

## Diada de Sant Jordi

El dissabte 23 d'abril, a les 6 de la tarda, celebrarem els actes de la tradicional Diada de Sant Jordi a la sala Moragues del Born Centre de Cultura i Memòria.

Com cada any, lliurarem les insígnies de platí, or i argent als socis que fa 75, 50 i 25 anys que pertanyen a la nostra entitat. El programa d'actes serà el següent:

- Obertura de portes a les 17:30 h.
- Benvinguda per part del President del CEC.
- Conferència a cura de Josep Rius-Camps, professor emèrit de la Facultat de Teologia de Catalunya.
- Lliurament de les insígnies de platí, or i argent de fidelitat a la nostra entitat i fotografia de grup.
- Actuació coral a cura d'un grup de socis.
- Cloenda i aperitiu.

## Parada de llibres i jornada de portes obertes

El 23 d'abril, durant tot el dia, tornarem a tenir taula de llibres, enguany al davant de la porta principal del Born Centre de Cultura i Memòria, Pl. Comercial, 12.

Els autors que hi vulgueu vendre els vostres títols, i tots aquells socis que vulgueu ajudar-nos una estona a la parada, podeu posar-vos en contacte amb Berenguer Vidal: [bvidal@cec.cat](mailto:bvidal@cec.cat)

Al llarg del matí també hi haurà jornada de portes obertes a la seu social oberta a tothom.

### SOCIS GUARDONATS AMB LES INSÍGNIES DEL CEC



#### 75 anys (insígnia de platí)

Rosa Samaranch Viñas  
Lluís Samaranch Viñas  
Lluís Olivella Cunill



#### 50 anys (insígnia d'or)

M. Rosa Campanya Capella  
Marta Estrada Miyares  
Jordi Cabré Borés  
Núria Cabré i Bores  
Lluís Cabré i Bores  
Enric Domínguez Carrera  
Albert Loaso Puig  
Montserrat Arnan Castells  
Pascual Riba Ligeró  
Glòria Romani Alfonso  
Jordi Vila-Abadal Vilaplana  
Jaume Sala Parcerisas  
Núria Arnan Castells

Jordi Carreras Raurell  
M. Carme Vilà Carreras  
Joaquim Lladó Senpau  
Montserrat Martín Baltasar  
Albert Martínez Rius  
Emilia Andrade Bas  
Josep Aubià Calbet  
Marc Domingo Codol  
Antoni Ordovas Rabinal  
Pere Xirinachs Benavent  
Esperança Redondo Zayas  
Antoni Montero Nadal  
Josep Sellarés Coder  
Isidre Carbonell Batlle  
Miquel Gallofré López  
M. Lourdes Gamisans Torregassa  
Antoni Oliva Fàbregas  
Enriqueta Madriles Llopis  
Andreu Beguerie Vidal  
Xavier Enseñat Solé  
Núria Egea Reig  
Joan Carles Domínguez Roca  
Montserrat Martínez Boronat  
M. Carme Font Jové  
Josep M. Macaya Bou  
Jaume Pujol Plà  
Pere Bastardas Pérez  
Francesc Sanahuja Toledano  
Margarida Quintana Trias  
Joan Puras Rexach  
Francesc Carbonell Jarque



#### 25 anys (insígnia d'argent)

Francisco Pedrosa Moreno  
Jordi Jiménez Morales  
Josep Gresely Gómez  
Alicia Montesinos Perera  
Sònia Pallerés Ferrer  
Joan Navales Rubio  
Jordi Furió Peris  
Carme Francisco Sabat  
Ramon Vilà Bosch  
Bet Grifol Bohera  
Anna Coll Dachs  
Cristina Bohera Abril  
Josep Mendizabal Llobera  
Ignacio Pociello Vila  
Francesc Bancells Fernández de Yepes  
Pere Rodés Muñoz  
Carme Xaus Rafi  
Mercè Casas Romeo  
Alfred Bienzobas Gargallo  
Helena Gras Mas  
Xavier Roca Luján  
Rosa M. Melià Àvia  
Marta Cuatrecasas Capdevila  
Jaume Margalef Badenas  
Àngels Morell Fina

