

## Estiu de formació al CEC

Tot i la gran quantitat d'accidents de muntanya que s'han produït aquest hivern als Pirineus, les qüestions referents a la seguretat a la muntanya cada cop estan més presents en el món excursionista i així ho constata l'Escola de Muntanya, que

cada dia que passa té més alumnes. Això ha fet que l'oferta de cursos s'hagi ampliat per a aquest estiu i que s'hagi consolidat l'estada formativa a Chamonix, la primera edició de la qual es va dur a terme el 2017 amb un gran èxit de participació.

### OFERTA FORMATIVA - ESTIU 2018

#### CURS DE TÈCNiques BÀSIQUES D'ORIENTACIÓ

Conèixer i practicar les tècniques bàsiques d'orientació en muntanya amb ajuda de mapa i brúixola, i saber com arribar a dominar-les. Interpretació de mapes, rumbos, azimuths, triangulacions...

**SORTIDES PRÀCTIQUES:** 16, 21 i 22 de juliol.

#### CURS MONOGRÀFIC DE DESCENS DE BARRANCS

Progressió en barrancs amb i sense corda (ràpel, aparells de seguretat), tipus d'instal·lacions (tipologia, muntatge en simple i desembragable), maniobres de seguretat, aprenentatge de nusos, interpretació de la informació d'un barranc (ressenyas, cabal, aproximació).

**SORTIDES PRÀCTIQUES:** 25 i 26 d'agost.

#### CURS DE PROGRESSIÓ I SEGURETAT EN VIES FERRADES

Tècniques de progressió i seguretat en vies que, sense ser pròpiament d'escalada, tenen alguns passos difícils equipats amb elements (barrots, escales, passamans i cadenes) que ajuden a superar-los.

**SORTIDES PRÀCTIQUES:** 1 i 2 de setembre.

#### ESTADA FORMATIVA D'ALPINISME A CHAMONIX

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

**SORTIDES PRÀCTIQUES:** del 15 al 19 d'agost.

#### ESTADA FORMATIVA AL MASSÍS DELS ÉCRINS, ALPS FRANCESOS

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

**SORTIDES PRÀCTIQUES:** del 5 al 10 de setembre.



## Benvinguda als nous socis protectors

Montserrat Olivella Cunill  
M. Isabel Maristany Sierio

El Centre Excursionista de Catalunya ha engegat una campanya per 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](mailto:atenciosoci@cec.cat).

## FE D'ERRATES

A la llista de socis que ens han deixat, publicada a l'apartat "In Memoriam" de la Memòria d'activitats del CEC del 2017, apareixia per error el nostre consoci Pere Nolasc Acarín Tusell.

# SORTIDES

## EXCURSIONISME

### DIUMENGE, 1 DE JULIOL

#### DE LLAFRANC A TAMARIU

Preciosa caminada pel litoral de Llafranc a Tamariu passant pel dolmen de Can Mina, el far de Sant Sebastià i la cala Pedrosa. Visita i explicació cultural del Conjunt Monumental de Sant Sebastià i bany a la platja de Tamariu.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3,5 h / Distància: 8 km / Desnivell: 350 m.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** Bergara - Balmes, 07:30 h.

**NOTA:** cal dur botes de muntanya, pals, gorretex, gorro, crema solar, banyador i tovallola.

**VOCALS:** Núria Santaló i Lluís Armadans.

### DISSABTE, 7 DE JULIOL

#### CAMINADES DE CAPVESPRE: VIVERS DE CAN BORNÍ

**ITINERARI:** Tibidabo, passeig del Cel, coll de la Vinyassa, font de la Salamandra, viviers de Can Borní, font de Can Borní, font del Bacallà, Vall d'Hebron.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h.

**VIATGE:** amb transport públic.

## 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

<b>NOTÍCIES</b>	<b>1</b>
<b>SORTIDES</b>	<b>2</b>
EXCURSIONISME	2
ALTA MUNTANYA	3
BTT	5
TRAIL RUNNING	6
CAIAC	6
SORTIDES I PASSEJADES CULTURALS	6
DESCOBERTES FA MILIARS	6
JOVES	7
<b>ALTRES ACTIVITATS</b>	<b>7</b>
<b>ESTIU 2018</b>	<b>7</b>
<b>CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA</b>	<b>7</b>

**TROBADA:** estació FGC de plaça Catalunya / Pelai, 17:30 h.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIMECRES, 11 DE JULIOL

#### ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE L'ALZINA

**ITINERARI:** barri de les Oliveres, font de l'Alzina, mirador de la serra de Marina, font del Drapet, font d'en Bartomeu, recinte Torribera, Santa Coloma de Gramenet.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h.

**VIATGE:** amb metro.

**TROBADA:** andana estació de metro Fondo, línia 1 (vermella), 08:00 h.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIMECRES, 18 DE JULIOL

#### ESMORZARS A LA FRESCA: ROCA NEGRA

**ITINERARI:** Can Codina, roca Negra, camí de l'Angle, estret de Roques, font de Golbes, parc de Marianao, parc de les Salamandres.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació FGC de Molí Nou - Ciutat Cooperativa, 08:00 h. El tren surt de plaça Espanya a les 7:40 (S3 Can Ros). Bitllet d'una zona serveix la T4 o la T10.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIUMENGE, 22 DE JULIOL

#### LA RIERA DE VILARDELL

**ITINERARI:** Ripoll, Mare de Déu del Remei, font del Remei, basses de Vilardell, safareig de can Pòlit, Can Guetes.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3'5 h.

**VIATGE:** amb tren

**TROBADA:** estació RENFE de plaça Catalunya, 07:45 h (el tren surt a les 07:54 h).

**VOCAL:** Núria Casals.

### DISSABTE, 28 DE JULIOL

#### CAMINADES DE CAPVESPRE: PARC DE CAN CUIÀS

**ITINERARI:** parc de Can Cuiàs, mirador de l'Estrella, aqüeducte del torrent del Bosc Llarg, aqüeducte del Torrent de la font Muguera, font Muguera, aqüeducte del torrent de la torre Vella, ciutat Meridiana.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h.

