

## 31a Cursa CEC-Collserola i 3a Cursa Raions



El passat diumenge 18 de desembre va tenir lloc la 31a edició de la Cursa CEC – Collserola i també la 3a cursa Raions!

La cursa CEC – Collserola va ser un recorregut de 22 km pel Parc Natural de Collserola que va combinar pista i corriol. Per la cursa Raions vam traçar diferents recorreguts pel mateix espai natural per adaptar la dificultat a l'edat dels participants.

Fem una valoració positiva en parlar del nombre de participants, adults i in-

fants, i també en parlar de l'organització i els voluntaris que han fet possible la logística, marcatge, avituallaments, etc. de la cursa. Volem agrair i felicitar la seva tasca durant també els dies previs a l'esdeveniment.

Va ser un gran esdeveniment esportiu que ens va fer bategar (per La Marató de TV3, ja que va ser una cursa solidària amb aquesta iniciativa) i que ens deixa un bon gust de boca per les properes edicions. Us hi esperem!

## Reconeixement als nous mecenes del Hostel de Salardú

Moltes gràcies als socis i sòcies que els darrers mesos s'han fet mecenes del Hostel de Salardú:

Eulàlia Nuet Badia

Àngels Morell Fina

Julià Capel Cilla

Enric García Selva

Montserrat Martínez Boronat

Valentí González Rodríguez

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



## Armand Ballart: Una vida de ressenyes d'escalada 1977-2022

El passat dijous 22 de desembre es va inaugurar una nova exposició a la seu del Centre Excursionista de Catalunya, dedicada a l'obra i també la vida d'Armand Ballart, dibuixant de ressenyes i escalador.

L'any 1981 Ballart comença a dibuixar per la revista Muntanya, del CEC, elaborant les ressenyes d'escalada i els mapes

corresponents de molts articles. Una dedicació i tasca que fins a dia d'avui encara es manté.

Aquesta mostra es podrà visitar durant tot els mesos de gener i febrer en l'horari d'Atenció al soci. A la nostra pàgina web podreu consultar-ne més detalls i també veure les activitats relacionades que hem organitzat.



# SORTIDES

## EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

**DIJOURS, 12 DE GENER**

### DOMUS DE BAETULO I DALT LA VILA

**CICLE:** Grup del Dijous.

Últimament, ha estat oberta al públic la domus romana de l'Heura, que juntament amb la domus dels Dofins, es pot visitar, situades totes dues al carrer Lladó de la romana Baetulo. Completarem la visita amb un itinerari guiat pel barri antic de Badalona: Dalt la Vila.

**ITINERARI:** domus dels Dofins, domus l'Heura, itinerari pels carrers de Dalt la vila de Badalona.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 2 km / Desnivell: +/- 50 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** davant el Museu Municipal de Ba-



### 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	4
BICICLETA	4
ESQUÍ DE MUNTANYA	4
ESQUÍ NÒRDIC	4
RAQUETES DE NEU	5
CIÈNCIA	5
FAMÍLIES	5
JOVES	5
ALTRES ACTIVITATS	6

dalona (plaça Assemblea de Catalunya, 1 de Badalona), 10:00 h.

**VOCAL:** Núria Comas.

### MASSÍS DE L'ARDENYA - EL MONTCLAR

**CICLE:** Grup del Dijous.

Atractiu itinerari circular per aquest massís, conjunt de muntanyes de geologia granítica situades al SE de la comarca de la Selva, tocant al litoral. Caminarem entre singulars formacions rocoses i pujarem a dos dels cims més emblemàtics de la Serra, el Puig de les Cols i el Montclar. Acabada l'excursió anirem a Sant Feliu a prendre una clara. La nostra companya Neus Ollé, gran coneixedora de la ciutat i del seu entorn, ens farà una breu explicació de la seva història i cultura.

**ITINERARI:** els tres camins de la Urbanització Casa Nova, roca Verdera, puig de les Cols (416 m), coll de l'Escorpí, paradolmen del Terme Gros, cim del Montclar (406 m), coll de l'Escorpí, camí de la Murtra, urbanització Casa Nova.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 530 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** al pàrquing davant de l'ermita de Sant Amanç (Sant Feliu de Guíxols), 09:00 h.

