



El president Quim Torra es fa soci del CEC després de la trobada amb la Junta Directiva



El passat divendres 22 de novembre, Quim Torra, president de la Generalitat de Catalunya, ha realitzat una visita a la seu social del Centre Excursionista de Catalunya (CEC).

El president del CEC, Eduard Cayón, els membres de la Junta Directiva, el director general del CEC, Ton Barnils, i el president de la FEEC, Jordi Merino, han acompanyat Quim Torra i Gerard Figueras, secretari general de l'Esport, en una visita guiada per la seu social de l'entitat, que ha començat a la sala d'actes, on els han mostrat la Galeria d'Excursionistes Catalans Il·lustres, integrada per una quarantena de retrats a l'oli de viatgers o exploradors catalans que realitzaren aportacions significatives en el camp de la ciència, la literatura o les arts.

El recorregut ha continuat per la bi-

blioteca del centre i ha finalitzat a la sala de juntes, on, seguidament, ha tingut lloc una reunió conjunta entre tots els assistents.

Al llarg de la trobada, els representants del CEC han compartit amb el president de la Generalitat el projecte de canvi i dinamització en el qual es troba immersa l'entitat, la seva aposta renovada pel voluntariat i la tasca realitzada al servei de la societat i la cultura catalanes, tot acostant el patrimoni natural i cultural a la ciutadania i fomentant l'estima al país, la llengua, la cultura, la natura i la ciència a partir de la seva descoberta.

La reunió ha finalitzat a les 19 h amb la signatura del llibre d'honor. Abans d'acomiar-se'n, el president Quim Torra ha volgut fer-se soci del Centre Excursionista i se li ha fet entrega del carnet núm. 5.584.

Benvinguda als nous socis protectors

El Centre Excursionista de Catalunya ha engegat una campanya per potenciar la figura del soci protector, creada per a contribuir al sosteniment de l'entitat mitjançant una quota anual de 200 €. El canvi de modalitat a soci protector es pot sol·licitar en qualsevol moment de l'any enviant un correu a atenciosoci@cec.cat.

Com a agraïment pel seu servei al CEC, cada mes publiquem els noms dels nous socis protectors al butlletí del Centre. Aquests són els del mes de desembre:

Jordi Bueno Casdesus



SORTIDES

EXCURSIONISME

DISSABTE, 5 DE GENER

PRIMERA EXCURSIÓ DE L'ANY: MATINAL AL PI DE CAN CARTRÓ

ITINERARI: Can Codina, pi de Can Cartró (333 m.), coll de Querol, coll de Biscarri, font del Catarrinc, parc de les Salamandres.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 08:30 h (el tren surt de plaça Espanya a les 8:09, R6 Igualada). Bitllet d'una zona, serveixen la T10 i la T4.

NOTA: dinar opcional a l'ateneu Unió de la Colònia Güell.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 10 DE GENER

LA SALUT DEL PAPIOL (MATINAL)

ITINERARI: la Floresta, collet de Batllivell, coll d'en Faurà, la Salut, Valldoreix.

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.

Imatge de la capçalera: Jordi Santacana

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME	2
ALTA MUNTANYA	3
EXCURSIONISME CIENTÍFIC	4
BTT	4
BARRANQUISME	4
ESQUÍ DE MUNTANYA	4
ESQUÍ NÒRDIC	4
RAQUETES DE NEU	4
SORTIDES I PASSEJADES CULTURALS	5
DESCOBERTES FAMILIARS	5
INFANTS	5
ALTRES ACTIVITATS	6
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	7



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

VIATGE: amb tren.

TROBADA: forn la Floresta (plaça Major Miquel Ros, la Floresta, a la sortida de l'estació de FGC), 10:00 h.

NOTA: a Valldoreix agafarem l'autobús que ens durà a l'estació, a fi d'estalviar-nos la llarga i feixuga travessa urbana. El preu del bitllet és de 2,20 €.

VOCAL: Ramon Serra.

