



Convocatòria de l'Assemblea General Ordinària

El proper dijous 23 de maig es convoca l'Assemblea General Ordinària del Centre Excursionista de Catalunya corresponent a l'exercici 2018. L'acte assembleari es durà a terme a la sala d'actes del CEC (carrer del Paradís, 10), de Barcelona, a les 19:00 en primera convocatòria, i a les 19:30 en segona convocatòria, segons el següent ordre del dia:

- Lectura i aprovació, si escau, de l'acta de l'assemblea general anterior
- Lectura i aprovació, si escau de la memòria del 2018
- Actualització del pla estratègic. Resum d'activitats en curs:
 - Presidència.
 - Mecenatge.
 - Refugis.
 - Voluntariat i comissions.
 - Acció social.
 - GR Natura. Sender educatiu.
 - Infants i jovent.
- Escola de Muntanya i Guies. Viatges CEC.
- Cultura.
- Tecnologia de la informació. Comunicació.
- Ratificació, si escau, dels canvis en les vocalies de la Junta Directiva. Incorporació de la Sra. Roser Latorre i Tafanell com a vocal de Voluntariat.
- Aprovació, si escau, de l'estat de comptes, balanç i liquidació del pressupost del 2018.
- Torn obert de paraules.

Acte de lliurament de recompenses als mecenes del projecte K2

El proper dimecres 15 de maig a les 19 h, a la seu social del Centre, la Junta Directiva ha organitzat una trobada amb els socis que van col·laborar econòmicament amb el projecte K2 per mostrar el seu agraïment i lliurar les recompenses. Per finalitzar l'acte se servirà un refrigeri als convidats.



3a Caminada Solidària de Càritas 2019



El proper 18 de maig el Centre Excursionista de Catalunya organitza, conjuntament amb Càritas i la FEEC, la 3a Caminada Solidària de Càritas, en el marc del seu 75è aniversari.

L'objectiu d'aquesta iniciativa, que es farà al parc de la Serralada de Marina, és recaptar fons pel programa d'inserció laboral "Feina amb cor", que des del seu inici l'any 2013 ha permès a moltes persones trobar feina.

Les inscripcions ja estan obertes i es poden formalitzar a través del web de la FEEC. Els socis que vulguin col·laborar com a voluntaris en l'organització poden posar-se en contacte amb Dolors Gurri: dgurri@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 publicuem els noms dels nous socis protectors al butlletí del Centre:

Xavier Serratosa Donato

SORTIDES

EXCURSIONISME

DISSABTE, 4 DE MAIG

BASSEGODA DES DE SADERNES

ITINERARI: càmping de Sadernes, el Gomarell, el Goleró, coll del Molí, coll Roig, puig Bassegoda, coll de Riu, Ca n'Agustí, Mare de Déu de les Agulles, càmping de Sadernes.

NIVELL: **** cal experiència / Distància: 20 km / Desnivell: +/-1.100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

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

NOTA: pot haver-hi algun pas exposat i alguna grimpada senzilla. Sortida llarga i amb desnivell.

VOCAL: Júlia Cabrera.

CAMINS DEL TER: DE MANLLEU A VIC

Per la ruta del Ter i els camins de l'abat Oliba.

ITINERARI: Manlleu, Museu Industrial del Ter,

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	3
CICLOTURISME	3
CAIAC	4
ESQUÍ DE MUNTANYA	4
TRAIL RUNNING	4
MARXA NÒRDICA	4
SORTIDES I PASSEJADES CULTURALS	4
DESCOBERTES FAMILIARS	5
INFANTS	5
ALTRES ACTIVITATS	5
ESTIU 2019	6
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	7

Roda de Ter, l'Esquerda, Tavèrnoles, Folgueroles, Vic.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: 144 / -109 m.

VIATGE: amb tren fins a Manlleu, retorn amb tren des de Vic.

TROBADA: estació de RENFE de la Sagrera, 06:55 h (el tren surt a les 07:14 h).

VOCAL: Albert Gras.

