



Butlletí

JUNY 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

Els trescs d'estiu

Us comuniquem que **encara podeu inscriure-us als trescs de les vacances d'estiu d'Albània i el Kirguizistan** i, si encara queden places disponibles, no tancarem els grups **fins a la primera quinzena de juny**.

Albània és un país situat a la zona dels Balcans. Proposem un tresc per les valls del nord, a través d'una ruta de muntanya mitjana en una regió molt muntanyenca i encara prou desconeguda i poc freqüentada per l'excursionisme.

El tresc del Kirguizistan es desenvolupa a la sorprenent regió de Pamir-Alay, una de les zones amb les muntanyes més altes, com ara el conegut pic Aksú (5.365 m); tot i que no ens enfilarem a aquesta altitud, el recorregut passa per l'entorn. 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.

Us comuniquem que encara tenim dues places disponibles per al **tresc d'Escòcia (Highlands, illa de Skye)**. Contacteu amb la vocal d'aquest viatge: pepa.igartua@gmail.com

Més informació de tots els trescs a la pàgina 5.



Penya-segats a l'illa de Skye, Escòcia.

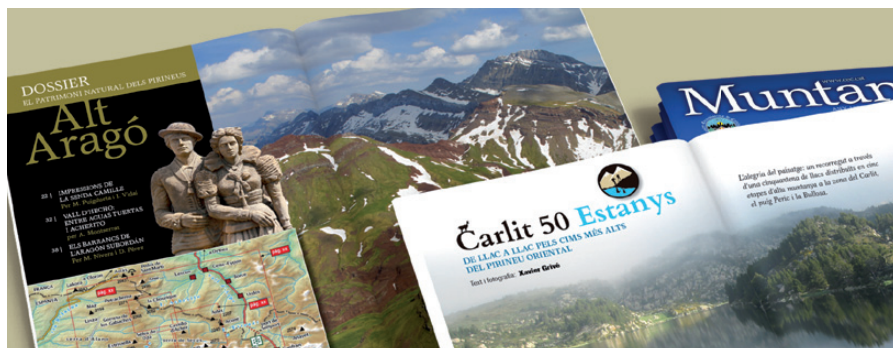
916, el número estiuenç de la revista *Muntanya*

El mes de juny apareix la segona edició de l'any de la revista *Muntanya*. En aquesta edició estival us oferim un ampli **dossier** dedicat a les muntanyes de l'**Alt Aragó**: la travessa circular de la **Senda de Camille**, un recorregut per la **vall d'Hecho**, a l'entorn d'**Aguas Tuer-tas** i els Mallos de Acherito, i els millors descensos de barrancs del riu **Aragón Subordán**.

Completen aquest número tres arti-

cles d'alpinisme, fins i tot en parcs nacionals, com la gran travessa per l'**Alta Via 2 de les Dolomites** o un recorregut de muntanya i també cultural al parc de **Mercantour**, als Alps Marítics.

Per acabar, una primícia en les noves rutes circulars d'alta muntanya, excel·lent per recórrer en aquesta temporada d'estiu: la recentment oberta ruta de **Carlit 50 Estanys**, entre les comarques del Capcir, la Cerdanya i l'Arieja.



Presentacions destacades del mes

■ **Dijous 2 de juny: Montserrat, una mirada fotogràfica.** Presentació del llibre i audiovisual.

■ **Dimarts 21 de juny: Barcelona, la ciutat on els dracs vivien com a casa.** Conferència a cura d'Àlex Muniente, escriptor i periodista, autor de *El Libro secreto del dragón*.

■ **Dimecres 22 de juny: SOS primate.** Conferència i audiovisual a cura d'Òscar Domínguez, fotògraf de natura.

■ **Dijous 30 de juny: Una volta al món en 16 anys: seguretat en la ruta.** El 20 de juny del 2000, Pablo Rey i Anna Callau van sortir de Barcelona en una furgó 4x4 per fer la volta al món en quatre anys. Setze anys després encara viuen en ruta. Xerrada sobre com sobreviure a trencaments del motor al Sàhara; robatoris i assetjaments en llocs on no parlen la teua llengua; estafes; com podem respondre a policies corruptes i moltes coses més... A cura de: Pablo Rey i Anna Callau.

