



El CEC continua amb la formació de voluntaris



El proper dissabte 23 de març, el Centre Excursionista de Catalunya reprèn el curs general de voluntaris, formació que ja es va iniciar l'any passat amb diverses edicions a la seu social.

Aquesta iniciativa forma part del procés d'actualització i dinamització en què es troba immers el CEC, i pretén regular i optimitzar l'activitat d'un dels seus principals actius: la dels voluntaris.

L'objectiu principal d'aquests cursos és ampliar el nombre de voluntaris de l'entitat dotant-los de la formació i coneixements necessaris tant del Centre com dels seus objectius, valors i funcionament, tot afavorint una major implicació i coordinació entre tots els agents que en formen part i hi col·laboren.

L'eix vertebrador de les formacions serà el Pla de voluntariat, document re-

sultant del treball participatiu realitzat entre l'agost i el novembre del 2018 i que pretén optimitzar la gestió de l'activitat dels voluntaris i possibilitar que visquin la seva etapa de dedicació al CEC com a enriquidora i satisfactòria.

Els ponents (membres de la Junta, professionals i voluntaris) compartiran amb els assistents les metodologies de treball, organització interna, procediments i documents vinculats amb l'activitat dels voluntaris al CEC.

El curs tindrà una durada aproximada de quatre hores, en format matinal, i es preveu que es vagi repetint al llarg de l'any en funció de la demanda i de l'entrada de nous voluntaris.

Més informació i inscripcions a atenció al soci i al web cec.cat.

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:

Atanasi Jornet Álvarez
Manuel Parrado i Segura
Andreu Rafa Martínez
Josep Manuel Cancer Velasco
Albert Vidal i Martí



SORTIDES

EXCURSIONISME

DIUMENGE, 3 DE MARÇ

CAMINANT PELS VOLTANTS DE MONTRAL

Recorregut circular pels voltants de Montral i visita a les fonts del riu Glorieta.

ITINERARI: Montral, la Coroneta, serrat de l'Avenç, punta de la Barrina, el Bosquet, mas de Moster, cova del Soldat, fonts i cingles del Glorieta, Montral.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h més les parades / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 650 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.

NOTA: cal dur bon calçat, botes, frontal, bastons aconsellables, protecció solar i contra el fred, menjar i aigua.

VOCALS: Enric Pelegrín i Josep Pérez.

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
EXCURSIONISME CIENTÍFIC	4
BTT	4
BARRANQUISME	4
ESQUÍ DE MUNTANYA	4
ESQUÍ NÒRDIC	5
RAQUETES DE NEU	5
TRAIL RUNNING	5
SORTIDES I PASSEJADES CULTURALS	5
DESCOBERTES FAMILIARS	6
INFANTS	6
ALTRES ACTIVITATS	6
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	7

DIJOUS, 7 DE MARÇ

DEL FIGARÓ A LA GARRIGA PASSANT PER L'ALZINA DE CAN VALLS I EL SENDER DEL RIU CONGOST

Excursió agradable del Figaró al poble de la Garriga que inclou un itinerari circular, encaixat dins la vall del riu Congost, i una ruta lineal seguint un tram del camí fluvial del mateix riu.

ITINERARI: el Figaró, riera de Vallcàrquera, Sant Pere de Vallcàrquera, creu de Can Plans, Sant Cristòfol de Monteugues, alzina de Can Valls, creu de Can Plans, Can Plans, Figaró, sender del riu Congost, la Garriga.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 17,2 km / Desnivell: +550 / -650 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: bar Pep (carretera de Ribes, 64, Figaró), 09:00 h (hora de sortida 09:30 h).

NOTA: cal dur capelina, paravents, farmaciola, manta tèrmica, botes de muntanya, roba transpirable i tèrmica, guants, gorra, ulleres de sol, crema solar, frontal, menjar, beguda i pals. Excursió bastant llarga en la qual s'han de travessar rieres on pot haver-hi força aigua.

VOCAL: Núria Santaló.

