



Convocatòria de l'Assemblea General Extraordinària

D'acord amb el que estableix l'article 10 de l'Estatut del Centre Excursionista de Catalunya, la Junta Directiva d'aquesta entitat va aprovar la convocatòria d'una assemblea general extraordinària per al dijous 29 de novembre, que es durà a terme a la sala Moragues del Born Centre de Cultura i Memòria (pl. Comercial, 12), de Barcelona, a les 19:00 h en primera convocatòria i a les 19:30 h en segona convocatòria, segons el següent ordre del dia:

- Lectura i aprovació, si escau, de l'acta de l'assemblea anterior.
- Informe de la Presidència:
 - Evolució i indicadors 2018.
 - Projecte d'informatització K2 i campanya de mecenatge.
 - Presentació del Pla de voluntariat.
 - Actualització del Pla estratègic i del Pla de viabilitat 2019-2021.
- Aprovació, si escau, de les noves quotes de socis.
- Aprovació, si escau, del pressupost de l'any 2019.
- Torn obert de paraules.

Junta Directiva

Jornada participativa de socis

Seguim avançant en la reforma de la nostra entitat i, en un nou pas, us volem demanar que feu les vostres aportacions en una nova jornada participativa el proper 10 de novembre, de 9:00 h a 14:00 h, a la sala d'actes del Centre.

En aquesta ocasió, us farem partícips de l'esborrany del Pla de voluntariat del Centre que ja hem tingut l'oportunitat de treballar amb alguns de vosaltres.

El Pla de voluntariat és una eina de suport important que ajuda al funcionament del dia a dia i que garanteix que tothom sàpiga com l'organització actua quant al voluntariat. Aquest document, un cop discutit, serà presentat a la propera Assemblea.

Esperem poder comptar amb tu el dia 10 de novembre per compartir i enriquir la feina que estem fent tot l'equip directiu (Junta i equip professional). Ordre del dia:

- Benvinguda.
- Discussió oberta sobre temes clau del voluntariat.
- Presentació i discussió Pla de voluntariat.
- Properes passes i cloenda.

Si us plau, confirma la teva assistència al telèfon 93 315 23 11 o bé a través del nostre web.

142è aniversari del CEC

El diumenge 25 de novembre a les 11:30 h del matí se celebrarà, a la sala d'actes del CEC, un acte commemoratiu del 142è aniversari de l'entitat.

L'esdeveniment, que s'obrirà amb una presentació a cura del president, el Dr. Eduard Cayón, servirà per a fer l'entrega dels premis Columna 2018.

Enguany, es farà un reconeixement a tots els socis que han assumit al centre tasques de responsabilitat actuant com a

voluntaris. El premi serà entregat als expresidents vius com a representants dels equips que ells van liderar. Així doncs, les persones guardonades seran els expresidents Josep M. Sala Albareda, Enric Nosàs Sisquella, Conrad Blanch Fors i Josep Manel Puente Pubill.

Després d'aquests actes institucionals, s'oferirà un refrigeri als socis i autoritats.

Cal confirmació d'assistència al telèfon 93 315 23 11 o a través del web.

SORTIDES

EXCURSIONISME

**DEL DIJOUS 1 AL DIUMENGE 4
DE NOVEMBRE**

42È APLEC EXCURSIONISTA DELS PAÏSOS CATALANS

Durant els quatre dies de l'aplec hi haurà organitzades diferents activitats: excursions, exposicions, conferències i xerrades. Aquestes activitats estaran relacionades amb la muntanya i la seva història, i també es vol donar a conèixer i compartir les tradicions, cultura i història del territori del Sénia, dels Ports, la Tinença i el Montsià. Així mateix, l'esdeveniment pretén fomentar els valors del respecte, la conservació i l'estima pel territori i la seva gent.

NIVELL: ** fàcil - *** certa dificultat.

PERNOCTACIÓ: gestionat pel CEC.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: per a les excursions cal dur els estris que normalment fem servir: motxilla, botes de muntanya, jaqueta tallavents amb caputxa, folre polar, gorra o barret, buff, guants, ulleres de sol, crema solar mínim factor 30 i protecció labial. També és recomanable portar farmàcia de primers auxilis, manta tèrmica, llanterna, navalla, capelina, paraigües i roba de recanvi per si plou.

