



# Butlletí

MAIG 2016

PER ALS SOCIS

Centre Excursionista de Catalunya / Club Alpí Català

Paradís, 10  
08002 Barcelona  
Tel.: 933 152 311  
[cec@cec.cat](mailto:cec@cec.cat)

[www.cec.cat](http://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

## Símbols, mites i llegendes de la història

**E**l Centre Excursionista de Catalunya organitza el Seminari sobre símbols, mites i llegendes de la història, que es desenvoluparà entre el 3 i el 31 de maig al nostre estatge social, a les 18:30, a cura de l'antropòloga Rosa Elvira Presmanes, segons el programa següent:

### PROGRAMA

#### Dimarts 3:

**Introducció.** L'hermenèutica, ¿què és? Una forma d'interpretació metafòrica i d'aproximació personal als arquetips universals. Les estructures antropològiques de l'imaginari. Símbols i arquetips de l'inconscient col·lectiu. Símbols, mites i llegendes: la roda del temps, l'espai còsmic. Animals, vegetals i minerals.

#### Dimarts 10:

**Prehistòria.** L'art rupestre i el xamanisme indígena. De les grans mares del Paleolític a les deesses de la fertilitat del Neolític. Reis i regicidis. De la immanència a la transcendència. Els orígens del patriarcat. Símbols, mites i llegendes: el sacrifici, la mort i la resurrecció. La serp, el drac, les sacerdotesses, la volta estel·lada. Hermes.

#### Dimarts 17:

**Història.** Pròxim Orient, bressol de la cultura. La vella Europa i el món egeu. Palestina i el poble hebreu. Monoteïsmes i consolidació del patriarcat. Símbols, mites i llegendes: mites de la creació. Espais sagrats. Dionís, Apol·lo i les sibilles. La Mare de Déu i el fill amant. El mite del heroi solar.

#### Dimarts 24:

**En l'actual cruïlla.** L'hermetisme i la transmissió de la tradició. Les bruixes. L'espiritisme, les societats teosòfiques, la maçoneria, contracultura i la *new age*. Eclecticismes i heterodòxies del segle XXI. Enigmes del devenir. Símbols, mites i lle-



Les venus paleolítiques.  
[elpincoconlenzo.com](http://elpincoconlenzo.com)

gendes: herois i heroïsmes. El retorn de la deessa. Teseu. Ariadna i el laberint. L'art, el goig i la vida. Ètica i estètica.

#### Dimarts 31:

**Els mites i el seu lligam amb el constructe sociocultural.** Els mites com a paradigma de la societat. El retorn de les deesses i el mite de l'heroi. Noves masculinitats, noves feminitats. La feminització de la societat per a una nova ecoètica

social. Símbols, mites i llegendes: Sant Jordi, Star Ward, el Quixot. Herois i heroïnes actuals.

...

El seminari consta de 5 sessions independents. La inscripció a cada sessió té un preu de 12 €. La participació a les 5 sessions té un preu de 43 €. Hi ha un total de 30 places, que s'assignaran per ordre del rebut de la inscripció formalitzada.

## Convocatòria de l'assemblea general ordinària

**E**l proper **dimecres 11 de maig, a la seu del Centre Excursionista de Catalunya**, es convoca l'Assemblea General Ordinària corresponent a l'exercici 2015. L'acte assembleari es durà a terme a la sala d'actes del nostre estatge social, a les 19:00 en primera convocatòria, i a les 19:30 en segona convocatòria, segons el següent

### ORDRE DEL DIA

- Lectura i aprovació, si escau, de l'acta de l'assemblea anterior.
- Lectura i aprovació, si escau, de la memòria del curs 2015.
- Informe de la Presidència.
- Aprovació, si escau, de l'estat de comptes, balanç i liquidació del pressupost del 2015.
- Perspectives de futur de l'entitat.
- Aprovació, si escau, del pressupost de l'any 2016.
- Torn obert de paraules.

**Junta Directiva**

# SORTIDES

## EXCURSIONISME

### DIUMENGE 1 DE MAIG

#### SANT MIQUEL DE GALLIFA I ELS MUNTJ

##### SECCIÓ DE MUNTANYA

**ITINERARI:** el Serradet, can Solallong, Sant Miquel de Gallifa, collada de Nou Torre, santuari dels Muntj i Sant Boi de Luçanès.

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

**VIATGE:** amb autocar.

**VOCALS:** Alexandre Costa i Ignasi Nadal.

#### 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, 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.

#### DE CALELLA A SANT POL PEL CAMÍ DELS FRANCESOS

##### SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

**ITINERARI:** Calella, riera de Capaspre, coll de l'era d'en Mora, turó de Galinons, camí dels francesos, masia de can Calella, platja del Morer, la Platjola, Sant Pol. Després de dinar farem una passejada per Sant Pol.

