



butlletí

per als socis
febrer 2011

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

Acte inaugural del centenari de la Secció d'Història i Art

El proper dimarts 8 de març es farà l'acte inaugural del centenari de la Secció d'Història i Art del CEC (1911-2011).

Per això, entre altres esdeveniments, es pronunciaran les següents conferències:

■ “Fundació l'any 1911 de la Secció d'Arqueologia i Història, i evolució al llarg de cent anys”, a cura de Francesc Olivé.

■ “La figura i l'obra de Pelegrí Casades i Gramatxes”, a cura de Jaume Enric Zamora i Susanna Muriel.

Un altre dels actes que es farà en aquesta jornada commemorativa és la presentació del nou Grup d'Arqueologia Pelegrí Casades i Gramatxes, dins de la mateixa Secció d'Història i Art.

Aquesta celebració es realitzarà a la sala d'actes del CEC a 2/4 de 8 del vespre. Hi esteu tots convidats.



ROGER ROVIRA

Triangle, original de Carles Pujol.

Inauguració de l'exposició “40 anys de la revista Muntanya”

El dijous 17 de febrer a les 8 del vespre, a la sala d'exposicions Albert H. Gordon, s'inaugurarà l'exposició “40 anys de la revista Muntanya”. L'exhibició mostrarà la història de la revista des de 1970 fins al 2010, i també serà l'escenari que descobrirà el nou format que *Muntanya* enceta amb el primer número de febrer de 2011 (el 893).

El disseny d'aquesta exposició, que romandrà oberta al públic fins al 17 de març, és a cura dels arquitectes tècnics Martí Pujol i Aina Pau, sota l'assessorament de Teresa Camps, catedràtica d'Història de l'Art de la UAB.

Els elements que integraran aquest espai seran les 240 portades de *Muntanya* dels darrers quatre decennis, a banda d'altres elements audiovisuals i artístics, que seran a cura de l'artista Carles Pujol, que també ha dibuixat l'emblema d'aquest aniversari amb l'obra *Triangle*.

Així doncs, es farà un repàs visual i històric d'aquest període, de la que es considera com la primera revista excursionista en català.

L'acte, obert a tothom, es clourà amb un refrigeri a la sala del primer pis.



Espai CEC

SUMARI

Espai CEC 2

Noticiari 3

Activitats 4

SORTIDES 4

EXCURSIONISME I ESPORTS DE MUNTANYA ..4

EXCURSIONS DE MOTXILLA 4

VIES FERRADES 7

BTT 7

ESQUÍ DE MUNTANYA 10

ESQUÍ NÒRDIC 10

ESQUÍ ALPÍ 10

ESCALADA 10

ESCALADA EN GEL 11

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES 11

VIATGES NATURALÍSTICS, GEOGRÀFICS

I CULTURALS 11

ACTIVITATS A L'ESTATGE SOCIAL 12

ACTES INSTITUCIONALS

I DE LES SECCIONS 12

CONFERÈNCIES / AUDIOVISUALS

/ VIDEOREPORTATGES 12

EXPOSICIONS 12

PRESENTACIONS DE LLIBRES 12

CONCURSOS 12

SESSIONS DE LABORATORI 12

ACTIVITATS MUSICALS I DANSES 12

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

ÀREA DOCUMENTAL

Noves adquisicions de la Biblioteca del CEC

Dins del pla de col·lecció de la Biblioteca del Centre Excursionista de Catalunya, i al marge de les donacions rebudes per part de nombroses editorials de tot l'Estat, durant el 2010 es van adquirir 90 documents (mapes i llibres), relacionats bàsicament amb temàtiques excursionistes i esports de muntanya. Les zones geogràfiques que s'han prioritzat han estat els Països Catalans, els Pirineus i els Alps, perquè són les més demandades pels usuaris de la biblioteca.



ROGER ROVIRA

Podeu veure el llistat d'adquisicions a: http://www.cec.cat/noticies_detall.aspx?ID_Noti=614

ÀREA TÈCNICA

Servei de tecnificació del CEC

¿Et cal ampliar els teus coneixements tècnics i tenir més autonomia amb un programa de sortides pràctiques? En acabar un curs de formació, ¿t'agradaria tenir un seguiment tutelat de les teves sortides a muntanya? ¿Vols millorar el rendiment dins la teva especialitat?

El servei de tecnificació del CEC va dirigit a persones o grups que ja tenen un cert nivell i experiència i que busquen l'excel·lència tècnica o bé la millora

ra del rendiment d'una modalitat específica mitjançant programes d'entrenament personalitzat.

També està destinat als alumnes de l'Escola de Muntanya que han realitzat cursos d'iniciació i avançat. Oferim un servei de tecnificació mitjançant la programació de sortides adaptades i formació pràctica que assegurin la completa assimilació teòrica i pràctica de tots els continguts rebuts.

Tecnificació de qualsevol nivell i especialitat en:

- escalada en roca (bloc, esportiva i clàssica).
- big wall
- alpinisme
- escalada en glaç
- dry tooling
- esquí de muntanya
- surf de neu de muntanya
- barrancs

... amb programes de millora tècnica i d'entrenament sota la tutela d'un bon equip humà de tècnics esportius professionals. Tecnifica't amb nosaltres.



SECCIONS

Grup de Jovent

El Grup de Jovent ha estat durant anys un punt de trobada per a tots els joves que volem sortir els caps de setmana a la muntanya per passar-ho bé. Ara ens hem animat a enfortir aquest grup amb una programació de sortides no només per a gaudir de la muntanya, sinó també per aprendre a fer-ho de forma segura i, a més, poder conèixer gent amb les mateixes inquietuds.

¡Descobrireu una altra manera d'entendre la vida i viure el teu temps lliure!

Així doncs, el proper dimecres 2 de març farem la presentació de les activitats ordinàries del Grup de Jovent (joves de 12 a 18 anys) que hem preparat per al 2011.

Hi esteu tots convidats. L'acte es farà a 2/4 de 8 del vespre a la sala del primer pis. ¡Us hi esperem!

ACTIVITATS DE JOVENT PER A LA SETMANA BLANCA

Del 5 al 12 de març: Estada / travessa hivernal als refugis Josep M. Blanc i Amitges per a nois i noies de 16 a 21 anys.

Del 7 a l'11 de març: Estada Hivernal al refugi de la Renclusa per a nois i noies de 12 a 16 anys.

Del 7 a l'11 de març: Estada excursionista (amb tast d'escalada) al refugi Ciríac Bonet de Siurana per a nois i noies de 14 a 18 anys.

Les inscripcions per les tres activitats es poden fer a partir del 3 de gener fins a l'1 de març. La reunió informativa de les tres activitats el dimarts 22 de febrer a les 7 del vespre al Centre.

ACTIVITATS D'ESQUÍ ALPÍ

CURSET D'ESQUÍ INFANTIL (menors de 16 anys)

12 dissabtes a FONT ROMEU

A partir del dia 8 de gener. Autocar + dinar + 5 hores al dia de curset.

ESQUÍ AMB AUTOBÚS

Tots els dimecres i dissabtes a la Molina. Sortida del passeig de Sant Joan / Diputació a les 6:30 h.