INSCRIPCIONS

Per assistir a les sortides que organitza el CEC és imprescindible inscriure's a Atenció al Soci, ja sigui presencialment, per telèfon o mitjançant el web.

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME	2
ALTA MUNTANYA	4
EXCURSIONISME CIENTÍFIC	4
BTT	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	7



DIJOUS, 8 DE NOVEMBRE

MATINAL A L'AQUÈDUCTE DEL VALLÈS

ITINERARI: parc de Can Cuiàs, aqueducte del torrent del Bosc Llarg, aqueducte del torrent de la Font Muguera, font Muguera, aqueducte del torrent de la Torre Vella, aqueducte del carrer Llerona, parc i font Apolo, aqueducte del carrer de Palau-Solità, casa de l'Aigua de Trinitat Nova.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 hores.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de metro de Can Cuiàs línia 11, sortida circumval·lació, 09:00 h.

NOTA: dinar opcional en un restaurant de la zona.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 10 DE NOVEMBRE

EL MARTANYÀ PER LA COMA

Ascensió al cim del Martanyà (1.031 m) des de Sadernes, seguint el camí del torrent de la Coma.

ITINERARI: sortint des de Sadernes, seguirem la riera de Sant Aniol fins a la resclosa de captació d'aigües del Gomarell. Continuarem riera amunt fins al camí del torrent de la Coma, entre el salt de la Núvia i el cingle Trencat, que ens durà directes al cim del Martanyà. Durant l'ascensió podrem gaudir de bones vistes del cingle Trencat, Talaixà, el Ferran i el puig de les Canals, entre d'altres. El Martanyà (1.031 m), és un cim molt allargassat i emboscant, des d'on s'endevina el pedregós cim del Bassegoda. Per baixar emprendrem un corriol que fa la volta al cim per llevant, que s'acosta a les cingleres que ressegueixen el torrent del Tumany. Després de creuar les clapiques de la Tallada, arribarem a una zona oberta on trobarem el roure monumental de Can Agustí, des d'on prendrem el camí de les Marrades, seguint a certa alçada el curs del Tumany. El camí acaba desembocant a les ruïnes de Can Ferriol, a tocar de la riera de Sant Aniol, on arribarem

després de creuar unes feixes ruïnoses. Desfarem el camí d'anada fins a arribar de nou a Sadernes.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6-7 h / Desnivell: +/- 850 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig – Meridiana, 06:15 h. Sortida a les 06:30 h.

NOTA: cal dur botes de muntanya i bastons. Sortida exigent pel tipus de terreny i el desnivell acumulat. Haurem de creuar la riera de Sant Aniol en diversos punts. Cal tenir una bona condició física.

VOCALS: Marià Bonvehí i Dolors Lasaosa.

DIUMENGE, 11 DE NOVEMBRE

CINGLES DE QUERALT (2A PART)

ITINERARI: càmping font Freda, cingles de Queralt, santuari de Queralt.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivell: 400 m.

VIATGE: amb autocar (29 places).

TROBADA: Balmes / Bergara, 06:45 h.

NOTA: cal dur bastons i botes.

VOCALS: Montse Gimenez i Jordi Canosa.

**DISSABTE I DIUMENGE, 17 I 18
DE NOVEMBRE**

CAP DE SETMANA D'EXCURSIONS PER LA VALL DE BIANYA.

ITINERARI:

Dissabte: Hostalnou de Bianya, ermita de Sant Andreu de Socarrats, ermita de Sant Valentí, serra de Sant Miquel del Mont, ermita de Sant Andreu del Coll, ermita de Sant Miquel del Mont, ermita de Santa Margarida de Bianya, Hostalnou de Bianya.

Diumenge: pas dels Traginers, calçada romana de Capçacosta, pujada del serrat del Bertran, serra de Malforat, ermita de la Mare de Déu dels Àngels, ermita de Sant Martí del Clot.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Desnivell: +/- 720 m

SORTIDES

(dissabte), +/- 760 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: sí (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

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

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

VOCALS: Enric Pelegrín i Carles Tosses.

DIUMENGE, 18 DE NOVEMBRE

CICLE "VARIANTS GR 92": D'ALTAFULLA A TARRAGONA (PER L'INTERIOR)

ITINERARI: Altafulla, riu Gaià, Ferran, pedrera del Mèdol, santuari de la Verge de Loreto, font del Llorito, Tarragona.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivell: +175 m / - 158 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: taquilles de l'estació de Sants, 07:10 h (el tren surt a les 07:33 h). Bitllet fins a Altafulla i retorn des de Tarragona.

