



butlletí

per als socis
juliol, agost, setembre 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

XXXIV Aplec Excursionista dels Països Catalans al Port de Sóller

Els dies 29, 30, 31 d'octubre i 1 de novembre es farà el proper Aplec Excursionista dels Països Catalans al poble del Port de Sóller (Mallorca). Concretament al camp de futbol, a prop de l'alberg de Sant Ramon de Penyaforat.

Els possibles allotjaments són en tenda, en l'alberg, en hotel o bungalows. Les entitats organitzadores són el Grup Excursionista de Mallorca, la Federació Balear de Muntanyisme, la Secció de Muntanya del Club Pollença, els Xots, Serra Mamerra, el Foment i els grups excursionistes de Vilafranca, Esporles i el Club de Muntanya i Escalada de Sóller.

Per tal de facilitar l'assistència a l'a-

plec farem un viatge col·lectiu amb avió de i amb autocar de Palma al Port de Sóller. La sortida és el 29 d'octubre a la tarda, i la tornada l'1 de novembre.

Es farà una reunió informativa el 21 de setembre, a 2/4 de 8 de la tarda, a la sala del primer pis. Ja us podeu inscriure a l'Àrea d'Atenció al Soci.



El Port de Sóller.

La ruta aranesa del Camin Reiau

Del divendres 8 al 12 d'octubre us oferim la possibilitat de fer una part de del Camin Reiau, una ruta que enllaça els diversos pobles de la Vall d'Aran. La ruta completa consta de 10 etapes d'uns 15 km (encara que aquests dies farem només cinc etapes).

Aquesta ruta està dissenyada per a persones interessades a submergir-se en la història, la cultura i la natura de la Vall d'Aran i que els agradi caminar. La ruta utilitza com a base les senderes que servien de comunicació entre els diversos pobles de la vall: l'històric Camin Reiau (la via de comunicació interna de la Vall d'Aran).

El vocal d'aquest cicle d'excursions és Ricard Dodero, i l'organització és a cura de l'Àrea d'Activitats.

Nou cicle d'excursions i conferències: «La farga catalana»

Al llarg de la propera tardor les seccions de Muntanya i Història i Art organitzaran un cicle dedicat a la farga catalana, en el qual visitarem diverses fargues i les boques de mines on s'extreia el mineral; també tindrem ocasió d'assistir a tres conferències on especialistes i estudiosos ens explicaran el funcionament i les importants conseqüències econòmiques i socials que va tenir aquesta activitat.

Durant els mesos d'octubre, novembre i desembre podreu participar en tres

excursions-visites i tres conferències. Les excursions visites ens portaran a la vall Ferrera (les mines de ferro del bosc de Virós), a la Sènia (a les mines de ferro i a la farga) i al Ripollès (a les mines de ferro de can Paloca i la farga Palau de Ripoll), acompanyats d'estudiosos de cada un dels indrets.

Es tracta d'una activitat que s'emmarca dins de les que uns anys enrere organitzava el Grup de Ciència i Tècnica. Els vocals d'aquestes activitats són Francesc Beato i Víctor Fuses.

Diada de l'Onze de Setembre

El dissabte 11 de setembre a les 10 del matí, el Centre Excursionista de Catalunya

farà la tradicional ofrena floral al monument de Rafael Casanova en la commemoració de la diada nacional de Catalunya.

Convidem a tots els socis a participar en aquest acte. Ens trobarem a 3/4 de 10 del matí al xamfrà dels carrers d'Alfà i Girona.



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

TREKKINGS I EXPEDICIONS 10

ESCALADA 10

CAIAC 11

CAMPAMENTS D'ESTIU 11

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES 11

VIATGES NATURALÍSTICS,

GEOGRÀFICS I CULTURALS 12

ACTIVITATS A L'ESTATGE SOCIAL 13

CONFERÈNCIES / AUSIOVISUALS /

VIDEOREPORTATGES 13

PRESENTACIONS 13

CONCURSOS 13

SESSIONS DE LABORATORI 14

ACTIVITATS MUSICALS I DANSES 14

CURSOS DE FORMACIÓ 14

Agenda mensual 8

SEU DEL CEC

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

MEMBRE FUNDADOR DE

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

HORARIS

- **Secretaria:** 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

SECCIONS

La Societat Catalana de Lepidopterologia i el CEC

La Societat Catalana de Lepidopterologia, compromesa amb l'estudi del comportament de les papallones i la seva relació amb el canvi climàtic, s'ha adreçat a la Secció de Geografia i Ciències Naturals, per mitjà de Constantin Stefanescu, coordinador del Catalan Butterfly Monitoring Scheme, per demanar la col·laboració dels excursionistes.

Creuen que nosaltres podríem suplir la manca d'observadors, sobretot en les zo-

nes d'alta muntanya, àrea de trànsit migratori i de cria d'algunes espècies concretes.

Demaneu la vostra col·laboració i procurarem facilitar-la amb tota la informació possible i amb algunes eines senzilles que us la facin assequible.

Consulteu la pàgina web del CEC, els cartells dels taulers d'anuncis i els fullets de participació que se us facilitaran tant a l'Àrea d'Atenció al Soci com els vocals de les excursions.

ÀREA DOCUMENTAL

Nova entitat al Catàleg Col·lectiu de les Biblioteques Excursionistes liderat pel CEC

L'Agrupació Excursionista Talaia de Vilanova s'ha adherit recentment a la Xarxa de Biblioteques Excursionistes, projecte liderat i coordinat per l'Àrea Documental del CEC, havent signat el conveni que en regula les condicions.

D'aquesta manera s'amplia i enriqueix el Catàleg Col·lectiu de Biblioteques Excursionistes de Catalunya, que pretén ser una eina bibliogràfica de referència sobre l'excursionisme a Catalunya, i a la resta de l'estat, que aglutina els registres de les biblioteques de les següents entitats: Centre

Excursionista de Catalunya; Centre Excursionista de Terrassa; Centre Excursionista de Lleida; Unió Excursionista de Gràcia; Escoltes Catalans; Agrupació Excursionista Talaia.

Com a continuació del projecte, l'hermeroteca digital, renovada i ampliada, us ofereix els butlletins de més de deu entitats en format pdf, cosa que permet la cerca al contingut i també la navegació per entitat i per any.

Trobareu més informació sobre el projecte a: http://biblioteca.cec.cat/catalog/docs/Presentacio_Catalog.pdf

CEC

Càritas de Barcelona i el CEC

El nostre President va rebre una petició de Càritas de Barcelona relacionada amb les necessitats d'aquest organisme d'ajudar a les persones que demanen la seva assistència.

La Junta Directiva del Centre s'ha compromès a col·laborar a partir del proper mes d'octubre amb la recollida d'aliments. Després de les vacances us informarem amb més detall.

ESTATGE SOCIAL

Inauguració de les noves instal·lacions del CEC

El proper mes de setembre, la Junta Directiva té previst la inauguració de les noves instal·lacions del Centre. La renovació dels espais s'ha fet segons el conveni de col·laboració entre la Generalitat, la Caixa i el Centre Excursionista de Catalunya.

Ilfornem puntualment del dia i hora que tindrà lloc.

NECROLÒGIQUES

Ens ha deixat Anton Giménez Riba



L'Anton (1940-2010) estava vinculat al cinema des de la seva gestació: deia que era fill de *L'home important* perquè els seus pares s'havien conegut durant el rodatge del que seria un dels films més emblemàtics del cinema amateur català, realitzat el 1935 pel seu pare Domènec Giménez, un dels fundadors de la Secció de Cinema del CEC.

L'Anton portava el cinema a les venes i des del seu càrrec de conservador de l'Arxiu de la Filmoteca de Catalunya va treballar també pel cinema no-professional. Ell tenia molt clar que aquest cinema té un valor i ha de ser preservat.

Fundador i dirigent de l'associació CINEMA-RESCAT, estava sempre disposat a col·laborar amb les nostres activitats. Com a reconeixement, la Secció de Cinema li va atorgar una medalla UNICA el 1995 per la seva meritòria tasca de salvació del patrimoni cinematogràfic amateur.

ESTATGE SOCIAL

Horari d'estiu del CEC

Us informem que durant el mes d'agost l'Àrea d'Atenció al Soci solament romandrà oberta durant la primera quinzena, des de les 4 de la tarda fins a les 9 del vespre.



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

■ CORTAL D'EN VIDAL, A URÚS (DIJOURS TOT EL DIA)

DIJOURS 1 DE JULIOL

SECCIÓ CÀMPING

Itinerari: del refugi vell d'Urús al Refugi del Cortal d'en Vidal pel camí de la font Tosca. Dinar comunitari (costellada) de cloenda de temporada.

Temps de camí: 50 min.

Desnivell: +200 m.