DIUMENGE, 5 DE MAIG

CAMINS DE RONDA

ITINERARI: cala Castell (Palamós), poblat ibèric, el Golfet, Calella de Palafrugell, Llafranc i tornada pel GR-92.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Desnivell: +/-200 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Pelai / Bergara, 07,15 h.

NOTA: cal dur dinar i aigua.

VOCALS: Jordi Canosa i Montse Gimenez.

DIJOUS, 9 DE MAIG

EL ROCAR (TIANA).

ITINERARI: la Ciutadella, Can Regent, el Rocar, turó del Bessó, les Comunes, Mare de Déu de l'Alegria, la Ciutadella.

NIVELL: / Temps: 2,5 h / Desnivell: 200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar restaurant "El Casal" (Av. Isaac Albéniz, 12 de Tiana), 10:00 h.

NOTA: en l'acabar l'excursió hi ha l'opció de quedar-se a dinar al lloc de trobada "El Casal", o bé de tornar a casa. Podeu trucar al vocal per qualsevol consulta i per organitzar els cotxes.

VOCALS: Ramon Comellas.

SANT SALVADOR DE LES ESPASES - CREU DE SABA I SANT PERE SACAMA

ITINERARI: aparcament balneari de la Puda, torrent de l'Afrau, ermita de Sant Salvador de les Espases (413 m), coll de la Pedra, pla del Fideuer (415 m), cim de la Creueta (opcional), creu de Saba (594 m), Sant Pere Sacama (465 m), Can Puigventós, pla Fideuer, torrent Afrau i aparcament.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Desnivell: 891 m acumulats.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant Cal Felip (carretera d'Abrera a Manresa (C55), Km 3,8, al costat de l'estació dels FGC), 09:00 h.

NOTA: excursió llarga amb trams durs i incòmodes que no perillosos. Podeu contactar amb el vocal per aconseguir plaça en els cotxes o per qualsevol altre dubte.

VOCALS: Jordi Pardo.

DISSABTE, 11 DE MAIG

EL RODAL DE SABADELL: TORRENT DE COLOBRERS,

TOGORES, SANTUARI DE LA SALUT

ITINERARI: Sant Vicenç de Jonqueres, horta del Prat Vell, can Pagès, torrent de Colobriers, font de Can Moragues, Can Moragues, pi de les Tres Branques, Togores, serra de Sant Iscle, santuari de la Salut, capella de Sant Nicolau, riu Ripoll, la Corbatera.

NIVELL: ** fàcil / Temps 4,5 h.

VIATGE: amb tren.

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

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE I DIUMENGE, 11 I 12 DE MAIG

DÒLMENS DE LA FENOLLEDA I PUIG-NEULÓS

ITINERARI:

Dissabte: estany de Caramnh, clot del Turi, Taupèls, rec de la Llebre, Trilhan, camp del Prat, estany de Caramanh.

Diumenge: coll de l'Ullat, coll del Pou, pou de glaç, coll de la Tanyareda, font de la Tanyareda, puig Neulós.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Desnivell: +/-400 m (dissabte), +/-600 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: a determinar.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, 07:00 h.

VOCALS: Jordi Lucea i Juanma Arrabal.

DIUMENGE, 12 DE MAIG

SERRA DEL PUIG DE LES TRES FONTS

Recorregut per una bonica carena entre la vall del Ter i la vessant nord de la serra de puig Estela i descens a la ribera de Sant Ponç.

ITINERARI: la Ferreria (túnel de Collabós – Sant Joan de les Abadeses), Sant Ponç d'Aulina, serrat de la Taiola, puig Sacreu, el Faig Gros, pla d'en Bosc, puig de les 3 Fonts, Collabós, puig de la Caritat, coll d'Aulinencs, la Ferreria.

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

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Balmes / Bergara, 07:00 h.

VOCALS: Pilar Casals.

DIUMENGE, 19 DE MAIG

LLAC DE BANYOLES I LES ESTUNES

ITINERARI: Banyoles, les Estunes, estanyol del Vilar, font del Vilar, Santa Maria de Porqueres, font del Rector, bosc de Can Morgat, rec de Lió, la Caseta de Fusta, parc neolític de la Draga, els banyes Vells.