ELS AMAGATALLS DE LA SERRA DE L'OBAC

ITINERARI: coll d'Estenalles, capella de Sant Jaume de la Mata, coll de Garganta, alzineta del Salari, coll de Tres Creus, turó de l'Espluga, hospital de Sang, coll de Boix, coll d'Estenalles.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6,5 h / Desnivell: 800 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar del pavelló esportiu de Matadepera (carrer d'Enric Genescà i Cortés, Matadepera), per sortir a les 09:00 h.

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

VOCALS: Jordi Lloveras i Emili Rosell.

DIUMENGE, 13 DE GENER

DE LES PLANES AL BARRI DE PENITENTS

ITINERARI: les Planes, vil·la Joana, coll de la Vinyassa, font de Can Ribes, font de l'Arrabassada, miradors de la font Grogà, viviers i font de Can Borni, mirador de Penitents, barri de Penitents.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC de plaça Catalunya / Pelai, 09:00 h. Bitllet d'una zona, serveixen la T10 i la T4.

NOTA: cal dur esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

MASSÍS DEL GARRAF: LA MORELLA (595 M)

Veurem l'ermita de Bruguers i el castell d'Eramprunyà, i pujarem al puig de les Agulles i a la Morella que, amb els seus 595 metres, és el més alt del massís del Garraf. Gaudirem d'unes vistes extraordinàries sobre la costa.

ITINERARI: Bruguers, castell d'Eramprunyà, Begues, puig de les Agulles (552 m), la Morella (595 m), Bruguers.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: 08:00 h.

NOTA: cal dur capelina, paravents, farmaciola, manta tèrmica, botes de muntanya, roba transpirable i tèrmica, guants, gorro, ulleres de sol, crema solar, frontal, menjar, beguda i pals.

VOCALS: Josep Pérez i Enric Pelegrin.

DISSABTE, 19 DE GENER

CICLE VARIANTS GR 92, ALTAFULLA - 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: 5 h / Desnivell: +175 / -158 m.

VIATGE: amb tren regional (bitllet fins a Altafulla) i retorn amb tren des de Tarragona.

TROBADA: taquilles de l'estació de Sants, 07:10 h (el tren surt a les 07:33 h).

NOTA: cal dur motxilla, botes de muntanya, bastons, crema solar, barret pel sol, roba d'abrigar per fred, pluja o vent, aigua, esmorzar i dinar. Llocs d'interès: Altafulla (castell i església), riu Gaià, castell i poble de Ferran, pedrera romana del Mèdol, ermita de Loreto.

VOCAL: Albert Gras Simó.

SORTIDES

DIJOUS, 24 DE GENER

SANT SALVADOR DE LES ESPASES I SANT PERE SACAMA

ITINERARI: la Puda, Sant Salvador de les Espases, coll de Bram, coll de Pedra, pla del Fi-deuer, cim de la Creueta, creu de Saba, Sant Pere Sacama, Can Puigventós, puig Cendrós (opcional), torrent de l'Afrau, la Puda.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Desnivell: 450 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant Cal Felip (Olesa de Montserrat, km. 3,8 carretera Abrera-Manresa), 09:00 h.

NOTA: podeu trucar al vocal per compartir cotxes.

VOCAL: Albert Gras.

DISSABTE, 26 DE GENER

CASTELL DE CERVELLÓ

ITINERARI: Cervelló, Maset de la Creu, turó de Can Riera, Maset del Pi, Casetes de Can Sala, castell de Cervelló, Can Castany, Cervelló.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Desnivell: +/- 600 m.

VIATGE: amb autobús de línia.

TROBADA: parada L-50 Riera Blanca Travesera de les Corts, 08:00 h.

NOTA: cal dur esmorzar i dinar.

VOCAL: Jordi Lucea.

DIJOUS, 31 DE GENER

EL SALT DE SALLENT

ITINERARI: pla d'en Xurri, casa Freixeneda, el Sallent, salt de Sallent, camí dels Matxos, pla d'en Xurri. Segons les condicions anirem fins a l'ermita de Sta. Magdalena del Mont.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 - 6 h / Desnivell: 650 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar - restaurant Vertisol (avda. Sta. Coloma, 41, les Preses), 09:00 h.

