



butlletí

per als socis
maig 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



PHOTOS.COM

Les activitats musicals del CEC al mes de maig

Al llarg d'aquest mes de maig i principis de juny tenim programades les següents activitats musicals:

- El dimarts 4 de maig, a les 8 del vespre, a la sala d'actes: "Chopin, en el bicentenari del seu naixement". Conferència a càrrec de Joan Vives, musicòleg i col·laborador de Catalunya Música.
- El dijous 6 de maig, a 2/4 de 8 del vespre, a la sala d'actes: concert a càrrec del Quartet de Corda 204. Elena Clapes i Lluís Rodríguez (violins), Marc Garcés (viola) i Lorena Lanza (violoncel) interpretaran obres de W. A. Mozart i Aleksandr P. Borodin.
- El dijous 3 de juny, a 2/4 de 8 del vespre, a la sala d'actes: concert a càrrec del Quintet Klimt. Gener Salicrú (clarinet), Cristina Serra (violí), Maria Balcells (violí), Laura Resina (viola) i Cèlia Torres (violoncel) interpretaran obres de W. A. Mozart i C. M. Weber.

Aquest estiu, la ruta del Quixot i els campaments de vacances

La Secció de Muntanya ofereix aquest estiu unes vacances excursionistes que segueixen una part de la ruta del Quixot. La propera reunió informativa es farà el proper dijous 27 de maig a 2/4 de 8 del vespre a la sala del primer pis. Ja és oberta la inscripció; per tant, podeu reservar la vostra plaça a l'Àrea d'Atenció al Soci. Els vocals d'aquesta activitat són Francesc Beato, Josep M. Grieria i Joan Bernat Andreu.

La Secció de Càmping farà la segona reunió dels campaments d'enguany el proper dimecres 26 de maig a les 8 del vespre a la sala d'actes. Es donarà informació de preus, el repartiment dels fulls per fer les inscripcions definitives i el pagament corresponent als preinscrits. També es donaran les darreres informacions de l'estat de preparació dels campaments i els primers contactes per formar els grups de cuina, recollir ofertes de col·laboració amb els equips ja establerts de sanitat, material, animació, tallers, etc.



PHOTOS.COM



Espai CEC

SUMARI

Espai CEC..... 2

Noticiari 3

Activitats 4

SORTIDES 4

EXCURSIONISME I ESPORTS DE MUNTANYA ..4

EXCURSIONS DE MOTXILLA 4

BTT/CICLOTURISME 10

ESQUÍ DE MUNTANYA 10

ESCALADA 10

CAIAC 11

TREKKINGS I EXPEDICIONS 11

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES 11

VIATGES NATURALÍSTICS,

GEOGRÀFICS I CULTURALS 12

ACTIVITATS A L'ESTATGE SOCIAL 13

ACTES INSTITUCIONALS I DE LES SECCIONS..13

CONFERÈNCIES / AUSIOVISUALS

/ VIDEOREPORTATGES 13

PRESENTACIONS DE LLIBRES 14

CONCURSOS 14

SESSIONS DE LABORATORI 14

ACTIVITATS MUSICALS I DANSES 14

ACTIVITATS DE CINEMA 14

CURSOS DE FORMACIÓ 15

Agenda mensual 8

SEU DEL CEC

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

MEMBRE FUNDADOR DE

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

HORARIS

- **Secretaria:** 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

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

ACTES SOCIALS

Es presenta a la sala d'actes el pedestal de Quint Calpurni Flavi

El 18 de març passat es va fer l'acte de presentació del pedestal en honor de l'edil romà Quint Calpurni Flavi, que fou localitzat a la base de la porta de l'església de Santa Maria de Pi, i que a partir d'ara estarà situat al seu context, al peu de les columnes del temple romà d'August, dins del Centre Excursionista de Catalunya.

La sala d'actes es va omplir de socis i ciutadans interessats amb la història de la ciutat. Va obrir l'acte el president del CEC, Josep Manel Puente, que va comentar les diverses actuacions que al llarg dels anys han fet els socis per tal de salvaguardar el patrimoni històric.

Tot seguit, Eduard Riu-Barrera, del Servei de Patrimoni de la Generalitat de Catalunya, explicà la localització, les laborioses feines d'excavació arqueològica i extracció de la peça del peu de la portalada de l'església de Santa Maria del Pi i el posterior trasllat al recinte del temple romà. Després la Dra. Isabel Rodà, directora de l'Institut d'Arqueologia Clàssica

(ICAC), ens oferí un discurs en el qual ens va comentar l'epigrafi del pedestal, que va relacionar amb la resta de pedestals romans localitzats a la ciutat de Barcelona.

Després d'aquestes intervencions el president del CEC va presentar a Mn. Josep M. Martí Bonet, delegat del Patrimoni Cultural de l'Arquebisbat de Barcelona, que va advocar per l'entesa entre les administracions per a la salvaguarda del patrimoni.



R. ROVIRA

LES SECCIONS

Curset d'ornitologia: Els ocells rapinyaires de Catalunya

La Secció de Geografia i Ciències Naturals comunica que continuant amb la col·laboració amb l'Institut Català d'Ornitologia (ICO), aquest any es tractarà un grup d'ocells que ocupen un lloc molt important en la cadena tròfica com a depredadors i carronyaires. Tots ells són espècies protegides. L'objectiu d'aquesta sessió serà aprofundir en el coneixement dels rapinyaires diürns de la fauna catalana: voltors, àguiles, esparvers, milans i falcons, amb una part teòrica i una sortida de pràctiques.

La classe teòrica consistirà en estudiar aspectes d'aquest grup d'ocells com la seva identificació i ecologia als Països Catalans.

La sortida de camp serà a la serra de Boumort, on viuen una majoria d'aquests ocells.



LES SECCIONS

Viatge naturalista a Sòria

La Secció de Geografia i Ciències Naturals anuncia que està organitzant un viatge naturalista a la província de Sòria per a la propera tardor, concretament del 9 al 12 d'octubre.

Es convoca, doncs, una primera reunió informativa per al dimarts 11 de maig a les 8 del vespre a l'estatge social (s'informarà oportunament del lloc). La preinscripció es farà durant la primera quinzena de juny.



PHOTOS.COM



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

■ PARC NATURAL DE L'ALBERA

DISSABTE 1 I 2 DE MAIG

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: Barcelona, la Jonquera, font de la Saula, ermita de Santa Lúcia, puig Falguers, coll de l'Auleda, coll Forcat, Sant Martí de l'Albera, Refugi de Coll de l'Ullat.

Diumenge: roc dels Tres Termes, puig Neulós, coll de la Tanyareda, coll Pregón, Requesens, coll de l'Auleda, Sant Pere del Pla de l'Arca, mas Brugat, la Jonquera.

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

Desnivells: 1.160 m / 570 m (acumulats).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Estada nit: Refugi de Coll d'Ullat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Quim Sánchez i Vicky Barjuan.

■ CONGOST DE MONT-REBEI

DISSABTE 1 I DIUMENGE 2 DE MAIG

COMISSIÓ D'INFANTS

Itinerari: Àger, observatori del Montsec, congost de Mont-rebei.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Jordi Sancho

(jordancho@ya.com) i Clàudia Vallvé.

■ 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: 5 h.

