



Butlletí

FEBRER 2013

PER ALS SOCIS

Centre Excursionista de Catalunya / Club Alpí Català

Paradís, 10 i 12
08002 Barcelona
Tel.: 933 152 311
Fax: 933 151 408
cec@cec.cat

www.cec.cat

● Fundat l'any 1876 ● Entitat declarada d'utilitat pública ● 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

Nou espai al CEC per al Grup de Jovent

El Centre Excursionista de Catalunya ha creat un espai on el jovent pot descobrir i desenvolupar els seus interessos per les activitats de muntanya. Es tracta d'un espai on els joves es poden trobar amb els companys per preparar les seves sortides i projectes, però també per conèixer les diverses disciplines esportives i culturals que la muntanya ofereix, per formar-se i ampliar la seva experiència.

Aquest espai és també un indret on els joves poden formar-se amb el suport de l'acció del grup de companys, sempre guiats per vocals, monitors i tècnics, que els ajudaran a assolir les seves fites personals. L'espai compta amb la col·laboració de la resta de seccions del CEC, perquè els joves puguin tenir accés a tota la informació sobre les modalitats esportives i culturals que es practiquen al Centre, perquè amb el temps puguin triar,

desenvolupar i aprofundir en l'activitat que més els agradi.

Els nostres eixos són l'aprenentatge, la descoberta, l'experiència, la diversió, la convivència i l'aventura. Tot això és possible a través de les activitats programades, com ara les sortides d'un dia, les sortides de cap de setmana, les traveses, els campaments, els viatges o els cursets, entre d'altres.

El Grup de Jovent del Centre Excursionista de Catalunya està format per joves de 12 a 18 anys interessats per totes les activitats que es poden fer a la muntanya: excursionisme, alta muntanya, vies ferrades, escalada, esquí de muntanya, espeleologia, descens d'engorjats, cicloturisme o BTT.

Més informació:

Lluís Català (lluiscatala@cec.cat)
jovent@cec.cat

Novetats en les assegurances per al 2013

Aquest 2013 arriba amb novetats pel que fa a assegurances per als socis del CEC.

ASSEGURANÇA DEL SOCI

El fet de ser soci dóna dret a gaudir de l'assegurança que el CEC garanteix cada any. La novetat és que enguany hem ampliat lleugerament les cobertures, però continuem mantenint els trets que la caracteritzen, com ara el reemborsament, que permet cobrir les despeses mèdiques, de rehabilitació i farmacèutiques i triar els professionals que ens han d'atendre.

ASSEGURANÇA PLUS

Un altra novetat d'aquest any és que podem acollir-nos a l'Assegurança Plus, una nova assegurança opcional que garanteix unes cobertures equivalents a les de la llicència federativa de la FEEC. Ofereix tres modalitats diferents en funció de les activitats que practiqueu habitualment, amb preus que van des dels 20 € als 90 € l'any. Podeu tramitar-la a través de l'àrea d'atenció al soci com un servei addicional més del CEC.



Informació sobre el fons documental del CEC

Us recordem que les darreres reunions informatives sobre el fons documental del CEC es faran el 14 i el 28 de febrer a 2/4 de 8 del vespre a l'aula Artur Osona.

El president del CEC, Josep M. Puente, us explicarà quines són les recomana-

cions del consell assessor d'aquest fons documental, que ha estat encarregat per decisió de la Junta Directiva, per iniciar un nou pla estratègic del fons documental, arxivístic i artístic del Centre Excursionista de Catalunya.

Trescs de muntanya de Setmana Santa a Jordània i el Marroc

Encara queden algunes places per als trescs de Setmana Santa (vegeu més informació a la pàgina 5).

Pels que estigueu apuntats en alguna de les 3 opcions, us convoquem a la segona reunió informativa per acabar d'ultimar els detalls.

Ens trobarem el **dimarts 5 de febrer** a les 8 del vespre a la sala Francesc Beato.



SORTIDES

EXCURSIONISME

DIUMENGE 3 DE GENER

CICLE ESTIMAR CATALUNYA: LA GUERRA DE SUCCESSIÓ

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Sant Llorenç Savall, coll d'Eres, Montcau, coll d'Estenalles, Mura, els Codo-lons, Mura.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivell: +850 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Lluís Rotllan.

DIJOURS 7 DE FEBRER

LA SERRA DES DE SANTA MARIA DE PALAUTORDERA (DIJOURS MATINAL)

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: Santa Maria de Palautordera, can Paga, pont Trencat, font dels Enamorats, can Guarro, la Serra, Santa Maria de Palautordera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h 30 min.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 10 a la cafeteria La Pausa, situada al C/Doctor Robert, 13-17.

VOCALS: Ramon Comellas i Jordi Mengual ☎ 933 472 179 i 933 500 888.

DIUMENGE 10 DE FEBRER

PUIG D'ARQUES (LES GAVARRES) SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Cruilles (per PR C-103), pla de Salles, pont de les Dobles, mas Mateos, puig d'Arques, Sant Cebrià dels Aills (GR 92.1), serra dels Perduts, Sant Pol, puig de les Forques, carret. GIV-660.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h 30 min / Desnivell: +520 m.