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

VOCALS: Emili Rosell i Jaume Jornet.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE, 12 I 13 DE GENER

PICS ALT DEL GRIU I/O ENSAGENTS. ANDORRA

Sortida al refugi lliure d'Ensagents (2.425 m) i ascensió al pic Alt del Griu (2.879 m) i/o al pic d'Ensagents (2.852 m).

ITINERARI:

Dissabte: sortida des de la carretera dels Corals d'Encamp i aproximació al refugi d'Ensagents (2.425 m).

Diumenge: ascensió als cims de l'Alt del Griu (2.879 m) i/o Ensagents (2.852 m). Es pujaran tots 2 cims o un de sol en funció de les condicions nivometeorològiques. Baixada al cotxe passant de nou pel refugi.

NIVELL: *** certa dificultat - *** cal experiència / Temps: 2,5 h (dissabte), 4-5 h (diumenge) / Desnivell: +520 m (dissabte), +500 / -1.000 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi d'Ensagents (lliure).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.

NOTA: cal dur arva, pala, sonda, raquetes, piolet i grampons, roba d'abric, sac hivernal i es-

tris de cuina. Activitat sense dificultat tècnica però cal experiència en alta muntanya hivernal o haver fet un curs d'iniciació a l'alpinisme.

VOCAL: Marc Cabedo Tio.

DISSABTE I DIUMENGE, 19 I 20 DE GENER

PIC BISAUÍN (2.670 M) PEL REFUGI DE LIZARA.

Sortida hivernal per la zona del parc natural Valles Occidentals amb ascens al cim més alt del massís, el Bisaurín (2.670 m).

Dissabte es farà l'aproximació al refugi i una volta pels voltants del mateix per fruit les diferents vistes que ofereix aquest parc natural. Diumenge es farà l'ascens i la posterior tornada.

ITINERARI:

Dissabte: refugi de Lizara (1.540 m) i volta per la zona pròxima al refugi.

Diumenge: refugi, Fuenfria (1.700 m), collada del Foratón (2.000 m), pic Bisaurín (2.670 m) i retorn pel mateix itinerari fins al refugi de Lizara.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 2,5 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Desnivell: +/- 200 m (dissabte), +/- 1.130 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi guardat de Lizara (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.

NOTA: cal dur piolet, grampons, raquetes, arva, pala i sonda. Activitat sense dificultat tècnica però cal experiència en alta muntanya hivernal o haver fet un curs d'iniciació a l'alpinisme.

VOCAL: Albert Gomez.

DISSABTE I DIUMENGE, 26 I 27 DE GENER

PIC CERTASCAN (2.853 M) DES DEL REFUGI DE CERTASCAN

Sortida hivernal per la zona del parc natural de l'Alt Pirineu. Dissabte es farà l'aproximació fins al refugi de Certascan i diumenge es realitzarà l'ascens al cim que porta el nom del mateix refugi.

ITINERARI:

Dissabte: cruïlla de Lurri (1.780 m), Canalada (2.000 m), estany Romedo de Dalt (2.081 m), estany i refugi de Certascan (2.230 m).

Diumenge: refugi, coll de Certascan (2.583 m), cim de Certascan (2.853 m), retorn a la cruïlla de Lurri.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3 h (dissabte), 8 h (diumenge) / Desnivell: 600 m (dissabte), + 650 / - 1.250 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de Certascan.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: palau reial, 07:00 h.

NOTA: cal dur piolet, grampons, raquetes, arva, pala i sonda. Cal experiència en alta muntanya hivernal o haver fet un curs d'iniciació a l'alpinisme.

VOCAL: Albert Gómez.



