



Butlletí

**JULIOL/AGOST/
SETEMBRE 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

Trescs d'estiu a la Xina i a Islàndia

Encara queden places per apuntar-vos als trescs que la Secció de Muntanya ha preparat per a aquest estiu, per al mes d'agost.

El primer és un tresc en indrets solitaris de la Gran Muralla, a la Xina, que combina excursionisme i visites culturals a Pequín i Xangai.

El segon és el famós tresc de Landmannalaugar a Skógar, a l'extraordinària illa d'Islàndia, entre gel i foc. És el mateix tresc que un grup d'11 socis va fer l'estiu passat, amb força èxit pel que fa al bon temps; podeu llegir la crònica a *Muntanya* 912.

Trobareu més informació a l'interior d'aquest butlletí; però us podeu descarregar tota la informació a www.cec.cat (a l'apartat de notícies).

COMUNICAT DE LA JUNTA DIRECTIVA A TOTS ELS SOCIS

FONS DOCUMENTAL DEL CEC

La Junta Directiva informa que el passat 12 de juny es va signar el contracte de comodat dels fons documentals, bibliogràfics i cartogràfics del Centre Excursionista de Catalunya amb el Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya, l'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya i l'Institut de Cultura de Barcelona. El contracte es va signar al palau Marc, seu del Departament de Cultura, per part del l'Hble. Sr. Ferran Mascarell, conseller de Cultura de la Generalitat de Catalunya; el Sr. Jaume Miranda, director general de l'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya; el Sr. Jaume Ciurana, president de l'Institut de Cultura de Barcelona, i

pel Sr. Josep Manel Puente, president del Centre Excursionista de Catalunya.

Amb aquesta signatura es conclou feliçment tot el procés iniciat a partir de la venda de l'immoble del Centre Excursionista de Catalunya del carrer del Paradís, número 12, per a la conservació, custòdia, difusió i comunicació del valuós fons documental de la nostra entitat.

CAN CARALLEU

D'altra banda, el CEC ha arribat a un acord amb la Fundació Can Caralleu, de manera que els nostres socis tindran un descompte del 50% en la quota d'inscripció i un 20% en les quotes de totes les modalitats.

Monogràfic sobre el Nepal a la revista *Muntanya* 913 (setembre 2015)

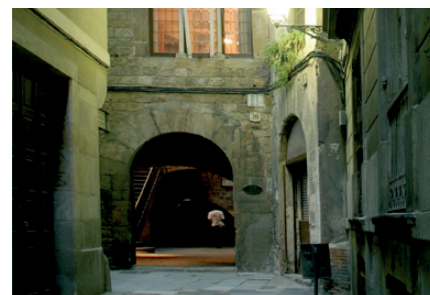
La Redacció de *Muntanya* està preparant una edició especial per al setembre dedicada al Nepal, amb la finalitat de divulgar i incentivar el turisme de muntanya en aquest país, la principal font dels seus ingressos. Després dels dos terratrèmols que van sacsejar el Nepal els passats 25 d'abril i 12 de maig, amb gairebé 10.000 morts i 20.000 ferits, aquest país de muntanyes i un destí turístic de primer ordre, necessitarà tot l'ajut possible que els puguem oferir des d'arreu del món. És per això que la revista *Muntanya* també se suma a aquesta iniciativa i se solidaritza alhora amb el poble del Nepal.

D'aquesta manera, el dijous 30 de setembre presentarà oficialment a la sala d'actes del CEC aquesta edició especial, amb la participació de l'equip de Redacció i de diferents personalitats vinculades al Nepal. Us donarem més informació a principis de setembre.

Compte d'ajut als damnificats dels terratrèmols del Nepal:

ES66 -2100-0920-3002 -0031-8805

www.ferranlatorre.com



Horari del CEC a l'estiu

El Centre estarà obert tot el mes de juliol, i només tancarà de l'1 al 23 d'agost. A partir d'aquesta data, l'entitat obrirà als socis en el seu horari normal, és a dir, de dilluns a divendres de 9:30 a 13:30 i de 16:30 a 21:30.



SORTIDES

EXCURSIONISME

DISSABTE 4 DE JULIOL

PORTBOU - BANYULS DE LA MARENDA (LA COSTA VERMELLA) SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Portbou, puig de Cervera, Cervera, platja de Perafita, Banyuls de la Marenda.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5-7 h / Desnivell: +800 m

VIATGE: amb tren o cotxes particulars.

