



Butlletí

GENER 2018 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

El nou CEC comença a caminar

El passat 28 de novembre, la sala Moragues del Born Centre de Cultura i Memòria va acollir les dues Assemblees Generals Extraordinàries del Centre Excursionista de Catalunya. La primera tenia com a principal punt de l'ordre del dia l'aprovació d'un nou Estatut, elaborat per dotar l'entitat d'una major flexibilitat que en faciliti la gestió i que estigui d'acord amb la legislació actual.

A la segona assemblea, que es va celebrar a continuació, els socis van aprovar el pressupost de 2018, que preveu reduir significativament el dèficit del Centre i augmentar les activitats. Entre

aquestes cal destacar projectes com el Grup de Muntanya 4 Columnes per a infants i jovent, que ja està a funcionant a ple rendiment, els viatges CEC o l'inici dels projectes socials vinculats a la sala d'escalada del CEC. Així mateix, també es van aprovar les noves quotes d'associats, que com a gran novetat permetran que els socis que vulguin federar-se no hagin de pagar dues assegurances, i la creació d'una modalitat de soci participatiu que que facilitarà l'accés al Centre a persones que inicialment només volen obtenir la targeta federativa. A més, també es potencia el soci protec-

tor, que col·laborarà a sostenir l'entitat amb una quota anual de 180 euros.

L'aprovació del nou Estatut, dels pressupostos i de les noves quotes era un element central del pla estratègic elaborat per la nova Junta Directiva, que té entre els seus principals objectius revertir la difícil situació econòmica del Centre a partir d'una reducció important de les despeses, combinada amb un increment dels ingressos. En aquest sentit, és important mencionar l'estudi que s'ha realitzat per treure el màxim benefici de la declaració, el 1997, del CEC com a entitat d'utilitat pública, que comportarà una sèrie de beneficis fiscals per al Centre. Aquesta condició, a més, tindrà una repercussió immediata en els socis i sòcies, ja que podran desgravar una part important de la quota d'associats o de qualsevol aportació que facin a l'entitat.

Neix la comissió de curses de muntanya

El Centre Excursionista de Catalunya ha creat recentment la comissió de Curses de Muntanya, amb la voluntat de crear un espai de trobada per als socis de l'entitat que practiquen el Trail Running i, en general, per aquells a qui agrada córrer però encara no han fet el salt a la muntanya.

Aquest espai els permetrà, entre d'altres coses, compartir entrenaments, inquietuds i experiències, ampliar coneixements tant en l'àmbit de la tècnica com dels materials i descobrir nous indrets on anar a córrer. A més, els seus membres participaran a diferents curses formant part de l'equip CEC Curses de Muntanya i portant els colors i valors del CEC arreu del territori.

De fet, ja van tenir ocasió d'estrenar-se el passat 17 de desembre a la Cursa CEC-Collserola, que enguany celebrava la seva 27^a edició.



SORTIDES

EXCURSIONISME

DIUMENGE, 14 DE GENER

1ª EXCURSIÓ DE L'ANY: EL SOLELL DE COLLSEROLA

Excursió de Mundet a Torre Baró.

ITINERARI: Jardins del Palau de les Hores, Llars Mundet, turó del Trac, Portell de Valldaura, Forat del Vent, coll de la Ventosa, font de Santa Eulàlia, font de Canyelles, Torre Baró, font Apol·lo, Mirador Besòs.

NIVELL: *molt fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: +220, -230 m.

VIATGE: amb transport públic.

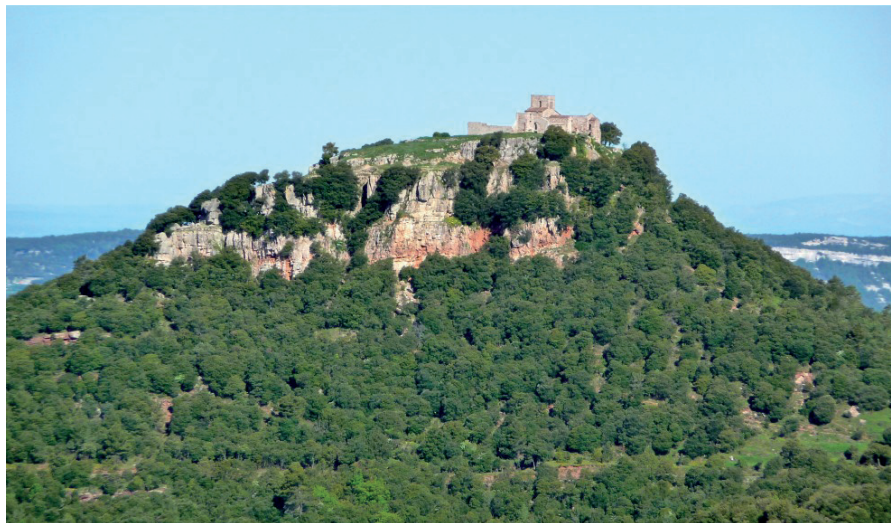
TROBADA: Estació Mundet, metro L3 (verda); 09:00 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar. Hi ha l'opció de fer una matinal.

