



Butlletí

MARÇ 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 president del CEC, Eduard Cayón, Millor Dirigent de Club 2017

El President del CEC, Eduard Cayón, ha estat guardonat amb el premi al Millor Dirigent de Club de 2017, una distinció que atorga cada any l'Associació Catalana de Dirigents de l'Esport (ACDE).

Eduard Cayón va rebre el premi de mans de Gerard Figueras, Secretari General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya, durant la celebració de la Nit de l'Esport, que va tenir lloc el divendres 16 de febrer al Reial Club de Polo de Barcelona. En rebre el guardó, el president del Centre Excursionista de Catalunya va voler deixar clar que ho feia "com a representant d'un equip fantàstic que està treballant per fer un CEC del segle XXI", i va expressar la seva il·lusió "perquè el premi posa en valor el nostre projecte de canvi".



Benvinguda als nous socis protectors de febrer

Germà Granada Colom
Valentín González Rodríguez
José Cirujeda Ramo
Josep Manuel Puente Pubill
Joan Gabriel Arís Santamaría
Horaci Miras Giner

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 sol·licitar en qualsevol moment de l'any a: atenciosoci@cec.cat

La sala d'escalada torna a obrir després de l'ampliació

El passat 15 de febrer es va inaugurar amb un pisolabis l'ampliació de la sala de boulder del Centre Excursionista de Catalunya, un cop finalitzades les obres de condicionament de l'espai i la instal·lació del nou plafó d'escalada. La nova paret de boulder té una superfície de 35 m² amb un lleuger desplom que oscil·la entre els 10 i els 30 graus, i està equipada amb blocs de tots els nivells. Aquest nou espai s'afegeix a l'antiga zona d'escalada, de 45 m².

L'ampliació de la zona d'escalada és la resposta del CEC al gran creixement d'usuaris que ha experimentat la sala de boulder i permetrà compatibilitzar millor l'ús de l'espai per part dels socis amb les altres activitats que s'hi duen a terme, com les classes infantils o el programa "L'escalada, escola de vida" per a persones amb risc d'exclusió social. Ha estat precisament gràcies a aquest últim programa, realitzat amb el suport de la Fundació Bancària "la Caixa" i en col·laboració amb la Fundació de l'Esperança i la Fundació Mercè Fontanilles, que el boulder s'ha pogut ampliar.





SORTIDES

EXCURSIONISME

DIJOUS, 1 DE MARÇ

BALMA DE CAN SOLÀ

ITINERARI: gasolinera, Sant Miquel de Vilacabra, Pont de Pedra, Balma de Can Solà, gasolinera.

NIVELL: *molt fàcil / Temps de camí: 2 h 30 min / Desnivell: 100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: cafeteria Queralt de la gasolinera El Bruc (A2, sortida del túnel del Bruc en direcció Barcelona); 9:45 h.

VOCAL: Ramon Vilardaga.

DISSABTE, 3 DE MARÇ

EL SOLELL DE COLLSEROLA

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, Mirador del Besòs, Torre Baró, font Apol·lo.

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
FAMÍLIES	3
INFANTS	4
ALTA MUNTANYA	4
RAQUETES DE NEU	4
ESQUÍ DE MUNTANYA	4
ESQUÍ NÒRDIC	5
BTT	5
TRAIL RUNNING	5
SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES	5
ALTRES ACTIVITATS	6
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	7

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

VIATGE: amb metro.

TROBADA: estació de metro Mundet, línia 3 (verda), 09:00 h.

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

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE 4 DE MARÇ

VUITENA ETAPA DEL CAMÍ DEL NORD O DEL CANIGÓ: GR 83 D'OLOT (LLOCALOU) A BEGET

ITINERARI: Olot (carretera de la Vall de Bianya), Hostal de Capsec, la Fàbrega, Can Joncars, coll de Passaserres, Hostal de la Vall del Bac, Beget.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps de camí: 5 h 55 min / Desnivell: +746, -564 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Balmes-Bergara, 06:45 h (sortida a les 7:00 h); parada a Fabra i Puig, 07:15 h.

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

VOCAL: Albert Gras.

DISSABTE, 10 DE MARÇ

TURONS, FONTS I RACONS DE LA SERRA MARINA

ITINERARI: Santa Maria de Martorelles, Font Sunyera, Font del Ca, Font de la Teula, Font de la Bassassa, Font del Ferro, Turó de Galzeran, Castellrug, Font de la Mercè, Can Girona, Santa Maria de Martorelles.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: +/-600 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Rodalies El Clot, 07:55 h.

