



## El CEC s'adhereix a la Taula Lluís Domènech i Montaner

El passat dia 19 de maig es va celebrar l'acte d'adhesió d'institucions, entitats i particulars a la Taula Lluís Domènech i Montaner, constituïda el 2017 pels ajuntaments de Barcelona, Canet de Mar i Reus amb el Centre d'Estudis Lluís Domènech i Montaner (CEDIM) i la Fundació Lluís Domènech i Montaner.

El Centre Excursionista de Catalunya ha signat el manifest d'adhesió a la Taula amb la voluntat de contribuir a la divulgació de la vida i obra de l'arquitecte català. A l'acte, celebrat al Recinte Modernista de Sant Pau de Barcelona, hi van assistir representants de les 30 entitat que s'han adherit a la Taula, i el CEC va ser representat per Antoni Olivella, vicepresident primer, i Ton Barnils, director general.

Aquesta Taula té per objectiu difondre la vida i obra d'un dels principals protagonistes del modernisme català. L'objectiu més immediat és celebrar l'Any Domènech i Montaner el 2023, efemèride de la seva mort.

### Juny cultural

Aquest passat mes de juny han estat unes setmanes ben carregades d'activitats a la seu social del Centre. Volem destacar els següents 3 actes culturals:

- Presentació del llibre "El guardià de l'estany Negre. Miquel Sánchez, 40 anys al refugi Ventosa i Calvell" a càrrec de l'autora, Rosa Maria Bosch, i el protagonista de l'obra, el Miquel.
- Presentació del llibre "Fotografies i Muntanyes" a cura del seu autor en Jaume Altadill
- Presentació del llibre "Refugis i Guardes. Refugis de muntanya de Catalunya" d'Antoni Lázaro i Casasús.

Agrair a tots els i les assistents la vostra participació en aquests actes que han omplert el CEC de llibres.

### Reconeixement als nous mecenes del Hostel de Salardú

Moltes gràcies als socis i sòcies que aquest darrer mes s'han fet mecenes del Hostel de Salardú:

Eulàlia Bosch Farrarons  
Beatriu Carulla Serra  
Marta Estrada Miyares  
Albert Gusi Las  
Josep Nuet Badia  
Josep Sala Serra  
Rosa Samaranch Viñas  
Josep M. Simó Martorell

La campanya de **mecenatge de proximitat** ja ha començat: una oportunitat perquè els socis i sòcies puguin participar d'aquesta fita històrica.

Per més informació i donacions podeu visitar la web [cec.cat](http://cec.cat) o trucar al telèfon d'Atenció al soci.



## SORTIDES

### EXCURSIONISME CLÀSSIC

DISSABTE, 2 DE JULIOL

#### LA VIA PIRINENCA - LA TORRE DE QUERROIG

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

El proper 2 de juliol se celebrarà la Via Pirinenca, repte que pretén arribar a il·luminar simultàniament més de 300 cims al llarg de tot el Pirineu, conjuntament amb altres excursionistes i entitats.

Es farà utilitzant uns farells especials i llanternes frontals, tot creant una línia de llum que recorrerà tota la serralada, de l'Atlàntic a la Mediterrània, per reivindicar el dret a l'autodeterminació dels pobles.

**ITINERARI:** Portbou, coll del Frare, coll de la Farrella, dolmen del coll de la Farrella, castell de Querroig. Tornada pel mateix itinerari.

#### 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>	1
<b>SORTIDES</b>	2
EXCURSIONISME CLÀSSIC	2
ALTA MUNTANYA	3
MARXA NÒRDICA	4
TRAIL RUNNING	4
CULTURA	4
MARXA AQUÀTICA	5
JOVES	5
ALTRES ACTIVITATS	5
<b>ACTIVITATS PER A INFANTS I JOVENT</b>	6
<b>ACTIVITATS EN FAMÍLIA</b>	7
<b>UN MÓN PER DESCOBRIR</b>	8

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3h 30' (2h ascens primer dia) / 1h 30' descens segon dia) / Distància: 13 km / Desnivell: + 672 m / - 672 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** oficina d'informació turística (situada a la platja de Portbou, també coneguda com a platja Gran). Hora a determinar però serà entre les 18h i les 19h.