VOCALS: M. José Navarro i J. M. Arrabal.

ESMORZARS A LA FRESCA AL VOLTANT DEL TIBIDABO: FONT D'EN CANET

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Tibidabo, font d'en Canet, font de la Budellera, font del Mont, font de fusta, peu del Funicular. Dinar opcional a la Casa Orlandai.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h 30 min.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC pl. Catalunya/Pelai a les 8:00.

VOCAL: Núria Casals.

DIMARTS 7 DE JULIOL

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT MUGUERA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: font Muguera, jardins de Rasos de Peguera, parc de Can Cuiàs, mirador de l'Estrella, Can Cuiàs. Passeig opcional pel rec Comtal i dinar al parc de les Aigües.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h 30 min.

VIATGE: amb metro.

TROBADA: andana estació metro Trinitat Nova, línia 4 (grogà) a les 8:00.

VOCAL: Núria Casals.

SUMARI

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

DIMARTS 14 DE JULIOL

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DEL GOS

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: parc del Laberint, font del Gos, font de la Marquesa, portell de Valldaura, parc de les Heures, parc del Laberint. Opcional, la visita al parc del Laberint i dinar a la zona de pícnic.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h 30 m.

VIATGE: amb metro.

TROBADA: estació metro Llars Mundet, línia 3 (verda), a les 8:00.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS 16 DE JULIOL

CAMINADES DE CAPVESPRES: EL PARC DE LA MUNTANYETA DE SANT BOI

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: jardins de la Torre del Sol, parc de la Muntanyeta, visita a la biblioteca Jordi Rubió i Balaguer, miradors del parc, canal de la Dreta.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h 30 min.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de Sant Boi a les 18:00. el tren surt de pl. Espanya a les 17:43.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE 18 DE JULIOL

ESMORZARS A LA FRESCA AL VOLTANT DEL TIBIDABO: FONT GROGA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Tibidabo, font Grogà, font d'en Sert, font de l'Estrangulador, font de la Mina de Sant Medir, viviers i font de Can Borni, font del Bacallà. Dinar opcional a la font de la Llet o al parc de les Heures.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h 30 min.

VIATGE: amb tren i metro.

TROBADA: estació FGC pl. Catalunya/Pelai a les 8:00.

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE 19 DE JULIOL

DE PUIGCERDÀ A LA GARRIGA (LA MOLINA-TOSES)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: estació de tren de la Molina, xalet del CEC, coll Siser, els Quatre Camins, pujada de la Comella, la Comella, cap de la Comella, barraca de Rus, camí del Coll de la Creueta al pla de Rus, coll de la Creueta, la Creueta, la pleta Roja, plans de Ginebrar, la Roqueta, bac del Pelós, portal de l'Hoste, Toses.

NIVELL: certa dificultat / Temps: 5 h 30 min / Desnivells: +1.166 m, -1.178 m.

VIATGE: amb tren.

VOCALS: Ignasi Nadal i M. José Navarro.

DIMARTS 21 DE JULIOL

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE GOLBES

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: parc de Marianao, àrea de lleure de Benviure, font de Golbes, camí de l'Angle, camí del bosc del Minyonet, roca Negra, can Codina, can Salgado, colònia Güell. Dinar opcional a l'ateneu de la colònia Güell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h 30 min.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC Molí Nou a les 8:00. El tren surt de pl. Espanya a les 7:40.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE 25 DE JULIOL

ESMORZARS A LA FRESCA AL VOLTANT DEL TIBIDABO: FONT DE LA RABASSADA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Tibidabo, font de la Rabassada, font d'en Ribes, coll del Gravat, font del Rabassalet, coll del Gravat, Centre d'informació del parc de Collserola, Vil·la Joana. Dinar opcional i bany de peus a la font de l'Espinagosa.

NIVELL: ** fàcil / temps: 2 h 30 min.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC pl. Catalunya/Pelai a les 8:00.

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE 9 D'AGOST

PLANOLES, COSTA PUBILLA, RIBES DE FRESER

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Planoles, coll Garroter, bosc del Cogulló, coll Roig, coll de Coma Ermada, costa Pubilla, coll de Coma Ermada, coll de Prat de Jou, coll de l'Erola, Campelles, coll de la Cassa, Sant Antoni.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivells: +1.140 m, -1.324 m.

VIATGE: amb tren.

VOCALS: Ignasi Nadal i Montse Giménez.

