



Butlletí

AGOST-SETEMBRE 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

Centenari del refugi de la Renclusa

Enguany es compleixen els 100 anys del refugi de la Renclusa. El 1916 el Centre Excursionista de Catalunya va construir al peu del massís de la Maladeta aquest refugi guardat, gestionat actualment entre en CEC i la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM).

Per això, el proper dia 17 de setembre se celebrarà el centenari de la Renclusa. L'acte es farà en el mateix refugi, on es col·locarà una placa en commemoració del centenari, i es pronunciaran parlaments de les autoritats convidades i dels presidents de la FAM i del CEC. A continuació se servirà un refrigeri a tots els assistents. Per aquells que vulguin pernoctar en el refugi el dia abans, hi ha 40 places reservades per als socis del CEC. La Secció de Muntanya també organitza una sortida per aquest cap de setmana.

Tots els interessats en assistir-hi, feu la corresponent inscripció i indiqueu si voleu pernoctar la nit abans o bé si solament assistireu els actes en el refugi. La sortida es farà el divendres 16 de setembre i la celebració és el 17, dia en què l'autocar baixarà cap a Barcelona.

Els esmorzars a la fresca del mes d'agost

El cicle de caminades dels esmorzars a la fresca que organitza la Secció d'Història i Art són sempre caminades fàcils, d'unes dues hores i mitja. Ara bé, durant el mes d'agost, com que el CEC estarà tancat per vacances, els socis també poden inscriure-us trucant a la vocal Núria Casals al telèfon 936 543 001 o bé enviant un missatge per correu electrònic a: kollserola@yahoo.es

Ha mort Anna Borbonet i Macià

El 3 de juliol passat va morir a Barcelona la nostra consòcia Anna Borbonet i Macià, a l'edat de 81 anys, un referent de l'excursionisme català.

L'any 1965 va ingressar al Centre Excursionista de Catalunya, on ben aviat va participar activament en diferents càrrecs i responsabilitats de la nostra entitat, bé fos com a arxivera o com a membre del consell de redacció de la revista *Muntanya*, mitjà en el qual va publicar nombrosos articles. Però sobretot, fou l'*alma mater* de l'Estudi de la Masia Catalana, departament del Centre en què hi dedicà molts esforços i anys. D'entre la seva obra publicada destaca: *La vall d'en Bac* (1981), *La Masia* (1996), *Tavertet: el seu terme i els seus noms de lloc* (1999).

La Junta Directiva del Centre Excursionista de Catalunya, en nom de tots els socis, vol expressar el condol als seus familiars i amics.



Properes edicions de la revista Muntanya

El número 917 corresponent a l'edició de setembre del 2016 estarà disponible als socis i subscriptors durant la primera quinzena de setembre. Us avancem breument els continguts: **a)** alpinisme de tardor a l'entorn dels massissos del Mont Blanc i dels Écrins, a cura del guia de muntanya Roger Cararach, **b)** un tresc per la Sierra Nevada, explicat per David Mengual, **c)** aspectes sanitaris que cal tenir en compte a l'hora de viatjar, especialment en un tresc per muntanyes llunyanes, a cura dels metges Pere Rodés i Aurèlia Sans, **d)** una ascensió africana al mont Camerun, i **e)** un apassionat relat sobre la ruta de l'or en el camí de Chilkoot, a Alaska, a cura de l'escriptor Jordi Canal-Soler.

També us avancem una **edició especial de la revista Muntanya** (nº 918) en commemoració als 140 anys del Centre Excursionista de Catalunya. Aquest número especial és previst que sigui presentat en el proper mes de novembre, coincidint amb els diversos actes d'aniversari que es faran al Centre. Publicarem diferents aspectes del Centre, sobretot en els darrers vint anys, amb una entrevista als tres últims presidents, els ral·lis d'esquí i altres competicions, el cinema de muntanya, les darreres publicacions del CEC, i també un extens treball sobre el centenari de la Renclusa, a més de notícies relacionades diverses i columnes d'opinió. Us anirem informant.