NOTA: cal dur bastons, esmorzar i dinar.

VOCAL: Jordi Lucea.

DIUMENGE, 11 DE MARÇ

VOLTANT PELS CINGLES DE QUERALT

ITINERARI: Santuari de Queralt, Font del Bou, Espinalvet, Santuari de Corbera, la Collada, Mirador de Queralt, Santuari de Queralt.

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

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: cantonada Balmes-Bergara, 06:30 h.

NOTA: cal dur bastons.

VOCAL: Montse Giménez i Jordi Canosa.

ART I NATURA: EL MUSEU DE LES AIGÜES I EL PARC AGRARI DEL BAIX LLOBREGAT

Visita al Museu de les Aigües i caminada pel Parc Agrari del Baix Llobregat.

ITINERARI:

ART: visita al Museu Agbar de les Aigües de

Cornellà, que ocupa els edificis modernistes de la Central Cornellà, la planta que Aigües de Barcelona va inaugurar el 1909 per extreure aigua de l'aquífer del Baix Llobregat i abastir Barcelona. Avui dia, la Central Cornellà continua fent la mateixa funció que ara fa un segle, i la instal·lació hidràulica de vapor original conviu amb les modernes bombes d'impulsió.

NATURA: Parc Agrari del Baix Llobregat.

ITINERARI: Cal Misses, Can Comas, Cal Xangó, Cal Monjo, camí de la Bomba.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 2 h i 30 min.

VIATGE: amb metro.

TROBADA: plaça de l'estació de Cornellà, estació de metro Cornellà Centre, línia 5 (blava); 09:00 h.

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

VOCAL: Núria Casals

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A CASTELLFOLLIT DEL BOIX

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 arrelen. Tenim experts en botànica catalana que ens orienten en la feina.

ITINERARI: Castellfollit del Boix, església de Sant Pere, castell de Castellfollit, obaga de Can Torres, la Fassina, Castellfollit del Boix.

NIVELL: *molt fàcil / Temps de camí: 3 h / Desnivells: +/-250 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: carrer John M. Keynes, cantonada amb avinguda Diagonal (metro Palau Reial, L3); 07:00 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 per determinar plantes: lupa (x10), brúixola i dispositiu mòbil (tauleta o mòbil) amb l'app Zamiadroid.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

DIJOUS, 15 DE MARÇ

D'AIGUAFREDA A AIGUAFREDA DE DALT (PR-C 200)

ITINERARI: Aiguafreda, Sant Salvador d'Avençó, Casanova de Sant Miquel, Can Serra de l'Arca, Can Casanovas, Font Freda, Aiguafreda de Dalt, Molí de l'Afrau, Torrent de Martinet, Aiguafreda.

NIVELL: **fàcil, amb un tram de pujada pronunciada i un petit tram de forta baixada (gairebé una desgrimpada) / Temps de camí: 5 h / Desnivell: 290 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Novellas, Carretera de Ribes, 10, Aiguafreda; 09:30 h.

VOCAL: Ramon Serra.



SORTIDES

DISSABTE, 17 DE MARÇ

SALT DE LA CAPA

Excursió per l'Alta Garrotxa. Veurem un impressionant salt d'aigua anomenat "Salt de la Capa". Hauréu de superar un pas equipat.

ITINERARI: Sadernes, Sant Aniol d'Aguja, Salt de la Capa, Pas del Gamarús, Salt de la Núvia, Sadernes.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 7 h / Desnivell: +/-1.555 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació de Fabra i Puig, 06:30 h.

NOTA: hi ha un pas equipat.

VOCAL: Marià Bonvehí i Ignasi Vidal.

DIUMENGE, 18 DE MARÇ

CAMINADA POPULAR D'AITONA. "ARBRES FLORITS"

Caminada per veure el paisatge d'arbres fruiters florits. En aquest poble, aprofitant la floració de primavera, es van filmar algunes de les escenes de la pel·lícula "Segon origen", inspirada en la novel·la de Pedrola.

ITINERARI: Recorregut de 17 km pels camins dels camps d'arbres fruiters del terme municipal d'Aitona. Sortida des del poliesportiu del poble, on hi haurà esmorzar amb xocolata, llet i cafè. En els següents avituallaments hi haurà entrepans i fruita. Dinarem a l'espai natural catalogat de l'embassament d'Utxesa, a 6 km d'Aitona. Cal portar dinar.