DISSABTE 5 DE SETEMBRE

VALLVIDRERA, COSMOCAIXA I JARDINS DE LA TAMARITA (MATINAL)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Vallvidrera, escales de la font del Mont, font del Mont, passeig de les Aigües, font del Cigró, torrent del Maduixer, font de l'Avi, plaça de la Ciència, CosmoCaixa, jardins de la Tamarita.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h.

VIATGE: amb tren.

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

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: caminada sense desnivells de pujada, tot és baixada. Visita opcional a CosmoCaixa

SORTIDES

(gratuïta per als clients de la Caixa); en aquest cas cal portar el dinar, o bé es pot dinar al bar restaurant.

DIUMENGE 6 DE SETEMBRE

COSTA BRAVA: DE TOSSA DE MAR A BLANES **SECCIÓ DE MUNTANYA**

ITINERARI: Tossa de Mar, cala Canyelles, cala Trons, Lloret de Mar, Blanes.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Albert Gras i Hermes Soler.

DIUMENGE 13 DE SETEMBRE

VILANOVA I LA GELTRÚ – L'ARBOÇ, PEL GR92 **SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART**

ITINERARI: Vilanova, torrent de la Pastera, mas de l'Artís, mas Balaguer, Sant Pere Castellet, pantà de Foix, riu Foix, can Gallart, l'Arboç.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h 15 min / Desnivell: +300 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe Passeig de Gràcia a les 7:20; tren a les 7:38, bitllet d'anada a Vilanova.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS 17 DE SETEMBRE

PONT DEL DIABLE A L'HOSPITALET DEL LLOBREGAT **SECCIÓ DE CÀMPING**

ITINERARI: pont del Diable, Sant Andreu de la Barca, el Papiol, Pallegà, Molins de Rei, Sant Vicenç del Horts, Sant Feliu, Santa Coloma de Cervelló, Sant Boi de Llobregat, Sant Joan Despí, Cornellà, pont de l'autovia, Hospitalet i metro Bellvitge.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 7 h / Desnivell: +75 m, -25m.

VIATGE: amb tren i metro.

TROBADA: a l'estació Espanya dels FGC, a l'entrada de l'andana

VOCALS: Joaquín Villanueva Salvador ☎ 649 201 495 / 934 219 267 jovisa47@gmail.com i Pere Sanz ☎ 610 243 624.

NOTA: com que l'itinerari és llarg fins a l'Hospitalet, tenim la possibilitat de fer-lo parcialment.

DISSABTE 19 DE SETEMBRE

EL MATAGALLS PÈR LA SOLANA **SECCIÓ DE MUNTANYA**

ITINERARI: la Solana, bosc de Merlí, turó del Mig, Matagalls, Sant Segimon, la Sala, la Solana.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Desnivells: +1.265 m, -1.265 m-

VOCAL: Enric Pelegrín.

DIUMENGE 20 DE SETEMBRE

BANYULS DE LA MARENDA – COTLLIURE (LA COSTA VERMELLA) **SECCIÓ DE MUNTANYA**

ITINERARI: Banyuls de la Marenda, platja de Bernadi, cap de Biarra, Pontvendes, Cotlliure.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps de camí: 6-8 h / Desnivells: +600 m, -600 m.

VIATGE: amb tren.

VOCALS: M. José Navarro i J. M. Arrabal.

LLORET DE MAR: CAMÍ DE LES ERMITES I CAMÍ DE LES PLATGES **SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART**

ITINERARI: Lloret, ermites de Sant Quirze, de la Mare de Déu de les Alegries, monument a l'Àngel, Mare de Déu de Gràcia, Sant Pere del Bosc, platges de Santa Cristina i Treumal, ermita de Santa Cristina, platja de Sa Boadella, platja de Fenals, castell de Sant Joan, Lloret.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h.

VIATGE: amb tren i autocar.

TROBADA: estació Renfe pl. Catalunya a les 7:00; tren a les 7:12, bitllet d'anada i tornada a Lloret.

VOCAL: Núria Casals

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

DISSABTE 26 DE SETEMBRE

LES FONTS I EL CASTELL D'OLÈRDOLA **SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART**

ITINERARI: Sant Miquel d'Olèrdola, font de Fontanyilles, font de l'Alba, castell d'Olèrdola, font de l'Avellaner, font de l'Ametlló, parc de la Muntanyeta, Sant Miquel d'Olèrdola, el Sant Sepulcre, la Serreta, Vilafranca del Penedès.