M. Carme Coll Alemany  
M. Dolors Vives Carulla  
Esther Santamària Clara  
Ramón Ángel Sánchez Fernández  
Francesc Xavier Ambrós Huguet  
Xavier Aspachs Alegre  
Immaculada Hortal Corbella  
Guim Aguadé Gorgorio  
Donald Welsch Vilaseca  
Anna Vernís Domènech  
Francesc Gil Benaiges  
Félix Hombrados Verde  
Joan Carles Palacios García  
Assumpció Cardona Ferrer  
Núria Santalo Bel  
M. Mercè Domènech Gregori  
M. Teresa Ferrer Fontanet  
Enric Vilalta Serra  
Francesc Gil Cardona  
Martí Sintes Yuste  
Toni Lluveras Badía  
M. Adela García Padilla  
Eduard Artero Martínez  
Nil Camps García  
M. del Mar Infante García  
Pere Bayona Escat  
Joan Carles Cortijo Fabregat  
Ferran Ibáñez Padrosa  
Isabel Casanellas  
Antonio Pardo Andrade  
Eduard Castaño Boldú  
Valentí González Rodríguez  
Francesc Jara Sureda

# 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.

## EXCURSIONISME CLÀSSIC

### DISSABTE, 2 D'ABRIL

#### UN "TOMB" PER CASTELLFOLLIT DE LA ROCA

**CICLE:** Racons i cims emblemàtics de la Catalunya interior.

Recorregut per la zona del parc natural de la zona volcànica de la Garrotxa que ens permetrà gaudir d'un preciós paisatge: la cinglera basàltica, les Baumes de Caixurme, i alzines monumentals. A més, veurem l'església de Sant Salvador, l'ermita de la Ma de Déu de

### 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
ALTA MUNTANYA	4
MARXA NÒRDICA	4
TRAIL RUNNING	5
BICICLETA	5
ESQUÍ DE MUNTANYA	5
CIÈNCIA	5
CULTURA	6
FAMÍLIES	6
ALTRES ACTIVITATS	7
<b>CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA</b>	<b>8</b>

la Devesa i l'ermita de Mare de Déu del mont Ros...També la famosa Pedrera basàltica.

**ITINERARI:** Castellfollit, Baumes de Caixurme, Ermites, Pedrera, Castellfollit.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 450 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Fabra i Puig, 07:00 h.

**VOCALS:** Emília Viladoms i Yolanda Piñol.

### DIJOUS, 7 D'ABRIL

#### CASTELL DE PALAFOLLS

**CICLE:** Grup dels dijous.

Una matinal per terres del Maresme i de la baronia de Palafolls. Des del turó del castell podrem observar la plana del Maresme, el Montseny i la desembocadura de la Tordera.

**ITINERARI:** Malgrat de Mar, ermita Santa Rita, can Roca, can Moner, castell de Palafolls, pla de Palafolls, Palafolls, Malgrat de Mar.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 190 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** davant l'Ajuntament de Malgrat de Mar, carrer del Carne 30, 10:00 h.

**VOCALS:** Núria Comas Fornaguera i Pere Miró.

#### SERRA DE LLABERIA - ELS MONTALTS. SORTIDA EN MEMÒRIA DEL COMPANY-VOCAL JOSEP AGELET

**CICLE:** Grup dels dijous.

Aquesta activitat, programada inicialment pel 13-01, la fem en memòria del company-vocal Josep Agelet, que no la va poder dur a terme, doncs va morir el 02-01-2022.

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 d'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 Revoltes, Capçanes.

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

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament de l'estació de tren de Capçanes (41.102, 0.780) amb temps suficient per començar a caminar puntualment, 09:00 h.

**VOCALS:** Emili Rosell Bover i Dolors Gurri.

### DISSABTE, 9 D'ABRIL

#### CIRERES EN FLOR

**CICLE:** Calaix de sastre.

Excursió matinal per veure els cirerers en flor de Sant Boi i Sant Climent de Llobregat.