VOCAL: Núria Casals.

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A SANT MARTÍ DE TOUS

El Projecte FitoCAT consisteix en explorar botànicament diferents indrets de Catalunya a fi de trobar-hi el màxim de plantes diferents. Aquesta és una 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 conèixer nous indrets i descobrir les plantes que hi arrel·len. Tenim experts en botànica catalana que ens orienten en la feina.

ITINERARI: Ermita de la Mare de Déu de la Roqueta, castell de la Roqueta, collet de la Savinosa (Sant Martí de Tous).

NIVELL: **fàcil / Temps: 2 h / Desnivells: +/-170 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: cantonada John M. Keynes / Av. Diagonal. Metro, Palau Reial (L3, verda); 07:00 h.

NOTA: cal dur motxilla, botes de tresc, roba d'abric, impermeable, bastons telescòpics (dos); menjar (esmorzar i dinar) i aigua; llibreta i bolígraf. Material opcional per determinar plantes: lupa (x10), brúixola i dispositiu mòbil (tauleta o mòbil) amb l'app Zamiadroid.

VOCALS: Josep Nuet i Valentín González.

DIJOUS, 18 DE GENER

MONTPEDRÓS

ITINERARI: Sant Vicenç dels Horts, barri de Sant Roc, camí del Bon Punt, GR 92, Montpedrós (356 m), ermita de Sant Antoni, plaça de les Bruixes, camí de Can Cartró, Can Palós, Can Pubill, Santa Bàrbara, Sant Boi.

NIVELL: **fàcil / Temps: 4:15 h / Desnivell: 300 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de FGC de Sant Vicenç dels Horts; 09:10 h. El tren surt de Plaça d'Espanya a les 8:44 h. Línia S8 Martorell. Bitllet d'anada de dues zones, a Sant Vicenç dels Horts.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 20 DE GENER

FIGARÓ. ALZINA DE CAN VALLS

ITINERARI: Figaró, Alzina de Can Valls, Figaró pel congost fins la Garriga.

NIVELL: *molt fàcil / Temps de camí: 5 h / Desnivell: 540 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: taquilles de l'Estació de Sants; 08:15 h.

VOCAL: Jordi Canosa.

6ª ETAPA CAMÍ DEL NORD AL CANIGÓ - GR83 SUSQUEDA - LES PLANES D'HOSTOLES

ITINERARI: Presa de Susqueda, Sant Martí Sacalm, el Noguer de Parcels, Cal Parcels, les Planes d'Hostoles

NIVELL: ***certa dificultat / Temps de camí: 4:33 h / Desnivells: +475 m, -480 m.

VIATGE: amb autocar.

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

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

VOCAL: Albert Gras i Joan Manel Arrabal.

INSCRIPCIONS

Per assistir a les sortides que organitza el CEC és imprescindible inscriure's a Atenció al Soci, ja sigui presencialment, per telèfon o mitjançant el web.

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME	2
ALTA MUNTANYA	3
INFANTS	3
DESCOBERTES FAMILIARS	3
SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES	3
ESQUÍ NÒRDIC	4
RAQUETES DE NEU	5
BTT	5
TRAIL RUNNING	5
ALTRES ACTIVITATS	6
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	7

AL NORD DE L'ESTARTIT

ITINERARI: L'Estartit, Camps de Torre Ponça, Els Estufadors, Cala Pedrosa, Alt de la pedrosa, Golfet Falaguer, El Catifoll, Punta de les Salines, La Calella, Punta dels arquets, L'Estartit.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivells: forts desnivells, tot i que sense acumular són 550 m.

TROBADA: Balmes / Bergara; 06:45 h.

VOCAL: Pilar Casals.

CARDEDEU - LES FRANQUESES DEL VALLÈS

ITINERARI: Cardedeu, Ermita de Sant Corneli, riera de Cànoves, torrent del Marital, torrent de les Bruixes, Can Jo, collet de Can Jo, Can Mari, Santa Coloma de Marata, Palau de les Franqueses, Les Franqueses del Vallès.

NIVELL: *molt fàcil / Temps: 3:45 h - Distància: 13 Km / Desnivell: +190, -205 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Renfe de Passeig de Gràcia; 08:50 h. El tren surt a les 9:06 h. Bitllet d'anada i tornada a Cardedeu.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

SORTIDES

DIJOURS, 25 DE GENER

EL SUÏ

ITINERARI: presa de Vallfornés, castanyer d'en Cuc, coll del Pou d'en Besa, el Suï, Pla de Calma, barraca d'en Ramon i per la pista a Vallfornés.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 6-7 h – Distància: 20 Km / Desnivell: 900 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Cànoves, al Forn El Racó de la Cris, Av. Josep Crous, 1; 09:00 h.

