



Butlletí

NOVEMBRE 2017

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

28 de novembre, Assemblea General Extraordinària

D'

La primera de les assemblees es durà a terme a la sala Moragues del Born Centre de Cultura i Memòria (pl. Comercial, 12), de Barcelona, a les 19:00 h en primera convocatòria i a les 19:30 h en segona convocatòria, segons el següent ordre del dia:

1. Aprovació dels nous Estatuts del Centre Excursionista de Catalunya.

La segona Assemblea General Extraordinària se celebrarà de forma consecutiva a la primera amb el següent ordre del dia:

- 1.** Noves quotes de socis.
- 2.** Pressupost 2018.



Quarta jornada participativa de socis

El proper dissabte 4 de novembre, de les 9 del matí fins a les 2 de la tarda, celebrarem a la seu social del CEC una jornada participativa de socis per tal de debatre i redactar els nous estatuts del CEC. La proposta de modificació resultant se sotmetrà a votació durant l'Assemblea General Extraordinària del 28 de novembre de 2017.

El CEC celebra el 75è aniversari del CADE

El Centre Excursionista de Catalunya ha organitzat, per al proper 18 de novembre, una sèrie d'activitats amb motiu de la celebració del 75è aniversari del Centre Acadèmic d'Escalada (CADE), l'organisme específic creat pel CEC l'any 1942 per a l'ensenyament i la promoció de l'escalada.

La trobada tindrà lloc a Can Maçana (Montserrat), a les nou del matí. A partir d'aquí, tots els participants podran realitzar diverses activitats d'acord amb el seu nivell. Els veterans faran la Travessa de les Agulles passant pel cim de la Miranda de les Agulles, mentre que els que vulguin escalar podran triar entre la via Normal a la Miranda de la Portella, molt assequible, o la més exigent via CADE a la Miranda de la Portella.



141è aniversari del Centre Excursionista de Catalunya

El diumenge 26 de novembre a les onze del matí se celebrarà, a la Sala d'Actes del CEC, un acte commemoratiu del 141è Aniversari de l'entitat. L'esdeveniment, que s'obrirà amb una presentació a cura del president, el Dr. Eduard Cayón, servirà per fer entrega dels Premis Columna 2017.

Enguany, les persones guardonades seran la Sra. Carme Romeu Pecci (sòcia n. 1 del CEC), per la seva trajectòria esportiva en les disciplines d'esquí, muntanya i atletisme, pel seu amor a la natura i per l'entusiasme mostrat al

llarg de tots aquests anys; i el Sr. Jordi Bonet i Armengol (soci núm. 16 i antic membre de la Junta Directiva), pel seu amor a la muntanya, per la gran tasca que ha fet en el món de l'escultisme i per la seva immensa trajectòria cultural, en la qual destaca la direcció d'obra de la Sagrada Família.

Després d'aquests actes institucionals, el Centre oferirà un refrigeri als socis i autoritats.

(Cal que truqueu al telèfon 933 152 311 o envieu un correu a atenciosoci@cec.cat per confirmar la vostra assistència).

SORTIDES

EXCURSIONISME

DIJOUS, 2 DE NOVEMBRE

SANTA FE D'ORGANYÀ

ITINERARI: Organyà, Font Bordonera, Grau de Fenollet, Santa Fe, Grau de Santa Fe, Coll Marí, Organyà.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivells: 800 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Nando d'Organyà, a les 10:00 h.

NOTA: podeu trucar als vocals per compartir cotxe.

VOCAL: Ramon Vilardaga i Montse Gaillard.

DE VALLVIDRERA A SANT CUGAT – MATINAL

ITINERARI: Vallvidrera, Tibidabo, camí de Cal Totxo, turó Miralluny, viaducte de Can Ribes, Sant Adjutori, forn ibèric, Can Borrell, Pi d'en Xandri, Sant Cugat (parada dels FGC).

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 3 h 30 min / Desnivells: +175 / -334 m.

VIATGE: FGC.

TROBADA: bar antic La Coloma (plaça de Vallvidrera, 2), 10:00 h.

VOCAL: Josep Lluís Garcia i Paco Aguilera.



DISSABTE, 4 DE NOVEMBRE

CABRERA PER LA VOLA JOVES I SÈNIORS

ITINERARI: Pigüellm de la Vola, coll de Cal Vidrier, Pas de l'Osca, santuari de Cabrera, Campamar, Mas del Manguet.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivells: +570 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a determinar.

