



Butlletí

DESEMBRE 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

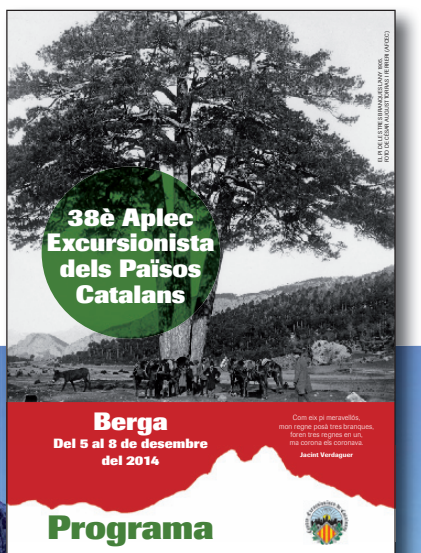
www.cec.cat

● 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

38è Aplec Excursionista dels Països Catalans

Del 5 al 8 de desembre se celebra a Berga la 38a edició de l'Aplec Excursionista dels Països Catalans, sota l'organització del Centre Excursionista de Catalunya. Excursions, visites culturals, conferències i actes diversos aplegaran excursionistes d'arreu dels Països Catalans durant tres dies.

Trobareu el programa complet dels actes i tota la informació de l'aplec a la pàgina <http://aplec2014.cec.cat>



Fira de material de muntanya de segona mà

Com cada any, durant el mes de desembre, el CEC organitza una fira de material de muntanya de segona mà. Si teniu material vell que ja no feu servir el podeu portar a la fira per vendre'l.

La recollida de material es farà del dijous 11 al dilluns 15 de desembre. La fira se celebrarà del **dimarts 16 al dijous 18 de desembre**. El divendres 19 es retornarà el material no venut.



A la fira es pot portar: botes de muntanya i d'esquí, guies de viatge, mapes, pals de muntanya o d'esquí, guants, gorres, piolets, grampons, fixacions, escarpins, sacs de dormir, pells de foca, hamaques, folres polars, anoracs, ulleres de sol, fogonete, navalles, càmeres fotogràfiques, pantalons de muntanya, mosquetons, sandàlies, paraneus, peus de gat, binocles, tendes, motxilles, arnesos, cantimplors, brúixoles, frontals, ARVA, pales de neu, fundes de bivac, esquís, cascs, polaines, arnilles, raquetes de neu, bambes de running...

XXIV Cursa CEC-Collserola

El diumenge 14 de desembre se celebrarà la 24a edició de la popular Cursa CEC-Collserola. En aquesta jornada es reuniran més de 1.000 participants en dues competicions: la cursa Llarga i la cursa Curta. La sortida i arribada es farà des de les instal·lacions esportives de l'Escola de Sant Gregori (Carles Ribas, 11-15), del barri de Sant Gervasi de Barcelona, futura porta d'accés al parc natural de Collserola, anomenada de Bellesguard. A les 9:00 es donarà la sortida a la cursa Llarga, que té com a punts culminants els cims de Sant Pere Màrtir i el turó de Can Castellví, amb un desnivell acumulat de 780 m i 22 km de recorregut. A les 9:30 començarà la cursa Curta, amb un recorregut de 13 km i un desnivell de 350 m.



SORTIDES

EXCURSIONISME

DIJOUS 4 DE DESEMBRE

DE LA COLÒNIA GÜELL A SANT JOAN DESPÍ (MATINAL)

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: Colònia Güell, parc Agrari, riu Llobregat, passera, Sant Joan Despí.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h 30 min.

VIATGE: amb tren des de l'estació Pl. Espanya o amb cotxes particulars.

TROBADA: estació Molí Nou. Ciutat Cooperativa dels FGC a les 10:00.

VOCAL: Núria Casals kollserola@yahoo.es
☎ 651 593 770

NOTA: opció d'anar a Sant Boi a peu pel camí dels Horts i dinar a prop del riu Llobregat. Temps de camí: 1 h 30 min. Molt fàcil, sense desnivells.