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME	2
VETERANS	3
GRUP DE JOVENT	3
ALTA MUNTANYA	3
ESQUÍ DE MUNTANYA	4
ESQUÍ NÒRDIC	4
VIES FERRADES	4
BTT/CICLOTURISME	4
SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES	4
TRESCS I VIATGES CULTURALS	4
ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL	6
ELS CURSOS DE L'EMCEC	7

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Àlex Costa i Hermes Soler.

CASTELL DE MILANY SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Vidrà, (GR 3), puig de l'Oriol, castell de Milany, collets de can Bersola, el pont Vell, Vallfogona de Ripollès

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Desnivell: +560 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Mateu Espinal i Ramon Ribas.

EXCURSIÓ A LA SERRA DE L'ATAIX

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (ERB)

ITINERARI: sortida de treball de camp. Projecte Flora i vegetació de la serra de l'Aiaix.

VOCALS: Josep Nuet i Valentí Gonzalez.

DIMARTS 12 DE FEBRER

LA SALUT DEL PAPIOL SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Valldoreix, la Salut del Papiol, puig Madrona, les Escletxes, ca n'Amigonet, can Salat, la Rierada, salt d'aigua, can Rabella, riu Llobregat, Molins de Rei.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h 30 min / Desnivell: +250 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: FGC de pl. de Catalunya, a les 8 del matí.

INSCRIPCIONS: a partir del 4 de febrer.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: hi ha l'opció de fer una matinal fàcil fins al Papiol de 2 h.

DIUMENGE 17 DE FEBRER

GR 107: CAMÍ DELS BONS HOMES. VARIANT GÓSOL-TUIXÉN SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Gósol, coll de la Josa, Josa de Cadí, Tuixén.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: +300 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Quim Sánchez i Lluís Rotllan.

EXCURSIÓ N° 374: L'ANOIA SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (EXFAVEPRO)

ITINERARI: Puig Castellar.

NIVELL: * fàcil / Temps: 2 h 30 min / Desnivell: +150 m.

TROBADA: a la Llacuna, al Restaurant Ca la Maria, carretera d'Igualada, 54 ☎ 938 976 876 a les 9:30.

VOCALS: Jaume Marcé ☎ 934 216 061 i Berta Castellet ☎ 932 090 005.

EXCURSIÓ A TOSSA DE MAR SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (GDON)

OBJECTIU: observació dels líquens costaners.

ITINERARI: recinte emmurallat, far, torrent dels

Moros, xalet Vermell, cala de la Roca, xalet d'es Cars, platja d'es Codolar.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 2 h / Desnivell: +110 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: a les 7:15 a pl. Catalunya/Rivade-neyra.

INSCRIPCIONS: a partir del 4 de febrer.

VOCALS: Maria José Chesa i Francesc Vallhonrat ☎ 932 327 468 / 606 866 108.

NOTA: és convenient portar una lupa de 10 augments (amb led). Cal portar dinar, calçat adequat i bastons.

DIMARTS 19 DE FEBRER

GR 92, AL SEU PAS PER COLLSEROLA (1 ETAPA)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Cerdanyola, riera de Sant Cugat, can Catà, turó de Valldaura, pas del Rei, coll de l'Erola, vil·la Joana, baixador de Vallvidrera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 30 min.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: Renfe pl. Catalunya, a les 8:30 (tren a les 8:44). Bitllet d'anada Cerdanyola.

INSCRIPCIONS: a partir del dia 4 de febrer.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOURS 21 DE FEBRER

EXCURSIÓ AL LLAC DE BANYOLES (DIJOURS TOT EL DIA) SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: Santa Maria de Porqueres, estanyol de Can Císó, llacuna d'en Margarit, puig Clarà (315 m), riera dels Tenyers, Santa Maria de Porqueres, les Estunes, font de la Puda, estany de Banyoles.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h 30 min.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 10 del matí al Bar la Carpa de l'Estany (pg. Lluís Marià Vidal, 6) a Banyoles, davant d'Informació i Turisme.

VOCALS: Josep Rosinyol ☎ 933 0919 53 / 661043801 i Enric Bernadas ☎ 935 604 980 / 620 670 319).

DISSABTE 23 DE FEBRER

QUATRE VOLCANS D'OLOT SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Olot, (pont de Sant Roc), sant Sebastià, volcà Bisaroques, font de la Salut, riu Fluvià, molí de la Torra, volcà de la Garrinada, volcà Montsacopa, camí del Viacrucis, volcà Montolivet, pont de Sant Roc.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 30 min / Desnivell: +400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació RENFE Fabra i Puig, a les 7:30 del matí.

INSCRIPCIONS: a partir del 7 de febrer.

VOCAL: Jordi Lucea ☎ 934 200 927 (luceajor-di@gmail.com)

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

SORTIDES

DIUMENGE 24 DE FEBRER

LA VALL D'OLZINELLES

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Sant Celoni, can Draper, pont de Can Plana, font de Rector, Sant Esteve d'Olzinelles, sot de la Remor, Sant Celoni.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min / Desnivell: +200 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: Renfe pg. de Gràcia a les 7:45 (tren a les 8:05).

INSCRIPCIONS: a partir del dia 4 de febrer.

VOCAL: Núria Casals.