VOCAL: Ignasi Vidal i Maria Puigdueta.

DIUMENGE, 5 DE NOVEMBRE

VOLTA AL CATLLARÀS MINER

Recorregut circular sortint del santuari de Falgars i passant per diverses mines abandonades de la Serra de Catllaràs, amb ascensió opcional a la Roca del Joc, i retorn al Santuari de Falgars.

ITINERARI: Santuari de Falgars (1.254 m), Vallfogona (1.363 m), mina de Moreno (1.500 m), Roca del Joc (1.572 m), mina Arderiu (1.412 m), xalet del Catllaràs (1.367 m), mina de l'Artiga Capdevila (1.205 m), La Mineta (1.286 m), santuari de Falgars (1.254 m).

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 6:30 h / Desnivells: +740 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: cantonada Bergara / Pelai, Barcelona; 6:15 h (hora de sortida: 6:30 h).

VOCAL: Xavier Perramon.

DISSABTE I DIUMENGE, 11 I 12 DE NOVEMBRE

SORTIDA GRUP DE MUNTANYA 4 COLUMNES. MULTI AVENTURA A LA VALL DE NÚRIA

Us proposem una estada de dos dies a l'alberg Roques Blanques, ben a prop de Ribes de Freser, on podrem gaudir de dos dies d'activitats d'aventura amb l'equip de monitors voluntaris

del Grup de Muntanya 4 Columnes.

NIVELL: durant la sortida, cada grup d'edat tindrà la seva pròpia dinàmica d'acord amb el criteri dels seus monitors.

PERNOCTACIÓ: alberg Roques Blanques, a prop de Ribes de Freser.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Sants, Barcelona, 7.00 h.

NOTA: per inscriure-us-hi, cal que truqueu al CEC i apunteu el participant a l'activitat concreta que voleu que realitzi. Material necessari: esmorzar, dinar, sopar i dinar del segon dia; una muda de roba; roba d'abric; sac d'hivern; estris d'higiene personal; tovalloles petites; lot o frontal; gorra o similar; cantimplora; calçat còmode de muntanya; calçat de recanvi còmode (no cal que sigui de muntanya). Tot en una motxilla.

DIUMENGE, 12 DE NOVEMBRE

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A SANT SALVADOR DE LES ESPASES

Sortida ideal per conèixer ambients diferents i reconèixer sobre el terreny les plantes que s'hi fan. No cal tenir coneixements botànics, sinó afició i curiositat per veure indrets nous i conèixer les plantes que hi arrelen. Tenim experts en botànica catalana que ens orientaran en la feina.

ITINERARI: estació de Vacarisses-Torreblanca, can Torrella, coll de l'Orpina, coll de Bram, Sant Salvador de les Espases i retorn.

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

VIATGE: amb tren.

TROBADA: vestíbul de taquilles de l'estació de RENFE La Sagrera-Meridiana (Metro L1 i L5, La Sagrera). Bitllet d'anada i tornada a Vacarisses-Torreblanca, 7:30 h.

NOTA: cal dur motxilla, botes de tresc, roba d'abric, impermeable, bastons telescòpics (2); menjar (esmorzar i dinar) i aigua; llibreta i bolígraf. Opcionalment, guies per identificar les plantes, lupa (x10), brúixola i dispositiu mòbil

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME	2
ALTA MUNTANYA	4
BTT	4
SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES	4
DESCOBERTES FAMILIARS	5
ALTRES ACTIVITATS	6
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	7

SORTIDES

(tauleta o mòbil) amb l'app Zamiadroid. Mapes i informació: Catalunya offline (aplicació per mòbils i tauletes tàctils de l'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya), full 51, Parc Natural de la Muntanya de Montserrat.

VOCAL: Josep Nuet i Valentín González.

DINAR D'ACAMPADORS AL BERENADOR NOSTRA SENYORA DELS ÀNGELS

Enguany recuperem el "dinar d'acampadors" amb l'objectiu de retrobar-nos tots plegats i gaudir d'una jornada lúdica i festiva on poder compartir les experiències viscudes al llarg dels 15 dies de campaments. Si voleu compartir fotografies, vídeos, etc. disposarem d'un projector i d'un PC per amenitzar la jornada.

TROBADA: Berenador Nostra Senyora dels Àngels a les 12 h (tenim en exclusiva un menjador, cobert, tancat i amb barbacoa). Coll de Parpers (La Roca del Vallès). Carretera comarcal C-1415. Km 11,5.