DIUMENGE 14 DE DESEMBRE

SORTIDA DE TREBALL DE CAMP ERB

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Projecte Flora i vegetació del Montseny.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

EXCURSIÓ N° 390: PENYA DEL MORO (BAIX LLOBREGAT)

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (EXFAVEPRO)

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h 30 min / Desnivell: +200 m.



Sant Miquel del Fai (Foto: Wikipèdia.org)

TROBADA: al berenador de l'àrea de lleure del parc de la Salut de Sant Feliu de Llobregat.

VOCALS: Montserrat Orfila ☎ 932 043 545 i Rafel Serra ☎ 932 116 816

CAMÍ ROMEU A MONTSERRAT 3: RUBÍ- TERRASSA (GR 96)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART 3

ITINERARI: Rubí, castell de Rubí, Ecomuseu, Arboretum, turó de la Creu del Conill, serra de les Martines, riera de Palau, Terrassa.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 15 m (més visita a l'Ecomuseu i l'Arboretum).

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC Catalunya/Pelai a les 8:45. Bitllet d'anada a Rubí.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS 18 DE DESEMBRE

DE SANT MIQUEL DEL FAI A SANT PERE DE BERTÍ

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: Sant Miquel del Fai, l'Ullar, Sant Pere de Bertí, soler de Bertí, roca Gironella, Sant Miquel del Fai.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Desnivell: +400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 9 h al bar restaurant Vidal (pl. Josep Umbert, 8, Sant Feliu de Codines).

VOCALS: Ramon Serra ☎ 932 171 671 ☎ 652 431 267 i Pere Xirinacs ☎ 932 185 609 ☎ 667 245 961.

DISSABTE 20 DE DESEMBRE

COLLSEROLA DE PARC EN PARC: DELS JARDINS DE CAN SETMENAT ALS JARDINS DE LA TAMARITA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: jardins de Can Setmenat, carretera de les Aigües, font del Mont, pla de les Ma-duixeres, font del Cigró, parc i font del Racó, jardins de la Tamarita.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC pl. Catalunya/Pelai a les 9:00.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 45 m.

VOCAL: Núria Casals.

CASTELL DE GELIDA SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Gelida, castell, can Oller, roc de Forrellac, Montcau, font del Noguer, can Ginebreda, can Rosell, can Farigola, font Freda, Gelida.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació rodalies Sants. Consulteu l'hora amb el vocal.

INSCRIPCIONS: a partir del 4 de desembre.

VOCAL: Jordi Lucea ☎ 934 200 927

luceajordi@gmail.com

NOTA: cal portar esmorzar i bastons. Dinarem al restaurant per acomiadar l'any.

DIUMENGE 21 DE DESEMBRE

MATINAL A LES COVES DEL SALNITRE, DE COLLBATÓ SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (GDON)

ITINERARI: Collbató, coves del Salnitre i itinerari geològic.

VIATGE: amb transport públic.

INSCRIPCIONS: cal reservar l'entrada a les coves del dilluns 1 al dilluns 15 de desembre. Places limitades. Preu entrada: 7,50 €, a pagar en el moment d'inscriure's.

TROBADA: parada de la Hispano Igualadina a Maria Cristina / Diagonal a les 9:00.

VOCALS: Carmina Coll ☎ 606 866 108 i Núria Arnan ☎ 660 846 008

DIUMENGE 28 DE DESEMBRE

GARRAF-SITGES PEL GR 92 SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Garraf, el Castellet, can Lluçà, Campdàsens, casa Nova, can Robert, ca l'Almell, Vallcarca, ermita de la Trinitat, puig de

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME	2
ALTA MUNTANYA	2
ESQUÍ NÒRDIC	3
BTT/CICLOTURISME	3
SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES	3
TRESCS I VIATGES	4
ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL	5
ELS CURSOS DE L'EMCEC	7

SORTIDES

Sant Antoni, mirador de la urbanització Llevantina, platja de Sant Sebastià, Sitges.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / desnivell: +500 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe pg. Gràcia a les 8:15, tren 8:38, bitllet d'anada a Garraf.