CAMÍ DE SANT JAUME (ETAPA 4: BÀSCARA - CERVÀ DE TER)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Bàscara, Orriols, la Mola, Vilada-sens, Molí de n'Hugues, les Sorreses, el Veinat de Baix, Cervà de Ter.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: +100 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Albert Gras i Ignasi Nadal.

VOLTA AL TOSSAL DE CAMBRILS

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Cambrils (Solsonès), Cordes, font de Prat de Cordes, coll de Veça, prat Caní, Boigot del Jano, plana Encau, cal Jaumetó, coll del Falquet, costa de la Fàbrica, Cambrils.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h 30 min / Desnivells: +600 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Pepe Guajardo i Montse Giménez.

DIMARTS 26 DE FEBRER

GR 92, AL SEU PAS PER COLLSEROLA (2 ETAPA)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: baixador de Vallvidrera, turons de Can Pasqual, Santa Creu d'Olorda, Castellciuró, Sant Pere Romaní, Molins de Rei.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: FGC pl. Catalunya a les 8:30.

INSCRIPCIONS: a partir del dia 4 de febrer.

VOCAL: Núria Casals.

VETERANS

DISSABTE 23 DE FEBRER

EXCURSIÓ N° 230: DE SITGES A VILANOVA (XATONADA A SITGES)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Caminadors: vora muntanya, passeig Marítim (Hotel Terramar), l'Atlàntida, el Fitó, la Rodona, els Colls, la Casa del Mar, ermita de Sant Cristòfol, antiga Acadèmia del Far de Sant Cristòfol d'Eugeni d'Ors, far de Sant Cristòfol i visita al Petit Museu del Mar, Vilanova i la Geltrú (barri del Mar). Retorn vora mar, platgeta dels

GRUP DE JOVENT (12 a 18 anys)

ACTIVITATS FEBRER

Diumenge 3

Sant Llorenç del Munt - Montcau

Dissabte 9

Cicle EXC.FGC: Collserola (de Sant Cugat a Barcelona)

Diumenge 10

Volta a les Agulles de Montserrat

dissabte 16 i diumenge 17

Ulldeter: muntanya hivernal

Dissabte 23

Cicle EXC.FGC: Sant Jeroni de Montserrat

Diumenge 24

Via ferrada de les Baumes Corcades

AVANÇAMENT MARÇ

dissabte 2 i diumenge 3

Puigllançada / Tosa d'Alp

Frares, cala Xica, cala dels Gegants, platja de l'Home Mort (*cruising*), l'Atlàntida. Xatonada a Vilanova (opcional). Havent dinat, tots plegats, visita guiada amb audiovisual al Museu del Ferrocarril (opcional).

No caminadors: Vilanova i la Geltrú, visita la Museu Balaguer (opcional), visita al Petit Museu del Mar i al Museu del Ferrocarril (opcional). Eventual visita a l'ermita del Vinyet de Sitges.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min / Desnivell: inapreciable.

TROBADA: rda. Universitat, 11, a les 7:45.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Lluís Peix, Toni Muñoz, Lluís Willaert i Ramon Guiu.

NOTA: hi ha algun petit tram pedregós.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE 2 I DIUMENGE 3 DE FEBRER

PIC DE LA CABANETA (2.818 m) AMB RAQUETES

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: arribada al refugi lliure de Siscaró.

Diumenge: refugi, pic de la Cabaneta.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3 h; 5 h / Desnivells: +430 m; +638 m.

PERNOCTACIÓ: refugi lliure de Siscaró (el Tarter, Andorra).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Marc Cabedo.

NOTA: cal portar ARVA, grampons, raquetes.

DISSABTE 9 I DIUMENGE 10 DE FEBRER

LES BULLLOSES, AMB RAQUETES DE NEU COMISSIÓ D'INFANTS

ITINERARI:

Dissabte: refugi del CAF del llac de les Bulloses. Diumenge: refugi del CAF, estanys Negre, del Viver, de la Comassa i Sec i retorn.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3 h; 6 h / Desnivells: +300 m; +200 m.

PERNOCTACIÓ: refugi CAF (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Maria Tricas i David Bueno.

DISSABTE 16 I DIUMENGE 17 DE FEBRER

PIC DE COTIELLA PEL CIRC D'ARMENYA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Barcelona, Barbaruens (Osca), pàrquing Las Salineras, refugi d'Armenya.

Diumenge: refugi d'Armenya, coll de Cotiella, Cotiella.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2 h; 8 h / Desnivells: +440 m; +1.050 m.

PERNOCTACIÓ: refugi lliure.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Joan Ramon Montes.

NOTA: cal tenir bona forma física i experiència en alta muntanya. És indispensable haver fet el curs d'alpinisme d'iniciació. Sense aquesta condició no s'acceptaran inscripcions.

PORTELLA D'ORLÚ (2.463 m) SECCIÓ DE JOVES

ITINERARI:

Dissabte: aparcament de les Forges de D'Orlú, refugi de Beys.

Diumenge: refugi de Beys, portella d'Orlú i retorn.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 8 h / Desnivells: +850 m; +500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Rafael Manzano.

