



Butlletí

JULIOL 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

Lluís Solé Guillaume: 98 anys de servei a la muntanya

El passat 7 de juny en Jordi Gifra, Lluís Torcal, Joan Picazos i jo mateix –tots socis del CEC– vam pujar al Matagalls amb en Lluís Solé Guillaume. No era la primera vegada que pujàvem amb ell al Matagalls, però sí que era la primera vegada que ho fèiem just quan l'amic Lluís Solé ha enfilat el camí vers els 98 anys.

Soci del CEC des de l'any 1940 –actualment té el carnet n°4– llueix amb orgull la insígnia de platí de l'entitat. Lluís Solé mai ha deixat de fer activitats relacionades amb la muntanya, motiu pel qual la seva trajectòria esportiva és tan rica com rica és la nostra amistat.

Jo el vaig conèixer en la seva etapa com a corredor d'esquí de fons; junts vam participar en moltes curses, defensant els colors del CEC, o bé fent equip en la coneguda travessa d'esquí Núria-la Molina que, any rere any, organitzava el Club Muntanyenc Barcelonès. Cal dir que l'amic Lluís era un tot terreny, de manera que les seves activitats no es van cenyir només en l'esquí de fons o de muntanya, sinó també en l'escalada d'alta muntanya, la qual cosa li va permetre realitzar algunes ascensions rellevants a l'època, com ara la 3ª Punta d'Aragó al Migdia d'Aussau; la paret nord del pic de l'Infern o el Couloir de Gaube al Vinhamala, amb bivac amb Raimon Estrems i Joan Camps l'any 1948.

Expert coneixedor del Montseny, va organitzar durant una bona colla d'anys excursions per a la Secció de Veterans del CEC, algunes de les quals eren, precisament, entorn al Matagalls, cim que va assolir més de cinquanta vegades, tot sovint des de Viladrau.

Segur que d'aquí a un parell d'anys repetirem aquesta ascensió per celebrar el seu 100è aniversari, un repte per al qual el nostre amic fa temps que s'entrena pujant cada dia a casa per l'escala. Cal dir que Lluís Solé viu en un setè pis.

Jordi Pons Sanjinés



D'esquerra a dreta: Lluís Torcal, Jordi Pons, Lluís Solé Guillaume, Joan Picazos i Jordi Gifra al cim del Matagalls.

Els cursos de l'estiu

CURS D'ALTA MUNTANYA ESTIVAL

SESSIONS TEÒRIQUES: 26 de juliol.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 30 i 31 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).

ESTADA FORMATIVA D'ALPINISME A AMITGES

SESSIONS TEÒRIQUES: 13 de juliol.

SORTIDES PRÀCTIQUES: del 27 al 31 de juliol.

OBJECTIUS: estada de 5 dies a la zona d'Amitges on, a part d'aprendre les tècniques bàsiques per moure's en seguretat per les crestes més abruptes, aprofitarem per realitzar una de les activitats més representatives i emblemàtiques de la vall de Sant Maurici. Formació tècnica amb activitat d'alpinisme estival.

PLACES: 4.

PREUS: 293 € (socis CEC) / 360 € (resta d'inscrits).

ESTADA FORMATIVA AL MASSÍS DELS ÉCRINS

La filosofia de l'estada és combinar l'adquisició de coneixements bàsics amb les sensacions de gaudir de l'alta muntanya alpina.

SESSIONS TEÒRIQUES: 27 de juliol.

SORTIDES PRÀCTIQUES: del 3 al 8 de setembre.

OBJECTIUS: conèixer totes les tècniques de progressió en alta muntanya, progressió en neu i gel; progressió en aresta; progressió en roca; conèixer les tècniques d'encordament en glacera i tècniques d'autorescat i orientació.

PLACES: 4-8.

PREUS: 348 € (socis CEC) / 428 € (resta d'inscrits).

CURS DE FLORA ALPINA

Dirigit a estudiar uns quants hàbitats clàssics de la Vall d'Aran, per veure com les plantes es distribueixen en l'espai en funció de diferents factors ecològics.

SORTIDES PRÀCTIQUES: del 4 al 8 de juliol.

PLACES: 7-12.

PREUS: 242 € (socis CEC) / 298 € (resta d'inscrits).



