



Butlletí

NOVEMBRE 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

La revista Muntanya amb el Nepal

L'edició de setembre de la revista *Muntanya* (nº 913) ha dedicat un monogràfic en homenatge al Nepal, amb motiu de la tragèdia esdevinguda la primavera passada amb dos terratrèmols de conseqüències catastròfiques.

L'acte oficial de presentació d'aquest monogràfic es va fer el passat 30 de setembre a la sala d'actes del Centre Excursionista de Catalunya, amb intervencions de Josep M. Puente, president del CEC; Ferran Alexandri, director de *Muntanya*, i Lluís Belvis, com a cònsol del Nepal. Després es va projectar el documental que Jordi Pons va fer l'any 1979: *Nepal, un paradís al peu de l'Himàlaia*. A l'acte hi assistiren més de 150 persones, amb la presència dels presidents de la FEEC, Jordi Merino, i de la FEDME, Joan Garrigós, entre una bona representació d'alpinistes que formaren part de les expedicions catalanes a l'Everest (1982-1985), socis del CEC, autors i

col·laboradors, diversos mitjans de comunicació i altres convidats destacats.

Per mirar de difondre aquest número i la seva acció solidària, i amb la finalitat que no quedi arxivat en cap biblioteca ni desat en cap prestatgeria, sinó que sigui un referent, una petita guia del Nepal, i perquè pugui incentivar el turisme que tant necessiten els nepalesos, també se n'ha fet difusió en altres mitjans de comunicació. Més info: www.cec.cat (Notícies) o <https://revistamuntanya.wordpress.com>

Sis mesos després dels terratrèmols que van devastar el Nepal, els habitants d'aquest país encara necessiten molta ajuda. A hores d'ara, el món ha recollit una xifra que no arriba als 20 M €, quan els costos aproximats per a la reconstrucció del país s'han calculat a l'entorn dels 5.000 M \$. Us recordem que el compte d'ajut als damnificats és:

ES66 2100 0920 3002 0031 8805



25a Cursa CEC-Collserola
13 DESEMBRE

100% TRAIL
3 RECORREGUTS
13km 21km 42km

<http://collserola.cec.cat>

Organitzador: CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA Patrocinador: DYNAMIT Col·laboradors: 42K, ESG, etc.

Voluntaris per a la Cursa de Collserola 2015

El 13 de desembre se celebrarà la XXV edició de la Cursa de Collserola. L'organització d'una activitat com aquesta, que genera una afluència de tanta gent, fa indispensable la participació de molts voluntaris. És per això, que la Junta Directiva del CEC us demana la vostra col·laboració i participació en aquesta jornada esportiva.

Les persones que estigueu interessades en participar com a voluntaris heu d'enviar un e-mail amb les vostres dades a collserola@cec.cat i rebreu tota la informació necessària.

El **dimecres 2 de desembre**, a les 8 del vespre i a la sala d'actes, farem una reunió informativa i organitzativa dels diferents grups.

Trobareu més informació a:
<http://collserola.cec.cat/>



Albert Gàmitz



SORTIDES

EXCURSIONISME

DIUMENGE 1 DE NOVEMBRE

SANTUARI DE BELLMUNT

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Sant Quirze de Besora, veïnat de la Foradada, collet de la Riera, el Bosquetell (ruïnes), coll de Hiera de Massa, santuari de Bellmunt, coll de Vidrà, Vidrà.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h 45 min / Desnivells: +700 m, -280 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Alexandre Costa i Encarnació Pascuas.

FAGEDA DE A SERRA DELS TOSSALS

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: pla Taravil, coll Bosc de Casòliba, mal pas de runners, santuari dels Tossals, fageda dels Tossals, coll del Bosc de Vilella, Santa Margarida de Vilella, pla Taravil.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h 30 min / Desnivells: +600 m, -600 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Xavi Perramon i Josep Pérez.

DIJOURS 5 NOVEMBRE

LA RIERA DE CALDES

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: seguir el curs de la riera de Caldes

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 2 h 15 min.

VIATGE: en cotxes particulars. També es pot agafar l'autobús de l'empresa Sagalés fins a Caldes de Montbui.

SUMARI

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

TROBADA: Restaurant El Remei (Ps. del Remei, 78, Caldes de Montbui).

VOCALS: Dolors Capdevila dolorscapdevila@yahoo.es ☎ 619 856 193 i Sofia Gallego sofiagam@telefonica.net ☎ 626 841 461

DISSABTE 7 DE NOVEMBRE

GR 5 - GR 92: DE SANT CELONI A VALLGORGUINA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Sant Celoni, riu Tordera, can Riera de Vilardell, riera de Montnegre, coll d'en Ginestar, can Móra, Vallgorguina.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 15 min / Desnivells: +370 m, -370 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Albert Gras i Joan Manel Arrabal.