**VOCALS:** Joan Portell.

DIJOUS, 7 DE JULIOL

#### ASCENSIÓ AL PUIGLLANÇADA (2409 M)

**CICLE:** Grup dels dijous.

Una bonica ascensió des de la vessant de la collada del Pedró a un dels cims emblemàtics de Catalunya, inclòs al repte dels 100 cims de la FEEC. És una muntanya de morfologia arrodonida i gens escarpada, amb una ascensió fàcil.

**ITINERARI:** el Pedró (La Molina), costes de l'Huguet, collada de Tortes, torrent de l'Euga Blanca, Puigllançada (2409m), Amorriador de Rus, cap de la Comella, la Comella, el Pedró.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 13 km / Desnivell: + 635 m / - 635 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament de la zona esquiable el Pedró (carretera GI 400 passat el km3, collada del Pedró / carretera BV-4031, passat el km 26, aparcament collada del Pedró), 09:30 h.

**VOCALS:** Núria Comas.

#### MONTSENT DE PALLARS (2883M) I MONTORROIO (2862M)

**CICLE:** Grup del Dijous.

Ascensió al Montsent de Pallars (2.883 m) i Montorroio (2.862 m).

**ITINERARI:** pantà de Sallente (aparcament), canal de Pigolo, Passades de Montsent,

Montsent, coll d'Entremonts, Montorroio, collada de la coma d'Espòs, coma d'Espòs, aparcament pantà de Sallente.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 1.300 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament pantà de Sallente, 09:00 h.

**VOCALS:** Jordi Masip.

DISSABTE, 9 DE JULIOL

#### ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LA BUDELLERA

**CICLE:** Calaix de sastre.

Primer esmorzar a la fresca d'aquest estiu, a la font de la Budellera.

**ITINERARI:** Vallvidrera, font de la Budellera, passeig dels Til·lers, coll de la Vinyassa, coll del Gravat, Centre Informació del Parc de Collserola, Vil·la Joana, font Joana, font dels Plàtans, taula dels 7 bisbes, font Nova, font Vella, baixador Vallvidrera.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 100 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC plaça Catalunya/Pelai, 08:00 h del matí. Bitllet d'una zona.

**VOCALS:** Núria Casals Gil.

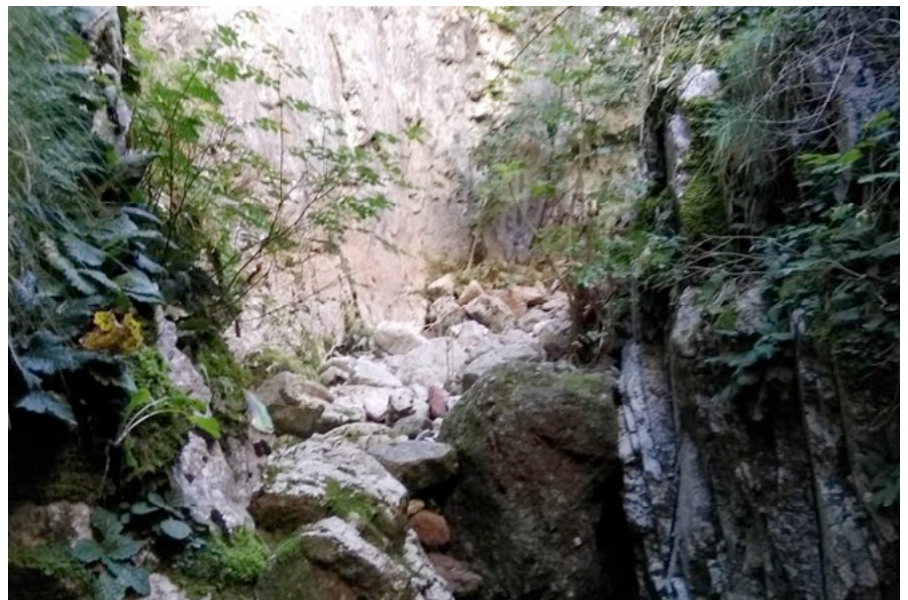
#### TORRENT DEL GRAU DE L'OS

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

Ruta circular des del refugi del Serrat de les Esposes remuntant per el torrent del Grau de l'Os.