SORTIDES

EXCURSIONISME

DIMARTS 2 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: font de Can Llavallol, font Espinagosa, pantà Vallvidrera.

TROBADA: estació FGC Pl. Catalunya, a les màquines de vendre bitllets, a les 8:00, bitllet d'1 zona; serveix la T10 o T4.

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE 7 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: font de Can Palós, pi de Can Cartró, coll del Querol, camí vell de Torrelles, Santa Bàrbara, colònia Güell.

TROBADA: estació FGC Molí Nou-Ciutat Cooperativa, a les 8:00, bitllet d'1 zona; serveix la T10 o la T4. El tren surt de Pl. Espanya a les 7:36 (R5 Manresa). Tots els trens paren a Molí Nou.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS 11 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: font de la Budellera, passeig Til·lers, coll de la Vinyassa, font Rosita, Vil·la Joana.

TROBADA: estació FGC Pl. Catalunya a les màquines de vendre bitllets, a les 7:45, bitllet d'1 zona; serveix la T10 o T4.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE 13 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Montcada-Santa Maria, font de la Mitja Costa, GR 92, Montcada, el Reixagó, rec Comtal.

TROBADA: estació Renfe Pl. Catalunya, a les 7:50, tren a les 8:07, bitllet d'una zona; serveix la T10.

VOCAL: Núria Casals.

DIMARTS 16 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA 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.

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

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE 21 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Cerdanyola, parc de la Riera, bosc de Cant Catà, font Nova i font Vella de Can Catà, Sant Iscle de les Feixes.

TROBADA: estació Renfe Pl. Catalunya, a les 7:45, per agafar el tren de les 8:07, bitllet d'anada i tornada a Cerdanyola.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS 25 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: font de Golbes, estret de Roques, bosc del Minyonet, can Catasús, Santa Bàrbara.

TROBADA: estació FGC Molí Nou-Ciutat Cooperativa a les 8:00; el tren surt de Pl. Espanya a les 7:45 (S8 Martorell), bitllet d'1 zona; serveix la T10 o la T4.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE 27 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Ciutat Meridiana, font Muguera, font de Santa Eulàlia, font de Canyelles, Torre Baró.

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

VOCAL: Núria Casals.

DIMECRES 31 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: font de les Rovires i font del Cari-

nyo, Pallegà, font de les Rovires, font del Carinyo, camí del Forn, àrea de Torre Roja.

TROBADA: estació FGC de Pallegà a les 8:18, el tren surt de Pl. Espanya a les 7:45 (S8 Martorell). Bitllet d'anada i tornada de 2 zones.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE 3 I DIUMENGE 4 DE SETEMBRE

LES TALAIES MIEVIALES DEL CINCA I EL CONGOST DE L'ENTREMÓN

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Samitier, Santa Waldesca, Sant Emeteri, Sant Celoni, castell de Samitier, tossal Corona; tornarem a Samitier, on l'autocar ens recollirà (visita, si hi ha temps a l'Ainsa o Abizanda), i tornarem a l'Hotel La Panaderia de Lligüerre de Cinca.

Diumenge: viatge amb autocar fins al pont del congost de l'Entremón, congost de l'Entremón, GR 19, presa de Mediano, tossal de Montclús, GR 1, Palo, O'Tozal, Palo (on ens recollirà l'autocar); tornada a Barcelona.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 2 h 30 min; 6 h 30 min / 7 h / Desnivells: +276 m, -276 m.

PERNOCTACIÓ: Hotel la Panaderia a Lligüerre de Cinca (MP).

VIATGE: amb autocar.

VOCALS: Ramon Ribas i Hermes Soler.

NOTA: pas aeri no gaire llarg, flanqueja una mica exposat amb estreps i passamans (no apte per a persones amb vertigen, però portarem una corda per assegurar).

DIJOUS 8 DE SETEMBRE

SORTIDA MATINAL: EL PARC DELS GALLECS SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: circular.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 50 min / Desnivells: +150 m, -150 m.