NOTA: cal dur plats, coberts i gots.

PER LES TERRES DELS BARONS DE SANTA PAU

ITINERARI: Santa Pau, La Coma, coll de Puig-safont, santuari de Finestres, El Clascar, santuari dels Arcs, Santa Pau.

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

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: cantonada Balmes/Bergara, Barcelona; 6:45 h.

NOTA: cal portar bastons i botes de muntanya.

VOCALS: Montserrat Giménez.

DIJOURS, 16 DE NOVEMBRE

SANT ROMÀ DE LA CLUSA – PLA DE CATLLARÀS

ITINERARI: Sant Romà de la Clusa, mirador de la Clusa, collada de Sant Miquel (per GR-4), Pla del Catllaràs (Roca del Catllaràs), Pla de l'Orri, Sant Romà de la Clusa.

NIVELL: **Fàcil / Temps de camí: 2 h 45 min / Desnivell: 300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Sant Romà de la Clusa, 10:00 h.

NOTA: La pista que puja fins a Sant Romà està en bon estat, però s'ha d'anar amb compte amb els guals de desguàs que la creuen.

VOCALS: Ramon Serra i Pere Xirinachs.

DISSABTE, 18 DE NOVEMBRE

5ª ETAPA CAMÍ DEL NORD AL CANIGÓ: GR83 DE SANT HILARI SACALM A SUSQUEDA

Des de Sant Hilari Sacalm a la presa de Susqueda, tot travessant el sector nord de les Guilleries.

ITINERARI: Sant Hilari Sacalm, la Riba d'Amunt, el Ripoll, Osor, Susqueda.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 5:25 h / Desnivells: +350, -540 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: cantonada Balmes / Bergara, Barcelona; 07:00 h.

NOTA: cal portar motxilla, botes de muntanya, bastons i roba per pluja, vent i fred. També cal dur aigua, esmorzar i dinar.

VOCAL: Albert Gras.

DIUMENGE, 19 DE NOVEMBRE

TRAVESSA DE COLLSEROLA, DES DE LLEVANT FINS A PONENT

ITINERARI: Biblioteca Montbau, pedrera de Montbau, Font de la Cabra, revolt de la pael·la, turó de Font Grogà, Vista Rica, Font Grogà, Font del Maño, ermita de Sant Medir, Font de Can Gener, Font de Sant Sever, ermita de Sant Adjutori, forn ibèric, pantà de Can Borrell, Can Borrell, Pi d'en Xandri, Sant Cugat del Vallès.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivells: 350 m.

VIATGE: amb metro i tren.

TROBADA: estació de metro de Montbau, L3 (verda); 9:00 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

CICLE "EL COR DE CATALUNYA. MINES I COVES". EXCURSIÓ 2 COVES PREHISTÒRIQUES DE SERINYÀ (ALTA GARROTXA)

Segona excursió del Cicle "Mines i Coves. El Cor de Catalunya", on visitarem les coves prehistòriques de Serinyà, a l'Alta Garrotxa, i farem una sortida pel seu entorn. El Parc de les Coves Prehistòriques de Serinyà està format per un conjunt de jaciments únics per conèixer la vida al paleolític. La seva creació, l'any 1997, permet conservar els jaciments, posar-los a l'abast del públic i investigar, explicar i divulgar les formes de vida de les societats prehistòriques.

NIVELL: *** certa dificultat.

VIATGE: amb cotxes particulars o autobús.

TROBADA: cantonada Balmes / Bergara i Av. Meridiana (Gral. Optica), Barcelona, 6:45 h.

NOTA: cal dur botes de muntanya, pals, aigua i dinar.

VOCAL: M. José Navarro.

TRAVESSA DEL MONTSENY – JOVES

ITINERARI: sortirem des de Collformic i ens dirigirem al Matagalls; després baixarem cap al coll de Sant Marçal, des d'on enfilarem cap al cim de les Agudes i el Turó de l'Home. Acabarem l'excursió a Santa Fe.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 7-8 h / Desnivells: +1.100 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Fabra i Puig (estació d'autobusos), Barcelona, 6:30 h.

