



Butlletí

ABRIL 2016

PER ALS SOCIS

Centre Excursionista de Catalunya / Club Alpí Català

Paradís, 10
08002 Barcelona
Tel.: 933 152 311
cec@cec.cat

www.cec.cat

● Fundat l'any 1876 ● Entitat declarada d'utilitat pública ● Placa al Mèrit Olímpic 2007 ● Premi Nacional de Medi Ambient 2001 ● Medalla de la UNESCO 1999
● Creu de Sant Jordi 1983 ● Premi d'Honor Jaume I 1981 ● Medalla d'Or de la Ciutat de Barcelona 1976 ● Medalla de Plata al Mèrit Turístic 1966

Diada de Sant Jordi 2016

El dissabte 23 d'abril celebrarem a la sala d'actes del **Centre Excursionista de Catalunya** la tradicional Diada de Sant Jordi. En aquesta jornada de reivindicació de la cultura catalana, hem considerat oportú afegir-nos als actes commemoratius de l'Any Lull 2015-2016. És per això que el filòleg i lul·lista Pere Villalba i Varneda pronunciarà una conferència sobre Ramon Llull, un dels escriptors i pensadors més destacats de l'edat mitjana.

Així mateix, com cada any, en el decurs d'aquesta diada, lliurarem les insígnies de platí, or i argent als socis que fa 75, 50 i 25 anys que són membres del nostre club.

SOCIS GUARDONATS AMB LES INSÍGNIES DEL CEC



75 anys (insígnia de platí)

Pere Nolasac Acarín Tusell
Mariona Lluich Soriano
Francesc Orfila García
Montserrat Orfila García
Antoni Puig Planas
Sofia Ventosa Palanca



50 anys (insígnia d'or)

Montserrat Andreu Mester
Joaquim Bofill Ferré
Josep M. Camarasa Castillo
Daniel Cardona Pera
Josep Casanellas Mila
Victor Domènech Alberdi
Josep M. Ferrer Garrido
Joaquín Folch Corachan
Rafael Fuster Camps
Josep M. Macip Gich
Albert Oliver-Rodés i Sen
Josep Pagans Montsalvatge
M. Victòria Riba Dalmau

Carles Ribera Almerge
Joan Ribera Alsina
Antoni Ricart de Mesones
Maria Sala Serra
Pere Santanach Prat
Montserrat Targa Torrents
Joan Valls Bofarull
Albert Vernet i Matheu



25 anys (insígnia d'argent)

Benito Alba Rico
J. Bernat Andreu Santandreu
Lluís Antoja Gusi
Xavier Arquerons Artigot
Francis Auderset
Ton Barnils Carrera
Xavier Beltrán Ballera
Gabriel Bohigas i Anguera
F. Xavier Campmany Macià
Jaume Canet Capeta
Joan Carcereny Niñerola
Silvia Casino Ricart
Pilar Clanxet Wust
Joan Comas Poch
Santiago del Castillo Jaén
Montserrat Domech Caravaca
Mateo Espinal Morales
Marilú Figueras Vital
Ignasi Forcada i Salvadó
Bruno García del Blanco
Guillermo García del Blanco

Ester García Pascual
M. Jesús Gómez Concha
Rosa Guinart Mitja
Mariona Gurri Roma
Victòria Izard Badia
Xavier Junquera Segarra
Ricard Martínez Pidevall
Eulàlia Mestres Rodon
Francesc Monsonís Bell-Lloch
Raimon Monterde Alberich
Berta Moreno Aventin
Juan José Moro González
Kevin Murray
Marian Navarro Navarro
Núria Navas Subira
Antoni Padilla Tura
Francesc Paloma Bertran
Pere Parera Casanovas
Montserrat Parera Rodríguez
Albert Pons Vives
José Manuel Roldán González
Joan Romaní Flaquer
Àlex Sala Mila
Joan Sánchez Pujol
Josep Ignasi Sans Gascón
Germinal Sans Moreno
Laia Sans Moreno
Joan Serra Casals
Josefa Subirà Tarruella
Josep M. Tello Aragay
Anna Torné Jordà
Ivan Torné Jordà
Bernat Torras Navarro
Albert Torras Pérez
Lourdes Vallvé Cordomí
Robert Vergé Font

PROGRAMA D'ACTES

11:00 Obertura dels actes, amb la intervenció de Josep M. Puente, president del Centre Excursionista de Catalunya.

11:30 Conferència: "Ramon Llull, escriptor i filòsof de la diferència", a cura de Pere Villalba i Varneda, doctor en Filologia Clàssica i membre del Raimundus Lullus Institut.

12:30 Lliurament de les insígnies de platí, or i argent en homenatge als socis que compleixen 75, 50 i 25 anys de fidelitat a la nostra entitat.

13:30 Cloenda i aperitiu.



SORTIDES

EXCURSIONISME

DISSABTE 2 D'ABRIL

GR 92: SANT VICENÇ DELS HORTS – SANTUARI DE BRUGUERS

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Sant Vicenç dels Horts, Sant Roca, coll de Querol, Sant Climent de Llobregat, collada de Can Bori, riera de Sant Llorenç, font de Miracle, santuari de Bruguers, Gavà.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivells: +430 m, -190 m.