VOCAL: Núria Casals.

DIMARTS 30 DE DESEMBRE

DARRERA EXCURSIÓ DE L'ANY: EL BONIC SENDER LOCAL DE SANT VICENÇ DELS HORTS (MATINAL)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: barri de Sant Roc, camí del Bon Punt, GR 92, Montpedrós (opcional pujar-hi), plaça de les Bruixes, camí del Montpedrós, barri de Sant Roc, estació FGC de Sant Vicenç dels Horts.

VIATGE: amb tren.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 15 min / Desnivell: + 325 m.

TROBADA: estació de FGC de Sant Vicenç dels Horts a les 9:00. El tren surt de pl. Espanya a les 8:36. Bitllet d'anada de 2 zones.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: dinar opcional a l'Ateneu Unió de la Colònia Güell (preu menú 9 €), per celebrar el canvi d'any.

ALTA MUNTANYA

DIUMENGE 14 DE DESEMBRE

MARATÓ DE TV3: VOLTA ALS CIMS D'ULLDETER

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Barcelona, pàrquing d'Ulldeter, coll de Mentet, pic de la Dona, coll de la Geganta, pic de Bacivers, pic de Bastiments, coll de la Marrana, pàrquing d'Ulldeter, Barcelona.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5-6 h / Desnivells: +650 m, -650 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Joan Ramon Montes.

ESQUÍ NÒRDIC

DISSABTE 13 DE DESEMBRE

SORTIDA AL CAPCIR SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Antoni Ponce.

DEL 27 AL 30 DE DESEMBRE

CURSET DE NADAL D'ESQUÍ NÒRDIC

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

Amb col·laboració de l'EMCEC.

LLOC: pla de Beret (Vall d'Aran).

ALLOTJAMENT: Xalet de Salardú (M/P).

BTT / CICLOTURISME

DIUMENGE 14 DE DESEMBRE

RESSEGUINT EL GURRI

SECCIÓ DE BTT/CT

ITINERARI: Hostalets de Balenyà, Seva, el Gurri, Vic, Roda de Ter, Manlleu.

NIVELL: ** fàcil / Distància: 40 km / Desnivell: +300 m.

VIATGE: amb tren.

VOCAL: Francesc Estrada.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIJOUS 11 DE DESEMBRE

VISITA AL JACIMENT ARQUEOLÒGIC CELLA VINÀRIA DE TEIÀ I CELLER ALELLA VINÍCOLA

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: Alella, jaciment arqueològic Cella Vinària de Teià; tast de vi al celler Alella Vinícola. Temps aproximat: 2 h 30 min.



RESERVA DE MEMÒRIA

imatges per a particulars i publicacions



AFCEC Arxiu Fotogràfic del Centre Excursionista de Catalunya
C/ Paradís, 12, 6è pis 08002 Barcelona 93 315 23 11 (Ext: 121) arxiufotografic@cec.cat
www.facebook/Arxiu.Fotografic.CEC

SORTIDES

VIATGE: amb cotxes particulars

TROBADA: a les 10:00 al bar restaurant Durant (c/Àngel Guimerà, 18 d'Alella).

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

DISSABTE 13 DE DESEMBRE

MINES PREHISTÒRIQUES DE GAVÀ (MATINAL)

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

Visita a les mines prehistòriques de Gavà.

TROBADA: al vestíbul de Renfe pg. Gràcia a les 8:40; sortida a les 9:08.

INSCRIPCIONS: fins a l'11 de desembre.

VIATGE: amb tren.

VOCAL: August Bernat ☎ 932 378 537.

Col·laborador: Lluís Willaert ☎ 934 514 199.

NOTA: visita matinal per anar a dinar a casa.

DIUMENGE 14 DE DESEMBRE

SORTIDA CULTURAL SORPRESA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Con és tradicional per aquestes dates, organitzem aquesta sortida en què tot és sorpresa.

