



L'Assemblea dona llum verda al nou hostel de muntanya de Salardú

El passat 24 de febrer els socis i sòcies del CEC van aprovar a l'Assemblea General Extraordinària el projecte de reforma del Xalet Juli Soler i Santaló de Salardú que el transformarà en un hostel modern i d'última generació. L'acte va comptar amb la presència de 58 socis/es, dels quals 57 van votar a favor de l'aprovació de la reforma i 1 vot en contra.

Les obres del hostel de muntanya començaran aquest mes d'abril i s'obrirà al públic al desembre de 2022. Comptarà amb 3 plantes, 100 places i es preveu més de 9.000 pernотacions l'any, més del doble d'un refugi convencional i múltiples activitats blanques i verdes.

Eduard Cayón, president del Centre, va agrair la confiança dels socis/es i va explicar que "volem que el hostel sigui tota una experiència, amb espais austers i de qualitat, atractiu pels socis i sòcies del CEC i per la gent de casa i d'arreu del món. A la vegada, que destaquen en excel·lència i valors, com la sostenibilitat i el respecte pel medi ambient".

Julia Capel (membre de la Junta- Infraestructures-) i arquitecte del projecte, va comentar la part constructiva del hostel, mentre que Josep M. Simó (Tresorer) va exposar el pla de viabilitat i el pla de recuperació de la inversió tot destacant que "és un projecte autosostenible a nivell econòmic i financer, amb despeses contingudes".

El projecte suposarà una inversió d'1,6 milions €, dels quals 1,3 milions els aporta un crèdit de l'Institut Català de Finances (ICF) i la resta, préstecs de socis/es i altres fonts de finançament que permetran l'amortització o cancel·lació anticipada.

Més informació del hostel de muntanya: cec.cat/proyecto-salardu



Mecenatge de proximitat per a un hostel amb ànima!

El nou hostel de muntanya de Salardú és un dels grans reptes dels últims anys i per això ens agradaria comptar amb la col·laboració de tots els **socis i sòcies, que són l'ànima de l'entitat**. Ens trobem davant d'una fita històrica que donarà unes bases sòlides al Centre per al creixement i la sostenibilitat al llarg del segle XXI. És també un retrobament amb les iniciatives que al llarg del temps han permès dotar-nos d'una xarxa de refugis de primer nivell i arreu del Pirineu.

El micromecenatge és una oportunitat de **poder participar del projecte conjuntament i de forma col·lectiva, adaptat a la voluntat de cadascú**. Una invitació a participar d'un repte compartit on tots els mecenes gaudiran de diferents tipus de reconeixements.

Més informació:

cec.cat/mecenatge-salardu

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 l'àrea d'atenció al soci.

EXCURSIONISME CLÀSSIC

DIJOUS, 3 DE MARÇ

EL CADINELL DES DE JOSA DEL CADÍ

CICLE: Grup dels dijous.

Des de la població de Josa del Cadí fins al cim del Cadinell (2.113 m).

ITINERARI: Josa del Cadí, església de Santa Maria, coll Jovell i Cadinell.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4:30 h + parades / Distància: 9,4 km / Desnivell: +/- 700 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/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

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME CLÀSSIC	2
ALTA MUNTANYA	3
MARXA NÒRDICA	3
TRAIL RUNNING	4
BICICLETA	4
ESQUÍ DE MUNTANYA	5
ESQUÍ NÒRDIC	5
RAQUETES DE NEU	5
CIÈNCIA	5
CULTURA	6
ALTRES ACTIVITATS	7
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	8



VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Josa del Cadí, 09:30 h.

VOCALS: Teresa Petit i Dolors Gurri.

LA RUTA DE SALAMINA

CICLE: Grup dijous.

Sortida a Salamina.

ITINERARI: Torn, font del Corral, castell de Roca, font de la Teula, Ventajol, el Collell o soldats de Salamina, Torn.

NIVELL: ** Fàcil / Temps: 4 h / Distància: 11,5 km / Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: 09:00 h.

VOCALS: Pere Miró Estradé.

DIUMENGE, 6 DE MARÇ

LA CALMA DES DE SADERNES (ALTA GARROTXA)

CICLE: Trepitjamolses.

Sortida per l'Alta Garrotxa.

