



Butlletí

ABRIL 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

Diada de Sant Jordi al CEC

El diumenge 22 d'abril celebrarem els actes de la tradicional Diada de Sant Jordi. Com cada any, lliurarem les insígnies de platí, or i argent als socis que fa 75, 50 i 25 anys que pertanyen a la nostra entitat. Al web i a les newsletters setmanals us informarem amb més detall de l'hora i el lloc. El programa d'actes serà el següent:

- Obertura dels actes, amb la intervenció d'Eduard Cayón, president del CEC.
- Conferència: "La importància de la cartografia en el coneixement del territori i l'excursionisme", a cura de Jaume Massó, director de l'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya.
- Lliurament de les insígnies de fidelitat a la nostra entitat.
- Cloenda i aperitiu.

SOCIS GUARDONATS AMB LES INSÍGNIES DEL CEC



75 anys (insígnia de platí)

Jordi Bonet Armengol
Candid Cervera Bardera
Antoni Comas i Rovira
Eduard De Quadras Castañer
Anna M. Ibarz Reig
Josep Rodríguez Junyent



50 anys (insígnia d'or)

Jaume Altadill Clua
Francesc Arola Coronas
Josep M. Balmaña Martínez
Rosa M. Baltà Morató
Jordi Bolós Capdevila
Manuel Casanova Coral
Andreu Casanovas Barba
Josep Casanovas García
Albert Cid Ramon
M. Teresa Cornet Planells
Marta Domingo Codol
Carme Enguix i Dolç
Elvira Farrés Llagostera
Joan Ferrer i Garriga
Esther Giró Amigó
M. Josefa Guerra Mallol
M. Dolors Huguet Pícar de Guasch
M. Del Carme Huguet Suñer

Jordi Iranzo López
Waltraut M.A. Kahns Baade
Jaume Llobet Olivella
M. Dolors Llopart Puigpelat
Francesc Mestres Soriano
Antoni Muñoz Ventura
Toni Nubiola Borri
M. Neus Ollé Comas
Marc Pascual Pey
M. Lluïsa Pérez Lluch
Jordi Permanyer Bastardas
Josep Piera Queralt
Carles Pociello Mirada
Joan Anton Pujals Casadesús
Esteve Ricard Barba
M. Eulalia Roig Minguell
Josep M. Romani Bueno
Josep Rosinyol Consul
Rosa Sabadell Tous
Paquita Sala Llovera
Mercè Serrahima Soler
Conxita Serrahima Soler
Jordi Valero Vilagines
Odette Viñas Gomis



25 anys (insígnia de plata)

Laura Aguilar Dies
Marc Ballbé Chaler
Mercè Batiste Armero
Jordi Berrueto Romeu
Maria Bonet Torres
Laura Casals Carrasco

Eduard Casañas López
Montserrat Cera Graell
Mariema Chaler Julbé
Francesc Chiva Blay
Mariona Colomé Vallvé
Ramon Condominas Ciurana
Juan Manuel Cordal López
Amelia del Rosal Gutiérrez
Nuria Dresaire Martí
Oriol García Farré
Montserrat Giménez Yoldi
Anna Hortal Corbella
Alfons Labrador Tamés
Xavier Llanos Fernández
Roser Llimona Torras
Joaquim Manyos Balanzo
Jordi Martínez Borrás
Esther Martínez Bravo
Ricard Matas Docampo
Pilar Mate López
Jordi Mateu Lamarca
Martí Matute Solà
Francesc Peñafiel Sierra
Rosa Perera Vilaseca
Antònia Planell Bonvehí
Angelina Puig Valls
Daniel Quer Domingo
M. Del Mar Ras Jiménez
Coral Regi Rodríguez
Joan Reigt Daura
Lluís Roca Carrasquer
Esther Rocabert Argila
M. Antonieta Saladríguez Gómez
Xavier Sorribas Regi
Marçal Torres Sánchez
Marga Vancells Vallhonrat
Anna M. Vila Prat
Montserrat Vila Xicola

Nova jornada participativa de socis

El proper dissabte 14 d'abril de 9:30 a 13:30 h se celebrarà una nova jornada participativa de socis a la sala d'actes del CEC, on la Junta Directiva traslladarà a debat l'esborrany de reglament intern del Centre que està elaborant. Aquest document defineix l'organització funcional i estructura de l'entitat i marca els criteris de gestió dels processos interns amb més detall que l'Estatut aprovat en la darrera assemblea. Un cop discutit, la proposta resultant serà presentada i sotmesa a votació a la propera Assemblea General.

