

Diada de Sant Jordi al CEC

El diumenge 28 d'abril, a les 7 de la tarda, celebrarem els actes de la tradicional Diada de Sant Jordi a la sala Moragues del Born Centre de Cultura i Memòria. Com cada any, lliurarem les insígnies de platí, or i argent als socis que fa 75, 50 i 25 anys que pertanyen a la nostra entitat. El programa d'actes serà el següent:

- Obertura dels actes, amb la intervenció d'Eduard Cayón, president del CEC.
- Conferència a cura de Mons. Joan-Enric Vives, Arquebisbe d'Urgell i Copríncep d'Andorra.
- Lliurament de les insígnies de fidelitat a la nostra entitat.
- Actuació coral a cura d'un grup de socis.
- Cloenda i aperitiu.

Parada de llibres

El 23 d'abril, durant tot el dia, tornarem a tenir taula de llibres a la Rambla de Barcelona.

Els autors que hi vulgueu vendre els vostres títols, i tots aquells socis que vulgueu ajudar-nos una estona a la parada, podeu posar-vos en contacte amb Berenguer Vidal: bvidal@cec.cat

SOCIS GUARDONATS AMB LES INSÍGNIES DEL CEC



75 anys (insígnia de platí)

Manel Bultó Font
Irene de Quadras Castañer
Josep Faixat Ensesa
Miquel Franci Piera
Francesc Gallifa Hostench
Ramon Guiu Ribes
Joaquim Llagostera Jacques
Albert Luna Feliu



50 anys (insígnia d'or)

Jaume Agudé Bover
Francesc Banqué Molas
Ernest Bladé Castellet
Conrad Blanch Fors
M. Mercè Bossa Faig
David Bueno Torrens
Josep Capdevila Soldevila

Miquel de Quadras Scherdel
Ignasi de Rivera Buxareu
Carles Domingo Francàs
Anselm-Joaquim Ercilla González
Antoni Farré Comellas
M. Dolors Font de Castro
Lluís Fontfreda Gratacós
Josep M. Fontfreda Gratacós
M. Àngela Freixa Busquets
Pau Gol Orfila
Joan Gol Orfila
Francesc Gol Orfila
Oriol Gol Orfila
Francesc Herrera Besolí
Enric Jose Tarrés
Ricard Julià Escobairó
Ferran Lozano Ferrer
Elisenda Malaret García
Núria Marine Guix
Joaquim Montserrat Bayarri
Josep Nuet Badia
Pau Olivella Cunill
Joan Pascual Gombau
Joan Bernat Picornell Esteve
Carles Pinent Domingo
Miquel Rafa Fornieles
Rafael Rebassa Ferrer
Ricard Ribas Martín
M. Montserrat Roca Cassolà
Joan Rodés Parellada
Josep Antoni Rodríguez Alegria
Francesc Romero Arisso
Sara Rosich Mateos

Artur Royo Sánchez
Joan Sala García
Rufi Sánchez Alcázar
Manuel Sánchez Rovira
M. Mercè Sanz Magrane
Jordi Sanz Magrane
Ricard Serra Feu
Ramon Serra Folgueira
Maria Vilardell Sancho
M. Assumpció Viñas Massons
Carles Virgili Acosta



25 anys (insígnia d'argent)

Andrés Adivinación Ortín
Lluís Aguilera Cuchillo
Liberta Alcorisa Antón
Josep M. Amorós Bosch
Joan Blasi Navarro
Jaume Campmany Sallàs
Antonio Capell Piñol
Jordi Carbó Serriñana
Daniel Ferrer Redondo
Rosa Fontova Llovera
Miquel Fornells Morros
Àngel García Dalmau
Pilar García Marín