Dificultat: ** fàcil.

Mapa: Cerdanya i Moixaró (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Lloc de trobada: a les 10 del matí a la plaça de l'Església d'Urús, al Bar la Tossa.

Vocals: Miquel Queralt i Josep M. Batlle ☎ 686 405 074 (queraltcarrió@telefonica.net) i ☎ 629 264 303 (jmbatlle@hotmail.com).

N.b.: cal portar plats i coberts i abonar les despeses de la costellada. És convenient parlar amb el vocal per organitzar els cotxes.

■ COLLSEROLA AL CAPVESPRE (2) (BAIXA MUNTANYA A HORA BAIXA)

DISSABTE 10 DE JULIOL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Vallvidrera, font de la Budellera, font d'en Canet, pantà de Vallvidrera.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb tren.

Lloc de trobada: FGC (pl. Catalunya) a 2/4 de 6 de la tarda.

Inscripcions: a partir del 7 de juny.

Vocal: Núria Casals ☎ 933 152 311.

■ CALES VERGES DE L'ESTARTIT (CAMÍ-BANY)

DISSABTE 10 DE JULIOL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: cales verges al costat de l'Estartit: cala Ferriol, la Pedrosa, l'Alguer i Calella.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Temps de camí: 4 h 30 min.

Viatge: amb autocar

Lloc de trobada: pl. Catalunya/Rivadeneyra, a 3/4 de 7 del matí.

Inscripcions: del 28 de juny al 8 de juliol.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

N.b.: cal portar sabates còmodes per caminar, sabatilles d'aigua, barret i crema solar. Sortida conjunta amb el Club Muntanyenc Sant Cugat.

■ L'AMPOLLA DE MAR I PLATJA DE SANTA LLÚCIA (EXCURSIONS VISCULES)

DIUMENGE 18 DE JULIOL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: l'Ampolla, platja de Baconé, cala Maria, Cala Escaret, Cap Roig, Cala Buena, Platja Morro de Gos, Platja de Santa Llúcia.

Temps de camí: 3 h.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb tren.

Lloc de trobada: taquilles Renfe Sants a les 7:45 (tren 8:03). Cal agafar bitllet d'anada i tornada a l'Ampolla.

Inscripcions: a partir del dia 5 de juliol

Vocal: Núria Casals ☎ 933 152 311.

N.b.: cal dur vestit de bany i sabatilles de platja. Dinar opcional al Bar Perales.

■ COLLSEROLA AL CAPVESPRE (3) (BAIXA MUNTANYA A HORA BAIXA)

DISSABTE 24 DE JULIOL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: passeig de les Aigües; del funicular de Vallvidrera a la plaça Mireia i el parc de Cervantes.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb tren.

Lloc de trobada: FGC (pl. Catalunya) a 2/4 de 6 de la tarda.

Inscripcions: a partir del dia 7 de juny.

Vocal: Núria Casals ☎ 933 152 311.

■ COLLSEROLA AL CAPVESPRE (4) (BAIXA MUNTANYA A HORA BAIXA)

DISSABTE 28 D'AGOST

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: passeig de les Aigües; del funicular de Vallvidrera al del Tibidabo.

Dificultat: * molt fàcil.

Viatge: amb tren

Lloc de trobada: taquilles RENFE (pl. Catalunya) a 2/4 de 6 de la tarda.

Inscripcions: a partir del dia 7 de juny.

Vocal: Núria Casals ☎ 933 152 311.

■ LA VOLTA AL BISAURA (CAMÍ-TREN)

DISSABTE 4 DE SETEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Sant Quirze de Besora, castell de Montesquiu, pla del Revell, collet de Montgja, castell i església de Besora, salt i barranc del Mir, coll d'Iera de Massa, el Bosquetell, serra de la Cogullera, moli de la Foradada, capella de la mare de Déu de Montserrat, Sant Quirze de Besora.

Temps de camí: 6 h 30 min.

Desnivells: +625 m / -625 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb tren

Lloc de trobada: Estació RENFE Sant Andreu Arenal a les 7 del matí (tren 7:14).

Inscripcions: del 20 d'agost al 2 de setembre.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

Activitats

■ SANT LLORENÇ SAVALL PASSEJADA PEL RIU RIPOLL (DIJOURS TOT EL DIA)

DIJOURS 16 DE SETEMBRE

SECCIÓ CÀMPING

Itinerari: Sant Llorenç Savall, Creu Vermella, font de Sant Jordi, font del Barceló, riu Ripoll, molí de l'Agell, Sant Llorenç Savall.

Temps de camí: 3 h 15 min.

Desnivell: +200 m

Dificultat: ** fàcil.

Mapa: Sant Llorenç (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Lloc de trobada: a les 10 del matí a la pl. Major de Sant Llorenç Savall.

Vocals: Enric Bernadas, Josep Rossinyol i Josep M. Batlle ☎ 629 264 303 (jmbatlle@hotmail.com).

N.b.: és convenient parlar amb el vocal per organitzar els cotxes. L'itinerari creua uns torrents que possiblement requereixi mullar-nos els peus.

■ MERIDIÀ VERD: VIDRÀ – SANT MARTÍ SESCORTS

DIUMENGE 19 DE SETEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Vidrà, Forat Micó, el Verdader, Graus del Rei, Santa Margarida, Sant Martí Sescorts.

Temps de camí: 4 h 30 min.

Desnivells: +215 m / -680 m (acumulats).

Dificultat: ** fàcil.

Mapes: Puigsacalm-Bellmunt (Alpina) / Vall de Sau-Collsabra (Alpina).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Albert Gras i Hermes Soler.

■ DEL PARC DE LA RIERA AL PARC DE CAN CUIÀS (EXCURSIONS VISCUTES)

DIUMENGE 19 DE SETEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Cerdanyola, parc de la Riera, bosc de Can Catà, font de Can Lloses, can Ferrer, Torre Baró, can Cordero, font Apolo, font Muguera i parc de Can Cuiàs.

Temps de camí: 5 h 30 min.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb tren i metro.

Lloc de trobada: taquilles Renfe (pl. Catalunya) a les 8 del matí (tren 8:14). Cal agafar bitllet per a Cerdanyola.

Inscripcions: a partir del dia 6 de setembre

Vocal: Núria Casals ☎ 933 152 311.

N.b.: possibilitat de fer itineraris més curts. Parleu amb la vocal per a més informació.

■ EXCURSIÓ SEGUINT LA SÈQUIA DE MANRESA

DIUMENGE 26 DE SETEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

GRUP DE DESCOBERTA

I OBSERVACIÓ DE LA NATURA

Objectiu: observació dels efectes produïts per la construcció de la sèquia a la comarca del Bages.

Itinerari comú: visita al naixement de la Sèquia, al punt on es capta l'aigua del riu Llobregat. Desplaçament amb autocar fins a Sallent.

Itinerari llarg: de Sallent fins a Manresa, al parc de l'Agulla, sempre seguint el curs de la Sèquia.

Temps de camí: 5 h.

Itinerari curt: De Sallent a Santpedor. Desplaçament en autocar des de Santpedor fins al Parc de l'Agulla, a Manresa. Temps de camí: 2 h i 30 min.

Desnivell: + 10 m.

Dificultat: ** fàcil.

Lloc de trobada: a la plaça de Catalunya/Rivadeneyra, a 1/4 de 8 del matí. Parada opcional a Fabra i Puig. Calçada central, davant de l'estació de RENFE.

Inscripció: A partir del 13 de setembre.

Vocals: Maria E. San Segundo ☎ 606 644 405 i Glòria Gonzalvo.

N.b.: cal portar bon calçat (el terreny pot ser relliscós), menjar i aigua. L'itinerari sencer és una mica llarg.

■ VOLTA AL CATLLARÀS

DIUMENGE 26 DE SETEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: la Pobra de Lillet, Santa Maria de Lillet, castell de Lillet, xalet del Catllaràs, font Assedegosa, roc del Catllaràs, santuari de Falgars, els Graus, la Pobra de Lillet.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Temps de camí: 5 h.

Desnivells: +850 m / - 850 m.

Viatge: amb autocar

Lloc de trobada: pl. Catalunya/Rivadeneyra a 2/4 de 8 del matí.

Inscripcions: del 28 de juny al 8 de juliol.

Vocal: Jordi Lucea ☎ 934 200 927.

■ AVENTURA PER SANT LLORENÇ DEL MUNT (2) (CAMÍ-TREN)

DISSABTE 2 D' OCTUBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: torre de l'Àngel, can Robert, el Bolet de Can Pobla, cingles dels Cavalls, els Melindros, la Mola, cova del Drac, balma de la Llosa, el mal pas de can Pobla, torre de l'Àngel.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Temps de camí: 4h 30 min.