Desnivells: + 365 m / -365 m.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: Renfe (Fabra i Puig) a les 7 del matí. (Tren 7:14). Cal agafar bitllet per a Campdevànol, anada i tornada.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

■ LA RIERADA DE VALLVIDRERA I EL BOSC DE RIBERA (MATINAL DEL DIJOURS)

DIJOURS 6 DE MAIG

SECCIÓ CAMPING

Itinerari: Veïnat de la Rierada, can Santoi, font de can Campreciós, can Campreciós, riera de Vallvidrera i bosc de ribera protegit, torrent de les Tres Serres, font del Bon Pastor, can Bosquets.

Temps de camí: 1 h 45 min.

Dificultat: ** fàcil.

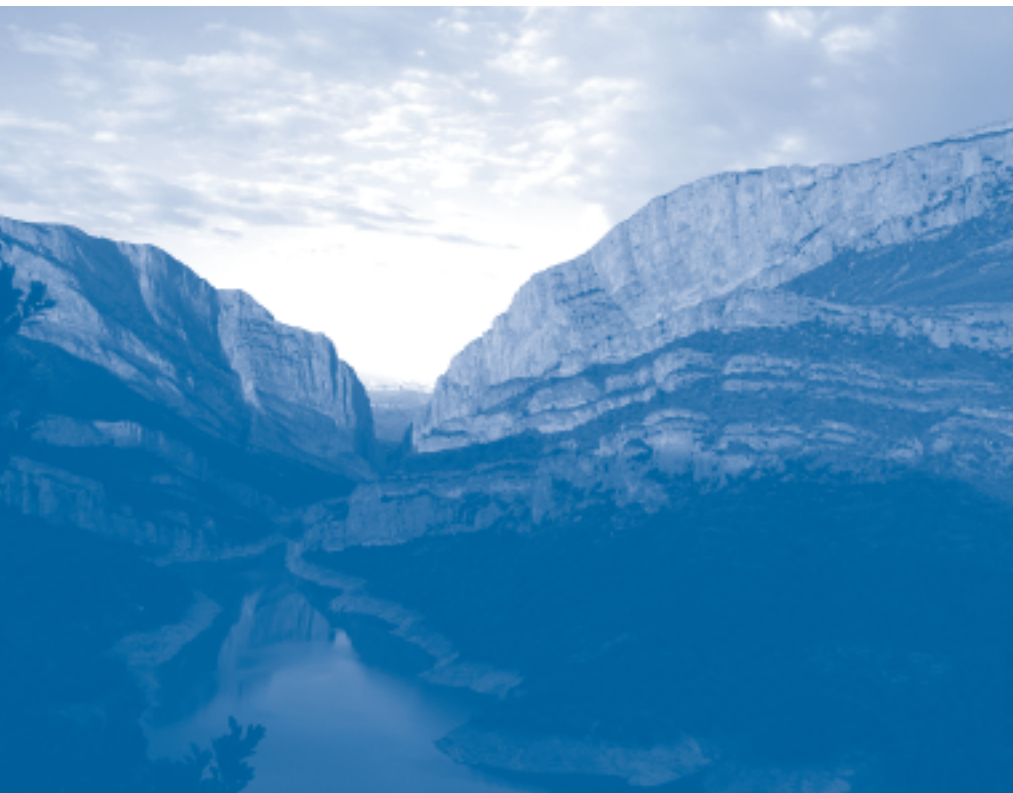
Desnivell: 70 m.

Mapa: Collserola (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Lloc de trobada: a les 10 del matí al bar restaurant Can Castellví a la Rierada. S'hi arriba des de Molins de Rei o des de Vallvidrera per la carretera BV-1468, agafant el trencall que indica a la Rierada a l'alçada del km 2,2.

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



SANTI PUIG

Congost de Mont-rebei.

Activitats

■ PENYES ALTES DE MOIXERÓ (2.279 M)

DISSABTE 8 I DIUMENGE 9 DE MAIG
COMISSIÓ DE JOVES

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.
Estada nit: Refugi Sant Jordi (guardat).
Vocals: Xavier Escuté i Marta García.

■ 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: fins al 13 de maig.

Viatge: Renfe (Fabra i Puig) a les 8 del matí. (Tren 8:10). Cal agafar bitllet per a Aiguafreda – Sant Martí de Centelles.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

■ CASTELL DE SANT MIQUEL (EXFAVEPRO NÚM. 350 AL GIRONÈS)

DIUMENGE 9 DE MAIG
SECCIÓ DE GEOGRAFIA
I CIÈNCIES NATURALS

Temps de camí: 2 h, 30 min.

Desnivell: +394 m.

Dificultat: ** fàcil.

Lloc i hora de trobada: a 2/4 de 10 del matí al Bar El Pati (Aumet 44, a Celrà). Aproximació per autopista A7. Sortida 6, Girona Nord. Direcció Palamós, fins a Celrà.

Vocals: Montserrat Orfila ☎ 932 043 545 i Rafael Serra ☎ 932 116 816.

■ LA PLANA DE VIC: BALENYÀ I SEVA (EXCURSIONS VISCUEDES)

DIUMENGE 9 DE MAIG
SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Balenyà, can Carlets, coll de la Glorieta, Seva, font dels Sors, el Barceló, Balenyà.

Temps de camí: 3 h.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb tren.

Lloc de trobada: taquilles Renfe (Fabra i Puig) a les 8:30. (Tren 8:48). Cal agafar bitllet d'anada i tornada a Balenyà.

Vocal: Núria Casals ☎ 933 152 311.

■ CASTELL DE MILANY

DIUMENGE 9 DE MAIG
SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Vidrà, Palou Xic, coll de Cristò-



ALFRED MONTSERRAT

Pic de la Gallina Pelada.

fol, coll de l'Home Mort, puig de l'Obiol, castell de Milany.

Mapa: Puigsacalm (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Ignasi Vidal i Maria Puigdueta.

■ LES GUILLERIES DEL DR. MARÍN: RUPIT I LA TORRE

DIUMENGE 9 DE MAIG
SECCIÓ DE MUNTANYA

Organitzat conjuntament amb el Centre Excursionista Farners.

Itinerari: Rupit, salt de Sallent, grau de la Dorada, les Gleies, grau de Casadevall, la Torre de Sant Joan, la Devesa.

Temps de camí: 5 h.

Desnivells: +500 m / -500 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Xavier Junquera i Pilar Casals.

■ SOSTRES COMARCALS: TOSSAL DE LA TORRETA

DIUMENGE 9 DE MAIG
SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: ermita de Sant Sebastià, cingle de la Cabroa, corral del Felipó, Rúbies, portella Blanca, cim de lo Peladet, portella Blanca, puig del Mitgorn, tossal de la Torreta, cabana del Pelegrí, corral del Felipó, ermita de Sant Sebastià.

Temps de camí: 5 h 30 min.

Desnivells: +985 m / -985 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapa: Noguera (ICC).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Ignasi Nadal i Francesc Beato.

■ SANT BOI DE LLOBREGAT: EL POBLE, ELS MUSEUS I EL RIU (CULTURA I NATURA)

DISSABTE 15 DE MAIG
SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Cultura: visita comentada al Museu de Sant Boi (can Torrents), les termes romanes i el barri antic.

