



## Homenatge a Josep Maria Sala i Albareda, president del CEC 1984-1992

**H**omenatge a Josep Maria Sala i Albareda, president del CEC 1984-1992.

El proper 23 de març el Centre Excursionista de Catalunya, juntament amb la família, organitzen un homenatge a Josep Maria Sala i Albareda, president del CEC entre 1984 i 1992, que ens va deixar el dia de Nadal de 2019 a l'edat de 92 anys.

En l'acte, que tindrà lloc a la Sala d'Actes del Centre a les 19 h, es projectarà la pel·lícula "Homenatge a Josep Maria Sala i Albareda, president del CEC 1984-1992". També se signarà el conveni de donació de l'extens fons fotogràfic de Josep Maria Sala al CEC en que es recopilen les expedicions a totes les serres de la península Ibèrica, els Alps, les illes del Mediterrani, l'Himàlaia o el Huayhuash.

Podem consultar més informació de l'acte en la pàgina web del Centre.





### CICLE DE CINEMA DE MUNTANYA A BARCELONA

7, 8 i 9 de març · Centre Excursionista de Catalunya

---



**EXPANSIÓ DE MONTSERRAT ALS ALPS 1955-1975**  
07/03 · 19 H



**FESTIVAL DE CINEMA DE MUNTANYA DE TORELLÓ TOUR 2023 · Programa A**  
08/03 · 19 h



**FESTIVAL DE CINEMA DE MUNTANYA DE TORELLÓ TOUR 2023 · Programa B**  
09/03 · 19 h



c/ Paradís, 10 · Barcelona · cec.cat · 93 315 23 11

## Cicle de Cinema de Muntanya a Barcelona

**E**l CEC organitza per segon any el Cicle de Cinema de Muntanya a Barcelona en el qual es projectaran a la capital catalana les pel·lícules premiades al prestigiós Festival de Cinema de Torelló així com la pel·lícula "Expansió de Montserrat als Alps 1955-1975", coproduïda pel Centre Excursionista de Catalunya, sobre el món de l'escalada.

Les pel·lícules es podran veure de forma gratuïta a la seu del CEC els dies 7, 8 i 9 de març a les 19 h a la sala d'actes.

A la pàgina web podreu trobar tota la informació, així com fer la inscripció per les projeccions.

# SORTIDES

## EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

**DIJOUS, 2 DE MARÇ**

### DE L'ARBOÇ AL VENDRELL PEL GR 92 INTERIOR I EL CAMÍ VELL DEL VENDRELL A VALLS

**CICLE:** Grup del Dijous.

De l'Arboç al Vendrell seguint el gr 92 i el camí Vell del Vendrell

**ITINERARI:** estació de l'Arboç, l'Arboç, Santa Oliva, camí dels Turons, Canyelles, mas Blanc, Santa Oliva, riera de la Bisbal, mas de Manyer, les Peces, Albinyana, camí vell del Vendrell a Valls, la Papiola, Bonaterra, el molí del Blanquillo, les Pedreres, el camí dels Molins, el Vendrell.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 19 km / Desnivell: + 160 / - 150 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

## 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
BICICLETA	5
ESQUÍ DE MUNTANYA	5
ESQUÍ NÒRDIC	5
CIÈNCIA	5
CULTURA	6
FAMÍLIES	6
ALTRES ACTIVITATS	6

**TROBADA:** davant les taquilles de l'estació de Renfe de la Sagrera-Meridiana, 07:20 h (el tren surt a les 7:38 h).

**VOCALS:** Albert Gras i Pere Miró.

### MUNTANYA DE SANT MAMET

**CICLE:** Grup del Dijous.

Itinerari poc concorregut que, sortint des de Santa Maria de Meià, ens portarà al Castelló de Meià, el jaciment d'icnites d'Ariet, el cim de la Muntanya de Sant Mamet (100 cims de FEEC, i des d'on podrem gaudir d'esplèndides vistes) i tornarem passant pel coll d'Orenga.