**VIATGE:** amb tren.

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

**TROBADA:** estació 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.

### DIJOURS 5 DE MAIG

#### MATINAL A LA SERRA DE MARINA SECCIÓ DE CÀMPING

**ITINERARI:** carena de Nou Pins, turó d'en Galzeran.

**NIVELL:** Temps de camí: 2 h. 30 min / Dificultat: \*\* fàcil / Desnivells: +150 m, -150 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars o metro.

**TROBADA:** a les 10:00, esmorzats, davant del Museu de Badalona

**VOCAL:** Paco Cebrián (Centre Excursionista de Badalona).

### DISSABTE 7 DE MAIG

#### VISITA A HORTA I AL MONESTIR DE SANT JERONI DE LA VALL D'HEBRON

##### SECCIÓ DE MUNTANYA / SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

**ITINERARI:** parròquia de Sant d'Horta, on es farà una conferència sobre els documents del monestir de Sant Jeroni de la Vall d'Hebron, a cura de Núria Téllez (arxivera de l'AHCEC). Després farem una excursió a les restes del monestir.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Ignasi Nadal i Jordi Lucea.

#### GR 92: SANTUARI DE BRUGUERS, AL GARRAF

##### SECCIÓ DE MUNTANYA

**ITINERARI:** santuari de Bruguers, roca Foradada, castell d'Eramprunyà, collada de la Clota, coll Sostrell, la Morella, Campgràs, la Pleta (Centre d'informació del parc natural de Garraf), pedrera de les Pedrisses, Garraf, platja de Garraf.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3 h 45 min / Desnivells: +357 m, -593 m.

**VIATGE:** amb tren fins a Gavà, bus fins a Bruguers, i retorn tren Garraf-Barcelona.

**VOCALS:** Albert Gras.

### DIUMENGE 8 DE MAIG

#### SERRA DE PICANCEL SECCIÓ DE MUNTANYA

**ITINERARI:** pont del Climent, planell de la Font del Saltant, rec de la Portelleta, collet del Tell, carena dels Gira-sols, pic de Perris, serrat de Migdia, collet dels Pins, torrent Fred, font de la Casa del Bosc, portell de l'Ovellar, pont del Climent.

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

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Marià Bonvehí i Xavi Perramon.

**NOTA:** trams aeris, grimpades i breu tram de via ferrada. Cal bona forma física i experiència en muntanya. Cal portar arnès, dissipador i casc.

#### TURÓ DE L'HOMI I LES AGUDES EXFAVEPRO

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2-3 h

**TROBADA:** a Campins, al bar restaurant la Te-

rrassa, ctra. de Sant Celoni km. 5,3 a les 9:30.

**VOCALS:** Montserrat Orfila ☎ 932 043 545 / Rafael Serra ☎ 932 116 816

#### ESTANY DE BANYOLES-PUIG CLARÀ

##### COMISSIÓ D'INFANTS

**ITINERARI:** entorn de l'estany de Banyoles, el puig Clarà i el bosc de les Estunes.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: +246 m.

**TROBADA:** a les 10:00 a l'aparcament de la zona de picnic, al costat del pavelló poliesportiu de la Draga (parc de la Draga s/n), de Banyoles.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Albert Vidal Martí ☎ 692 618 955

[vidalmarti.albert@gmail.com](mailto:vidalmarti.albert@gmail.com)

**NOTA:** cal dur aigua, alguna fruita o quelcom per menjar dalt del mirador, i dinar.

### DIMECRES 11 DE MAIG

#### ELS 1.000 m DEL DIMECRES: EL PUIGSACALM, PELS GANXOS SECCIÓ DE MUNTANYA

**ITINERARI:** Joanetes, puig de Soi, ganxos nous, coll de Jopanetes, puig dels Llops, Puigsacalm, camí del Pas dels Burros, ganxos vells, el Barret, Joanetes.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 h / Desnivells: +1.020m, -1.020 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Dolors Gurri i Hermes Soler.

### DISSABTE 14 AL DILLUNS 16 DE MAIG

#### ELS PORTS DE TORTOSA: EL PERIGANYOL, EL PARRISAL I EL TOLL DE VIDRE

##### SECCIÓ DE MUNTANYA

**ITINERARI:**

**Dissabte:** pujada al Perignyol.

**Diumenge:** pujada a la moleta de l'Areny i tornada pel Parrisal.

**Dilluns:** caminada al voltant del toll de Vidre.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h; 7 h; 6 h / Desnivells: +400 m, -400 m; +900 m, -900 m; +500 m, -500 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Enric Pelegrín i Marià Bonvehí.

### DIJOURS 19 DE MAIG

#### EXCURSIÓ ALS RASOS DE PEGUERA

##### SECCIÓ DE CÀMPING

**ITINERARI:** creu del Rasos o del Cabrer, pobl de Peguera, baga de Nou Comes, creu de Peguera.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h 30 min / Desnivell: +450 m, -450 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** a les 10:00 al bar del càmping de Berga.