**VIATGE:** amb metro.

**TROBADA:** andana estació Trinitat Nova, línia 4 (groga), 17:30 h.

**VOCAL:** Núria Casals.

NOTA: durant el mes d'agost les inscripcions a les sortides del cicle "**Esmorzars a a fresca**" es poden fer trucant a la vocal Núria Casals (tel. 936 543 001) o bé enviant un missatge per correu electrònic a: kollserola@yahoo.es

### DIMECRES, 1 D'AGOST

#### ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LA BUDELLERA

**ITINERARI:** Vallvidrera, font de la Budellera, passeig dels Til·lers, coll de la Vinyassa, coll del Gravat, centre d'informació del Parc de Collserola, Vil·la Joana, font Joana, baixador Vallvidrera.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació FGC de plaça Catalunya / Pelai, 07:30 h.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIUMENGE, 5 D'AGOST

#### ESMORZARS A LA FRESCA: PARC DE LA RIERA

**ITINERARI:** Cerdanyola, parc de la Riera, bosc de Can Catà, font Nova i font Vella de Can Catà, Sant Iscle de les Feixes, Santa M. de les Feixes, Cerdanyola.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació Renfe de plaça Catalunya, 07:30 h (el tren surt a les 07:44 h). Bitllet a Cerdanyola, d'anada i tornada.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIJOUS, 9 D'AGOST

#### ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE CAN PALÓS

**ITINERARI:** Can Codina, Can Pubill, Can Palós, camí de Can Cartró, pi de Can Cartró, camps de cirerers de Sant Boi, vall del Llor, Santa Bàrbara, parc de Marianao.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació FGC de Molí Nou - Ciutat Cooperativa, 08:00 h (el tren surt de plaça Espanya a les 07:40 h, S3 Can Ros). Bitllet d'una zona, serveix la T4 o la T10.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIMARTS, 14 D'AGOST

#### ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LA MITJA COSTA

**ITINERARI:** Montcada Santa Maria, font de la Mitja Costa, turó dels 4 pins, turó de Montcada, GR92, Montcada i Reixac.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h.

**VIATGE:** amb tren

**TROBADA:** estació Renfe de plaça Catalunya, 07:45 h (el tren surt a les 07:57 h). Bitllet d'una zona, serveix la T10.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DISSABTE, 18 D'AGOST

#### ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE CAN LLAVALLÓ

**ITINERARI:** baixador de Vallvidrera, pantà de Vallvidrera, font de Can Llavalló, coll de can

## SORTIDES

Cuiàs, font de l'Espinagosa, pantà de Vallvidrera, carrer Reis Catòlics, Vallvidrera.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació FGC de plaça Catalunya / Pelai, 08:00 h.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIMECRES, 22 D'AGOST

#### ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DEL BACALLÀ

**ITINERARI:** font del Bacallà, font de Can Borni, mirador de la font Groga, coll de la Vinyassa, font d'en Canet, Santa Maria de Vallvidrera.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació FGC de plaça Catalunya / Pelai, 08:00 h.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIUMENGE, 26 D'AGOST

#### ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LES ROVIRES

**ITINERARI:** Pallejà, font de les Rovires, font del Carinyo, camí del Forn, àrea de lleure de la torre Roja, les Masies, el Castell, Pallejà.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació FGC Pallejà, 08:18 h (el tren surt de pl. Espanya a les 07:45h, S8 Martorell).

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIJOURS, 30 D'AGOST

#### ESMORZARS A LA FRESCA: FONT MUGUERA

**ITINERARI:** aqüeducte de la font Muguera, font Muguera, aqüeducte del torrent de la font Vella, font Apol·lo, aqüeducte del carrer de Palau-Solità, casa de l'Aigua de la Trinitat Nova.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació Renfe de plaça Catalunya a les 07:30 h (el tren surt a les 07:44 h).

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIUMENGE, 2 DE SETEMBRE

#### ESMORZARS A LA FRESCA: FONT D'EN CANET

**ITINERARI:** Santa M. de Vallvidrera, font de Santa Bàrbara, revolt de les Monges, font d'en Canet, camí de l'alzinar, font Rosita. Visita opcional a Vil·la Joana.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació FGC de plaça Catalunya / Pelai, 08:00 h.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIJOURS, 6 DE SETEMBRE

#### EL PUIGMAL DES DE FONTALBA

**ITINERARI:** Fontalba, Puigmal, Núria, Fontalba.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 - 8 h / Desnivell: +/- 1.000 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** bar Gusi (c/ de la Pedrera, 1, Ribes de Freser), 08:30 h.

**NOTA:** podeu trucar als vocals per a qualsevol informació addicional i per compartir cotxes.

**VOCALS:** Jaume Jornet i Emili Rosell.

#### BALMA DE CAN SOLÀ

**ITINERARI:** gasolinera, Sant Miquel de Vilaclara, pont de pedra, balma de Can Solà, gasolinera.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2,5 h / Desnivell: 100 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** cafeteria Queralt de la gasolinera El Bruc (A2, sortida del túnel del Bruc en direcció Barcelona), 09:45 h.

**NOTA:** hi ha la possibilitat de dinar al mateix lloc on esmorzarem.

**VOCAL:** Ramon Vilardaga.

### DIJOURS, 20 DE SETEMBRE

#### ERMITA DE SANT SEBASTIÀ, OSONA

**ITINERARI:** Sta. Eulàlia de Riuprimer, Rovira vella, les casetes d'en Botei, St. Sebastià, St. Joan Galí, Franc, la Codina, font del Ferro, la Guixa, Sta. Eulàlia.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3,5 h. / Desnivell: 300 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** bar Xoriguer (c/ Puig, 2, Sta. Eulàlia de Riuprimer), 10:00 h.

**NOTA:** un guia local ens explicarà el pacte de Vigatans que es va signar a l'ermita de St. Sebastià. **VOCALS:** Ramon Comellas i Josep M. Batlle.