Viatge: amb tren.

Lloc de trobada: RENFE Sants a les 7:50 (tren a les 8:09).

Inscripcions: del 20 al 30 de setembre.

La Ruta del Quixot

El dijous 22 de juliol a 2/4 de 8 del vespre, a la sala del primer pis farem una reunió informativa per ultimar els detalls de la ruta del Quixot. Sortirem de Barcelona el dilluns 2 d'agost, a les 8 del matí (c. Bergara/Balmes) i tornarem el dissabte 14 d'agost al vespre.

Iniciarem la caminada a la ciutat de Toledo per finalitzar a la població de San Clemente, passant per Alcázar de San Juan, Campo de Criptana, el Toboso i Belmonte. Aproximadament uns 250 km a peu, per uns paratges oberts amb camps, boscos i aigües molles d'una gran bellesa. Estarem allotjats tots els dies en un hotel de la població d'Alcázar de San Juan.

Viatge: Amb autocar

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





Activitats

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.
N.b.: dinar opcional al restaurant de la Mola.

VETERANS

■ EXCURSIÓ A NÚRIA

DISSABTE 18 DE SETEMBRE
SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari caminadors: la Farga, Daió, pont de Cremal, Núria (de Núria baixa rem amb el cremallera).

Temps de camí: 3 h 30 min.

Desnivells: +700 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapa: Vall de Núria (Alpina).

Inscripcions: 3 de setembre.

Lloc de trobada: rda. Universitat, 11, a 1/4 de 8 del matí.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Ton Abel, Lluís Willaert, Toni Muñoz i Ramon Guiu.

N.b.: dinar de restaurant a Núria.

ALTA MUNTANYA

■ MONTARDO

DISSABTE 3 I DIUMENGE 4 DE JULIOL
SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: pàrquing Arties (Vall d'Aran).

Diumenge: estany de Port, coll de Port, Montardo, tornada pel mateix camí.

Temps de camí: 2-3 h (ds.) / 6-7 h (dg).

Desnivells: +600 m (acumulats) /

+800 m; -1.400 m.

Dificultat: *** cal experiència.

Acamapada: amb tendes.

Mapa: Vall d'Aran (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Xavi Gibert.

■ VALL DE MADRIU (ANDORRA)

DISSABTE 3 I DIUMENGE 4 DE JULIOL
SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: llacs de Tristaina.

Diumenge: vall de Madriu.

Temps de camí: 8 h.

Desnivells: +1.300 m / -1.300 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Estada: Borda Jovell (MP).

Mapa: Andorra (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Josep Pérez i Xavi Perramon.

■ MONTMALÚS (2.781 M)

DISSABTE 10 I DIUMENGE 11 DE JULIOL
COMISSIÓ D'INFANTS

Itinerari: ascensió al cim del Montmalús, a Grau Roig (Andorra).

Desnivell: +800 m / -800 m.

Viatge: cotxes particulars.

Vocals: Jordi Pinto i Núria Varela.

■ PIC DE VETERANS

DISSABTE 10 I DIUMENGE 11 DE JULIOL
SECCIÓ DE MUNTANYA
COMISSIÓ DE JOVES

Itinerari:

Dissabte: Barcelona, Benasc, vall d'Estós.

Diumenge: Refugi d'Estós, barranc de Clarabide, barranc d'Estós, Ivó de

Posets, pic dels Veterans.

Temps de camí: 2 h 30 min (ds.) / 11-12 h (dg.).

Desnivells: +650 m (ds.) / +1.250 m; -1.900 m (dg.).

Estada: Refugi d'Estós (MP).

Dificultat: **** cal experiència.

Mapa: Posets (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Joan Ramon Montes i Isabel Huber.

N.b.: cal tenir una bona forma física.

■ PALA PEDREGOSA (2.881M)

DISSABTE 10 I DIUMENGE 11 DE JULIOL
SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Refugi Colomina, presa de l'estany Frescau, pic de Pala Pedregosa, estany Frescau, font Blanca, estany Gento, embassada de Sallente (possible baixada per la collada de Coma d'Espós).

Temps de camí: 6-7 h.

Desnivells: +490 m / -1.278 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapes i informació: Sant Maurici-Els Encantats (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Carles Portillo i Florenci Orti

N.b.: terreny molt pedregós.

■ TRAVESA NÚRIA-GORGES DE CARANÇÀ

DISSABTE 17 I DIUMENGE 18 DE JULIOL
SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: Núria, pic de Noucreus, coll de Noucreus, llac de l'Infern, Refugi de Carançà.

Diumenge: gorges de Carançà.

Temps de camí: 6 h 30 min (ds.) / 3 h (dg.).

Desnivells: +867 m / -1.650 m.

Acamapada: al refugi o amb tendes.

Dificultat: **** cal experiència.

Mapa: Núria-Puigmal (Alpina).

Viatge: amb tren i cremallera.

Vocal: Francesc Chiva.

N.b.: cal tenir una bona forma física.

■ VOLTA AL COMAPEDROSA

DISSABTE 24 I DIUMENGE 25 DE JULIOL
SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: Arinsal, Refugi de Comapedrosa.

Diumenge: estany Negre, portella de Baiau, estany de Baiau, collada dels estanys Forcats, estanys Forcats, Refugi de l'Estany, refugi de les





Activitats

Fonts, Arinsal.

Temps de camí: 1 h 45 min / 6 h 30 min (dg.).

Desnivells: 750 m / 1.000 m (acumulats).

Pernocta: Refugi de Comapedrosa (MP).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapa: Andorra (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Quim Sánchez.

■ AGULLA DE L'INDEX (2.595 M) I TOUR RONDE (3.792 M)

DILLUNS 26 AL DIVENDRES

30 DE JULIOL

COMPANYIA DE GUIES

Itinerari:

Primer dia: Barcelona, Chamonix.

Segon dia: Agulla de l'Index.

Tercer dia: Chamonix, Refugi Torino.

Quart dia: Tour Ronde (Chamonix – Barcelona, opcional).

Cinquè dia: Chamonix, Barcelona.

Temps de camí: de 4 a 6 h per ascensió.

Desnivells: +250 m (Index) i +350 m (Tour Ronde).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

N.b.: màxim dos passos V, a l'Index.

■ VOLTA AL MASSÍS DEL NEOUVIELLE

DEL 2 AL 8 D'AGOST

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dia 2: Arribada a Barèges. Pernoctació a la *Gîte d'etape* l'Oasis.

Dia 3: pont de la Gaubie (1.538 m), pont de Pountou (1.741 m), cabana d'Aigues Cluses (2.150 m), Hourquette Nère (2.465 m), llac de Port-Bielh (2.285 m), Hourquette de Caderolles (2.495 m), llac de la Hourquette (2.405 m), Refugi de Campana de Cloutou (2.225 m).

Temps de camí: 7 h.

Desnivell: +1.150 m.

Dia 4: Refugi de la Campana de Cloutou (2.225 m), llac de la Hourquette (2.405 m), coll de Bastanet (2.507 m), pic de Bastan (2.715 m), Refugi de Bastan (2.250 m), llac de l'Oula (1.819 m), coll d'Estoudou (2.260 m), Soum de Monpelat (2.474 m), Xalet d'Oredon (1.912 m).

Temps: 4 h 45 min.

Desnivell: +1.045 m.

Dia 5: Xalet d'Oredon (1.912 m), llac de Cap de Long (2.175 m), Hourquette de Badet (2.902 m), pic de Campbieil (3.173 m), pic d'Estarag-ne (3.006 m). **Temps:** 7 h 30 min.

Desnivell: +1.094 m.

Dia 6: Xalet d'Oredon (1.912 m), llac d'Aubert (2.148 m), Brèche de Barris (2.439 m), Bretxa de Chausenque (2.790 m), llacs Verds (2.630 m), llac de Mail (2.350 m), Refugi de la Glère (2.153 m).

Temps: 5 h 30 min.

Desnivell: +878 m.

Dia 7: Refugi de la Glère (2.153 m), llac de Mounicot (2.230 m), Hourquette de Mounicot (2.547 m), llac Blanc (2.117 m), llac de Coubous (2.041 m), pont de Pountou (1.741 m), pont de la Gaubie (1.538 m.).

Temps: 4 h 20 min.

Desnivell: +400 m.

Dia 8: Tornada a Barcelona.

Estada: el preu inclou mitja pensió a tots els refugis.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Joaquim Sánchez i Lluís Garrido.

■ COMA D'OR

DISSABTE 7 I DIUMENGE 8 D'AGOST

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: coma d'en Garcia, coma d'Or, Refugi de Besines.

Diumenge: Refugi de Besines, Puigpedrós.

Temps de camí: 5 h / 7 h.

Desnivells: +900 m; -700 m / +800 m; -1.000 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Estada: refugi (MP).