DIUMENGE 8 DE NOVEMBRE

PUIG DE COMANEGRA, LES BRUIXES I SANT MARC

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: bassa de Monars, collada Fonda, puig de Comanegra (1.657 m), puig de les Bruixes, i puig de Sant Marc, rasos de Monars, bassa de Monars.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Bernat Llamazares i Josep Pérez.

L'AGULLOLA DE LA TUTA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: pont de la Rotllada, morral de Caselles, Agullola de la Tuta (1.142 m), Cabrera, Aiats, puig de la Bastida, coll de la Cabira, pont de la Rotllada.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h / Desnivells: +960 m, -960 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Maria Puigdueta i Ignasi Vidal.

NOTA: hi ha algun pas aeri i estret.

EXCURSIÓ NÚM. 398 AL BAGES (EXFAVEPRO)

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

ITINERARI: recorregut pel romànic del Bages. Rajadell, Santa Maria del Grau, les torres de Fals i santuari de la Mare de Déu de Joncaldella.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 2 h.

TROBADA: Bar Cal Miliu (Av. Estació s/n) a les 9:30 per sortir a les 10:00.

VOCAL: Rafael Serra ☎ 932 116 816

DISSABTE 14 DE NOVEMBRE

COLLSACABRA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: grau de Casadavall, castell de Fornils, grau i cova del Goleró.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h 30 min / Desnivells: +500 m, -500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Joan Manel Arrabal i M. José Navarro.

DISSABTE 14 I DIUMENGE 15 DE NOVEMBRE

DELTA DE L'EBRE, ELS PORTS I LA SERRA DE MONTSIÀ

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI:

Dissabte: excursió als Ports, a la zona dels Reguers (Tortosa), la cova de Conill, font d'Aixandro, bassa de Ganduls, Penyaflor i barranc de la Vall Servera.

Diumenge: mas d'en Miralles (Amposta), coll de Mola Conillera, pla de la Galla, corral de Pere Vicent, font de Bugar, les Feixes Llargues, la Foradada, Mata-redona, molló dels Tres Termes, pla de Roures, mas d'en Miralles.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h 30 min / Desnivells: +800 m, -800 m (els Ports); +650 m, -650 m (serra de Montsià).

PERNOCTACIÓ: casa de colònies a Poblenou del Delta.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a Palau Reial, a les 7:00.

VOCALS: Hermes Soler i Jordi Lucea.

NOTA: cal portar l'esmorzar i el dinar del dissabte, bon calçat i bastons. Possibilitat de fer una paella o fideuada el diumenge.

DIUMENGE 15 DE NOVEMBRE

CIGLES DE MALANYEU

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Malanyeu, Griell de Cal Pigot, la Foradada, pla de les Barraques, serrat de Fulle-racs, cap de la Baga de Cabanelles, collet de la Font del Tudó, el Grapissot, serra de Mill, el Mal Pas, Malanyeu.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h / Desnivells: +1.200 m, -1.200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Anna Garcés i Mariano Bonvehí.

PUIGCERDÀ - LLÍVIA - PUIGCERDÀ

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Puigcerdà, Ur, Llívia, castell de Llívia, Sant Guillem, Oncés, la Guingueta d'Ix, Puigcerdà.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Desnivells: +388 m, -389 m.

VIATGE: amb tren.

VOCAL: Ignasi Nadal.

COLLSEROLA: EL CASTELL DE TORRE DEL BARÓ I EL BOSC DE CAN CATÀ

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: font Apolo, visita comentada al castell de torre del Baró, torrent de Sant Iscle, font vella de Can Ferrer, font de les Heures, font de Can Lloses, bosc de Can Catà, font de Can Catà, font vella de Can Catà, parc de la Riera, Cerdanyola.

SORTIDES

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 45 min.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: andana estació metro Roquetes, L-3 (verda) a les 8:30.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: hi ha l'opció de fer una matinal si només es fa la visita comentada al castell de la Torre del Baró.

EXCURSIÓ A SANT MATEU DEL BAGES (PROJECTE FITOCAT) SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (ERB)

OBJECTIU: col·laboració amb el banc de dades de Biodiversitat de Catalunya de la Generalitat de Catalunya i la Universitat de Barcelona. Treball de camp al sector de Saló (Sant Mateu de Bages).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

SORTIDA DE TREBALL DE CAMP ERB

Projecte de col·laboració amb el Banc de Dades de Biodiversitat de Catalunya

LLOC: Bages, sector de Saló (Sant Mateu de Bages).