**ITINERARI:** can Codina, vall de Llor, coll de Biscarri, camí de can Cartró, sot del Formigueraire, font de Murri, parc agrari del Baix Llobregat, can Julià, bosc de Joaquim Folguera, colònia Güell.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 250 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.

**VOCALS:** Núria Casals Gil.

### DIMARTS, 12 D'ABRIL

#### EXCURSIÓ A SANT ANTONI DE MORERS I EL TURÓ DE SANT ANTONI (1072M)

**CICLE:** Grup dels dijous.

De l'estació de Ripoll a Sant Antoni de Morers i el Turó de Sant Antoni i retorn a Ripoll.

**ITINERARI:** estació de Ripoll, aparcament de Caganell, abeurador, Solells de Sant Antoni, can Fontcoberta, can Petiu, Sant Antoni de Morers, turó de Sant Antoni, Obagues de



## SORTIDES



### LA TOSSA DE TIVISSA (718 M)

**CICLE:** Grup dels dijous.

"Ruta circular per les mu tanyes de Tivissa, amb ascensió al cim de la Tossa (718 m) inclòs al llistat dels 100 cims de la FEEC".

**ITINERARI:** sortim de Tivissa cap a l'est, passem per la cova de la Gralla i el pujador del Blaiet, un cop al coll baixem fins al mas de les Meliques on agafem un petit tram de pista fins al pujador de l'Enric, un corriol ens portarà dalt de la serra de Melica, passa.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 15,5 km / Desnivell: +/- 780 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** a l'aparcament del costat del camp de futbol i de l'escola de Tivissa per començar a caminar a les 09:00 h.

**VOCALS:** Marta Vilalta Casals i Jordi Sumarroca.

**DISSABTE, 30 D'ABRIL**

### EL RODAL DE SABADELL: EL TORRENT DE RIBATALLADA I EL TORRENT DE COLOBRERS

**CICLE:** Calaix de sastre.

Excursió pel rodal de Sabadell, per veure dos bonics torrents, el torrent de Ribatallada i el de Colobrers.

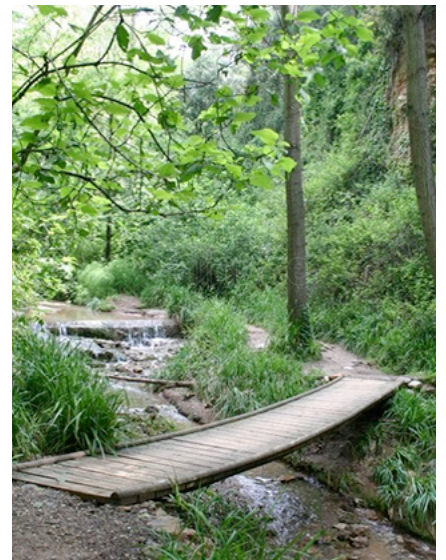
**ITINERARI:** parc de Nord, can Deu, Sant Vicenç de Verders, bosc de can Deu, Sant Julià d'Altura, font dels Capellans, font del Suro, pantà de Ribatellada, torrent de Ribatellada, pou de glaç, riu Ripoll, torrent de Colobrers, font de la Tosca font de can Moragues, can Pagès, Sant Vicenç de Jonqueres, font de Jonqueres, plaça Espanya.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 200 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC Plaça Catalunya/Pelai, 08:30 h. Bitllet d'anada i tornada a Sabadell.

**VOCALS:** Núria Casals Gil.



Puigbó, carena de l'Obaga del Batet, Obaga del Batet, font de les Carboneres, can Bac de More.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 367 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** davant les taquilles de l'estació de la Sagrera-Meridiana, 07:45 h. El tren surt a les 08:02 h.

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

**DIJOUS, 21 D'ABRIL**

### CENTELLES - PUIGSAGORDI - MORRO DE PORC

**CICLE:** Grup dels dijous.

Ruta circular amb magnífiques vistes.