INSCRIPCIONS: a partir del 3 de setembre.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Desnivells: +300 m, -300 m.

VIATGE: amb tren i autobús de línia.

TROBADA: estació de Sants a les 8:05.

VOCAL: Jordi Lucea ☎ 934 200 927

luceajordi@gmail.com

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

SERRA DE BUFADORS **SECCIÓ DE MUNTANYA**

ITINERARI: castell de Montesquiu, coll dels Tres Pals, coll de Beví, els Bufadors, riera Solana, castell de Montesquiu.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps 5 h / Desnivells: +500 m, -500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: J. M. Arrabal i María José Navarro.

VETERANS

DEL 18 AL 20 DE SETEMBRE

EXCURSIÓ A LA VALL D'ORDESA **SECCIÓ DE MUNTANYA**

ITINERARI:

Divendres: Barcelona, Ainsa, Torla.

Dissabte: sortida a les 8:00 amb autocar, fins el Centre d'informació del parc nacional de la Vall d'Ordesa, i des d'aquest punt, amb l'autobús públic del parc (o amb el mateix autocar), fins a Ordesa (1.430 m). Sortida d'excursió a peu a les 10:00 h fins a les grades de Soaso (1.700 m), seguint el camí principal de la vall d'Ordesa. Retorn a Ordesa.

Diumenge: visita a Torla i sortida de l'autocar a les 11 h. Recorregut: Torla-Puerto de Cote-fablo, Osca, Barcelona. Dinar lliure pel camí.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h, 2 h 30 min.

PERNOCTACIÓ: Hotel Ballarín (Torla).

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Enric Nosàs, Toni Muñoz i Lluís Willeaert.

NOTA: els qui vulguin escurçar el recorregut podran fer-ho sense problemes.



La cala s'Alguer, Palamós. (Roger Rovira)



SORTIDES

ALTA MUNTANYA

DIJOURS 2 DE JULIOL

PIC DE LA DONA SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: Vallter 2000, coll de la Geganta, pic de la Dona; tornada per la portella de Mentet.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: +550 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 9:30 a l'Hostal la Cabanya (plaça dels Estudis, 2 Setcases).

VOCAL: Emili Rosell ☎ 629 753 643

emili.rosell@gmail.com

NOTA: podeu trucar el vocal per compartir cotxes.

DISSABTE 4 I DIUMENGE 5 DE JULIOL

LA VALL D'ORLU I L'ESTANY DE NAGUILLE SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: aparcament de les Forges d'Orlu, vall d'Orlu, jaça de Justiniac, prats d'en Gaudu, jaça de Balussère, refugi d'en Beys (estany d'en Beys).

Diumenge: collada d'en Beys (2.345 m), cabana d'Echouzé, estany de Naguille, coma de les Gnioles, aparcament de les Forges d'Orlu.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4-5 h, 6-7 h / Desnivells: +1.050 m; +400 m, -1.450 m.

PERNOCTACIÓ: refugi d'en Beys (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Mariano Bonvehí i Teresa Larrieu.

DISSABTE 11 I DIUMENGE 12 DE JULIOL

PIC D'AMITGES I TUC DE SABOREDO SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: prat de Pierró, estany de Sant Maurici, mirador de l'Estany, refugi d'Amitges.

Diumenge: estany Gran d'Amitges, coll i pic d'Amitges, tuc de Saboredó, estany de la Monyidra, estany dels Barbs, refugi d'Amitges.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3 h; 8 h / Desnivells: +728 m; +524 m, -1.212 m.

PERNOCTACIÓ: refugi d'Amitges (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Xavi Perramon i Josep Pérez.

DISSABTE 11 AL DIMECRES 15 DE JULIOL

TRAVESSA DEL NÉOUVIELLE SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Barèges, refugi de la Glère; Nèouvielle, refugi de l'Oule; port de la Gaubie, Barèges.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6-8 h cada dia.

PERNOCTACIÓ: hotel i refugis (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Manuel Parrado.

DIUMENGE 12 AL DISSABTE 18 DE JULIOL

TOUR DE LA GRANDE CASSE (VANOISE) SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Diumenge: Barcelona, Moûtiers, Laisonnay d'en Haut.

Dilluns: del refugi de Laisonnay al refugi de Coll de Palet.

Dimarts: del refugi de Coll de Palet al refugi de la Leisse.

