



El CEC celebra els 100 anys del soci Lluís Solé amb una sortida a Viladrau

El passat 20 d'octubre, una trentena de persones va participar en la sortida organitzada pel Centre amb motiu del centè aniversari de Lluís Solé i Guillaume, que actualment és el segon soci més veterà de l'entitat.

L'excursió, que va tenir com a vocals Lluís Willaert i el mateix Lluís Solé, va començar a Viladrau, Osona, i va seguir pels camins que creuen els boscos dels voltants del poble, on predominen roures i castanyers, tot resseguint la riera Major i passant pel mas i la font de l'Arimany.

Després de dues hores i mitja de camí planer per aquest idíl·lic paratge del Montseny, del qual Solé coneix cada racó, es va tornar cap a Viladrau per fer un dinar de germanor a l'emblemàtic hostal Bofill. Després de dinar van prendre la paraula Enric Nosàs, antic president del Centre Excursionista de Catalunya, i el mateix Lluís Solé, que va voler agrair la presència

de tots els assistents. Alguns socis, a títol personal, van entregar a l'homenatjat una placa gravada amb el dibuix d'una fulla de roure i una dedicatòria per mostrar-li la seva estimació.

Soci del Centre des de 1940 -de fet, el 2015 li fou concedida la Medalla de Plàti de la institució-, Lluís Solé i Guillaume ha estat tota la vida un gran amant de la muntanya. Entre les seves gestes destaca la ruta amb moto per la serralada de l'Himàlaia que va fer en 1973 amb cinc companys més. Amb les seves Bultaco Sherpa, els expedicionaris van arribar fins a 5.156 metres d'altitud, de camí a la glacera Imja.

A més d'homenatjar aquest il·lustre soci del CEC en el seu centè aniversari, la sortida va significar el retrobament de molts antics socis que havien participat en activitats del Centre però que, per motius d'edat, les havien anat abandonant.

Fins al cim! Nou club de lectura CEC

El proper mes de gener de 2019, el CEC estrena club de lectura de literatura de muntanya i viatges, conduït per l'escriptor Enric Soler.

L'activitat, oberta a tothom i gratuïta, es durà a terme el segon dimarts de cada mes, de 19 a 20:30 h, a la biblioteca del Centre. Els títols proposats són:

- *El cel de Tushita* - Enric Soler
- *Maleïda* - Bernat Gasull
- *Ni tan alt ni tan difícil* - Araceli Segarra
- *La febre del cim: crònica d'una tragèdia a l'Everest* - Jon Krakauer
- *Salvatge: un viatge de retrobament pel sender de la cresta del Pacífic* - Cheryl Strayed
- *Tocant el buit* - Joe Simpson

Inscripcions obertes.

22a Fira de material de muntanya

Un any més, el Centre Excursionista de Catalunya organitza la tradicional Fira de material de muntanya i esquí amb l'objectiu de posar a l'abast de tothom productes nous (outlet) i de segona mà per a la pràctica dels esports de muntanya i l'esquí.

La Fira se celebrarà del 10 al 14 de desembre, de les 17:00 a les 21:00 h, a la sala d'escalada del CEC, c/ Sant Pere Més Alt, 29, baixos (Barcelona).

Tothom que vulgui vendre material podrà portar-lo els dies 10 i 11 de desembre. La venda es realitzarà els dies 12 i 13 de desembre i el retorn de material no venut serà el 14 de desembre.

SORTIDES

EXCURSIONISME

DIUMENGE, 2 DE DESEMBRE

CICLE VARIANTS GR 92: GR 92-2 DE LLORET DE MAR A TORDERA

ITINERARI: Lloret de Mar, Mare de Déu de les Alegries, riera de Montbarbat, monument a l'Àngel (primer monument construït en honor a Mossèn Cinto després de la seva mort el 1902), Mare de Déu de Gràcia, creu de Terme (obra de Puig i Cadafalch), Sant Pere del Bosc, santuari del Vilar, ermita de Sant Daniel, pla de Gelpí, Tordera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: +160 / -130 m.

VIATGE: amb tren fins a Blanes i autobús de Blanes a Lloret. Retorn amb tren des de Tordera.