D'altra banda, també es repassaran els resultats del 2017 i els indicadors de seguiment del primer trimestre del 2018 i les seves tendències.

Benvinguda als nous socis protectors

Marta Parés Casala
Jordi Osset Lladonosa

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.

SORTIDES

EXCURSIONISME

DIJOUS, 5 D'ABRIL

CAMINADA PER VEURE CIRERERS EN FLOR

ITINERARI: Santa Bàrbara, vall del Llor, camí del Bosc del Minyonet, Can Salgado, Parc Agrari, Can Julià, Colònia Güell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC Molí Nou - Ciutat Cooperativa, 09:00 h. El tren surt de plaça Espanya a les 8:40 h (S3 Can Ros).

NOTA: opció de dinar a l'Ateneu de la Colònia Güell.

VOCAL: Núria Casals.

ASCENSIÓ ALS DOS SOBREPUNY (BERGUEDA)

ITINERARI: aparcament del santuari Mare de Déu de Lourdes (la Nou de Berguedà) (876 m), Can Caselles, font del Faig, Sobrepuny de Baix (1566 m), Sobrepuny (1656 m), collet del Faig, coll de la Plana, mina abandonada, les Agudes, font de Cal Patzi, la Nou de Berguedà.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5:30 h.

DESNIVELL: + 900 m.

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
EXCURSIONISME CIENTÍFIC	3
INFANTS	4
BTT	4
CAIAC	4
ESQUÍ DE MUNTANYA	4
SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES	4
TRAIL RUNNING	5
ALTRES ACTIVITATS	6
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	7

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: càmping ressort de Berga (carretera E9/C16, km 96, sortida 95), 08:45 h.

NOTA: el vocal coordinarà els cotxes per tal que ningú es quedi sense plaça. Podeu trucar-lo per demanar cotxe o oferir-vos a portar gent.

VOCAL: Jordi Pardo • 650015406

DISSABTE, 7 D'ABRIL

COVES DEL SALNITRE DE MONTSERRAT, BAIX LLOBREGAT

Quarta excursió del cicle "Mines i Coves. El Cor de Catalunya", on visitarem les coves del Salnitre de Collbató, Montserrat, Baix Llobregat i farem una bonica sortida excursionista pels voltants d'aquesta.

ITINERARI: santuari de Montserrat, Sant Miquel, serra de Sant Joan, Fontseca, serra de Penitent, el Pujol, coves del Salnitre, pas de la Barra, la Santa Cova- Monestir.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivell: +/- 634 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC plaça Espanya, 07:15 h.

NOTA: cal dur botes de muntanya i pals. Sortida no apta per a claustrofòbics, en el cas de voler visitar les coves.

VOCALS: M. José Navarro i Dolors Lasaosa.

DIUMENGE, 8 D'ABRIL

EL FERRAN (983 M). ALTA GARROTXA

Pujarem un dels cims més emblemàtics de l'Alta Garrotxa, amb molt bones vistes. Veurem l'ermita de Santa M. d'Escales i les restes del poble de Talaixà on es conserva l'església i una casa restaurada que havia estat la caserna del poble. Passarem pel Grau d'Escales i el pas dels Lliberals on hi va haver un trist episodi de la guerra: la mala fi dels voluntaris lliberals que, durant la primera guerra carlina, van ser estimbats en aquest punt.

ITINERARI: Oix, el pont Trencat (Oix) (360 m) – el Puig (412 m) – Santa Maria d'Escales (380 m) – el Maranyó (500 m) – coll de la Bassa (640 m) – balma del Corneta (576 m) – coll de la Bassa (640 m) – Planseserres (778 m) – coll de Terres (74 m) – el Ferran (983 m) – Talaixà (753 m) – Bac del Vaquer – Grau d'Escales pel pas dels Lliberals (425 m) – el Puig (412 m) – el pont Trencat (360 m), Oix.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivell: 900 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació RENFE de Fabra i Puig.