Dimecres: del refugi de la Leisse al refugi de les Barmettes.

Dijous: refugi de les Barmettes al refugi del Grand Bec.

Divendres: del refugi de Grand Bec al refugi Laisonnay.

Dissabte: Laisonnay d'en Haut a Barcelona.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: entre 5-6 h diàries / Desnivells: +1.250 m, -250 m; +800 m, -860 m; +550 m, -1.000 m; +950 m, -600 m; +700 m, -950 m.

PERNOCTACIÓ: en refugis (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Dolors Gurri.

DISSABTE 18 I DIUMENGE 19 DE JULIOL

LUSTOU SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: zona d'acampada de la vall de Rioumajou. Granges de Fradançon, cabana de Peguera, torrent de la Piarre, coll de Lustou, cresta i pic de Lustou.

NIVELL: **** cal experiència específica / Temps: 9 h / Desnivells: +1.700 m, -1.700 m.

PERNOCTACIÓ: amb tendes de campanya.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Joan Ramon Montes i Manel Canales.

DIUMENGE 19 DE JULIOL

PUJADA AL COSTABONA DES DE SETCASES SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Setcases, coll de la Fembra Morta, collada Verda, Costabona, barranc de la Vall-Llobre, Setcases.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Desnivells: +1.256 m, -1.256 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Enric Pelegrín i Bernat Llamazares.

DISSABTE 25 I DIUMENGE 26 DE JULIOL

PIC DE POSETS (3.375 m) SECCIÓ DE MUNTANYA

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2 h; 9 h / Desnivells: +580 m; +1.275 m, -1.850 m.

PERNOCTACIÓ: Refugi Angel Orús(MP)

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Marina Penkina i Esther Cantos.

DISSABTE 1 I DIUMENGE 2 D'AGOST

TUC DE CABRERA SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: pàrquing d'Anglade, refugi d'Araing.

Diumenge: refugi d'Estany d'Araig, tuc de Cabrera.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4-5 h; 6-7 h / Desnivells: +1.200 m; +700 m, -1.800 m.

PERNOCTACIÓ: refugi d'Araing (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Teresa Larrieu.

DISSABTE 8 I DIUMENGE 9 D'AGOST

VOLTA BÉSINES - ESTANY DE LANÓS SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: coll de Pimorent, estany de Lanós, coll de Coma d'Anyell, refugi de Bésines.

Diumenge: pic d'Auriol i portella de les Bésines, Merens-les Vals.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 2 h; 6 h / Desnivells: +500 m; +900 m, -1.200 m.

PERNOCTACIÓ: refugi de les Bésines (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Manuel Parrado.

DISSABTE 15 I DIUMENGE 16 D'AGOST

PIC D'ASPE, PER LA CANAL NORD SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Barcelona, refugi Pepe Garcés.

Diumenge: Candanchu, port de Tortiella, pic d'Aspe, per la canal nord.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8-9 h / Desnivells: +1.100 m, -1.100 m.

PERNOCTACIÓ: refugi Pepe Garcés (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Manuel Parrado

DISSABTE 22 I DIUMENGE 23 D'AGOST

VOLTA CASTÉRAU I PARADÍS SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Astun, coll dels Monches, refugi d'Ayous.

Diumenge: refugi, Cabanes de la Hosse, coll i pic d'Astun, Astun.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h; 6-7 h.

PERNOCTACIÓ: refugi d'Ayous (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Manuel Parrado.



SORTIDES

DISSABTE 29 I DIUMENGE 30 D'AGOST

PIC VETERANOS (3.125 m) PIC GEMELOS RAVIER (3.160 m) SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Barcelona, refugi d'Estos.

Diumenge: barranc d'Estos, port de Chistau, pic Veterans, pic Gemelos Ravier.

NIVELL: **** cal experiència específica / Temps: 2 h 30 min; 7 h / Desnivells: +650 m; +1.300 m, -1.950 m.

PERNOCTACIÓ: refugi d'Estós (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Joan Ramon Montes i Marina Penkina.

DISSABTE 5 I DIUMENGE 6 DE SETEMBRE

PIC DE LA PEZ (3.024 m) I PIC PUERTO DE LA PEZ (3.018 m) SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Barcelona, Plan, refugi de Tabernes, vall de la Pez, barranc del Ibon.

Diumenge: ivó inferior de Bachimala, pic de la Pez, pic de Ika Pez.

