



Butlletí

ABRIL 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

Diada de Sant Jordi 2015

El dia 23 d'abril a les 7 del vespre, a la sala d'actes, celebrarem la diada de Sant Jordi. Com cada any donarem la insígnia de platí als socis que fa 75 anys que pertanyen al Centre Excursionista de Catalunya; la d'or, als que compleixen els 50 anys i la insígnia d'argent als que en fan 25.



PROGRAMA:

19:00 Obertura de l'acte, amb la intervenció del president del CEC, Josep Manel Puente Pubill.

19:30 Conferència "Esport, cervell i muntanya", a cura del Prof. David Bueno i Torrens, investigador i divulgador científic del Departament de Genètica de la Universitat de Barcelona.

20:30 Lliurament de les insígnies de platí, or i argent.

21:00 Cloenda i pisolabis.

Diada de Sant Jordi 2015

Socis guardonats amb les insígnies del CEC

75 anys (insígnia de platí)

Casanelles Ybarz, Eusebi
Domènech Llavallol, Oriol
Rodríguez Marià, Pere
Romeu Pecci, Carme
Solé Guillaume, Lluís



50 anys (insígnia d'or)

Abelló Riera, Frederic
Andreu Mester, Jordi
Bergas Rodríguez, Vicens
Biete Solà, Albert
Borbonet Macià, Anna Maria
D'Aspreu Hern de Lorenzo, Gil
Doñate Ramos, Miquel
Erra Serrabasa, Pilar
Espona Ramio, Teresa
Esquerrà-Torrescasana Llobet, Josep Eloi
Galí Medina, Salvador
Grossmann Camps, Mark
Guixa Arderiu, Antoni
Lago Serra, Pilar
Martínez Lorenzo, Maria Cinta
Olivella Cunill, Montserrat
Perelló Mestres, Emili
Pérez Lloret, Aurora
Queralto Pino, Melitó
Raguer Suñer, Isabel
Riudor Gorgas, Montserrat
Rosés Bruix, Carles
Rucabado Franquesa, Àngels
Ruiz Elias, Albert
Sala Vinós, Josep Maria
Ubach Tarrés, Montserrat



25 anys (insígnia d'argent)

Albert Lluch, Carol
Alcantara-G. Irazoqui, Enric
Barres Casajuana, Francesca
Carro Campañà, Montserrat
Casanova Baulenas, Eduard



Colomer Casellas, Carles
Cortadellas Farràs, Matilde
Díaz Ros, Antoni
Esteve Farriol, Josep
Farré Canal, Joan Ramon
Félez Ariño, Pere
Ferrandis Puerto, Ferran
Folch-Rusiñol Faixat, Albert
Fons Raventós, Eduard
Frigola Berbel, Maria Glòria
Garcia-Milà Lloveras, Teresa
Garrido Godino, Antonio
Garrido Godino, Francisco
Humedas Rössling, Margot
Ibern Alcalde, Manuel
Juan Ardanuy, Joan
Leal Tort, Conxita
Manuel Leon, Oriol de
Maristany Sieiro, Maria Isabel
Martí Pigrau, Maria Teresa
Méndez Salvadó, Manel
Mestre Vidal, Montserrat
Oliva Martí, Elena
Ortiz Ramon, Gustau
Peiró Masip, Mercè
Perramon Jansa, Xavier
Prieto Murtra, Laura
Rivas Royo, Elena
Sagrasta Mateo, Valentí
Sánchez Salvador, Joaquim
Serra Balaña, Lluís Maria
Serra Perelló, Pol
Soler Capdevila, Josep Maria
Soler Cortadellas, Xavier
Soria Gonzalo, Manuel
Teixidor March, Joan
Teixidor Gujarrubia, Joan
Trullen Thomas, Maria Mercè
Vidal Gancedo, José
Zendrera Zariquiey, Xavier

Assemblea General Ordinària el 21 de maig

Segons l'Estatut del CEC, la Junta Directiva convoca l'Assemblea General Ordinària corresponent a l'exercici 2014 el proper dijous 21 de maig a la sala d'actes del nostre estatge social, a les 7 del vespre en primera convocatòria, i a 2/4 de 8 en segona.

ORDRE DEL DIA:

- Lectura i aprovació, si escau, de l'acta de l'assemblea anterior.
- Lectura i aprovació, si escau, de la memòria del curs 2014.
- Informe de la Presidència.
- Aprovació, si escau, de l'estat de comptes, balanç i liquidació del pressupost del 2014.
- Perspectives de futur de l'entitat.
- Aprovació, si escau, del pressupost de l'any 2015.
- Torn obert de paraules.

CARTA DE LA JUNTA DIRECTIVA ALS SOCIS DEL CEC

Benvolguts socis,

Tal com haureu seguit a través de les diverses reunions informatives i de les assemblees, la nostra entitat ha passat per moltes dificultats derivades de la difícil situació econòmica del país, però també per la forta competència, cosa que ens va fer pensar que el model de club actual havia quedat obsolet i insostenible.

La Junta Directiva, amb el suport de la majoria de socis, ha intentat durant els darrers anys dinamitzar l'activitat del Centre per mantenir el nombre de socis i reduir les despeses al mínim; però finalment vam constatar que l'única solució era un canvi de model, o dit d'una altra manera: reinventar el Centre sense perdre la seva essència. En definitiva, es tractaria de fer un Centre independent de subvencions i préstecs que ofereixi un ventall de serveis als socis més ampli.

Per aquestes raons, en l'assemblea del 3 d'abril del 2014 es va presentar un possible pla estratègic de futur del club, que permetés un canvi profund del Centre. Per poder finançar aquest pla es va aprovar la venda de l'edifici de Paradís nº 12, però mantenint el local de sempre del carrer del Paradís nº 10.

