



Convocatòria de l'Assemblea General Extraordinària

D'acord amb el que estableix l'article 10 de l'Estatut del Centre Excursionista de Catalunya, la Junta Directiva d'aquesta entitat va aprovar la convocatòria d'una assemblea general extraordinària per al dijous 28 de novembre, que es durà a terme a la Sala d'Actes del CEC a les 19:00 h en primera convocatòria i a les 19:30 h en segona convocatòria, segons el següent ordre del dia:

- Lectura i aprovació, si escau, de l'acta de l'assemblea anterior.
- Informe de la Presidència:
 - Evolució i indicadors 2019.
 - Presentació del Pla d'activitats.
 - Actualització del Pla estratègic i del Pla de viabilitat 2020-2022.
 - Voluntariat.
 - Mecenatge.
- Canvis en la Junta Directiva.
- Nova desgravació fiscal per foment de la llengua catalana.
- Aprovació, si escau, de les noves quotes de socis.
- Aprovació, si escau, del pressupost de l'any 2020.
- Torn obert de paraules.

Reunió del Consejo de la Renclusa

El Consejo de la Renclusa, l'òrgan que tutela el refugi de la Renclusa i que està format per la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), l'Ajuntament de la Vila de Benasc i el Centre Excursionista de Catalunya, es va reunir el passat 19 d'octubre a Benasc amb la voluntat de revisar el funcionament del refugi i plantejar les bases i criteris per a la seva millora i dinamització. La reunió, que va ser molt profitosa, va permetre establir les bases i un pla d'actuació harmònic per a la millora del refugi i per aconseguir que sigui percebut, no tan sols com un equipament que facilita l'accés a l'alta muntanya, sinó com una destinació per si mateix.

A la reunió van assistir, per part de la FAM el president, Luis Masgrau, i el responsable de refugis, Sergio Rivas; l'alcalde de Benasc, José Ignacio Abadías; i per part del CEC el president, Eduard Cayón, el director general, Ton Barnils i el comissionat de Refugis, Antoni Olivella.

143è aniversari del CEC i 60è aniversari dels Campaments de Vacances

El diumenge 17 de novembre, de 10:30 a 14:00 h, se celebrarà a l'Antiga Fàbrica Damm (C/ Rosselló, 515) de Barcelona, un acte commemoratiu del 143è aniversari de l'entitat i del 60è aniversari dels Campaments de Vacances.

L'esdeveniment, que s'obrirà amb una presentació a cura del president, el Dr. Eduard Cayón, servirà per a fer l'entrega del Premi Columna 2019, que enguany serà atorgat al soci Josep Maria Ferrer Garrido per la seva col·laboració continuada i efectiva en l'organització i dinamització dels Campaments de Vacances.

Programa:

- Benvinguda Eduard Cayón.
- Lliurament del Premi Columna a Josep Maria Ferrer Garrido.
- 60è aniversari dels Campaments de Vacances.
 - Les ombres del campament.
 - Vivències d'un acampador.
 - Quartet de música.

- Projectió de Pura Vida - 60 Anys de Campaments de Vacances.
- Concert Coral CEC.
- Aperitiu.
- Fi de l'acte.

L'obertura de portes serà a les 10 del matí. Per a la bona gestió de l'activitat preguem que es confirmi assistència enviant un correu a l'adreça atenciosoci@cec.cat. En cas de dubtes truqueu al 933 152 311.



SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC

DE L'1 AL 3 DE NOVEMBRE

ESTADA A LA VALL D'ARAN

CICLE: Caps de setmana de natura i història. Caminades per muntanyes i pobles de la Vall d'Aran.

ITINERARI:

Divendres: pla de Beret, Solell Noguera Pallaresa, santuari de Montgarri, Obaga Noguera Pallaresa, pla de Beret.

Dissabte: refugi Ospitau de Vielha, escales de Conangla, estanh de Rius, coll estanh Redon, estanh Redon, refugi Ospitau.

