



Les obres del nou Hostel de Salardú avancen a bon ritme

En les últimes setmanes el nou projecte de transformació del Xalet Juli Soler i Santaló de Salardú ha agafat embranzida:

Les obres del nou equipament avancen a molt bon ritme! Actualment es treballa en l'enderroc de la teulada antiga per a principis de setembre poder comptar amb una coberta nova. També treballen en la formació dels murs de l'ascensor,

en la distribució i nivells de la sala d'estar comuna per als usuaris del Hostel, la domòtica de les habitacions i en la futura aula de natura amb la que comptarà l'equipament.

La campanya de micromecenatge, el préstec de l'Institut Català de Finances (ICF) i els préstecs i donacions dels grans mecenes donen impuls i suport econòmic al projecte.

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:

Joan Quintana – Pixpeak

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 o trucar al telèfon d'Atenció al soci.

Nova certificació ODS

El CEC, després d'un nou procés d'auditoria, **manté la certificació que ratifica l'alineació del seu sistema de gestió amb els Objectius per al Desenvolupament Sostenible (ODS) de les Nacions Unides.** Respecte als ODS, aquests van ser aprovats l'any 2015, quan l'Assemblea General de l'ONU va fixar en l'Agenda 2030 aquest conjunt d'objectius globals per a erradicar la pobresa, protegir el planeta, promoure la igualtat social i de gènere i assegurar una vida digna per a tothom. Els ODS reflecteixen les necessitats més rellevants del planeta i de la humanitat i són un compendi dels riscos i oportunitats més rellevants als quals qualsevol organització haurà d'enfrontar-se en els pròxims anys.

Exposició Verdaguer

Amb motiu del 120 aniversari de la mort de Jacint Verdaguer, soci del CEC, **hem convidat a diversos autors i autores contemporanis a reinterpretar la vida i l'obra literària del poeta en una mostra que es pot visitar a la seu social.**

En el marc d'aquesta exposició el proper 22 de setembre **el cantautor Roger Mas oferirà un concert** a la sala d'actes i ja es poden adquirir les entrades. Podeu trobar-ne tota la informació detallada a la pàgina 7 d'aquest butlletí i al web del Centre.



SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC

DILLUNS, 1 D'AGOST

TURÓ DE L'HOME I LES AGUDES

CICLE: Racons i cims emblemàtics de la Catalunya interior.

ITINERARI: Circular pàrquing font de Passavets, turó de l'Home, les Agudes, font de Passavets.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3h 30' / Distància: 10,8 km / Desnivell: +/- 550 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Manuel Parrado Segura.

DISSABTE, 6 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: LA ROCA NEGRA

CICLE: Calaix de sastre. Tercer esmorzar a la fresca, a la Roca Negra.

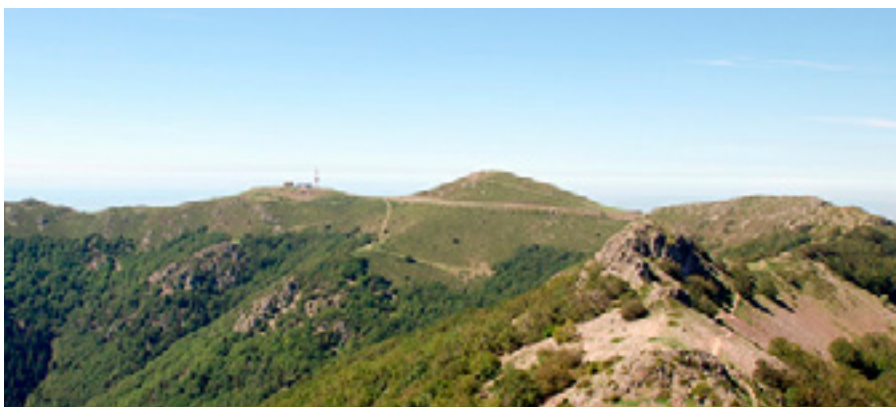
INSCRIPCIONS

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 | 4 |
| MARXA NÒRDICA | 4 |
| CULTURA | 5 |
| MARXA AQUÀTICA | 5 |
| BICICLETA | 6 |
| ALTRES ACTIVITATS | 7 |
| UN MÓN PER DESCOBRIR | 8 |



ITINERARI: can Codina, Santa Bàrbara, la Roca Negra, camí de l'Angle, Estret de Roques, font de Golbes, àrea de lleure de Benviure, pavelló de caça dels Marquesos de Cornellà, plaça de Mercè Rododera.