NOTA: cal dur aigua, esmorzar i dinar (qui vulgui pot dinar en qualsevol dels molts restaurants de Tarragona), motxilla, botes de muntanya, bastons, crema solar i barret pel sol. Visita optativa a la necròpolis paleocristiana del Francolí, de l'època romana.

VOCAL: Albert Gras Simó.

LES AGUDES PER CASTELLET I TURÓ DE L'HOME

ITINERARI: sortida des de l'aparcament de Sesferreres. Ascens a les Agudes per la cresta dels Castellet i seguidament ascens al turó de l'Home. Tornada per la font de Briançó.

NIVELL: *** certa dificultat / Distància: 10 km / Desnivell: +700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, 07:00 h.

NOTA: cal experiència en grimpades. Cal dur motxilla, ganyips, botes de muntanya, pals, gorra pel sol, aigua, paravent/impermeable, roba d'abrigar.

VOCALS: Júlia Cabrera i Jordina Munrós.

ART I NATURA: MUSEU ETNOGRÀFIC DE RIPOLL I CAMÍ RAL DE RIPOLL A CAMPDEVÀNOL

ART: visita guiada al museu Etnogràfic. L'any 1929 es fundava l'Arxiu Museu Folklòric de Ripoll, que s'instal·là a les golfes de l'antiga església de Sant Pere i fou el primer de Catalunya dedicat a l'etnografia. Al llarg de setanta anys i de forma ininterrompuda va recollir, conservar, estudiar i difondre el patrimoni de les nostres contrades. La nova seu, inaugurada el març del 2011, convida a fer un recorregut que permet descobrir el passat recent i la identitat d'un territori i també reconèixer una manera de viure i de sentir.

NATURA: camí ral de Ripoll a Campdevànol: font del Sant, Can Vilalta, torrent de Maiols,

Casanova de Baix, riu Freser, font de Can Branques, font del Tòtil.

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

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe de plaça Catalunya, 07:40 h (el tren surt a les 07:54 h). Bitllet d'anada i tornada a Ripoll.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 22 DE NOVEMBRE

RASOS DE TUBAU

ITINERARI: coll de la Bataiola, coll de la creu de Soler, rasos de Tubau, pedró de Tubau, ras de l'Estimbador, coll de la Creu de Soler, coll de la Bataiola.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4,5 h / Desnivell: 346 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar - restaurant masia Casablanca de Sant Jaume de Frontanyà, 09:30 h.

NOTA: després d'esmorzar continuarem amb els vehicles fins al lloc d'inici de la caminada.

VOCAL: Ramon Serra.

DISSABTE, 24 DE NOVEMBRE

ELS TURONS DE BARCELONA

ITINERARI: jardins del príncep d'Astúries, parc de les Aigües, jardins d'Hiroshima, parc del Guinardó, turó de la Rovira, turó del Carmel, parc Güell, parc Creueta del Coll, jardins de Maria Baldó, jardins de Portolà, turó del Putxet, caseta de nines, jardins de Mercè Rodoreda i jardins Manel Blancafort.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: plaça d'Alfons el Savi, parada metro Alfons X (línia 4, groga), 09:00 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar; hi ha opció de fer una sortida matinal.

VOCAL: Núria Casals.

DE CALDES A MOLLET PER GÀLLECS

ITINERARI: Caldes de Montbui, riera de Caldes, torre Marimón, Sant Esteve de Palautàries, torrent de Can Pa-i-aigua, Gàllecs, Mollet.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 hores / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació d'autobusos de Fabra i Puig, 07:45 h.

NOTA: cal dur esmorzar, dinar i bastons.

VOCAL: Jordi Lucea.

DIMECRES, 28 DE NOVEMBRE

MATINAL ALS GORGS DE LA FONT DE LES ROVIERES

ITINERARI: Pallegà, font de les Rovieres, font del Carinyo, camí del Forn, àrea de lleure de la torre Roja, les Masies, el Castell, Pallegà.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2'5 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de Pallegà, 08:54 h. El tren surt de plaça Espanya a les 8:21 h (S4 Olesa). Bitllet de 2 zones, anada i tornada.

NOTA: dinar opcional al restaurant Cal Vitis de Sant Boi per celebrar l'aniversari de la vocal.

