



Butlletí

MARÇ 2014

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

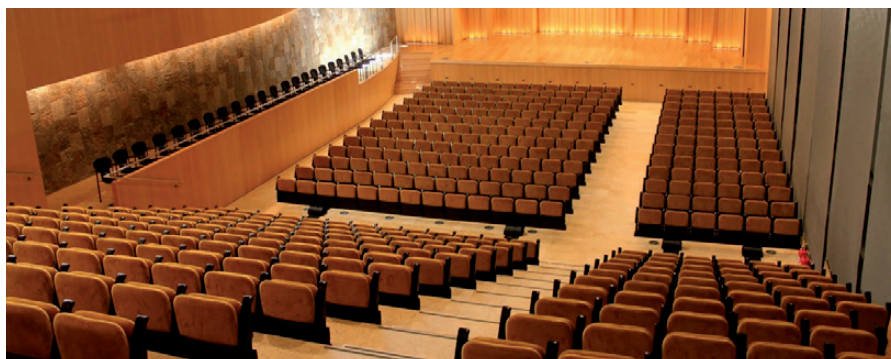
● Fundat l'any 1876 ● Entitat declarada d'utilitat pública ● Placa al Mèrit Olímpic 2007 ● Premi Nacional de Medi Ambient 2001 ● Medalla de la UNESCO 1999
● Creu de Sant Jordi 1983 ● Premi d'Honor Jaume I 1981 ● Medalla d'Or de la Ciutat de Barcelona 1976 ● Medalla de Plata al Mèrit Turístic 1966

Assemblea General Extraordinària

Segons l'article 43 del nou Estatut del Centre Excursionista de Catalunya, la Junta Directiva convoca una Assemblea General Extraordinària que tindrà lloc el dijous 3 d'abril al Palau de la Música Catalana, a la sala del Petit Palau, a les 7 del vespre en primera convocatòria i a 2/4 de 8, en segona.

L'ordre del dia és el següent:

- Presentació del pla estratègic del CEC 2014-2017.
- Autorització de l'Assemblea per a una proposta de nou pla de finançament i reestructuració del patrimoni immobiliari del CEC.

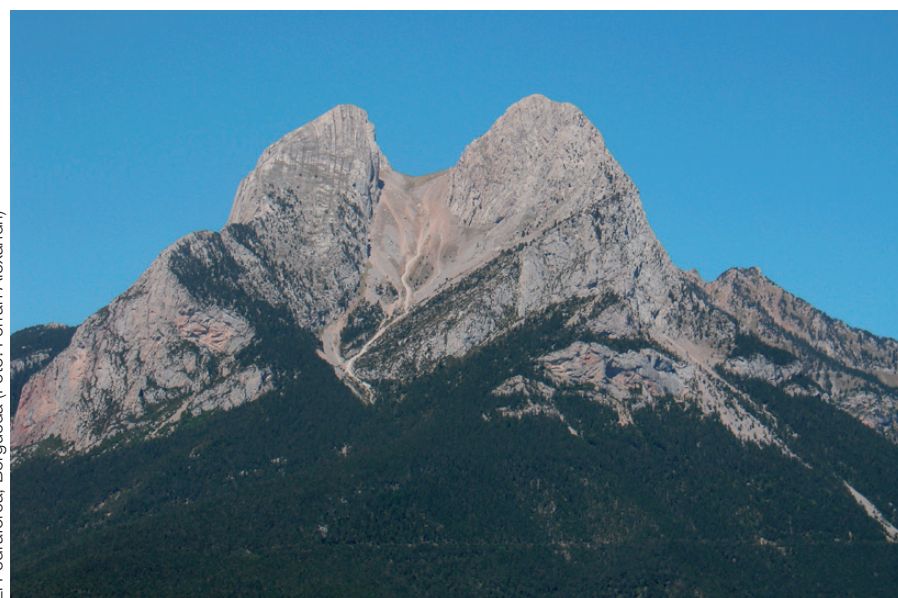


La sala del Petit Palau.

Es faran dues reunions informatives per part del president Josep Manel Puente, el dijous 20 i el dimarts 25 de març, a la sala d'actes del CEC, a les 8 del vespre. La Junta Directiva considera

molt important l'assistència a aquestes reunions per part dels socis, a fi de tenir la màxima informació envers l'assumpte d'aquesta assemblea.

XXXVIII Aplec Excursionista dels Països Catalans 2014



El Pedraforca, Berguedà (Foto: Ferran Alexandri)

El Centre Excursionista de Catalunya és el responsable de l'organització del 38è Aplec Excursionista dels Països Catalans que se celebrarà enguany a Berga.

El senyor Jaume Vegas, regidor d'esports l'Ajuntament de Berga, va rebre el passat mes de febrer un grup de socis del CEC, que seran els responsables de l'organització d'aquest nou aplec excursionista, amb l'ajut de l'Ajuntament de Berga, la gent de la comarca i els socis voluntaris que hi vulguin col·laborar.

L'aplec del 2014 està inclòs en les activitats de la celebració del Tricentenari.

Convocatòria del concurs per escollir el cartell del XXXVIII Aplec Excursionista dels Països Catalans

Convoquem a tots els socis que vulguin participar en el concurs per al cartell de l'aplec d'enguany. Els que hi vulgueu participar podeu demanar les bases a atenciosoci@cec.cat. La data límit pel lliurament dels cartells és el 7 de juny 2014.



SORTIDES

EXCURSIONISME

DIUMENGE 2 DE MARÇ

PUIG DE L'ÀLIGA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Vidrà, clot de Can Rufià, collet de la Font de la Canal, puig de les Àligues, coll de Joan, coll de Sant Bartomeu, coll de Bracons.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 30 min / Desnivell: +430 m.