**ITINERARI:** Santa Maria de Meià, la Creueta, Castelló de Meià, jaciment d'icnites de la vall d'Ariet, camí de Petrolers, muntanya de Sant Mamet (1391 m), coll de les Comes, coll d'Orenga, Santa Maria de Meià.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 1050 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** àrea de pícnic de la pista direcció Figuerola de Meià (sortint del poble, a uns 300 m a l'esquerra), 08:45 h.

**VOCALS:** Jordi Iranzo i Emili Rosell.

**DISSABTE, 4 DE MARÇ**

### MONTARGULL: POBLE FANTASMA

**CICLE:** Pobles perduts de Catalunya

Pertanyent als Queralt al segle X, al segle següent s'hi introduí l'orde del Temple arran de la professió en religió de Berenguer de Montargull, de la família dels Su (1.170). Els templers hi ampliaren llurs drets dominicals al llarg dels segles XII i XIII. Al segle XIV posseïen el lloc els Queralt de Santa Coloma, que el mantingueren fins a la fi de les senyories. Avui Montargull és un poble fantasma, amb la presència dels molins per a fabricar energies alternatives.

**ITINERARI:** Santa Coloma de Queralt, Can Vilanova, Montargull, turó del Galutxo, Montfred, Santa Fe de Montfred, Cal Torres de la Serra, Sant Miquel de la Portella, barraca de Soler, Aguiló, pedra de la Bruixa, Santa Coloma de Queralt.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 350 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** plaça Major de Santa Coloma de Queralt, per començar a caminar a les 09:30 h.

**NOTA:** cal portar dinar de motxilla.

**VOCAL:** Núria Comas.

**DIJOUS, 9 DE MARÇ**

### LA PEDRA SECA DE RELLINARS

**CICLE:** Grup del Dijous.

Itinerari pels voltants de Rellinars, entre feixes de vinyes avui dominades per pi i matoll, tot admirant les restes, algunes ben conservades, de barraques de pedra seca, herència d'un passat vitícola de la zona. Seguirem un tram del camí ral de Tarragona a Manresa per les roques arrodonides de la roca del Duc i castell

de Bocs. La tornada serà pel torrent i riera de Rellinars, amb els gorgs i les famoses fonts de Rellinars.

**ITINERARI:** Rellinars, torrent de l'Esbarzer, barraca d'en Pere Baqué, font del Càntir, barraca de Casajoana, Casajoana, coll de la Morella, els Hostalets del Daví, roca del Duc, coll del Correu, carena de Castell de Bocs, torrent de Saiola, font de Carlets, fonts de Rellinars, balma de l'Endaló, Rellinars.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5'5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 550 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** davant la parròquia de Sant Pere i Sant Fermí de Rellinars, 09:30 h.

**NOTA:** cal portar dinar de motxilla.

**VOCAL:** Núria Comas.

### ROCA CORBATERA

**CICLE:** Grup del Dijous

Ruta circular per la serra de Montsant, amb pujada a la roca Corbatera, sostre comarcal del Priorat, inclòs al llistat dels 100 cims de la FEEC.

**ITINERARI:** sortint de l'ermita de Sta. Magdalena, a Ulldemolins, passem per la cova del Corb camí del Portell de Peret, on agafem el GR171. Trobem alguns passos estrets i aeris, on cal anar molt amb compte, fins arribar a l'ermita de la Mare de Déu del Montsant. Pugem fins la roca Corbatera passant per la punta de la Serra Major. Baixem, per un pas equipat, fins a l'estreta escaleta del pas del Gat i la font del Manyano. Seguim el barranc de les Pletes i el barranc de la Bruixa, passant per la cova del Serret. Tornem pel costat ombrívol, on trobem la cova de Pedret. Tornem al Portell de Peret i agafem el GR171, fins el pi de la Carabasseteta des d'on baixem cap a l'ermita de Sta. Magdalena.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 18,5 km / Desnivell: +/- 1000 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** ermita de Santa Magdalena d'Ulldemolins ja esmorzats, per sortir a les 09:00 h.