SORTIDES

EXCURSIONISME

DISSABTE 2 DE JULIOL

GR 92: SITGES-VILANOVA I LA GELTRÚ

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: estació de Sitges, platja i punta de la Desenrocada, els Colls (Can Solicrup), Sant Cristòfol, Vilanova i la Geltrú.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h 20 min / Desnivells: +50 m, -50 m.

VIATGE: amb tren fins a Sitges, retorn en tren des de Vilanova i la Geltrú.

VOCAL: Albert Gras.

DIUMENGE 3 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: amb tren i bus.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min.

TROBADA: estació Renfe Pl. Catalunya a les 7:30; tren 7:47. Bitllet d'anada i tornada a Lloret.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: si el temps acompanya ens podem banyar a la platja. Cal portar esmorzar i dinar.

DISSABTE 9 DE JULIOL

LA QUAR

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: la Quar (GR 4), coll de Canes, coll de la Creu de Jovell, santuari de la Quar, collet de la Serra, coll de Gavai, bac dels Monjos, bac de la Portella, font de l'Abat, monestir de Sant Pere de la Portella, serrat de Sant Isidre 1.117 m) la Quar.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivells: +750 m, -750 m.

VIATGE: amb autocar.

VOCAL: Bernat Llamazares.

SUMARI

NOTÍCIES	1
ELS CURSOS DE L'EMCEC	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME	2
ALTA MUNTANYA	2
BTT	3
TRESCS	3
ACTIVITAT A LA SEU SOCIAL	3

DIMECRES 13 DE JULIOL

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE L'ALZINA

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: barri de les Oliveres, font de l'Alzina, mirador de la serra de Miramar, font del Drapet, font d'en Bartomeu, recinte Torribera, Santa Coloma de Gramenet.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h 30 min.

TROBADA: andana parada metro Fondo (L-1, vermella), a les 7:45.

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE 17 DE JULIOL

ESMORZARS A LA FRESCA: BOSC DE CAN CATÀ

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Cerdanyola, parc de la Riera, bosc de Can Catà, font Nova i font Vella de Can Catà, font de la Rata, font de Sant Pau, can Coll, Cerdanyola.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h.

TROBADA: estació Renfe Pl. Catalunya a les 7:45; tren 8:07. Bitllet d'anada i tornada a Cerdanyola.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE 23 DE JULIOL

CAMINADA DE CAPVESPRE: EL TIBIDABO

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Tibidabo, camí del Cel, font d'en Canet font de la Budellera, pantà de Vallvidrera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h 30 min.

TROBADA: estació FGC Pl. Catalunya/Pelai a les màquines de vendre bitllets, a les 17:30. Bitllet d'una zona, serveix la T4 o la T10

VOCAL: Núria Casals.

DIMARTS 26 DE JULIOL

ESMORZARS A LA FRESCA: EL REC COMTAL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Montcada Bifurcació, el Reixagó, rec Comtal, barri de Vallbona, horts de la Ponderosa, parc de la Trinitat Vella.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h 30 min.

TROBADA: estació Renfe Pl. Catalunya a les 7:45; tren 8:03. Bitllet d'una zona, serveix la T10.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE 30 DE JULIOL

GR 92: VILANOVA I LA GELTRÚ-CALAFELL

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Vilanova i la Geltrú, Ribes Roges, jaciment ibèric i romà d'Adarró, punta de Sant Gervasi, platja llarga de Cubelles, Cubelles, desembocadura del riu Foix, port de la central de Cubelles, torrent o fondo del Mas d'en Pe-

dro, Cunit, Segur de Calafell, Calafell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 25 min / Desnivells: +10 m, -10 m.

VIATGE: amb tren fins a Vilanova i la Geltrú; retorn amb tren des de Calafell.

VOCAL: Albert Gras.

CAMINADA DE CAPVESPRE: FONTS, PARCS I MASIES DE SANTA COLOMA DE CERVELLÓ

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: can Codina, can Salgado, font del Murri, font Vella, can Ramon, can Baruta, can Roc, plaça del Pi Tallat, plaça de les Vinyes, parc de Can Lluc, parc del Cirerers, ca n'Isbert, Colònia Güell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h 30 min.

TROBADA: estació FGC Molí Nou-Ciutat Cooperativa a les 18:00; el tren surt de Plaça Espanya a les 17:36 (R5 Manresa), bitllet de 1 zona serveix la T10 o T4.

