Butlletí MAIG 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

Convocatòria de l'Assemblea General Ordinària

El proper dimarts 15 de maig es convoca l'Assemblea General Ordinària del Centre Excursionista de Catalunya corresponent a l'exercici 2017. L'acte assembleari es durà a terme a la sala Moragues del Born Centre de Cultura i Memòria (pl. Comercial, 12), de Barcelona, a les 19:00 en primera convocatòria, i a les 19:30 en segona convocatòria, segons el següent

ORDRE DEL DIA

- Lectura i aprovació, si escau, de l'acta de l'assemblea anterior.
- Lectura i aprovació, si escau, de la memòria de l'any 2017.
- Aprovació, si escau, del reglament intern.
- Actualització del pla estratègic. Resum d'activitats en curs:
  - Presidència.
  - Refugis.
  - Voluntariat i comissions.
  - Centres escolars.
  - Infants i jovent.
  - Escola de Muntanya i Guies.
  - Viatges CEC.
  - Cultura.
- Ratificació, si escau, dels canvis a les vocalies de la Junta.
  - Separació de la Vocalia de Ciència i Cultura. Incorporació de la Sra. Catherine Perelló com a vocal de Cultura.
  - Canvi del vocal de Joves. Dimiteix el Sr. Guillem Belda i s'incorpora la Sra. Jordina Munrós.
  - Canvi de la Vicepresidència Segona. Dimiteix el Sr. Miquel Roset i assumeix la vicepresidència el Sr. Lluís Gómez (inicialment vocal de Veterans).
- Presentació de la nova imatge corporativa.
- Aprovació, si escau, de l'estat de comptes, balanç i liquidació del pressupost del 2017.
- Torn obert de paraules.

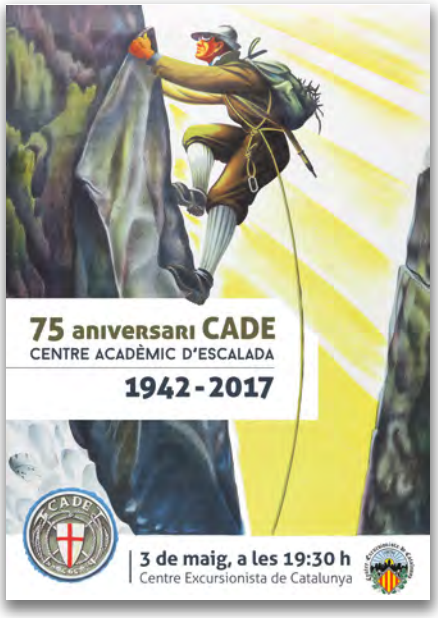
Junta Directiva

Benvinguda als nous socis protectors

Josep Maria Simó Martorell

En la darrera Assemblea General del Centre Excursionista de Catalunya es va decidir potenciar la figura del soci protector, creada per contribuir al sostenimment 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.**

El CADE celebra el 75è aniversari



El dijous dia 3 de maig tindrà lloc l'acte de celebració del 75è aniversari del Centre Acadèmic d'Escalada, el CADE (1942-2017).

La celebració, que comptarà amb les intervencions d'Eduard Cayón, president del CEC i Jaume Bonaventura, expresident del CADE, consistirà en un seguit de projeccions audiovisuals, entrevistes i breus parlaments commemoratius: un repàs àgil als sentiments i vivències dels protagonistes de tres quarts de segle d'història de l'alpinisme i l'escalada de l'entitat i del seu paper en l'entorn general.

En acabat, hi haurà un ressopó amb menjar i begudes. També hi haurà l'oportunitat de recollir la medalla commemorativa que s'ha confeccionat a tal efecte.

Més informació i inscripcions: www.cec.cat

SORTIDES

EXCURSIONISME

DIJOUS, 3 DE MAIG

ELS EMPEDRATS DE BAGÀ

ITINERARI: seguirem el PR-C 125; Cal Cerdanyola, aula de natura la Salle (cota 900), bullidor de la Llet, congost dels Empedrats, gorja d´Escriu, refugi Sant Jordi (cota 1560), font del Faig, pas de Galligans, pas del Boixader (cota 1700), coll de la Pelosa, Cal Cerdanyola.
NIVELL: *** cal experiència / Temps: 6-7 h. / Desnivell: 800 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: càmping-ressort Berga a l'entrada de Berga (Ctra. E9-C16, sortida 95), 09:00 h.
NOTA: cert nivell de dificultat, pel desnivell i per la durada. Travessarem el torrent de la font del Faig (o del Pendís) diverses vegades i, segons el cabal d'aigua, és possible que ens hàgim de descalçar. Podeu trucar als vocals per a qualsevol informació addicional i per compartir cotxes.
VOCALS: Emili Rosell i Jaume Jornet.