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 Espanya a les 07:36 h. Bitllet d'una zona.

VOCALS: Núria Casals Gil.

DISSABTE, 13 D'AGOST

CAMINADES DE CAPVESPRE: EL RIU LLOBREGAT I EL PARC AGRARI DE SANT BOI

CICLE: Calaix de sastre. Tercera caminada de capvespre, seguint el riu Llobregat i el parc agrari.

ITINERARI: Sant Boi, riu Llobregat, parc agrari de Sant Boi, Colònia Güell.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 2 h 30' h / Distància: 6 km.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Núria Casals Gil.

DISSABTE, 20 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE CAN LLEVALLOL

CICLE: Calaix de sastre. Quart esmorzar a la fresca, a la font de can Llavallol.

ITINERARI: pantà de Vallvidrera, font de Can Llavallol, coll de can Cuiàs, font de l'Espinagosa, pantà de Vallvidrera, Vil·la Joana, Centre Informació del parc de Collserola, camí de l'alzinar, font Rosita, Baixador de Vallvidrera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 90 m.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Núria Casals Gil.

DIJOUS, 27 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LES ROVIRES DE PALLEJÀ

CICLE: Calaix de sastre. Cinquè esmorzar a la fresca, a la font de les Rovires.

ITINERARI: Pallejà, font i gorgs de les Rovires, font del Carinyo, camí del Forn, àrea de lleure de la Torre Roja, les Masies, el Castell, Pallejà.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 50 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC Pallejà, 8:30 h. El tren surt de plaça Espanya a les 07:58 h. Bitllet d'anada i tornada a Pallejà.

VOCALS: Núria Casals Gil.

DIJOUS, 1 DE SETEMBRE

SORTIDA A MURA I ELS SEUS VOLTANTS

CICLE: Grup del dijous. Sortida amb Mura amb visita al poblat i els voltants.

ITINERARI: visita al poble recurregut per les afores visitant balmes i paratges.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 3 h 50' / Distància: 7 km / Desnivell: +/- 150 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Mura poble, 09:30 h.

VOCALS: Pere Miró i Jordi Mengual.

DIUMENGE, 4 DE SETEMBRE

SORTIDA DE DIBUIX I PINTURA

CICLE: Dibuix i Pintura a l'entorn natural.

ITINERARI: Barcelona a Sant Celoni amb tren (1 h 15') - Sant Celoni a Sant Esteve d'Olzinelles caminant (1 h 15') - Sessió de Dibuix i Pintura de 5 h (30' àpat).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1 h 15' / Distància: 6 km

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: sortida de l'estació Rodalies passeig de Gràcia, 09:00 h. Sortida caminada de l'estació. Tren Sant Celoni a les 10:20 h.

VOCALS: Maria Lluïsa Parellada.

SORTIDES

DIJOUS, 8 DE SETEMBRE

DARRERA ETAPA DE LA RUTA DEL TER, DE TORROELLA DE MONTGRÍ A L'ESTARTIT

CICLE: Grup del dijous.

De Torroella de Montgrí a l'Estartit per la ruta del Ter i el PR-C 109.

ITINERARI: Torroella de Montgrí, el barri del Ter, ribera del Ter, rec del Molí, bassa de Fra Ramon, la Pletera, càmping El Molino, el Griells, el Ter Vell, pont del Ter Vell, càmping la Sirena, platja de l'Estartit.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h 33' / Distància: 10,6 km / Desnivell: + 3 m / - 27 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Clot-Aragó, 06:30 h, per agafar el tren a les 06:55 h (el tren també es pot agafar a les 06:46 h a Sants i a les 06:51 h al passeig de Gràcia. Cal agafar bitllet d'anada i tornada a Girona. A Girona bitllet de bus fins a Torroella de Montgrí, i a la tornada bitllet de bus de l'Estartit a Torroella de Montgrí).

VOCALS: Albert Gras i Simó.

DIJOUS, 15 DE SETEMBRE

D'ARBÚCIES AL CASTELL DE MONTSORIU (AMB VISITA GUIADA) I BREDÀ, PEL PR-C 201

CICLE: Grup dels dijous.

D'Arbúcies a Bredà pel PRC-201, amb visita guiada al Castell de Montsoriu.