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DIJOURS 19 DE NOVEMBRE

EXCURSIÓ CIRCULAR DE SALDES AL SANTUARI DEL GRESOLET SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: Saldes (1.235 m), castell de Saldes (1.300 m), forat del Llop (1.300 m), torrent de les Dogues (1.240 m), casa i santuari de Gresolet (1.280 m), estret de Gresolet (1.018 m), cal Bessó (1.032 m), coll de la creu de la Cabana (1.150 m), Saldes (1.235 m).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 9:30 per sortir a les 10:00 al bar restaurant El Racó del Pedraforca (plaça Pedraforca).

VOCALS: Emili Rossell ☎ 629 753 643 emili.rossell@gmail.com i J. L. Garcia ☎ 678 099 922 jolugaasin@gmail.com

DIUMENGE 22 DE NOVEMBRE

SERRAT DE LES SALERES VELLES

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Amer, font del Turó, Gasalla, castell d'Estela, serrat de les Saleres Velles, torre de Sant Silvestre, coll de Bou, Lloret Salvatge.

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

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Montse Giménez i Hermes Soler.

VALL D' HORTMOIER SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Oix, grau d'Escales, vall d'Hortmoier,

les Feixanes, puig de Bestracà, Sant Andreu, el Peirer, Oix.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivells: +764 m, -764 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Bernat Llamazares i Enric Pelegrín.

PR C-164: SANT JUST DESVERN SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Sant Just Desvern, can Cortès, font de la Beca, font del Ferro, coll del Portell, coll de can Cuiàs, coll de les Torres, coll d'en Solanes, penya del Moro, Sant Just Desvern.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 45 m / Desnivell: +350 m.

VIATGE: en transport públic.

TROBADA: parada del tramvia a la rambla Sant Just, a les 9:00.

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE 22 DE NOVEMBRE

EXCURSIÓ AL CASTELL DE TARADELL

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Sortida conjunta de les seccions de Geografia i Ciències Naturals i el Grup d'Arqueologia.

ITINERARI: excursió al castell de Taradell i a la cista neolítica de Gasala. Al mateix temps estudi de la flora i la geologia de l'itinerari.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 45 min.

VIATGE: amb autocar.

INSCRIPCIONS: fins al 19 de novembre.

TROBADA: trobada a les 7:45 a pl. Catalunya/Rivadeneyra, per sortir a les 8:00.

VOCALS: August Bernat ☎ 932 378 537 i Núria Arnau ☎ 934 069 787

NOTA: dinar opcional. Cal portar calçat adient.

DIJOURS 26 DE NOVEMBRE

SERRA DEL CATLLARÀS SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: collada de Falgars, roc de la Lluna, roca del Catllaràs i tornada

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h / Desnivell: +500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 9:00 al Restaurant Ca l'Asenci (Passatge Comerç, 48) de Guardiola de Berguedà.

VOCALS: Emili Rosell ☎ 629 753 643 emiliorosell@gmail.com i Jaume Jornet ☎ 661 977 850 jaumejornet@mcultural.com

DISSABTE 28 DE NOVEMBRE

TURONS, PARCS I JARDINS DE BARCELONA (TOT EL DIA)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: jardins del Príncep de Girona, parc de les Aigües, visita biblioteca Mercè Rodoreda, jardins d'Hiroshima, parc del Guinardó, turó de la Rovira, jardins de Juan Ponce, turó del Carmel, parc Güell, font de Sant Salvador,

parc i turó de la Creueta del Coll, jardins de Maria Buldó, de Portolà, del turó del Putxet, de Mercè Rodoreda i de Manuel Blancafort; després baixarem a la plaça Lesseps per visitar la biblioteca Joan Fuster.

NIVELL: ** fàcil. Temps: 4 hores 30 m.

TROBADA: estació Alfons X línia 4 groga, sortida ronda Guinardó/Lepant a les 9:30 del matí.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: es recomana anar ben calçat. Hi ha l'opció de fer una excursió matinal.

DIUMENGE 29 DE NOVEMBRE

EL MIRADOR DE LA PENA (SERRA DE PRADES)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: les Masies, casa forestal de la Pena, mirador, baixada cap al santuari de la Santíssima Trinitat, coll de Bena, les Masies.

Al final de l'excursió es podrà visitar el monestir de Poblet.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4-5 h / Desnivells: +730 m, -730 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCAL: Enric Pelegrín.