### DIJOURS, 27 DE SETEMBRE

#### EL BALANDRAU (2.585 M)

**ITINERARI:** collada de font Lletera, puig de Fontlletera, collet dels Tres Pics, els Tres Pics, el Balandrau, coma de Fontlletera, collada Fontlletera.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5,5 h / Desnivell: 600 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** bar Mercè (Llanars), 09:00 h. Es troba a la mateixa carretera GIV-5264, davant les oficines de l'Ajuntament.

**NOTA:** podeu trucar als vocals per a qualsevol informació addicional i per compartir cotxes.

**VOCALS:** Jordi Pardo.

### DISSABTE, 29 DE SETEMBRE

#### CINGLES DE VALLCEBRE

Extraordinari itinerari pels voltants de Vallcebre que permet recórrer la seva espectacular cinglera i gaudir d'extenses panoràmiques.

**ITINERARI:** Vallcebre, ermita de Santa Magdalena, grau de la Mola, grau del Sastre, grau

dels Boigs, grau de les Granotes, Cal Menut, grau de Jou, grau de Sant Climents, grau de les Granoteres, grau del Moro, pont de l'Engorjat de la Foradada, grau de cap Deig, Vallcebre.

**NIVELL:** Temps: 4,5 h / Distància: 14 km / Desnivell: 504 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació metro de Fabra i Puig, 07:15 h (sortida a les 07:30 h).

**NOTA:** cal dur aigua, bastons, botes, esmorzar i dinar.

**VOCALS:** Joan Manel Arraba i Jordi Lucea.

### DIUMENGE, 30 DE SETEMBRE

#### L'AQUÈDUCTE DEL VALLÈS

**ITINERARI:** Cerdanyola, aqüeducte de Canaletes, Santa Maria de les Feixes, aqüeducte del torrent de Sant Iscle, serra de na Joana, mirador de l'Estrella, parc de Can Cuiàs, aqüeducte del torrent del Bosc Llarg, aqüeducte del torrent de la font Muguera, font Muguera, aqüeducte del torrent de la font Vella, aqüeducte del carrer Llerona, parc i font Apolo, aqüeducte del carrer de Palau-Solità, casa de l'Aigua de Trinitat Nova.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h 30 m / Distància: 14 km / Desnivell: 200 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació Renfe de plaça Catalunya, 08:30 h (el tren surt a les 08:44 h). Bitllet d'anada a Cerdanyola.

**VOCAL:** Núria Casals.

**NOTA:** cal portar esmorzar i dinar.

#### CICLE "LES VARIANTS DEL GR 92": GR-92-0, LLANÇÀ - ESTANYS DE VILAÜT - CASTELLÓ D'EMPÚRIES

**ITINERARI:** port de Llançà, coll de Perer, mas de la Pallerà, Sant Onofre, palau Saverdera, Vilaüt, alzines sureres de l'estany de Vilaüt, carretera de Palau-Saverdera a Vilaüt, aiguamolls de l'Empordà, Castelló d'Empúries.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: + 385 / - 384 m.

**VIATGE:** amb tren regional i tornada amb SARFA i tren.

**TROBADA:** estació de Sants (davant les taquilles), 06:50 h (el tren surt a les 07:16 h).

**NOTA:** cal dur aigua, crema solar, barret pel sol, roba per a pluja o vent, esmorzar i dinar, motxilla, botes de muntanya i bastons.

**VOCAL:** Albert Gras.

### ALTA MUNTANYA

#### DIUMENGE, 1 DE JULIOL

#### PIC DE FINESTRELLES (2.827 M)

**ITINERARI:** pujada a Núria amb el cremallera, Núria, coll del Roc de la Maula, coll de Finestrelles, pic de Finestrelles, Núria.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 5 h / Des-

## SORTIDES

nivell: + 860 / - 860 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació de Ribes - Vila, de Ribes de Freser, 09:00 h.

**NOTA:** activitat d'alta muntanya, és necessari tenir una bona condició física. Cal dur botes de muntanya, bastons, gorra o barret, crema solar, roba d'abric, jaqueta impermeable, aigua.

**VOCAL:** Francesc Chiva.

### DISSABTE, 7 DE JULIOL

#### COMABONA, SERRA DEL CADÍ

**ITINERARI:** santuari de Bastanist, Estana, prat del Cadí, collet de la Trona, prat de la Madastra, collet de l'Entrenedor, refugi prat d'Aguiló, pas dels Gasolans, pic d'Aguiló, Comabona, refugi, coll de l'Home mort, balma de l'Espluga, santuari de Bastanist.

**NIVELL:** Temps: 7-8 h / Desnivell: +/- 1491 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació RENFE de Fabra i Puig, 06:45 h (sortida a les 07:00 h).

**NOTA:** cal dur botes de muntanya i bastons. Cal tenir una bona condició física.

**VOCALS:** M. José Navarro i Francisco Campos.

### DISSABTE I DIUMENGE, 7 I 8 DE JULIOL

#### TRAVESSA CARANÇÀ - NÚRIA

**ITINERARI:** sortirem de Thuès-entre-valls per dirigir-nos a les gorges de Carançà i al refugi lliure de la Cabana de plàstic. L'endemà seguirem pujant fins al coll de Carançà passant per l'estany Blau, el de Carançà i el Negre. Seguirem el GR11 fins al pic de la fossa del Gegant i al coll de Noucreus des d'on començarem el descens cap a la vall de Núria.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 5 h (dissabte), 8 h (diumenge) / Desnivell: + 900 m (dissabte), + 900 / - 1.000 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi lliure.

**VIATGE:** amb tren i autocar.

**TROBADA:** estació RENFE de Sants, 06:15 h.

**NOTA:** cal dur calçat i roba còmodes, aigua i menjar pels dos dies (inclòs fogonet), gorra, ulleres i protecció solar, paravent, alguna peça d'abric, impermeable, sac i màrrega. Cal tenir una bona condició física.

