



Butlletí

FEBRER 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 CEC potencia la seva faceta més alpina



Des de l'any passat, el Centre Excursionista de Catalunya està duent a terme diverses iniciatives amb l'objectiu de recuperar el paper que històricament havia jugat en la promoció i el desenvolupament de l'alpinisme al nostre país.

Una de les accions més importants en aquest àmbit ha estat, sens dubte, la revitalització del Grup d'Alpinisme, que ha de servir per posar en contacte aquelles persones -socis i no socis, sovint provinents dels cursos de l'Escola de Muntanya- que vulguin realitzar activitats d'un nivell tècnic que, per motius legals i logístics, no poden formar part de l'apogramació oficial del Centre.

Amb aquest objectiu, des del passat novembre el CEC cedeix un espai a la seva seu perquè els membres del Grup d'Alpinisme puguin organitzar les seves sortides. Per realitzar aquesta tasca compten, a més, amb l'assessorament del director tècnic de l'Escola de Muntanya i Guies del CEC, Roger Cararach, que els informa de les condicions de la

muntanya i recomana a cadascú les activitats més adequades d'acord amb el seu nivell.

L'encarregat de fer de pont entre el Grup d'Alpinisme i el CEC és Jordi Aliart, de la Comissió d'Alta Muntanya, que gestiona totes les activitats proposades pels vocals en aquest àmbit. Aliart s'ha mostrat satisfet amb els primers passos fets pel Grup d'Alpinisme, que han de servir "perquè el Centre recuperi el paper aglutinador que tenien els clubs de muntanya, que s'ha anat perdent en l'era digital".

Paral·lelament, el Centre Excursionista de Catalunya està potenciant la formació i la seguretat a la muntanya amb la realització de cursos d'iniciació a l'alpinisme a través de la seva Escola de Muntanya. Sense anar més lluny, en el període entre el desembre passat i la propera Setmana Santa hi ha programats fins a vuit cursos, que permetran que fins a 112 alumnes es familiaritzin amb les maniobres bàsiques per moure's amb seguretat en un entorn d'alta muntanya.

Benvinguda als nous socis protectors

En la darrera Assemblea General del Centre Excursionista de Catalunya es va decidir potenciar la figura del soci protector, creada per contribuir al sosteniment de l'entitat mitjançant una quota anual de 180€. El canvi de modalitat a soci protector es pot realitzar en qualsevol moment de l'any.

Com a agraïment pel seu servei al CEC, cada mes publicarem els noms dels nous socis protectors al butlletí del Centre. Aquests són els del mes de gener:

Enric Alcántara-García Irazoqui
Ton Barnils Carrera
Raimon Bergós Civit
Josep M. Biosca Ibáñez
Conrad Boix Lloveras
David Bueno i Torrens
Maria Carulla Font
Herbert Caudill
Eduard Cayón Costa
Montserrat Còdol Vidal
Miquel De La Mano
Xavi De Porrata Doria Yague
Mireia Domingo Còdol
Marta Domingo Còdol
Antoni Flo Tomàs
Jordi Gifra Oristrell
Rafel Guayta Escolies
David Insa Lanau
Conxita Leal Tort
James Mckinnell
Antoni Olivella Cunill
Josep Pahissa Faiget
Manuel Parrado Segura
Manuel Pastor Salvat
Valentí Sagristà Mateo
Lluís Simó Vilà
Alfons Sort Vidal

SORTIDES

EXCURSIONISME

DIJOUS, 1 DE FEBRER

SANT JERONI DE LA MURTRA I POBLAT IBÈRIC PUIG CASTELLAR

ITINERARI: visita guiada al monestir de St. Jeroni de la Murtra i, després, pujada al poblat ibèric de Puig Castellar.

NIVELL: *molt fàcil / Temps: 1:40 h / Desnivell: 180 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Molí de Cal Dimoni, Ctra. Vallesana Km 3.3, Canyet (Badalona); 10:00 h. Després, amb cotxe fins a St. Jeroni.

NOTA: després, dinar optatiu al restaurant El Molí de Cal Dimoni, al Canyet. Preu: 13,75 €. Caldrà pagar l'entrada i el guia de St. Jeroni: 3 €, aprox. Podeu trucar al vocal per a compartir cotxes.