NIVELL: **** cal experiència específica / Temps: 3 h; 8 h / Desnivells: +820 m; +470 m, -1.290 m.

PERNOCTACIÓ: amb tendes.

VOCAL: Joan Ramon Montes.

PIC DE L'ABEILLÉ (3.030 m) SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Barcelona, San Juan de Plan, Grandes de Biadós, pla de Tabernés, Vado Bachimala, ivons de Bachimala.

Diumenge: ivons de Bachimala, pic de l'Abeillé.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3 h; 6 h / Desnivells: +900 m; +500 m, -1.400 m.

PERNOCTACIÓ: amb tendes.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Manel Canales i Mariano Bonvehí.

DIVENDRES 11 AL DIUMENGE 13 DE SETEMBRE

TRES MILS DES DEL REFUGI D'ESTÓS

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Divendres: vall d'Estos, refugi d'Estós.

Dissabte: refugi d'Estós, estany de Gías, port de Gías, pic de Saint Saud, Camboué, punta Lourde Rocheblave, pics de Clarabide, pic de Gías, refugi d'Estós.

Diumenge: refugi d'Estós, vall d'Estós.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2 h 30 min; 9 h / Desnivells: +565 m; +1.450 m; -565 m.

PERNOCTACIÓ: refugi d'Estós (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Marina Penkina i Ignasi Vidal.

DISSABTE 19 I DIUMENGE 20 DE SETEMBRE

TUC DE MAUBERME (2.882 m) SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: bassa d'Oles, borda dera Vila, Montcorbison (2.173 m).

Diumenge: cabana des Calhaus, llac de Montoliu, coll de Mauborme, tuc de Mauborme, llac de Montoliu, cabana dels Calhaus, Bagargue.

NIVELL: **** cal experiència específica / Temps: 4 h; 7 h / Desnivells: +600 m; +1.000 m, -1.500 m.

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

VIATGE: amb cotxes particulars (i taxi 4x4 per pujar, on passa el GR-211).

VOCALS: Josep Pérez i Xavi Perramon.

MONT PERDUT (3.355 m) SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Barcelona, pàrquing d'Ordesa, Cola de Caballo, refugi de Góriz.

Diumenge: llac Gelat, Mont Perdut.

NIVELL: **** cal experiència específica / Temps: 3-4 h; 9-10 h / Desnivells: +880 m; +1.155 m, -2.035 m.

PERNOCTACIÓ: refugi de Góriz (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Marina Penkina i Susana Moran.

DISSABTE 26 DE SETEMBRE

PUIG DE LES BORREGUES I CIM DE PASTUIRA, PER LA COMA DE L'ORRI

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: pa de la Molina, torrent de la Coma de l'Orri, coma de l'Orri, coll de la Coma de l'Orri, puig de les Borregues (2.693 m), cim de Pastura (2.425 m), la Crestella, coll de Llop, closa de la Sentoia, pla de la Molina.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h 30 min / Desnivells: +1.300 m, -1.300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Mariano Bonvehí i Marina Penkina.

BTT / CICLOTURISME

DIUMENGE 12 DE JULIOL

LA MOLINA - CAMPDEVÀNOL SECCIÓ DE BTT/CT

ITINERARI: la Molina, collada de Toses, coll de la Creueta, Sant Joan de Cornudell, santuari de Mogrony, Gombren, Sant Llorenç de Campdevànol, Campdevànol.

NIVELL: **** cal experiència / Distància: 47 km / Desnivell: +1.200 m, -1.900 m.

VIATGE: amb tren.

VOCAL: Francesc Estrada.

DISSABTE 15 D'AGOST

BICINIT: NOCTURNA SANT CUGAT - BARCELONA

SECCIÓ DE BTT/CT

ITINERARI: estació FGC de Sant Cugat, pi d'en Xandri, Can Borrell, Can Coll, Cerdanyola, Montcada i Reixac, Barcelona.

NIVELL: ** fàcil / Distància: 35 km / Desnivell: +150 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: Bar Zurich (pl. Catalunya) a les 18:30.

VOCAL: Josep M. Galia.

NOTA: és obligatori portar casc i llums al davant i al darrere. Us recomanem portar una armillla reflectora.

DIUMENGE 27 DE SETEMBRE

CAMÍ DE SANT JAUME: VIC - MANRESA

SECCIÓ DE BTT/CT

ITINERARI: Vic, Sentfores, l'Estany, Urbissol, Artés, Sant Benet del Bages, Manresa.