**VOCALS:** Jordina Munrós, Júlia Cabrera i Queralt Gómez.

### DISSABTE I DIUMENGE, 14 I 15 DE JULIOL

#### PRATS DE MOLLÓ - MARIALLES

**ITINERARI:** prats de Molló, el Casot, coll del Miracle, barraca dels Sequers, refugi dels Establers, coll de la Regina, refugi de Pla Guillem, collada de la Roqueta, refugi de Marialles.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7:10 h / Desnivell: + 1.541 / - 558 m.

**PERNOCTACIÓ:** a Prats de Molló (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació d'autobusos de Fabra i Puig, 17:00 h.

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

**VOCAL:** Albert Gras Simó.

### DISSABTE I DIUMENGE, 21 I 22 DE JULIOL

#### EL MUNTANYÓ I LES PICARDES DES DEL REFUGI JOSEP M. BLANC

**ITINERARI:**

**Dissabte:** prat de Pierró, central de Lladres, estany de Lladres, estany Tort de Peguera, refugi Josep M. Blanc.

**Diumenge:** refugi J.M. Blanc, estany Negre de Peguera, coll de Muntanyó, Muntanyó, les Picardes, coll de Muntanyó, refugi J. M. Blanc i tornada al pàrquing.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 - 5 h (dissabte), 7 - 8 h (diumenge) / Distància: 10 km (dissabte), 17 km (diumenge) / Desnivell: + 800 / - 100 m (dissabte) i + 650 / - 1.400 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi Josep M. Blanc (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, hora a concretar.

**NOTA:** cal dur motxilla, botes de muntanya, roba d'abric, jaqueta impermeable i transpirable tipus Goretex, guants, passamuntanyes, ulleres de sol, crema solar i barret o gorra. Sac de dormir de llençol, tovallola i roba de recanvi.

**VOCAL:** Josep Pérez.

#### PIC DE THOUASSET (2.741 M), PER LA VALL DE RIALB

**Dissabte:** la Canya de la Rabassa, refugi de Sorteny, clots de l'Estanyó.

**Diumenge:** refugi de Sorteny, grau de la Llosa, font Freda, refugi de Rialb, cabana dels planells de Rialb, port de Siguer, estany Blau, pic de Thoumasset.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 3 h (dissabte), 7:30 h (diumenge) / Desnivell: 560 m (dissabte), 772 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi de Sorteny (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 08:00 h.

**NOTA:** cal dur botes alta muntanya, bastons i roba d'abric. Reunió obligatòria (19 de juliol, 20:30 h).

**VOCAL:** Xavier Perramon.

### DISSABTE, 28 DE JULIOL

#### PIC DEL MOIXERÓ PEL GRAU DE L'ÓS

**ITINERARI:** boca nord del túnel del Cadí, torrent del Grau de l'Ós, barraca de Sansa Morta, clot dels Forcs, cova de l'Ós, moixeró, collada del Roc, refugi serrat de les Esposes, canals, boca Nord del túnel del Cadí.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 - 7 h / Desnivell: +/- 935 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Fabra i Puig, 06:00 h.

**NOTA:** cal dur botes de trekking, bastons, gorra, crema solar, roba d'abric, jaqueta impermeable. Sortida llarga, amb trams de fort pendent i un pas equipat, cal bona condició física.

**VOCAL:** Jordi Aliart.

### DISSABTE I DIUMENGE, 4 I 5 D'AGOST

#### CAMÍ DE L'ÓSSA

Travessa a la vall del Madriu - Perafita - Claror, declarada Patrimoni de la Humanitat l'any 2004 i que recorre les parròquies d'Encamp i Escaldes-Engordany (Andorra).

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 h (dissabte), 9 h (diumenge) / Desnivell: + 1.200 m (dissabte), + 500 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi de l'Illa.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 07:00 h.

**NOTA:** cal dur motxilla, pals de caminar, tallavents/impermeable, roba d'abric, botes de muntanya, gorra, crema del sol, aigua, menjar per dinar dos dies i/o ganyipens, necesser.

**VOCALS:** Manel Mingot i Jordina Munrós.

### DISSABTE, 11 D'AGOST

#### CIRC DELS ENGORGES

Recorregut circular tot fent la corona de cims que configuren el circ dels Engorgs.

**ITINERARI:** pla de Campllong, refugi Folch i Girona, portella de Meranges, pics dels Engorgs, Tosseta de l'Esquella, collet de Sant Vicenç, Portella d'Engorgs, bony del Manyer Nord, bony del Manyer Sud, portella del Torer, la Carbassa, pla de Campllong (1.754 m).

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 8 h / Desnivell: +/- 1.450 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Fabra i Puig, 05:30 h.

**NOTA:** sortida sense dificultats tècniques però llarga; cal bona condició física. Cal dur botes de muntanya, bastons, gorra, crema solar, roba d'abric, jaqueta impermeable.

**VOCAL:** Jordi Aliart.

### DEL DILLUNS 13 AL DISSABTE 18 D'AGOST

#### MUNTANYES DE LLIBERTAT

En aquesta ruta fem el recorregut integral que feien servir els jueus per fugir des de Aulus-Les-Bains a Tavascan, i els republicans pel port de Tavascan fins a Bidous. Dormirem en bordes i refugis carregats d'història.

**ITINERARI:**

**Primer dia:** càmping Bordes de Graus, bordes de Noarre, estany Blau, coll de Certascans, pic de Certascans (2.853 m) i refugi de Certascans. Temps: 6,5 h / Desnivell: +1.500 m / -620 m.

**Segon dia:** refugi de Certascans, estany de Certascans, coll de Lurri, estanys de Romedo de Dalt, Senó i Colatz, port de Guiló, vall d'Ars amb la cascada d'Ars, Aulus les Bains on farem nit a la Gîte d'etape Le Presbytère. Temps:

## SORTIDES

9 h / Desnivell: + 500 m / - 2.000 m.