MATINAL A LA VALL DE MONTALEGRE I CAN SENT-ROMÀ (JACIMENT ROMÀ)

ITINERARI: poliesportiu municipal de Tiana, observatori astronòmic de Tiana, cementiri del Còlera, coll de Montalegre, la Conreria, vall de Montalegre, trencall de la font de Sant Bru, Can Sent-romà (jaciment romà), Tiana. Seguint el sender local SLC 145.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 2 h / Desnivell: +128 / -187 m.

VIATGE: amb tren i autobús.

TROBADA: taquilles de l'estació del Clot, 08:10 h (el tren surt a les 08:37 h).

NOTA: cal dur esmorzar, aigua, bastons recomanables, roba d'abric i barret pel sol.

VOCAL: Albert Gras.

DISSABTE, 9 DE MARÇ

JOANETES - PUIGSACALM

ITINERARI: Joanetes, St. Romà, puig de la Peresa, mas Poc, mas Roure, serrat de Fontanils, Fontanils, les Olletes, Santa Magdalena, antenes, puig Cornelis, puig dels Llops, Puigsacalm. Tornada pel mateix lloc.

NIVELL: *** certa dificultat / Distància: 20 km / Desnivell: +/- 1.100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: davant de l'estació de metro de Fabra i Puig (St. Andreu Arenal), 07:00 h.

NOTA: cal dur motxilla, botes de muntanya, pals, gorra pel sol, aigua, llanterna, paravent/impermeable, roba d'abric, guants, manta tèrmica i roba de muntanya. Possibilitat de trobar passos aeris amb alguna equipació per superar-lo. Reunió obligatòria dijous 07/03.

VOCAL: Júlia Cabrera.

DIUMENGE, 10 DE MARÇ

VOLTANT AIGUAFREDA

ITINERARI: Sant Martí de Centelles, Aiguafreda, Aiguafreda de Dalt, dolmen de Cruïlles, Can Serra de l'Arca, ermita de Sant Miquel de Canyelles, riera de l'Avenç, Aiguafreda, Sant Martí de Centelles.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe de Sants, 07:30 h (el tren surt a les 07:49 h).

NOTA: cal dur bastons de muntanya, botes de muntanya i dinar i aigua.

VOCALS: Jordi Canosa i Montse Gimenez.

EXCURSIÓ POPULAR: ELS ARBRES FLORITS DELS VOLTANTS D'AITONA

Caminada popular pels voltants d'Aitona entre els presseguers florits. Hi haurà diferents avituallaments al llarg del recorregut, en un d'ells s'oferirà un entrepà i beguda. Veurem una gran diversitat paisatgística tot combinant arbres fruiters, espai forestal de gran atractiu i camins entre vegetació.

ITINERARI: començarem per la ruta de l'Arbre en Flor de Fruiturisme i arribarem a l'altura de les mitjanes allargant un tram més en direcció a Soses fins al salt del Clamor. Després, anirem direcció Montefiu vorejant la serra i arribarem al camí de Xerell. Seguirem direcció serra Brisa la qual pujarem i baixarem per l'altre vessant cap a l'ermita de Sant Joan. En aquest punt emprendrem el retorn cap a la vila a través de la serra Llarga.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: 07:00 h.

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

VOCALS: Montse Fargas i Josep Pérez.

DIMECRES, 12 DE MARÇ

MUNTANYA DE MONTJUÏC: CAMINADA PER LA FOIXARDA I EL CASTELL DEL PORT

Caminada matinal que visita alguns dels espais naturals que encara resten a la muntanya i restes d'edificis històrics rellevants: ermita de Santa Madrona, bassa de la Foixarda, Polvorí, castell del Port, Estadi Olímpic Lluís Companys, jardins d'Acimatació i Jardí Botànic Històric.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: 100 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: plaça Espanya (torre veneciana de la dreta), 09:30 h.

VOCAL: Núria Casals.

SORTIDES

DISSABTE I DIUMENGE, 16 I 17 DE MARÇ

EL TOLL DE L'OU (MONT SANT)

Excursió des del poble de la Morera del Montsant al Toll de l'Ou.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivell: +785 m.

PERNOCTACIÓ: refugi de la Morera del Montsant (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 08:00 h.

VOCALS: Ignasi Vidal i Maria Puigdueta.

