



## Manifest en favor de la llengua catalana

El Centre Excursionista de Catalunya (CEC) forma part, des del seu origen, del teixit d'associacions de la societat civil que promouen el desenvolupament de la llengua i la cultura catalanes de forma normal, plena i lliure.

Des de la seva fundació el 1876, en plena Renaixença, un dels objectius essencials del Centre Excursionista de Catalunya (CEC) ha estat l'estudi, l'aprenentatge i la difusió del país a través de la llengua que li és pròpia: el català.

Des del Centre Excursionista de Catalunya (CEC), entitat d'utilitat pública, volem manifestar la nostra adhesió a la llengua, un dels nostres pilars fonamentals:

- La llengua catalana és part essencial de la identitat de Catalunya i la seva defensa una qüestió de país.
- Catalunya és un sol poble i el català patrimoni de tota la ciutadania. El coneixement de la nostra llengua garanteix el dret a formar-ne part en igualtat de condicions, independentment de l'origen de cadascun de nosaltres.
- La llengua catalana és un element de cohesió social que ens permet avançar com a societat amb un horitzó compartit.

Davant la situació d'emergència lingüística i l'evident retrocés del seu ús en diversos àmbits, ens comprometem a:

- Donar continuïtat a les iniciatives culturals pròpies del Centre Excursionista de Catalunya (CEC), on la llengua hi té una presència rellevant.
- Garantir i promoure l'ús del català en tots els àmbits on actuem perquè hi sigui present com a llengua de ple dret.
- Vetllar perquè l'excursionisme i l'amor a la muntanya romanguin fidels a l'esperit dels socis i les sòcies, que, com els il·lustres Pompeu Fabra, Jacint Verdaguer o Josep Maria Batista i Roca, projectaren els seus coneixements des d'una llengua aferrada al territori i rica en matisos.
- Donar suport a les iniciatives a favor del català en àmbits clau com són els centres educatius i els mitjans de comunicació, entre d'altres.
- Col·laborar en campanyes de normalització lingüística.

La recuperació de la plenitud del català és una tasca que necessita de l'esforç de tothom: societat civil, institucions i ciutadania. Una llengua mil·lenària que arrela aquí i que només ens té a nosaltres. Des del Centre Excursionista de Catalunya (CEC) recolzem fermament totes les mobilitzacions, iniciatives i conscienciacions que promoguin i defensin l'ús de la nostra llengua.

Us encoratgem a participar-hi activament.

## Constituïda la Comissió de Campaments 2022

El passat 16 de desembre es va reunir la Comissió de campaments per treballar en el disseny i organització dels pròxims campaments d'estiu ACAMPOBERT 2022, previstos per al mes d'agost.

La reunió es va dur a terme a la seu del Centre i va comptar amb la participació de prop d'una dotzena d'acampadors (alguns es van connectar telemàticament) i alguns membres de l'equip professional que, tots junts, vetllaran perquè la nova edició dels campaments del CEC sigui tot un èxit.

Els membres de la Comissió ja es troben en la recerca d'un lloc d'acampada que reuneixi les condicions per a que l'edició del 2022 sigui, de nou, inoblidable.



# 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](http://cec.cat) o a l'Àrea d'Atenció al soci/a.

## EXCURSIONISME CLÀSSIC

DIJOUS, 13 DE MARÇ

### MATINAL PER L'ANTIC TRAÇAT DEL GR 97, D'ABRERA A LA BEGUDA ALTA (BAIX LLOBREGAT I ANOIA).

**CICLE:** Grup dels dijous.

De la riba del Llobregat fins a la Beguda Alta (Masquefa, Anoia).

**ITINERARI:** Abrera, ermita preromànica i vil·la romana de Sant Hilari, riu Llobregat, església romànica de Sant Pere d'Abrera, el Rebato,

barraca de la Casa Nova, pi gros, Bosc de can Garrigosa, can Garrigosa, coll de la Mola, pont sobre el ferrocarril de Barcelona.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2:45 h / Distància: 11 km / Desnivell: -126 / +273 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació Plaça d'Espanya dels Ferrocarrils de la Generalitat a les 7:50 h.