SORTIDES

EXCURSIONISME CIENTÍFIC

DIUMENGE, 13 DE GENER

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A PACS DEL PENEDE'S

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: Pacs del Penedès, muntanya de Sant Pau, Pacs del Penedès.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: avda. Diagonal cantonada amb John M. Keynes (Metro: L3 Palau Reial), 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, 27 DE GENER

SANT SADURNÍ D'ANOIA - VILAFRANCA DEL PENEDE'S

Recorregut amb bicicleta des de Sant Sadurní d'Anoia fins a Vilafranca del Penedès.

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

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3,5 h / Distància: 32 km / Desnivell: +450 / -380 m.

VIATGE: amb tren.

VOCAL: Francesc Estrada.

BARRANQUISME

DISSABTE, 19 DE GENER

TORRENT DEL GAT MENJAT (V4A1)

Descens del torrent del Gat Menjat, un barranc sec i de caràcter vertical.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4 h / Desnivell: +/- 350 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, 08:00 h.

NOTA: cal dur casc, armès de barrancs, rapelador tipus 8, caps d'ancoratge, roba de



muntanya adient per l'activitat, motxilla, aigua i menjar. Tothom qui s'apunti i no tingui nocions bàsiques de barranquisme quedarà exclòs de l'activitat per decisió conjunta dels vocals.

VOCALS: Guillem Belda i Manel Mingot.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DEL DIMECRES, 2
AL DIUMENGE, 6 DE GENER

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 Conangres.

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.

VOCAL: Manuel Parrado.

ESQUÍ NÒRDIC

DISSABTE, 12 DE GENER

INICIACIÓ A L'ESQUÍ NÒRDIC A LA Cerdanya (CURSET)

Sortida per fer curset d'esquí de fons amb monitors de l'estació.

NIVELL: *** certa dificultat.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Palau Reial, 06:45 h.

NOTA: activitat oberta a tothom però es prioritzarà la inscripció als participants del curset. El material es pot llogar a l'estació d'esquí.

VOCALS: Jordi Ollé i M. José Navarro.

DISSABTE, DISSABTE I DIUMENGE,
25, 26 I 27 DE GENER

LLANOS DEL HOSPITAL-CERLER (BENASC). ESQUÍ NÒRDIC, ALPÍ I RAQUETES

Sortida a la vall de Benasc, on farem esquí nòrdic a les pistes de Llanos de l'Hospital. També hi ha la possibilitat de fer raquetes de neu i esquí alpí (Cerler).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: / Desnivell:

PERNOCTACIÓ: hotel Llibrada (Benasc).

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Palau Reial, 17:45 h.

NOTA: cal dur el material necessari per l'activitat a realitzar (esquís de fons, esquís alpins o raquetes). Possibilitat de llogar el material a les pistes.

VOCALS: M. Jose Navarro i Juanma Arrabal.

RAQUETES DE NEU

DISSABTE I DIUMENGE,
12 I 13 DE GENER

RAQUETES AL PARC NATURAL DE L'ALT PIRINEU: TRAVESSA DES DE SANT JOAN DE L'ERM AL REFUGI DE COMES DE RUBIÓ

ITINERARI: Dissabte sortirem des del refugi de la Basseta (1.720 m), en direcció al coll de la Culla, fins al refugi de Comes de Rubió (1.980 m). Diumenge sortim del refugi en direcció a la torreta de l'Orri, sense arribar-hi, ens desviem cap al Bony de la Socarrada (2.262 m), passem per Sant Joan de l'Erm vell i arribada a la Basseta.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3,5 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Desnivell: 300 m (dissabte), 550 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de Comes de Rubió (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.

NOTA: cal dur raquetes, pals, grampons, pala, arva i sonda. La reunió és obligatòria, si no es

SORTIDES



pot assistir cal trucar al vocal.

VOCAL: Xavier Perramon.

DISSABTE, 26 DE GENER

COLLADA DE TOSES - PUIGDORRIA - COLLET DE LES BARRAQUES

ITINERARI: Barcelona, Ripoll, Ribes de Freser, Planols, la collada de Toses, pla de la Bassa, coll de la Creu de Maians, cim de Coma Morera, pla de les Salines, Puigdorria, pas dels Lladres, la Vaquerissa, collet de les Barraques, refugi de Corral Blanc.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7-8 h / Desnivell: +747 / -732 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació d'autobusos Fabra i Puig, 06:00 h.