Totes les presentacions són a les 19:30
a la sala d'actes del Centre Excursionista de Catalunya.



SORTIDES

EXCURSIONISME

DIJOUS 2 DE JUNY

MATINAL- DEL BAIXADOR DE VALLVIDRERA A LA FLORESTA

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: barri de Can Sauró, coll de Can Pasqual, can Bosquets, estació de la Floresta.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Desnivells: +365 m, -330 m.

VIATGE: amb FGC (línies S1 i S2).

TROBADA: a les 10:00 al Restaurant La Pinya 2 (Ctra. de l' Església, 98).

VOCAL: R. Ferrer i P. Aguilera ☎ 650 454 293 / 675 620 663

DIUMENGE 5 DE JUNY

GR 92: DE GARRAF A SITGES

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Garraf, el Castellet, can Lluçà, Campdàsens, Vallcarca, ermita de la Trinitat, penya del Llamp, puig de Sant Antoni, platja de Sant Sebastià, Sitges.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h 45 min / Desnivells: +480 m, -480 m.

VIATGE: amb tren.

VOCAL: Albert Gras.

NOTA: cal portar aigua suficient, barret i crema solar. Dueu menjar (possibilitat de dinar en un restaurant a Sitges).

RUTA DEL CARACREMADA: GÓSOL - REFUGI DE L'ARP

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Gósol, forat de Torrensera, torrent Fosc, coll dels Belmes, cap del Verd, coll de Veis, Part Major, coma Pregona, coll de Port, refugi de Coll de Port, Tuixén-Lavansa, refugi de l'Arp.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h 45

min / Desnivells: +1.391 m, -792 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Ramon Ribas i Marià Bonvehí.

LES CALES DEL GARRAF: DE VILANOVA A SITGES

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Vilanova, can Pahissa, rambla de la Pau, 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 m / Desnivell: +200 m.

VIATGE: amb tren.

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

DEL 10 AL 12 DE JUNY

SORTIDA 405

EXFAVEPRO

ITINERARI: la Seu d'Urgell, Sant Joan de l'Erm, Sant Serni de Tavèrnoles i santuari de Boscàl.

TROBADA: a Castellciutat, a les 13:00 davant de l'Hotel La Glorietta (camí de la Seu s/n).

VOCALS: Berta Castellet ☎ 932 090 005 / Jaume Marcé ☎ 934 216 061.

NOTA: poseu-vos en contacte amb els vocals per l'allotjament.

DISSABTE 11 DE JUNY

CONGOST DE MONT-REBEI I ESCALES DE MONTFALCÓ

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: aparcament de la Marieta (Pont de Muntanyana), pont de Ferro, congost de Mont-rebei, pont penjat, escales de Montfalcó, refugi de Montfalcó.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivells: +500 m, -200 m.

NOTA: difícil pels trams aeris; abstingueu-vos si teniu vertigen. El recorregut té dos trams: el congost, que transcorre per un camí aeri tallat a la roca, i les Esglésies de Montfalcó, que són dos trams d'escales de fusta que estan clavades a la paret vertical. Des del refugi de Montfalcó, un servei de taxis ens portarà al punt de partida.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Hermes Soler i Jordi Lucea.

DIUMENGE 12 DE JUNY

COLLSACABRA - LES PRESES

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Hostalet d'en Bas, salts i gorgs del Torrent del Puig, les Marrades, mina dels Bandolers.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivells: + 557 m, -520 m.

NOTA: cal portar aigua, bastons, botes, esmorzar i dinar.

zar i dinar.

VIATGE: amb cotxes particulars.