INSCRIPCIONS: a partir del 24 de novembre.

VIATGE: amb autocar.

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

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

DISSABTE 17 DE GENER

SORTIDA CULTURAL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Visitem la Fassina Balanya, recentment restaurada i la cova Major.

VIATGE: amb autocar.

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



Parc Nacional de Langtang (Nepal).

INSCRIPCIONS: a partir del 9 de desembre.

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

TRESCS I VIATGES

DEL 27 DE MARÇ AL 6 D'ABRIL DEL 2015

TRESC DE SETMANA SANTA AL PARC NACIONAL DE LANGTANG (NEPAL)

SECCIÓ DE MUNTANYA

8 dies de tresc a través del primer parc nacional de l'Himàlaia. Un paisatge ideal per explorar petits pobles, gompes (monestirs), però

sobretot per veure glaceres i grans muntanyes. Allotjament en Tea House. 2 dies a Kàtmandu, allotjament en hotel.

ITINERARI: Kàtmandu, Syabrubensi (1.460 m), Lama Hotel (2.560 m), Langtang (3.455 m), Kyanjin Gompa (3.817 m), Tsergo Ri (4.983 m).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: entre 5 i 7 h (màxim) diàries / Desnivell: +500 m i +1.100 m (màxim).

PREU: aprox. 1.700 € (inclou: àpats, vols i taxes, transports locals, allotjament, guia local i portadors i permís al parc nacional).

PLACES: 10-15 persones.

REUNIÓ INFORMATIVA: dijous 4 de desembre a la sala F. Beato.

VOCAL: Ferran Alexandri ferran@alexandri.cat

NOTA: aquest tresc el pot fer qualsevol soci avesat a fer caminades llargues a la muntanya.

DEL 28 DE MARÇ AL 4 D'ABRIL DEL 2015

TRESC DE SETMANA SANTA A LA CAPADÒCIA (TURQUIA)

SECCIÓ DE MUNTANYA

4 dies a peu per la Capadòcia, un dels racons més remots i bonics de la Terra, amb formacions increïbles de roques i muntanyes i indrets troglodítics. 2 dies de visita a Istanbul. Allotjament en hotel.

ITINERARI: Istanbul, transport a Ürgüp i tresc de la Capadòcia (Valls d'Ushishar, Avanos, Goreme...).

NIVELL: ** fàcil / Temps: entre 4-5 h diàries / Desnivell: +150 m i 400 m (màxim).

PREU: aprox. 1.460 € (inclou: àpats, vols i taxes, transport local, hotel, guia local i entrades).

PLACES: 10-15 persones.

REUNIÓ INFORMATIVA: dijous 4 de desembre a la sala F. Beato.

VOCAL: Pepa Igartua atenciosoci@cec.cat



La Capadòcia (Turquia).

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS 1 DE DESEMBRE

"ENTRE EL CEL I LA TERRA"

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

CINEMA-RESCAT

Un documental de Tono Folguera sobre la lluita per salvar els aiguamolls de l'Empordà.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: 19:30.

DIMARTS 2 DE DESEMBRE

"LES DONES AVUI ALS PIRINEUS"

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Conferència.

A CURA DE: Marta Pallarès Blanch, geògrafa consultora en desenvolupament local i estudis del territori.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30.

DIMECRES 3 DE DESEMBRE

ACTIVITAT CORPORAL I MENTAL DE TAI-TXI-TXUAN

DINAMITZACIÓ SOCIAL

A CURA DE: Nati Gordo.

LLOC: sala Francesc Beato.

HORA: 18:00.

DIJOUS 4 DE DESEMBRE

REUNIÓ INFORMATIVA TRESCS SETMANA SANTA DEL 2015

SECCIÓ DE MUNTANYA

Informarem sobre els dos trescs que farem la propera Setmana Santa al Langtang (Nepal) i a la Capadòcia (Turquia). Us donarem un dossier informatiu amb l'itinerari detallat i les característiques d'aquests viatges. Torn obert de paraules i preinscripció.