ITINERARI: Sadernes, pont de Plansarenes, can Pentinet, font del Rodoret, coll de Jou, La Calma (1.053 m), la creu de Monteia, Sant Miquel de Monteia, Monteia, coll de Jou, coll Sabassa, Sant Grau d'Entreperes, can Pentinet, pont de Plansarenes.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 1060 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: sortida metro Fabra i Puig / estació Renfe Sant Andreu Arenal, 06:55 h.

VOCALS: Susana Morán i Emili Rissech.

DIJOUS, 10 DE MARÇ

MONTSEC DE RÚBIES, CARA SUD

CICLE: Grup dijous.

Una bona excursió per les àrides i escarpades terres del Montsec de Rúbies a la seva part més occidental, visitarem la pedrera de Meià, el poble abandonat de Rúbies i seguirem fins

la Portella Blanca. Durant la sortida gaudirem d'excel·lents vistes al congost de Terradets, el Montsec d'Ares i el Pirineu nevat.

ITINERARI: cruïlla C12-C13, la Pedrera de Meià, poble de Rúbies, la Portella Blanca, lo Peladet, poble de Rúbies, la font de les Bagasses.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 1150 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: ens trobem a la cruïlla de les carreteres C12 i C13 (a l'esquerra hi ha una zona ampla on podem aparcar), 09:00 h.

VOCALS: Emili Rosell, Jordi Sumarroca i Dolors Gurri.

DIJOUS, 17 DE MARÇ

SERRA DEL CORB (GARROTXA)

CICLE: Grup dijous.

Ruta circular per la serra del Corb, visitant les ermites de Sant Miquel i Sant Martí, pujant a roca Lladre i puig Rodó.

ITINERARI: sortint de les Preses (zona de les piscines municipals) agafarem el GR-2, volcà i font del Racó, ermita de Sant Miquel del Corb, mas l'Antiga, ermita Sant Martí del Corb, roca Lladre (907 m), pas d'En Vidal, font dels Cingles, puig Rodó (905 m), àrea de Xenacs, can Talaia i tornada a les Preses.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 12,5 km / Desnivell: +/- 650 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: zona d'aparcament de les piscines municipals de les Preses (carrer Camp del Prat), 09:30 h.

VOCALS: Jordi Sumarroca i Marta Vilalta.

MIRADORS DEL PENEDEÈS: CASTELL DE SUBIRATS I LA BARDE-RA

CICLE: Grup dijous.

De Sant Sadurní d'Anoia al castell de Subirats, la Bardera i Lavern.

SORTIDES

ITINERARI: Sant Sadurní d'Anoia, castell de Subirats, mirador de la Bardera, cal Xato, Savall, can Maristany, Lavern, estació de Lavern-Subirats.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 16,9 km / Desnivell: +/- 485 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de Sants, 07:30 h.

VOCALS: Albert Gras Simó i Pere Miró i Estradé.

DISSABTE, 19 DE MARÇ

COLLSEROLA: RESERVA NATURAL DE LA FONT GROGA

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió per una de les zones més ben conservades de Collserola.

ITINERARI: Santa Maria de Vallvidrera, coll de la Vinyassa, mirador de la font Grogga, coll Serola, Vista Rica, font d'en Sert, font Grogga, font de l'Estrangulador, font de la Mina de Sant Medir, Vista Rica, font de la Salamandra, font i viviers de can Borni, font del Bacallà, torrent del Bacallà, Vall d'Hebron.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4:30 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC plaça Catalunya, Pelai/ plaça Catalunya, 09:00 h.

VOCALS: Núria Casals Gil.

DIJOURS, 24 DE MARÇ

LA MORELLA, EL SOSTRE DEL GARRAF

CICLE: Grup dijous.

ITINERARI: Castelldefels, cal Ganxo, Turó del Fetxò 278 m, turó del Cèrvol (309 m), la Morella (597 m). Retorn pel mateix camí de pujada.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: amb inici i final a l'estació, uns 17 km. Des del carrer Montseny, uns 14,5 km / Desnivell: +/- 750 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: per els que vinguin en tren, plaça de l'estació de Castelldefels al costat d'un quiosc de premsa i amb la vorera de l'avinguda de la Constitució, 09:00 h. Amb els que vinguin en cotxe, la trobada serà a les 09:30 h al final del carrer del Montseny de Castelldefels.

VOCALS: Jordi Pardo Petit.

SERRA DE LA LLENA

CICLE: Grup dels dijous.