**Tercer dia:** vall de Fouillet, cascada de Fouillet, coll d'Escots, Guzet-Neige i Bidous. Temps: 6,5 h / Desnivell: +/- 1.000 m.

**Quart dia:** vall d'Ossàse, port de Marterat, estany del Port i xic, font de la Costa, bordes de Noarre i càmping de Graus. Temps: 8 h / Desnivell: +1.650 m / - 1.050 m.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: / Desnivell: **PERNOCTACIÓ:** càmping, refugi i Gîtes d'Etape (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, hora a concretar.

**NOTA:** sortida amb etapes llargues i forts desnivells. Cal bona forma física. Reunió informativa obligatòria (19 de juliol, 20:30 h).

**VOCALS:** Dolors Gurri i Teresa Larrieu.

### DISSABTE I DIUMENGE, 18 I 19 D'AGOST

#### PIC DE BARROSA DES DE BARROUDE

**ITINERARI:**

**Dissabte:** estació d'esquí de Piau - Engaly, Hourquette de Chermentas, llacs de Barroude. **Diumenge:** llacs de Barroude, pic de Barrosa, puerto Viejo de Bielsa, vall de Pinarra, boca sud del túnel de Bielsa

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Desnivell: + 750 / - 150 m (dissabte), + 400 / - 1.100 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** amb tendes.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**NOTA:** cal dur tenda, sac de dormir, fogonet. Segons les condicions podríem necessitar grampons i piolet. Cal tenir una bona condició física.

**VOCAL:** Manuel Parrado.

### DISSABTE I DIUMENGE, 25 I 26 D'AGOST

#### PUIG PERIC DES DEL REFUGI DE CAMPORELLS

**ITINERARI:**

**Dissabte:** pàrquing de la Barraca de la Jaceta, refugi de Camporells.

**Diumenge:** refugi de Camporells, puig Peric, pic de Mortiers, pàrquing de la Barraca de la Jaceta.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Desnivell: + 630 m (dissabte), + 560 / - 1.190 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi de Camporells (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** a concretar.

**NOTA:** per inscripcions posteriors al 26/07, contactar directament amb el vocal.

**VOCAL:** Manuel Parrado.

### DISSABTE I DIUMENGE, 1 I 2 DE SETEMBRE

#### ASCENSIÓ I VOLTA AL PIC DE NÉRASSOL (2.633 M)

**ITINERARI:**

**Dissabte:** pujada per la vall de Siscar des de

l'Ospitalet (L'Hospitalet-près-l'Andorre), fins a la cabana de La Vésine.

**Diumenge:** cabana de La Vésine, portella de Sisca, pic de Nérassol (opcional), portella de Sisca, baixada per la vall de la Valleta fins a l'estany de Pédourrès, vall d'Arques fins a l'Hospitalet.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6-7 h / Desnivell: +550 / - 1.250 m.

**PERNOCTACIÓ:** en tendes, a la cabana de La Vésine.

**VIATGE:** amb cotxes propis.

**TROBADA:** Palau Reial, 08:00 h.

**NOTA:** cal dur motxilla, botes de trekking, tenda, sac de dormir, màrrega, frontal, bastons, roba adient i menjar pels dos dies.

**VOCALS:** Teresa Petit i Teresa Larrieu.

### DISSABTE I DIUMENGE, 8 I 9 DE SETEMBRE

#### PICS D'ERISTE (3.041 M, 3.056 M I 3.031 M)

Ascensió als 3 "picos de Eriste": el sud, el central i el nord. Tots els 3000's.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** Barcelona, Saúnc, Puerto de Saúnc, Ibons de Barbarisa.

**Diumenge:** Ibons de Barbarisa, collado de Barbarisa, Ibón Chelau, pas de la Gralla, pics d'Eristes sud, central i nord (3.041 m, 3.056 m i 3.031 m), tornada pel mateix camí.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 2-3 h (dissabte), 9-10 h (diumenge) / Desnivell: 450 m (dissabte), + 950 / - 1.400 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** als Ibons de Barbarisa mitjançant tendes o bivac.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 07:00 h.

**NOTA:** ascensió amb passos aeris i grimpades de II-III grau. Cal experiència i habilitat en aquest tipus de terreny i bona condició física.

**VOCAL:** Albert Gómez.

#### TUC D'AUBÀS (2.073 M), PORTILHON, VAL D'ARAN

**ITINERARI:**

**Dissabte:** Saut deth Pish, barranc de Siesso, era ansa dera Caudèra, cases de les mines, mines de Liat.

**Diumenge:** eth Portilhon, plan des Bruishes, cabana deth Cap deth Bosc, cabana deth pastor, Tuc d'Aubàs.

**NIVELL:** Temps: 5 h (dissabte) i 5 h (diumenge) / Desnivell: +/- 1.018 m (dissabte) i +/- 829 m (diumenge).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 06:15 h (sortida a les 06:30 h).

**NOTA:** activitat d'alta muntanya, és necessari tenir una bona condició física. Cal dur botes de muntanya i bastons.

**VOCALS:** María Jose Navarro i Juamma Arrabal.

### DISSABTE, DISSABTE I DIUMENGE, 14, 15 I 16 DE SETEMBRE

#### 12A ETAPA CAMÍ DEL NORD O DEL CANIGÓ, GR 83: DEL REFUGI DE MARIALLES AL CANIGÓ I PRADA DE CONFLENT

**ITINERARI:** refugi de Marialles, pica del Canigó, refugi de Cortalets, Prada de Conflent.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5:30 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Desnivell: +1.066 / -634 m (dissabte), - 1,784 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** a Marialles i a Cortalets (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació d'autobusos Fabra i Puig, 18:30 h.

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

**VOCALS:** Albert Gras i Joan Manel Arrabal.

### DISSABTE I DIUMENGE, 15 I 16 DE SETEMBRE

#### PICS DE LA MÚNIA (3.134 M I 3.099 M)

Ascensió als 2 pics de la Múnia, ambdós 3000's.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** Barcelona, parador de Turisme de Pineta, refugi lliure Lalarrí, llanos de Lalarrí, Ibons de la Múnia.