NOTA: excursió per a gent habituada a l'excursionisme, sense dificultat tècnica però amb forts desnivells. Cal dur botes de muntanya, ulleres de sol, crema solar, barret o gorra, pals aconsellables, jaqueta tallavents, menjar i aigua.

VOCALS: Enric Pelegrin i Josep Pérez.



DISSABTE, 14 D'ABRIL

DE LA GARRIGA AL FIGARÓ PER SANT CRISTÒFOL DE MONTEUGUES

ITINERARI: la Garriga, Ca l'Oliveró, bosc de Can Valls, Sant Cristòfol Vallcàrquera, el Figaró, camí del Congost, la Garriga.

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

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE la Sagrera, 07:45 h.

NOTA: cal dur esmorzar, dinar i bastons. Possibilitat d'acabar al Figaró.

VOCAL: Jordi Lucea.

DIUMENGE, 15 D'ABRIL

NOVENA ETAPA CAMÍ DEL NORD O DEL CANIGÓ - GR 83 BEGET - LA MENERA (VALLESPÍ)

ITINERARI: Beget (541 m), el Grau, collada del Roure o coll de Golofreu (969 m), Bocabartella (1.026 m) coll de Malrem (1.133 m), la Sadella, ca l'Agafalops, la Menera (777 m)

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3:20 h / Desnivell: + 592, - 356 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Balmes / Pelai, 07:00 h. Sortida a les 7:15 h. Parada a Fabra i Puig a les 7:30 h.

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

VOCAL: Albert Gras Simó.

VISITA A L'OBSERVATORI FABRA I EXCURSIÓ ALS VIVERS DE CAN BORNÍ

ITINERARI: visita comentada a l'observatori Fabra. Després es farà una excursió amb el següent itinerari: Tibidabo, passeig del Cel, coll de la Vinyassa, font de la Salamandra, dinar als viviers de Can Borní, font de Can Borní, font del Bacallà.

SORTIDES

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h.

VIATGE: amb tren. Bitllet d'una zona, serveix T4 o T10.

TROBADA: estació FGC plaça Catalunya, 08:30 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar. És una sortida matinal si només es fa la visita a l'observatori. Preu de la visita: 3 €.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 19 D'ABRIL

ERMITES DE MONTSERRAT (SECTOR TEBES)

ITINERARI: Sant Joan, Sant Onofre, Santa Magdalena, ermita i cim de Sant Jeroni. Torna da pel pla dels Ocells, Santa Anna i pas dels Francescos.

NIVELL: ** fàcil - *** certa dificultat / Temps: 4 - 5 h / Desnivell: 300 - 400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars. És recomanable deixar el cotxe a Monistrol i pujar amb el cremallera.

TROBADA: cafeteria del monestir de Montserrat (davant de l'arribada del Cremallera), 10:00 h.

NOTA: La major part del camí és fàcil i es farà conjuntament, però ja que el tram de Santa Magdalena (aproximadament 1 hora) és força difícil, amb un camí en mal estat, hi haurà l'opció d'escollir aquest tram o bé un altre sense cap dificultat, per retrobar-nos més endavant. Podeu trucar al vocal per compartir cotxe.

VOCALS: Ramon Comellas i Josep M. Batlle.

DIUMENGE, 22 D'ABRIL

CINGLES DE BERTÍ

ITINERARI: Sant Martí de Centelles, església de Valldeneu, la Trona, el Clascar, Riells del Fai.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5:30 h / Desnivell: + 489, - 510 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació RENFE Sants, 08:15 h. Sortida a les 08:30 h.

NOTA: cal dur bastons.

VOCALS: Jordi Canosa i Montserrat Gimenez.

EL FAR DE CALELLA I LA RUTA DE LA GUILLA

ITINERARI: Visita al far. Després farem la ruta de la Guilla: vall d'en Guli, turó de Galindons, coll de l'Era d'en Móra, mas Salvador de Capaspre, riera de Capaspre, font de Sant Quirze i Santa Rosita, Calella.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3:30 h / Desnivell: 300 m / Distància: 12 km.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE plaça Catalunya, 08:00 h. El tren surt a les 08:17 h. Bitllet d'anada i tornada a Calella.