GR 92: DE VALLGORGUINA A LLINARS DEL VALLÈS

SECCIÓ DE MUNTANYA

V MEMORIAL FRANCESC BEATO

ITINERARI: Vallgorguina, Can Pradell, Santuari del Corredor, puig de l'Aguilar, ermita del Far, turó del Vent, coll de Can Bordoí.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivells: +400 m, -440 m.

VIATGE: amb autocar.

INSCRIPCIONS: a partir del 16 de novembre.

VOCAL: Mercè Falcó (grup cultural) i Albert Gras (grup caminadors).

NOTA: El grup cultural visitarà el santuari del Corredor. El dinar de germanor del grup cultural es farà al restaurant Can Noguera (Sant Nonet, 18, de Sant Pere de Vilamajor). Es farà l'acte recordatori per part de Josep M. Puente i dels companys que hi vulguin intervenir. Aquest acte es durà a terme a les 16:00.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE 7 DE NOVEMBRE

PUIG DE BALANDRAU (2.584 m) SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Ribes de Freser, central elèctrica de Daió, gorges del Freser, torrent les Llosardes, puig de Balandrau, torrent de Bugader, gorges del Freser, central elèctrica de Daió.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Dolors Gurri i Esther Cantos.



SORTIDES

DIUMENGE 8 DE NOVEMBRE

RECERCA D'ARVAS

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: recerca d'ARVAS a la platja de Gavà o Castelldefels o Barcelona, segons es decideixi a la reunió.

NIVELL: ** fàcil.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Francesc Chiva i Gemma Nadal.

DISSABTE 14 I DIUMENGE 15 DE NOVEMBRE

PIC GOURDON (3.034 m)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: refugi d'Estós.

Diumenge: vall de Gias, port d'O, coll dels Gourgs Blancs, pic Gourdon.

NIVELL: ***** cal experiència específica / Temps: 2 h 30 min; 7 h 30 min / Desnivells: +650 m; +1.200 m, -1.200 m.

PERNOCTACIÓ: Refugi d'Estós (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Joan Ramon Montes i Marina Penkina.

NOTA: cal estar en bona forma física, tenir experiència en alta muntanya. És imprescindible haver fet un curs d'iniciació a l'alpinisme.

DISSABTE 21 DE NOVEMBRE

PUIG DE PASTUIRA (2.675 m)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Setcases, coma de l'Orri, puig de Pastuira.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h / Desnivells: +1.100 m, -1.100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Dolors Gurri i Esther Cantos.

DISSABTE 28 I DIUMENGE 29 DE NOVEMBRE

PIC CORDIER (3.254 m)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: refugi de la Renclusa.

Diumenge: coll d'Alba, coll de Cordier, pic de Cordier.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2 h 30 min; 7 h 30 min / Desnivells: +400 m; +1.150 m, -1.150 m.

PERNOCTACIÓ: refugi de la Renclusa (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Joan Ramon Montes i Marina Penkina.

DIUMENGE 29 DE NOVEMBRE

ROCA COLOM I CIM DE POMEROLA (PIRINEU ORIENTAL)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: aparcament de Vallter 2000, portella de Mentet, Roca Colom, Pomerola, portella

de Mentet, Vallter 2000.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7-8 h / Desnivells: +700 m, -700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Damià Pérez i David Mengual.

VETERANS

DISSABTE 28 DE NOVEMBRE

EXCURSIÓ N° 246: DE CENTELLES A MALLA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: coll d'Arenes, font de Sauva Negra, Casanova del Castell, castell de Castells, coll de Prims, la Rovira dels Cerdans, castell de Sant Martí de Centelles, església de Sant Martí i visita a Malla.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min / Desnivells: +150 m.

VOCALS: Antoni Muñoz, L. Willaert i L. Peix.

NOTA: dinar opcional en un restaurant (22 €).

BARRANQUISME

DIUMENGE 15 DE NOVEMBRE

TORRENT DEL CLOT DE SAJOLIDA, A MONTSERRAT

SECCIÓ DE BARRANCOS

ITINERARI: aproximació al coll de Sajolida i davallada amb tècniques de descens d'engorjats (ràpel i desgrimpada) del torrent del Clot de Sajolida.

NIVELL: ***** cal experiència específica / Temps: 5-6 h / Desnivells: +500 m, -500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Damià Pérez i Amadeu Gallart.

NOTA: cal saber rapelar i desgrimpar amb autonomia.

BTT / CICLOTURISME

DIUMENGE 8 DE NOVEMBRE

VIA VERDA DEL FERRO

SECCIÓ DE BTT/CT

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

ITINERARI: Ripoll, Sant Joan de les Abadeses, (amb possibilitat d'arribar fins a Ogassa).

NIVELL: *** certa dificultat / Distància: 20 km / Desnivells: +100 m, -100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars, tren o autocar.

