



butlletí

per als socis
març 2011

Paradís, 10 i 12- 08002 Barcelona

Tel.: 933 152 311

Fax: 933 151 408

cec@cec.cat

www.cec.cat

● Placa al Mèrit Olímpic 2007 ● 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 ● Medalla de Plata al Mèrit Turístic 1966

Assemblea General Ordinària el proper 14 d'abril

Segons el capítol VII, article 33è de l'Estatut del Centre Excursionista de Catalunya, la Junta Directiva convoca l'Assemblea General Ordinària corresponent a l'exercici 2010 per al proper 14 d'abril del 2011 a les 7 del vespre en primera convocatòria, i a 2/4 de 8 del vespre en segona. L'acte tindrà lloc a la sala d'actes amb el següent ordre del dia:

- Lectura i aprovació, si escau, de l'acta de l'assemblea anterior.
- Lectura de la memòria del curs 2010.

- Informe de Presidència.
- Estat de comptes a 31 de desembre del 2010.
- Quotes per al 2012.
- Pla de treball per al 2011.
- Pressupost per a l'exercici del 2011.
- Acord sobre la constitució d'una Fundació del Centre.
- Lectura de les propostes dels socis, rebudes per escrit fins a vuit dies abans de la data de celebració de l'assemblea.
- Torn obert de paraules.

Estada naturalista les illes Açores

La Secció de Geografia i Ciències Naturals prepara una estada naturalista a les illes Açores. Tothom té alguna idea de la riquesa natural d'aquelles illes perdudes enmig de l'Atlàntic. Es tractaria d'anar a descobrir-la i fruit-la durant uns dies del mes de juliol. Anirem informant dels passos que calgui seguir i de les dates concretes.

Convocatòria del Premi Font i Quer de fotografia botànica

Com correspon als anys senars, el Centre Excursionista de Catalunya, per mitjà de la Secció de Geografia i Ciències Naturals, convoca el Premi Pius Font i Quer de fotografia botànica 2011.

El premi és obert a la participació de totes les persones amants de la natura. El tema d'aquesta convocatòria és: "Plantes aquàtiques i d'aiguamolls". Trobareu les bases en el nostre lloc web (www.cec.cat) i a l'Àrea d'Atenció al Soci.



R. ROVIRA

Inauguració del refugi Ciríac Bonet de Siurana

El refugi Ciríac Bonet de Siurana, que estava tancat darrerament, i que ha estat objecte d'un seguit de reformes per adequar-ne les instal·lacions, serà inaugurat oficialment el proper 3 d'abril.

Durant el dia de la inauguració es

faran dues excursions que acabaran al mateix refugi en un dinar de germanor. Tots sabem que aquesta inauguració del refugi de Siurana va ser el darrer acte que el consoci Francesc Beato preparava per a tots els companys del Centre Excursionista de Catalunya.

L'organització d'aquest acte, doncs, serà a cura de Pepa Igartua, Josep Pérez i Xavier Perramon, entre d'altres.

L'obertura de la inscripció començarà el 14 de març i acabarà el 30.



F. ALEXANDRI



Espai CEC

SUMARI

Espai CEC..... 2
Noticiari 3
Activitats 5
SORTIDES 5
 EXCURSIONISME I ESPORTS DE MUNTANYA ..5
 EXCURSIONS DE MOTXILLA 5
 ESQUÍ DE MUNTANYA 10
 ESQUÍ NÒRDIC..... 11
 ESQUÍ ALPÍ 11
 VIES FERRADES 11
 BTT 11
 DESCENS DE BARRANCS 11
 SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES 11
 TREKKINGS I EXPEDICIONS 11
 VIATGES NATURALÍSTICS, GEOGRÀFICS
 I CULTURALS 12
ACTIVITATS A L'ESTATGE SOCIAL 13
 ACTES INSTITUCIONALS
 I DE LES SECCIONS 13
 CONFERÈNCIES I AUSIOVISUALS..... 13
 EXPOSICIONS 14
 CONCURSOS 14
 SESSIONS DE LABORATORI 14
 ACTIVITATS MUSICALS I DANSES 14
 ACTIVITATS DE CINEMA 14
CURSOS DE FORMACIÓ 15
Agenda mensual 8