INSCRIPCIONS: a partir del 3 de març.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Àlex Costa i Hermes Soler.

DIJOURS 6 DE MARÇ

SANTA COLOMA DE GRAMANET: LA FONT DE L'ALZINA I EL RECINTE DE TORRIBERA (MATINAL)

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: parc de can Zam, font de l'Alzina, mirador de la serralada de Marina, font del Drapet, recinte Torribera. Aquest recinte és un terreny de la Diputació de Barcelona, de 34 ha, situat al nord de Santa Coloma de Gramenet. El projecte social i arquitectònic del 1917, desenvolupat pels arquitectes Rafael Masó i Josep Maria Pericàs, s'inscriu en el noucentisme català.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 2 h 30 min.

VIATGE: amb metro.

TROBADA: andana metro Fondo (L-1), a les 9:00. Esmorzarem a la font de l'Alzina, on hi ha bar.

VOCAL: Núria Casals ☎ 936 543 001.

DISSABTE 8 DE MARÇ

VIA FERRADA TERESINA (MONTSERRAT)

SECCIÓ DE JOVES

ITINERARI: via ferrada Teresina, Sant Jeroni.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Rafa Manzano.

DIUMENGE 9 DE MARÇ

SERRAT DE LA GALAIETA - SANT JULIÀ D'ÚIXOLS

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Can Déu del Veinat (afores de Sant Feliu de Codines), serrat de la Galaieta (poblat iber), pla de la Bassa, collet de Termes, serrat del Punyetal, l'era de les Cases, pla de Matafaluga, Sant Julià d'Úixols, pla de Matafaluga, serrat del Berenguer, coll de Berenguer, serrat de la Galaieta, San Déu del Veinat.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 30 min / Desnivell: +450 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Pilar Casals i Xavier Junquera.

BALMES DELS FERRERS

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: coll de Beví, casa dels Ferrers, coll de Barretó, morro del Quer, balmes dels Fleus, coll de Beví.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6h / Desnivell: +650 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Ignasi Vidal i Maria Puigdueta.

ELS CINGLES DELS MUNTS

COMISSIÓ D'INFANTS

ITINERARI: Folgueroles, cingles dels Munts, salt de la Minyona, castell de Sant Llorenç del Munt (amb visita), poblat iber de Puigcastellet; retorn al punt d'inici.

NIVELL: *** certa dificultat / Desnivell: +650 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: cal venir equipat amb botes de muntanya. Terreny sense dificultat tècnica, però el camí és llarg.

VOCALS: Albert Vidal i Àgata Pedrerol.

LA VALL DEL CONGOST PEL SOT DEL BAC I PUIGGRACIÓS

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Figaró, sot del Bac, salt de l'Agulla, Montmany, masia de l'Ullà, santuari de Puiggraciós, la Doma, la Garriga.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h 30 min / Desnivell: +480 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: Renfe (pl.Catalunya) a les 7:45. Tren a les 8:00, bitllet d'anada i tornada a Figaró.

VOCAL: Núria Casals.

SORTIDA NÚM. 384 A L'ANOIA (EXFAVEPRO)

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

NATURALS

LLOC: castell de Boixadors.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h. 30 min / Desnivell: +250 m.

TROBADA: al restaurant La Pala, de Sant Pere de Sallavina a les 9:30 per sortir a les 10:00.

VOCALS: Rafel Serra ☎ 932 116 816 i Jaume Marcé ☎ 934 216 061.

SORTIDA DE TREBALL DE CAMP (ERB)

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

NATURALS

PROJECTE: Flora i vegetació al Montseny.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DISSABTE 15 DE MARÇ

GARRAF, CAMÍ DE LES COSTES

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Garraf, celler Güell (obra de Gaudí), camí de les costes, la Pleta (centre d'informació del parc natural del Garraf), Garraf.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min / Desnivell: +350 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: Renfe (pg. Gràcia) a les 8:20. Tren 8:38. Bitllet d'anada i tornada a Garraf.

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE 16 DE MARÇ

LA FAGEDA D'EN JORDÀ

SECCIÓ DE JOVES

ITINERARI: àrea de Can Serra, sortida de la Fageda, Sant Miquel de Sacot, volcà de Santa Margarida, grederes del Croscat, àrea de Can Serra.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: +425 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig.

VOCALS: Jordi Bellmunt.

PARC DE LA SERRALADA LITORAL: RUTA DE LES FONTS AL VALLÈS ORIENTAL (GDON)

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES

NATURALS

OBJECTIU: amb vistes al Maresme i el Vallès Oriental, descobrirem la vegetació mediterrània i les fonts amagades a la cara nord de la serra.

ITINERARI: la Conreria, font del Ferro, font de la Teula, dolmen de Castellruf, font de la Mercè, font de can Gurri, font del Llorer, la Conreria.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 30 min / Desnivell: +200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars. El dijous 13 ens trobarem al CEC (4t pis) a les 20:00 per organitzar els cotxes.

TROBADA: a les 7:30, a Bergara/Balmes.

VOCALS: Josep Nonell, Núria Arnan i Carmina Coll ☎ 932 327 468 ☎ 606 866 108.

NOTA: cal portar aigua perquè les fonts que trobarem no són potables. També és convenient portar bastons.