ITINERARI: Arbúcies, bosc de l'Astor, coll de Castellar, castell de Montsoriu, pla de Talavera, coll de l'Orri, Bredà.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h 30' / Distància: 13,67 km / Desnivell: + 602,80 / - 724 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant de les taquilles de l'estació de Sants, 06:49 h.

VOCALS: Albert Gras Simó.

ALTA MUNTANYA PER A TOTS ELS NIVELLS: EL ROC DE LA CALME (2.204 M) I EL PIC DELS MOROS (2.137 M, 100 CIMS)

CICLE: Cicle progressiu d'alta muntanya.

Ruta circular de tres dies caminant entre el nord d'Andorra i la zona fronterera de França.

ITINERARI: aparcament del telecadira de la Calme (2042 m), Roc de la Calme (2204 m), pla de la Calme, refugi de la Calme, pic dels Moros (2137 m), aparcament del telecadira de la Calme (2042 m).

NIVELL: **** cal experiència

Temps: 6h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 450 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing davant del Restaurant Bar 4 Camins, de Puigcerdà, 09:00 h. Sortirem de seguida cap a Font Romeu i d'allà al punt d'inici de la caminada.

VOCALS: Emili Rosell Bover.

DISSABTE, 17 DE SETEMBRE

SANTA COLOMA DE GRAMENET: MUSEU TORRE BALDOVINA I LA FONT DE L'ALZINA

CICLE: Visita a la torre Balldovina i caminada a la font de l'Alzina.

ITINERARI:

ART: visita a la torre Balldovina, torre de defensa del segle XI, gran casal al segle XVIII i residència estiuenca de l'escriptor Josep M^a de Sagarra.

NATURA: jardí del Balandrau, can Peixauet i Bulevard de la Salzadera, inaugurat el setembre del 2021. Trobarem 5 hotels d'insectes, caixes niu, molts arbres, parterres de flors, bancs i taules, jocs infantils, panells informatius del riu, i molt espai per a passejar, prop del riu. Parc de can Zam, font de l'Alzina.

NIVELL: *** molt fàcil / Temps: 3 h / Distància: 6 km / Desnivell: +/- 50 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: andana estació metro Fondo, (línia 1 vermella) 09:30 h.

VOCALS: Núria Casals Gil.

DIUMENGE, 18 DE SETEMBRE

PUIGSACALM, FI D'ESTIU.

CICLE: Trepitjamolses.

Ascensió al Puigsacalm per la cara nord, pujant per les Olletes, i baixant pel camí de les eugues, i el camí dels matxos.

ITINERARI: àrea dels pins de Sant Privat d'en Bas, Les Olletes, Santa Magdalena del Mont, coll de Joanetes, puig dels Llops, Puigsacalm (1.514 m), camí de les Eugues, camí dels Matxos, àrea dels Pins.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h 30' / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 920 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: metro Fabra i Puig - renfe Sant Andreu/Arenal, 06:55 h.

VOCALS: Susana Morán Pérez.

DIJOUS, 22 DE SETEMBRE

LES GORGUES DE CANET D'ADRI

CICLE: Grup del dijous.

Un recorregut per les gorges de Canet d'Adri on conflueixen les aigües del Rissec i de la riera de Rocacorba o riera de Canet. Veurem també les boques o gredera del volcà Puig d'Adri i les esglésies de Sant Vicenç d'Adri i del llogarret d'Adri. Una sortida interessant per terres del Gironès.

ITINERARI: Sant Vicenç de Canet d'Adri, Adrimirador volcà puig d'Adri, Gredera del volcà puig d'Adri, pla de Vila-rasa, can Canet, riera de Rocacorba, gorges de la font de la Torre, font de la Torre, Canet d'Adri.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5h / Distància: 14 km / Desnivell: + / - 250 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: esmorzar al Restaurant Celler d'Adroher, carrer del Camí del Jordà 9, Canet

d'Adri, 09:00. h.

VOCALS: Núria Comas.

EL CAMBRA D'ASE (CERDANYA NORD)

CICLE: Grup del dijous.

El Cambra d'Ase es un cercle glacial coronat per diversos cims que superen els 2700 m.

ITINERARI: pàrquing de l'estació d'esquí d'Eyne, roques Blanques, pla de Cambre d'Ase, corriol pel vessant.