VIATGE: amb tren o amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 10:00 a l'estació Mollet-Santa Rosa. Esmorzar davant de l'estació al bar Pa de l'Àvia (C/ Joan Maragall).

VOCAL: Paco Aguilera.

NOTA: s'adjuntarà plànol del pàrquing just a l'entrada del parc dels Gallecs, per aquells que decideixin anar amb cotxes, situat a 0,8 km del punt de trobada.

DISSABTE 10 DE SETEMBRE

CAMÍ DE RONDA DE SALOU AL FAR

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Salou, platja de Llevant, els Píllons, platja dels Capellans, punta de Porroig, platja dels Llenguadets, platja Llarga, Replanells, el Codolar, Penya Tallada, punta del Cavall, cala Cranc, cala Morisca, la Falconera, far de Salou.

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME	2
ALTA MUNTANYA	3
BTT	4
CAIAC	4
SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES	4
ALTRES ACTIVITATS	5
ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL	5
TRESCS DE TARDOR	5
ELS CURSOS DE L'EMCEC	5



SORTIDES

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min / Desnivell: +200 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació de Renfe de Pg. Gràcia a les 7:40; tren a les 7:56. Bitllet d'anada i tornada a Salou.

VOCAL: Núria Casals.

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

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 Pedró, Cunit, Segur de Calafell, Calafell.

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

VIATGE: tren fins a Vilanova i la Geltrú, retorn en tres des de Calafell.

VOCAL: Albert Gras.

SOPAR A SANT LLORENÇ DEL MUNT

COMISSIÓ D'INFANTS

ITINERARI: can Robert, morral del Drac, monestir de Sant Llorenç, roca del Colom, can Pobla, can Robert.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: +530 m.

TROBADA: pàrquing de Can Robert a les 17:00.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Albert Vidal ☎ 692 618 955, vidalmarti.albert@gmail.com / Mireia Padrós ☎ 609 770 033 mireia.padros@gmail.com

NOTA: se soparà al restaurant del Monestir; s'ha fet una reserva de taula. Es baixarà de nit; cal portar frontals, calçat de muntanya i equipament de pluja.

DIUMENGE 18 DE SETEMBRE

EL SOBREPUNY

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: la Nou del Berguedà, Casadessús, cap de Tasterós, collada de Pasquals, collada de Picamill, Sobrepuny de Dalt, Sobrepuny de Baix, la Nou de Berguedà.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Mateu Espinal.

MONTNEGRE ORIENTAL (TORDERA-CASTELL DE PALAFOLLS-MALGRAT)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Tordera, torrent de Mas Reixac, castell de Palafolls, turó de Vegues, can Ribes, riera d'en Burgada, Paladolls, veïnat de Mas Prats, mas Oliver, Sant Genís de Palafolls, vall d'en Juli, camí del Turó d'en Serra, Malgrat.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min / Desnivells: +266 m, -279 m.

VIATGE: amb tren fins a Tordera, retorn a Barcelona en tren des de Malgrat.

VOCAL: Albert Gras.

DIJOURS 22 DE SETEMBRE

ALTAFULLA I TARRAGONA

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: cala Jovera, platja de la Mora, Calabers o platja de la Roca Plana, bosc de la Marquesa (on dinarem), Roquissar, platja Llargà, platja dels Capellans, platja Savinosa, la Rabassada i Tarragona.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h.

TROBADA: estació de tren d'Altafulla a les 9:00.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Elisabet Sagués ☎ 934 218 032 / 658 838 835 moltbequetat@yahoo.es

DISSABTE 24 I DIUMENGE 25 DE SETEMBRE

LA LÍNIA P: LA CERDANYA FORTIFICADA (1)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: visita guiada al parc dels Búnquers de Martinet i Montellà + recorregut a la tarda d'Alp a la Molina.

Diumenge: Aristot, ermita de Sant Joan de Sobeig, coll de Musson, búnquer del Roc de l'Àliga, coll de Musson, bosc de Rocaviva, Musser, serrat de l'Alzinons, Martinet.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 2 h 19 min; 6 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 Cabiscoll del parc de Martinet.