**VOCALS:** Conxa Tubau i Ramon Comellas.

**NOTA:** podeu trucar el vocal per compartir cotxes.

## SUMARI

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| NOTÍCIJES                       | 1 |
| SORTIDES                        | 2 |
| EXCURSIONISME                   | 2 |
| ALTA MUNTANYA                   | 3 |
| ESQUÍ DE MUNTANYA               | 3 |
| EXCURSIONISME CIENTÍFIC         | 4 |
| CAIAC                           | 4 |
| BTT                             | 4 |
| SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES | 4 |
| TRESCS                          | 5 |
| ALTRES ACTIVITATS               | 6 |
| ELS CURSOS DE L'EMCEC           | 7 |

## SORTIDES

### DISSABTE 21 DE MAIG

#### CANET DE MAR I PEDRACASTELL SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

**ITINERARI:** Canet de Mar, santuari de la Misericòrdia, castell de Santa Florentina, creu de Pedracastell, Canet de Mar.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Desnivells +300, -300 m.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació de Renfe del Clot a les 9:05.

**VOCAL:** Jordi Lucea ☎ 934 200 927

[luceajordi@gmail.com](mailto:luceajordi@gmail.com)

**NOTA:** es farà una visita guiada al patrimoni industrial i religiós de Canet. El preu de la visita és de 7 € i té una durada de 2 h. Després farem l'excursió.

### DIUMENGE 22 DE MAIG

#### LA ROCA TIRAVAL (BERGUEDÀ) SECCIÓ DE MUNTANYA

**ITINERARI:** Bagà, Matallops, roc dels Quatre Batlles, collada de Turbians, roca Tiraval (1.453 m) collada de Turbians, Quer, Bagà.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h 30 min / Desnivell: +750 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCAL:** Mateu Espinal.

#### RUTA DEL CARACREMADA: RASOS DE PEGUERA-GÓSOL SECCIÓ DE MUNTANYA

**ITINERARI:** Fumanya, creu del Cabrer, Sant Miquel de Peguera, pontell d'en Terrons, el Ferrús, molí de la Fraga, l'Espà, Sorribes, coll del Cap de Creu, Gósol.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h / Desnivells: +761 m, -1.341 m.

**VIATGE:** amb autocar.

**VOCALS:** Ramon Ribas i J. M. Arrabal.

#### ROC DE SANT CAIETÀ I L'ERMITA DE BARÀ

##### SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

**ITINERARI:** Sant Vicenç de Calders, el Riuet, Roc de Sant Caietà, visita al Centre Cívic la Roca Foradada i al Museu de la Ràdio de Luis del Olmo, camí de Roda, ermita de Barà

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h 30 m.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació Renfe Pg. Gràcia; tren 7:59. Bitllet d'anada i tornada a Sant Vicenç de Calders.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIJOUS 26 DE MAIG

#### SANTUARI DE BELLMUNT SECCIÓ DE CÀMPING

**ITINERARI:** el Quintà de la Redortra, collet de la Bauma de Migó.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4-5 h / Desnivell: +500 m, -500 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** a les 10:00 al bar La Cope (Joan

Maragall, 2) de Sant Pere de Torelló.

**VOCALS:** Emili Rosell i Josep Lluís Garcia.

**NOTA:** podeu trucar al vocal per compartir cotxes.

### DISSABTE 28 DE MAIG

#### SALT DEL MIR SECCIÓ DE MUNTANYA

**ITINERARI:** Sant Quirze de Besora, molí Foradada, collet Bosquetell, salt del Mir, riera de la Foradada, Sant Quirze de Besora.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivells: +700 m, -700 m.

**NOTA:** cal portar bastons de muntanya i calçat de recanvi.

**VIATGE:** amb autocar.

**VOCALS:** M. José Navarro i Fran Campos.

#### EL CAMINS DE RONDA DE TOSSA DE MAR

##### SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

**ITINERARI:** parc de sa Riera, coll del Sastre, cala Pola, cala Bona, platja Mar Menuda, platja Gran, Tossa, es Codolar, punta d'es Çars, Tossa.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h 45 min / Desnivell: 200 m.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** plaça Catalunya / Rivadeneyra a les 7:15; sortida a les 7:30.

**INSCRIPCIONS:** a partir del dia 9 de maig.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIUMENGE 29 DE MAIG

#### SANT SADURNÍ DE ROGERS I SANTA MAGDALENA DE GUARDIOLANS

##### SECCIÓ DE MUNTANYA

**ITINERARI:** Borredà, Portarró, Sant Sadurní de Rogers, el Putxot, Portarró, Campdevila, Santa Magdalena de Guardiola, Campdevila, Pati, Borredà.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 5 h / Desnivells: +400 m, -400 m.

