



Butlletí

DESEMBRE 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

13 de desembre: la Cursa CEC-Collserola

El Centre Excursionista de Catalunya, per celebrar els 25 anys de la cursa de muntanya CEC-Collserola, afegeix un nou recorregut, una **marató** (42 km, +2.050 m), que esperem que estigui al nivell dels corredors més preparats i exigents.

Els altres dos recorreguts, la **mitja marató** (22 km, +780 m) i la **cursa curta** (13 km, +350 m) són els mateixos que en la darrera edició. La sortida i arribada es realitzarà a les instal·lacions esportives de l'Escola Sant Gregori, en el barri de Sant Gervasi i la Bonanova de Barcelona, futura porta d'accés al parc natural de la serra de Collserola, anomenada Bellesguard.

En la cursa curta, com l'any passat, s'hi pot participar individualment o per equips. Aquesta darrera modalitat està pensada per a tots aquells clubs, centres, entitats esportives i grups d'amics que practiquen el *running* i que han format equips per compartir una experiència diferent, sumar forces i passar-ho bé. El recorregut recorre els vessants nord i sud del parc, amb un desnivell de 350 m, molt assequible, que permetrà fer-la a un bon ritme.

Trobareu tota la informació, la manera d'inscriure-us, i també podeu descarregar els recorreguts a:

<http://collserola.cec.cat>

Surt l'edició de desembre de *Muntanya*, amb novetats per als socis i subscriptors

En el mes de desembre publiquem el darrer número de l'any de la revista *Muntanya*, el 914, que dediquem a l'esquí nòrdic, de cara a la temporada d'hivern que encetem.

Una de les propostes que hem pensat per al 2016 us convidarà a anar a la muntanya: "L'excursió del mes", una secció secció que ja s'ha convertit en un clàssic de cada número, recomana una sortida de baixa i mitjana muntanya per fer en un dia en algun indret poc freqüentat de la geografia de Catalunya.

És per això que des de la Redacció ens ha semblat adient d'oferir aquesta excursió en les activitats de sortides d'excursionisme d'aquest butlletí, de la mà del seu autor.

La primera d'aquestes sortides, la farem al mes de gener (sempre un mes després de cada edició), i se situarà a la serra de les Encantades (Solsonès). Us n'informarem amb temps.

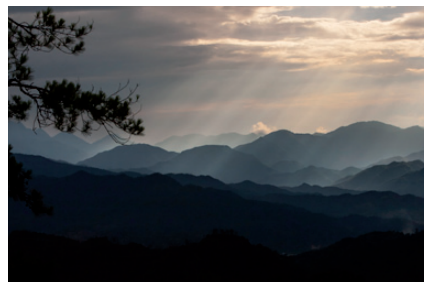


Objectiu muntanya: nou curs de fotografia

La revista *Muntanya* organitza per al 2016 una sèrie de cursos per aprendre a fotografiar persones a la muntanya, paisatges, plantes o animals.

La idea és projectar la secció "Objectiu muntanya" de la nostra revista amb els consells i trucs que ens va explicant el fotògraf Valentí Zapater, l'autor, per als socis del CEC i subscriptors que hi estiguin interessats.

El primer d'aquests cursos es farà el proper mes d'**abril del 2016**, amb el títol "**Mar de muntanyes**", que pretén ser un curs teòric i pràctic per aprendre



a fotografiar paisatges a contrallum, especialment cadenes de muntanyes que s'estenen fins a l'infinit.

Trobareu tota la informació i la manera d'inscriure-us a l'Escola de Muntanya del CEC (escola@cec.cat).

SORTIDES

EXCURSIONISME

DIJOUS 3 DE DESEMBRE

DE LA COLÒNIA GÜELL A SANT JOAN DESPÍ

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: Colònia Güell, parc Agrari, riu Llobregat, passera inundable, viaducte de l'Ave, Sant Joan Despí.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h 30 min.

VIATGE: amb FGC.

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

VOCALS: Núria Casals ☎ 651 593 770 / 936 543 001 kollserola@yahoo.es i Simone de Ridder ☎ 659 225 158 / 932 098 792 monettede@hotmail.com

DIUMENGE 6 DE DESEMBRE

L'HOSPITAL DE SANG, A LA SERRA DE L'OBAC

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: l'Alsina del Salari, coll de Tres Creus, la Porquerisa, coll de Tanca, Hospital de Sang, coll de Boix, coll de Garganta, coll d'Estenalles.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 30 min / Desnivell: +250 m, -250 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Àlex Costa i Hermes Soler.