Mapa: Pyrénées: Cerdagne-Capcir.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Manuel Parrado.

■ TOUR DEL CERVÍ

DEL DILLUNS 16 AL 24 D'AGOST

COMPANYIA DE GUIES

Itinerari: Tour del Cerví

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

■ PIC DE MAINERA

DISSABTE 4

I DIUMENGE 5 DE SETEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: Capdella, collada de Font Sobirana, Ref. De la Colomina.

Diumenge: Refugi de la Colomina, Pic de Mainera.

Temps de camí: 7 h.

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

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Estada: refugi (MP).

Mapa: Sant Maurici (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Manuel Parrado.

■ PIC DE MADRES

DISSABTE 11

I DIUMENGE 12 DE SETEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: Puig del Pam.

Diumenge: coll de Portos, gorg Negre, roc Negre, pic de Madres, gorg Estelat, coll de Portos.

Temps de camí: 4 h 30 min / 6 h.

Desnivells: +700m / +833 m.

Dificultat: ** fàcil.

Estada: *Gîte d'etape* la Capcinoise (Matala).

Mapes: Cerdagne-Capcir RP nº8/ Font-Romeu / Capcir IGN top 25.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Josep Pérez i Manel Canales.

■ SERRA DE GUARA (GRUP D'ALPINISME)

DISSABTE 18

I DIUMENGE 19 DE SETEMBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

Vocal: Joan Ramon Montes.

■ VAL D'ARAN-VALL DE BENASC

del 24 al 26 de setembre

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte 25: Refugi dera Artiga de Lin, Pòrt dera Picada, la Besurta, Refugi de la Renclusa.

Diumenge 26: Plan dels Aigualluts, Còth deth Hóro, Refugi de l'Artiga de Lin. (Possibilitat opcional de fer el pic Malh dera Artiga (2.718 m).

Temps de camí: 8 h / 5 h (sense el cim opcional).

Desnivells: +1.300 m i 600 m acumulats / +300 m; -1.100 m acumulats.

Estada: Refugi Xalet Juli Soler Santaló i Refugi de la Renclusa.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapes: Maladeta (Alpina) i Vall d'Aran (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Joaquim Sánchez i Carlos Portillo.

■ LA BRECA DE ROLAND

DEL 24 AL 26 DE SETEMBRE

COMISSIÓ DE JOVENT

Itinerari:

Divendres 24: Pradera de Ordesa, clavilles de Cotatuero, Llanos de Narciso.

Dissabte 25: Llanos de Narciso, breca de Roland, Taillon, Llanos de Narciso.

Diumenge 26: Llanos de Narciso,



Agenda juliol, agost, setembre 2010

Dates	Organització	Tipus d'activitat	Activitat (lloc / horari / a cura de, vocals)	Pàg.
JULIOL				
Dijous 1	Càmping	EXCURSIÓ *	Cortal d'en Vidal, a Urús (Baixa Cerdanya). Cloenda de temporada de les sortides del dijous.	4
Dijous 1	Fotografia	CONCURS	Premi Joan Camps i Coma de diapositives color.	14
Dissabte 3	Barrancs (GDE)	BARRANQUISME	Sortida de captació al barranc del Riu Giorieta. Vocal: Mercè Salvador.	10
Dissabte 3 i diumenge 4	Muntanya	EXCURSIÓ ***	El Montardo. Vocal: Xavier Gibert.	6
Dissabte 3 i diumenge 4	Muntanya	EXCURSIÓ **	Vall de Madriu (Andorra). Vocal: Josep Pérez.	6
Diumenge 4	Fotografia	SORTIDA CULTURAL	Visita guiada de la Ciutadella de Roses. Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada.	11
Dimecres 7	Geografia i Ciències Naturals	CURS DE FORMACIÓ	Observació i interpretació del paisatge vegetal del Pirineu Oriental. A les 8 del vespre. Directors del curs: Josep Nuet i Valentí Gonzàlez.	14
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.	14
Dijous 8	Geografia i Ciències Naturals	REPORTATGE	“La península de Yucatán: a la recerca dels orígens maies”. A cura de Dora Serra. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dissabte 10	Història i Art	EXCURSIÓ **	Valldrera, fonts de la Budellera i Canet, pantà de Vallvidrera. Vocal: Núria Casals.	4
Dissabte 10	Història i Art	EXCURSIÓ ***	Cales verges de l'Estartit. Vocal: Vicenç Peig.	4
Dissabte 10 i diumenge 11	Comissió d'Infants	EXCURSIÓ ***	Ascensió al Montmalús. Vocals: Jordi Pinto i Núria Varela.	6
Dissabte 10 i diumenge 11	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Pic de Veterans. Vocal: Joan Ramon Montes.	6
Dissabte 10 i diumenge 11	Muntanya	EXCURSIÓ **	Pala Pedregosa. Vocals: Carlos Portillo i Florenci Orti.	6
Diumenge 11	Geografia i Ciències Naturals	CURS DE FORMACIÓ	Jornada de treball de camp: circ d'Ulldeter. Vocals: Josep Nuet i Valentí Gonzàlez .	14
Diumenge 11	Btt/ct	BTT/CT	La Cerdanya. Vocal: Albert Gonzàlez.	10
Dissabte 11 i diumenge 12	Fotografia	SORTIDA CULTURAL	Visites guiades de Fonç i San Miguel de Foces. Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada.	11
Dimarts 13	Barrancs GDE	CONFERÈNCIA	Monogràfic d'aigües vives. A l'aula comuna del 1r pis.	13
Dissabte 17 i diumenge 18	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Travesa Núria-Gorges de Carançà. Vocal: Francesc Chiva.	6
Dissabte 17 i diumenge 18	Barrancs GDE	SORTIDA TÉCNICA	Sortida tècnica d'aigües vives al Pirineu. Vocal: Jordi Martínez.	10
Diumenge 18	Història i Art	EXCURSIÓ **	L'Ampolla de Mar, platja de Santa Lúcia. Vocal: Núria Casals.	4
Dilluns 19	Càmping	REUNIÓ	Campament de Briançon (Alps). Reunió a les 8 del vespre a la sala d'actes.	11
Del 19 al 14	Història i Art	VIATGES	Els castells de la vall del Loira i la ruta de Sant Mari de Tours. Vocal: Mercè Falcó.	12
Dimecres 21	Càmping	REUNIÓ	Campament d'Ainsa (Pirineu). A les 8 del vespre a la sala d'actes.	11
Dijous 22	Muntanya	REUNIÓ INFORMATIVA	Ruta del Quixot. A 2/4 de 8 del vespre a la sala del primer pis. Vocals: F. Beato, Josep M. Griera i J. Bernat.	5
Dissabte 24	Història i Art	EXCURSIÓ **	Passeig de les Aigües: de Vallvidrera al parc de Cervantes. Vocal: Núria Casals.	4
Dissabte 24 i diumenge 25	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Volta al Comapedrosa. Vocal: Quim Sanchez.	6
Diumenge 25	Comissió d'Infants	BTT **	Via verda Quart – Sant Feliu de Guíxols i bany a la platja. Vocal: Josep M. Sojo.	10
AGOST				
Diumenge 1 a diumenge 15	Càmping	CAMPAMENT	Campaments a la Borda Juan Ramón a la vall d'Ainsa.	11

Diumenge 1 a diumenge 15	Càmping	CAMPAMENT		Campaments a l'Isle du Rosier a la Val-des-Prés, de Briançon.	11
Dilluns 2 al diumenge 8	Muntanya	EXCURSIÓ ***		Volta al massís del Neuvielle. Vocals: Quim Sanchez i Luis Garrido.	7
Dissabte 7 i diumenge 8	Muntanya	EXCURSIÓ ***		Coma d'Or. Vocal: Manuel Parrado.	7
Dissabte 28	Història i Art	EXCURSIÓ *		Passeig de les Aigües: de Valldrera al Tibidabo. Vocal: Núria Casals	4