**VIATGE:** amb autocar.

**VOCALS:** Montse Giménez i Hermes Soler.

#### DE ROSES A CADAQUÉS

##### SECCIÓ DE MUNTANYA

**ITINERARI:** Roses, punta Falconera, cala Montjoi, cala Pelosa, cap de Norfeu, platja de Jón-cols, pla de la Figura, Cadaqués.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 8 h / Desnivells: +700 m.

**VIATGE:** amb autocar.

**VOCALS:** Josep Pérez i Xavi Perramon.

### DIUMENGE 5 DE JUNY

#### LES CALES DEL GARRAF: DE VILANOVA A SITGES

##### SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

**ITINERARI:** Vilanova, far i ermita de Sant Cristòfol, punta Llarga, cala Bellis, punta Grossa, cala dels Gegants, platja de l'Home Mort, punta de les Coves, camp de golf Terramar,

ermita de la Mare de Déu de Gràcia, el Fitó, els Colls, platja de la Farola, far de Sant Sebastià, Vilanova.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h 45 min / Desnivell: +200 m.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació Renfe Pg. Gràcia per agafar el tren de les 8:09. Bitllet d'anada i tornada a Vilanova.

**VOCAL:** Núria Casals.

### ALTA MUNTANYA

#### DISSABTE 7 DE MAIG

#### PUIG CERVERÍS SECCIÓ DE MUNTANYA

**ITINERARI:** Pardines, el Tos, puig Rodonell, puig Cerverís, collada de Pardines, pla de la Caritat, pla de les Arenyes, Partines

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h / Desnivells: +970 m, -970 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Maria Puigdueta i Neus Zamel.

### DEL 14 AL 16 DE MAIG

#### AIGÜESTORTES - VENTOSA I CALVELL

##### COMISSIÓ D'INFANTS

**TROBADA:** pàrquing de la Presa de Cavallers (Boí), a les 12:00.

**ITINERARI:**

Dissabte: pujada al refugi Ventosa i Calvell.

Diumenge: els itineraris es decidiran en funció de l'estat de la neu. Tenim la intenció d'anar al llac de les Monges i el port de Caldes.

Dilluns: tornada al pàrquing de la Presa de Cavallers.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Albert Vidal i Mireia Padrós.

### DISSABTE 28 DE MAIG

#### CAP DEL VERD, CAP DE PRAT D'AUBES I CAP D'URDET

##### SECCIÓ DE MUNTANYA

**ITINERARI:** Gósol, coll de la Mola, portell de l'Ós, roques de les Feus, pla de la Font, cap del Verd, coll de Belitres, cap de Prat d'Aubès, Tres Collets, cap d'Urdet, coll de Belitres, torrent Fosc, Gósol.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7-8 h / Desnivells: +1.250 m, -1.250 m.

**VIATGE:** amb autocar.

**VOCAL:** Bernat Llamazares.

### ESQUÍ DE MUNTANYA

#### DISSABTE 7 I DIUMENGE 8 DE MAIG

#### PIC D'ANETO, PEL SALTERILLO SECCIÓ DE MUNTANYA

**ITINERARI:**

Dissabte: refugi de la Renclusa.

Diumenge: pic d'Aneto.





## SORTIDES

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 3 h; 9 h / Desnivells: +386 m; +1.264 m, -1.650 m.  
**PERNOCTACIÓ:** refugi de la Renclosa (MP).  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**VOCAL:** Àlex Montoliu.

### DISSABTE 21 I DIUMENGE 22 DE MAIG

#### PIC D'ANETO

##### SECCIÓ DE MUNTANYA

###### ITINERARI:

**Dissabte:** refugi de la Renclosa; pujada al coll de Paderna.

**Diumenge:** Anirem pel Portillón Inferior i l'espallta de l'Aneto, entrant per Barrancs. L'últim tram amb grampons. La baixada també per l'espallta i cap a Aigualluts.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 9 h / Desnivells: +1.400 m, -1.500 m.

**PERNOCTACIÓ:** refugi de la Renclosa (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCAL:** Manuel Parrado.

### EXCURSIONISME CIENTÍFIC

#### DIUMENGE 8 DE MAIG

#### LA NOGUERA: SECTOR D'OLIOLA SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Sortida de treball de camp de l'Equip de Recerca Botànica. Objectiu: FitoCAT – Projecte de col·laboració amb el Banc de Dades de Biodiversitat de Catalunya

**PLACES:** 12

### CAIAC

#### DISSABTE 21 DE MAIG

#### CALA MONTGÓ

##### SECCIÓ DE MUNTANYA

**ITINERARI:** cala Mongó, punta Milà, la Basseta, cova d'en Tomas Ras, Tres Coves, cala Ferriol, túnel de la Foradada. Tornada a cala Mongó.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps de rem: 5-6 h / Distància: 10 km.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Dolor Gurri.