VIATGE: FGC, Renfe.

VOCAL: Albert Gras.

ANEM A PASTURAR I A VEURE CIRERERS EN FLOR A SANT BOI DE LLOBREGAT

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: muntanya de Sant Ramon, on coneixerem la feina de pastor; acariciarem els xais i tastarem un formatge artesà. Preu: 2 €. Després farem una caminada per veure els cirerers en flor.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC Molí Nou-Ciutat Cooperativa a les 8:00. El tren surt de Pl. Espanya a les 7:47 (L8 Molí Nou). Bitllet d'una zona, serveix la T10 o T4.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar. Places limitades.

DIUMENGE 3 D'ABRIL

RUTA AL SANTUARI DE SANTA MARIA DE VIDABONA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: la Barricona (a 2 km aprox. de Ri-

poll), cases de l'Oriola, collet de la Llebre, cases de l'Adroguer, coll del Camp Roig, coll d'en Batista, coll de les Saleres de Vidabona, Santa Maria de Vidabona, roques Blanques, turó del Padrí, pont de Baix, pont de Rivamala (a la carretera entre Sant Joan de les Abadesses i Ripoll).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h 50 min / Desnivells: +550 m, -500 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Anna Garcés i Pilar Casals.

ALTAFULLA – PEDRERA DEL MÈDOL

COMISSIÓ D'ACTIVITATS PER A INFANTS

ITINERARI: desembocadura del riu Gaià, sèquies del Gaià, Ferran, pedrera del Mèdol.

TROBADA: a les 10:00 al Club Marítim Altafulla.

TRANSPORT: amb cotxes particulars.

NOTA: cal dur l'esmorzar; està previst dinar al restaurant La Torreta.

DIMECRES 6 D'ABRIL

DEL TURÓ DE MONTGAT

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: turó de Montgat, platges i port de Badalona, tèrmica del Besòs, desembocadura del riu Besòs, platja i port de Sant Adrià, parc del Fòrum, passeig Marítim, passeig Joan de Borbó, moll de la Fusta, portal de la Pau.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe Pl. Catalunya a les 8:45; el tren surt a les 9:00. Bitllet d'una zona, serveix la T10.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS 7 D'ABRIL

CIRERERS EN FLOR: EL PI DE CAN CARTRÓ

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: colònia Güell, can Salgado, pi de can Cartró (338 m), creu de Querol, camí vell de Torrelles, Santa Bàrbara de Llor, colònia Güell.

NIVELL: **fàcil / Temps: 3 h 15 min / Desnivell: +300 m, -300 m.

VIATGE: FGC.

TROBADA: estació FGC Colònia Güell a les 9:15. El tren surt de Pl. Espanya a les 8:52 (S8) Martorell. Bitllet de 2 zones.

NOTA: dinar opcional a l'Ateneu de la Colònia Güell. Preu del menú 9,50 €.

VOCAL: Núria Casals ☎ 651 593 770
kollserola@yahoo.es

DIUMENGE 10 D'ABRIL

L'ARGENTERA, PORTELL DE TRUCAFORT I CASTELL D'ESCORNALBOU

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: l'Argentera, portell del Peiró, portell del Trucafort, coll Roig, corral de Baldi-

ri, coll Rodó, coll de la Desenrocada, castell d'Escornalbou, l'Argentera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Desnivells: +510 m, -280 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Hermes Soler i Montse Giménez.

TRES TURONS I QUATRE PINS: DE CALDES DE MONTBUI A GALLECS I MOLLET DEL VALLÈS

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Caldes de Montbui, torre Marimós, can Valls, Palaudàries, can Pasqual, bosc de Ca n'Arimon, Santa Maria de Gallecs, riera de Gallecs, Mollet, parc dels Pinetons, Mollet, parc dels Colors, Mollet, rambla Nova, Mollet, estació Mollet, Sant Fost.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivells: +305 m, -448 m.

VIATGE: amb transport públic.

VOCAL: Ignasi Nadal.

VOLTA ALS TURONS DE LA PLANA AUSETANA

EXFAVEPRO

ITINERARI: volta als turons de la plana ausetana i visita a la col·lecció d'estrís del camp de la casa pairal Mas el Colomer de Tona.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 2 h.

TROBADA: al bar restaurant Les 4 carreteres de Tona, a les 9:30 per sortir a les 10:00.

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

SORTIDA DE TREBALL DE CAMP - EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

FitoCAT - Projecte de col·laboració amb el Banc de Dades de Biodiversitat de Catalunya.

LLOC: Osona, Sector de Lluçà.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Valentí González i Josep Nuet.

DIMECRES 13 D'ABRIL

ELS 1.000 m DEL DIMECRES: PUIG DE BASSEGODA (1.373 m)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Sadernes, pont d'en Valentí, vall de Sant Aniol, gorges d'en Suvi, Citró i del Prat, Serrat de Saiol, can Principi, coll de Principi, pla de la Bateria, puig de Bassegoda, coll de Riu, ca n'Agustí, Sant Feliu de Riu, pont d'en Valentí.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Dolors Gurri i Hermes Soler.