VOCALS: Josep M. Batlle i Ramon Comellas.

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
RAQUETES DE NEU	3
ESQUÍ NÒRDIC	4
ESQUÍ DE MUNTANYA	5
DESCOBERTES FAMILIARS	5
BTT	5
INFANTS	5
SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES	5
ALTRES ACTIVITATS	6
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	6



DIUMENGE, 4 DE FEBRER

CAMINANT PELS VOLTANTS DE TARADELL

ITINERARI: Font gran de Taradell, La Pedrera i la Creu de Pujol, La Cinglera de l'Enclusa, Castell de Taradell, Seguers de Gasala, Collet de Mont-Rodon, Taradell.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: 450 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Balmes / Vergara, 06:45 h.

NOTA: cal dur bastons.

VOCALS: Jordi Canosa i Montserrat Giménez.

DIUMENGE, 11 DE FEBRER

ART I NATURA: CASA MUSEU CAL GERRER I EL PANTÀ DE CAN BORRELL

ART: visita comentada a la Casa Museu Cal Gerrer, antiga fàbrica de ceràmica Arpí. És un singular edifici de 1851 que té una selecció de terrissa i peces decoratives de la terrisseria Arpí. Visitarem el primer museu, dedicat a Marilyn Monroe, i també podrem veure l'exposició "100 anys de l'arribada del tren a Sant Cugat". Preu de la visita: 6 €.

NATURA: Pi d'en Xandri, Can Borrell, pantà de Can Borrell, Sant Cugat del Vallès.

NIVELL: **fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: 100 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de FGC plaça de Catalunya / Pelai; 09:30 h.

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

VOCAL: Núria Casals.

EXPLORACIÓ BOTÀNICA AL TURÓ DE LES CREUS

El Projecte FitoCAT consisteix a 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 arrelen. Tenim experts en botànica catalana que ens orienten en la feina.

ITINERARI: estació de Montornès, turó de les Creus i retorn.

NIVELL: **fàcil / Temps: 1:30 h / Desnivell: +/- 100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: vestíbul de taquilles de l'estació de RENFE de Clot-Aragó (Metro L1 i L2 Clot). Bitllet d'anada i tornada a Montmeló. El tren passa a les 08:40 h.

NOTA: cal dur motxilla, botes de tresc, roba d'abric, impermeable, bastons telescòpics (2); menjar (esmorzar i dinar) i aigua; llibreta i bolígraf. Material opcional: guies per determinar plantes, lupa (x10), brúixola, dispositiu mòbil (tauleta o mòbil) amb l'app Zamiadroid.

VOCALS: Josep Nuet i Valentín González.

DIJOUS, 15 DE FEBRER

MASSÍS DEL MONTGRÍ

ITINERARI: Torroella de Montgrí, Coll de la Creu, ermita de Sta. Caterina, el Montplà, Castell de Montgrí, Torroella.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 4-5 h / Desnivell: 350 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Cafeteria Sunyer (passeig de Catalunya, 63. Torroella de Montgrí); 09:30 h.

NOTA: hi ha alguna grimpada puntual, que se supera fàcilment. Anirem sempre per GR i SLC. Podeu trucar al vocal per compartir cotxe.

VOCALS: Emili Rosell i Josep Lluís Garcia.

DISSABTE, 17 DE FEBRER

EL MATTERHORN DEL VALLÈS I EL REC COMTAL

Excursió al Turó de Montcada i el Rec Comtal

SORTIDES

ITINERARI: Montcada, Santa Maria, font de la Mitja Costa, turó de Montcada (altrament dit "Matterhorn del Vallès"), Turó dels Quatre Pins, font de la Mitja Costa, Montcada i Reixac, riu Besòs, parc de les Aigües, el Reixagó, Rec Comtal, barri de Vallbona, horts de la Ponderosa, Ciutat Meridiana.

NIVELL: **fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: 200 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE de Plaça de Catalunya, 8:30 h. El tren surt a les 8:44 h (bitllet d'anada a Montcada. Serveix la T10 d'una zona).