TROBADA: taquilles de l'estació de rodalies de Renfe de plaça Catalunya, 07:30 h (el tren surt a les 07:47 h).

NOTA: cal dur motxilla, roba per fred, pluja o vent, esmorzar i dinar.

VOCAL: Albert Gras i Simó.



DIJOUS, 6 DE DESEMBRE

LA VALL DE LA RIERA DE PINEDA

ITINERARI: Pineda, font del Ferro, Sant Pere de Riu, molí i forn de Can Marquès, coll dels Altars, castell de Montpalau, ermita de Sant Rafael, ermita de Sant Jaume, Pineda.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: 270 m.

VIATGE: en transport públic

TROBADA: estació RENFE de plaça Catalunya, 08:30 h (el tren surt a les 8:47 h). Bitllet d'anada i tornada a Pineda.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

TROBADA: estació de metro Cèntric (línia L9 Sud), 09:00 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

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	3
EXCURSIONISME CIENTÍFIC	3
BTT	3
ESQUÍ DE MUNTANYA	4
SORTIDES I PASSEJADES CULTURALS	4
DESCOBERTES FAMILIARS	4
INFANTS	4
ALTRES ACTIVITATS	5
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	6

DIUMENGE, 9 DE DESEMBRE

VOLTANT PER CASTELLFOLLIT DEL BOIX

ITINERARI: Castellfollit del Boix, Cogullo de Cal Torres, Grevalosa, Castellfollit del Boix.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: 350 m.

VIATGE: amb autocar (29 places).

TROBADA: Balmes / Bergara, 06:45 h.

NOTA: cal dur botes i bastons.

VOCALS: Montse Gimenez i Jordi Canosa.

DISSABTE, 15 DE DESEMBRE

EL DELTA DEL LLOBREGAT: CASERNA DE CARRABINERS I EL SEMÀFOR

ITINERARI: plaça Catalunya, jardins de la Pau, jardins de Món Racó, canal de la Dreta, granja la Ricarda, canal i mirador de la Bunyola, caserna de carrabiners, edifici del Semàfor, mirador de Cal Tet, mirador de Cal Lluch, Parc del Riu.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h.

VIATGE: amb transport públic.

SERRA DE GALLINERS I DINAR DE NADAL

ITINERARI: Sant Quirze del Vallès, torrent dels Caçadors, serra de Galliners, les Fonts.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb tren.

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

NOTA: cal dur bastons i esmorzar.

VOCAL: Jordi Lucea.

DIJOUS, 20 DE DESEMBRE

VOLTA PER LA SERRA D'ANCOSA

ITINERARI: la Llacuna, poblat ibèric de Castellar, puig Castellar (945 m), la Llacuna.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 15 km / Desnivell: 500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: hostel de Miralles (passat Santa Maria de Miralles, cruïlla de carreteres C37 i B2121), per sortir a les 9:30.

VOCALS: Ramon Vilardaga i Montse Gaillard.

DISSABTE, 22 DE DESEMBRE

ART I NATURA: MUSEU DEL FERROCARRIL DE VILANOVA I LA GELTRÚ I ESPAI FAR. NATURA: CAMÍ DE RONDA

ART: el Museu del Ferrocarril s'ubica a les instal·lacions originals del dipòsit de locomotores de vapor de Vilanova i la Geltrú. S'hi poden veure més de cinquanta vehicles de tota mena: nombroses locomotores elèctriques, dièsel i diversos cotxes de viatgers.

L'Espai Far situat al recinte de l'emblemàtic far de Sant Cristòfor, és un centre museístic que

SORTIDES

mostra el ric patrimoni mariner vilanoví. Compta amb tres espais d'exposició permanent: el Museu del Mar de Vilanova i la Geltrú, l'Espai Víctor Rojas i el Museu de Curiositats Marineres Roig Toqués. El seu jardí cara al mar té una vintena d'espectaculars tamarindes.

NATURA: far de Sant Cristòfor, passeig del Molí del Mar, camí dels Colls, les Glorietes, Vilanova.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe de passeig de Gràcia, 08:50 h (el tren surt a les 9:08 h).