DIUMENGE, 17 DE MARÇ

LA VALL DE LA RIERA DE PINEDA

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

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: 200 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe de plaça Catalunya, 08:30 h (el tren surt a les 8:47 h).

NOTA: bitllet d'anada i tornada a Pineda. Cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

EXCURSIONISME CONSCIENT A LA SERRA DELS EMPIUS

Excursionisme de consciència. Amb un pas més lent que l'habitual i caminant en silenci, ens connectarem d'una manera més profunda amb la natura i els companys. Des de Campdevàrol, pujarem a la carena dels Empius, amb un relleu capriciós i uns boscos molt bonics amb vegetació diversa.

ITINERARI: Campdevàrol, Estiula del Serrat, carena dels Empius, coll Roig, coll de Dagui, Etiulella, Campdevàrol.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Desnivell: 500 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe de plaça Catalunya, 07:30 h.

NOTA: no és una passejada, és una excursió i s'ha de portar tot el material que portem habitualment en una excursió, especialment botes de muntanya i pals.

VOCAL: Pilar Casals.

DIJOURS, 21 DE MARÇ

EL CASTELL DE SANT MARTÍ DE CENTELLES

ITINERARI: Centelles, el corral de la Rovira, la Rovira del Cerdans (si les condicions són adients, pujarem al Puig-oriol), el castell de Centelles, font del Forn de la Rovira, Centelles.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 – 5 h / Desnivell: 400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Sushi Osona (rambla Camp de l'Aigua, 1-3, Centelles), 09:30 h.

NOTA: podeu trucar al vocal per compartir cotxes.

VOCAL: Emili Rosell.

DISSABTE, 23 DE MARÇ

ART I NATURA: RUTA AUTOGUIADA A MATARÓ I CAMINADA PREMIÀ-MONTGAT

ART: ruta autoguiada per la capital del Maresme, per 19 punts d'interès, que es permetrà descobrir restes de muralles, places barroques, edificis neoclàssics i l'arquitectura modernista de Puig i Cadafalch.

NATURA: caminada pel passeig al costat del mar de Premià al turó de Montgat.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 2,5 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe de plaça Catalunya, 08:30 h (el tren surt a les 8:47 h).

NOTA: bitllet d'anada i tornada a Mataró. Cal portar esmorzar i dinar. És una sortida matinal si només es fa la ruta autoguiada.

VOCAL: Núria Casals.

EL TORRENT DE LA MASICA

Seguirem el torrent i les rieres i veurem els gorgs caminarem per la fageda.

ITINERARI: Vallfogona de Ripollès, la Tosca, gorgs de la Masica, la Barraca, Vallfogona.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació de Fabra i Puig, 07:15 h.

NOTA: bastons, botes de muntanya, roba d'abric, i de pluja, menjar i beguda per esmorzar i dinar.

VOCALS: Jordi Lucea i Joan Manel Arrabal.

DIUMENGE, 24 DE MARÇ

TRAVESSA PER LA SERRA DE MONT-ROIG

Excursió amb unes vistes extraordinàries als embassaments de Camarasa i Sant Llorenç de Montgai, cingleres, parets, carenes i agulles calcàries. Arribarem fins a la impressionant

cova del Tabac. Tot en conjunt ens ofereix un impressionant espectacle natural.

ITINERARI: santuari de Montalegre, pala Alta, coll de Porta, pala de Coll de Porta, cova del Tabac, coll de Porta, Mare de Déu de Montalegre.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6,5 h / Desnivell: +/- 850 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 06:30 h.

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

VOCAL: Josep Pérez.

DIJOURS, 28 DE MARÇ

LA VILELLA BAIXA I LA PEDRA SECA DEL MONTSANT

ITINERARI: la Vilella Baixa, el toll de la Palanca, coll de la Creu, pont medieval de Cavalloca, aljub de la Solaneta, celler de l'Elies, pont de Cavalloca, barraca del Creuetes, ruta de la Pedra Seca, pouets de la Salvació, grau dels Bous, coll de la Creu, la Vilella Baixa.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 13 km / Desnivell: 550 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: cafè Flor de Maig a Gratallops (edifici del casal municipal), 09:00 h.

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

VOCALS: Jordi Lloveras i Jordi Pardo.