**ITINERARI:** sortint de Centelles seguirem el camí de la costa, la tosquera de Vinyoles, turó del Puigsagordi, cinglera de les Baumes Corcades, morro de Porc, salt de Ca, Centelles.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 1000 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació renfe de Centelles, 09:00 h.

**VOCALS:** Dolores Gurri i Mariona Chavarria.

### NATURA I MODERNISME A LA RIERA DE RAJADELL

**CICLE:** Grup dels dijous.

Itinerari circular per la riera de Rajadell on descobrirem el paisatge agrari i forestal típic del Pla de Bages, el bosc de ribera de la vall de la riera de Rajadell i els edificis modernistes d'antics masos senyoriais, obres de l'arquitecte manresà Ignasi Oms.

**ITINERARI:** torre Lluvià, mas Morera, pont i riera de Rajadell, font de la Girada, mas Noguera, molí de la Noguera, mirador del mas Noguera, gorg Blau, torre Lluvià.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 21 km / Desnivell: +/- 400 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** pavelló Nou congost, 09:30 h.

**VOCALS:** Montserrat Fargas Tatjé i Núria Santaló Bel.

**DIUMENGE, 24 D'ABRIL**

### EL TALLÓ I EL PUIG D'OU

**CICLE:** Trepitjamolses.

Sortida d'excursionisme per l'Alta Garrotxa.

**ITINERARI:** carretera d'Oix a Beget, aparcament Clot de la Collada (740 m), la Collada, coll Sagordi, camí vell a pla de Resclusanys, collada del Faig, el Talló (1.277 m), collada de Resclusanys, camp Dalt, coll Salga, puig d'Ou (1.300 m), tornada pel camp de la Jaça i plans de Resclusanys, solanets de Llonganya, pujant del Burro, pujant del Matxo, coll Sagordi i aparcament.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 730 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Fabra i Puig, estació Sant Andreu-Arenal.

**VOCALS:** Susana Morán i Emili Rissech.

**DIJOUS, 28 D'ABRIL**

### SALT DE SALLENT, SALTANT DELS SABATERS (RUPIT) I LA ROCA FORADADA DE CANTONIGRÒS

**CICLE:** Grup dels dijous.

Recorregut circular per la zona de Rupit i Cantonigròs.

**ITINERARI:** pont penjant, església Sant Miquel, saltants del Rodor, font de la Pomareda, salt de Sallent, saltant dels Sabaters, Cantonigròs cascada de la Foradada.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h / Distància: 7,5 km / Desnivell: +/- 250 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** forn de l'Era, a l'entrada de Rupit, 09:00 h.

**VOCALS:** Elisabet Sagués Fuertes.

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

### ALTA MUNTANYA

#### DISSABTE 2 I DIUMENGE 3 D'ABRIL

#### PIC DE CLARABIDE (3.019 M)

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

Tercera 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: Clarabide (3.019 m)

**ITINERARI:** Benás, aparcament pont de Sant Jaume, vall d'Estós, refugi d'Estós.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 2:45 h / Distància: 8,5 km / Desnivell: + 600 /- 30 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

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

**VOCALS:** Emili Rissech i Susana Morán.

#### DISSABTE, 30 D'ABRIL

#### EL CADINELL DES DE JOSA DEL CADÍ

**CICLE:** Racons i cims emblemàtics de la Catalunya interior.

Des de la població de Josa del Cadí fins al cim del Cadinell (2.113 m) i tornar pel mateix itinerari.

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

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 4:30 h ( amb parades ) / Distància: 9,4 km / Desnivell: +/- 700 m.



**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Josa del Cadí, esmorzats, 09:30 h.

**VOCALS:** Teresa Petit.

### MARXA NÒRDICA

#### DIMECRES, 6 D'ABRIL

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

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

1r taller de perfeccionament abril 2022.

