



Torna la Fira de material



Un any més, el Centre Excursionista de Catalunya organitza la tradicional Fira de material de muntanya i esquí amb l'objectiu de posar a l'abast de tothom productes nous (outlet) i de segona mà!

La Fira se celebrarà del 18 al 20 d'octubre a la seu social del CEC, al carrer Paradís, 10 (Barcelona), l'accés és gratuït i és oberta a tothom.

Tothom que vulgui vendre material podrà portar-lo uns dies abans: ben aviat més informació a la web.

Hostel de Salardú i Refugi de Siurana

Aquest any 2022, com sabeu, el Centre ha posat en marxa i està treballant en dos projectes emblemàtics de l'entitat:

Per una banda les obres del nou Hostel de Salardú segueixen avançant a molt bon ritme, treballant en la distribució interior dels espais i també han avançat en la construcció de la nova teulada i el seu aïllament i en la façana sud.

Per altra banda el Refugi de Siurana ha completat el primer període estival de la nova etapa i ha ofert resultats molt positius en el nombre de clients, valoració i reputació de l'equipament.

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:

Sofia Francí Ventosa
M. Isabel Maristany Sieiro
Manuel Parrado Segura
Melitó Queralt Pino

Per més informació i donacions podeu visitar la web cec.cat o trucar al telèfon d'Atenció al soci.

NORDICEC 2022: la festa de la marxa nòrdica

El proper 16 d'octubre tornem a caminar amb marxa nòrdica! A més, amb doble racció: per una banda, tenim la caminada popular de 10 km pel Parc Natural de Collserola i per l'altra banda, contarem amb un taller introductor amb esperit inclúsiu!

Consulta tota la informació a la nostra pàgina web i vine a caminar amb nosaltres a la 3a edició de la NordiCEC!



SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DISSABTE, 1 D'OCTUBRE

DE MONTSERRAT A SANT VICENÇ DE CASTELLET PEL GR 151 I EL GR 4, 1A ETAPA

CICLE: De Montserrat al Pirineu.

ITINERARI: monestir de Montserrat, els Degotalls, la Colònia Puig, Monestir de Sant Benet, la Calcina, Sant Cristòfol de Castellbell, ermita de Sant Jaume de Castellbell, riera de Marganell (pont de la Fassina), Can Beu, enllaç GR 4, raval del Gravat, pont del Llobregat, Sant Vicenç de Castellet.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 16 km / Desnivell: + 67 / - 620 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant taquilles de l'estació de pla-



ça Espanya dels FGC, 07:15 h (el tren surt a les 07:36 h).

NOTA: dinar facultatiu en un restaurant de Sant Vicenç de Castellet.

VOCAL: Albert Gras.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing de Vilalleons, 09:30 h.

NOTA: possibilitat de dinar al restaurant del santuari de Puig l'Agulla o dinar de motxilla a la zona d'esbarjo davant el restaurant.

VOCAL: Núria Comas.

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
MARXA AQUÀTICA	4
BICICLETA	5
ESPELEOLOGIA / COVES	5
CIÈNCIA	6
JOVES	6
ALTRES ACTIVITATS	6

DIUMENGE, 2 D'OCTUBRE

SORTIDA DE DIBUIX I PINTURA A LA COSTA BRAVA

CICLE: Dibuix i pintura.

Dibuix i Pintura a l'entorn natural.

ITINERARI: estació de tren Blanes a cala Treumal, sessió de dibuix i pintura de 5 hores, tornada.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h (caminada) / Distància: 7,5 km / Desnivell: +200 / -210 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de RENFE de Plaça Catalunya, 08:15 h (bitllet d'anada i tornada 6 zones).

VOCAL: Maria Lluïsa Parellada.

DIJOUS, 6 D'OCTUBRE

VILALLEONS I CUINES DE ROCAGUINARDA

CICLE: Grup del dijous.

Les Cuines d'en Roca Guinart, o Rocaguinarda, és una gran balma, amb dos forats o coves que s'endinsen una pocs metres, que es troben al vessant de migdia de les Sitges del Bou, prop dels 800 metres d'altitud, formant part del vessant i gran cornisa, coronada de grossos penyals. En aquest indret es refugiava el gran bandoler Perot Rocaguinarda, nat a Oristà el 1582.

ITINERARI: Vilalleons, bassa del Mas, cuines de Rocaguinarda, coll dels Tres Termes, puig l'Agulla, santuari de Puig l'Agulla, bolet del Gegant, Cal Gili, Vilalleons.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 425 m.