**VOCAL:** Marta Vilalta.

**DISSABTE, 11 DE MARÇ**

### CINQUENA ETAPA: D'ARTÉS A SANTA MARIA D'OLÓ

**CICLE:** De Montserrat al Pirineu.

D'Artés a Santa Maria d'Oló pel GR 151 (camí Oliba).

**ITINERARI:** Artés (centre antic), serrat de la Sala, Vilarnau, urbanització Urbisol, molí dels Clapers, masia de la Careta, explotació de Rojans, camí dels Clapers, Santa Maria d'Oló.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 14 km / Desnivell: + 486 / - 284 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** davant l'entrada subterrània de l'estació de Plaça d'Espanya dels FGC, 07:20 h (el tren surt a les 07:36 h).

**VOCAL:** Albert Gras.

## SORTIDES

### EL MONTBAIG: SANT RAMON

**CICLE:** Calaix de sastre.

Excursió per pujar al turó de Sant Ramon a la serra del Montbaig.

**ITINERARI:** molí Nou, font de Golbes, Sant Ramon, camí vell de Sant Ramon, parc de la Muntanyeta, Sant Boi, rambla Rafael de Casanovas, plaça de l'Ajuntament, aqüeducte del carrer Llerona.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 300 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 09:00 h

**NOTA:** excursió matinal, amb opció de dinar de restaurant.

**VOCAL:** Núria Casals.

**DIJOUS, 16 DE MARÇ**

### LES MUNTANYES D'ESPINALBET (BERGUEDA)

**CICLE:** Grup del Dijous.

Magnífic recorregut global per les muntanyes del Berguedà Occidental. Pujarem als tres serrats (de les Arades, de les Estelles i de l'Hospital) i a la torreta dels Enginyers, sostre de l'excursió. Gaudirem d'espectaculars vistes de la comarca i de les muntanyes del Pirineu i Prepirineu i del pantà de la Baells.

**ITINERARI:** santuari de Corbera, coll de l'Oreller, serrat de les Arades, serrat de les Estelles (1947 m), serrat de l'Hospital, els Rasets, la torreta dels Enginyers (1985 m), roc d'Uró (opcional), coll d'Estela, plans de Tagast, Cal Déu, santuari de Corbera.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 700 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament del santuari de Corbera, 09:00 h.

**VOCALS:** Emili Rosell i Esther Martínez.

**DIUMENGE, 19 DE MARÇ**

### SORTIDA DE DIBUIX I PINTURA A SITGES

**CICLE:** Dibuix i pintura.

**ITINERARI:** caminarem des de l'estació de Sitges fins a la platja.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1 h / Distància: 4 km.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de Passeig de Gràcia, 09:00 h (o estació de Sitges, 10:00 h).

**VOCAL:** Maria Lluïsa Parellada.

**DIJOUS, 23 DE MARÇ**

### PUIG DEL COMANEGRA-PIC DE LES BRUIXES I PUIG DE SANT MARC

**CICLE:** Grup del Dijous.

Ruta circular on assolirem tres dels pics més alts i emblemàtics de l'alta Garrotxa. El puig de Comanegra (1557 m) i el puig de les Bruixes

(1391 m) i el puig de Sant Marc (1326 m).

**ITINERARI:** basses de Monars, coll de Sant Marc, puig de Sant Marc, puig de les Bruixes, pla de la Serra, pic de Comanegra, pla de la Primavera, basses de Monars.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 700 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Camprodon (lloc a concretar), 08:45 h.

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

### PEL GR 92.0 I EL GR 92 (AIGUAMOLLS DE L'EMPORDÀ): DE PALAU-SAVERDERA A CASTELLÓ D'EMPÚRIES

**CICLE:** Grup del Dijous.

De Palau-saverdera a Castelló d'Empúries pel GR 92.0 i el GR 92.

**ITINERARI:** Palau-Saverdera, Vilaüt, alzines sures de l'estany de Vilaüt, enllaç amb el GR 92, Cortal de Can Bec, carretera GIV-6103, Castelló d'Empúries.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 11,43 km / Desnivell: + 10 / - 66 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** davant les taquilles de l'estació de Rodalies del Clot-Aragó, 07:05 h (el tren surt a les 7:25 h).