Després de l'aprovació d'aquesta proposta, la Junta Directiva va concentrar els esforços en trobar un nou local adient a un cost assumible, i vendre alhora l'edifici de Paradís nº 12. Aquest procés va ser llarg i difícil. A tall d'exemple, podem dir que es van interessar per l'immoble més de 40 inversos i es van visitar més de 20 locals.

A finals del mes de juny ja teníem un comprador en ferm i uns tres locals possibles, a l'espera d'altres possibilitats que havíem començat a explorar amb l'Ajuntament de Barcelona.

La citació del jutjat, per la qual se'ns comunicava que hi havia una demanda que demanava l'anul·lació de l'assemblea per un defecte de forma, va arribar just dos dies abans de signar un acord de venda.

En aquesta situació, tal com vam informar, aconsellats pels nostres assessors legals, vam decidir aplanar-nos a la demanda, i evitar així un plet que podia durar mesos i que bloquejaria tot el procés de venda. Per aquesta raó vam decidir convocar una nova assemblea el 30 de setembre del 2014. Òbviament, la Junta Directiva va haver de suspendre tot el

que feia referència al pla i a la recerca d'un nou local, i se centrà en aconseguir un contracte per vendre l'edifici de Paradís nº 12, subjecte a l'aprovació de l'assemblea, cosa que vam assolir.

Cal dir que el procés derivat de la doble assemblea ha tingut un cost per a l'entitat de 40.000 €, i els terminis que inicialment es plantejaven van ser dramàticament afectats. Això ha obligat a prendre decisions condicionades, ja que el pròxim 31 de març del 2015 hem de deixar buit l'edifici de Paradís nº 12.

Des de la darrera assemblea, la Junta Directiva ha estat treballant per resoldre els problemes que representava l'endarreriment. Per això, creiem que ara cal compartir amb tots vosaltres la situació actual del Centre i les accions immediates que es duren a terme, per mirar de guanyar el temps perdut.

Davant d'aquesta situació, la Junta Directiva va d'haver de fer front a diferents dificultats. La més important era la de trobar un espai per acollir tots els serveis de l'edifici de Paradís nº 12, particularment el fons documental i arxivístic, atès que no disposàvem de cap altra alternativa, ja que era impossible cercar un local assequible, amb prou espai i que estigués ben situat, perquè no podíem fer cap inversió, per manca d'efectiu, en un temps inferior a sis mesos i amb les festes de Nadal a sobre.

Afortunadament, el Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya va ajudar-nos, de manera que vam poder desenvolupar les propostes que ens havia ofert anteriorment. Per tant, vam arribar al següent acord: en un temps limitat de deu anys el nostre fons documental quedarà dipositat en forma de **contracte de comodat, que garanteix al Centre Excursionista de Catalunya la propietat del fons**, la divulgació del mateix fons a tota la ciutadania i l'accés dels socis com fins ara, amb la possibilitat de rescabalar-lo abans pagant les despeses de trasllat –de les quals ara se'n fa càrrec la Generalitat– i aquelles despeses prèviament comunicades que siguin de l'ús de material de conservació i de les millores que s'hagin produït en els instruments de descripció del fons. Passats aquests deu anys, el Centre podrà retirar el fons o bé prorrogar el contracte de comodat.

Pel que fa a la resta de continguts de les dependències de l'edifici de Paradís nº 12, s'ubicaran en els espais del local de Paradís nº 10, juntament amb el pis del carrer de Llibreteria (antiga Secció de Muntanya) i el pis que tenim llogat a l'Ajuntament de Barcelona.

En aquests espais serà possible reubicar l'àrea d'atenció al soci i el lloguer de material; però també disposarem d'un espai de lectura, amb les revistes i llibres més consultats, un espai de trobada per als socis, una aula per a cursos o reunions, la sala d'actes, la sala de juntes i un espai per als serveis d'administració i informàtics, així com un magatzem. Tot plegat: una superfície total de 508,6 m². Aquesta superfície es veurà complementada amb un espai addicional de 200 m² per a magatzem, a prop del Centre, on s'instal·larà l'actual rocòdrom.

Un cop cancel·lats els préstecs més onerosos, el cost de les despeses de la venda de Paradís nº 12, reposada la tresoreria, pagats els deutes ajornats i les despeses d'arranjament del local de Paradís nº 10, a més de les despeses de reestructuració de personal, quedarà un romanent d'uns dos milions d'euros. Com a conseqüència de totes aquestes accions, estimem una reducció del cost del funcionament del Centre d'uns 80.000 € anuals, cosa que permetrà –amb el benentès que el nombre de socis quedi estabilitzat, per exemple en 4.000 socis–, a tornar a l'equilibri entre les despeses i els ingressos.

Creiem que tot això ha de permetre al Centre disposar d'uns locals suficients per a la activitat actual amb resultats equilibrats i amb un fons de 2 M d'euros per poder realitzar un projecte de futur. Som molt conscients que el que hem aconseguit és únicament estabilitzar l'entitat, però la Junta Directiva creu que és el moment de reprendre el pla estratègic inicial, perquè el Centre necessita un projecte clar de futur més enllà d'un horitzó de quatre anys, per canviar les

seves estructures organitzatives i posar-se al dia amb les noves tecnologies. En definitiva, trobar un nou model de club que ens permeti arribar als 150 anys d'existència.