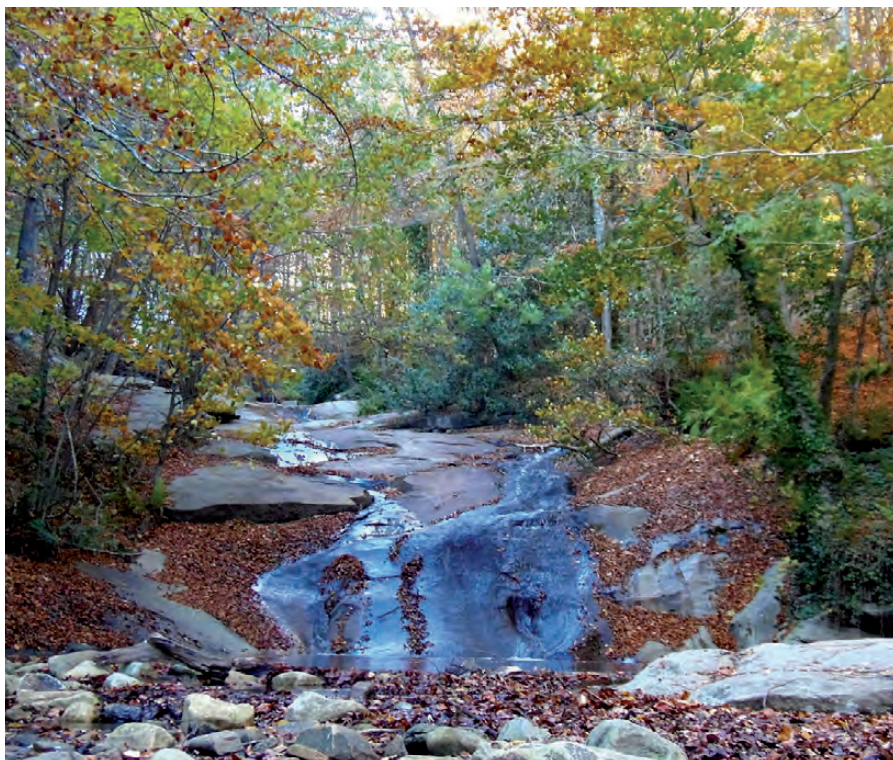
NOTA: cal dur botes de muntanya, roba còmoda per caminar diverses hores, paravent impermeable, roba d'abric, frontal, aigua i menjar per tot el dia.

VOCAL: Queralta Gómez.

DIJOURS, 23 DE NOVEMBRE

SANT ANIOL DE FINESTRES

ITINERARI: Sant Aniol de Finestres, Sta Maria de Finestres, Castell de Finestres i tornada a Sant Aniol.



SORTIDES



NIVELL: ***certa dificultat / Temps de camí: 5-6 h / Desnivell: 500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Bar-Restaurant La Caseta (tel. 972 44 80 33), Av. Narcís Arnau, 7, Les Planes d'Hostoles; 09:00 h.

VOCALS: Emili Rosell i Josep Lluís Garcia.

DISSABTE, 25 DE NOVEMBRE

EL PUIGCASTELLAR (ALT Penedès) I EL PUIG DE LES AGULLES

ITINERARI: Santa Magdalena (Pontons), Cal Diable, Els Carbons, Can Salvat, Puig Castellar, Cal Comes, Puig de les Agulles, Santa Magdalena.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivells: +400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, Barcelona; 07:30 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCALS: Jordi Lucea i Joan Manel Arrabala.

DIUMENGE, 26 DE NOVEMBRE

SERRA DE MIRALLES I CASTELL DE QUERALT

ITINERARI: Santa Maria de Miralles, Castell de Miralles, serra de Miralles, Castell de Queralt (851 m), obaga de Bellprat, Bellprat.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 4:30 h / Desnivells: +400 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Palau Reial, Barcelona; 07:30 h.

NOTA: cal portar botes de muntanya, crema solar, ulleres de sol i jaqueta tallavents. També és recomanable dur pals.

VOCAL: Josep Pérez.

DIMARTS, 28 DE NOVEMBRE

EXCURSIÓ PELS VOLTANTS DE VALLVIDRERA

ITINERARI: Santa Maria de Vallvidrera, Centre

d'informació del Parc, camí de l'Alzinar, font Rosita, pantà de Vallvidrera, font de can Llevallol, font Espinagosa, pantà de Vallvidrera, carrer dels Reis Catòlics i biblioteca de Collserola.

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

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de pl. Catalunya (accés c. Pelai), Barcelona; 9:00 h.

NOTA: dinar opcional al restaurant de la biblioteca, per celebrar el 70^e aniversari de la vocal (menú, 9 €).