**NOTA:** cal saber nedar. Portar jaqueta impermeable, banyador, samarreta tèrmica, protecció solar, ulleres de sol, gorra, calçat adient per activitats aquàtiques (lligades al peu), beguda per hidratar-se. Tovallola, roba de recanvi. Frontal. El caiac de travessia, pala, armilla i casc, es inclòs en el preu.

### BTT

#### DIUMENGE 8 DE MAIG

#### TARRAGONA

##### SECCIÓ DE BTT/CT

**ITINERARI:** estació de Renfe, ermita Llorito, mas d'en Sorder, pedrera Mèdol, els Monnars, ctra. N-340, riu Francolí, pont del Diable, Tarragona.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 34 km / Desnivell: +400 m, -400 m.

**VIATGE:** amb tren.

**VOCAL:** Josep M. Galà.

#### DIUMENGE 22 DE MAIG

#### DEL RIPOLLÈS A LA GARROTXA SECCIÓ DE BTT/CT

**ITINERARI:** coll d'Ares, Quera del Boc, Font-rubí, Camprodon, Sant Pau Vell, collet del Cortal, Llongarriu, Hostal de la Vall del Bac, can Planes, veïnat de Carrera, el Cós, Castelfollit de la Roca.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Distància: 45 km / Desnivell: +300 m, -1.500 m.

**VIATGE:** amb autocar.

**VOCAL:** Francesc Estrada.

### SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

#### DIUMENGE 5 DE JUNY

#### PARATGE D'ORGUES D'ILLA I VILAFRANCA DE CONFLENT

##### SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Sortida a la Catalunya del Nord, on visitarem Orgues d'Illa, per veure un paisatge forjat per l'aigua, i la població de Vilafra de Conflent.

**INSCRIPCIONS:** del 2 al 31 de maig.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** Pl. Catalunya / Rivadeneyra a les 6:45h

**VOCAL:** Josefina Garriga.

#### 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. En ser dissabte hi haurà mercat de pagès.

**INSCRIPCIONS:** fins al 5 de maig.

**TROBADA:** a les taquilles de l'estació FGC Pl. Espanya a les 8:40; sortida a les 8:58

**VIATGE:** FGC.

**VOCAL:** Maria José Navarro ☎ 617 863 282 [mjnaes@gmail.com](mailto:mjnaes@gmail.com)

**NOTA:** cal anar amb calçat còmode.

#### DIUMENGE 8 DE MAIG

#### PARCS DE SANT FELIU DE LLOBREGAT, CIUTAT DE LES ROSES I TORREBLANCA DE SANT JOAN DESPÍ

##### SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Passejada pels parcs de la Torre de Roser, el parc Europa, el parc Mercè Rodoreda, el parc Caterina Albert i el parc Torreblanca.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació Renfe de Sant Feliu de Llobregat a les 9:39. El tren passa per Pl. Cata-

lunya a les 9:20 i per Sants a les 9:25, direcció Sant Vicenç de Calders. Bitllet d'anada a Sant Feliu.

**VOCAL:** Núria Casals.

#### DIJOUS 12 DE MAIG

#### VISITA GUIADA AL CASTELL DE MONTESQUIU

##### SECCIÓ DE CÀMPING

**ITINERARI:** pels jardins i per l'obaga del castell de Montesquiú.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** a les 10:00. Al bar La Cugulera de Sant Quirze de Besora.

**VOCALS:** Ramon Comellas i Josep M. Batlle.

**NOTA:** podeu trucar al vocal per compartir cotxes. El preu de la visita al castell es de 1,50 € i el menú del restaurant de 11 €.

#### DISSABTE 14 DE MAIG

#### MATINAL BOTÀNICA I CULTURAL PEL BARRI DEL RAVAL

##### SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

**NIVELL:** \* fàcil / Temps: 3 h.

**INSCRIPCIONS:** a partir del 2 de maig.

**TROBADA:** 10:00 al centre de la plaça Pedró. (Metro L-3, parada Liceu i L-2 parada Sant Antoni)

**PLACES:** 20

**VOCAL:** Enric Orús.

#### 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. Navas. Visitarem la planta noble, les estances dels serveis, la cúpula amb els vitralls de Josep M. Sert i els jardins. Possibilitat de visitar Can Cabanyes, masia pairal del segle XVI.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** Pl. Catalunya / Rivadeneyra, a les 8:45.

**VOCALS:** Mercè Falcó ☎ 933 474 124 i Josefina Garriga ☎ 934 545 769.

#### DIMECRES 18 DE MAIG

#### LA COL·LECCIÓ DE PINTURA DE DUCANT PHILIPS

##### SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita comentada. Aquesta col·lecció, coneguda com el primer museu d'art modern que hi va haver als Estats Units, és una de les més importants del món.