Diumenge: Aubert, Vila, Arròs, Aubert.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h (divendres), 5 h (dissabte) 3 h (diumenge) / Distància: 11 km (divendres), 11 km (dissabte), 5 km (diumenge) / Desnivell: +/-200 m (divendres),

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 CLÀSSIC	2
ALTA MUNTANYA	4
MARXA NÒRDICA	4
BICICLETA	4
BARRANQUISME I ESCALADA	4
CIÈNCIA	4
CULTURA	5
INFANTS	5
JOVES	5
FAMÍLIES	5
ALTRES ACTIVITATS	6
VIATGES I TREKKINGS	7
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	8



+/-800 m (dissabte), +/-200 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: hotel Bonaigua (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:15 h.

NOTA: reunió el 30 d'octubre a les 20 h al CEC.

VOCALS: Jordi Lucea i Jordi Canosa.

DIJOUS, 7 DE NOVEMBRE

MATINAL PER LA RUTA DEL VEDAT (ELS PAISATGES NATURALS DE TEIÀ)

CICLE: Grup dels dijous.

Seguiment del sender local circular SL-C 111 "Ruta del Vedat".

ITINERARI: Teià, molí fariner, barraca Vinya Carniceret, el Sagrat Cor, refugi de la Ferreria del Vedat, rocs d'en Flores o pedra del Dinosaure, font del Pericó d'en Canal, Teià.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h / Distància: 4,5 km / Desnivell: 250 m.

VIATGE: amb transport públic o cotxes particulars.

TROBADA: bar Ca la Rossi (passeig de la Riera, 105, Teià), 09:25 h. Per als que vagin amb autobús: trobada a la parada inicial del bus C8 Teià-Alella-Masnou a la ronda Sant Pere 19-21 (al costat de plaça Urquinaona), 08:15 h.

VOCAL: Albert Gras.

MINA DELS BANDOLERS (HOSTALET D'EN BAS)

CICLE: Grup dels dijous.

ITINERARI: Hostalets d'En Bas, camí ral d'Olot a Vic, mina dels Bandolers, Falgars, Sant Miquel de Castelló, Hostalets.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6-7 h / Desnivell: 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar restaurant Teixeda (c/ Teixeda 10, Hostalets d'En Bas), 09:00 h.

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

VOCALS: Jaume Jornet i Emili Rosell.

DISSABTE, 9 DE NOVEMBRE

ETAPA 1A, DE SANT CELONI A LLINARS DEL VALLÈS

CICLE: GR 97, de la Tordera al Llobregat.

De Sant Celoni a Sant Antoni de Vilamajor pel GR 97 i per camins rurals fins a Llinars del Vallès.

ITINERARI: Sant Celoni, torrent de Maribaus, riera de Pertegàs, riu Sec, riu la Tordera, estació de Palautordera, Sanata, Can Vila, torrent de Daviu, riera de Vallserena, Sant Antoni de Vilamajor, Llinars del Vallès.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5:30 h / Desnivell: + 356 / -315 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe El Clot-Aragó (davant les taquilles), 06:45 h (el tren surt a les 07:10 h).

VOCAL: Albert Gras.

EL REBOST

CICLE: Refugis amb sabor.

ITINERARI: Rebost, pla Bagà, mina Barita, roc Canells, coll de Pal, Rebost.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 - 5 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 650 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, 07:15 h.

VOCAL: Joan Manel Arrabal.

DIJOUS, 14 DE NOVEMBRE

COVES DE L'ESPLUGA DE FRANCOLÍ

CICLE: Grup dels dijous.

ITINERARI: a les 11 h visita guiada al Museu Fassina Balanya (antiga fàbrica dedicada a la destil·lació d'aiguarent) i a les 13 h, visita a les coves de l'Espluga, utilitzades per l'home des del paleolític.

TROBADA: bar restaurant El Cellar de l'Espluga de Francolí (avinguda Catalunya, 33 A), 09:45 h.

NOTA: és possible que visitem també una fàbrica de galetes. Dinarem al restaurant de troba-

SORTIDES

da. Preu del menú: 11 €. Preu de les entrades a les dues activitats: 9,20 €.