Per aquesta raó, la Junta Directiva nomenarà en breu una comissió que reculli els diferents parers dels socis de l'entitat, per tal de reelaborar i redefinir el pla estratègic presentat en el seu moment, i que permeti desenvolupar un pla de viabilitat per als propers anys, pla que en definitiva ha de merèixer el màxim consens i ha de ser aprovat per la gran majoria de socis.

La raó d'aquesta proposta no és una altra que guanyar temps. **El Centre necessita urgentment un pla que permeti**, com ja hem dit, **consolidar l'entitat i fer-la créixer**. I això no pot esperar, sinó que cal posar-se a treballar perquè, com a màxim, el mes de juny tinguem aquest pla per presentar-lo als socis.

Disculpeu l'extensió d'aquest escrit, justificat per les circumstàncies excepcionals per les quals hem passat, però creiem que és molt importat que tots els socis estiguin informats de tot allò que la Junta Directiva ha estat fent fins ara.

Us mantindrem informats dels avenços que anem fent. Una vegada més, estic a la vostra disposició.

Ben cordialment,



Josep Manel Puente i Pubill

President del Centre Excursionista de Catalunya



SORTIDES

EXCURSIONISME

**DEL DIVENDRES 3 D'ABRIL
AL DILLUNS 6 D'ABRIL**

SETMANA SANTA A EUSKAL HERRIA. PARC NATURAL DE LA SERRA D'ARALAR I D'AIZCORRI - ARATZ

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Divendres: Barcelona, Arbizu (Navarra)

Dissabte: Arbizu, aparcament de Larraiz, Txindoki (1.245 m), aparcament de Larraiz. Tarda turisme o descans a l'alberg.

Diumenge: Arbizu, port Otzaurte, Aizkorri (1.528 m), Aitxuri (1.551 m, opcional), coll de Aldaola, túnel de San Adrián, Arbizu. Tarda turisme o descans a l'alberg.

Dilluns: Arbizu, Pamplona, Barcelona.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h 20 min; 5 h 10 min / Desnivells: +945 m, -945 m; +696 m, -696 m.

ESTADA: Alberg Càmping d'Arbizu (MP).

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Ramon Ribas i Jordi Lucea.

DIJOURS 9 D'ABRIL

PASSEJADA PELS CIRERERS EN FLOR DE SANT BOI I SANT CLIMENT

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: San Boi (Ciutat Cooperativa), vall de Santa Bàrbara, font del Catarrinc, cirerers de Sant Boi, Anell Verd, cirerers de Sant Climent, estret de Roques, obaga del camí de Pedra Seca, font de Golbes, àrea de lleure de Benviure, parc de Marianao, parc de les Salamandres, Ciutat Cooperativa.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: +150 m; -150 m.

VIATGE: amb FGC, sortida pl. Espanya 9:40, amb línia S8 amb bitllet d'1 zona o cotxes particulars.

TROBADA: Estació Moli Nou-Ciutat Cooperativa a les 10:00.

VOCAL: Núria Casals ☎ 651 593 770

kollserola@yahoo.es

NOTA: podeu trucar la vocal per compartir cotxes. Dinar opcional a l'Ateneu Unió de la Colònia Güell (9 €).

DIUMENGE 12 D'ABRIL

CAMINS PEL PARC NATURAL DE SANT LLORENÇ DEL MUNT

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Matadepera, collet del Pujol, can Solà del Racó, font de la Tartana, collet de la Bassa, sot del Sabater, les Arenes, camí fluvial del torrent del Castelló, can Cadafal, PRC-30, Castellar del Vallès.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h 25 min / Desnivells: +620 m, -240 m.

VIATGE: amb tren i cotxe de línia.

VOCAL: Albert Gras.

CIRERERS EN FLOR: SERRES DE LA CARRERADA I COSTA FUSTERA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Sant Climent de Llobregat (85 m), coll de la Creu, ermita del Roser, la Carrerada, can Bruguera, roca del Barret (350 m), puig d'Endí (342 m), costa Fustera, can Colomer dels Escarabats, Sant Climent, camí de l'Angle, camí vell de Torrelles, font del Catarrinc, Santa Bàrbara, Sant Boi.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 15 min.

VIATGE: amb tren i bus.

TROBADA: estació Renfe de Viladecans a les 8:30. El tren passa per pg. de Gràcia a les 8:09 i per Sants a les 8:15. La vocal pujarà a l'estació de Bellvitge. A Viladecans agafarem el L88 de les 8:55 cap a Sant Climent.

VOCAL: Núria Casals.

SORTIDA DE TREBALL DE CAMP ERB

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Projecte Flora i vegetació del Montseny. Pràc-

tiques d'estudi de les plantes.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

EXCURSIÓ NÚM 394: LA SEGARRA

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (EXFAVEPRO)

ITINERARI: visita cultural a Cervera i Sant Pere el Gros.

TROBADA: a Cervera, al bar restaurant Bargués (carretera N-II Km. 518), a les 9:30 per començar la visita guiada a 10:30.

VOCAL: Jaume Marcé ☎ 934 216 061.

DIJOURS 16 D'ABRIL

SANT PERE MADRONA I QUERALT

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: font Negra, Sant Pere de Madrona, Queralt, Camí de l'aigua,

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Càmping Resort Berga (ctra. E9-C16, km 96 sortida 95). Esmorzar al mateix càmping.

VOCALS: Conxa Tubau ctubau@movistar.es, i Ramon Comellas rcomellas@telefonica.net ☎ 653 068 557 / 654 478 605

NOTA: podeu trucar els vocals per compartir cotxes.