NOTA: marxa llarga amb raquetes, cal tenir resistència física i psíquica. Cal dur arva, pala, sonda, raquetes, grampons, piolet, ulleres de sol, ulleres de ventisca, bastons, protecció solar, 2 o 3 parells de guants, motxilla, botes apropiades, para neus, cantimplora, termo, manta tèrmica, roba d'abrigar, jaqueta de goretex i frontal.

VOCALS: Xavier Alsina i Júlia Cabrero.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIJOUS, 17 DE GENER

EL BARRI CENTRE DE CORNELLÀ I EL MUSEU AGBAR DE LES AIGÜES

Passejada pel barri Centre de Cornellà: biblioteca Marta Mata (antic cine Titan), mercat del Centre, passatge Gelabert, carrer G.A. Béquier, carrer Sant Bernat Menthon, castell de Cornellà, can Vallhonrat, ajuntament, can Maragall, parròquia de Santa Maria, rectoria,

plaça dels Enamorats, can Rissuenyo i Can Trabal.

Visita comentada al Museu Agbar de les Aigües de Cornellà: ocupa els edificis modernistes de la Central Cornellà, la planta que Aigües de Barcelona va inaugurar el 1909 per extreure aigua de l'aqüífer del Baix Llobregat i abastar així Barcelona. Avui dia, la Central Cornellà continua fent la mateixa funció que ara fa un segle, i la instal·lació hidràulica de vapor original conviu amb les modernes bombes d'impulsió.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC de Cornellà Riera, 09:00 h (el tren surt de plaça Espanya a les 8:40 h). Bitllet d'una zona, serveix la T10 i la T4.

NOTA: dinar opcional al restaurant Jardí del Museu, preu del menú 13 €.

PREU: preu de la visita comentada 4 €.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 19 DE GENER

SORTIDA CULTURAL AL PLA D'URGELL

Visita al Museu del Vestit de Mollerussa i a l'Espai Cultural dels Canals d'Urgell.

VIATGE: amb autocar.

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

VOCAL: Mercè Falcó.

DIMARTS, 22 DE GENER

ARXIU DE LA CORONA D'ARAGÓ, PALAU DEL LLOCTINENT

Visita guiada al palau del Lloctinent, seu de l'arxiu de la Corona d'Aragó, que va néixer com Arxiu Reial, creat pel rei Jaume II d'Aragó el 1318. Constitueix un dels majors fons documentals més important de l'Europa medieval.

TROBADA: plaça del Rei, 09:45 h.

VOCALS: Núria Casals i Mercè Falcó.

DISSABTE, 26 DE GENER

PASSEJADA PER SANT JUST DESVERN

Passejarem per Sant Just Desvern per descobrir alguns dels seus indrets més interessants: l'antic sanatori, el parc del Mil·lenari, Can Campriciós, Can Cardona, visita a Can Ginestar de Sant Cugat, parc de les Roquetes, parc de Salvador Espriu, plaça de Camoapa, plaça de la Pau, taller d'Arquitectura, la xemeneia amb el restaurant i el mirador (pujada opcional 5 €), edifici Walden-7 i lacus Romà.

TROBADA: estació de tramvia Rambla de Sant Just (línia T3 Sant Feliu/Consell Comarcal) 09:00 h. Enllaç amb parades de metro Maria Cristina i Palau Reial de la línia 3 (verda).

VOCAL: Núria Casals.

DESCOBERTES FAMILIARS

DIUMENGE, 20 DE GENER

TORRELLES DE LLOBREGAT I PUIG VICENÇ

Ruta circular amb sortida i arribada en aquesta bonica localitat prop de Barcelona. Passarem per les coves de Can Riera i farem cim al puig Vicenç, el punt més alt del terme, on dinarem i, després, baixarem fins al nucli urbà de nou.