Volta des del Vilosell fins al Curull i Penya Alta. Tornada per l'ermita de Sant Miquel de la Tosca.

ITINERARI: el Vilosell, cabanes de pedra seca, el Curull, els Calaixos, Penya Alta, Sant Miquel de la Tosca, el Vilosell.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4:30 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 550 m.



VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a la plaça Sant Sebastià del Vilosell a punt de marxa, 09:30 h

VOCALS: Ramon Vilardaga.

DISSABTE, 26 DE MARÇ

EL MONTPEDRÓS (SANT ANTONI)

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió al turó del Montpedrós, excel·lent mirador de la zona, on hi ha l'ermita de Sant Antoni.

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, Montpedrós (357 m), ermita de Sant Antoni, pla de les Bruixes, GR92, pla de Massala, coll de Querol, coll de Biscarri, can Palós, can Pubill, colònia Güell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 09:00 h, el tren surt de plaça Espanya a les 08:43 h. Bitllet d'una zona.

VOCALS: Núria Casals Gil.

DIJOURS, 31 DE MARÇ

CABACÉS: ERMITES I BAUMES DEL PRIORAT - MONTSANT

CICLE: Grup dijous.

ITINERARI: Cabacés (358 m), ermita de Sant Roc, ermita de la Foia, la Covassa, cova de les Gotetes, serra de Solans (536 m), Cabacés. Des de la Foia, hi ha la possibilitat d'arribar a la serra Major del Montsant (45).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4:30 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing situat abans d'arribar a Cabacés, 09:30 h.

VOCALS: Jordi Ollé.

PUIG DEL COMANEGRA I PUIG DE LES BRUIXES

CICLE: Grup dijous.

Ruta circular on assolirem dos dels pics més alts i emblemàtics de l'alta Garrotxa. El puig de Comanegra (1557 m) i el puig de les Bruixes (1391 m).

ITINERARI: collet del Sunyer, coll de Terres, puig Ferriol (1315 m), puig de les Bruixes (1391 m), pla de la Serra, pic del Comanegra (1557 m), coll del Boix, collet del Sunyer.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7-8 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 1200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: al Sunyer (trencall de la carretera de Beget a Olot), 09:00 h

VOCALS: Dolors Gurri Sala.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE 19 I DIUMENGE 20 DE MARÇ

AMITGES (2.848M)

CICLE: Cicle avançat d'ascensions d'alta muntanya.

Segona ascensió d'un cicle de 3 activitats d'ascensions hivernals progressives.

Gener: Cap des Clòsos (2.418 m)

Març: Pic d'Amitges (2.848 m)

Abril: Clarabides (3.019 m)

ITINERARI:

Dissabte: Espot, estany de Sant Maurici, estany de Ratera, refugi d'Amitges.

Diumenge: refugi d'Amitges, coma d'Amitges, coll d'Amitges, pic d'Amitges (2848 m). Retorn: pic d'Amitges, refugi d'Amitges, estany de Ratera, estany de Sant Maurici, Espot.

NIVELL:

Dissabte: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 6 km / Desnivell: 450 m.

Diumenge: **** cal experiència / Temps: 6:30 h / Distància: 9,5 km / Desnivell: + 500 m / - 950 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: sortida de Metro Palau Reial (costat muntanya), 06:55 h.

VOCALS: Emili Rissech i Susana Morán.

MARXA NÒRDICA

DIMARTS, 1 DE MARÇ

DE LA SALUT A CASTELLAR DEL VALLÈS

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Pràctica de la Marxa Nòrdica pel rodal del riu Ripoll.

ITINERARI: Sabadell, pont de la Salut, santuari, Castellar, torre Turull, torre de l'aigua, Sabadell.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 250 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Sabadell Centre, 09:00 h.

VOCALS: Maite Pont.

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 i la informació actualitzada de les sortides i protocols al web cec.cat o a l'àrea d'atenció al soci.

DIMECRES, 2 DE MARÇ

MARXA NÒRDICA - 1R TALLER INICIACIÓ MARÇ 2022

CICLE: Tallers d'iniciació a la Marxa Nòrdica.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Amadeu Julià.

DIMECRES, 9 DE MARÇ

MARXA NÒRDICA - 1R TALLER DE PERFECCIONAMENT MARÇ 2022

CICLE: Tallers de perfeccionament de la Marxa Nòrdica.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: metro Mundet costat muntanya, línia verda, 18:00 h.