**NOTA:** esmorzarem a Figueres. Dinar facultatiu en un restaurant de Castelló d'Empúries.

**VOCALS:** Albert Gras i Pere Miró.

**DISSABTE, 25 DE MARÇ**

### LA VALL D'OLZINELLES

**CICLE:** Art i Natura.

Excursió per la vall d'Olzinelles del Parc del Montegre i el Corredor.

**ITINERARI:** Sant Celoni, Can Draper, sot de la Remor, Quatre Camins, pont i font de l'Araonyal, Sant Esteve d'Olzinelles, font del Rector, pont de Can Plana, pou de glaç, Can Draper, Sant Celoni.

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

**VIATGE:** amb transport públic.



**TROBADA:** estació de Renfe de Passeig de Gràcia, 08:30 h (el tren surt a les 8:50 h).

**VOCAL:** Núria Casals.

### CINGLES DE L'AVENC I ROCALLARGA

**CICLE:** Sortides d'autor/a.

Excursió circular de Rupit a Tavertet.

**ITINERARI:** Rupit, cingles de l'Avenc, Tavertet, font de l'Avellanosa, Rocallarga, Rupit.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 19 km / Desnivell: +/- 979 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** bar de la gasolinera de l'Esquirol, 09:00 h.

**VOCALS:** Ignasi Vidal i Maria Puigdueta.

**DIUMENGE, 26 DE MARÇ**

### PUIGSALLANÇA

**CICLE:** Trepitjamolses.

Santa Pau - Puigsallança - Santa Pau.

**ITINERARI:** Santa Pau, collet de Can Gordi, font de la Salguada, forat de l'Ovella, Puigsallança, collada del Grau, Sant Jordi, coll Ciuró, font Pobra, Bassols, camí de les Fages, Santa Pau.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 940 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** sortida de Metro de Fabra i Puig (cantonada Meridiana), 06:55 h.

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

**DIMARTS, 28 DE MARÇ**

### CAMINANT AMB MARIA MERCÈ MARÇAL I "DESGLAÇ"

**CICLE:** Caminant amb Lletres.

Des de Linyola farem la volta a l'estany d'Ivars en temps de desglaç. Ens acompanyaran els poemes de Maria Mercè Marçal: "Vençudes, no: feride a l'arrel i a l'escorça, marcades per l'empremta roent, sense remença del silenci. Del glaç."

**ITINERARI:** Linyola, Cal Sanç, la Cendrosa, bassa de l'Estany, torre de l'Estany, aguait dels Saulons del Suat, aguait d'Ivars, Cal Sinén, pla de la Cometa, séquia del Ferran, lo Vinyar, lo desaigüe d'Almassor, Linyola.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 5 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 52 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** església Santa Maria de Linyola, 09.30 h (per sortir a caminar).

**VOCAL:** Núria Comas.

**DIJOUS, 30 DE MARÇ**

### SERRA DE TURP - COGULLÓ DE TURP

**CICLE:** Grup del Dijous.

Excursió per l'exigent i entretinguda cresta de la serra de Turp i el seu cim culminant pic o cogulló de Turp (1.621 m)

**ITINERARI:** coll de Boix, Cal Jepet (Llinars), cruïlla de camins a la cota 1.335 (aparcament),

## SORTIDES



pla de la Llacuna, el Soler, Sant Joan de les Anoves (941 m), barranc de Turp, grau de Turp, cresta de la serra de Turp, roca Alta, roc del Roser, cogulló de Turp, coll de la Coma de Turp, coll de la Travessa, aparcament.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7-8 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 770 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament zona de descans sortint de coll de Nargó (passat l'Hotel Fonda del Llac), 08:00 h.

**VOCAL:** Jordi Masip.

### LA VALL D'ORA

**CICLE:** Grup del Dijous.

Caminada per la vall d'Orà al costat del riu Aiguadora.