DIMARTS 8 DE DESEMBRE

PR 161: SANT VICENÇ DELS HORTS SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Sant Vicenç, barri de Sant Roc, GR 92, pedra gravada, Montpedrós, plaça de les



Parets verticals a l'entrada del congost de Fraguerau.
(www.xinocanocaminades.blogspot.com)

Bruixes, riera de Torrelles, parc del Pi Gros, plaça de la Vila, Sant Vicenç.

NIVELL: *** certa dificultat. Temps: 5 h 30 min.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de Sant Vicenç dels Horts a les 8:54, el tren surt de Pl. Espanya a les 8:27 (533 Can Ros). Bitllet 2 zones d'anada i tornada.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE 12 DE DESEMBRE

EXCURSIÓ AL PARC AGRARI DEL BAIX LLOBREGAT

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (GDON)

ITINERARI: Sant Joan Despí, camps de fruiters i conreus d'horta, Can Comas, passarel·la de Cornellà.

NIVELL: ** fàcil.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: a l'estació de Sant Joan Despí (Renfe- línia R-4) a les 9:00 per sortir a les 9:30.

VOCALS: Carmina Coll i Núria Arnan, amb la col·laboració de Margarida Estaller.

NOTA: programa subjecte a possibles canvis. Consulteu el web o adreceu-vos a l'àrea d'atenció al soci. Cal portar el dinar.

DISSABTE 12 I DIUMENGE 13 DE DESEMBRE

NADAL A LA GARROTXA COMISSIÓ D'INFANTS

ITINERARI:

Dissabte: visita a la cooperativa la Fageda i passeig prop de Mas Pujou.

Diumenge: Santa Pau, Santa Maria de Fines- tres, castell de Finestres, Santa Pau.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivell: +700 m.

TROBADA: a les 14:00 del dissabte, dinats i preparats per entrar a la visita a la cooperativa.

VIATGE: amb cotxes particulars.

ESTADA: Mas Pujou, a Olot (MP).

VOCALS: Àgata Pedrerol.

NOTA: hi ha un itinerari alternatiu fàcil pel grup dels més petits.

DIUMENGE 13 DE DESEMBRE

CONGOST DE FRAGUERAU, ELS VENTADORS I PUNTA DELS PINS CARRASSERS

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: ermita de Sant Antoni, Cadolles Fondes, congost de Fraguerau, ermita de Sant Bartomeu, els Ventadors, punta dels Pins Carrassers, grau del Llop, ermita de Sant Antoni.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h 30 min / Desnivells: +850 m, -850 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Marià Bonvehí i Anna Garcès.

DEL CARDENER AL CIM DE LA VENTOLANA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: esplanada del Cavall, camí de Capdevila, cim de la Ventolana, Hostal del Vent, peu del tossal de l'Àliga, rasa de Capdevila, esplanada del Cavall.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivells: +750 m, -750 m.

NOTA: passem per llocs encinglerats amb camins precaris i poc definits, no aptes per gent amb vertigen.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Xavi Perramon i Josep Pérez.

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME	2
ALTA MUNTANYA	3
ESQUÍ NÒRDIC	4
VIES FERRADES	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

SORTIDES

EXCURSIÓ NÚM. 399:

AL VALLÈS ORIENTAL

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (EXFAVEPRO)

ITINERARI: entorn de Vallgorguina

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

TROBADA: a El 9 Casal (Església, 13, Vallgorguina), a les 9:30 per sortir a les 10:00.

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

SORTIDA DE TREBALL DE CAMP ERB

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Projecte de col·laboració amb el banc de dades de biodiversitat de Catalunya.

LLOC: Alt Penedès, sector de Can Cartró (Surbirats).

DIRECTORS CIENTÍFICS: Josep Nuet i Valentí González.

DIJOUS 17 DE DESEMBRE

EL COGULLÓ DE CAL TORRE

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: Castellfollit del Boix, cogulló de Cal Torre, Sant Miquel de Grevolosa, Santa Cecília de Grevolosa i retorn pel mateix camí.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: +320 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 10:00 del matí, al bar El Centre de Castellfollit del Boix. El bar es troba al centre del poble.