Natura: caminada pel riu Llobregat. Si es fa la caminada, cal dur el dinar.

Temps de camí: 3 h.

Dificultat: * molt fàcil.

Lloc de trobada: estació dels FGC de Sant Boi a les 9 del matí.

Inscripcions: a partir del dia 3 de maig.

Viatge: amb tren.

Vocal: Núria Casals ☎ 933 152 311.

■ 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 Cortfosca i de la Tanca.

Temps de camí: 5 h 30 min.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Inscripcions: fins al 6 de maig.

Viatge: Renfe (Fabra i Puig) a les 8 i 10 del matí. (Tren 8:23). Cal agafar bitllet per a Terrassa.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

Amb la col·laboració de Pere Herrera.



Activitats

ESTANY D'IBARS

DIUMENGE 16 DE MAIG

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Excursió conjunta amb el Centre Excursionista Pi Tallat, de Sant Andreu de la Barca.

Visita a: Museu de l'Aigua (Mollerussa) i a les caves del Castell del Remei. Dinar a Ibars d'Urgell i projecció d'un reportatge de l'estany. A la tarda volta a l'estany d'Ibars a peu (2 hores).

Viatge: amb autocar.

Vocal: Antoni Massagosa.

PIC DE LA GALLINA PELADA

DIUMENGE 16 DE MAIG

COMISSIÓ D'INFANTS

Itinerari: serra d'Ensija, pic de la Gallina Pelada.

Temps de camí: 5 h.

Desnivell: +730 m (acumulat).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Jordi Pinto i Núria Varela (nva1971@hotmail.com).

SERRA DE SOBREMUNT I GORG NEGRE DE SORREIG

DIUMENGE 16 DE MAIG

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: can Quelet, Santa Llúcia de Sobremunt, Sant Martí Xic, castell de Voltregà, gorg Negre de Sorreig, Guspineda i can Quelet.

Temps de camí: 4 h 30 min.

Desnivells: +400 m / -400 m.

Dificultat: ** fàcil.

Mapa: Osona (ICC).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Alexandre Costa i Hermes Soler.

CICLE ESTIMAR CATALUNYA: LA RETIRADA REPUBLICANA

DIUMENGE 16 DE MAIG

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: coll de lla Boixeda, collet de la Costa, Quera de Boc, coll Prugent, coll d'Ares, pla de l'Espinassa, els Casals, Prats de Molló.

Temps de camí: 5 h.

Desnivells: +520 m / -765 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Lluís Rotllan i Quim Sánchez.

DE SAMALÚS A ROCA CENTELLA (SORTIDES DIJOURS)

DIJOURS 20 DE MAIG

SECCIÓ CAMPING

Itinerari: Samalús, font de Vallfigueras, roca Centella, Samalús.

Temps de camí: 5 h.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Desnivell: +500 m.

Mapa: Montseny (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Lloc de trobada: a les 10 del matí a Can Candelich (km 36,6 de la carretera BP-5107 la Garriga a Llinars del Vallès).

Vocals: Pere Xirinacs, Jordi Bueno i Josep M Batlle.

II MACROSORTIDA JOVES

DISSABTE 22 AL DILLUNS 24 DE MAIG

COMISSIÓ DE JOVES

Activitat: diversa (excursionisme, BTT, etc.).

Inscripció: fins al 6 de maig.

Vocal: Dani Ferrer.

EXCURSIÓ DE CASTELLAR DE N'HUG A GOMBRÈN

DIUMENGE 23 DE MAIG

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

GRUP DE DESCOBERTA I OBSERVACIÓ DE LA NATURA

Itinerari únic: Gombrèn, coll de Jou, Mare de Déu de Montgrony, les Viles, can Torra, Sant Joan de Cornudell, Castellar de n'Hug (km 13,5, ctra. BV-4031).

Objectiu: observació de la vegetació de l'estatge montà del Prepirineu, dels prats i dels boscos durant la florida de la primavera.

Característiques: seguint l'antic camí dels pelegrins pel GR 3.

Temps de camí: 4 hores (9,5 km).

Desnivell: +470 m / -150 m.

Dificultat: ** fàcil.

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

Inscripció: a partir del 10 de maig.

Vocals: Carmina Coll i Francesc Vallhonrat. ☎ 932 327 468 / 606 866 108.

CATEDRALS, ESGLÉSIES, ERMITES I MASOS DE L'ALT URGELL

DIUMENGE 23 DE MAIG

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: la Seu d'Urgell, riu Segre, Alàs, Bell-lloc, Cercs, Sant Antoni, cal Rosell, la Collada, la Bastida (opcional) la Seu d'Urgell.

Temps de camí: 4 h 30 min.

Desnivells: + 400 / - 400 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb autocar.

Lloc de trobada: Pl. Catalunya / Rivadeneyra, a les 6:45 del matí per sortir a les 7:00 h.

Inscripcions: del 6 al 20.

Vocal: Jordi Lucea ☎ 934 2009 27.

N.b.: Cal portar: esmorzar i dinar. És

aconsellable portar bastons de muntanya i bon calçat.

L'ESTANY DELS RASOS DE PEGUERA

DIUMENGE 23 DE MAIG

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Espinalvet, Casanova de les Garrigues, les Graus, l'Estany, collada Rasets, la Torreta, Espinalvet.

Temps de camí: 6 h 30 min.

Desnivells: +900 m / -900 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapes: Rasos de Peguera (Alpina).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Josep Pérez i Xavier Perramon.

SERRA D'ESPADÀ

DISSABTE 22 I DIUMENGE 23 DE MAIG

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Algímia d'Almonesir, la Ràpita, cim d'Espadà, Alcudis de Veo.

Desnivells: +620 m / -740 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Estada: Hostal a Sogorb.

Mapa: Serra d'Espadà (Ed. Societat d'Amics de la serra d'Espadà).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Francesc Beato i Cento Puchades.

EXCURSIÓ A LA SERRA DEL BOUMORT

DISSABTE 29 DE MAIG

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

Objectiu: sortida de pràctiques de tot el dia. Ens acompanyaran ornitòlegs de l'ICO.

Itinerari: visita a diversos indrets de la serra de Boumort. Trasllats en autocar i petites caminades.

Dificultat: ** fàcil.

Lloc de trobada: pl. de Catalunya/Rivadeneyra a les 7 del matí.

Inscripció: a partir del dimarts 11 de maig.

N.b.: cal portar prismàtics, una llibreta i roba de camp.

Vocals: Carmina Coll i Francesc Vallhonrat ☎ 932 327 468 / 606 866 108.

IV ETAPA MERIDIÀ VERD: COLL DE CANES-VIDRÀ

DIUMENGE 30 DE MAIG

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: coll de Canes, collet de Santa Magdalena, Ciuret, Vidrà.

Temps de camí: 5 h.

Desnivells: +420 m / -575 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapes: Taga (Alpina) / Puigsacalm-Bellmunt (Alpina).

Activitats

Viatge: amb autocar.

Vocals: Hermes Soler i Albert Gras.

■ SERRA DEL TURP

DIUMENGE 30 DE MAIG

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Llinars, coll de la Travessa, coma del Turp, pic del Turp, les Feixes d'en Janet, Sant Joan de les Anoves, pla de la Llacuna, Llinars.

Temps de camí: 5 h 15 min.