VOCALS: Francesc Estrada i M. José Navarro.

NOTA: es poden llogar bicis a Ripoll (15 €).

DIUMENGE 15 DE NOVEMBRE

DE SANT QUIRZE DE BESORA A MANLLEU

SECCIÓ DE BTT/CT

ITINERARI: Sant Quirze de Besora, els Munts, roure de la Senyora, Santa Llúcia de Sobre-

mont, Sobremunt, riera de Sorreigs, Santa Cecília de Voltregà, la Gleva, Manlleu.

NIVELL: *** certa dificultat / Distància: 45 km / Desnivells: +900 m.

VIATGE: amb tren.

VOCAL: Francesc Estrada.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DISSABTE DIA 7 DE NOVEMBRE

VISITA A L'INSTITUT CARTOGRÀFIC I GEOLÒGIC DE CATALUNYA

Continuant les visites organitzades a les institucions de la Generalitat de Catalunya en les quals hi ha dipositats l'arxiu documental, històric, cartogràfic i fotogràfic del CEC, visitarem l'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya.

TROBADA: a les 10:00 a la porta de l'Institut.

TRANSPORT: Bus 55, parada del Teatre Grec; Metro Poble Sec. S'haurà de pujar fins l'Institut pel carrer Lleida.

INSCRIPCIÓ: fins al dia 5 de novembre.

DIUMENGE 8 DE NOVEMBRE

PASSEJADA PELS JARDINS DE MONTJUÏC (MATINAL)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: torres venecianes, terrat modernista de CaixaForum, MNAC (sala oval i terrasses), Jardí Botànic Històric, jardins de Joan Maragall, jardí de les Escultures de la Fundació Miró, jardins de Laribal, jardins del Teatre Grec, plaça del Claustre.

TROBADA: pl. Espanya, torre veneciana de la dreta, a les 10:00.

VOCAL: Núria Casals.

DIMECRES 11 DE NOVEMBRE

LA CASA AMATLLER

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita guiada i comentada. Aquesta casa és el tercer gran monument modernista del passeig de Gràcia, obra de l'arquitecte Josep Puig i Cadafalch.

INSCRIPCIONS: a partir del 2 de novembre.

TROBADA: a la porta de la casa Amatller, (Passeig de Gràcia, 41), a les 16,45 de la tarda.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

DIJOUS 12 NOVEMBRE

VISITA A LA CARTOIXA D'ESCALADEI

SECCIÓ DE CÀMPING

Visita guiada a la cartoixa d'Escaladei, a la Morera de Montsant, amb vídeo informatiu.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 10:30 a l'Hostal Els Troncs d'Escaladei.

VOCALS: Paco Aguilera cec.dijous@gmail.com

SORTIDES

☎ 675 620 663 i Ramon Ferrer ramon.ferrer.sala@gmail.com ☎ 650 454 293

NOTA: podeu trucar els vocals per compartir cotxes. Podrem dinar al mateix hostel de trobada. El preu de l'entrada és aproximadament de 6 €.

DISSABTE 14 DE NOVEMBRE

SORTIDA DE TARDOR A LA GARROTXA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita al Museu dels volcans, el volcà Montsacopa i la fageda d'en Jordà.

VIATGE: amb autocar.

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

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

DIMARTS 17 DE NOVEMBRE

EL BARRI DEL CAMP DE L'ARPA (MATINAL)

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Passejarem pel barri del Camp de l'Arpa, veurem els diferents usos de l'antiga fàbrica Bonaventura Costa i Font, els jardins de Can Miralletes, de Montserrat Roig i tot un reguitzell de passatges de diferent tipologia.

TROBADA: estació metro Navas de Tolosa, L-1 (vermella), a les 10:00.

VOCAL: Núria Casals.



Wikipedia.org

DISSABTE 21 DE NOVEMBRE

MASNOU CULTURAL: ELS MUSEUS MUNICIPAL DE NÀUTICA I EL MUSEU CUSÍ DE FARMÀCIA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita guiada i comentada al Museu Nàutic; conté diferents àmbits i l'espai audiovisual: "El Masnou del segle XX". El museu privat Cusi, conté una farmàcia del segle XVIII, procedent del monestir de Santa Maria la Real de Najera (la Rioja), també reuneix una magnífica biblio-

teca i una col·lecció de recipients de ceràmica.

INSCRIPCIONS: a partir del 2 de novembre. Places limitades.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE Plaça Catalunya, a les 8:45, per sortir amb tren a les 9:00.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

DIUMENGE 22 DE NOVEMBRE

SORTIDA CULTURAL INCÒGNITA

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Tradicional sortida amb itinerari, visites i restaurant incògnits. Dinar col·lectiu amb obsequis per a tots els assistents.