VOCAL: Núria Casals.

L'EMBARDISSADA (ALTA GARROTXA)

L'Embardissada és una excursió que organitza anualment el Centre Excursionista d'Olot pels voltants del 20 d'abril.

La data és provisional, us informarem quan en tinguem més dades.

ITINERARI: el recorregut d'aquest any encara no està determinat.

NIVELL: *** certa dificultat / Desnivell: uns 1.000 m / Distància: uns 22 km.

VOCAL: Josep Pérez.

DIJOUS, 26 D'ABRIL

ELS 3 (4) TURONS DE LA RIERA DE SOBIRANS (ARENYS DE MUNT)

ITINERARI: santuari Mare de Déu de Lourdes (250 m), turó de Ca l'Amar (turó d'en Jordi)

(416 m), turó de Vilanegra (531 m), pedra de la Ferradura (544 m), turó del Mig (555 m), P. Ferradura, turó de Montalt (596 m), creu de Rupit (424 m), font Ferruginosa i santuari Mare de Déu de Lourdes.

NIVELL: *** certa dificultat (pujades i baixades constants) / Temps: 5 h / Desnivell: 512 m / Distància: 10,5 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar La plaça d'Arenys de Munt (plaça de l'Església), 09:00 h. Sortida a les 09:30 h. Aparcament a la mateixa Rambla o pels voltants de l'església.

NOTA: el vocal coordinarà els cotxes per tal que tothom tingui plaça. Si no teniu cotxe o voleu oferir-vos a portar gent contacteu amb el vocal.

VOCAL: Jordi Pardo • 650015406.

DIUMENGE, 29 D'ABRIL

D'OLESA DE BONESVALLS A SITGES

ITINERARI: anirem a Olesa de Bonesvalls amb transport públic i seguint el GR-5 arribarem a Sitges.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: 370 m / Distància: 18 km.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Passeig de Gràcia, 06:45 h.

NOTA: cal dur aigua, barret i dinar.

VOCAL: Ricart Josa i Dolors Lasaosa.

EXCURSIONISME CIENTÍFIC

DIUMENGE, 8 D'ABRIL

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A LA RIERA DE SORREIGS

El Projecte FitoCAT, consisteix en explorar botànicament diferents indrets de Catalunya poc explorats a fi de trobar-ne el màxim de plantes diferents.

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

ITINERARI: font de la Plana, creu del Peirot, riera de Sorreigs, resclosa del molí de Cornet.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h / Desnivell: +/- 100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació d'autobusos de Fabra i Puig (metro L1 Fabra i Puig), 07:00 h.

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

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet Badia.



SORTIDES

INFANTS

DIUMENGE 15 D'ABRIL

SORTIDA GRUP DE MUNTANYA 4 COLUMNES. MONTSERRAT

Anem cap a Montserrat en la sortida proposada per l'abril. Pujarem fins al monestir amb cremallera i farem diferents excursions circulars per Parc Natural de Montserrat de la mà dels responsables voluntaris del CEC.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Sants, 08:00 h.

NOTA: cal dur esmorzar, dinar, aigua (1 l), roba d'esport còmode, roba d'abric calçat adequat per la muntanya i gorra o similar. Tot plegat en una motxilla.

BTT

DIUMENGE 15 D'ABRIL

ELS ENTORNS DE SANT HILARI SACALM

ITINERARI: Sant Hilari Sacalm, el Soler, cal Sastre, Sant Hilari Sacalm, la Masó, Joanet, Sant Hilari Sacalm.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3:30 h / Desnivell: + / - 800 m / Distància: 35'5 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Ferran Gironès i Francesc.

DISSABTE, 28 D'ABRIL

RONDA VERDA DE BARCELONA

Volta a la ciutat de Barcelona per la seva perifèria. Recorregut per carrils bici, carreteres secundàries i pistes de muntanya.

ITINERARI: Bac de Roda/ Diagonal – Besòs – Montcada i Reixac – Cerdanyola – Sant Cugat del Vallès – Valldoreix – Can Barba – Roques Blanques – Papiol – Llobregat – Sant Boi de Llobregat – Bellvitge – plaça Espanya.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h / Desnivell: +/- 330 m / Distància: 65 km.