Desnivells: +900 m (acumulats).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapa: Alt Urgell (ICC).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Mateu Espinal i Pilar Casals.

■ TERRA ALTA - EXCURSIÓ A LA FONTCALDA

DISSABTE 12 DE JUNY

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: del Pinell de Brai a la Fontcalda, passant pel mirador de la Pau. Possibilitat de bany al riu Canaletes.

Desnivells: + 530 / -525 m.

Temps de camí: 5 h.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb autocar.

Inscripcions: del 20 de maig al 3 de juny.

Lloc de trobada: pl. Catalunya/Rivadeneyra a 2/4 de 7 del matí.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

■ EXCURSIONS VISCUEDES

DIUMENGE 13 DE JUNY

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: l'Ametlla, platges de Pixavaques, de l'estany Tort, Xelin, torrent del Pi, cala Mosques, cala Forn, cala Vidre i castell Sant Jordi d'Alfama.

Temps de camí: 3 h.

Dificultat: ** fàcil.

Inscripcions: del 27 de maig al 10 de juny.

Lloc de trobada: Renfe estació Sants a les 7:45 (tren 8:03). Cal agafar bitllet per a l'Ametlla de Mar (anada i tornada).

Vocal: Núria Casals ☎ 933 152 311.

N.b.: Cal dur vestit de bany i sabatilles de platja.

VETERANS

■ SANTA MARGARIDA DE VINYOLES

DISSABTE 29 DE MAIG

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Sant Martí de Vinyoles, Santa Margarida de Vinyoles, puig de l'Aliga, coll Tallat, puig Cornadó, Alps.



El Monte Rosa.

Temps de camí: 3 h.

Desnivell: +247 m / -392 m.

Dificultat: ** fàcil.

Inscripció: a partir del 10 de maig

Lloc de trobada: rda. Universitat, 11, per sortir a les 7 del matí en punt.

Viatge: amb autocar

Vocals: Josep M. Sala, Lluís Willaert, Toni Muñoz.

ALTA MUNTANYA

■ PIC DE LA MALADETA (3.308 M)

DISSABTE 8 I DIUMENGE 9 DE MAIG

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: Barcelona, Benasc, Llanos del Hospital, la Besurta, Refugi de la Renclusa.

Diumenge: Portilló Superior, pic de la Maladeta.

Temps de camí: 2 h / 10-11 h.

Desnivells: +1.250 m / -1.500 m.

Dificultat: **** cal experiència.

Estada: Refugi de la Renclusa (MP).

Mapa: Maladeta, Aneto (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

N.b.: cal tenir una bona forma física i saber utilitzar les eines bàsiques d'alpinisme (piolet i grampons) i raquetes.

Vocal: Joan Ramón Montes.

■ PIC DESCONEGUT

DISSABTE 15 I DISSABTE 16 DE MAIG

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: ascensió a un cim que escollirem el dia 1 de maig en funció de l'estat de la neu. Aquest cim no l'haurà fet mai cap dels dos vocals (o com a mínim, no pas per la via escollida), i esperem que tampoc cap dels inscrits en la sortida. Volem fer una activitat en la que tots els participants comparteixin la recerca del millor itinerari de l'ascensió.

Dificultat: **** cal experiència.

Nit: refugi guardat o lliure de la zona del cim escollit.

Material: en funció del cim escollit i de l'estat de la neu. Raquetes, ARVA, pala, sondes, grampons, piolet.

N.b.: imprescindible experiència en alta muntanya hivernal

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Emili Rissech.

■ PIC DE BAGÜENOLA O ERISTE SUD (3.041 M)

DISSABTE 22 I DIUMENGE 23 DE MAIG

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: arribada a la Pileta del Foradet per platjar tendes.

Diumenge: pileta del Foradet, pic de Bagüenola.

Desnivells: +500 m; +1.000 m / -500 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.



Agenda maig 2010

Dates	Organització	Tipus d'activitat	Activitat (lloc / horari / a cura de, vocals)	Pàg.
Dissabte 1	Història i Art	EXCURSIÓ ***	Campdevàdol – Sant Pere de Auiïra. Vocal: Vicenç Peig.	4
Dissabte 1 i diumenge 2	Comissió d'Infants	EXCURSIÓ *	Observatori del Montsec i congost de Mont-rebei. Vocal: Jordi Sancho.	4
Dissabte 1 i diumenge 2	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Parc natural de l'Albera. Vocals: Vicky Barjuan i Quim Sánchez.	4
Dissabte 1 i diumenge 2	Fotografia	SORTIDA CULTURAL	Província d'Osca. Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada.	11
Dilluns 3	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Videoterúlia. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	14
Dimarts 4	Història i Art	ACTIVITATS MUSICALS	“Chopin, en el bicentenari del seu naixement” . A cura de Joan Vives. A les 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dimecres 5	Geografia i Ciències Naturals ERB	CURS DE FORMACIÓ	La influència atlàntica en els Pirineus. Quarta sessió. A les 8 del vespre.	15
Dimecres 5	Geografia i Ciències Naturals	PROJECCIÓ CONVERSA	“Muntanyes pirinenques: del Perdiguero al pic d'Ania” . A cura de Carles Macià. A 2/4 de 8 del vespre a la sala del primer pis.	13
Dimecres 5, 12, 19 i 26	Geografia i Ciències Naturals ERB	LABORATORI	Sessió de treball al laboratori. A partir de 2/4 de 7 del vespre.	14
Dijous 6	Història i Art Cinema i Vídeo	ACTIVITATS MUSICAL	Concert a càrrec del Quartet de Corda 204. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	14
Dijous 6	Càmping	EXCURSIÓ **	La rierada a Collserola. Vocal Paco Aguilera.	4
Divendres 7	Geografia i Ciències Naturals	AUDIOVISUAL	"L'antiga Pèrsia". Primera part. A cura de Francesc Juandó i Maria Vilalta. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dissabte 8	Història i Art	EXCURSIÓ ***	Recordant la Matagalls–Montserrat. Vocal: Vicenç Peig.	-
Dissabte 8 i diumenge 9	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Pic de la Maladeta. Vocal: Joan Ramon Montes.	7
Dissabte 8 i diumenge 9	EDEM	ESQUÍ DE MUNTANYA	Tuc de Molières. Vocal: Manuel Parrado.	10
Dissabte 8 i diumenge 9	Comissió de Joves	EXCURSIÓ ***	Penyes Altes del Moixeró (2.279 m). Vocals: Xavier Escuté i Marta Garcia.	5
Dissabte 8 i diumenge 9	Esport Adaptat	EXCURSIÓ **	Gorges de la Fou, Ceret, castell de Salses, Perpinyà i Cotlliure.	-
Diumenge 9	Esport Adaptat	NATACIÓ	Cinquena Jornada de lliga catalana de natació a Girona.	-
Diumenge 9	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Castell de Milany. Vocals: Ignasi Vidal i Maria Puigdueta.	5
Diumenge 9	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Rupit i la Torre. Vocals: Xavier Junquera i Pilar Casals.	5
Diumenge 9	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Tossal de la Torreta. Vocals: Francesc Beato i Ignasi Nadal.	5
Diumenge 9	Història i Art Grup Estudis Rurals	SORTIDA CULTURAL	Visita a les grans barraques de Clariana. Vocal: August Bernat.	11
Diumenge 9	Història i Art	EXCURSIÓ **	Balenyà i Seva. Vocal: Núria Casals.	5
Diumenge 9	Història i Art	SORTIDA CULTURAL	El romànic a la baronia de Rialb. Vocal: Mercè Falcó.	11
Diumenge 9	Geografia i Ciències Naturals ERB	EXCURSIÓ **	Treball de camp a Esposolla-Formiguera (Capcir). Vocals: Valentí González i Josep Nuet.	15
Diumenge 9	Geografia i Ciències Naturals	EXCURSIÓ **	EXFAVEPRO al Castell de Sant Miquel. Vocals: Montserrat Orfila i Rafael Serra.	5
Diumenge 9	BTT/CT	BTT/CT ***	El Montnegre. Vocal: Ferran López.	10
Dilluns 10	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Selectiu UNICA – Projeccions. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	14
Dimarts 11	CEC	PRESENTACIONS	Llibre: Excursionisme en BTT, de Beti Costillas Pérez i Joan Gelabert Babot. A cura de Joaquim M. Puyal i dels autors.	14
Dimecres 12	Càmping	SORTIDA CULTURAL	Mercat de la flor i viver de Can Mayo a Vilassar. Vocal Jorge Torcal.	12
Dijous 13	Geografia i Ciències Naturals	CONFERÈNCIA	Canadà, país de paisatges infinits. A cura de David Bueno i Torrens. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Divendres 14	Geografia i Ciències Naturals	REPORTATGE	"L'antiga Pèrsia". Segona part. A cura de Francesc Juandó i Maria Vilalta. A 2/4 de 8 del vespre, a la sala d'actes.	13

