

Aprovació de les noves quotes 2021

L'Assemblea General del CEC celebrada el passat 29 de novembre va decidir per àmplia majoria, a proposta de la Junta Directiva, actualitzar les quotes dels socis per al 2021. L'actualització s'ha fet en base als següents criteris:

- Continuar el procés de regularització de les quotes amb relació a l'entitat i el seu equilibri i viabilitat.
- Considerar la millora anual de la desgravació fiscal, que ara pot arribar a un màxim del 95% a partir de l'exercici 2020.
- Fer convergir les quotes de ple dret de col·lectius i familiars a les de sèniors i veterans.
- Mantenir les quotes d'infants en una franja mínima com a mesura de suport als més menuts i també a les famílies.
- Quotes per a joves que són competitives amb els preus del sector esportiu, però amb l'afegit de vincular-se a l'entitat de referència en l'excursionisme.
- Manteniment de la quota de Veterà inferior a la Sènior.
- Socis protectors: proposta perquè els socis i sòcies que puguin col·laborar amb una quota més elevada ho facin.

Gràcies al nou benefici fiscal, es pot deduir un total un 95% de la base desgravable de la quota (que no comprèn la totalitat d'aquesta) per als primers 150 €; el 50% a partir de 150 € i el 55% a partir de 150 € i en el quart any d'aportació consecutiva. D'aquesta manera, les quotes resultants de l'aplicació d'aquests criteris, són les següents:

QUOTA DE PLE DRET AMB DEDUCCIÓ FISCAL		MATRÍCULA 20 €		
SOCI / SÒCIA	QUOTA 2021	QUOTA REAL AMB DEDUCCIÓ		
		50 %	55 %	95 %
VETERANS +65	154 €	94 €	88 €	40 €
SÈNIOR	168 €	101 €	94,30 €	40,70 €
FAMILIAR	120 €	69, €	63,90 €	23,10 €
JOVES 26 - 30	99 €	58 €	54,45 €	22,05 €
JOVES 18 - 25	72 €	45 €	42,30 €	20,70 €
COL·LECTIU	140 €	79 €	72,90 €	24,10 €
PROTECTOR	300 €	167 €	153,70 €	99,50 €

Mascaretes solidàries



Com a continuació de la col·laboració amb la fundació Roure iniciada el passat mes de juny, us presentem la nova edició de mascaretes solidàries, ajustable i molt còmode, fabricat amb teixit homologat i que es pot rentar i reutilitzar.

El taller de costura de la fundació, sempre dedicat a la formació i inserció laboral de persones en risc d'exclusió social, ha produït aquestes mascaretes solidàries que seran de gran ajuda per contribuir a la tasca social del Taller i de Fundació Roure, ara més necessària que mai.

Les podràs adquirir per 5€ a la seu social del CEC i el seu import es destinarà íntegrament al projecte de la Fundació Roure.

MENOR TUTELAT

SOCI / SÒCIA	TOTAL
Júniors 14-17	28 €
Infants 6-13	22 €
Infants 0-5	18 €

PARTICIPATIU

- Sense matrícula, sense drets d'antiguitat.
- 30 € + llicència federativa FEEC tipus C, D o E.

SORTIDES

NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

La realització de les activitats queda subjecte a la situació de la pandèmia i les indicacions del Govern i les autoritats sanitàries en cada moment. Caldrà confirmar la seva realització així com la informació actualitzada de les sortides i protocols al web cec.cat o a atenció al soci.

EXCURSIONISME CLÀSSIC

DIJOUS, 14 DE GENER

MONTSEC DE RÚBIES (ROCA ALTA)

CICLE: Grup dels dijous.

Pujarem a un dels miradors del Montsec, la roca Alta (1435 m) per un dels seus graus mes coneguts, el pas de Nerill.

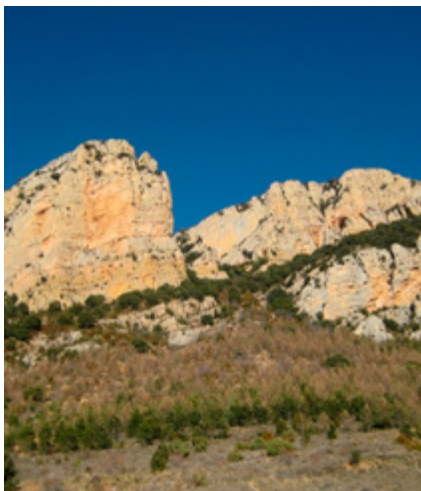
ITINERARI: aparcament, pas de Nerill, roca Alta, ras de les Eugues, la Lloella del Llop, castell de Meià, aparcament.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/-800 m.