NIVELL: ** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 12 km / Desnivell: + / - 1000 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing de l'estació d'esquí d'Eyne amb el temps suficient per començar a caminar a les 09:00 h. (Per arribar al Punt de Trobada cal anar primer al poble d'Eyne i després seguir les indicacions "estació d'esquí Eyne 2600" fins arribar al peu dels telesquís).

VOCALS: Emili Rosell Bover.

DISSABTE, 24 DE SETEMBRE

CALELLA: LA RUTA DEL CORB MARÍ, EL FAR I LES TORRETES

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió a Calella per fer la ruta del Corb Marí i visitar al far, construït el 1859 i obert al públic el 13 de juny de 2011 com a Centre d'Interpretació del far de Calella. Després pujarem al turonet on hi les torres de telegrafia òptica.

ITINERARI: Calella, passeig Manuel Puigvert, passeig Garbí, vall d'en Guli, torrent de les Bases, visita al far de Calella, Les Torretes, pont de fusta de la Roca Grossa, platja de Garbí, platja Gran, Calella. Opcional anar al parc Dalmau.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe plaça Catalunya, 08:45 h. Tren 09:00 h. Bitllet d'anada i tornada a Calella.

VOCALS: Núria Casals Gil.

DEL 28 AL 29 DE SETEMBRE

PIC DE MONTARDO (2.833 M)

CICLE: Grup del dijous.

Ruta de 2 dies. Punt d'inici presa de Cavallers a la vall de Boi, fent nit al refugi Ventosa i Calvell i ascensió al pic de Montardo.

ITINERARI:

dimcres 28: aparcament sota la presa de Cavallers, pleta de Riuralo, barranc de les Llastres, estany Negre, refugi Ventosa i Calvell
dijous 29: refugi Ventosa i Calvell, estany de Travessani, estany de Monges, port de Rius, pic de Montardo, refugi Ventosa i Calvell, presa de Cavallers

NIVELL: **** cal experiència

Temps: 3 h (dimecres) 7h (dijous) / Distància: 6 km (dimecres) 15 km (dijous) / Desnivell:

+ 500 / - 0 m (dimecres) + 700 / - 1.200 m (dijous).

SORTIDES

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Barruera, 10:00 h.

PERNOCTACIÓ: (MP)

refugi Ventosa i Calvell - (sopar - dormir - esmorzar).

VOCALS: M. Dolors Gurri Sala.

DIJOUS, 29 DE SETEMBRE

SERRA DE BUSA

CICLE: Grup del dijous.

Recorregut pel pla i la serra de Busa on visitarem l'emblemàtica "Presó de Busa" i pujarem al cim del Cogul (100 cims).

ITINERARI:

En cotxe: arribarem a l'altiplà de Busa per carretera asfaltada pel grau de la Creu i aparcarem a la creu de Busa.

A peu: Sant Cristòfol de Busa, pla de Busa, el Capolatell (Presó de Busa), el Cogul 1526 m (100 cims), La Bartolina, ca l'Artiller, aparcament

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 475 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: la creu de Busa (aparcament), 09:00 h.

VOCALS: Ramón Vilardaga Trullàs.

ALTA MUNTANYA

DEL 13 AL 15 D'AGOST

CIRCULAR D'ALTA MUNTANYA: RULHE - SORTENY

CICLE: Cicle progressiu d'alta muntanya.

Ruta circular de tres dies caminant entre el nord d'Andorra i la zona fronterera de França.

ITINERARI:

dissabte 13: pàrquing de la vall d'Incles, port d'Incles, refugi de Rulhe.

diumenge 14: refugi de Rulhe, coll de l'Home Mort, port de Banyell, refugi de Rialb, refugi de Sorteny.

dilluns 15: refugi de Sorteny, collada dels Meners, pàrquing de la vall de Ransol.

NIVELL: **** cal experiència

Temps: 5h (dissabte) 10 h 30' (diumenge) 5 h (dilluns) / Distància: 10,65 km (dissabte) 19,2 km (diumenge) 7,7 km (dilluns) / Desnivell: +640 / -290 m (dissabte) +1400 / -1690 m (diumenge) +730 / -790 m (dilluns).

VIATGE: amb cotxes particulars.

PERNOCTACIÓ:

dissabte 13: refugi de Rulhe - Sopar i dormir

diumenge 14: refugi de Sorteny - sopar - dormir - esmorzar (MP).