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

DE PORTLLIGAT AL CAP DE CREUS

COMISSIÓ D'INFANTS

ITINERARI: Portlligat, camí Vell del Cap de Creus, cala Jugadora, cala Culip, paratge de Tudela.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: +200 m, -180 m.

TROBADA: Portlligat, a la carretera de Cadaqués al Cap de Creus, cruïlla Av. del Paratge de S'Alqueria, a les 9:30.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: cal dur l'esmorzar, dinar i aigua; no hi ha fonts en cap punt del recorregut.

VOCALS: Albert Vidal ☎ 692 618 955

vidalmarti.albert@gmail.com / Mireia Padrós

☎ 609 770 033 mireia.padrós@gmail.com

DIJOUS 16 DE JUNY

VOLCÀ DE LA CROSA DE SANT DALMAI I RIU ONYAR

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: la Tosquera, ermita de Sant Llop, les Guilloterres, bassa d'en Turon, resclosa d'en Borra, camí vora l'Onyar.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min / Desnivells: +100 m, -100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar restaurant La Crosa (Sant Dalmai); sortida a les 10:15.

VOCAL: Montserrat Gaillard.

NOTA: dinar al restaurant La Crosa (Sant Dalmai).

DEL DIVENDRES 17 AL DIUMENGE 19 DE JUNY

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

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

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

Diumenge: festa de la Plantada de l'arròs i dinar de paella.

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

PERNOCTACIÓ: allotjament rural Barraques de Salvador, de Deltebre.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Xavi Perramon i Mercè Algueró.

DISSABTE 18 DE JUNY

RUTA DELS MOLINS I SANT MARC

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Calldetenes, torrent de Sant Martí, els Molins, Sant Julià de Vilatorrada, la Sauleta, l'Aimeric, Sant Marc, Calldetenes.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: + 300 m.

VIATGE: amb transport públic.

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME	2
VETERANS	3
ALTA MUNTANYA	3
EXCURSIONISME CIENTÍFIC	4
BTT	4
SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES	4
TRESCS	5
ALTRES ACTIVITATS	6
ELS CURSOS DE L'EMCEC	7

SORTIDES

TROBADA: estació de rodalies La Sagrera, a les 7:00.

VOCAL: Jordi Lucea ☎ 934 200 927

luceajordi@gmail.com

NOTA: cal portar esmorzar, dinar i bastons.

DIUMENGE 19 DE JUNY

DE CALELLA DE PALA FRUGELL A LA FOSCA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Hotel Sant Roc de Calella, cales del Golfet, del Crit, del Cap de Planes, de Roca Bona, Estreta, Corbs, Canyers, mirador de la Foradada, poblat ibèric del Castell, platja del Castell, cala d'Alguer, pineda d'en Gori, castell de Sant Esteve de Mar, platja de la Fosca, la Fosca, platja del Castell, puig del Terme, puig Morera, Hotel Sant Roc.

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

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Núria Santaló i Lluís Armadans.

SANTA MARIA DEL CATLLAR

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Ripoll, font Jordana, el Calvari, el Fortí, Santa Maria del Catllar, font dels Tres Plans, el Vilar, riu Freser, font del Tòtil, font de la Roca, pla de l'Ordina, Ripoll.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min / Desnivell: +410 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe Plaça Catalunya, per agafar el tren de les 7:54, bitllet anada i tornada a Ripoll.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

DIMECRES 29 DE JUNY

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LES ROVIERES

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Paldejà, font de les Rovieres, font del Carinyo, camí del Forn, àrea de Torre Roja. Visita al castell de Paldejà, seu de la biblioteca.

NIVELL: ** fàcil / 2 h 30 min.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de Paldejà a les 8:17; el tren surt de Plaça Espanya a les 7:44 (S4 Olesa) Bitllet d'anada i tornada de 2 zones.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS 30 DE JUNY

EL BALANDRAU (2.585 m)

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: Tregurà de Dalt, collada de Fontlletera, coll de Tres Pics, puig de la Coma o de Fontlletera (opcional), coll de Tres Pics, Balandrau, coma de Fontlletera.