**Diumenge:** Ibons de la Múnia, collado de la Múnia, pics de la Múnia, tornada pel mateix camí.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 h (dissabte), 10 - 11 h (diumenge) / Desnivell: +1250 m (dissabte), +650 / -1.900 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** als Ibons de la Múnia amb tendes o bivac.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 06:00 h.

**NOTA:** ascensió amb passos aeris i grimpades i desgrimpades de II-III grau. Cal experiència i bona condició física.

**VOCALS:** Albert Gómez.

#### TUC DES MONGES (2.707 M) DES DE LA RESTANCA

**ITINERARI:**

**Dissabte:** pàrquing de pont de Ressèc, pontet de Rius, refugi Restanca, estany de Mar.

**Diumenge:** refugi Restanca, estany d'Eth Cap d'Eth Port, coll de Oelhacrestada, estany de Monges, tuc des Monges, coll de Tumeneja, refugi Restanca, pontet de Rius, pàrquing de pont de Ressèc.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 2,5 h (dissabte), 8 h (diumenge) / Desnivell: +635 m (dissabte), +700 / -1.335 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi Restanca (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 07:30 h.

**NOTA:** cal dur botes alta muntanya, bastons, roba d'abric. És necessària experiència en

## SORTIDES

alta muntanya. No apta per a gent amb vertigen. La reunió és obligatòria (13 de setembre, 20:30 h).

**VOCAL:** Xavier Perramon.

### DISSABTE I DIUMENGE, 22 I 23 DE SETEMBRE

#### PICS DE CULFREDA (3.031 M, 3.027 M I 3.032 M)

**ITINERARI:**

**Dissabte:** Barcelona, refugi de Viadós, refugi lliure de Tabernés, planos de la Raspa.

**Diumenge:** planos de la Raspa, puerto de la Madera, pic de Cauarère, pics de Culfreda NW, central i NE, tornada pel mateix camí.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 2 h (dissabte), 10 h (diumenge) / Desnivell: +250 m (dissabte), +1.450 / -1.700 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** a planos de la Raspa amb tendes o bivac.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 08:00 h.

**NOTA:** és necessari tenir molt bona condició física.

**VOCAL:** Albert Gómez.

### DIVENDRES, DISSABTE I DIUMENGE, 28, 29 I 30 DE SETEMBRE

#### CIRCS DE PINARRA I BARROSA

**ITINERARI:**

**Dissabte:** boca sud túnel de Bielsa, vall de Pinarra, puerto Viejo de Bielsa, pic del Puerto Viejo, pic de Barrosa, port de Barrosa, refugi de Barrosa, hospital de Parzán.

**Diumenge:** visita al Ibon de Plan o de la Basa de la Mora des del refugi de Lavasar. En cas de mal temps dissabte es reservaria aquest dia per l'excursió als circs de Pinarra i Barrosa.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 - 7 h / Desnivell: +1.125 / -1.390 m.

**PERNOCTACIÓ:** alberg Borda Miguela (Saravillo).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 15:30 h.

**NOTA:** Cal bona forma física.

**VOCAL:** Jordi Aliart.

### BTT

#### DISSABTE, 29 DE JULIOL

#### BICI-FÀCIL NOCTURNA AMB CREMAT

**ITINERARI:** Cabrera de Mar, Vilassar de Mar, Premià de Mar, el Masnou, Montgat, Badalona, Sant Adrià, el Fòrum Barcelona.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h / Distància: 20 km / Desnivell: + 50 m.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació RENFE de plaça Catalunya, 19:00 h.

**NOTA:** hi haurà la possibilitat de banyar-se a la

platja. Cal dur bicicleta en bon estat i sopar.

**VOCAL:** Josep Maria Galià.

#### DIUMENGE, 19 D'AGOST

#### BICI - FÀCIL MATINAL: SABADELL - BARCELONA

**ITINERARI:** Sabadell, Sant Julià d'Alfara, torrent de Ribatallada, torrent de Colobrers, riu Ripoll, Montcada, riu Besòs, Barcelona.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 31 km / Desnivell: + 100 / - 180 m.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació RENFE de plaça Catalunya, 08:00 h.

**NOTA:** cal dur bicicleta en bon estat.

**VOCAL:** Josep Maria Galià.

#### DIUMENGE, 30 DE SETEMBRE

#### EL MOIANÈS

**ITINERARI:** Monistrol de Calders, els gorgs Blaus, molí de Brotons, la Franquesa, les Esplugues, Castellerçol, la sala de Sant Llogari, Rubió, Monistrol de Calders.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 48 km / Desnivell: +/- 800 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** plaça de la Pedrera de Monistrol de Calders, 09:15 h.

**VOCAL:** Francesc Estrada.

### TRAIL RUNNING

#### DIUMENGE, 22 DE JULIOL

#### SORTIDA TRAIL RUNNING MONTSENY

**Opció A:**

**ITINERARI:** sortida a Matagalls des de Collformic, pujant pel pla de la Barraca i el collet de l'Estantol i pel costat del turó de Santandreu.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h / Distància: 12 km / Desnivell: +732 m.

**Opció B:**

**ITINERARI:** sortida al Parc Natural del Montseny, punta a Matagalls des de Collformic pel pla de la Barraca i el collet de l'Estantol. Des del cim, farem una circular passant per Sant Bernat i per Sant Marçal per tornar al Matagalls i baixar a Collformic.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 22,2 km / Desnivell: +1.570 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament de la carretera BV-5301 - PK 26,5 (al costat del restaurant Coll Formic), 09:00 h.

**NOTA:** cal dur sistema d'hidratació, manta tèrmica, jaqueta paravent i telèfon mòbil engegat.

**VOCALS:** Eliseu Alòs (trailrunning@cec.cat) i Oscar Saez.

### CAIAC

#### DEL DIUMENGE 8 AL DIMECRES 11 DE JULIOL

#### CAIAC-VOLTA A EIVISSA

Travessa de 4 dies i tres nits. Des de Es Figueral (costa est) a Cala Bassa (costa oest).