VOCALS: Pere Xirinacs ☎ 932 185 609 / 667 245 961 perespe@gmail.com i Ramon Serra ☎ 932 191 671 / 652 431 267 serrariba@gmail.com

DISSABTE 19 DESEMBRE

LA VALL DE RIALS

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Alella, la Vall de Rials, Alella.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Desnivells: +200 m, -200 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: rda. de Sant Pere / Urquinaona, a les 9:45.

INSCRIPCIONS: a partir del 2 de desembre.

VOCAL: Jordi Lucea ☎ 934 200 927 luceajordi@gmail.com

NOTA: es dinarà en un restaurant d'Alella per celebrar les festes nadalenques.

DIUMENGE 20 DE DESEMBRE

CAMINADA VALL DE LORD

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Valls (Guixers), Sant Cebrià, serra de Guisers, Sant Miquel, Santa Eulàlia, embassament, gorg de l'Olla, Valls.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Joan Manel Arrabal i Albert Gras.

DIMECRES 30 DE DESEMBRE

ELS DOS PANTANS DE COLLSEROLA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Sant Cugat del Vallès, visita de la biblioteca Gabriel Ferrater, Can Borrell, pantà de Can Borrell, serra de la Rabassada, viaducte d'en Ribes, fonts de la Rabassada i d'en Ribes, coll de la Vinyasa, fonts d'en Canet i de la Budellera, àrea de lleure de Santa Maria de Vallvidrera, pantà de Vallvidrera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 30 min.

VIATGE: en tren

TROBADA: estació FGC Pl. Catalunya / Pelai a les 8:30. Bitllet d'anada a Sant Cugat.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: aquesta és la darrera excursió de l'any. Hi ha l'opció de fer una excursió matinal.

DIJOUS 31 DE DESEMBRE

EL DARRER SOL DE L'ANY

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: funicular de Vallvidrera, ctra. de les Aigües, Vil·la Paula, turó d'en Cors, coll del Portell, Sant Pere Màrtir, coll del Portell, turó d'en Cors, collet de l'Espinagosa, carrer Mont d'Orsa, plaça de Vallvidrera, funicular de Vallvidrera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1 h 50 min / Desnivells: +284 m, -209 m.

VIATGE: amb tren i funicular.

VOCAL: Ignasi Nadal.

DIUMENGE 3 DE GENER DE 2016

TRES TURONS A BANDA I BANDA DEL RIU BESÒS

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Montcada Santa Maria, font de la Mitja Costa, turó dels Pins (179 m), turó de Montcada (273 m), riu Besòs, font del Tort, Sant Pere Reixac, turó de Mojà (239 m), Montcada i Reixac. Després anirem al parc de les Aigües i al Rec Comtal (+ 1 h).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 15 min.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe de Pl. Catalunya, a les 9:00. Bitllet d'una zona.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: aquesta és la primera excursió de l'any. Hi ha l'opció de fer una excursió matinal.

ALTA MUNTANYA

DIUMENGE 13 DE DESEMBRE

VOLTA ALS CIMS D'ULLDETER

SECCIÓ DE MUNTANYA

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

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

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Joan Ramon Montes i Marina Penkina.



Pic de la Dona, amb el Bastiments al fons. (Ferran Alexandri).

SORTIDES

ESQUÍ NÒRDIC

DEL 27 AL 30 DE DESEMBRE

CURSET DE NADAL A LA VALL D'ARAN

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

La zona és una base d'activitats ideal per a la pràctica de l'esquí de fons, l'esquí alpí i l'excursionisme amb raquetes.

ESTADA: Xalet de Saldarú (MP).

VIATGE: amb autocar.

VOCAL: Emília Viladoms.

VIES FERRADES

DIUMENGE 20 DE DESEMBRE

VIA FERRADA URQUIZA - OLMO SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Barcelona, Àger, Corçà.

NIVELL: ***** cal experiència específica / Temps: 4 h / Desnivells: +450 m.

NOTA: categoria K5 (1 desplom). Cal tenir bona forma física i experiència en vies ferrades. És indispensable haver fet el curs de ferrades o escalada en roca.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Joan Ramon Montes.

BTT / CICLOTURISME

DIUMENGE 13 DE DESEMBRE

LA VIA AUGUSTA SECCIÓ DE BTT/CT

ITINERARI: Girona, Fornells de la Selva, Sant Andreu de Salou, Caldes de Malavella, estany de Sils, turó de Sant Jordi, Sant Pere de Martorell, estació Maçanet, Massanes.