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME	2
GRUP DE JOVENT	3
VETERANS	3
ALTA MUNTANYA	3
ESQUÍ DE MUNTANYA	4
ESQUÍ NÒRDIC	4
BTT/CICLOTURISME	4
SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES	5
TREKKINGS I VIATGES	5
ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL	6
ELS CURSOS DE L'EMCEC	8

SORTIDES

SERRA DE BASTETS I ELS LLENGOTS

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Sant Climent de Castelltort, pont del Balladà, coll del Grauet dels Llungots, coll de Maçana, coll de Vera, coll del Grauet dels Bastets, tossal de les Viudes (1.378 m) (opcional), Aiguaviva, collada de la Mata, pont del Ballarà, Sant Climent de Castelltort.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivell: +860 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Josep Pérez i Manel Canales.

CAMÍ ULL DE LLEBRE, CAMINS DE VI

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Junera, primera màquina, segona, tercera, els nous salts, la font Vella, el Collet, les Borgues Blanques, la caseta del Tei, camí de Miravall, Juneda.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: +297 m.

VOCALS: M. José Navarro i Ignasi Nadal.

DIJOURS 20 DE MARÇ

DE TAVERTET A L'AVENC ROCALLARGA I PLA DE MONTEIS (DIJOURS TOT EL DIA)

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: Tavertet, l'Avenc, Rocallarga, puig de Cortils, collet de Rajols, pla de Soca Negra, Monteis, Tavertet.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min / Desnivell: +300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: al bar Can Miquel, de Tavertet (C/ de les Fonts, 4).

VOCAL: Josep M. Batlle ☎ 629 26 43 03 / batlleagell@gmail.com

NOTA: és convenient comunicar-ho al vocal per organitzar els cotxes.

DISSABTE 22 DE MARÇ

MOLA DE LES PLANES, FONTS DEL CARINYO I LES ROVIRES

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Sant Andreu de la Barca, torrent de Malhivern, font del Plàtan, coll de Malhivern, torrent dels Bufadors, torrent Fondo, les Planes, font del Carinyo, font de les Rovires, Paldejà.

NIVELL: ** fàcil. Temps: 4 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de Sant Andreu de la Barca a les 9:20. El tren surt de la pl. Espanya a les 8:43. (direcció Martorell).

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE 23 DE MARÇ

ASCENSIÓ AL FERRAN (938 m)

COMISSIÓ D'INFANTS

ITINERARI: Oix, pont Trencat, ermita Mare de Déu de les Escales, coll de Terres, Ferran, Ta-

laixà, palanca del Samsó; retorn al punt d'inici.

NIVELL: * certa dificultat / Desnivell: +750 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: Cal venir equipat amb botes de muntanya.

VOCALS: Josep Piqué 650 299 258, Àlícia Duró i Ona Piqué.

LA PUDA, LES ESTUNES I PUIG CLARÀ

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: pesquera d'en Malagelada, balneari de la Puda, estanyol de la Cendra, estanyol d'en Montalt, riera del Vilar, font del Vilar, Santa Maria de Porqueres, can Cisó, can Mongat, puig Clarà, can Torrentmal, font del Vilar, pesquera d'en Malagelada.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 30 min / Desnivell: +300 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Pepe Guajardo i Montse Giménez.

DIJOURS 27 DE MARÇ

SANTUARI MARE DE DÉU DE LORD, MOLA DE LORD (DIJOURS TOT EL DIA)

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: Sant Llorenç de Morunys, el roc Foradat, tossal de Vall-llonga, grau Sollort, mola de Lord i santuari Mare de Déu de Lord, Sant Llorenç de Morunys (bé per pista o pel coll Codoler, amb grimpada de pujada fàcil).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h 30 min / Desnivell: +327 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 9:00 a la fonada Vilasaló (km. 21 C-462), just abans de la cruïlla amb la carretera de Berga.

VOCAL: Jordi Pardo ☎ 650 015 406 / 934 433 012, amb la col·laboració d'Emili Rosell i Núria Santaló.

DIUMENGE 30 DE MARÇ

MONTSANT 2

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: la Morera del Montsant, grau de l'Agnet, toll de l'Ou, pont natural, clot del Cirer, graus de Salfors, la Morera del Montsant.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h 45 min / Desnivell: +800 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCAL: Mateu Espinal.

DISSABTE 5 D'ABRIL

GELIDA - VALLIRANA, PER SANT PONÇ DE CORBERA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Gelida, fonts de Sant Miquel, font de Cantillepetes, font Freda, font de can Bolta, Sant Ponç de Corbera, font de Sant Ponç, Vallirana.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h 30 min / Desnivell: +650 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: Renfe (pl.Catalunya) a les 8:00. Tren a les 8:20. Bitllet a Gelida.

VOCAL: Núria Casals.

VETERANS

DISSABTE 29 DE MARÇ

EXCURSIÓ N° 240: MONESTIR DE SANT PERE DE RODES (SERRA DE VERDERA) SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Caminadors: església de Santa Helena, Santa Creu de Rodes, monestir de Sant Pere de Rodes (visita guiada), castell de Sant Salvador o de Verdura, monestir, vall de Santa Creu.

No caminadors: Monestir de Sant Pere de Rodes (Visita guiada). Dinar al restaurant.

NIVELL: ** fàcil / Desnivell: +153 m.

VIATGE: amb autocar.

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

NOTA: dinar de motxilla o de restaurant. Si el dia de la sortida fa tramuntana, es canviarà per anar al Montmell.