**INSCRIPCIONS:** a partir del 2 de maig.

**TROBADA:** al vestíbul de CaixaForum (Av. Francesc Ferrer i Guàrdia, 6-8), a les 17:15.

**VOCAL:** Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

**NOTA:** places limitades. Activitat gratuïta.

## SORTIDES

### DISSABTE 21 DE MAIG

#### ESPAYS DE SANITAT MILITAR I ESTRATÈGIA DE LA BATALLA DE L'EBRE

##### DINAMITZACIÓ SOCIAL

**ITINERARI:** AP-7 i N- 420, Falset, Marçà, estació de Pradell, la Torre de Fontaubella (tren hospital dins el túnel de l'Argentera), mas d'en Magrinyà, el Masroig, el Molar Mina Hospital de Llussa, la Figuera, ermita de Sant Pau de la Figuera (búnquer observatori del comandament de l'exèrcit de la República), cova hospital de Santa Llúcia, la Bisbal de Falset, Margalef, el Vilosell, l'Albi.

**INSCRIPCIONS:** a partir del 2 de maig.

**VIATGE:** amb autocar

**TROBADA:** rda. Universitat, 11 (Balmaes,) a les 7:30.

**VOCALS:** Carles Hervás (metge i historiador) i Lluís Willaert.

**NOTA:** dinar opcional de restaurant.

### DIMECRES 25 DE MAIG

#### PARCS DE SANT FELIU DE LLOBREGAT, CIUTAT DE LES ROSES, EL ROSEAR DOT I CAMPRUBÍ

##### SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Passejada pels parcs de Llorenç Sans, Can Bertrand, 8 de març, de la Rosa, Consell dels Infants, Llobregat, Falguera; visita al roserar Dot i Camprubí, el parc Can Llobera, el parc Nadal i el parc del Sàtir Pelut.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació Renfe de Sant Feliu de Llobregat a les 9:35. El tren passa per plaça Catalunya a les 9:15 i per Sants a les 9:20 direcció Sant Vicenç de Calders. Bitllet d'anada a Sant Feliu.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DISSABTE 11 DE JUNY

#### EL MARESME MEDIEVAL

##### SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita de Sant Cristòfol de Cabriels, Sant Salvador de Vilassar de Dalt, el Priorat de Clarà i Sant Andreu d'Orrius. Guiatge i comentaris a cura del senyor Joaquim Graupera, doctor en història de l'art.

**INSCRIPCIONS:** a partir del 23 de maig.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** Pl. Catalunya / Rivadeneyra, a les 07:45 del matí.

**VOCAL:** Mercè Falcó ☎ 933 474 124

#### MUSEU DE LES AIGÜES DE CORNELLÀ DEL LLOBREGAT

##### SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

**INSCRIPCIONS:** del 9 de maig al 9 de juny.

**VOCAL:** Maria José Navarro ☎ 617 863 282 [mjnaes@gmail.com](mailto:mjnaes@gmail.com)

## TRESCS

### VACANCES D'ESTIU



Kirguizstan (easyviatjar.com)

### DEL 16 AL 26 D'AGOST

#### ALBÀNIA: TREC 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.

**SEGON PAGAMENT:** del 3 de maig al 3 de juny. Import: 1.000 €.

**VOCAL:** Pau Quesada / ☎ 655 052 712 / [p.quesada@hotmail.com](mailto:p.quesada@hotmail.com)

**NOTA:** podeu descarregar-vos pdf informatiu complet d'aquest tresc a [www.cec.cat](http://www.cec.cat) o bé demaneu-li al vocal.



Albània

### DEL 17 AL 30 D'AGOST

#### TREC 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:** camp 1 - 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.

**SEGON PAGAMENT:** del 3 de maig al 3 de juny. Import: 1.000 €.

**VOCAL:** Ferran Alexandri / ☎ 696 206 159 / [ferran@alexandri.cat](mailto:ferran@alexandri.cat)

**NOTA:** podeu descarregar-vos pdf informatiu complet d'aquest tresc a [www.cec.cat](http://www.cec.cat) o bé demaneu-li al vocal.

## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

**DIMARTS 3, 10, 17, 24 I 31 DE MAIG**

#### SEMINARI SOBRE SÍMBOLS, MITES I LLEGENDES DE LA HISTÒRIA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART /  
DINAMITZACIÓ SOCIAL

El seminari es durà a terme durant 5 sessions. El preu de les cinc sessions és de 43 € per als socis, i de 53 € per a la resta. És possible fer sessions individuals, el preu és 12 € per als socis, i de 22 € per a la resta.

**A CURA DE:** Rosa Elvira Presmanes Garcia, antropòloga.

**LLOC:** sala d'actes.

**HORA:** 19:30

**DIJOUS 5 DE MAIG**

#### L'ANTÀRTIDA I BRATISLAVA-VIENA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Projectió i comentaris a cura de Montserrat Alegre sobre L'Antàrtida (darrera part) i Bratislava-Viena (fotografies, mercats de Nadal).