INSCRIPCIONS: www.inscripcions.cat/caminadapopularaitona18/

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 17 Km / Desnivell: +/- 190 m

VIATGE: amb cotxes particulars

TROBADA: Palau Reial a les 6 h

NOTA: cal portar barret, crema solar, roba d'abric i botes de trekking o de muntanya

VOCALS: Montse Fargas i Josep Pérez

XV DIADA DE VERDAGUER EXCURSIONISTA

Organitzada per la Comissió Verdaguier, en la qual participen el CEC, la UEC, el CEG, el CE Àliga, l'AEFF, el FEB, la Penya Excursionista Guimerà, la Secció de Muntanya del Reus Deportiu, el CEP, la SE del Club Natació Igualada, l'AE Talaia de Vilanova i la Geltrú, SEAS, i el Club Muntanyenc de Mollet.

ITINERARI: Vall d'Hebron, els Penitents, Vallparc, Carretera de les Aigües, Font i Viver de Can Borni, GR 92, Font de la Salamandra, Coll de la Vinassa, Font d'en Canet, Vil·la Joana.

NIVELL: **Fàcil / Temps de camí: 2 h 30 min / Desnivell: +317, -232 m.

VIATGE: transport públic (metro i FGC).

TROBADA: metro Vall d'Hebron (línia 5), sortida Mercat, 08:45 h, per anar a esmorzar a les 09:00 h al bar restaurant Plaza del carrer Arenys.

NOTA: cal portar botes de muntanya, bastons, aigua, barret pel sol i roba per pluja o fred.

VOCAL: Albert Gras.

PER LA SERRA DELS BASTETS I ELS LLENGOTS, SOLSONÈS

ITINERARI: Sant Climent de Castelletort, pont del Ballarà, coll del Grauet dels Llungots, casa dels Llungots, coll de Maçana, coll de Vera, coll del Grauet dels Bastets, Aiguaviva, collada de la Mata, pont del Ballarà, Sant Climent de Castelletort. Cal afegir dues variants: ascensió al tossal de les Viudes (1.378 m) i al tossal Gran (1.306). Aquesta darrera segurament no es farà.

NIVELL: **fàcil / Temps de camí: 7 h 30 min (45 min menys si no es puja al Tossal de les Viudes). 13,5 km / Desnivell: +/-1.050 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació de RENFE de Fabra i Puig, 07:00 h.

NOTA: cal dur bon calçat, botes, bastons (aconsellable), protecció solar i protecció contra el fred.

VOCALS: Carles Tosses i Enric Pelegrín.

DIJOUS, 22 DE MARÇ

SERRA DE PRADES

ITINERARI: Montblanc, ermita de Sant Josep, Cascada de l'estret de la Vall, Font de la Ginesta, Sant Joan de la Muntanya, Montblanc.

NIVELL: ***certa dificultat / Distància: 15 Km / Desnivell: +/-500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars o en tren (RENFE, R13).

TROBADA: bar La Canal, Av. Doctor Folch, 26, Montblanc; 09:30 h.

VOCAL: Ramón Vilardaga.

DISSABTE, 24 DE MARÇ

CINGLES DE VALLCEBRE

Extraordinari itinerari pels voltants de Vallcebre que permet recórrer la seva espectacular cinglera a través de diferents graus i gaudir d'extenses panoràmiques als quatre vents de les serres d'Ensià, el Cadí, el massís del Pedraforca, el Moixeró, Gliscareny, la Tosa, el Puigllançada, el Catllaràs, el Pincancel, les Valls de Saldes i del Llobregat i l'embassament de la Baells. La vegetació és, a més, molt variada, des dels espessos i ombrívols boscos de pins del principi, als matollers vora els cingles, passant pels camps de conreu i les àmplies zones de pasturatge a prop de les nombroses i disseminades masies que s'hi troben. S'hi poden veure, també, força rapinyaires solcant el cel, com ara voltors, àligues, xoriguers i, amb sort, algun trencau. L'església de Santa Maria de Vallcebre, l'ermita de Santa Magdalena i les runes d'un antic molí a la Foradada aporten el vessant historicocultural a la ruta, que està totalment senyalitzada amb les franges blanques i grogues del PR C-128.

ITINERARI: de Vallcebre a Santa Magdalena i els cingles de Vallcebre (PR C-128).

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivell: +/-500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, 07:15 h

NOTA: cal dur botes de muntanya, bastons i roba de muntanya; esmorzar i dinar.

VOCAL: Joan Manel Arrabal i Jordi Lucea.