NIVELL: **fàcil / Temps: 3 h.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: plaça Catalunya / Rivadeneyra,

SORTIDES

07:30 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.**VOCAL:** Núria Casals.

MUNTANYES I COSTA NORD DE BEGUR

Excursió circular per la muntanya i costa nord de Begur. Sortint del poble de Begur, pujarem al castell i al puig Rodó, des d'on hi ha unes vistes extraordinàries. Baixarem fins al camí de ronda que ens portarà a la platja de sa Riera. Caminarem a prop de la reserva marina de Ses Negres i, passada la cala del Port des Pi, arribarem a la platja de Sa Riera. A partir d'aquí, qui vulgui podrà continuar una mica més pel camí de ronda fins la cala de l'Illa Roja, la cala de la Moreneta i per la platja del Racó. Finalment, tornarem a Begur seguint el camí de l'aigua.

ITINERARI: Begur, capella de Sant Ramon, castell de Begur, mas d'en Pic, mirador de la Creu, puig Rodó, reserva de Ses Negres, Sa Riera, illa Roja, platja del Racó, Sa Riera, camí de l'Aigua, Begur.

NIVELL: *** cert nivell / Temps: 6 h / Desnivell: 500 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Balma/Bergara, 06:45 h (Fabra i Puig a les 7:05 h).

NOTA: hi ha alguns trams de camí que són estrets i exposats.

VOCALS: Núria Santaló i Lluís Armadans.

DIMECRES, 22 DE MAIG

GORGS DE SANT JAUME DE FRONTANYÀ - TOT EL DIA

ITINERARI: coll de Sant Jaume, gorg del Prat, pantà de Frontanyà, molí de la Riba, Sant Esteve de la Riba, gorg Negre, gorg del Matxo, molí d'en Quirze, Sant Jaume de Frontanyà.

NIVELL: *** certa dificultat / Desnivell: 300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Comellas de Vilada, 09:00 h.

VOCALS: Ramon Vilardaga i Montse Gaillard.

DISSABTE, 25 DE MAIG

DE QUERALBS A RIBES PEL CIM DE L'ESTREMER (1.947 M)

Sortirem del bonic poble de Queralbs, pujarem al cim de l'Estremera, baixarem al petit poble de Ventolà, passarem per les mines de Can Paloca, arribarem a la collada de Segura i continuarem baixant pel mig de pinars fins al poble de Ribes de Freser.

ITINERARI: Queralbs (1.201 m), serrat de la Llosa, font Rovirola, font de l'Home Mort, collet de les Barraques, cim de l'Estremera (1.944 m), les Llanes, Ventolà (1.300 m), mina de Can Paloca, collada de Segura (1.104 m), Ribes de Freser.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivell: +850 / -1.150 m.

VIATGE: amb cotxes particulars i cremallera de

Ribes a Queralbs.

VOCALS: Josep Pérez i Enric Pelegrin.

EL MIRADOR DE SANT ROC DE RIPOLL

ITINERARI: barri del Raval, font del Sant, antic camí ral a Ripoll, Can Vilalta, Cal Menut, torrent de Can Maiols, coll de Baups, plans de Sant Roc, ermita de Sant Roc, Cal Terrisser, plaça de l'Abat Oliva.

NIVELL: fàcil. Temps: 3 h. 15 m. Desnivell: 285 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE plaça Catalunya, 07:30 h, (el tren surt a les 07:49 h). Bitllet d'anada i tornada a Ripoll.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE, 26 DE MAIG

CABRERA PER LA VOLA

Excursió al santuari de Cabrera.

ITINERARI: Piguillem de la Vola, coll de Cal Vidrier, pas de l'Osca, santuari de Cabrera, Capamar, mas el Manguet.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h / Desnivell: 570 m

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, 08:00 h.

NOTA: hi ha algun pas aeri.

VOCAL: Maria Puigdueta i Ignasi Vidal.

