivell: +1.000 m (acumulats).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb transport públic.

Vocals: Álvaro Arenas i Gerard Horrillo.

■ VILAFRANCA-VILANOVA

DIUMENGE 25 D'ABRIL
BTT/CICLOTURISME

Tipus de sortida: BTT

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb tren.

Vocal: Ramon Sunyer

ESQUÍ DE MUNTANYA

■ CHAMONIX-ZERMATT

DIJOURS 1 A DILLUNS 5 D'ABRIL
COMPANYIA DE GUIES

Itinerari:

Dijous 1: arribada a Arolla.

Divendres 2: Arolla, cabana de Dix.

Dissabte 3: cabana de Dix, Refugi de Vignettes.

Diumenge 4: Vignettes, Zermatt.

Dilluns 5: Zermatt, Arolla.

Temps de camí: 5/9 h.

Desnivells: +500 m / +910 m / -678 m / +1.505 m / -3.080 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

■ VALLEÉ BLANCHE - CHAMONIX

DIVENDRES 16
A DIUMENGE 18 D'ABRIL
COMPANYIA DE GUIES

Itinerari:

Divendres 16: arribada a Chamonix.

Dissabte 17: Chamonix, Valleé Blanche.

Diumenge 18: glacera d'Argentiere, Chamonix.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

VIES FERRADES

■ VIA FERRATA REGINA

DISSABTE 10 D'ABRIL
SECCIÓ DE JOVENT

Itinerari: Barcelona, pantà d'Oliana.

Temps de camí: 5 h.

Desnivell: +330 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Álvaro Arenas i Gerard Horrillo.

ESCALADA

■ PORTS DE BESEIT IV/V EQUIPAT

DISSABTE 24 D'ABRIL
COMPANYIA DE GUIES
Dificultat: *** cert nivell de dificultat.
Viatge: amb cotxes particulars.
Vocals: guies professionals.

■ MONTSERRAT IV/V EQUIPAT

DISSABTE 2 DE MAIG
COMPANYIA DE GUIES
Inscripció: fins al 22 d'abril.
Vocals: guies professionals.

■ OLIANA IV/V EQUIPAT

DISSABTE 29 DE MAIG
COMPANYIA DE GUIES
Inscripció: fins al 19 de maig.
Vocals: guies professionals.



Activitats

TREKKINGS I EXPEDICIONS

■ ASCENSIÓ AL MONT ELBRÚS (5.642 M)

DEL 16 AL 27 DE JUNY

COMPANYIA DE GUIES

L'Elbrús és una muntanya situada al Caucas occidental, a la república russa de Kabardino-Balkària, a prop de la frontera amb Karatxai-Txerkèssia i Geòrgia. És un estratovolcà que resta en repòs des de fa uns dos mil anys i que, atenent a la divisió política d'Euràsia, és considerada la muntanya més alta del continent europeu. El cim occidental té una alçada de 5.642 m, mentre que el cim oriental arriba als 5.621 m. L'ascensió a l'Elbrús no és tècnicament difícil a l'estiu, però les baixes temperatures, el fort vent i la possibilitat que les condicions meteorològiques siguin adverses, requerirà un període d'acclimatació i uns participants avesats a les dificultats pròpies de la muntanya.

Preus:

Grup de 7 a 10 persones: 1.385 € (socis CEC); 1.482 € (no socis).

Grup de 4 a 6 persones: 1.575 € (socis CEC); 1.652 € (no socis).

1r pagament: de l'1 de març al 15 d'abril: 825 €.

2n pagament: fins el 12 de maig.

bad la nostra ruta parteix cap al nord a través de la Karakoram Highway, carretera de muntanya que enllaça Pakistan i la Xina. Estem al Baltistan, la terra dels baltis.

Durada del viatge: 23 dies.

Trekking: 14 dies.

Altura màxima: 5.650 m.

Dificultat: **** cal experiència.

Preus:

Grup de 6 a 15 persones: 2.970 € (socis CEC); 3.095 € (no socis).

Suplement grup 4-5 (60 €); suplement grup 2-3 (260 €).

1r pagament: de l'1 de març al 15 d'abril: 2.000 €.

2n pagament: fins al 30 de maig.



SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

■ MUSEU D'ART DE GIRONA (DIJOURS CULTURAL)

DIJOURS 8 D'ABRIL

SECCIÓ CÀMPING

Itinerari: visita al Museu d'Art de Girona. (Dinar opcional en un restaurant).

Viatge: amb tren. (pg. de Gràcia 8:20; arribada a Girona 9:36).

Lloc de trobada: 10 del matí a l'estació de tren de Girona.

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

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

■ TAVERTE – RUTA DE SERRALLONGA

DIUMENGE 11 D'ABRIL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: sortida de Barcelona fins a Tavertet, on es farà en 4 x 4 la ruta per l'entorn natural, la masia gòtica de l'Avenç, la roca Abella, el pla del Castell i el mirador de Pla Boixer.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb autocar.

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

Inscripcions: del 22 de març al 8 d'abril.

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

■ PUIG-REIG, VILA DE TEMPLERS

DIUMENGE 18 D'ABRIL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: visita a l'església de Sant Martí, el pont medieval i el mas Periques. A la tarda, possibilitat de visitar

Sant Sadurní de Fonollet i Sant Marçal, amb comentaris a càrrec de Marc Martínez i Rex.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb autocar.

Lloc de trobada: pl. Catalunya/Rivade-neyra a 1/4 de 9 del matí.

Inscripcions: del 1 al 16 d'abril.

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124. Amb la col·laboració de Marc Martínez i Rex, gran coneixedor de l'orde del Temple.

■ V CICLE COMBINAT LLOSES I PEDRA EN SEC: EXCURSIÓ MEGALÍTICA AL PLA DELS SOLERS

DIUMENGE 18 D'ABRIL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

GRUP D'ESTUDIS RURALS /

GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Itinerari: Sant Climent Sescebes, Espolla.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb autocar.

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

Inscripcions: de l'1 al 15 d'abril.

Vocals: August Bernat ☎ 932 378 537 i J. M. Panareda. Guies locals: Lluís Vidal i Carme Vila.

N.b.: cal portar el dinar.

■ SORTIDA CULTURAL A LA PROVÍNCIA D'OSCA

DISSABTE 1 I DIUMENGE 2 DE MAIG

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Itinerari: visita de la població de Fonç (plaça Major, ruta dels Palaus, centre d'Interpretació del Renaixement, la Fuente de los Caños, església parroquial i palau de los Barones de Valdeolivos). A la població de Ibica l'església de San Miguel de Foces.

Viatge: amb autocar.

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

Inscripcions: del 6 al 22 d'abril.

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

■ EL ROMÀNIC DE LA BARONIA DE RIALB

DIUMENGE 9 DE MAIG

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: visita guiada a Santa Maria del Palau de Rialb, Sant Iscle de la Torre i el monestir de Gualter.

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

Inscripcions: del 26 d'abril al 7 de maig.

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

viatges
trekking & aventura

Gran Via 523
08011 Barcelona
tel. 934 543 702
bcn@trekkingyaventura.com
www.trekkingyaventura.com

BALTORO – PAKISTAN

DEL 2 AL 24 DE JULIOL

COMPANYIA DE GUIES

El trekking de Baltoro és un dels recorreguts de muntanya més espectaculars del planeta: incomparables paisatges de muntanya amb vistes al K2. Un trekking per als amants de les grans muntanyes de la terra. Des d'Islama-



Activitats

VIATGES NATURALÍSTICS, GEOGRÀFICS O CULTURALS

■ VIATGE A LA COMUNITAT AUTÒNOMA DE CANTÀBRIA

DEL 20 AL 26 D'ABRIL

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

GRUP DE VIATGES GEOGRÀFICS

I CULTURALS

Itinerari: Castro Urdiales, Santander, Cueva del Soplaio, San Vicente de la Barquera, Santillana del Mar, Museu d'Altamira, parc natural de Cabárceno, Comillas, Puente Viesgo, Reinosa i Castell d'Argüeso.

Vocals: Francesc Juandó i Maria Vilalta

☎ 932 132 304.

■ LES GORGES DEL TARN A OCCITÀNIA

DEL 21 AL 24 DE MAIG

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Millau, Mende, Sainte Énimie, les gorges del Tarn, el canyó de la Dubie, Montpellier le Vieux, la Grotta de Dargilan, les gorges de la Jonte, Rocafort, la Couvertourade.