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

■ DE LA ROCA DEL VALLÈS A LA BROLLA (MATINALS DELS DIJOUS)

DIJOUS 3 DE FEBRER

SECCIÓ DE CÀMPING

Itinerari: la Roca del Vallès (plaça Sant Jordi), pas per sota del cim del Castell, creuar el riu Mogent en direcció a can Sora i seguir per la carena fins a arribar a la Brolla (237 m). Retorn pel GR 97-1 i MV (Meridià Verd), turó de les Tres

Puntes (228 m) i arribada a la Roca Centre.

Temps de camí: 2 h 30 min.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: +90 m.

Mapa: Granollers i el seu entorn i/o Parc de la Serralada Litoral (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Lloc de trobada: a les 10 hores del matí a la plaça de Sant Jordi de la Roca del Vallès (zona d'aparcament municipal).

Vocals: Jorge Torcal ☎ 607 813 531). És convenient comunicar-ho al vocal per organitzar cotxes.

■ TRES TURONS A BARCELONA (MATINAL)

DISSABTE 5 DE FEBRER

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: barri de Vallcarca, turó de les Tres Creus, pont dels Enamorats, turó del Carmel, turó de la Rovira i carrer d'Aiguafreda.

Dificultat: ** fàcil.

Temps de camí: 3 h 30 min.

Viatge: amb transport públic.

Lloc de trobada: estació de metro línia 3 sortida Vallcarca, a 2/4 de 10 del matí.

Inscripcions: del 27 de desembre al 5 de gener.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

La Trona, a Siurana i el camí dels Gorgs.

■ SIURANA I CAMÍ DELS GORGS

DIUMENGE 6 DE FEBRER

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: l'Arbolí, collet dels Colls, Galllicant, el Gorguet, gorg del Mas dels Frares, molí de l'Esquirola, grau de la Trona, Siurana, Cornudella de Montsant.

Temps de camí: 5 h.

Desnivells: +400 m / -400 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Joaquim Sánchez i Carles Portillo.

■ TORRENT DEL LLORO I CALÇOTADA

DIUMENGE 6 DE FEBRER

COMISSIÓ D'INFANTS

Itinerari: matinal a Montserrat (torrent del Lloro) i calçotada, a la Vinya Nova (el Bruc).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Josep M. Sojo

(jmsjo@gmail.com) / Àlex Montoliu (alex.montoliu@gmail.com).

■ EL MONTSIÀ: DE LA TORRETA A LA FORADADA

DIUMENGE 13 DE FEBRER

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: les Ventalles, sendera de Pan-



F. ALEXANDRI

Activitats

xablanca, mas de Comú, portella de la Font del Teix, la Torreta, la Portella Alta, la Foradada, Refugi Enric Agudé, barranc de l'Astor, les Ventalles.

Temps de camí: 6 h 30 min.

Desnivells: +800 m / -800 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapa: Serra del Montsià (Patronat de l'Ajuntament de Sant Carles de la Ràpita).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Josep Pérez i Manel Canales.

■ CICLE ESTIMAR CATALUNYA: ELS JUEUS

DIUMENGE 13 DE FEBRER

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Sant Martí Vell, Girona.

Temps de camí: 6 h.

Desnivells: +700 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapa: Les Gabarres (Consell Comarcal del Gironès).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Lluís Rotllan i Carles Portillo.

■ OBSERVATORI FABRA (EQUIPAMENTS DE COLLSEROLA)

DIUMENGE 13 DE FEBRER

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Observatori Fabra, font i viviers de Can Borni, font Grogga, font de l'Es-trangulador, font d'en Sert, font de Can Puig, font de Sant Medir o del Maño, font de Can Gener, Sant Medir, font de Sant Sever, Sant Adjutori, forn ibèric, can Borrell, Pi d'en Xandri, Sant Cugat del Vallès.

Temps de camí: 3 h 30 m.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb tren.

Lloc de trobada: taquilles FGC (pl. Catalunya a 2/4 de 10 del matí).

Inscripcions: a partir del dia 28 de gener

Vocal: Núria Casals ☎ 651 593 770.

■ SORTIDA DE TREBALL DE CAMP DIUMENGE 13 DE FEBRER

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS. EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA (ERB)

Cartografia corològica de les plantes bioindicadores del Molseny.

Directors científics: Josep Nuet i Valentí González.

■ EXCURSIÓ Nº 356: SANT JOAN DE SANATA

DIUMENGE 13 DE FEBRER

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS. EXFAVEPRO

Temps de camí: 2 h.



PICASSA

Santuari del Corredor.

Desnivell: +50 m.

Dificultat: ** fàcil.

Lloc de trobada: Llinars del Vallès, a l'av. Pau Casals, davant del Pavelló municipal d'esports, a 2/4 de 10 per sortir a les 10.

Vocals: Roser Canals (☎ 934 181 221) i Berta Castellet (☎ 932 090 005).

■ DE CANYAMARS AL SANTUARI DEL CORREDOR (SORTIDES DIJOUS TOT EL DIA)

DIJOUS 17 DE FEBRER

SECCIÓ DE CÀMPING

Itinerari: Canyamars, pou de Glaç, creu de Rupit, coll del Pi de Buac, el Corredor, àrea d'esplai del Corredor, puig Aguilar, Canyamars.

Temps de camí: 4 h.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: 500 m.

Mapa: El Corredor (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Lloc de trobada: a les 10 del matí al restaurant Cal Víctor, km. 0 de la carretera BV-5101 a Canyamars.

Vocal: Ramon Serra ☎ 932 191 671.

N.b.: algun tram de baixada, una mica dificultós per l'abració produïda per les motos. És convenient comunicar la inscripció al vocal per organitzar els cotxes.

■ COLLSEROLA (2)

DISSABTE 19 DE FEBRER

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Mentora Alsina, viviers de can Borni, coll s'Erola, coll de la Vinassa, Vil·la Joana, turons de Can Pascual, mas Pins, can Busquets, la Floresta.

Dificultat: ** fàcil.

Temps de camí: 4 h.

Desnivells: + 300 m.

Viatge: amb transport públic.

Lloc de trobada: vestíbul FGC (pl. Catalunya) a les 9 del matí.

Inscripcions: a partir del dia 6 de febrer.

N.b.: cal portar dinar, esmorzar i bastons.

Vocal: Jordi Lucea ☎ 934 200 927 (luceajordi@gmail.com).

■ TURÓ DE MOROU (MONTSENY)

DIUMENGE 20 DE FEBRER

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Riells, coll de l'Escala, portell del Bisbe, pla de les Bruixes, coll de la Mosquera, pla Gran de la Cornera, Esquei de Morou, Riells.

Temps de camí: 6 h.

Desnivells: +798 m (aprox.).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapa: Montseny (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Maria Puigdueta i Ignasi Vidal.

■ LA RUTA DE SALAMINA

DIUMENGE 20 DE FEBRER

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: can Gifre, roca dels Capellans, Golany, pla de Sant Nicolau, ermita de Sant Nicolau, vall de Campmajor.