NOTA: cal portar esmorzar i dinar. És una matinal si només es fan les visites culturals.

Preu: bitllet combinat tren i entrada al Museu Ferrocarril Vilanova 9 € (7 € els majors 65 anys).

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE, 30 DE DESEMBRE

LA RIERADA, DES DE LES PLANES A MOLINS DE REI

ITINERARI: les Planes, l'Elèctric, Can Pichurri, font de les Planes, can Balasc, serra de Can Balasc, Can Busquets, salt d'aigua de Can Busquets, la Rierada, Can Castellví, salt d'aigua de Can Planes, Can Planes, Can Rabella, riu Llobregat, Molins de Rei

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4,5 h / Desnivell: +300 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC plaça Catalunya / Pelai, 09:00 h. Bitllet d'anada a les Planes d'una zona, serveix la T10 o la T4.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE, 1 I 2 DE DESEMBRE

PIC DELS VIDALS (2.904 M) I CIRCULAR PELS ESTANYS DEL REFUGI COLOMINA

ITINERARI:

Dissabte: pàrquing de l'embassament de Sallente (1.800 m), estany Gento (2.150 m), la Portella (2.302 m), refugi Colomina (2.420 m), ruta dels estanys de la Colomina, refugi Colomina.

Diumenge: refugi, pas de l'Ós (2.542 m), estany dels Vidals de Damunt (2.703 m), collada de Carboneres (2.799 m), pic dels Vidals (2.904 m), collada de Carboneres, estany dels Vidals de Damunt, estany dels Vidals de Davall (2.500 m), la Portella, pàrquing.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4,5 h (dissabte), 8,5 h (diumenge) / Desnivell: +750 m / -200 m (dissabte), +650 m / -1.100 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Colomina (zona lliure).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.

NOTA: el material es concretarà a la reunió segons les condicions del terreny.

VOCAL: Albert Gómez.

DISSABTE I DIUMENGE, 15 I 16 DE DESEMBRE

PIC DE DELLUI (2.802 M), PIC DE MARIOLO (2.857 M) I PIC DE MORRANO (2.813 M) PEL REFUGI D'ESTANY LLONG

Sortida hivernal per la vessant sud d'Aigüestortes, a la vall de Boí. Ruta circular per la ribera de Sant Nicolau, les Riberes, el planell d'Aigüestortes, la vall de Dellui i la vall de Morrano. Fent nit al refugi de la Centraleta (zona lliure del refugi d'Estany Llong) i diumenge fer una circular on s'encadenen 3 cims de 2.800 m, representatius de la zona.

ITINERARI:

Dissabte: pàrquing Palanca de la Molina, ribera de Sant Nicolau, estany de Llebre, planell d'Aigüestortes, refugi Estany Llong (1.985 m), estany Llong (2.000 m), refugi.

Diumenge: refugi d'Estany Llong, estany de Dellui (2.350 m), colladeta de Dellui (2.577 m), pic de Dellui (2.802 m), pic de Mariolo (2.857 m), colladeta de Morrano (2.634 m), pic de Morrano (2.813 m), colladeta de Morrano, planell d'Aigüestortes, ribera de Sant Nicolau, pàrquing.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4 h (dissabte), 9 h (diumenge) / Desnivell: +1.200 m (dissabte), +1.300 / -2.500 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi d'Estany Llong (zona lliure).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 08:00 h.

NOTA: cal dur piolet, grampons, raquetes, arva, pala i sonda. És necessari tenir bona condició física i el curs d'iniciació a l'alpinisme (o bé experiència en muntanya hivernal).

VOCAL: Albert Gómez.

EXCURSIONISME CIENTÍFIC

DISSABTE, 15 DE DESEMBRE

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A COLLSEROLA

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: els Penitents, Vallparc, vivers de Cal Borni, coll de l'Erola, font Grogà i retorn.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: +/-270 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: cantonada c/Anna Pifarrer i avinguda de Vallcarca (Metro L3, Penitents), 08:00 h.