**VOCALS:** Ferran Gironès i Emili Rosell.

**DISSABTE, 14 DE GENER**

### SELMA I L'ORDRE DEL TEMPLE

**CICLE:** Pobles perduts de Catalunya.

Selma és un despoblat al municipi d'Aiguamúrcia, a l'Alt Camp, situat a 743 m d'altitud, sota el puig de les Forques. Està presidit per

les ruïnes del castell de Selma i de l'església parroquial de Sant Cristòfol. El 1358, al terme de Selma hi havia 49 cases, la major part de les quals es trobava al poble del Pla de Manlleu. La història de Selma està íntimament relacionada amb l'orde del Temple i amb l'orde de l'Hospital de Sant Joan de Jerusalem.

**ITINERARI:** mas d'en Prat, mas Rossell, Sant Pere la Masó, la Portella, castell de Selma, Selma, masia de la Portella, coll de Coma, mas de les Torres, mas Manlleu, mines del Miracle, el Miracle, urbanització abandonada del Miracle, mas d'en Prat.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 450 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** mas d'en Prat de Santes Creus (carretera TV-2441, pista asfaltada que surt del km7, passat Santes Creus), 09:30 h (esmorzats, per començar a caminar).

**VOCAL:** Núria Comas.

### FONT DE LES ROVIRES I FONT DEL CARINYO DE PALLEJÀ

**CICLE:** Calaix de sastre.

Excursió per la font de les Rovires i la del Carinyo de Pallejà.

**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 de FGC de Pallejà, 09:14 h (el tren surt de plaça Espanya a les 8:43 h). Bitllet d'anada i tornada a Pallejà.

**NOTA:** excursió matinal, amb opció a dinar en un restaurant.

**VOCAL:** Núria Casals.



## SORTIDES

### DIUMENGE, 15 DE GENER

#### FALGARS D'EN BAS

**CICLE:** Trepitjamolses.  
**ITINERARI:** Can Trona, les Comelles, Castelló d'en Bas, la Batllia, Falgars d'en Bas, Pibernat, Sant Miquel de Castelló, Bigorra, Sant Quintí, Can Trona.  
**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 560 m.  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** sortida del Metro de Fabra i Puig, 06:55 h.  
**NOTA:** cal portar esmorzar i dinar.  
**VOCALS:** Susana Morán i Emili Rissech.

### DIJOUS, 19 DE GENER

#### CASTELLOLÍ

**CICLE:** Grup del Dijous  
 Volta per diverses cabanes de pedra seca.  
**ITINERARI:** Castellolí, font de Can Tardà, ruta blava de les cabanes, coll del Bruc, camí de Sant Jaume, Castellolí.  
**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 350 m.  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** davant del bar Cal Betes de Castellolí, 09:30 h (a punt per marxar).  
**VOCAL:** Ramon Vilardaga.

#### CINGLES DE GALLIFA I DUES ERMITES, SANT JULIÀ D'UIXOLS I SANT SADURNÍ

**CICLE:** Grup del Dijous.  
 Excursió pels boscos del Vallès Occidental i Moianès a l'entorn de Gallifa.  
**ITINERARI:** Gallifa, serrat de Caramella, collet



de Sant Sadurní, serra de la Caseta, serrat de les Pedres, collet de Matafaluga, Sant Julià d'Uixols, torrent de les Pujadetes, sot de les Avellanedes, Sant Sadurní (La Mola - 942 m), cingles de Sant Sadurní, camí de Sobregrau, aparcament (Gallifa).

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 8 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 550 m.  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** Carretera BP-1241 de Sant Llorenç Savall a Sant Feliu de Codines km 7, 08:30 h (esmorzats, per començar a caminar a les 9 h).  
**VOCAL:** Jordi Masip.

### DISSABTE, 21 DE GENER

#### 4A ETAPA DEL CICLE DE MONTSERRAT AL PIRINEU, DE NAVARCLES A ARTÉS

**CICLE:** De Montserrat al Pirineu.  
 4a etapa del cicle de Montserrat al Pirineu, de Navarcles a Artés.  
**ITINERARI:** Navarcles, llac de Navarcles, granges Ariza, torrent de la Deu, plans de les Tàpies, els Roures, serra de Can Vila, Can Vila, Artés.  
**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 10 km / Desnivell: + 144 / - 74 m.  
**VIATGE:** amb transport públic.  
**TROBADA:** davant les taquilles de l'estació de la Sagrera -Meridiana, 06:30 h. El tren surt a les 6:42 h. Bitllet de 6 zones a Manresa.  
**VOCAL:** Albert Gras.