Temps de camí: 4/5 h.

Desnivells: +500 m / -500 m (acumulats).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapa: Pla de l'Estany (ICC).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Pepe Guajardo i Montse Giménez.



Activitats

■ CICLE VEGETACIÓ DEL PIRINEU ORIENTAL: L'ALBERA DIUMENGE 20 DE FEBRER

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES
NATURALS

Objectiu: observació de la vegetació batuda per la tramuntana.

Itinerari: coll de l'Ullat (938 m), Puig-neulós (1.256 m), coll de l'Ullat.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: +320 m / -320 m.

Viatge: amb autocar.

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

Inscripció: del 7 al 16 de febrer.

Vocal: Josep Nuet Badia.

N. b.: material obligatori: botes, roba d'abric, bastons. Possibilitat que bufi la tramuntanya i s'hagi de trepitjar neu.

■ MERIDIÀ VERD. VILADRAU – COLLFORMIC

DIUMENGE 27 DE FEBRER

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Viladrúa, riera Major, can Bosc, l'Erola, Sant Segimón, torrent del Pla de la Barraca, coll Formic (si tenim temps, farem el Matagalls).

Temps de camí: 4 h (si es fa el Matagalls 5 h 30 min).

Desnivells: +600 m (si pugem el Matagalls; +1.000 m acumulats) / -300 m (si pugem el Matagalls; -800 m acumulats).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Mapa: Vall de Sau (Alpina); Montseny (Alpina).

Viatge: amb autocar.

Vocals: Albert Gras i Hermes Soler.

■ EXCURSIÓ: A MONTSERRAT DIUMENGE 27 DE FEBRER

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES
NATURALS

GRUP D'OBSERVACIÓ I DESCOBERTA
DE LA NATURA (GDON)

Objectiu: Estructura geològica. Vegetació de solell i canals.

Itinerari: de Collbató, cova de Salnitre, coll de la Serra Llarga, pla de Sant Miquel, monestir.

Desnivells: +500 m / -180 m.

Temps de camí: 4 h.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb transport públic. Hispano Igualadina, cremallera i FGC.

Inscripció: del 7 al 23 de febrer.

Lloc de trobada: a les 9 del matí a Diagonal/Maria Cristina per agafar el bus a les 9:20.

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

N.b.: cal portar aigua, bastons i calçat adient. La inscripció és obligatoria.

■ 10 ANYS DE PEDRA SECA (1): EXCURSIÓ COMMEMORATI- VA A RELLINARS DIUMENGE 27 DE FEBRER

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: ruta de les barraques de pedra seca de Rellinars.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb autocar.

Lloc de trobada: Balmes/Bergara a les 8 del matí (sortida a les 8:15).

Inscripcions: a partir del 14 de febrer.

Guies locals: Claudi Perarnau i Dolors Moreno.

Vocal: August Bernat ☎ 932 378 537 / ☎ 617 990 084

(august.bernat@gmail.com).

N.b.: cal portar calçat adient i aigua. Dinar opcional a Cal Toni de Rellinars.

■ TASTA UN PESSIC DE LA GARRIGA (CAMÍ-TREN)

DISSABTE 5 DE MARÇ

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: el Passeig, la ronda del Carril, la Muntanyeta, el torrent de can Queralt, la Solana i la font de can Oliveró.

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb tren.

Lloc de trobada: tren a la Garriga, línia Vic (Sants 8:27, pl. Catalunya 8:32). Cal comprar el bitllet per a la Garriga (anada i tornada).

Inscripcions: a partir del 17 de febrer.

Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

N. b.: dinar opcional al bar restaurant La Plaça.

■ QUATRE ÀREES DE LLEURE (EQUIPAMENTS DE COLLSEROLA)

DIUMENGE 13 DE MARÇ

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Molins de Rei, Castell Ciuró, Sant Pere Romaní Santa Creu d'Olorda, font de Can Farriol, La Salut de Sant Feliu, Mas Lluhí, Sant Feliu de Llobregat.

Temps de camí: 4 h.

Dificultat: ** fàcil

Lloc de trobada: taquilles Renfe (pl. Catalunya) a les 8:25 (tren 8:38).

Viatge: amb transport públic.

Inscripcions: a partir del dia 24 de febrer.

Vocal: Núria Casals ☎ 651 593 770.

VETERANS

■ EXCURSIÓ Nº 211: EL CAMÍ DEL RIPOLL (VALLÈS OCCIDENTAL)

DISSABTE 26 DE FEBRER

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Caminadors: carretera de Sant Llorenç Savall, barraca del Victo, font de la Falguera, font dels Avellaners, font del Carner, font i Basses del Barcelo, font de l'Espigol, font del Romaní, cases de les Arenes (modernistes) i àrea d'esbarjo de les Arenes.

No caminadors: per determinar.

A la tarda: visita dels pessebres de Castellar (amb carquinyolis i moscatell).



ROGER ROVIRA

La Cova del Salnitre, a Collbató (Montserrat).

Activitats

Temps de camí: 3 h.

Dificultat: ** fàcil.

Lloc de Trobada: rda. Universitat, 11; per sortir a les 8 del matí.

Inscripcions: des del 10 de febrer.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Josep Llinares, Lluís Willaert, Toni Muñoz i Ramon Guiu.

ALTA MUNTANYA

■ PUIG DE LANÓS (2.660 M) O PUIG DE BESINELLES (2.632 M)

DISSABTE 5

I DIUMENGE 6 DE FEBRER

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Diumenge: Barcelona, l'Hospitalet-près l'Andorre, refugi lliure de Besines.

Dissabte: pic de Lanós, pic de Besinelles.

Temps de camí: 3-4 h (ds.) / 7 h (dg.).

Desnivells: +600 m (ds.) / +600;

-1.200 m (dg.).

Dificultat: **** cal experiència.

Estada: refugi lliure de Besines.

Mapes i informació: *Bourg-Madame* 2249 (OT IGN).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Marc Cabedo.

■ PIC DE COMA D'OR I PIC DELS PEDRONS (RAQUETES)

DISSABTE 12

I DIUMENGE 13 DE FEBRER

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: Pas de la Casa, Pic dels Pedrons.

Diumenge: Angostrina, port de Pimorent, vall d'Engràcies, portella de la Coma d'Engràcies, pic de Coma d'Or.

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

Desnivells: +640 m (ds.) / +1.100 m; -1.110 m (dg.).

Dificultat: **** cal experiència.

Estada: Alberg Vil-la Roseland.

Mapa: *Carte de Randonnées Haute-Ariège* (Rando).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Dolors Gurri i Xavier Gibert.

■ PIC DE LA MALADETA (3.308 M)

DISSABTE 19

I DIUMENGE 20 DE FEBRER

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: Refugi de la Renclusa.



Refugi Josep M. Blanc.

Diumenge: pic de la Maladeta, refugi, la Besurta, Hospital de Benasc.

Temps de camí: 2 h, des de l'Hospital de Benasc (ds.) / 7 h (dg.).

Desnivells: +350 m (ds.) / +1.200 m; -1.550 m (dg.).