Antoni Gironella Ferrer
Pau Gresely Rosich
Anna Gresely Rosich
Ona Hernández Castaño
Jan Hernández Castaño
Jordi Jose Faidella
Jorge López Ayerbe
Guillem López Gimeno
M. Teresa Marca Puig
Assumpció Obradors Petrony
Pere Ollé Cazcarra
Teresa Pagès Bertrán
Manuel Parrado Segura
Carme Peiró Oriols
Carlos Pérez-Mañanet de Cabañes
Josep Pericas Masip
Ester Pisa Monteverde
Josep Puig Torres
Xavier Puntès Guasch
Lluís Recoder Miralles
Jordi Rodón Esteve
M. Antònia Rovira Bosch
Elisabet Rubio Busquets
Sergi Sabaté Oliver
Mercè Salillas Carné
Joaquim Sánchez Folch
Hildegard Schulte Volbehn
Núria Señal Ribera
Ramon Vicente Castillo
Ramon Vicente Díaz
M. del Mar Vives Vacas

SORTIDES

EXCURSIONISME

DIJOUS, 4 D'ABRIL

LA PENYA DEL MORO (SANT FELIU DEL LLOBREGAT)

ITINERARI: la Salut de Sant Feliu, Fornet de les Torres, penya del Moro, la Salut.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h / Desnivell: 250 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: àrea d'esbarjo de la Salut de Sant Feliu de Llobregat, 10:30 h (no hi ha bar per esmorzar).

VOCAL: Ramon Serra.

EL TAGA DES DE PARDINES (TOT EL DIA)

ITINERARI: Sta. Magdalena de Puigsac, camí de Noufont, pla de Sinan, Taga, portella d'Ogassa, collet del Llop, font del Boix, estany de can Roca, Sta. Magdalena de Puigsac.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 - 7 h /

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
TRAIL RUNNING	4
SORTIDES I PASSEJADES CULTURALS	4
DESCOBERTES FAMILIARS	4
INFANTS	4
RAL-LI D'ESQUÍ DE MUNTANYA	5
ALTRES ACTIVITATS	6
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	7

Desnivell: 800 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Gusi (carrer de la Pedrera, 1, Ribes de Freser), 09:00 h.

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

VOCALS: Jaume Jornet i Emili Rosell.

DISSABTE, 6 D'ABRIL

CIRERERS EN FLOR I CATALUNYA EN MINIATURA

ITINERARI: Can Codina, Santa Bàrbara, coll de Biscarri, coll de Querol, Torrelles. Visita a Catalunya en Miniatura.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h.

VIATGE: amb transport públic. Tornada amb autobús fins l'estació de Sant Vicenç dels Horts, o a peu fins l'estació de Molí Nou com a l'anada.

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

NOTA: cal portar esmorzar i dinar. El preu de l'entrada per veure les maquetes i pujar al tren per a un grup de més de 10 persones és de 8,50 €.

VOCAL: Núria Casals.

CICLE "LES VARIANTS DEL GR 92", GR 92-0, PARC NATURAL DEL CAP DE CREUS DE LLANÇÀ A PALAU-SAVERDERA

Travessa des de Llançà fins a Palau-saverdera (GR 92-0 i GR 92). Llocs d'interès: arbre de la Llibertat de Llançà, torre medieval de la plaça de Llançà, ermita de Sant Onofre (segle XIV), torre de les Hores de Palau-saverdera i castell, església de Sant Joan de Palau-saverdera (segle XI).

ITINERARI: Llançà, coll de Perer, mas de la Pallera, pineda de Mas Ventós, Sant Onofre, Palau-saverdera.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivell: +484 / -431 m.

VIATGE: amb tren regional fins a Llançà i tornada amb bus SARFA fins a Figueres o Llançà i tren fins a Barcelona.

TROBADA: estació RENFE del Clot - Aragó (davant les taquilles), 06:35 h (el tren surt a les 06:55 h).

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

VOCAL: Albert Gras.

DIUMENGE, 7 D'ABRIL

TRAVESSA: LA BARATA (MATADEPERA) - SANT VICENÇ DE CASTELLET

Caminada d'uns 18 km, per corriols, roca nua i pistes.

ITINERARI: la Barata, carena del camí Ral, Vall-

honesta, Sant Vicenç de Castellet.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: +400 / -800 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de Muntaner (andana direcció Terrassa), 07:30 h.

NOTA: cal dur aigua per tot el dia, bon calçat i barret.