SEU DEL CEC

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

MEMBRE FUNDADOR DE

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

HORARIS

- **Secretaria:** dilluns i dijous de 9:00 a 14:00 i de 15:00 a 19:00. Dimarts i dimecres de 9:00 a 14:00 i de 15:00 a 18:00 i divendres de 9:00 a 14:00
- **Àrea d'atenció al soci:** de dilluns a divendres de 9:00 a 13:00, de 16:30 a 21:30
- **Seccions:** De 19:30 a 21:30
- **Biblioteca i Arxiu històric:** dilluns, dimarts i dimecres de 17:00 a 21:00, dijous de 17:00 a 21:30, i divendres de 17:00 a 20:00.
- **Atenció a l'investigador:** dimarts i dijous de 17:00 a 20:00.
- **Arxiu Fotogràfic:** Dimarts i dijous de 9:30 a 14:30 i de 17:30 a 21:00
- **Redacció de Muntanya:** Dimarts i dijous de 19:30 a 21:00

ÀREA D'ATENCIÓ AL SOCI

INSCRIPCIÓ A EXCURSIONS I ACTIVITATS
 Tingueu present que per apuntar-vos a qualsevol excursió o activitat cultural us heu d'inscriure, per telèfon o personalment, a l'Àrea d'Atenció al Soci. També ho podeu fer a través de www.cec.cat



SERVEIS

- **Escola de Muntanya**
escola@cec.cat
 Cursos de formació. De dilluns a divendres
- **Xarxa de Refugi 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**
- **Compania 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



Noticiari

ACTES INSTITUCIONALS

Homenatge a Francesc Beato i Vicens el 24 de març

La Junta Directiva i totes les seccions i comissions del Centre Excursionista de Catalunya retrans un homenatge al nostre estimat consoci Francesc Beato, el proper 24 de març, a 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.



ACTES INSTITUCIONALS

Aniversari de la mort del comte Guifré II de Barcelona (911-2011) el 26 d'abril

Acte commemoratiu en el mateix dia en què es compleixen 1.100 anys de la mort del comte Guifré II de Barcelona, probable fundador del monestir de Sant Pau del Camp.

Es farà ofrena d'una corona de llorer al damunt la làpida sepulcral del comte, a la sala capitular de la parròquia de Sant Pau del Camp, el proper 26 d'abril a les 7 del vespre a la parròquia de Sant Pau del Camp (c/Sant Pau, 101).

L'organització d'aquest acte és a cura de Francesc Olivé. El Dr. Mn. Antoni Pladevall farà els comentaris històrics sobre la figura de Guifré II.



ACTES INSTITUCIONALS

Lliurament de medalles del CEC el 27 d'abril

Atès que aquest any la diada de Sant Jordi, el proper 23 d'abril, cau en dissabte, la Junta Directiva del CEC comunica que enguany l'acte institucional del lliurament de medalles tindrà lloc el dimecres 27 d'abril a l'auditori de CaixaForum a les 7 del vespre.

El consoci i arquitecte de la Sagrada Família, el Sr. Jordi Bonet i Armengol, farà una conferència sobre les obres de la Sagrada Família.

VIATGES

Ascensió al Kilimanjaro per atletes d'esport adaptat

La Comissió d'Esport Adaptat es planteja per primera vegada la possibilitat que uns consocis afectats de ceguesa i paràlisi cerebral assoleixin el cim del Kilimanjaro.

En la presentació, el 9 de març a 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes, es comptarà amb la presència dels esportistes Antonio Pardo i Dani Esquiva, i també del metge de l'expedició, el Dr. Xavier Beltran, a més dels tècnics i muntanyencs Juan Carlos Vázquez i Oriol Aragay.

Posteriorment s'obrirà un debat entre els assistents i els membres de l'expedició.



EL BUTLLETÍ ON-LINE

Per contribuir a l'estalvi energètic i de recursos naturals, **DEMANEU EL BUTLLETÍ ON-LINE.**

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).

VIATGES

ELS VIATGES D'ESTIU DEL CEC

■ VIATGE A ISLÀNDIA

El CEC organitza per aquest estiu un viatge excursionista a Islàndia amb l'agència Tarannà.

Islàndia és coneguda pels seus paisatges volcànics, els guèisers i les glaçeres que hi ha per tot el territori. En els penya-segats es pot contemplar un espectacle increïble d'aus, a més dels grans animals marins.

La data de sortida és el 16 de juny, amb una durada de 10 dies. La presentació del viatge a es farà el 3 de maig a 2/4 de 8 del vespre.

Per a més informació d'aquest viatge pregunteu per Jordi Juanós i Pepa Igartua.

■ VIATGE A LES ILLES SHETLAND

També organitzem amb Tarannà un viatge a les illes Shetland.