Viatge: amb autocar.

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

Inscripcions: del 26 d'abril al 7 de maig.

Preus: després d'haver fet la preinscripció al mes de març, caldrà abonar la resta del preu fins al dia 10 de maig com a màxim.

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

■ VIATGE A GUIPÚSCOA I AL PIRINEU FRANCÈS I NAVARRÈS

DEL 16 AL 22 DE JUNY

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

GRUP DE VIATGES GEOGRÀFICS

I CULTURALS

Itinerari: Zumarraga, santuari d'Arantzazu, Oñati, Zumaia, Getaria, Zarautz, Donostia, parc natural de Pagoeta, santuari de Loiola, Baiona, petit tren de La Rhune, cova de Sara, Saint Jean de Luz, Saint Jean Pied-de-Port, col·legiata de Roncesvalls, la Foz de Lumbier.

Inscripció: del 8 al 15 d'abril.

Vocals: Francesc Juandó i Maria Vilalta

☎ 932 132 304.

N.b.: en el moment de la preinscripció cal fer efectiva una paga i senyal de 92 € o de 69 € (targeta daurada) per reservar els bitllets del tren a Pamplona. L'import restant s'abonarà del 17 al 31 de maig.

ACTIVITATS A L'ESTATGE SOCIAL

CONFERÈNCIES / AUDIOVISUALS / VIDEOREPORTATGES

■ "NORUEGA: DEL PETRESKOLEN AL CAP NORD, PASSANT PER LES ILLES LOFOTEN"

DIMECRES 7 D'ABRIL

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

Projecció i conversa. Un recorregut pels majestuosos paisatges dels fiords noruecs i pel dens silenci de les seves misterioses illes.

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

A cura de: Albert Font.

■ "ESTADA NATURALISTA A LES ILLES CANÀRIES"

DIMECRES 14 D'ABRIL

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

Reportatge per recordar uns dies viscuts intensament en contacte amb la natura de les illes Afortunades, i per descobrir-ne els indrets més insòlits i la vegetació de la laurisilva.

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

A cura de: Neus Cabrerizo.

■ "POLÒNIA"

DIJOUS 15 D'ABRIL

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES
NATURALS

Reportatge. Un recorregut llarg i aprofundit per les principals ciutats del país: Varsòvia, Cracòvia, Gdansk... i pels estremidors vestigis de les convulsions polítiques i ideològiques que van sacsejar l'Europa dels anys 40.

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

A cura de: Joan Durban.

■ "TURQUIA" I "ERITREA"

DIMECRES 21 D'ABRIL

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES
NATURALS

Dos reportatges: volta a Turquia, una mica d'Anatòlia, el mont Nemrut Dagı, Mesopotàmia, els monestirs siríacs, una mica de Capadòcia i Istanbul. Eritrea, poc coneguda però que desvetlla un gran interès d'ençà de la seva independència d'Etiòpia. Visitarem la capital, Asmara, la cerimònia del cafè, el desert d'Afar, els grups humans dels Rahsada i dels Tagrinya, Masawa i un illot de la mar Roja. Dues visions força exòtiques de la mà d'un reporter sensible.

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

A cura de: Julià Sàez.



Fuerteventura, Illes Canàries.



Activitats

■ “VIVÈNCIES” DE JORDI PONS

DIJOURS 22 D'ABRIL

DINAMITZACIÓ SOCIAL

Pretenc donar a conèixer els meus orígens, un llarg camí fins aconseguir, a través de l'evolució, els objectius proposats durant el llarg trajecte de la meua vida. “Vivències” és un recull inèdit de fotografies darrere de les quals hi ha una part de la meua història com a muntanyenc i les fites més importants aconseguides amb els meus companys quan anar als Alps era un somni i anar a l'Himàlaia una ficció.

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

A cura de: Jordi Pons.