Podeu trucar a la vocal per a qualsevol informació addicional i per compartir cotxes.

VOCAL: Montse Gaillard.

DISSABTE, 16 DE NOVEMBRE

ART I NATURA: MUSEU DE L'ESTAMPACIÓ DE PREMIÀ DE MAR I CAMÍ DE LA COSTA DE PREMIÀ AL TURÓ DE MONGAT

ART: el museu de Premià de Mar és l'únic museu a l'estat espanyol especialitzat en l'estampació tèxtil. Ubicat a l'edifici de l'antiga fàbrica del Gas té com a objectiu principal explicar l'estampació, com a tècnica, a través del temps i, especialment, l'important paper d'aquesta activitat econòmica com a base de la industrialització de Catalunya.

NATURA: caminada per la costa de Premià al turó de Mongat.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe de plaça Catalunya, 09:20 h (el tren surt a les 9:32 h. Bitllet d'anada a Premià).

NOTA: cal portar esmorzar i dinar. És una matinal si només és la visita al museu.

VOCAL: Núria Casals.

GR 92 CALAFELL-TORREDEMBARRA

CICLE: Sortides d'autor.

Etapa del GR 92 entre Calafell i Torredembarra

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 15,6 km / Desnivell: +/- 124 m.

VIATGE: amb transport públic.

VOCAL: Manuel Parrado.

DIUMENGE, 17 DE NOVEMBRE

EXCURSIONISME CONSCIENT A LA SERRA DE CURULL I VALL DE SALGUEDA

CICLE: Tots els colors del verd - excursionisme conscient.

Caminar en silenci, a pas tranquil, ens permetrà desaccelerar-nos, escoltar la natura i impregnar-nos dels ambients naturals per on passarem. Un regal pels nostres sentits i el nostre esperit.

ITINERARI: Vidrà, font del Torrent, riera de Sant Bartomeu, coll de la Coma del Coll, castell de Curull, vall de Salgueda, salt del Molí Vell, pont de Salgueda, Vidrà.

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

VIATGE: cotxes particulars.

TROBADA: davant estació Renfe de Fabra i Puig, 07:30 h.

NOTA: cal tenir en compte, que es tracta d'una excursió d'un cert nivell d'exigència i cal venir amb el material adequat per una excursió de muntanya. També cal estar acostumat a caminar per camins de muntanya i tenir una certa forma física.

VOCAL: Pilar Casals.

CASTELL DE ROSET

CICLE: Sortides d'autor.

ITINERARI: La Nou de Berguedà, santuari de Lourdes, castell de Roset, font de l'Arç, creu de Roset, Vilada.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 450 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Balmes/ Bergara, 06:30 h.

VOCALS: Montse Gimenez i Jordi Canosa.

DIJOUS, 21 DE NOVEMBRE

VOLTA A PRATS DE LLUÇANÈS I ALS SEUS ESPAIS DE MEMÒRIA HISTÒRICA

CICLE: Grup dels dijous.

ITINERARI: Prats de Lluçanès, santuari de la Mare de Déu de Lourdes, creu de les Dones, font de les Coves, pedra Dreta, cadira del Galceran, Sant Pere Grau, roc Foradat, Sant Andreu de Llanars, ermita de Sant Sebastià, Prats de Lluçanès.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: 180 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar La Fassina (passeig del Lluçanès, 39 de Prats de Lluçanès), 09:00 h (sortida a les 09:30 h).

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

VOCAL: Ramon Vilardaga.

DISSABTE, 23 DE NOVEMBRE

LA MOLA I LA COVA SIMANYA

CICLE: Sortides d'autor.

Sortirem del pàrquing del centre d'informació del coll d'Estenalles. Seguirem fins al coll d'Eres i pujarem al Montcau. En baixar, continuarem pel bosc i baixarem a la cova Simanya. Un cop visitada la part fàcil de la cova, tornarem enrere per dirigir-nos cap a la Mola. El recorregut passa per un alzar i s'enfila per la cinglera de Sescorts, oferint unes panoràmiques molt boniques. Veurem el morral del Drac i arribarem a la Mola i al monestir de Sant Llorenç de Munt. Després de prendre quelcom, desfarem la ruta fins a l'aparcament.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 14 km / Desnivell: 550 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, 07:15 h (sortida a les 07:30 h).