**ITINERARI:** refugi Serrat de les Esposes, direcció boca nord túnel de Cadí, Grau de l'Os, refugi Serrat de les Esposes.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3 h 30' + parades / Distància: 5,3 km / Desnivell: +/-



## SORTIDES

330 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** refugi del Serrat de les Esposes (riu de Cerdanya), 10:00 h. Cal arribar al punt de sortida esmorzats.

**VOCALS:** Teresa Petit.

**DIJOUS, 14 DE JULIOL**

### VOLTA PER LA SERRA DELS LLADRES

**CICLE:** Grup del dijous.

Volta a la serra dels Lladres (o de la Tossa) per senders i pistes.

**ITINERARI:** coll de Jouet, les Guixeres, collada Gran, coll de la Creu de Campllong, pi de les Tres Branques, coll de la Cabra, coll de Jouet.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h 30' / Distància: 13,5 km / Desnivell: +/- 450 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament de la carretera de Berga a Sant Llorenç de Morunys a la sortida del túnel Km 12, 09:30 h.

**OBSERVACIÓ:** en cas de haver-hi onada de calor no farem aquesta excursió.

**VOCALS:** Ramon Vilardaga.

### PUIG DE LA COMA D'OR (2.826 M)

**CICLE:** Grup del dijous.

Cim amb fantàstiques vistes situat al mWassib del Carlit. Ruta circular passant per dos cims i carenes comunes entre l'Alta Cerdanya i l'Arieja.

**ITINERARI:** coll de Pimorent, coma d'Engràcies, portella de la coma d'Engràcies, portella del Cortal Rosso, puig de la Coma D'Or, pic del Cortal Rosso, portella de Lanos, cabana del Cortal Rosso, coll de Pimorent.

**NIVELL:** \*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 15 km. / Distància: +/- 950 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** coll de Puymorens (aparcament), 09:00 h.

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

**DISSABTE, 16 DE JULIOL**

### CAMINADES DE CAPVESPRE: DEL CASTELL DE CORNELLÀ A LA TORRE DE LA MIRANDA

**CICLE:** Calaix de sastre.

1ª caminada de capvespre de l'estiu, a Cornellà.

**ITINERARI:** cine Titàn, castell de Cornellà, parc de Rosa Sensat i Vila, colònia i fàbrica de can Rosés. passeig del Canal, torre de la Miranda, parc de can Mercader, plaça Joan Miró.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h 30' / Distància: 7 km / Desnivell: +/- 50 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC Cornellà Riera, 18:00 h. El tren surt de plaça Espanya a les 17:36 h. Bitllet d'una zona.

**VOCALS:** Núria Casals Gil.

**DIJOUS, 21 DE JULIOL**

### ASCENSIÓ AL PIC DE LA FONT BLANCA (ANDORRA)

**CICLE:** Grup dels dijous.

Ascensió al pic de Font Blanca (2.904 mts.)

**ITINERARI:** carretera vella a les pistes d'esquí d'Ordino (aparcament), el Comís Vell, el Castellar, pic de Font Blanca, estany Esbalçat, les Planes, aparcament.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 9 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 1100 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament carretera vella a les pistes d'esquí d'Ordino, 09:00 h.

**VOCALS:** Jordi Masip.

### SENDERISME AL CADÍ - MOIXERÓ

**CICLE:** Grup del dijous.

Cadí Moixeró, miradors dels Orris, Trencapinyes i de la Marmota.

**ITINERARI:** carretera BV-4024 baga km.14 coll de Pal ruta Trencapinyes.

**NIVELL:** \*\*\* fàcil / Temps: 7-8 h / Distància: 4 km / Desnivell: +/- 325 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** km.14 carretera coll de Pal BV-4024. Pàrquing Trencapinyes per sortir a les 09:30 h.

**VOCALS:** Pere Miró i Jordi Mengual.

**DISSABTE, 23 DE JULIOL**

### ESMORZARS A LA FRESCA: LA FONT DE CAN PALÓS

**CICLE:** Calaix de sastre.

Segon esmorzar a la fresca de l'estiu.



