

Fes possible la pel·lícula dels 60 anys dels Campaments de Vacances

Els Campaments de Vacances del CEC celebren 60 edicions i hem cregut que és un bon moment per fer una pel·lícula que reculli tot el que aquest projecte únic significa per a milers de persones, i que a la vegada ens serveixi per deixar constància dels valors del CEC i de la tasca dels seus voluntaris al servei de la societat catalana.

No seria arriscat dir que els Campaments de Vacances del CEC són una experiència tan autèntica i genuïna que ha marcat de per vida a tots els que hi hem participat.

Mentre la societat tendeix a la individualització i a la cerca del confort sense límit, cada estiu centenars de famílies ens ajuntem i sumem esforços per construir una vida simple, no exempta d'alguna

incomoditat, però que ens retorna a un passat autèntic.

Una vida a la natura on la llum solar, el foc o la meteorologia recuperen el seu protagonisme. On podem caminar i gaudir del paisatge amb els ulls dels nostres avantpassats.

On ens organitzem de forma col·lectiva per cuinar, jugar o passar magnífiques vetllades. On tenim temps per estar amb la família i fer noves coneixences que es convertiran en grans amics.

En definitiva, uns dies on ens despremem de tot allò accessori i gaudim del més important de la vida. La Pura Vida!

Com als mateixos campaments, si sumem esforços podrem aconseguir una pel·lícula de gran qualitat per rememorar els grans moments que hi hem vis-

cut i que sintetitzi la història dels nostres campaments per a la posteritat. I si ajudes a fer possible la pel·lícula rebràs una recompensa com a mostra d'agraïment.

Més informació a:

www.cec.cat/pura-vida-campaments



1a Festa dels Infants



Per celebrar el final d'un curs que ha estat intens, ple d'activitats i emocions, el CEC ha organitzat la Festa dels Infants, que tindrà lloc el proper 11 de juliol a les 17 h.

Hi estan convidats tots els infants socis i les seves famílies, així com tots els nens i nenes que han participat en les activitats del CEC al llarg del curs: extraescolars, casals, Grup de Muntanya 4 Columnes, colònies, etc.

La celebració es farà a l'alberg INOUT de Collserola, un espai únic que pertany a una organització sense ànim de lucre que treballa per a la integració laboral de persones amb discapacitat.

Hi haurà berenar, animació infantil, jocs i molta festa! Us hi esperem!

XLIIIè Aplec Excursionista dels Països Catalans

El proper pont de Tots Sants tindrà lloc a Arles (Alt Vallespir) una nova edició de l'Aplec Excursionista dels Països Catalans. Una trobada de que ens dóna l'oportunitat de conèixer i fer amistat amb altra gent de parla catalana tot fent excursionisme. Les entitats excursionistes de la zona ens mostraran els llocs més interessants del seu territori i ens obriran la seva cultura i la seva història amb exposicions, conferències, xerrades, conjunts musicals i diversió. Més informació i inscripcions a atenció al soci i al web cec.cat

SORTIDES

EXCURSIONISME

DISSABTE, 13 DE JULIOL

LES PLATGES DE L'AMETLLA DE MAR

ITINERARI: l'Ametlla de Mar, cala Pepo, cala Bon Caponet, platja del Bon Capó, port natural de l'Estany, platja de Port Olivet, platja de Santes Creus, platja de la Llenya, platja de l'Estany Podrit.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Desnivell: + 200 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE de passeig de Gràcia, 07:40 h (el tren surt a les 07:56 h).

NOTA: bitllet d'anada i tornada a l'Ametlla. Cal portar esmorzar i dinar. Si el temps acompanya, ens podem banyar a la platja.

VOCAL: Núria Casals.



DISSABTE I DIUMENGE,
13 I 14 DE JULIOL

SENDERISME I RÀFTING AL PALLARS SOBIRÀ

Sortida d'excursionisme pels voltants de Llavorsí (Llavorsí – Tírvia) el dissabte i descens en ràfting amb guia el diumenge.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: +/- 600 m.

PERNOCTACIÓ: alberg - refugi Arestui (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 08:00 h.

NOTA: és imprescindible saber nedar. Cal dur el material habitual per l'excursió i banyador i tovalloles per a l'activitat de ràfting.

