



Butlletí

FEBRER 2015

PER ALS SOCIS

Centre Excursionista de Catalunya / Club Alpí Català

Paradís, 10
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 Curs de vocals del CEC

El 2 de febrer començarà un nou curs dirigit a tots els socis que vulguin fer de vocals en les excursions programades al CEC. Es tracta d'un curs de formació i actualització de coneixements, que és una continuació del procés de formació i reforç de la tasca com a vocals de les seccions.

Totes les sessions teòriques es fan a l'aula Pompeu Fabra de 19:30 a 21:30, i la sortida de pràctiques és al refugi Ulldeter.

Dates: entre el 2 i el 22 de febrer.

El curs tindrà una càrrega lectiva de 30 hores teòriques i pràctiques.

Metodologia: classes a càrrec d'un professor. Anàlisi de casos pràctics i teòrics. Vivències pràctiques per part dels vocals.

Documentació: es facilitarà durant del curs. Diploma, certificat d'assistència i carnet.

Per a més informació: escola@cec.cat

PROGRAMA I CONTINGUT

1. Seguretat a la muntanya:

Equip i material. Seguretat en l'excursionisme. Tècniques de progressió.

2. Primers auxilis:

Aspectes bàsics de l'atenció sanitària immediata. Lesions derivades de la pràctica esportiva. Petites malalties. Situacions excepcionals. Situacions derivades de l'activitat. Farmaciola.

3. Legislació:

Legislació esportiva. Assegurança del CEC.

4. Condicionament físic i nutrició:

L'exercici físic i el cos humà. Nutrició.

5. Tècniques d'orientació i cartografia:

Cartografia. El mapa. Lectura del mapa. Particularitats del terreny. Construir un itinerari. La brúixola. L'altímetre. Fer servir el mapa sobre el terreny. Cursa d'orientació.

6. Dinàmiques de grup:

Conducció de grups.

7. Eines de comunicació:

Difusió a les xarxes socials de les activitats de les seccions.



XXI Curs de medicina i socors de muntanya

El proper 3 de febrer començarà a les instal·lacions del CEC el Curs de medicina i socors de muntanya organitzat per la UEC-Catalunya, el Club Excursionista de Gràcia i el CEC, en què també col·laboren la Generalitat de Catalunya i la FEEC.

Les classes de formació es duran a terme a la sala d'actes del 3 de febrer al 22 d'abril.

PER A MÉS INFORMACIÓ:

www.cursmsm.org

emilidetomas@telefonica.net



SORTIDES

EXCURSIONISME

DIUMENGE 1 DE FEBRER

DE L'ESTANY A VIC (CAMINS ABAT OLIBA)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: l'Estany, Santa Eulàlia de Riuprimer, Sentfores, Vic.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 30 min / Desnivells: +467 m, -580 m.

VIATGE: amb transport públic (autobús o tren).

VOCALS: Ignasi Nadal i Maria José Navarro.

DIJOUS 5 DE FEBRER

DELTA DE LLOBREGAT (MATINAL) SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: delta de Llobregat. Espai natural del Riu.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 10:00 al bar restaurant La Moreneta (Av. 11 de Setembre, 291), del Prat de Llobregat.

VOCAL: Josep M Batlle ☎ 629 264 303
batlleagell@gmail.com

NOTA: és recomanable portar binocles per observar els ocells. Podeu trucar el vocal per compartir els cotxes.

DIUMENGE 8 DE FEBRER

SANT LLORENÇ DEL MUNT SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: camí dels Monjos, camí de la Senyora, Santa Agnès, morral del Drac, Mal pas



Panoràmica de Sant Llorenç de Morunys (Foto: www.lu2.cat)

de Can Pobla, la Mola, camí dels Monjos.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivells: +400 m, -400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Mateu Espinal.

SORTIDA DE TREBALL DE CAMP ERB

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Projecte Flora i vegetació del Montseny. (pràctiques d'estudi de les plantes).

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

EXCURSIÓ NÚM 392: ALT PENEDES

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (EXFAVEPRO)

LLOC: serra del Bolet i cova de l'Omella.

TROBADA: a Sant Martí Sarroca, al bar Punt de Trobada (c/Anselm Clavé, 72), a 2/4 de 10 per sortir a les 10:00.

VOCALS: Montserrat Orfila ☎ 932 043 545 i Roser Canals ☎ 934 181 221.