DISSABTE, 8 D'OCTUBRE

TALAIXÀ

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.

Talaixà és un petit nucli de població pertanyent al terme municipal de Montagut i Oix. Les cròniques daten el nucli de Talaixà als voltants del segle IX; trobant-se la primera referència escrita cap a l'any 872. Destaca l'església romànica de Sant Martí de Talaixà, situada al peu de la serra de Talaixà (1252 m alt.) Petit homenatge al "Rodri", l'emigrant a Catalunya que s'hi va establir i va reconstruir les ruïnoses edificacions de Talaixà

ITINERARI: pàrquing de Sadernes, pont de Valentí, la Farga, coll de Molí de Riu, Sant Aniol d'Aguja, salt de la Núvia, la Quera, Talaixà, pont de Valentí, Sadernes.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 540 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing 3 de la vall de Sadernes (500 m abans del pont de Valentí), 09:30 h.

NOTA: dinar de motxilla.

VOCAL: Núria Comas.

ART I NATURA: EL MUSEU DE MONTCADA I EL REC COMTAL

CICLE: Calaix de sastre.

Visita al Museu de Montcada i caminada per veure el Reixagó i el rec Comtal.

ITINERARI:

ART: Museu Municipal de Montcada: té el seu origen com a museu arqueològic per tal de conservar les troballes del jaciment ibèric del municipi, el poblat de Les Maleses. També es

SORTIDES

pot veure el medi natural, mineralogia i paleontologia, prehistòria, el món ibèric del jaciment Ibèric Les Maleses, Montcada medieval i moderna i Montcada contemporània.

NATURA: riu Ripoll, església de Santa Engràcia, Cal Sarget o casino dels Camperols, cafè Colón, el Reixagó, edifici construït al s. XVIII des del qual es feia la partició de cabals entre el rec Comtal i la mina Antiga de Montcada, rec Comtal.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 5 km / Desnivell: +/- 50 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Renfe de plaça Catalunya, 09:15 h (tren a les 9:33 h).

VOCAL: Núria Casals.

DIMECRES, 12 D'OCTUBRE

GR 2 DE MONTMELÓ A SANT ADRIÀ DE BESÒS

CICLE: Excursions amb transport públic.

Seguint el riu Besòs, entre Montmeló, Montcada i Sant Adrià. Etapa del GR 2.

ITINERARI: Montmeló, Montcada, Sant Adrià de Besòs.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h / Distància: 18,6 km / Desnivell: + 70 / - 140 m.

VIATGE: amb transport públic.

VOCAL: Manuel Parrado.

DIJOUS, 13 D'OCTUBRE

SERRA DE BUSA

CICLE: Grup dels dijous.

Recorregut pel pla i la serra de Busa on visita-rem l'emblemàtica "Preso de Busa" i pujarem al cim del Cogul (100 cims).

ITINERARI: 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 1.526 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.

VOCAL: Ramón Vilardaga.

DIJOUS, 20 D'OCTUBRE

SORTIDA CULTURAL URBANA PER AGRAMUNT

CICLE: Grup dels dijous.

Visita cultural a Agramunt. Poble, església, pou de gel, refugi i més.

NIVELL: ** fàcil.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: la casa de la Xocolata (plaça del Pou, 8), 09:45 h.

NOTA: possibilitat de visitar el museu del Torró. Dinar al restaurant Blanc i Negre d'Agramunt.

VOCAL: Montserrat Gaillard.

CORTAL DEL ROIG I PINS DE L'ORRI

CICLE: Grup dels dijous.

Bonic recorregut circular que iniciem al poble de Cava per anar al Cortal del Roig entre boscos de pi roig a la vessant nord del Cadí. Travessa paratges boscosos espectaculars com la roureda de prop de Cal Pubill i ens aproparem a visitar els pins de l'Orri, un conjunt de 3 arbres amb troncs de gairebé 2 metres de diàmetre.

ITINERARI: Cava, cortal del Roig, coll de l'Oruga, Cal Pubill.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 9,2 km / Desnivell: +/- 590 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: població de Cava (cal arribar esmorzats), 09:45 h.

VOCAL: Teresa Petit.

DISSABTE, 22 D'OCTUBRE

LES CALES DEL GARRAF: DE SITGES A VILANOVA I LA GELTRÚ

CICLE: Calaix de sastre.