VOCAL: Núria Casals.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE, 4 DE NOVEMBRE

PIC DE COSTABONA (2.465 M)

ITINERARI: Barcelona, Setcases, aparcament de les pistes d'esquí de Vallter 2000, Pla de la Coma, Portella de Morens, Pla de la Coma Errada, Portella de Callau, Roc Colom (2.506 m), Fonts del Tec, Coll de Pal, Costabona. El retorn es farà pel mateix camí.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivells: +800 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig (estació d'autobusos), Barcelona; 06:00 h.

NOTA: cal tenir una bona forma física.

VOCALS: Esther Cantos i M. Dolors Gurri.

DISSABTE, 18 DE NOVEMBRE

PIC SUBENUIX (2.950 M)

ITINERARI: ascens a un dels cims d'Aiguestortes i Estany de Sant Maurici. Des del refugi Mallafré s'agafa la vall de Subenuix, que passa pels seus dos estanys fins a arribar al cim. Tornada pel matí camí.

NIVELL: ****cal experiència / Temps de camí: dissabte, 2 h; diumenge, 8 h 30 min / Desnivell: dissabte, 450 m; diumenge, +1.000 / -1.450 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 9:00 h.

PERNOCTACIÓ: Refugi Ernest Mallafré (zona lliure).

VOCALS: Albert Gómez.

BTT

DIUMENGE, 5 DE NOVEMBRE

LA SELVA

ITINERARI: Sils, Riudarenes, L'Esparra, Sant Pere Cercada, Sant Feliu de Buixalleu, Hostalric.

NIVELL: ***cal experiència / Temps: 4:30 h – Distància: 45 Km / Desnivells: +/-800 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE de Sants (7:46 h), Gràcia (7:50 h) o Passeig de Gràcia (7:54 h).

NOTA: ruta per carreteres locals i pistes en diferents condicions, amb alguns pendents forts. És una sortida per a iniciats en cicloturisme amb bona condició física. Possibilitat de fer un dinar de menú a Sant Feliu de Buixalleu (15 € + IVA + cafès); cal que digueu si us interessa en el moment d'apuntar-vos a l'activitat.

VOCAL: Ricard Josa.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIJOUS, 2 DE NOVEMBRE

CONJUNT MONUMENTAL D'EMPÚRIES A L'ESCALA

ITINERARI: Visita guiada al Conjunt Monumental d'Empúries. Museu d'Arqueologia de Catalunya-Empúries.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a l'hostal SPA Empúries (Platja Portixol), molt proper al Conjunt Monumental d'Empúries. Pàrquing gratuït entre l'hotel i el museu; 10:00 h.

NOTA: caldrà pagar el guia i l'entrada al museu. Dinar a L'Escala (restaurant Medusa, c. Cargol, 3 A, L'Escala).

VOCALS: Ramon Comellas (93 347 21 79) i Josep Maria Batlle (629 26 43 03).

DIUMENGE, 5 DE NOVEMBRE

CARDEDEU: RUTA RASPALL

ITINERARI: itinerari guiat per descobrir l'obra de l'arquitecte modernista Manel Joaquim Raspall a diversos municipis del Vallès, amb visita inclosa a algunes de les cases. Posteriorment, passeig pel parc dels Pinetons i el parc de la Font dels Oms, on es dinarà.

NIVELL: ** fàcil.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE de Passeig de Gràcia, Barcelona, a les 8:50 h. El tren surt a les 9:06 h (bitllet d'anada i tornada a Cardedeu).

VOCAL: Núria Casals.

SORTIDES

DISSABTE, 11 DE NOVEMBRE

SORTIDA CULTURAL AL MOIANÈS

Visita guiada a l'Ecomuseu, la poua de gel, el rentador de la llana i l'església parroquial de Santa Maria d'Oló.

VIATGE: amb autocar.

PUNT DE TROBADA: cantonada plaça de Catalunya / Rivadeneyra, 8:15 h.

VOCAL: M. Mercè Falcó.

DIUMENGE, 12 DE NOVEMBRE

ESPAI BOMBERS. PARC DE LA PREVENCIÓ DE BARCELONA

Visita a l'Espai Bombers de Barcelona, un edifici construït per l'Exposició Universal de 1929, on podrem veure la Genoveva, un cotxe de bombers de 1929; cinc espais dedicats a diferents aspectes de la professió i l'exposició "Idees de bomber en miniatura".