**ITINERARI:** Santa Bàrbara, font de can Palós, sot del Formigueraire, font del Murri, parc Agrari del Baix Llobregat, can Julià, bosc de Joaquim Folguera, Colònia Güell.

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

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 08:00 h. El tren surt de plaça a les 07:36 h. Bitllet d'una zona.

**VOCALS:** Núria Casals Gil.

**DIJOUS, 28 DE JULIOL**

### ASCENSIÓ AL PIC DE L'ESTANYÓ (ANDORRA)

**CICLE:** Grup dels dijous.

Ascensió al pic de l'Estanyó (2.915 m) per la Vall del Riu.

**ITINERARI:** els Plans, vall del Riu, refugi de la Vall del Riu, estany gran de la Vall del Riu, pic de l'Estanyó. Tornada pel mateix itinerari.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 9 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 1.100 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament de el Tarter (Grandvalira), està passat Canillo, just passada la rotonda de Ransol, a mà dreta, 09:00 h. Des d'aquí agafarem la carretera de Ransol i els Plans on deixarem els vehicles i començarem a caminar per anar a la vall.

**VOCALS:** Jordi Masip.

**ALTA MUNTANYA**

**DEL 3 AL 9 DE JULIOL**

### CAMI DELS BONS HOMES I BONES DONES

**CICLE:** Cicle progressiu d'alta muntanya estival.

Travessa transpirinenca. Aquest itinerari rememora l'exili dels càtars occitans, anomenats també bons homes i bones dones, que promouien el cristianisme pur i senzill, basat en l'espiritualitat i en contra de l'autoritària, corrupta i ostentosa església catòlica del S.XIII.

**ITINERARI:**

**diumenge 3:** Berga, santuari de Queralt,



## SORTIDES



Fumanya.

**dilluns 4:** Fumanya, Gósol.

**dimarts 5:** Gósol, Bagà.

**dimecres 6:** Bagà, Bellver de Cerdanya.

**dijous 7:** Bellver de Cerdanya, Viliella.

**divendres 8:** Viliella, Porta.

**dissabte 9:** Puigcerdà, Barcelona.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 5h 15' (diumenge) 9h (dilluns) 8h 15' (dimarts) 8h 45' (dimecres) 4h 15' (dijous) 8h 30' (divendres) / Distància: 15 km (diumenge) 24 km (dilluns) 25 km (dimarts) 22 km (dimecres) 12,5 km (dijous) 23 km (divendres) / Desnivell: + 900 / - 100 m (diumenge) + 1350 / - 800 m (dilluns) + 610 m / - 1110 m (dimarts) + 1215 m / - 966 m (dimecres) + 560 m / - 130 m (dijous) + 1000 m / - 1000 m (divendres).

**VIATGE:** amb transport públic.

**PERNOCTACIÓ:** (MP)

**diumenge 3:** cal Barbutis (Fumanya).

**dilluns 4:** el Molí de Gósol (Gósol).

**dimarts 5:** hotel familiar Baga (Bagà).

**dimecres 6:** hotel Bellavista (Bellver).

**dijous 7:** el Molí de Salt (Viliella).

**divendres 8:** Auberge du Campcerdos (Porta).

**VOCALS:** Roser Latorre i Dolors Gurri.

### MARXA NÒRDICA

**DIMECRES, 6 DE JULIOL**

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

**CICLE:** Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

1r taller d'iniciació de juliol.

**VIATGE:** amb transport públic.

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

**VOCALS:** Amadeu Julià.

**DIMECRES, 13 DE JULIOL**

#### MARXA NÒRDICA - 1R TALLER PERFECCIONAMENT JULIOL 22

**CICLE:** Tallers de perfeccionament de la marxa nòrdica.

1r taller de perfeccionament de juliol.

**VIATGE:** amb transport públic.

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

**VOCALS:** Amadeu Julià.

**DIMECRES, 20 DE JULIOL**

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

**CICLE:** Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

2n taller d'iniciació de juliol.