SETEMBRE

Diumenge 1 a diumenge 15	Càmping	CAMPAMENT		Campaments a l'Isle du Rosier a la Val-des-Prés, de Briançon.	11
Dilluns 2 al diumenge 8	Muntanya	EXCURSIÓ ***		Volta al massís del Neuvielle. Vocals: Quim Sanchez i Luis Garrido.	7
Dissabte 7 i diumenge 8	Muntanya	EXCURSIÓ ***		Coma d'Or. Vocal: Manuel Parrado.	7
Dissabte 28	Història i Art	EXCURSIÓ *		Passeig de les Aigües: de Valldrera al Tibidabo. Vocal: Núria Casals	4
SETEMBRE					
Dissabte 4	Història i Art	EXCURSIÓ ***		La volta al Bisaura. Vocal: Vicenç Peig.	4
Dimecres 1, 8, 15, 22, i 29	Geografia i Ciències Naturals ERB	LABORATORI		Sessió de treball al laboratori. A partir de 2/4 de 7 del vespre. Directors científics: Josep Nuet i valenci González.	14
Dissabte 4 i diumenge 5	Barrancs GDE	BARRANQUISME		Sortida a 2 barrancs del Pirineu Català.	10
Dissabte 4 i diumenge 5	Muntanya	EXCURSIÓ ***		Pic de Mainera. Vocal: Manuel Parrado.	7
Dimecres 8	Geografia i Ciències Naturals ERB	CURS DE FORMACIÓ		Observació i interpretació del paisatge vegetal del Pirineu Oriental. A les 8 del vespre. Directors del curs: Josep Nuet i Valentí González.	14
Dijous 9	Història i Art	CANTS		Bagatge de cançons. A la sala nova del 1r pis a les 6 de la tarda. Vocals: Robert Hijar i Roser Castelló.	14
Dissabte 11 i diumenge 12	Muntanya	EXCURSIÓ ***		Pic de Madres. Vocals: Josep Pérez i Manel Canales.	7
Diumenge 12	Història i Art	SORTIDA CULTURAL / EXCURSIÓ		Les platges de Barcelona. Vocal: Núria Casals.	12
Dimecres 15	Geografia i Ciències Naturals	PROJECCIÓ I CONFERÈNCIA		“Austràlia”. A cura Alicia Pubill. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dijous 16	Càmping	EXCURSIÓ *		Sant Llorenç Savall, passejada pel riu Ripoll. Vocal: Enric Bernadas, Josep Rossinyol i Josep M. Batlle.	5
Dissabte 18	Muntanya Veterans	EXCURSIÓ **		Excursió a Núria. Vocals: Ton Abel, Lluís Willaert, Toni Muñoz i Ramon Guiu.	6
Dissabte 18 i diumenge 19	Muntanya	EXCURSIÓ ****		Serra de Guara. Vocal: Joan Ramon Montes.	7
Diumenge 19	Muntanya	EXCURSIÓ **		Meridià Verd. Vidrà-Sant Martí Sescorts. Vocals: Hermes Soler i Albert Gras.	5
Diumenge 19	Geografia i Ciències Naturals ERB	CURS DE FORMACIÓ		Vall de Font-viva (Alta Cerdanya). Vocals: Josep Nuet i Valentí González.	14
Diumenge 19	BTT/CT	BTT/CT		Santes Creus. Vocal: Ramon Sunyer.	10
Diumenge 19	Història i Art	EXCURSIÓ ***		Del parc de la Riera al parc de Can Cuiàs. Vocal: Núria Casals.	5
Diumenge 19	Història i Art	SORTIDA CULTURAL		La comanda templera del Baix Maestrat. Vocal: Mercè Falcó.	12
Dimarts 21	Barrancs (GDE)	AUDIOVISUAL		“Descens d'engorjats a Eslovènia i Creta”.	13
Dijous 23	Història i Art	PRESENTACIÓ		<i>Viatge al país del pèndol</i>, de Lluís Grifell. A cura d'Antoni Pladevall, Josep Ruaix i Ferran Alexandri. A la sala d'actes a les 8 del vespre.	13
Del dijous 23 al dilluns 27	Geografia i Ciències Naturals	VIATGE		"Viatge per les terres de la Rioja i Castella". Vocals: Francesc Juandó i Maria Vilalta.	12
Diumenge 26	Geografia i Ciències Naturals GDON	EXCURSIÓ		"Seguint la Sèquia de Manresa". Vocals: Maria E. San Segundo i Glòria Gonzalvo.	5
Divendres 24 al diumenge 26	Muntanya	EXCURSIÓ ***		Val d'Aran-vall de Benasc. Vocals: Quim Sánchez i Carlos Portillo.	7
Diumenge 26	Història i Art	EXCURSIÓ ***		Volta al Catllaràs. Vocal: Jordi Lucea.	5
Dimarts 28	Geografia i Ciències Naturals	REUNIÓ		Reunió per al viatge naturalista a Sòria.	12
Dimecres 29	Ere	CONFERÈNCIA AUDIOVISUAL		“Ukhupacha: l'aventura de la ciència.” A cura de Valentí Zapater. A la sala d'actes a les 8 del vespre.	13
Dijous 30	Història i Art	CANTS		Bagatge de cançons. A la sala nova 1r pis a les 6 del vespre. Vocals: Robert Hijar i Roser Castelló.	14

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



Activitats



clavilles de Salarons, Pradera Ordesa.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Álvaro Arenas.

■ AGULLES DE TRAVESSANY (EN CRESTA)

DISSABTE 25

I DIUMENGE 26 DE SETEMBRE

COMPANYIA DE GUIES

Itinerari:

Primer dia: Barcelona, Caldes de Boí, presa de Cavallers, Refugi Ventosa i Calvell.

Segon dia: agulles de Travessany.

Temps de camí: de 3 a 5 h.

Desnivells: +600 m (ascensió/escalada).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

■ CRESTA DEL SOL

DISSABTE 23 D'OCTUBRE

COMPANYIA DE GUIES

Inscripció: fins al 8 d'octubre.

Vocals: guies professionals.

BARRANQUISME

■ SORTIDA DE CAPTACIÓ

DISSABTE 3 DE JULIOL

SECCIÓ DE BARRANCS (GDE)

Sortida de captació al descens d'engorjats al barranc del Riu Glorieta (pot variar segons les condicions).

Itinerari: barranc del Riu Glorieta

Dificultat: *** cert nivell de dificultat (nivell 3).

Material: tot el material personal adient per fer l'activitat.

Lloc de trobada: Palau reial

Reunió prèvia: 29 de juny a les 8 del vespre a la sala comuna del 1r pis. Imprescindible l'assistència, motiu eximent de l'activitat.

Places: 12. Ràtio: 1 vocal per cada 4 participants.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Mercè Salvador.

■ SORTIDA TÈCNICA DE AIGÜES VIVES

DISSABTE 17 I DIUMENGE 18 DE JULIOL

SECCIÓ DE BARRANCS (GDE)

Sortida tecnicoformativa per perfeccionar el descens de canyons amb cabal alt, aigües vives. Barrancs del Pirineu a determinar en funció de les condicions.

Dificultat: **** cal experiència (nivell 4).

Material: tot el material personal adient per fer l'activitat.

Lloc de trobada: Palau reial

Reunió prèvia: monogràfic del dia 13 obligatori per assistir a l'activitat.

Places: 12. Ràtio: 1 vocal per cada 3 participants.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Jordi Martínez.

■ BARRANC DEL RIU GLORIETA

DISSABTE 7 D'AGOST

COMISSIÓ DE JOVENT

Itinerari: Alcover, ermita del Remei, riu

Glorieta.

Desnivell: +200 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Álvaro Arenas.

■ SORTIDA COL·LECTIVA

DISSABTE 4

I DIUMENGE 5 DE SETEMBRE

SECCIÓ DE BARRANCS (GDE)

Sortida col·lectiva de descens d'engorjats a dos barrancs del Pirineu català, a determinar segons les condicions.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat (nivell 3).

Material: tot el material personal adient per fer l'activitat.

Lloc de trobada: Palau Reial.

Reunió prèvia: 1 de setembre a les 8 del vespre a la sala comuna 1r pis. Imprescindible assistència, motiu eximent de l'activitat.

Places: 12. Ràtio: 1 vocal per cada 4 participants.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Mercè Salvador.

BTT / CICLOTURISME

■ LA Cerdanya

DIUMENGE 11 DE JULIOL

SECCIÓ DE BTT

Itinerari: Puigcerdà, Llívia, Sallagosa, Llo, Puigcerdà.

Distància: 60 km.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Albert González.

■ QUART – SANT FELIU DE GUÍXOLS

DIUMENGE 25 DE JULIOL

COMISSIÓ D'INFANTS

Itinerari: recorregut per la via verda i bany a la platja.

Lloc de trobada: Quart.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Josep M. Sojo.

■ SANTES CREUS

DIUMENGE 19 DE SETEMBRE

SECCIÓ DE BTT

Itinerari: Vilafranca del Penedès, monestir de Santes Creus, Vilafranca del Penedès.

Distància: 60 km.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Ramon Sunyer.



Activitats

■ TRAVESSA EN BTT

DISSABTE 9

A DIMARTS 12 D'OCTUBRE

COMPANYIA DE GUIES

Inscripcions: fins al 28 de setembre.

Vocals: guies professionals.

TREKKINGS I EXPEDICIONS

■ ISLAND PEAK

OCTUBRE

COMPANYIA DE GUIES

Inscripcions: fins al 30 de juliol.