VIATGE: amb autocar.

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

INSCRIPCIÓ: a partir del 2 de novembre.

VOCAL: Josefina Garriga ☎ 934 545 769

DISSABTE 12 DE DESEMBRE

SORTIDA CULTURAL SORPRESA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Tradicional sortida sorpresa.

INSCRIPCIONS: a partir del 30 de novembre.

VIATGE: amb autocar.

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

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

TRESCS DE LA SECCIÓ DE MUNTANYA

SETMANA SANTA

DEL 19 AL 27 DE MARÇ DEL 2016

TRESC AL M'GOUN (4.071 m), PIC DE L'ATLES (MARROC)

Travessa per l'Atlas i ascensió a l'Irhah M'Goun, el segon pic en alçada de tota la serralada. Aquest tresc no presenta cap dificultat tècnica i és apte per a tothom avesat a fer excursions al Pirineu.

ITINERARI:

Dissabte 19: vol BCN-Marràqueix.

Diumenge 20: Marràqueix – Ait Ali N'ltto (1.825 m). Nivell: ** fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: +140 m, -140 m.

Dilluns 21: Ait Ali N'ltto – Tasgaoualt (2.400 m). Nivell: ** fàcil / Temps: 6 h / Desnivell: +575 m.

Dimarts 22: Tasgaoualt – Tizi (3.050 m) – Azib (2.860 m). Nivell: *** certa dificultat / Temps: 7-8 h / Desnivell: +650 m, -650 m, +460 m.

Dimecres 23: Azib – M'Goun (4.071 m) – Ifri (2.640 m). Nivell: *** certa dificultat / Temps: 9-10 h / Desnivell: +1.200 m, -1.440 m.

Dijous 24: Ifri – Imsker Tahtani (1.950 m). Nivell: ** fàcil / Temps: 6 h / Desnivell: +200 m, -650 m.

Divendres 25: Imsker Tahtani – Boutaghrar. nivell: ** fàcil / Temps: 6 h / Desnivell: -300 m.

Dissabte 26: Boutaghrar – Marràqueix.

Diumenge 27: Vol Marràqueix-BCN.

ALLOTJAMENT: 2 nits hotel, 2 nits alberg, 4 nits bivac.

PLACES: 15.

PREU: 1.210 €. El preu inclou: vols, taxes aèries, trasllats, allotjament, àpats, guia de muntanya, cuiner, personal de suport i material d'acampada.

REUNIÓ INFORMATIVA: dimecres 25 de novembre, a l'espai comunitari de les seccions.

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

DEL 20 AL 27 DE MARÇ DEL 2016

ALPS JULIANS I PARC NACIONAL DEL TRIGLAV (ESLOVÈNIA)

Una ruta de muntanya per conèixer els millors camins i indrets dels Alps Julians i del parc nacional del Triglav. Envoltarem el pic del Triglav (2.863 m) i caminarem per la vall del Set Llacs.

ITINERARI:

Diumenge 20: vol BCN-Bled.

Dilluns 21: Bled – altiplà de Pokljuka – Ilac Bohinj – Bled. Nivell: ** fàcil / Temps: 5 h / Desni-

vell: +700 m.

Dimarts 22: Bled – Karavanke – pic Dovška Baba (1.891 m) – Kranjska Gora. Nivell: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivell: +1.200 m.

Dimecres 23: Kranjska Gora – Vrsic – Kranjska Gora. Nivell: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: +800 m.

Dijous 24: Kranjska Gora – vall del riu Soca – Bovec. Nivell: *** certa dificultat / Temps: 5-6 h / Desnivell: +300 m, -750 m.

Divendres 25: Bovec – Kozjak – Kras – Skočan – Ljubljana. Nivell: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: +200 m.

Dissabte 26: Ljubljana – altiplà de Velika Planina – Ljubljana. Nivell: ** fàcil / Temps: 4-5 h / Desnivell: +550 m.

Diumenge 27: Vol Ljubljana-BCN.

PLACES: 15.

PREU: 1.615 €. El preu inclou: vols, taxes aèries, trasllats, allotjament, àpats (excepte sopars), guia de muntanya, entrades coves Skočan i canyó Vintgar, degustació de vins a Kras.

REUNIÓ INFORMATIVA: dimecres 25 de novembre, a l'espai comunitari de les seccions.

VOCAL: Pau Quesada / ☎ 655 052 712 / p_quesada@hotmail.com



ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIMECRES 4 DE NOVEMBRE

ACTIVITAT CORPORAL I MENTAL DE TAI-TXI-TXUAN

DINAMITZACIÓ SOCIAL

A CURA DE: Nati Gordo.