GRUP DE JOVENT (12 a 18 anys)

DISSABTE 8 DE MARÇ

EL TAGA, DES DE RIBES DE FRESER

DISSABTE 22 I DIUMENGE 23 DE MARÇ

ESQUIADA A VALLTER 2000

DISSABTE 29 I DIUMENGE 30 DE MARÇ

PERAFITA I MONTURULL, PELS ESTANYS DE LA PERA

ALTA MUNTANYA

DISSABTE 1 I DIUMENGE 2 DE MARÇ

PIC DE LA PUNTA ALTA (3.014 m) SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Barcelona, refugi Ventosa i Calvell. Diumenge: vall de Colieto, estany de la Roca, punta Alta.

NIVELL: ***** cal experiència / Temps: 2 h; 7 h 45 min / Desnivells: ds.: +470 m; dg.: +900 m.

PERNOCTACIÓ: refugi Ventosa i Calvell (MP).

SORTIDES

VIATGE: amb cotxes particulars.
VOCAL: Joan Ramon Montes.

DISSABTE 8 I DIUMENGE 9 DE MARÇ

PIC DE VENTOLAU AMB RAQUETES (2.843 m)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Barcelona, estació d'esquí de Tavascan, estany Mascarida.

Diumenge: estació d'esquí Tavascan, torrent de Mascaró, pic de Ventolau.

NIVELL: ***** cal experiència / Temps: 5 h; 8-9 h / Desnivells: +600 m; +1.125 m.

PERNOCTACIÓ: refugi Pleta del Prat (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Emili Rissech.

DISSABTE 15 I DIUMENGE 16 DE MARÇ

VIA FERRADA DE SANT VICENÇ D'ENCLAR I PIC DE LA FONT BLANCA (ANDORRA)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: via Ferrada de Sant Vicenç d'Enclar. Diumenge: pleta del Castellar, coma de Varilles, pic de la Font Blanca, vall de Rialb, borda de Sorteny.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h; 7 h / Desnivells: + 270 m; +1.100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Mateu Espinal i Dolors Gurri.

NOTA: cal dur arnès, dissipador, casc i mosquetons per a la vida ferrada. Raquetes de neu, pals, grampons, piolet, ARVA i paraneus, per al pic de la Font Blanca.

DIUMENGE 23 DE MARÇ

GORRA MARINERA I CLOT DE L'ERMITÀ MORT

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Collbató, miranda de Sant Pere, miranda Xica, Gorra Marinera, via normal II, camí Nou de Sant Jeroni, cova de la Murdela, barranc del Clot de l'Ermirà Mort, Collbató.

NIVELL: ***** cal experiència específica / Temps: 6-8 h / Desnivell: +750 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Damià Pérez i Amadeu Gallart.

NOTA: cal bona forma física i experiència en alta muntanya, escalada i descens de barrancs. Pujarem la Gorra Marinera obligatòriament encordats i davallarem en ràpel.

DISSABTE 29 I DIUMENGE 30 DE MARÇ

VALL DE CABANES: L'AVETOSA MÉS GRAN DE PENÍNSULA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: del cap del Port de la Bonaigua

(2.072 m) al tuc de la Cigalera (2.502 m). Diumenge: refugi Gerdar, el Callau, pletiu de Cabanes, estany Negre de Cabanes, estany Llong, avetosa Mata de València, refugi del Gerdar.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h; 6 h / Desnivells: +430 m; +725 m.

PERNOCTACIÓ: refugi de Gerdar (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Xavi Perramon i Josep Pérez.

DISSABTE 29 I DIUMENGE 30 DE MARÇ

MONTARDO, PER LA RESTANCA (2.833 m)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Barcelona, Arties, pontet de Rius, refugi de la Restanca.

Diumenge: ascensió al Montardo.

NIVELL: ***** cal experiència / Temps: 2 h; 8 h / Desnivells: +650 m; +850 m.

PERNOCTACIÓ: refugi de la Restanca (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Xavi Gibert i Dolors Gurri.

NOTA: cal bona forma física i experiència en alta muntanya. Cal dur grampons, piolet, botes alta muntanya, roba transpirable.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DISSABTE 1 I DIUMENGE 2 DE MARÇ

GRAN VOLTA AL MONTMALÚS

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Grau Roig, Pic de Pessons, refugi de l'Illa.

Diumenge: port de Vallcivera, la Mugueta, la Muga, pic de Montmalús, grau Roig.

NIVELL: ***** cal experiència / Temps: 5 h; 7 h / Desnivells: +764 m; +582 m.

PERNOCTACIÓ: refugi Lliure de l'Illa.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Àlex Montoliu.

DISSABTE 8 AL DISSABTE 15 DE MARÇ

TRAVESSA PEL PARC D'AIGÜES-TORTES

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: vall de Cabanes fins al port de Sant Maurici; coma de l'Abeller fins al refugi d'Amitges. Coll d'Amitges, llac Glaçat, coll de Saboredó i de Gerber.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5-6 h /

PERNOCTACIÓ: MP en tots els refugis.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Manuel Parrado.

DISSABTE 15 I DIUMENGE 16 DE MARÇ

TUC DE MAUBERME (2.880 m)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Bagergue, llac de Montoliu

Diumenge: tuc de Maubermé, llac de Montoliu, Bagergue.

NIVELL: ***** cal experiència específica / Temps: 5 h; 8 h / Desnivells: +881 m; +580 m.

PERNOCTACIÓ: amb tendes.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Àlex Montoliu i Marc Cabedo.

DISSABTE 22 I DIUMENGE 23 DE MARÇ

CAMBRESDASES I PIC REDÓ

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: estació d'esquí d'Eina, Cambresdases. Diumenge: prats Balaguer, bassa d'Aixequés, els collets de l'Avall, coll Mitjà, pic Redó.

NIVELL: ***** cal experiència / Temps: 5-6 h; 7-8 h / Desnivells: +1.000 m; +1.400 m.