■ “LA RUTA DE LA SEDA DE LA XINA”

DIMECRES 28 D'ABRIL

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

Reportatge. En aquest viatge visitarem els llocs més emblemàtics, alguns coneguts i d'altres oblidats, de la mítica Ruta de la Seda. El nostre recorregut començarà, evidentment, a Xian i acabarà a Kashgar. Pel camí, però, seguirem dues rutes separades pel desert de Taklamakan, la del Nord i la del Sud, tot visitant Lanzhou, Dunhuang, Turfan, Kucha, Hotan i Yarkand, entre d'altres.

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

A cura de: Àlicia Pubill.

■ VIATGE AL KARAKORAM - BALTORO

DIJOURS 29 D'ABRIL

DINAMITZACIÓ SOCIAL

Projecció. Un emocionant viatge a través d'una de les zones glacials més grans del planeta dins de la serralada del Karakoram. A través de les altes valls del nord del Pakistan es ressegueix l'accidentada glacera del Baltoro. Un viu i trencat riu de gel i esquerdes que porta a l'espectacular punt de Concordia. Aquest mític indret conegut com la plaça del món més gran representa la confluència de diferents glaciers: el mateix Baltoro, la glacera Godwin - Austen que porta al K2 i al Broad Peak, i la glacera Vigne, que portà al Chogolisa i al pas del Gondogoro.

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

A cura de: Ismael Castiella i Dolors Heras.

■ “ELEMENTS SIMBÒLICS DELS TEMPLERS”

DIJOURS 29 D'ABRIL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Els elements simbòlics de l'orde del Temple, la Renaixença Catalana i la Masoneria, al Cau Ferrat de Sitges i al Museu Víctor Balaguer de Vilanova

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

A cura de: Marca Martínez i Rex.

CONCURSOS

■ XXXIII CONCURS SOCIAL DE TEMES OBLIGATS

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Guanyadors del concurs corresponent al tema “motocicletes”, segon la decisió del jurat del dia 2 de febrer.

Apartat B/N:

• “Ombres”, de Maria Bonet (5,3 punts).

Apartat color:

• “Precisió”, de Maria Bonet (5,6 punts).

Apartat diapositives:

• “Vermella”, d'Eduard Estrada (3,6 punts).

Recordem a tots els socis interessats en participar en aquest concurs que el tema corresponent als mesos de març i abril és “cactus”. D'acord amb les bases, es pot presentar una fotografia en B/N, una en color i una diapositiva en cada apartat. Les mides de les fotografies seran d'un mínim de 10 x 15 cm i un màxim de 18 x 24 cm i la diapositiva de 24 x 36 mm.

Admissió d'obres: fins al 20 d'abril.

■ XXXVII PREMI JOAN CAMPS I COMA. DIAPOSITIVES COLOR

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Es convoca el XXXVII Premi Joan Camps i Coma de Fotografia Artística en diapositives per a tots els socis.

BASES

Tema: lliure, llevat de l'alta muntanya.

Format : 24 x 36 mm.

Identificació: cada col·lecció portarà un lema, que es repetirà en el marc de cada diapositiva, i es lliurarà dins d'un sobre tancat, amb una targeta amb el nom de l'autor, l'adreça i el lema de la col·lecció. En el sobre, caldrà escriure-hi també el lema.

Nombre d'obres: cada concursant podrà presentar tres col·leccions de tres diapositives cada una.

Admissió d'obres: fins al 29 de juny.

Devolució: les col·leccions podran ser retirades després del 2 de juliol.

Jurat: el jurat estarà format per persones de mèrit reconegut.

Premis: tres premis i dos accèssits a les obres que obtinguin més puntuació. Cada concursant podrà optar solament a un premi.

■ VEREDICTE DEL 52 CERTAMEN DE VÍDEOS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

El jurat format per Encarnació Soler (presidenta de Cinema Rescat), Joaquim Ferràndiz (Secció de Geografia i Ciències Naturals), Jordi Micó (Secció de Cinema i Vídeo), Pere Parera (expressident de la Secció de Cinema i Vídeo) i Joaquim Clos (vocal president de la Secció de Cinema i Vídeo) ha atorgat el premi especial de Muntanya Jordi Pons a “Viento Sur”, de Jesús Bosque (Osca), el premi especial Josep-Jordi Queraltó al vídeo de viatges més creatiu a “Pasqua, l'illa dels moais”, de Ramon Font (Castelldefels), un 1r premi a “Manuel Puigbó”, de Jesús Codinach (Olot), dos segons premis a “Polònia, de la guerra a la pau”, de Ricard Bernat (Sabadell) i a “Els fills del Sol”, de Josep Rota (Sabadell), i un 3r premi a “Respomuso”, de Josep M. Parareda, (Centelles). Hi participaven 23 vídeos.