Divendres 14	Història i Art	SORTIDA CULTURAL	Església de Santa Maria del Pi. Vocal: Francesc Olivé.	12
Dissabte 15	Història i Art	SORTIDA CULTURAL	Museu del Modernisme Català. Vocal: Mercè Falcó.	12
Dissabte 15	Història i Art	EXCURSIÓ **	Sant Boi de Llobregat, el poble, els museus i el riu. Vocal: Núria Casals.	5
Dissabte 15	Història i Art	EXCURSIÓ ***	Sis turons a la serra de l'Obac. Vocal: Vicenç Peig.	5
Dissabte 15	Geografia i Ciències Naturals	EXCURSIÓ *	Jardins de Montjuïc: Laribal i Joan Maragall. Vocal: Enric Orús.	12
Dissabte 15 i diumenge 16	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Pic desconegut. Emili Rissech.	7
Diumenge 16	Muntanya	EXCURSIÓ **	Serra de Sobremunt i gorg Negre de Sorreig. Vocals: Alex Costa i Hermes Soler.	6
Diumenge 16	Muntanya	EXCURSIÓ ***	La retirada republicana. Lluís Rotllan i Quim Sánchez.	6
Diumenge 16	Esport Adaptat	NATACIÓ	Campionat de Catalunya d'estiu de natació.	-
Diumenge 16	Comissió d'Infants	EXCURSIÓ ***	Pic de la Gallina Pelada. Vocals: Jordi Pinto i Núria Varela.	6
Diumenge 16	Història i Art	EXCURSIÓ - VISITA	Estany d'Ibars. Vocal: Antonio Massagosa.	6
Dilluns 17	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Selectiu UNICA – Projeccions. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	14
Dimecres 19	Geografia i Ciències Naturals	CONFERÈNCIA	Papallones i canvi climàtic. A cura del Dr. Constantí Stefanescu. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dijous 20	Càmping	EXCURSIÓ ***	Roca Centella des de Samalús al Montseny. Vocal: Pere Xirínacs.	6
Divendres 21	Esquí nòrdic	SOPAR	Sopar de germanor de cloenda de la temporada d'esquí nòrdic.	13
Divendres 21	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Selectiu UNICA – Projeccions. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	14
Del 21 al 24	Història i Art	VIATGE CULTURAL	Les gorges de Tarn. Vocal: Mercè Falcó.	12
Dissabte 22 i diumenge 23	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Pic de Bagüenola o Eriste Sud. Vocal: Marc Cabedo.	7
Diumenge 23	Muntanya	EXCURSIÓ ***	L'Estany de Rasos de Peguera. Vocals: Josep Perez i Xavier Perramon.	6
Dissabte 22 i diumenge 23	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Serra d'Espadà. Vocals: Francesc Beato i Ceto Puchades.	6
Diumenge 23	Història i Art	EXCURSIÓ **	Catedrals, esglésies, ermites i masos de l'alt Urgell. Vocal: Jordi Lucea.	6
Diumenge 23	Geografia i Ciències Naturals GDON	EXCURSIÓ **	Excursió de Castellar de n'Hug a Gombren. Vocals: Carmina Coll i Francesc Vallhonrat.	6
Dissabte 22 al dilluns 24	Comissió de Joves	EXCURSIÓ ***	II Macrosortida Joves. Vocal: Dani Ferrer	6
Dimecres 26	Càmping	CAMPAMENTS	Segona reunió informativa i inici de les inscripcions.	1
Dimecres 26	Geografia i Ciències Naturals GDON	CURS D'ORNITOLOGIA	"Els ocells rapinyaires de Catalunya". A cura de Gabriel Gargallo, a les 7 del vespre a la sala.	14
Dijous 27	CEC	PROJECCIÓ	Pel·lícules guanyadores del Festival Internacional de cinema de muntanya de Torelló. A la sala d'actes.	14
Dijous 27	Història i Art	CANTS	Bagatge de cançons. A l'aula Artur Osona de 6 a 3/4 de 8 del vespre. Vocal: Robert Híjar i Roser Castelló.	14
Dijous 27	Muntanya	REUNIÓ	Ruta del Quixot. A 2/4 de 8 del vespre, a la sala del primer pis.	1
Dissabte 29	Geografia i Ciències Naturals GDON	EXCURSIÓ **	Excursió d'ornitologia a la serra de Boumort. Vocals: Carmina Coll i Francesc Vallhonrat.	6
Dissabte 29	Esport Adaptat	NATACIÓ	Entrenament a la Sant Jordi.	-
Dissabte 29 i diumenge 30	Muntanya	EXCURSIÓ ***	El roc Blanc. Vocals: Josep Pérez i Xavier Perramon.	10
Dissabte 29	Muntanya Veterans	EXCURSIÓ **	Santa Margarida de Vinyoles. Vocals: Josep M. Sala, Lluís Willaert i Toni Muñoz.	7
Diumenge 30	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Meridià Verd. 4ª etapa: coll de Canes-Vidrà. Vocals: Hermes Soler i Albert Gras.	6
Diumenge 30	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Serra del Turp. Vocals: Mateu Espinal i Pilar Casals.	7
Diumenge 30	Esport Adaptat	SORTIDA CULTURAL	Visita a l'Horta Vella i parc del Ripoll.	-
Dilluns 31	Cinema i Vídeo	Audiovisual	“Imitantó al faquir”. Projecció-conferència d'Encarnació Soler. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	14

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



Activitats



El mont Elbrús (5.642 m), al Caucas.

Mapa: Posets-Perdiguero (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Marc Cabedo.