ITINERARI: Torrelles de Llobregat, Can Riera, puig Vicenç, Torrelles de Llobregat.

NIVELL: *** certa dificultat / Distància: 10 km / Desnivell: 500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: davant l'ajuntament de Torrelles de Llobregat, 09:45 h (sortida a les 10 h).

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, aigua i dinar.

VOCALS: Jordi Masana i Albert Vidal.

INFANTS

DIUMENGE, 27 DE GENER

SORTIDA GM4C · EXCURSIÓ AMB RAQUETES DE NEU

Aprofitant la temporada de neu ens escaparem a fer una excursió amb raquetes a Rasos de Peguera per poder gaudir d'un dia de neu com cal (ens adaptarem en funció de les condicions).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament del Viena a la zona comercial IKEA Sabadell, 08:00 h.

NOTA: per aquesta sortida necessitem la col·laboració d'algunes famílies en el desplaçament dels participants, contacteu amb l'àrea d'infants i jovent per coordinar els vehicles. Cal dur esmorzar, dinar, aigua, calçat de muntanya impermeable tipus Gore-Tex, roba de neu, una muda de recanvi, gorro, guants, ulleres de neu i protector labial.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIMECRES, 9 DE GENER

PROJECCIÓ: "L'APROPIACIÓ DEL DESCOBRIMENT D'AMÈRICA"

HORA: 19.00 h.
LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 10, 17, 24 I 31 DE GENER

TROBADA BOTÀNICA

Trobada per a preparar les sortides de treball de camp i determinar les plantes que hem herboritzat.
HORA: 18:30 h.
LLOC: local social.
VOCALS: Josep Nuet i Valentí González.

DILLUNS, 14 DE GENER

VÍDEOTERTULIA

Projecció oberta per a comentar i aprendre.
A CURA DE: Gabriel Bohigas i Jordi Micó.
HORA: 19:30 h.
LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 15 DE GENER

CICLE DE CINEMA DE MUNTANYA JOVES CEC: "TOCANDO EL VACÍO"

HORA: 20:00 h.

LLOC: sala d'actes.
VOCAL: David Perez.

CLUB DE LECTURA: "EL CEL DE TUSHITA", D'ENRIC SOLER

HORA: 19:00 h.
LLOC: biblioteca del CEC.
Inscripció prèvia necessària.

DIMECRES, 16 DE GENER

CONFERÈNCIA: CONSERVACIÓ COMUNITÀRIA DELS XIMPANZÉS DEL SUD-EST DEL SENEGAL

L'Institut Jane Goodall del Senegal va començar aquest programa de gestió i conservació dels ximpanzés l'any 2009, centrat a treballar en les comunitats de la Reserva Natural Comunitària de Dindéfelo.
A CURA DE: Liliana Pacheco i Ricote, llicenciada en psicologia i té un màster oficial en primatologia per la UB. Des del 2009 dirigeix el projecte de conservació de ximpanzés d'Àfrica de l'Oest.
ORGANITZA: Sos Primates.
HORA: 19:30 h.
LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 17 DE GENER

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL "VIATGE ALS PAÏSOS BÀLTICS"

A CURA DE: Joan Durban.

HORA: 19:30 h.
LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 21 DE GENER

CINEMA DE MUNTANYA D'ANDREU RAFA

Projecció dels films "Campament del CEC a Vallhiverna" (40 min.) i "Pics d'Europa" (31 min.).
HORA: 19:30 h.
LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 24 DE GENER

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL: "TURISME I PARCS NACIONALS. FAR WEST AMERICÀ (PRIMERA PART)"

A CURA DE: Josep Fàbregas.
HORA: 19:30 h.
LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 28 DE GENER

REVISANT ALFONS HEREU

Projecció dels films "Oscil·loritmia" (fantasia audiovisual, 8mm, 1972, 7'), "Reversió" (argument, 8mm, 1973, 14'), "Ritual" (sobre el polèmic món dels toros, S-8, 1982, 21') i col·loqui amb l'autor.
HORA: 19:30 h.
LLOC: sala d'actes.