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
BTT 3
CICLOTURISME 4
CAIAC 4
ESQUÍ DE MUNTANYA 4
TRAIL RUNNING 4
SORTIDES I PASSEJADES CULTURALS 4
DESCOBERTES FAMILIARS 5
INFANTS 5
JOVES 5
ALTRES ACTIVITATS 6
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA 6
ESTIU 2018 7

FONT DE LES ROVIRES (PALLEJÀ)

ITINERARI: Pallejà, font de les Rovires, font del Carinyo, camí del Forn, àrea de lleure de la Torre Roja, les Masies, visita al castell (actualment seu de la biblioteca), Pallejà.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 2:30 h.
TROBADA: estació FGC de Pallejà, 09:17 h. El tren surt de plaça Espanya les 08:44 h (S8 Martorell).
NOTA: bitllet de 2 zones. Opció de dinar a Cal Vitus de Sant Boi de Llobregat.
VOCAL: Núria Casals

DIUMENGE, 6 DE MAIG

VOLTANT PELS CINGLES DE QUERALT

ITINERARI: santuari de Queralt, font del Bou, Espinalbet, santuari de Corbera, la collada Gran, mirador de Queralt, santuari de Queralt.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Desnivell: 500 m.
VIATGE: amb autocar.
TROBADA: Balmes/Bergara, 06:30 h.
NOTA: cal dur bastons.
VOCALS: Montse Gimenez i Jordi Canosa.

DE TORÀ A VALLFEROSA

Sortint des de Torà recorrerem una ruta circular que ens portarà fins a la torre de Vallferosa. Es tracta d'una caminada llarga, uns 30 km, però amb un desnivell moderat. Podrem gaudir dels paisatges de camps sembrats típicament segarrencs en l'època que llueixen el seu millor verd.
NIVELL: *** certa dificultat / Distància: 30 km / Desnivell: 800 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: Palau Reial, 07:30 h.
NOTA: cal dur calçat i roba còmodes per caminar diverses hores, aigua i menjar per tot el dia, gorra, ulleres, protecció solar, paravent, alguna peça d'abrigar i impermeable.
VOCAL: Queralt Gómez.

DISSABTE, 12 DE MAIG

MINES DE COURE DE BELLMUNT DEL PRIORAT

Cinquena excursió del cicle "Mines i Coves. El cor de Catalunya", on visitarem les mines de coure de Bellmunt del Priorat i farem una bonica sortida excursionista pels voltants d'aquesta.
ITINERARI: Bellmunt, coll del molí, camí vell de Gratallops, riu Siurana, camí ral de Bellmunt, mines.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: +/- 540 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: Palau Reial, 06:45 h.
NOTA: cal dur botes de muntanya i pals.
VOCALS: M. José Navarro i Juamma Arrabal.

DIUMENGE, 13 DE MAIG

CINGLES I SERRATS ENTRE LA SERRA DE LLANCERS I LA PLANA D'EN BAS

ITINERARI: els Hostalets d'en Bas, Sant Miquel de Castelló, coll de Pedró, puig Satoies, creu de Rabadà, barranc d'en Pibernat, Hostalets d'en Bas.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h. / Desnivell: 800 m.
VIATGE: amb autocar.
TROBADA: Balmes/Bergara, 06:45 h. Sortida a les 07:00 h.
VOCALS: Pilar Casals i Anna Garcés.

DIJOUS, 17 DE MAIG

SANT MARTÍ DE MONTNEGRE

ITINERARI: de Sant Celoni (Vilardell) a Sant Martí per GR-5 i tornada per pista principal.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h. / Desnivell: 280 m. / Distància: 16 km.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: bar Can Tapas (plaça Rafael Ferrer, 3 de Sant Celoni), 10:00 h.
VOCAL: Ramón Serra.

DISSABTE, 19 DE MAIG

L'AMPOLLA- PLATJA DE SANTA LLÚCIA

ITINERARI: platja de Baconé, cala Maia, cala Escaret, punta Pinyana, platja de cap Roig, cap Roig, cala la Buena, platja Morro de Gos, platja de Santa Llúcia. Tornada pel mateix camí. Si el temps ho permet, ens podrem banyar a la platja.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 3:30 h / Desnivell: 120 m / Distància: 10 km.
VIATGE: amb tren.
TROBADA: estació Renfe de passeig de Gràcia, 07:45 h. El tren surt a les 08:03 h.
NOTA: bitllet d'anada i tornada a L'Ampolla.
VOCAL: Núria Casals.