VOCALS: Emili Rosell i Josep Lluís García.

DISSABTE, 27 DE GENER

PARC AGRARI – BASSES DE CAL DIMONI

ITINERARI: Sant Boi, Camí de les Salines, Camí del Mas Andreu, Camí de Mas Jover, Camí Ferran Puig, Basses de Can Dimoni, Sant Boi.

NIVELL: *molt fàcil / Temps: 3 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: Pl. Espanya / Paral·lel. Parada del Bus L86; 09:45 h.

NOTA: cal portar calçat còmode. Excursió matinal. Dinar opcional en restaurant a Sant Boi.

VOCAL: Jordi Lucea.

DIUMENGE, 28 DE GENER

VILAPLANA, CINGLES DE LA MUSSARA

Ruta circular des del poble de Vilaplana que s'enlaira cap al poble abandonat de La Mussara, per tornar a baixar de nou al punt inicial.

ITINERARI: anem cap al cingle de Rabascall, el de Pisa i el del Morenet. Després baixarem una mica per passar pel barranc de les Tosques i enfilarem finalment cap al poble de La Mussara. Passarem pel costat del refugi i passejarem per les restes abandonades del poble de La Mussara amb bones vistes al Baix Camp, el Camp de Tarragona i el mar. Després anirem baixant cap al grau de les Campanilles i més endavant encararem el poble de Vilaplana, d'on hem sortit.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 7 h – Distància: 13,3 Km / Desnivell: 1.000 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.

NOTA: cal dur bon calçat, roba d'abric i protecció solar.

VOCAL: Enric Pelegrín.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE, 20 I 21 DE GENER

PICO MARBORÉ (3.251 m)

Ascens al cim per la via normal del Monte Perdido, coincidint amb aquesta fins al Lago Helado, on la deixem i girem a l'esquerra deixant enrere el tercer tresmil més alt dels Pirineus per

orientar-nos en direcció al cim flanquejant sota el vessant sud del Cilindre.

ITINERARI: pàrquing d'Ordesa y Monte Perdido, refugi de Góriz, Lago Helado, Pico Marboré, Lago Helado, refugi, pàrquing.

NIVELL: ****cal experiència / Temps de camí: 4:30 h (dissabte), 9 h (diumenge) / Desnivells: +800 m (dissabte); +1.050 m, -1.850 m (diumenge).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial; 07:00 h.

PERNOCTACIÓ: refugi Góriz (MP).

NOTA: cal tenir una bona condició física i experiència en l'ús de piolet i els grampons, així com en la pràctica de l'autodetenció. Cal dur arva, pala, sonda, piolet i grampons.

VOCAL: Albert Gómez.

INFANTS

DIUMENGE, 21 DE GENER

SORTIDA DEL GRUP DE MUNTANYA 4 COLUMNES. CURSA D'ORIENTACIÓ

Inicialment anirem al terme municipal de Tagamanent per gaudir d'un circuit fix de fites que ens durà a través dels llocs més emblemàtics de la zona. Si hi ha prou temps, podrem pujar el cim del Tagamanent per tornar caminant, a la tarda, a agafar el tren de tornada cap a Barcelona.

NOTA: el preu inclou l'assegurança, el trasllat en transport públic (a la tornada) fins a l'estació de trens de Sants i material específic per la cursa. Cal portar esmorzar i dinar, roba d'esport còmoda i roba d'abric, calçat adequat per la muntanya, aigua (un litre) i gorro pel fred, tot plegat en una motxilla.

PREU: 25 € (no socis: 30 €).

DESCOBERTES FAMILIARS

DIUMENGE, 14 DE GENER

SERRA DE MARINA - SANT MATEU

Caminada per la Serra de Marina amb visita a l'ermita de Sant Mateu, entre els termes de Teià, Premià de Dalt i Vallromanes.

ITINERARI: cementiri de Teià, Roca d'en Riera, Turó del Baldiri, ermita de Sant Mateu, Mirador de la Cornisa, refugi de la Ferreria, Font del Senglar i Teià.

NIVELL: *molt fàcil/ Temps de camí: 3 h (sense comptar aturades) / Desnivell: 350 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: cementiri de Teià, 10:00 h.

VOCALS: Albert Vidal i Mireia Padrós.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIJOURS, 11 DE GENER

ITINERARI MODERNISTA SANT JOAN D'ESPÍ

ITINERARI: visita guiada a la Torre de la Creu, Can Negre, les façanes de les cases modernistes de la Torre Jujol, Casa Serra-Xaus i casa Rovira. També entrarem a l'església parroquial, on veurem les intervencions que hi va fer Josep M. Jujol.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Renfe de Sant Joan d'Espí; 09:25 h. El tren passa per Plaça de Catalunya a les 9:06 h.