**VOCAL:** Albert Gras Simó i Pere Miró Estradé.

### LES ERMITES DE MONTSERRAT (SECTOR TEBAIDA)

**CICLE:** Grup dels dijous.

Recorregut circular per les ermites del sector de la Tebaida, que evita el pas per les zones més concorregudes de la muntanya. Visitarem les ermites més amagades i gaudirem tant de les vistes impressionants de les agulles de Montserrat, com dels diferents pobles al fons de la vall.

**ITINERARI:** estació d'arribada del cremallera, ermites de Sta. Anna, La Creu, Sant Dimes, La Trinitat, Sant Benet, Sant Salvador, Sant Antoni i potser alguna més. Tornarem a l'estació del cremallera.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6-7 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/-500 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** a les 9:00 h a Montserrat, al self ( Cafeteria ) que hi ha davant mateix de l'estació d'arribada del cremallera.

**VOCAL:** Emili Rosell Bover.

DIUMENGE, 16 DE GENER

### ALTA VALL DE LLÉMENA

**CICLE:** Trepitjamoltes.

Sortida circular per la Vall de Llémena.

**ITINERARI:** Sant Aniol de Finestres, La Faja, font de Socals, Les Medes, coll sa Rella, coll de Fontpobra, can Barranc de Dalt, torrent de Matabous, la Serradora, la Plana, el Llémena, Sant Aniol.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 20 km / Desnivell: +/- 600 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** 6:55 h davant estació de Renfe de Sant Andreu Arenal. Fabra i Puig / Meridiana. Barcelona.

**VOCAL:** Susana Morán.

DIJOUS, 20 DE GENER

### SERRA DE LLABERIA - ELS MONTALTS

**CICLE:** Grup dels dijous.

Interessant sortida que des de la localitat de Capçanes ens portarà a pujar el Montalt Nord i Sud, una muntanya catalogada dins de la llista dels 100 Cims de la FEEC. Utilitzarem un sender que s'enfila cap a les cingleres des de on obtindrem unes panoràmiques del Priorat i de la serra de Llaberia molt extenses.

**ITINERARI:** Capçanes, cova dels dos Ulls, canal del Mano, Montalt Nord, Montalt Sud, coll de la Mina, racó de la Sendal, coll de les Re-

## 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/a: matins de dilluns a dijous de 10:30 a 13 h i tardes de 17 a 21 h i divendres de 10:30 a 13 h.

Imatge de la capçalera: Jordi Santacana

## SUMARI

<b>NOTÍCIES</b>	<b>1</b>
<b>SORTIDES</b>	<b>2</b>
EXCURSIONISME CLÀSSIC	2
ESQUÍ DE MUNTANYA	3
ESQUÍ NÒRDIC	3
MARXA NÒRDICA	3
CULTURA	4
CIÈNCIA	5
RAQUETES DE NEU	5
BICILETA DE MUNTANYA	5
ALTA MUNTANYA	5
<b>ALTRES ACTIVITATS</b>	<b>6</b>
<b>CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA</b>	<b>7</b>



## SORTIDES



voltes, Capçanes.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 8 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 780 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** ens trobem a l'aparcament de l'estació de tren de Capçanes (41.102, 0.780) amb temps suficient per començar a caminar puntualment a les 9:00 h.

**VOCAL:** Josep Agelet i Emili Rosell.

### DISSABTE, 22 DE GENER

#### DE SANT VICENÇ DELS HORTS A SANT BOI DE LLOBREGAT

**CICLE:** Calaix de sastre.

Excursió per les muntanyes del Baix Llobregat, entre Sant Vicenç i Sant Boi.

**ITINERARI:** Sant Vicenç dels Horts, paratge de can Coll, camí del Bon Punt, GR 92, plaça de les Bruixes, pla de Massala, coll de Querol, camí de Can Cartró, can Palós, Santa Bàrbara, can Codina.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4,5 h / Desnivell: + 250 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC de Sant Vicenç dels Horts a les 8:46 h, el tren surt de plaça Espanya a les 8:19 h.

**VOCAL:** Núria Casals.



### DISSABTE, 29 DE GENER

#### COLLSEROLA: EL GRAN CASINO DE LA RABASSADA

**CICLE:** Calaix de sastre.

El Casino i Gran Hotel de la Rabassada fou un complex de luxe que incloïa un hotel i un casino, al terme municipal de Sant Cugat del Vallès. Encara es poden algunes dels seus restes.