DISSABTE 16 D'ABRIL

OCÀS DEL SOL AL MATAGALLS: OBSERVACIÓ ASTRONÒMICA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: coll Formic, pla de la Barraca, turó Gros, coll del Llop, Matagalls.

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME	2
ALTA MUNTANYA	4
VETERANS	4
BTT	4
ESQUÍ DE MUNTANYA	4
CAIAC	4
SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES	4
TRESCS	5
VACANCES D'ESTIU	5
ALTRES ACTIVITATS	6
ELS CURSOS DE L'EMCEC	7

SORTIDES

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Desnivells: +588 m, -588 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: M. José Navarro i Fran Campos.

NOTA: sortida al vespre per anar a veure l'ocàs del sol. Berenar-sopar al Matagalls. Farem una observació astronòmica (el vocal portarà telescopi).

DISSABTE 16 I DIUMENGE 17 D'ABRIL

LA LÍNIA P: LA CERDANYA FORTIFICADA (1)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: visita guiada al parc dels Búnquers de Martinet i Montellà + recorregut.

Diumenge: Aristot, ermita de Sant Joan, búnquer del Roc de l'Àliga, Muser, Martinet.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 45 min; 5 h 30 min / Desnivells: +600 m, -600 m.

PERNOCTACIÓ: refugi Pere Carner de la Molina (MP).

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Ramon Ribas i Jordi Lucea.

NOTA: visita al parc dels Búnquers + itinerari de 45 minuts 2,6 km. Anada: Martinet / parc dels Búnquers / camí ral / búnquers del Cabiscol del Parc de Martinet.

DIUMENGE 17 D'ABRIL

XXXIX EMBARDISSADA SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: sortida i arribada a Beuda, donant una volta al santuari de la Mare de Déu del Mont.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6-7 h / Desnivells: +1.200 m, -1.200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Josep Pérez.

PUIG DE LES AGULLES (GARRAF)

COMISSIÓ D'ACTIVITATS PER A INFANTS

ITINERARI: GR 92, ermita de Bruguers, roca Foradada, castell d'Eramprunyà, cova de la Mare de Déu de Bruguers (opcional), puig de les Agulles.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: +480 m.

TROBADA: a les 9:30 a l'Ermita de Bruguers, (km 4.7 carretera BV-2041 de Gavà a Begues).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Anna Sierra Vinuesa ☎ 696 416 977 asierravinuesa@gmail.com / Albert Vidal Martí ☎ 692 618 955 vidalmarti.albert@gmail.com

NOTA: per anar a la cova de la Mare de Déu de Bruguers hem d'arribar per un pas equipat amb un cable, força aeri, però segur. No obstant, pels nens molt petits, o si es pateix de vertigen, es pot obviar aquest tram dividint-nos en un grup que baixi a la cova i un altre que continuï cap al castell, on ens retrobarem tots per pujar al puig de les Agulles.

DIJOURS 21 D'ABRIL

SANT JAUME DE FRONTANYÀ SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: recorregut circular pel PRC 51

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Desnivell: +320 m, -320 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 10:00 al restaurant Casa Blanca de Sant Jaume de Frontanyà.

VOCALS: Ramon Serra ☎ 652 431 267 i Pere Xirinacs ☎ 667 245 961

DIUMENGE 24 D'ABRIL

LES FONTS DEL MATAGALLS SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: coll Formic, Matagalls, Sant Marçal.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivells: +565 m, -640 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Jordi Canosa i Montse Giménez.

VOLTANT PER AIGUAFREDA SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Aiguafreda, font dels Enamorats, gorg de la Sort, la Frau, Mauralla de Mongròs, Afrar del Rourell, Casademunt, la Collada, dolmen de Can Serra de l'Arca, Casanoves, Aiguafreda.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Desnivells: +900 m, -900 m.

VIATGE: amb tren.

VOCALS: Marià Bonvehí i Merce Alguero.

DEL BOSC BONIC DE SANTA MARIA DE MARTORELLES FINS A LES VINYES D'ALELLA SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Santa Maria de Martorelles, fonts Sunyera, de Sant Domènec i el Ca, de la Teulla, turó de Galzeran (485 m), dolmen de Castelltur, fonts del Safareig, dels Eucaliptus, de l'Esquerda, del Fonoll, urbanització Mas Coll, Alella.

VIATGE: amb tren i autobús.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 45 min / Desnivell: +300 m, -400 m.

TROBADA: estació Renfe Passeig de Gràcia a les 8:20; tren a les 8:35. Bitllet d'anada a Mollet-Sant Fost.

VOCAL: Núria Casals.

DIMECRES 27 D'ABRIL

COLLSEROLA: LA FONT DE LA VERGE SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: font del Gos, font d'en Gras, torrent de Fondenills, portell de Valldaura, font d'en Güell, font de can Cerdà, font de la Verge, capella de la Verge de Lourdes, can Cerdà, pou de Can Coll, torrent de can Codina, parc de la Riera, Cerdanyola.