PERNOCTACIÓ: Gîte la Malaza, a Planés (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Teresa Larrieu.

ESQUÍ NÒRDIC

DISSABTE 1 DE MARÇ

SORTIDA A LA Cerdanya

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Antoni Ponce.

DISSABTE 8 I DIUMENGE 9 DE MARÇ

CHIOULA-PLATEAU DE BEILLE (ARIEJA)

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

VIATGE: amb autocar.

ALLOTJAMENT: Hotel en Tarascon (MP).

VOCALS: Isabel Casanellas i Josep Nonell.

NOTA: possibilitat de practicar tant esquí nòrdic com raquetes.

BTT / CICLOTURISME

DIUMENGE 23 DE MARÇ

TARRAGONÈS

SECCIÓ DE BTT/CT

ITINERARI: Tarragona, el Mèdol, Ferran, Altafulla, Tamarit, Nou de Gaià, pantà de Gaià, pont Diable, Tarragona.

NIVELL: *** certa dificultat / Distància: 50 km / Desnivell: +200 m.

VIATGE: amb tren o cotxes particulars.

VOCAL: Fernando L. Montpó.



SORTIDES

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIUMENGE 2 DE MARÇ

SORTIDA CULTURAL SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Visites de Santa Maria d'Oló, Sant Feliu de Terrassola i l'Estany.

VIATGE: amb autocar.

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

VOCAL: Josefina Garriga ☎ 934 545 769.

DISSABTE 8 DE MARÇ

RUTA DEL VI, PER LA COMARCA DEL PRIORAT

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visitem l'església parroquial de Sant Miquel a Torroja, el centre Castell del Vi, ubicat en l'antic castell dels comtes de Prades de Falset (s. XII).

VIATGE: amb autocar.

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

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

DIMARTS 11 DE MARÇ

EL PAVELLÓ DE LA REPÚBLICA I ELS JARDINS MARTÍ-CODOLAR (MATINAL)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita a la reproducció del Pavelló de la República, obra dels arquitectes Josep Lluís Sert i Luis Lacasa, realitzat com a pavelló d'Espanya a l'exposició del 1937 de París. Actualment és la seu del CRAI, Biblioteca Pavelló de la República de la Universitat de Barcelona. En sortir visitarem els jardins Martí-Codolar.

TROBADA: metro Mundet, sortida av. Can Marçet, L-3, a les 10:00.

VOCALS: Núria Casals i Mercè Falcó.

DIJOUS 13 DE MARÇ

VISITA AL CASTELL DE SANT FERRAN A FIGUERES (DIJOUS CULTURAL)

SECCIÓ DE CÀMPING

Per les seves dimensions excepcionals, la visita al monument s'agrupa en dues parts, independents i complementàries. Recinte interior amb el suport d'una autoguia.

VIATGE: amb cotxes particulars, fins al parking del castell. Amb Renfe (Sants 8:22, arribada a Figueres a les 10:12).

TROBADA: a l'estació de Renfe de Figueres a les 10:12 o a les 11:10 a l'entrada del castell.

VOCAL: Paco Aguilera i Dolors Ferrer ☎ 675 620 663 / 696 102 248 dolorsferrer@hotmail.com

NOTA: dinar en un restaurant a Figueres. Preu de la visita al castell: 16 €.

DIVENDRES 21 DE MARÇ

SORTIDA MATINAL A SANT CUGAT DEL VALLÈS. RUTA

MODERNISME, NOU CENTISME I CELLER COOPERATIU

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita amb guia local a les cases del poble catalanes de la pl. Barcelona, can Quitèria, vila Felisa, casa Jover, casa Arnet, casa Mòjica, casa Mir, el Generalife, casa Mónaco (accés al recinte) i el celler modernista, obra de César Martinell.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: FGC pl. Catalunya/Pelai, a les 8:45.

INSCRIPCIONS: a partir del 10 de març.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

EXCAVACIONS DEL BORN / 2

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

(GRUP D'ARQUEOLOGIA)

INSCRIPCIONS: a partir del 3 de març.

TROBADA: porta principal del Born, a les 16:45.

VOCAL: Lluís Willaert

NOTA: places limitades a 15 persones.

DISSABTE 22 DE MARÇ

EL BRULL (GRAN MURALLA IBÈRICA)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

(GRUP D'ARQUEOLOGIA)

Visita guiada a la gran muralla ibèrica del turó del Montgròs. Visita a Casademunt i església romànica modernista (Lluís Sagnier) i ex-sanatori del Montseny.

INSCRIPCIONS: del 10 al 20 de març.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 1 h.

VIATGE: amb cotxes particulars; en cas de superar les previsions llogarem un autocar.

TROBADA: pl. Catalunya/Rivadeneyra, a les 6:45.

VOCAL: August Bernat ☎ 932 378 537. Col·laborador: Lluís Willaert. ☎ 934 514 199.

NOTA: només per a caminadors. Dinar opcional al restaurant El Castell del Brull, menú 25 €. Preus visites: la Muralla = 2 € Sanatori = 4 €.

DIMARTS 25 DE MARÇ

LLORET DE MAR: ELS MUSEUS I EL PASSEIG DE RONDA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visites al cementiri modernista, can Saragossa (Museu d'Arqueologia) i Can Garriga (Museu del Mar) i passeig pel camí de ronda.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: Renfe pl. Catalunya a les 7:35. Tren a les 7:50, bitllet d'anada i tornada a Lloret.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE 29 DE MARÇ

COLLSEROLA (2) SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

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

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: FGC (pl. Catalunya) a les 9:00.