GR 96: CAMÍ ROMEU A MONTSERRAT. ETAPA 5: VACARISSES-MONTSERRAT SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: baixador de Vacarisses, Hostal de la Creu de la Guàrdia, la Coma, riu Llobregat, Monistrol de Montserrat, torrent de la font del Boix, torrent del Soldat, coll de Baranes, Montserrat.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h 45 min / Desnivells: -125 m, +560 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe (pl. Catalunya) a les 8:30. Tren a les 8:44. Bitllet d'anada a Vacarisses.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: arribarem a Montserrat, si tot va bé, a

l'hora de dinar; hi ha la possibilitat de fer-ho al restaurant d'autoservei.

DIUMENGE 15 DE FEBRER

SANT MARTÍ DE CAVALLERA A SANT LLORENÇ DE MORUNYS

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Sant Martí de Cavallera, Canalda, can Prat, torrent de Canalda, cal Pubilló, coll de Jou, can Pascual, Sant Serni i Sant Llorenç de Morunys.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivells: +450 m, -600 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Montse Giménez i Hermes Soler.

LES ESCLETXES, EL PUIG MADRONA I LA FONT DE CAN BARBA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: el Papiol, les Escletxes, font de les Escletxes, Ca n'Amigonet, la Salut, puig Madrona, can Barba, font de Can Barba, PR C 35, el Papiol.

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

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe (pl. Catalunya) a les 8:20. Tren a les 8:38. Bitllet d'anada i tornada al Papiol.

VOCALS: Núria Casals, Àlex Costa i Encarna Pascuas.

DIJOUS 19 DE FEBRER

RESERVA NATURAL DE LA FONT GROGA: 12 FONTS DE COLLSEROLA, DE SANTA MARIA DE VALLVIDRERA A LA VALL D'HEBRON

SECCIÓ DE CÀMPING

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME	2
VETERANS	3
ALTA MUNTANYA	3
ESQUÍ DE MUNTANYA	4
ESQUÍ NÒRDIC	4
BTT/CICLOTURISME	4
SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES	4
TRESCS I VIATGES	5
ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL	6
ELS CURSOS DE L'EMCEC	7

SORTIDES

ITINERARI: Santa Maria de Vallvidrera, font de la Budellera, font d'en Canet, font del coll de la Vinyassa, font de la Salamandra, font de Vista Rica, font Grogà, font d'en Sert, font de l'Estrangulador, font de la Mina de Sant Medir, font de Can Borni, font del Bacallà, Vall d'Hebron.

NIVELL: ** fàcil. Temps: 3 h 45 m.

VIATGE: amb tren i metro.

TROBADA: estació FGC pl. Catalunya/Pelai a les 9:30 o bé a l'àrea de lleure de Santa Maria de Vallvidrera a les 10:00.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE 21 DE FEBRER

EXCURSIÓ AL MARESME

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (GDON)

ITINERARI: Tiana, pujada pel torrent de Montcerdà, Ginestells, poblat ibèric de Castellruf, turó d'en Galceran, arribada al punt de sortida.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

INSCRIPCIONS: a partir del 9 de febrer; indiqueu si podreu portar el vostre cotxe.

REUNIÓ: dijous 19 a les 20:00, per organitzar els cotxes.

TROBADA: Bergara/Balmes a les 8:00.

VOCALS: Josep Nonell i Núria Arnan ☎ 660 846 008.

DIUMENGE 22 DE FEBRER

TURÓ DEL POU D'EN SALA (1.264 m)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: el Molí Espatllat, pla de la Palla, serrat de l'Orriol, turó del Pou d'en Sala.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivells: +700 m, -700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Maria Puigdueta i Ignasi Vidal.

DIJOUS 26 DE FEBRER

CINGLES I SANTUARI DE QUERALT (TOT EL DIA)

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: santuari de Santa Maria de Queralt, cingles de Queralt, Pi de les Tres Branques, santuari de Queralt.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h. / Desnivells: + 430 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 9:15 al càmping Berga/Resort, de Berga. E-9/C-16, km. 96, sortida 95 (a l'entrada de Berga). L'esmorzar a la Fonda.

VOCALS: Jordi Pardo ☎ 650 015 406

jpardo20102010@hotmail.com

NOTA: podeu trucar el vocal per compartir cotxes. Cal portar bastons de muntanya, botes, frontal, guants i roba d'abric.