Aquestes illes estan situades al nord d'Escòcia. El far de Muckle Flugga és el punt més septentrional de la Gran Bretanya, un espai espectacular a on s'hi arriba havent creuat tres de les principals illes: Mainland, Yell i Unst, des del aeroport de Sumburgh.

Aquest viatge és una fabulosa oportunitat per contemplar aus marines i un paisatge verd marró sense arbres, una gran torbera que la gent de les illes utilitzen com a combustible. Els habitants d'aquestes illes tenen arrels vikings.

Aquest viatge es farà el 7 de juliol, i tindrà una duració 8 dies. La presentació del viatge a les Illes Shetland és el 24 de maig a 2/4 de 8 del vespre.

Per a més informació contacteu amb Jordi Juanós i Pepa Igartua.

■ VIATGE A LA CAPADÒCIA

Viatge a la Capadòcia, regió de l'Àsia Menor a Turquia.

Es faran excursions a les valls d'Avadl, de Gomedra, de Pancarolik i Kizilcukur i de Pasablaglari. També visitarem Istanbul.

Aquest viatge es farà entre el 31 de juliol i el 7 d'agost. La reunió informativa és el proper 23 de març a 2/4 de 8 del vespre a la sala del primer pis.

Per a més informació contacteu amb Pepa Igartua i Josep M. Griera.

LLIBRES

Novetats editorials

Xocolata, ciutat i pantorrillas. Fotografies de Carles Fargas i Bonell (1912-1938). Autors: Maria de los Santos García Felguera i Núria F. Rius

PVP: 26,00 € (25% de descompte als socis del CEC presentant el carnet del club).

Aquest és el primer volum de la col·lecció "Enfocant el passat", una iniciativa conjunta del Centre Excursionista de Catalunya i l'editorial PRAMES. La col·lecció constarà d'uns quinze llibres que recolliran una selecció de les nombroses imatges de l'Arxiu Fotogràfic del CEC, la major part de les quals no han estat publicades fins ara.

Aquest primer volum recull fotografies realitzades per Carles Fargas i Bonell (1884-1942) de la Barcelona de l'oci. Es tracta d'una selecció de les prop de 6.500 imatges d'aquest autor que hi ha a l'Arxiu Fotogràfic del CEC.

Carles Fargas va ser el propietari d'una reconeguda xocolateria situada al carrer del Pi de Barcelona, la Xocolateria Fargas. "Com el francès Jacques Henri Lartigue –el fotògraf aficionat més prestigiós de la primera meitat del

segle passat–, Carles Fargas va gaudir d'una vida regalada gràcies al pròsper negoci familiar i va retratar una societat ociosa, amant de la bona vida, viatgera, cosmopolita i aficionada als esports", expliquen al llibre Maria de los Santos García Felguera i Núria F. Rius.

Fargas feia excursions i viatges durant els quals no parava de fer fotografies, pertanyia a societats fotogràfiques, exposava les seves obres, participava en concursos, col·laborava amb

les seves imatges en publicacions il·lustrades i podia permetre's materialment treballar amb un procediment tan exclusiu com el dels autocroms.

Carles Fargas va ser president de la Secció de Fotografia del Centre Excursionista de Catalunya.

Fent una ullada dins un vestidor dels banys de Sant Sebastià. Fons Carles Fargas (AFCEC).



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

■ D'ABRERA A SANT HILARI (MATINALS DELS DIJOUS)

DIJOUS 3 DE MARÇ
SECCIÓ DE CÀMPING

Itinerari: Abrera (Estació FGC), riera Magarola, Llobregat, ermita de Sant Hilari, Abrera.

Temps de camí: 1 h 45 min.

Dificultat: * fàcil.

Desnivell: + 20 m.

Mapa: Baix Llobregat (ICC).

Viatge: amb tren (FGC).

Lloc de trobada: a les 10 del matí a l'estació d'Abrera. Hi ha un tren que surt de la pl. d'Espanya a les 8:56 i arriba a Abrera a les 9:51.

Vocal: Ramon Serra ☎ 652 431 267 (serrariba@gamil.com).

■ EQUIPAMENTS DE COLLSEROLA: QUATRE ÀREES DE LLEURE

DIUMENGE 13 DE MARÇ
SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Molins de Rei, castell Ciuró, Sant Pere Romaní, Santa Creu d'Oloroda, font de can Farriol, la Salut de Sant Feliu, mas Lluhi, 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). Bitllet a Molins de Rei.

Viatge: amb tren.

Inscripcions: a partir del dia 24 de febrer.

Vocal: Núria Casals ☎ 651 593 770.