VOCALS: Amadeu Julià.

DIMARTS, 15 DE MARÇ

MARXA NÒRDICA AMB VISTES DE MONTSERRAT

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Marxa nòrdica amb bona tècnica per senders i corriols amb bones vistes de Montserrat.

ITINERARI: Olesa, puig Cendrós, Sant Salvador de les Espases, la Puda, Olesa.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Ferrocarrils Olesa, 09:00 h.

VOCALS: Maite Pont i Dolors Gurri.

DIMECRES, 16 DE MARÇ

MARXA NÒRDICA - 2N TALLER INICIACIÓ MARÇ 2022

CICLE: Tallers d'iniciació de la Marxa Nòrdica.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Amadeu Julià.

DIMECRES, 23 DE MARÇ

MARXA NÒRDICA - 2N TALLER DE PERFECCIONAMENT MARÇ 2022

CICLE: Tallers de perfeccionament de la Marxa Nòrdica.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Amadeu Julià.

DIMARTS, 29 DE MARÇ

MARXA NÒRDICA PER AIGUAMOLLS DEL PRAT

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Marxa tranquil·la per observar la fauna i els aiguamolls del Prat.

ITINERARI: el Prat, Aiguamolls, Caserna Carabiners.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3:30 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 50 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació del Prat de Llobregat, 09:00 h.

VOCALS: Teresa Pont Jofresa.

DIMECRES, 30 DE MARÇ

MARXA NÒRDICA - 3R TALLER INICIACIÓ MARÇ 2022

CICLE: Tallers d'iniciació de la Marxa Nòrdica.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: metro Mundet (costat Muntanya, línia verda), 18:00 h.

VOCALS: Amadeu Julià.

TRAIL RUNNING

DIUMENGE, 20 DE MARÇ

TRAIL AL COSTABONA

CICLE: Córrer per Catalunya i més.

ITINERARI: Ruta circular. Des de la Collada Fosca pujarem al cim, Costabona (2400 m), on trobarem una taula de 360° dels cims, descens pel coll de Pal, que sí hi han dos nivells, un grup pot tornar a l'inici i l'altre cap a roca Colom (2506 m) per tornar a coll de Pal i retornar a collada Fosca.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 780 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: Collada Fosca (Ripollès), 09:00 h.

VOCALS: Eulalia Pineda Casademont.

BICICLETA

DISSABTE, 5 DE MARÇ

DE VIC A MANLLEU EN BICICLETA

CICLE: Bici fàcil.

En aquesta ocasió anirem de Vic a Manlleu tot passant per les capçaleres dels rius Gurri i Ter.

ITINERARI: el riu Gurri i el Ter.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h amb parades / Distància: 30 km / Desnivell: +/- 170 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: taquilles Renfe de plaça Catalunya a les 07:30 h (tren 07:54 h).

VOCALS: Jose Maria Galia Mercadé.

DISSABTE, 12 DE MARÇ

TAST A VILAFRANCA DEL Penedès

CICLE: Bici fàcil.



SORTIDES

Volta en bicicleta pels voltants fins a la grana-da. A les 13:00 h aprox., farem un tast de vins a una bodega de Vilafranca del Penedès.

NIVELL: ** fàcil / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 80 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: taquilles Renfe de plaça Catalunya, 07:00 h (tren 7:20 h).

VOCALS: Jose Maria Galà Mercadé.

DIUMENGE, 27 DE MARÇ

L'ANOIA EN BTT

CICLE: Pedalant per Catalunya.

ITINERARI: sortim d'Igualada direcció nord cap a la serra de Rubio i passem pel parc Eoilic i tot seguit baixem per Rubio, Jorba, ermita romànica de Mare de Déu de la Sala, Igualada.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 40 km / Desnivell: +/- 715 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Ferrocarrils Generalitat de plaça Espanya, 07:45 h.

VOCALS: Joaquim Sánchez Folch.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DISSABTE, 5 DE MARÇ

SORTIDA PRÈVIA PER ESCALFAR MOTORS

CICLE: Cicle progressiu d'esquí de muntanya. Sortida prèvia a la Marxa Popular d'Esquí de Muntanya dels Pirineus, per escalfar motors.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Pla de Beret, 12:00 h.

VOCALS: Manuel Parrado.