VIATGE: amb BTT.

TROBADA: Bac de Roda / Diagonal, 08:00 h.

NOTA: material necessari: BTT, casc i roba adient per la pràctica de bicicleta.

VOCAL: Dolors Gurri.

CAIAC

DISSABTE, 14 D'ABRIL

CAIAC PLATJA DE LA MÓRA (TAMARIT)

ITINERARI: platja de la Móra - Tamarit (Tarragona).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 6 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:30 h.

NOTA: imprescindible saber nedar. El preu inclou guia instructor, lloguer del caiac, pala i arrella així com el curs d'iniciació. Cal dur banyador, samarreta tèrmica màniga llarga, jaqueta impermeable, tovallola, jersei per canviar-se durant la parada, protecció solar, gorra i ulleres de sol, beguda, calçat adient per activitats aquàtiques (llogades al peu), roba de recanvi.

VOCALS: Dolors Gurri i Ignasi Vidal.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DIUMENGE, 15 D'ABRIL

VOLTA AL PIC NEGRE D'ENVALIRA

Volta sortint del pas de la Casa, saltant al vesant Cerdà i posterior retorn per la portella de Joan Antoni, Grau Roig i coll Blanc, amb possibilitat de fer fins a 4 cims.

ITINERARI: pas de la Casa (2.080 m) – coll dels Isards (2.654 m) – port de Fontnegra (2.654 m) – pic Negre d'Envalira (2.818 m) – pic d'Enva-

lira (2.823 m) – estany d'Engaït – portella de Joan Antoni (2.677 m) – pic Blanc d'Envalira (2.725 m) – coll Blanc (2.531 m) – pas de la Casa (2.080 m).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Desnivell: +/- 1.445 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, 06:00 h.

NOTA: cal dur arva, pala, sonda, grampons, piolet i esquis.

VOCAL: Jordi Aliart.

DISSABTE I DIUMENGE, 21 I 22 D'ABRIL

ASCENSIÓ A LA MALADETA ORIENTAL (3.308 M)

ITINERARI:

Dissabte: Llanos Hospital – refugi de la Renclusa.

Diumenge: refugi de la Renclusa – Maladeta Oriental – Llanos Hospital.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2 h (dissabte) i 6 h (diumenge) / Desnivell: + 386 m (dissabte) i + 1.178 m, - 1.554 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de la Renclusa (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 08:00 h.

NOTA: cal dur material d'esquí de muntanya, piolet, grampons, arva, pala, sonda.

VOCAL: Alex Montoliu.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIUMENGE, 8 D'ABRIL

PASSEJADA PEL PARC DE CAN RIGAL

Passejada pel parc de Can Rigal, dissenyat seguint criteris de sostenibilitat, amb zona de

SORTIDES



bosc mediterrani amb pins i alzines i un prat per a activitats lúdiques, el jardí d'Aurea Cuadrado, els Horts del camí de la Torre Melina i Can Rigal.

NIVELL: * molt fàcil.

VIATGE: amb metro.

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

VOCALS: Núria Casals.

DIJOUS, 12 D'ABRIL

CONJUNT MONUMENTAL DE BELLPUIG I MAUSOLEU DE RAMON FOLCH

ITINERARI: visita al conjunt monumental Bellpuig i mausoleu de Ramon Folch de Cardona, convent de Sant Bartomeu, dinar en un restaurant de la zona.

NIVELL: * molt fàcil.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Nou Muntanya (plaça Ramon Bertran, 7. Bellpuig), 09:45 h.

NOTA: preu de la visita del poble 2 € (jubilat) i del convent 1,5 € (jubilat).

VOCALS: Montse Gaillard.

DISSABTE, 14 D'ABRIL

LA SEU DE LA FUNDACIÓ ANTIGA CAIXA DE SABADELL

Visita guiada per la història apassionant del patrimoni modernista de la fundació Antiga Caixa de Sabadell.

NIVELL: * molt fàcil.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC plaça de Catalunya-Pelai, 07:45 h.

NOTA: aquesta sortida és la que es va ajornar el passat mes de gener.