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

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE, 18 DE FEBRER

SETENA ETAPA CAMÍ DEL NORD O DEL CANIGÓ - GR 83 LES PLANES D'HOSTOLES - OLOT

ITINERARI: Les Planes d'Hostoles, ermita de Sant Pelegrí, Mas Ferriol, Cogolls, La Cànova, Sant Salvador de Puig-alder, coll de la Penosa, coll de Sa Rella, Can Tià, la Font Pobra, Can Bassols, Sant Miquel Sacot, fageda d'en Jordà, Olot.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 5:25 h / Desnivell: +528, -443 m.

TROBADA: Balmes / Bergara, 06:45. Sortida a les 07:00 h (Parada Fabra i Puig: 07:15 h).

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

VOCAL: Albert Gras.

DIJOUS, 22 DE FEBRER

EL PUIGSACALM

ITINERARI: Coll de Bracons, Puigsacalm, Puig dels Llops, Sta. Magdalena del Mont i tornada al Coll de Bracons.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 5-6 h / Desnivell: 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: cafeteria Novell de Manlleu (carrer del Ter, 36), 09:00 h.

NOTA: podeu trucar al vocal per a compartir cotxes.

VOCALS: Emili Rosell i Jaume Jornet.

DISSABTE, 24 DE FEBRER

EL VALLÈS RURAL - DE MOLLET A CALDES

ITINERARI: Caldes de Montbui, Torre Marimon, Sant Esteve de Palautóries, Santa Maria de Gallecs, Mollet.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 5:30 h / Desnivell: +400, -200 m.

VIATGE: transport públic.

TROBADA: estació d'autobusos de Fabra i Puig, 08:15 h.

NOTA: cal dur bastons, esmorzar i dinar.

VOCAL: Jordi Lucea.

DISSABTE I DIUMENGE, 24 I 25 DE FEBRER

ARGENTERA - COLLDEJOU

Dues excursions circulars: la primera, entre el poble de l'Argentera, el Castell d'Escornalbou i el Poble de Duesaigües; la segona, sortint del poble de Colldejou, per la Serra de Llavera i fins a Colldejou.

ITINERARI:

Dissabte: l'Argentera, Castell d'Escornalbou, Duesaigües.

Sortint desde l'acollidor poble de l'Argentera, agafem el camí que ens porta al castell d'Escornalbou pel camí dels Frares. Després de visitar-lo, pujarem al Puigferrós per obtenir una vista panoràmica i baixarem cap al poble de Duesaigües per la rasa de Vilamanyà. Des de Duesaigües agafem el camí vell de l'Argentera per tornar al punt de partida.

Diumenge: Colldejou i Serra de Llavera.

Sortint de Colldejou, agafarem el GR7 per pista fins al Coll del Guix. Des d'allà primer anirem cap a la font i bassa de l'abellar i després ens enfilarem pel camí del portell de Llavera. Un cop al coll ressegurem un sender no gaire fressat prop del caire de la cinglera fins a arribar a la Miranda on es troba un dels radars meteorològics de Catalunya. Des d'allà anirem cap a la punta dels Frares i després cap al Mont Redon. Un cop allà, començarem el camí de tornada: passarem pel portell de la Roca Mitjanera i baixarem fins que trobem el camí ral de Colldejou a Pratdip. Finalment, ens apropiem a la font de Bullidor i ressegurem el barranc del mateix nom fins a encarar la darrera pujada cap a Colldejou.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 4:50 h (dissabte, sense comptar la visita) / Distància: 8,8 Km (dissabte) i 13 Km (diumenge). / Desnivell: +/-400 m (dissabte), +/-700 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: alberg de Tivissa (MP)

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial de Pedralbes, 07:00 h.

NOTA: cal dur bon calçat i protecció pel vent i el sol.

VOCALS: Enric Pelegrín i Josep Pérez Lluch.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE, 17 DE FEBRER

GRAN TUC DE COLOMÈRS (2.933 m)

Ascens al cim per la ruta normal del Circ de Colomèrs passant pel refugi del mateix nom i els famosos llacs, que en aquesta època estan nevats.

ITINERARI: pàrquing d'Aiguamòg, Banhs de Tredòs, refugi de Colomèrs, ruta dels llacs, Gran Tuc de Colomèrs, Refugi, Banhs de Tredòs, pàrquing.

NIVELL: ****cal experiència / Temps: 3:30 h (dissabte) i 11h (diumenge) / Desnivell: 750 m (dissabte) i 850 m, -1.600 m (diumenge).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.