DIUMENGE, 6 DE MARÇ

3A MARXA POPULAR D'ESQUÍ DE MUNTANYA DELS PIRINEUS

Cada cop les curses d'esquí de muntanya són més competitives i exigents, fent que part dels amants d'aquest esport se'ns faci més difícil participar, entre altres coses pels llargs recorreguts i els talls d'horari. Per aquest motiu, continuem amb la 3a edició de la Marxa Popular d'Esquí de Muntanya dels Pirineus, una jornada festiva que dona la possibilitat als amants de l'esquí de muntanya de gaudir d'una jornada agradable recorrent un itinerari atractiu, fàcil, segur, perfectament marcat i amb un tall horari adequat i conseqüent als criteris de seguretat. La Marxa Popular d'Esquí de Muntanya dels Pirineus coincideix amb el 63è Ral·li d'Esquí de Muntanya del CEC. En aquesta edició la sortida i l'arribada seran al Port de la Bonaigua. Si vols inscriure't al Ral·li del CEC, ho pots fer a través del següent enllaç:

<https://www.rallicec.cat/inscripcions/>

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: port de la Bonaigua a les 7:30 h.

ESQUÍ NÒRDIC

DISSABTE 5 I DIUMENGE 6 DE MARÇ

ESQUÍ NÒRDIC A PLATEAU-CHIOULA

CICLE: Amb raquetes als peus.

Sortida de cap de setmana a les pistes de nòrdic de l'Ariège per practicar esquí nòrdic. Possibilitat de fer esquí alpí a les pistes d'Ax les Thermes. Dissabte: esquí nòrdic a les pistes de Plateau (www.beille.fr), esquí alpí a les pistes d'Ax les Thermes.

ITINERARI: per les pistes senyalitzades de Chioula i Plateau (nòrdic) o Ax les Thermes (alpí)

NIVELL: ** fàcil / Temps: segons itinerari escol·lit / Distància: segons itinerari / Desnivell: segons itinerari.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Balmes/Bergara, 05:30 h. Palau Reial 05:45 h.

VOCALS: Jordi Ollé i Lali Andreu.

DISSABTE, 12 DE MARÇ

ESQUÍ DE FONS AL CAPCIR

CICLE: Amb els esquís als peus.

Esquiada en les pistes de l'estació, segons el nivell es realitzarà el recorregut.

ITINERARI: la ruta serà en funció del nivell. Els més avançats aniran des del coll de la Llosa al refugi coll de Torn, i tornar. Els d'iniciació tindran possibilitat de practicar en recorreguts propers i senzills amb una voluntària acompanyant.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 260 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: 1a parada Balmes / Bergara, 06:00 h. 2a parada, Meridiana / Fabra i puig (davant General Òptica), 06:30 h.

VOCALS: Emília Viladoms i Marisa Parellada.

RAQUETES DE NEU

DISSABTE 5 I DIUMENGE 6 DE MARÇ

RAQUETES A PLATEAU DE BEILLE I A CHIOULA

CICLE: Amb raquetes als peus.

Sortida de cap de setmana a les pistes de nòrdic i raquetes de l'Ariège. Descobrirem els itineraris de raquetes senyalitzats de les pistes de Plateau de Beille i de Chioula. Sortida conjunta amb el grup d'esquí nòrdic.

ITINERARI: raquetes per les pistes senyalitzades de Chioula.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: el recorregut dependrà del grup / Distància: 10 - 12 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Balmes Vergara, 05:30 h. Palau Reial, 05:45 h.

VOCALS: Yolanda Piñol Boncompte i Emília Viladoms.

CIÈNCIA

DISSABTE, 12 DE MARÇ

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A LA PENYA DEL PAPIOL (L'ALT PENEDEÈS)

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.