VOCAL: M. Mercè Falcó.

DISSABTE, 21 D'ABRIL

LA MOLETA DEL REMEI, POBLAT IBÈRIC

Visita al centre de terrisseria i ceràmica de la Galera (Montsià) i visita guiada al poblat ibèric de la Moleta del Remei i centre d'interpretació.

NIVELL: * molt fàcil.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: plaça Catalunya – Rivadeneyra, 06:45 h.

NOTA: dinar optatiu al restaurant Bon Lloc (Ull-decona), preu: 20 €. Caldrà pagar l'entrada al jaciment de l'arqueòloga Margarida Genera, que ens farà de guia. Preu: 2 €.

VOCALS: Mercè Falcó i August Bernat.

DISSABTE, 28 D'ABRIL

EL ROSERAR DEL PARC DE TORREBLANCA

ITINERARI: parc de la Torre del Roser, parc Europa, parc Mercè Rodoreda, parc Caterina Albert i parc de Torreblanca, on veurem el seu roserar.

NIVELL: * molt fàcil.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE Sant Feliu de Llobregat, 09:39 h. El tren passa per plaça Catalunya a les 09:20 h. Bitllet d'anada a Sant Feliu.

VOCAL: Núria Casals.

TRAIL RUNNING

DIUMENGE, 15 D'ABRIL

CURSA TRAIL RUNNING SALAMANDRA X-TRAIL SERIES CASTELLAR DEL VALLÈS SHORT I XTREM

ITINERARI: Amb una sortida cèntrica s'entrarà de pressa al mig del bosc de Castellar per començar a gaudir dels millors corriols de la zona. Al castell de Clasqueri, Sant Feliu del Racó, les Arenes, la serra de Pinós o a la pujada i baixada al Puig de la Creu, hi trobarem els punts més emblemàtics.

NIVELL:

Short: *** certa dificultat / Temps: 2 h / Desnivell: + 747 m / Distància: 15,27 km.

Xtrem: **** cal experiència / Temps: 4 h / Desnivell: +/- 1.272 m / Distància: 24,02 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: plaça Major de Castellar del Vallès, 07:00 h.

NOTA: recorregut exigent, amb perfil tècnic i desnivell. És recomanable dur sistema d'hidratació, manta tèrmica, jaqueta paravent i telèfon mòbil engegat.

PREU:

Short: 22 € (fins el 19 d'abril) i 25 € (a partir del 20 d'abril). Codi Descompte G81NS2CMJG.

Xtrem: 26 € (fins el 19 d'abril) i 30 € (a partir del 20 d'abril). Codi Descompte G81NS2CMJG.

VOCALS: Eliseu Alòs i Oscar Saez.



ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS, 9 D'ABRIL

PROJECCIÓ "NINA RUSSA, LA CONSPIRACIÓ DEL VOLGA"

Una història de Ramon Font, que transcorre de Moscou a Sant Petersburg a bord d'un vaixell on esdevenen intrigues i conspiracions per un nou ordre mundial. La sessió es completarà amb un curt històric.

LLOC: Sala d'Actes.

HORA: 18:30 h.

DIMECRES, 11 D'ABRIL

"SALVANT MANGABEYS DE CORONA BLANCA (CERCOCEBUS LUNULATUS) A GHANA"

Projecte creat pel Zoo de Barcelona l'any 2010 amb l'objectiu de recuperar l'espècie en el seu hàbitat natural des de diverses vessants.

A CÀRREC DE: Mercedes Mayo-Alesón.

HORA: de 19:30 a 21 h.

LLOC: Sala d'Actes

VOCAL: Raül Cabrera.

DIJOUS, 12 D'ABRIL

CLOENDA TEMPORADA D'ESQUÍ NÒRDIC

Audiovisual resum de temporada.

HORA: 20 h.

LLOC: Sala d'Actes.

DIJOUS, 4, 12, 19 I 26 D'ABRIL

TROBADA BOTÀNICA

Trobada per preparar les sortides de treball de camp i determinar les plantes que hem herboritzat. 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 Valentí González.

DILLUNS 16 D'ABRIL I 7, 14 I 28 MAIG

SELECTIU UNICA 2018

Projecció dels títols aspirants a representar Espanya en el 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.