DIUMENGE, 25 DE MARÇ

CONGOST RIU BRUGENT

Recorregut pel congost i les moles del Riu Bruguent.

ITINERARI: Farena, Mola de Roquerola, Racons de la Cansalada, Barranc de la Font Gran, Toll de l'Olla, Congost del Riu Bruguent, Farena.

NIVELL: **fàcil / Temps de camí: 4 h 30 min / Desnivell: 500 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Balmes-Vergara, 06:45 h (sortida a les 07:00 h).

VOCAL: Anna Garcés.

DIUMENGE, 25 DE MARÇ

L'AQUÈDUCE DEL VALLÈS

ITINERARI: Cerdanyola, aquèduce de Canaletes, Santa Maria de les Feixes, aquèduce del Torrent de Sant Iscle, serra de na Joana, Mirador de l'Estrella, Parc de Can Cuiàs, aquèduce del Torrent del Bosc Llarg, aquèduce del Torrent de la Font Muguera, font Muguera, aquèduce del Torrent de la Torre Vella, aquèduce del carrer Llerona, parc i font Apol·lo, aquèduce del carrer de Palau-Solità.

NIVELL: ** fàcil. / Temps de camí: 4 h (13 km) / Desnivells: 200 m.

VIATGE: en tren.

TROBADA: estació de RENFE de Plaça de Catalunya, 08:30 h (el tren surt a les 08:44 h, bitllet d'anada a Cerdanyola).

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

VOCAL: Núria Casals.

FAMÍLIES

DIUMENGE, 11 DE MARÇ

VIA ROMANA DEL CAPSACOSTA

Recorregut arqueològic pel camí museïtzat de la Via Ànnia o Via romana del Capsacosta, que va ser un branca secundari de la Via Augusta, el gran eix de comunicació de Roma a Cadis que creuava els Pirineus; visita a l'església romànica de Sant Salvador de Bianya.

ITINERARI: carretera C-38 (km 3,9), Sant Pau de Segúries, Sant Pau Vell, Via romana del Capsacosta, Hostalets de Capsacosta, Sant Salvador de Bianya, Pas dels Traginers, carretera N-260 (km 93). Prèviament se situaran els vehicles al punt final.

NIVELL: * molt fàcil / Temps de camí: 4 h (sense comptar parades) / Desnivell: +158 m, -601 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Pavelló Municipal de Sant Pau de Segúries, Plaça de la Generalitat (carretera



SORTIDES

C-38, Km 3,9); 09:00 h.

NOTA: cal dur dinar de pícnic.

VOCALS: Albert Vidal i Mireia Padrós.

INFANTS

DIUMENGE, 18 DE MARÇ

SORTIDA GRUP DE MUNTANYA 4 COLUMNES · MONTCAU – SIMANYA

Dia de l'amic al Grup de Muntanya 4 Columnes: convida un amic gratuïtament. Si estàs matriculat al GM4C, aprofita l'oportunitat i convida un amic a participar en aquesta activitat gratuïtament. Només cal que ens facis arribar el nom i cognom d'un dels seus tutors legals, un correu electrònic de contacte, un telèfon, el nom i cognom de l'amic i a quin participant vindrà a acompanyar.

Aquesta vegada anirem cap a un parc natural ben ric i ben proper: descobrirem el vessant nord del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i la Serra de l'Obac, on pujarem al pic del Montcau i ens endinsarem a la Cova Simanya.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Sants, 08:00 h.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE, 3 I 4 DE MARÇ

PUNTA ALTA (3.012 M)

Ascens al cim per la ruta normal que puja des de la Vall de Boí tot passant pel refugi Ventosa i Calvell. L'ascens al cim transcorre per la via normal dels estanys de Colieto i de la Roca.

ITINERARI: pàrquing del pantà de Cavallers, refugi de Ventosa i Calvell, Punta Alta, refugi, pàrquing.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps de camí: 2 h 30 min (dissabte); 8 h 30 min (diumenge) / Desnivells: +600 m (dissabte); +900 m, -1.500 m (diumenge).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 08:00 h.

PERNOCTACIÓ: refugi de Ventosa i Calvell (MP).

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

VOCAL: Albert Gómez.

RAQUETES DE NEU

DISSABTE I DIUMENGE, 3 I 4 DE MARÇ

ROCA COLOM (2.506 M)

DISSABTE: excursió d'entrenament des de Tre-gurà de Dalt a la Creu de Fusta (1.595 m) i

pujada al refugi d'Ulldeter.