VOCALS: Yolanda Piñol i Joan Manel Arrabal.

PR C- 165 SANT FELIU DE LLOBREGAT-MOLINS DE REI (2A ETAPA)

CICLE: Calaix de sastre.

ITINERARI: Molins de Rei, Santa Creu d'Olor, can Calopa de Dalt, vinyes de Collserola, la Rierada, salt d'aigua de Can Planes, Can Planes, Can Rabella, Molins de Rei.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Distància: 14 km / Desnivell: + 300 m.

VIATGE: amb tren

TROBADA: estació Renfe de Molins de Rei, 09:24 h. El tren passa per plaça Catalunya a les 8:59 h. Bitllet T10 d'una zona.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals

DIJOUS, 28 DE NOVEMBRE

LA CREU DE CAN CARTRÓ

CICLE: Calaix de sastre.

ITINERARI: Can Codina, Santa Bàrbara, Can Pubill, Can Palós, creu de Can Cartró (333 m), coll de Querol, coll de Biscarri, camí vell de Torrelles, Santa Bàrbara, anell verd de Sant Boi, Can Salgado, Can Ros de Llor, colònia Güell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: +270 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 09:00 h. El tren surt de plaça Espanya a les 8:40, S3 Can Ros.

NOTA: dinar opcional a l'ateneu de la colònia Güell per celebrar l'aniversari de la vocal.

VOCAL: Núria Casals.



SORTIDES

DE SEVA A AIGUAFREDA PEL GR 2

CICLE: Grup dels dijous.

De Seva a l'estació de Sant Martí de Centelles seguint el GR 2.

ITINERARI: Seva, Casanova de Figueras, Can Prats, el Maset, el Brull, pla dels Monjos, la Sala, el Boix, dolmen de can Serra de l'Arca, can Serra de l'Arca, Aiguafreda.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3,5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +180 / -439 m.

VIATGE: amb tren i autobús.

TROBADA: taquilles de l'estació Renfe de la Sagrera, 07:40 h (el tren surt a les 8:02 h).

VOCAL: Albert Gras.

DISSABTE, 30 DE NOVEMBRE

DE LLINARS DEL VALLÈS A LA GARRIGA - ETAPA 2A

CICLE: GR 97, de la Tordera al Llobregat.

De Llinars del Vallès a la Garriga pel GR 97 fins a Santa Digna, i per camins veïnals fins a la Garriga.

ITINERARI: Llinars del Vallès, Can Ribalta, Sant Antoni de Vilamajor, torrent del Joncar, Can Pungol, torrent d'Alfou, ponts de Sant Hilari, Can Carbonell, collet de Can Jo, Can Marí, riera Carbonell, Can Borra, torrent de Can Rovira de Villar, l'alzina Grossa, Santa Digna, vil·la romana de Can Terrers, la Garriga.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5:30 h / Desnivell: +286 / -278 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe El Clot-Aragó (davant les taquilles), 06:45 h (el tren surt a les 07:10 h).

VOCAL: Albert Gras.

ALTA MUNTANYA

DE L'1 AL 3 DE NOVEMBRE

VOLTA A LA VALL DE BALLIBIERNÀ

CICLE: Sortides d'autor.

Volta de tres dies per la zona de Ballibiernà. La principal dificultat es deu al fet que s'ha d'anar carregat amb menjar i material de pernocta per passar la primera nit al refugi lliure de Coronas.

ITINERARI: l'Ampriu, refugi lliure de Coronas, Tuca de Ballibiernà, refugi de Llauset, coll de Ballibiernà, l'Ampriu.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h (divendres), 6,5 h (dissabte), 8,5 hores (diumenge) / Desnivell: +850 / -750 m (divendres), +1150 / -670 m (dissabte), +950 / -1.500 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: dia 1 al refugi lliure de Coronas. Dia 2 al refugi de Llauset (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: reunió el 24 d'octubre a les 21 h al CEC.