VOCAL: Ricard Josa.

CASTELL DE ROSET (BERGUEDÀ)

ITINERARI: Ca la Nou de Berguedà, santuari de Lourdes, castell de Rosset, font de l'Arç, creu de Rosset, Vilada.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: +/-450 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Balmes /Bergara, 06:45 h.

VOCALS: Montse Gimenez i Jordi Canosa.

DISSABTE, 13 D'ABRIL

LA VALL DE SANT JUST

ITINERARI: Santa M. de Vallvidrera, font de Santa Bàrbara, camí dels Nesprers, font de Sant Ramon, Vallvidrera, plaça dels Pins de Vallvidrera, mirador del turó d'en Cors, Santa Maria de Collserola, coll del Portell, font del Rector, font del Ferro, turó de la Tina, font de la Beca, Can Ginestar, Walden-7.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC de plaça Catalunya / Pelai, 08:30 h. Bitllet d'una zona.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE, 14 D'ABRIL

LA VALL DE L'ALT FRESER

Des de Ribes, ens endinsarem per la vall del Freser, veurem típics pobles de la zona, travessarem les gorges i arribarem a Queralbs.

ITINERARI: Ribes de Freser, castell de Sant Pere, serra de Mena, antiga del Llop, riu Casanell, el Serrat, plans d'Escuira, Serradet Dret, gorges del Freser, la Palanca, salt del Grill, pont de Daió, central de la Farga, estació de Queralbs.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivell: +650 / -350 m.

VIATGE: amb cotxes particulars i cremallera.

NOTA: cal dur xancles per les gorges, 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.

DIUMENGE, 16 D'ABRIL

ART I NATURA: CAN DEU I EXCURSIÓ AL TORRENT DE GOTELLES

Art: visita a la masia de Can Deu, propietat de

SORTIDES

la Fundació Sabadell 1859 i documentada des de l'any 1415. Actualment a la masia es troba el Museu de la Vida al Camp i el Centre d'Educació Ambiental Can Deu.

Natura: Sant Vicenç de Verdors, bosc de Can Deu, església de Sant Julià d'Alta, font dels Capellans, font del Suro, antic pantà de Ribatellada, torrent de Gotelles, font de Ca n'Arge-laget, bosc de Can Deu.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: 200 m.

VIATGE: amb tren.

PREU: visita al museu: 2,50 €.

TROBADA: estació FGC de plaça Catalunya / Pelai, 08:30 h. Bitllet d'anada i tornada a Sabadell.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar. És una sortida matinal si només es visita la masia de Can Deu.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 25 D'ABRIL

CASTELL DE BOIXADORS (LA SEGARRA)

ITINERARI: Sant Pere de l'Arç, la Fortesa, aeròdrom de Calaf, castell de Boixadors, Sant Pere de l'Arç.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Rosa de Calaf, 10:00 h.

VOCALS: Ramon Vilardaga i Montse Gaillard.

DISSABTE, 27 D'ABRIL

ART I NATURA: MUSEU DEL FERROCARRIL DE VILANOVA I LA GELTRÚ, L'ESPAI FAR I CAMINADA PEL 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 tot tipus: 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 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, de 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). Bitllet combinat Museu Ferrocarril Vilanova.

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

PREU: tren + entrada al museu: 9 € o 7 € (majors 65 anys).

VOCAL: Núria Casals.

VOLTA A L'OLLA DE SANT JULIÀ

Ruta circular de 15,6 km de longitud al voltant de l'olla de Sant Julià de Cerdanyola, al sector occidental de la serra del Catllaràs. Anem pujant i baixant, passant per diversos colls, donant la volta al clot natural on es troba el petit poble de Sant Julià i avançant sempre per l'interior del bosc: pinedes de pi roig, fagedes i rouredes.

ITINERARI: Sant Julià de Cerdanyola, serra del Mill, collada Sobirana, cingles de Coma Verda, Sant Julià de Cerdanyola.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Desnivell: +/-1.150 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: plaça dels Països Catalans (estació de Sants), 06:45 h.