SORTIDES

CANALS, MIRANDES I ERMITES DE MONTSERRAT

ITINERARI: Santa Cecília, canal de la font del Llum, portell de Migdia, el Camell, Miranda de Sant Jeroni, serra de les Lluernes, coll de la canal Plana, Sant Salvador, la Trinitat, camí de l'Arrel, Sta. Cecília.
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5:30 h / Desnivell: +/- 800 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: Palau Reial, 07:45 h.
NOTA: cal dur esmorzar i dinar. Excursió no apta per persones amb vertigen.
VOCALS: Jordi Lucea i Jordi Canosa.

DISSABTE, DIUMENGE I DILLUNS 19, 20 I 21 DE MAIG

ROQUES DE BENET - PENYAGALERA - SANTA BÀRBARA

Excursió de tres dies pels ports de Tortosa i Beseit, terres de la Terra Alta i el Matarranya.
ITINERARI:
Dissabte 19: ruta al voltant de les roques de Benet amb la finalitat d'assolir el punt més alt del conjunt rocós; el Castell. Caminarem també sota la roca del cap de Gos i visitarem alguna cova propera.
Diumenge 20: ruta circular pel Parc Natural dels Ports. Toll del vidre, Penyagalera, roca del Migdia, mas de Pau.
Dilluns 21: muntanya de Santa Bàrbara a Horta de Sant Joan passant per la cova de Sant Salvador, l'ermita de Sant Antoni i les runes de Santa Bàrbara.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h (dissabte); 8 h (diumenge); 2 h (dilluns) / Desnivell: 926 m (dissabte); 1.100 m (diumenge); 450 m (dilluns).
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.
NOTA: cal dur botes de muntanya, protecció solar, bastons (són d'utilitat). Es requereix un bon estat de forma física.
VOCALS: Enric Pelegrín Martínez i Josep Pérez.

DIJOUS, 24 DE MAIG

VOLTA AL PEDRAFORCA

ITINERARI: a Gósol agafarem el PR C-123 i després el GR 150 i el GR 107 fins al Collell. Allà seguirem pel PR C-124 fins al refugi Lluis Estasen. Després un tros pel PR C-123, travessarem la tartera i baixarem a la pista que ens porta al coll de Jou i per la Solana de Capdevila a Gósol.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 - 7 h / Desnivell: 600 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: hostal Francisco, Gósol (a l'entrada del poble venint de Saldes), 09:00 h.
NOTA: podeu trucar als vocals per a qualsevol informació addicional i per compartir cotxes.
VOCALS: Emili Rosell (Tel. 629 75 36 43) i Jordi Pardo (Tel. 650 01 54 06).

DIUMENGE, 27 DE MAIG

DESENA ETAPA CAMÍ DEL NORD O DEL CANIGÓ - GR83 LA MENERA-PRATS DE MOLLÓ (VALLESPIR)

Des de la Menera (Vallespir, Catalunya Nord) fins a Prats de Molló pel coll de la Guilla.
ITINERARI: la Menera (777 m), Can Boter, font del Pastoret, santuari de la Mare de Déu del Coral, Can Molins, coll de la Guilla (1.194 m), mas el Casal, Prats de Molló (735 m).
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivell: +417 m, -459 m.
VIATGE: autocar de 21 places.
TROBADA: Balmes/Bergara, 07:00 h. Sortida a les 7:15 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.

DIJOUS, 31 DE MAIG

MONT CARO

ITINERARI: pujarem amb cotxe fins al coll de la Carrasqueta i anirem a peu al coll dels Pallers, Mont Caro, la Barcina i baixada.
NIVELL: *** certa dificultat / Desnivell: 500 m / Distància: 12 km.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: pastisseria Sabina (avinguda Ports de Caro, 19. Roquetes), 09:30 h.
VOCAL: Ramon Vilardaga.

EXCURSIONISME CIENTÍFIC

DIUMENGE, 13 DE MAIG

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A VALLMANYA

El Projecte FitoCAT, consisteix a 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 qui hi arrelen. Tenim experts en botànica catalana que ens orienten en la feina.
ITINERARI: Mare de Déu de l'Avellana, bosc de Vilansosa Vell, font de Vilansosa, Mare de Déu de l'Avellana.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 2:30 h / Desnivell: +/- 200 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: al costat de l'estació d'autobusos de Fabra i Puig (Metro L1 Fabra i Puig), 07:00 h.
NOTA: cal dur esmorzar, dinar, aigua, motxilla, botes de tresc, roba d'abrigar, impermeable, bastons telescòpics (2), llibreta i bolígraf. Material opcional: guies per a determinar plantes, lupa (×10), brúixola, dispositiu mòbil (tauleta o mòbil) amb l'app Zamiadroid.
VOCALS: Valentí González i Josep Nuet Badia.