Itinerari ran de mar per un tram del GR92 que enllaça aquestes dues poblacions.

ITINERARI: Sitges, plaça del Baluard, escales de la Punta, passeig de la Ribera i Marítim, riera de Ribes, platja de l'Home Mort, platja de la Desenrocada, Can Solicrup, ermita i far de Sant Cristòfol, passeig del Molí de Mar, passeig Marítim, Vilanova.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Renfe de Passeig de Gràcia, 08:45 h (el tren surt a les 8:59 h). Bitllet d'anada i tornada a Vilanova.

VOCAL: Núria Casals.

DESCOBERTA DE LA RESERVA INTEGRAL DEL CAP DE CREUS

CICLE: Senderisme per la Costa Brava.

Anirem per una de les àrees més singulars de la Reserva Integral del Cap de Creus, la que va des de la cala Jugadora, la punta del cap de Creus, Cullip, Culleró, passant per Tudela fins a la cala de les Agulles. És una de les zones de màxima protecció del Parc Natural ja que a més de ser una zona de gran interès paisatgístic, té un inqüestionable valor biològic i geològic.

ITINERARI: platja de Port Lligat, pala Guillola, cala Jugadora, far del Cap de Creus, cova de l'Infern, punta del Cap de Creus, pala Cullip, pla de Tudela, estanyols del Pla dels Estanyets, platja de la Ballesta, mas de Rabassers de Baix, corral de sa Plana, platja de la Ballesta, platja de Sant Antoni, platja de Port Lligat

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 9 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 750 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de port Lligat, per començar a caminar puntuals a les 09:00 h.

VOCAL: Núria Santaló.

DIUMENGE, 23 D'OCTUBRE

POLIFACÈTIC BERGUEDÀ AL NORD-OEST DE VILADA

CICLE: Recorreguts de descoberta per assaborir.

Recorregut amb una gran diversitat paisatgística al nord-oest de Vilada.

ITINERARI: Vilada, serrat del Carme, camí dels roquets, castell del Roset, bassa de la Gotxera, lleixes de Viladamat, collet de Berga, pont del Sofre, Vilada.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 450 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Balmes/Vergara, 07:00 h.

VOCAL: Pilar Casals.

DIMARTS, 25 D'OCTUBRE

CAMINANT AMB FRANCESC SERÉS I "LA CASA DE FOC"

CICLE: Caminant amb lletres.

Una nit d'hivern, un home arriba al Sallent de Santa Pau. Ben aviat rep l'encàrrec de fer classes a la Mar, una noia de tretze anys. La seva família és l'eix al voltant del qual giren totes les vides de la vall del Ser. Sabrem que vol dir "perdre's", recorrerem els camins que uneixen cases i vivències de la gent d'una vall on tot hom arriba fugint d'alguna cosa i només es queden els que no en poden marxar.

ITINERARI: Santa Pau, pont d'Instints, gorga Caga Rates, Santa Maria dels Arcs, gorga de la Casanova, la Casanova, Esparreguera, Sant Vicenç de Sallent, salt de Can Batlle, pedra del Diable, font Fresca, Sant Martí Vell, Santa Pau.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 384 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: davant la cafeteria-bar El Centre (carrer del Pont 19, Santa Pau), per començar a caminar a les 9:30 h.

NOTA: es pot esmorzar a la cafeteria. Dinar de motxilla.

VOCAL: Núria Comas.

DIJOUS, 27 D'OCTUBRE

PELS CAMINS DEL PENEDÈS: DE GELIDA A MASQUEFA (CAN PARELLADA) PEL GR 5 (SENDER DELS MIRADORS)

CICLE: Grup dels dijous.

ITINERARI: Gelida, les Cases Noves, pont de Sant Salvador sobre el riu Anoia, carretera BV-2249 (connexió amb el PR-C 156), Sant Llorenç d'Hortons, Can Serra, Can Esteve de la Riera, la Beguda Alta, Can Parellada.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 14 km / Desnivell: + 445 / - 365 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de la Sagrera-Meridiana, 07:45 h (el tren surt a les 8:08).

VOCALS: Albert Gras i Pere Miró.

SORTIDES

ALTA MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE,
1 I 2 D'OCTUBRE

ASCENSIÓ AL COMAPEDROSA (2.942 M)

CICLE: Ascensions d'alta muntanya. Ascensió a l'Alt de Comapedrosa des d'Arinsal per la vall de Comapedrosa.