ALLOTJAMENT: refugi de Colomèrs (zona lliure si el refugi no és obert).

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

VOCAL: Albert Gómez.

RAQUETES DE NEU

DISSABTE, 10 DE FEBRER

SORTIDA D'INICIACIÓ A LES RAQUETES I ALS GRAMPONS: TOSSA PELADA (2.379 M) I PEDRÓ DELS QUATRE BATLLES (2.386 M)

ITINERARI: estació d'esquí nòrdic de Tuixent, La Vansa, tallafocs, Clots de Rebost, Plat Llong, Tossa Pelada (2.379 m), Pedró dels Quatre Batlles (2.388 m). El retorn el farem pel mateix camí.

NIVELL: **Fàcil / Temps de camí: 4 h / Desnivells: 600 m.

TRANSPORT: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació d'autobusos de Fabra i Puig, 07:00 h.

NOTA: cal portar raquetes, bastons, arva, pala, sonda, piolet i grampons.

VOCALS: Esther Cantos i Antonio M. Ponce.

DISSABTE I DIUMENGE, 10 I 11 DE FEBRER

SORTIDA DE JOVES AL REFUGI D'AMITGES

Ascensió, dissabte, al refugi d'amtiges i diumenge, al Pic d'Amtiges (2.851 m).



SORTIDES

ITINERARI:

Dissabte: pàrquing d'Espot, Estany de Sant Maurici, refugi d'Amitges.

Diumenge: Pic d'Amitges (2.851 m).

NIVELL: **fàcil / Temps de camí: 3-4 h (dissabte); 2,5-3 h d'ascens i 4-5 h de descens (diumenge) / Desnivells: +1.060 m (dissabte); +471 m, -1.531 m (diumenge).

VIATGE: cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 08:00 h.

NOTES: cal tenir una bona condició física. Material necessari: arva, pala, sonda, grampons, piolet i raquetes.

VOCAL: Albert Gómez.

DIUMENGE, 18 DE FEBRER

LA CREU DE FERRO (2.294 m) I CAP LLITZET (2.317 m)

Situats a la Serra d'Ensija i partint de la Font Freda, pujarem amb raquetes cap als dos cims més alts d'aquesta serralada, passarem pel costat del refugi Delgado Úbeda i retornarem pel mateix camí.

ITINERARI: Font Freda (1.665 m), Torrent de la Font d'Ensija, Planella Petita, Pla de les Torres, Creu de Ferro (2.294 m), refugi Delgado Úbeda, Cap Llitzet (2.317 m), torrent de la Font d'Ensija, Font Freda.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 6:30 h / Desnivell: 880 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, 06:30 h.

NOTES: cal dur raquetes, pals, grampons, pala i arva. Hi ha un fort pendent a l'inici i després se suavitza.

VOCAL: Xavier Perramon.

DISSABTE, 24 DE FEBRER

PIC DE SERRA GALLINERA (2.663 m) I PIC DE LA DONA (2.704 m)

Ascensió amb raquetes de neu al Pic de Serra Gallinera (2.663 m) i al Pic de la Dona (2.704 m).

ITINERARI: Vallter 2000, Circ de Morenç, Pic

de Serra Gallinera (2.663 m), Pic de la Dona (2.704 m), Portella de Mentet, Vallter 2000.

NIVELL: ****cal experiència / Temps: 6 h - Distància: 8 Km / Desnivell: +/-800 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, 06:00 h.

NOTA: Cal dur raquetes, bastons, arva, pala, sonda, grampons.

VOCAL: Damià Pérez.

ESQUÍ NÒRDIC

DIVENDRES, 2 DE FEBRER

MARXA BERET (VALL D'ARAN)

Cap de setmana a la Vall d'Aran: Marxa Beret, esquí nòrdic, esquí alpí (Baqueira-Beret), esquí de muntanya i recorreguts amb raquetes de neu.

ITINERARI: Sortida que coincideix amb la 39ª Marxa Beret d'esquí nòrdic, el dia 4 de febrer. Aquesta cursa popular, en estil clàssic i recorreguts de 10,21 i 42 km, és la més nombrosa de la península. L'estada a la Vall d'Aran permet practicar l'esquí nòrdic (participant o no a la Marxa), l'esquí alpí (a les pistes de Baqueira-Beret), l'esquí de muntanya (a l'entorn del Pla de Beret i les valls contigües) i fer recorreguts amb raquetes de neu.