**ITINERARI:** Santa M. de Vallvidrera, fontal de la Budellera, revolt de les Monges, font d'en Canet, coll de la Vinyassa, font d'en Ribas, font de la Rabassada, coll del Gravat, Centre Informació del parc de Collserola, vil·la Joana, àrea de lleure de Santa M. de Vall.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 200 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC plaça Catalunya/Pelai a les 9:00 del matí.

**VOCAL:** Núria Casals.

### ESQUÍ MUNTANYA

#### DEL DIUMENGE 2 AL DIJOUS 6 DE GENER

#### ESTADA D'ESQUÍ DE MUNTANYA A LA VALL D'ARAN

**CICLE:** Esquí de muntanya. Cicle progressiu d'esquí de muntanya.

Diferents rutes i ascensions d'esquí a la Vall d'Aran.

**ITINERARI:**

pla de Beret, refugi de Montgarri, pont, cabana i portilló de Marimanya, pla de Beret.

**NIVELL:**

Diumenge: \*\* fàcil / Temps: 1:45 h / Distància: 6 km / Desnivell +20/-200 m.

Dilluns: \*\*\* cal experiència / Temps: 6,5 h / Distància: 14 km / Desnivell +1000/-700 m.

Dimarts i Dimecres: \*\*\* cal experiència / Desnivell: +/-1000 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Manuel Parrado.

### ESQUÍ NÒRDIC

#### DEL DISSABTE 21 AL DIUMENGE 23 DE GENER

#### ESQUÍ DE FONTS A LLANOS DEL HOSPITAL I ESQUÍ ALPÍ A CERLER

**CICLE:** Amb els esquís als peus.

Esquiada a les pistes d'esquí de Llanos del Hospital i de Cerler. Recorregut en funció del nivell.

**ITINERARI:** recorregut per pistes.

**NIVELL:** \*\* fàcil

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** divendres 21 a les 17:00 h Palau Reial

**VOCALS:** Emília Viladoms Cebrian i Lali Pineda Casademont.

### DISSABTE, 15 DE GENER

#### ESQUÍ NÒRDIC A LA Cerdanya

**CICLE:** Amb els esquís als peus.

Sortida d'esquí nòrdic, compartida amb el grup de raquetes de neu.

**ITINERARI:** Lles, Aransa o Guils de Cerdanya.

**VIATGE:** amb autocar compartit amb Esquí Nòrdic.

**TROBADA:** Balmes/Vergara a les 6:15 h o 6:30 h Palau Reial.

**VOCALS:** Jordi Ollé.

### MARXA NÒRDICA

#### DIMECRES, 5 DE GENER

#### MARXA NÒRDICA - 1R TALLER INICIACIÓ GENER 2022

**CICLE:** Tallers d'iniciació a la Marxa Nòrdica.

**ITINERARI:** volta pel parc.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** sortida de l'estació de Sant Andreu Arenal, a les 18:00 h.

**VOCALS:** Amadeu Julià.

## SORTIDES



### DIMECRES, 12 DE GENER

#### MARXA NÒRDICA - 1R TALLER DE PERFECCIONAMENT GENER 2022

**CICLE:** Tallers de perfeccionament de la Marxa Nòrdica.

**ITINERARI:** Barcelona, parc de Collserola.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** metro Mundet Costat Muntanya, línia verda, a les 18:00 h.

**VOCALS:** Amadeu Julià.

### DIMECRES, 19 DE GENER

#### MARXA NÒRDICA - 2N TALLER INICIACIÓ GENER 2022

**CICLE:** Tallers d'iniciació a la Marxa Nòrdica.

**ITINERARI:** volta pel parc.

**NIVELL:** \*\* fàcil

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** sortida de l'estació de Sant Andreu Arenal, a les 18:00 h.

**VOCALS:** Amadeu Julià.

### DIMECRES, 26 DE GENER

#### 2N TALLER DE PERFECCIONAMENT GENER 2022

**CICLE:** Tallers de perfeccionament de la Marxa Nòrdica.

**ITINERARI:** Barcelona, parc de Collserola.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** metro Mundet Costat Muntanya, línia verda, a les 18:00 h.