NOTA: cal dur motxilla, botes de tres, 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, 2 DE DESEMBRE

DE VILAFRANCA DEL PENEDES A CALAFELL

Travessa des de Vilafranca a Calafell, en general per pistes i corriols amb poca dificultat.

ITINERARI: Vilafranca del Penedès, ermita de Sant Sadurní, Sant Jaume dels Domenys, Banyeres del Penedès, Bellvei, Calafell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Distància: 35 km



SORTIDES



/ Desnivell: +300 m / -500 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació plaça Catalunya, 08:10 h (el tren surt a les 08:20 h).

VOCAL: Ricard Josa.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DEL DIJOUS 27 AL DIUMENGE 30 DE DESEMBRE

ESTADA DE NADAL AL XALET DE SALARDÚ. MULTIACTIVITAT DE NEU

Estada anual al xalet de Salardú, amb coordinació dels participants del curs d'esquí de fons (principiants, nivell bàsic), pujarem a la zona de Baqueira - Beret a fer activitats, per lliure, d'esquí de fons, alpí i muntanya, i raquetes de neu. Aquesta estada també és oberta a fer activitats culturals a la tarda.

NIVELL: segons activitat.

PERNOCTACIÓ: xalet de Salardú del CEC (MP).

VIATGE: amb autocar o cotxes particulars si no es cobreix el mínim de places.

TROBADA: Palau Reial / Diagonal, 05:45 h.

NOTA: cal dur el material necessari per a realitzar l'activitat escollida (es pot llogar a Beret). En el cas de no haver-hi neu, mirarem de fer l'estada on trobem neu. El material a portar, l'indicarem a l'hora d'obrir la sortida.

VOCALS: M. Jose Navarro i Jordi Ollé.

DEL DIMECRES 2 AL DIUMENGE 6 DE GENER 2019

ESQUÍ A LA VALL D'ARAN

Farem tres dies per la zona de Beret - Montgarri, i un quart dia per la zona de la boca nord del Túnel de Viella. Les ascensions dependran de les condicions de neu.

ITINERARI: itineraris per la Vall d'Aran en funció de les condicions.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6-8 h cada dia / Desnivell: fins a +/-1.300 m.

PERNOCTACIÓ: 2 i 3 de gener a Montgarri. 4 i 5 de gener a Conangles.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: cal dur material de seguretat i progressió d'esquí de muntanya. És necessari un bon nivell d'esquí i domini en l'ús de grampons i piolet.

VOCALS: Manuel Parrado.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIJOUS, 13 DE DESEMBRE

ESTACIÓ DE TRACTAMENT D'AIGUA POTABLE DE SANT JOAN DESPÍ (AGBAR)

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant la Figuera (av. del Baix Llobregat, 27, Cornellà de Llobregat), 09:00 h (sortida a les 09:45 h).

NOTA: és obligatori dur calçat tancat. Podeu trucar als vocals per a qualsevol informació addicional i per compartir cotxes.

VOCALS: Joaquín Villanueva i Josep Rusinyol.

DISSABTE, 15 DE DESEMBRE

SORTIDA CULTURAL SORPRESA

Tradicional sortida pre-nadalenca, amb moltes sorpreses, regals i sorteig d'alguns llibres.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: plaça Catalunya / Rivadeneyra, 07:45 h.

VOCAL: Mercè Falcó.

DIMECRES, 19 DE DESEMBRE

VISITA CULTURAL A VIC. EXPOSICIÓ: OSONA, 50 MILIONS D'ANY ENRERE. EL MEDI AMBIENT DURANT L'EOCÈ

Visita d'aquesta col·lecció privada ubicada al Museu de l'Art de la Pell, del paleontòleg Francesc Farrés, que guiarà la visita, junt amb exemplars cedits per la Generalitat en dipòsit al Museu Geològic del Seminari de Barcelona i de l'Institut Català de Paleontologia Miquel Crusafont, i també la col·lecció privada d'icònics del Dr. Antoni Bayés de Luna. Ens acompanyarà el Dr. Miquel Ylla, president de l'Associació del Llibre de Muntanya de Vic.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: plaça Catalunya / Rivadeneyra, 08:45 h.

NOTA: dinar opcional en un restaurant.