INSCRIPCIONS: a partir del 15 de març.

NOTA: cal portar esmorzar, dinar i bastons.

VOCAL: Jordi Lucea ☎ 934 200 927 luceajordi@gmail.com

DIUMENGE 6 D'ABRIL

SORTIDA CULTURAL A TORROELLA DE MONTGRÍ SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART / SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Visita comentada al palau Solterra (Fundació Vila Casas), el Museu de la Mediterrània a can Quintana, i el palau del Mirador.

INSCRIPCIONS: a partir del 24 de març.

VIATGE: amb autocar.

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

VOCALS: Josefina Garriga ☎ 934 545 769 i Mercè Falcó ☎ 933 474 124

TREKKINGS I VIATGES

DE L'11 AL 21 D'ABRIL DEL 2014

NEPAL: TREKKING DEL SANTUARI DELS ANNAPURNES SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Vol de Barcelona a Kàtmandu. Vol de Kàtmandu a Pokhara. Tresc de Pothana. Tresc Pothana – Chumrung (2.140 m). Tresc Chumrung – Dovan (2.600 m). Tresc Dovan – camp base Machhapuchre (3.700 m). Tresc camp base de Machhapuchre – camp base Annapurna (4.130 m) – Bamboo. Tresc Bamboo – Jhinu (1.740 m). Tresc Jhinu – Nayapul – Pokhara. Vol de Pokhara a Kàtmandu.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5-6 h diàries / Desnivell: entre +600 m i +1.000 m.

PERNOCTACIÓ: en hotels a Kàtmandu i Pokhara. Durant el trekking, en lodges i cases locals.

PAGAMENTS: Tercer pagament: saldo pendent, del 3 al 28 de març (darrer dia per fer el pagament). Podeu fer els pagaments directament a l'àrea d'atenció al soci, o bé per telèfon, facilitant les dades de la vostra targeta de crèdit.

PROPERA REUNIÓ INFORMATIVA: dijous 20 de març a les 20:00 a la sala F. Beato.

VOCAL: Pepa Igartua (atenciosoci@cec.cat) ☎ 690 625 559

DEL 12 AL 21 D'ABRIL DEL 2014

CAP VERD: TREKKING A SANTO ANTAO I PRAIA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Vol de Barcelona a Sao Vicente i transfer a Mindelo. Ferri a Santo Antao. Tresc Pico da Cruz – Janela. Tresc per la vall tropical de Paul. Tresc de Coculi a Corda. Tresc Ponta do Sol – Cha de Igreja. Tresc Ribeira de Garca

SORTIDES

– cràter de Espadana. Tresc Ribeira das Patas – Borda do Norte. Ferri a Mindelo. Vol a Praia i tresc Ribeira Grande.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3-5 h diàries / Desnivell: entre +300 m i +800 m.

PERNOCTACIÓ: en hotels locals.

PAGAMENTS: Tercer pagament: saldo pendent, del 3 al 28 de març (darrer dia per fer el pagament). Podeu fer els pagaments directament a l'àrea d'atenció al soci, o bé per telèfon, facilitant les dades de la vostra targeta de crèdit.

PROPERA REUNIÓ INFORMATIVA: dijous 20 de març a les 20:00 a la sala F. Beato.

VOCAL: Ferran Alexandri (ferran@alexandri.cat) ☎ 696 206 159

DEL DIJOUS 17 D'ABRIL AL DILLUNS 21 D'ABRIL

LA GASCUNYA, TERRA DE D'ARTAGNAN

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

ITINERARI:

Dijous 17: sortida a les 7 del matí de Barcelona, Carcassona, Tolosa (dinar), l'Isle-Jourdain i Auch. Divendres 18: Lavardens (visita), Lectoure, La Romieu (visita), Fleurance, Lectoure (visita i dinar) i Auch.

Dissabte 19: Flaran, Baïse Armagnac, Condom (visita i dinar), Seviac (visita) i Auch. Diumenge 20: Auch (visita i dinar), Marciac (visita) i Auch.

Dilluns 21: sortida d'Auch, Lupiac (visita) i retorn per la Vall d'Aran i Barcelona.

VIATGE: amb autocar.

ALLOTJAMENT: pensió completa.

INSCRIPCIONS: segon pagament del 3 al 15 de març.

VOCAL: Josefina Garriga ☎ 934 545 769

DEL 30 D'ABRIL AL 4 DE MAIG

VIATGE DE PRIMAVERA ALS ALPS DE LA PROVENÇA I EL DELFINAT

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita a les poblacions de Arles, les gorges del Gran Canyó del Verdon, Grenoble, santuari de la Salette, Embrun, parc natural de Cairàs, visita al Pont de Gard.

VIATGE: amb autocar.

SEGON PAGAMENT: a partir del 3 de març fins l'11 d'abril.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

DEL 6 AL 12 DE JULIOL

VIATGE D'ESTIU A L'ALEMANYA ROMÀNTICA: DEL RIN AL DANUBI

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita a les poblacions de Colònia, petit creuer fluvial pel Rin, Heidelberg i el castell, Mainz, Würzburg, Nuremberg, Coburg, Bomburg, Regensburg i la catedral, Munich i la Residenz,

castell de Neuschwanstein i Oberammergau.

PREINSCRIPCIONS: a partir del 3 de març.