A CURA DE: Ferran Alexandri.

LLOC: a la sala F. Beato.

HORA: 20:00.

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS ERB

LLOC: a la sala del 4t pis.

HORA: 18:30.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

ARIADNE AUF NAXOS, DE RICHARD STRAUSS

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Projecció. En commemoració del 150 aniversari del naixement d'aquest gran compositor, projectarem aquesta òpera interpretada per Jessye Norman, Kathleen Battle, Tatiana Troyanos, James King, Franz Ferdinand Nentwing. Orquestra del Teatre Metropoliten, director James Levine.



Trineu inuit tirat per gossos.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:00.

PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA DE LA SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

LLOC: sala de Paradís 10.

HORA: 20:00.

DIMECRES 10 DE DESEMBRE

FERRAN LATORRE: LLIURAMENT DEL PREMI COLUMNA I AUDIOVISUAL DEL K2

DINAMITZACIÓ SOCIAL

Lliurament del Premi Columna del CEC a l'alpinista Ferran Latorre, per la seva trajectòria esportiva i personal. A continuació, Latorre presentarà un audiovisual del seu darrer repte a l'Himàlaia: el K2.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: 20:00.

ACTIVITAT CORPORAL I MENTAL DE TAI-TXI-TXUAN

DINAMITZACIÓ SOCIAL

A CURA DE: Nati Gordo.

LLOC: a la sala Francesc Beato.

HORA: 18:00.

DIJOUS 11 DE DESEMBRE

"AMMASSALIMMIUT: ELS DARRERS INUIT DE LA TERRA DE TUNU"

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Expedició en trineu de gossos per la costa est de Grenlàndia.

A CURA DE: Francesc Baylon.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: 19:30.

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS ERB

LLOC: a la sala del 4t pis.

HORA: 18:30.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DILLUNS 15 DE DESEMBRE

PIONERS (PROJECCIÓ I COL·LOQUI)

DINAMITZACIÓ SOCIAL

Pioners narra l'activitat d'uns escaladors catalans que a la dècada de 1940, i des de les agulles i parets de Montserrat, van introduir l'escalada moderna a Catalunya. Alguns d'ells, manyans d'ofici, crearen prototips de nous estris d'escalada per assegurar-se. Mallafre, Romeu, Farres, Santacana, Pany, Alaix, Camp, Coromines, Sorolla, Álvarez... i molts més són els protagonistes d'aquesta pel·lícula, juntament amb les vies d'escalada que van obrir a Montserrat.

NOTA: en finalitzar l'acte, hi haurà un pisolabis.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: 18:30.

DIJOUS 16 DE DESEMBRE

PRESENTACIÓ D'EXODE VIATGES I PLAN HIMALAYA

DINAMITZACIÓ SOCIAL

Presentació audiovisual de dues grans propostes de tresc al Nepal per a la propera primavera. Per una banda el tresc dels **Tres passos del Khumbu**, que ens porta a la regió de l'Everest en una impressionant ruta circular a través dels colls del Kongma La, el Cho La i el Renjo La, amb més de 5.000 m d'altitud. En

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

segon lloc, el tresc al remot i àrid **Mustang**, una regió tancada als occidentals fins al 1992, amb una cultura i iconografia religiosa pròpia; però a més, hi serem durant el Festival Tije, un dels més espectaculars de tot l'Himàlaia, que durant tres dies omple la vila de Lo Manthang. És per això que aquest tresc té un valor cultural i etnogràfic sense comparació.

A CURA DE: Exode Viatges i Plan Himalaya.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: 19:30.

DIMECRES 17 DE DESEMBRE

ACTIVITAT CORPORAL I MENTAL DE TAI-TXI-TXUAN DINAMITZACIÓ SOCIAL

A CURA DE: Nati Gordo.

LLOC: sala Francesc Beato.

HORA: 18:00.