NIVELL: *molt fàcil.

PUNT DE TROBADA: plaça d'Espanya, Torre Veneciana de l'esquerra, 10:00 h.

VOCAL: Núria Casals.

DIMECRES, 15 DE NOVEMBRE

PARC DE CAN RIGAL

ITINERARI: passejada pel parc de Can Rigal, dissenyat seguint criteris de sostenibilitat, que inclou una zona de bosc mediterrani, amb pins i alzines, i un prat per a activitats lúdiques. També es visitaran els jardins d'Àurea Cuadrado, els horts del Camí de la Torre Melina i Can Rigal.

NIVELL: *molt fàcil.

VIATGE: transport públic.

TROBADA: estació de metro Zona Universitària, L3 (verda); 10:00 h.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 18 DE NOVEMBRE

MUSEU ESPAI SUBIRACHS (SUBIRACHS, RETORN AL POBLE NOU)

Visita guiada per l'exposició dedicada al gran escultor Josep Maria Subirachs. Un recorregut per l'obra de l'artista, que inclou escultures, gravats, pintures, dibuixos, maquetes i fotografies, i per la seva documentació. Explicacions a càrrec de la historiadora de l'art Montserrat Cabassa.

NIVELL: *molt fàcil.

TROBADA: a la porta del museu. Carrer Batista, Poble Nou, 10:15 h.

VOCAL: M. Mercè Falcó.

DIUMENGE, 19 DE NOVEMBRE

SORTIDA CULTURAL INCÒGNITA

Tradicional sortida cultural amb visites a indrets i restaurant incògnits. Hi haurà obsequis per a tots els assistents.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: cantonada plaça de Catalunya / Rivadeneyra, 7:45 h.

VOCAL: Josepa Garriga.

DISSABTE, 25 DE NOVEMBRE

ART I NATURA: MUSEU TORRE BALDOVINA

ITINERARI:

Art: visita al Museu Torre Balldovina, Museu Municipal i Arxiu Històric de Santa Coloma de Gramenet, amb fons del patrimonial de la ciutat i la col·lecció sobre el món iber del poblat de Puig Castellar.

Natura: Parc Fluvial del Besòs, Parc de Can Zam, Font de l'Alzina.

NIVELL: *molt fàcil.

VIATGE: amb metro.

TROBADA: andana de l'estació de metro de Fondo, L1 (vermella); 9.00 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar. És una sortida matinal si només es visita el museu.

VOCAL: Núria Casals.

DESCOBERTES FAMILIARS

DIUMENGE, 5 DE NOVEMBRE

TAVERTET - RUPIT

Ruta fàcil des de Tàvertet cap a Rupit pel GR-2. Gaudirem de molt bones vistes des de la Cinglera de l'Avenc, visitarem una masia del s. XVII i ens dirigirem a la vall de Sau i a l'embassament. L'últim tram del camí passa per fagedes i rouredes.

ITINERARI: Tàvertet (869 m), l'Avenc, Font de Rajols, Rupit (851 m).

NIVELL: *molt fàcil / Distància: 9,12 km / Desnivell: ascens, 221 m; descens, 254 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing de Tàvertet, carretera BV-5207, a la sortida del poble; 9.00 h. Aquesta carretera s'agafa des de la C-153, prenent el trencall cap a Santa Maria de Corcó.

NOTA: Coordenades GPS: 41°59'52.4"N, 2°25'06.5"E. Material necessari: calçat de muntanya, roba d'abric, equipament de pluja. Menjar: picnic per dinar, que cadascú s'haurà de portar.

VOCALS: Albert Vidal i Mireia Padrós.



curso **XXVII edició**
CEC-Collserola
17 de desembre de 2017
Inscripcions: <http://collserola.cec.cat>

1 RECORREGUT 21 km







ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

2, 9, 16, 23 I 30 DE NOVEMBRE

TROBADA BOTÀNICA

Trobada per preparar les sortides de treball de camp i determinar les plantes que hem herboritzat. També hi tractarem temes de botànica i respondrem preguntes sobre aquest àmbit.

HORA: 18:30 - 21:00 h.

VOCALS: Josep Nuet i Valentín González.

DIJOUS, 2 DE NOVEMBRE

ETIÒPIA, BRESSOL DE LA HUMANITAT

Projecció audiovisual. 1ª part.

A CURA DE: Montserrat Alegre.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 19:30 h.