VIATGE: amb transport públic.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 30 min.

TROBADA: estació metro Mundet L-3 (verda) a les 9:00.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: cal portar esmorzar (no hi ha cap bar al començament de l'excursió) i dinar.

DIJOURS 28 D'ABRIL

ELS EMPEDRATS DE BAGÀ SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: PR-C 125, cal Cerdanyola, aula de natura la Salle, bullidor de la Llet, congost dels Empedrats, gorja d'Escriu, refugi Sant Jordi, font del Faig, pas de Galligans, pas del Boixader, coll de la Pelosa, cal Cerdanyola.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6-7 h / Desnivell: +800 m, -800 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 9:00 al restaurant ca l'Asensi (Ptge. Comerç, 48, de Guardiola de Berguedà).

VOCALS: Emili Rosell ☎ 629 753 643 emili.rosell@gmail.com / Jaume Jornet ☎ 661 977 850 jaumejornet@mcultural.com

DISSABTE 30 D'ABRIL

ROC DEL COMPTADOR SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: la Vajol, castell de Cabrera, Mare de Déu de les Salines, coll dels Pous, el Moixer, roc del Comptador, coll dels Pous, Mare de Déu de les Salines, la Vajol.

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

VIATGE: amb autocar.

VOCAL: Bernat Llamazares.

LES ESGLÉSIES DEL MONTNEGRE SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Hortsavinyà, can Portell, coll de Can Benet, Santa Maria de Montnegre, font de Santa Maria, turó Gros, coll de Basses, Sant Martí de Montnegre, font de la Brinxà, coll de Can Benet, Hortsavinyà.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació Fabra i Puig a les 7:30.

VOCALS: Jordi Lucea i Joan Manel Arrabal ☎ 934 200 927 luceajordi@gmail.com

NOTA: cal portar esmorzar, dinar i bastons.

DIUMENGE 1 DE MAIG

SANT MIQUEL DE GALLIFA I ELS MUNT

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: el Serradet (Sora), can Solallong, Sant Miquel de Gallifa, collada de Nou Torre, santuari dels Munts i Sant Boi de Lluçanès.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h 30 min / Desnivells: +450 m, -450 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Alexandre Costa i Ignasi Nadal.



SORTIDES

EL CONGOST DE MU

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Alòs de Balaguer, castell d'Alòs, cabana del Poll, mirador de Panyalta, barranc del Palomar, pont Penjat, aiguabarreig, pont penjat, estret de Mu, Alòs de Balaguer.

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

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Hermes Soler i Montse Giménez.

CALELLA- SANT POL PEL CAMÍ DELS Francescos

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Calella, riera de Capaspre, coll de l'era d'en Mora, turó de Galinons, camí dels francescos, masia de can Calella, masia del Morer, platja del Morer, la Platjola, Sant Pol. Després de dinar farem una passejada per Sant Pol per veure les mostres més significatives del seu patrimoni local.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min / Desnivell: +400 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: Renfe Pl. Catalunya a les 8:00; tren 8:17. Bitllet d'anada i tornada a Calella.

VOCAL: Núria Casals

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE 9 I DIUMENGE 10 D'ABRIL

PIC DE MONESTERO

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Espot, refugi Josep M. Blanc.

Diumenge: pic de Monestero (2.877 m), Espot.

NIVELL: ***** cal experiència específica / Temps: 4 h; 9 h / Desnivells: +970 m; +565 m. pernoctació: Refugi Josep M. Blanc (MP)

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Emili Rissech i Susana Morán.

VETERANS

DISSABTE 2 D'ABRIL

CAMÍ DE RONDA: CALES I PLATGES DE LA COSTA BRAVA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: camí de Ronda per cales i platges de la Costa Brava, entre Sa Marina de Sant Feliu de Guíxols i Platja d'Aro, passant per la Miranda de les Triadores, cala de Sant Pol, amb les seves cases modernistes, S'Agaró, sota els Jardins i Llotja de Senya Blanca (cala del Barco), menhir de Cala Pedrosa, platja de Sa Conca, sa Marina de platja d'Aro, Platja d'Aro, roca del Cavall Bernat, ruïnes romanes de ciutat Palou, cala Rovira, cala Petita i cala del Pi.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min / Desnivells: +70 m, -70 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Rda. Universitat, 11 (Balmes) a les 7:45 per sortir a les 8:00.

VOCALS: Lluís Peix, Toni Muñoz i Lluís Willaert.

NOTA: dinar opcional de restaurant preu 16,50 €. No caminadors, visita al monestir fortificat de Sant Feliu, el Museu Municipal, l'ermita de Sant Elm, el casc urbà (Can Patxot, casino, etc.). A la tarda, tots plegats visitarem el Museu de la Casa Màgica del Mag Xevi, amb una demostració de màgia.

BTT

DIUMENGE 3 D'ABRIL

RIERA DE MERLES

SECCIÓ DE BTT/CT

ITINERARI: Sant Jaume de Frontanyà, Sant Esteve de la Riba, Pont del Solà, l'Hostalet, cobert de Puigercós, pont de les Heures, molí de Vilalta, Santa Maria de Merlès, Sant Andreu de cal Pallet, Puig-reig.