DIJOURS 29 DE SETEMBRE

PORT DEL COMTE

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: pàrquing d'Estivella, tossal de l'Estivella, tosa Pelada, pedrò dels Quatre Batlles, cap de les Pedrusques, portell del Llop, pàrquing d'Estivella.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5-6 h / Desnivell: +500 m, -500 m.

TROBADA: a les 9:00 al bar restaurant El Trabucaire (Av. Del Pont, 17, de Solsona).

VIATGE: amb cotxes particulars.

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

DISSABTE 1 OCTUBRE

PARCS D'HORTA-GUINARDÓ SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: Horta, parc Güell, turó de la Rovira, parc del Guinardó.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Desnivells: +250 m.

INSCRIPCIONS: a partir del 20 de setembre.

VIATGE: amb metro.

TROBADA: plaça Eivissa (metro Horta), a les 9:00.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: cal portar calçat còmode.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE 6 D'AGOST

EL TORRENEULES

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: Núria, alberg Pic de l'Àliga, font Negra, collada de Torreneules, Torreneules, collada de Torreneules, cim de la Coma del Clot, collet de Fontnegra, Fontnegra, pic de l'Àliga, alberg del Pic de l'Àliga, Núria.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivells: +996, -996 m.

VIATGE: amb tren + cremallera.

VOCALS: Ignasi Nadal i Jordi Lucea.

DEL DISSABTE 13 AL DILLUNS 15 D'AGOST

PORTS DE PANTICOSA, SAN MARTÍN I EL LETRERO

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: balneari de Panticosa, Bachimaña, port de Mercadau, refugi Mercadau.

Diumenge: refugi Mercadau, coll de Cambalés, coll de la Piedra de San Martín, coll de l'Infierno, refugi de Bachimaña.

Dilluns: refugi de Bachimaña, coll del Letrero, port de Brazato, balneari de Panticosa.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7-8 h cada dia / Desnivells: +900 m, -700 m; +1.600 m, -1.300 m; +1.100 m, -1.500 m.

PERNOCTACIÓ: refugi de Mercadau i refugi de Bachimaña (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Manuel Parrado.

DEL DIUMENGE 14 AL DISSABTE 20 D'AGOST

PASS'ARAN

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Diumenge: Barcelona, Montgarri.

Dilluns: refugi de Montgarri, port de Gireta, turó de Barlonguera (2.802 m), port de Gireta, port de Barlonguera, estany Llong, estany Redon, refugi Estagnous.

Dimarts: refugi Estagnous, coll de Faustin, Mont Valier (2.838 m), refugi Estagnous, cascada de la Lauza, cascada de Nerech, Maison du Valier.

Dimecres: Maison du Valier, cabana de l'Artiga, turó de Cocuth, coll du Clot du Lac, port d'Areth, Eyrie.



SORTIDES

Dijous: Eylie, mines de Ventallor, coll d'Aranh, refugi d'Aranh, tuc de Crabera (2.683 m), refugi d'Aranh.

Divendres: refugi d'Aranh, portilhon d'Albi, pales de Liat, estanyets de Maubermé, tuc de Maubermé (2.880 m), vull de Montoliu, refugi de Montgarri. Es farà nit a Salardú, al xalet Juli Solé i Santaló.

Dissabte: Salardú, Barcelona.

NIVELL: **** cal experiència específica / Temps: 10 h; 6 h 30 min; 9 h 30 min; 7 h 30 min; 9 h 30 min / Desnivells: +1.910 m, -1.389 m; + 689 m, -1.905 m; +1.848 m, -1.775 m; +1.861 m, -1.033 m; +1.420 m, -1.710 m.

PERNOCTACIÓ: refugis (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Dolors Gurri i Teresa Larriu.

DISSABTE 20 i DIUMENGE 21 D'AGOST

CIRCULAR BISAUÍN - RUABA DEL BOZO

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Sansanet, vall dels Sarriols, Bisaurín, refugi de Lizara.