VOCALS: Manuel Parrado Segura.

DEL 2 AL 4 DE SETEMBRE

PICA D'ESTATS (3.143M) PER PINET

CICLE:

Ascensió a la Pica d'Estats des de l'Artiga, pel refugi de Pinet.

ITINERARI:

dissabte 3: aparcament de l'Artiga (1.178 m) (Ausat), refugi de Pinet (2.240 m).

diumenge 4: refugi de Pinet (2.240 m), estany de Montcalm, coll de la Cometa, coll de Riufred, Pica d'Estats.

NIVELL: **** cal experiència

Temps: 4h (dissabte) 9 h (diumenge) / Distància: 5,5 km (dissabte) 14,5 km (diumenge) / Desnivell: + 1.060 m (dissabte) + 920 m / - 1.980 m (diumenge).

VIATGE: amb cotxes particulars.

PERNOCTACIÓ: (MP)

refugi de Pinet (sopar - dormir - esmorzar).

VOCALS: Emili Rissech i Susana Morán.

DIJOUS, 15 DE SETEMBRE

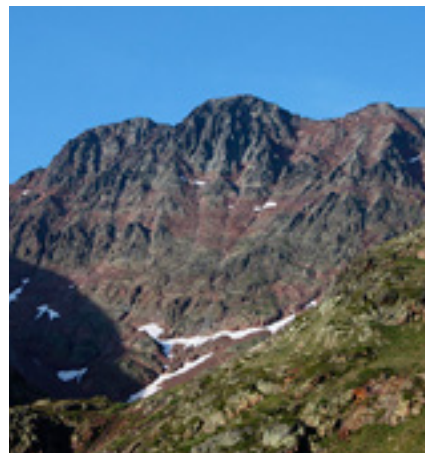
ALTA MUNTANYA PER A TOTS ELS NIVELLS : EL ROC DE LA CALME (2.204 M) I EL PIC DELS MOROS (2.137 M, 100 CIMS)

CICLE: Cicle progressiu d'alta muntanya.

Ruta circular de tres dies caminant entre el nord d'Andorra i la zona fronterera de França.

ITINERARI: aparcament del telecadira de la Calme (2042 m), Roc de la Calme (2204 m),

pla de la Calme, refugi de la Calme, pic dels Moros (2137 m), aparcament del telecadira



de la Calme (2042 m).

NIVELL: **** cal experiència

Temps: 6h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 450 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Emili Rosell Bover.

DEL 17 AL 18 DE SETEMBRE

REFUGI AMITGES AMB BONGUST / PIC DE RATERA

CICLE: Sortir des d'Espot al refugi de Amitges / pic de Ratera i tornada a Espot.

ITINERARI:

Dissabte 17: Espot, estany de Sant Maurici, cascada i estany Ratera, estany de les Obagues, refugi Amitges.

Diumenge 18: refugi Amitges, pic de Ratera, Espot

NIVELL: **** cal experiència

Temps: 5 h (dissabte) 6 h (diumenge) / Distància: 7 km (dissabte) 12 km (diumenge) / Desnivell: + 718 / - 150 m (dissabte) + 600 / - 1.200 m (diumenge).

VIATGE: amb autorcar.

TROBADA: Vergara/Balmes 06:30 h - Palau Reial 06:45 h.

VOCALS: Juan Manuel Arrabal Rovira.

MARXA NÒRDICA

DIMECRES, 3 D'AGOST

MARXA NÒRDICA - 1R TALLER INICIACIÓ AGOST 2022

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

1r taller d'iniciació d'agost.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Amadeu Julià.

DIMECRES, 10 D'AGOST

MARXA NÒRDICA - 1R TALLER PERFECCIONAMENT AGOST 2022

CICLE: Tallers de perfeccionament de la Marxa



SORTIDES

Nòrdica.

1r taller de perfeccionament d'agost.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Amadeu Julià.

DIMECRES, 17 D'AGOST

MARXA NÒRDICA - 2N TALLER INICIACIÓ AGOST 2022

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

2n taller d'iniciació d'agost.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Amadeu Julià.

DIMECRES, 24 D'AGOST

MARXA NÒRDICA - 2N TALLER PERFECCIONAMENT AGOST 2022

CICLE: Tallers de perfeccionament de la Marxa Nòrdica.

2n taller de perfeccionament d'agost.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Amadeu Julià.