■ PETIT VINHAMALA (3.032 M): VIA DELS SERACS

DISSABTE 22 I DIUMENGE 23 DE MAIG
COMPANYIA DE GUIES

Itinerari:

Dissabte: Barcelona, pont d'Españya, Refugi de les Oulettes.

Diumenge: via dels Seracs.

Temps de camí: 3 h.

Desnivells: +450 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

■ EL ROC BLANC (2.524 M)

DISSABTE 29 I DIUMENGE 30 DE MAIG
SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Refugi forestal de Laurenti, estany de Laurenti, roc Blanc.

Temps de camí: 5 h 30 min.

Desnivells: +926 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Estada: Gite d'etape d'Esposouille.

Viatge: amb cotxes particulars.

N.b.: l'últim tram herbós és molt pendent i exposat en cas de pluja o neu.

Vocals: Josep Pérez i Xavier Perramon

■ 4.000 FÀCILS (ALPS)

DIJOURS 17 A DIUMENGE 20 DE JUNY
COMPANYIA DE GUIES

Inscripció: fins al 7 de juny.

Vocals: guies professionals.

■ MONTE ROSA (PUNTA DUFOUR, 4.634 M.)

DIMECRES 23 A DIUMENGE 27 DE JUNY
COMPANYIA DE GUIES

Inscripció: fins al 10 de juny.

Vocals: guies professionals.

■ AGULLES D'AMITGES

DISSABTE 26 I DIUMENGE 27 DE JUNY
COMPANYIA DE GUIES

Inscripció: fins al 14 de juny

Vocals: guies professionals.

BTT / CICLOTURISME

■ EL MONTNEGRE

DIUMENGE 9 DE MAIG

SECCIÓ DE BTT

Modalitat: BTT

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Distància: 30 km.

Viatge: amb tren.

Vocal: Ferran López.

ESQUÍ DE MUNTANYA

■ TUC DE MOLIÈRES

DISSABTE 8 I DIUMENGE 9 DE MAIG
EDEM

Itinerari: Refugi de la Renclusa per Paderna, i tuc de Molières.

Dificultat: **** cal experiència.

Nit: refugi lliure de la Renclusa.

Viatge: amb cotxes particulars.

Material obligatori: ARVA, pala, grampons, piolet, ulleres de sol, equip d'esquí de muntanya, guants.

Vocal: Manuel Parrado.

■ VALLÉE BLANCHE - CHAMONIX

DIVENDRES 30 D'ABRIL
A DIUMENGE 2 DE MAIG
COMPANYIA DE GUIES

Itinerari: descens de la Vallée Blanche.

Temps de camí: 5/7 h

Desnivells: -2.800 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

ESCALADA

■ MONTSERRAT

DIUMENGE 2 DE MAIG

COMPANYIA DE GUIES

Itinerari: vies a triar entre IV i 6a equipat

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

■ OLIANA

DISSABTE 29 DE MAIG

COMPANYIA DE GUIES

Itinerari: vies a triar entre IV i 6a equipat.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

Activitats

■ MONTSERRAT: GORRA FRÍGIA

DIUMENGE 27 DE JUNY

COMPANYIA DE GUIES

Inscripció: fins al 17 de juny.

Vocals: guies professionals.

CAIAC

■ TAMARIU I COVA D'EN GISPERT

DISSABTE 22 DE MAIG

COMPANYIA DE GUIES

Itinerari: badia de Tamarit, punta Esguard, Aigua-xelida, punta des Banc, cala Marquesa, pas del Pins, punta des Bisbe, cova del Bisbe, cova de Gispert, cala de Tramadiu i tornada entre puntes fins a la Badia de Tamarit.

Temps de camí: 3/5 h.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

■ PENYA-SEGATS DEL MONTGRÍ I LES ILLES MEDES

DISSABTE 19 DE JUNY

COMPANYIA DE GUIES

Inscripció: del 3 de maig al 7 de juny.

Vocals: guies professionals.

TREKKINGS I EXPEDICIONS

■ ASCENSIÓN AL MONT ELBRÚS (5.642 M)

DEL 16 AL 27 DE JUNY

COMPANYIA DE GUIES

Inscripcions: 12 de maig, últim dia per inscriure's.

Preus: 1.385 € (socis CEC) / 1.452 € (no socis). **Suplement grup 4-6 :** 200 €.

Suplement grup 2-3: 250 €.

Places: 7 (mínim); 10 (màxim).

■ BALTORO (PAKISTAN)

DEL 2 AL 24 DE JULIOL

COMPANYIA DE GUIES

Inscripcions: 26 de maig, últim dia per inscriure's.

Preus: 2.970 € (socis CEC) / 3.095 € (no socis). **Suplement grup 4-5:** 60 €.

Suplement grup 2-3: 260 €

Places: 6 (mínim); 15 (màxim).



Més informació a www.cec.cat.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

■ SORTIDA 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, església

parroquial, palau de los Barones de Valdeolivos i l'església de San Miguel de Foces) a prop de la població d'Ibieca.

Viatge: amb autocar.

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.

Viatge: amb autocar.

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

■ VISITA A LES GRANS BARRAQUES DE CLARIANA

DIUMENGE 9 DE MAIG

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

GRUP D'ESTUDIS RURALS

Temps de camí: 3 h.



Baltoro.





Activitats



Gorges de Tarn.

Viatge: amb autocar.

Lloc de trobada: Balmes/Bergara a 3/4 de 8 del matí.

Inscripcions: a partir del 26 d'abril.

Vocals: August Bernat ☎ 932 378 537.

Guia local: Dolors Carbó.

N.b.: dinar opcional a Clariana, menú 16,50 €. Cal portar aigua, barret i calçat adient.

■ MERCAT DE LA FLOR I VIVER DE CAN MAYO

DIMECRES 12 DE MAIG

SECCIÓ CÀMPING

Itinerari: visita guiada al Mercat de la Flor i Planta Ornamental de Vilassar de Mar i viver de can Mayo del Grup Roig de Premià de Dalt.

Viatge: amb cotxes particulars.

Lloc de trobada: a les 10 del matí davant de la entrada al mercat (km. 639,5 de la carretera N-II; hi ha un carril central amb semàfor per poder girar a l'esquerra, direcció Girona, on es troba el Mercat).

Vocals: Jorge Torcal i Josep M. Batlle.

N.b.: dinar opcional en un restaurant. Caldrà pagar l'entrada al mercat i el viver del Grup Roig.

■ ESGLÉSIA DE SANTA MARIA DEL PI

DIVENDRES 14 DE MAIG

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: visita comentada a l'església,

campanar i arxiu parroquial del Pi.

Lloc de trobada: al davant el Liceu a les 10 del matí.

Inscripcions: del 1 al 13 de maig.

Vocal: Francesc Olivé ☎ 934 186 055. Amb la col·laboració de Núria Téllez, arxivera del Pi.

■ JARDINS DE MONTJUÏC

DISSABTE 15 DE MAIG

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

Itinerari: visita matinal als jardins de Montjuïc: Laribal i Joan Maragall.

Lloc de trobada: a les 10 del matí, a l'entrada del Palauet Albèniz (autobusos 50 i 55).

Inscripció: a partir del 3 de maig.

Vocal: Enric Orús.