VOCAL: Manuel Parrado.

MARXA NÒRDICA

DILLUNS, 4 DE NOVEMBRE

MARXA AQUÀTICA

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica.

ITINERARI: platja de Castelldefels.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 3 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe de platja Castelldefels (Línia R2), 10:00 h.

VOCALS: Dolors Gurri i Maite Pont.

BICICLETA

DIUMENGE, 17 DE NOVEMBRE

VIA VERDA DEL LLOBREGAT

CICLE: Serres del rodal de Barcelona.

Ruta que comença a Gironella i per camins arriba a Berga, on agafarem la via verda del Llobregat i passarem per antigues colònies industrials per arribar un altre cop a Gironella.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 42 km / Desnivell: +/- 600 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Gironella, 10 h.

VOCALS: Joaquim Sanchez i Raimon Bou.

DISSABTE, 30 DE NOVEMBRE

SABADELL - BARCELONA

CICLE: Bici fàcil.

ITINERARI: estació de Renfe Sabadell Nord, Sant Julià d'Alfara, riu Ripoll, els Colobers, Ripollet, Montcada, riu Besòs, Sant Adrià del Besòs.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 37 km / Desnivell: +100 / -350 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació de Renfe de plaça Catalunya, 07:50 h (el tren surt a les 08:14 h). R4, bitllet a Sabadell Nord.

VOCAL: Josep Maria Galà.

BARRANCS I ESCALADA

DISSABTE, 9 DE NOVEMBRE

JORNADA TÈCNICA DE BARRANCS

CICLE: Barrancs iniciació.

Posada en comú de les tècniques utilitzades en el descens de barrancs per una pràctica totalment segura.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 08:00 h.

NOTA: reunió dijous 7 de novembre, 20 h al CEC. Activitat dirigida a públic específic que hagi fet formació prèvia en barrancs i/o tingui experiència suficient com per a defensar-se en aquesta modalitat esportiva. Assistiran 6 vocals per dur a terme l'activitat. El participant que no porti el material mínim imprescindible per afrontar un descens, no farà l'activitat.

VOCALS: Mari Nivera i Jordi Martínez.

CIÈNCIA

DISSABTE, 9 DE NOVEMBRE

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A SANT LLOP DE VIABREA (LA SELVA)

CICLE: Sortides de treball de camp de botànica.

Sortida de treball de camp per a buscar el màxim nombre de plantes diferents d'un indret (Projecte FitoCAT). Sortida ideal per a conèixer ambients diferents i reconèixer les plantes sobre el terreny. No cal tenir coneixements botànics, sinó afició i curiositat per a veure indrets nous i conèixer les plantes. Tenim experts en botànica catalana que ens orienten en la feina.

ITINERARI: Sant Llop de Viabrea, bosc de les Agudes, collet de Sant Julià.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h / Distància: 6 km / Desnivell: +/-150 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: avinguda Meridiana - Passeig de Fabra i Puig, al costat de l'estació d'autobusos (Metro L1 Fabra i Puig), 07:00 h.

NOTA: reunió el 7 de novembre al local social



SORTIDES

del CEC.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

CULTURA

DISSABTE, 9 DE NOVEMBRE

MASIA MARIONA I SANT CELONI

CICLE: Espais de Memòria.

La masia Mariona acull l'exposició permanent "L'univers Patxot" sobre el llegat d'aquest mecenes català. Té un recorregut per 6 sales i un audiovisual que permet conèixer de més a prop la història d'aquest mecenes i la seva casa d'estiueig.

Sant Celoni: passejada guiada pel patrimoni des de l'època medieval fins l'obertura de la vila al s. XX. Visitarem el parc de la Rectoria Vella, la plaça del Bestiar, el carrer Major, la plaça dels Estudis, la muralla, la plaça d'Alfaras, la capella de Sant Ponç, la plaça de la Vila i els esgrafiats de la façana de la parròquia de Sant Celoni.