DIMECRES, 31 D'AGOST

MARXA NÒRDICA - 3R TALLER INICIACIÓ AGOST 2022

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

3r taller d'iniciació d'agost.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Amadeu Julià.

DIMECRES, 7 DE SETEMBRE

MARXA NÒRDICA - 1R TALLER INICIACIÓ SETEMBRE 2022

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

1r taller d'iniciació de setembre.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Amadeu Julià.

DIMECRES, 14 DE SETEMBRE

MARXA NÒRDICA - 1R TALLER PERFECCIONAMENT SETEMBRE 2022

CICLE: Tallers de perfeccionament de la Marxa Nòrdica.

1r taller de perfeccionament de setembre.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Amadeu Julià.

DIMECRES, 21 DE SETEMBRE

MARXA NÒRDICA - 2N TALLER INICIACIÓ SETEMBRE 2022

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

2n taller d'iniciació de setembre.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Amadeu Julià.

DIMECRES, 28 DE SETEMBRE

MARXA NÒRDICA - 2N TALLER PERFECCIONAMENT SETEMBRE 2022

CICLE: Tallers de perfeccionament de la Marxa Nòrdica.

2n taller de perfeccionament de setembre.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Amadeu Julià.

CULTURA

DISSABTE, 10 DE SETEMBRE

SALSELLES: ENTRE EL BERGUEDÀ I EL LLUÇANÈS

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.

La població abandonada de Salselles va integrar-se al municipi de Borredà l'any 1898, al Berguedà. Va arribar a tenir una població estable de 257 habitants. Des de sempre ha estat lligada a la pagesia i ha estat un referent important per moltes persones del Lluçanès i el Berguedà.

ITINERARI: càmping Riera de Merlès, Santa Maria de Salselles, mas Casa Roja, La Roca Llarga, Sant Climent de la Riba, Goles de les Heures de la Quart, Molí de Les Heures, gorg del Camp de Salselles, Riera de Merlès.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 315 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: esmorzar al restaurant Sant Cristòfol, carretera C-62 de Prats de Lluçanès a Gironella, 08:30 h. Per sortir amb els cotxes a les 9:00 h cap a l'inici de la ruta al càmping Riera de Merlès.

VOCALS: Núria Comas.

DE 26 AL 27 DE SETEMBRE

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 camina-



da i s'havia de sortir a punta de dia".

ITINERARI:

dilluns 26: Altron, ermita Sant Salvador d'Olp- Olp, Castellvíny, barranc de les Burrelles, Pujalt (tornada pel mateix camí).

dimarts 27: Altron, camí Vell, Prat Morell, Sorre, Les Culties, Bernui, barranc del Salto, Saurí, riu Pamano, Meneurí, barranc del Solà, Obaga del Bony, Obaga de la Mateda, El Fenero, Les Costes, Prat del Barber, Altron.

NIVELL: *** certa dificultat

/ Temps: 4 h 45' (dilluns) 5 h 30' (dimarts)

/ Distància: 13 km / Desnivell: +/- 550 m

(dilluns) +/- 650m (dimarts).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: rotonda d'entrada del poble d'Altron, 10:00 h.

PERNOCTACIÓ: (MP)

Roch Hotel d'Altron - (sopar - dormir - esmorzar).

VOCALS: Núria Comas.

MARXA AQUÀTICA

DISSABTE, 6 D'AGOST

MARXA AQUÀTICA - 1A SORTIDA AGOST 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.

SORTIDES

DISSABTE, 13 D'AGOST

MARXA AQUÀTICA - 2A SORTIDA AGOST 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, 20 D'AGOST

MARXA AQUÀTICA - 3A SORTIDA AGOST 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, 27 D'AGOST

MARXA AQUÀTICA - 4A SORTIDA AGOST 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, 3 DE SETEMBRE

MARXA AQUÀTICA - 1A SORTIDA SETEMBRE 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, 17 DE SETEMBRE

MARXA AQUÀTICA - 2A SORTIDA SETEMBRE 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, 18 DE SETEMBRE

3A AQUACEC 2022

CICLE: AquaCEC.

Mulla't! El proper diumenge 18 de setembre vine a provar o perfeccionar la Marxa Aquàtica a l'AquaCEC.

Inscripció web: fins al 15 de setembre, a les 23:59. Inscripció telefònica (933 152 311): fins al 16 de setembre, de 10:30 a 13 h.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1 h 30'

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: guingueta Iguana de Castelldefels.