NOTA: en aquesta darrera trobada dels assistents al tai-txi-txuan celebrarem el Nadal, per la qual cosa podeu portar quelcom per picar; a la beguda invitarà el CEC.

DIJOUS 18 DE DESEMBRE

PRESENTACIÓ DE LA NOVEL·LA SALNITRE, D'ANTONI REAL DINAMITZACIÓ SOCIAL

Presentació de la darrera novel·la d'Antoni Real (director del Temps de neu de TV3), obra de ficció ambientada a les coves del Salnitre de Montserrat. Un relat trepidant que no us deixarà indiferents. L'autor signarà llibres.

A CURA DE: Dolors Sàries (editora) i Antoni Real (autor i periodista), amb la participació de Ferran Alexandri (director de *Muntanya*) i de Jordi Pons (alpinista).

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: 19:30.

NOTA: l'Editorial Meteora i l'Ajuntament de Coll-



EXODE
VIATGES

Plan
Himalaya

bató obsequiaran amb 2 entrades gratuïtes a les coves del Salnitre a tots els lectors que comprin el llibre.

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS ERB

LLOC: a la sala del 4t pis.

HORA: 18:30.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DIMARTS 16 DE DESEMBRE

110 ANIVERSARI DE LA SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Recordem a tots els socis el refrigeri per commemorar l'aniversari de la Secció de Fotografia. Seguidament lliurarem els premis dels concursos de la secció.

INSCRIPCIONS: fins al 15 de desembre.

LLOC: la sala F. Beato.

HORA: 19:30.

DIMARTS 23 DE DESEMBRE

CANTADA DE NADALES PER L'ORQUESTRA DE JOHANN STRAUSS

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Diverses cançons i música de Nadal interpretades per aquest violinista i compositor, que vol donar un toc personal i diferent a la música clàssica. Director: André Rieu.

LLOC: a la sala d'actes.

HORA: 19:00.

NOTA: després hi haurà un pisolabis. Porteu coses per picar, el Centre us convida a la beguda.

LOCAL DE PARADÍS 10

S'han començat les obres al local del carrer del Paradís 10 que tenim llogat a l'Ajuntament de Barcelona per poder deixar lliure l'edifici de Paradís 12. Us anirem informant de les novetats.

XXVIII 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 novembre i desembre és "claus de pany". Bases: es pot presentar una fotografia en B/N i una en color (mides 10 x 15 cm, com a mínim i 18 x 24 cm com a màxim). Admissió de fotos fins al 13 de gener del 2015.



XLI PREMI JOAN CAMPS I COMA DE DIAPOSITIVES EN COLOR

1R PREMI: Col·lecció "Terra", 40 punts, de Roser Romaní.

2N PREMI: Col·lecció "Sol", 32 punts, de Josefina Garriga.

I PRIMER CONCURS DE FOTOGRAFIA ARQUEOLÒGICA

Recordem a tots els participants en les nostres sortides arqueològiques durant el curs 2013-2014, que poden enviar les fotografies fins al 15 de desembre. Les bases foren publicades en el butlletí d'octubre i novembre.

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

FORMATS: DV en cinta i DVD-vídeo en discos.

DATA LÍMIT: 9 de gener de 2015.

PREMIS: s'atorgaran medalles primeres, segones o terceres i d'estímul.

Premi especial Josep-Jordi Queraltó al vídeo de viatges més creatiu.

Premi especial de muntanya Jordi Pons a l'obra que millor mostri o enalteixi els valors de la muntanya, especialment en l'aspecte excursionista, però també en els de la natura, sociologia, ecologia, etc. Trobareu la butlleta d'inscripció a la recepció del CEC i al web.

ELS CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

INSCRIPCIONS OBERTES



CURS INTENSIU D'ESQUÍ NÒRDIC

Del 27 al 30 de desembre

OBJECTIUS: aquest curs va dirigit a totes les persones amb ganes de conèixer el món de l'esquí nòrdic. Adreçat als principiants per dotar-los dels coneixements bàsics de l'esquí nòrdic, per gaudir d'una futura pràctica segura i autònoma. Als que ja tenen un nivell més avançat, l'objectiu és el perfeccionament de la tècnica. Estada formativa al Xalet de Salardú.