VIATGE: amb autocar.**TROBADA:** plaça Catalunya / Rivadeneyra, 07:45 h.**VOCALS:** Berenguer Vidal i Mercè Falcó.

EL PATRIMONI HISTÒRIC DE CORNELLÀ

CICLE: Calaix de sastre.

Passejada per Cornellà per veure alguns dels edificis del catàleg del Pla Especial de Protecció del Patrimoni Històric, Artístic i Arquitectònic de la ciutat: carrer Rubió i Ors o carrer Major, carrer Miquel de Roncalí, la plaça dels Enamorats, l'església de Santa Maria, la rectoria, l'Ajuntament, el passatge de la Destraleta, el carrer Ametller (de la llet) i el Patronat Cultural i Recreatiu.

TROBADA: plaça de l'Estació, (parada de metro Cornellà, línia 5 blava), 09:00 h.**NOTA:** dinar opcional al restaurant Jardí del Museu de les Aigües.**VOCAL:** Núria Casals.

INFANTS

**DISSABTE I DIUMENGE,
16 I 17 DE NOVEMBRE**

MINI ACAMPADA AL CÀMPING L'AVENCÓ AL MONTSENY

CICLE: Grup de Muntanya 4 Columnes.

Aquest cap de setmana ens endinsarem al Montseny fent nit al càmping l'Avencó amb tendes. Així podrem anar practicant les nostres habilitats d'acampada i diferents tècniques per anar agafant autonomia a la muntanya.

TROBADA: estació de Sants, 07:00 h.**NOTA:** per a més informació i inscripcions podeu contactar amb en Jordi Llàcer, tel. 619 469 518.
DIUMENGE, 17 DE NOVEMBRE

SORTIDA GM4C GRUP DE GRANS I CIMS D'AVENTURA · ASCENS AL PEDRAFORÇA

CICLE: Grup de Muntanya 4 Columnes.

Dins del cicle Cims d'aventura i Grup de grans del GM4C us proposem conjuntament amb la comissió de famílies un ascens al Pedraforça.

Farem una ruta circular des del refugi Lluís Estasen, passant pel bosc fins arribar al coll de Verd. Grimpada amb ajuda de corda fixa a la roca, arribada al cim del Pedraforça, dinar i baixada per la tartera de Saldes pel camí condicionat fins a arribar de nou al refugi.

TROBADA: davant la Facultat d'Economia de l'UB, (avinguda Diagonal, a l'alçada de la parada de metro de Zona Universitària), 06:30 h.**NOTA:** per a més informació i inscripcions podeu contactar amb en Jordi Llàcer, tel. 619 469 518.

JOVES

DIUMENGE, 10 DE NOVEMBRE

VIA FERRADA A MONT-REBEI

CICLE: Multiactivitat Jove.

Realitzarem una via ferrada de dificultat baixa-mitjana sobre el pantà de Canelles. Encadenarem la VF Teletubbies (K2- K3) amb un camí equipat amb algunes cadenes.

Segons el nivell del grup, es pot iniciar l'excursió a la VF Cast-Urquiza-Olmo, de dificultat K5, i encadenar amb les altres dues, el que ofereix una impressionant grimpada per tota la cresta de l'ermita de la Pertusa. La ruta ens portarà a una panoràmica ermita, davant el Congost de Montrebei, on finalitzarem l'excursió.

ITINERARI: via ferrada Teletubbies + camí equipat Olmo Soler.**NIVELL:** **** cal experiència / Temps: 2- 3 h / Distància: 2 km / Desnivell: +/-150 m.**VIATGE:** amb cotxes particulars.**TROBADA:** Palau Reial (L3), 07:00 h.**NOTA:** reunió el 7 de novembre a les 20 h al CEC.**VOCAL:** Pol Martínez.
DIUMENGE, 17 DE NOVEMBRE

EXCURSIÓ JOVE D'INICI DE TEMPORADA

CICLE: Multiactivitat Jove.