DISSABTE 21 DE FEBRER

COLLSEROLA DE PARC EN PARC: DELS JARDINS DEL PARC DEL LABERINT AL PARC DE LA RIERA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: parc del Laberint, font del Gos, font de la Marquesa, portell de Valldaura, torrent de Sant Iscle, font de Can Lloses, Sant Iscle de les Feixes, can Catà, Santa Maria de les Feixes, parc de la Riera (Cerdanyola).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 15 min.

VIATGE: amb metro i tren.

TROBADA: estació de metro Mundet (línia verda), a les 9:45.

VOCAL: Núria Casals.

LES TRES PUNTES

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Granollers, miranda d'en Puntes, sot de les Valls, les Tres Puntes, castell de la Roca (no es puja), la Casanova, can Masferrer, can Prat Vell, Granollers

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació del Clot a les 8:25.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar, calçat còmode.

VOCAL: Jordi Lucea.

VETERANS

DISSABTE 14 DE FEBRER

ELS TURONS DE BARCELONA: DEL TURÓ DE LA PEIRA AL MONT TÀBER

SECCIÓ HISTÒRIA I ART

ITINERARI: estació Metro Vilapicina, turó de la Peira, Santa Eulàlia de Vilapicina, els Quinze, antic camí d'Horta a Barcelona, can Miralletes, passatge Vilaret, camí dels Enamorats, coll de la Celada, Arc del Triomf, Portal Nou, plaça de la Llana, carrer del Paradís, mont Tàber (CEC).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min / Desnivells: +61 m, -123 m.

TROBADA: estació de metro Vilapicina (Línia 5) a les 9:00.

VOCAL: Lluís Willaert.

NOTA: excursió limitada a 15 persones.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE 7 I DIUMENGE 8 DE FEBRER

TUC DE SARRAËRA (RAQUETES)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Barcelona, Salardú, Bagargue, serrera de Cabanon.

Diumenge: boca Nord del túnel de Viella, pista, Val d'Arriu de Sarraïera, tuc de Sarraïera.

NIVELL: ***** cal experiència específica / Temps: 4 h; 9 h / Desnivells: +750 m; +1.200 m

PERNOCTACIÓ: refugi Juli Soler Santaló, a Salardú (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Emili Rissech.

DISSABTE 14 I DIUMENGE 15 DE FEBRER

PIC DE LA MINA DE PIMORENT (RAQUETES)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Estana, coll de Pallers, collet Roig, prat de Cadí.

Diumenge: coll de Pimorent, cabana de Pedra, cabana-refugi, coll, pic de la Mina.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h; 6 h / Desnivells: +360 m, -360 m; +768 m, -768 m.

PERNOCTACIÓ: refugi Pere Carné, a la Molina (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Josep Pérez i Xavi Perramon.





SORTIDES

DISSABTE 21 I DIUMENGE 22 FEBRER

TUC DE LA CIGALERA (2.502 m) I TUC DE SALANA (2.483 m), AMB RAQUETES / ESQUÍ DE MUNTANYA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Barcelona, port de la Bonaigua, tuc de la Cigalera.

Diumenge: vall d'Aiguamog, coma de Montaner, tuc de Salana.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2 h 30 min; 6 h / Desnivells: +430 m, -430 m; +1.033 m, -1.033 m.

PERNOCTACIÓ: refugi Xalet Juli Soler i Santaló, de Saldú (MP)

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Dolors Gurri i Joan Ramon Montes.

DISSABTE 28 DE FEBRER I DIUMENGE 1 DE MARÇ

PIC SAYÓ (3.220 m)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Barcelona, Benasc, refugi de La Renclusa.

Diumenge: la Renclusa, pla de Paderna, coma de Alba, collado de Alba, pico Sayó.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2 h; 9 h / Desnivells: +250 m; +1.120 m, 1.370 m.

PERNOCTACIÓ: refugi de la Renclusa (MP).

NOTA: cal tenir bona forma física i experiència en alta muntanya hivernal, i saber progressar amb raquetes, piolet i grampons.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Joan Ramon Montes i Domingo Cambon.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DISSABTE 14 I DIUMENGE 15 DE FEBRER

PIC DE PESSONS (2.864 m) I PIC DE MONTMALÚS (2.782 m)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

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

Diumenge: vall de Vallcivera, pic de Montmalús, Grau Roig.

NIVELL: **** cal experiència específica / Temps: 5 h; 5 h / Desnivells: +764 m, -384 m; +779 m, -1.159 m.