NOTA: distància i desnivell considerables, amb alguns trams aeris i exposats sobre la carena de la serra del Mill.

VOCAL: Ramon Besó.

AL LLARG DE LA SERRA DE MARINA

ITINERARI: Montmeló, el Telègraf, coll Mercader, castell de Sant Miquel, coll de Can Corbera, turó de Galzeran, turó de Ginestells, el Rocar, la Virreina (Tiana).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Desnivell: +800 / -900 m.

VIATGE: amb tren i autobús de línia.

TROBADA: estació de Rodalies Clot, 07:55 h.

VOCAL: Jordi Lucea.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE, 6 I 7 D'ABRIL

TUCA DE SALVAGUARDIA (2.738 M)

Sortida hivernal per la zona del Parc Natural de Posets-Maladeta, amb ascens al cim de la Tuca de Salvaguardia.

ITINERARI:

Dissabte: Llanos del Hospital (1.750 m), la

Besurta, forau d'Aiguallut, refugi de la Renclusa (2.140 m).

Diumenge: refugi, la Besurta, les Marrades, clots del Puerto, puerto de Benás, tuca de Salvaguardia (2.738 m), penya Blanca, Llanos del Hospital.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3 h (dissabte), 9 h (diumenge) / Desnivell: +400 m (dissabte), +800 / -1.200 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de la Renclusa (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.

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

VOCAL: Albert Gómez.

DISSABTE I DIUMENGE, 13 I 14 D'ABRIL

PUI DE LA BONAIGUA (2.777 M) PEL REFUGI DEL GERDAR

Sortida hivernal al Parc Nacional d'Aigües-tortes i Estany de Sant Maurici. Dissabte es farà una ruta per la vall de Gerber i diumenge l'ascens al pui de la Bonaigua per la vall de Cabanes.

ITINERARI:

Dissabte: la Peüllà (1.800 m), estany de Gerber, Pletiu des Ovelles (2.315 m), retorn a la Peüllà, refugi del Gerdar (1700m)

Diumenge: refugi, vall de Cabanes, estany Negre, Pales de Noierme, coll de la Xemenèia, pui de la Bonaigua (2.777 m), retorn pel mateix itinerari.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4 h (dissabte), 8 h (diumenge) / Desnivell: +/-500 m (dissabte), +/-1.000 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi del Gerdar (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.

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

VOCAL: Albert Gómez.



SORTIDES

EXCURSIONISME CIENTÍFIC

DIUMENGE, 14 D'ABRIL

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A SANT BOI DE LLOBREGAT

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: colònia Güell, Santa Bàrbara del Llor, coll de la Creu de Querol, pi de Can Cartró, colònia Güell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h / Desnivell: +/- 320 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de plaça Espanya (línies S4 i S8), 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.

BTT

DIUMENGE, 14 D'ABRIL

BAIX MONTSENY

ITINERARI: Sant Celoni, turó del Camp del Senyor, Santa Magdalena, Sant Esteve de Palautordera, castell de Fluvià, Santa Maria de Palautordera, pla de Can Pinell, can Segard, Sant Celoni.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 45 km / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb tren o cotxes particulars.

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

VOCAL: Francesc Estrada.

TRAIL RUNNING

DIUMENGE, 7 D'ABRIL

PARTICIPACIÓ TRAIL CAP DE CREUS

El Trail Cap de Creus és molt més que una carrera, és l'oportunitat de conèixer el paradís de la millor manera possible: corrent. Desafia els imponents penya-segats de la costa. Camufla't entre les siluetes de les roques més capritxoses. Lluita contra el vent i l'onatge. Del mar al cel, del cel al mar. Que els teus passos et guiïn al cor de la Costa Brava.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància i desnivell segons cursa: 44 km (+ 2.200 m), 23 km (+1.200 m) i 12 km (+ 600 m).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pavelló poliesportiu de Roses, 07:45 h.

NOTA: cal dur sistema d'hidratació (1L), jaqueta paravent, manta tèrmica. Es recomana portar telèfon mòbil engegat.