ITINERARI: Arinsal (aparcament després del túnel a l'urbanització), Prats Sobirans, GR11, vall Comapedrosa, refugi Comapedrosa, estany de les Truites, pla de la Bassa de les Granotes i tornada al refugi.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4 h (dissabte), 9 h (diumenge) / Distància: 6 km (dissabte), 9 km (diumenge) / Desnivell: + 950 / - 150 m (dissabte), +750 / -1550 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de Comapedrosa (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: sortida de metro Palau Reial, 06:55 h.

NOTA: cal estar en bona forma física i familiaritzat/da amb la pràctica de l'excursionisme en entorns d'alta muntanya, així com amb la superació de desnivells pronunciats i/o continuats.

VOCALS: Emili Rissech i Susana Morán.

DIJOUS, 6 D'OCTUBRE

PIC DE LA DONA, PIC DE BACIVERS I BASTIMENTS

CICLE: Grup dels dijous.

Espectacular i panoràmic recorregut circular que, sortint del pàrquing de l'estació d'esquí de Vallter 2000, passa per tres dels cims més importants del circ de Vallter. La tornada la farem pel popular coll de la Marrana, cruïlla de diverses travesses i pas que separa les valls del Ter i del Freser.

ITINERARI: Vallter 2000 (2150 m), portella de Mentet, pic de la Dona (2702 m), coll de la Geganta, estany de Bacivers, pic de Bacivers, (2844 m), Bastiments (2883 m), coll de la Marrana, Vallter 2000.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 950 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament superior de l'estació d'esquí Vallter 2000, 09:00 h (esmorzats).

NOTA: cal estar familiaritzat/da amb la pràctica de l'excursionisme en entorns d'alta muntanya, així com amb la superació de desnivells pronunciats i/o continuats.

VOCALS: Jordi Sumarroca i Marta Vilalta.

DIJOUS, 13 D'OCTUBRE

EL PEDRAFORCA (DES DE GÓSOL)

CICLE: Grup dels dijous.

El Pedraforca és una de les muntanyes més emblemàtiques de Catalunya per la seva confi-

guració única. Pujarem per la banda de Gósol, sens dubte més assequible que per la canal del Verdet i menys concorreguda que per la tartera de Saldes. Els menys agosarats es poden quedar descansant a l'Enforcadura, des d'on també podran gaudir d'espectaculars vistes, i així s'estalviaran la grimpada final al Pollegó Superior.

ITINERARI: hostel Cal Franciscó, Gósol (1.410 m), serra de la Tossa, tartera de Gósol, l'Enforcadura (2.354 m), Pollegó Superior (2.507 m), l'Enforcadura i tornada pel mateix camí.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 9 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 1090 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: hostel Cal Franciscó (a l'entrada de Gósol venint de Saldes), per començar a caminar a les 9 h.

NOTA: cal estar en bona forma física i familiaritzat/da amb la pràctica de l'excursionisme en entorns d'alta muntanya, així com amb la superació de desnivells pronunciats i/o continuats.

VOCALS: Emili Rosell.

MARXA NÒRDICA

DILLUNS, 3 D'OCTUBRE

PRIMER TALLER D'INICIACIÓ

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica. 1r taller d'iniciació d'octubre.

ITINERARI: volta pel parc de Can Dragó (Barcelona)

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCAL: Amadeu Julià.

DIMARTS, 4 D'OCTUBRE

MARXA NÒRDICA A LA SERRA DE GALLINERS

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Recorregut de marxa nòrdica pel bosc de la serra de Galliners, fins a una ermita.

ITINERARI: Sant Quirze del Vallès, parc de la Betzuca, camí dels Monjos, ermita de Sant Feliet, tornada pel camí dels Caçadors, estació FGC de Sant Quirze.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 250 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació dels FGC de Sant Quirze del Vallès, 08:30 h.

VOCALS: Maite Pont i Dolors Gurri.

DILLUNS, 17 D'OCTUBRE

SEGON TALLER D'INICIACIÓ

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica. 1r taller d'iniciació d'octubre.

ITINERARI: volta pel parc de Can Dragó (Barcelona)

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCAL: Amadeu Julià.

DIMARTS, 18 D'OCTUBRE

MARXA NÒRDICA AMB VISTES

CICLE: Marxa nòrdica tot terreny.

Pujada a Sant Salvador de les Espases des d'Olesa de Montserrat.

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

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de RENFE d'Olesa de Montserrat, 08:00 h.