### DIUMENGE, 22 DE GENER

#### EXCURSIÓ DIBUIX I PINTURA - STA. JUSTA I RUFINA, LLIÇA DE MUNT

**CICLE:** Dibuix i pintura.  
 De l'estació de Granollers-Canovelles a Santa Justa i Rufina del s. XI-XII per dibuixar o pintar.  
**ITINERARI:** estació de Granollers-Canovelles fins a Santa Justa i Rufina. Un cop allà, sessió artística de 4 hores màxim. Tornada a l'estació.  
**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1,5 h / Distància: 4,5 km / Desnivell: +/- 90 m.  
**VIATGE:** amb transport públic.  
**TROBADA:** estació de Granollers-Canovelles, 10:20 h (o estació Barcelona-Plaça Catalunya, 09:25 h).  
**VOCAL:** Maria Lluïsa Parellada.

### DIAMARTS, 24 DE GENER

#### CAMINANT AMB TERESA SAGRERA I "CABELLS DE GEBRE"

**CICLE:** Caminant amb Lletres.  
 La Blanca va ser una remeiera, llevadora i guaridora que va viure a Vila Maior al segle XIV. Perseguida per bruixa i metzinera, va cercar refugi al castell de Montsoriu, propietat d'una de les nissagues més poderoses del Principat. Allà va conèixer Bernat II, vescomte de Cabrerà, que va arribar a ser el primer conseller del

rei de la Corona d'Aragó, Pere III. Les enveges i la lluita pel poder estan presents en tota la història.

**ITINERARI:** antiga Creu Roja d'Arbúcies (GI-552), riera d'Arbúcies, Can Blanc, salt de la Dona d'Aigua, riera de Riudecòs, casa Nova d'en Blanc, masia el Pol, àrea de pícnic del Pol, àrea de pícnic de la riera d'Arbúcies, el Morer del Bosc, torre de les Bruixes, castell de Montsoriu, Can Bruix, El Foguer.  
**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 560 m.  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** aparcament de l'antiga Creu Roja d'Arbúcies (carretera GI-552, km 13), 09:30 h.  
**VOCAL:** Núria Comas.

### DIJOUS, 26 DE GENER

#### SERRA DE PRADELL DE LA TEIXETA (BAIX CAMP - PRIORAT)

**CICLE:** Grup del Dijous.  
 Interessant recorregut circular amb sortida i arribada al poble de Duesaigues. Pujarem a la serra per l'Argentera i pels Estrets i caminarem per dalt de la cinglera fins arribar al coll de la Teixeta. Amb esplèndides vistes del Montsant, les Muntanyes de Prades, el Baix Camp i el mar.  
**ITINERARI:** Duesaigues (camp de futbol), l'Argentera, els Estrets, portell del Peiró, parc Eòlic de Trucafort, cova del Moster, punta de la Foradada, el Morral Blanc, l'Enderrocada Les Antenes (770 m), coll de la Teixeta, coll del Vicari, coll dels Xiprers, Duesaigues.  
**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 8 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 750 m.  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** al poble de Duesaigues (davant del camp de futbol), per sortir puntualment a les 09:00 h (esmorzats).  
**VOCAL:** Emili Rosell.

### DISSABTE, 28 DE GENER

#### ART I NATURA: EL MUSEU TOMÀS BALVEY DE CARDEDEU I L'ERMITA DE SANT HILARI

**CICLE:** Art i Natura.  
 Visita al Museu Tomàs Balbey i excursió a l'ermita de Sant Hilari.  
**ITINERARI:**  
**Art:** visita al museu-arxiu Tomàs Balbey. L'element més singular del museu és l'antiga farmàcia rural de la nissaga Balvey, la més antiga de Catalunya; la primera referència de la qual data d'abans de 1660 i està formada pel mobiliari original de 1780, en el que s'hi conserven més de 200 pots de farmàcia del 1827.  
**Natura:** riera de Cànoves, parc dels Pinetons, parc de la font dels Oms, ermita de Sant Hilari, parc de la Penya, parc Pompeu Fabra.  
**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 150 m.  
**VIATGE:** amb transport públic.