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 €). Inclou els 112 € de 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.

Curs de Medicina i Socors de Muntanya XXIV Edició

- NOU -
FORMAT
2019



05 febrer / 09 abril 2019

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.

CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

HIVERN 2018-19 - INSCRIPCIONS OBERTES

CURS D'INICIACIÓ A L'ALPINISME, NIVELL 1 I 2 (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: progressió amb piolets i grampons. Nivologia i allaus. Prevenció i autorescat. Tècniques d'auto detenció. Nusos i orientació. Progressió i seguretat en roca. Tècniques de progressió en roca i terreny mixt. Descens en ràpel. Escalada a llargs. Escalada en ensamble. Progressió i seguretat en neu. Activitat final.

SESSIONS TEÒRIQUES: 2 sessions a la sala d'escalada del CEC.

SORTIDES PRÀCTIQUES: Ulldeter i Pedraforca, segons condicions.

PREU: socis CEC 330 € (no socis 365 €).

CURS D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA. NIVELLS 1 I 2

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: 15 de gener, 19:30 h al CEC.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 19-20 i 26-27 de gener.

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

PREU: socis CEC 330 € (no socis 365 €).

MONOGRÀFIC D'INICIACIÓ A L'ESCALADA EN GEL

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 €).



CURS MONOGRÀFIC D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA NIVELL 1

Enfocat a dotar a l'alumne d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin planificar i realitzar amb seguretat, ascensions amb esquís de muntanya de baixa i mitjana dificultat de forma autònoma.

PROGRAMA DEL CURS:

Tècniques de descens a una estació d'esquí alpí. Tècniques de progressió amb esquís. Pràctiques de l'ús d'ARVA. Nivologia i allaus. Tècniques de progressió i descens a la muntanya. Orientació i cartografia bàsica.

SESSIÓ TEÒRICA: 29 de gener, de 19:30 h a 21:30 h al CEC.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 16 i 17 de febrer, Ulldeter, Andorra, segons condicions.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA: persones que tinguin coneixements d'esquí i que sàpiguin esquiar bé a una estació d'esquí i habitualment facin ascensions de muntanya a l'estiu.

PREU: socis CEC 198 € (no socis 220 €).



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.



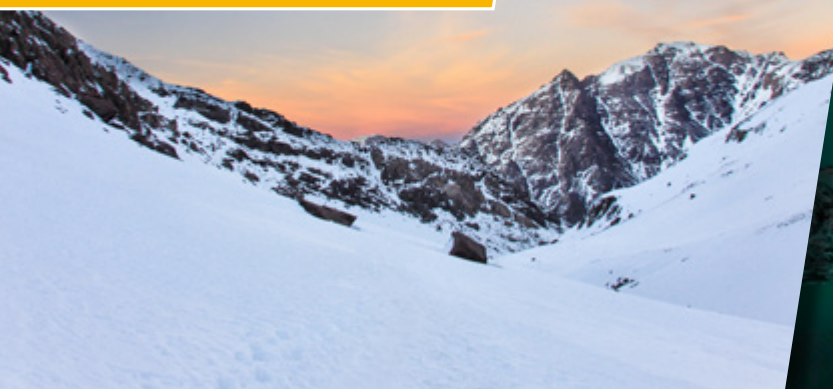
SEGUEIX TOTES LES NOVETATS I
CURIOSITATS DE L'ESCOLA



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.



Apúlia, el taló d'Itàlia

Del 4 al 8 de maig.

Vocal: Mercè Falcó.



Programa:

- 04/05 - BARI I BRINDISI
- 05/05 LECCE I OTRANTO
- 06/05 POLIGNANO A MARE, ALBEROBELLO I LA VALL DELS "TRULLI"
- 07/05 MATERA I OSTUNI
- 08/05 BRINDISI I TORNADA

Nota: Cal inscriure's abans del 20 de gener.