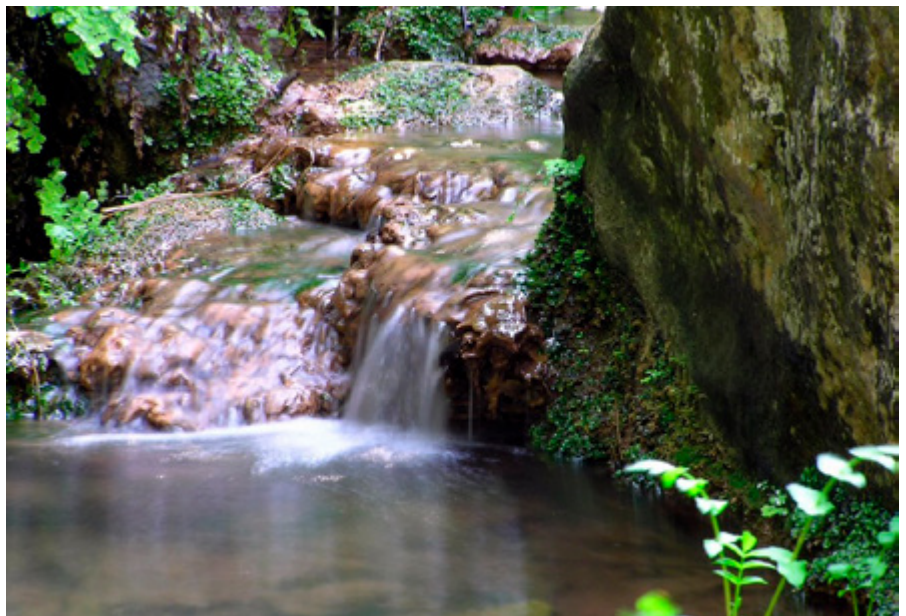
VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 29 DE NOVEMBRE

VOLTA AL PEDRAFORCA

ITINERARI: a Gòsol agafarem el PR C-123 i més tard el GR 150 i el GR 107 fins al Collell. Allà seguirem pel PR C-124 fins al refugi Lluís Estasen. Després un tros pel PR C-123, travessarem la tartera i baixarem a la pista que ens porta al coll de Jou i a la Solana de Capdevila a Gósol.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6-7 h / Desnivell: 600 m.



SORTIDES



VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: hostal Francisco de Gòsol, 09:00 h.

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

VOCALS: Emili Rosell i Jordi Pardo (tel: 650 01 54 06 · jpardo20102010@hotmail.com).

ALTA MUNTANYA

DIJOUS, 8 DE NOVEMBRE

UNA CRESTA DE SOMNI; L'EST DE LA CAVALLERA

ITINERARI: pla de Can Plata (1.372 m), Roques Blanques (1.641 m), Collsalarca (1.771 m), puig del Pla de les Pastures (1.894 m), la Pedra dels Tres Bisbats (1.899 m), coll del Pal, font de la Teula, refugi Montserrat, camí ramader (PRC-189), rasos de Fogonella i pla de Can Plata.

NIVELL: certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: 528 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar-restaurant Can Costas (carrer de les Mines, 20. Ogassa), 09:00 h (sortida a les 09:30 h).

NOTA: cresta rocosa i elevada en determinats punts, però fàcil. Pujada forta sense camí a l'inici i terreny fangós si ha plogut. Compte si hom pateix de vertigen. Cal dur roba d'abrigar, pals i botes de muntanya, guants, barret o gorra, ulleres de sol, protecció solar, protector llavis, frontal de llum i pila elèctrica, mòbil, gps, brúixola, mapa, i aigua. El vocal coordinarà els cotxes perquè ningú es quedi sense plaça. Podeu trucar-lo per demanar-li cotxe o oferir-vos a portar gent.

VOCALS: Jordi Pardo (tel. 650 01 54 06 · jpardo20102010@hotmail.com) i Jordi Lloveras.

DISSABTE I DIUMENGE, 17 I 18 DE NOVEMBRE

CIRCULAR PER LA ZONA PERIFÈRICA NORD DEL P. N. DE SANT MAURICI I ASCENS AL PIC DE TÒRT (2.747 M)

Circular a la Val d'Aran per la zona perifèrica del Parc Nacional d'Aigüestortes. Aquesta

zona no forma part de la travessa Carros de Foc.