VOCAL: Núria Casals.

ALTA MUNTANYA

DEL DIMARTS 28 DE JUNY AL DIVENDRES 1 DE JULIOL

CAVALLS DEL VENT

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dimarts: mirador de Gresollet, refugi Gresollet, Refugi Sant Jordi.

Dimecres: refugis Sant Jordi, Rebost i Niu d'Àliga,

Dijous: refugis Niu d'Àliga, Serrat de les Esposes, Cortals de l'Inglà.

Divendres: refugis Cortals de l'Inglà, Prat d'Aguiló, Luís Estasén, mirador del Gresollet.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h (cada dia, excepte el div., 9 h) / Desnivells: +1.125 m, -1.150 m; +1.800 m, -900 m; +550 m, -1.550 m; +1.300 m, -1.175 m.

PERNOCTACIÓ: refugis Sant Jordi, Niu d'Àliga, Cortals d'Inglà (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Teresa Larriu i Dolors Gurri.

DIUMENGE 3 DE JULIOL

UNA EXCURSIÓ CLÀSSICA: EL PUIGMAL

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: santuari de Núria, roc de l'Ortigar, font Bordonera, Fontalta, collada de l'Embut, Puigmal, cim de la Dou, collada de Fontalba, Dou de Fontalba, roc Fità, font de Sant Gil, Núria.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivells: +957, -957 m.

VIATGE: amb tren i cremallera de Núria.

VOCAL: Ignasi Nadal.

SORTIDES

DISSABTE 9 I DIUMENGE 10 DE JULIOL

NÚRIA, AMB TENDES SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Núria o Queralbs; el cim més votat a la reunió de dijous a Núria.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6-7 h / Desnivells: +900 m; -900 m, -1.000 m.

Dificultat: *** cert nivell de dificultat

PERNOCTACIÓ: amb tendes (a Núria, Queralbs o Ribes)

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Gemma Nadal i Francesc Chiva.

DEL DIUMENGE 10 AL DISSABTE 16 DE JULIOL

TRAVESSA DE LES GLACERES DEL PARC NACIONAL DE LA VANOISE

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Diumenge: Barcelona, Pralognan-la-Vanoise.

Dilluns: Les Fontanettes, refugi Col de La Vanoise (2.510 m), circ Arcelin, refugi Les Barrettes, llacs Long i Vaches.

Dimarts: refugi Col de la Vanoise, refugi Arpont, coll de la Vanoise, vall Ruisseau de la Vanoise, pont de Croé Vie, llac Loziers.

Dimecres: refugi Arpont, refugi du Fond d'Aussois (2.324 m), coll d'Aussois, Le Lont, circ de Genepy (opcional llac d'Arpont).

Dijous: refugi Fond d'Aussois, circ de Giverny (opcional Pointe de l'Observatoire).

Divendres: refugi de la Valette, Pralognan-la-Vanoise, coll de Tambour, pas de l'Ane (opcional pic de la Vieille Femme).

Dissabte: retorn a Barcelona.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4 h; 6 h 30 min; 8 h; 9 h; 6 h / Desnivells: +900 m; +350 m, -550 m, +950 m, -750 m; +1.200 m, -1.200 m; -1.200 m.

PERNOCTACIÓ: en refugis (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Dolors Gurri.

NOTA: les etapes són llargues i els desnivells forts; cal passar algun coll amb neu.

DISSABTE 16 I DIUMENGE 17 DE JULIOL

ANDORRA: ESTANYS DE TRISTAINA, VALL DE SORTENY I PIC DE L'ESTANYÓ

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: àrea de serveis la Coma (Ordino), estany de Creussans, port de Creussans (2.622 m), estany de Carassans, port de Tristaina (2.638 m), estanys de Tristaina, àrea de serveis. En acabar, agafarem els cotxes fins a l'estacionament dels Aiguassos, on pujarem

caminant al refugi de Sorteny.

Diumenge: refugi de Sorteny, pleta del Llomar, roc de Rellotge, l'Estanyó, serra del Roc el Rellotge, pic de l'Estanyó (2.915 m). Tornada pel mateix lloc.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h (circuit dels estanys) + 30 min (pujada al refugi); 5 h 30 min / Desnivells: +610 m, -610 m; +950 m, -1.130 m.