■ EXCURSIÓ NÚM. 357: ERMITA DE SANTA BRÍGIDA (EXFAVEPRO)

DIUMENGE 13 DE MARÇ
SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Temps de camí: 2 h.

Dificultat: fàcil**.

Desnivell: +200 m.

Lloc de trobada: Snak Bar Torrent d'Amer, carretera d'Olot, a 2/4 de 10 per sortir a les 10.

Vocals: Montserrat Orfila ☎ 932 043 545), Carme Folgueras ☎ 932 034 913) i Berta Castellet ☎ 932 090 005).

■ SANT PAU DE FENOLHET – L'ESQUERDA

DIUMENGE 13 DE MARÇ
SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Excursió del cicle "La vegetació del pirineu oriental mediterrani".

Objectiu: estudi de la vegetació del Pirineu oriental mediterrani.

Itinerari: de Sant Pau de Fenolhet a l'Esquerda.

Dificultat: ** fàcil.

Desnivell: +290 m /-210 m.

Viatge: amb autocar.

Inscripció: de l'1 al 10 de març.

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

Vocal: Valentí González.

■ SORTIDA DE TREBALL DE CAMP

DIUMENGE 13 I 20 DE MARÇ
SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

Cartografia corològica de les plantes bioindicadores del Motesny.

Directors científics: Josep Nuet i Valentí González.

■ LES ENCIES – SANT FELIU DE PALLEROLS (NOVES NOTÍCIES DEL DR. MARÍN)

DIUMENGE 13 DE MARÇ
SECCIÓ DE MUNTANYA

Organitzada conjuntament amb el Centre Excursionista de Farners.

Itinerari: les Encies, els Arcons, Sant Joan de les Medes, coll de la Serrella, volcà de can Tià, colcà del Traiter, Sant Salvador de Puig-Alder, Sant Feliu de Pallarols.



Santa Creu d'Oloroda.



Activitats

Temps de camí: 4/5 h.
Desnivells: +400 m / -300 m.
Dificultat: ** fàcil.
Viatge: amb autocar.
Vocals: Xavier Junquera i Pilar Casals.

■ SERRA DELS TOSSALS DELS LLADRES I DE QUERALT (BERGUEDÀ)

DIUMENGE 13 DE MARÇ
 SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: pla de Taravill, serra dels Tossals, coll de Jovet, el Portet, cingles de Queralt, coll de Sant Joan, santuari de Queralt.

Temps de camí: 6 h.
Desnivells: +500 m / -600 m.
Dificultat: *** cert nivell de dificultat.
Mapa: Rasos de Peguera i Serra de Ensija (Alpina).
Viatge: amb autocar.
Vocals: Xavier Perramon i Josep Pérez

■ TAGAMANENT

DIUMENGE 13 DE MARÇ
 SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: coll Formic, el Cafè, Pedres Blanques, pla de la Calma, Belver, Tagamanent, Figaró.

Temps de camí: 4 h 30 min.
Desnivells: +200 m / -500 m.
Dificultat: ** fàcil.

Mapa: Montseny (Alpina).
Viatge: amb autocar.
Vocals: Josep M. Griera i Ton Masegosa.

■ DE RIELLS DEL MONTSENY AL GORG NEGRE AL MONTSENY (SORTIDES DIJOUS TOT EL DIA)

DIJOUS 17 DE MARÇ
 SECCIÓ DE CÀMPING

Itinerari: ermita de Sant Martí de Riells, camí de les Cascades, riera de Riells, el gorg Negre, corral de Perarnau i ermita de Sant Martí de Riells.

Temps de camí: 3 h.
Dificultat: ** fàcil.
Desnivell: + 340 m.

Mapa: Montseny (Alpina).
Viatge: amb cotxes particulars.
Lloc de trobada: a les 10 del matí al restaurant Ca l'Avi, de Breda, carretera d'Arbúcies, 78, de Breda.

Vocals: Enric Bernades i Josep Rusiñol ☎ 935 604 980 / ☎ 933 091 953.
N.b.: és convenient comunicar l'assistència al vocal per organitzar els cotxes.

■ SERRA DE MENAL (RIPOLLÈS)

DIUMENGE 20 DE MARÇ
 SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Ribes de Freser, Ribes Altes,



Turó de Tagamanent.

el Serrat, pas del Reiro, refugi del Pla de l'Erola, can Vilardell, serra de Menal, Ribes de Freser.