DIJOUS, 30 DE MAIG

PUIG DE LES MORRERES (PORT DEL COMTE)

ITINERARI: aparcament de l'Estivella (1.941 m), la Ginebrosa, els Rodells, portell de la Devesa, puig de les Morrerres (2.212 m), prat de Bacies, refugi de la Bòfia, prat Piquer, aparcament de l'Estivella.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5-6 h / Desnivell: 400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Frankfurt Sasai (carretera de St. Llorenç de Morunys, 4. Solsona), 09:00 h.

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

VOCALS: Emili Rosell i Jaume Jornet.

EXCURSIONISME CIENTÍFIC

DIUMENGE, 12 DE MAIG

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A LA MOLINA

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: caseta de Saltèguet, baga de Saltèguet, caseta de Saltèguet.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2'5 h / Desnivell: +/- 270 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: al costat de l'estació d'autobusos de Fabra i Puig (Metro L1 Fabra i Puig), 7:00 h.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

DISSABTE, 25 DE MAIG

GEO-GIMCANA

Ruta circular per la serra de Collserola, a fer per grups amb 15 estacions o parades, on geo-monitors (geòlegs professors d'universitat, doctorands, graduats i estudiants) provocaran l'observació i interpretació de la geologia i minerals, motivaran a dibuixar, interpretar, en definitiva a observar la geologia de Collserola i Barcelona. Es premiarà als millors observadors.

ITINERARI: Peu del Funicular, carretera de les Aigües fins a Sant Pere Màrtir i tornada pel camí de Vallvidrera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: / Desnivell:

VIATGE: amb tren i cotxes particulars.

TROBADA: estació FCG Peu del Funicular, 09:00 h.

NOTA: dinarem junts amb el nostre menjar, cal portar carmanyoles o entrepans i aigua.

VOCALS: Albert Vidal.

CICLOTURISME

DIMECRES, 1 DE MAIG

RUTA DEL TER. BICI-FÀCIL

Recorregut seguint el tram final del riu Ter fins al mar, des de Sarrià de Ter fins a l'Estartit.

ITINERARI: Sarrià de Ter, Cervià de Ter, Jafre, Canet de la Tallada, Torroella de Montgrí, la Gola, l'Estartit.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4,5 h / Distància: 46 km / Desnivell: +60 / -120 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: estació RENFE de Sant Andreu Arenal, 07:00 h.

NOTA: cal dur bicicleta en bon estat, cambra de recanvi, casc i dinar. És un recorregut fàcil apte per a tothom, que transcorre per pistes de terra i un curt tram de carretera amb escàs trànsit.

VOCAL: Francesc Estrada.

DIUMENGE, 19 DE MAIG

MARTORELL - EL PRAT DE LLOBREGAT. BICI-FÀCIL

Recorregut amb bicicleta des de Martorell fins al Prat del Llobregat, seguint el curs del riu.

ITINERARI: Martorell, riu Llobregat, platja Desembocadura, mirador dels avions, el Prat del Llobregat.

SORTIDES

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 36 km / Desnivell: 60 m.

VIATGE: amb tren.

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

NOTA: cal dur bicicleta en bon estat, casc, cambra de recanvi i dinar. Banyador opcional.

VOCAL: Josep Maria Galià.

CAIAC

DISSABTE, 25 DE MAIG

PLATJA DE LA MÓRA

ITINERARI: platja de la Móra, Tamarit (Tarragona).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:30 h.

NOTA: el preu inclou un guia instructor, el caiac, pala, armilla i el curs d'iniciació. És imprescindible saber nedar.

VOCALS: Dolors Gurri i Ignasi Vidal.

DIMARTS, 28 DE MAIG

TAMARIU

ITINERARI: Aigua Xelida, pas de la Llebre, cala Llarga, cala Marquesa, cova de la Gavina, cova d'en Gispert.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: es decidirà a la reunió prèvia.

NOTA: el caiac de travessa, pala, armilla, casc, neoprè i escaupins estan inclosos en el preu. És imprescindible saber nedar. Abans d'entrar al mar es farà un petit curs. Comptarem amb dos instructors i una barca de suport.