■ BASES DEL 73 CERTAMEN ESTATAL DE VÍDEO NO PROFESSIONAL SELECTIU UNICA 2010

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Objecte del certamen: el CEC representa Espanya a la Unió Internacional de Cinema No Professional (UNICA) i cada any la Secció convoca un concurs per poder seleccionar el programa que ha de representar Espanya al Concurs Mundial de la UNICA, enguany a Einsiedeln (Suïssa).

Participants-formats-limitacions: cineastes no professionals i alumnes d'escoles de cinema de nacionalitat espanyola, amb vídeos sistema PAL de format DVD-vídeo en discos ±R, i de format DV en cintes mini DV, rodats en vídeo o telecines de films subestàndard, parlats en qualsevol de les llengües oficials d'Espanya. Cada obra es presentarà en cinta/disc independent. No s'admetran més de dues obres per autor, obres amb més d'un 30% d'imatges alienes, ni obres amb data de rea-



Activitats

lització anterior a l'any 2005. Els autors dels vídeos seleccionats hauran d'aportar una còpia en mini DV per poder participar en el Concurs Mundial de la UNICA.

Inscripció: els autors han d'omplir la butlleta d'inscripció i trametre-la, junt amb l'obra i una fotocòpia del DNI per fer les dues cares a la Secció de Cinema i Vídeo del CEC. Data límit de recepció: 16 d'abril.

Jurat: el jurat estarà format per un nombre senar de persones de reconegut prestigi en el camp del llenguatge audiovisual.

Distincions: cadascun dels vídeos seleccionats per formar el programa Selectiu UNICA 2010 serà distingit amb la medalla del certamen. No s'establirà ordre de qualificació. Per tal de promoure als joves realitzadors, la UNICA convindrà, durant tots els dies del Concurs Mundial, a allotjament i a la meitat de la carta de congressista a dos realitzadors dels seleccionats de cada país i d'edat no superior als 25 anys. El jurat podrà atorgar una menció per qualsevol mèrit d'un vídeo que cregui que mereix ser destacat, com pot ser una interpre-

tació, fotografia, música original, efectes especials, muntatge, etc., amb independència que el vídeo hagi estat o no seleccionat.

Certamen paral·lel: copa mundial del film minut. Per participar en la World Minute Movie Cup que se celebrarà de forma paral·lela durant el Concurs Mundial de la UNICA, es convoca, conjuntament i a part del Selectiu UNICA, aquest certamen per seleccionar obres de tema lliure que no sobrepassin la durada de 60 segons, inclosos els títols de crèdit. La selecció l'efectuarà el mateix jurat.

Exhibició: totes les obres presentades seran projectades a la sala d'actes del CEC.

SESSIONS DE LABORATORI

SESSIONS DETERMINACIÓ DE PLANTES

DIMECRES, 7, 14, 21 I 28 D'ABRIL

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA – ERB

Sessions dedicades a determinar plantes, a la formació botànica i a la consulta de problemes botànics.

Lloc i hora: a partir de 2/4 de 7 del vespre al local social.

Directors científics: Valentí González i Josep Nuet.

ACTIVITATS MUSICALS

BAGATGE DE CANÇONS

DIJOURS 29 D'ABRIL.

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Trobada mensual per a cantar.

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

Vocals: Robert Híjar i Roser Castelló ☎ 696 875 546.

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

■ “GO WEST!”

DILLUNS 12 D'ABRIL

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Sessió 1998. Recorregut pels parcs nacionals dels EUA: Monument Valley, Grand Canyon, Bryce, Yosemite, Sequoia, Yellowstone entre altres i per quatre ciutats ben diferents: San Francisco, Los Angeles, Las Vegas i Chicago. Amb músiques de bandes sonores de pel·lícules i de coneguts cantants americans com Sinatra, Springsteen, Simon & Garfunkel, B.B. King, Ray Orbison, etc.