DIUMENGE: excursió a Valter 2000, pujada a la Portella de Morens i Roca Colom (2.506 m), amb vistes extraordinàries sobre el Canigó i les muntanyes veïnes. De tornada passarem pel Pic de la Llosa (2.504 m) i el Pic de Coma Ermada (2.496 m).

NIVELL: **fàcil (dissabte); ***certa dificultat (diu-menge) / Temps de camí: 2 h 30 min (dissab-te); 6 h 30 min (diumenge) / Desnivells: 700 m (diu-menge).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig-Av. Meridiana, al costat de l'entrada lateral de l'estació de RENFE.

PERNOCTACIÓ: refugi d'Ulldeter (MP).

NOTA: cal dur raquetes, pals, grampons, arva, pala, piolet i sonda; botes de muntanya, para-neus, crema solar, guants, ulleres de sol amb protecció lateral, passamuntanyes o gorra i tapaboques; manta tèrmica, jaqueta impermeable i transpirable (Gore-Tex) i pantalons d'alta muntanya (millor si són impermeables i transpirables).

DISSABTE I DIUMENGE, 10 I 11 DE MARÇ

TUC DE LA SALANA (2.483 M), VALL D'ARAN

ITINERARI:

DISSABTE: segons la innivació, ascensió a l'avetosa de la Vall de Cabanes o al Tuc de la Cigalera, cap de la Bonaigua.

DIUMENGE: Borda de Servat (1.450 m), Borda de la Creu, Coma de Montaner, Pletiu de Salana, Tuc de Salana (2.483 m), Coma de Montaner, Borda de Servat (1.450 m).

NIVELL: ****cal experiència / Temps: 4-6 h / Desnivell: 450 m, -1.033 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.

PERNOCTACIÓ: xalet Salaridú (MP).

NOTA: cal dur raquetes, pals, grampons, piolet, pala, arva i sonda. És necessari tenir experiència en alta muntanya hivernal.

VOCAL: Xavier Perramon.

DISSABTE 17 DE MARÇ

PIC DE COSTABONA (2.465 M)

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

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

VIATGE: cotxes particulars.

TROBADA: estació d'autobusos de Fabra i Puig, 06:00 h.

NOTA: cal dur raquetes, bastons, arva, pala, sonda, piolet i grampons. És necessari tenir una bona forma física.

VOCALS: Dolors Gurri i Esther Cantos.

DIUMENGE, 25 DE MARÇ

PUIGMAL (2.913 M)

Ascensió amb raquetes de neu al cim del Puigmal des del coll de les barraques, fent també el cim de la Tossa del Pas dels Lladres.

ITINERARI: Coll de les Barraques (Planols), Pas dels Lladres, Tossa del Pas dels Lladres (2.665 m), Puigmal (2.913 m).

NIVELL: ***certa dificultat / Temps de camí: 8 h (9 km) / Desnivells: +/-1.100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, 06:00 h.

NOTA: cal dur raquetes, pals, arva, pala, sonda i grampons.

VOCAL: Damià Pérez.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DISSABTE, 3 DE MARÇ

75È ANIVERSARI DE LA MOLINA. PIC DE LA MINA I PUIGLLANÇADA

ITINERARI:

DISSABTE: sortint des del coll de Pimorent, seguir per la vall de Vinyola fins al pic de la Mina. La tarda del dissabte, i en el marc dels actes de commemoració del 75è aniversari de la Molina (l'Estima Fest), assistirem al concert de música en viu del grup Els Amics de les Arts i al castell de focs.

DIUMENGE: aparcament Alabaus, Clor de l'Hospital, costes de l'Huguet, amorriador de Rus, Puigllançada.

NIVELL: **fàcil / Temps: 5 h (dissabte); 4 h (diu-menge) / Desnivell: +/-768 m (dissabte); +/-600 m (diu-menge).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: 6:30 h (lloc a determinar).

PERNOCTACIÓ: Hotel Isards, La Molina (MP).

NOTA: cal portar arva, pala, sonda, casc, piolet, grampons, esquís i botes de muntanya, pells i ganivetes; ulleres de sol i crema solar, i roba d'abric i transpirable.

VOCAL: Dolors Gurri.

DISSABTE I DIUMENGE, 10 I 11 DE MARÇ

BASSIERO ORIENTAL

Ascensió al refugi d'Amitges i al Bassiero Oriental (2.897 m), i retorn al refugi d'Amitges en ruta circular.