ITINERARI:

Dissabte: pàrquing boca sud del túnel de Vielha (1.600 m), port de Rius (2.344 m), pleta de Calders (2.065 m), refugi Restanca (2.010 m).

Diumenge: refugi, plan de Mar (2.117 m), serada de Mar (2.499 m), pic de Tòrt (2.747 m), estanh Tòrt de Rius (2.375 m), port de Rius, pàrquing boca sud del túnel de Vielha (1.600 m)

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h (dissabte), 8,5 h (diumenge) / Desnivell: +900 / -460 m (dissabte), +900 / -1.300 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Restanca (part lliure).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.

NOTA: cal bona condició física. El material necessari es concretarà a la reunió en funció de les condicions del terreny.

VOCAL: Albert Gómez.

EXCURSIONISME CIENTÍFIC

DIUMENGE, 11 DE NOVEMBRE

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A MARATA

Sortida de treball de camp especial de formació per als membres de l'Equip de Recerca Botànica. Ideal per a conèixer ambients diferents i reconèixer les plantes que s'hi fan, 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: Marata, bosc de Can Ramis i retorn.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h / Desnivell: +/- 100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació d'autobusos de Fabra i Puig (metro L1 Fabra i Puig), 08:00 h.

NOTA: cal dur motxilla, botes de tresc, roba d'abrigar, impermeable, bastons telescòpics (2), menjar (esmorzar i dinar) i aigua. Llibreta i bolígraf. 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.

BTT

DIUMENGE, 18 DE NOVEMBRE

DE SANT SADURNÍ D'ANOIA A VILAFRANCA DEL PENEDÈS

ITINERARI: Sant Sadurní d'Anoia, Sant Pere Lavern, Sant Sebastià dels Gorgs, Cantallops, les Guryoles, Sant Pere Molanta, Vilafranca del Penedès.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 28 km / Desnivell: +300 m / -250 m.

VIATGE: amb tren.

VOCAL: Francesc Estrada.

DISSABTE, 24 DE NOVEMBRE

RUTA DEL TER I EL GURRI

Ruta verda per la plana de Vic on els rius Gurri i Ter es barregen. Ruta per pistes i camins fàcils.

ITINERARI: Vic, riu Gurri, masies de Roda, Roda de Ter, Manlleu, riu Ter, Mare de Déu de la Gleva, riu Ter, Manlleu.

NIVELL: ** fàcil / Temps: tot el dia / Distància: 30 km / Desnivell: +200 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: a concretar.

NOTA: cal dur BTT, casc, roba adient per a la pràctica de bicicleta i mitjons de recanvi.

VOCAL: Dolors Gurri.

TRAIL RUNNING

DIUMENGE, 25 DE NOVEMBRE

ENTRENAMENT TECNIFICACIÓ AMB LA CORREDORA MONTSE MARTINEZ GUERRERO

La corredora Montse Martinez Guerrero ens ensenyarà les tècniques per progressar en les curses de muntanya, córrer en pujada, en baixada, amb bastons, per terrenys tècnics... No perdeu l'oportunitat de córrer i preguntar tots els dubtes a una corredora d'elit.

<http://corredores-de-montana.blogspot.com/2012/10/montse-martinez-guerrero.html>

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 10 km / Desnivell: 500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: cementiri de Santa Maria de Martorelles, 10:00 h.

NOTA: cal dur sistema d'hidratació, manta tèrmica, jaqueta paravent i telèfon mòbil engegat. Roba de recanvi i menjar pel final de l'activitat.

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

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DISSABTE, 3 DE NOVEMBRE

II PASSEJADA BOTÀNICA-CULTURAL PER LA DRETA DE L'EIXAMPLE

Continuarem el nostre recorregut en direcció al passeig de Gràcia, a la zona entre la ronda Sant Pere i els carrers Girona, València, Bruc... A part de l'arbrat viari, visitarem dos interiors d'illa i un claustre, i podrem admirar obres de Gaudí i Domènech i Montaner entre altres grans arquitectes.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h.

SORTIDES

TROBADA: cruïlla ronda Sant Pere amb Ali-Bei, davant l'estàtua de Rafel de Casanova, 10:00 h.

VOCAL: Enric Orús.