DISSABTE, 30 DE MARÇ

CIRERERS EN FLOR DE SANTA COLOMA DE CERVELLÓ

ITINERARI: Can Codina, Santa Bàrbara, anell verd de Sant Boi, Can Salgado, sota Cal Formigueraire, font del Murri, parc agrari del Baix Llobregat, Can Julià, bosc de Joaquim Folguera, colònia Güell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: 100 m.

VIATGE: amb transport públic.



SORTIDES

TROBADA: estació FGC Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 9 h (el tren surt de plaça Espanya a les 8:43 h, S8 Martorell).

NOTA: bitllet d'una zona, serveix la T10 o la T4. Dinar opcional a l'ateneu Unió de la colònia Güell.

VOCAL: Núria Casals.

VOLTA A L'OLLA DE SANT JULIÀ DE Cerdanyola

Volta per les carenes que tanquen l'altiplà a l'Est de Sant Julià de Cerdanyola. Es ressegueix la carena de la serra del Mill, es baixa pel pla de l'Ermità a la collada de Sobirana i ens tornarem a enfilars per una fageda fins els cingles de Coma Verda per tornar a baixar a Sant Julià.

ITINERARI: Sant Julià de Cerdanyola, el Grapissot, collada Sobirana, coll de Jou, Sant Julià de Cerdanyola.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Desnivell: 1.070 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: plaça Espanya (Torres Venecianes), 07:00 h.

NOTA: cal dur capelina, paravents, farmaciola, manta tèrmica, botes de muntanya, roba transpirable i tèrmica, guants, gorra, ulleres de sol, crema solar, frontal, menjar, beguda, pals. Passos aeris al Mal Pas, no apte per persones que pateixen vertigen.

VOCAL: Ramon Besó.

DIUMENGE, 31 DE MARÇ

CIRCULAR PER LA SERRA DE QUERALT

Recorregut circular per la serra de Queralt amb algunes mostres de la geologia i botànica de la zona. Al final magnífiques vistes de Berga des de dalt i visita al santuari de Queralt.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivell: +/- 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

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

NOTA: cal dur bon calçat, botes, frontal, bastons aconsellables, protecció solar i contra el fred. Menjar i aigua necessària.

VOCALS: Enric Pelegrín i Carles Tosses.

EXCURSIONISME CIENTÍFIC

DIUMENGE, 10 DE MARÇ

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A PRATS DE REI

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: la Manresana, tossal del Pereta, la Manresana.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: avinguda Diagonal, cantonada amb John M. Keynes (Metro: L3 Palau Reial), 07:00 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.

BTT

DIUMENGE, 17 DE MARÇ

CALELLA DE MAR - BLANES

ITINERARI: Calella de Mar, coll de l'Era d'en Mora, ermita de Sant Andreu, aqueducte romà, Sant Pere del Riu, Tordera, Blanes.

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

VIATGE: amb tren.

NOTA: cal dur bicicleta en bon estat, casc i dinar.

VOCAL: Francesc Estrada. Ruta guiada per Quim Sánchez.

BARRANQUISME

DISSABTE, 2 DE MARÇ

POU DE LA PORTELLA (V3A1)

Descens del barranc del Pou de la Portella, un barranc sec i de caire vertical dintre d'una cova.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3,5 h totals / Desnivell: +/- 250 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 08:00 h.

NOTA: cal dur casc, arnès de barrancs, rapelador tipus 8, caps d'ancoratge, frontal, roba de muntanya adient per l'activitat, motxilla, aigua i menjar. Tothom qui s'apunti i no tingui nocions bàsiques de barranquisme quedarà exclòs/ exclosa de l'activitat per decisió conjunta dels vocals.

VOCALS: Guillem Belda i Manel Mingot.

DISSABTE, 30 DE MARÇ

TORRENT DEL LLORO (K2), CLOT DELS CARGOLS (V4A1) I COVA DE L'ARCADA (V4A1)

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h / Desnivell: +/- 600 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.

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

montanya adient per l'activitat, motxilla, aigua i menjar. Cal tenir nocions bàsiques de barranquisme, en cas contrari es quedarà exclòs/ exclosa de l'activitat per decisió conjunta dels vocals.