**VIATGE:** amb transport públic.

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

**VOCALS:** Amadeu Julià.

**DIMECRES, 27 DE JULIOL**

#### MARXA NÒRDICA - 2N TALLER PERFECCIONAMENT JULIOL 22

**CICLE:** Tallers de perfeccionament de la marxa nòrdica.

2n taller de perfeccionament de juliol.

**VIATGE:** amb transport públic.

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

**VOCALS:** Amadeu Julià.

### TRAIL RUNNING

**DIUMENGE, 3 DE JULIOL**

#### TRAIL RUNNING: QUERALBS - NÚRIA - QUERALBS

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

Pujada tècnica amb pedres pel camí a Núria i tornada pel mateix lloc.

**ITINERARI:** des de Queralb anirem agafant alçada per un corriol tècnic, a trams de pedres, passant per el pont romà i atravassarem el riu Núria, amb vistes a salts d'aigua i a trams podem veure el cremallera fins arribar a veure el santuari de Núria.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 770 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Lali Pineda.

### CULTURA

**DE L'1 AL 3 DE JULIOL**

#### CAP DE SETMANA A LA VANSA

**CICLE:** Pobles perduts de Catalunya.

Visitarem el poble abandonat de Colldarnat que forma part del municipi de la Vansa-Fór-nols, enfilat a l'extrem nord de la vall de La Vansa a 1243 m d'altitud i amb vistes sobre tota la vall.

**ITINERARI:**

**dissabte 2:** coll d'Arnat, dolmen de Colldarnat, puig de les Serraines, roc de les Agudes, Despoblat de Colldarnat.

**diumenge 3:** sorribes La Vansa, cal Guàrdia, les Comelles, cal Perabaixa, cal Secalló, riu de Bona, Sant Julià dels Garrics, Sisquer, pla de Nola, Cortal del Ribó, sorribes La Vansa  
**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h 30' (dissabte) 3 h 45' (diumenge) / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 360 m (dissabte) +/- 380 m (diumenge).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** plaça de Tuixén davant el museu de les Trementinaires, 19:00 h.

**PERNOCTACIÓ:** (MP)

al·lotjament a cal Gabriel / cal Farragetes de Tuixén en habitacions dobles o triple.

**VOCALS:** Núria Comas.

**DISSABTE, 30 DE JULIOL**

#### CAMINADES DE CAPVESPRE: LA COLÒNIA GÜELL, UN PASSEIG PEL MODERNISME

**CICLE:** Calaix de sastre.

Segona caminada de capvespre, a la colònia Güell.

**ITINERARI:** passejada per la colònia Güell, resseguint les edificacions més singulars, la major part de les de les quals es van construir a finals del segle XIX i principis del XX per allotjar les famílies dels treballadors de la fàbrica Güell.

**NIVELL:** \* molt fàcil / Temps: 2 h 30' / Distància: 3 km / Desnivell: +/- 25 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 18:00 h. El tren surt de plaça Espa-



## SORTIDES

nya a les 17:36 h. Bitllet d'una zona.

**VOCALS:** Núria Casals Gil.

### MARXA AQUÀTICA

**DISSABTE, 2 DE JULIOL**

#### MARXA AQUÀTICA - 1A SORTIDA JULIOL 2022

**CICLE:** Posa't en forma amb la marxa aquàtica.

Exercici que es fa caminant dins de l'aigua sense que sobrepassi el pit i ajudat per les mans. També es fan jocs.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1 h 30'

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** platja del Baixador de Castelldefels, davant de les dutxes, monument de les mans, 08:00 h.

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

**DISSABTE, 9 DE JULIOL**

#### MARXA AQUÀTICA - 2A SORTIDA JULIOL 2022

**CICLE:** Posa't en forma amb la marxa aquàtica.

Exercici que es fa caminant dins de l'aigua sense que sobrepassi el pit i ajudat per les mans. També es fan jocs.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1 h 30'

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** platja del Baixador de Castelldefels, davant de les dutxes, monument de les mans, 08:00 h.

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

**DISSABTE, 16 DE JULIOL**

#### MARXA AQUÀTICA - 3A SORTIDA JULIOL 2022

**CICLE:** Posa't en forma amb la marxa aquàtica.

Exercici que es fa caminant dins de l'aigua sense que sobrepassi el pit i ajudat per les mans. També es fan jocs.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1 h 30'

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** platja del Baixador de Castelldefels, davant de les dutxes, monument de les mans, 08:00 h.