VOCALS: Dolors Gurri.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE,
11 I 12 DE MAIG

FALS BATAILLENE I PIC DE PIAU

Dissabte farem l'ascensió al Fals Bataillenne des de la boca nord del túnel de Bielsa. El diumenge la pujada al pic de Piau des de l'estació de Piau Engaly.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4'5 h (dissabte), 4'5 h (diumenge) / Desnivell: +/-800 m (dissabte), +/-850 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: hostal Pañart (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: cal dur el material habitual d'esquí de muntanya, ARVA, pala, sonda, grampons i pi-olet.

VOCAL: Manuel Parrado.

DEL DIVENDRES 24 AL DIUMENGE
26 DE MAIG

PIC DE CORONAS PEL SALTERILLO



NIVELL: **** cal experiència / Temps: 12 h / Desnivell: +1.700 / -1.500 m.

PERNOCTACIÓ:

Divendres: bivac a la Besurta.

Dissabte: la Renclosa (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: cal dur el material habitual d'esquí de muntanya, ARVA, pala, sonda, grampons i pi-olet.

VOCAL: Manuel Parrado.

TRAIL RUNNING

DIUMENGE, 19 DE MAIG

PARTICIPACIÓ TRAIL CATLLARÀS

Participació de l'equip en les diferents curses organitzades sota el nom Trail Catllaràs, per la serra de Catllaràs, amb sortida i arribada a la Poble de Lillet i amb una organització de nivell com ens tenen acostumats les curses de la mà de Klassmark.

Es tracta de curses amb un nivell de duresa considerable a causa del terreny, els desnivells acumulats, els corriols incòmodes i descensos tècnics, però amb una bellesa espectacular.

NIVELL: *** certa dificultat / Distància: 45 km - 25 km - 15 km / Desnivell: 2.500 m - 1.300 m - 1.000 m.

TROBADA: plaça del Fort, la Poble de Lillet, 06:00 h (marató), 07:00 h (resta de curses).

NOTA: La inscripció a la cursa es farà de forma individual mitjançant la pàgina web oficial de la cursa: www.catllaras.com

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

MARXA NÒRDICA

DIMARTS, 14 DE MAIG

CAMINADA DE MARXA NÒRDICA

Caminada per practicar la tècnica.

ITINERARI: Sant Quirze del Vallès, hospital de Terrassa.

NIVELL: ** fàcil / Distància: 9 km.

VIATGE: amb cotxes particulars o tren.

TROBADA: davant l'estació de Sant Quirze del Vallès, 10:00 h.

NOTA: cal dur sabatilles (bambes) flexibles, roba esportiva còmode, bastons de marxa nòrdica i aigua.

VOCALS: Dolors Gurri i Maite Pont (monitora).

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIMARTS, 21 DE MAIG

CORNELLÀ: EL COBRIMENT DE LES VIES DEL CARRILET

Passejarem per l'antic traçat del carrilet, ara passeig dels Ferrocarrils Catalans, per veure com va canviar la fisonomia del barri el cobriment de les vies. Des de la plaça de Joan Miró, anirem Can Riu o Cal Tolosa, i pel camí veurem les estacions antigues d'Almeda i Cornellà, que s'han conservat amb altres usos, i les noves, subterrànies.

Veurem l'antiga fàbrica de Can Rosés, els habitatges de la colònia i visitarem la Biblioteca Marta Marta, a l'edifici de l'antic cine Titan.

TROBADA: estació FGC d'Almeda, 0900 h (el tren surt de plaça Espanya a les 08:44 h). Bitllet d'una zona, serveix la T10 i la T4.

VIATGE: amb transport públic.

NOTA: dinar opcional al restaurant Jardí del Museu de les Aigües

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 25 DE MAIG

MATINAL BOTÀNICA-CULTURAL AL PARC DEL LABERINT D'HORTA

La seva extensió és d'unes 7ha i està catalogat per l'Ajuntament com a jardí històric, doncs data de finals del sXVIII.

A part del gran interès botànic del parc, cal destacar l'ubicació d'un laberint, amb una àmplia profusió d'elements arquitectònics de la mitologia grega i romana.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h.

VIATGE: amb metro (L3, parada Mundet).