Divendres: arribada i pernoctació al Xalet de Salardú

Dissabte: sortida del xalet després d'esmorzar. Anada al Pla de Beret. Esquí en la modalitat triada o recorreguts de raquetes. Trobada després de dinar per anar cap a Salardú. Possibilitat d'assistir a les activitats esportives, representatives i comercials vinculades a la Marxa Beret, a Salardú o a la Vall. Sopar i dormir al Xalet.

Diumenge: sortida del Xalet després d'esmorzar. Anada al Pla de Beret. Esquí en la modalitat triada (ja sigui a la Marxa o no) o recorreguts amb raquetes de neu. Trobada després de dinar per retornar a Barcelona.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: caldrà res-

pectar els horaris de sortida i retorn acordats pel grup. / Desnivell: l'esquí nòrdic i alpí es desenvolupa en l'àmbit de l'estació de Baqueira-Beret.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Palau Reial, 18:30 h.

PERNOCTACIÓ: Xalet CEC Juli Soler Santaló, de Salardú (MP).

NOTA: cal dur el material necessari per a la pràctica de l'esquí (en la modalitat triada) o el recorregut amb raquetes. Hi ha possibilitat de llogar material a peu de pistes i de contractar monitors, prèvia demanda a la inscripció de la sortida.

VOCAL: Josep Pons.

DISSABTE, 10 DE FEBRER

TUIXENT

Sortida conjunta amb el grup d'alta muntanya a l'estació d'esquí de fons, on ells aniran a fer raquetes de neu fins al Pedró dels Quatre Batlles i nosaltres gaudirem de l'estació d'esquí.

VIATGE: amb autocar.

NOTES: cal portar el material necessari per a l'activitat a realitzar (raquetes o esquís de fons). Possibilitat de llogar esquís a les pistes.

VOCAL: M. José Navarro.

DISSABTE, 17 DE FEBRER

SANT JOAN DE L'ERM

L'Objectiu és la pràctica de l'esquí nòrdic en una estació preparada per a aquesta activitat. També hi ha possibilitat de realitzar curs d'iniciació. Els vocals acompanyaran el grup d'esquiadors, i en el cas de que hi hagi alguna persona o grup que vulguin anar pel seu compte, s'establirà una hora de trobada.

NIVELL: *molt fàcil.

VIATGE: autocar o cotxes particulars (si no s'omplen les places).

TROBADA: Palau Reial, 06:00 h.

NOTA: hi ha la possibilitat de llogar el material a les pistes.

VOCALS: Emília Viladoms i Antonio Pardo.

DIVENDRES, 23 DE FEBRER

SOMPORT

Sortida multiactivitat en la qual, amb Canfranc com a base, podrem gaudir de les estacions d'esquí de Somort, on farem esquí nòrdic, i de Candanchú, on practicarem l'esquí alpí. També farem raquetes de neu per les pistes senyalitzades de les estacions.

VIATGE: amb autocar.

ALLOTJAMENT: Alberg Rio Aragón Canfranc (MP).

TROBADA: Palau Reial.

NOTA: cal dur el material necessari per a l'activitat a realitzar: raquetes, esquís d'alpí o esquís de fons. Hi ha la possibilitat de llogar els esquís a les pistes.

VOCALS: Joan Manel Arrabal i M. José Navarro.





SORTIDES

ESQUÍ DE MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE, 10 I 11 DE FEBRER

SORTIDA DE Joves AL REFUGI D'AMITGES

Ascensió, dissabte, al refugi d'Amitges i diumenge, al Tuc de Ratera (2.852 m), baixant posteriorment per la vall de Ratera.

ITINERARI:

Dissabte: pàrquing d'Espot, estany de Sant Maurici, refugi d'Amitges

Diumenge: Tuc de Ratera (2.852 m), estany de Ratera, estany de Sant Maurici, Espot.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps de camí: 3-4 h (dissabte); 2,5-3 h d'ascens i 3 h de descens (diumenge) / Desnivells: +900 m (dissabte) i +472 m, -1.532 m (diumenge).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 08:00 h.