ITINERARI:

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

DIUMENGE: refugi d'Amitges (2.380 m), Coma de l'Abeller, port de Sant Maurici, Pic oriental de Bassiero (2.897 m), Coll de Bassiero (2.738 m), Coll de l'Estany Gelat (2.535 m), Coll d'Amitges (2.759 m), refugi d'Amitges, estany de Sant Maurici (1.920 m).

NIVELL: **fàcil / Temps de camí: 3 h (dissabte); 8 h (diu-menge) / Desnivell: 900 m (dissabte); +998 m, -1.458 m (diu-menge).



SORTIDES

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 08:00 h.

PERNOCTACIÓ: refugi d'Amitges (MP).

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

VOCAL: Jordi Aliart.

DISSABTE I DIUMENGE, 17 I 18 DE MARÇ

VOLTA AL CORDIER (3.263 M)

ITINERARI:

DISSABTE: Llanos del Hospital, refugi de la Renclusa.

DIUMENGE: refugi de la Renclusa, Coll superior Alba, Creguenya, Pic Sayo, Pic Cordier, Llanos del Hospital.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps de camí: 2 h (dissabte); 8 h (diumenge) / Desnivells: 440 m (dissabte); +941 m, -181 m, +311 m, -36 m, +88 m, -1.563 m (diumenge).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 08:00 h.

PERNOCTACIÓ: refugi de la Renclusa (MP).

NOTES: cal dur esquís de muntanya, piolet i crampons, arva, pala i sonda.

VOCAL: Àlex Montoliu.

DISSABTE, DIUMENGE I DILLUNS, 24, 25 I 26 DE MARÇ

VOLTA A L'ANETO

Volta a l'Aneto per la Renclusa i el refugi de Cap de Llauset

ITINERARI:

DISSABTE: Hospital de Benasc, coll de Paderina, la Renclusa.

DIUMENGE: la Renclusa, Cap de Llauset pel coll de Salenques.

DILLUNS: Cap de Llauset, bretxa de Llosars, coll de Coronas, portilló Superior, Hospital de Benasc.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps de camí: 4 h 15 min (dissabte); 6 h (diumenge); 9 h (dilluns) / Desnivells: +850 m, -420 m (dissabte); +900 m, -600 m (diumenge); +900 m -600 m (dilluns).

VIATGE: amb cotxes particulars.

PERNOCTACIÓ: refugi de la Renclusa (dissabte, MP); refugi de Llauset (diumenge, MP).

NOTES: cal dur arva, pala, grampons, piolet, ulleres de sol i botes d'esquí de muntanya.

VOCAL: Manuel Parrado.

ESQUÍ NÒRDIC

DISSABTE I DIUMENGE, 10 I 11 DE MARÇ

CHIOULA. PLATEAU DE BEILLE, ARIEJA

ITINERARI:

DISSABTE: pistes de Chioula (possibilitat de fer esquí i/o raquetes).

DIUMENGE: Pistes de Plateau (possibilitat de fer esquí i/o raquetes).

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Palau Reial, 05:45 h.

PERNOCTACIÓ: en un hotel de Tarascon d'Arieja, habitacions de 2-3 llits.

NOTA: els participants que vulguin fer raquetes ho faran pel seu compte, en petits grups, per pistes senyalitzades de l'estació. Material necessari: raquetes i/o esquís de fons. Hi ha la possibilitat de llogar-lo a les pistes.

VOCAL: Isabel Casanellas.

BTT

DIUMENGE, 11 DE MARÇ

LA SELVA

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

NIVELL: ***certa dificultat / Temps de camí: 4 h 30 min / Desnivell: +/-800 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació de Sants, 07:46 h; estació de Passeig de Gràcia, 07:51 h; estació Clot, 7:55 h.

VOCAL: Ricard Josa.

TRAIL RUNNING

DISSABTE, 10 DE MARÇ

TRAIL RUNNING PER MONTSERRAT

Ruta circular de nivell fàcil, apta per a tot corredor (itinerari 1) o de nivell mig/exigent (itinerari 2). Pujades empedrades i esglaons fins al monestir de St. Benet, que afrontarem caminant o corrent. A partir d'aquest punt, ens separarem en dos grups. Els que facin el recorregut de 12,5 Km aniran fent aturades per avituallar i agrupar-se. Els que facin el recorregut llarg, pujaran a Sant Jeroni per la canal del mateix nom. A partir d'aquest punt és pràcticament baixada fins a Monistrol, amb pujades curtes i exigents intercalades. També s'aniran fent parades d'avituallament. Tots dos grups coincidiran, de nou, al final del recorregut.