VOCAL: Queralt Gómez.

DIUMENGE, 21 DE JULIOL

LA RIERA DE VILARDELL

ITINERARI: Ripoll, Mare de Déu del Remei, font del Remei, basses de Vilardell, Ripoll.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Desnivell: +150 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE de plaça Catalunya, 07:45 h (el tren surt a les 07:54 h).

NOTA: bitllet d'anada i tornada a Ripoll. Cal portar esmorzar i dinar. Hi ha opció de banyar-se a les basses.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 27 DE JULIOL

CAMINADA DE CAPVESPRE: TURÓ DE LA PEIRA

ITINERARI: turó de la Peira, barri de Can Peguera, Parc Central de Nou Barris, parc de la Guineueta.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h.

VIATGE: amb metro.

TROBADA: estació metro Vilapicina (línia 5, blava), 18:00 h.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: durant el mes d'agost les inscripcions a les sortides del cicle "**Esmorzars a la fresca**" es poden fer trucant a la vocal Núria Casals (tel. 936 543 001 - 651 593 770) o bé enviant un missatge per correu electrònic a: kollserola@yahoo.es

DISSABTE, 3 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE L'ESPINAGOSA

ITINERARI: Baixador de Vallvidrera, pantà de Vallvidrera, font de l'Espinagosa, font de Can Llavallol, coll de can Cuiàs, creu de Can Llavallol, mirador dels Voluntaris, Vallvidrera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de plaça Catalunya/Pelai, 07:45 h.

VOCAL: Núria Casals.

DIMECRES, 7 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LES ROVIERES

ITINERARI: Paldejà, font de les Rovieres, font del Carinyo, camí del Forn, àrea de lleure, de la Torre Roja, les Masies, el Castell, Paldejà.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de Paldejà, 08:18 h (el tren surt de plaça Espanya a les 07:45 h, S8 Martorell).

NOTA: bitllet d'anada i tornada a Paldejà.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 10 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LA BUDELLERA

ITINERARI: Vallvidrera, font de la Budellera, passeig dels Til·lers, coll de la Vinyassa, coll del Gravat, Centre Informació del Parc de Collserola, Vil·la Joana, font Joana, baixador Vallvidrera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de plaça Catalunya/Pelai, 07:45 h.

VOCAL: Núria Casals.

DIMECRES, 14 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: PARC DE MARIANAO

ITINERARI: parc de les Salamandres, parc de Marianao, font de Golbes, camí del Puigmal, parc de la Muntanyeta, rambla Rafael de Casanoves, jardins de la Torre del Sol, plaça Ajuntament de Sant Boi.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 08:00 h (el tren surt de plaça Es-

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	4
BTT	5
BARRANQUISME	5
TRAIL RUNNING	5
SORTIDES I PASSEJADES CULTURALS	6
ALTRES ACTIVITATS	6
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	7
VIATGES CULTURALS	7
VIATGES I TREKKINGS	8

SORTIDES



panya a les 07:45 h, S8 Martorell).

NOTA: bitllet d'una zona, serveix la T4 o la T10.

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE, 18 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: PARC DE LA RIERA

ITINERARI: Cerdanyola, parc de la Riera, bosc de Can Catà, font Nova i font Vella de Can Catà, Sant Iscle de les Feixes, Cerdanyola.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe de plaça Catalunya, 07:30 h (el tren surt a les 07:44 h).

NOTA: bitllet a Cerdanyola, d'anada i tornada.

VOCAL: Núria Casals.

DIMECRES, 21 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE CAN PALÓS

ITINERARI: Santa Bàrbara, font de can Palós, sot del Formigueraire, font del Murri, Parc Agrari del Baix Llobregat, Can Julià, bosc de Joaquim Folguera, colònia Güell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de Molí Nou - Ciutat Cooperativa, 08:00 h (el tren surt de plaça Espanya a les 07:45 h, S8 Martorell).

NOTA: bitllet d'una zona, serveix la T4 o la T10.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 24 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: PANTÀ DE VALLVIDRERA

ITINERARI: Vallvidrera, pantà de Vallvidrera, font Joana, Vil·la Joana, Centre Informació Parc de Collserola, camí de l'alzinar, font Rosita.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de plaça Catalunya/Pelai, 07:45 h.