■ MUSEU DEL MODERNISME

DISSABTE 15 DE MAIG

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: visita al Museu del Modernisme, obra del col·leccionista Fernando Pinós; conté més de 300 obres de diversos artistes.

Lloc de trobada: a la porta del museu (Balmes, 48), a 3/4 de 10 del matí.

Inscripcions: del 3 al 23 de maig.

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

■ RELLOTGES DE SOL A CABRILS

DIUMENGE 6 DE JUNY

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: visita comentada a la col·lecció de rellotges de sol del nostre consoci Andreu Majó; recorregut per diverses zones (Cabrils té la més gran quantitat de rellotges de Catalunya).

Viatge: amb transport públic (tren i cotxe de línia).

Lloc de trobada: Renfe (pl. Catalunya), a 1/4 de 9 del matí.

Inscripcions: del 24 de maig al 4 de juny.

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

■ SORTIDA A LA Cerdanya

DIUMENGE 6 DE JUNY

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Itinerari: visita dels búnquers de la Línea "G." (Línea Maginot Pirenaica) a Martinet de Cerdanya i també alguna església romànica de la rodalia.

Viatge: amb autocar.

Inscripció: a partir del 10 de maig.

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

VIATGES NATURALÍSTICS, GEOGRÀFICS O CULTURALS

■ LES GORGES DE TARN A OCCITÀNIA

DEL 21 AL 24 DE MAIG

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

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

Viatge: amb autocar.

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

Inscripcions: fins al 7 de maig.

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

Activitats

ACTIVITATS A L'ESTATGE SOCIAL

ACTES INSTITUCIONALS I DE LES SECCIONS

■ SOPAR DE CLOENDA DE LA TEMPORADA D'ESQUÍ NÒRDIC

DIVENDRES 21 DE MAIG

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

CONFERÈNCIES / AUDIOVISUALS / VIDEOREPORTATGES

■ "CHOPIN EN EL VICENTENARI DEL SEU NAIXEMENT"

DIMARTS 4 DE MAIG

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

A cura de: Joan Vives.

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

■ "MUNTANYES PIRINENQUES: DEL PERDIGUERO AL PIC D'ANIA"

DIMECRES 5 DE MAIG

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

Projecció i conversa. Segona part del recorregut visual pels Pirineus, d'alta

munyanya. Entre d'altres, ascensions a la pica de Perdiguero. Posets, Bachimalla, la Múnia, Long, Vinhamala, Balaitós i Midi d'Ossau.

A cura de: Carles Macià.

Lloc i hora: a 2/4 de 8 a la sala del primer pis.

■ "L'ANTIGA PÈRSIA" (PRIMERA PART)

DIVENDRES 7 DE MAIG

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

Videoreportatge. Un viatge de l'any 2000 a l'Iran on es pot veure la interessant república islàmica i gaudir de les seves ciutats històriques i els seus importants monuments, mesquites, mausoleus, palaus, parcs, jardins i la considerable riquesa arqueològica d'aquest país.

A cura de: Francesc Juandó i Maria Vilalta.

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

■ "CANADÀ, PAÍS DE PAISATGES INFINITS"

DIJOUS 13 DE MAIG

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

Conferència i reportatge. Canadà és

per a molts amants de la natura un destí de somni. Boscos que abasten centenars de quilòmetres, muntanyes i valls superlatives, cultura índia i dels colons. Natura desbordada on es pot veure fàcilment una quantitat inimaginable de grans mamífers: ants, cérvols, bisons, llops, óssos bruns i negres. En aquesta sessió, la Maria, en David i els seus fills en Gerard i l'Arnau us parlaran del viatge que van fer l'estiu passat a l'oest del Canadà: de les Rocalloses a Alaska i de la costa del Pacífic a les gran planures centrals.

A cura de: David Bueno i Torrens, biòleg, divulgador científic i viatger.

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

■ "L'ANTIGA PÈRSIA" (SEGONA PART)

DIVENDRES 14 DE MAIG

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

Videoreportatge.

A cura de: Francesc Juandó i Maria Vilalta.

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

■ "PAPALLONES I CANVI CLIMÀTIC"

DIMECRES 19 DE MAIG

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

Conferència. Gràcies a la seva sensibilitat al clima i a l'existència d'un programa de seguiment d'ampli abast, a escala catalana i andorrana, les papallones constitueixen un grup idoni per a valorar l'impacte del canvi climàtic sobre els nostres ecosistemes. L'àrea mediterrània alberga una de les faunes més diverses del continent europeu, però alhora una de les més amenaçades a causa d'aquest fenomen. En aquesta xerrada s'incidirà sobre aquesta qüestió i també sobre el paper essencial que juguen les nostres muntanyes en la conservació d'aquesta biodiversitat. D'altra banda, també es comentarà de quina manera l'excursionisme català podria contribuir a millorar el coneixement d'aquesta problemàtica a partir de la col·laboració en la recollida de dades d'algunes espècies paradigmàtiques i estretament associades als ambients pirinencs.

A cura de: Dr. Constantí Stefanescu.

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





Activitats

■ “INTRODUCCIÓ AL CONEIXEMENT DELS OCELLS RAPINYAIRES DE CATALUNYA”

DIMECRES 26 DE MAIG

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

Conferència. Curset d'Ornitologia.

A cura de: Gabriel Gargallo, membre de l'Institut Català d'Ornitologia (ICO).

Lloc i hora: a les 7 del vespre, a la sala del primer pis.

PRESENTACIONS DE LLIBRES

■ EXCURSIONISME EN BTT

DIMARTS 11 DE MAIG

DINAMITZACIÓ SOCIAL

Obra escrita per Beti Costillas Pérez i Joan Gelabert Babot, publicada per l'editorial Cossetània.

A cura de: Joaquim M. Puyal, Beti Costillas Pérez i Joan Gelabert Babot.

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

CONCURSOS

XXIII CONCURS SOCIAL DE TEMES OBLIGATS

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Resultat del concurs corresponent al tema “collarets”, segons la decisió del jurat, del dia 25 de març.

Apartat blanc i negre:

- Foto “Zulú” de Neus Sánchez (5 punts), guanyadora de l'apartat.

Apartat paper color:

- Foto “De colors” d'Oriol Gascón (4,6 punts), guanyadora de l'apartat.

Apartat diapositives:

- Foto “Botiga” d'Eduard Estrada (4,3 punts), guanyadora de l'apartat.

Recordem a tots els socis interessats en participar en aquest concurs:

Tema de maig i juny: “barques”.

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 18 x 24 cm i la diapositiva de 24 x 36 mm.

SESSIONS DE LABORATORI

■ DETERMINACIÓ DE PLANTES

DIMECRES 5, 12, 19 I 26 DE MAIG

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 I DANSES

■ QUARTET DE CORDA

DIJOURS 6 DE MAIG

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

CINEMA I VÍDEO

A cura de: Quartet de corda 204.

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

■ BAGATGE DE CANÇONS

DIJOURS 27 DE MAIG

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

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

A cura de: 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.

■ QUINTET KLIMT

DIJOURS 3 DE JUNY

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

CINEMA I VÍDEO

A cura de: Quartet Klimt.

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

■ BAGATGE DE CANÇONS

DIJOURS 3 DE JUNY

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Inscripcions: del 13 al 28 de maig.