NIVELL: *** certa dificultat / Distància: 68 km / Desnivell: +1.050 m.

VIATGE: amb tren.

VOCAL: Quim Sánchez.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIMARTS 15 DE SETEMBRE

LA NOVA DIAGONAL: DE LA PLAÇA DE LES GLÒRIES AL MAR (MATINAL)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Passejarem per la nova Diagonal, veurem la nova urbanització de la plaça de les Glòries i edificis com Media-Tec, Mediapro, RNE, Hotel Me, la seu corporativa Indra, l'edifici Telefónica i l'hotel Diagonal Zero, entre altres, fins a arribar al parc del Fòrum.

TROBADA: estació metro Glòries, sortida TNC, a les 10:00.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: dinar opcional al parc de Diagonal Mar o al Central del Poblenou.

DIMECRES 30 DE SETEMBRE

ELS PAVELLONS GÜELL D'ANTONI GAUDÍ

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita lliure o guiada a l'edifici de les Cavallerisses, al del Picador i al jardí de l'antiga finca Güell, obra d'Antoni Gaudí. A més, podrem veure màquines i estris de construcció de l'època, com ara l'espectacular grua utilitzada en la construcció de la Pedrera, i el documental "Modernisme i societat".

INSCRIPCIONS: a partir del 14 de setembre.

TROBADA: a la porta dels pavellons (Av. Pedralbes, 7) a les 10:30.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

mercefalco02@gmail.com

SORTIDES

DIUMENGE 4 D'OCTUBRE

SORTIDA CULTURAL A LA SEU D'URGELL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita guiada a la catedral de Santa Maria, el claustre, el Museu Diocesà, el nucli medieval monumental (carrers porticats, el carrer Major, amb les mesures de la bladeria) i l'espai Ar-mengol, amb un tastet de formatges.

INSCRIPCIONS: a partir del 14 de setembre.

VIATGE: amb autocar.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

mercefalco02@gmail.com

NOTA: aquesta sortida està oberta a tothom, als socis i simpatitzants que ens vulguin acompanyar. És la retrobada dels participants dels viatges de primavera i d'estiu.

TRESCS I VIATGES

DEL 8 AL 14 DE JULIOL

VIATGE D'ESTIU A L'UMBRIA (ITÀLIA)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visitem Perusa, creuer pel llac Trasimeno, Spello, la ciutat medieval d'Assís, Cità 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

NOTA: per a més informació consulteu la pàgina web.

VIATGE NATURALISTA AL PAÍS BASC I NAVARRA

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (GDON)

EXCURSIONS: vall de Zuia, parc natural de Gorbèia, reserva de la biosfera d'Urbaidai, parc natural de Valderejo, congost del riu Purón, La-lastra-Ribera-Herrán, parcs de Salburua, Men-

dixur. Embassament d'Ullibarri-Gamboa. Parc natural d'Urbasa i Andia (fageda encantada), aiguamolls de Txingudi, parc ecològic Plaiaundi, desembocadura del Bidasoa, parc Natural de Aizcorri (Arantzazu), canyó d'Ubagua, roureda de Sakana.

VIATGE: amb autocar. Sortida: pl. Universitat, a les 7:00.

ALLOTJAMENT: a Murgia (Araba) i Arbizu (Navarra).

VOCALS: Francesc Vallhonrat ☎ 932 327 468 i Montserrat Arnau ☎ 934 068 167 / 620 318 034.

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.

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, allo-

tament, guies de muntanya i locals, entrades visites i tren bala Pequín-Xangai.

DARRER PAGAMENT: import pendent, de l'1 al 31 de juliol.

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 refugis de muntanya.

DARRER PAGAMENT: import pendent, de l'1 al 31 de juliol.

VOCAL: Pepa Igartua ☎ 690 625 559

atenciosoci@cec.cat

DISSABTE 10 AL DILLUNS 12 D'OCTUBRE

VIATGE A L'ARAGÓ

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

ITINERARI:

Dissabte: Barcelona, Lleida, Barbastro (dinar). A la tarda visita a Fonç (plaça Major, església parroquial, palau dels Barons de Valdeolivos).

Diumenge: després d'esmorzar, visita de la població d'Ibieca i l'església de Sant Miquel de Foces. Barbastro, dinar i visita.

Dilluns: després d'esmorzar anirem a la població de Graus i al santuari de la Peña; dinar i retorn a Barcelona.