DISSABTE 23 I DIUMENGE 24 DE FEBRER

PUIG DEL PAM (2.470 m) I PIC DE MORTIERS (2.605 m) AMB RAQUETES

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

SORTIDES

Dissabte: estany de Valserra, puig del Pam, refugi de Camporrells.

Diumenge: refugi de Camporrells, pic de Mortiers, refugi de la Balmeta, estany de la Balmeta, estany de Valserra.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h 30 min; 6 h 30 min / Desnivells: +700 m; +370 m.

PERNOCTACIÓ: refugi de Camporrells (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Josep Pérez i Manel Canales.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DISSABTE 2 I DIUMENGE 3 DE FEBRER

PIC DE NERASSOL (2.633 m)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: arribada a l'Hospitalet (Andorra) i excursió per la zona per fer pràctiques d'ARVA. Diumenge: ascensió al pic de Nerassol.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7-9 h / Desnivell: +1.268 m.

PERNOCTACIÓ: Gîte d'étape (MP)

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Marc Lucas i Miquel Roset.

DISSABTE 9 I DIUMENGE 10 DE FEBRER

PIC DE BASTIMENTS (2.883 m)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: carretera d'Ulldeter, refugi d'Ulldeter. Diumenge: refugi d'Ulldeter, coll de la Marrana, pic de Bastiments i retorn.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Desnivells: +150 m; +700 m.

PERNOCTACIÓ: refugi d'Ulldeter (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Atanasi Jornet

NOTA: reunió informativa obligatòria el dijous 7 de febrer a les 21.

DISSABTE 16 I DIUMENGE 17 DE FEBRER

PIC DE LA COMA DEL FORN (2.685 m) PIC DE MONTARENYO (2.617 m)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: refugi Pleta del Prat, torrent de Mascarida, pic de la Coma del Forn.

Diumenge: Quanca, pleta Palomera, estany del Port, clots de Montarenyo, pic de Montarenyo.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h; 6 h / Desnivells: +1.000 m; +1.200 m.

PERNOCTACIÓ: refugi Pleta del Prat (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Teresa Larrieu.

NOTA: reunió informativa obligatòria el dijous 14 de febrer a les 21:30.

ESQUÍ NÒRDIC

DEL DIVENDRES 1 AL DIUMENGE 3 DE FEBRER

MARXA BERET A LA VALL D'ARAN

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

ITINERARI: possibilitat de participar en la marxa d'esquí nòrdic més important del Pirineu. També es podrà practicar esquí alpí i raquetes.

VIATGE: amb autocar.

PERNOCTACIÓ: Xalet de Saldardú (MP).

VOCALS: Jordi Ollé i Antonio Pardo.

NOTA: places limitades.

ESQUÍ DE FONTS I ESQUÍ ALPÍ A BERET

SECCIÓ DE JOVES

ITINERARI: es pujarà el divendres al vespre a la Vall d'Aran. Dissabte es farà esquí de fons. Si hi ha interessats, es farà curset. Diumenge es podrà fer tan esquí alpí com participar a la marxa Beret, la marxa popular més multitudinària de Catalunya. Serà obligatori per a qui no hagi practicat mai esquí alpí agafar un monitor.

NIVELL: *** cert nivell de dificultat.

PERNOCTACIÓ: Xalet de Saldardú (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial a les 19.

VOCAL: Alba Sunyer ☎ 678 651 724 (alsuny-bo@gmail.com)

NOTA: cal dur roba i material adequat per a la pràctica de l'esquí de fons i l'esquí alpí. Per l'esquí de fons és aconsellable dur malles tèrmiques, samarreta tèrmica, polar fi, armilla paravent, guants, ulleres de sol, guants (tipus polar o bicicleta + guants gruixuts). Per a l'esquí alpí és necessita roba d'abric i guants gruixuts. Els esquís, bastons i botes es poden llogar a la mateixa estació. Reunió informativa al CEC: 2 de febrer a les 21 h.

DISSABTE 16 I DIUMENGE 17 DE FEBRER

SANT JOAN DE L'ERM

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

PERNOCTACIÓ: refugi de la Basseta (MP).

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Josep Pons i Maite Ferrer.

NOTA: places limitades.

DISSABTE 23 DE FEBRER

CERDANYA

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Antoni Ponce.

ESQUÍ DE FONTS A TUIXÉN

SECCIÓ DE JOVES

ITINERARI: sortida d'esquí de fons a Tuixén-la Vansa.

NIVELL: Dificultat: fàcil

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Alba Sunyer.

NOTA: és obligatori agafar una hora de monitoratge a la gent que no hagi fet mai esquí nòrdic.

DIUMENGE 24 DE FEBRER

SORTIDA D'ESQUÍ DE FONTS A TUIXÉN

COMISSIÓ D'INFANTS

ITINERARI: esquí a pistes per a grups de nivell.

NIVELL: **** cal experiència.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Clàudia Vallvé i Jordi Sancho.

NOTA: possibilitat de contractar monitors.

VIES FERRADES

DISSABTE 9 DE FEBRER

CANAL DEL MORO I CANAL DELS ARÍTJOLS

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: cicle Coneixem Montserrat pels seus camins equipats, ferrades i barrancs.

NIVELL: ***** cal experiència específica / Temp: 5-6 h / Desnivells: +410 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Joan Ramon Montes.