Diumenge: refugi de Lizara, coll del Bozo, Ruaba del Bozo, port d'Aisa, Sansanet.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h; 5 h / Desnivells: +1.530 m, -1.310 m; +990 m, -1.200 m.

PERNOCTACIÓ: refugi de Lizara.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Manuel Parrado.

DISSABTE 3 i DIUMENGE 4 DE SETEMBRE

SERRA D'ENSIJA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: refugi Delgado Ubeda de la serra d'Ensija.

Diumenge: ascensió a la Gallina Pelada (2.327 m) i al serrat Bultú (2.271 m).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2-3 h; 5-6 h / Desnivells: +300 m; +400 m, -700 m.

PERNOCTACIÓ: refugi Delgado Ubeda de la serra d'Ensija.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Francesc Chiva i Gemma Nadal.

EL MONTARDO D'ARAN

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: embassament de Cavallers, refugi Joan Ventosa i Calvell, vall de Colieto i els seus estanyets.

Diumenge: refugi Joan Ventosa i Calvell, estany de Travessany, estany de Mangades, estany de Monges, coll de Crestada, coll del Montardo, Montardo d'Aran (2.833 m).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 2 h; 7 h 30 min / Desnivells: +515 m; +618 m, -1.135 m.

PERNOCTACIÓ: Refugi Joan Ventosa i Calvell

(MP)

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Josep Pérez i Xavi Perramon.

DISSABTE 17 i DIUMENGE 18 DE SETEMBRE

ASCENSÍO AL PIC DE LA RENCLUSA (2.679 m)

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Benasc, pla de Besurta, refugi de la Renclusa.

Diumenge: ascensió al pic de la Renclusa, ivó del Salterillo, pla d'Aigualluts, pla de Besurta.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivell: +540 m.

PERNOCTACIÓ: refugi de la Renclusa (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Susana Morán i Emili Rissech.

NOTA: reunió informativa obligatòria, el dijous 15 de setembre a les 19:30 al CEC.

PIC DE MONTCALM

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: l'Artigue, refugi de l'Estant du Pinet.

Diumenge: refugi de l'Estant de Pinet, pic de Montcalm, retorn pel mateix itinerari o per les Tables du Montcalm.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps de camí: 4 h; 8 h 30 min / Desnivells: +1.040 m; +837 m, -1.877 m.

PERNOCTACIÓ: refugi de l'Estant de Pinet (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Pau Quesada.

DISSABTE 24 AL DIUMENGE 25 DE SETEMBRE

PIC DE MARBORÉ

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI:

Dissabte: Nerín, coll Arenas, coll Gordo, refugi de Góriz.

Diumenge: refugi de Góriz, pic de Marboré, refugi de Góriz, coll Gordo, coll Arenas, Nerín.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h; 10 h / Desnivells: +1.000 m; +1.100 m, -1.100 m, -1.000 m.

PERNOCTACIÓ: Refugi de Goriz (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Teresa Larriu.

PUIGMAL

COMISSIÓ D'INFANTS

ITINERARI:

Dissabte, itinerari grans: Fontalba, Puigmal, Núria.

Dissabte, itinerari menuts: Fontalba, Núria.

Recorregut 5,3 km, desnivell +130m, -200 m.

Diumenge, itinerari comú: Núria, Queralbs.

NIVELL: *** certa dificultat / Desnivells: +1.062 m, -1.162 m; +221 m, -951 m.

TROBADA: pàrquing de l'estació de Queralbs dissabte a les 10:00. Es deixaran uns cotxes a

Queralbs i els altres a Fontalba.

VIATGE: amb cotxes particulars.

PERNOCTACIÓ: Alberg Niu de l'Àliga.

VOCALS: Albert Vidal ☎ 692 618 955

vidalmarti.albert@gmail.com Mireia Padrós

☎ 609 770 033 mireia.padros@gmail.com

BTT

DIUMENGE 4 DE SETEMBRE

RIPOLL-VIC

SECCIÓ DE BTT/CT

ITINERARI: Ripoll, Farga de Bebié, Sant Quirze de Besora, Torelló, Manlleu, Vic.