INSCRIPCIONS

Per participar a les sortides que organitza el CEC és imprescindible inscriure's formalment a través del web, telefònicament o presencialment en horari d'atenció al soci: matins de dilluns a divendres de 10:30 a 13 h i tardes de dilluns a dijous de 17 a 21 h i divendres de 17 a 19 h.

Imatge de la capçalera: Jordi Santacana



VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: església de la Mare de Déu del Puig de Meià (Vilanova de Meià), 09:00 h.

VOCAL: Jordi Masip i Emili Rosell.

DISSABTE, 16 DE GENER

DE SANT BOI DE LLOBREGAT A BARCELONA

CICLE: Sortides matinals rapidetes.

En aquesta ocasió, farem una sortida a peu

des de Sant Boi de Llobregat a Barcelona.

ITINERARI: Sant Boi de Llobregat, passera del riu, Sant Joan Despí, Sant Just Desvern, turó de l'Espinagosa, plaça Lesseps.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 19 km / Desnivell: +450 m/-350 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: FGC de Sant Boi de Llobregat (sortida carrilet), 09:00 h.

VOCAL: Roser Latorre.

EL PARC AGRARI DE GALLECS

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió a Gallecs (territori agroforestal de 734 Ha) que es va salvar de l'especulació urbanística gràcies a la decidida oposició de veïns i associacions els anys 80. Al pati de la Biblioteca de Can Mulà es pot veure el menhir que es va trobar l'abril de 2009 al fer un pàrquing al parc de les Pruneres. Té 4,90 m d'alçada i un pes aproximat de 6 tones.

ITINERARI: Mollet, parc de les Pruneres, parc i biblioteca de Can Mulà, parc de la Farinera, parc dels Pinetons, camí dels Bandolers, església de Santa Maria de Gallecs, àrea de Can Mainou, torrent Caganell, aiguamolls de can Salvi, bassa de can Benito, parc dels Pinetons.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 9 km / Desnivell: + 150/-150 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Renfe de passeig de

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME CLÀSSIC	2
ESQUÍ NÒRDIC	5
RAQUETES DE NEU	5
CULTURA	6
ALTRES ACTIVITATS	7
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	8



SORTIDES

Gràcia, 08:50 h (el tren surt a les 9:06 h). Bitllet d'anada i tornada a Mollet.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 21 DE GENER

ELS PINS CARGOLATS DE LA SERRA DE L'OBAC

CICLE: Grup del Dijous

Caminarem des del coll d'Estenalles passant per l'ermita de Sant Jaume i de tornada seguirem el GR 5. Si les condicions ens ho permeten, baixarem a la font dels Traginers.

ITINERARI: coll d'Estenalles, ermita de Sant Jaume, coll de Garganta, alzina Bonica, coll de Boix, era dels Enrics i Pins Cargolats. De tornada seguirem el GR 5 i, en funció de les condicions, baixarem a la font dels Traginers.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 - 5 h / Distància: 10 - 12 km / Desnivell: +/-400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de cotxes del coll d'Estenalles, 10:00 h (per començar a caminar ja esmorzats).

VOCAL: Emili Rosell.



DISSABTE, 23 DE GENER

GR 97 - ETAPA 5: DE PEDRA SANTA A SABADELL

CICLE: GR 97 de la Tordera al Llobregat.

De la urbanització de Pedra Santa fins a Sabadell seguint el GR 97.

ITINERARI: Pedra Santa, torrent de Can Riera, torrent de Can Quer, Can Canyameres, riu Tort, Can Vilar de Joanqueres, ermita de Togo-

res, can Moragues, torrent de Colobriers, la Foradada, font de la Tosca, Can Pagès, riu Ripoll, molí d'en Mornau, Sabadell-Parc del Nord.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h / Distància: 12 km / Desnivell: +250 / -281 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Renfe de Sagrera-Meridiana (davant les taquilles), 07:30 h.

VOCAL: Albert Gras.

DISSABTE, 23 DE GENER

EL DELTA DEL LLOBREGAT: LA DESEMBOCADURA I L'ESTANY DE CAL TET

CICLE: Calaix de sastre.

Caminada pel Delta del Llobregat per veure la desembocadura del riu i els estanys.

ITINERARI: granja La Ricarda, canal de la Bunyola, mirador de Cal Lluquer, estany de Ca l'Arana, mirador de la Desembocadura, pineda de Ca l'Arana, estany de Cal Tèt, aguait de Sabogal, bassa de Cal Bixot, Cal Lluquer, parc agrari, Parc del Riu.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 8 km.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Metro Cèntric (L9 Sud), 09:00 h.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 30 DE GENER

LES MUNTANYES DEL BAIX: LA FONT DE L'ARTIGA I EL TURÓ DEL REBAIXÍ

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió per dos indrets poc coneguts de les muntanyes del Baix.