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

DIUMENGE, 28 D'ABRIL

CAMÍ DE RONDA (SEGON TRAM)

Sortida de Port de la Selva on vam deixar l'etapa anterior, direcció cap de Creus pel GR 11. Des d'aquí, opció de completar la sortida amb 8 km més fins a Cadaqués pel camí de Ronda. Recorregut espectacular amb paisatges que van des de les idíl·liques cales fins als penya-segats, a més de pobles turístics i de pescadors.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 23 km / Desnivell: +923 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: avinguda de J.V. Foix (aparcament en bateria, Port de la Selva), 10:00 h.

NOTA: sense dificultat tècnica, però amb un fort desnivell acumulat. A causa del tipus de terreny i desnivells, l'activitat és de tipus caminar/córrer. Cal dur sistema d'hidratació, jaqueta paravent i telèfon mòbil engegat.

VOCALS: Eliseu Alòs (trailrunning@cec.cat) i Irene Zendera.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIJOURS, 11 D'ABRIL

CENTRE D'INTERPRETACIÓ LLUÍS COMPANYS I POBLAT IBÈRIC DEL MOLÍ DE L'ESPÍGOL

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar E. Molí (carretera de Balaguer, 33, Tornabous. Just a l'entrada del poble, a la dreta), 09:30 h (sortirem a les 10:15 h).

NOTA: les visites són guiades. Dinar al restaurant Xopluc de Boldú. Podeu trucar a la vocal per a qualsevol informació addicional i per compartir cotxes.

PREU: visita al Centre d'Interpretació: 2 €. Visita al poblat Ibèric: 3 €.

VOCAL: Montse Gaillard.

DISSABTE, 27 D'ABRIL

SORTIDA CULTURAL A BALAGUER

Visita guiada a l'església gòtica de Santa Maria, el nucli antic de Balaguer, el Museu de la Noguera i el Centre d'Interpretació de l'Or del Segre.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: a les 07:30 h.

VOCAL: Mercè Falcó.

DILLUNS, 29 D'ABRIL

MUSEU DE LES ARTS ESCÈNIQUES

Visitarem l'exposició permanent "La memòria de les arts efímeres".

TROBADA: Institut del Teatre - plaça Margarida Xirgu (metro: plaça Espanya. Bus 55: parada Passeig de l'Exposició / Santa Madrona), 17:15 h.

NOTA: places limitades (15 persones). Inscripcions a partir del 8 d'abril.

VOCAL: Mercè Falcó.

DESCOBERTES FAMILIARS

DIUMENGE, 7 D'ABRIL

VIDRÀ - SANTUARI DE BELLMUNT (1.248 M)

Ascensió al santuari de Bellmunt, un dels millors miradors de la zona, penjat sobre la plana de Vic i una autèntica atalaia on es pot veure el Puigsacalm, el Montseny, Montserrat, el Pedraforca i tot el Pirineu Oriental. Tocant al santuari es troba el cim del Bellmunt (un dels 100 cims de la FEEC).

ITINERARI: Vidrà, pont de Salgueda, salt del Molí, pas de Degollats, la Tosca de Degollats, coll de Hi-era-de-massa, santuari de Bellmunt, coll de Hi-era-de-massa, coll de Vidrà, Vidrà.

NIVELL: ** fàcil / Distància: 11,5 km / Desnivell: +/- 540 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: plaça Maria Vila d'Abadal de Vidrà (Girona), 10:00 h.

NOTA: cal dur calçat de muntanya, roba d'abric, gorro, guants, capelina o impermeable per si plou. Ganyips i dinar per l'excursió

VOCALS: Albert Vidal.

INFANTS

DIUMENGE, 7 D'ABRIL

SORTIDA GM4C · EXCURSIÓ I JORNADA D'IDENTIFICACIÓ NATUSFERA

Aquesta jornada aprofitarem a descobrir una aplicació que ens donarà molt de joc i que forma part d'un projecte de ciència ciutadana molt rellevant a nivell mundial, així que us proposem una excursió passant per diferents espais verds de la ciutat de Barcelona i espais naturals del Parc Natural de Collserola mentre aprenem a fer servir l'aplicació NATUSFERA i contribuïm amb el nostre granet de sorra a la comunitat científica.