Vocals: guies professionals.

■ SALTO ÀNGEL

NOVEMBRE

COMPANYIA DE GUIES

Inscripcions: fins al 10 de setembre.

Vocals: guies professionals.

ESCALADA

■ MONTSERRAT

DISSABTE 10 DE JULIOL

COMPANYIA DE GUIES

Itinerari: Cavall Bernat (màxim IV*)

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

■ ESCALADES AL MONTSEC

DISSABTE 31 DE JULIOL

COMPANYIA DE GUIES

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

■ MONTSERRAT:

BATEIG D'ESCALADA

DISSABTE 18 DE SETEMBRE

COMPANYIA DE GUIES

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

■ EL PEDRAFORCA

DISSABTE 9 D'OCTUBRE

COMPANYIA DE GUIES

Inscripció: fins al 28 de setembre

Vocals: guies professionals.

■ MALLOS DE RIGLOS

DISSABTE 30 D'OCTUBRE

A L'1 DE NOVEMBRE

COMPANYIA DE GUIES

Inscripció: fins al 14 d'octubre

Vocals: guies professionals.

CAIAC

■ CAIAC A TAMARIU

DIVENDRES 9 DE JULIOL

COMISSIÓ DE JOVENT

Itinerari: Tamariu, Aigua-xelida, cala Marquesa, pas dels Pins, cova del Bisbe, cova d'en Gispert.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Álvaro Arenas.

■ TRAVESSA DEL PARC NATURAL DEL CAP DE CREUS

DISSABTE 10 I DIUMENGE 11 DE JULIOL

COMPANYIA DE GUIES

Itinerari: port de la Selva, cala Tavallera, cap de Creus, Cadaqués, cala Jóncols, cap de Norfeu, cala Montjoi, Roses.

Distància: 55 km.

Dificultat: **** cal experiència.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

■ FREUS DE LA COSTA BRAVA MERIDIONAL

DISSABTE 18 DE SETEMBRE

COMPANYIA DE GUIES

Itinerari: Blanes, Lloret, Tossa de Mar, cala Giverola, cala Salionç, platja del Sr. Ramon, platja de Canyerets, punta de Garbí, Sant Feliu de Guíxols.

Temps de camí: 29 km.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: guies professionals.

■ CAIAC A LES ILLES MEDES

DISSABTE 14 D'AGOST

COMISSIÓ DE JOVENT

Itinerari: l'Estartit, Meda Gran, punta del Guix, embarcador, Tascons, l'Estartit.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Álvaro Arenas.

CAMPAMENTS D'ESTIU

■ CAMPAMENT D'ESTIU A ESLOVÀQUIA

DIJOURS 15 AL DIUMENGE 25 DE JULIOL

COMISSIÓ DE JOVENT

Itinerari:

Dijous 15: Barcelona, Bratislava, Vysoke Tatry.

Divendres 16: Zdiar, Refugi Zelene Pleso.

Dissabte 17: Zelene Pleso, Refugi Zbojnika.

Diumenge 18: Zbojnicka, Refugi

Popradské.

Dilluns 19: Popradské, Refugi Staw Polski.

Dimarts 20: Staw Polski, alberg Zakopane.

Dimecres 21: visita al castell Spiss.

Dijous 22: rafting pel riu Dunajec. Visita cova gelada.

Divendres 23: trekking pels canons Horn.

Dissabte 24: transport a Bratislava.

Diumenge 25: Visita a Bratislava.

Viatge a Barcelona.

Desnivells: +1.000 m diaris.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb avió i cotxes particulars.

Vocals: Álvaro Arenas i Pau Davy.

■ CAMPAMENTS DE VACANCES

DILLUNS 19 DE JULIOL

SECCIÓ CÀMPING

La tercera reunió per als assistents als campaments de vacances es farà a les 8 del vespre a la sala d'actes el 19 de juliol (per als acampadors de Briançon als Alps) i el 21 de juliol (per als acampadors d'Aisa al Pirineu).

Es tractarà de la distribució i coordinació de feines, dia i horari de càrrega del camió, es repartirà un recull d'excursions i ascensions, i es provarà, per part de l'equip organitzador, de resoldre els dubtes i les preguntes que es puguin formular

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

■ SORTIDA A L'ALT EMPORDÀ

DIUMENGE 4 DE JULIOL

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Visita de la Ciutadella de Roses, tresor arqueològic. Dins d'una fortificació militar renaixentista es troben les restes de Rhode, un antic assentament romà, un monestir romànic i una vila medieval i bany al golf de Roses.

Viatge: amb autocar.

Lloc de trobada: pl. Catalunya/Rivade-neyra a 3/4 de 7 del matí.

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

■ VISITA GUIADA DE LA POBLACIÓ DE FONZ

DISSABTE 11

I DIUMENGE 12 DE SETEMBRE

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Itinerari: plaça Major, ruta dels Palaus, Centre d'Interpretació del Renaixement, la Fuente de los Caños, església parro-



Activitats

quial i visita del interior del palau de los Barones de Valdeolivos. Visita de l'església de San Miguel de Foces, a prop de la població de Ibieca.

Viatge: amb autocar.

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

Inscripcions: del 5 de juliol al 2 de setembre.

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

■ LES PLATGES DE BARCELONA (CULTURA I NATURA)

DIUMENGE 12 DE SETEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Cultura: "Les platges d'ahir, d'avui i de demà." Xerrada sobre les característiques del litoral i les pràctiques de bany del segle passat, i mirada a les transformacions que ens porten cap al futur.

Natura: passeig ambiental per les platges de la Barceloneta i Sant Sebastià per conèixer com es gestionen i quins serveis ofereixen.

Temps de camí: 1 h 30 min.

Dificultat: * molt fàcil.

Lloc de trobada: estació Ciutadella-Vil·la Olímpica, línia groga, a 2/4 de 10 del matí.

Inscripcions: a partir del dia 30 d'agost.

Vocal: Núria Casals ☎ 933 152 311

N.b.: Activitats organitzades pel Centre de la Platja.

■ LA COMANDA TEMPLERA DEL BAIX MAESTRAT

DIUMENGE 19 DE SETEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Visita comentada a Sant Mateu i al castell de Peníscola, a càrrec d'en Marc Martínez i Rex, gran coneixedor dels templers.

Viatge: amb autocar.

Lloc de trobada: pl. Catalunya/Rivade-neyra a 3/4 de 7 del matí.

Inscripcions: del 2 al 17 de setembre

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

■ SORTIDA AL PLA D'URGELL

DIUMENGE 3 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Visita de Cubells, Golmés i Vilanova de Bellpuig.

Viatge: amb autocar.

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

Inscripcions: del 13 al 28 de setembre.

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

VIATGES NATURALÍSTICS, GEOGRÀFICS O CULTURALS

■ ELS CASTELLS DE LA VALL DEL LOIRA I LA RUTA DE SANT MARTÍ DE TOURS

DEL 19 AL 24 DE JULIOL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Chateauroux, Loches, Tours, els castells de Blois i d'Amboise-Chinon, l'abadia de Fontevraud i Candes Saint Martin-Bourges, Clermont-Ferrand i Pezenas.

Visita guiada a la ciutadella medieval de Loches, al castell Donjon i la col·legiata romànica de Saint Ours, als

castells reials de Blois i Ambroise, mini creuer pel Loira, la fortalesa de Chinon, l'abadia Reial de Fontevraud, la ruta de Sant Martí de Tours, Bourges, la catedral i el Palau Jacques Coeur.

Preinscripció: del 1 al 15 de juny. En el moment de la preinscripció s'ha de fer efectiu 350 € en concepte de paga i senyal. La resta es pot pagar fins el dia 9 de juliol.

Viatge: amb autocar.

Lloc de trobada: pl. Catalunya/Rivade-neyra a 1/4 de 7 del matí.

Vocal: Mercè Falcó. ☎ 933 474 124.

N.b.: places limitades. Hi ha un fullletó amb més detalls a l'àrea d'atenció al soci.

■ VIATGE PER TERRES DE LA RIOJA I CASTELLA

DEL DIJOUS 23 AL DILLUNS

27 DE SETEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

NATURALS

GRUP DE VIATGES GEOGRÀFICS

I CULTURALS

Itinerari: Logroño, cova de Ortigosa de Cameros, Laguna Negra de Urbión, Almazán, Uclero, parc natural de les Gorges del Río Lobos, ermita de sant Bartolomé, església mossàrab de sant Baudelio, conjunt monumental de Morón, mirador del Bolto, Arnedillo, jaciment de dinosaures a Valdeacevillo, Logroño.

Preinscripció: del 12 al 23 de juliol.