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

TROBADA: a les 9:00 al Bar Mercè (Catalunya, 2, Llanars).



Les Falles d'Isil (Wikimedia Commons)

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Emili Rosell ☎ 629 753 643

emili.rosell@gmail.com i Jordi Pardo ☎ 650

015 406 jpardo20102010@hotmail.com

VETERANS

DISSABTE 18 DE JUNY

EXC. N° 248: GORGES DEL SEGRE, AIGUABARREIG, SEGRE – NOGUERA PALLARESA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI CAMINADORS: congost de Camarasa, pont penjant, passarel·les metàl·liques, congost de Mu, Alòs de Balaguer i castell d'Alòs.

ITINERARI NO CAMINADORS: Camarasa, Cubells i les seves esglésies, castell de Montsonís (visita guiada) i Alòs de Balaguer.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min / Desnivells: +193 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Rda. Universitat, 11 (Balmes) a les 6:45 per sortir a les 7:00.

VOCALS: Toni Muñoz, Lluís Peix i Lluís Willaert.

NOTA: dinar opcional de restaurant. A la tarda, tots plegats, visita a l'Espai Transmissor del Túmul Megalític de Seró (visita de les estàtues menhirs).

ALTA MUNTANYA

DISSABTE 4 I DIUMENGE 5 DE JUNY

LA MUGA (2.860 m)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: refugi Cap del Rec, Sender n° 26, cresta E, la Muga, coll de la Muga, la Muguetta, tosseta de Vallcivera, coll de la Portelleta, tossa Plana de Lles, estany de l'Orri, refugi de Cap de Rec.

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

PERNOCTACIÓ: refugi de Cap del Rec (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Maria Puigdueta i Ignasi Vidal.

DIMECRES 15 DE JUNY

VOLTA PELS CAMINS DE VALLTER

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Vallter, portella de Mentet, pic de la Dona (2.704 m), pic de Bacivers (2.845 m), Bastiments (2.883 m), coll de la Marrana, Vallter.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h / Desnivells: +1.000 m, -1.000 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Dolors Gurri i Hermes Soler.

DISSABTE 25 DE JUNY

VALL DE LA LLOSA I PIC DE MONTMALÚS

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Cal Jan, Prat Xiuxirà (GR 107), cabana dels Esparvers (GR 11), estanys de Montmalús, pic de Montmalús.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8-9 h / Desnivells: +1.200 m, -1.200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Bernat Llamazares.

DIJOUS 23 AL DIUMENGE 26 DE JUNY

EL GERDAR DE SORPE: LES FALLES D'ISIL, LO PINETÓ, BASSIERO I ESTANY DE MUNTANÓ

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Dijous: viatge d'anada al refugi de Gerdar i visita de les falles d'Isil.

Divendres: pujada a lo Pinetó.

Dissabte: pujada al Bassiero per la vall de

SORTIDES

Gerdar i baixada per la vall de Cabanes.

DIUMENGE: caminada pels estanys de la Vall d' Arreu.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4 h; 8 h; 4,5 h / Desnivells: +663 m; + 1.000 m, -1.400 m; +680 m.

PERNOCTACIÓ: refugi de Gerdar (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Enric Pelegrí i Xavi Perramon.

EXCURSIONISME CIENTÍFIC

DIUMENGE 12 DE JUNY

SORTIDA DE TREBALL DE CAMP DE L'EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

SECCIÓ DE GEOGRAFIA I CIÈNCIES NATURALS

Sessió especial de formació per als membres de l'Equip de Recerca Botànica, en un lloc per determinar.

DIRECTORS CIENTÍFICS: Valentí González i Josep Nuet.

BTT

DISSABTE 4 I DIUMENGE 5 DE JUNY

DELTA DE L'EBRE

SECCIÓ DE BTT/CT

ITINERARI:

Dissabte: l'Aldea, ermita Mare de Déu de l'Aldea, camí de Sirga, Deltebre, Riumar, Deltebre. **DIUMENGE:** platja dels Eucaliptus, la Tancada, l'Encanyissada.