**ITINERARI:** km 44 de la carretera LV-4241, pont, molí de Vancell, mirador dels Presidents, cal Riuet, cal Guirre, monument a Guifré el Pilós, molí i serradora de ca l'Ambrós, cal Teixidor, Sant Pere de Graudescales, pont de fusta, mirador dels Presidents, pont, carretera LV-4241.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 450 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** km 44 de la carretera LV-4241 que va de Berga a Sant Llorenç de Morunys.

**VOCAL:** Montserrat Fargas.

### ALTA MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE  
18 I 19 DE MARÇ

### TUC DE MOLIÈRES (3.010M)

**CICLE:** Ascensions d'alta muntanya.

Ascensió al Molières per la vall de Benasc.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** aparcament Llanos del Hospital, refugi de la Renclusa.

**Diumenge:** refugi de la Renclusa, Aigualluts, barranc de l'Escaleta, riu de l'Escaleta, estanys de l'Escaleta, tuc de Molières. Tornada pel mateix recorregut fins Aigualluts, i d'aquí cap a l'aparcament de Llanos del Hospital.

**NIVELL:** \*\*\*\*\* cal experiència específica / Temps: 2,5 h (dissabte), 11 h (diumenge) / Distància: 6 km (dissabte), 22 km (diumenge) / Desnivell: + 400 / - 10 m (dissabte), + 1060 / - 1450 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi de la Renclusa (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** sortida de Metro de Palau Reial (Barcelona), 06:55 h.

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

### MARXA NÒRDICA

DILLUNS, 6 DE MARÇ

### PRIMER TALLER D'INICIACIÓ

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

1r taller d'iniciació de març.

**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, 14 DE MARÇ

### LA SALUT I TORRENT DE COLOBRERS

**CICLE:** Marxa Nòrdica tot terreny.

Recorregut des de Sabadell, pel voltant del riu Ripoll.

**ITINERARI:** Sabadell, santuari de la Salut, Togores, torrent de Colobrers, Sabadell.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 250 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de Renfe de Sabadell Centre, 09:00 h.

**VOCAL:** Maite Pont.

DILLUNS, 20 DE MARÇ

### SEGON TALLER D'INICIACIÓ

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

2n taller d'iniciació de març.

**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, 28 DE MARÇ

### GALLECS

**CICLE:** Marxa Nòrdica tot terreny.

Recorregut planer per practicar Marxa Nòrdica.

**ITINERARI:** Parets, volta pel Parc agrari de Gallecs, Parets.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 100 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de Renfe de Parets,

09:00 h.

**VOCAL:** Maite Pont.

### TRAIL RUNNING

DIUMENGE, 5 DE MARÇ

### SALTAMARRADES

**CICLE:** Córrer per Catalunya.

Participa a l'11a Cursa de Muntanya Saltamarades amb l'equip de trail running del cec.

**ITINERARI:** cursa de muntanya de tres distàncies (22km, 12km, 6km) que surt del poble de Santa Maria d'Oló

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Distància: 6 km / 12 km / 22 km / Desnivell: +/-1020 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Santa Maria d'Oló, 08:00 h.

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

DIUMENGE, 12 DE MARÇ

### TRAIL COSTA BRAVA

**CICLE:** Córrer per Catalunya.

Participa a la Trail Costa Brava amb l'equip de trail running del cec.

**ITINERARI:** cursa lineal que surt de Pals i arriba a Palamós, seguint tota la zona costanera.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 42 km / Desnivell: +/- 2000 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Pals, 08:00 h.

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

### BICICLETA

DIUMENGE, 26 DE MARÇ

### LA PLANA DE VIC

**CICLE:** Bici fàcil.

Volta a la plana sortint de Vic

**ITINERARI:** Vic, el Gurri, Sant Joan del Prat, el Ricard, font de Malla, el Pujolar, Santa Eulàlia de Riuprimer, el Mèder, Vic.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 33 km / Desnivell: +/- 250 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**VOCALS:** Francesc Estrada i Josep Maria Galià.