BTT

DIUMENGE, 27 DE MAIG

BICI-FÀCIL, BANYOLES

Recorregut en bicicleta per diferents espais naturals de la zona lacustre de Banyoles.
ITINERARI: estany de Banyoles, clot d'Espolla, pla de Martís, Usall, llacunes de Can Morgat, Santa Maria de Porqueres, les Estunes, aiguamolls de la Puda, estany de Banyoles.
NIVELL: * molt fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: +/-150 m / Distància: 27 km.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: passeig Mossèn Lluís Constans cantonada amb el passeig Darder de Banyoles, 09:15 h.
NOTA: les sortides anomenades "Bici-fàcil",

SORTIDES

per la seva baixa dificultat, són especialment indicades per a persones que s'inicien en la pràctica de la bicicleta. Abans de sortir es recomana comprovar l'estat de la bicicleta.
VOCALS: Josep Maria Galià i Francesc Estrada.

CICLOTURISME

DISSABTE, DIUMENGE I DILLUNS 19, 20 I 21 DE MAIG

CICLOTURISME PER CASTELLÓ

Recorregut en el qual podrem veure les oliveres mil·lenàries de Pou del Mas, Parc Natural del Desert de les Palmes, via Verda del Mar, Parc Natural del Prat de Cabanes – Torreblanca, Parc Natural de la serra d'Irta, entre d'altres.
ITINERARI:
Dissabte 19: Traiguera, Sant Mateu, la Salzadella, les coves de Vinromà, Cabanes.
Diumenge 20: Cabanes, camí de Miravet, Benicàssim, Orpesa, Torrenostra, Alcossebre.
Dilluns 21: Alcossebre, serra d'Irta, Peníscola, Benicarló, Càlig, santuari Font de la Salut, Traiguera.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 5:30 h (dissabte), 5:30 h (diumenge) i 5 h (dilluns) / Desnivell: +300 m / -280 m (dissabte), +310 m / -590 m (diumenge) i +520 m / -250 m (dilluns).
PERNOCTACIÓ: dissabte; hotel La Cava (Cabanes). Diumenge; apartaments Eurhostal (Alcossebre).
VIATGE: amb cotxes particulars.
NOTA: cal dur bicicleta en bon estat i alforges.
VOCAL: Francesc Estrada.

CAIAC

DISSABTE, 12 DE MAIG

COSTA BRAVA, DE BLANES A LLORET DE MAR

ITINERARI: Blanes, cala Sant Francesc, punta de s'Agulla, platja de Treumal, Santa Cristina, Sa Boadella, punta d'en Sureda, platja de Fenals, cala Banys, punta d'en Rosaris, Lloret de Mar.
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: Fabra i Puig, 07:30 h.
NOTA: imprescindible saber nedar.
Es pararà per esmorzar i dinar en una cala. Cal dur banyador, samarreta tèrmica de mànigа llarga, samarreta mànigа curta, jaqueta impermeable, tovallola i jersei per canviar-se durant la parada, protecció solar, gorra i ulleres de sol, calçat adient per activitats aquàtiques (lligades al peu), roba de recanvi, aigua, esmorzar i dinar.
VOCALS: Dolors Gurri i Ignasi Vidal.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE 5 I 6 DE MAIG

ESPELUNZIECHA I PEYREGET

Ascensions d'un dia a l'Espelunziecha i al Peyreget.
ITINERARI:
Dissabte 5: pàrquing de Formigal- Espelunziecha.
Diumenge 6: pàrquing del Portalet- Peyreget.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h (dissabte) i 5 h (diumenge) / Desnivell: +/-700 m (dissabte) i +/- 800 m (diumenge).
PERNOCTACIÓ: alberg del Pueyo (MP).
VIATGE: amb cotxes particulars.
NOTA: cal dur arva, pala, grampons, piolet, ulleres de sol, botes d'esquí de muntanya (no de pista).
VOCAL: Manuel Parrado.