NIVELL: ** fàcil / Distància: 55 km / Desnivells: +300 m, -300 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCAL: Francesc.

DIUMENGE 17 D'ABRIL

PER TERRES DE LA BATALLA DE L'EBRE

SECCIÓ DE BTT/CT

ITINERARI: Gandesa, Corbera d'Ebre, Villalba dels Arcs, la Fatarella, Corbera d'Ebre, Gandesa.

NIVELL: *** certa dificultat / Distància: 47 km / Desnivells: +600 m, -600 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Fernando L. Mompó.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DISSABTE 23 I DIUMENGE 24 D'ABRIL

PIC DE MARBORÉ

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: refugi de Góriz, per la serra Custodia. **Diumenge:** pic de Marboré.

NIVELL: ***** cal experiència / Temps: 3 h; 9 h / Desnivells: +519 m, -319 m; +1.052 m, -1.052 m, +519 m, -319 m.

PERNOCTACIÓ: refugi de Góriz (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Àlex Montoliu.

CAIAC

DIUMENGE 24 D'ABRIL

PLATJA DE TAMARIU, COVA D'EN GISPERT I AIGUABLAVA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: platja de Tamaru, Aigua Xelida, cala

Llarga, cala Ventosa, cala Marquessa, cova del Bisbe, cova d'en Gispert, Aiguablava. Tornada a Tamaru.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4-5 h.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Dolors Gurri i Ignasi Vidal.

NOTA: cal saber nedar. Cal portar jaqueta impermeable, banyador, samarreta tèrmica, protecció solar, ulleres de sol, gorra, calçat adient, beguda per hidratar-se, frontal. El caiac de travessia, pala, armilla i casc estan inclosos en el preu. També el curset d'iniciació.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DISSABTE 9 D'ABRIL

MUSEU MARÍTIM DE BARCELONA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita guiada a l'edifici de les Drassanes i per

lliure a l'exposició 7 vaixells i al Baluard.

INSCRIPCIONS: fins al 7 d'abril.

TROBADA: porta d'entrada (Pg. Josep Carner, cantonada portal de la Pau), a les 9:45. Metro Drassanes L-3 (verda). Autobusos línies 14 – 59 – 64 i 91.

VOCAL: Maria José Navarro ☎ 617 863 282 mjnaes@gmail.com

NOTA: cal anar amb calçat còmode.

DIUMENGE 10 D'ABRIL

CICLE PASSEJADES PELS PARCS EL PARC DE VALLPARADÍS DE TERRASSA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Passejada pel parc del Nord i el parc de Vallparadís. Torrent de les Bruixes, esglésies de Sant Pere, visita al castell cartoixa de Vallparadís, casa Baumann, el Llac, les Hortes Velles, torrent de la font d'en Sagrera.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: FGC Pl. Catalunya / Pelai a les 8:45. Bitllet a Terrassa Estació del Nord.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: hi ha la opció de quedar-se a dinar al parc.

DIJOURS 14 D'ABRIL

SORTIDA ALS VILARS D'ARBECA

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: autovia A2 a Lleida, fins a Bellpuig, després C-233 fins a Vilanova de Bellpuig i continuar fins a Arbeca

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 9:45 al restaurant La Placeta (plaça de l'Església, 7, d'Arbeca).

VOCAL: Francesc Granada ☎ 933 408 321 / 606 716 842 isabelsancholi@gmail.com

NOTA: entre la visita al poble vell i al jaciment dels Vilars, unes 2 h aproximadament. Confirmar si dinareu al mateix lloc de l'esmorzar (Preu menú: 11 €).

SORTIDES

DISSABTE 16 D'ABRIL

EMPÚRIES

Visita guiada al jacimet arqueològic d'Empúries i visita al museu. A la tarda visitarem el poble de Sant Martí d'Empúries.

TROBADA: Pl. Catalunya/Rivadeneira, a les 6: 45.
VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124 i August Bernat ☎ 932 378 537

NOTA: el preu de la visita guiada és de 7,60 €. Dinar opcional al restaurant La Terrassa de Sant Martí d'Empúries (19 €).

DIMECRES 20 D'ABRIL

LA LÍNIA DE METRO L-9 SUD SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Coneixerem la nova línia de metro L-9 Sud que, amb 15 estacions i un total de 20 km transcorre pels municipis de Barcelona, l'Hospitalet i el Prat fins a l'aeroport. Baixarem a l'estació de Cèntric per visitar l'Espai Cultural Cèntric i la Biblioteca Antonio Martí.

TROBADA: andana estació metro Zona Universitària, L-3 (verda), a les 10:00.

VOCAL: Núria Casals.

DIVENDRES 22 D'ABRIL

CASA LLOTJA DE MAR SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita a la seu cooperativa de la Cambra de Comerç de Barcelona. Activitat gratuïta.

INSCRIPCIONS: a partir de l'11 d'abril.