ITINERARI: colònia Güell, camí de Gaudi, Can Julià, camí de cornisa, plaça del Pi Tallat, camí de la font de l'Artiga, plaça de la font de l'Artiga, GR92, plaça de les Bruixes, turó del Rebaixí, pla de Massala, creu de Querol, coll de Can Biscarri, camí de Can Cartró, Can Palós, Can Pubill, Santa Bàrbara, Can Codina.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Dis-



SORTIDES



tància: 14 km / Desnivell: +/- 350 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de FGC de Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 09:00 h (el tren surt de Pl. Espanya a les 8:36 h). Bitllet d'1 zona.

VOCAL: Núria Casals.

ESQUÍ NÒRDIC

**DEL DIVENDRES 22 AL
DIUMENGE 24 DE GENER**

ESQUÍ A BENASC

CICLE: Amb els esquís als peus.

Possibilitat de practicar l'esquí nòrdic en grup acompanyats d'una voluntària i/o realitzar cursos de la modalitat clàssica o patinador. Pràctica de l'esquí alpí a Cerler acompanyats d'una voluntària.

ITINERARI: l'activitat es realitza pels itineraris marcats de les pistes d'esquí nòrdic. L'esquí alpí es realitzarà a Cerler.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 20 km (depenent del traçat / Desnivell: +/- 300 m).

PERNOCTACIÓ: Hotel Llibrada Benasc (MP).

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Palau Reial, 17:30 h.

VOCALS: Eulàlia Pineda i Emilia Viladoms.

RAQUETES DE NEU

**DEL DIVENDRES 22 AL
DIUMENGE 24 DE GENER**

RAQUETES A BENASC

CICLE: Amb les raquetes als peus.

Dos dies d'excursions amb raquetes de neu.

ITINERARI:

Dissabte: Llanos del Hospital, Forau aigualluts, Llanos del Hospital.

Diumenge: Llanos hospital, Ibon de Remuñe (o cabanya de Literola).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h (dissabte), 4 h (diumenge) / Distància: 13 km (dissabte), 9 km (diumenge) / Desnivell: +/-400 m (dissabte), +/-500 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: Hotel Llibrada Benasc (MP).

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Palau Reial, 17:30 h.

VOCALS: Juanma Arrabal i Yolanda Piñol.

CULTURA

DIJOURS, 14 DE GENER

SORTIDA CULTURAL A SANT PERE DE REIXAC, AL TURÓ I POBLAT IBÈRIC DE LES MALESES

CICLE: Grup del Dijous.

Veurem un espai natural protegit, envoltat de civilització en que el paisatge humà s'endinsa muntanya amunt entre ambients mediterranis. Des del poblat Ibèric podrem gaudir d'una panoràmica espectacular que abasta part de Barcelona, Collserola, Montserrat, Sant Llorenç de Munt, els cingles de Bertí, el Montseny i la serralada litoral del Maresme, així com Sant Pere de Reixac.

ITINERARI: Sant Pere de Reixac, pujada al turó de les Maleles, poblat Ibèric de Les Maleles, font dels Caçadors, la Pedrera, font dels Avellaners, torrent de Reixac i Sant Pere de Reixac. A la tarda visitarem el Museu de Montcada situat a la Casa de la Vila, on es mostren molts objectes trobats al Poblat Ibèric.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h / Distància: 6 km / Desnivell: +307 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: ermita de Sant Pere de Montcada i Reixac (la pista surt del restaurant Masia de Reixac i Tennis Reixac), 09.30 h per esmorzar plegats.

VOCAL: Elisabet Sagués.

CÀPSULA D'INTRODUCCIÓ AL VOLUNTARIAT

DIJOURS, 14 DE GENER

La càpsula d'introducció al voluntariat vol ser una formació interna que aculli els socis de ple dret que volen realitzar accions de voluntariat dins de l'entitat.

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

A causa de la situació actual causada per la COVID-19 i seguint les directrius oficials, aquesta formació es podrà seguir telemàticament o presencial (màxim 6 places presencials). El mateix dia de la formació enviarem un enllaç per accedir a la càpsula.

HORA: de 18:30 a 20:30 h.

LLOC: sala de Junes del CEC (Paradís, 10).

NOTA: cal inscripció prèvia mitjançant la web, a l'Àrea d'atenció al soci o trucant al 933 152 311.

ALTRES ACTIVITATS

NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

La realització de les activitats queda subjecte a la situació de la pandèmia i les indicacions del Govern i les autoritats sanitàries en cada moment. Caldrà confirmar la seva realització i la informació actualitzada de les sortides i protocols al web cec.cat o a atenció al soci.