VOCALS: Maite Pont i Dolors Gurri.

DISSABTE, 22 D'OCTUBRE

VIA VERDA DE SANT QUIRZE A BELLATERRA

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Recorregut per el traçat de Via Verda des de Sant Quirze fins a Bellaterra i tornar.

ITINERARI: estació FGC de Sant Quirze, Los Rosales, bosc de Can Vinyals, camí dels Monjos, font de Bellaterra, estació FGC Bellaterra, via verda de tornada fins a Sant Quirze.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de FGC de Sant Quirze del Vallès, 09:00 h.

VOCALS: Maite Pont i Dolors Gurri.

DILLUNS, 31 D'OCTUBRE

TERCER TALLER D'INICIACIÓ

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

1r taller d'iniciació d'octubre.

ITINERARI: volta pel parc de Can Dragó (Barcelona)

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCAL: Amadeu Julià.

MARXA AQUÀTICA

DISSABTE, 1 D'OCTUBRE

1A SORTIDA D'OCTUBRE 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.

ITINERARI: platja de Caastelldefels.

SORTIDES

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Maite Pont i Dolors Gurri.

DISSABTE, 8 D'OCTUBRE

2A SORTIDA D'OCTUBRE

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.

ITINERARI: platja de Castelldefels.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Maite Pont i Dolors Gurri.

BICICLETA

DISSABTE, 1 D'OCTUBRE

EL MARESME EN BICICLETA

CICLE: Bici fàcil.

De Calella a Sant Pol de Mar per Sant Cebrià de Vallalta.

ITINERARI: Calella, coll Era D'en Mora, Sant Pol de Mar.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 290 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: taquilles RENFE de plaça Catalunya, 07:40 h (tren 8:00).

VOCAL: Josep Maria Galià.

DIUMENGE, 23 D'OCTUBRE

De Sils a Blanes per Muntanyes i Santuaris

CICLE: Pedalant per Catalunya.

Sortida cicloturista, en general per pistes en bon estat, amb un km de carretera, un destacat desnivell de pujada i una baixada forta que es pot fer a peu si cal.

ITINERARI: Sils, Vidreres, puig Ventós, Santa Maria de l'Alegria, Sant Pere del Bosc, Blanes.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 33 km / Desnivell: + 650 / - 730 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: taquilles de l'estació de Passeig de Gràcia, 07:30 h.

VOCAL: Ricard Josa.

ESPELEOLOGIA / COVES

DISSABTE, 22 D'OCTUBRE

COVA D'ANES - INICIACIÓ A LES COVES I A L'ESPELEOLOGIA

CICLE: Catalunya en profunditat.

Sortirem des del poble de Prullans i farem excursió fins a la cova. Farem la visita de la cova, que és de gran bellesa, amb formacions variades i acolorides. Té una extensió de 335 metres, és una galeria principal, amb certa dificultat ja que hi ha zones molt relliscoses; en un parell de trams hi ha una corda instal·lada. En finalitzar es torna al poble de Prullans, visitant l'ermita propera (depenent del temps).

ITINERARI: Prullans, cova D'Anes, Prullans.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 7 km (exterior), 335 m (dins la cova) / Desnivell: +/- 350 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Fabra i Puig – avinguda Meridiana (davant de General Òptica), 06.45 h.

NOTA: en tractar-se d'una activitat en un entorn rocós i humit, cal tenir especial cura en aquelles zones susceptibles a patir caigudes o cops.

VOCALS: Joan Manel Arrabal, Emília Viladoms i Yolanda Piñol.

NORDICEC'22

3a CAMINADA POPULAR DE MARXA NÒRDICA

16 d'octubre 2022 <<<

>>> 10 km · Collserola

SORTIDES

CIÈNCIA

DISSABTE, 8 D'OCTUBRE

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A LA ZONA VOLCÀNICA DE LA GARROTXA

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: parc Nou (Olot), font Moixina, volcà del Racó, ermites de Sant Miquel i Sant Martí del Corb, fageda d'en Jordà, costa de Pujou, font Moixina, Parc Nou (Olot).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 350 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: avinguda Meridiana - Pg. 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.

DISSABTE, 15 D'OCTUBRE

SORTIDA ORNITOLÒGICA AL DELTA DEL LLOBREGAT

CICLE: Iniciació a l'ornitologia.

Sortida per a conèixer i observar els ocells

de les zones humides i ocells migratoris, a la Reserva Natural del Remolar- Filipines (Espais Naturals del Delta del Llobregat).