VOCAL: Núria Casals.

DIMECRES, 28 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT MUGUERA

ITINERARI: aqueducte de la font Muguera, font Muguera, aqueducte del Torrent del Bosc Llarg, parc de Can Cuiàs, mirador de l'Estrella.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe de plaça Catalunya, 07:30 h (el tren surt a les 07:44 h).

NOTA: bitllet d'una zona, serveix la T10.

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE, 1 DE SETEMBRE

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LA MITJA COSTA

ITINERARI: Montcada Santa Maria, font de la Mitja Costa, turó dels 4 pins, turó de Montcada, GR92, Montcada i Reixac.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe de plaça Catalunya, 07:30 h (el tren surt a les 07:44 h).

NOTA: bitllet d'una zona, serveix la T10.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 5 DE SETEMBRE

LA CREU DE PEDRACASTELL O CREU DE CANET

ITINERARI: santuari de la Misericòrdia, castell de Santa Florentina, mirador de la Creu, creu de Canet (314 m) santuari de la Misericòrdia, parc de la Misericòrdia.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km / Desnivell: +300 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE de plaça Catalunya, 08:00 h (el tren surt a les 8:10 h).

NOTA: bitllet d'anada i tornada a Canet. Dinar opcional en un restaurant de la zona, o dinar de motxilla al parc de la Misericòrdia. Si el temps acompanya, ens podem banyar a la platja.

VOCAL: Núria Casals.

LA TOSA D'ALP DES DEL MIRADOR DELS ORRIS

ITINERARI: ruta del Trencapinyes, mirador dels Orris, collada de Comafloriu, cap del Serrat Gran, collada de Comabella, rasos de Comabella, refugi Niu de l'Àliga, tornada pel mateix camí, excepte per la ruta del Trencapinyes que es farà la resta de la ruta

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Desnivell: 850 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: càmping ressort de Berga (a l'entrada de Berga, carretera E9 - C16, km 96, sortida 95), 08:45 h (sortirem a les 9:15 h).

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

VOCALS: Jordi Lloveras i Emili Rosell.

DISSABTE, 14 DE SETEMBRE

SANT SALVADOR DE LES ESPASES

Ruta circular, amb molt bones vistes de Montserrat i del Baix Llobregat.

ITINERARI: per a arribar al punt d'inici a Olesa de Montserrat, anirem amb cotxes i els deixarem a l'aparcament gratuït pavelló Salvador Boada. Des d'aquí iniciarem primer un tros de pista, després camins i corriols i arribarem a Sant Salvador, després a St. Bernat de Menton, i a la creu de Saba, tornant per Puigventós i el turó de la Granya al mateix aparcament.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.

NOTA: cal dur menjar (dinarem pel camí) i aigua, ja que només trobarem una font cap al final del recorregut.

VOCALS: Emília Viladoms i Núria Jordan.

DIJOUS, 19 DE SETEMBRE

ELS MUNTS (SANT BOI DE LLUÇANÈS)

ITINERARI: zona esportiva, carrer de Sant Roc, ermita de Sant Roc, masia Bertrams, mas Vell, ermita de Sant Salvador de Ballvé (romànica), castell de Montorro (avui masia). Després seguim un tros pel GR-3 i arribarem al santuari dels Munts (1.058 m), lloc on gaudirem d'unes magnífiques vistes. Per tornar a Sant Boi anirem direcció Santa Cecília de Voltregà GR, oratori de l'Àngel de la Guàrdia, Pedró de Sant Isidre i més tard, arribarem al punt de sortida.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar-restaurant Mercè (carrer Antic, 33 de Sant Boi de Lluçanès), 09:30 h (sortida a les 10:00 h).

NOTA: podeu trucar als vocals per qualsevol consulta i utilitzar el grup Dijous de Whatsapp per trobar places als cotxes.

VOCALS: J. M. Batlle i Ramon Comellas.