Temps de camí: 5 h 30 min.
Desnivells: +850 m / -850 m.
Dificultat: *** cert nivell de dificultat.
Mapes: Puigmal-Vall de Núria-Ulldeter (Alpina).
Viatge: amb autocar.
Vocals: Neus Zamel i Lluís Garrido.

■ LA DOU DEL BASTARENY

DIUMENGE 20 DE MARÇ
 SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: Gisclareny, coll de la Bena, Murcarols, dou de Bastareny, sant Martí del Puig, coll de l'Escriga, Gisclareny.

Temps de camí: 5 h.
Desnivells: +770 m / -770 m.
Dificultat: *** cert nivell de dificultat.
Mapa: Cerdanya (Alpina).
Viatge: amb autocar.
Vocals: Florenci Orti i Carles Portillo

■ RUTA DEL CANAL

DISSABTE 26 DE MARÇ
 SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: Vilanova de Bellpuig, camí de Mollerussa, Golmés, Mollerussa, 3a sèquia del canal, salt del Duran, Vilanova de Bellpuig.

Dificultat: ** fàcil.
Temps de camí: 4 h.
Viatge: amb cotxes particulars.
Lloc de trobada: Palau Reial, a les 8 del matí.

Inscripcions: a partir del dia 10 de març.

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

N.b.: cal portar esmorzar i dinar.

■ OBSERVATORI FABRA II (EQUIPAMENTS DE COLLSEROLA)

DIUMENGE 27 DE MARÇ
 SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: observatori Fabra, font i viviers de Can Borní, coll de la Vinassa, torre de Collserola, plaça de Vallvidrera, creu d'en Llevallol, alzina dels Francesos, font de Can Llevallol, can Llevallol, pantà de Vallvidrera.

Temps de camí: 3 h 30 min.
Dificultat: ** fàcil.
Viatge: amb tren.

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

Inscripcions: a partir del dia 14 de març.
Vocal: Núria Casals ☎ 651 593 770.

■ 10 ANYS DE PEDRA SECA (2): EXCURSIÓ A LA FATARELLA

DIUMENGE 27 DE MARÇ
 SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: itinerari de la memòria històrica; barraques i trinxeres.

Dificultat: ** fàcil.
Viatge: amb autocar.
Lloc de trobada: Balmes/Bergara a les 3/4 de 7 del matí (per sortir a les 7).
Inscripcions: a partir del 14 de març.
Guia local: Neus Borrell.
Vocal: August Bernat ☎ 932 378 537 / 617 990 084 (august.bernat@gmail.com).
N.b.: cal portar calçat adient i aigua.

■ MERIDIÀ VERD: COLLFORMIC – CÀNOVES

DIUMENGE 27 DE MARÇ
 SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: coll Formic, pla de l'Ase Mort, pla del Cafè (pla de la Calma), casa



Activitats

SETMANA SANTA AL PALLARS SOBIRÀ

SECCIÓ DE MUNTANYA

■ RUTA DELS PONTS MIEVIAIS

DIUVENDRES 22 D'ABRIL

Itinerari: Ribera de Cardós, Cassibrós, Ainet de Cardós, Arrós de Cardós, Lladorre

Temps de camí: 3 h 15 min.
Dificultat: ** fàcil.
Desnivell: +100 m.

■ RUTA DE LES BORDES DE VIRÓS

DISSABTE 23 D'ABRIL

Itinerari: Araòs, bordes de Virós, refugi forestal de Virós (o Gall Fer), bordes Buiro, bordes de Virós, Araòs.

Temps de camí: 6 h.
Dificultat: *** cert nivell de dificultat.
Desnivell: +750 m / -750 m.

■ ITINERARI PANORÀMIC PER L'ALT CARDÓS

DIUMENGE 24 D'ABRIL

Itinerari: Tavascan, Aineto, Lleret, Lladorre, Boldis-Jussa, Tavascan.

Temps de camí: 5 h 15 min.
Desnivells: +400 m / -400 m.
Dificultat: ** fàcil.

■ RUTA PER LA VALL D'ESTAON

DILLUNS 25 D'ABRIL

Itinerari: Estaon, Anàs, Bonestarre, Ribera de Cardós. (A Ribera de Cardós enllaçarem amb l'itinerari "Espais de memòria: línia de defensa dels Pirineus a Ribera de Cardós".

Temps de camí: 3 h 20 min.
Desnivells: +100 m / -300 m.
Dificultat: ** fàcil.

Estada: refugi d'Estaon (MP), amb menjar ecològic.

Preu: 93 €.

Places: 16.

Obertura d'inscripcions: 21 de març.