Important: en el moment de la preinscripció cal fer efectiva una paga i senyal de 92 € o de 77 € amb tarjeta daurada per reservar els bitllets del tren Alvia a Logroño. L'import restant del viatge s'haurà d'abonar de l'1 al 9 de setembre.

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

■ ESTADA NATURALISTA A LA PROVÍNCIA DE SÒRIA

DEL 9 AL 12 D'OCTUBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

GRUP DE DESCOBERTA

I OBSERVACIÓ DE LA NATURA

Itinerari: Sòria, Acebal de Garagüeta, la Fuentona, sàbana de Calatañazor, Pinar grande, Castrovieja i Vinuesa.

Vocals: Montserrat Arnan, Núria Arnan, Montserrat Llorens i Enric Ventura.

N.b.: Segon pagament de l'import del viatge (el 60% restant), de l'1 al 15 de setembre.

Reunió informativa: 28 de setembre. Lliurament dels bitllets i darreres instruccions.



XXVII Premi Pau Vila de recerca sobre geografia i ciències naturals 2010

El Centre Excursionista de Catalunya, per mitjà de la Secció de Geografia i Ciències Naturals, convoca aquest premi en homenatge a l'eminet geògraf Pau Vila i Dinarès, amb la finalitat de promoure i estimular l'excursionisme científic.

Es premiarà el millor article de recerca sobre geografia o ciències naturals de les terres catalanes. La dotació d'aquest premi és de 600 €. Trobareu les bases a www.cec.cat (impreses en díptics a l'Àrea d'Atenció al Soci).

Activitats

ACTIVITATS A L'ESTATGE SOCIAL

CONFERÈNCIES / AUDIOVISUALS / VIDEOREPORTATGES

■ "PENÍNSULA DE YUCATÁN: A LA RECERCA DELS ORÍGENS MAIES"

DIJOURS 8 DE JULIOL
 SECCIÓ DE GEOGRAFIA
 I CIÈNCIES NATURALS

Un recorregut pels monuments que aquella civilització ens va deixar, esbrinarem les arrels profundes d'una cultura riquíssima però misteriosa.

A cura de: Dora Serra.

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

■ "AIGÜES VIVES EN BARRANCS"

DIMARTS 13 DE JULIOL
 SECCIÓ DE BARRANCS (GDE)

Lloc i hora: a la sala comuna del 1r pis.
A cura de: Jordi Martínez.

■ "AUSTRÀLIA" DIMECRES 15 DE SETEMBRE SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Projecció i conferència. Austràlia és un continent tan gran i tan variat que fa possible fer dos tipus d'itineraris en un sol viatge i gaudir-los amb la mateixa intensitat. Per tant, en el nostre recorregut farem una visita a les ciutats més importants del continent, com poden ser Sydney, Melbourne, Adelaide o Perth; i, alhora veurem sorprenents i meravellosos paisatges, com poden ser Els 12 Apòstols, Kings Canyon, Uluru o Kakadu.

A cura de: Àlicia Pubill.

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

■ "DESCENS D'ENGORJATS A CRETA I ESLOVÈNIA"

DIMARTS 21 DE SETEMBRE
 SECCIÓ DE BARRANCS (GDE)
 Audiovisual

A cura de: Damià Pérez.

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

■ "UKHUPACHA: L'AVENTURA DE LA CIÈNCIA"

DIMECRES 29 DE SETEMBRE
 EQUIP DE RECERQUES
 ESPELEOLÒGIQUES

Audiovisual i conferència. Els espeleò-

legs de l'Associació Ukhupacha han descobert en les seves últimes expedicions a Machu Picchu diversos camins inques que fins ara eren desconeguts per a la ciència. Els camins, penjats al bell mig de parets de 1.000 m d'alçada, eren inaccessibles per als arqueòlegs de l'Institut Nacional de Cultura de Perú, però els espeleòlegs, que col·laboren amb ells des del 2002, han fet possibles les investigacions en llocs de difícil accés, impensables fins ara.

A cura de: Valentí Zapater, fotògraf de l'associació Ukhupacha.

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

PRESENTACIONS

■ VIATGE AL PAÍS DEL PÈNDOL, DE LLUÍS GRIFELL

DIJOURS 23 DE SETEMBRE
 SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART
 /DINAMITZACIÓ SOCIAL

Presentació del llibre *Viatge al país del pèndol. L'URSS de 1977*, obra de Lluís Grifell.

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

A cura de: Antoni Pladevall (historiador). També seran a la taula el lingüista Josep Ruai i l'editor de l'obra, Josep Antoni Serra. Conduirà l'acte Ferran Alexandri.

N.b.: després de la presentació s'oferirà un pica-pica als assistents i una copa de xampany.

CONCURSOS

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

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

El jurat va seleccionar per representar Espanya al Concurs Mundial de la UNICA, que se celebrarà a Einsiedeln (Suïssa) del 28/8 al 4/9 d'enguany, els vídeos següents:

- *La piñata* (2008), 3 min, de Manuel Arijá (Madrid).
- *Contranatura* (2010), 12 min, d'Isaac Berrokal (Colmenar Viejo).
- *Les joies del Rajasthan* (2008), 25 min, de Ramon Font (Castelldefels).
- *GPS* (2008), 8 min, de Diego Sanchidrián (Madrid)

Per a la Copa del Film Minut va seleccionar *El honor de los Birra*, 1min, dels germans José i Manuel Lagares (Barcelona). El jurat estava format per Albert Beorlegui (crític de cinema i coautor del llibre *El cinema amateur a Catalunya*); Antoni Colomer, guionista i professor de llenguatge cinematogràfic; Ramon Ribera (crític de música i cinema); Josep Rota, cineasta i director del Festival de Cinema de Sabadell, i Encarnació Soler (presidenta de Cinema Rescat), amb la col·laboració i assessorament de Jan Baca (sense vot, cineasta i delegat a la UNICA) i Joaquim Clos (cineasta i vocal president de la secció) sense vot, com a secretari del jurat.



Contranatura (2010)



Activitats

■ XXIII CONCURS DE FOTOGRAFIA DE TEMES OBLIGATS.

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Guanyadors del concurs corresponent al tema "cactus", segon la decisió del jurat del dia 20 de maig.

Apartat B/N:

- "Original" d'Oriol Gascón (7 punts).

Apartat Color:

- "Contrallum" de María Bonet (6,3 punts).

Apartat diapositives:

- "Ramificat" de Roser Romaní (3,6 punts).

■ XXXVII PREMI JOAN CAMPS I COMA DE DIAPOSITIVES COLOR DIJOURS 1 DE JULIOL

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Projecció de les col·leccions de diapositives presentades al concurs. Veredicte de cara al públic. Les col·leccions podran ser retirades després del 2 de juliol.

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

SESSIONS DE LABORATORI

■ SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES

DIMECRES 7, 14, 21 I 28 DE SETEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

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

■ BAGATGE DE CANÇONS

DIJOURS 9 I 30 DE SETEMBRE

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Lloc i hora: a la sala nova del 1r pis a les 6 de la tarda.

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

N.b.: us agrada cantar en les vostres excursions, us convidem a participar en les trobades del Bagatge de cançons.

CURSOS DE FORMACIÓ

■ OBSERVACIÓ I INTERPRETACIÓ DEL PAISATGE VEGETAL DEL PIRINEU ORIENTAL

DIMECRES 7 DE JULIOL

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

Sessió teòrica: "L'alta muntanya, un mosaic d'ambients".

Lloc i hora: al CEC a les 8 del vespre.

Directors del curs: Josep Nuet i Valentí González.

■ TREBALL DE CAMP AL CIRC D'ULLDETER

DIUMENGE 11 DE JULIOL

SECCIÓ DE GEOGRAFIA

I CIÈNCIES NATURALS

Directors del curs: Josep Nuet i Valentí González.

■ ESTADA FORMATIVA D'ALTA MUNTANYA AMITGES

DEL 23 AL 27 D'AGOST

ESCOLA DE MUNTANYA

Modalitat: alta muntanya.

Presentació: es tracta d'una estada ludicoformativa al parc nacional d'Aiguestortes, on apendrem les tècniques de progressió a l'alta muntanya estival al mateix temps que farem activitats esportives.

Objectius: conèixer les diferents tècniques de progressió en alta muntanya, la progressió en crestes i en roca. Conèixer les tècniques d'encordament i assegurament en terreny d'alta muntanya. Ampliar el nostre coneixement del medi i els perills que comporten. Conèixer les tècniques avançades d'orientació.

Reunió informativa: dijous 22 de juliol. Material i equipament. Logística i planificació. A les 8 del vespre a l'aula Pompeu Fabra.

Estada:

Dilluns 23 d'agost: trobada a l'aparcament de Prat de Pierró (vall d'Espot). Presentació i control de material. Pujada al Refugi d'Amitges. Escalada esportiva pels voltants del refugi.