VOCALS: Mercè Falcó, August Bernat i Lluís Willaert.

DESCOBERTES FAMILIARS

DIUMENGE, 16 DE DESEMBRE

PESSEBRE AL SANTUARI DE FINESTRES (925 M), LA GARROTXA

ITINERARI: Ascensió al santuari de Santa M. de Finestres des del poble de Sant Aniol de Fines-

tres. Iniciem la per la pista que porta a Mieres i ascendirem per un corriol que ens deixarà al santuari. En un dia clar les vistes són fantàstiques sobre la Garrotxa i l'Empordà. Un cop al santuari, muntarem el pessebre i dinarem. Explicació històrica del santuari, Sant Aniol i el passat iber, romà i medieval de la zona.

Desfarem el camí dreturer amb pedres fins al mas Raspati i el camí de Costabella.

Possibilitat de visitar l'església romànica de Sant Aniol (on el 1997 s'hi va trobar un mosaic romà) - Si, aquell dia, el veí que té la clau hi és.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 8,25 km / Desnivell: +/- 498 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant Can Tura de Sant Aniol de Finestres, 09:00 h.

NOTA: cal dur calçat de muntanya, roba d'abric, gorro, guants, capelina o impermeable per si plou, aigua, esmorzar i dinar. **Important:** com l'any passat, farem el pessebre nosaltres i el muntarem al santuari. Per això, cal portar taps de suro que faran de cos, i material de tot tipus per poder fer les figuretes.

VOCALS: Ivan Condés i Mercè Vilardell.

INFANTS

DIUMENGE, 2 DE DESEMBRE

SORTIDA GM4C · EXCURSIÓ A LA MOLA I EL PARC NATURAL DE SANT LLORENÇ DEL MUNT

En aquesta sortida anirem fins a Matadepera des d'on iniciarem l'ascens per fer cim a una de les muntanyes més emblemàtiques del Vallès. També aprofitarem per iniciar-nos en diferents tècniques de seguretat al medi natural amb material específic variat.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe de Sants, 08:00 h.

NOTA: cal dur esmorzar i dinar, aigua, calçat còmode, roba d'esport i gorra o similar.

DEL DIJOUS 27 AL DIUMENGE 30 DE DESEMBRE

SORTIDA GM4C · ESTADA DE NADAL A PORT DEL COMTE

Estada de 4 dies de neu durant els quals farem excursions amb raquetes de neu, i glús, taller de natura, jocs de neu i moltes sorpreses més...!

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: zona comercial d'Ikea Sabadell, 09:00 h.

PERNOCTACIÓ: alberg el Mirador (a peu de l'estació d'esquí de Port del Comte).

NOTA: cal dur esmorzar i dinar del primer dia, aigua, sac de dormir, motxilla, calçat de muntanya impermeable tipus gore-tex, roba de neu, 2 mudes de recanvi, gorro, guants, ulleres de neu, protector labial, banyador, estris d'higiene personal i xancletes.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS, 10 DE DESEMBRE

ERNEST SERRAHIMA

En record de l'Ernest Serrahima (1936-2018) projectarem dos films de Jan Baca-Toni Garriga en els quals va intervenir com a actor: "Naufregi" (1984) i "Retrat" (16 mm).

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 11 DE DESEMBRE

CONCERT DE NADAL: BAGATGE HARMÒNIC DEL CEC I LA CORAL CONTRAPUNT

Cantada de cançons de diversos compositors, director: Albert Roldan.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 13 I 20 DE DESEMBRE

TROBADA BOTÀNICA

Trobada per preparar les sortides de treball de camp i determinar les plantes herboritzades.

HORA: 18:30 h.

LLOC: local social.

VOCALS: Josep Nuet i Valentí González.

DIJOUS, 13 DE DESEMBRE

XERRADA: ÀFRICA, GORIL·LES I TURISME. REPTES I DIFICULTATS

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 17 DE DESEMBRE

A DÉU 2018

Presentació de Raül Contel per acomiadar l'any.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

61 CERTAMEN DE VÍDEOFILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS

Presentació: en discos DVD, BD i en memòria USB. Data límit: 11 de gener 2019.