PERNOCTACIÓ: Refugi de Sorteny (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Fran Campos.

DISSABTE 23 DE JULIOL

COMA D'OR

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: coll de Pimorent, coma d'en Garcia, portella de la Coma d'en Garcia, portella de Cortal Rosso, puig de Coma d'Or, estany de Coma d'Or, coma de Cortal Rosso, cabana de Cortal Rosso, coll de Pimorent.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps de camí: 6-7 h / Desnivells: +1.000 m, -1.000 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Bernat Llamazares.

DISSABTE 23 I DIUMENGE 24 DE JULIOL

PIC DE MONTALT

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Isil, bordes d'Airoto, Estanyoleta d'Airoto, estany d'Airoto, bordes d'Airoto, Isil.

Diumenge: refugi del Fornet, coma del Port de Salau, port de Salau, pic de Montalt, collet d'Aurenera, com des Vinyals, borda de Tariou, refugi del Fornet.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h; 6 h / Desnivells: +1.100 m, -1.100 m; +1.300 m, -1.300 m.

PERNOCTACIÓ: refugi del Fornet (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Marià Bonvehí i Ramon Ribas.

BTT

DISSABTE 23 DE JULIOL

BICI, BANY TORDERA-CALELLA

SECCIÓ DE BTT/CT

ITINERARI: Tordera, punta de la Tordera, Malgrat de Mar, Santa Susanna, Pineda de Mar, Calella de Mar.

NIVELL: ** fàcil / Distància: 23 km / Desnivells: +50 m.

TROBADA: estació Renfe Plaça Catalunya a les 8:00 (tren 8:17); també el podeu agafar a Sants 8:12; Arc del Triomf 8:19; Clot-Aragó 8:23; Sant Adrià Besòs 8:32.

VOCAL: Francesc Estrada.

NOTA: cal portar banyador, crema solar, casc.

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 tanquem els grups **fins a FINALS DE JULIOL**.

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, els 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.



ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOUS 7 DE JULIOL

EL PARC NACIONAL DE MERCANTOUR, ALPS MARÍTIMS

Audiovisual del tresc efectuat al parc nacional de Mercantour, on veurem els petroglifs de la vall de Merveilles, un conjunt d'inscripcions sobre les roques de l'edat del Bronze, i envoltats per llacs i muntanyes a la vora dels 3.000 m. També es farà un recorregut per les fortificacions del massís d'Authion.

A CURA DE: Jordi Ollé.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 20:00

NOVA PROGRAMACIÓ PER A INFANTS, JOVENT I FAMÍLIES



Àrea de Famílies del CEC: famílies@cec.cat

ACAMPADA I RUTA ESTIU A LA VALL FOSCA

Per a infants i joves de 7 a 17 anys
Del 16 al 23 de juliol

TRAVESSA DELS REFUGIS DEL CEC (AIGÜESTORTES)

Per a joves de 15 a 17 anys
Del 6 al 14 d'agost

ESPLAI DEL CEC

Excursions, educació en el lleure,
rocòdrom, barranquisme, vies ferrades,
conscienciació ambiental...

Per a infants i joves de 3 a 17 anys
Tot l'any (juliol quota gratuïta)

EXTRAESCOLAR ESCOLA D'ESCALADA

Per a infants i joves de 7 a 17 anys
Tot l'any

SORTIDES EN FAMÍLIA

Excursions, barrancs, coves,
gimcanes, descoberta de l'entorn...
Activitats adaptades a totes les edats.
Tot l'any

TRESC DE TARDOR: ASCENSIÓ AL M'GOUN (4.071 m)



**Del 8 al 12 d'octubre o bé
del 29 d'octubre al 2 de novembre**

- acompanyat d'un guia de l'Atles Central.
- amb portadors i cuiners de la zona.
- Preu (6 places): 595 € (+ avió)

Per a més informació contacteu amb:

Ferran Alexandri ☎ 696 206 159
(ferran@alexandri.cat)

Centre Excursionista de Catalunya

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

**iPlaces
limitades!**



Activitats amb els Guies del CEC



ESTADA FORMATIVA ALS ÉCRINS

Del 3 al 8 de setembre (prèvia sessió teòrica)

ASCENSIÓ 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