SORTIDES



DISSABTE, 21 DE SETEMBRE

SANT CELONI: RONDA TORDERA-PERTEGÀS

ITINERARI: hospital Vell, església parroquial de Sant Martí, que té la façana esgrafiada més important del barroc català, carrer Major, plaça de la Vila, barri de la Força, capella romànica de Sant Ponç, riera de Pertegàs, parc de la Rectoria Vella, Sant Martí de Pertegàs, camí de la serra de la Mare de Déu, capella de la Mare de Déu del Puig de Belver, sot de les Granotes, pont Trencat, la Tordera, Horta Pública, molí de les Planes.

NIVELL: ** fàcil / Temps 3,5 h / Desnivell: 100 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe de passeig de Gràcia, 07:50 h (el tren surt a les 8:06 h).

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

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 26 DE SETEMBRE

UNA CRESTA DE SOMNI: L'EST DE LA CAVALLERA

ITINERARI: pla de Can plata (1.372 m), Roques Blanques, Collsalarca, puig del Pla de les Pastures (1.894 m), la pedra dels Tres Bisbes (1.899 m), coll del Pal, font de la Teula, refugi Montserrat, camí ramader, rasos de Fogonella i pla de Can Plata.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: 628 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar-restaurant Can Costas (carrer de les Mines, 20. Ogassa), 09:00 h (sortida a les 09:30 h).

NOTA: cresta rocosa i elevada en determinats punts, però fàcil. Compte si hom pateix de vertigen. El vocal coordinarà els cotxes perquè ningú es quedi sense plaça.

DISSABTE, 28 DE SETEMBRE

COLLSEROLA: EXCURSIÓ SORPRESA

El 20 de setembre de 2009 vaig fer la meua primera excursió com a vocal, i des d'aleshores he programat més de 450 activitats. Per celebrar els 10 anys de vocal he preparat una excursió sorpresa a Collserola que espero que us agradi.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de plaça Catalunya/Pelai, 08:30 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar. Hi ha l'opció de fer una sortida matinal.

VOCAL: Núria Casals.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE, 13 DE JULIOL

VOLTA ALS ENGORGES

Una volta a les muntanyes que tanquen el circ dels Engorgs pel nord. Ambient d'alta muntanya i la possibilitat d'assolir un grapat de cims. Bones vistes de la Cerdanya i de la vall de Campcardós. Tindrem a tocar el cim de Roc Colom i de Peiraforca.

ITINERARI: refugi de Malniu (2.150 m), vall del riu Duran, refugi Engorgs, portella d'Engorgs, tosseta de l'Esquella, pic d'Engorgs (2.818 m), portella de Meranges, Puigpedrós (2.915), Malniu.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6,5 h / Desnivell: +1.180 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: plaça Espanya (al costat de les torres Venecianes), 06:45 h.

VOCAL: Ramon Besó.

DISSABTE I DIUMENGE, 20 I 21 DE JULIOL

ULLDETER- BALANDRAU-VILALLONGA DE TER

Excursió molt interessant que visiona les dues vessants dels rius Ter i Freser des del seu naixement, seguint la carena dels cims de la Coma de l'Orri i la serra del Catllar durant el primer dia i fent nit al refugi de Coma de Vaca. El segon dia segueix la carena des del coll de Tres Pics fins al Balandrau i continua carenant en direcció sud per la serra de la Canya fins al Cerverís, baixant després en direcció est, fins al poble de Vilallonga de Ter.

ITINERARI:

Dissabte: aparcament d'Ulldeter (2.100 m), refugi d'Ulldeter, coll de la Marrana, coll de la Coma de l'Orri, puig de les Borregues (2693 m), puig de la Coma o Fontlletera, coll de Tres Pics i refugi de Coma de Vaca (1995 m).

Diumenge: refugi de Coma de Vaca (1.995 m), coll de Tres Pics, Balandrau (2.585 m), collada de la Canya, puig de Cerverís, collada de Pardines, pla de la Bassa, el Port, Vilallonga de Ter (1.080 m).

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4 h (dissabte), 6,5 h (diumenge) / Desnivell: +800 / -900 m (dissabte), +800 / -1.750 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de Coma de Vaca (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: 08:00 h.

VOCAL: Josep Pérez.