VIATGE: amb avió.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

DEL 30 D'AGOST AL 6 DE SETEMBRE

ESLOVÀQUIA: TREKKING PARCS NATURALS DELS CÀRPATS

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Barcelona-Viena, trasllat a Bratislava i visita a la ciutat. De Bratislava al nord del país, tresc reserva Chockské Vrchy, vall de Kvacianska. Lieskovec. Tresc Lieskovec – Llac Strbsky i Popradské Pleso – Lieskovec. Tresc Lieskovec – Tatras Blancs – Lieskovec. Tresc Lieskovec – Ciutats antigues de Spiss – Lieskovec. Turisme i visita al castell de Spiss (Patrimoni de la Humanitat), visita a Levoca i a Poprad. Tornada a Lieskovec. Tresc Lieskovec – Parc Slovensky Raj – Lieskovec. Lieskovec – trasllat a Bratislava i Viena.

INSCRIPCIÓ: de l'1 al 30 de maig. Preu inscripció: 300 €

ESTADA: Bratislava Hotel****. Lieskovec cases rurals, habitacions dobles amb bany

PREU: per un grup de 12 a 20 = 1.270 € (+ 135 € taxes aèries).

REUNIÓ INFORMATIVA: 30 d'abril a la sala F. Beato, a les 20:00.

VOCAL: Pepa Igarua (atenciosoci@cec.cat) ☎ 932 136 640

XLII CONCURS SOCIAL DE FOTOGRAFIA ARTÍSTICA EN B/N

La Secció de Fotografia recorda a tots els socis que l'admissió d'obres acabarà el 28 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.

XXVII CONCURS SOCIAL 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 març i abril és "mosaics".

Resultat del concurs corresponent al tema "monedes", segons la decisió del jurat del dia 16 de gener:

Apartat blanc i negre: "Alfonso XII" de Maria Bonet (5,3 punts).

Apartat paper color: "Col. Monedes" de M. Pilar Cabrerizo (5,3 punts).

DILLUNS 3 DE MARÇ

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

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Lectura del veredict, lliurament de premis i projecció d'una selecció de les obres guardonades.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: a les 19:30.

DIMARTS 4 DE MARÇ

ASTÚRIES, CANTÀBRIA I PICOS DE EUROPA, EXPERIÈNCIES D'UN VIATGE (PROJECCIÓ)

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

A CURA DE: Joaquim Ferràndiz i Pilar Umbón.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: a les 19:30.

DIMECRES 5 DE MARÇ

ASCENSÍO A L'ACONCAGUA DINAMITZACIÓ SOCIAL

Conferència en què es parlarà sobre l'experiència d'Antonio Gassó a l'Aconcagua, i l'empresa GAES: lideratge, decisions, equip, logística, coaching/motivació i planificació. Comptarem amb la presència del Dr. Josep Antoni Pujante, director de l'Oficina de Relacions Internacionals i Cooperació del departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, i de l'alpinista Ferran Latorre.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: a les 19:30.

ACTIVITAT CORPORAL I MENTAL DE TAI-TXI

DINAMITZACIÓ SOCIAL

A CURA DE: Nati Cordero.

LLOC: a la sala F. Beato.

HORA: de 18:00 a 19:00.

DIJOUS 6 DE MARÇ

DE L'ANARQUISME AL FOLKLORE: CELS GOMIS I MESTRE (1841-1915)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Presentació d'un llibre dedicat a la vida de Cels Gomis, excursionista i folklorista.

A CURA DE: Emili Samper Prunera, autor del llibre i Lluís Willaert.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: a les 19:30.

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (ERB)

Preparació de les sessions de treball de camp i sessions especials sobre temes de botànica.

LLOC: a la sala del 4t pis.



ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

HORA: a partir de les 18:30.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DILLUNS 10 DE MARÇ

NORUEGA

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Projecte del reportatge de viatge de Joaquim Clos.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: a les 19:30.

DIMECRES 12 DE MARÇ

DE NORUEGA A BARCELONA AMB BICICLETA (CONFERÈNCIA)

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

A CURA DE: Miquel Femenia.

LLOC: a l'aula Artur Osona.

HORA: a les 19:30.

ACTIVITAT CORPORAL I MENTAL DE TAI-TXI

DINAMITZACIÓ SOCIAL

A CURA DE: Nati Cordero.

LLOC: a la sala F. Beato.

HORA: de 18:00 a 19:00.

DIJOUS 13 DE MARÇ

PRESENTACIÓ DELS CAMPAMENTS DE VACANCES 2014

SECCIÓ DE CÀMPING

Primera reunió dels campaments de vacances. Informarem del treball fet per l'equip organitzador, els llocs escollits, la forma i dates de fer la preinscripció, la data de les altres reunions, els preus aproximats, etc.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: a les 20:00.

BAGATGE DE CANÇONS

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. Vine, que cantarem junts.

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

LLOC: a l'aula Artur Osona.

HORA: a les 18:00.

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (ERB)

Preparació de les sessions de treball de camp i sessions especials sobre temes de botànica.

LLOC: a la sala del 4t pis.

HORA: a partir de les 18:30.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DILLUNS 17 DE MARÇ

CONCURS MUNDIAL UNICA 2013

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Projecte d'una selecció de vídeos premiats a Fieberbrunn (Àustria).

A CURA DE: Jordi Micó.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: a les 20:00.

DIMECRES DIA 19 DE MARÇ

EXPOSICIÓ D'EUDALD ALABAU SELVA: PANORÀMIQUES DE MUNTANYES

Autor d'una obra molt variada, que va des del camp de l'escultura, el dibuix i la pintura. Exposició de dibuixos a llapis i pintures sobre vidre.

LLOC: a la sala Albert H. Gordon.

HORA: a les 20:00.

ACTIVITAT CORPORAL I MENTAL DE TAI-TXI

DINAMITZACIÓ SOCIAL

A CURA DE: Nati Cordero.