TROBADA: a la porta al Pg. d'Isabel II, nº 1, a les 15:45.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

DISSABTE 7 MAIG

SANTA COLOMA CERVELLÓ: COLÒNIA GÜELL I MERCAT DE PAGÈS

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita guiada a la colònia tèxtil i a l'església modernista. Com que és dissabte, hi haurà mercat de pagès.

INSCRIPCIONS: del 10 d'abril al 5 de maig.

TROBADA: FGC Pl. Espanya a les 8:40 h, sortida a les 8:58.

VIATGE: amb FGC.

VOCAL: Maria José Navarro ☎ 617 863 282
mjnaes@gmail.com

NOTA: cal anar amb calçat còmode.

DIUMENGE 15 DE MAIG

LA CASA BELL-RACÓ D'ARGENTONA SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART / SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Visita guiada i comentada per la seva propietària, la Sra. Naves. Es visitarà la planta noble, les estances del servei, la cúpula amb els vitralls de Josep M. Sert i els jardins.

INSCRIPCIONS: a partir del 25 d'abril.

TRESCS

VACANCES D'ESTIU

DEL 17 AL 30 D'AGOST

TRESC AL KIRGUIZISTAN SECCIÓ DE MUNTANYA

A la sorprenent regió de Pamir-Alay els cims de les muntanyes són dels més alts del món. A la zona del famós pic Aksú (5.365 m) farem el nostre tresc. Abans d'acabar el viatge, també visitarem la regió del cim Lenin (7.134 m), que podrem observar des del camp base (a 3.600 m), des d'on farem alguna excursió.

ITINERARI:

17 d'agost: vol Barcelona - Oix (Kirguizistan).

18 d'agost: Visita a Oix, la segona ciutat més gran del Kirguizistan.

19 d'agost: trasllat per carretera Oix - Uzgarish (290 km / 7 h).

20 d'agost: Uzgarish - camp 1 (2.100 m). Temps: 6-8 h.

21 d'agost: camp1 - camp 2 (3.000 m). Temps: 7-9 h.

22 d'agost: camp 2 - pas Udobniy (4.140 m) - camp 3 (3.000 m). Temps: 7-9 h.

23 d'agost: camp 3 - pas Uryam (3.760 m) - camp 4 (2.800 m). Temps: 6-8 h.

24 d'agost: camp 4 - fins al peu del pic Aksú (5.355 m; però no es puja). Temps: 4-5 h.

25 d'agost: camp 4 - Uzgarish (1.800 m). Temps: 6-8 h.

26 d'agost: Uzgarish - Oix. Trasllat per carretera. (290 km / 7 h).

27 d'agost: Oix - camp base del pic Lenin (280 km / 6-7 h per carretera i 1 h 30 min de tresc).

28 d'agost: camp base del pic Lenin - cresta del pic Petrovsky (4.200 m). Temps: 5 h.

29 d'agost: camp base pic Lenin - Oix (280 km / 6-7 h).

30 d'agost: vols Oix - Barcelona.

NIVELL: *** certa dificultat.

PREU: 1.740 € (+290 € taxes aèries) x 16 places. Tot inclòs.

INSCRIPCIONS: del 4 d'abril al 2 de maig.
Primer pagament: 400 €.

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

NOTA: podeu descarregar-vos pdf informatiu complet d'aquest tresc a www.cec.cat o bé demaneu-li al vocal.



DEL 16 AL 26 D'AGOST

ALBÀNIA: TRESC PER LES VALLS DEL NORD

SECCIÓ DE MUNTANYA

Ruta de muntanya mitjana per Albània, un país molt muntanyenc i encara prou desconegut.

ITINERARI:

16 d'agost: vol Barcelona-Tirana-Krujë.

17 d'agost: Kruja-Shkoder.

18 d'agost: Shkodër-Kelmend-Lepushe.

Temps: 5 h / Desnivell: +500 m, -450 m.

19 d'agost: Lepushe-cresta de Berizhdol.

Temps: 6 h / Desnivell: +900 m, -900 m.

20 d'agost: Lepushe- Vermosh-Plava.

Temps: 6 h / Desnivell: +750 m, -800 m.

21 d'agost: Vuthaj-coll de Peja-vall de Theth.

Temps: 8 h / Desnivell: + 700 m, -1.000 m.

22 d'agost: vall de Theth.

Temps: 4 h / Desnivell: +200 m, -200 m.

23 d'agost: travessa de la vall del Theth

a la vall de Valbona.

Temps: 7 h / Desnivell: +1.000 m, -1.000 m.

24 d'agost: ascens al coll de Rosi.

Temps: 7 h / Desnivell: +1.000 m, -950 m.

25 d'agost: vall de Vallbona-Fierze, ferri a

Koman-Tirana.

26 d'agost: vol Tirana-Barcelona.

NIVELL: *** certa dificultat.

PREU: 1.300 € (+255 € taxes aèries) x 15 persones. Tot inclòs.

INSCRIPCIONS: del 4 d'abril al 2 de maig.
Primer pagament: 400 €.

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

NOTA: podeu descarregar-vos pdf informatiu complet d'aquest tresc a www.cec.cat o bé demaneu-li al vocal.



ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS 4 D'ABRIL

VIDEOTERTÚLIA

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Projecció oberta per comentar i aprendre.

A CURA DE: Gabriel Bohigas, Jordi Micó.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DILLUNS 11 D'ABRIL

CONCURS MUNDIAL UNICA 2015

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Projecció d'una selecció de vídeos premiats a Sant Petersburg (Rússia).

A CURA DE: Jordi Micó.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DIMECRES 13 D'ABRIL

PRESENTACIÓ DEL CAMPAMENT DE VACANCES 2016

SECCIÓ DE CÀMPING

Informarem del treball fet per l'equip organitzador, el lloc escollit, la forma i dates per fer la preinscripció, els preus aproximats, etc.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 20:00

DIJOURS 14 D'ABRIL

VIATGE D'ALASKA A LA PATAGÒNIA EN ELEFANT

DINAMITZACIÓ SOCIAL

Dos anys, 16 països, 45.000 km i un llibre que ha canviat el concepte de la literatura de viatges.

A CURA DE: Rafa Ocón i Noe Escalera.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DILLUNS 18 D'ABRIL

FRANKENSTEIN 200

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Fa 200 anys Mary Shelley començà a escriure *Frankenstein*, que publicà el 1818. El cinema donà imatge a la criatura. El cineasta Raúl Contel ens farà reviure les cares del monstre en aquest 4t fòrum de cinema.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DIMARTS 19 D'ABRIL

ÒPERA: PAGLIACCI, DE RUGGERO LEONCAVALLO

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Vídeo. Amb Plácido Domingo, Teresa Stratas, Joan Pons, Alberto Rinaldi i Florindo Andreolli. Orquestra i cors de la Escalà de Milà. Director: Georges Prêtre.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:00

DIMECRES 20 D'ABRIL

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE CARIÀTIDE, DE TERESA SALADRIGAS

DINAMITZACIÓ SOCIAL

La novel·la *Cariàtide* reflecteix un canvi d'època, de costums i de valors, d'un temps que es perd entre conflictes polítics i lluites socials.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DIJOURS 28 D'ABRIL

COMIAT DE LA TEMPORADA

SECCIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

Audiovisual de temporada i pisolabis.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 20:00

DIJOURS 28 D'ABRIL

BAGATGE DE CANÇONS

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Reprenem l'activitat de cantar cançons de muntanya.

A CURA DE: Palmira Viaplana.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 18:00

CONCURSOS

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

PREMIATS:

- Premi especial Josep-Jordi Queraltó al vídeo de viatges més creatiu a *Retorn al Valley*, de Montserrat Miguel i Ramon Font, de Castelldefels.
- Premi especial de Muntanya Jordi Pons, a *Parc Nacional Dourefjell*, de Francesc Monsonís, de Barcelona.
- 3a medalla a: *Escòcia i escocesos*, de Joaquim Clos, de Barcelona.
- 3a medalla a: *Cambas i cruceños*, de Miquel Cervera Español, de Sabadell.
- 2a medalla a: *Hace 20 años*, de Martí Arañó Oller, de Sant Cebrià de Vallalta.
- 1a medalla a: *Retorn al Valley*, de Montserrat Miguel i Ramon Font, de Castelldefels.

JURAT: Joan Bibian Mateo, realitzador de vídeos i crític de cinema; Gabriel Bohigas Anguera, de Cinema i Vídeo del CEC; Roger Granel, realitzador de documentals de Produccions la Llacuna; Jordi Micó Tarruella, de Cinema i Vídeo del CEC; Anna Soldevila, periodista i realitzadora de documentals de Soonafilms; Pere Parera Rodríguez, de Cinema i Vídeo del CEC, com a secretari.

VIATGES CULTURALS

DEL 29 D'ABRIL AL 3 DE MAIG

VIATGE DE PRIMAVERA A BORDEUS I AQUITÀNIA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita al pintoresc poble d'Autvillar, el centre històric de Bordeus, Sent Milion (amb degustació de vi), la vila de Cognac, la ciutadella fortificada de Blaia, visita i passeig a Moissac, visita d'Arcaishon i creuer al Cap Ferret.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Pl. Catalunya / Rivadeneyra, a les 6:45.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

DIVENDRES 17 AL DIUMENGE 19 DE JUNY

LA PLANTADA DE L'ARRÒS AL DELTA DE L'EBRE

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Divendres: sortida de BCN per la tarda fins a Deltebre.

Dissabte: sortida del sol des del far del Fanar. Recorregut per el delta més desconegut.

Diumenge: Festa de la Plantada de l'Arròs i dinar.

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

INSCRIPCIONS: a partir del 4 d'abril.

ESTADA: allotjament rural Barraques de Salvador Deltebre.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Xavi Perramon i Mercè Algueró.

DEL 8 AL 15 DE JULIOL

VIATGE ALS PAÏSOS BÀLTICS: ESTÒNIA, LETÒNIA, LITUÀNIA I HÈLSINKI

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visites a Vlnius, el castell de Trakay, Kaunas, el palau de Rundale, Riga, excursió al parc nacional de Gauja i el castell de Turaida, Trallin, excursió en ferri i visita guiada de Hèlsinki.