Informació: Itineraris culturals i de natura pel Pallars Sobirà (Rutes de senderisme, 2); Pallars Sobirà Nord (Piolet).

Viatge: amb cotxes particulars.

Vocals: Vicky Barjuan i Ramon Ribas.



Nova de Vallforners, pantà de Valforners, Cànoves.

Temps de camí: 4 h 45 min.
Desnivells: +215 m / -975 m (acumulats).
Dificultat: ** fàcil.
Mapa: Montseny (Alpina).
Viatge: amb autocar.
Vocals: Albert Gras i Hermes Soler.

■ CICLE ESTIMAR CATALUNYA: RAFEL DE CASANOVA – COVA DEL TOLL

DIUMENGE 27 DE MARÇ
 SECCIÓ DE MUNTANYA

Itinerari: pels voltants de Moià i la cova del Toll (itinerari definitiu per definir).
Mapa: El Moianès (Piolet).
Viatge: amb autocar.
Vocals: Lluís Rotllan i Carles Portillo.

■ FIGUERES, VILABERTRAN, PERALADA (CAMÍ -TREN)

DISSABTE 2 D'ABRIL
 SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: visita guiada a la canònica de Santa Maria de Vilabertran i el castell de Peralada.

Temps de camí: 3 h.
Dificultat: ** fàcil.
Viatge: amb tren.

Lloc de trobada: tren mitjana distància a Figueres; surt de Sants a les 07:46, passeig de Gràcia a les 07:51 i de Clot - Aragó a les 07:55. Cal treure bitllet d'anada i tornada a Figueres. Dinar opcional al cafè del Centre de Peralada.

Inscripcions: a partir del 24 de març.
Vocal: Vicenç Peig ☎ 607 809 999.

N.b.: en travessar la Muga i el Llobregat de l'Empordà (segons la crescuda), ens pot obligar a descalçar-nos.

■ LA GARRIGA – SANTUARI DE PUIGGRACIÓS – EL FIGARÓ (EXCURSIONS VISCUEDES)

DIUMENGE 10 D'ABRIL
 SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari: la Garriga, la Doma, santuari de la Mare de Déu de Puiggraciós, can Miquel, ca n'Oliveras, el Figaró.

Temps de camí: 3 h 30 min.
Dificultat: ** fàcil.
Desnivell: +460 m / -400 m.

Lloc de trobada: taquilles Renfe pl. Catalunya a les 8:20 (tren 8:32). Bitllet a la Garriga.

Viatge: amb tren.
Inscripcions: a partir del dia 28 de març

Vocal: Núria Casals ☎ 651 593 770.
N.b.: és aconsellable dur bastons de muntanya.