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

A cura de: Joaquim Clos.

■ LA PIEL QUEMADA

DILLUNS 19 D'ABRIL

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Sessió 1999. El títol del film parla de les diferències socials a partir de l'adquisició del bronzejat: el dels turistes és voluntari, però el dels immigrants és el tribut que paguen pel seu treball. El 1966 s'estrenava aquest film, que barreja ficció i documental per a descriure els problemes de la immigració (llavors interior) amb la indiferent societat catalana i els turistes de la Costa Brava. Quasi 50 anys després el film continua igual de lúcida i es considera de culte.

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

A cura de: Josep M. Forn, amb la col·laboració de CINEMA-RESCAT.

■ PROJECCIÓ PER CELEBRAR LA SESSIÓ 2000

DILLUNS 26 D'ABRIL

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

El 8 de març passat s'havia programat el lliurament de guardons i la projecció d'una selecció de les obres guanyadores del 52è Certamen de vídeos amateurs d'excursions, reportatges i documentals. A causa de la tempesta de neu es va suspendre la sessió, tot just començada. Hem considerat molt adient per festejar la sessió 2000 reprogramar aquella sessió. D'aquesta manera fem també un merescut homenatge a aquest cinema tan proper a l'esperit excursionista.

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



Activitats

CURSOS DE FORMACIÓ

■ CURS DE FORMACIÓ: OBSERVACIÓ I INTERPRETACIÓ DEL PAISATGE VEGETAL DEL PIRINEU ORIENTAL

DIMECRES 7 D'ABRIL

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

Variació de la vegetació segons els materials del substrat.

Lloc i hora: a les 8 del vespre, al local social.

Directors del curs: Josep Nuet i Valentí González.

■ CURS D'ALTA MUNTANYA

DEL 12 DE MAIG AL 16 DE JUNY

ESCOLA DE MUNTANYA

Teòriques:

Dimecres 12 de maig: Presentació del curs. Equipament i material.

Dimecres 19 de maig: Cartografia i orientació.

Dimecres 26 de maig: Preparació física.

Dimecres 2 de juny: Perills i seguretat a l'alta muntanya.

Dimecres 9 de juny: Meteorologia.

Dimecres 16 de juny: Repàs, test i cloenda.

Pràctiques:

Dissabte 22 de maig: Montseny – les Agudes.

Dissabte 29 i diumenge 30 de maig: Cadí – Moixeró.

Dissabte 5 de juny: Pedraforca.

Dissabte 12 i diumenge 13 de juny: Aigüestortes – Sant Maurici.

Places: 10 (màxim 15).

Inscripcions: del 6 d'abril al 6 de maig.

Preus: 190 € (socis CEC); 255 € (no socis).

■ TÈCNiques D'ENTRENAMENT PER L'ESCALADA

DEL 4 AL 9 DE MAIG

ESCOLA DE MUNTANYA

Teòrica:

Dimarts 4: Parts d'una sessió d'entrenament i pràctiques de tècnica i coordinació gestual en sala de bloc.

Pràctiques:

Dissabte 8: Mètodes d'entrenament específics per millorar la força i la resistència. Utilització d'una sala de bloc.

Diumenge 9: Aplicació de l'entrenament tècnic i tàctic de l'escalada en roca. Entrenament de l'escalada a vista i en vies assajades.

Places: 6 (màxim 8).

Inscripcions: del 26 de març al 26 d'abril.

Preus: 90 € (socis CEC); 120 € (no socis).

■ CURS D'ESCALADA EN ROCA. NIVELL 2. VIA LLARGA

DEL 19 DE MAIG AL 2 DE JUNY

ESCOLA DE MUNTANYA

Teòriques:

Dimecres 19 de maig: Presentació del curs. Material i equip per l'escalada de vies de diversos llargs.

Dimecres 26 de maig: Tècniques de seguretat i progressió en vies equipades de diversos llargs de corda.

Dimecres 2 de juny: Coneixement del medi, graduacions i ressenyes. Repàs, test i cloenda.

Pràctiques:

Dissabte 22 i diumenge 23 de maig: Sant Llorenç de Montgai.

Dissabte 29 i diumenge 30 de maig: Vilanova de Meià.