Lloc de trobada: av. Paral·lel/pl. Espanya. Origen BUS L-72, a les 11 del matí.

Vocals: Robert Híjar i Roser Castelló

☎ 696 875 546.

ACTIVITATS DE CINEMA

■ VÍDEOTERTULIA

DILLUNS 3 DE MAIG

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Sessió 2001 per projectar aquells vídeos que els nostres amics ens aportin, per tal de comentar-los entre tots.

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

■ 73 CERTAMEN ESTATAL DE VÍDEO NO PROFESSIONAL SELECTIU UNICA 2010

10, 12, 17 I 21 DE MAIG

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

La deliberació en privat del jurat és el dissabte 29 de maig. La discussió pública del jurat, veredictes, lliurament de premis i projecció del programa seleccionat per a representar Espanya al Concurs Mundial de la UNICA, enguany a Suïssa, està programada per al 7 de juny.

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

■ PEL·LÍCULES GUANYADORES DEL FESTIVAL DE CINEMA DE MUNTANYA DE TORELLÓ DEL 2009

DIJOURS 27 DE MAIG

DINAMITZACIÓ SOCIAL

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

■ PROJECCIÓ DE IMITANDO AL FAQUIR

DILLUNS 31 DE MAIG

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Sessió 2006. La presidenta de Cinema Rescat, Encarnació Soler, presenta amb una projecció com es va poder rodar en plena guerra civil el film *Imitando al faquir* (1937), primera aventura cinematogràfica de Felip Sagués, que fou president de la Secció del 1954 al 1974. Aquesta va servir de fil conductor a Esteve Riambau i a Elisabet Cabeza per fer el seu film *La doble vida del faquir* (2004).

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

Activitats

CURSOS DE FORMACIÓ

■ OBSERVACIÓ I INTERPRETACIÓ DEL PAISATGE VEGETAL DEL PIRINEU ORIENTAL

DIMECRES 5 DE MAIG

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Sessió teòrica: La influència atlàntica en els Pirineus.

Lloc i hora: a les 8 del vespre.

Directors del curs: Josep Nuet i Valentí González.

■ TREBALL DE CAMP: ESPOSOLLA – FORMIGUERA (CAPCIR)

DIUMENGE 9 DE MAIG

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Vocals: Josep Nuet i Valentí González.

■ TÈCNiques D'ENCORDAMENT PER GLACERA

DEL 20 AL 23 DE MAIG

ESCOLA DE MUNTANYA

Objectius: conèixer les tècniques d'encordament i d'autorescats per ser autònom per la progressió en glaceres.

Teòriques:

Dijous 20: Presentació del curs. Terrenys de joc. Material bàsic

Pràctiques:

Dissabte 22 i diumenge 23: Tipus d'encordament i circulació per glacià. Progressió per corda fixa. Tècniques bàsiques d'autorescat en esquerdes. Actuació davant d'un accident.

Places: 2 (màxim 6).

Inscripcions: fins al 13 de maig de 2010.

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

■ CURS D'ALPINISME ESTIVAL DEL 3 AL 17 DE JUNY

ESCOLA DE MUNTANYA

Objectius: curs entre l'excursionisme esportiu i l'escalada clàssica. L'objectiu d'aquest curs és ensenyar les tècniques i tàctiques adequades per aconseguir cims per les esmolades crestes, i descobrir els camins més lògics i segurs entre gendarmes, blocs, bretxes i ràpels, per progressar en aquest terreny amb autonomia i seguretat.

Teòriques:

Dijous 3: Equipament i material. Nusos i encordaments.

Dijous 10: Progressió i seguretat en terreny d'aventura (la cadena de

seguretat).

Dijous 17: Interpretació de croquis i dificultats. Repàs, test i cloenda.

Pràctiques:

Dissabte 5 i diumenge 6: Ulldetar.

Dissabte 12 i diumenge 13: Agulles de Travessany.

Places: 4 (màxim 12).

Inscripcions: fins al 27 de maig.

Preus: 210 € (socis CEC); 270 € (no socis).

■ CURS D'ORIENTACIÓ A LA MUNTANYA

DEL 9 AL 30 DE JUNY

ESCOLA DE MUNTANYA

Objectius: l'objectiu general bàsic del curs és potenciar, estimular i donar a conèixer els instruments i les tècniques d'orientació per a la pràctica de l'excursionisme. Impartir uns coneixements bàsics per donar als cursetistes autonomia a l'hora de planificar i organitzar sortides.

Teòriques:

Dimecres 9: Conceptes fonamentals d'orientació: el mapa i els instruments d'ajuda.

Dimecres 16: Tècniques d'orientació I: el mapa. Tècniques d'orientació II: els instruments d'ajuda.

Dimecres 23: Anàlisi de les pràctiques d'orientació. Preparar una ruta.

Dimecres 30: Anàlisi de les pràctiques d'orientació. Conclusions finals.

Pràctiques:

Dissabte 19 i diumenge 20: Pràctiques d'orientació a la zona volcànica de la Garrotxa.

Dissabte 26 i diumenge 27: Pràctiques d'orientació a la Molina.

Places: 8 (màxim 12).

Inscripcions: del 4 de maig al 2 de juny.

Preus: 115 € (socis CEC); 150 € (no socis).

■ CURS DE BTT: TÈCNiques DE DESCENS

DEL 15 AL 20 DE JUNY

ESCOLA DE MUNTANYA

Objectius: millorar la posició sobre la bicicleta, la utilització dels frens, la decisió de trajectòries, la superació de obstacles en pujada i baixada.

Teòriques:

Dimarts 15: Conducció bàsica (biomecànica, ritme, alimentació, hidratació). Preparació d'una sortida (Orientació, itineraris, llibre de ruta)



MUNTANYA 887

Pràctiques:

Dissabte 19 i diumenge 20: Sortida pràctica a la Cerdanya.

Places: 6 (màxim 15).

Inscripcions: del 10 de maig al 10 de juny.

Preus: 65 € (socis CEC); 85 € (no socis).

■ CURS D'ESCALADA ESPORTIVA NIVELL 1

DE L'1 AL 15 DE JUNY

ESCOLA DE MUNTANYA

Objectius: aprendre les tècniques bàsiques de seguretat i progressió per escalar amb autonomia i seguretat vies equipades d'un llarg de corda (vies esportives).

Teòriques:

Dimarts 1: Presentació del curs. Material i equipament per l'escalada esportiva.

Dimarts 8: Tècniques de seguretat i progressió. Ressenyes, lectura i simbologia.

Dimarts 15: Nutrició i entrenament en l'escalada esportiva. Repàs, test i cloenda.

Pràctiques:

Dissabte 5 i diumenge 6: Vilanova de Meià, roca calcària, escalada atlètica. Col·legats, tècniques d'escalada en fissura i diedre.

Dissabte 13 i diumenge 14: Margalef de Montsant, conglomerat de forats, tècnica de col·locació i equilibri.

Places: 6 (màxim 12).

Inscripcions: fins al 25 de maig.

Preus: 195 € (socis CEC); 250 € (no socis).

Campaments jovent



CEC

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

Campament de muntanya

(dels 8 als 14 anys)



**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

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

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)



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.

dracera · coll · lleure · fil·la · reunió · cinta · armès · bastons · brúixola · via · tartera · canal · descens ·



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