Premis: S'atorgaran medalles primeres, segones, terceres i d'estímul. Premi especial Josep - Jordi Queraltó al millor vídeo de viatges.

Premi especial de muntanya Jordi Pons a l'obra que millor mostri o enalteixi els valors de la muntanya, especialment en l'aspecte excursionista, però també en els de la natura, sociologia, ecologia, etc.

Trobareu la butlleta d'inscripció a la recepció del CEC i a la web.

CURS DE MEDICINA I SOCORS DE MUNTANYA - XXIV EDICIÓ

L'experiència reconeix des de fa molt temps que, davant d'una situació d'emergència amb risc vital, la primera atenció sanitària que es presta és un factor determinant pel desenllaç del procés assistencial.

DATES: del 5 de febrer al 9 d'abril del 2019.

PREU: 410 € (federats FEEC, llicència C o superior: 360 €). Aquest preu inclou els 112 € corresponents a la formació de l'ASIN 2.

INSCRIPCIONS: del 12 de novembre al 18 de gener a través de www.cursmsm.org

ORGANITZEN: Centre Excursionista de Catalunya, Club Excursionista de Gràcia i Unió Excursionista de Catalunya Barcelona.

CICLE DE CINEMA DE MUNTANYA DE Joves CEC

DIMECRES, 19 DE DESEMBRE

PROJECCIÓ DE LES PEL·LÍCULES "PURA VIDA" I "MAGIC LINE: CATALANS AL K2"



Pura vida: documental que narra les vivències de l'escalador Iñaki Ochoa de Olza, que va haver de ser rescatat a la cara sud de l'Annapurna, a 7.400 m.

Magic Line: catalans al K2: Oscar Cadiach ens relata de primera mà aquesta escalada al K2, una de les més difícils i compromeses que es poden realitzar a l'Himàlaia i que només compta amb una repetició.

HORA: 20:00 h.

LLOC: sala d'actes.

A CURA DE: David Perez.

CURSA **XXVIII edició**
CEC-COLLSEROLA
 16 de desembre de 2018

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

1 RECORREGUT 21 km



CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

HIVERN 2018-19

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 €).



MONOGRÀFIC D'INICIACIÓ A L'ESCALADA EN GEL

Aquesta especialitat de l'alpinisme és la que més s'ha desenvolupat pel que fa a les tècniques, materials específics, cotacions de dificultat, etc.

PROGRAMA DEL CURS:

Al peu d'un mur de glaç d'una inclinació 75°, treballarem:

Tècniques de progressió, col·locació de caragols de glaç i muntatge de reunions en glaç. Progressió en cascada de glaç. Progressió en flanqueig.

Activitat final: Cascades de dificultat II-3 o màxim III-4.

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

SORTIDES PRÀCTIQUES: 2 i 3 de febrer, al Pedraforca, Andorra o Vall de Boí, segons condicions.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA: Coneixement de les tècniques d'encordament i seguretat en alpinisme o escalada en roca.

PREU: socis CEC 155 € (no socis 194 €).



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.

CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

HIVERN 2018-19

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.



ALTRES CURSOS

■ CURS D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA
19-20 i 26-27 de gener

■ CURS D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ NÒRDIC
Gener

■ CURS DE DESCENS D'ESQUÍ EN NEUS NO TRACTADES
2-3 de febrer

■ MONOGRÀFIC D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA
16-17 de febrer

■ MONOGRÀFIC D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA
23-24 de febrer

■ CURS DE PERFECCIONAMENT A L'ESQUÍ NÒRDIC
Febrer

■ CURS D'ALPINISME AVANÇAT, NIVELL 3
Febrer

■ CURS DE DESCENS D'ESQUÍ EN NEUS NO TRACTADES
16-17 de febrer

■ CURS D'ALPINISME AVANÇAT, NIVELL 3
Març

■ CURS D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ NÒRDIC
Març

PERFECCIONAMENTS TÈCNICS:

Formacions tècniques de repàs i consolidació de continguts (només accessibles per als alumnes dels cursos):

Corredors al pirineu, crestes i escalades mixtes en roca i gel.

Troba el teu!

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!