NOTA: Preu de la visita: 5 €. Dinar Restaurant Gran Via: 11 €

VOCAL: Núria Casals.



SORTIDES

DISSABTE, 20 DE GENER

CASTELL DE REQUESENS – LA JONQUERA

ITINERARI: visita guiada al Castell de Requesens.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Plaça de Catalunya / Rivadeneyra, 08:00 h (sortida a les 8:15 h).

NOTA: Dinar optatiu a La Cantina (Veïnat de Requesens).

VOCAL: August Bernat i M. Mercè Falcó.

DIMECRES, 24 DE GENER

TOT BAIXANT PER LA RAMBLA DE CATALUNYA

Passejada per la Rambla de Catalunya de Barcelona.

ITINERARI: recorrem espais com Can Serra, la Casa Pia Batlló, l'escultura de la Girafa coqueta i la del Brau meditant.

NIVELL: *molt fàcil.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: porta del Palau Robert, cantonada Passeig de Gràcia / Av. Diagonal; 09:00 h.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 27 DE GENER

LA SEU DE LA FUNDACIÓ ANTIGA CAIXA DE SABADELL I L'EXPOSICIÓ "APUNT I AMUNT, EQUIPAMENTS EMBLEMÀTICS DE L'ALPINISME"

La visita guiada consisteix en un recorregut per la història apassionant del patrimoni modernista de la Fundació Antiga Caixa de Sabadell 1859 i l'edifici de l'Espai Cultural, nascut com a Escola Industrial d'Arts i Oficis.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de FGC Plaça de Catalunya-Pelai; 07:45 h.

VOCAL: M. Mercè Falcó.



DIUMENGE, 28 DE GENER

ART I NATURA: MUSEU DE BADALONA I LA FONT DE L'AMIGÓ

ITINERARI:

Art: visita al Museu de Badalona. Al subsòl de l'edifici del Museu es poden visitar les restes de les termes romanes i el Decumanus Maximus, un dels conjunts arqueològics d'època romana més importants de Catalunya. També s'hi pot veure l'exposició permanent, que mostra, sobretot, peces de l'antiga ciutat romana de Baetulo. Excursió a la Font de Canigó.

Natura: Can Ruti, Font de l'Amigó, Font del Pop o de Beu i Tapa, Can Miravítes, Parcs de ca l'Arnús i Can Solei.

NIVELL: **fàcil / Temps de camí: 3:30 h / Desnivells: +100 m.

VIATGE: amb metro.

TROBADA: estació Pompeu Fabra, Badalona (metro L2, línia); 09:00 h.

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

VOCAL: Núria Casals.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DIMECRES, DIJOUS I DIVENDRES; 3, 4 I 5 DE GENER

ESQUÍ A LA VALL D'ARAN

Rutes d'esquí de muntanya per la Vall d'Aran.

ITINERARI: dia 3: Cap dels Clòsos; dia 4: Tuc de Bacivèr; dia 5: volta al Dossau (itineraris orientatius, depenent de les condicions).

NIVELL: **fàcil.

VIATGE: amb cotxes particulars.

PERNOCTACIÓ: dia 3: xalet de Salardú (MP); dia 4: refugi de Montgarri (MP); dia 5: refugi de Conanglles (MP).

NOTA: imprescindible el domini i la desimboltura en l'ús dels grampons i el piolet.

VOCAL: Manuel Parrado.

DIUMENGE, 14 DE GENER

CIM DE NOUCREUS

Ascensió al Pic de Noucreus des de Núria.

ITINERARI: Núria (1.966 m), Bosc de la Verge, Pont de l'Escudé (2.150 m), Coma de les Molleres, Jaca de dalt (2.454 m), Clot de Noucreus, Coll de Noucreus (2.795 m), Pic de Noucreus (2.799 m).

NIVELL: **Fàcil / Temps de camí: 4-5 h. / Desnivell: 850 m.

VIATGE: amb cotxes particulars. Pujada a Núria amb cremallera.

TROBADA: Ribes de Freser; 09:30 h.

VOCAL: Francesc Chiva.

DISSABTE, 20 DE GENER

CIRCULAR DES DE GRAU ROIG

A l'hivern, amb els dies curts és fàcil que hi hagi manca de neu o que la qualitat d'aquesta sigui

deficient i perillosa (crosta, glaçada, etc). Per això és interessant plantejar la sortida al voltant de les pistes d'esquí, de manera que tinguem el comodí de la baixada. En funció de les condicions, podríem fer una travessa circular des de Grau Roig, fent nit al refugi guardat de l'Illa.

NIVELL: **fàcil.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: imprescindible domini i desimboltura en l'ús dels grampons i el piolet.

VOCAL: Manuel Parrado.

PIC DE BASTIMENTS

ITINERARI: Sortida matinal des de l'estació d'esquí de Vallter per ascendir al pic de Bastiments.