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6-7 h / Distància: entre 15 i 20 km diaris.

**PERNOCTACIÓ:** cales i paratges verges amb tenda.

**VIATGE:** amb vaixell o avió.

**NOTA:** és imprescindible saber nedar. Cal dur escarpins, sandàlies lligades al peu, roba per remar (samarreta, banyador, gorra), sac de dormir i màrrega, frontal, got, plat i coberts, ulleres de sol, crema solar, roba de recanvi per a la nit, jersei, tovallola, necesser, farmàcia personal, repel·lent mosquits, ulleres i tub d'immersió.

**VOCAL:** Dolors Gurri.

### SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

#### DIMECRES, 12 DE SETEMBRE

#### COL·LECCIONS D'ART ALS HOTELS DE BARCELONA: ART PRECOLOMBÍ A L'HOTEL CLARIS

Visitarem l'Hotel Claris, la casa Elizalde, el vestíbul del Conservatori de Música, l'edifici viatger de l'església de la Concepció, els jardins de mossèn Oliveras, les façanes restaurades de les cases Cerdà, els jardins de la torre de les Aigües i el passatge Permanyer.

**NIVELL:** \* molt fàcil.

**VIATGE:** amb transport públic

**TROBADA:** hotel Claris (carrer Pau Claris, 150, cantonada València), 10:00 h.

**VOCAL:** Núria Casals.

#### DIJOUS, 13 DE SETEMBRE

#### MUSEU MARFÀ I CASA COLL I REGÀS A MATARÓ

**ITINERARI:** visita guiada a Can Marfà de gènere de punt i casa Coll i Regàs de Puig i Cadafalch. Dinar opcional al restaurant Montadito de Mataró.

**NIVELL:** \* molt fàcil.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** bar Colon (c/ Maresme, 197. Davant l'estació de Mataró), 09:30 h.

**NOTA:** caldrà pagar les entrades als museus.

**VOCALS:** Ramon Comellas i Josep M Batlle.

#### DISSABTE, 22 DE SETEMBRE

#### ART I NATURA: LA FUNDACIÓ PALAU I FABRA, EL NUCLI HISTÒRIC DE CALDES D'ESTRAC I EL PARC DE CAN MUNTANYÀ

**ART:** visita a la fundació Palau i Fabra, que il·

## SORTIDES

lustra la seva trajectòria vital i intel·lectual i la sala Estimat Picasso. Passejada pel nucli històric de Caldetes.

**NATURA:** passejada pel parc de Can Muntanya: l'enjardinament humit i el sec, la pineda, l'alzina i les basses.

**NIVELL:** \* molt fàcil.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació Renfe de plaça Catalunya, 08:30 h (el tren surt a les 08:47 h). Bitllet d'anada i tornada a Caldetes.

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

**VOCAL:** Núria Casals.

### DESCOBERTES FAMILIARS

DIUMENGE, 1 DE JULIOL

#### CAMÍ DE RONDA: PLATJA DEL CASTELL - CALA DEL CRIT

Ens apropem a la Costa Brava per descobrir racons on només s'hi pot accedir caminant i una de les poques platges verges de la Costa Brava; la Platja del Castell. Tornant, ens acostarem a veure la casa-estudi de Salvador Dalí.

**ITINERARI:** platja del Castell de Palamós, poblal Ibèric, Sa Foradada, cala Canyers, cala Corb, cala Estreta, cala de Rocabona, cala de cap de Planes, cala del Crit. Possibilitat de fer ruta circular tornant per l'interior.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Distància: 8 km (10 km la ruta circular) / Desnivell: +/-50 m (+/-200 la ruta circular).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** pàrquing platja del Castell de Palamós, 09:00 h.

**NOTA:** cal dur calçat de muntanya, roba de bany i tovallola. Es recomana portar a la motxilla uns escarpins o sandàlies d'aigua pel moment de banyar-se, ja que algunes cales són de roca.

**VOCALS:** Albert Vidal i Mireia Padrós.

DISSABTE I DIUMENGE, 22 I 23 DE SETEMBRE

#### PICA DEL CARLIT (2.921M) I LLACS DE LES BULLOSES

Sortida emblemàtica del Pirineu a l'Alta Cerdanya. Es faran dos grups, el de grans pujaran al Carlit (a partir de 9 anys). El dels petits farà una ruta circular pels 9 llacs d'origen glacial que conformen la zona lacustre de les Bulloses.

**ITINERARI:** refugi de les Bulloses, estany de les Bulloses, estany del Viver, estany de la Comassa i estany Sec, estany de la Vallell, estany Sobirà. A partir d'aquest punt l'itinerari es diferenciarà segons el grup:

**Grup de grans (+9 anys):** estany Glaçat, pica del Carlit, estany Sobirà, estany de Trebens, estany d'en Gombau i estanys del Castellar, estany de les Dugues, estany del Viver i refugi de les Bulloses.

**Grup de petits (4 a 9 anys):** estany de

Trebens, estany d'en Gombau i estanys del Castellar, estany de les Dugues, estany del Viver i refugi de les Bulloses.

**NIVELL:** \*\* fàcil (petits), \*\*\*\* cal experiència (grans) / Distància: 11,5 km (petits); 17 km (grans) / Desnivell: +/- 350 m (petits); +/- 950 m (grans).

**PERNOCTACIÓ:** al refugi de les Bulloses, abans de les 19 h.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** refugi de les Bulloses (MP).

**NOTA:** cada família ha de fer la seva pròpia reserva al refugi, ens guarden places fins el 30 de juny.

**VOCALS:** Albert Vidal i Mireia Padrós.

### JOVES

DISSABTE I DIUMENGE, 14 I 15 DE JULIOL

#### VALLS DE GERBER I RUDA

**ITINERARI:** la Peül·la, vall de Gerber, refugi Martaró, refugi Saboredó, vall de Ruda, port de la Bonaigua, la Peül·la.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h (dissabte), 8 h (diumenge) / Desnivell: +700 / -300 m (dissabte), +300 / -600 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi de Saboredó (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, hora a convenir.