NOTES: és necessari tenir una bona condició física. Cal dur arva, pala, sonda, grampons, piolet i esquís.

VOCALS: Queralt Gómez, Albert Gil i Javier Vegas.

DIUMENGE, 25 DE FEBRER

ESQUIADA AL PIC DE PEDRONS

Proposem ascendir el Pic de Pedrons (2.715 m) amb esquís de muntanya des del Pont de Baladrar, amb l'opció de realitzar un circuit circular si encarem una de les seves canals en el descens.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps de camí: 4-5 h / Desnivell: 840 m.

VIATGE: cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, L3 (línia verda); 07:00 h.

NOTA: cal dur botes d'esquí de muntanya, esquís de muntanya, pells de foca, bastons, grampons, piolet, arva, pala, sonda, roba d'abric, ulleres de sol, crema solar, guants, frontal, ganyips, etc.

VOCAL: Pol Martínez.

DESCOBERTES FAMILIARS

DISSABTE I DIUMENGE, 10 I 11 DE FEBRER

EXCURSIÓ A LA NEU EN FAMÍLIA

Caminada amb raquetes per un recorregut dins del terme de l'estació d'esquí de Lles. El diumenge, pràctica de l'esquí de fons.

ITINERARI:

Dissabte 10: a les 9:30 h, a les taquilles de l'estació d'esquí. Allà cadascú s'haurà de comprar el forfet i llogar les raquetes de neu si no en té de pròpies (recomanable també portar pals, que poden ser els de muntanya). Iniciarem tots junts un recorregut mitjà d'unes 5 hores (més parades per reposar i dinar) sobre neu dins de les pistes de l'estació.

Diumenge 11: a les 9:30 h, a les taquilles

de l'estació d'esquí. Allà cadascú s'haurà de comprar el forfet i llogar l'equipament d'esquí de fons (botes, pals i esquís de fons). Després del curs, cadascú podrà esquiar al seu ritme, lliurement. També es pot optar per no esquiar i utilitzar el dia per passejar per la zona o jugar amb trineus.

Opcionalment, es podrà allargar l'estada i la pràctica esportiva fins al dilluns 12 de febrer.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 5 h.

PERNOCTACIÓ: refugi Cap del Rec (MP), opcional.

NOTES: cal portar roba apta per a un entorn amb neu (roba d'abric impermeable), raquetes i pals (per dissabte), botes, pals i esquís de fons (per diumenge); esmorzar i dinar dissabte, i dinar diumenge; ganyips per anar picant una mica durant el recorregut. Cada família s'haurà de reservar i pagar l'allotjament.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: taquilles de Lles. Estació d'esquí i muntanya, Cap del Rec, Lles de Cerdanya; 09:30 h.

VOCALS: Albert Vidal i Mireia Padrós.

BTT

DIUMENGE, 18 DE FEBRER

CASTANYER GROS DE LA BAGA D'EN CUC

ITINERARI: Cardedeu, Cànoves, Pantà de Vallforner, Castanyer Gros de Can Cuc, Sant Salvador de Terrades, Cànoves, Cardedeu.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 3:30 h – Distància: 35 Km / Desnivell: +850, -850 m.

VIATGE: amb tren.

VOCALS: Francesc Estrada i Quim Sánchez.

INFANTS

DISSABTE, 17 DE FEBRER

SORTIDA GRUP DE MUNTANYA 4 COLUMNES. TÈCNIQUES ALPINES A ULLDETER

En aquesta ocasió ens desplaçarem fins al refugi del CEC d'Ulldeter, on aprofitarem l'entorn de la mà dels responsables voluntaris, així com del guies professionals del CEC, per tal de practicar tot un seguit de tècniques alpines. Si el temps i les forces ens ho permeten, farem algun dels pics emblemàtics dels voltants, com el Bastiments o el Pic de la Dona.

TROBADA: estació d'autobusos de l'estació de Sants; 08:00 h.