**VIATGE:** amb transport públic.

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

**VOCALS:** Amadeu Julià.

#### DIMARTS, 12 D'ABRIL

#### MARXA PELS GALLECS

**CICLE:** Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Marxa Nòrdica per camins agrícoles dels Gallecs.

**ITINERARI:** Mollet del Vallès, Gallecs, ermita.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2:30 h / Distància: 8,5 km / Desnivell: +/- 120 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de Mollet del Vallès Santa Rosa, renfe, (línia R3), 09:00 h.

**VOCALS:** Maite Pont i Dolors Gurri.



#### DIMECRES, 13 D'ABRIL

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

**CICLE:** Tallers d'iniciació a la Marxa Nòrdica. 1r taller d'iniciació abril 2022.

**VIATGE:** amb transport públic.

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

**VOCALS:** Amadeu Julià.

#### DIMECRES, 20 D'ABRIL

#### MARXA NÒRDICA - 2N TALLER DE PERFECCIONAMENT ABRIL 2022

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

2n taller de perfeccionament abril 2022.

**VIATGE:** amb transport públic.

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

**VOCALS:** Amadeu Julià.

#### DIMARTS, 26 D'ABRIL

#### MARXA NÒRDICA A COSTAT DEL MAR

**CICLE:** Marxa Nòrdica tot terreny. Recorregut al costat del mar practicant la tècnica de Marxa Nòrdica.

**ITINERARI:** Montgat, Masnou, Premià de Mar i tornar.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3:30 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 44 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

## SORTIDES

**TROBADA:** estació renfe de Montgat, 09:00 h.  
**VOCALS:** Maite Pont i Dolors Gurri.

### DIMECRES, 27 D'ABRIL

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

**CICLE:** Tallers d'iniciació a la Marxa Nòrdica. 2n taller d'iniciació abril 2022.

**ITINERARI:** Parc de Can Dragó.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h

**VIATGE:** amb transport públic.

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

**VOCALS:** Amadeu Julià.

### TRAIL RUNNING

#### DISSABTE, 2 D'ABRIL

#### COLLSEROLA TRAIL RUNNING

**CICLE:** Córrer per Catalunya i més.

Ruta circular de nivell fàcil, apte per a tota persona iniciada a córrer. El 60% de recorregut es realitza per pista o camí de terra, la resta per corriols amb desnivell mitjà i poca dificultat. Durant tota la Sortida anirem de fent aturades a les fonts, per avituallar i agrupar-nos.

**ITINERARI:** sortida jardins can Braso, Velodrom, font de can Gras, mina de la Marquesa, torre Vigia Montbau, mirador de la Magarola, mirador Maria Gispert, font del camp del Miracle, Sant Medir, CAACB, arribada jardins can Braso.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1:30 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 500 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** jardins can Braso, 09:00 h

**VOCALS:** Joan Rius i Toni Pares.

### BICICLETA

#### DIUMENGE, 10 D'ABRIL

#### ALGUNS "CASTELLS" DE LA SEGARRA

**CICLE:** Pedalant per Catalunya.

Sortida en bicicleta híbrida o BTT, en general per bones pistes i amb alguns forts pendents.

**ITINERARI:** Sant Guim de Freixenet, Vergós Guerreat, Montfalcó Murallat, les Oluges, la Prenyanosa, Cervera.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 30 km / Desnivell: + 400/- 500 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació renfe plaça Catalunya, 07:45 h.