### ESQUÍ NÒRDIC

DISSABTE I DIUMENGE  
4 I 5 DE MARÇ

### ESQUIADA PER LES PISTES TRAÇADES DE L'ESTACIÓ - TAVASCAN

**CICLE:** Amb els esquís als peus.

Esquí nòrdic a l'estació de Tavascan i Virós - Vallferrera. Dissabte a la tarda hi ha la possibilitat de visitar la central hidroelèctrica de Tavascan.

**ITINERARI:** estació d'esquí de Virós - Vall Ferrera i Tavascan (Pallars Sobirà).

## SORTIDES

**NIVELL:** en funció de l'habilitat física i el recorregut escollit.

**PERNOCTACIÓ:** hotel Llacs de Cardós. Tavascan (MP).

**VIATGE:** amb autocar.

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

**VOCALS:** Emilia Viladoms i Jordi Ollé.

### RAQUETES DE NEU

DISSABTE I DIUMENGE  
4 I 5 DE MARÇ

### RAQUETES A TAVASCAN

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

Excursions amb raquetes de neu per Tavascan i Virós - Vallferrera. Sortida compartida amb el grup d'esquí nòrdic. Dissabte a la tarda hi ha la possibilitat de visitar la central hidroelèctrica de Tavascan.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** refugi del Gall Fer, Escorial de la Canaleta, carretera de Ribaleres, coll de Màniga, pic de Màniga, carretera de Bosc de Virós, barranc de Lliuró, refugi del Gall Fer.

**Diumenge:** refugi de la Pleta del Prat, torrent de Mascarida, estany de Mascarida, estany de Mascarida de Dalt. Tornada pel mateix itinerari.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6,5 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Distància: 10 km (dissabte), 7 km (diumenge) / Desnivell: +/- 900 m (dissabte), +/- 736 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** hotel Llacs de Cardós a Tavascan (MP).

**VIATGE:** amb autocar.

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

**VOCAL:** Joan Manel Arrabal.

### CIÈNCIA

DISSABTE, 11 DE MARÇ

### ELS OCELLS DE LA PLANA DE LLEIDA

**CICLE:** Iniciació a l'ornitologia

Recorregut per a iniciar-se en l'observació d'ocells de conreus de secà i estèpics de les planes de Lleida, molt rics en ocells rapinyaires, alàudids, perdius i amb, sort, sisons i altres ocells propis dels secans i semi-deserts.

**ITINERARI:** Cervera, Agramunt, Montgai, Balaguer.

**NIVELL:** \* molt fàcil / Temps: caminades curtes / Desnivell: inapreciable.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament del centre d'acollida turística de Cervera.

**VOCAL:** Miquel Rafa.

### EXPLORACIÓ BOTÀNICA ALS AVENCs DE LA FEBRÓ (EL BAIX CAMP)

**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 so-

bre 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:** plans de la Mussara, avencs de la Febró, mas del Panxó i tornada.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 5 km / Desnivell: +/- 250 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

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

**NOTA:** reunió prèvia 09/03 a les 20 h. Cal portar dinar.

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

### CULTURA

DISSABTE, 25 DE MARÇ

### SORTIDA CULTURAL AL PLA DE L'ESTANY

**CICLE:** Sortides culturals en autocar.

**ITINERARI:**

**Visita:** Banyoles, el monestir medieval de Sant Esteve, el claustre, el retaule de Nostra Senyora de l'Escala i el relicari de Sant Martíria i el campanar.

**Camós:** La Vila romana de Vilauba, descoberta l'any 1932, i amb l'ajuda de la recreació virtual en 3D, entendrem com funcionava la casa.

Es dinarà a Banyoles.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** Provença (a la Pedrera), 07:30 h.

**VOCAL:** Mercè Falcó.

# Viatges i trekkings

Un món per descobrir

## SORTIDES

### DISSABTE, 25 DE MARÇ

#### VISITA AL JARDÍ BOTÀNIC DE BARCELONA

**CICLE:** El Jardí Botànic de Barcelona. Visita general al jardí, que en posteriors sortides es complementarà, coneguent a fons les distintes zones dels 5 continents, que tenen un clima similar al nostre. El jardí es va inaugurar el 1999.