Dificultat: ***** cal experiència específica.

Estada: Refugi de la Renclusa (MP).

Mapa: *Maladeta-Aneto* (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Joan Ramon Montes.

■ CANAL VERMICELLE (CATALUNYA DEL NORD)

DISSABTE 5 DE MARÇ

COMPANYIA DE GUIES

Inscripció: del 17 de gener al 25 de febrer.

■ ESTADA I TRAVESSA HIVERNAL ALS REFUGIS JM BLANC I AMITGES

DEL 5 AL 12 DE MARÇ

COMISSIÓ DE JOVENT

Per a nois i noies de 16 a 21 anys.

Inscripcions: del 3 de gener a l'1 de març.

Reunió informativa: dimarts 22 de febrer a les 7 del vespre.

■ ESTADA HIVERNAL AL REFUGI DE LA RENCLUSA

DEL 7 A L'11 DE MARÇ

COMISSIÓ DE JOVENT

Per a nois i noies de 12 a 16 anys.

Inscripcions: del 3 de gener a l'1 de març.

Reunió informativa: dimarts 22 de febrer a les 7 del vespre.

■ CANALS A ULLDETER

DISSABTE 19 DE MARÇ

COMPANYIA DE GUIES

Inscripció: del 17 de gener al 7 de març.

VIES FERRADES

■ FERRADA DE LA FEIXA DEL COLOM

DIMENGE 27 DE FEBRER

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Feixa del Colom (Conca de Barberà).

Dificultat: ** fàcil.

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Ignasi Vidal i Ton Masegosa.

BTT

■ VINAIXA-FLIX

DISSABTE 26 DE FEBRER

SECCIÓ BTT

Itinerari: Vinaixa, el Vilosell, la Pobla de Cérvoles, coll del Grau, Margalef, la Bisbal de Falset, la Palma d'Ebre, Flix.

Distància: 70 km.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb tren.

Vocal: Francesc Estrada.



Agenda febrer 2011

Dates	Organització	Tipus d'activitat	Activitat (lloc / horari / a cura de, vocals)	Pàg.
Dimecres 2	Geografia i Ciències Naturals	PROJECCIÓ CONVERSA	"Atlas" i "Sinai". A cura d'Albert Font . A 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona.	12
Dimecres 2 9, 16 i 23	Geografia i Ciències Naturals ERB	LABORATORI	Sessió de treball al laboratori. A partir de 2/4 de 7 del vespre.	13
Dijous 3	Càmping	EXCURSIÓ **	De la Roca del Vallès a la Brolla. Vocal: Jorge Torcal.	4
Dijous 3	Fotografia	AUDIOVISUAL	Viatge a Sardenya. Audiovisual a cura de Neus Sánchez, a 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	12
Divendres 4 al diumenge 6	Esquí Nòrdic	ESQUÍ DE FONS	Marxa Beret (Vall d'Aran). Vocal: Josep Nonell.	10
Dissabte 5	Història i Art	EXCURSIÓ **	Tres turons a Barcelona. Vocal: Vicenç Peig.	4
Dissabte 5 i Diumenge 6	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Puig de Lanós o puig de Besinelles amb raquetes de neu. Vocal: Marc Cabedo.	7
Diumenge 6	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Siurana i camí dels Gorgs. Vocal: Quim Sanchez i Carles Portillo.	4
Diumenge 6	Fotografia	SORTIDA CULTURAL	Visita guiada del castell de l'Espluga Calba i calçotada a Vallbona de les Monges. Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada.	11
Diumenge 6	Comissió d'Infants	EXCURSIÓ **	Torrent del Lloro (Montserrat) i calçotada. Vocals: Josep M. Sojo i Àlex Montoliu.	4
Dilluns 7	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	53 certamen de vídeos amateurs d'excursions, reportatges i documentals. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dimecres 9	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	53 certamen de vídeos amateurs d'excursions, reportatges i documentals. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dijous 10	Càmping	SORTIDA CULTURAL	Museu del Ferrocarril a Vilanova i la Geltrú.	11
Dijous 10	Història i Art	CANTS	Bagatge de cançons. A l'aula Artur Osona a les 6 de la tarda. Vocals: Robert Híjar i Roser Castelló.	13
Dijous 10	Centre Excursionista de Catalunya	CONFERÈNCIA	Presentació del llibre Alzheimer. Manual d'instruccions, del Dr. Nolasco Acarín Tusell. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Divendres 11	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	53 certamen de vídeos amateurs d'excursions, reportatges i documentals. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dissabte 12 i diumenge 13	Muntanya	EXCURSIÓ ****	Pic de Coma d'Or i pic dels Pedrons amb raquetes de neu. Vocals: Dolors Gurri i Xavier Gibert.	7
Dissabte 12 i diumenge 13	Muntanya	ESQUÍ DE MUNTANYA ****	Pic de la Cabaneta per la solana d'Andorra. Vocal: Teresa Larrieu.	10
Diumenge 13	Muntanya	EXCURSIÓ **	El Montsià: de la Torreta a la Foradada. Vocals: Josep Pérez i Manel Canales.	4
Diumenge 13	Muntanya	EXCURSIÓ **	Cicle Estimar Catalunya. Els Jueus. Vocals: Lluís Rotllan i Carles Portillo.	5
Dissabte 12	Història i Art	SORTIDA CULTURAL	Tarragona modernista. Vocal: Mercè Falcó.	11
Diumenge 13	Història i Art	EXCURSIÓ **	Equipaments de Collserola: observatori Fabra, font Gropa, Sant Medir, Sant Cugat. Vocal: Núria Casals.	5
Diumenge 13	Geografia i Ciències Naturals ERB	EXCURSIÓ *	Sortida de treball de camp al Montseny. Vocals: Josep Nuet i Valentí González.	5
Diumenge 13	Geografia i Ciències Naturals EXFAVEPRD	EXCURSIÓ *	Excursió al Vallès Oriental. Vocals: Roser Canals i Berta Castellet.	5



Activitats

ESQUÍ DE MUNTANYA

■ PIC DE LA CABANETA PER LA SOLANA D'ANDORRA

DISSABTE 12 I 13 DE FEBRER

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: ascensió per determinar segons les condicions meteorològiques.

Diumenge: pic de la Cabaneta i al roc Meler i baixada a la carretera N-20.

Temps de camí: 5 h (dg.).

Desnivells: +1.100 m / -1.100 m (dg.).

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Estada: Gîte l'Hospitalité.

Mapa: Sant Maurici i els Encantats (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Teresa Larrieu.

■ PIC DE MONTMALÚS

DISSABTE 26

I DIUMENGE 27 DE FEBRER

SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari:

Dissabte: Grau Roig, coll de Montmalús, refugi lliure de Montmalús.

Diumenge: pic de Montmalús, Grau Roig.

Temps de camí: 2 h (ds.) / 4 h 30 min (dg.).

Desnivells: +600 m (ds.) / +350 m; -950 m (dg.).

Dificultat: ** fàcil.

Mapes i informació: Andorra (Alpina).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocal: Atanasi Jornet.