NIVELL: **fàcil / Temps: 4-5 h / Desnivell: 900 m

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: cal portar esquís, botes d'esquí de muntanya, esquís de muntanya, pells de foca, bastons, grampons, piolet, arva, pala, son-da, roba d'abric, ulleres de sol, crema solar, guants i frontal.

TROBADA: benzínera Esclat de Malla (C-17); 08:00 h.

VOCAL: Marc Lucas

ESQUÍ NÒRDIC

DISSABTE, 13 DE GENER

TALLER DE MANTENIMENT D'ESQUÍS DE FONTS

Aquest taller s'adreça a tothom que vulgui aprendre a tenir cura dels seus esquís de fons: s'hi ensenyarà com netejar-los adequadament, com parafinar-los i com fer petites reparacions a la sola. És recomanable -però no obligatori- portar els propis esquís per tal de practicar totes les tècniques.

A CÀRREC DE: Antonio Miguel Ponce i Esther Cantos.

LLOC: Seu Social del CEC.

HORA: de 10:00 a 13:00 h.

DISSABTE, 20 DE GENER

TASTET D'ESQUÍ DE FONTS

Sortida d'iniciació a l'esquí de fons, adreçada a tots aquells que volen conèixer i/o provar aquest esport. Inclourà dues hores de classe amb monitor titulat. Després del curs, els participants podran continuar practicant l'après, acompanyats dels vocals de la sortida.

NIVELL: *molt fàcil.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial; 06:00 h.

NOTA: l'estació es decidirà en funció de l'estat de la neu. Cal dur roba adequada per a la pràctica de l'esport i les condicions meteorològiques del dia: gorro, "buff", ulleres de sol, guants, samarreta tèrmica, folre polar i jaqueta paravent. El material específic d'esquí (botes, bastons i esquís) es pot llogar a la mateixa estació.

VOCAL: Antonio Ponce.

SORTIDES

**DIVENDRES, DISSABTE I DIUMENGE,
26, 27 I 28 DE GENER**

LLANOS DEL HOSPITAL-CERLER (BENASC)

Sortida a la Vall de Barravés, on anirem a fer esquí nòrdic a les pistes de Llanos del Hospital, Benasc. També hi ha possibilitat de fet raquetes de neu i esquí alpí a les pistes de Cerler.

NIVELL: ***certa dificultat.

VIATGE: Autocar.

TROBADA: Palau Reial.

PERNOCTACIÓ: Hotel Llibrada, Benasc (MP).

NOTA: cal portar el material necessari per a realitzar l'activitat: esquís de fons, esquís alpins o raquetes. De totes maneres, hi ha la possibilitat de llogar el material a les pistes.

VOCALS: Jordi Ollé i Isabel Casanelles.

RAQUETES DE NEU

DIUMENGE, 14 DE GENER

RAQUETES AL PIC DE L'ÀLIGA (2.422 M) I AL PIC DE LA PALA (2.475 M) – JOVES I SÈNIORS

ITINERARI: Núria (1.954 m), alberg Pic de l'Àliga (2.122 m), Roca Blanca, Pic de l'Àliga (2.422 m), Pic de la Pala (2.475 m).

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: 530 m.

VIATGE: amb cotxes particulars. De Ribes de Freser a Núria, amb cremallera.

NOTA: cal dur raquetes, pals, botes de muntanya hivernals, grampons, piolet, pala i arva; roba d'abric, jaqueta impermeable i transpirable, ulleres de sol amb protecció lateral, ulleres de tempesta, guants de Gore-Tex, casquet, "buff" i crema solar (mínim, factor 30).

VOCALS: Enric Pelegrín i Josep Pérez.

DIUMENGE, 21 DE GENER

CAP DEL VERD (2.282 m) I CAP D'URDET (2.252 m) AMB RAQUETES

Ascensió amb raquetes de neu als cims del Cap del Verd i del Cap d'Urdet, situats a la Serra del Verd.

ITINERARI: Gósol, La Mola (aquest trajecte, en cotxe; s'aparcarà a un lloc o a un altre en funció de la innivació), Portell de l'Os, Coll de Belitres, Cap d'Urdet (2.252 m), Cap del Verd (2.282 m), Coll de Belitres, Portell de l'Os, Gósol.

NIVELL: ****cal experiència / Temps de camí: 6 h – Distància: 10 Km / Desnivells: +-700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

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

VOCAL: Damià Pérez.

RAQUETES PELS BOSCOS DE TUIXENT

Partint de l'estació de Tuixent i passant pel mig del bosc, arribarem al cim de la Tossa Pelada,



on gaudirem d'excel·lents vistes. Sense perdre gaire altura ens dirigirem a La Serreta, i a partir d'aquí davallarem cap al Prat Casallí. De nou entrarem al bosc, tot passant per la Barraca Sangonelles, i farem cap a l'aparcament de l'estació.