Farem una passejada fins al cim del Montcau sortint del coll d'Estenalles per després arribar a la Mola i dinar tots plegats al restaurant. És la manera ideal de començar el nou curs d'activitats dels Joves del CEC i una oportunitat perquè ens coneguem tots!

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 547 m.**VIATGE:** amb cotxes particulars.**TROBADA:** Fabra i Puig (Barcelona), 08:00 h.**PREU:** el menú del restaurant val 28,80 €.**VOCALS:** Jordina Munrós i Queralt Gómez.

FAMÍLIES

DIUMENGE, 17 DE NOVEMBRE

TORRELLES DE LLOBREGAT - PUIG VICENÇ

CICLE: Exploradors.

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

ITINERARI: Torrelles de Llobregat, Can Riera, puig Vicenç, Torrelles de Llobregat.**NIVELL:** *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/-500 m.**VIATGE:** amb cotxes particulars.**TROBADA:** plaça de l'Ajuntament de Torrelles de Llobregat.**VOCALS:** Jordi Masana i Albert Vidal.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIMARTS, 5 DE NOVEMBRE

CLUB DE LECTURA CEC

Muntanyes d'una vida de Walter Bonatti.

Cal inscripció prèvia.

HORA: 19 h.

LLOC: biblioteca.

DIJOUS, 7, 14, 21 I 28 DE NOVEMBRE

TROBADA BOTÀNICA

CICLE: Sessions al laboratori de 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 h.

LLOC: local social.

DILLUNS, 11 DE NOVEMBRE

ESTRENES DE CINEMA DE RAMON FONT

CICLE: Dilluns cinema.

Selfies (25', 2019); l'experiència inquietant que viu una dona que passa unes vacances sola en una illa de l'Atlàntic.

Gratacels al desert (20', 2019); el creixement desmesurat d'Abu Dhabi i Dubai damunt la sorra del desert.

Una volta per Malta i Gozo (18', 2018); de viatge per illes plenes d'encant

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 12 DE NOVEMBRE

CONFERÈNCIA I ACTUACIÓ MUSICAL

Conferència de Jèp de Montoya sobre Jusèp Condò i actuació musical de Jaume Masana sobre cançons compostes pel mateix Condò. Acte coorganitzat amb la Direcció General de Política Lingüística de la Generalitat de Catalunya.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMECRES, 13 DE NOVEMBRE

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL "LA PUGLIA I BASILICATA"

Tornarem a descobrir els racons més bonics i espectaculars del sud d'Itàlia. Passejarem de nou per Brindisi, ens meravellarem de l'espectacular Matera i redescobrirem la barroca Lecce.

A CURA DE: Montserrat Alegre.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 14 DE NOVEMBRE

CONFERÈNCIA "ESCALADA ARTIFICIAL AL MÓN"

CICLE: Cicle de Xerrades de Muntanya, Outdoor i Natura.

A CURA DE: David Palmada "Pelut", presenta Josep Manuel Anglada.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.



DILLUNS, 25 DE NOVEMBRE

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL "LA XINA MIL·LENÀRIA"

CICLE: Dilluns cinema.

Projecció del reportatge de 64' de Josep Rota sobre la Xina mil·lenària i tradicional, però també moderna i influent amb el seu peculiar sistema econòmic i social.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

FIRA DE MATERIAL DE MUNTANYA I D'ESQUÍ

Oportunitats de segona mà i outlet

PROGRAMA

18 - 19 de novembre
RECOLLIDA DE MATERIAL

20 - 22 de novembre
FIRA AL CEC DE 18 A 21:45 H

25 de novembre
RETORN DE MATERIAL

ACTIVITATS A LA SALA D'ACTES

20 de novembre, 19:30 h
Projecció de "Kilimanjaro en bicicleta amb diabetis tipus 1". Amb Carlos Uribe.

21 de novembre, 19:30 h.
Projecció de "Vignemale paret nord, 60 anys més tard". Amb Jordi Pons.