LLOC: estatge social.

HORA: 18:00

IMPRESSIONS DE NORUEGA

De Rafael López,

A CURA DE: Glòria Gonzalvo.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DIJOUS 5 DE NOVEMBRE

PROJECCIÓ DEL VIATGE DE PRIMAVERA A L'AVAIRO

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Projecció del vídeo original de Francesc Juandó.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

A partir de les 18:30, preparació de les sessions de treball de camp i sessions especials sobre temes de botànica.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DIMARTS 10 DE NOVEMBRE

PRESENTACIÓ DE LA GUIA DELS ARBRES DELS PAÏSOS CATALANS, DE RAMON PASCUAL

DINAMITZACIÓ SOCIAL

En aquest llibre hi trobarem la relació de totes les espècies autòctones dels Països Catalans, els arbres fruiters dels conreus tradicionals i algunes espècies exòtiques plantades en els nostres parcs i jardins.

A CURA DE: Mercè Durfort, catedràtica de Biologia Cel·lular de la de la Universitat de Barcelona, i de Ramon Pascual.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30.

DIMECRES 11 DE NOVEMBRE

ACTIVITAT CORPORAL I MENTAL DE TAI-TXI-TXUAN

DINAMITZACIÓ SOCIAL

A CURA DE: Nati Gordo.

LLOC: estatge social.

HORA: 18:00

MALTA

De Rafael López,

A CURA DE: Glòria Gonzalvo.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DIJOUS 12 DE NOVEMBRE

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

A partir de les 18:30, preparació de les sessions de treball de camp i sessions especials sobre temes de botànica.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DIMECRES 18 DE NOVEMBRE

PROJECCIÓ DEL VIATGE D'ESTIU A L'ÚMBRIA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Projecció del vídeo original de Francesc Juandó.

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 19 DE NOVEMBRE

GRAN CANYÓ I ALTRES PARCS NATURALS DELS ESTATS UNITS

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Projecció a cura de Montserrat Alegre i Urgell.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

A partir de les 18:30, preparació de les sessions de treball de camp i sessions especials sobre temes de botànica.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DIMECRES 25 DE NOVEMBRE

PRESENTACIÓ DE LES PEL·LÍCULES GUANYADORES DEL FESTIVAL DE CINEMA DE MUNTANYA DE TORELLÓ

DINAMITZACIÓ SOCIAL

• *Mission Antarctic* (Guido Perrini, Suïssa, 2013, 39 min). Premi GrandValira a la millor pel·lícula d'esports de muntanya 2014. Xavier de la Rue, el millor snowboarder del món, vol viure una aventura completa a la fi del món.

• *Guides & Cie* (Gilles Chappaz, França, 2014, 72 min). Premi FECC a la millor fotografia 2014. Creada el 1821, la Companyia de Guies de Chamonix és la primera i més antiga del món. La seva històrica organització se sustenta en dos pilars: la distribució de les tasques i un fons de suport als guies que han patit accidents a

la muntanya.

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

REUNIÓ INFORMATIVA DELS TRESCS DE SETMANA SANTA AL MARROC I ESLOVÈNIA

SECCIÓ DE MUNTANYA

Presentació del trescs de Setmana Santa al pic N'Goun (4.071 m), a la serralada de l'Atlas (Marroc), i als Alps Julians i el parc nacional del Triglav (Eslovènia).

A CURA DE: Ferran Alexandri (Marroc) i Pau Quesada (Eslovènia).

LLOC: en les sales comunitàries de les seccions. Ens reunirem en 2 sales, segons cada viatge.

HORA: 19:30

DIJOUS 26 DE NOVEMBRE

139 ANIVERSARI DEL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

Per commemorar el 139è aniversari del Centre Excursionista de Catalunya es farà un dia de portes obertes al nostre nou Centre de Formació, al carrer de Sant Pere Més Alt, 29.

A les 19:00, i al nostre estatge social, es farà l'acte commemoratiu a la sala d'actes, amb la presentació a cura del president, el Sr. Josep M. Puente. Tot seguit, el Sr. Miquel Rafa, director de Territori i Paisatge de la Fundació la Caixa, pronunciarà la conferència "Els reptes mediambientals en una Catalunya independent".

Posteriorment, s'atorgarà el Premi Columna al nostre consoci Josep Nuet i Badià per la seva contribució a l'estudi de la botànica, i per la publicació dels seus treballs i guies.