ITINERARI: estació de Tuixent (1.830 m), Prat Llong, Tossa Pelada (2.378 m), La Serreta, Prat Casallí, Barraca Sangonelles, estació de Tuixent.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps de camí: 6:30 h / Desnivell: 675 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig (estació d'autobusos); 06:30 h.

NOTA: cal portar raquetes, pals, grampons, pala i arva.

VOCAL: Xavier Perramon.

DISSABTE, 27 DE GENER

COLLADA DE TOSES-PUIG DORRÀ (2.547 M) AMB RAQUETES

ITINERARI: Barcelona, Ribes de Freser, Planolles, Toses, Collada de Toses (1.799 m), Pla de la Bassa, coll de la Creu de Meians (2.000 m), Pla de Castelló, Puig de Dorrà (2.547 m).

NIVELL: ***certa dificultat / Temps de camí: 7-8 h / Desnivells: +748 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

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

NOTA: sortida llarga; cal tenir una bona forma física i experiència en alta muntanya. Cal portar arva, pala, sonda, raquetes, bastons i grampons.

VOCAL: Xavier Alzina.

**DISSABTE I DIUMENGE, 27 I 28
DE GENER**

LA CREU DE CAÜLLA AMB RAQUETES

ITINERARI: dissabte realitzarem una via ferrada de dificultat fàcil a Santa Coloma. Diumenge, des de l'alberg La Comella pujarem a la Creu de la Caülla i el pic de l'Avier, i baixarem pel bosc de la Palomera o pel riu de La Comella segons les condicions de la neu.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps de camí: 8 h / Desnivells: +1.250 m.

VIATGE: cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial; 08:00 h.

PERNOCTACIÓ: alberg de la Comella, Andorra la Vella (MP).

NOTA: cal portar raquetes de neu, botes amb Gore-Tex, polaines, grampons, pals, ganyips, ulleres de sol, crema solar, roba d'abric i sac llençol.

VOCALS: Pol Martínez i Xavier Givert.

BTT

DISSABTE, 13 DE GENER

COLÒNIA GÜELL-CASTELLDEFELS

ITINERARI: Colònia Güell, el Prat de Llobregat, Viladecans, els Feixassos, riera de Sant Climent, planes de Pi Tort, estany de la Murtra, platja de Gavà, platja de Castelldefels.

NIVELL: **fàcil / Distància: 42 Km / Desnivell: +30 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: a determinar.

VOCAL: M. Dolors Gurri.

DIUMENGE, 28 DE GENER

MATARÓ – BARCELONA

ITINERARI: estació de Cabrera de Mar, riera d'Argentona, coll de Parpers, la Roca del Vallès, riu Mogent, Montornès del Vallès, Montcada i Reixac, Barcelona.

NIVELL: **fàcil / Distància: 55 Km / Desnivell: +400 m.

VIATGE: amb tren.

VOCAL: Francesc Estrada (sortida guiada i proposada per Jordi Narbona).

TRAIL RUNNING

DIUMENGE, 21 DE GENER

TRAIL RUNNING PER COLLSEROLA

Sortida en grup per Collserola, apta per a tots els nivells. Els participants es dividiran en dos grups, per ritmes i distància, amb l'objectiu de coincidir tots a l'inici i al final de l'activitat.

DURADA: 2 h, aproximadament.

TROBADA: pícnic de la plaça Mireia, Esplugues de Llobregat; 09:00 h.

VOCAL: Eliseu Alòs.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS, 8 DE GENER

60è CERTAMEN DE VIDEOFILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS

FORMATS: DV en cinta i DVD-vídeo en discos.
DATA LÍMIT: 8 de gener de 2018.

PREMIS: s'atorgaran medalles primeres, segones, terceres i d'estímul.

- Premi Especial Josep-Jordi Queraltó, al vídeo de viatges més creatiu.

- Premi Especial de Muntanya Jordi Pons, a l'obra que millor mostri o enalteixi els valors de la muntanya (especialment des del punt de vista de l'excursionisme, però també de la natura, la sociologia, l'ecologia, etc).

Trobareu la butlleta d'inscripció a la recepció del CEC i a la web.

VIDEOTERTÚLIA

Projecció oberta a comentaris.

A CÀRREC DE: Gabriel Bohigas i Jordi Micó.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 19:30 h.

DIJOUS, 11 DE GENER

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL "RUTA PUIG I CADAFAELCH"

A CÀRREC DE: Francesc Juandó.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 19:00 h.

DILLUNS, 15 DE GENER

CLOENDA DEL 27è CURSET DE VÍDEO DIGITAL

Projecció dels vídeos dels cursetistes i lliurament de certificats.

A CÀRREC DE: Gabriel Bohigas i Jordi Micó.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 19:30 h.