NOTA: cal tenir bona forma física i estar acostumat a grimpar i desgrimpar. És imprescindible tenir experiència en vies ferrades. Material: casc, arnès, baga d'ancoratge amb dissipador i davallador.

BTT / CICLOTURISME

DIUMENGE 17 DE FEBRER

SERRALADA LITORAL

SECCIÓ DE BTT/CT

ITINERARI: Barcelona, Sant Jeroni de la Murtra, turó de Galceran, coll de Font de la Cera, sant Mateu, Creu de Boquet, Vilassar de Mar.

NIVELL: *** certa dificultat / Distància: 35 km / Desnivells: +650 m.

VIATGE: tornada amb tren.

VOCAL: Josep M. Galià.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DISSABTE 2 DE FEBRER

VISITA GUIADA A LA SAGRADA FAMÍLIA

COMISSIÓ D'INFANTS

VISITA: temple de la Sagrada Família.

VOCALS: Jaume Serrallonga, Àgata Pedrerol.

SORTIDES

DIUMENGE 3 DE FEBRER

VISITES DE CIUTADILLA, SANTUARI DEL TALLAT I CALÇOTADA

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

TROBADA: pl. Catalunya/Rivadeneyra a les 7:15.

INSCRIPCIONS: a partir del 14 de gener.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Josefina Garriga i Eduard Estrada ☎ 934 545 769.

DISSABTE 9 DE FEBRER

COLÒNIES TÈXTILS DEL LLOBREGAT

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

VISITA: Centre d'interpretació de l'església de la Colònia Pons i la torre de l'amo de Viladomiu Nou.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: pl. Catalunya/Rivadeneyra, a les 7:45.

INSCRIPCIONS: a partir del 28 de gener

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

DIJOURS 14 DE FEBRER

VISITA AL CATELL D'HOSTALRIC I NUCLI ANTIC DE LA VILA

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: visita guiada a la fortalesa Castell i un recorregut pel nucli antic d'Hostalric. Després, dinar facultatiu en un restaurant.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 10 al Cafè Turó, situat al carrer Turó de l'Home, 67, a Hostalric.

VOCAL: Jordi Bueno i Pere Xirinachs (☎ 932 000 897 i 932 185 609).

NOTA: preu aproximat de les visites i dinar 15 € / persona.

DISSABTE 16 DE FEBRER

NUCLI HISTÒRIC DEL BARRI DE LES CORTS

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: passejarem per nucli històric del barri de les Corts: plaça Comas, Seminari Menor, plaça Concòrdia, can Deu, can Rosés, plaça de les Corts, plaça del Carme.

TROBADA: metro Les Corts, línia 3 verda, a les 10:00 h.

INSCRIPCIONS: a partir del dia 4 de febrer.

VOCAL: Núria Casals.

ARXIU ARQUEOLÒGIC I SALES DE RESERVA DEL MUHBA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART (GRUP D'ARQUEOLOGIA)

VISITA: Arxiu Arqueològic i les sales de reserva del MUHBA (Museu d'Història de Barcelona), a la Zona Franca.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: pl. Catalunya/Rivadeneyra a les 9:45.

INSCRIPCIONS: a partir del 4 de febrer.

VOCALS: Mercè Falcó i August Bernat ☎ 932 378 537. Col·laborador: Lluís Willaert.

NOTA: Places limitades.

DIMECRES 20 DE FEBRER

CICLE BIBLIOTEQUES DE BARCELONA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

VISITA: Biblioteca Arús.

TROBADA: Passeig de Sant Joan, 26, a les 10:45 per començar a les 11:00 h.

INSCRIPCIONS: a partir del 4 de febrer.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

NOTA: activitat limitada a 20 places.

DIUMENGE 3 DE MARÇ

VISITES ARQUEOLÒGIQUES A CATALUNYA

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA / GRUP D'ARQUEOLOGIA

VISITA: a Cervera el Museu del Blat i la Pagesia i Museu Duran i Sanpere; a Tornabous, el poblal ibèric del Moli d'Espigol.

TROBADA: pl. Catalunya/Rivadeneyra a les 7:15.

INSCRIPCIONS: a partir del 11 de febrer.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Josefina Garriga i Eduard Estrada ☎ 934 545 769.

DISSABTE 9 DE MARÇ

SORTIDA A ORISTÀ

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

VISITA: a la cripta preromànica de Sant Andreu, el Museu de la Terrisa Catalana Rocaguarda i altres esglésies romàniques.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: pl. Catalunya/Rivadeneyra, a les 7:30.

INSCRIPCIONS: a partir del 18 de febrer.

VOCAL: Mercè Falcó (símbol tel.) 933 474 124

TRESCS DE MUNTANYA I VIATGES CULTURALS

TRESCS DE SETMANA SANTA A JORDÀNIA I EL MARROC

SECCIÓ DE MUNTANYA

¡Últimes places!

OPCIÓ 1: Tresc de Jordània.

Del 23 al 30 de març.

EXCURSIONS DESTACADES:

- Recorregut partint d'Amman per la històrica Ruta del Reis, a través de pobles bíblics i ruta a peu per la reserva natural de Wadi Dana fins a Feynan. Caminada de 4 h.