TROBADA: entrada del parc (c/ Germans Desvalls, s/n), 10:30 h.

VOCAL: Enric Orús.

JACIMENT PREHISTÒRIC: EL PUIG ROIG DEL ROSENT AL MASROIG (PRIORAT)

Un dels jaciments més ben conservats de Catalunya situat en un turó des del qual se'n pot apreciar la planta sencera. Visita guiada per l'arqueòloga Margarida Genera.

NIVELL: ** fàcil / Distància: 4 km.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: plaça Catalunya/Rivadeneyra, 07:15 h.

NOTA: cal anar ben calçat i portar bastons ja que cal caminar per una pista forestal.

VOCALS: August Bernat i Mercè Falcó.

SORTIDES

DESCOBERTES FAMILARS

DIUMENGE, 19 DE MAIG

SANT JOAN LES FONTS – RUTA DE LES COLADES BASÀLTQUES

Ruta al voltant de Sant Joan les Fonts, on podrem observar les colades basàltiques o com el magma i lava provinents dels volcans propers es va solidificar en columnes i en lloses. També descobrirem les restes d'un poblat iber i algunes fonts del municipi.

ITINERARI: sortirem del parc de Can Miquelet, i travessarem el pont medieval cap a l'església i a la ruta de les 3 colades de lava. Observarem el molí Fondo i el seu salt d'aigua. Segui-

dament pujarem al Boscarró, situat entre el riu Fluvià i la riera de Bianya i observarem les restes del poblat iber. Baixarem a la font de Can Xervanda i continuarem cap als cingles de Fontfreda. Creuarem la riera de Bianya, caminarem fins a Can Bellvespre i entrarem a Llocalou. A la tornada passarem per la font de Fontfreda. Un cop arribats a Sant Joan de les Fonts, el grup de petits agafarem el cotxe per fer una visita a Castellfolit de la Roca, i el grup de grans hi anirà caminant.

NIVELL: ** fàcil / Distància: 10 km (petits), 16 km (grans) / Desnivell: +/- 250 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: parc de Can Miquelet de Sant Joan les Fonts, 10:00 h (es sortirà puntualment, no s'esperarà a qui arribi tard).

INFANTS

**DISSABTE I DIUMENGE,
11 I 12 DE MAIG**

SORTIDA GM4C · MINICAMPADA A L'EROLA, PARC NATURAL DEL MONTSENY

Descobrirem un entorn privilegiat com és el Parc Natural del Montseny. Farem una excursió sortint de Viladrau en direcció cap a l'Ermida de l'Erola on farem plantarem les tendes. L'entorn ens permet fer itineraris de nivells variats des d'una excursió exigent al Matagalls per la vessant nord-oest fins una passejada pels castanyers emblemàtics del parc. Tota una experiència.

ALTRES ACTIVITATS

DIJOUS, 2, 9, 16, 23 I 30 DE MAIG

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.

DILLUNS, 13, 20 I 27 DE MAIG

PROJECCIÓ TÍTOLS PARTICIPANTS AL SELECTIU UNICA 2019

Projecció dels títols aspirants a representar a Espanya al Concurs Mundial de la Unió Internacional de Cinema No Professional (UNICA), que es celebrarà a Zeist, Holanda, del 24 al 31 d'agost.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 7 DE MAIG

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE: "RUTES AMB ESQUÍS PEL PIRINEU CATALÀ I ANDORRA"

A càrrec de l'autor Manel Broch.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMECRES, 8 DE MAIG

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL: "A LA RECERCA DEL GRIL"

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 9 DE MAIG

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE: "CRISTÒFOR COLOM, PRÍncep DE CATALUNYA"

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 14 DE MAIG

CLUB DE LECTURA CEC

Salvatge: un viatge de retrobament pel sender de la cresta del Pacífic de Cheryl Strayed.

HORA: 19:00 h.

LLOC: biblioteca del CEC.

Cal inscripció prèvia.

DIJOUS, 16 DE MAIG

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE: "APORTACIONS CATALANES UNIVERSALS"

A càrrec del Sr. Joan Amorós, president de la Fundació Occitano Catalana (FOC).