VOCALS: Manel Mingot i Guillem Belda.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DEL DISSABTE, 2 AL DILLUNS, 4 DE MARÇ

ESQUÍ A AIGÜESTORTES

Travessa de 3 dies per Aigüestortes.

ITINERARI: refugi Colomina, refugi J. M. Blanc, St. Maurici.

NIVELL: **** cal experiència.

PERNOCTACIÓ: refugis Colomina i J.M. Blanc (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: cal dur el material necessari per a l'esquí de muntanya.

VOCALS: Manuel Parrado.

DIUMENGE, 3 DE MARÇ

TRAVESSA COLL DE PIMORENT-MÉRENS LES VALS

Travessa amb esquís des del coll de Pimorent fins a Mérens les Vals, amb 2 canvis de pells i darrer tram a peu portant esquís.

ITINERARI: coll de Pimorent, portella d'Engràcies, estany de Bésines, portella de Bésines, vall de Nabre, Mérens les Vals.

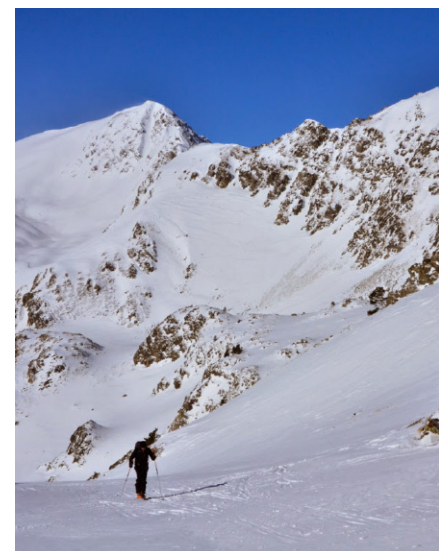
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7-8 h / Desnivell: +1.000 / -1.700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar el Plat Rodó (avinguda Catalunya, 49 de Puigcerdà), 07:00 h.

NOTA: cal dur arva, pala, sonda, ganivetes, piolet, grampons i el material habitual de l'alta muntanya hivernal. Travessa llarga però sense grans dificultats tècniques.

VOCAL: Jordi Aliart.



SORTIDES

DISSABTE I DIUMENGE, 30 I 31 DE MARÇ

PIC DE BASSIERO 2.900 M

ITINERARI:

Dissabte: ascensió al refugi d'Amitges.

Diumenge: refugi d'Amitges, pic de Basseiro, Amitges i baixada.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h (dissabte), 8 h (diumenge) / Desnivell: +538 m (dissabte), +798 / -1336 m.

PERNOCTACIÓ: refugi d'Amitges (MP).

VIATGE: amb cotxes propis.

TROBADA: Palau Reial, 07:30 h.

NOTA: cal dur material esquí de muntanya, piolet i grampons, arva, pala, sonda.

VOCAL: Alex Montoliu.

ESQUÍ NÒRDIC

DISSABTE I DIUMENGE, 9 I 10 DE MARÇ

CHIOULA-PLATEAU DE BEILLE.

Sortida de cap de setmana a les pistes de nòrdic de l'Ariège per practicar esquí nòrdic i raquetes. Possibilitat de fer esquí alpí (hi ha connexió en tren entre Ax les Thermes i Tarascon).

ITINERARI:

Dissabte a les pistes de Chioula. Diumenge a les pistes de Plateau (possibilitat de fer esquí nòrdic i/o raquetes els dos dies).

NIVELL: *** certa dificultat.

PERNOCTACIÓ: l'Hostellerie de la Poste, Tarascon sur Ariège (MP, cuina francesa).

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Palau Reial, 05:45 h.

NOTA: cal dur el material necessari segons activitat desitjada, entrepà per esmorzar i/o dinar opcional. Hi ha la possibilitat de llogar esquís a les pistes.

VOCALS: Isabel Casanellas i Jordi Ollé.

RAQUETES DE NEU

DISSABTE I DIUMENGE, 2 I 3 DE MARÇ

TORRETA DE L'ORRI (2.438 M) AMB RAQUETES

ITINERARI: port del Cantó, refugi Comes de Rubió, torreta de l'Orri, port del Cantó.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Desnivell: 232 m (dissabte), 547 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de Comes de Rubió (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Diagonal (Palau Reial), 09:30 h.