■ DESCENS DE LA GRAVE - ECRINS

DEL 25 AL 27 DE MARÇ

COMPANYIA DE GUIES

Inscripció: del 17 de gener al 14 de març.

ESQUÍ NÒRDIC

■ MARXA BERET (VALL D'ARAN)

DEL 4 AL 6 DE FEBRER

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

Possibilitat de participar en la famosa marxa d'esquí nòrdic, la més important i popular del Pirineu. També es podrà practicar l'esquí alpí.

Viatge: amb autocar (sortida a les 7 del vespre del divendres).

Estada: Xalet de Salardú (MP). Places limitades.

Vocal: Josep Nonell.

■ CURSET D'ESQUÍ NÒRDIC

DISSABTE 19

I DIUMENGE 20 DE FEBRER

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

Curset a la Cerdanya - Capcir.

Viatge: amb autocar

Vocal: Isabel Casanellas.

■ MARXA PLAN D'ESTAN (BENASC)

DISSABTE 26

I DIUMENGE 27 DE FEBRER

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

Al peu del massís de la Maladeta; possibilitat de participar en aquesta interessant cursa.

Estada: Hotel *(MP).

Vocal: Josep Nonell.

ESQUÍ ALPÍ

■ ESQUIADA A ANDORRA

DISSABTE 19

I DIUMENGE 20 DE FEBRER

COMISSIÓ D'INFANTS

Curs d'esquí alpí per als nens, i dia de esquí lliure pels pares.

Lloc: Grand Valira.

Estada: a l'alberg Aïna (Canillo).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Àlex Montoliu

(alex.montoliu@gmail.com) i Àgata Pedrerol.

ESCALADA

■ OLIANA

DISSABTE 26 DE FEBRER

COMPANYIA DE GUIES

Itinerari: paret Bucòlica, roca Narieda, etc., vies a triar entre IV i 6a equipat.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.

■ ESTADA EXCURSIONISTA AMB TAST D'ESCALADA AL REFUGI CIRIAC BONET (SIURANA)

DEL 7 A L'11 DE MARÇ

COMISSIÓ DE JOVENT

Per a nois i noies de 14 a 18 anys.

Inscripcions: del 3 de gener a l'1 de març.

Reunió informativa: dimarts 22 de febrer a les 7 del vespre.

ESCALADA EN GEL

■ CASCADISME A CEILLAC

DIES 11, 12 I 13 DE FEBRER

COMPANYIA DE GUIES

Itinerari: Ceillac.

Desnivells: entre 100 i 500 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat.

Viatge: amb cotxes particulars.





Activitats



VILANOVA.CAT

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

■ SORTIDA A LA COMARCA DE LES GARRIGUES

DIUMENGE 6 DE FEBRER
SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Visita guiada del castell de l'Espluga Calba. Calçotada a Vallbona de les Monges.

Inscripcions: a partir del 17 de gener.

Viatge: amb autocar.

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

Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada ☎ 933 770 141 / 934 545 769.

■ VISITA AL MUSEU DEL FERROCARRIL A VILANOVA I LA GELTRÚ (DIJOURS CULTURAL)

DIJOURS 10 DE FEBRER
SECCIÓ DE CÀMPING

Itinerari: visita al Museu del Ferrocarril (dinar facultatiu a un restaurant).

Viatge: amb tren. Hi ha un tren que surt de Barcelona pg. Gràcia a les 9:08 i arriba a Vilanova i la Geltrú a les 9:57. Lloc de trobada: a les 10 h a l'estació del Vilanova i la Geltrú.

Vocal: Jordi Bueno ☎ 932 000 897.

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

■ TARRAGONA MODERNISTA

DISSABTE 12 DE FEBRER

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: visita guiada a la casa Castellarnau, el mausoleu del rei Jaume I, les

façanes de les cases Bofarull, can Salas, casa Ximenis i el Col·legi de les Teresianes.

Viatge: amb autocar.

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

Inscripcions: a partir del 24 de gener.

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

■ MUSEU BIBLIOTECA FUNDACIÓ MAURI - LA GARRIGA

DISSABTE 26 DE FEBRER

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita comentada a l'únic museu de la Garriga; és un conjunt molt singular de peces d'art, pergamins i mobles antics llegats per Josep Mauri, notari i historiador de la vila.

Viatge: amb tren.

Lloc de trobada: Renfe (pl. Catalunya), a 3/4 de 9 del matí (tren 9:11).

Inscripcions: a partir del 14 de febrer.

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

■ SORTIDA A LA COMARCA DEL BAGES

DIUMENGE 6 DE MARÇ

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Visita guiada del castell de Talamanca i la població de Mura.

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

Inscripcions: a partir del 7 de febrer.

Viatge: amb autocar.

Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada ☎ 933 770 141 / 934 545 769.

El Museu del

Ferrocarril de Vilanova.

VIATGES NATURALÍSTICS, GEOGRÀFICS O CULTURALS

■ VIATGE CULTURAL A MONTPELLIER I ELS PARCS NATURALS DEL LLENGUADOC

DE L'11 AL 13 DE MARÇ

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Montpeller, les Cavernes, la Llacuna de Thau i Pezenas.

Viatge: amb autocar.

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

Inscripcions: a partir del 28 de gener.

Vocal: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

■ VIATGE A LES PROVÍNCIES DE MÚRCIA I ALMERIA

DEL 28 D'ABRIL AL 4 DE MAIG

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

NATURALS

GRUP DE VIATGES GEOGRÀFICS I

CULTURALS

Itinerari: Alacant, Aledo, serra d'Espuña, desert de Tabernes, Almeria, jaciment arqueològic de los Millares, parc natural de la serra de Gata, Vélez Rubio, Vélez Blanco, Maria, Múrcia, Caravaca de la Cruz, Alacant.

Viatge: amb l'Euromed i autocar.

Preinscripció: del 14 al 24 de febrer.

N.b.: en el moment de fer la preinscripció cal fer efectiva una paga i senyal de 95 €, o de 70 € amb targeta daurada, per reservar els bitllets del tren Euromed a Alacant. L'import restant del viatge s'haurà d'abonar del 12 al 20 d'abril.

■ VIATGE TURÍSTIC I CULTURAL A L'ILLA DE CÔRSEGA

SETMANA SANTA ABRIL 2011

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Viatge a Còrsega en règim de pensió completa.

Visites: Ajaccio, Bonifacio, Aléria, Filitosa (jaciment arqueològic), Bastia, Calvi, etc.

Viatge: amb vaixell i autocar.

Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada.

Reunió informativa: el dimarts 22 de febrer, a la sala del primer pis, a les 8 del vespre.



Activitats

ACTIVITATS A L'ESTATGE SOCIAL

ACTES INSTITUCIONALS I DE LES SECCIONS

■ CAMPAMENTS DE VACANCES 2011

DIVENDRES 18 DE FEBRER

SECCIÓ DE CÀMPING

Presentació general dels campaments 2011.

Aquest any anirem a la vall de Benasc, al Pirineu i a les muntanyes de Còrsega. Un cop feta la presentació s'obrirà el període de preinscripció fins a final de març. Recordeu que hi ha places limitades i que l'admissió es farà per rigorós ordre de preinscripció.