NIVELL: ** fàcil / Distància: 46 km / Desnivells: +300 m, - 300 m.

VIATGE: amb tren.

VOCAL: Francesc Estrada.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIJOUS 10 DE DESEMBRE

VISITA AL PALAU MARICEL I ELS TRESORS DEL CAU FERRAT SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: visita guiada al palau Maricel i visita lliure al Museu Cau Ferrat i Maricel.

VIATGE: amb tren o cotxes particulars.

TROBADA: a les 9:30 al bar Casa Vilalta, enfront de l'estació. Hi ha un tren que surt de Passeig de Gràcia a les 8:38 i arriba a Sitges a les 9:21.

VOCALS: Ramon Comellas ☎ 654 478 605 / 933 472 179 rcomellas@telefonica.net Josep M. Batlle ☎ 934 366 596 / 629 264 303



Via Ferrada Urquiza-Olmo (www.youtube.com)



Palau Maricel. (www.visitsitges.com)

batlleagell@gmail.com

NOTA: el preu de la visita és d'uns 8 €. Després hi haurà un dinar optatiu al restaurant Casa Reimundo.

DISSABTE 12 DE DESEMBRE

REPETICIÓ DE L'EXCURSIÓ A PEDRALBES DEL 10 DE DESEMBRE DE 1876

SECCIÓ DE MUNTANYA

SECCIÓ D' HISTORIA I ART

Primera activitat oficial de l'Associació Catalana d'Excursions Científiques.

VISITA: Reial Monestir de Santa Maria de Pedralbes. Conferència a cura d'Anna Castellano, conservadora en cap, i Carme Aixalà, documentalista, del monestir. Visita guiada a cura del personal del museu i rememorant la primera activitat de l'Associació Catalana d'Excursions Científiques.

TROBADA: Baixada del Monestir, 9 a les 9:45.

VOCALS: Ignasi Nadal i Lluís Willaert.

SORTIDA CULTURAL SORPRESA SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Tradicional sortida sorpresa.

VIATGE: amb autocar.

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

VOCAL: Mercè Falcó (tel.) 933 474 124

DIMECRES 16 DE DESEMBRE

PASSEJADA PER VILANOVA I LA GELTRÚ

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Passejada per la rambla de la Pau i la rambla Principal per veure les cases dels indians, la plaça de la Vila, visita de la biblioteca Joan Oliva i Milà. Coneixerem el barri de la Geltrú, la plaça dels Lledoners i el castell de la Geltrú. Dinar a Can Pahissa, casa modernista, ara llar d'avis; preu menú: 7,50 €

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe passeig de Gràcia a les 8:45, tren a les 8:59. Bitllet d'anada i tornada a Vilanova.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: opció de fer l'activitat matinal.

DIAMARTS 22 DE DESEMBRE

CICLE PASSEJADES PELS PARCS SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Passejada pels parcs de Josep M. Serra Martí, parcs de la Guineueta, central de Nou Barris, barri de Peguera, el turó de la Peira, conjunt històric del carrer Pere d'Artés, passatge Esperança i plaça de Can Sitjar.

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

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE 9 DE GENER DE 2016

MUSEU DE LA XOCOLATA SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita comentada al Museu de la Xocolata de Barcelona, amb esmorzar de xocolata amb melindros al mateix museu.

INSCRIPCIONS: a partir del dia 17 de desembre.

TROBADA: a la porta del Museu (Comerç, 36), a les 9:45.

VOCAL: Maria José Navarro ☎ 617 863 282

TRESCS DE LA SECCIÓ DE MUNTANYA

SETMANA SANTA 2016

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 – Tasgaïoualt (2.400 m). Nivell: ** fàcil / Temps: 6 h / Desnivell: +575 m.

Dimarts 22: Tasgaïoualt – 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, -1440 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: 10-15.

PREU: 1.180 €. El preu inclou: vols, taxes aèries, trasllats, allotjament, àpats, guia de muntanya, cuiner, personal de suport i material d'acampada.

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

PRIMER PAGAMENT: 300 € (a partir del 25 de novembre i fins al 7 de gener del 2016).



www.omegatour.net

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 – llac Bohinj – Bled. Nivell: ** fàcil / Temps: 5 h / Desnivell: +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 – Skocjan – 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: 12-15.