LLOC: Sala d'Actes.

DIJOUS, 26 D'ABRIL

TREK A GOKYO-EVEREST

Audiovisual d'un trekking d'altura pel Nepal on es veuen 4 de les 14 muntanyes més altes de la Terra així com l'Ama Dablam entre altres cims, realitzat el novembre passat.

HORA: 19:30 h.

LLOC: Sala d'Actes.

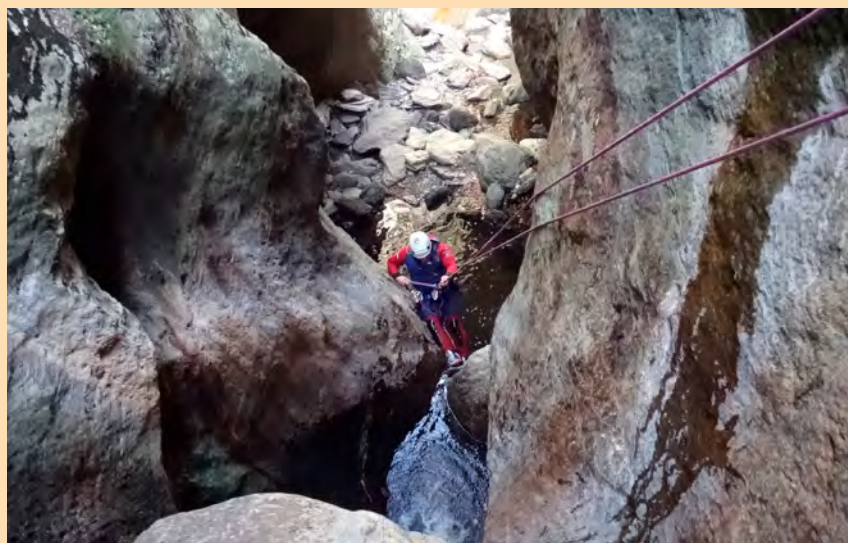
VOCAL: Jordi Ollé.

SPELEOCANYONS 2018

6a Trobada d'Espeleologia i Canyons 2018, organitzada pel Centre Excursionista de Catalunya i l'Associació d'Espeleòlegs i Barranquistes. Aquesta edició es realitzarà en el municipi d'Horta de Sant Joan, enmig d'un entorn natural i d'un patrimoni històric i cultural de gran valor, i hi haurà activitats per als més menuts, formació, ponències, fira de material, etc.

DATES: 4, 5 i 6 de maig de 2018.

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: <http://www.speleocanyons.org>



RAL·LI D'ESQUÍ DE MUNTANYA DEL CEC

Arriba la 60a edició del Ral·li d'Esquí de Muntanya del CEC, la cursa més antiga de tots els Pirineus, una efemèride que se celebrarà a Bagargue (Vall d'Aran) i serà la darrera prova de la 34a Copa Catalana per Equips FEEC-Ferrino i Campionat de Catalunya.

DATA: 7 i 8 d'abril de 2018.

REQUISITS: participació oberta a tothom. És necessària la llicència FEEC D.

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: <http://www.rallicec.cat>



CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

INSCRIPCIONS OBERTES

CURS DE CARTOGRAFIA DIGITAL I GPS AL PC

PROGRAMA DEL CURS:

SESSIONS TEÒRIQUES: 16, 23 i 30 d'abril, de 19.30 h a 21:30 h al CEC (c/ Paradís 10).

Primera sessió: familiarització i configuració del programa. Calibrar una imatge digital i convertir-la en mapa digital.

Segona sessió: navegar dins el mapa digital. Marcar punts de ruta (waypoints), rutes i traces. Exportar la informació al GPS. Buscar matrius de relleus i incorporar-les als mapes digitals.

Tercera sessió: traçar gràfiques i obtenir desnivells amb matrius de relleus. Visualitzar el mapa topogràfic en 3D. Superposar una ortofoto al mapa topogràfic. Simulacions de la ruta creada. Anàlisi de la sortida pràctica.

SORTIDA PRÀCTICA: 28 d'abril al Parc Natural de Collserola. Localització de Waypoints, seguiment de la ruta i del track.