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 21 DE MAIG

COMMEMORACIÓ DE L'ANY RAMON MARGALEF

Sessió sobre "Ramon Margalef i la muntanya" que consta de dues xerrades:

Margalef, naturalista i excursionista, a càrrec de Marta Estrada.

Margalef i un centre per estudiar els estanyos d'alta muntanya, per Jordi Catalan.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMECRES I DIJOUS, 29 I 30 DE MAIG

REUNIONS DE PREPARACIÓ CAMPAMENTS DE VACANCES EN FAMÍLIA

DOLOMITES (ITÀLIA) - dimecres, 29 de maig.

SELVA DE OZA (OSCA) - dijous, 30 de maig.

HORA: 20 h.

LLOC: sala d'actes.

XVI DIADA VERDAGUER EXCURSIONISTA

La Diada Verdaguer Excursionista vol reivindicar la figura de mossèn Cinto Verdaguer com a excursionista. Les primeres quinze edicions s'han celebrat a Vil·la Joana, masia on passà els últims dies el poeta, i han sigut patrocinades per la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya i organitzades per la Comissió Verdaguer Excursionista.

A partir d'aquesta XVI edició la Diada Verdaguer Excursionista serà organitzada cada any per centre excursionista diferent, enguany pel Centre Excursionista de Catalunya i patrocinada per la Federació d'Entitats Excursionistes.

DISSABTE, 18 DE MAIG

PROGRAMA DE LA DIADA

8.00 h Sortida de Barcelona en autocar.

9.15 h Arribada a Folgueroles i esmorzar.

9.30 h Inici de l'excursió: fàcil, de 7,7 km i desnivell de +116 / -126 m. durada de 2:15 h.

10.00 h Visita a la Casa Museu.

12.30 h Retrobament a l'ermita de la Damunt per assistir a Lo matí de ma infantesa, lectura dramatitzada i musicada del relat de Jordi Lara, a càrrec del mateix autor, amb acompanyament musical en viu. Dinar lliure.

17.00 h L'arbre de maig, festa popular d'interès cultural, a la Font Trobada.

19.30 h Sortida cap a Barcelona amb autocar.

20.45 h Arribada a Barcelona.

Al llarg de tot el dia portes obertes a la Casa Museu Verdaguer.

ESTIU 2019 · INFANTS I FAMÍLIES

CASAL DE COLLSEROLA 3-14 ANYS

- Torns setmanals de matí o dia complet i servei d'acollida i desplaçament.
- **LOCALITZACIÓ:** alberg INOUT, al Parc Natural de Collserola.
- **DATES:** del 25 de juny al 2 d'agost / Del 2 al 6 de setembre.

Natura, muntanya, tallers, piscina, amics i molt més!



CASAL D'ESTIU DEL CEC 6-14 ANYS

- Torns setmanals de matí i servei d'acollida.
- **LOCALITZACIÓ:** instal·lacions del CEC al centre de Barcelona.
- **DATES:** del 25 de juny al 2 d'agost / Del 2 al 6 de setembre.

Natura, muntanya, tallers, escalada, platja, amics i molt més!



COLÒNIES A LA VALL DE RIBES 6-13 ANYS

- Amb tècnics esportius professionals.
- **LOCALITZACIÓ:** alberg Roques Blanques, vall de Ribes.
- **DATES:** del 26 al 30 de juny.

Excursions, tallers, orientació, jocs d'aigua, gimcanes, jocs de nit, nits d'estels i moltes sorpreses més!



CAMPAMENT INFANTIL DE CATALUNYA 6-13 ANYS

- **LOCALITZACIÓ:** zona d'acampada a Guingueta d'Àneu (Pallars Sobirà).
- **DATES:** del 7 al 21 de juliol (en funció de l'edat i el torn escollits).

Muntanya, natura i aventura de la mà de l'equip de monitors voluntaris i els nostres professionals!



RUTA PER LES VALLS D'ÀNEU 14-17 ANYS

- Amb guies professionals.
- **LOCALITZACIÓ:** vall d'Àneu, vall de Cardós, vall de Tavascan i vall Ferrera.
- **DATES:** del 7 al 14 de juliol.