DISSABTE, 10 DE NOVEMBRE

MONESTIR DE SANT MIQUEL DE CRUÏLLES

Visita al monestir de Sant Miquel de Cruïlles, següidament visita al castell palau dels Bisbes a la Bisbal d'Empordà. Dinar al restaurant Roure Blanch de Monells i visita lliure del poble medieval de Monells.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: plaça Catalunya – Rivadeneira, 07:15 h (sortida a les 07:30 h).

VOCALS: Mercè Falcó i August Bernat.

DIMARTS, 13 DE NOVEMBRE

ARXIU DE LA CORONA D'ARAGÓ, SEU DEL CARRER ALMOGÀVERS

Visita guiada a la seu de l'arxiu de la corona d'Aragó del carrer Almogàvers. És un edifici de nova planta, inaugurat el 1993. Compta amb oficines, laboratoris de restauració i reprografia, sala de lectura i altres serveis.

TROBADA: carrer Almogàvers núm. 77, 10:45 h.

VOCALS: Núria Casals i Mercè Falcó.

DIJOUS, 15 DE NOVEMBRE

CULTURAL A LA MASIA D'EN CABANYES (VILANOVA I LA GELTRÚ)

Visita a la masia d'en Cabanyes i a l'espai Far de Vilanova. Dinar en un restaurant del passeig Marítim de Vilanova.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: granja Neus (ronda Ibèrica, 79-81. Vilanova i la Geltrú), 09:30 h, on esmorzarem.

PREU: visita a la masia: 2,5 €, visita a l'espai Far: 4 o 5 € en funció del nombre de participants.

VOCAL: Montse Gaillard.

DESCOBERTES FAMILIARS

DIUMENGE, 18 DE NOVEMBRE

SERRA DEL MONTSANT

ITINERARI: pujarem cap a la serra Major del Montsant pel grau d'Annet, que forma part d'un GR. Un cop a dalt, si tenim temps, ens dirigirem al toll de l'Ou on tenim pensat dinar. La tornada es farà pel grau de la Grallera que no comporta cap dificultat tècnica.

NIVELL: *** certa dificultat / Distància: 11,5 km / Desnivell: 650 m.

PERNOCTACIÓ: la gestió de l'allotjament (pels que no vulguin matinar i arribar el dia abans), aniran a càrrec de la família interessada. Hi ha diverses opcions, dues d'elles amb descomp-

tes per a socis del CEC: el refugi Ciríac Bonet del CEC, a Siurana, i el nou refugi de la FEEC a Morera del Montsant.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing gratuït de Morera de Montsant, 09:45 h (sortida a les 10:00 h en punt).

NOTA: es prega puntualitat, no s'esperarà a la gent que arribi tard. Cal dur calçat de muntanya, roba d'abrigar, gorro, guants, capelina o impermeable per si plou, ganyips i aigua i dinar del diumenge per l'excursió.

VOCALS: Jordi Masana i Albert Vidal.

INFANTS

DISSABTE I DIUMENGE, 10 I 11 DE NOVEMBRE

SORTIDA GM4C · ESTADA AL PARC ASTRONÒMIC DEL MONTSEC

En aquesta ocasió realitzarem una petita estada tot aprofitant a fer un monogràfic astronòmic al Montsec i gaudir d'un entorn ben singular. No us ho voldreu perdre!

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament del Viena de la zona comercial Ikea Sabadell, 07:30 h.

NOTA: cal dur aigua, esmorzar, dinar i sopar del primer dia. Màrfega o aïllant, sac de dormir, roba d'esport còmode, una muda de recanvi, roba d'abrigar, calçat còmode i gorra o similar. Tot plegat en una motxilla (30 - 40 litres).

JOVES

DISSABTE I DIUMENGE, 10 I 11 DE NOVEMBRE

VIA VERDA AMB BICICLETA: OLOT - GIRONA - ST. FELIU DE GUÍXOLS

Ruta en bicicleta de muntanya des d'Olot a Sant Feliu de Guíxols al llarg de la via verda del carrilet que uneix les dues poblacions i travessa paratges de gran importància paisatgística, ecològica i cultural.

ITINERARI:

Dissabte: el traçat, de 57 km, creua tres comarques i dotze pobles, recorrent les valls dels rius Fluvià, Brugent i Ter. La ruta va des d'Olot (440 m) fins a Girona (70 m), passant per la collada d'En Bas.