DISSABTE I DIUMENGE, 12 I 13 DE MAIG

MARIOULES I BATAILLENCE

Ascensions d'un dia al Marioules i al Bataillence.
ITINERARI:
Dissabte 12: boca nord del túnel de Bielsa-Marioules.
Diumenge 13: boca nord del túnel de Bielsa-Bataillence.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h (dissabte) i 6 h (diumenge) / Desnivell: +/- 800 m (dissabte) i +/- 800 m (diumenge).
PERNOCTACIÓ: refugi de Pineta (MP).
VIATGE: amb cotxes particulars.
NOTA: cal dur arva, pala, grampons, piolet, ulleres de sol, botes d'esquí de muntanya (no de pista).
VOCAL: Manuel Parrado.

TRAIL RUNNING

DISSABTE, 19 DE MAIG

PARTICIPACIÓ A LA SETENA ETAPA DE L'ULTRA CLEAN MARATHON

Durant 7 dies l'Albert Bosch i la Nicole Ribera, 2 esportistes compromesos amb el medi ambient, correran 7 maratons amb l'objectiu de recollir el màxim de RESIDUS, descobrint entorns de gran valor de casa nostra i conscienciant sobre la responsabilitat i la cura dels entorns naturals.
Els corredors seran acompanyats en trams curts per voluntaris i associacions que també recolliran residus.
El punt d'arribada serà un lloc ambientalment significatiu, on es pesaran tots els residus recollits durant el dia.
Es faran xerrades, conferències, concerts i activitats de voluntariat per tot el públic.
ITINERARI: Vallvidrera, Tibidabo, Torre Baró, Casa de l'Aigua, Can Zam, St. Adrià de Besòs, Vila Olímpica i acabant a la Plaça circular prop de l'espigó de Bac de Roda).
NOTA: la recaptació de les inscripcions anirà destinada a projectes de conservació de la zona.
VOCALS: Eliseu Alòs i Oscar Saez.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIJOUS, 10 DE MAIG

FUNDACIÓ CABANES-MUSEU MARILYN MONROE

VIATGE: amb tren.
TROBADA: cafè Catalunya (plaça Lluís Millet, Sant Cugat, davant de l'estació de FGC), 09:30 h.
NOTA: dinar optatiu en algun dels restaurants de la plaça del Monestir. Si hi ha temps, després de la visita i abans de dinar, visitarem el claustre del Monestir.
VOCALS: Francesc Granada i Josep M. Batlle.

DIVENDRES, 18 DE MAIG

MUSEU DEL PERFUM - FUNDACIÓ PLANES GIRALT

Aquest museu, inaugurat l'any 1961, mostra al públic l´evolució dels flascons i recipients per a perfums a través de la història i en diferents indrets geogràfics.
TROBADA: perfumeria Regia (Passeig de Gràcia, 39), 16:45 h.
NOTA: places limitades.
VOCALS: Mercè Falcó.

SORTIDES

DIMARTS, 22 DE MAIG

EL ROSERAR DOT I TUDURÍ DE SANT FELIU DE LLOBREGAT

Passejada pel parc de la torre del Roser, el roserar de Dot i de Camprubí (per veure la seva col·lecció de roses), el parc de Can Llobera, el parc Falguera i el parc Nadal.
NIVELL: * molt fàcil.
VIATGE: amb tren.
TROBADA: estació Renfe de Sant Feliu de Llobregat, 09:28 h. El tren passa per plaça Catalunya a les 09:06 h i per Sants a les 09:11 h.
NOTA: bitllet d'anada i tornada a Sant Feliu.
VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 26 DE MAIG

MODERNISME A TERRASSA

Recorregut guiat pels punts més interessants del Modernisme a la ciutat. L'espectacular casa Alegre de Sagrera, la masia Freixa, el mercat de la Independència, la confiteria Viuda Carné (actualment farmàcia Albiñana).
També podrem visitar la joia medieval que resta del claustre de Sant Francesc, el seu context artístic i històric.
VIATGE: amb tren.
TROBADA: estació FGC de plaça Catalunya/ Pelai, 09:00 h.
VOCAL: Mercè Falcó.

LES JOIES DE LA COL·LECCIÓ MASRIERA

Visita a la col·lecció de joies de l'etapa del modernisme i l'art déco del joier Masriera, de la joieria Bagués Masriera i de l'hotel Bagués.
ITINERARI: passeig de Gràcia, joieria Bagués Masriera, rambla de Catalunya, jardí de l'hotel H10, Portal de l'Àngel, jardí de l'hotel Catalònia, Portal de l'Àngel, carrer del Pi, plaça de Sant Josep Oriol, carrer Boqueria, jardí de la casa Ignacio del Puig, La Rambla i hotel Bagués.
NIVELL: * molt fàcil.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: Palau Robert (passeig de Gràcia / Diagonal), 10:45 h.
VOCAL: Núria Casals.