PREU: 1.600 €. El preu inclou: vols, taxes aèries, trasllats, allotjament, àpats (excepte sopars), guia de muntanya.

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

PRIMER PAGAMENT: 300 € (a partir del 25 de novembre i fins al 7 de gener del 2016).



www.summitpost.org

DEL 22 AL 28 DE MARÇ DEL 2016

RUTA PER LA CALÇADA DEL CID (MAESTRAT / TEROL)

Els camins del Cid és una ruta poc coneguda (5 etapes) que transcorre per els rius Pitarque, Cañada i Guadaloque, al cor de la comarca del Maestrat. Visitarem indrets com els Órganos de Montoro, roques considerades monument natural, o el poble de Las Cuevas de Cañart, al vessant sud de la serra de la Garrocha, una vila amb encant i molta història.

ITINERARI:

Etapa 1: Barcelona – Villarluengo.

Etapa 2: Villarluengo – Pitarque – Ojos del Pitarque – Pitarque. Situat a la serra de la Cañada, els ulls del Pitarque són unes vistoses surgències càrstiques que dibuixen un camí al llarg del barranc.

Etapa 3: Villarluengo – Cañada – Castillo del Cid – Cañada. El castell del Cid, és una fortificació que es troba al terme municipal de Fortanete, que molt pocs han contemplat.

Etapa 4: Villarluengo – Rio Guadaloque – Puente Natural – Ladruñan – Las Cuevas de Cañart. De les 4 etapes, és el dia més llarg amb una duració de 6 h 30 min aproximadament.

Etapa 5: Villarluengo – Órganos de Montoro – Puente del Vado – Villarluengo. Últim dia de menys duració, unes 3 h, per tal de poder tornar a Barcelona.

ALLOTJAMENT: en habitacions dobles a l'Hostal a Villarluengo (4 nits).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5-6 h (cada etapa) / Distància: 60 km (recorregut-travessa).

PREU: entre 600 € i 700 €, depenent dels inscrits.

VOCAL: Pepa Igartua / ☎ 669 544 623 / atenciosoci@cec.cat

PRIMER PAGAMENT: 100 € (a partir del 25 de novembre i fins al 7 de gener del 2016).



www.ungeologoenapuros.es

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIMECRES DIA 2 DESEMBRE

REUNIÓ DELS VOLUNTARIS PER LA CURSA DE COLLSEROLA

Reunió informativa per als voluntaris de la cursa de Collserola, a càrrec dels responsables de l'organització: Mari Nivera, Damià Pérez i Ridard Doderó. S'indicarà a cada voluntari la informació sobre la seva tasca, lliurament de mapes i documentació necessària i obrirem un torn de preguntes per esvaïr dubtes.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 20:00

DIJOUS 3 DE DESEMBRE

PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA D'ESQUÍ NÒRDIC TEMPORADA 2015-2016

ESQUÍ NÒRDIC

Es farà la presentació del programa per a la propera temporada amb la projecció de fotografies. Després oferirem un petit pisolabis.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DIJOUS 10 DE DESEMBRE

"ELS NENETS, PASTORS NÒMADES DE YAMAL (SIBÈRIA)"

A CÀRREC DE: Francesc Bailón, antropòleg, especialista en la cultura inuit.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30.

PRESENTACIÓ DE LES ACTIVITATS PER A L'ANY 2016

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

LLOC: estatge social

HORA: 19:00

NOTA: després farem un pisolabis; porteu coses per picar; el Centre us convida a la beguda.

DILLUNS 14 DE DESEMBRE

FÒRUM CINEMA: OSCARS BOJOS I MALATS (2015)

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Excelsos bojos i malats que han merescut un Oscar. Presentació de 80 min.

A CÀRREC DE: Raül Contel, cineasta.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30



DIMARTS 15 DE DESEMBRE

HOSPITALS DE SANG (1936-39) EN EL NOSTRE PAISATGE ACTUAL

DINAMITZACIÓ SOCIAL

Conferència amb projeccions.

A CÀRREC DE: Carles Hervás, metge i historiador.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DISSABTE 19 DE DESEMBRE

TALLER DE PARAFINAR SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

LLOC: al local del c/ Sant Pere Més Alt, 21)

HORA: de 10:00 a 14:00.

VOCAL: Antoni Ponce.