DISSABTE I DIUMENGE, 27 I 28 DE JULIOL

PIC DE THOUMASSET (2.741 M) PER L'ESTANY BLAU

ITINERARI: la Canya de la Rabassa (1.780 m), refugi de Sorteny, clots de l'Estanyó, grau de la Llosa, font Freda, refugi de Rialb, port de Siguer, estany Blau, pic de Thoumasset (2.741 m).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h (dissabte) i 8 h (diumenge) / Desnivell: +560 m (dissabte), +1.043 / -1.272 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de Sorteny (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:30 h.

NOTA: cal experiència en alta muntanya, inclinació pronunciada i carena pedregosa abans d'arribar al cim, no apta per a persones amb vertigen.

VOCAL: Xavier Perramon.

DISSABTE I DIUMENGE, 3 I 4 D'AGOST

TRAVESSA PER LA VALL FOSCA

Itinerari circular de 2 dies que recorre la vall Fosca (Pallars Jussà) i els seus estanys amagats, fent nit al refugi de Colomina. Segueix camins locals i diversos trams del GR11 i de Carros de Foc.

SORTIDES

El paisatge de la ruta és molt bonic i variat: a banda de trobar infinitat de llacs, gaudirem d'unes vistes panoràmiques espectaculars i ascendirem al pic Tort (2.886 m), dels Vidals (2904 m) i de Mar (2.845 m).

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 9 h (dissabte), 8 h (diumenge) / Desnivell: +1.500 / -600 m (dissabte), +900 / -1.800 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Colomina (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 06:00 h.

NOTA: cal tenir una bona preparació física i experiència en travesses de muntanya de dos dies.

VOCALS: Jordina Munrós i Manel Mingot.

DISSABTE I DIUMENGE, 10 I 11 D'AGOST

TRAVESSA PEL PARC NATURAL DE LES CAPÇALERES DEL TER I DEL FRESER

Travessa de 2 dies pel Parc Natural de les capçaleres del Ter i del Freser, amb inici i final a Queralbs i passant per alguns dels cims més emblemàtics de la zona.

ITINERARI:

Dissabte: Queralbs, central de Daió, salt del Grill, gorges del Freser, Coma de Vaca, coll de Tirapits, pic de l'Infern (2.869 m), coll de Tirapits, coll de la Marrana, refugi d'Ulldeter.

Diumenge: refugi d'Ulldeter, coll de la Marrana, Gra de Fajol (2.741 m), les Borregues, collada de Catllar, puig de Fontlletera, el Balandrau (2.585 m), Coma de Vaca, gorges del Freser, salt del Grill, central de Daió.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8-10 h (dissabte), 8-10 h (diumenge) / Desnivell: +1.850 / -750 m (dissabte), +1.000 / -2.100 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi d'Ulldeter.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Gusi (Ribes de Freser), 07:30 h.

NOTA: marxa d'alta muntanya exigent que requereix bona condició física per la durada de les etapes i el desnivell acumulat dels 2 dies.

VOCAL: Xavier Alsina.

DISSABTE I DIUMENGE, 14 I 15 DE SETEMBRE

TUC DE RATERA (2.864 M) DES DE COLOMERS

Ruta que transcorre resseguint una zona de llacs de gran bellesa i considerats dels més bonics de la vall d'Aran fins al port de Ratera des d'on, amb llarga diagonal ascendent i entre blocs de granit, aconseguirem la cresta del cim amb vistes espectaculars de Colomers, Saboredo i Sant Maurici.

ITINERARI: Banhs de Tredòs (1.740 m), refugi de Colomers, Coret Cloto, estany Llong, estany Redon, estany Obago, port de Ratera de Colomers, Tuc de Ratera (2.864 m).

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2 h (dis-



sabte), 8 h (diumenge) / Desnivell: 400 m (dissabte) i +730 / -1.130 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de Colomers (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.

NOTA: és necessari tenir experiència en alta muntanya, la cara sud-sud-oest del cim és força dreia i en algun tram hem de fer servir les mans. No apta per a persones amb vertigen.

VOCAL: Xavier Perramon.

BTT

DISSABTE, 20 DE JULIOL

NOCTURNA AMB CREMAT. BICI - FÀCIL

Per apaivagar la calor hi haurà la possibilitat de banyar-se a la platja, a la llum de la lluna. Ritual d'encesa i degustació de rom cremat.