DILLUNS, 6 DE NOVEMBRE

ALLÒ QUE FILMAVEN ELS NOSTRES AVIS

Projecció de "Un parecido casual", amb argument de Pere Tarruella, 1947, 21 min; "Trio los bolos", reportatge de Pere Font, 1948, 15 min; "UNICA 1953 a Barcelona", reportatge de la Secció, 1953, 12 min.

Tots els films, reeditats i sonoritzats a cura de Jordi Micó.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 19:30 h.

DILLUNS, 13 DE NOVEMBRE

CONCURS MUNDIAL UNICA 2016

Projecció d'una selecció de videofilms premiats a Suceava (Romania).

A CURA DE: Jordi Micó.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 19:30 h.

21a FIRA DE MATERIAL DE MUNTANYA I ESQUÍ

Un any més, el Centre Excursionista de Catalunya organitza la tradicional Fira de material de muntanya i esquí amb l'objectiu de posar a l'abast de tothom productes nous (outlet) i de segona mà per a la pràctica dels esports de muntanya i l'esquí.

Tothom que vulgui vendre material que ja no utilitza podrà portar-lo els dies 20 i 21 de novembre. La venda es realitzarà els dies 22 i 23 de novembre i el retorn de material no venut serà el 24 de novembre. La Fira se celebrarà del 20 al 24 de novembre, de les 17:00 a les 21:00 h, a la sala d'escalada del CEC, c/Sant Pere Més Alt, 29, baixos.

DIMARTS, 14 DE NOVEMBRE

ETIÒPIA, BRESSOL DE LA HUMANITAT

Projecció audiovisual. 2a part.

A CURA DE: Montserrat Alegre.

LLOC: Sala d'Actes del CEC.

HORA: 19:30 h.

DIJOUS, 30 DE NOVEMBRE

BAGATGE DE CANÇONS

Trobada mensual per cantar cançons de muntanya i d'altres.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 18:00 h.

VOCAL: Palmira Viaplana.

CURS DE MEDICINA I SOCORS DE MUNTANYA, XXIV EDICIÓ

L'experiència reconeix des de fa molt temps que, davant d'una situació d'emergència amb risc vital, la primera atenció sanitària que es presta és un factor determinant pel desenllaç del procés assistencial.

DATES: del 30 de gener al 10 d'abril de 2018.

Les sessions teòriques s'impartiran els dimarts al CEC (Paradís, 10) i els dijous al Club Pirenaic (C. de Duran i Bas, 16).

INSCRIPCIONS: de l'1 de novembre de 2017 al 19 de gener de 2018, a través de www.cursmsm.org

El CEC vol premiar l'activitat que realitzen tots els voluntaris actius amb una inscripció gratuïta al Curs de Medicina i Socors de Muntanya. Es farà un sorteig entre totes les sol·licituds que arribin a atenciosoci@cec.cat.

PREU: 380 € (federats FEEC, llicència C o superior: 330 €). Aquest preu inclou els 112 € corresponents a la formació de l'ASIN 2.

ORGANITZEN: Centre Excursionista de Catalunya, Club Excursionista de Gràcia i Unió Excursionista de Catalunya de Barcelona.



KURDISTAN. CAMPAMENT SAHRAUÍ. UN RECORREGUT PER LA ALCARRIA

Projeccions a càrrec de Júlia Sáez.

"KURDISTAN"

Un recorregut per l'est de Turquia: el monestir de Sumela; el Mont Ararat; Ani, la ciutat destruïda d'Armènia; el llac Van; Sali Urfa, lloc del naixement d'Abraham; Haran; el mont Dangi Neru, amb les estàtues d'Apol·lo, Afrodita, etc.; Capadócia i Istanbul.

Durada: 18 min.

"CAMPAMENT SAHRAUÍ"

Una estada de cinc dies als campaments sahrauís de Tindouf (Algèria), on es pot veure la situació precària dels seus habitants i el seu futur negre.

Durada: 19 min.

"UN RECORREGUT PER LA ALCARRIA"

La ruta del llibre de Camilo José Cela *Viaje a la Alcarria*, resseguint els pobles i els senyals dels dos viatges que hi va fer. Un racó d'Espanya on s'ha d'anar expressament, ja que es tracta d'una regió amagada de les rutes principals.

Durada: 25 min.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 19:30 h.