ACTIVITATS TELEMÀTIQUES

DIJOUS, 7, 14, 21 I 28 DE GENER

TROBADA BOTÀNICA

CICLE: Sessions al laboratori de botànica.

Trobada telemàtica per determinar plantes i preparar les sortides de treball de camp. També tractem temes de botànica i responem preguntes sobre botànica. Activitat gratuïta, però cal inscriure's i us donarem l'enllaç per a entrar a la trobada telemàtica.

HORA: de 20 a 21 h.

LLOC: activitat telemàtica.

DIMARTS, 12 DE GENER

CLUB DE LECTURA FINS AL CIM!

CICLE: Club de Lectura Fins al cim!

Continuem amb el club de lectura Fins al Cim!, on cada mes llegirem un llibre al voltant del món de la muntanya, i ens trobarem per parlar-ne, de l'escriptora o escriptor que l'hagi escrit, dels viatges que hagi fet i/o de les muntanyes que hagin ascendit. En alguna de les ocasions comptarem amb l'autor de l'obra, mercès a una col·laboració amb la Institució de les Lletres Catalanes.

HORA: de 19.00 a 20:30 h.

NOTA: aquesta activitat es realitza telemàticament. Cal inscriure's i us farem arribar l'enllaç per accedir-hi.

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS, 18 DE GENER

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL: ARMÈNIA - HAYASTAN, GEÒRGIA

CICLE: Dilluns cinema amateur.

Estrena i projecció dels reportatges de Josep Rota (2019 i 2020). Armènia, un antiquíssim país amb una sotragada història, la dels besnéts de Noé. Geòrgia, república independentitzada de la Unió Soviètica el 1991, avui un dels estats dels més pròspers de l'Europa Oriental. En les dues nacions, religió i història van de bracet.

LLOC: a la sala d'actes del CEC.

HORA: 19:30 h.

DILLUNS, 25 DE GENER

SELECCIÓ UNICA 2020

CICLE: Dilluns cinema amateur.

Del Concurs Mundial 2020, que no es va celebrar per la pandèmia del Covid-19, projectarem vídeo-films que havíem preseleccionat per a participar en aquest certamen. A cura de Jordi Micó.

LLOC: a la sala d'actes del CEC.

HORA: 19:30 h.

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

PRESENTACIÓ: en discos DVD, BD i en memòria USB. Data límit: 8 de gener 2021.

PREMIS: S'atorgaran medalles primeres, segones, terceres i d'estímul.

Premi especial Josep-Jordi Queraltó al millor vídeo-film de viatges.

Premi especial de muntanya Jordi Pons a l'obra que millor mostri o enalteixi els valors de la muntanya, especialment en l'aspecte excursionista, però també en els de la natura, sociologia, ecologia, etc.

Podeu consultar les bases al web.



UN HIVERN DE FORMACIÓ I MUNTANYA

Cursos de l'Escola de Muntanya hivern 2021



Curs d'iniciació a l'alpinisme de gener. Nivells 1 i 2

Del 9 al 24 de gener.



Monogràfic d'iniciació a l'esquí de muntanya de gener. Nivell 1

30 i 31 de gener.



Curs d'iniciació a l'escalada en gel

30 i 31 de gener.



Curs de nivologia i allaus · nivell 1

6 i 7 de febrer.

UN HIVERN DE FORMACIÓ I MUNTANYA

Cursos de l'Escola de Muntanya hivern 2021



Curs d'iniciació a l'alpinisme de febrer. Nivells 1 i 2

Del 6 al 21 de febrer.



Curs d'iniciació a l'esquí de muntanya de febrer. Nivell 1

Del 20 al 28 de febrer.



Curs de tècniques de descens d'esquí en neus no tractades

27 i 28 de febrer.



Curs d'iniciació a l'alpinisme de març. Nivells 1 i 2

Del 6 al 21 de març.

Amplia els teus horitzons amb **CEC PREMIUM**

MÉS SEGURETAT MÉS MUNTANYA MILLOR PREU



- ✓ Sense franquícia
- ✓ Despeses mèdiques il·limitades en centres concertats
- ✓ Ampliació de les despeses de rescat, recerca i repatriació
- ✓ Més de 30 categories d'activitats a la muntanya
- ✓ Exclushiu socis i sòcies

CONTRACTA-LA ARA!

Atenció al soci: 933 152 311
atenciosoci@cec.cat

Consulta totes les condicions a: cec.cat/asseguranca-del-soci

Aquesta ampliació la poden contractar tots els socis de ple dret del CEC per només 77€ l'any. Aquesta assegurança compleix amb els requisits que estableix el Reial Decret 849/1993 de 4 de juny, per poder federar-se.