DISSABTE 18 D'ABRIL

EL MONTCLAR, PELS CARCAIXELLS D'EN DALMAU

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Mas Pla (Solius), can Llauredor, pas de la Miloca, els Carcaixells d'en Dalmau, Montclar, Ruca Rodona, pas de la Miloca, can Llauredor, Mas Pla.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivell: +450 m, -450 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Ramon Ribas i Hermes Soler.

NOTA: una part del recorregut està equipat amb cadenes, cables i cordes; cap tram és totalment vertical, però es recomana que qui tingui vertigen s'abstingui d'inscriure's.

VUIT TURONS DE BARCELONA: ELS TURONS DE COLLSEROLA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Us proposo fer 8 turons de Barcelona, 4 de Collserola i 4 dins de la ciutat, en dues etapes de dos dissabtes consecutius.

ITINERARI: parc de Cervantes, font del Xup, plaça Mireia, carretera de les Aigües, (1) Sant Pere Màrtir (384 m), coll del Portell (347 m), (2) turó d'en Cors (393 m), mirador del turó d'en Cors, plaça de Vallvidrera, (3) turó de Can Vilana (445 m), (4) Tibidabo (515 m). Opcional pujar en ascensor i escales fins al peu de la imatge del Sagrat Cor (564 m). Coll de la Vinyassa, font de la Salamandra, font i viviers de

SUMARI

NOTÍCIES	1
CARTA DE LA JUNTA DIRECTIVA	2
SORTIDES	4
EXCURSIONISME	4
ALTA MUNTANYA	5
ESQUÍ DE MUNTANYA	6
BTT/CICLOTURISME	6
SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES	6
TRESCS I VIATGES	7
ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL	8
ELS CURSOS DE L'EMCEC	9

FE D'ERRADES

En l'anterior butlletí, corresponent al mes de març, apareixia per error a la portada el titular "Francisc Rucabado", en referència al text en record del nostre consoci, desaparegut recentment, **Narcís Rucabado i Franquesa**.

SORTIDES

Can Borni (dinar), porta del parc del carrer Trullols, barri de Penitents.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: +500 m (acumulat).

VIATGE: amb metro.

TROBADA: estació de metro de Zona Universitària, L-3 (verda), a les 8:00.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: hi ha l'opció de fer una excursió matinal.

DIUMENGE 19 D'ABRIL

LA DOU DEL BASTARENY SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: coll de la Bena, font Vella, Murcarols, la Dou del Bastareny, bullidor de Sant Esteve, Sant Martí del Puig, coll de l'Escriga, Gisclareny.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5-6 h / Desnivells: +600 m, -600 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Montse Giménez i Ignasi Nadal.

XXXVIII EMBARDISSADA A L'ALTA GARROTXA SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Tortellà, Monteia, la Calma, Sant Grau.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h 30 min / Desnivells: +1.200 m, -1.200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Josep Pérez.

EXCURSIÓ A LA GARROTXA SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (GDON)

OBJECTIU: estudi dels líquens per diversos llocs de la Garrotxa. Tot el dia.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h.

VIATGE: amb autocar.

INSCRIPCIONS: a partir del 7 d'abril.

TROBADA: 7:15 pl. Catalunya/Rivadeneyra.

VOCALS: M. José Chesa, Francesc Vallhonrat i Carmina Coll ☎ 606 866 108.

NOTA: cal portar el dinar, aigua i calçat adient.

DISSABTE 25 D'ABRIL

VUIT TURONS DE BARCELONA: ELS TURONS DE LA CIUTAT SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: barri Penitents, parc de la Creueta del Coll, (1) turó de la Creueta del Coll (245 m), (2) turó de les Tres Creus (182 m), (3) turó del Carmel (266 m), jardins de Joan Ponç, (4) turó de la Rovira (262 m), parc del Guinardó, plaça del Nen de la Rutlla, carrer Telègraf, jardins d'Hiroshima, parc de les Aigües.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h.

VIATGE: amb metro.

TROBADA: estació de metro Penitents, L-3 (verda), a les 9:00.

VOCAL: Núria Casals.



Turons de la ciutat, passeig dels Til·lers a Vallvidrera.
(Foto: F. Alexandri)

LES ERMITES DE MONTSERRAT SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: monestir, pla de les Taràntules, Sant Jaume, Sant Joan, Sant Onofre, Santa Magdalena, escala de Jacob, camí de Sant Jeroni, torrent de Vall Mala, Santa Anna, miranda dels Ermitans, Sant Benet, Sant Salvador, la Trinitat, Sant Dimes, la Santa Creu, camí Vell de Sant Jeroni, monestir.

INSCRIPCIONS: a partir del 9 d'abril.

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

VIATGE: amb tren.

TROBADA: taquilles FGC pl. Espanya a les 8:20.

VOCAL: Jordi Lucea ☎ 934 200 927

luceajordi@gmail.com

NOTA: cal portar esmorzar, dinar i bastons.

DIUMENGE 26 D'ABRIL

CASTELL BAC DE GRILLERA I ESCLETXES DEL FAU SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: coll dels Horts, Sant Cristòfol dels Horts, la Fillola, puig de la Gavarrà, castell Bac de Grillera, collada i escletxes del Fau, Mare de Deu del Fau, coll de la Pinoso, Sant Feliu de Carbonils, collet de Ferrerós, Albanyà.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h 30 min / Desnivells: +350 m, -870 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Xavi Perramon i Josep Pérez.

NOTA: cal no tenir vertigen; hi ha passos equipats amb cadenes.

LA VALL DEL RIU GLORIETA SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: els Molins de Tarrés, mas de Monrà, ermita de les Virtuts, mas del Tinet, grau del Mal Pas, l'Aixaviga, mas de Muster, camí del riu Glorieta, els Molins de Tarrés.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Desnivells: +1.000 m, -1.000 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Manel Canales.