DIJOUS, 18 DE GENER

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL "CROÀCIA: DALMÀCIA DEL NORD I KVARNER" (PRIMERA PART)

A CÀRREC DE: Josep Fàbregas.

LLOC: Seu Social del CEC.

HORA: 19:30 h.

DILLUNS, 22 DE GENER

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL "CANADÀ OEST"

Projecció de "Calgary i les Muntanyes Rocalloses", "En trànsit per l'oest del Canadà" i "Van-couver i l'illa", realitzacions d'aquest estiu de Josep Rota.

A CÀRREC DE: Josep Rota.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 19:30 h.

DIMARTS, 23 DE GENER

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "TE QUIERO HASTA EL CIELO"

Una història sobre l'Alzheimer que t'arribarà al cor, amb introducció a càrrec de l'Editorial Eutopia, presentació del vídeo amb imatges i fotos sobre el llibre, i explicació per part de l'autora del llibre, Carme Aràjol Tor, de la seva experiència. En acabar hi haurà un torn de precs i preguntes.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 19:00 h.

DIJOUS, 25 DE GENER

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL "CROÀCIA: DALMÀCIA DEL NORD I KVARNER" (SEGONA PART)

A CÀRREC DE: Josep Fàbregas.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 19:30 h.

DIJOUS, 25 DE GENER

BAGATGE DE CANÇONS

A CÀRREC DE: Palmira Viaplana

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 18:00 h.

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

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.

ESTRUCTURA: el curs constarà de quatre sessions de dues hores. Una vegada assolida aquesta formació, s'oferiran càpsules formatives específiques amb l'objectiu que els voluntaris puguin ampliar els seus coneixements en àmbits més concrets.



DILLUNS, 29 DE GENER

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL "EMIRATS ÀRABS I OMAM"

De la mà de Joaquim Clos, una escapada a aquests dos països, molt diferents però amb un denominador comú: el petroli. Tot es gantí i modern a Dubai i Abu Dhabi, mentre a Oman és més modest però carregat d'història. Completarà la sessió el documental "Sitges bolero".

A CÀRREC DE: Joaquim Clos.

LLOC: Sala d'Actes

HORA: 19:30 h.

2A EDICIÓ DEL CURS GENERAL DE VOLUNTARI

LLOC: Sala de Boulder del CEC, c. Sant Pere Més Alt, 29.

HORA: de 19:00 a 21:00 h.

DIES: 23, 25 i 30 de gener, i 1 de febrer.

PLACES DISPONIBLES: 25

DESCRIPCIÓ: el curs general de voluntari del CEC vol ser una formació interna que aculli les persones que volen realitzar accions de voluntariat dins de l'entitat.

OBJECTIUS: aquest curs pretén aconseguir que els voluntaris coneguin l'entitat per dins i estiguin familiaritzats amb tots els procediments interns per tal de desenvolupar la seva tasca amb la màxima efectivitat.

ESTRUCTURA: el curs constarà de quatre sessions de dues hores. Una vegada assolida aquesta formació, s'oferiran càpsules formatives específiques amb l'objectiu que els voluntaris puguin ampliar els seus coneixements en àmbits més concrets.

MÉS INFORMACIÓ I PROGRAMA DEL CURS:

www.cec.cat

CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

INSCRIPCIONS OBERTES

DIMARTS, 9 DE GENER

CURS D'INICIACIÓ A L'ALPINISME DE GENER. NIVELL 1 I 2

SESSIONS TEÒRIQUES: 9 i 30 de gener, de 19.30 a 21.30h, a la sala d'escalada del CEC (c/Sant Pere més Alt, 29).

Primera sessió: Presentació del curs. Entrega de la carpeta de l'alumne. Equipament i material.

Segona sessió: Planificació i logística d'una sortida. Cloenda.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 13 i 14, 20 i 21, 27 i 28 de gener, a Ulldeier, Pedraforca i Andorra (segons les condicions meteorològiques).

Primera sortida: progressió amb piolets i grampons. Nivologia i allaus. Prevenció i Autorescat. Tècniques d'autodetenció. Nusos i orientació.

Segona sortida: progressió i seguretat en roca. Tècniques de progressió en roca i terreny mixt. Descens en ràpel. Escalada a llargs. Escalada en "ensemble".

Tercera sortida: progressió i seguretat en neu. Tècniques de progressió en neu. Activitat final.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA:

Experiència en alta muntanya estival. Condiició física suficient per afrontar ascensions en alta muntanya de fins a 1.000-1.200 metres de desnivell sense problemes.

MATERIAL NECESSARI PER PART DE L'ALUMNE:

Arva, pala, sonda, arnès, piolet, grampons, casc (inclòs en el preu); 4 mosquetons de rosca (almenys dos de tipus HMS); 1 davallador (ATC o Reverso); 1 бага tubular de 4 m; 1 бага cosida de 120 cm; 1 cordino de 6 mm de diàmetre, de 150 o 200 cm.