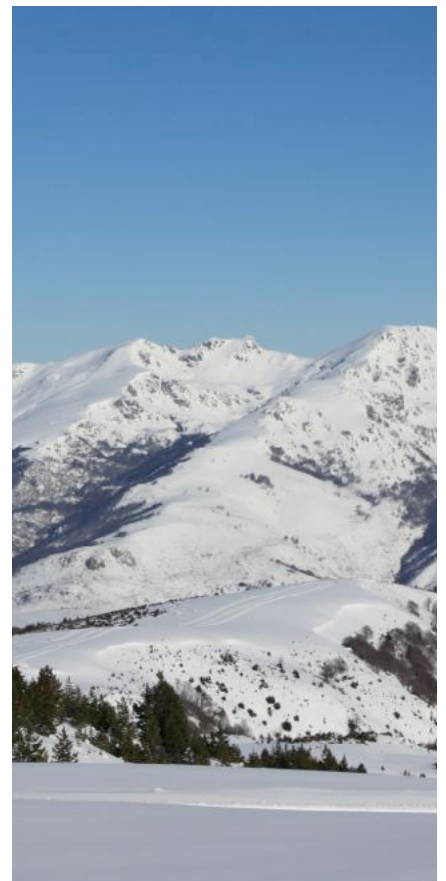
ITINERARI: recorregut pels voltants de la penya del Papiol.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h / Distància: 5 km / Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: es concretarà a la reunió preparatòria del dia 10 març (20:00 h).

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet Badia.



SORTIDES

CULTURA

DISSABTE, 12 DE MARÇ

ELS MISTERIS DE MARSELLAR

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.

"Marmellar és un despoblat localitzat al municipi del Montmell a la comarca del Baix Penedès i està situat a una altitud de 532 metres. Els primers indicis del Marmellar daten de l'any 1023 on també s'esmenta el castell de Marmellar. El poble feia servir l'aigua que corria de la riera de Marmellar, actualment seca. Segons les cròniques, l'any 1976 un incendi va assolir la zona i poc temps després el poble va quedar abandonat. L'any 1993 la troballa d'una noia morta va alimentar les llegendes i mites sobre aquest poble."

ITINERARI: les cases noves de la Riera, font de la Roca Vidal, castell de Marmellar, Marmellar, torre de can Pascol, les cases noves de la Riera.

NIVELL: *** certa dificultat/ Temps: 5 h / Distància: 16 km. / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant La Societat, Av. Catalunya 16 La Múnia (carretera B-212 des de Vilafranca del Penedès), 09:00 h.

VOCALS: Núria Comas.

PARCS DE L'HOSPITALET: DEL PARC DE CAN BUIXERES AL PARC DE BELLVITGE

CICLE: Passejades matinals per parcs i jardins

i barris de Barcelona.

Passejada matinal que enllaça dos parcs de l'Hospitalet, tot passant pel barri Centre que conserva vestigis d'altres èpoques.

ITINERARI: parc de can Buixeres, carrer Parral, carrer de Santa Bàrbara, jardins i biblioteca de can Sumarro, can Riera, carrer Xipreret, casa Espanya (seu del museu del l'H), L'Harmonia, la Talaia, casino del centre, rambla Just Oliveras, ca l'Esquena Cremat, ca n'Arús, plaça Lluís Companys i Jover, rambla de Marina, plaça Alnavígia, parc i ermita de Bellvitge.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 2:30 h / Distància: 6 km. / Desnivell: +/- 50 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació metro Rambla Just Oliveres (línia 1 vermella), 10:00 h.

VOCALS: Núria Casals Gil.

DIMARTS, 22 DE MARÇ

CAMINANT AMB PERE IV I "VANCANCES PAGADES"

CICLE: Caminant amb Lletres.

"He decidit d'anar-me'n per sempre.

Amén.

L'endemà tornaré

perquè sóc vell

i tinc els peus molt consentits,

amb infors de poagre.

Però me'n tornaré demà passat,

rejovent pel fàstic.

Per sempre més. Amén.

L'endemà passat l'altre tornaré,

colom de raça missatgera,

com ell estúpid.

No pas tan dreturer, ni blanc tampoc."

ITINERARI: Sant Llorenç Savall, pont de les Conques, font de cal Llogari, castell de Pera, roca Sereny, era Ventosa, el Queixal Corcat, collet de Llor, font de Llor, el Marquet de les Roques, gorg del Civil, bòvila de la Roca, Sant Llorenç Savall.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 580 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: davant l'església de Sant Llorenç Savall, 09:30 h.

VOCALS: Núria Comas Fornaguera.

DIUMENGE, 27 DE MARÇ

LA PASSIÓ D'ESPARREGUERA

CICLE: Sortida per assistir a la versió clàssica de la Passió d'Esparreguera.

La Passió d'Esparreguera, un espectacle centenari que es reinventa. Tecnologia d'avantguarda per posar en escena una història universal com mai s'havia fet.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Passeig de Gràcia amb Provença (La Pedrera), 08:30 h.

VOCALS: Mercè Falcó Saldaña.