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

61è RAL·LI D'ESQUÍ DE MUNTANYA DEL CEC

1a Marxa Popular d'Esquí de Muntanya dels Pirineus

DIUMENGE, 7 D'ABRIL

61È RAL·LI D'ESQUÍ DE MUNTANYA CEC

35a Copa Catalana i Campionat de Catalunya per Equips FEEC. Cursa d'esquí de muntanya amb sortida del poble de Bagargue (Vall D'Aran).

ITINERARI:

Pujada al pic de Pincela fent pujades i baixades per la zona. Dos itineraris: de 1.800 i 1.200 m respectivament.

Podeu consultar-ne tota la informació i inscripcions al web: rallicec.cat.

DEL DIVENDRES 5 AL DIUMENGE 7 D'ABRIL

TROBADA HIVERNAL 2019 JOVES CEC + RAL·LI D'ESQUÍ DE MUNTANYA CEC

Cap de setmana multiactivitat d'esports de neu.

ITINERARI:

Dissabte: esquí de pista i de fons a l'estació de Baqueira Beret. Esquí de muntanya: ascensió al Tuc de Baciver. Raquetes: excursió al santuari de Montgarri. Alpinisme: ascensió al pic de Baciver.

Diumenge: esquí de pista i de fons a l'estació de Baqueira Beret. Esquí de muntanya: Ral·li d'Esquí de Muntanya del CEC. Raquetes: excursió al refugi de Colomers. Alpinisme: ascensió al pic de Ba.

PERNOCTACIÓ: refugi Juli Soler Santaló (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 19 h.

NOTA: possibilitat de contractar monitor/guia en cas d'interès per part dels participants. Cal dur el material necessari segons l'activitat a realitzar i tenir bona condició física.

VOCAL: David Pérez.

DIUMENGE, 7 D'ABRIL

1A MARXA POPULAR D'ESQUÍ DE MUNTANYA DELS PIRINEUS

ITINERARI:

En funció de la innivació la sortida serà des del mateix poble de Bagargue o des de la Borda dera Lana, a uns 2,2 km del poble.

NOTA: Tot i ser una cursa popular, cal tenir certa experiència en esquí de muntanya, i ser capaç de fer un desnivell de 1200 m positius. Inscripcions i més informació al web cec.cat.

El preu de la inscripció inclou dinar, samarreta i un petit obsequi.

DISSABTE I DIUMENGE, 6 I 7 D'ABRIL

MARXA POPULAR D'ESQUÍ DE MUNTANYA DELS PIRINEUS (CAP DE SETMANA)

ITINERARI:

Dissabte: ascensió a determinar en funció de les condicions (cap dels Closos, Salana, etc...).

Diumenge: Marxa Popular d'Esquí de Muntanya dels Pirineus.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 – 5 h (dissabte) / Desnivell: entre +500 i +1.000 m (dissabte), +1.200 / -1.200 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: xalet Juli Soler i Santaló (Salardú).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: palau de Pedralbes, 07:00 h.

NOTA: podeu consultar-ne els detalls i el material necessari al web cec.cat.

VOCALS: Manuel Parrado, Teresa Petit i Teresa Larrieu.



GRUP DE MUNTANYA 4 COLUMNES SETMANA SANTA 2019

COLÒNIES DE SETMANA SANTA AL MONTSENY

3 dies de la mà dels nostres responsables i tècnics professionals. Curses d'orientació, tallers de natura, excursions, jocs de nit, i molt més!

DIRIGIT A: infants i jovent entre 6 i 13 anys.

LOCALITZACIÓ: casa de colònies Can Riera de Ciuret.

DATES: del 15 al 17 d'abril.

INSCRIPCIONS: fins el 10 d'abril a atenció al soci o al 933 152 311.



ESTADA DE SETMANA SANTA AL PARC NATURAL DEL CADÍ MOIXERÓ

Estada de 3 dies en un refugi de muntanya on ens esperen entorns incomparables per una de les rutes més mítiques del Prepirineu, excursions amb raquetes de neu i cims de més de 2500 m!