Diumenge: la ruta del carrilet, de 39'7 km, avança des de Girona fins a Sant Feliu de Guíxols, passant per Cassà de la Selva i seguint el recorregut de l'antic tren Girona - Sant Feliu. Permet conèixer dues comarques (Gironès i Baix Empordà) des de la conca del Ter fins la vall del Riudaura.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Desnivell: 550 m (dissabte), 136 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: alberg Cerverí de Girona (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, 07:00 h.

NOTA: cal dur roba d'abrigar i aigua. Cal tenir bona condició física.

VOCALS: David Pérez Grases i Manel Mingot.



ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

A PARTIR DEL 6 DE 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.

Es distribueix en 8 sessions, dimarts i dijous, de 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre, a partir del 6 de novembre.

DIJOUS, 8, 15, 22 I 29 DE NOVEMBRE

TROBADA BOTÀNICA

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

HORA: 18:30 h.

LLOC: local social.

VOCALS: Josep Nuet i Valentí González.

DIJOUS, 8 DE NOVEMBRE

CONCERT CORAL DEL COR DE CAMBRA DE PALAUTORDERA

Interpretaran obres de diferents compositors, director Joan Valero.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 12 DE NOVEMBRE

100 ANYS D'INGMAR BERGMAN

En el centenari del seu naixement, projectarem el documental "Recordant Ingmar Bergman", (2011, 71 min.), de Jordi Micó i Emili Massó.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.



DIJOUS, 15 DE NOVEMBRE

PRESENTACIÓ DE LA TEMPORADA D'ESQUÍ NÒRDIC 18/19

Com cada any al principi de la temporada, fem la presentació del calendari d'esquí nòrdic i després un pisolabis.

HORA: 20 h.

LLOC: sala d'actes.

VOCALS: M. José Navarro i Jordi Ollé.

DIJOUS, 22 DE NOVEMBRE

CONFERÈNCIA: RECERCA I CONSERVACIÓ DELS GORIL·LES DE MUNTANYA A RWANDA

Aquesta xerrada mostrarà quins són els esforços realitzats que fan possible que actualment encara puguem veure aquests grans primats al seu hàbitat natural, així com la importància de seguir fent-ne recerca. A més, s'explicarà quins projectes de recerca s'estan realitzant actualment, en particular l'estudi del desenvolupament i creixement d'aquests goril·les.

lupament i creixement d'aquests goril·les.

A CURA DE: Jordi Galbany, biòleg i doctor en antropologia física, professor associat del Departament de Psicologia Social i Psicologia Quantitativa de la UB, investigador afiliat al "Center for the Advanced Study of Human Paleobiology" de la George Washington University (USA) i col·laborador de la fundació Dian Fossey.

ORGANITZA: Sos Primates.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMECRES, 28 DE NOVEMBRE

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "LES EXCURSIONS CIENTÍFIQUES DE DOMENECH I MONTANER"

A CURA DE: Centre d'Estudis Lluís Domenech i Montaner de Canet de Mar i de l'autor del llibre, el sr. Xavier Mas i Gibert, escriptor, autor de nombroses publicacions de poesia, assaig i història.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

CURSA XXVIII edició
CEC-COLLSEROLA
16 de desembre de 2018

Inscripcions: <http://collserola.cec.cat>

1 RECORREGUT 21 km

CEC Centre Excursionista de Catalunya **stroong**

CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

INSCRIPCIONS OBERTES

CURS D'INICIACIÓ A L'ALPINISME, NIVELL 1 I 2 (GENER / FEBRER / MARÇ)

Coneix totes les tècniques per a progressar amb autonomia, seguretat i confiança en terrenys alpins amb neu, gel i roca.

PROGRAMA DEL CURS:

SESSIONS TEÒRIQUES: 2 sessions a la sala d'escalada del CEC (c/Sant Pere més Alt, 29. Barcelona).

SORTIDES PRÀCTIQUES: Ulldeter i Pedraforca, segons condicions.

Primera sessió (2 dies): progressió amb piolets i grampons. Nivologia i allaus. Prevenció i Autorescat. Tècniques d'auto detenció. Nusos i orientació.

Segona sessió (2 dies): progressió i seguretat en roca. Tècniques de progressió en roca i terreny mixt. Descens en ràpel. Escalada a llargs. Escalada en ensamble.

Tercera sessió (2 dies): progressió i seguretat en neu. Tècniques de progressió en neu. Activitat final.