PERNOCTACIÓ: refugi lliure de l'Illa.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Àlex Montoliu.

DISSABTE 28 DE FEBRER I DIUMENGE 1 DE MARÇ

PIC DE LA CABANETA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Barcelona, port d'Envalira, pic del Maià, clots d'Ortafà, refugi de la Portella.

Diumenge: refugi de la Portella, la Comarqueta, tossa del Cap del Siscaró, pic de la Cabaneta.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 2-3 h; 4-5 h / Desnivells: +300 m; +700 m.

PERNOCTACIÓ: refugi lliure de la Portella.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Atanasi Jornet.

ESQUÍ NÒRDIC

DEL 30 DE GENER A L'1 DE FEBRER

MARXA BERET (NÒRDIC I ALPÍ)

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

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

VIATGE: amb cotxes particulars. Sortida a les 19:00 del divendres 30 de gener.

ESTADA: xalet de Saldú (MP).

VOCAL: Antoni Ponce i Antonio Pardo

NOTA: places limitades.

DISSABTE 7 DE FEBRER

CERDANYA

(ARANSA, LLES O GUILS)

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Isabel Casanellas.

DISSABTE 21 I DIUMENGE 22 DE FEBRER

TAVASCAN

(BOSC VIRÓS / VALLFERERA)

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

Possibilitat d'esquiar en estacions poc conegudes en un ambient d'alta muntanya.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: María José Navarro i Jordi Ollé.

DISSABTE 28 DE FEBRER

CERDANYA O LA RABASSA

(ANDORRA)

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Antoni Ponce i A. Pardo.

BTT / CICLOTURISME

DISSABTE 14 DE FEBRER

DE LLINARS DEL VALLÈS A VILASSAR DE MAR

SECCIÓ DE BTT/CT

ITINERARI: Llinars, coll de Can Bordoi, Torrassa del Moro, coll de Parper, Sant Bartomeu, roca

d'en Toni, Vilassar de Dalt, Vilassar de Mar.

NIVELL: *** certa dificultat / Distància: 37 km / Desnivell: +600 m.

VIATGE: amb tren.

VOCAL: Josep M. Galià ☎ 630 535 585

jmgalia46@hotmail.com

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIUMENGE 1 DE FEBRER

VISITA GUIADA A MONTBLANC I CALÇOTADA A ALCOVER

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

VIATGE: amb autocar.

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

VOCAL: Josefina Garriga ☎ 934 545 769.

DIVENDRES 6 DE FEBRER

BARCELONA, DEL NOUCENTISME A L'AVANTGUARDA FINS A PICASSO. EXPOSICIÓ BARCELONA ZONA NEUTRAL (1914-1918)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita guiada i comentada per l'especialista en art Joan Bernat Andreu i Santandreu.

INSCRIPCIONS: a partir del 26 de gener.

TROBADA: a la porta de la Fundació Miró (parc de Montjuïc, s/n) a les 17:15.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.



DIJOURS 12 DE FEBRER

RUTA DELS MOLINS A CALDETENES

SECCIÓ DE CÀMPING

Dels molins de Calldetenes a Sant Julià de Vilatorrada.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 10:00 al bar Ca la Nena (c/. Gran, 18), de Calldetenes.

VOCAL: Josep M. Batlle ☎ 629 264 303

batlleagell@gmail.com

SORTIDES

NOTA: tot i que es una sortida cultural, el camí de la ruta dels molins té una durada d' 1 h i 30 min aproximadament. Podeu trucar el vocal per compartir cotxes. Caldrà pagar l'entrada al Molí de la Calvari (2 €).

DIVENDRES 13 DE FEBRER

JOSEP LLIMONA, 150 ANYS. RUTA I EXPOSICIÓ SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita comentada a l'exposició, una passejada per l'obra de Josep Llimona al Museu Europeu d'Art Modern, i circuit pels principals monuments que té Llimona per la ciutat.

INSCRIPCIONS: a partir del 2 de febrer.

TROBADA: pl. Catalunya (sortida metro L1) entre les dues fonts a les 10:15.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

DIMARTS 17 DE FEBRER

EL NOU EIX DEL CARRER ENRIC GRANADOS: 14 GALERIES D'ART, DE LA DIAGONAL ALS JARDINS DE LA UNIVERSITAT (MATINAL) SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Passejarem pel carrer Enric Granados, que s'està convertint en el centre d'un nou circuit de galeries a Barcelona. En veurem algunes d'art i entrarem a l'H10 Art Gallery, un hotel de nova planta, que és alhora una galeria d'art contemporani. Acabarem als jardins de la Universitat.