NOTA: cal portar esmorzar, dinar del primer dia i dinar del segon dia; roba d'esport còmoda i roba d'abric i de neu; calçat adequat per la muntanya; aigua (1 l); gorra, gorro o similar; guants de neu; una muda de recanvi; estris d'higiene personal; sac de dormir d'hivern; tot plegat, en una motxilla.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIJOUS, 8 DE FEBRER

CONJUNT MONUMENTAL I ARTÍSTIC DE MONTBLANC

ITINERARI: visita al Conjunt Monumental. Després farem una visita al Museu del Pessebre, esperant l'hora de dinar. Dinar probablement al restaurant Cal Jordi.

NIVELL: *molt fàcil.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar del Casal Montblanquí, Montblanc; 9:45 h.

NOTA: la visita al Conjunt Monumental costa 5 €, i la del museu, 1€.

VOCAL: Montse Gaillard.

DIVENDRES, 16 DE FEBRER

LA CASA VICENS

Començada a construir l'any 1883, la Casa Vicens fou el primer projecte important del gran arquitecte Antoni Gaudí. L'any 2005 aquest edifici modernista fou declarat Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO.

TROBADA: porta de la casa Vicens. C/ Carolines, 20, Barcelona; 18:00 h.

NOTA: inscripcions abans del 6 de febrer.

VOCALS: M. Mercè Falcó.

DISSABTE, 24 DE FEBRER

MODERNISME A TERRASSA

Recorregut guiats pels punts més interessants del Modernisme a la ciutat de Terrassa. Veurem l'espectacular casa Alegre de Sagrera, la Masia Freixa, el Mercat de la Independència i la confiteria Viuda Carné (actualment, Farmàcia Albiñana), i també podrem visitar la joia medieval que resta del Claustre de Sant Francesc i descobrirem el seu context artístic i històric.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de Plaça de Catalunya/Pelai, 09:00 h.

VOCAL: M. Mercè Falcó.

DE LA PLAÇA M^a CRISTINA A LA PLAÇA ILDEFONS Cerdà

Passejada entre aquestes dues places per veure les cobertures de la Gran Via de Carles III, la Rambla de Brasil, la Rambla de Badal i els jardins de la Rambla de Sants. Després farem la visita a la biblioteca Francesc Candel, que ocupa part d'un dels antics edificis de l'illa Philips (concretament, el de la fàbrica de làmpades elèctriques d'aquesta marca) i els jardins dels Drets Humans.

NIVELL: *molt fàcil.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de metro de M^a Cristina, línia 3 (verda); 09:00 h.

VOCAL: Núria Casals.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOUS, 1, 8, 15 I 22 DE FEBRER

TROBADA BOTÀNICA

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

HORA: de 18:30 a 21:00 h.

LLOC: Local Social.

VOCALS: Josep Nuet i Valentín González.

DIJOUS 22 DE FEBRER

BAGATGE DE CANÇONS

HORA: 18:00 h.

VOCAL: Palmira Viaplana.

DIMECRES 28 DE FEBRER

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL

Jordània i Síria; Cinc dies al campament saharauí; i Guitiriz-Galizia, a càrrec de Julià Saez

HORA: 19:30 h.



60È CERTAMEN DE VÍDEOFILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS

Es projectaran a la Sala d'Actes, a 2/4 de 8 del vespre, els dies 5, 12, 19 i 26 de febrer, d'acord amb el programa. La deliberació en privat del jurat serà el dissabte 3 de març. El lliurament de guardons i projecció d'una selecció de les obres guanyadores serà el dilluns 12 de març.

CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

MONOGRÀFIC D'INICIACIÓ A L'ESCALADA EN GEL

PROGRAMA DEL CURS:

SESSIÓ TEÒRICA: 12 de febrer, de 19:30 a 21:30 h, al CEC (c/ Paradís 10), presentació del curs. Entrega de la carpeta de l'alumne. Terrenys de joc, equipament i material. Anclorages, reunions i assegurament en glaç.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 17 i 18 de febrer a Ulldeter, Pedraforca i Andorra (segons les condicions).

Al peu d'un mur de glaç d'una inclinació de 75 graus es practican tècniques de progressió, col·locació de cargols de glaç i muntatge de reunions en glaç, així com la progressió en cascada de glaç i la progressió en flanqueig. Activitat final: cascades de dificultat II-3 o màxim III-4. Repassada de tots els exercicis.

MATERIAL NECESSARI PER A L'ACTIVITAT

PER PART DE L'ALUMNE: arnès, piolets tècnics, grampons, casc (inclòs en el preu) i motxilla d'atac de 35 litres; dos mosquetons de seguretat i un mosquetó HMS.