27è CURSET DE VÍDEO DIGITAL

El dijous, 2 de novembre s'inicia el curset anual d'Introducció a l'Edició de Vídeo amb Pinnacle studio.

DATES: el curs s'impartirà en vuit sessions, des del 2 fins al 28 de novembre de 2017.

HORARI: dimarts i dijous, de les 19:30 a les 21:30 h.

PROGRAMA DEL CURS:

I – Presentació i configuració del PinnacleSTUDIOv. 20.6. *Dijous, 2 de novembre.*

II – La biblioteca del PinnacleSTUDIOv. 20.6. *Dimarts, 7 de novembre.*

III – L'editor de pel·lícules. *Dijous, 9 de novembre.*

IV – Les correccions (l'editor de mitjans). *Dimarts, 14 de novembre.*

V – Els efectes. *Dijous, 16 de novembre.*

VI – L'editor de títols. *Dimarts, 21 de novembre.*

VII – El so i la música. *Dijous, 23 de novembre.*

VIII – L'exportador. *Dimarts, 28 de novembre.*

"De moment, això està llest" – Projecció a la Sala d'Actes dels videofilms efectuats pels cursetistes, i lliurament de certificats de participació. *Dilluns, 8 de gener 2018.*

NOTA: el curs està adreçat a persones amb coneixements bàsics d'informàtica. El professorat impartirà les classes en català.

CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

INSCRIPCIONS OBERTES

CURS D'ESCALADA EN ROCA, NIVELL 3: VIES DESEQUIPADES

SESSIONS TEÒRIQUES: dimarts, 14 de novembre.

SESSIONS PRÀCTIQUES: dissabte i diumenge, 18 i 19 de novembre.

OBJECTIUS: aquest curs té com a objectiu formar els alumnes amb els coneixements necessaris per poder desenvolupar una activitat esportiva de risc amb total seguretat i autonomia. Al finalitzar la formació, podran escalar vies d'aventura en les qual s'han d'equipar les reunions i les assegurances intermitges, i vies d'artificial.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA: cal haver realitzat el curs d'escalada Nivell 2: Via llarga.

PLACES: 4.

PREUS: 115 € (socis CEC)
140 € (resta d'inscrits).



CURS D'ESCALADA ESPORTIVA, NIVELL 1

SESSIONS TEÒRIQUES: 21 de novembre.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 25 i 26 de novembre.

OBJECTIUS:

- Aprendre a escalar i assegurar de segon.
- Aprendre a escalar i assegurar de primer.
- Conèixer els ancoratges i les instal·lacions.
- Aprendre a fer la maniobra de reunió.
- Aprendre la lectura de ressenyes i graduació en l'escalada.

PLACES: 12.

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



CURS INTENSIU D'INICIACIÓ A L'ALPINISME

SORTIDES PRÀCTIQUES: del 27 al 30 de desembre (Refugi d'Ulldeter).

OBJECTIUS:

- Progressió amb piolets i grampons. Tècniques d'autodetenció.
- Progressió i seguretat en neu. Nivologia i allaus.
- Prevenció i autorescat. Pràctiques amb l'Arva. Recerca de víctimes d'allau.
- Progressió i seguretat en roca. Tècniques de progressió en roca i terreny mixt.
- Descens en ràpel. Escalada de llargs. Escalada en "ensamble".
- Sessions teòriques de nusos i orientació, a les tardes al refugi.

PLACES: 16.

PREUS: 247 € (socis CEC)
304 € (resta d'inscrits).



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.

Trekking fins al Camp Base de l'Everest

El majestuós massís de l'Himàlaia agrupa les muntanyes més altes del planeta. Entre elles recorrerem el camí que ens conduirà al Camp Base de l'Everest, a 5.364 metres d'altitud, punt de partida de multitud d'expedicions cap al cim i de grans històries d'èxit i fracàs.

De l'1 al 16 de desembre del 2017



Més informació a:

Viatges CEC

Paradís, 10 • 08002 Barcelona

933 152 311

viatges@cec.cat

INCLOU:

- 4 nits d'hotel de 3*** a Katmandú.
- Vol Katmandú – Lukla – Katmandú.
- Taxes.
- Durant el trekking – Allotjaments i manutenció. (esmorzar, dinar i sopar) a allotjaments locals.
- Guia de parla castellana i portejadors.
- Transport de 15 kg.
- Tots els “transfers” dels aeroports.
- Assegurança d'accidents.
- Assegurança de viatge combinat Fun d'Europe Assistance.