REQUERIMENTS: domini del sistema operatiu Windows. Recomanable portàtil propi.

PLACES: 7

PREU: socis CEC 115 € (no socis 135 €).

DIRECTOR: Josep M. Coch Guinart.



LA DIVERSITAT BOTÀNICA A CATALUNYA

PROGRAMA DEL CURS:

SESSIONS TEÒRIQUES: 19 d'abril, 24 de maig i 14 de juny de 20 h a 21:30 h a l'aula del CEC (c/ St Pere Més Alt, 29, baixos).

SORTIDES PRÀCTIQUES: 22 d'abril, 27 de maig i 16 de juny al Cap de Creus (Alt Empordà), muntanyes de Prades (Baix Camp) i Prat de Cadí (Baixa Cerdanya).

NIVELL ESPORTIU MÍNIM: dificultat baixa però es requereix una condició física mínima.

MATERIAL NECESSARI: anorac, barret pel sol, bastons telescòpics (2), botes de tresc, buff o mocador pel coll, cantimplora, capelina o impermeable, folre polar, gorro, guants, llanterna frontal, protecció solar dèrmica i labial.

PLACES: 17

PREU:

- **Opció 1:** curs complet (3 sessions teòriques i 3 sessions pràctiques); socis CEC 65 € (no socis 95 €).
- **Opció 2:** 1 bloc teòric-pràctic, 1 sessió teòrica + 1 sessió pràctica; socis CEC 25 € (no socis 35 €).

DIRECTOR: Valentí González.



CURSET D'INICIACIÓ A L'ORNITOLOGIA

PROGRAMA DEL CURS:

SESSIÓ TEÒRICA: dimecres 11 abril, de 19:30 h a 21:30 h al CEC (c/ Paradís 10).

Introducció a les tècniques d'observació dels ocells.

Prismàtics, binocles i telescopis.

Fotografia.

Guies de camp.

Gravacions i sons.

Recursos web.

SORTIDES PRÀCTIQUES:

Primera sessió: 14 d'abril a Montserrat: ocells de camps, boscos mediterranis i ambients de roca (matinal).

Segona sessió: 14 d'abril al Delta de l'Ebre: ocells d'aiguamoll i zones humides (tot el dia).

PLACES: 15

PREU: socis CEC 40 € (no socis 50 €).

DIRECTOR: Miquel Rafa, biòleg i naturalista.



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 8 al 13 de juliol:

Senderisme al Moncayo: Ilacunes de Neila i la serra d'Urbión.

Vocal: Enric Pelegrín



Del 14 al 24 de juliol:

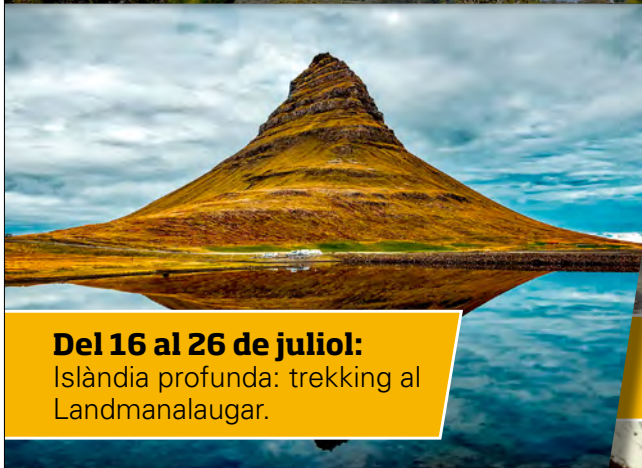
Descobrint el Caucas: Geòrgia i Armènia.

Vocal: Pepa Igartua



Del 16 al 26 de juliol:

Islàndia profunda: trekking al Landmanalaugar.



Del 8 al 23 de novembre:

Trekking fins al Camp Base de l'Everest.



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

Limoges i el Parc Natural del Llemosí.

Vocal: Mercè Falcó



Del 15 al 17 de juny:

Viatge cultural pel romànic d'Era Val d'Aran.

Vocal: Mercè Falcó



Viatges CEC • Paradís, 10 • 08002 Barcelona • 669544591
viatges@cec.cat • <http://cec.cat/viatges-trekkings>