DESCOBERTES FAMILIARS

DIUMENGE, 20 DE MAIG

ROCABRUNA-BEGET PER CAMINS DE CONTRABANDISTES

Ruta circular de quasi 13km que ens endinsa en els boscos de l'Alta Garrotxa.
Comencem l'itinerari en el poblet de Rocabruna, que té ben a prop el castell de Rocabruna. Ens endinsarem en el bosc i seguirem la riera, entre salts i gorgs d'aigua. Arribarem a Beget, un pintoresc poble, on els petits podrem gaudir d'un merescut bany mentre els més forts seguiran ruta fins a Rocabruna, tot realitzant una forta pujada amb vistes impressionants.
ITINERARI: Rocabruna, castell de Rocabruna (997 m), molí d'en Sorolla (828 m), Beget (533 m), coll de Malrem (1134 m), carretera Rocabruna (905 m).
NIVELL: ** fàcil / Distància: 13 km / Desnivell: + 500 m, - 460 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: Rocabruna. Carretera Giv5223, al trencall que va a la casa rural la Solana, 10:00 h.
NOTA: cal dur calçat de muntanya i roba per banyar-se qui vulgui.
Vocals: Albert Vidal i Mireia Padrós.

INFANTS

DISSABTE I DIUMENGE 5 I 6 DE MAIG

SORTIDA GRUP DE MUNTANYA 4 COLUMNES. ACAMPADA AL PARANY DEL BOTER

Petita acampada de dos dies a la zona del Parany del Boter, a prop de Castellar del Vallès, adaptada a tots els nivells. Practicarem diferents tècniques (segons l'edat) que ens permetran anar de campaments amb garanties; muntar i desmuntar tendes, fer la motxilla, triar llocs adequats per plantar el campament i moltes altres activitats que podrem posar en pràctica durant aquest cap de setmana.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: estació de Sants, 08:00 h.
NOTA: cal dur aigua (1 l), esmorzar i dinar del primer dia i dinar del segon dia. Màrfega o aïllant, sac de dormir, roba d'esport còmode, roba d'abric pel vespre, calçat adequat per la muntanya i gorra o similar. Tot plegat en una motxilla.

JOVES

DISSABTE, DIUMENGE I DILLUNS 19, 20 I 21 DE MAIG

MACROSORTIDA JOVE A HORTA DE SANT JOAN

Macrosortida amb estada a l'alberg Els Olivers, els dies 19, 20 i 21 de maig, durant els quals es realitzaran múltiples activitats per tots els gustos i nivells.
NIVELL: **fàcil / *** certa dificultat.
PERNOCTACIÓ: alberg Els Olivers (MP).
VIATGE: amb cotxes particulars.
VOCALS: Manel Mingot, Beatriz Calderón, Pol Martínez, Queralt Gómez, Mireia Hernández, Gerard Serrano i Jordina Munrós.

DISSABTE, 12 DE MAIG

GR-92 DEL GARRAF A VILANOVA I LA GELTRÚ

De Garraf a Sitges passejarem pel Parc Natural del Garraf i passarem per l'ermita de la Trinitat, que ens proporciona unes vistes espectaculars de la costa. En aquest primer tram és on tindrem la major part del desnivell. De Sitges a Vilanova és una passejada molt agradable resseguint la costa. En alguns trams es passa molt a prop de via, però sense cap tipus de perill. Quan arribem a Vilanova, i si el temps acompanya, podrem banyar-nos en alguna de les seves platges.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 – 7 h / Desnivell: 750 m.
VIATGE: amb tren.
TROBADA: estació RENFE de Sants (davant les taquilles de Rodalies), 07:15 h.
NOTA: en bona part de la ruta no trobarem ombra i no trobarem aigua, per tant, s'ha d'anar preparat pel sol. Cal dur gorra, crema solar, menjar, aigua i bastons (opcional).
VOCAL: Beatriz Calderón.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOUS 3, 10, 17, 24 I 31 DE MAIG

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 Valentí González.

DILLUNS 7, 14 I 28 DE 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. Els títols es projectaran d'acord amb el programa de mà que s'imprimirà i que també estarà disponible a la web.
HORA: 19:30 h.
LLOC: sala d'actes.