**VOCALS:** Ricard Josa Torres.

### ESQUÍ DE MUNTANYA

#### DEL 9 AL 13 D'ABRIL

#### ORDESA

**CICLE:** Cicle avançat d'esquí de muntanya. Esquí de muntanya a Ordesa.



#### ITINERARI:

**Dissabte:** pic de Bataillence des de la boca nord del túnel de Bielsa.

**Diumenge:** pujada al refugi de Góriz pel circ de Soaso.

**Dilluns:** ascensió al Mont Perdut des del refugi de Góriz.

**Dimarts:** ascensió a El Casco des del refugi de Góriz.

**Dimecres:** baixada del Refugi de Góriz.

#### NIVELL:

\*\*\*\* cal experiència

**Dissabte:** Temps: 5:30 h / Distància: 7'5 km / Desnivell: +/- 800 m

**Diumenge:** Temps: 5:30 h / Distància: 15 km / Desnivell: + 900 m

**Dilluns:** Temps: 7:30 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 1150 m

**Dimarts:** Temps: 7 h / Distància: 14'5 km / Desnivell: +/- 950 m

**Dimecres:** Temps: 4 h / Distància: 15 km / Desnivell: - 950 m

#### PERNOCTACIÓ:

**Dissabte:** mitja pensió al Refugi de Pineta (sopar - dormir - esmorzar).

**Diumenge, dilluns i dimarts:** mitja pensió al Refugi de Góriz (sopar - dormir - esmorzar).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Manuel Parrado Segura.

#### DISSABTE 30 I DIUMENGE 1 D'ABRIL

#### ASCENSIÓ AL TUC DE VALLIBIERNIA

**CICLE:** Cicle avançat d'esquí de muntanya.

Realitzarem una sortida d'esquí de muntanya al Pic de Vallibierna des de la Vall de Barravés, seguint la ruta hivernal al refugi de Cap de Llauset. El primer dia pujarem al refugi guardat de Llauset, dels més avantguardistes del Pirineu, on soparem i dormirem, i el segon dia pujarem a aquest cim de tres mil metres, quasi del tot esquiable fins dalt. El retorn serà per la mateixa ruta del dissabte.

**ITINERARI:** vall de Barravés, vall de Riueno, estanys d'Anglós, refugi cap de Llauset, tuc de Vallibierna, retorn pel mateix camí.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 h / Distància: 25 km a repartir entre els dos dies / Desnivell: +/- 1800 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial L3 (Barcelona), 07:00 h, o pàrquing de la vall de Salenques, 11:00 h.

**VOCALS:** Pol Martínez Rosell.

### CIÈNCIA

#### DISSABTE, 9 D'ABRIL

#### EXPLORACIÓ BOTÀNICA AL MONTNEGRE (EL VALLÈS ORIENTAL)

**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:** Sant Martí de Montnegre fins al coll de Basses i tornada.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 7 km / Desnivell: +/- 300 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.

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



## SORTIDES

### CULTURA

DISSABTE, 9 D'ABRIL

#### SAVELLA I EL FONOLL

**CICLE:** Pobles perduts de Catalunya.

Visitarem dos pobles perduts de la Conca de Barberà. Un, renascut de les cendres com a poble naturista; l'altre amb restes medievals i situat dalt d'un turó, contempla mut tota la Conca. Tots dos compartint boscos i silenci.

**ITINERARI:** Conesa, ca l'Ermità, pla de Maria, parc Eòlic de Conesa, pou de gel de Savella-Despoblat de Sant Pere de Savella, el Fonoll (poble naturista), riu Seniols, Saladern, camí de les Obagues, Conesa.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 400 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament de Conesa (Cal Grabill), 09:30 h.

**VOCALS:** Núria Comas.

DISSABTE, 16 D'ABRIL

#### PRIMAVERA ALS JARDINS DE MONTJUÏC

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

Passejada matinal per alguns dels molts jardins del parc de Montjuïc.

**ITINERARI:** avinguda de la reina Cristina, plaça de Carles Buïgues, jardí botànic històric, on veurem els arbres més alts de Barcelona, jardins de Joan Maragall, on hi ha el palauet

Albèiz, jardins de Laribal, jardins del teatre Grec, el claustre.

**NIVELL:** \* molt fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 150 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** plaça Espanya, al costat de la torre Veneciana de la dreta, 09:30 h.

**VOCALS:** Núria Casals Gil.

DIMARTS, 26 D'ABRIL

#### CAMINANT AMB MARIA BARBAL I "MEL I METZINES"

**CICLE:** Caminant amb Lletres.

"Fins als onze anys no recordo haver fet altra sortida que anar a Roní, a veure els padrins per part del meu pare... Més endavant hi acostumàvem a anar al temps que s'havia acabat el batre i el redall, abans no comencés el fred més fort. D'Olp a Roní hi ha una bona caminada i s'havia de sortir a punta de dia".