PREU: 167 € (191 € no socis)

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

PROGRAMA DEL CURS:

SESSIÓ TEÒRICA: 13 de febrer, de 19:30 h a 21:30 h al CEC (c/ Paradís 10): presentació del curs. Equipament i material.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 17 i 18 de febrer a Ulldeter 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.



CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

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.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA:

és imprescindible esquiar amb desimoltura i seguretat per qualsevol tipus de pista i tenir una condició física que permeti superar desnivells de 800 m/dia sense problemes. Recomanable fer el viratge en paral·lel.

MATERIAL NECESSARI PER L'ACTIVITAT PER PART DE L'ALUMNE:

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

PREU: 167 € (no socis: 191 €)



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

El curs es desenvoluparà dins els 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.

PROGRAMA DEL CURS:

SORTIDES PRÀCTIQUES: 20 i 21 de febrer a Salladú i 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. L'objectiu d'aquesta sortida és donar l'oportunitat de formar part del grup d'esquí de muntanya del CEC i conèixer gent amb les mateixes inquietuds.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA:

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

MATERIAL NECESSARI PER L'ACTIVITAT

PER PART DE L'ALUMNE:

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

PREU: 160 € (no socis: 180 €)

CURS D'ESQUÍ ALPINISME

PROGRAMA DEL CURS:

SESSIÓ TEÒRICA: 21 de febrer, de 19:30 a 21:30 h al CEC (c/ Paradís, 10). Presentació del curs. Equipament i material.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 24 i 25 de febrer, a la zona del refugi d'Amitges (segons les condicions).

Tècniques de progressió amb esquís, tècniques de descens en muntanya, progressió bàsica en crestes, progressió en canals senzilles, ràpel i ancoratges en neu.

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, que tindrà lloc els dies 3 o 4 de març (la localització es decidirà segons les condicions).

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA:

és imprescindible esquiar amb desimoltura i seguretat per qualsevol tipus de pista, i una condició física que permeti superar desnivells de 800 m/dia sense problemes. Coneixements en l'ús dels grampons i piolet. És recomanable algun coneixement d'escalada, haver fet el curs d'iniciació o tenir coneixements equivalents.

PREU: 200 € (no socis: 235 €).

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

PROGRAMA DEL CURS:

SESSIONS TEÒRIQUES: 6 i 27 de març, de 19:30 a 21:30 h a la sala d'escalada del CEC (c/Sant Pere més Alt, 29).

SORTIDES PRÀCTIQUES: dies 10 i 11, 17 i 18, i 24 i 25 de març a Ulldeter, Pedraforca i Andorra, segons les condicions.

Primera sortida (10 i 11 de febrer): progressió amb piolets i grampons. Nivologia i allaus. Prevenció i Autorescat. Tècniques d'autodetenció. Nusos i orientació.

Segona sortida (17 i 18 de febrer): progressió i seguretat en roca. Tècniques de progressió en



roca i terreny mixt. Descens en ràpel. Escalada a llargs. Escalada en "ensamble".

Tercera sortida (24 i 25 de febrer): progressió i seguretat a la neu. Tècniques de progressió a la neu. Activitat final.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA:

cal tenir experiència en alta muntanya estival i una condició física suficient per afrontar ascensions en alta muntanya de fins a 1.000-1.200 metres de desnivell sense problemes.

MATERIAL NECESSARI PER L'ACTIVITAT PER PART DE L'ALUMNE:

arva, pala, sonda, arnès, piolet, grampons, casc (inclòs en el preu); quatre mosquetons de rosca (almenys dos de tipus HMS); un davallador (ATC o Reverso); una baga tubular de 4 m, una baga cosida de 120 cm i un cordino de 6 mm, de 150 o 200 cm.

PREU: 280 € (no socis: 330 €).



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 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 esquí de muntanya.

Del 21 d'abril al 5 de maig.

Poon Hill i trekking al Camp Base de l'Annapurna.

De l'1 al 20 de juny.

Trekking al Huayhuash. Perú.

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 • 669 544 591 • www.cec.cat
viatges@cec.cat • <http://cec.cat/viatges-trekkings/>