DIUMENGE 3 DE MAIG

TARRAGONA I ALTAFULLA SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Tarragona, platja dels Capellans, platja Llarga, platges de l'Arboçar i de Calabecs, platja de la cala de la Móra, caleta de la Jovera, castell de Tamarit, riu Gaià, Altafulla.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 45 m / Desnivell: +150 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe passeig de Gràcia a les 7:40, tren a les 7:56. Bitllet d'anada a Tarragona.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: si el temps acompanya ens podem banyar a la platja.

ALTA MUNTANYA

DEL DIVENDRES 3 AL DILLUNS 6 D'ABRIL

VIES FERRADES A LA SERRA DE GUARA I ASCENSIÓ AL TOSSAL DE GUARA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Divendres: Barcelona, via ferrada, Adahuesca

Dissabte: ascensió al tossal de Guara.

Diumenge: via ferrada.

Dilluns: via ferrada i tornada a Barcelona.

NIVELL: ***** cal experiència específica.

ESTADA: Hostal Casa Labata (Adahuesca). In-clou solament dormir.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Joan Ramon Montes

NOTA: cal tenir bona forma física, experiència en alta muntanya i vies ferrades.

DISSABTE 25 I DIUMENGE 26 D'ABRIL

DENT D'ALBA (3.136 m) I MUELA D'ALBA (3.118 m)

SORTIDES

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Benasc, la Besurta, refugi de la Renclusa.

Diumenge: barranc d'Alba, Muela d'Alba, Dent d'Alba, refugi.

NIVELL: *****cal experiència específica / Temps: 2 h 30 min; 6 h 30 min / Desnivells: +240 m; +1.060 m, -1.300 m.

PERNOCTACIÓ: refugi de la Renclusa (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Joan Ramon Montes

NOTA: cal tenir bona forma física, experiència en alta muntanya. Imprescindible haver fet un curs d'iniciació al alpinisme.

ESQUÍ DE MUNTANYA

**DEL DIUMENGE 12
AL DISSABTE 18 D'ABRIL**

TRAVESSA PEL PARC DE MERCANTOUR

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dia 12: Barcelona, Boréon.

Dia 13: Boréon, refugi Cougourde.

Dia 14: refugi Cougourde, refugi Madone de Fenetre.

Dia 15: refugi Madone de Fenetre al refugi Nice.

Dia 16: refugi Nice al refugi Merveilles.

Dia 17: refugi Merveilles, Relais des Merveilles.

Dia 18: tornada a Barcelona.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5-6 h cada dia / Desnivells: etapes de fins +1.400 m.

PERNOCTACIÓ: en refugis (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Manuel Parrado.

NOTA: cal dominar els grampons i el piolet.

BTT / CICLOTURISME

DIUMENGE 19 D'ABRIL

RUTA DELS CASTELLS DE SIÓ

SECCIÓ DE BTT/CT

ITINERARI: Cervera, la Cardosa, Montcortès de Segarra, Hostafrancs, Concabella, les Pallargues, Mont-roig, Pelagalls, Sisteró, Ratera, l'Aranyó, Tordera, Cervera.

NIVELL: ** fàcil / Distància: 45 km / Desnivell: + 300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Ferran Gironès i Maica Cabedo.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DISSABTE 11 D'ABRIL

EXCURSIÓ DES DE CIUTAT VELLA A LA TORRE DEL SENY DE LES HORES DE LA CATEDRAL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

En homenatge a Ramon Nonat Comas i Pitxot, antic bibliotecari del CEC de l'època. Torre de les Hores: 54 m, 209 graons. (Hi ha ascensor)

TROBADA: sortida estació de metro Jaume I (L-4, groga), pl. de l'Àngel, a les 9:45.

INSCRIPCIONS: a partir de l'1 d'abril.

VOCALS: Mercè Falcó i Lluís Willaert.

NOTA: sortida guiada limitada a 15 persones.

DIUMENGE 12 D'ABRIL

SORTIDA CULTURAL A L'ALT EMPORDÀ

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita del santuari de la Mare de Déu de Terra-des i els pobles de Sant Llorenç de la Muga,

amb l'església romànica de Sant Llorenç, el nucli antic i el pont vell, el poble de Sant Miquel de Fluvià, el monestir, el forn romà, la font i el rentador.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: pl. Catalunya/Rivadeneyra, a les 07:15.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

mercefalco02@gmail.com

DIMARTS 14 D'ABRIL

MONESTIR DE SANT PAU DEL CAMP

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita guiada i comentada per Jordi Xavier Romero al claustre, la làpida de Guifré Borrell, l'església i el portal. El monestir de Sant Pau del Camp és un dels pocs edificis romànics que han sobreviscut a la ciutat de Barcelona.

INSCRIPCIONS: a partir del 7 d'abril.

TROBADA: a la porta del Monestir (c/ Sant Pau, 101), a les 16:50. Com arribar: Metro L-1 i L-3, autobús Paral·lel 20, 21, 24, 64, 91 i H-16.

VOCALS: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

mercefalco02@gmail.com i Lluís Willaert.

DIVENDRES 17 D'ABRIL

VISITA INSTITUCIONAL AL REIAL CERCLE ARTÍSTIC DE BARCELONA (INSTITUT BARCELONÈS D'ART)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita guiada i comentada per Maria Isabel Marín, historiadora de l'art i arxivera del Reial Cercle Artístic de Barcelona.

TROBADA: carrer dels Arcs, nº 5, a les 10:00.

INSCRIPCIONS: a partir de l'1 d'abril.

VOCALS: Mercè Falcó i Lluís Willaert.