**ITINERARI:** ruta circular visitant les distintes zones del jardí.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1,5 h / Distància: 3 km / Desnivell: +/- 50 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** entrada del Jardí Botànic, 11:00 h.  
**VOCAL:** Enric Orús.

### JOVES

#### DEL 3 AL 5 DE MARÇ

#### TROBADA HIVERNAL DE JOVES

**CICLE:** Multiactivitat Joves.

Trobada hivernal de joves ideal per fer Alpinisme i Esquí de muntanya. Andorra ens ofereix la possibilitat de trobar corredors d'alpinisme d'iniciació, però també de més nivell. A banda, ens permet trobar diverses opcions d'esquí de muntanya. Sortida amb format autoorganitzat.

**ITINERARI:** no hi ha cap activitat preestablerta, és una trobada de joves on cadascú fa l'activitat que desitja lliurement.

**PERNOCTACIÓ:** una borda de Casa Aina, al poble de Meritxell d'Andorra.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** divendres al vespre, a l'allotjament.  
**VOCALS:** Adrià Draper, Dídac Alvarado, Sandra Peris i Xabi Fabà.

### FAMÍLIES

#### DIUMENGE, 26 DE MARÇ

#### SANTUARI DE CABRERA

**CICLE:** Cims d'aventura.

Des de Sant Julià de Cabrera pujarem al santuari de Cabrera pel camí dels Gantxos, des d'on tornarem pels 200 esglaons. Qui ho desitgi podrà participar d'una arrossada al restaurant del santuari.

**ITINERARI:** Sant Julià de Cabrera, collet del Vidrier, camí dels Gantxos, santuari de Cabrera, 200 esglaons, coll de Bram i tornada pel camí de les Lleixes a Sant Julià de Cabrera.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 6 km / Desnivell: +/- 514 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** ermita de Sant Julià de Cabrera, 10:00 h.

**VOCALS:** Albert Vidal i Jordi Izquierdo.

### ACTIVITATS GUIADES

#### DISSABTE I DIUMENGE 25 I 26 DE MARÇ

#### ASCENSIÓ CLÀSSICA HIVERNAL A AMITGES AMB RAQUETES DE NEU

Podràs descobrir el cor del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici en la seva esplendor hivernal, amb aquesta ascensió clàssica a Amitges i fent nit a un dels refugis del CEC. L'activitat serà guiada per un guia professional del CEC.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** iniciarem la ruta al poble d'Espot, on agafarem el taxi 4x4 que ens deixarà al costat de l'Estany de Sant Maurici. Enfilarem pel GR11, que ens permetrà visitar diferents estanys, entre ells l'Estany de Ratera. Seguirem fins al refugi d'Amitges. Al vespre farem un petit itinerari amb raquetes de neu per fer el taller d'observació astronòmica nocturna.

**Diumenge:** desfarem el camí per tornar cap a l'estany de Sant Maurici. Durant la baixada aprofitarem per fer un taller de nivologia. Un cop a l'estany de Sant Maurici seguirem baixant pel sender que ressegueix el riu Escrita fins al poble d'Espot.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 2,5 h (dissabte), 4,5 h (diumenge) / Distància: 4,3 km (dissabte), 12 km (diumenge) / Desnivell: +453 m (dissabte), +50 / - 1080 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi Amitges (MP).

**NOTA:** reunió telemàtica prèvia el 16/03 a les 20 h.

#### DIUMENGE, 19 DE MARÇ

#### SORTIDA DE FAMÍLIES AL TOLL PREHISTÒRIC

Aquesta excursió té una doble vessant: la primera, conèixer i descobrir les curiositats i els secrets que amaga aquest fantàstic entorn. La segona, conèixer a altres famílies amb interessos similars i socialitzar, des dels fills fins als pares i mares. L'activitat serà guiada per un guia professional del CEC.