NIVELL: *** certa dificultat / Distància: 58 km / Desnivell: +600 m.

VIATGE: amb tren.

VOCAL: Francesc Estrada.

NOTA: hi ha trams de pujada que haurem de fer a peu.

CAIAC

DISSABTE 24 DE SETEMBRE

PLATJA DE TAMARIU, COVA D'EN GISPERT I AIGUABLAVA

SECCIÓ DE MUNTANYA

ITINERARI: platja de Tamarit, cala d'Aigua Xelida, cala Llarga, cala Ventosa, cala Marquesa, cova del Bisbe, cova d'en Gispert, Aiguablava. Tornada a Tamarit

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 per a activitats aquàtiques (ligades al peu), aigua per hidratar-se. Tovallola, roba de recanvi i frontal. El caiac de travessia, pala, armilla i casc està inclòs en el preu. També el curset d'iniciació.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIMARTS 6 SETEMBRE

PARC DE LA FONTSANTA DE SANT JOAN D'ESPI

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Passeig pel parc de la Font Santa, visita al Centre i Biblioteca Miquel Martí i Pol, i passeig per Sant Joan Despí per veure les mostres més representatives de la seva arquitectura.

TROBADA: parada estació tramvia Llevant/les Planes línia T2 a les 10:00; enllaç, a les parades de metro de Maria Cristina i Palau Reial de la L-3.

VOCAL: Núria Casals.



SORTIDES

DIJOUS 15 DE SETEMBRE

L'ESTANY

SECCIÓ DE CÀMPING

ITINERARI: visita guiada al monestir de Santa Maria de l'Estany i després a la Mina de l'Estany.

VIATGE: cotxes particulars.

TROBADA: a les 10:00 a l'Hostal Grau (C/ Verdaguier, 6) de l'Estany. Després dinar opcional a l'Hostal Grau (el menú costa 12 €).

VOCAL: Ramon Comellas i Josep M. Batlle
☎ 629 26 43 03

NOTA: caldrà pagar l'entrada al monestir i el guiatge de les dues visites.

DIMECRES 28 DE SETEMBRE

MONTJUÏC: CAMINADA PEL MORROT I EL CASTELL

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

ITINERARI: mirador del Poble Sec, jardins de Miramar, plaça de la Sardana, el Morrot, Camí del Mar, visita comentada al castell i a l'exposició "El jardí com a obra d'art. Forestier a Montjuïc", jardins Mn. Cinto Verdaguier, jardins de Laribal, jardins del Teatre Grec.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min (més la visita al castell) / Desnivell: +150 m.

TROBADA: parada metro Paral·lel (L-3), a les 9:00, davant Teatre Apolo.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar. Es pot fer una matinal si no es fa la visita al castell.

DIVENDRES 30 DE SETEMBRE

EL MASNOU, TERRA DE MAR

SECCIÓ D'HISTÒRIA I ART

Itinerari guiat i comentat pel Masnou, l'església de Sant Pere, can Millet, el Casino, la Casa de Cultura (visita pel seu interior), carrer d'Adra i cal Ros de les Cabres.

INSCRIPCIONS: a partir del 12 de setembre.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: Taquilles RENFE de l'estació de Plaça Catalunya, a les 8:45 del matí (per sortir a les 9:00). Cal baixar a Ocata.

VOCAL: Mercè Falcó ☎ 933 474 124.

DIUMENGE 2 D'OCTUBRE

PLA DE L'ESTANY: BANYOLES

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Visita guiada del molí paperer de la Farga, passejada amb el tren Pinxo, des de l'Estany fins al barri vell de Banyoles.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Pl. Catalunya / Rivadeneyra a les 7:45.

INSCRIPCIONS: del 5 al 28 de setembre

NOTA: el preu inclou esmorzar, dinar i autocar.

VOCAL: Josefina Garriga.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS 26 DE SETEMBRE

MEDALLA UNICA A LA FILMOTECA DE CATALUNYA

SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Projecció d'una selecció de vídeos en reconeixement a la conservació i restauració de films amateurs.