CEC Centre Excursionista de Catalunya

Participants:

Alpina ACCAPI SCARPA RT Julbo climbing technology Marmot BEAL GRIVEL

VIATGES

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

PRIMAVERA 2020

Viatge en el qual farem un recorregut en el temps, des de la renaixença fins l'època actual, realitzarem un circuit de 6 dies on ens endinsarem entre els museus més rellevants (Mauritshuis, Rijkmuseum, Van Gogh, etc.), i els punts més emblemàtics del país (La Haia, Amsterdam, Zans Schans, Volendam, Delft, etc).



POLÒNIA

JULIOL 2020

Polònia és una extraordinària nació que gaudeix de la bellesa de les seves ciutats i pobles, de la seva gran cultura, del seu amor per les tradicions, i de la seva naturalesa pràcticament intacta. Polònia convida a visitar les nombroses ciutats antigues, restaurades amb gran cura, els castells reials de Varsòvia i Cracòvia, l'antiga capital, així com visitar els vells palaus aixecats pels magnats polonesos.



XXIX CURSA CEC - COLLSEROLA

15 de desembre

>>>>>>> 21 km

+ CURSA DELS RAIONS (de 8 a 15 anys)


CEC
 Centre Excursionista
 de Catalunya


**Aigües de
Barcelona**
 La gestió responsable

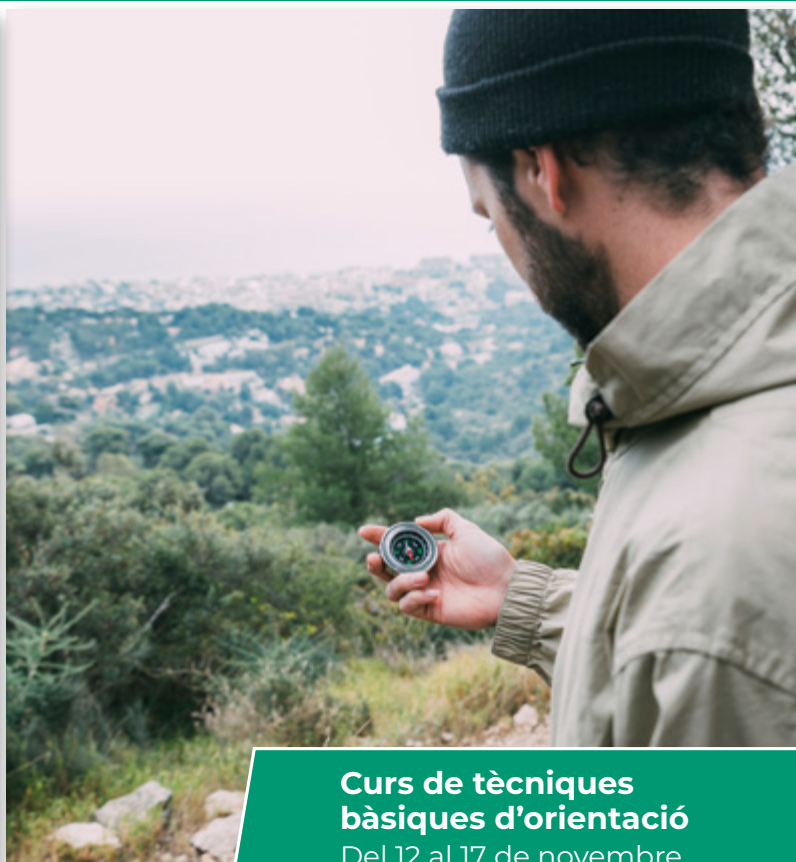
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

Inscripcions obertes!



Curs d'escalada en roca nivell 2. Via llarga

Del 12 al 24 de novembre.



Curs de tècniques bàsiques d'orientació

Del 12 al 17 de novembre.



Estada formativa – intensiu d'iniciació a l'alpinisme

Del 17 al 30 de desembre.



Curs intensiu d'esquí de muntanya nivell 1 i 2

Del 27 al 30 de desembre.