**ITINERARI:** passejada que ens permetrà conèixer la càrrega prehistòrica de primer ordre que va habitar aquest indret enclavat a la comarca del Moianès.

**NIVELL:** / Distància: 5 km / Desnivell: + 200 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Moià, 09:30 h.

**CEC** Centre Excursionista de Catalunya

# RAL-LI CEC

## 64 edició

**NO T'HO PERDIS, INSCRIU-TE!!**

**Save the date: 25 MARÇ**

<b>RCE:</b> Juvenil, Junior, Senior 14km   1334m+ 19km   1848m+ 20km   2225m+		<b>RCS:</b> Carrera Popular i Cadets 11km   1035m+
---	--	--

[www.ralliec.cat](http://www.ralliec.cat)

## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

**DIMECRES, 1 DE MARÇ**

#### CUIDEM ELS BOSCOS! PRESENTACIÓ DEL PROJECTE ALERTA FORESTAL

Ponència, duta a terme per membres del CREA (Centre de Recerca Ecològica i Aplicacions Forestals), en la qual coneixeràs en què consisteix aquest projecte i com hi podràs col·laborar per aportar el teu granet de sorra en la preservació dels ecosistemes forestals.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOURS 2, 9, 16, 23 I 30 DE MARÇ**

#### 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.

**7, 8 I 9 DE MARÇ**

#### CICLE DE CINEMA DE MUNTANYA A BARCELONA - FESTIVAL DE CINEMA DE MUNTANYA DE TORELLÓ - TOUR 2023

Projecció de les pel·lícules documentals:

**Dimarts, 7 de març:** "Expansió de Montserrat als Alps 1955-1975"

**Dimecres, 8 de març:** "House of the gods" de Matt Pycroft i "Not alone" de Heather Mosher.

**Dijous, 9 de març:** "Across emptiness" de Luca Albrisi i "La liste: everything or nothing" d'Eric Crosland.

Cal inscripció prèvia.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DILLUNS, 13 DE MARÇ**

#### 65È CERTAMEN DE VIDEO FILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS

**CICLE:** 65è Certamen de video films amateurs d'excursions, reportatges i documentals.

Lliurament de guardons i projecció d'una selecció de les obres guanyadores.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIMARTS, 14 DE MARÇ**

#### 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: "¡Cumbre!: los 14 ochomiles" de Eburne Pasaban i Ángela Benavides.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOURS, 16 DE MARÇ**

#### COMMEMORACIÓ DE 70È ANIVERSARI DE L'ERE I DELS 50 ANYS DE TREBALLS A TENDENERA

Presentació del nou número de la revista Espeleòleg i conferències:

"El 70è aniversari de l'ERE i els 50 anys de treballs a Tendeñera", a càrrec d'Alfred Montserrat-Nebot.

"La feina de l'ERE a la serra de Tendeñera", a càrrec de Josep Maria Cervelló.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIMARTS, 21 DE MARÇ**

#### 1A SESSIÓ DE DEBAT: "EL GAUDI DE LA NATURA"

Primer debat del cicle: "Debats sobre el dret a la natura - Drets, experiències i instruments" Altres sessions:

2a sessió: "Ús i abús de la natura a dia d'avui" (abril).

3a sessió: "El paper de les institucions i entitats en el dret a la natura" (maig)

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOURS, 23 DE MARÇ**

#### HOMENATGE A JOSEP MARIA SALA I ALBAREDA, PRESIDENT DEL CEC 1984-1992

L'expresident del CEC i gran muntanyenc Josep Maria Sala i Albareda va morir el dia de Nadal de 2019 a l'edat de 92 anys.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DILLUNS, 27 DE MARÇ**

#### SELECTIU UNICA 2023

**CICLE:** Selectiu Unica 2023

Projecció dels video films pre-seleccionats.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.



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
- ✓ Exclueix socis i sòcies

**CONTRACTA-LA ARA!**

Atenció al soci: 933 152 311  
[atenciosoci@cec.cat](mailto: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.