Agenda març 2011

Dates	Organització	Tipus d'activitat	Activitat (lloc / horari / a cura de, vocals)	Pàg.
Dimarts 1	Fotografia	AUDIOVISUAL	Projecció d'un vídeo de Còrsega. A cura de Francesc Olivé. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dimecres 2	Juventut	REUNIÓ INFORMATIVA	Presentació del grup de Jovent.	-
Dimecres 2	Geografia i Ciències Naturals	PROJECCIÓ-CONVERSA	"Viatge a Escòcia". A cura de Dora Serra. A 2/4 de 8 del vespre a la sala del primer pis.	13
Dimecres 2, 9, 16, 23 i 30	Geografia i Ciències Naturals ERB	LABORATORI	Sessió de treball al laboratori. A partir de 2/4 de 7 del vespre.	14
Dijous 3	Càmping	EXCURSIÓ *	Matinal d'Abrebra a Sant Hilari. Vocal: Ramon Serra.	5
Diumenge 6	Fotografia	SORTIDA CULTURAL	Visita del castell de Talamanca i Mura. Vocals: Josefina Garriga i Eduard Estrada.	12
Diumenge 6	Comissió d'Infants	EXCURSIÓ ****	Ascensió amb raquetes al Pedró dels Quatre Batlles i coma Pelada. Vocals: Xavier Bartra i Josep M. Sojo.	10
Dissabte 5 i diumenge 6	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Tossa Plana de Lles amb raquetes. Vocals: Josep Pérez i Manel Canales.	10
Dissabte 5 al dilluns 7	Muntanya	ESQUÍ DE MUNTANYA ****	Estada al refugi de Pineta (ascensions al Comodoro i al Bataillence). Vocal: Pau Quesada.	10
Dissabte 5 i diumenge 6	Esquí Nòrdic	ESQUÍ DE FONTS ***	Plateau de Belle (Tarascó, Arrija). Vocals: Antonio Pardo i Jordi Ollé.	11
Dilluns 7	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Videotertúlia. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes. Vocals: Gabriel Bohigas i Jordi Micó.	14
Dimarts 8	Història i Art	ACTE INAUGURAL	Presentació del nou grup d'Arqueologia Pelegrí Casades i Gramatxes i dels actes previstos del centenari de la secció. A la sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre.	13
Dimecres 9	Geografia i Ciències Naturals ERB	CONFERÈNCIA	"La vegetació del Fenolledés". A cura de Valentí González. A 2/4 de 8 del vespre a la sala del primer pis.	13
Dimecres 9	Comissió d'Esport Adaptat	CONFERÈNCIA	Presentació del projecte Klimanjanjo. Ascensió al cim per membres de la Comissió d'Esport Adaptat. A la sala d'actes.	3
Dijous 10	Història i Art	CANTS	Bagatge de cançons. A l'aula Artur Osona a les 6 de la tarda. Vocals: Robert Hijar i Roser Castelló.	14
Dijous 10	Càmping	SORTIDA CULTURAL	Museu de la Tècnica de Terrassa. Vocals: Cisco Tomàs i Paco Aguilera.	12
Dijous 10	Geografia i Ciències Naturals ERB	AUDIOVISUAL	"Yellowstone 2009" i "New York 2009". A cura de Jordi Curtiella. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Divendres 11 al diumenge 13	Història i Art	VIATGE CULTURAL	Montpeller i els parcs naturals del Llenguadoc. Vocal: Mercè Falcó.	12
Dissabte 12	Muntanya	EXCURSIÓ **	Serra d'Ensija (Gallina Pelada). Vocal: Dolors Gurri.	10
Diumenge 13	Muntanya	EXCURSIÓ **	Les Encies – Sant Feliu de Pallerols. Vocals: Xavier Junquera i Pilar Casals.	5
Diumenge 13	Muntanya	EXCURSIÓ ***	Serra dels Tossals dels Liadres i de Queralt. Vocals: Xavier Perramon i Josep Pérez.	6
Diumenge 13	Muntanya	EXCURSIÓ **	Tagamanent. Vocals: Josep M. Grieria i Ton Massegosa.	6
Diumenge 13 i 20	Geografia i Ciències Naturals ERB	EXCURSIÓ *	Sortida de treball de camp al Montseny.	5
Diumenge 13	Geografia i Ciències Naturals EXFAVEPRO	EXCURSIÓ *	Excursió a la Selva. Vocals: Montserrat Orfila, Carme Folgueras i Berta Castellet.	5
Diumenge 13	Geografia i Ciències Naturals ERB	EXCURSIÓ **	Excursió a Sant Pau de Fenolhet. Vocal: Valentí González.	5
Diumenge 13	Història i Art	EXCURSIÓ **	Equipaments de Collserola: quatre àrees de lleure. Vocal: Núria Casals.	5
Dilluns 14	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	Lliurament medalla UNICA a Secció Cinema Amateur de la Societat Coral Joventut Terrassenca. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dimecres 16	Geografia i Ciències Naturals	CONFERÈNCIA	"La figuera, l'arbre que fa figues: origen, ecologia, distribució i usos". A cura de Josep M. Panareda i E. Orús. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	13
Dijous 17	Història i Art	CONFERÈNCIA	"Amenofis IV, Akhenaton, el trencament d'un faraó vers el politeisme". A cura de la Dra. M. Encarnació Soler i Alomà. A la sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre.	14
Dijous 17	Càmping	EXCURSIÓ **	Riells del Montseny i gorg Negre. Vocal: Enric Bernades i Josep Rusiñó.	6
Dissabte 19	Història i Art	SORTIDA CULTURAL I EXCURSIÓ	Museu Joan Abelló, la casa museu del pintor i menhir de Mollet. Vocal: Núria Casals.	12
Dissabte 19	Esquí Nòrdic	ESQUÍ DE FONTS ***	Sortida d'esquí de fons a la Cerdanya. Vocals: Maitte Ferrer i Núria Quiroga.	11
Dissabte 19 i diumenge 20	Comissió d'Infants	ESQUÍ ALPÍ	Cap de setmana a Andorra, Canillo. Vocals: Àlex Montoliu i Àgata Pedrerol.	11
Diumenge 20	Muntanya	VIES FERRADES ****	Via ferrada Teresina. Vocal: Joan Ramon Montes.	11
Diumenge 20	Muntanya	EXCURSIÓ **	Serra de Menal. Vocals: Neus Zamel i Lluís Garrido.	6
Diumenge 20	Muntanya	EXCURSIÓ **	La Dou del Bastareny. Vocals: Florenci Ortí i Carles Portillo.	6
Diumenge 20	BTT	BTT/CT	Montseny. Vocal: Francesc Estrada.	11
Dilluns 21	Cinema i Vídeo	AUDIOVISUAL	"Cambodja, 30 anys esperant justícia". A cura de Josep Vidal. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	14
Dimecres 23	Història i Art	AUDIOVISUAL	"Visió d'Occitània". A cura de Joaquim Ferràndiz. A la sala d'actes a 2/4 de 8 del vespre.	14
Dimecres 23	CEC	REUNIÓ INFORMATIVA	Informació sobre el viatge estiu a la Capadòcia. A la sala del primer pis.	4
Dijous 24	CEC	HOMENATGE	Homenatge a Francesc Beato i Vicens. A la sala d'actes a les 8 del vespre.	13
Dissabte 26	Barrancs	DESCENS DE BARRANCS ****	Barrancs de Centelles. Vocal: Ricard Dodero.	11
Dissabte 26	Història i Art	EXCURSIÓ **	Ruta del canal: Vilanova de Bellpuig – Mollerussa – Gollmés. Vocal: Jordi Lucea.	6
Dissabte 26	Història i Art	VISITA CULTURAL	Casa museu del poeta Joan Maragall. Vocal: Mercè Falcó.	12
Dissabte 26	Muntanya Veterans	EXCURSIÓ *	Sortida n°211: pla de la Garga, Ruta Ildéfons Cerdà i Sunyer (calçotada). Vocals: Lluís M. Peix, Toni Muñoz, Lluís Willaert i Ramon Guix.	10
Dissabte 26 i diumenge 27	Muntanya	ESQUÍ DE MUNTANYA ****	Pic de la Muga. Vocal: Manuel Parrado.	11
Diumenge 27	Història i Art	EXCURSIÓ **	10 anys de Pedra Seca: excursió commemorativa a la Fatarella. Vocal: August Bernat.	6
Diumenge 27	Història i Art	EXCURSIÓ **	Equipaments de Collserola: observatori Fabra, font i vivers de Can Borni, fonts de l'Espinagosa i Llevalloil, pantà de Vallvidrera. Vocal: Núria Casals	6
Diumenge 27	Muntanya	EXCURSIÓ **	Meridià Verd: Collformic – Cànoves. Vocals: Albert Gras i Hermes Soler.	6
Diumenge 27	Muntanya	EXCURSIÓ **	Excursió a la cova del Toll. Vocals: Lluís Rotllan i Carles Portillo.	7
Dimarts 29	Geografia i Ciències Naturals	AUDIOVISUAL	"Viatge al Camerun". A cura de Rafael Battestini. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.	14
Dijous 31	Història i Art	CANTS	Bagatge de cançons. A l'aula Artur Osona a les 6 de la tarda. Vocals: Robert Hijar i Roser Castelló.	14
Dijous 31	Història i Art	EXPOSICIÓ	Inauguració de "Sinuositats", escultures de fusta de Josep Linares i Gibernau. A les 8 del vespre a la sala Albert H. Gordon.	14