- Reserva natural de Mujib i recorregut pel canyó de Wadi Mujib i Wadi Hudeira. Trasllat a la mar Morta i Petra. Caminada de 3 h.

- Visita a l'antiga ciutat nabatea de Petra i excursió al Deir (caminada de 12-18 km).

- Travessa del desert de Wadi Rum, conegut

com "la vall de la Lluna". Caminada de 6 h.

- Visita a la ciutat pesquera d'Aqaba.

OPCIO 2: Tresc del Marroc.

Del 24 al 31 de març. De les dunes de Merzouga al desert més autèntic i desconegut d'Ouzina.

EXCURSIONS DESTACADES:

- Tresc d'Ouzina. Caminada de 5-6 h.
- Tresc d'Ouzina-Remlia. Caminada de 6 h.
- Tresc Remlia-Maharch. Caminada de 6 h.

OPCIO 3: Tresc del Toubkal.

Del 24 de març a l'1 d'abril. Tresc per l'Alt Atlas i el Sàhara marroquí.

EXCURSIONS DESTACADES:

- Ascensió d'alta muntanya hivernal al Toubkal (4.167 m).
- Excursions per les dunes de Merouzga.

INSCRIPCIONS: segon pagament del 4 al 18 de febrer (70%). Tercer pagament del 4 al 7 de març (resta import).

VOCAL: Ferran Alexandri ☎ 696 296 159 (ferran@alexandri.cat)

DEL 28 DE MARÇ A L'1 D'ABRIL.

VIATGE TURÍSTIC I CULTURAL A BURGOS

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

ITINERARI: Ruta per les Merindades del Norte de Burgos. Dijous 28: Barcelona, Saragossa, Logronyo i Villarcayo. Divendres 29: Escaño, Puentevedy, Espinosa de los Monteros. Dissabte 30: Berceo, Cadagua, Siones, Villana de Mena. Diumenge 31: Villarcayo (visita), Medina de Pomar (visita) i rodalia. Dilluns 1: Sortida de Villarcayo, Medina de Pomar, Trespaderne, Oña i retorn a Barcelona.

VIATGE: amb autocar i pensió completa.

INSCRIPCIONS: 2n pagament del 11 al 27 de febrer.

VOCALS: Josefina Garriga i Eduard Estrada ☎ 934 545 769.



Petra, Jordània.

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIMARTS 5 DE FEBRER

SEGONA REUNIÓ TRESCS SETMANA SANTA: JORDÀNIA I MARROC

LLOC: a la sala Francesc Beato.

HORA: a les 8 del vespre.

PRESENTACIÓ DE LA GUIA OLESA DE MONTSERRAT I ENTORNS

DINAMITZACIÓ SOCIAL

Aquesta guia ha guanyat el XV premi d'estudiants 2010.

A CURA DE: Joan Soler Gironés (autor).

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: a 2/4 de 8 del vespre.

DIMECRES 6 DE FEBRER

ACTIVITAT CORPORAL I MENTAL DE TAI-TXI

DINAMITZACIÓ SOCIAL

LLOC: a la sala Francesc Beato.

HORA: de 6 a 7 del vespre.

DIJOUS 7 DE FEBRER

VIATGE A L'ALSÀCIA I LA SELVA NEGRA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Projecció vídeo del viatge a l'Alsàcia i la Selva Negra, original de Francesc Juandó.

LLOC: a la sala d'actes

HORA: a 2/4 de 8 del vespre.

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

LLOC: a la sala del 4t. pis.

HORA: a partir de 2/4 de 7 del vespre.



DIVENDRES 8 DE FEBRER

¿COM PODEM TREURE PARTIT DEL WEB DEL CEC?

ATENCIÓ AL SOCI

Us oferim classes gratuïtes per aprendre a navegar pel nostre web. ¿Com podem buscar informació i com podem inscriure'ns en les activitats per internet? Per fer això, només cal tenir coneixements d'informàtica d'usuari i una adreça de correu electrònic.

A CURA DE: Núria Casals.

LLOC: a la biblioteca.

HORA: a les 5 de la tarda.

DIMARTS 12 DE FEBRER

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE ¿PER A QUÈ SERVEIX EL SEXE?

**SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES
NATURALS**

La història i la utilitat del sexe com mai te les havien explicades.

A CURA DE: Eduard Martorell i David Bueno (autors).

LLOC: A la sala d'actes.

HORA: a 2/4 de 8 del vespre.

DIMECRES 13 DE FEBRER

PRESENTACIÓ DELS VIATGES A LA SAVOIA I BÈLGICA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Viatge del mes de maig de l'1 al 5 a la Savoia francesa i el mes de juliol a Bèlgica.

LLOC: Sala Pompeu Fabra.

HORA: a 2/4 de 8 del vespre.

ACTIVITAT CORPORAL I MENTAL DE TAI-TXI

DINAMITZACIÓ SOCIAL

LLOC: a la sala Francesc Beato.

HORA: de 6 a 7 del vespre.

DIJOUS 14 DE FEBRER

BAGATGE DE CANÇONS SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

A CURA DE: Robert Híjar i Roser Castelló.

LLOC: a l'aula Artur Osona.

HORA: a les 6 de la tarda.

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

LLOC: a la sala del 4t. pis.