ITINERARI: aparcament del Remolar, reserva natural del Remolar, platja del Remolar i retorn.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 2 h / Distància: 3 - 4 km / Desnivell: +/- 5 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de l'espai natural del Remolar, 09:00 h.

VOCAL: Miquel Rafa.

DISSABTE, 22 D'OCTUBRE

JORNADA DE CIÈNCIA CIUTADANA A SETCASES

Durant aquesta activitat coneixerem la problemàtica de la presència de plàstics en entorns d'alta muntanya, i en concret als rius propers a Setcases, i aplicarem tècniques de treball de camp per mesurar el seu impacte al medi natural de la mà de persones expertes en aquesta matèria.

Aquesta activitat es durà a terme amb la col·laboració del Centre d'Estudis Avançats de Blanes (CEAB – CSIC) i l'Ajuntament de Setcases.

ITINERARI: activitat pels voralis i lleres dels rius propers a Setcases. El recorregut serà de baix a dalt del riu.

NIVELL: ** fàcil / Temps: a concretar / Distància: segons el tram escollit.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a concretar.

JOVES

DEL DIVENDRES 7 AL DIUMENGE 9 D'OCTUBRE

TROBADA JOVES DEL CEC AL PALLARS SOBIRÀ

CICLE: Multiactivitat Joves.

Trobada de joves al Pirineu on cadascú podrà fer l'activitat que desitgi i trobar-nos les tardes/vespres per fer grup.

ITINERARI: no hi ha cap activitat preestablerta, és una trobada de joves on cadascú fa l'activitat que desitja: excursions, vies ferrades, escalada, ràfting, bicicleta, visites culturals, caiac...

NIVELL: en funció de l'activitat escollida.

PERNOCTACIÓ: Nou Càmping (La Guingueta) en tendes o furgó.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: al càmping a mitja tarda o vespre del dia 7.

NOTA: reunió prèvia el 6/10/2022 a les 20:30 h (online).

VOCALS: Dídac Alvarado, Arnau Garcia i Anna Clapés.



ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS, 3 D'OCTUBRE

PROJECCIÓ: EXCURSIONS MATINALS A RITME DE CHILL-OUT

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.

Muntatge en vídeo de Jordi Micó per reviuir les darreres sortides organitzades per la Núria Casals i l'Albert Gras.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 6, 13, 20 I 27 D'OCTUBRE

TROBADA DE L'EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

CICLE: Sessions al laboratori de botànica del CEC.

Sessió setmanal online i presencial 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: de 18 a 20 h, sessió presencial; de 20 a 21 h, sessió telemàtica.

VOCALS: Josep Nuet i Valentí González.

DIMARTS, 11 D'OCTUBRE

CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2022-2023

Presentació del curs. 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, 24 D'OCTUBRE

CINEMA IMMORTAL II. LA MÚSICA.

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.

Joaquim Clos ens guiarà a través de la pantalla per reviuir bandes sonores històriques del que ha estat nomenat setè art.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.





Si t'agrada el senderisme, l'esquí, l'escalada i passar estones a l'aire lliure, tens una cita el **4, 5 i 6 de novembre** al **Recinte Firal El Sucre de Vic**.

A la fira hi trobaràs equipament esportiu, llibres i guies de muntanya per gaudir d'un hivern a la natura!

Més informació a **vicfires.cat**

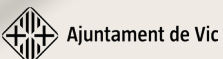
FIRA DE LA MUNTANYA

VIC 2022



4, 5 I 6 NOVEMBRE
RECINTE FIRAL EL SUCRE

ORGANITZA:



COL·LABORA:



SOCI porta SOCI

Junts arribem
més amunt!



OBSEQUI

Des del 15 de setembre al 15 de novembre de 2022, si ets soci/a i portes un nou soci/a t'enduràs un d'aquests dos fantàstics regals:

- FRONTAL SILVA SCOUT 3XTH
- BASTONS DE TREKKING CLIMBING TECHNOLOGY

I el nou soci de l'entitat no pagarà la matrícula.

Els 15 primers socis o sòcies en adherir-se a la campanya, obtindran també una **MOTXILLA DEL CEC MARCA ALPINA DE 25L DE REGAL!**

Entre tots els socis i sòcies que hi participin sortejarem també una experiència al Refugi de Siurana i una jaqueta Montane Meteor o Atomic.

Consulta les condicions a: cec.cat/soci-porta-soci