DIMARTS 22 I DIJOUS 24 DE MAIG

REUNIÓ INFORMATIVA DELS CAMPAMENTS ANTONI GELABERT

Funcionament dels campaments, material necessari i explicació de la zona. S'obrirà el període d'inscripcions definitives.
Dimarts 22: Grivola · Vall d'Aosta (Itàlia).
Dijous 24: Vall de Cardós (Lleida).
HORA: 20:00 h.
LLOC: sala d'actes.

DIMECRES, 23 DE MAIG

"EL CENTRE DE RECUPERACIÓ DE PRIMATS EN PERILL D'EXTINCIÓ (EPRC) DE VIETNAM. OBSERVACIÓ DE PRIMATS EN LLIBERTAT"

Conferència sobre l'experiència de col·laborar durant un mes amb l'EPRC, projecte sense ànim de lucre dedicat al rescat, rehabilitació, reproducció, investigació i conservació de les espècies de primats de Vietnam en perill d'extinció.
HORA: 19:00 h.
LLOC: sala d'actes.
A CÀRREC DE: SOS Primates.

DIMARTS, 29 DE MAIG

CONCERT DE BAGATGE HARMÒNIC I CORAL DEL CEC

Interpretaran diverses cançons de diferents compositors.
HORA: 19:30 h.
LLOC: sala d'actes.

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

El premi especial Josep-Jordi Queraltó es declara desert. El premi d'estímul es declara desert. El premi especial de muntanya Jordi Pons s'atorga a: "Parc Nacional Padjelanta", de Francesc Monsonís. El premi a la trajectòria s'atorga a Francesc Juandó.

- **3a. medalla** a: "Les fonts de Roma", de Miquel Cervera.
- **3a. medalla** a: "París avui", de Joaquim Clos.
- **3a. medalla** a: "Annecy", d'Antoni Viñas.
- **2a. medalla** a: "Racons i records", de Ramon Font.
- **1a. medalla** a: "Venècia i jo", de Josep Rota.

JURAT: Mercè Falcó, del grup d'Història i Art del CEC. Alfons Hereu, realitzador de cinema. Jordi Micó, del grup de Cinema i Vídeo del CEC. Pere Parera, del grup de Cinema i Vídeo del CEC i com a secretari. Esteve Sabaté, de la Secció de Films i Vídeos de la Unió Excursionista de Sabadell.

CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

INSCRIPCIONS OBERTES

CURSET D'INICIACIÓ A L'ORNITOLOGIA

PROGRAMA DEL CURS:
SESSIÓ TEÒRICA: dimecres 9 de maig, 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: 13 de maig a Montserrat: ocells de camps, boscos mediterranis i ambients de roca (matinal).
Segona sessió: 20 de maig 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 naturista.

ESCALADA EN ROCA NIVELL 2. VIA LLARGA.

PROGRAMA DEL CURS:
SESSIÓ TEÒRICA: 28 de maig, de 19.30 h a 21:30 h al CEC (c/ Paradís 10).
Presentació del curs. Organització i logística de les sortides pràctiques. Material i equip per l'escalada de vies de varis llargs. Nusos.
SORTIDES PRÀCTIQUES: 2, 3, 9 i 10 de juny , localització a concretar.
NIVELL ESPORTIU MÍNIM: nivell de forma física adequada per a l'activitat. Coneixements en escalada esportiva, grau mínim de 5è.
MATERIAL NECESSARI PER PART DE L'ALUMNE: arnés, casc (inclòs en el preu), peus de gat, material adient, roba adient per l'activitat, cordino de 6mm x 2m, cinta cosida de 120cm, 4 mosquetons de seguretat (com a mínim 2 HMS), aparell assegurador tipus REVERSO o ATC
PREU: socis CEC 270 € (no socis 330 €).

4T CURS DE FLORA ALPINA

OBJECTIU: estudiar in situ i conèixer les plantes i els hàbitats principals de l'alta muntanya. Aquest curs està dedicat sobretot a l'estudi de les plantes alpines del circ de Morens.
PROGRAMA DEL CURS:
SORTIDES PRÀCTIQUES: del 2 al 6 de juliol.
Exploració botànica del pla de la Calma, pic de la Dona, la portella de Mentet, torrent de la Portella, coll de la Marrana, pic de Bastiments, coll de la Geganta, pla de la Regalèssia, font de Morens, Bac Berquins, pla de Vallberquins i la font dels Plans de Dalt.
NIVELL ESPORTIU MÍNIM: forma física mínima que permeti estar en un medi d'alta muntanya, per sobre de 2.000 m, i resistir temperatures baixes, amb vent. Caldrà desplaçar-se per camins amb pujades i baixades fortes, irregulars, pedregosos o lliscosos, vessants herbats inclinats, terrenys coberts de pedruscall o tarteres.
PREU: socis CEC 310 € (no socis 360 €).
INSTRUCTOR: Josep Nuet Badia.