ITINERARI 1: Monistrol, Monestir de Montserrat, Sant Benet, Sta. Cova, Monistrol.

NIVELL: **fàcil / Temps: 4 h / Distància: 12,52 Km / Desnivell: +/-865 m.

ITINERARI 2: Monistrol, Monestir, St. Jeroni, St. Joan, Monestir, Monistrol.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 22,53 Km / Desnivell: +/-1.604 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: plaça de la Font de Monistrol de Montserrat, 08:00 h.

NOTA: cal dur aigua i aliment (barreta energètica, fruita, fruits secs, etc.). El terreny és pedregós, amb força pendent positiu a l'inici.

VOCAL: Oscar Saez i Eliseu Alòs.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIJOUS, 8 DE MARÇ

POBLAT IBÈRIC D'ULLASTRET

ITINERARI: visita guiada al Poblat Ibèric d'Ullastret i Ruta Josep Plà al mateix Ullastret.

VIATGE: amb cotxes particulars.

LLOC DE TROBADA: restaurant Can Quel, plaça de la Constitució, 6, Ullastret; 10:00 h.

NOTES: després d'esmorzar caldrà agafar el cotxe fins al Poblat ibèric. Dinar opcional al restaurant Can Quel d'Ullastret (preu: 13 €). Caldrà pagar el preu de la visita guiada del poblat ibèric i de la ruta Josep Pla, que es farà en funció dels participants. Podeu trucar al vocal per compartir cotxes.

VOCALS: Ramon Comellas i Josep M. Batlle.

DIVENDRES, 9 DE MARÇ

MUSEU D'HISTÒRIA DE LA PERRUQUERIA, COL·LECCIÓ PARTICULAR DEL SR. RAFFEL PAGÈS

Visita comentada per la història de l'art de la perruqueria. Hi veurem estris de l'Antic Egipte, Grècia i Roma; els meravellosos invents desenvolupats en els segles XVIII i XIX; mobiliari i una gran col·lecció de pintes. També hi descobrirem la fascinant i centenària història de l'Oréal.

TROBADA: Rambla de Catalunya, 99; 09:45 h.

VOCAL: Mercè Falcó.

DISSABTE, 10 DE MARÇ

VISITA A LA SAGRADA FAMÍLIA

Vista a la Sagrada Família de la mà del nostre soci l'arquitecte Jordi Bonet, qui en dirigí les obres des de 1985 fins a 2012.

HORARI: 10.00 - 12.00 h

TROBADA: cantonada del carrer Mallorca amb Sardenya, 09:45 h. Metro Sagrada Família (L2 i L5). Bus: 19, 33, 34, 43, 44, 50, 51, B20 i B24.

PREU: 13 € (soci participatiu: 14,3 €)

DISSABTE, 17 DE MARÇ

LA TARRAGONA MEDIEVAL

Visita guiada al patrimoni artístic medieval, encapçalat per la catedral de Tarragona, el claustre i el Museu Diocesà. També visitarem els voltans de la catedral: l'antic hospital de Santa Tecla i el Palau de la Camberia.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Plaça de Catalunya-Rivadeneyra; 07:45 h.

VOCAL: Mercè Falcó.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOUS, 1, 8, 15, 22 I 29 DE MARÇ

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 d'aquesta temàtica.

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

LLOC: Local Social.

VOCALS: Josep Nuet i Valentín González.

DIJOUS, 1 DE MARÇ

"PALEODIETA: RECONSTRUÏNT EL QUE MENJAVEN ELS NOSTRES AVANTPASSATS"

A CÀRREC DE: Ferran Estebanaranz, doctor en Biologia per la Universitat de Barcelona.

LLOC: Sala de Conferències.

HORA: 19:30 h.

DILLUNS 12 DE MARÇ

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

Lliurament de guardons i projecció d'una selecció de les obres guanyadores.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 19:30 h



DISSABTE, 17 DE MARÇ

CURS GENERAL DE VOLUNTARI

HORA: de 9 a 18 h

LLOC: Seu Social.

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: el 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 es realitzarà al llarg del matí. Cadascun dels quatre mòduls tindrà una durada de dues hores. Una vegada assolida

aquesta formació, s'oferiran càpsules formatives específiques amb l'objectiu que els voluntaris puguin aprofundir els seus coneixements en àmbits més concrets.