NOTA: cal dur raquetes, grampons, piolet, arva, pala, sonda, pals i el material genèric necessari (capelina, paravents, farmaciola, manta tèrmica, botes de muntanya, roba transpirable...).

VOCAL: Ramon Besó.

DISSABTE I DIUMENGE, 9 I 10 DE MARÇ

RAQUETES AL CAPCIR

ITINERARI:

Dissabte: les Angles (1.791 m), estany de la Balmeta, refugi de la Balmeta, pla de les Carboneres, estanys de Camporrells, refugi de Camporrells (2.240 m).

Diumenge: refugi de Camporrells, estanys de Camporrells, pic de Mortiers (2.605 m), Camporrells, la Balmeta, les Angles.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4,5 h (dissabte), 6,5 h (diumenge) / Desnivell: +450 m (dissabte), +370 / -840 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de Camporrells (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, 07:00 h.

NOTA: cal dur raquetes, pals, grampons, piolet, pala, arva i sonda. És necessari tenir experiència en alta muntanya hivernal. La reunió és obligatòria, si no es pot assistir cal trucar al vocal.

VOCAL: Xavier Perramon.

DISSABTE I DIUMENGE, 23 I 24 DE MARÇ

PIC DE VENTOLAU

ITINERARI: Barcelona, Agramunt, Artesa de Segre, Tremp, la Pobla de Segur, Llavorsí, Ribera de Cardós, Tavascan, refugi Pleta del Prat, pic de Ventolau (2.853 m). Baixada per la coma del Forn.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 - 8 h / Desnivell: +/- 1.133 m.

PERNOCTACIÓ: refugi Pleta del Prat.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 06:00 h.

NOTA: cal dur grampons, piolet, arva, pala, sonda, pals i raquetes de neu. Es requereix molt bona forma física, si la neu i el temps ho permet en un cap de setmana realitzarem dues ascensions amb raquetes. Cal experiència amb raquetes de neu o haver realitzat un curs d'alpinisme.

VOCAL: Xavier Alsina i Júlia Cabrera.

TRAIL RUNNING

DIUMENGE, 3 DE MARÇ

RECORREGUT TRAIL RUN PER MATARÓ

Sortides d'entrenament pel recorregut de la cursa curta i llarga de la Mitja Marató de Muntanya de Mataró. Entrenament per terreny fàcil, sense dificultat tècnica ni en ritme ni en desnivell. Especialment aconsellable per practicar amb el seguiment de tracks des d'un rellotge equipat amb GPS.

Distància curta:

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +386 m.

Distància llarga:

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h / Distància: 23 km / Desnivell: +811 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament camp municipal de futbol de la Llàntia (carrer de Balmes, Mataró), 09:00 h.

NOTA: terreny sense cap complicació tècnica. 50% per pista de terra i 50% per corriol amb terra tova. Dificultat en orientació a causa de la quantitat de corriols i variants de la zona. Es recomana portar rellotge GPS amb el track carregat si es disposa. Cal dur sistema d'hidratació, jaqueta paravent i telèfon mòbil engegat.

VOCALS: Eliseu Alòs (trailrunning@cec.cat) i Jesús Julián.

DIUMENGE, 10 DE MARÇ

PARTICIPACIÓ TRAIL COSTA BRAVA

Participació de l'equip en les diferents curses organitzades sota el nom Trail Costa Brava, amb distàncies de 43 km (2.100+), 21 km (800+) i 13 km (350+).

ITINERARI: curses que transcorren pel Parc Natural de la Costa Brava (espai natural Castell - Cap Roig i muntanyes de Begur).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h.

NOTA: la inscripció a la cursa es farà de forma individual mitjançant la pàgina web oficial de la cursa. Cal dur sistema d'hidratació (1l), jaqueta paravent, manta tèrmica. Es recomana portar telèfon mòbil engegat.

VOCALS: Eliseu Alòs (trailrunning@cec.cat).