**VOCALS:** Amadeu Julià.

### CULTURA

### DISSABTE, 8 DE GENER

#### EL PUTXOT

**CICLE:** Pobles perduts de Catalunya.

Una caminada fàcil per la comarca del Bages, en la que passarem per indrets de gran carrega d'història: Sant Andreu de Castellnou, la Torre de Castellnou o dels Moros, les ruïnes de diferents masos, les antigues vinyes i les ruïnes del petit nucli del Putxot. Part del recorregut forma part dels Camins dels Maquis, amb el màxim exponent en la creu del Perelló, l'últim reducte d'aquest grup de Resistència al feixisme i on va caure lluitant el darrer guerriller, en Ramón Vila Capdevila (Caracremada) l'any 1963.

**ITINERARI:** Sant Andreu de Castellnou de Bages, carena dels Cellers, la torre dels Moros, turó de les Pinasses, serrat de la Vinya dels Torre, ruïnes del mas de la Creu del Perelló, ruïnes del mas de Colldeforn, riera de Vallverd-Nucli del Putxot, Barraca de Vinya

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/-309 m.

**VIATGE:** cotxes particulars.

**TROBADA:** Davant l'església de Sant Andreu de Castellnou de Bages, 9,30h per començar a caminar.

**VOCALS:** Núria Comas.

### DISSABTE, 15 DE GENER

#### EL CANAL DE LA INFANTA: 4A ETAPA DE CORNELLÀ A L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

**CICLE:** Passejades matinals per parcs i jardins i barris de Barcelona.

Darrera etapa del canal de la Infanta, i passejada pel nucli antic de l'Hospitalet, per conèixer edificis històrics i parcs.

**ITINERARI:** parc de Can Mercader, rambla de Solanes, mas Gavarra, parc de la Remunta, jardins del Canal de la Infanta, can Serra, carrer Major, carrer Xipreret, La Talaia (torre de vigilància de 1587), L'Harmonia espai d'art, casa Espanya.

**NIVELL:** \* molt fàcil / Temps: 3 h / Distància: 10 km

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC Almeda a les 10:00, el tren surt de plaça Espanya a les 9:47 h.

**VOCAL:** Núria Casals Gil.

### DIMARTS, 25 DE GENER

#### CAMINANT AMB LA SILVIA ALCÀNTARA I L'OLOR DE COLÒNIA

**CICLE:** Caminant amb Lletres.

"Passà per davant de la quadra dels telers automàtics; les finestres ennegrides encara parlaven de la desgràcia, però a dins, amb tots els llums encesos, una quadrilla d'homes treballaven sense parar perquè tot tornés a la normalitat ben aviat. Evocarem la vida de les colònies tèxtils, amb les seves relacions humanes, tot seguint un tram del riu Llobregat, que ens portarà a conèixer una mica més el que van representar per la industrialització de Catalunya."

**ITINERARI:** Puig-Reig, colònia de cal Casas, colònia de Cal Pons, colònia de Cal Marçal, hostel de Ferriols, cal Martinet, turó de la Senyera, Puig-Reig.



## SORTIDES

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 300 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** davant l'Ajuntament de Puig-Reig a les 10:00h.

**VOCAL:** Núria Comas i Núria Santaló.

### CIÈNCIA

DISSABTE, 8 DE GENER

#### EXPLORACIÓ BOTÀNICA A ARBÚCIES (LA SELVA)

**CICLE:** Sortides de treball de camp.

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:** Arbúcies (pavelló de Can Ponç), riera d'Arbúcies, el congost, rec de la Plana, sot de l'Infern, Arbúcies (pavelló de Can Ponç).

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 2 h / Distància: 4 km / Desnivell: +/- 150 m .

**VIATGE:** amb cotxes particulars

**TROBADA:** avda. Meridiana - Pg. de Fabra i Puig, al costat de l'estació d'autobusos (Metro L1 Fabra i Puig). A les 7:00 h.

**VOCALS:** Valentí González i Josep Nuet Badia.

### RAQUETES DE NEU

DISSABTE, 15 DE GENER

#### SENDERISME SOBRE LA NEU

**CICLE:** Amb les raquetes als peus.

Ruta circular amb raquetes de neu per entorns

controlats, a la Baixa Cerdanya (Lles).