ESTADA FORMATIVA: CURS INTENSIU D'INICIACIÓ A L'ALPINISME

PROGRAMA DEL CURS: progressió amb piolets i grampons, tècniques d'auto detenció, progressió i seguretat en neu, nivologia i allaus, prevenció i autorescat, pràctiques amb l'arva, recerca de víctimes d'allau, progressió i seguretat en roca, tècniques de progressió en roca i terreny mixt, descens ràpel, escalada a llargs i escalada en ensamble. Sessions teòriques de nusos i orientació a les tardes al refugi.

SESSIÓ TEÒRICA: 18 de desembre, de 19:30 h a 21:30 h al CEC.

SORTIDES PRÀCTIQUES: del 27 al 30 de desembre, al Parc Nacional d'Aigüestortes; refugi Josep Maria Blanc.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM: experiència en alta muntanya estival. Condició física suficient per afrontar ascensions en alta muntanya de fins a 1.000-1.200 m de desnivell sense problemes.

PREU: socis CEC 245 € (no socis 300 €).



ESTADA FORMATIVA: CURS INTENSIU D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA

PROGRAMA DEL CURS: tècniques de descens a una estació d'esquí alpí, tècniques de progressió amb esquís, pràctiques de l'ús d'arva, tècniques de progressió i descens a la muntanya, orientació i cartografia bàsica, nivologia i allaus, assessorament d'activitats segons el nivell assolit i bibliografia d'utilitat.

SESSIÓ TEÒRICA: 21 de desembre, de 19:30 h a 21:30 h al CEC.

SORTIDES PRÀCTIQUES: del 27 al 30 de desembre, al Parc Nacional d'Aigüestortes; refugi Josep Maria Blanc.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM: esquiar amb seguretat per qualsevol tipus de pista. Condició física per a poder superar desnivells de 800 m/dia sense problemes. Recomanable viratge en paral·lel.

PREU: socis CEC 225 € (no socis 280 €).



CURS D'ESCALADA EN ROCA NIVELL 2. VIA LLARGA

OBJECTIUS: aquest curs té com a objectiu principal formar els alumnes, amb tots els coneixements necessaris per poder desenvolupar una activitat esportiva de risc amb total seguretat i autonomia un cop acabat aquest. L'activitat que podran realitzar serà la d'escalar vies d'escola equipades de més d'un llarg.

SESSIÓ TEÒRICA: 19 de novembre, de 19:30 h a 21:30 h al CEC.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 24 i 25 de novembre i 1 i 2 desembre, localització a concretar..

NIVELL ESPORTIU MÍNIM: nivell de forma física adequada per a l'activitat. Coneixements en escalada esportiva, grau mínim de 5è.

PREU: socis CEC 260 € (no socis 325 €).



SEGUEIX TOTES LES NOVETATS I CURIOSITATS DE L'ESCOLA



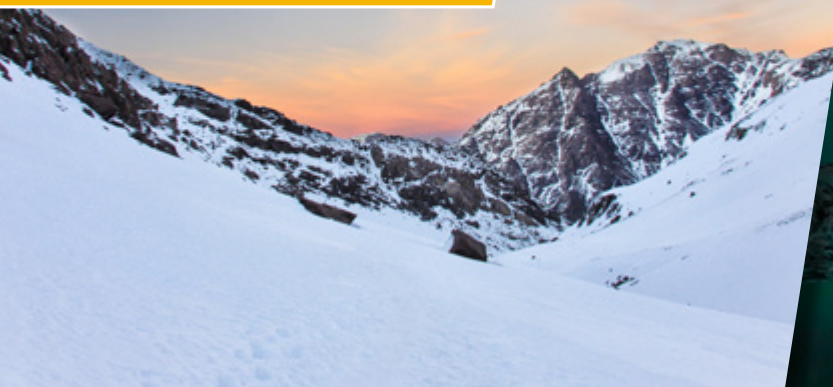
EL PREU DELS CURSOS DE L'EMCEC INCLOU:

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.

Tenim tants indrets per descobrir junts...

Toubkal amb raquetes de neu.

Febrer de 2019.



Expedició nòrdica a Finlàndia.

De l'1 al 8 de març.



Escalada en gel a les Canadian Rockies.

Del 15 al 24 de març.



Pumes, còndors i pingüins, reis de la Patagònia xilena

Del 7 al 18 d'abril.

Emporta't aquesta

bossa de viatge
Vaude Desna 90

de regal!