CASALET DE SETMANA SANTA

- De l'11 al 14 d'abril
- De 6 a 12 anys



ALTRES ACTIVITATS

63È RAL·LI D'ESQUÍ DE MUNTANYA DEL CEC 3A MARXA POPULAR D'ESQUÍ DE MUNTANYA DELS PIRINEUS

Els pròxims 5 i 6 de març celebrem una gran festa de la neu a la Vall d'Aran amb la Marxa Popular d'Esquí de Muntanya dels Pirineus (Pla de Beret) i la 63a edició del Ral·li d'Esquí de Muntanya del CEC (Port de la Bonaigua).

Aquesta vegada però, i com a novetat, el dissabte 5 de març, es farà una 1a Sortida prèvia a la Marxa Popular d'Esquí de Muntanya dels Pirineus, per escalfar motors i sense format competitiu d'esquí de muntanya guiada per algunes persones de l'equip de voluntaris del CEC.

I el diumenge 6 de març ja vindran els plats forts amb les dues competicions d'esquí de muntanya on ambdues formen part del calendari de la FEEC.: el 63è Ral·li d'Esquí de Muntanya del CEC, que té un format competitiu de llarga distància amb una alta l'exigència física i la 3a Marxa Popular d'Esquí de muntanya (format popular). Us hi esperem!

Més informació i inscripcions a cec.cat/63-ralli-3-marxa-popular

DISSABTE, 5 DE MARÇ

SORTIDA PRÈVIA PER ESCALFAR MOTORS



DIUMENGE, 6 DE MARÇ

3A MARXA POPULAR D'ESQUÍ DE MUNTANYA DELS PIRINEUS



DIUMENGE, 6 DE MARÇ

63È RAL·LI D'ESQUÍ DE MUNTANYA DEL CEC



ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOUS 3, 10, 17, 24 I 31 DE MARÇ

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.

HORA: presencialment al CEC de 18 a 21 h (míxta presencial i online de 20:00 a 21:00 h).

LLOC: seu Social del CEC.

VOCALS: Josep Nuet i Valentí González.

DILLUNS, 14 DE MARÇ

64È CERTAMEN DE VÍDEOFILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS

Lliurament de guardons i projecció d'una selecció de les obres guanyadores.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 8 DE MARÇ

CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2021-2022

CICLE: Club de lectura Fins al Cim!

Club de lectura per donar a conèixer, llegir i discutir, obres de muntanya que s'hagin escrit a casa nostra i terres enllà.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 10 DE MARÇ

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "RES NO SERÀ IGUAL" A CÀRREC DEL SEU AUTOR JORDI POLICARP

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 28 DE MARÇ

PROJECCIÓ DE LA PEL·LÍCULA "ILLES FÈROE" DE MONTSERRAT ALEGRE

CICLE: Les Fèroe formen un arxipèlag de 18 illes principals i alguns illots més, situades a l'Atlàntic Nord. Són el país europeu més petit, amb unes 52.000 persones. Tot i que les Fèroe pertanyen al regne de Dinamarca, des de 1948 tenen estatus de "comunitat nacional", amb llengua (el feroès) i bandera pròpies, amb una natura salvatge i espectacular. Projecció de 75 min. amb presentació per part de la realitzadora.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

COMMEMORACIÓ DEL 40È ANIVERSARI DE L'EXPEDICIÓ A L'EVEREST DE 1982

Enguany commemorarem el 40è aniversari de la primera expedició catalana a l'Everest. Per aquest motiu, volem celebrar aquesta gran gesta esportiva el pròxim **dijous 24 de març a les 19h** a la Sala d'Actes de la nostra entitat.

A l'acte ens hi acompanyarà el cap d'expedició Lluís Belvis, altres membres de l'expedició i diferents representants de les institucions que en aquell moment ens van donar suport. A la vegada, projectarem la pel·lícula Everest 82 de Jordi Pons, qui farà la presentació prèvia del film. Sereu benvinguts/des!

Més informació i inscripcions al web o truca al 933 152 311



CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

Inscripcions obertes!



Curs d'iniciació a l'alpinisme Nivell 1 i 2

Del 12 al 27 de març.



Curs de cartografia digital i GPS al PC

Del 15 al 24 de març.



Curs de primavera: Els boscos de la zona volcànica de la Garrotxa.

24 de març



Curs d'iniciació a la contemplació de la muntanya

29 de març.