DIMECRES 23 DE DESEMBRE

CONCERT DE NADAL SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Tradicional concert de Nadal.

A CÀRREC DE: Coral Contrapunt.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

NOTA: en acabat farem un pisolabis. Porteu coses per picar; el Centre us convida a la beguda.

DIJOUS 3, 10 I 17 DE DESEMBRE

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS (ERB)

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.

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

FORMATS: DV en cinta i DVD-vídeo en discos. data límit: 8 de gener del 2016.

PREMIS: s'atorgaran medalles primeres, segones o tercers i d'estímul. Premi especial Josep-Jordi Queraltó al vídeo de viatges més creatiu. Premi especial de muntanya Jordi Pons a l'obra que millor mostri o enalteixi els valors de la muntanya, especialment en l'aspecte excursionista, però també en els de la natura, sociologia, ecologia, etc.

INSCRIPCIÓ: Trobareu la butlleta d'inscripció a la recepció del CEC i a la web.

DEL 9 AL 30 D'ABRIL DEL 2016

TRESC AL MAKALU ACOMPANYANT FERRAN LATORRE - EXPEDICIÓ MAKALU 2016

Aquest tresc s'organitza exclusivament per acompanyar Ferran Latorre en la seva aproximació al Makalu i viure els preparatius, les jornades i l'aclimatació prèvies al seu atac al Makalu (8.485 m), la cinquena muntanya més alta de la Terra.

ITINERARI:

Dia 1: Vol a Kàtmandu.

Dia 2: Kàtmandu.

Dia 3: Vol a Tumlingtar i 4x4 a Num.

Dia 4: Tresc a Seduwa.

Dia 5: Tresc a Tashigum.

Dia 6: Tresc a Kahonga.

Dia 7: Tresc a Dobato.

Dia 8: Tresc a Yangri Kharka Camp.

Dia 9: Tresc a Langmale Camp.

Dia 10: Tresc al camp base del Makalu.

Dia 11: Camp base del Makalu.

Dia 12: Camp base del Makalu.

Dia 13: Camp base del Makalu.

Dia 14: Tresc a Yangri Kharka.

Dia 15: Tresc a Dobato Camp.

Dia 16: Tresc a Tashigum.

Dia 17: Tresc a Seduwa.

Dia 18: Tresc a Tumlingtar.

Dia 19: Tumlingtar - Kàtmandu.

Dia 20: Kàtmandu.

Dia 21: Kàtmandu.

PRESENTACIÓ DEL TRESC: a cura de Ferran Latorre, a la sala d'actes del CEC el mes de febrer del 2016. (S'anunciarà el dia més endavant).

PREU: 2.990 € + 335 € (taxes aèries).

MÉS INFORMACIÓ: Tarannà Trekking

☎ 934 118 373 / trekking@taranna.com



Ferran Latorre amb el Makalu al darrera. (Ferran latorre)

ELS CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

INSCRIPCIONS OBERTES

CURS INTENSIU D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA

SESSIONS TEÒRIQUES: 21 de desembre.

SORTIDA PRÀCTICA: del 27 al 30 de desembre.

OBJECTIUS: adquirir coneixements i capacitats per fer amb seguretat ascensions amb esquís de muntanya de baixa i mitjana dificultat de forma autònoma.

PLACES: 6.

INSCRIPCIONS: fins al dia 21 de desembre.

PREUS: 173 € socis CEC / 213 € resta d'inscrits.



CURS INTENSIU D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ NÒRDIC

SESSIONS TEÒRIQUES: 22 de desembre.

SORTIDES PRÀCTIQUES: del 27 al 30 de desembre.

OBJECTIUS: adquirir coneixements bàsics d'esquí nòrdic.

PLACES: 6-8.

INSCRIPCIONS: fins al dia 22 de desembre.

PREUS: 164 € socis CEC / 202 € resta d'inscrits.



CURS INTENSIU D'INICIACIÓ A L'ALPINISME

SESSIONS TEÒRIQUES: 23 de desembre.

SORTIDES PRÀCTIQUES: del 27 al 30 de desembre.

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

PLACES: 4-16.

INSCRIPCIONS: fins al dia 23 de desembre.

PREUS: 237 € socis CEC / 291 € resta d'inscrits.



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.



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

SEGUEIX TOTES LES NOVETATS I CURIOSITATS DE L'ESCOLA

www.facebook.com/escolaiguies.cec

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