**LLOC:** sala d'actes.

**HORA:** 19:30

**DIJOUS 12 DE MAIG**

#### PATAGÒNIA, LA TERRA DEL FI DEL MÓN

SECCIÓ DE MUNTANYA

Audiovisual. Viatge per terres australs, a partir de Santiago de Xile vers al sud, passant per la illa de Chiloé fins al P. N. Torres del Paine. Després, el Chalten i els mites Pitz Roy i Cerro Torre. També visitarem la famosa glacera Perito Moreno i la Terra del Foc. Acabarem el viatge a Buenos Aires.

**A CURA DE:** Jordi Ollé.

**LLOC:** sala d'actes.

**HORA:** 20:00

**DIJOUS 19 DE MAIG**

#### COR DE CAMBRA DE PALAUTORDERA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Ens oferiran un repertori variat, que compren des de la música antiga fins al jazz, passant pel romanticisme alemany i la nova cançó catalana.

**A CURA DE:** Joan Valero (director).

**LLOC:** sala d'actes.

**HORA:** 19:30

**DIJOUS 26 DE MAIG**

#### ENRIC GRANADOS, ROMÀNTIC, ALHAMBRISTA I GOIESC

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Conferència amb fragments musicals.

**A CURA DE:** Joan Vives Bellalta, músic i professor d'Història de la música.

**LLOC:** sala d'actes.

**HORA:** 20:00

### VIATGES CULTURALS

**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 Fan-gar. Recorregut per el delta més desconegut.

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

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

**ESTADA:** allotjament rural Barraques de Salvador Deltebre.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Xavi Perramon i Mercè Algueró.

**DEL 8 AL 15 DE JULIOL**

#### PAÏSOS BÀLTICS: ESTÒNIA, LETÒNIA, LITUÀNIA I HÈLSINKI

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visites a Vilnius, 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.

**DARRER PAGAMENT:** 10 de juny.

**VOCAL:** Mercè Falcó ☎ 933 474 124



illa de Skye. (paradiseintheworld.com)

**DEL 20 AL 27 D'AGOST**

#### ESCÒCIA: SENDERISME ALS HIGHLANDS I A L'ILLA DE SKYE

La ruta West Highland Way va ser inaugurada el 1980 i és una de les més populars del Regne Unit. Recorre 152 km per un dels paisatges més espectaculars d'Escòcia i és considerada una experiència única. La major part de la ruta passa per camins utilitzats antigament per transportar bestiar o vies per les quals passava el tren de vapor.

**SEGON PAGAMENT:** 1.500 €, a pagar abans del 6 de maig.

**VOCAL:** Pepa Igartua ☎ 690 625 559 /

[atenciosoci@cec.cat](mailto:atenciosoci@cec.cat)

**NOTA:** Trobareu tota la informació d'aquest viatge al web del CEC.

### TROBADA BOTÀNICA

**DIJOUS 5, 12, 19 I 26 DE MAIG**

#### 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.



### CONCURSOS

#### SELECTIU UNICA 2016

Els títols participants es projectaran a la sala d'actes els dies **2, 9, 18, 23 i 30 de maig**, d'acord amb el programa de mà que s'imprimirà; també disponible al web del CEC. La deliberació en privat del jurat, el dissabte 4 de juny. El dilluns 13 de juny es farà la discussió pública, el lliurament de guardons i la projectió del programa que representarà Espanya en el Concurs Mundial de la UNICA, enguany a **Suceava, Romania, del 19 al 26 d'agost**.

Per raons històriques i per ser-ne promotor, el CEC i la seva Secció de Cinema representen Espanya dins la Unió Internacional de Cinema No Professional, organisme fundat el 1937, que cada any organitza el concurs internacional en un estat membre.



## ELS CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

### INSCRIPCIONS OBERTES

#### CURS DE TÈCNiques BÀSIQUES D'ORIENTACIÓ

**SESSIÓ TEÒRICA:** 3 de maig.

**SORTIDA PRÀCTICA:** 7 i 8 de maig.

**OBJECTIUS:** conèixer i practicar les tècniques bàsiques d'orientació en muntanya amb ajuda de mapa i brúixola, i saber com arribar a dominar-les. Interpretació de mapes, rumbos, azimuths, triangulacions...

**PLACES:** 5

**PREUS:** 119 € socis CEC

146 € resta d'inscrits.

#### CURS DE MECÀNICA DE BTT

**SESSIÓ TEÒRICA:** 3 de maig.

**SORTIDA PRÀCTICA:** 7 i 8 de maig.

**OBJECTIUS:** introdueix-te en el món de la mecànica bàsica coneixent els seus materials i les reparacions habituals. Domina les tècniques de descens i ascens de la teva BTT

**PLACES:** 5

**PREUS:** 103 € socis CEC

127 € resta d'inscrits.