INSCRIPCIONS: a partir del 5 al 8 d'abril.

Primer pagament: 400 €.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

TROBADA BOTÀNICA

DIJOURS 7, 14, 21 I 28 D'ABRIL

SESSIONS DE DETERMINACIÓ DE PLANTES I CONSULTA BOTÀNICA

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Determinació de plantes, preparació de les sessions de treball de camp i sessions especials sobre temes de botànica.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Valentí González i Josep Nuet.

LLOC: taula rodona del local social.

HORA: de 18:30 a 21:00.

ELS CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

INSCRIPCIONS OBERTES

MONOGRÀFIC D'ALPINISME AVANÇAT

SESSIONS TEÒRIQUES: 5 d'abril

SORTIDES PRÀCTIQUES: 9 i 10 d'abril

OBJECTIUS: perfeccionar l'experiència en alta muntanya en ascensions de dificultat D i MD. Les línies generals seran: repàs i utilització de totes les tècniques en neu i glaç, repàs i coneixement profund de les tècniques de seguretat, tècniques bàsiques de rescat en paret, glaceres i allaus, introducció al piolet tracció.

PLACES: 4 places. Ràtio 1:4

PREUS: socis CEC: 148 €
resta d'inscrits: 183 €



CURS D'ESCALADA ESPORTIVA NIVELL 1

SESSIONS TEÒRIQUES: 12 d'abril.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 16 i 17 d'abril.

OBJECTIUS: tècniques bàsiques de seguretat i progressió per escalar amb autonomia i seguretat vies equipades d'un llarg de corda (vies esportives).

PLACES: 4-6

PREUS: socis CEC: 145 €
resta d'inscrits: 179 €



CURS DE TÈCNiques D'ENCORDAMENT EN GLACERA

SESSIONS TEÒRIQUES: 19 d'abril.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 23 i 24 d'abril.

OBJECTIUS: conèixer les tècniques d'encordament i d'autorescat per ser autònom per a la progressió en glaceres.

PLACES: 6 places. Ràtio 1:6

PREUS: socis CEC: 147 €
resta d'inscrits: 181 €

CURS DE FOTOGRAFIA "OBJECTIU MUNTANYA"

SESSIONS TEÒRIQUES: 6 i 13 d'abril.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 10 d'abril.

OBJECTIUS: aprendre a fotografiar paisatges a contrallum, especialment cadenes de muntanyes que s'estenen fins a l'infinit. Fotografiarem el paisatge en ubicacions immillorables. El tracte serà personalitzat i cadascú aprendrà a fer servir la seva càmera. Un dia sencer a la muntanya per posar en pràctica tot allò que ens interessi.

PLACES: 4-8

PREUS: socis CEC: 78 €
resta d'inscrits: 96 €



CURS D'INICIACIÓ AL RÀPEL

SESSIONS TEÒRIQUES: 26 d'abril

SORTIDES PRÀCTIQUES: 30 d'abril i 1 de maig.

OBJECTIUS: aprendre la maniobra del ràpel amb el material i equip requerit; els nusos, les tècniques en capçalera i de progressió.

PLACES: 5-8. Ràtio 1:8

PREUS: socis CEC: 107 €
resta d'inscrits: 132 €



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

SEGUEIX TOTES LES NOVETATS I CURIOSITATS DE L'ESCOLA



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.



**AQUEST 2016
ESTÀ PLE
D'AVANTATGES
PER ALS SOCIS
DEL CEC**



GRATUÏT

0-17 ANYS
Gratuït



-50%

FAMÍLIES
Descomptes
fins al 50%



26 €

18-25 ANYS
26 €



GRATUÏT

**Excepte
Arva**

**PRÉSTEC
DE MATERIAL**
Gratuït



GRATUÏT

REFUGIS
Parc nacional d'Aigüestortes
i Estany de Sant Maurici
Gratuït

TRESC A LA SERRALADA HUAYHUASH



**De l'1 al 20 de juliol del 2016
els Guies del CEC organitzen
el tresc del Huayhuash**

- acompanyat d'un guia del CEC,
membre de la UIAGM (Roger Cararach)
- amb portadors i cuiners de la zona
- aclimatació inclosa

Per a més informació: guies@cec.cat
o Tel. 933 152 311 (demaneu pels Guies)

**iPlaces
limitades!**



Centre Excursionista de Catalunya

Paradís 10, 08002 Barcelona · Tel. 933 152 311 · www.cec.cat



**Activitats amb els
Guies del CEC**



ESTADA FORMATIVA ALS ÉCRINS

Del 3 al 8 de setembre (prèvia sessió teòrica)

ASCENSÍO AL MONTBLANC PER LA RUTA DELS 4000

Durant els mesos de juny, juliol, agost i setembre.

INICIACIÓ ALS 4000 DELS ALPS

Durant els mesos de juny, juliol, agost i setembre.

Per a més informació i reserves, contacteu amb
Centre Excursionista de Catalunya – Guies de muntanya
Paradís, 10 · 08002 Barcelona
guies@cec.cat / Tel. 933 152 311 / www.cec.cat