**ITINERARI:** cap de Rec, estany de l'Orri, pla de les Someres, refugi del Pradell, cap de Rec.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 350 m.

**VIATGE:** amb autorcar compartit amb Esquí Nòrdic.

**TROBADA:** Balmes/Vergara a les 6:15 h o 6:30 h Palau Reial.

**VOCALS:** Juan Manuel Arrabal Rovira i Yolanda Piñol.

### BICILETA DE MUNTANYA

DISSABTE, 15 DE GENER

#### LA VIA VERDA DE GIRONA

**CICLE:** Bici fàcil.

Itinerari en bicicleta per la via verda entre els municipis de Girona i Bonmatí.

**ITINERARI:** Girona, Hortes de Santa Eugènia, Via Verda, Bonmatí, Girona.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 5 h / Distància: 39 km / Desnivell: + 220 / -200 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** Balmes/Vergara a les 6:15 h o 6:30 h Palau Reial.

**VOCALS:** Jose Maria Galià Mercadé i Dolors Gurri.

### ALTA MUNTANYA

DISSABTE 22 I DIUMEGE 23 DE GENER

#### MONTGARRI - ASCENSIÓ A CAP DES CLÒSOS

**CICLE:** Bici avançat d'ascensions d'alta muntanya.

Primera ascensió d'un cicle de 3 activitats

d'ascensions hivernals progressives.

**ITINERARI:**

Dissabte: pla de Beret, cabana des Gavachi, cabana de Parros, Montgarri.

Diumenge: Montgarri, bòsc de Parros, tuc de Pèdescauç, cap des Clòsos, Aubaga de Gessa, pla de Beret.

**NIVELL:**

Dissabte: \*\* fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 6,5 km / Desnivell: + 70 / -270 m.

Diumenge: \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 14 km / Desnivell: + 800 / - 600 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial a les 7:00 h de dissabte 22 de gener.

**VOCALS:** Emili Rissech.



## 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](http://cec.cat) o a l'Àrea d'Atenció al soci/a.

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

#### DIVENDRES, 7 DE GENER

#### 64È CERTAMEN DE VÍDEOFILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS ÚLTIM DIA DE PRESENTACIÓ DE VÍDEOFILMS

#### DILLUNS, 10 DE GENER

#### FONS LLUÍS GIRAU IGLESIAS 1886-1959

**CICLE:** Dilluns cinema amateur.

Al marge de la seva activitat professional en l'ensenyament a l'Acadèmia Hispano-Francesa, va desenvolupar una gran activitat com a fotògraf i com a cineasta. El seu fons està conservat i digitalitzat a l'AFB i a l'AFCEC.

A cura de Jordi Micó, projectarem una selecció de 109 min. de les seves pel·lícules de 9,5 mm entre 1923-1950 que ens mostren la vida d'una família acomodada i el seu entorn, interessants imatges d'una altra època.

**LLOC:** sala d'Actes del CEC.

**HORA:** 19:00 h.

#### DIMARTS, 11 DE GENER

#### CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2021-2022

**CICLE:** Club de lectura Fins al Cim! Ja hem fet el cim!: episodis històrics de l'alpinisme català / Francesc Roma i Casanovas (autor convidat).

**LLOC:** sala d'Actes del CEC.

**HORA:** 19:00 h.

#### DIJOUS, 13 DE GENER

#### PRESENTACIÓ I CONCLUSIONS DEL PROJECTE "WARM-UP"

El projecte "Warm up" és un projecte basat en l'intercanvi de bones pràctiques, on la creença de que els valors per a promoure la sostenibilitat ambiental i fer front al canvi climàtic poden ser motors per incentivar l'activitat física de la ciutadania, especialment en aquells col·lectius actualment més inactiu.

**LLOC:** sala d'Actes del CEC.

**HORA:** 19:00 h.

**ORGANITZA:** Associació Equis - Equilibri Sostenible

#### 13, 20 I 27 DE GENER

#### TROBADA BOTÀNICA

**CICLE:** Sessions al laboratori de botànica.

Sessions setmanals online per preparar les sortides de treball de camp i determinar les plantes que s'han herboritzat. També es tracten temes de botànica i donem resposta a les qüestions sobre botànica que plantegen els assistents.