TROBADA: davant del Palau Robert (passeig de Gràcia/Diagonal) a les 10:00.

VOCAL: Núria Casals.

DIVENDRES 20 DE FEBRER

LA CASA MODERNISTA FELIP SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita guiada i comentada a la casa Felip, actualment seu de la Fundació Vila Casas, edifici modernista, obra de l'arquitecte Telm Fernández.

INSCRIPCIONS: a partir del 9 de febrer.

TROBADA: Ausiàs Marc, 20, a les 10:45.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

DIUMENGE 22 DE FEBRER

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

Visita guiada per la Dra. Margarida Genera, a les excavacions de l'Abric Romani de Capellades. Completarem l'excursió amb la visita al Museu Paperer, també a Capellades.

VIATGE: amb autocar.

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

INSCRIPCIONS: del 9 al 19 de febrer.

VOCALS: Mercè Falcó ☎ 933 474 124 i August Bernat ☎ 932 378 537. Col·laborador, Lluís Willaert.

NOTA: dinar optatiu a Capellades, restaurant a decidir.



Capellades i l'Abric Romani.

DISSABTE 28 DE FEBRER

LA TORRE DE LA CREU O DELS OUS DE SANT JOAN DESPÍ (MATINAL) SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visitem la torre de la Creu de l'arquitecte Josep M. Jujol, recentment restaurada, i farem un itinerari per Sant Joan Despí sota el guiatge de l'historiador de l'art Carles Español.

TROBADA: estació Renfe (pl. Catalunya) a les 9:20, tren a les 9:38.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: preu de la visita 6 €, que cal pagar en inscriure's.

DIUMENGE 1 DE MARÇ

SITGES SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Visites al museu del Cau Ferrat i Maricel, recentment restaurats.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: pl. Catalunya/Rivadeneyra a les 7.45.

INSCRIPCIONS: a partir del 12 de febrer.

VOCAL: Josefina Garriga ☎ 934 545 769.

TRESCS I VIATGES

DEL 27 DE MARÇ AL 6 D'ABRIL

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), Lantang (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.

VOCAL: Ferran Alexandri ☎ 696 206 159

ferran@alexandri.cat

SEGON PAGAMENT: del 2 al 19 de febrer, 1.000 €.

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

DEL 28 DE MARÇ AL 4 D'ABRIL

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, indrets troglodítics. 2 dies de visita a Istanbul. Allotjament en hotel.

ITINERARI: Istanbul, transport a Ürgüp i tresc de la Capadòcia (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.

SEGON PAGAMENT: del 2 al 19 de febrer, 800 €.

VOCAL: Pepa Igartua atenciosoci@cec.cat / Ferran Alexandri ☎ 696 206 159

ferran@alexandri.cat

DEL 2 D'ABRIL AL 6 D'ABRIL

VIATGE CULTURAL A LES REGIONS D'AUDE I LLENGUADOC SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Visites a Carcassona, abadia de Fontfreda, Limós, Pesenàs, Enserum, Besiers, reserva africana de Sigeian, cova de Limousis, Terra Vineia, etc.

VIATGE: amb autocar.

ALLOTJAMENT: pensió completa a Carcassona.

INSCRIPCIONS: a partir del 9 de febrer.

VOCAL: Josefina Garriga ☎ 934 545 769

NOTA: reunió informativa el 3 de febrer.

DEL 30 D'ABRIL AL 3 DE MAIG

RACONS INÈDITS DE L'AVAIROU I LARZAC (OCCITÀNIA) SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visitem la ciutadella dels templers de la Cavallerie, Rodés i el Museu Fenaille; l'abadia de Conques; el poble de Najac, Vilafranca de Rourgue; Belcastel i l'abadia de Silvanès.

INSCRIPCIONS: a partir del 9 de febrer.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS 2 DE FEBRER

FINAL CURSET I VIDEOTERTÚLIA SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Projecció dels treballs dels cursetistes i altres oberta a tothom.

A CURA DE: Jordi Micó i Gabriel Bohigas.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30.

DIJOUS 5 DE FEBRER

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

LLOC: 4t pis.