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

**DISSABTE, 23 DE JULIOL**

#### MARXA AQUÀTICA - 4A SORTIDA JULIOL 2022

**CICLE:** Posa't en forma amb la marxa aquàtica.

Exercici que es fa caminant dins de l'aigua sense que sobrepassi el pit i ajudat per les mans. També es fan jocs.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1 h 30'

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** platja del Baixador de Castelldefels, davant de les dutxes, monument de les mans, 08:00 h.

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

**DISSABTE, 30 DE JULIOL**

#### MARXA AQUÀTICA - 5A SORTIDA JULIOL 2022

**CICLE:** Posa't en forma amb la marxa aquàtica.

Exercici que es fa caminant dins de l'aigua sense que sobrepassi el pit i ajudat per les mans. També es fan jocs.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1 h 30'

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** platja del Baixador de Castelldefels, davant de les dutxes, monument de les mans, 08:00 h.

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

## JOVES

**DIUMENGE, 3 DE JULIOL**

### TRAIL CAPVESPRE COLLSEROLA

**CICLE:** Cicle nivell progressiu.

Trail Running de Capvespre per Collserola. Començarem al Velodrom d'Horta, tot passant per la zona de Turó de Magarola, baixant fins la riera de Can Borrell i farem la tornada pujant per Can Cerdà i Can Valldaura. Alternarem trossos de pista i molts corriols pel bosc.

**ITINERARI:** ruta circular per Collserola. Començarem al Velodrom d'Horta, tot continuant per la zona de turó de Magarola, baixant fins la riera de can Borrell i tornarem pujant per can Cerdà i can Valldaura.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 2 h 30' / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 548 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** sortida de la parada de metro de Mundet (L3), 18:30 h.

**VOCALS:** Berta Colom Sanmartí i Marta Anglès Masias.

## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

**DIMARTS, 5 DE JULIOL**

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

Sala d'Actes del CEC a les 17:30 h projecció de la pel·lícula "Balandrau, infern glaçat" i a les 19:00 h Club de Lectura, autor convidat: Jordi Cruz (3 nits de torb i 1 Cap d'Any).

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.



# CURS 2022-23

## ACTIVITATS PER A INFANTS I JOVENT

### GRUP DE MUNTANYA 4 COLUMNES

*Esplai de muntanya del CEC:  
acompanya'ns a descobrir la natura  
i els esports de muntanya!*

De 6 a 17 anys (3 grups d'edat)

Diverses sortides els caps  
de setmana



© Nacho Rodríguez



### ESCOLA DE TRAIL RUNNING CEC

*Ens iniciem al trail jugant o  
perfeccionem la disciplina!*

De 6 a 17 anys (diversos grups)

Dimarts i/o dijous de 17:30 a  
19:30 h (horari segons grup)

Localització: P.N. Collserola  
(inici al costat de CEM Mundet)

### ESCOLA D'ESCALADA

*Ens iniciem a l'escalada jugant o  
perfeccionem la disciplina!*

De 6 a 17 anys (diversos grups)

Horaris segons grup (consultar)

Al Boulder del CEC  
(al centre de Barcelona)





# ACTIVITATS EN FAMÍLIA

- ✓ Una sortida mensual
- ✓ Acompanyament de guies professionals
- ✓ Sortides de descoberta, lleure o esportives

**Vine a socialitzar en família!**



# Un món per descobrir!



## Trekking del Huayhuash, Perú.

Del 21 de juliol al 7 d'agost.



## Senderisme i Marxa Nòrdica al Pirineu Central.

Del 15 al 20 d'agost.



## Kilimanjaro, el sostre d'Àfrica.

Del 22 al 29 d'agost.




## Camí dels Bons Homes (1a part).

Del 5 al 10 de setembre.



## Seguint les passes de Domènech i Montaner pel romànic.

Del 7 al 9 d'octubre.



## Trekking fins al Camp Base de l'Everest.

Del 22 d'octubre al 6 de novembre.