INSCRIPCIONS: de l'1 al 30 de setembre.

VIATGE: amb autocar.

VOCAL: Josefina Garriga.

NOTA: pensió completa a Barbastro tots els dies.



Tresc de Landmannalaugar. (Ferran Alexandri)

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOURS 23 DE JULIOL

TERCERA REUNIÓ DEL CAMPAMENT DE VACANCES SECCIÓ DE CÀMPING

Tercera reunió per als assistents al campament de vacances a Aisa (Pirineus). En aquesta reunió gestionarem la distribució i coordinació de les feines, el dia i l'horari de càrrega del camió, i també intentarem, per part de l'equip organitzador, de resoldre els dubtes i les preguntes que es puguin plantejar.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 20:00.

DIJOURS 10 DE SETEMBRE

PROJECCIONS: "IRLANDA" I "ARGENTINA DEL NORD" SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

A CURA DE: Julià Sáez.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DIJOURS 30 DE SETEMBRE

PRESENTACIÓ DEL MONOGRÀFIC ESPECIAL NEPAL (*Muntanya 913*)

REVISTA MUNTANYA

Amb intervencions del director de *Muntanya*, de l'equip de Redacció, autors i autoritats.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

NOTA: més informació al web cec.cat a principis de setembre.



ELS CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

INSCRIPCIONS OBERTES

CURS DE FOTOGRAFIA DE PAISATGE

SESSIÓ TEÒRICA: 1 de juliol.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 4 i 5 de juliol.

OBJECTIUS: un curs per aprendre els principals coneixements tècnics i creatius de la fotografia de paisatge. Aprendrem les eines per poder realitzar bones imatges en diferents espais naturals.

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

PREUS: 164 € socis CEC / 190 € resta d'inscrits.

CURS DE FLORA MONTANA I SUBALPINA A LA VALL D'ARAN

SORTIDES PRÀCTIQUES: del 6 al 10 de juliol.

OBJECTIUS: aquest curs està dirigit a donar una visió general de com s'estructura la flora en l'altitud (els estats de vegetació) i també al llarg de la Vall d'Aran (disminució de l'oceanitat).

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

INSCRIPCIONS: fins al 2 de juliol de 2015.

PREUS: 242 € socis CEC / 283 € resta d'inscrits.



CURS DE TÈCNiques BÀSIQUES D'ORIENTACIÓ

SESSIONS TEÒRIQUES: 14 de juliol.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 18 i 19 de juliol.

OBJECTIUS: conèixer i practicar les tècniques bàsiques d'orientació a la muntanya.

PLACES: mínim 6, fins a un màxim de 8.

INSCRIPCIONS: fins al 7 de juliol.

PREU: 107 € socis CEC / 125 € resta d'inscrits.

CURS INTENSIU D'ESCALADA EN ROCA - VIA LLARGA

SESSIONS TEÒRIQUES: 20 de juliol.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 24, 25 i 26 de juliol.

OBJECTIUS: formar els alumnes amb tots els coneixements necessaris per poder desenvolupar una activitat esportiva de risc amb total seguretat i autonomia. L'activitat que podran realitzar serà la d'escalar vies equipades de més d'un llarg.

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

INSCRIPCIONS: fins al 8 de juliol.

PREUS: 228 € socis CEC / 265 € resta d'inscrits.

CURS D'ALTA MUNTANYA ESTIVAL

SESSIONS TEÒRIQUES: 22 de juliol.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 25 i 26 de juliol.

OBJECTIUS: curs dirigit a tota aquella gent que s'introdueix en el món de l'alta muntanya a l'estiu pels seus itineraris i vessants més compromesos, que volen portar a terme les seves ascensions amb seguretat i eficàcia. En aquest curs aprendrem les diferents tècniques de progressió en terreny d'alta muntanya, a desenvolupar-nos correctament en situació de cordada i també a valorar els possibles riscos que et pots trobar en l'alta muntanya estival.

PLACES: mínim 6, fins a un màxim de 8.

INSCRIPCIONS: fins al 15 de juliol.

PREUS: 119 € socis CEC / 138 € resta d'inscrits.



Trobareu tota la informació a:
<http://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/escolaiguiescec

www.twitter.com/CEC_cat

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**
- **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'estiu

Viu la muntanya a través de les activitats que ofereixen els Guies del CEC per a aquesta temporada d'estiu. 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