Places: 6 (màxim de 12).

Inscripcions: Del 6 d'abril al 10 de maig.

Preus: 210 € (socis CEC); 275 € (no socis).

■ CURS DE DESCENS DE CANYONS I ENGORJATS. NIVELL 1

DEL 3 AL 17 DE MAIG

ESCOLA DE MUNTANYA

Teòriques:

Dilluns 3: Presentació del curs. Història i material l.

Dimecres: Tècniques de progressió sense corda i amb corda l.

Dilluns 10: Ecologia i seguretat.

Dimecres 12: Pràctiques al rocódrom.

Dilluns 17: Repàs, test i cloenda.

Pràctiques:

Dissabte 8 i diumenge 9: Sortida pràctica.

Dissabte 15 i diumenge 16: Sortida pràctica.

Places: 6 (màxim 12).

Inscripcions: del 26 de març al 26 d'abril.

Preus: 150 € (socis CEC); 200 € (no socis).

■ CURS DE BTT: MECÀNICA

DEL 17 AL 19 DE MAIG

ESCOLA DE MUNTANYA

Teòriques:

Dilluns 17: Mecànica.

Dimecres 19: Mecànica i reparacions.

Places: 6 (màxim 15).

Inscripcions: del 12 d'abril al 10 de maig.

Preus: 40 € (socis CEC); 50 € (no socis).

■ TÈCNiques D'ESCALADA ARTIFICIAL

DEL 27 AL 30 DE MAIG

ESCOLA DE MUNTANYA

Teòrica:

Dijous 27: Coneixement del material i equip bàsic.

Pràctiques:

Dissabte 29 i diumenge 30: Progressió bàsica en artificial fins A2, col·locació, test i recuperació d'assegurances, ús de guindola, maniobres amb farcells i hamaques, progressió per corda fixa i autorescat.

Places: 4 (màxim 9).

Inscripcions: del 20 d'abril al 20 de maig.

Preus: 90 € (socis CEC); 120 € (no socis).

■ CURS AVANÇAT D'ESCALADA EN ROCA EN VIES

DESEQUIPADES. NIVELL 3

DEL 25 DE MAIG AL 6 DE JUNY

ESCOLA DE MUNTANYA

Teòriques:

Dimarts 25 de maig: Presentació del curs. Material específic per l'escalada en vies de terreny d'aventura (escalada clàssica).

Dimarts 6 de juny: Repàs. Test i cloenda

Pràctiques:

Dissabte 5 i diumenge 6 de juny: Tècniques de progressió i seguretat per vies semiequipades. Tècniques d'escalada artificial.

Places: 6 (màxim 12).

Inscripcions: del 19 d'abril al 19 de maig.

Preus: 210 € (socis CEC); 275 € (no socis).

Campaments jovent



CEC

senderisme · escalada · BTT · orientació · aventura · acampada · alpinisme · esforç · Uldeter · lleure ·

Campament de muntanya

(dels 8 als 14 anys)



Greçera · coll · llac · fita · reunió · cinta · armès · bastons · brúixola · via · tartera · canal · descens · Amitges · ascensió · botes · piolet · confiança · seguretat · Estany Negre · cruïlla · pista · pic de l'Infern · carena · Selcasses · cantimplora · flaqueig · isard · coma · Ventosa i Calvell · altímetre · espit · pic de la Dona · formació · goretex · vall · xim · senderisme · BTT · escalada · orientació · GR · aventura · acampada · alpinisme · esforç ·

Del 27 de juny
al 3 de juliol

Estada al Refugi d'Uldeter

■ Set dies a la vall del Ter per descobrir el món de l'excursionisme i la muntanya

Campament multiactivitat

(dels 12 als 17 anys)

Del 4 al 10 de juliol

■ Set dies a la Vall d'Aran, escenari de múltiples activitats esportives, lúdiques i d'aventura

Ruta d'estiu

(dels 14 als 17 anys)



Greçera · coll · llac · fita · reunió · cinta · armès · bastons · brúixola · via · tartera · canal · descens ·

De l'11 al 17 de juliol

■ Set dies per descobrir el parc nacional d'Aigües-tortes a través de la xarxa de refugis del CEC.



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.

Més informació a www.cec.cat