SORTIDES CULTURALS I PASSEADES

DIJOUS, 14 DE MARÇ

VISITA CULTURAL PAU CASALS, AL VENDRELL I A LA VIL·LA CASALS DE SANT SALVADOR

ITINERARI: visita al Museu Àngel Guimerà, la Casa nadiua de Pau Casals i, a la tarda, visita a la Vil·la Casals, a la platja de Sant Salvador.

NIVELL: ** fàcil / Temps: / Desnivell:

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant Peter's (rambla del Vendrell, núm. 10), 09:30 h.

NOTA: el dinar es farà al restaurant Peter's del Vendrell (preu del menú: 11 €).

PREU: preu de les 3 visites: 6 €.

VOCALS: Jaume Jornet i Ramon Comellas.

DISSABTE, 16 DE MARÇ

HOSTALRIC I BREDÀ

Hostaric: visita al castell i el Centre d'Interpretació del Castell. A Breda: visita al monestir i el Museu Josep Aragay.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: plaça de Catalunya / Rivedeneyra, 07:45 h.

VOCALS: Mercè Falcó i Lluís Willaert.

SORTIDES

DESCOBERTES FAMILIARS

DIUMENGE, 24 DE MARÇ

SERRA DEL MONTSANT

Ruta circular clàssica de la serra del Montsant pujant a la serra Major pel grau d'Agnès, on dinarem, i baixada pel grau de la Grallera.

ITINERARI: Morera de Montsant, grau d'Agnès, toll de l'Ou, grau de la Grallera, Morera de Montsant.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing gratuït de Morera de Montsant, 09:45 h (sortirem a les 10 h, es prega puntualitat. No s'esperarà a la gent que arribi tard).

NOTA: Cal dur calçat de muntanya, roba

d'abric, gorro, guants, capelina o impermeable per si plou. Ganyips, aigua i dinar del diumenge per l'excursió

VOCALS: Jordi Masana i Albert Vidal.

INFANTS

DIUMENGE, 17 DE MARÇ

SORTIDA GM4C · EXCURSIÓ PEL PARC NATURAL DEL MONTNEGRE I EL CORREDOR

En aquesta ocasió anirem fins a Llinars del Vallès amb tren des d'on iniciarem l'excursió cap a la part est del terme municipal i entrarem al Parc Natural del Montnegre i el Corredor. És un espai ideal per poder fer itineraris de diferents nivells en funció dels participants que vinguin a la sortida. Veniu a descobrir els alzinars, roure-

des i suredes de l'interior del massís.

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



ALTRES ACTIVITATS

DIJOUS, 7 DE MARÇ

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE: 3 NITS DE TORB I 1 CAP D'ANY, DE JORDI CRUZ

Símbol Editors publica, aquest mes de novembre, el llibre *3 nits de torb i 1 Cap d'Any*, una crònica trepidant de la tragèdia que causà el torb al Pirineu els darrers dies de l'any 2000, la més gran que es recorda en molt temps al Pirineu, del que n'és autor el meteoròleg Jordi Cruz i amb pròleg de Ferran Latorre.

DATA: dijous, 7 de març, 19:30 h.

LLOC: sala d'actes del CEC.

A CURA DE: Jordi Cruz, autor del llibre, Josep M. Vilà, protagonista dels fets, i Ton Barnils, director general del CEC.

DIJOUS, 7, 14, 21 I 28 DE MARÇ

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.

DILLUNS, 11 DE MARÇ

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

Liurament de guardons i projecció d'una se-

lecció de les obres guanyadores.

HORA: 19:30 H.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 12 DE MARÇ

CLUB DE LECTURA CEC

Sota el cel de Tushita: viatge al Ladakh, el petit Tibet de l'Índia, Enric Soler.

HORA: 19.00 h.

LLOC: biblioteca.

Cal inscripció prèvia

DIMECRES, 13 DE MARÇ

PROJECCIÓ DE LA PEL·LÍCULA "DESMUNTANT LEONARDO".

68 min. (documental).

HORA: 19.00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 14 DE MARÇ

CICLE DE CINEMA DE MUNTANYA Joves CEC

Projecció del documental "Zabardast".