CURS INTENSIU D'INICIACIÓ A L'ALPINISME

Del 27 al 30 de desembre

OBJECTIUS: curs d'iniciació a les tècniques d'alpinisme. Transmetre els coneixements teòrics, tècnics i pràctics bàsics necessaris per poder iniciar-se en ascensions d'alta muntanya de dificultat mitjana amb autonomia, confiança i seguretat. Estada formativa al refugi d'Ulldeter.



CURS D'INICIACIÓ A L'ALPINISME

Gener del 2015

OBJECTIUS: curs d'iniciació a les tècniques d'alpinisme. Transmetre els coneixements teòrics, tècnics i pràctics bàsics necessaris per poder iniciar-se en ascensions d'alta muntanya de dificultat mitjana amb autonomia, confiança i seguretat.

SESSIONS TEÒRIQUES:

Dijous 8 de gener.

Dijous 29 de gener.

SORTIDES PRÀCTIQUES:

Dissabte 10 i diumenge 11 de gener.

Dissabte 17 i diumenge 18 de gener.

Dissabte 25 i diumenge 25 de gener.



CURS D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA. NIVELL 1

OBJECTIUS: dotar a l'alumne d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin realitzar amb seguretat, ascensions amb esquís de muntanya de baixa i mitjana dificultat de forma autònoma. Aprendre la planificació d'itineraris segons les condicions morfològiques i climatològiques. Aquest curs està enfocat a totes aquelles persones que tinguin coneixements d'esquí i que sàpiguen fer el viratge fonamental.

SESSIÓ TEÒRICA:

Dimarts 13 de gener.

SORTIDA PRÀCTICA:

Dissabte 17 i diumenge 18 de gener.



CURS DE RAQUETES DE NEU

OBJECTIUS: dotar l'alumne d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin realitzar amb seguretat ascensions amb esquís de muntanya de baixa i mitjana dificultat de forma autònoma. Aprendre la planificació d'itineraris segons les condicions morfològiques i climatològiques. Aquest curs està enfocat a totes aquelles persones que tinguin coneixements d'esquí i que sàpiguen fer el viratge fonamental.

SESSIÓ TEÒRICA:

Dilluns 12 de gener.

SORTIDA PRÀCTICA:

Dissabte 17 i diumenge 18 de gener.

CURS DE TÈCNiques DE DESCENS EN NEUS NO TRACTADES

Gener i febrer del 2015

OBJECTIUS: l'objectiu del curs és proporcionar les eines bàsiques per poder fer descensos amb la màxima seguretat per a qualsevol tipus de neu no tractada dins els dominis esquiables



de les estacions d'esquí. Per això serà fonamental fer un bon repàs de l'esquí base per després poder comprendre i aplicar millor els conceptes tècnics fora pista: diagonals, derrapades, canvis per extensió, canvis per flexió, viratge paral·lel elemental de radi curt, viratge per salt, etc. En aquest curs, i per tal de que els participants aprenguin al màxim possible, es farà un seguiment individualitzat amb exercicis específics per a cadascú.

SESSIÓ TEÒRICA:

Dimarts 27 de gener.

SORTIDA PRÀCTICA:

Dissabte 31 de gener i diumenge 1 de febrer.



Trobareu tota la informació a:

www.escola.cec.cat

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. Val del 15% de descompte a la botiga Salewa Store de Barcelona.

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





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**

Els Guies del CEC a l'hivern

Viu la muntanya, la neu i el glaç a través de les activitats que ofereixen els Guies del CEC per a aquesta temporada d'hivern. Les nostres activitats inclouen el guia, el material, l'assegurança d'accidents i RC i un xec de 15% de descompte en material o equipament a la botiga Salewa de Barcelona.



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

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