DISSABTE 18 D'ABRIL

CASTELL MEDIEVAL D'ULLDECONA

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

Visita al castell medieval d'Ulldecona i als abrics de l'Ermita (centre d'interpretació).

NIVELL: * molt fàcil.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: pl. Catalunya/Rivadeneyra a les 6:45, per sortir a les 7:00.

INSCRIPCIONS: del 7 al 16 d'abril.

VOCALS: August Bernat ☎ 932 378 537 i Mercè Falcó ☎ 933 474 124. Col·laborador: Margarida Genera.

NOTA: dinar optatiu en un restaurant de la zona.

DIMARTS 21 D'ABRIL

RACONS TRANQUILS DE BARCELONA (MATINAL)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Passejarem pel centre de Barcelona i descobrirem fins a 16 racons i indrets que sorprenen



SORTIDES

per la seva tranquil·litat enmig de l'enrenou del centre de la ciutat: els jardins d'Ignacio Puig, la casa de l'Ardiaca, les places d'Isidre Nonell i Vuit de Març, els jardins de l'Hotel Catalònia, la plaça de les Caramelles, el pati Manning i els jardins de Ferran Soldevila (UB), entre altres.

VIATGE: amb metro.

TROBADA: davant el Teatre del Liceu a les 10 del matí

VOCAL: Núria Casals.

DIVENDRES 24 D'ABRIL

SORTIDA CULTURAL A CANET DE MAR (MATINAL)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita comentada i guiada a la casa Museu Domènech i Montaner i recorregut que ens permet veure les façanes de les cases construïdes pels americans.

VIATGE: amb tren.

INSCRIPCIONS: a partir del 13 d'abril.

TROBADA: Renfe pl. Catalunya, a les 9:00 (davant taquilles compreu bitllets).

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

mercefalco02@gmail.com

DIVENDRES 8 DE MAIG

VISITA A LA CAPELLA BALMESIANA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita comentada a l'edifici de la Fundació Balmesiana i la capella Balmesiana, obra mestra de l'arquitecte Rubió i Bellver.

INSCRIPCIONS: a partir de 20 d'abril.

TROBADA: a la porta de la capella (c/ Duran i Bas, 9, a prop de Portaferri/Canuda), a les 16:45.

VOCALS: Núria Casals i Mercè Falcó

☎ 933 474 124 mercefalco02@gmail.com

DISSABTE 16 DE MAIG

RUTA JUJOL AL CAMP DE TARRAGONA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visites guiades a la capella de Mas Carreres de Roda de Berà, a cura de Pere Virgili; casa Bofarull, casa del Masover i Safarejos, casa Fortuny o ca l'Andreu, casa Solé, casa de la Vila i Escoles Públiques, a cura del senyor Josep M. Jujol (fill de l'arquitecte); església del Sagrat Cor de Vistabella, a cura dels germans Rovira; santuari de Montferri, a cura de Mercè Gassó. Visita a la Cava Artesanal Vives Ambrós de Montferri.

VIATGE: amb autocar.

INSCRIPCIONS: a partir del 27 d'abril.

TROBADA: pl. Catalunya / Rivadeneyra, a les 8:00.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

mercefalco02@gmail.com i Lluís Willaert.

NOTA: dinar optatiu al restaurant Can Boada Els Pallaresos.

TRESCS I VIATGES

DEL 30 D'ABRIL AL 3 DE MAIG

RACONS INÈDITS D'AVAIRO I LARZAC (OCCITÀNIA)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visitarem la ciutadella dels templers de la Comandaria de la Cavallaria, Rodés i el Museu Fenaille; l'abadia de Santa Fe de Concas; el poble de Najac, Vilafranca de Roerge, Belcastel i l'abadia de Silvanès.

INSCRIPCIONS: a partir del 9 de febrer.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

DEL 8 AL 14 DE JULIOL

VIATGE D'ESTIU A L'UMBRIA (ITÀLIA)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visitarem Perusa, creuer pel llac Trasimeno, Spello, la ciutat medieval d'Assís, Citià di Castello, ciutat envoltada de muralles, Gubbio amb la seva catedral, Terni, Orvieto, Todi i Florència (palau dels Pitti).

VIATGE: amb avió.

ALLOTJAMENT: a Perusa (PC).

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

mercefalco02@gmail.com

DEL 16 AL 25 DE JULIOL

VIATGE NATURALISTA AL PAÍS BASC

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Properament s'anunciarà el programa.

DEL 17 AL 31 D'AGOST

TRESC A LA GRAN MURALLA (XINA)

SECCIÓ DE MUNTANYA

15 dies de viatge a la Xina, amb trescs en diferents indrets solitaris de la Gran Muralla, una de les construccions més antigues i monumentals fetes per l'home. Amb visita a Pequín i Xangai.

ITINERARI:

Tresc 1: Gran Muralla de Zhenbiancheng fins al Gran Campament Plate. Recorregut: 17 km. Temps: 5-7 h. Desnivell: +1.096 m, -909 m.

Tresc 2: Gran Muralla Yanqing, vila emmurallada de Changyucheng. Recorregut: 13 km. Temps: 5-6 h. Desnivell: +658 m, -817 m.

Tresc 3: des de Flower Wood a les pagodes de Plata. Recorregut: 18 km. Temps: 6 h. Desnivell: +950 m, -750 m.

Tresc 4: tram Gran Muralla Jinshanling fins al tram de la Muralla Gubeikou. Recorregut: 16 km. Temps: 6 h. Desnivell: +676 m, -859 m.

Tresc 5: Gubeikou West. Recorregut: 6 km. Temps: 6 h. Desnivell: +382 m, -376 m.