MÉS INFORMACIÓ I PROGRAMA DEL CURS:

www.cec.cat

DILLUNS, 19 DE MARÇ

VIDEOTERTÚLIA

Projecció oberta per comentar i aprendre sobre la producció de cinema, sota la batuta dels nostres companys Gabriel Bohigas i Jordi Micó.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 19:30 h.

Bases del 81 Certamen estatal de vídeo no professional selectiu UNICA 2018

La Comissió de Cinema del CEC representa Espanya en aquesta organització internacional. Cada any, es convoca aquest certamen per a seleccionar el programa que ha de representar Espanya al Concurs Mundial de la Unió Internacional de Cinema No Professional (UNICA), que enguany se celebrarà a Blansko, República Txeca, de l'1 al 8 de setembre. L'admissió es tancarà el 16 de març. Trobareu les bases al web i a atenció el soci del CEC.

SETMANA SANTA · ACTIVITATS PER A INFANTS I JOVES 6-17 ANYS

DEL 26 AL 28 DE MARÇ

TRAVESSA CAVALLS DEL VENT

Tres etapes ben variades pel Parc Natural del Cadí Moixeró, on veurem entorns ben diversos acompanyats dels guies professionals del CEC.

EDAT: de 14 a 17 anys.

ITINERARI: sortida, el dia 26, del refugi de Rebot i arribada, el 28, al refugi Lluís Estasen. Passarem pel Refugi Nou de l'Àliga a la Tosa d'Alp i pel de Prat d'Aguiló.

MATERIAL: cal portar esmorzar, dinar del primer dia i aigua (mínim, 1 l); una muda, roba tèrmica, un polar, una tercera capa Gore-Tex (o paravent més impermeable), polaines, ulleres de sol, guants de neu, sac de dormir d'estiu, estris d'higiene personal, un frontal, i botes de muntanya de canya alta impermeables i transpirables.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: estació d'autobusos de Sants, 09:00 h.

NOTA: aquesta activitat està oberta tant a inscrits al Grup de Muntanya 4 Columnes com a no inscrits, però es garantirà la plaça als matriculats.

PREU: 194 € (no socis: 233 €)



ESTADA A ORGANYÀ

Us proposem una estada de tres dies a l'alberg d'Organyà, on podrem gaudir d'activitats d'aventura amb l'equip de monitors voluntaris del Grup de Muntanya 4 Columnes i els guies professionals del CEC. Durant la sortida farem trekking aquàtic (Grup de Grans), espeleologia a les Coves d'Ormini i tir amb arc.

EDAT: 6 a 13 anys

MATERIAL: esmorzar, dinar del primer dia i aigua (1 l), en una motxilla petita; tres mudes de roba, roba d'abric, sac de dormir, estris d'higiene personal, tovalloles gran i petita, xancletes, lot o frontal, calçat còmode de muntanya i calçat de recanvi còmode (no cal que sigui de muntanya).

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: estació d'autobusos de Sants, 09:00 h.

PREU: 154 € (no socis: 184 €)

CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

MARÇ

CURS D'INICIACIÓ A L'ALPINISME, NIVELLS 1 I 2

SESSIONS TEÒRIQUES: 6 i 27 de març, de 19:30 a 21:30 h, a la Sala de Boulder 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: 10 i 11, 17 i 18, i 24 i 25 de març a Ulldeier, Pedraforca i Andorra, (segons les condicions).

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 "ensamble".

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

NIVELL ESPORTIU MÍNIM: cal tenir experiència en alta muntanya estival i una condició física suficient per afrontar ascensions en alta muntanya de fins a 1.200 m de desnivell sense problemes.

MATERIAL NECESSARI 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 boga tubular de 4 m, una boga cosida de 120 cm i un cordino de 6 mm de 150 o 200 cm.

PREU: 280 € (no socis: 330 €).

SETMANA SANTA

CURS INTENSIU D'INICIACIÓ A L'ALPINISME

SORTIDES PRÀCTIQUES: del 30 de març al 2 d'abril, en una localització a concretar segons les condicions.

TEMARI: progressió amb piolets i grampons i tècniques d'autodetenció; progressió i se-

guretat 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 a llargs; escalada en "ensamble". Sessions teòriques de nusos i orientació a les tardes al refugi.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM: cal tenir experiència en alta muntanya estival, i una condició física suficient per afrontar ascensions en alta muntanya de fins a 1.200 m de desnivell sense problemes.

PREU: 250 € (no socis: 300 €)



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 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 14 al 24 de juliol:

Descobrint el Caucas – Geòrgia i Armènia
Vocal: Pepa Igartua

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/>