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

DIMECRES 28 DE SETEMBRE

FILMS GUANYADORS DEL FESTIVAL DE TORELLÓ

DINAMITZACIÓ SOCIAL

Projeccions de *The Mont-rebei Project* (F) i de *Jeff Lowe's Metanoia* (EUA).

LLOC: sala d'actes.

HORA: 19:30

TRESCS DE TARDOR

DEL 8 AL 12 D'OCTUBRE I DEL 29 D'OCTUBRE AL 2 DE NOVEMBRE

ASCENSÍO AL M'GOUN (4.071 m), ALT ATLES CENTRAL

Possibilitat de pujar al cim de M'Goun, situat a l'Alt Atles central (Marroc). La Setmana Santa passada, el CEC i Viatges Independents van organitzar aquest tresc, en el qual hi van anar un grup de 13 socis. A causa d'una

forta nevada, i del mal temps en els primers dies, no es poder fer cim; però, en canvi, es van fer un seguit d'excursions alternatives a l'entorn de la vall de Tassaout. És per això que hem decidit programar de nou aquest tresc, amb la idea de coronar aquest cim, bé pels socis que hi van anar el mes de març passat i estiguin interessats en tornar-hi, o bé per a tots aquells socis que vulguin fer aquest cim, aprofitant els ponts del 12 d'octubre i de l'1 de novembre. Es faran dos grups. Aquesta ruta és més ràpida que el tresc normal; per la qual cosa cal estar preparat i tenir experiència en alta muntanya. Tot i que el Marroc és un país proper, tan sols a 2 h de vol, sols disposarem de tres dies per fer el cim (sense neu) i altres dos per a l'aproximació i el retorn.

ITINERARI:

Dia 1: arribada a Marràqueix.

Dia 2: Marràqueix, Arous.

Dia 3: Arous, altiplà de Tarkeddit.

Dia 4: altiplà de Tarkeddit, ascens al M'Goun (4.071 m), Tizi n'Tagmat.

Dia 5: Tizi n'Tagmat, Arous, Marràqueix.

PERNOCTACIÓ: 1a nit a en hotel a Marràqueix, 3 nits d'acampada a la muntanya.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4 h; 6 h; 9 h / Desnivells: +450 m; +1.100 m, -500 m; 1.170 m, -1.120 m.

PLACES: màxim 6 persones.

PREU: 595 € (+ vol d'avió).

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

NOTA: els que estigueu interessats, poseu-vos en contacte amb el coordinador per anar formant un grup, que tancarem el proper setembre.

ELS CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

CURS D'ESCALADA ESPORTIVA NIVELL 1

SESSIONS TEÒRIQUES: 20 de setembre.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 24 i 25 de setembre.

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

PLACES: mínim 4, màxim 6.

PREU: 145 € socis CEC (179 € resta d'inscrits).

26 CURSET DE VÍDEO DIGITAL SECCIÓ DE CINEMA I VÍDEO

Curs d'introducció a l'edició de vídeo amb Pinnacle Studio. Per a persones amb coneixements bàsics d'informàtica. En 8 sessions, dimarts i dijous, de 19:30 a 21:30, des del 25 d'octubre.

INSCRIPCIONS: a partir de l'1 d'octubre.

CURS DE SEGURETAT I PRIMERS AUXILIS EN MUNTANYA

SESSIONS TEÒRIQUES: 20 de setembre.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 24 i 25 de setembre.

OBJECTIUS: dotar l'alumne d'uns coneixements i d'unes capacitats que li permetin avaluar i gestionar els perills de la muntanya i poder realitzar els primers auxilis a persones accidentades. Pautes d'actuació davant un accident. Organització d'un rescat sense ajuda externa. Adquirir nocions de primers auxilis de muntanya. Confecció de farmaciola de muntanya. Valoració d'un accidentat. Conèixer i reconèixer els perills a la muntanya.

PLACES: Mínim 4, màxim 6. Ratio 1:6

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

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