Després d'aquests actes institucionals, el Centre oferirà un refrigeri als socis i autoritats. (Cal que truqueu al telèfon 933 152 311 per confirmar la vostra assistència).

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

A partir de les 18:30, preparació de les sessions de treball de camp i sessions especials sobre temes de botànica.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS 30 DE NOVEMBRE

ESPUJ

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Documental d'Anna Soldevila (60 min, 2012). Durant segles res no canviava en aquest poble pirinenc. Arriba la despoblació. Els que queden, menys de cent, es resisteixen a marxar a la ciutat. De sobte es posa en marxa la construcció d'un complex turístic amb camp de golf, pista d'esquí, *spa wellness* per a més de 5.000 persones, amb 8 hotels i 2.200 aparcaments. El 2008 esclata la bombolla immobiliària. Com a testimonis d'un mal fer han quedat els murs de formigó, els apartaments a mig construir i les torres de ferro.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30



Wikipedia.org

CAMPIONAT D'ESQUÍ ALPÍ PER A VETERANS

Com cada any, aquesta temporada se celebrarà el Campionat d'esquí alpí per a veterans i per a esquiadors més grans de 30 anys. Les bases per participar les oferim quan es publiquin en el programa de curses de la FEEC.

Si voleu més informació, podeu trucar el soci Josep M. Duran (☎ 607 664 628), participant que va quedar campió d'Espanya de Super Gegant i Slalom Gegant a Baqueira-Beret la passada temporada.

111 ANIVERSARI DE LA SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

El dimarts 15 de desembre celebrarem el 111è Aniversari de la Secció de Fotografia del CEC, en una trobada al local social a 2/4 de 8 del vespre. Donarem més detalls pròximament.

CONCURS MUNDIAL UNICA 2015

Els 4 vídeos del programa que han representat Espanya en aquest certamen de cinema a Sant Petersburg (Rússia) del 5 al 13 de setembre passat, han merescut ser premiats: medalla d'or i premi del jurat (ex-aequo) per *Silencios*, de Jesús Méndez Cestero; plata i premi al millor guió a *Porsiemprejamón*, de Ruth Díaz, i diplomes d'honor per *Un lugar mejor*, de Moisès Romera i Marisa Crespo, i per *It girl*, d'Oriol Puig. Enguany hi participaven un total de 138 films de 27 estats.

Per mantenir l'esperit amateur, enguany s'han incrementat les restriccions del reglament per participar en aquesta trobada internacional. Malgrat tot, els podem considerar uns bons resultats pels quals felicitem al nostre jurat seleccionador i a tots els cineastes d'Espanya que participen i fan possible cada any un programa premiat.

Més informació a:

www.unica-web.com

ELS CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

INSCRIPCIONS OBERTES

CURS DE CARTOGRAFIA DIGITAL I GPS AL PC

SESSIONS TEÒRIQUES: 2, 4, 9, 11 i 16 de novembre.

SORTIDA PRÀCTICA: 14 de novembre.

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 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 un anàlisi detallat i complet de com ha transcorregut l'activitat.

PLACES: mínim 12.

INSCRIPCIONS: fins al dia 1 de novembre.

PREUS: 94 € socis CEC (115 € resta d'inscrits).

CURS DE FOTOGRAFIA DE PAISATGE

SESSIONS TEÒRIQUES: 24 de novembre de 2015

SORTIDES PRÀCTIQUES: 28 i 29 de novembre de 2015

OBJECTIUS: un curs per aprendre els principals coneixements tècnics i creatius de la fotografia de paisatge.

PLACES: mínim 5, fins a un màxim de 10.

INSCRIPCIONS: fins al 24 de novembre.

PREUS: 95 € soci CEC (116 € resta d'inscrits).

CURS D'ESCALADA ESPORTIVA NIVELL 1:

SESSIONS TEÒRIQUES: 25 de novembre.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 28 i 29 de novembre.

OBJECTIUS: 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 4, fins a un màxim de 6.

INSCRIPCIONS: fins al 25 de novembre.

PREUS: 134 € socis CEC

(165 € resta d'inscrits).



Trobareu més 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



Fem sortides durant tot l'any i per a tothom
Consulta el programa a www.cec.cat



AFCEC
ARXIU FOTOGRÀFIC DEL
CENTRE EXCURSIONISTA
DE CATALUNYA

RESERVA DE MEMÒRIA

imatges per a particulars
i publicacions

**PELS SOCIS
25%
DE DESCOMpte**
en còpies
fotogràfiques

AFCEC Arxiu Fotogràfic del Centre Excursionista de Catalunya
Paradis, 10 - 08002 Barcelona - 933 152 311 (Ext: 2009) - arxiufotografic@cec.cat

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

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