Documental sobre una increïble expedició a l'interior de la serralada del Karakórum, un diari de viatge íntim del que va succeir i que ara tenim l'oportunitat de veure íntegrament.

HORA: 19.30 h.

LLOC: sala d'actes.

A CURA DE: David Pérez.

DILLUNS, 18 DE MARÇ

DE VIATGE AMB JOSEP ROTA

Estrena dels videofilms "El marsellès ocasió" (18 min.) i "Croàcia de dia i de nit" (38 min.), ambdues del 2018.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 25 DE MARÇ

PROJECCIÓ O TERTÚLIA DE CINEMA I VÍDEO

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

BASES DEL 82 CERTAMEN ESTATAL DE VÍDEO NO PROFESSIONAL SELECTIU UNICA 2019

La Comissió de Cinema del CEC representa Espanya en aquesta organització internacional.

Cada any, es convoca aquest certamen per a seleccionar el programa que ha de representar Espanya al Concurs Mundial de la Unió Internacional de Cinema No Professional (UNICA), que enguany se celebrarà a Zeist (Holanda), del 24 al 31 d'agost. L'admissió es tancarà el 15 de març.

Trobareu les bases al web i a atenció el soci del CEC.

II CONGRÉS DEL MÓN DE LA MASIA.

Una mirada de futur al territori rural català

DATA: del 13 al 15 de març

LLOC: Institut d'Estudis Catalans

Els socis del CEC gaudeixen de la inscripció reduïda de 30 euros. Més informació i inscripcions (fins l'11 de març) al web: congres-masia-territori.espais.iec.cat

CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

HIVERN 2018-19 - INSCRIPCIONS OBERTES

CURS INTENSIU D'INICIACIÓ A L'ALPINISME - SETMANA SANTA

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

SESSIÓ TEÒRICA: 9 d'abril al CEC.

SORTIDES PRÀCTIQUES: del 18 al 21 d'abril, localització segons condicions.

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



CURS INTENSIU D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA - SETMANA SANTA

Tècniques de descens a una estació d'esquí alpí, progressió amb esquís, descens a la muntanya, pràctiques de l'ús d'arva, orientació i cartografia, nivologia i allaus.

SORTIDES PRÀCTIQUES: del 18 al 21 d'abril, localització segons condicions.

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



CURS D'ESCALADA ESPORTIVA NIVELL 1

Amb aquest curs aprendràs les tècniques bàsiques de seguretat i progressió per escalar amb autonomia i seguretat vies equipades d'un llarg de corda (vies esportives).

SESSIÓ TEÒRICA: 23 d'abril al CEC.

SORTIDES PRÀCTIQUES: 27 i 28 d'abril, localització segons condicions.

PREU: socis CEC 185 € (no socis 230 €).



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.

VIATGES CULTURALS

L'ALPÚLIA, EL TALÓ D'ITÀLIA

DEL 4 AL 8 DE MAIG

La gran desconeguda del sud entre el mar jònic i el mar adriàtic, patrimoni de la humanitat.

Coneguda també com "La Puglia", aquesta regió és un terra plural, un lloc que guarda diferents ànimes, entre natura, història, tradició, sabor i espiritualitat.

PROGRAMA

04/05 Barcelona - Bari, visita de la ciutat - Brindisi

05/05 Brindisi, visitem Lecce i Otranto

06/05 Brindisi, visitem Polignano a Mare, Alberobello i la vall dels "Trulli"

07/05 Brindisi, visitem Matera i Ostuni

08/05 Brindisi, visita de la ciutat - Barcelona

Preu total soci: 1.195€

Preu total soci participatiu: 1.345€

Preu total no soci: 1.495€

3 places disponibles!



Tenim tants indrets per descobrir junts...

**Pumes, còndors i pingüins,
reis de la Patagònia xilena**

Del 7 al 18 d'abril.



**Carros de foc amb esquís
de muntanya.**

Del 17 al 21 d'abril.



Islàndia profunda.

Juliol 2019.



**Trekking del Huayhuash,
Perú.**

Del 8 al 27 de juliol.



Tour du Mont Blanc.

Del 4 al 14 d'agost.



**Trekking fins al camp base
de l'Everest.**

Del 13 al 28 d'octubre.