VOCALS: Maite Pont Jofresa i Dolors Gurri.

BICICLETA

DIUMENGE, 6 D'AGOST

LA LLERA DEL LLOBREGAT

CICLE: Bici fàcil.

Martorell, la Llera del Llobregat fins a la platja del Prat del Llobregat i Barcelona.

ITINERARI: Martorell, pont del Diable, platja del Prat.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 7 h (amb parades) / Distància: 44 km / Desnivell: + 50 /- 70 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: renfe plaça Catalunya, 7:00 h, a taquilles (tren 07:17 h).

VOCALS: Jose Maria Galia Mercadés.

DISSABTE, 3 DE SETEMBRE

ENTRE VINYES A VILAFRANCA

CICLE: Bici fàcil.

Martorell, la Llera del Llobregat fins a la platja del Prat del Llobregat i Barcelona.

ITINERARI: Vilafranca del Penedès, Els Pèlags, Vilafranca.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h (amb parades) / Distància: 29 km / Desnivell: + 280 /- 274 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: renfe plaça Catalunya, 7:00 h, a taquilles (tren 07:17 h).

VOCALS: Jose Maria Galia Mercadés.

DIUMENGE, 18 DE SETEMBRE

EL TREN PINXO

CICLE: Pedalant per Catalunya.

Aquesta petita ruta ens permetrà conèixer diferents indrets de la comarca.

ITINERARI: Riudellots de la Creu, Palol de Revardit, Corts, Camós, estany de Banyoles, via verda del tren Pinxo, Borgonyà, Sords, Riudellots de la Creu.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 30' / Distància: 32 km / Desnivell: + /- 300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Francesc Estrada i Josep Maria Galia.



ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOUS, 15 DE SETEMBRE

TROBADA DE L'EQUIP DE RE-CERCA BOTÀNICA - 1A SETEMBRE 2022

CICLE: Sessions al laboratori de botànica del CEC.

HORA: 18:00 h.

LLOC: laboratori del CEC.

DIJOUS, 22 DE SETEMBRE

TROBADA DE L'EQUIP DE RE-CERCA BOTÀNICA - 2A SETEMBRE 2022

CICLE: Sessions al laboratori de botànica del CEC.

HORA: 18:00 h.

LLOC: laboratori del CEC.

DIJOUS, 29 DE SETEMBRE

PRESENTACIÓ DE LLIBRE "DEL MONTSEC A LES VALLS D'ÀNEU" DE MANEL GIMENO

Aquesta guia té l'objectiu de donar a conèixer una altra visió d'indrets del Pallars, proposant excursions diferents i visites a indrets inèdits que tenen com a fil conductor les restes dels elements militars del front del 1938, bunquers i trinxeres, que després de més de 80 anys s'han mantingut en molt bones condicions.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'Actes del CEC.



DIJOUS, 15 DE SETEMBRE

TROBADA DE L'EQUIP DE RE-CERCA BOTÀNICA - 3A SETEMBRE 2022

CICLE: Sessions al laboratori de botànica del CEC.

HORA: 18:00 h.

LLOC: laboratori del CEC.

AL VOLTANT DE VERDAGUER

En motiu del 120 aniversari de la mort de Jacint Verdaguer, soci del CEC (Centre Excursionista de Catalunya), hem convidat a nou autors i autores contemporanis a reinterpretar la vida i l'obra literària del poeta.

Des de la poesia, les arts visuals, la pintura, la intel·ligència artificial, el text i la paraula, la instal·lació i la música, aquests artistes ens proposen fer una revisió i una nova mirada a un llibre de Jacint Verdaguer.

Juliol/octubre 2022 a la sala d'exposicions del Centre.



DIMECRES, 21 DE SETEMBRE

"POETES AL PARADÍS"

Ruta literària al voltant de la Catedral de Barcelona i visita guiada a l'exposició.

DIJOUS, 22 DE SETEMBRE

CONCERT ROGER MAS - AL VOLTANT DE VERDAGUER

HORA: 21:00 h.

LLOC: sala d'Actes del CEC.



Un món per descobrir!



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.



Toubkal Express (4.167 mts) – Marroc 2022

Del 12 al 16 d'octubre.



Trekking fins al Camp Base de l'Everest.

Del 22 d'octubre al 6 de novembre.