NIVELL: ** fàcil / Distància: 51 km; 40 km.

PERNOCTACIÓ: alberg Mn. Antoni Batlle de Deltebre (MP).

VIATGE: amb autocar.

VOCAL: Josep M. Galià

jmgalia46@hotmail.com

NOTA: el diumenge tenim la possibilitat de dinar en un restaurant.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIUMENGE 5 DE JUNY

ORGUES D'ILLA I VILAFRANCA DE CONFLENT

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Visitem les fantàstiques Orgues d'Illa, per veure un paisatge forjat per l'aigua, i també la població de Vilafranca de Conflent.

VIATGE: amb autocar.

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

VOCAL: Josefina Garriga.

DIJOUS 9 DE JUNY

VISITA GUIADA A LA CIUTAT DE CERVERA

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: visita guiada a la històrica ciutat de Cervera: Universitat, església de Santa Maria, carrer de les Bruixes, etc.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 10:00 al Casal de Cervera, situat al centre de Cervera (pl. Santa Anna, 2).

VOCALS: Ramon Comellas ☎ 654 478 605 i Josep M. Batlle ☎ 629 264 303

NOTA: el preu de la visita guiada és de 60 €, a pagar entre tots els participants, i el dinar costa 9,50 €.

DISSABTE 11 DE JUNY

EL MARESME MEDIEVAL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

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

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: pl. Catalunya/Rivadeneyra, a les 7:45.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

MUSEU DE LES AIGÜES DE CORNELLÀ DEL LLOBREGAT

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita guiada al Museu de les Aigües de Cornellà del Llobregat

TROBADA: a l'entrada de l'estació de metro Cornellà Centre (L5), a les 10:00.

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

DIUMENGE 12 DE JUNY

PARCS DE L'HOSPITALET DE LLOBREGAT: LES PLANES, CAN CLUSET I CAN BUIXERES

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

TROBADA: estació metro de Can Serra (L1), a les 10:00.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: dinar opcional al parc de Can Buixeres.

DIMECRES 15 DE JUNY

EXPOSICIÓ: "AL TALLER DE JOSEP CLARÀ; ELS GUIXOS D'UN ESCULTOR IRREPETIBLE"

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Visita guiada i comentada.

TROBADA: a l'entrada del Museu Europeu d'Art Modern (C/ Barra de Ferro, 5), a les 16:45.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124

DIMARTS 21 DE JUNY

CORNELLÀ: EL BARRI CENTRE I ITINERARI BOTÀNIC PARC DE CAN MERCADER

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Passejada pel barri Centre de Cornellà, on visitarem la Biblioteca Marta Mata i el castell. Veurem les masies de can Rissuenyo, Can Vailhonrat, can Maragall, la Rectoria, la fàbrica i la colònia Rosés i el pont Quíllar del Canal de la Infanta. Després farem l'itinerari botànic de 25 espècies del parc de Can Mercader

TROBADA: estació FGC Cornellà Riera, a les 9:20. Bitllet d'una zona, T10 o T4.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: dinar opcional al parc de Can Mercader.

DISSABTE 2 DE JULIOL

DE LLORET A BLANES, PEL JARDÍ DE MAR I MURTRA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Lloret, cala Banyes, visita al castell de Sant Joan, platja de Fenals, platja de Sa Boadella, ermita de Santa Cristina, platges de Santa Cristina i Treumal, visita al jardí Mar i Murtra, on dinarem a la zona de pícnic, Blanes.

VIATGE: en tren i bus.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min.

TROBADA: Estació Renfe Pl. Catalunya a les 7:30.

VOCAL: Núria Casals.



Vilafranca de Conflent (www.brasilia.fr)

TRESCS DE LA SECCIÓ DE MUNTANYA

VACANCES D'ESTIU

Albània



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.

DARRER PAGAMENT: el darrer pagament del saldo pendent (o de la totalitat del viatge si encara no us heu inscrit i queden places, es podrà fer fins a mitjan juny).