PREU: 280 € (no socis: 330 €).



DISSABTE, 20 DE GENER

CURS DE TÈCNiques DE DESCENS D'ESQUÍ EN NEUS NO TRACTADES

El curs es desenvoluparà dins dels dominis esquiables de les estacions d'esquí. Per això serà fonamental fer un bon repàs de l'esquí base per després poder comprendre i aplicar millor els conceptes tècnics que aplicarem fora pista: diagonals, derrapades, canvis per extensió, canvis per flexió, viratge paral·lel elemental de radi curt, viratge per salt, etc. En aquest curs, i per tal que els participants aprenguin el màxim possible, es farà un seguiment individualitzat amb exercicis específics per cadascú.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 20 i 21 de gener a Salladú - Baqueira.

SORTIDA PRÀCTICA AMB

EL GRUP D'ESQUÍ DE MUNTANYA DEL CEC:

una vegada finalitzat el curs es podrà participar a la sortida organitzada pel grup d'esquí de muntanya del CEC. Serà els dies 27 o 28 de gener, en una localització que es decidirà segons les condicions.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA:

cal saber baixar amb seguretat per qualsevol tipus de pista de neus tractades.

MATERIAL NECESSARI PER PART DE L'ALUMNE:

Arva, pala, sonda (inclosos en el preu); roba d'hivern adequada per a l'activitat; protecció solar; esquís, botes, casc i bastons.

PREU: 160 € (no socis: 180 €).

DILLUNS, 22 DE GENER

CURS D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA NIVELL 1

L'objectiu del curs és dotar l'alumne d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin realitzar, amb seguretat i de forma autònoma, ascensions de baixa i mitjana dificultat amb esquís de muntanya, i ensenyar-los a planificar els itineraris segons les condicions nivològiques i climatològiques. Aquest curs està enfocat a totes aquelles persones que tinguin coneixements d'esquí i que sàpiguen esquiar bé a una estació d'esquí i habitualment facin ascensions de muntanya a l'estiu.

SESSIÓ TEÒRICA: 22 de gener, de 19.30 a 21.30 h al CEC, c/ Paradís, 10: presentació del curs. Equipament i material.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 27 i 28 de gener a Ulldeier o Andorra (a concretar segons les condicions): tècniques de descens a una estació d'esquí alpí; tècniques de progressió amb esquís; pràctiques de l'ús d'arva; nivologia i allaus; tècniques de progressió i descens a la muntanya; orientació i cartografia bàsica.

SORTIDA PRÀCTICA AMB

EL GRUP D'ESQUÍ DE MUNTANYA DEL CEC:

una vegada finalitzat el curs es podrà participar



a la sortida organitzada pel grup d'esquí de muntanya del CEC. Serà els dies 27 o 28 de gener, en una localització que es decidirà segons les condicions.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA:

cal poder esquiar amb desimboltura i seguretat per qualsevol tipus de pista. Condiició física per a poder superar desnivells de 800 m/dia sense problemes. Recomanable fer el viratge en paral·lel.

MATERIAL NECESSARI PER PART DE L'ALUMNE:

Arva, pala, sonda i grampons (inclosos en el preu); samarreta tèrmica de màniga llarga, dos folres polars (un prim i un gruixut), jaqueta amb Gore-Tex o similar, pantalons de muntanya o malles, pantalons Gore-Tex o similar, gorro, "buff", dos parells de guants (uns de prim i uns de gruixuts o manyoples), mitjons, ulleres de sol i de ventisca, crema solar, farmaciola personal, motxilla de muntanya (de 30 l aprox); esquís de muntanya amb la fixació corresponent, pals o bastons, botes d'esquí de muntanya, pells i ganivetes.



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.

Comença l'aventura amb viatges CEC

Del 10 al 17 de febrer:

Marroc de contrastos. Des del cim del Toubkal al desert amb camell.

Del 26 de març al 2 d'abril:

Ruta amb esquís de muntanya a l'Oberland bernès.

Del 2 al 8 d'abril:

Ruta de la Silvretta amb esquís de muntanya.

Del 9 al 20 d'abril:

Viatge antropològic a Grenlàndia: Expedició inuit.

Del 27 d'abril a l'1 de maig:

Limoges i el Parc Natural del Llemosí

Pobles medievals, tradicions i natura.
Vocal: Mercè Falcó

Del 15 al 17 de juny:

El romànic de la Vall d'Aran:

Ruta Puig i Cadafalch

Les esglésies del romànic, música i gastronomia tradicional
Visites guiades amb experts i rutes amb 4x4

Vocal: Mercè Falcó



Viatges CEC • Paradís, 10 • 08002 Barcelona • 933 152 311 • www.cec.cat
viatges@cec.cat • <http://cec.cat/viatges-trekkings/>