Dimarts 24 d'agost: ascensió al pic de Bassiero per la cresta Sud.

Dimecres 25 d'agost: escalada a l'Agulla d'Amitges. Itinerari a definir segons nivell del grup.

Dijous 26 d'agost: ascensió al Tuc de Saboredó o via d'escalada al pic d'Amitges o al pic del Portarró.

Divendres 27 d'agost: ascensió al

Gran Encantat i baixada cap a l'aparcament del prat de Pierró. Fi de l'estada.

Places: 6 (màxim 12).

Inscripcions: del 28 de juny al 19 de juliol.

Preus: 295 € (socis CEC); 385 € (no socis).

■ OBSERVACIÓ I INTERPRETACIÓ DEL PAISATGE VEGETAL DEL PIRINEU ORIENTAL

DIMECRES 8 DE SETEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

NATURALS

Sessió teòrica: "Bosc i matollars de l'estatge subalpí".

Directors del curs: Josep Nuet i Valentí González.

■ TREBALL DE CAMP A LA VALL DE FONT-VIVA

DIUMENGE 19 DE SETEMBRE

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

NATURALS

Directors del curs: Josep Nuet i Valentí González.

■ CURS D'ORIENTACIÓ A LA MUNTANYA

DEL 8 AL 26 DE SETEMBRE

ESCOLA DE MUNTANYA

Objectius: 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 cursistes autonomia a l'hora de planificar i organitzar sortides.

Teòriques:

Dimecres 8 de setembre: conceptes fonamentals d'orientació: el mapa i els instruments d'ajuda. ¿Què són les curses d'orientació? Tècniques d'orientació I: el mapa. Tècniques d'orientació II: els instruments d'ajuda.

Dimecres 15 de setembre: anàlisi de les pràctiques d'orientació. Preparar una ruta. Anàlisi de les pràctiques d'orientació. Conclusions finals.

Pràctiques:

Dissabte 18 i diumenge 19 de setembre: Pràctiques d'orientació a la Cerdanya.

Places: 8 (màxim 12).

Inscripcions: del 8 d'agost al 3 de setembre

Preus: 100 € (socis CEC); 130 € (no socis).



Activitats

■ CURS D'EXCURSIONISME A L'ALTA MUNTANYA

DEL 13 DE SETEMBRE

AL 18 D'OCTUBRE

ESCOLA DE MUNTANYA

Objectius: transmetre els coneixements teòrics, tècnics i pràctics per tal que, un cop finalitzat el curs, sigueu capaços de practicar l'alta muntanya amb autonomia, confiança i seguretat.

Teòriques:

Dilluns 13 de setembre: Presentació del curs. Equipament i material.

Dijous 16 de setembre: Cartografia i orientació.

Dilluns 27 de setembre: Preparació física.

Dijous 14 d'octubre: Perills i seguretat a l'alta muntanya.

Dilluns 18 d'octubre: Meteorologia.

Dilluns 25 d'octubre: Repàs, test i cloenda.

Pràctiques:

Dissabte 18 de setembre: Lloc: Montseny-Les Agudes.

Dissabte 2 i diumenge 3 de setembre: Lloc: Cadí - Moixeró.

Dissabte 16 d'octubre: Lloc: Pedraforca.

Dissabte 23 i diumenge 24 d'octubre: Lloc: Aigüestortes - Sant Maurici.

Places: 6 (màxim 15).

Inscripcions: del 10 d'agost al 10 de setembre.

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

■ CURS D'ESCALADA ESPORTIVA NIVELL 1

DEL 7 AL 21 DE SETEMBRE

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 7 de setembre: Presentació del curs. Material i equipament per l'escalada esportiva.

Dimarts 14 de setembre: Tècniques de seguretat i progressió. Ressenyes, lectura i simbologia. A la nova sala de boulder del CEC.

Dimarts 21 de setembre: Nutrició i entrenament en l'escalada esportiva. Repàs, test i cloenda.

Pràctiques:

Dissabte 11 i diumenge 12 de setembre: Vilanova de Meià: Roca calcària, escalada atlètica. Col·legats: Tècniques d'escalada en fissura i diedre.

Dissabte 18 i diumenge 19 de setembre: Margalef de Montsant: Conglomerat de forats, tècnica de col·locació i equilibri.

Places: 6 (màxim 12).

Inscripcions: del 15 d'agost al 3 de setembre.

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

■ CURS DE DESCENS DE CANYONS I ENGORJATS NIVELL 2

DEL 28 DE SETEMBRE

AL 19 D'OCTUBRE

ESCOLA DE MUNTANYA

Objectius: proporcionar els coneixements teòrics i pràctics bàsics i necessaris per poder gaudir i evolucionar en aquest esport amb total seguretat. El segon objectiu del curs no oblidar que el descens d'engorjats es practica a la natura i, per tant, pot ser una eina per a la seva observació i coneixement, tot respectant-la.

Teòriques:

Dimarts 28 de setembre: Presentació - Material II - Tècniques de progressió amb corda I.

Dijous 30 de setembre: Tècniques de progressió amb corda III - Tècniques de fortuna i Tècniques d'equipament.

Dimarts 5 d'octubre: Seguretat - Prevenció d'accidents II - Els socors, Seguretat - Tècniques d'auxili d'auto-socors I.

Dijous 14 d'octubre: Pràctiques a la sala de boulder del CEC.

Dimarts 19 d'octubre: Repàs, test i cloenda.

Pràctiques:

Dissabte 2 i diumenge 3 d'octubre: Sortida pràctica a determinar.

Dissabte 16 i diumenge 17 d'octubre: Sortida pràctica a determinar.

Places: 6 (màxim 12).

Inscripcions: de l'1 al 24 de setembre.

Preus: 160 € (socis CEC); 210 € (no socis).

■ BATEIG EN ESCALADA EN SALA DE BOULDER

DIES 13 I 15 DE SETEMBRE

ESCOLA DE MUNTANYA

Objectius: aquest curs té com a objectiu oferir un primer contacte a totes aquelles persones que tenen curiositat per a l'escalada.

Curs: dilluns 13 de setembre, presentació del curs. Estructura de les sessions Material i equip per a l'escalada *indor*. Conceptes bàsics de gestualitat. Dimecres 15 de setembre: Modalitats en

l'escalada. Aprofundiment en les tècniques bàsiques de gestualitat. Com fer un bon us del boulder.

Places: 4 (màxim 6).

Inscripcions: De l'1 al 10 de setembre.

Preus: 25 € (socis CEC); 35 € (no socis).

■ CURS D'ESCALADA EN SALA DE BOULDER

DEL 20 DE SETEMBRE

AL 4 D'OCTUBRE

ESCOLA DE MUNTANYA

Objectius: a totes aquelles persones que volen aprendre tècniques bàsiques i avançades de gestualitat en l'escalada i per aquelles persones que tenen interès en tenir unes nocions bàsiques d'entrenament i d'ús adequat de la sala de boulder.

Curs:

Dilluns 20 de setembre: presentació del curs. Material i equip per l'escalada indor. Estructura de les sessions. Conceptes bàsics de gestualitat.

Dimecres 22 de setembre: modalitats en l'escalada. Aprofundiment en les tècniques bàsiques de gestualitat. Escalada en via.

Dilluns 27 de setembre: modalitats en l'escalada. Aprofundiment en les tècniques bàsiques de gestualitat. Bases de l'escalada en bloc.

Dimecres 29 de setembre: tècniques avançades de gestualitat. Creació dels teus propis recorreguts. Visualització.

Dilluns 4 d'octubre: nocions bàsiques d'entrenament. Cloenda

Places: 4 (màxim 8).

Inscripcions: de l'1 al 17 de setembre.

Preus: 55 € (socis CEC); 75 € (no socis).

Inclou: assegurança, classes teòriques, pràctiques, documentació, buff de l'Escola de muntanya, instructor tècnic d'esport d'escalada.

■ XX CURSET DE VÍDEO DIGITAL DEL 7 D'OCTUBRE

AL 30 DE NOVEMBRE

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Curs d'introducció a l'edició de vídeo per a persones amb coneixements bàsics d'informàtica, combinant teoria i pràctica del llenguatge de la imatge i la seva edició. Inscripció: a partir de l'1 d'octubre.

Campament de Jovent a Eslovàquia 2010

del 15 al 25 de juliol
(dels 14 als 23 anys)



Deu dies per gaudir dels racons més espectaculars dels Tatras. L'excursionisme, el ràfting i la diversió t'ofereixen una experiència inoblidable.

Estada d'Alta muntanya als Pirineus Refugi d'Amitges

del 23 al 27 d'agost



Escalarem les crestes més famoses de la zona, per assolir un dels cims més emblemàtics del nostre país: els Encantats.



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.