ITINERARI: Cabrera de Mar, Vilassar de Mar, Premià de Mar, el Masnou, Montgat, Badalona, Sant Adrià, el Fòrum Barcelona.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h / Desnivell: +50 m / Distància: 20 km.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe de plaça Catalunya, 20:00 h.

NOTA: cal dur bicicleta en bon estat i sopar.

VOCAL: Josep Maria Galà.

DISSABTE, 3 D'AGOST

HOSTALRIC - MALGRAT DE MAR. BICI - FÀCIL

ITINERARI: Hostalric, Fogars de la Selva, Tordera, Malgrat de Mar.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 28 km / Desnivell: +200 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE de passeig de Gràcia, 08:30 h.

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

VOCAL: Josep Maria Galà.

DIUMENGE, 8 DE SETEMBRE

VIC - SAU

ITINERARI: Vic, Folgueroles, salt de la Minyona, parador, Tàvernols, Vic.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 35 km / Desnivell: +/-600 m.

VIATGE: amb tren o cotxes particulars.

TROBADA: taquilles Renfe de Plaça Catalunya, 08:15 h.

NOTA: ca dur bicicleta de muntanya en bon estat, esmorzar i dinar.

VOCAL: Ricard Josa.

BARRANQUISME

DISSABTE, 27 DE JULIOL

GORGES DU LLECH (V3A3)

Descens de les Gorges du Llech. Barranc de caràcter aquàtic i esportiu.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4,5 h (aproximació, barranc i retorn) / Desnivell: +/-250 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 06:00 h.

NOTA: cal dur casc, arnès de barrancs, rapelador tipus 8, caps d'ancoratge, neoprè, escarpins, roba de recanvi, calçat de recanvi, aigua i menjar. Tothom que s'apunti i no tingui nocions bàsiques de barranquisme quedarà exclòs/exclusa de l'activitat per decisió conjunta dels vocals.

VOCALS: Guillem Belda i Manel Mingot.

TRAIL RUNNING

DIUMENGE, 7 DE JULIOL

VALL DE NÚRIA

Ruta curta:

ITINERARI: Fontalba, Puigmal, cometa de Fontalba, Fontalba.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 2,5 h / Distància: 10 km / Desnivell: +860 m.

NOTA: sortida amb dificultat mitja a causa del desnivell acumulat i l'alçada per on transcorre la ruta. Tot i així es una activitat apta per a tothom qui estigui acostumat a córrer per muntanya, ja que el desnivell positiu l'aconseguim caminant i correm a les baixades i plans

Ruta llarga:

ITINERARI: Fontalba, Puigmal, Núria, Fontalba.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3,5 h /

SORTIDES

Distància: 15 km / Desnivell: +1.133 m.

NOTA: Sortida amb dificultat alta degut al desnivell acumulat al primer terç del recorregut i l'alçada per on transcorre la ruta. Ruta exigent però apta per a tothom qui estigui acostumat a córrer per muntanya. Ritme exigent.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a definir segons els punts de sortida dels cotxes compartits, 07:00 h.

VOCALS: Eliseu Alòs (trailrunning@cec.cat) i Lali Pineda.

DIUMENGE, 22 DE SETEMBRE

TRAVERSA A COLLSETEROLA

Sortida lineal que ens permet fer una visita cultural des del monestir de Sant Cugat, l'ermita de Sant Medir i el Tibidabo per acabar baixant a Barcelona i fer final a la Catedral de Barcelona.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h / Distància: 17,4 km / Desnivell: +2.193 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: monestir de Sant Cugat, 09:00 h.

NOTA: sortida llarga però sense dificultat tècnica, més enllà dels kilòmetres i desnivell acumulat. Sortida pensada per anar adaptant el ritme a tots els possibles assistents i gaudir d'una travessa en equip entre Sant Cugat i Barcelona.

VOCALS: Eliseu Alòs i Irene Zendera.

SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIJOURS, 12 DE SETEMBRE

CASTELL DE SANT MARTÍ SARROCA I CASTELL DE MEDIONA

Visites guiades al castell de Sant Martí Sarroca i el castell de Mediona, on dinarem en una sala medieval. També visitarem la font de les Dous

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant Sant Jordi - Ca la

Cati (carretera BP 2121, St. Martí Sarroca), 09:00 h.

VOCAL: Elisabet Sagués.