NIVELL: *** certa dificultat.

ALLOTJAMENT: hotel, tendes (1 nit) i cases locals.



Cran Muralla Xinesa (Foto: apagatutele.com)

PLACES: 10-16

PREU: 2.435 € viatge (16 persones) + 425 € taxes aèries + 125 € visat xinès. El preu inclou vols d'avió i tots els trasllats, alimentació, allotjament, guies de muntanya i locals, entrades visites i tren bala Pequín-Xangai.

REUNIÓ INFORMATIVA: dimecres 29 d'abril, 19:30.

VOCAL: Ferran Alexandri ☎ 696 206 159

ferran@alexandri.cat

DEL 21 AL 29 D'AGOST

TRESC DE LANDMANNALAUGAR (ISLÀNDIA)

SECCIÓ DE MUNTANYA

Repetim la ruta de Laugavegur, el millor tresc d'Islàndia i una de les millors rutes a peu del món, per la bellesa dels seus paisatges que sintetitzen tots els contrastos d'Islàndia. Una ruta més completa que el tresc clàssic, amb l'etapa de cascades i volcans des de Skógar a Fimmvörð. En aquest camí podrem contemplar les glaceres, volcans, fumaroles, els tons ocres de la terra cremada, les aigües termals, les prades verdes convivint amb la lava, que ressalta entre els gels perpetus i els colors variats dels minerals. Apreciarem el cim del volcà Eyjafjallajökull i la glacera Mýrdallsjökull. El massís del Fjallabak, on es desenvolupa el tresc, és l'expressió d'un món en formació on el foc i el gel han modelat alguns dels paisatges més joves, més estranys i extraordinaris del món.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5-7 h (diàries) / Desnivell: +470 m; +150 m, -490m; -40 m; +150 m, -300 m; +1.000 m; -1.000 m.

PLACES: 11

PREU: 2.090 € + taxes aèries 155 €. El preu inclou vols d'avió, trasllats i alimentació durant els tresc, 3 nits d'allotjament a Reykjavík i 5 nits en refugi de muntanya.

REUNIÓ INFORMATIVA: dimecres 29 d'abril, 19:30.

VOCAL: Pepa Igartua ☎ 690 625 559

atenciosoci@cec.cat

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIMECRES 1 D'ABRIL

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

A CURA DE: Nati Gordo.
LLOC: estatge social.
HORA: 18:00

DIMECRES 8 D'ABRIL

DON PASQUALE SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Projecció de l'òpera *Don Pasquale*, de Gaetano Donizetti. Interpretada per Juan Diego Flórez, Isabel Rey, Ruggero Raimondi i Oliver Widmer. Cors i orquestra de Zurich, director Nello Santi.
LLOC: sala d'actes.
HORA: 19:00

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

A CURA DE: Nati Gordo.
LLOC: estatge social.
HORA: 18:00

DIJOUS 9 d'ABRIL

CLOENDA DE LA TEMPORADA D'ESQUÍ NÒRDIC SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

LLOC: estatge social.
HORA: 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: estatge social.
HORA: 18:30.
DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DILLUNS 13 D'ABRIL

VIDEOTERTÚLIA SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Projecció oberta per comentar i aprendre.
A CURA DE: Gabriel Bohigas, Jordi Micó.
LLOC: sala d'actes.
HORA: 19:30

DIMECRES 15 D'ABRIL

PRESENTACIÓ DELS CAMPAMENTS DE VACANCES

Informarem del treball fet per l'equip organitzador, els llocs escollits, la forma i dates per fer la preinscripció, la data de les altres reunions, la forquilla de preus estimada, etc.
LLOC: sala d'actes.
HORA: 20:00

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

A CURA DE: Nati Gordo.
LLOC: estatge social.
HORA: 18:00.

DIJOUS 16 D'ABRIL

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: estatge social.
HORA: 18:30.
DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DILLUNS 20 D'ABRIL

RETORN AL VALLEY SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Amb l'esperit de Ruta cap a Utah (1995), un nou viatge farcit de cinema de la mà de Ramon Font. Per completar la sessió, un documental *Guatemala, terra maia* i un curt històric en S-8, *Simfonia domèstica amb mussols*, tots dos de Ramon Font.
LLOC: sala d'actes.
HORA: 19:30

DIMECRES 22 D'ABRIL

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

A CURA DE: Nati Gordo.
LLOC: estatge social.
HORA: 18:00

DIJOUS 23 D'ABRIL

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: estatge social.
HORA: 18:30.
DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DILLUNS 27 D'ABRIL

RAÛL CONTEL, HOMENATGE A OVIDI MONTLLOR SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Projectarem *Dit d'or*, pel·lícula de 27 min realitzada el 1984 per Raül ConTEL, amb Ovidi Montllor com a protagonista. L'autor presentarà la sessió amb el com-s'ha-fet.
LLOC: sala d'actes.
HORA: 19:30

DIMARTS 28 D'ABRIL

NOVETAT EDITORIAL: EL COR DE LES MUNTANYES. DIETARI DE LA TRANSPIRINENCA DINAMITZACIÓ SOCIAL

Presentació del nou llibre de Ton Barnils, que reuneix els articles publicats a la revista *Muntanya* al llarg de tres temporades, amb un text revisat i augmentat parcialment; també inclou un resum dels itineraris, mapes, així com 16 pàgines de fotografies que, juntament amb 3 il·lustracions, completen aquesta excel·lent obra dedicada als Pirineus.