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

■ PRESENTACIÓ DE LES ACTIVITATS DEL GRUP DE JOVENT

DIJOURS 3 DE MARÇ

Presentació de les activitats ordinàries del Grup de Jovent (joves de 12 a 18 anys) que hem preparat per al 2011.

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

■ ACTE INAUGURAL DEL CENTENARI DE LA SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

DIMARTS 8 DE MARÇ

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Es pronunciaran les següents conferències:

- "Fundació l'any 1911 de la Secció d'Arqueologia i Història, i evolució al llarg de cent anys", a cura de Francesc Olivé.
- "La figura i l'obra de Pelegrí Casades i Gramatxes", a cura de Jaume Enric Zamora i Susanna Muriel.

Presentació del nou Grup d'Arqueologia Pelegrí Casades i Gramatxes, dins de la Secció d'Història i Art.

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

CONFERÈNCIES / AUDIOVISUALS / VIDEOREPORTATGES

■ "ATLAS" I "SINAI"

DIMECRES 2 DE FEBRER

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

NATURALS

Projecció i conversa. Dues visions direc-

tes i vives d'indrets sempre captivadors i plens de llum, d'història i d'interès.

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

A cura de: Albert Font.

■ "VIATGE A SARDENYA"

DIJOURS 3 DE FEBRER

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Audiovisual del viatge a l'Alguer i altres indrets rellevants de l'illa.

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

A cura de: Neus Sánchez.

■ "UNA TARDOR A LA COSTA EST DEL CANADÀ"

DIMARTS 15 DE FEBRER

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

NATURALS

Audiovisual dedicat a la costa est d'aquest meravellós país, tot vorejant el llac Ontàrio, que té més de 300 km de llarg i 85 d'ample, tot i que és el més petit dels cinc grans llacs que hi ha al país. Visitarem les ciutats de Mont-real, el Quebec i Toronto; les cascades del Niàgara i algunes altres de no tant conegudes, però igual d'espectaculars. Per acabar, farem un esment especial al fenomen que es produeix a la tardor i que els canadencs anomenen el *foliage*, un espectacle de color que transforma les muntanyes i parcs, on les fulles dels arbres passen del verd al groc brillant i després a vermells vibrants.

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

A cura de: Enric Ventura i Lecha.

■ "LA VEGETACIÓ DE L'ALBERA"

DIMECRES 16 DE FEBRER

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

NATURALS

Conferència del cicle "La vegetació del Pirineu Oriental".

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

A cura de: Josep Nuet.

■ "VIATGE AL CAMERUN"

DIMECRES 23 DE FEBRER

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

NATURALS

Projecció i conferència. Viatge per les terres desconegudes del continent africà on, a més de fruit de paisatges insòlits i diferents, també farem coneixença amb persones i costums que són fruit d'unes circumstàncies climàtiques i culturals que han conduït el gènere humà a formes de vida i de supervivència que ens és bo de conèixer i de valorar. El Camerun és un territori tan immens i amb tanta diversitat que, per ell mateix, constitueix com una síntesi de tota la riquesa de l'Àfrica.

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

A cura de: Rafael Battestini.



El mont Sinai, tema de la conferència de dimecres 2 de febrer.

Activitats

EXPOSICIONS

■ "40 ANYS DE LA REVISTA MUNTANYA"

DIJOURS 17 DE FEBRER

REVISTA MUNTANYA

Inauguració de l'exposició en commemoració al 40è aniversari de la publicació de la revista *Muntanya*. Aquesta exposició es podrà visitar fins al 17 de març.

Lloc i hora: a la sala d'exposicions Albert H. Gordon a les 8 del vespre.

Disseny: Martí Pujol i Aina Pau.

Arts gràfiques: Joaquim Montserrat.

Comissari: Ferran Alexandri.

PRESENTACIONS DE LLIBRES

■ ALZHEIMER. MANUAL D'INSTRUCCIONS, DEL DR. NOLASC ACARÍN TUSELL

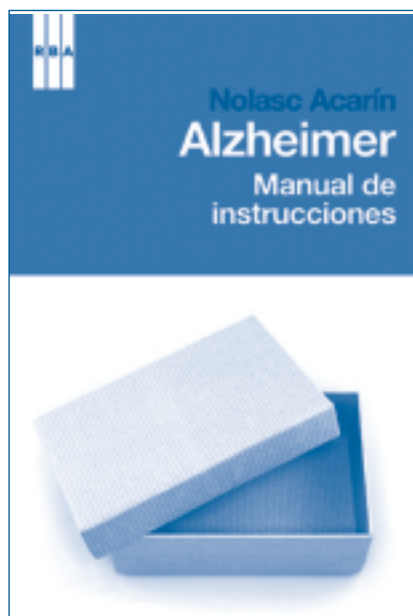
DIJOURS 10 DE FEBRER

DINAMITZACIÓ SOCIAL

El Dr. Nolasc Acarín Tusell és soci del Centre, especialitzat en neurologia i en la malaltia de l'Alzheimer. Fou cap de la Secció de Neurologia de l'Hospital de la Vall d'Ebron, professor de la UPF, president de la Societat Catalana de Neurologia i secretari de la Sociedad Española de Neurologia. També és membre de la Reial Acadèmia de Medicina i Creu de Sant Jordi.

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

A cura de: Dr. Nolasc Acarín Tusell.



■ LA CERDANYA, QUADERN DE NOTES, D'ALFRED PÉREZ-BASTARDAS

DIMARTS 22 DE FEBRER

DINAMITZACIÓ SOCIAL

La presentació d'aquest llibre és a cura del Dr. Jaume Terradas, professor emèrit de la UAB, expert en ecologia i biologia, un dels primers impulsors de l'educació ambiental a Espanya. Promotor i primer director del Centre de Recerca Ecològica i Aplicacions Forestals (CREAF). Ha estat, també, membre de diversos estaments dedicats a l'ecologia, a nivell català, espanyol i europeu.

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

A cura de: Dr. Jaume Terradas.



CONCURSOS

■ 53 CERTAMEN DE VÍDEO AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Les sessions per projectar els títols participants són previstes a la sala d'actes, a 2/4 de 8 del vespre per als dies 7, 9, 11, 14 i 16 de febrer, d'acord amb el programa que es confeccionarà. La deliberació en privat del jurat és el dissabte 19 de febrer i el lliurament de guardons i la projecció d'una selecció de les obres guanyadores serà el dilluns 28 de febrer.

■ XXIV CONCURS SOCIAL DE TEMES OBLIGATS

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Bases: el tema corresponent als mesos de gener i febrer és "picaportes". D'acord amb les bases, s'hi 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.

Admissió de fotos: fins al 28 de febrer.

■ XXXIX CONCURS SOCIAL DE FOTOGRAFIA ARTÍSTICA EN B/N

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Recordem a tots els socis que l'admissió d'obres acabarà el 25 de febrer a l'àrea d'atenció al soci o a la secció. L'exposició tindrà lloc de l'1 al 31 de març a la sala del primer pis. Les bases del concurs van ser publicades en el mes de gener.