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.

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.

DARRER PAGAMENT: el darrer pagament del saldo pendent (o de la totalitat del viatge si encara no us heu inscrit i queden places, es podrà fer fins a mitjan juny).

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.

Kirguizistan (easyviatjar.com)



ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOUS 2 DE JUNY

MONTSERRAT, UNA MIRADA FOTOGRÀFICA DINAMITZACIÓ SOCIAL

Presentació del llibre; audiovisual de Monserrat.
A CURA DE: Joan Manuel Vilaplana, Andreu Sorrosal i Margarida Mari.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DILLUNS 6 DE JUNY

VIDEOTERTÚLIA SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Projecció oberta per comentar i aprendre.
A CURA DE: G. Bohigas, J. Micó, J. Arrassa.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DIMARTS 7 DE JUNY

JUJOL I EL PAISATGE DINAMITZACIÓ SOCIAL

Conferència.
A CURA DE: Roger Miralles. Farà la presentació Lluís Willaert.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DIJOUS 9 DE JUNY

A TRAVÉS DEL PACÍFIC DINAMITZACIÓ SOCIAL

Projecció d'imatges d'un viatge al Pacífic de l'Argentina, que també inclou la part brasilera d'Iguazú i la Patagònia xilena.

A CURA DE: Benet Alba.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DILLUNS 13 DE JUNY

SELECTIU UNICA 2016 SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Discussió pública del jurat, lliurament de premis i projecció del programa seleccionat per representar Espanya al Concurs Mundial de la UNICA.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DIMARTS 14 DE JUNY

CONCERT DE PRIMAVERA DE LA CORAL CONTRAPUNT SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Cantaran un repertori de cançons dels anys 40 fins a l'actualitat, adaptades al català, fent un homenatge als 11 anys dels CD de la Marató de TV3.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DIJOUS 16 DE JUNY

CONCERT DEL QUARTET DE CORDA FILHARMÒNICA GAUDÍ SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Interpretació de fragments musicals d'obres de Haydn, Beethoven, Dvorák, Gounod, Puccini, Villalobos, He Zhan Hao i Piazzola.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DIVENDRES 17 DE JUNY

REUNIÓ INFORMATIVA DEL VIATGE D'ESTIU ALS PAÏSOS BÀLTICS SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Miquel Miró, de Kulturalia Viatges, facilitarà informació detallada del viatge d'estiu als Països Bàltics.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 18:00

DILLUNS 20 DE JUNY

SHAKESPEARE 400 SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

En els 400 anys de la mort de l'escriptor anglès, el cineasta Raül Contel analitzarà la traducció de Shakespeare al llenguatge del cinema.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DIMARTS 21 DE JUNY

BARCELONA, LA CIUTAT ON ELS DRACS VIVEN COM A CASA DINAMITZACIÓ SOCIAL

Conferència.
A CURA DE: Àlex Muniente, escriptor i periodista, autor de *El Libro secreto del dragón*.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DIMECRES 22 DE JUNY

SOS PRIMATE DINAMITZACIÓ SOCIAL

Conferència i audiovisual.
A CURA DE: Òscar Domínguez, fotògraf de natura.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30



SOS Primate



La mà del desert d'Atacama, Xile.
(Viajeros 4x4.com)

DIJOUS 30 DE JUNY

UNA VOLTA AL MÓN EN 16 ANYS: SEGURETAT EN LA RUTA DINAMITZACIÓ SOCIAL

El 20 de juny del 2000, Pablo Rey i Anna Callau van sortir de Barcelona en una furgó 4x4 per fer la volta al món en quatre anys. Setze anys després encara viuen en ruta. Xerrada sobre com sobreviure a trencaments del motor en el Sàhara; robatoris i assetjaments en llocs on no parlen la teua llengua; estafes; com podem respondre a policies corruptes i moltes coses més...