**ITINERARI:** Altron, camí Vell, prat Morell, Sorre, les Culties, Bernuí, barranc del Salto, Saurí, riu Pamano, Meneurí, barranc del Solà, obaga del Bony, obaga de la Mateta, el Fenero, les Costes, prat del Barber, Altron.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 570 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** davant l'església d'Altron, 09:30 h.

**VOCALS:** Núria Comas.



### FAMÍLIES

DIUMENGE, 24 D'ABRIL

#### SORTIDA DE FAMÍLIES AL CASTELL DE LA POPA

**CICLE:**

Aquesta excursió té una doble vessant: la primera, conèixer i descobrir les curiositats i els secrets que amaga aquest fantàstic entorn. La segona, conèixer a altres famílies amb interessos similars i socialitzar, des dels fills fins als pares i mares. Excursió fins ben dinat.

**NIVELL:** Temps: 3-4 h / Distància: 5 km

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** plaça de l'Abat Escarré, Castellcir, 09:30 h.

## CASALET DE SETMANA SANTA

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



## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

**DILLUNS, 4 D'ABRIL**

#### CASTELLA, DE JOSEP FÀBREGAS"

Vídeo film de 58 minuts sobre el seu gran patrimoni d'arquitectura, del romànic al platelesc, de Salamanca, Àvila, Segòvia i Zamora, i el paper de Tordesillas en la configuració d'Amèrica del Sud des de la signatura del Tractat que porta el nom de la Vila el 1494.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOUS, 7 D'ABRIL**

#### PROJECCIÓ DE LA PEL·LÍCULA "ANHELS D'AIXOPLUC"

**CICLE:** Projectió de la pel·lícula "Anhels d'aixopluc" de Júlia riq i posterior diàleg sobre el procés d'apoderament dels refugis, de la història de les dones als refugis de muntanya i del relleu generacional, amb la participació de la Núria Garcia-Quera, exguarda del refugi d'Amitges, i de l'Ester Godina, guarda del Refugi d'Ensija.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOUS 7, 14 I 28 D'ABRIL**

#### TROBADA DE L'EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

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

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

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

**DIMARTS, 19 D'ABRIL**

#### 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.

**DILLUNS, 25 D'ABRIL**

#### EN RECORD DE FRANCESC JUANDÓ (1936-2021)

Incansable organitzador dels viatges "a la recerca de la imatge", cineasta participant i realitzador de diversos reportatges sobre el CEC i la seva gent. Projectarem Hem fet els 120 anys (1996, 35 min.), Sant Pau recinte modernista (21 minuts 2017) i l'entranyable festa del Centenari del Cinema. (28/12/1995, 30 minuts).

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIMARTS, 26 D'ABRIL**

#### PROJECCIÓ DE LA PEL·LÍCULA "AFTER ANTARCTICA"

**CICLE:** Projectió de les pel·lícules guanyadores del Festival de Cinema de Muntanya de Torelló - TOUR 2022.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIMECRES, 27 D'ABRIL**

#### PROJECCIÓ DE LES PEL·LÍCULES "THE ICEFALL DOCTOR" I "ANTARCTICA, MON RÊVE DE L'EXTRÊME SUD"

**CICLE:** Projectió de les pel·lícules guanyadores del Festival de Cinema de Muntanya de Torelló - TOUR 2022.

**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 28 d'abril 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!



**Estada formativa – Curs intensiu d'iniciació a l'esquí de muntanya**  
Del 15 al 18 d'abril.



**Estada formativa – Curs intensiu d'iniciació a l'alpinisme**  
Del 15 al 18 d'abril.



**Curs d'iniciació a l'escalada esportiva nivell 1**  
23 i 24 d'abril.



**Curs de primers auxilis a la natura**  
Del 3 al 5 d'abril.