SESSIONS DE LABORATORI

■ SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES

DIMECRES 2, 9, 16 I 23 DE FEBRER

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

NATURALS

EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA (ERB)

Lloc i hora: al laboratori a partir d 2/4 de 7 del vespre.

Directors científics: Josep Nuet i Valentí González.

ACTIVITATS MUSICALS

■ BAGATGE DE CANÇONS

DIJOURS 10 DE FEBRER

I 24 DE FEBRER

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Si t'agrada cantar en les teves excursions et convidem a participar en les nostres trobades del Bagatge de cançons, on cantarem junts.

Lloc i hora: a l'aula Artur Osona, a les 6 de la tarda.

Vocals: Robert Híjar i Roser Castelló

☎ 696 875 546.



Activitats

CURSOS DE FORMACIÓ

■ PERFECCIONAMENT TÈCNIC D'ESQUÍ DE MUNTANYA

ESCOLA DE MUNTANYA

Teòriques:

Dimarts 15 de febrer. Preparació, planificació i organització de la sortida amb el guia. Pautes bàsiques de seguretat.

Pràctiques:

Dissabte 19 de febrer. Itinerari zona d'Ulldeter.

Places: 4 (màxim 6).

Inscripcions: del 3 al 14 de febrer.

Preus: 70 € socis CEC; 90 € resta d'inscrits.

■ TÈCNiques DE DESCENS D'ESQUÍ EN NEUS NO TRACTADES

ESCOLA DE MUNTANYA

Per adquirir els coneixements bàsics per poder fer descensos amb seguretat per qualsevol pendent fora dels límits de les estacions d'esquí, en neus no tractades.

Teòriques:

Dimecres 9 de febrer. Presentació del curs. Tècniques d'entrenament, noms dels moviments en l'esquí i allaus.

Dimecres 16 de febrer. Nivologia i allaus.

Dimecres 23 de febrer. Repàs, test i cloenda. Diplomes i vídeos.

Pràctiques:

Dissabte 12 de febrer. (Vall d'Aran). Auto detenció. Derrapatge neus dures, pendents dretes. Volta Maria. Diagonal.

Diumenge 13 de febrer. Polir defectes observats, posició global del cos, posició del pals, moviments dinàmics (flexió, extensió, l'angulació, contrarotació).

Dissabte 19 de febrer. (Andorra). Treballar el salt estàtic. Girs en paral·lel (guirnalda, viratges

paral·lels). Girs. Passos divergents.

Diumenge 20 de febrer. Treball a la zona de bamps. Introduir girs simultanis (molt de treball vertical i recepció amb les dues cames). Treballar el salt dinàmic (espàtules, cues, laterals...).

Places: 8 (màxim 15).

Inscripcions: del 12 de gener al 2 de febrer.

Preus: 145 € soci; 185 € resta d'inscrits

■ CURS D'INICIACIÓ AL SLACKLINE

ESCOLA DE MUNTANYA

Modalitat: Escalada

Nivell: Iniciació.

Objectius: Aprendre les tècniques bàsiques per caminar damunt la corda fluixa (*Slackline*) i ser capaços de realitzar el seu muntatge i instal·lació amb seguretat i autonomia.

Teòriques:

Dijous 17 de febrer. Presentació del curs. Material, equipament i evolució històrica del *Slackline*.

Pràctiques:

Dissabte 19 de febrer (10 h a 14). Turó Parc (Barcelona): iniciació a la corda fluixa. Mètodes d'instal·lació. Tècniques de progressió i equilibri.

Diumenge 20 de febrer (10 h a 14). Parc de la Ciutadella (Barcelona): instal·lació del *Slackline* i pràctica dels conceptes apresos el dia anterior. Millora de la tècnica de col·locació i equilibri.

Places: 4 (12).

Inscripcions: del 4 de gener al 3 de febrer.

Preus: 25 € socis; 35 € resta d'inscrits.

■ CURS DE REPARACIÓ I ENCERAMENT D'ESQUÍS

ESCOLA DE MUNTANYA

Objectius: Tècniques i materials bàsics per a la reparació d'esquís.

Teòriques:

Dimarts 22 de febrer. Reparació de soles, cantells, regulació de les fixacions i engreixat de fixacions.

Dimecres 23 de febrer. Reparació de pells de foca, canvi de cola.

Places: 5 (màxim 10).

Inscripcions: del 25 de gener al 15 de febrer.

Preus: 55 € soci; 65 € resta d'inscrits.

■ CURS DE NIVOLOGIA, ALLAUS I SEGURETAT

ESCOLA DE MUNTANYA

Curs impartit per Pere Oller, cap de la Unitat de Riscs Geològics de l'Institut Geològic de Catalunya.

L'objectiu del curs és donar unes pautes perquè els participants siguin capaços de tenir criteri per saber moure's per la muntanya hivernal amb seguretat, el que s'anomena tenir un bon sentit de l'apreciació del perill d'allaus.

Teòriques:

Dilluns 28 de febrer. Transformacions i evolució del mantell nival. Allaus. Mecanismes de desencadenament.

Dimecres 2 de març. L'apreciació del perill d'allaus. Preparació i traçat d'un itinerari.

Dimecres 9 de març. Repàs, test i valoració.

Pràctiques:

Dissabte 5 de març. Observació de la neu, tests d'estabilitat del mantell nival, circulació per terreny nevad, observació d'indis, progressió en grup.

Teoria rescat. Anàlisi d'accidents. Reanimació de víctimes.

Diumenge 6 de març. Rescat. Tècniques de cerca de víctimes en allau. Reanimació.

Places: Mínim 6 fins a un màxim de 24.

Inscripcions: De l'1 al 22 de febrer.

Preus: 100 € soci; 130 € resta d'inscrits.

■ CURS BÀSIC D'ESCALADA EN SALA DE BLOC

ESCOLA DE MUNTANYA

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

Curs:

Dilluns 7 de febrer. Presentació del curs. Material i equip per l'escalada indoor. Estructura de les sessions. Conceptes bàsics de gestualitat.

Dimecres 9 de febrer. Modalitats en l'escalada. Aprofundiment en les tècniques bàsiques de gestualitat. Escalada en via.

Dilluns 14 de febrer. Modalitats en l'escalada. Aprofundiment en les tècniques bàsiques de gestualitat. Bases de l'escalada en bloc.

Dimecres 16 de febrer. Tècniques avançades de gestualitat. Creació





Activitats

dels teus propis recorreguts. Visualització.

Dilluns 21 de febrer. Nocions bàsiques d'entrenament. Cloenda.

Les sessions teòriques es faran a les 8 del vespre a la nova sala de bloc.

Places: 4 (màxim 6).

Inscripcions: del 10 de gener al 6 de febrer.

Preus: 56 € soci; 76 € resta d'inscrits.

■ PERFECCIONAMENT TÈCNIC D'ALPINISME

ESCOLA DE MUNTANYA

Per assolir la màxima autonomia possible amb el millor assessorament.

Teòriques:

Dimecres 2 de març. Preparació, planificació i organització de la sortida amb el guia. Pautes bàsiques de seguretat.