**LLOC:** local social del CEC.

**HORA:** de 18:00 a 21:00 h.

#### DILLUNS, 17 DE GENER

#### VÍDEOFILMS DE JOSEP FÀBREGAS

"LA JOIA DELS ALPS" I "LIÓ I LA VALL DEL ROINE"

**CICLE:** Dilluns cinema amateur.

**LLOC:** sala d'Actes del CEC.

**HORA:** 19:00 h.

#### DIMARTS, 18 DE GENER

#### PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "AMB EL SAC A LA MOTXILLA", DE NÚRIA COMAS FORNAGUERA

**LLOC:** sala d'Actes del CEC.

**HORA:** 19:00 h.

#### DILLUNS, 24 DE GENER

#### VÍDEOTERTULIA

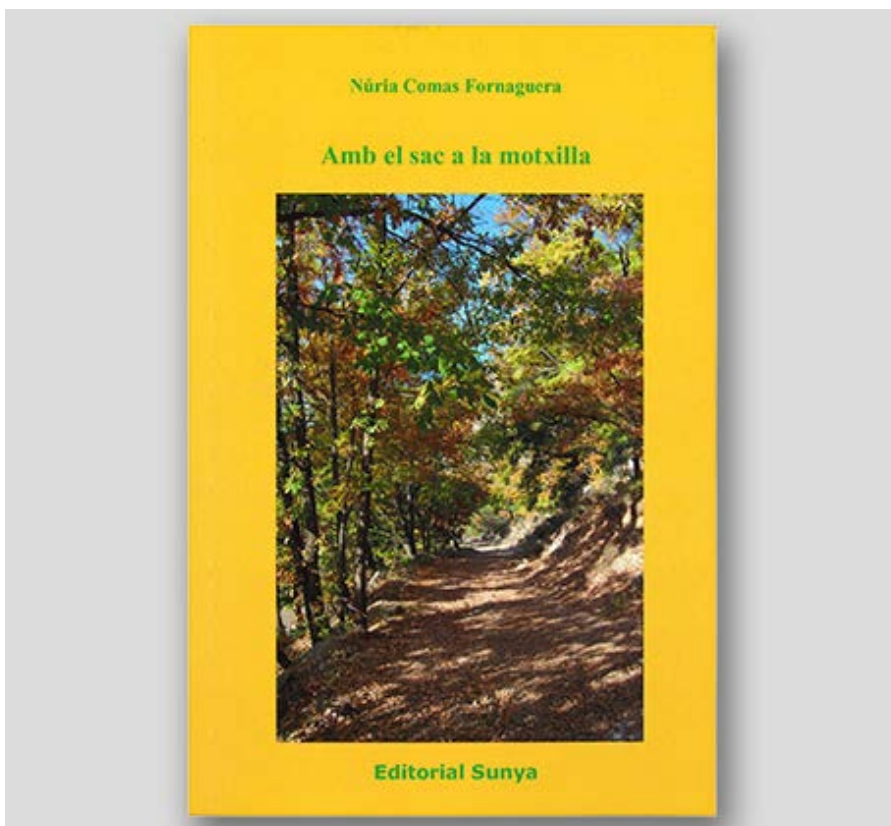
A CURA DE: GABRIEL BOHIGAS, JORDI MICÓ

**CICLE:** Dilluns cinema amateur.

Projecció oberta per a comentar i aprendre.

**LLOC:** sala d'Actes del CEC.

**HORA:** 19:00 h.



# UN HIVERN DE FORMACIÓ I MUNTANYA

Cursos de l'Escola de Muntanya hivern 2022



**Curs de nivologia i allaus – nivell 2 – prevenció i autorescat.**  
29 de gener.



**Curs de tècniques de descens d'esquí en neus no tractades.**  
Del 5 al 6 de febrer.



**Curs d'iniciació a l'alpinisme Nivell 1 i 2.**  
Del 12 al 27 de febrer.



**Curs monogràfic d'iniciació a l'esquí de muntanya nivell 1.**  
Del 19 al 20 de febrer.

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
- ✓ Exclueix 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](http://cec.cat/asseguranca-del-soci)**

Aquesta ampliació la poden contractar tots els socis de ple dret del CEC per només 88€ l'any. Aquesta assegurança compleix amb els requisits que estableix el Reial Decret 849/1993 de 4 de juny, per poder federar-se.