HORA: a partir de 2/4 de 7 del vespre.

REUNIÓ INFORMATIVA SOBRE EL FONS DOCUMENTAL DEL CEC DINAMITZACIÓ SOCIAL

A CURA DE: Josep M. Puente, president del Centre.

LLOC: a l'aula Artur Osona.

HORA: a 2/4 de 8 del vespre.

DIMECRES 20 DE FEBRER

ACTIVITAT CORPORAL I MENTAL DE TAI-TXI

DINAMITZACIÓ SOCIAL

LLOC: a la sala Francesc Beato.

HORA: de 6 a 7 del vespre.

DIJOUS 21 DE FEBRER

CURS D'APRENENTATGE DE SARDANES

Aquest any comencem un curs d'aprenentatge per saber comptar i repartir sardanes, cosa que ens permetrà ballar-les amb més dignitat.

A CURA DE: Mercè Arqué i Toni Horta.

LLOC: a la sala Francesc Beato.

HORA: de 6 a 8 del vespre.

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

LLOC: a la sala del 4t. pis.

HORA: a partir de 2/4 de 7 del vespre.

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE LES TRUITES ALS ESTANYS DELS PIRINEUS

DINAMITZACIÓ SOCIAL

A CURA DE: Alexandre Miró Pastor (autor).

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: a 2/4 de 8 del vespre.

DIVENDRES 22 DE FEBRER

¿COM PODEM TREURE PARTIT DEL WEB DEL CEC?

ATENCIÓ AL SOCI

Us oferim classes gratuïtes per aprendre a navegar pel nostre web. ¿Com podem buscar

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

informació i com podem inscriure'ns en les activitats per internet? Per fer això, només cal tenir coneixements d'informàtica d'usuari i una adreça de correu electrònic.

A CURA DE: M. Núria Casals.

LLOC: a la biblioteca).

HORA: a 2/4 de 7 del vespre.

DIMECRES 27 DE FEBRER

PROJECCIÓ DEL FILM LA CORDÉE DU RÊVE

DINAMITZACIÓ SOCIAL

Una pel·lícula d'alpinisme que el 2004 va guanyar 9 premis internacionals. Versió original en francès.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: a 2/4 de 8 del vespre.

ACTIVITAT CORPORAL I MENTAL DE TAI-TXI

DINAMITZACIÓ SOCIAL

LLOC: a la sala Francesc Beato.

HORA: de 6 a 7 del vespre.

DIJOUS 28 DE FEBRER

REUNIÓ INFORMATIVA SOBRE EL FONS DOCUMENTAL DEL CEC

DINAMITZACIÓ SOCIAL

A CURA DE: Josep M. Puente, president del Centre.

LLOC: a l'aula Artur Osona.

HORA: a 2/4 de 8 del vespre.

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA

EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

LLOC: a la sala del 4t. pis.

HORA: a partir de 2/4 de 7 del vespre.

BAGATGE DE CANÇONS SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

A CURA DE: Robert Híjar i Roser Castelló.

LLOC: a l'aula Artur Osona.

HORA: a les 6 de la tarda.

55 CERTAMEN DE VÍDEOS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS

Els títols participants es projectaran a la sala d'actes, a 2/4 de 8 del vespre, els dies 4, 6, 11 i 18 de febrer, d'acord amb el programa que s'imprimirà. La deliberació en privat del jurat és el dissabte 23. El lliurament de guardons i projecció d'una selecció de les obres guanyadores es farà el dilluns 4 de març.

XXVI CONCURS SOCIAL DE FOTOGRAFIA DE TEMES OBLIGATS

La Secció de Fotografia recorda a tots els socis interessats en participar en aquest concurs que el tema corresponent als mesos de gener i febrer és "nines".

BASES: es pot presentar una fotografia en B/N, una en color (mides 10 x 15 cm com a mínim i 18 x 24 cm com a màxim) i la diapositiva de 24 x 36 mm. L'admissió de fotos finalitza el 21 de febrer.

XLI CONCURS SOCIAL DE FOTOGRAFIA ARTÍSTICA EN B/N

La Secció de Fotografia recorda a tots els socis que l'admissió d'obres acabarà el 22 de març a l'àrea d'atenció al soci o a la secció. L'exposició tindrà lloc tot el mes d'abril, a la sala Francesc Beato. Les bases del concurs van ser publicades en el butlletí de gener.

ELS CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

PROPER CURSOS

CURS DE CAP DE SETMANA D'ESQUÍ ALPÍ

Dies 2 i 3 de març

SORTIDA DE PERFECCIONAMENT TÈCNIC D'ESQUÍ DE MUNTANYA

Dia 9 de març

CURS DE CARTOGRAFIA DIGITAL I GPS

Del 4 al 25 de març

CURS DE SEGURETAT EN MUNTANYA HIVERNAL

Del 12 al 24 de març

CURS AVANÇAT D'ALPINISME

Del 19 al 24 de març

SORTIDA DE PERFECCIONAMENT TÈCNIC D'ALPINISME

23 de març

EL PREU DELS CURSOS DE L'EMCEC INCLOUEN:

1. Assegurança pròpia del CEC (per fer el cursos amb nosaltres sense la targeta federativa).
2. Lloguer de material gratuït.
3. Classes teòriques, pràctiques i material tècnic col·lectiu.
4. Tècnics esportius.
5. Buff de regal.
6. Val del 15% de descompte a la botiga Salewa Store de Barcelona.