Les sessions teòriques es faran a les 8 del vespre al CEC.

Pràctiques:

Dissabte 5 de març. Canal de la zona d'Ulldeter.

Places: Mínim 2 fins a un màxim de 6 alumnes.

Inscripcions: Del 14 al 28 de febrer de 2011.

Preus: 70 € soci; 90 € resta d'inscrits.

■ CURS DE FORMACIÓ INTERNA I ACTUALITZACIÓ DE CONEIXEMENTS PER A VOCALS DEL CEC

ESCOLA DE MUNTANYA

El curs de formació i actualització de coneixements per a vocals és la continuació del procés de formació i reforç de la seva tasca com a vocals de les seccions.

PROGRAMACIÓ:

DINÀMICA DE GRUPS

Dimarts 8 de març. Conducció de grups.

Dimecres 9 de març. Conducció de grups.

SEGURETAT A LA MUNTANYA

Dilluns 14 de març. Equip i material.

Dimecres 16 de març. Seguretat en l'excursionisme I.

Divendres 18 de març. Seguretat en l'excursionisme II.

PRIMERS AUXILIS

Dilluns 21 de març. Aspectes bàsics de l'atenció sanitària immediata.

Lesions derivades de la pràctica esportiva.

Dimecres 23 de març. Situacions derivades de l'activitat. Situacions excepcionals. Petites malalties. Farmaciologia.

LEGISLACIÓ

Dilluns 28 de març. Legislació esportiva.

Legislació sobre activitats en el medi natural.

Dimecres 30 de març. Legislació sobre tècnics.

Assegurança del CEC.

PREPARACIÓ FÍSICA

Divendres 1 d'agost. L'exercici físic i el cos humà.

TÈCNICA

Dilluns 4 d'abril. Tècniques d'orientació i cartografia.

Dimecres 6 d'abril. El GPS.

Divendres 8 d'abril. El GPS II.

Dilluns 11 d'abril. Cloenda del curs.

Places: 30 places

Inscripcions: del 1 al 28 de febrer.

Preus: gratuït per a tots els vocals de CEC.

■ CURS AVANÇAT D'ALPINISME

ESCOLA DE MUNTANYA

L'objectiu del curs és perfeccionar els alumnes que ja tinguin experiència en alta muntanya i donar-los els coneixements perquè puguin realitzar de forma autònoma i segura ascensions d'alta muntanya dificultat D i com a màxim MD.

Teòriques:

Dijous 17 de març. Presentació del curs. Introducció al piolet tracció.

Dijous 24 de març. Tècniques de progressió, ancoratges i seguretat en roca, neu i glaç.

Dijous 31 de març. Repàs, test i cloenda.

Pràctiques:

Dissabte 19 i diumenge 20 de març. Tècniques de progressió, autotenció i ancoratges en neu amb forta pendent. Encordament en glacera. Uldeter.

Dissabte 26 i diumenge 27 de març. Tècniques de progressió, ancoratges i sistemes d'assegurança en corredor de neu (I i II).

Places: 6 (màxim 12).

Inscripcions: del 9 de febrer al 9 de març.

Preus: 170 € soci; 215 € resta d'inscrits.

■ CURS DE CARTOGRAFIA DIGITAL I GPS

ESCOLA DE MUNTANYA

Dimecres 2 de març. Introducció: Nocions cartogràfiques i introducció al sistema GPS

El mapa. Tipus de projeccions: Coordenades tradicionals versus sistema

UTM. Explicació tècnica. Definició de les zones UTM. Definició de datum. Concepte de sistema cartesià. Avantatges respecte al sistema tradicional. Coordenades UTM al plànol. Introducció al funcionament del sistema GPS: Sistema de satèl·lits i triangulació.

Dimarts 8 de març. GPS i cartografia digital

Precisió i requisits per a un bon funcionament. Precisió (errors i correcció). Elements d'informació (Waypoints, Tracks i rutes). Processador de trajecte. Configuració del sistema. Conceptes bàsics d'imatges digitals: píxel, mapa de bits, mapa vectorial. Flux de treball. Programari per a GPS. Repàs del mercat. Webs d'interès.

Dimecres 9 de març. Sessió pràctica amb ordinador I.

Familiarització amb el programa utilitzat. Configuració del programa. Calibrar una imatge digital i convertir-la en mapa digital.

Dilluns 14 de març. Sessió pràctica amb ordinador II.

Navegar dins del mapa digital. Marcar punts de ruta (waypoints) i traçar rutes i traces. Exportar la informació que ens interessi al GPS. Buscar matrius de relleus i incorporar-les als mapes digitals.

Dimecres 21 de març. Sessió pràctica amb ordinador II.

Traçar gràfiques i obtenir desnivells gràcies a les matrius de relleus. Visualitzar el mapa topogràfic en 3D. Superposar una ortofoto al mapa topogràfic. Obtenir simulacions de la ruta creada.

Dilluns 28 de març. Repàs, Avaluació i cloenda.

Les sessions teòriques es faran a les 8 del vespre al CEC.

Pràctiques:

Dissabte 26 de març. Sortida al parc natural de Collserola. Localització de waypoints i seguiment de ruta.

Diumenge 27 de març. Sortida al parc natural de Collserola. Seguiment d'una traça.

Places: 4 (màxim 12).

Inscripcions: De l'1 de febrer a l'1 de març.

Preus: 130 € soci; 165 € resta d'inscrits.

Requeriments: coneixements mínims de sistema operatiu Windows (XP, Vista, 7). És recomanable dur un ordinador portàtil.

DESCOMPTES DE LES ESTACIONS D'ESQUÍ PER ALS SOCIS DEL CEC

TEMPORADA 2010-2011

	Adults i Infants: - 10%	
	Adults i Infants: - 10%	Heu de passar a recollir els codis de barres a l'Àrea d'Atenció al Soci. També hi ha altres descomptes per a més dies de forfet.
	Adults i Infants: - 10%	Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.
	Adults i Infants: - 10%	Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.
	Adults i Infants: - 10%	Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.
	Adults i Infants: - 10%	Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.
	Descompte del 10% en la reserva del paquet d'allotjament més forfet en qualsevol dels seus establiments.	Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.
	Adults i Infants: - 10%	Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.
	Descompte del 8% sobre els preus de venda en caps de setmana o estades de tres dies (forfet i allotjament).	Contacteu amb l'oficina de Barcelona (barcelona@baqueira.es) o bé al ☎ 932 058 292 dient que sou socis del CEC.
	Forfet adult: 10 € Forfet infantil: 5 €* Forfet temporada: 100€** El forfet de temporada és vàlid per a totes les estacions d'esquí nòrdic de Catalunya: Aransa, Guils-Fontanera, Lles, Sant Joan de l'Erm, Tavascan, Tuixén-la Vansa i Bosc de Virós.	Infants fins a 6 anys i adults majors de 65 anys: gratuït. *Infants: de 6 a 12 anys inclosos. **Es podrà adquirir el forfet de temporada amb un 20% de descompte fins al dia 21 de novembre del 2010.



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 €.
- Trasl·lat 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.