#### CURS D'ESCALADA EN ROCA NIVELL 2 - VIA LLARGA

**SESSIÓ TEÒRICA:** 4 i 11 de maig.

**SORTIDA PRÀCTICA:** 7-8 i 14-15 de maig.

**OBJECTIUS:** aquest curs té com a objectiu primordial el formar els alumnes, amb tots els coneixements necessaris per poder desenvolupar una activitat esportiva de risc amb total seguretat i autonomia un cop acabat aquest. L'activitat que podran realitzar serà la d'escalar vies d'escola equipades de més d'un llarg.

**PLACES:** 4

**PREUS:** 262 € socis CEC

322 € resta d'inscrits.

#### CURS DE FOTOGRAFIA OBJECTIU MUNTANYA: LES PERSONES A LA MUNTANYA

**SESSIÓ TEÒRICA:** 4 i 11 de maig.

**SORTIDA PRÀCTICA:** 8 de maig.

**OBJECTIUS:** per aprendre a fotografiar les persones a la muntanya, ja sigui per documentar una ruta o com a complement indispensable d'un paisatge.

**PLACES:** 5

**PREUS:** 74 € socis CEC

90 € resta d'inscrits.

#### CURS DE METEOROLOGIA DE MUNTANYA

**SESSIÓ TEÒRICA:** 17 i 19 de maig.

**OBJECTIUS:** per conèixer els elements clau de la meteorologia de muntanya i les principals eines de predicció, els models meteorològics. En acabar, sabreu ajustar els pronòstics meteorològics, podent-vos cen-

trar en les variables (temperatura, població, vent, nuvolositat...) que més us interessin.

**PLACES:** 5

**PREUS:** 34 € socis CEC

42 € resta d'inscrits.

#### CURS D'ESCALADA EN ROCA NIVELL 3 - VIES DESEQUIPADES

**SESSIÓ TEÒRICA:** 17 de maig.

**SORTIDA PRÀCTICA:** 21 i 22 de maig.

**OBJECTIUS:** formar els alumnes amb els coneixements necessaris per poder desenvolupar una activitat esportiva de risc amb total seguretat i autonomia. En finalitzar la formació el tipus d'itineraris que es podran realitzar seran d'escalada en vies d'aventura en les que s'han d'equipar les reunions i les assegurances intermèdies i d'artificial.

**PLACES:** 4

**PREUS:** 147 € socis CEC

181 € resta d'inscrits.

#### CURS DE DESCENS DE BARRANCS NIVELL BÀSIC

**SESSIÓ TEÒRICA:** 18 de maig.

**SORTIDA PRÀCTICA:** 21 i 22 de maig.

**OBJECTIUS:** dominar les tècniques bàsiques de progressió en descens de barrancs de manera autònoma i segura.

**PLACES:** Mínim 5 participants

**PREUS:** 126 € socis CEC

155 € resta d'inscrits.

#### PERFECCIONAMENT TÈCNIC D'ESCALADA A MONTSERRAT

**SORTIDA PRÀCTICA:** 21 de maig.

**OBJECTIUS:** Sortida d'un dia d'escalada en roca amb un tècnic esportiu al teu costat, per repassar i perfeccionar les tècniques i maniobres de l'escalada esportiva, per assolir la màxima autonomia possible amb el millor assessorament.

**PLACES:** 4

**PREUS:** 49 € socis CEC /

60 € resta d'inscrits.

#### CURS DE TÈCNiques D'ORIENTACIÓ AVANÇADES

**SESSIÓ TEÒRICA:** 23 de maig.

**SORTIDA PRÀCTICA:** 28 i 29 de maig.

**OBJECTIUS:** consolidar les tècniques bàsiques d'orientació i conèixer i practicar les tècniques avançades d'orientació a la muntanya fins a dominar-les.

**PLACES:** 5 participants

**PREUS:** 118 € socis CEC

145 € resta d'inscrits.

#### CURS DE PROGRESSIÓ I SEGURETAT EN VIES FERRADES

**SESSIÓ TEÒRICA:** 24 de maig.

**SORTIDA PRÀCTICA:** 28 i 29 de maig.



**OBJECTIUS:** aprendre les tècniques de progressió i seguretat en vies que tenen alguns passos difícils, equipats amb elements fixos (barrots, escales, passamans i cadenes).

**PLACES:** 5

**PREUS:** 131 € socis CEC

161 € resta d'inscrits.

#### PERFECCIONAMENT TÈCNIC D'ALPINISME AL CORREDOR ESTASÉN - ANETO

**SORTIDA PRÀCTICA:** 28 i 29 de maig

**OBJECTIUS:** perfeccionar les tècniques per recórrer una canal. Ascendirem a l'Aneto pel corredor Estasén.

**PLACES:** 4

**PREUS:** 81 € socis CEC

100 € resta d'inscrits.



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](http://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](mailto:guies@cec.cat) / Tel. 933 152 311 / [www.cec.cat](http://www.cec.cat)