LLOC: a la sala F. Beato.

HORA: de 18:00 a 19:00.

DIJOUS 20 DE MARÇ

REUNIÓ INFORMATIVA DELS TREKKINGS DE SETMANA SANTA SECCIÓ DE MUNTANYA

Darrera reunió sobre els trekkings de Setmana Santa, on ultimarem els darrers detalls i us donarem la documentació.

LLOC: a la sala Francesc Beato.

HORA: a les 20:00.

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (ERB)

Preparació de les sessions de treball de camp i sessions especials sobre temes de botànica.

LLOC: a la sala del 4t pis.

HORA: a partir de les 18:30.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DIMECRES 26 DE MARÇ

MEDALLA UNICA A JORDI MICÓ

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Per la seva ferma i continuada dedicació a la Secció de Cinema i Vídeo del CEC.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: a les 20:00.

ACTIVITAT CORPORAL I MENTAL DE TAI-TXI

DINAMITZACIÓ SOCIAL

A CURA DE: Nati Cordero.

LLOC: a la sala F. Beato.

HORA: de 18:00 a 19:00.

DIJOUS 27 DE MARÇ

ÒPERA: TOSCA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART / SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Projecte en DVD de l'òpera *Tosca*, interpretada per Emily Magee, Jonas Kaufmann i Thomas Hampson. Orquestra i cors de Zurich.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: a les 19:00.

BAGATGE DE CANÇONS

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. Vine, que cantarem junts.

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

LLOC: a l'aula Artur Osona.

HORA: a les 18:00.

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (ERB)

Preparació de les sessions de treball de camp i sessions especials sobre temes de botànica.

LLOC: a la sala del 4t pis.

HORA: a partir de les 18:30.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DILLUNS 31 DE MARÇ

HOMENATGE A EMILI MASSÓ

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Projectarem *Recordant Fellini*, documental realitzat per Micó i Massó.

A CURA DE: Jordi Micó.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: a les 19:00.

BASES DEL 77 CERTAMEN ESTATAL DE VÍDEO NO PROFESSIONAL SELECTIU UNICA 2014

La Secció de Cinema i Vídeo representa Espanya en aquesta organització internacional. Com cada any, es convoca aquest certamen per seleccionar el programa que ha de representar Espanya al Concurs Mundial de la Unió Internacional de Cinema No Professional (UNICA), que enguany es celebrarà a Piešťany (Eslovàquia) del 23 al 30 d'agost. L'admissió es tancarà el 21 de març. Trobareu les bases al web, a la recepció del CEC i en botigues de fotografia.

ELS CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA



INSCRIPCIONS OBERTES

CURS DE CARTOGRAFIA DIGITAL I GPS

Del 3 al 17 de març

CURS D'INTRODUCCIÓ A L'ESPELEOLOGIA

Del 10 al 24 de març

CURS AVANÇAT D'ALPINISME

Del 18 al 23 de març

II CURS DE FLORA MEDITERRÀNIA

Del 20 de març al 25 de maig

Organitzat per Escola de Muntanya amb la col·laboració de l'Equip de Recerca Botànica Ramon Pujol i Alsina. Dedicat a l'estudi de les plantes dels camps i camins de les roques i codines i de les platges. Instructor: Valentí González. Sessions teòriques: dijous 20 de març, 24 d'abril i 22 de maig a les 20:00. Sortides de treball de camp: diumenges 23 de març, 27 d'abril i dissabte 24 de maig.

CURS D'ESCALADA ESPORTIVA

Del 8 al 15 d'abril

SEGUEIX TOTES LES NOVETATS I CURIOSITATS DE L'ESCOLA

www.facebook.com/escola.cec
http://twitter.com/EscolaGuiesCEC
www.youtube.com/user/EscolaGuiesCEC
www.flickr.com/photos/escolaiguiescec



EL PREU DELS CURSOS DE L'EMCEC INCLOU:

1. Assegurança d'accidents i RC (per fer els cursos amb nosaltres sense tenir la targeta federativa).
2. Lloguer de **material gratuït**.
3. Classes teòriques, pràctiques i material tècnic col·lectiu.
4. Instructors tècnics esportius titulats pel Departament d'Ensenyament.
5. **Buff de regal**.
6. Val del **15% de descompte a la botiga Salewa Store** de Barcelona.



Activitats amb els Guies del CEC

Fem ACTIVITATS de muntanya guiades per PROFESSIONALS TITULATS i amb MOLTA EXPERIÈNCIA

LES NOSTRES PROPOSTES



- BARRANCS HIVERNALS
- RAQUETES DE NEU
- ESQUÍ ALPÍ
- ESQUÍ DE MUNTANYA
- ESCALADA EN GEL
- VIES FERRADES
- ALTA MUNTANYA ALS ALPS
- CRESTES I CANALS
- EXCURSIONISME
- ESCALADA ESPORTIVA
- ESCALADA CLÀSSICA
- ESPELEOLOGIA
- ASCENSIONS A 3000
- SESSIONS TÈCNIQUES

Fem sortides durant tot l'any i per a tothom

Vine al CEC amb un amic

Porta un nou soci al CEC i et beneficiaràs d'un descompte del **10%** en la teva quota

Els socis numeraris del Centre Excursionista de Catalunya que porteu un nou soci a l'entitat tindreu un descompte del 10% en la vostra quota del 2015.

Així mateix, el nou soci que hagi estat apadrinat per un soci numerari, quedarà lliure de pagar la quota d'entrada.

Centre Excursionista de Catalunya

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