## SORTIDES



**TROBADA:** estació Renfe passeig de Gràcia, 08:50 h (el tren surt a les 9:06 h). Bitllet d'anada i tornada a Cardedeu.

**NOTA:** cal portar esmorzar i dinar. És una sortida matinal si només es fa la visita al museu.

**VOCAL:** Núria Casals.

### ALTA MUNTANYA

DEL DISSABTE 28 AL DIUMENGE 29 DE GENER

### RAQUETES A MONTGARRI - CAP DES CLOSOS

**CICLE:** Ascensions d'alta muntanya. Primera ascensió d'un cicle de 3 activitats d'ascensions hivernals progressives.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** pla de Beret, cabana des Gavachi, cabana de Parros, Montgarri.

**Diumenge:** Montgarri, bòsc de Parros, Tuc de Pèdescauç, cap des Clòsos, aubaga de Gesa, pla de Beret.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3,5 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Distància: 6,5 km (dissabte), 14 km (diumenge) / Desnivell: +70 / - 270 m (dissabte), + 800 / - 600 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi de Montgarri (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

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

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

### MARXA NÒRDICA

DILLUNS, 9 DE GENER

### PRIMER TALLER D'INICIACIÓ

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

1r taller d'iniciació de gener.

**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, 17 DE GENER

### TURÓ MAGAROLA

**CICLE:** Marxa Nòrdica tot terreny.

Recorregut molt clàssic per Collserola.

**ITINERARI:** laberint d'Horta, castell Fortí, turó Magarola, font de la Meca, palau de les Heures.

**NIVELL:** \* fàcil / Temps: 4 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 350 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** pàrquing velòdrom Horta, 08:30 h.

**VOCAL:** Maite Pont.

DILLUNS, 23 DE GENER

### SEGON TALLER D'INICIACIÓ

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

2n taller d'iniciació de gener.

**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.

### TRAIL RUNNING

DIUMENGE, 22 DE GENER

### ENTRENAMENT DEL VELÒDROM A ST. MEDIR

**CICLE:** Córrer per Catalunya.

Ruta circular pels voltants de Sant Medir, trams de corriols drets i tècnics.

**ITINERARI:** entrenament circular per qui vulgui fer trail a muntanya durant unes 2 hores, descansarem a trams, també podrem retallar. Indret proper per fer entrenament circular.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 2 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 577 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** velòdrom d'Horta, 09:00 h.

**VOCALS:** Lali Pineda i Jaume Soler.

### BICICLETA

DISSABTE, 21 DE GENER

### LA RUTA DELS PORTS (APROP DEL MAR)

**CICLE:** Pedalant per Catalunya.

Després dels torrons, tortells i festes nadalenques, ens endinsarem a ritme lleuger aprop del mar (70 km aproximadament). Tot és pla però

el ritme serà exigent (aproximadament 18-22 km/h). La sortida i arribada seran al Museu Blau (Museu de Ciències Naturals de Barcelona).

**ITINERARI:** passarem prop del port del Fòrum, port de Badalona, port de Masnou, port de Premià, port de Mataró i port de Llavaneres. Dinarem a Llavaneres.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 3,5 h / Distància: 70 km / Desnivell: +/- 300 m.

**VIATGE:** transport públic.

**TROBADA:** sortida del Museu de Ciències Naturals de Barcelona (Museu Blau del Fòrum), 09:00 h (cal ser-hi abans).

**VOCAL:** Alex Cots.

DIUMENGE, 29 DE GENER

### VOLTA PER LES FALDES DEL MONTSENY EN BTT

**CICLE:** Bici fàcil.

Sortir de Cardedeu i fer volta passant per Cànoves.

**ITINERARI:** sortirem de Cardedeu anirem cap a Llinars del Vallès, Sant Antoni de Vilamajor, Sant Pere de Vilamajor, Cànoves, i tornarem a Cardedeu.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 30 km / Desnivell: +/- 350 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**VOCAL:** Joaquim Sánchez.

### ESQUÍ DE MUNTANYA

DISSABTE, 28 DE GENER

### ESQUÍ DE MUNTANYA D'INICIACIÓ

**CICLE:** Sortides i travesses d'esquí de muntanya. Sortida d'esquí de muntanya pels voltants de l'estació d'esquí de La Molina.

**ITINERARI:** La pujada la farem per fora de pistes. El desnivell de pujada estarà al voltant dels 700 metres. La baixada es farà preferentment per pista.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4-5 h / Distància: 10 km màxim / Desnivell: +/- 700 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** a determinar.