A CURA DE: Pablo Rey i Anna Callau.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

VIATGES CULTURALS

DEL 8 AL 15 DE JULIOL

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

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART
Mosaic de les quatre nacions, la ruta de l'Ambre. Visites a Vilnius, el castell de Trakay, Kaunas, el palau de Rundale i Riga; excursió al parc nacional de Gauja i al castell de Turaida; Trallin; excursió en ferri i visita guiada de Hèlsinki.

DARRER PAGAMENT: 10 de juny.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

TROBADA BOTÀNICA

DIJOUS 2, 9, 16, 23 i 30 DE JUNY

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



PERFECCIONAMENT TÈCNIC D'ALPINISME AL CORREDOR ESTASÉN (ANETO)

SORTIDA PRÀCTICA: 4 i 5 de juny.

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

PLACES: 4

PREUS: 81 € socis CEC
100 € resta d'inscrits.

PERFECCIONAMENT TÈCNIC D'ESCALADA EN VIA LLARGA A MONTSERRAT

SORTIDA PRÀCTICA: 4 de juny.

OBJECTIUS: sortida d'un dia d'escalada en roca amb un tècnic esportiu, per repassar i perfeccionar les tècniques i maniobres de l'escalada en via llarga, per assolir la màxima autonomia possible amb el millor assessorament.

PLACES: 4

PREUS: 59 € socis CEC
72 € resta d'inscrits.

MONOGRÀFIC D'EXCURSIONISME I MUNTANYA MITJANA

SESSIÓ TEÒRICA: 8 de juny.

SORTIDA PRÀCTICA: 11 i 12 de juny.

OBJECTIUS: introducció a les tècniques i coneixements que ens permetran portar a terme activitats per baixa muntanya o muntanya mitjana amb autonomia: orientació, bivac, seguretat, progressió i protocol de rescat.

PLACES: 5

PREUS: 119 € socis CEC
147 € resta d'inscrits.

CURS DE TÈCNiques DE PROGRESSIÓ EN CRESTES ESTIVALS

SESSIÓ TEÒRICA: 14 de juny.

SORTIDA PRÀCTICA: 18 i 19 de juny.

OBJECTIUS: curs entre l'excursionisme esportiu i l'escalada clàssica. L'objectiu és ensenyar les tècniques i tàctiques adients per fer cims per les crestes, descobrir els camins més lògics i segurs entre gendarmes, blocs i bretxes, per progressar en aquest terreny amb autonomia i seguretat.

PLACES: 4

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

CURS D'ESCALADA ESPORTIVA NIVELL 1

SESSIÓ TEÒRICA: 15 de juny.

SORTIDA PRÀCTICA: 18 i 19 de juny.

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

PLACES: 4

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

CURS DE PRIMAVERA - CURS VEGETACIÓ DE CATALUNYA - BOREOALPINA

SESSIÓ TEÒRICA: 16 de juny.

SORTIDA PRÀCTICA: 18 de juny.

OBJECTIUS: aquest curs, eminentment pràctic, està dirigit a conèixer les principals característiques de la vegetació boreoalpina.

PREUS: 30 € socis CEC
36 € resta d'inscrits.

CURS DE DESCENS DE BARRANCS NIVELL BÀSIC

SESSIÓ TEÒRICA: 23 de juny.

SORTIDA PRÀCTICA: 25 i 26 de juny.

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

PLACES: 5

PREUS: 126 € socis CEC
155 € resta d'inscrits.

PERFECCIONAMENT TÈCNIC D'ESCALADA A MONTSERRAT

SORTIDA PRÀCTICA: 25 de juny.

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 D'ALTA MUNTANYA ESTIVAL

SESSIÓ TEÒRICA: 28 de juny.

SORTIDA PRÀCTICA: 2 i 3 de juliol.

OBJECTIUS: formar els alumnes amb els coneixements necessaris per poder desenvolupar sortides d'alta muntanya estival als Pirineus amb autonomia i seguretat.

PLACES: 6

PREUS: 107 € socis CEC
132 € 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



**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