XEC DESCOMPTA 15%

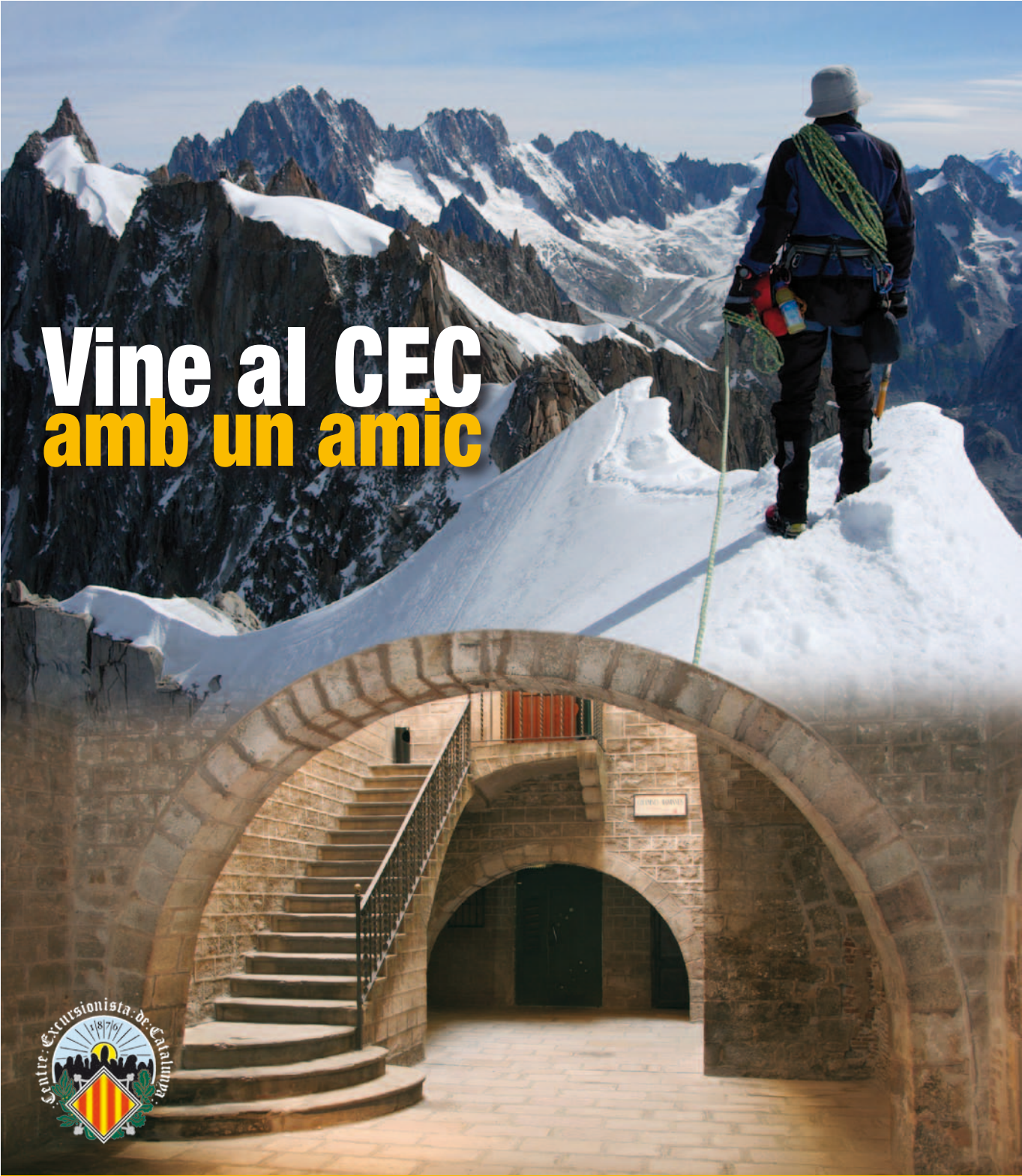
*Xec descompte vàlid només per inscrits en cursos i activitats del Centre Excursionista de Catalunya.

SALEWA STORE
Barcelona

El xec del 15% de descompte us el donarem quan us inscriviu en qualsevol curs de l'EMCEC

SALEWA STORE BARCELONA
Carrer Canuda 41-43 - Tel: +34 936 764 008 - store.barcelona@salewa.com

salewa.es
facebook.com/SalewaStoreBarcelona



Vine al CEC amb un amic



Porta un nou soci al CEC
i et beneficiaràs
d'un descompte del 25%
en la teva quota

Els socis numeraris del Centre Excursionista de Catalunya que porteu un nou soci a l'entitat tindreu un descompte del 25% en la vostra quota del 2014.

Així mateix, el nou soci que hagi estat apadrinat per un soci numerari, tindrà el mateix descompte en la quota del 2014.

Centre Excursionista de Catalunya

Paradís, 10 i 12 / 08002 Barcelona / Tel.: 933 152 311 / Fax: 933 151 408 / cec@cec.cat / www.cec.cat