A CURA DE: Ton Barnils, autor del llibre; David Mengual, autor de les fotografies i les il·lustracions; Ferran Alexandri, director de la revista *Muntanya*, i Enric Soler i Raspall, editor de l'obra (Tushita Edicions).

LLOC: sala d'actes.
HORA: 20:00



DIMECRES 29 D'ABRIL

REUNIÓ INFORMATIVA DELS TRESCS D'ESTIU A ISLÀNDIA I A LA GRAN MURALLA (XINA) SECCIÓ DE MUNTANYA

Presentació dels viatges d'estiu: tresc de la Gran Muralla (Xina) i tresc de Landmannalaugar (Islàndia).
A CURA DE: Ferran Alexandri i Pepa Igartua.
LLOC: sala d'actes.
HORA: 19:30

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

A CURA DE: Nati Gordo.
LLOC: estatge social.
HORA: 18:00.

DIJOUS 30 D'ABRIL

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: estatge social.
HORA: 18:30.
DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

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

- **Premi especial de muntanya Jordi Pons:** "Muntanyes de llibertat", de Francesc Monsonís, de Barcelona.
 - **3a medalla:** "Maurici i la reunió", de Ramon Font de Saint-Germain, de Castelldefels.
 - **3a medalla:** "Guaman Poma", de Miquel Cervera Español, de Sabadell.
 - **2a medalla:** "El llac de Como", d'Antoni Viñas Aymami, de Sabadell.
 - **1a medalla:** "Els Toraja: viure per pagar la mort", de Josep Rota París, de Sabadell.
- JURAT:** Gabriel Bohigas Anguera (Cinema i Vídeo), Joaquim Ferràndiz Rovira (Geografia i Ciències Naturals), Jordi Micó Tarruella (Cinema i Vídeo), Pere Parera Rodríguez, (Cinema i Vídeo), Ricard Ribera Aymerich, realitzador de cinema i vídeo.

XXVIII CONCURS SOCIAL DE TEMES OBLIGATS

Resultat del concurs corresponent al tema "Claus de pany", segons decisió del jurat del dia 26 de febrer:

- **Apartat B/N:** "Claus i clauers", de Mercè Falcó, (7,3 punts).
- **Apartat paper color:** "Antiguitat", de Maria Bonet.

I CONCURS DE FOTOGRAFIA ARQUEOLÒGICA

- **1r premi:** Foto "Aqüeducte de Tarragona", de Mercè Falcó.
- **2n premi:** Foto "Ullastret", de Josefina Garriga.
- **3r premi:** Foto "Castell d'Arbeca", d'Ernest Ramos.

ELS CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

INSCRIPCIONS OBERTES



CURS DE CARTOGRAFIA DIGITAL I GPS

SESSIONS TEÒRIQUES: 7, 9, 13, 16, 20 d'abril.
SORTIDA PRÀCTICA: 19 d'abril.

OBJECTIUS: el curs va dirigit a totes aquelles persones amants de la pràctica d'activitats a l'aire lliure que desitgen aprofitar les novetats que ha aportat recentment la tecnologia dins d'aquest camp. Dins d'aquestes novetats, sens dubte, les més significatives són la utilització de la cartografia digital i l'ús del GPS. Aquestes dues eines combinades permeten una bona preparació de la sortida, ofereixen recursos durant l'excursió i a més a més un cop a casa permeten fer una anàlisi detallada i completa de com ha transcorregut l'activitat. Curs orientat a la cartografia digital de muntanya.

PLACES: mínim 6, màxim 12.
INSCRIPCIONS: fins al 4 de d'abril.
PREUS: 100 € socis CEC
114 € resta d'inscrits.

CURS D'ESCALADA ESPORTIVA NIVELL 1

SESSIONS TEÒRIQUES: 8 d'abril.
SORTIDES PRÀCTIQUES: 11 i 12 d'abril.
OBJECTIUS: per aprendre les tècniques bàsiques de seguretat i progressió per escalar amb autonomia i seguretat vies equipades d'un llarg de corda (vies esportives).
PLACES: mínim 6, màxim 12.
INSCRIPCIONS: fins al 3 d'abril.
PREUS: 107 € socis CEC (per a 6)
124 € resta d'inscrits.

CURS DE PROGRESSIÓ I SEGURETAT EN VIES FERRADES

SESSIÓ TEÒRICA: 14 d'abril.
SORTIDES PRÀCTIQUES: 18 i 19 d'abril.
OBJECTIUS: aquest és un curs en el qual aprendreu les tècniques de progressió i seguretat en vies que, sense ser pròpiament d'escalada, tenen alguns passos dificultosos equipats amb elements fixos (barrots, escales, passamans i cadenes) que ajuden a superar-los.
PLACES: mínim 6, màxim 8.
INSCRIPCIONS: fins al 7 d'abril.
PREUS: 107 € socis CEC
124 € resta d'inscrits.

CURS INTENSIU D'ESQUÍ DE MUNTANYA

SESSIONS TEÒRIQUES: 31 de març.
SORTIDES PRÀCTIQUES: 3, 4, 5 i 6 d'abril.
OBJECTIUS: dotar l'alumne d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin fer amb seguretat ascensions amb esquís de muntanya de baixa i mitjana dificultat de forma autònoma.
PLACES: 6.
PREUS: 176 € socis CEC (per a 6)
206 € resta d'inscrits.



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/escolaguiescec





Activitats amb els **Guies del CEC**

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

LES NOSTRES PROPOSTES



- **BARRANCS**
- **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 TÈNIQUES**

**Fem sortides durant
tot l'any i per a tothom**

Els Guies del CEC a la primavera

Viu la muntanya a través de les activitats que ofereixen el Guies del CEC per a aquesta temporada de primavera. 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