DISSABTE, 28 DE SETEMBRE

SORTIDA CULTURAL A SANT LLORENÇ DE MORUNYS I LES FONTS DEL CARDENER (LA VALL DE LORD)

Visita guiada pels llocs més emblemàtics: l'església de Sant Llorenç, d'estil romànic, amb el retaule barroc de la Mare de Déu dels Colls, obra de l'escultor Josep Pujol i Juhí i l'orgue de més de 2000 tubs, de l'any 1839. També visitarem el Museu i Centre d'Interpretació de la vall de Lord, el claustre i les muralles, així com les fonts del Cardener (naixement del riu Cardener).

VIATGE: amb autocar.

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

VOCAL: Mercè Falcó.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOURS, 26 DE SETEMBRE

PRESENTACIÓ DEL CATÀLEG DE VIATGES CULTURALS

Presentació de l'oferta de viatges culturals previstos pel curs 2019-2020.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 30 DE SETEMBRE

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL "DES-CONNECTATS"

Documental de Toni Royo-Films *Nòmades*

(2018), una reflexió des de les Terres de l'Ebre que aborda d'una manera pedagògica i en profunditat la greu problemàtica de mobilitat que emmordassa el territori.

Amb el fil conductor d'una conferència de Germà Bel, catedràtic d'economia.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.



NOVEMBRE

28È CURSET DE VÍDEO DIGITAL

Curs d'introducció a l'edició de vídeo digital amb Pinnacle Studio v.20.6. per a persones amb coneixements bàsics d'informàtica.

En 8 sessions, dimarts i dijous, de 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre, des del 6 de novembre.

Inscripcions a partir de l'1 d'octubre.

Club de lectura CEC:

FINS AL CIM!

- ▶ Segon dimarts de cada mes.
- ▶ De 19 a 20:30 h a la biblioteca del CEC.
- ▶ Obert a tothom i gratuït (cal inscripció prèvia).

CICLE 2019 - 2020

- *Les dones del Sisha* (Silvia Ferrandis)
- *La febre del cim* (Jon Krakauer)
- *Everest 1996* (Anatoni Bourkreev)
- *El cor de les muntanyes* (Ton Barnils)
- *Mentre hi hagi llum* (Edu Sallent)
- *Ni tan alt, ni tan difícil* (Araceli Segarra)
- *Nevé* (Dieter)

CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

ESTIU 2019 - INSCRIPCIONS OBERTES

CURS DE DESCENS DE BARRANCS - NIVELL 2

Curs destinat a persones amb experiència en barranquisme que vulguin perfeccionar maniobres i tècniques avançades d'auto-rescat amb seguretat.

DATA: del 9 al 21 de juliol.

PREU: socis CEC 230 € (no socis 288 €).



ESTADA FORMATIVA AL MASSÍS DELS ECRINS. ALPS FRANCESOS

Estada lúdico-formativa en el 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

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, Vezelay, 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.



HOLANDA A L'AVANTGUARDA: DEL RENAIXEMENT A L'ACTUALITAT

DEL 15 AL 20 D'OCTUBRE

PROGRAMA*

15/10 Barcelona - Amsterdam.
 16/10 Rijksmuseum (Any Rembrandt) - Anna Frank.
 17/10 Amsterdam - La Haia - Vredespaleis - Paleis Noordeinde - Grote Markt - Madurodam - Amsterdam.
 18/10 Amsterdam - Volendam - Zaanse Schans - Amsterdam - Concert a la gran sala del Concertgebouw (opcional).
 19/10 Saint Jacob Obrechtkerk - Museu Van Gogh - Canals d'Amsterdam en barco.
 20/10 Amsterdam – Barcelona.

* L'ordre de les visites és susceptible de modificació en funció de la disponibilitat.



Tenim tants indrets per descobrir junts...

Islàndia profunda

Del 27 de juliol al 5 d'agost.



Kilimanjaro: el sostre d'Àfrica

Del 19 al 27 d'agost.



Descobrint al Caucas: Geòrgia i Armènia

Del 8 al 15 de setembre.

Trekking fins al Camp Base de l'Everest

Del 12 al 26 d'octubre.



Emporta't aquesta

bossa de viatge
Vaude Desna 90

de regal!