HORA: 18:30.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DIMECRES 11 DE FEBRER

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

A CURA DE: Nati Gordo.

LLOC: sala Francesc Beato.

HORA: 18:00.

DIJOUS 12 DE FEBRER

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

LLOC: 4t pis.

HORA: 18:30.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DIMECRES 18 DE FEBRER

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

A CURA DE: Nati Gordo.

LLOC: sala Francesc Beato.

HORA: 18:00.

DIJOUS 19 DE FEBRER

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

LLOC: 4t pis.

HORA: 18:30.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DIMECRES 25 DE FEBRER

REPORTATGE DEL VIATGE A ROMANIA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART



Tai-txi-txuan.

A CURA DE: Francesc Juandó i Maria Vilalta.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30.

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

A CURA DE: Nati Gordo.

LLOC: sala Francesc Beato.

HORA: 18:00.

DIJOUS 26 DE FEBRER

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

LLOC: 4t pis.

HORA: 18:30.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.



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

Els títols participants es projectaran a la sala d'actes a les 19:30 els dies 4, 9, 16 i 23 de febrer, d'acord amb el programa que s'editarà. La deliberació en privat del jurat és el dissabte 28. El lliurament de guardons i projecció d'una selecció de les obres guanyadores és el dilluns 9 de març.

XLIII CONCURS SOCIAL DE FOTOGRAFIA ARTÍSTICA EN B/N

La Secció de Fotografia recorda a tots els socis que l'admissió d'obres acabarà el 26 de març. L'exposició tindrà lloc durant tot el mes d'abril a l'estatge social. Les bases del concurs es van publicar en el butlletí de gener.

XXVIII 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 es "ràim". L'admissió de fotos finalitza el 27 de febrer.



ELS CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

INSCRIPCIONS OBERTES



CURS D'INICIACIÓ A L'ALPINISME NIVELL 1 I 2

SESSIONS TEÒRIQUES: 3 i 24 de febrer.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 7 i 8 / 14 i 15 / 21 i 22 de febrer.

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

PLACES: mínim 6, fins a un màxim de 12.

INSCRIPCIONS: fins al 25 de gener.

PREUS: 250 €, socis CEC / 300 €, resta d'inscrits.



CURS D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA

SESSIONS TEÒRIQUES: 10 de febrer.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 14 i 15 de febrer.

OBJECTIUS: obtenir coneixements i capacitats per fer 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 sàpiguin realitzar el viratge fonamental.

PLACES: mínim 4, fins a un màxim de 10.

INSCRIPCIONS: fins al 3 de febrer.

PREUS: 90 €, socis, CEC per a 6 / 108 €, resta d'inscrits per a 6.



CURS D'ESCALADA EN GEL

SESSIONS TEÒRIQUES: 26 de febrer.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 1 i 2 de març.

OBJECTIUS: obtenir coneixements de tècnica, material i equip específics d'aquesta especialitat per poder fer amb seguretat aquest tipus d'escalades. Aquesta especialitat de l'alpinisme és la que més s'ha desenvolupat pel que fa a les tècniques, materials específics, dificultat, etc.

PLACES: mínim 6, fins a un màxim de 12.

INSCRIPCIONS: fins al 10 de febrer.

PREUS: 140 €, socis CEC / 175 €, resta d'inscrits.



CURS DE TÈCNiques DE DESCENS EN NEUS NO TRACTADES

SESSIONS TEÒRIQUES: 17 de febrer.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 21 i 22 de febrer.

OBJECTIUS: proporcionar les eines bàsiques per poder fer descensos amb la màxima seguretat per a qualsevol tipus de neu no tractada dins dels dominis esquiables de les estacions d'esquí. Per això serà fonamental fer un bon repàs de l'esquí base per comprendre i aplicar millor els conceptes tècnics fora pista: diagonals, derrapatges, canvis per extensió, canvis per flexió, viratge paral·lel elemental de radi curt, viratge per salt, etc. Es farà un seguiment individualitzat amb exercicis específics per a cada cursista.

INSCRIPCIONS: fins al 10 de febrer.

PREUS: 103 €, socis CEC per a 6 / 121 €, resta d'inscrits per a 6.



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/EscolaiGuiesCEC
www.flickr.com/photos/escolaguiescec





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 2016.

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 / 08002 Barcelona / Tel.: 933 152 311 /
Fax: 933 151 408 / cec@cec.cat / www.cec.cat