DIRIGIT A: joves entre 14 i 17 anys.

LOCALITZACIÓ: refugi del Rebost.

DATES: del 15 al 17 d'abril.

INSCRIPCIONS: fins el 10 d'abril a atenció al soci o al 933 152 311.



ALTRES ACTIVITATS

DIJOUS, 4, 11 I 25 D'ABRIL

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, 1 D'ABRIL

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL: DE VIATGE AMB JOAQUIM CLOS

Estrena dels vídeos "Apunts de Polònia", visitant les ciutats de Varsòvia, Cracòvia i el camp de concentració nazi d'Auschwitz, i de "Nord d'Itàlia", gaudint dels Dolomites, els grans llacs Garda, Como i Maggiore i de les ciutats de Milà, Torí i Venècia.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 4 D'ABRIL

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "RACONS DEL MONTSENY AMB AIGUA"

A càrrec de l'autor Oscar Farrerons.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 9 D'ABRIL

CLUB DE LECTURA CEC: "MALEÏDA" - BERNAT GASULL.

HORA: 19:00 h.

LLOC: biblioteca del CEC.

Cal inscripció prèvia.

DIMECRES, 10 D'ABRIL

PROJECCIÓ DE LA PEL·LÍCULA "L'APROPIACIÓ DEL DESCOBRIMENT D'AMÈRICA"

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 11 D'ABRIL

FESTA DE CLOENDA TEMPORADA ESQUÍ NÒRDIC 18/19

Com cada any, al final de la presentació farem un piscolabis.

HORA: 20 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 16 D'ABRIL

PRESENTACIÓ DELS LLIBRES "ELEMENTS DE BOTÀNICA

POPULAR" I "JOAN CADEVALL: PROFESSOR, BOTÀNIC I GEÒGRAF"

A càrrec de l'autor Àngel Manuel Hernández Cardona.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMECRES, 17 D'ABRIL

CICLE DE CINEMA DE MUNTANYA JOVES CEC

Projecció de les pel·lícules "Magic Line: Catalans al K2" i "La solidesa del agua"

HORA: 20 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 23 D'ABRIL

PARADA DE LLIBRE PER SANT JORDI A LA RAMBLA DE BARCELONA

Tot el dia.

DIJOUS, 25 D'ABRIL

BAGATGE DE CANÇONS

HORA: 18 h.

LLOC: sala d'actes.

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 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 €).



CURS DE PRIMAVERA: EL PAISATGE VEGETAL DEL BERGUEDÀ

L'observació de la diversitat de paisatges que hi ha a Catalunya que té com a resultat una importantíssima diversitat botànica.

Dues opcions d'inscripció: curs complet (3 sessions teòriques i 3 pràctiques) o 1 bloc teórico-pràctic (1 sessió teòrica i 1 pràctica).
Més informació i preus al web i a atenció al soci.



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'ARAGÓ, TERRA D'HISTÒRIA, MUNTANYA I TRADICIÓ

DEL 13 AL 16 DE JUNY

Osca, al llarg dels seus milers d'anys d'història, posseeix un tresor que queda reflectit a cada un dels seus carrers, els seus monuments, restes arqueològiques i patrimoni en general.

PROGRAMA

13/06 Barcelona - Alquèssar, visita a la col·legiata i el claustre - Osca.

14/06 Osca - Riglos, visita a Los Mallos - Loarre, visita al castell - Bolea, visita a la col·legiata - Osca.

15/06 Osca - Jaca, visita cultural - estació Internacional Canfranc - Osca.

16/06 Osca, visita a la ciutat i el monestir de San Pedro el Viejo.

INICI INSCRIPCIONS: 28 de Març 2019.

20 Places disponibles!



Tenim tants indrets per descobrir junts...

Islàndia: trekking landmannalaugar

Del 27 de juliol al 5 d'agost.



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.



Ruta familiar: parcs nacionals Costa Oest dels EEUU.

Del 15 al 30 d'agost.



Kilimanjaro.

Del 15 al 30 de juny.