GRAU DE DIFICULTAT

*

MOLT FÀCIL

**

FÀCIL

CERT NIVELL DE DIFICULTAT

CAL EXPERIÈNCIA

CAL EXPERIÈNCIA ESPECÍFICA

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

TEMPORADA 2010-2011

 <p>Adults i Infants: - 10%</p>	<p>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.</p>
 <p>Adults i Infants: - 10%</p>	<p>Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.</p>
 <p>Adults i Infants: - 10%</p>	<p>Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.</p>
 <p>Adults i Infants: - 10%</p>	<p>Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.</p>
 <p>Adults i Infants: - 10%</p>	<p>Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.</p>
 <p>Adults i Infants: - 10%</p>	<p>Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.</p>
 <p>Descompte del 10% en la reserva del paquet d'allotjament més forfet en qualsevol dels seus establiments.</p>	<p>Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.</p>
 <p>Adults i Infants: - 10%</p>	<p>Presenteu el carnet i el DNI a la taquilla de l'estació.</p>
 <p>Descompte del 8% sobre els preus de venda en caps de setmana o estades de tres dies (forfet i allotjament).</p>	<p>Contacteu amb l'oficina de Barcelona (barcelona@baqueira.es) o bé al ☎ 932 058 292 dient que sou soci del CEC.</p>
 <p>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.</p>	<p>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.</p>



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.