**VOCALS:** Manuel Parrado.

### ESQUÍ NÒRDIC

DISSABTE, 28 DE GENER

### ESQUÍ NÒRDIC A LA CERDANYA - CAPCIR

**CICLE:** Amb els esquís als peus.

Fer esquí nòrdic en una estació sigui de la Cerdanya o del Capcir, depenent de la neu. Sortida conjunta amb la de raquetes de neu. Sortida compartida amb el grup de raquetes de neu.

**ITINERARI:** Els recorreguts marcats de les pistes d'esquí, en funció del nivell dels participants.

**VIATGE:** amb autocar.



## SORTIDES

**TROBADA:** Balmes/Vergara, 06:15 h (o General Òptica 06:30 h). Es prega puntualitat.

**VOCALS:** Jordi Ollé i M. Lluïsa Parellada

### RAQUETES DE NEU

DISSABTE, 14 DE GENER

#### AMB LES RAQUETES ELS PEUS PER FONT ROMEU

**CICLE:** Amb les raquetes als peus.

Excursió amb raquetes fins al pic dels Moros. Recorregut senzill d'iniciació a les raquetes de neu en el bonic entorn de Font Romeu, Pendents suaus, distància idònia i bones vistes són el denominador d'aquesta assequible proposta.

**ITINERARI:** estació de Font Romeu pla de la Calme, pic dels Moros. Ruta circular pels boscos fins al cim dels Moros i tornada a l'estació sense cap pas complicat ni equipat.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 350 m.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** Vergara, 06:00 h (o Palau Reial, 06:15 h).

**VOCALS:** Joan Manel Arrabal i Emilia Viladoms.

DISSABTE, 28 DE GENER

#### EXCURSIÓ AMB RAQUETES A LA Cerdanya - CAPCIR

**CICLE:** Amb les raquetes als peus.

Excursió amb raquetes per bosc i paratges

d'alta muntanya. Sortida compartida amb el grup d'esquí nòrdic.

**ITINERARI:** a determinar en funció del lloc de l'activitat.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** Balmes / Vergara, 06:15 h (o avinguda Meridiana davant General Òptica, 06:30 h).

**VOCAL:** Juan Manuel Arrabal.

### CIÈNCIA

DISSABTE, 14 DE GENER

#### EXPLORACIÓ BOTÀNICA A FONT RUBÍ (L'ALT PENEDÈS)

**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.

**ITINERARI:** des de Font-Rubí per la pista en direcció al coll de la Barraca, prenem camí a l'esquerra que va cap a la font de Llinàs. D'aquí la pista cap a l'alzinar de Font-Rubí. Reculem i des de la font tornem per la pista.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 4 - 5 km / Desnivell: +/- 100 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** avinguda Diagonal - carrer John M. Keynes (Metro L3 Palau Reial), 07:00 h.

**NOTA:** reunió prèvia el 12/01/23 a les 20 h al local del CEC.

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

### FAMÍLIES

DIUMENGE, 29 DE GENER

#### SORTIDA DE FAMÍLIES A LA VALL D'OLZINELLES

Aquesta excursió té un doble vessant: la primera, descobrir les curiositats que amaga aquest fantàstic entorn. La segona, conèixer a altres famílies amb interessos similars i socialitzar. Excursió fins ben dinat. L'activitat serà guiada per un guia professional del CEC.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Distància: 4 km / Desnivell: +/- 100 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** a la vora de Sant Esteve d'Olzinelles, 09:00 h (puntuals).

### JOVES

DEL 27 AL 29 DE GENER

#### ESQUIADA DE JOVES 2023

**CICLE:** Multiactivitat Joves.

Esquiada anual de joves del CEC a les pistes d'Ordino Arcalis (Andorra).

**ITINERARI:** itineraris marcats de les pistes.

**NIVELL:** en funció de les capacitats físiques de cadascú i el recorregut escollit.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** a determinar.