**NOTA:** cal reservar el refugi amb antelació.

**VOCALS:** Mireia Hernández, Albert Gómez i Manel Mingot.

DISSABTE I DIUMENGE, 21 I 22 DE JULIOL

#### PUNTA SUELZA (2.972 M). TRAVESSA URDICETO - BIELSA

Travessa lineal entre la Central de Barrosa i la població de Bielsa, pujant al lbón de Urdiceto, el pic de punta Suelza (2.972 m) i baixada pel sender del barranc de Barieto entre prats alpins fins a Bielsa.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 4 h (dissabte), 6 - 7 h (diumenge) / Desnivell: 1.200 m (dissabte), +600 / -2.000 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** acampada al costat del refugi lliure de Urdiceto (possibilitat de dormir al mateix refugi).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 08:00 h.

**NOTA:** cal dur tenda de campanya, material de pernocta i menjar per estar 2 dies en total autonomia, ulleres de sol, crema solar, roba d'abric, tovallola i mudes de recanvi. Grampons i piolet (es concretarà a la reunió prèvia).

**VOCAL:** Pol Martínez.

DISSABTE, 28 DE JULIOL

#### BARRANC LLECH

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 4 - 5 h / Distància: 1.000 m / Desnivell: 250 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Fabra i Puig, 07:00 h.

**VOCALS:** Guillem Belda i Manel Mingot.

## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS, 17 DE SETEMBRE

#### PROJECCIÓ DOCUMENTAL "LA RUTA DEL TOMÀQUET"

Presentem aquest destacable documental de 50 minuts, realitzat per Jordi Oriola i Anna Soldevila el 2015. El tomàquet és un aliment central en la gastronomia catalana, tanmateix la seva producció local ha caigut un 40%. A La Ruta del Tomàquet ens sorprendrem al conèixer la procedència dels tomàquets que estan enfonsant la producció catalana.

**HORA:** 19.30 h.

**LLOC:** sala d'actes.

NOVEMBRE

#### 28È CURSET DE VÍDEO DIGITAL

Curs d'introducció a l'edició de vídeo digital amb Pinnacle Studio v.20.6. per a persones amb coneixements bàsics d'informàtica.

En 8 sessions, dimarts i dijous, de 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre, des del 6 de novembre.

**Inscripcions a partir de l'1 d'octubre.**

### CONCURSOS

Per a representar Espanya en el **Concurs Mundial de la UNICA**, que enguany es celebrarà a Blansko, República Txeca, de l'1 al 8 de setembre pròxim, el jurat ha seleccionat el següent programa:

- **BARAKA**, de Néstor Ruiz - Madrid.
- **TRANSIBERIAN, TRANSMONGOLIAN**, de Juan J. Guillermo - A Coruña.
- **EL ESCARABAJO AL FINAL DE LA CALLE**, de Joan Vives - Alzira.
- **DARREL**, d'Alan Carabantes, Marc Briones - Figueres.
- **MI MEJOR ENEMIGO**, de Marcela Taracido - Santiago de Compostela.

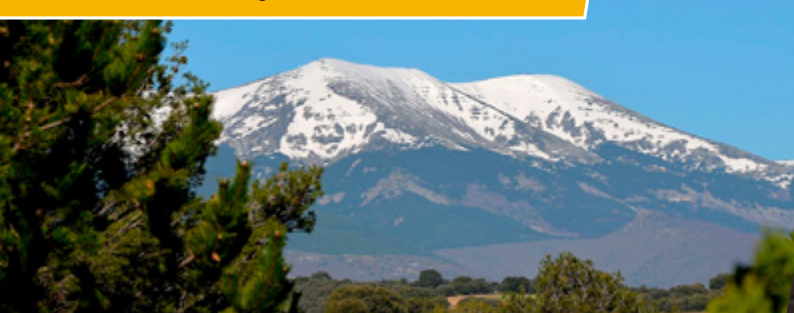
El jurat estava format per Antoni Colomer, guionista, autor de narrativa i manuals de cinema i televisió, Raül Contel, director de cinema, Alfons Hereu, realitzador de cinema, Jordi Micó, del grup de Cinema i Vídeo del CEC, M. Encarnació Soler, doctora en Història de l'Art i presidenta de Cinema-Rescat.

# Tenim tants indrets per descobrir junts...

## Senderisme al Moncayo: llacunes de Neila i la serra d'Urbión

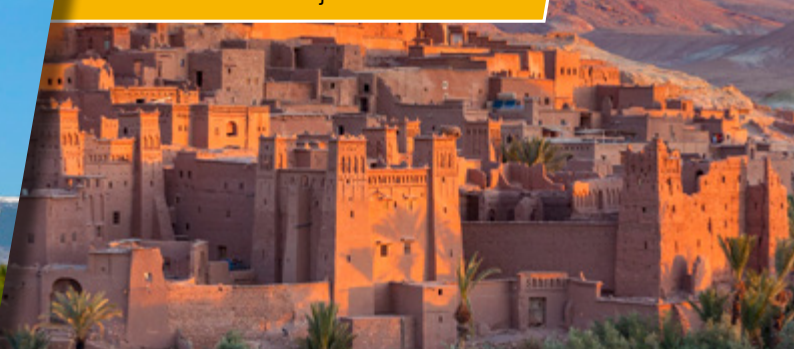
Del 8 al 13 de juliol.

Vocal: Enric Pelegrín



## Tresc a l'Antiates: el Sagro, terra de nòmades

Del 16 al 26 de juliol.



## Tour du Mont Blanc

Del 5 al 15 d'agost.



## Ascensió al Mont Blanc.

Dates flexibles durant l'estiu.



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

Del 20 d'octubre al 3 de novembre.



## Trekking fins al Camp Base de l'Everest

Del 8 al 23 de novembre.