Etapas en format d'autosuficiència amb guies professionals; una experiència d'equip inigualable!



TRAVERSA D'AIGÜESTORTES 14-17 ANYS

- Amb guies professionals.
- **LOCALITZACIÓ:** travessa entre refugis de la nostra entitat, al Parc Nacional d'Aigüestortes.
- **DATES:** del 14 al 21 de juliol.

Aprendrem noves tècniques de progressió i les bases de l'alpinisme tot compartint una experiència incomparable amb els companys.



CAMPAMENTS DE VACANCES EN FAMÍLIA Pirineu aragonès

- **LOCALITZACIÓ:** vall d'Echo, Osca.
- **DATES:** de l'1 al 15 d'agost (possibilitat de torns setmanals).
- Carpa comunitària i servei de cuina professional.

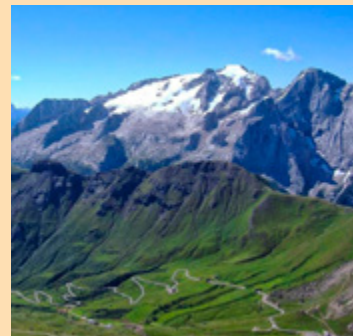
Una de les zones més belles i millor conservades del Pirineu, amb nombrosos racons naturals encara verges ideals per disfrutar en família!



CAMPAMENTS DE VACANCES EN FAMÍLIA Alps italians

- **LOCALITZACIÓ:** Dolomites, als peus de la Marmolada.
- **DATES:** de l'1 al 15 d'agost (possibilitat de torns setmanals).
- Carpa comunitària i servei de cuina professional.

Paisatges espectaculars, història, art, cultura i natura. Un emplaçament únic, que els amants de la muntanya no poden deixar de visitar.



CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

ESTIU 2019 - INSCRIPCIONS OBERTES

6È CURS DE FLORA ARANESA

Aquest curs està dirigit a estudiar les plantes dels ambients forestals i dels no forestals. També s'estudiarà com canvia la vegetació amb el temps i l'ús de la terra que fa l'home.

DATA: de l'1 al 5 de juliol.

ESTADA: xalet Juli Soler i Santaló de Salardú.

PREU: socis CEC 135 € (no socis 165 €). Preu sense allotjament.



ESTADA FORMATIVA AL MASSÍS DELS ECRINS. ALPS FRANCESOS

Estada lúdico-formativa al magnífic i espectacular massís dels Écrins. La filosofia de l'estada és combinar l'adquisició de coneixements bàsics amb les sensacions de gaudir de l'alta muntanya alpina.

DATA: del 8 al 13 de setembre.

PREU: socis CEC 693 € (no socis 866 €).



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 - Boiea, 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.



LA BORGONYA: RUTA DEL CLUNY I EL CÍSTER

DEL 22 AL 27 DE JULIOL

La Borgonya gaudeix d'un ric i variat patrimoni que va des de la Gàl·lia ancestral fins a les esglésies romàniques, des dels tresors artístics de les seves ciutats fins a l'esplendor dels seus castells.

PROGRAMA

22/07 Barcelona - Lyon (Ave) - Dijon.
 23/07 Dijon i Beaune, capitals culturals de Borgonya.
 24/07 Dijon, Vézelay, Auxerre i l'abadia Fontenay.
 25/07 Dijon, l'oppidum de Bibracte, Autun i Couches.
 26/07 Dijon, l'abadia de Cluny, Cormatin i Tournus.
 27/07 Dijon - Lyon (Ave) - Barcelona.



Tenim tants indrets per descobrir junts...

Trekking del Huayhuash, Perú.

Del 8 al 27 de juliol.



Islàndia: trekking landmannalaugar

Del 27 de juliol al 5 d'agost.



Kilimanjaro: el sostre d'Àfrica

Agost.



Tour du Mont Blanc.

Del 4 al 14 d'agost.

Emporta't aquesta

bossa de viatge
Vaude Desna 90

de regal!