**NOTA:** reunió prèvia el 26/1/2023 a les 20:30 al boulder del CEC.

**VOCAL:** Dídac Alvarado.

# Viatges i trekkings

Un món per descobrir

## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

**DIMARTS, 10 DE GENER**

#### CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2022-2023

Club de lectura per donar a conèixer, llegir i discutir, obres de muntanya que s'hagin escrit a casa nostra i terres enllà. En aquesta sessió treballarem: "El llop", de Jean-Marc Rochett.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOUS, 12, 19 I 26 DE GENER**

#### 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.

**DILLUNS, 16 DE GENER**

#### VÍDEOTERTULIA

**CICLE:** Dilluns Cinema Amateur.

Projecció oberta per a comentar i aprendre a cura de: Gabriel Bohigas i Jordi Micó.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOUS, 19 DE GENER**

#### ARMAND BALLART. PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "10 ESCALADES A CONTRACORRENT" I CONFERÈNCIA "EL MÓN DE LES RESSENYES"

Armand Ballart. Presentació del llibre "10 escalades a contracorrent", a càrrec d'Enric Soler, editor i conferència "El món de les ressenyes", a càrrec d'Armand Ballart.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOUS, 19 DE GENER**

#### CÀPSULA D'INTRODUCCIÓ AL VOLUNTARIAT

La càpsula d'introducció al voluntariat vol ser una formació interna que aculli els socis i sòcies de ple dret que volen realitzar accions de voluntariat dins de l'entitat. Aquesta iniciativa forma part del procés d'actualització i dinamització en què es troba immers el CEC, i pretén regular i optimitzar l'activitat d'un dels seus

principals actius: la del voluntariat.

**HORA:** de 18:30 a 20:30 h.

**LLOC:** sala de juntes del CEC.

**DILLUNS, 23 DE GENER**

#### MOSTRA DE CURTMETRATGES

**CICLE:** Dilluns Cinema Amateur.

Premiats arreu i mai projectats a la nostra pantalla: Hauspo soinua, d'Inaz Fernández, 2001, 16 min., Tma-Svetllo-Tma, de Jan Svankmajer, 1989, 7 min., The Periwig Maker, de Stefan Schäffler, 1999, 15 min., En el cubo de mi madre, de Juan Domingo Ferris, 2006, 5 min., Cirugia, d'Alberto González, 2006, 2 min., Rodilla, de Juanjo Giménez, 2009, 17 min., Nitbus, de Juanjo Giménez, 2007, 9 min., El número, de Marco Besas, 2002, 13 min., Las otras, de Rubén Ontiveros, 2004, 3 min.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOUS, 26 DE GENER**

#### PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "IMPULSO", D'ANTONIO BRIEBA

Presentació del llibre "Impulso", manual gràfic de marxa nòrdica a càrrec d'Antonio Brieba.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

### 65 CERTAMEN DE VÍDEOFILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS

**Presentació:** en discos DVD, BD i en memòria USB. Data límit: 9 de gener 2023.

**Premis:** "Josep Jordi Queralto" al millor vídeo de viatges, "Jordi Pons" al millor vídeo de muntanya, natura o biologia, i premi al millor vídeo documental. Cada apartat podrà ser dotat de diverses medalles.

Activitat idònia per als socis i amics del Centre.

Butlleta d'inscripció a la web.





Amplia els teus horitzons amb **CEC PREMIUM**

# MÉS SEGURETAT MÉS MUNTANYA MILLOR PREU



- ✓ Sense franquícia
- ✓ Despeses mèdiques il·limitades en centres concertats
- ✓ Ampliació de les despeses de rescat, recerca i repatriació
- ✓ Més de 30 categories d'activitats a la muntanya
- ✓ Exclusiu socis i sòcies

**CONTRACTA-LA ARA!**

Atenció al soci: 933 152 311  
atenciosoci@cec.cat

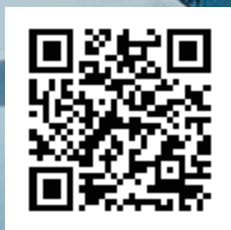
Consulta totes les condicions a: [cec.cat/asseguranca-del-soci](http://cec.cat/asseguranca-del-soci)

Aquesta ampliació la poden contractar tots els socis de ple dret del CEC. Aquesta assegurança compleix amb els requisits que estableix el Reial Decret 849/1993 de 4 de juny, per poder federar-se.



# LA MUNTANYA ET CRIDA

COMENÇA LA TEMPORADA D'HIVERN A L'ESCOLA DE MUNTANYA



Aprofita l'hivern per formar-te.  
Alpinisme, esquí de muntanya, escalada en gel i molt més.  
Consulta tota l'oferta escanejant el codi QR.