SEGUEIX TOTES LES NOVETATS I CURIOSITATS DE L'ESCOLA

ESTIU 2018

FAMÍLIES

CAMPAMENTS DE VACANCES ANTONI GELABERT

DATES: de l'1 al 15 d'agost (existeix la possibilitat de venir només la primera o segona setmana).

LOCALITZACIÓ:

- **Vall de Cardós** (Pirineu català)
- **Valsavarenche**, vall d'Aosta (Alps italians)

DIRIGIT A: adults i famílies.

JOVENT

TRAVESSA D'AIGÜESTORTES

Gaudeix d'un entorn privilegiat com és el Parc Nacional d'Aigüestortes, on farem estada als refugis de la nostra entitat acompanyats de guies professionals. Aprendrem noves tècniques de progressió així com les bases de l'alpinisme.

DATES: del 14 al 22 de juliol.

DIRIGIT A: jovent de 14 a 17 anys.

INFANTS

CAMPAMENTS INFANTILS DE CATALUNYA

Et convidem a l'acampada del CEC a la Vall d'Àneu, al peu del Parc Nacional d'Aigüestortes i el Parc Natural de l'Alt Pirineu. 8 dies de muntanya, natura i aventura de la mà de l'equip de monitors voluntaris del Centre i dels nostres professionals.

DATES: del 8 al 15 de juliol i del 15 al 22 de juliol.

DIRIGIT A: infants de 6 a 13 anys.

INFANTS

CASAL DE COLLSEROLA

Activitats al Parc Natural de Collserola, piscina a les instal·lacions, tallers de natura, tècniques de seguretat i progressió a la muntanya, jocs d'aigua, jornades al rocòdrom del CEC, iniciació en l'acampada i moltes activitats més.

DATES: del 25 de juny al 27 de juliol i del 3 al 7 de setembre.

DIRIGIT A: infants de 6 a 16 anys.

ESTADES FORMATIVES

ESTADA FORMATIVA D'ALPINISME A CHAMONIX

OBJECTIUS: conèixer totes les tècniques de progressió en alta muntanya. Progressió en aresta, en cresta i en roca. Experimentar com desenvolupar-se amb seguretat i criteri en terreny alpí.

PROGRAMA DEL CURS:

SORTIDES PRÀCTIQUES: del 15 al 19 d'agost.

Dia 15: repàs de les tècniques d'encordat en glacera.

Dia 16: pràctiques d'encordat en aresta de neu i en cresta de roca pujant a la petita Aiguille Verte.

Dia 17: pràctiques d'aresta de neu i cresta a l'aresta de Lachenal. Caminada fins a Torino i nit al refugi de Torino.

Dia 18: ascens al peu de l'aresta du Rocheford. Sortida i tornada al Refugi de Torino.

Dia 19: cresta d'Entrevers. Retorn a l'aguille du Midi.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM: nivell de forma física adequat per a l'activitat. Nivell bàsic d'escalada i experiència en alta muntanya. Recomanable haver realitzat el Curs d'iniciació a l'alpinisme i tenir coneixements en encordat i rescat glacial.

PREU: socis CEC 659 € (no socis 825 €).

ESTADA FORMATIVA AL MASSÍS DELS ÉCRINS. ALPS FRANCESOS

OBJECTIUS: conèixer totes les tècniques de progressió en alta muntanya: progressió en neu i gel, en aresta i en roca. Conèixer les tècniques d'encordat en glacera i tècniques d'autorescat. Experimentar com desenvolupar-se amb seguretat i criteri en terreny alpí i conèixer les tècniques d'orientació.

PROGRAMA DEL CURS:

SORTIDES PRÀCTIQUES: del 5 al 10 de setembre.

Dia 5: arribada a la Grave. Pràctiques d'encordat i rescat a la glacera de la Grave.

Dia 6: pujada al cim de la Grave i pràctiques d'encordat en cresta.

Dia 7: pràctiques d'escalada en roca als voltants d'Aillefroide.

Dia 8: ascens al refugi Écrins.

Dia 9: ascens al Dome des d'Écrins.

Dia 10: escalada pels voltants d'Aillefroide (dia de reserva per mal temps).

PREU: socis CEC 693 € (no socis 866 €).

Comença l'aventura amb Viatges CEC

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