

Diada de Sant Jordi al CEC

El diumenge 23 d'abril, a les 6 de la tarda, celebrarem els actes de la tradicional Diada de Sant Jordi a la sala Moragues del Born Centre de Cultura i Memòria.

Com cada any, lliurarem les insígnies de platí, or i argent als socis que fa 75, 50 i 25 anys que pertanyen a la nostra entitat. El programa d'actes serà el següent:

- Obertura de portes a les 17:30 h.
- Benvinguda per part el vicepresident del CEC Antoni Olivella.
- Conferència "El patrimoni cultural del CEC", a cura de Montserrat Catalán i Antoni Olivella.
- Lliurament de les insígnies de fidelitat a la nostra entitat i fotografia de grup.
- Cloenda.

Parada de llibres i jornada de portes obertes

El 23 d'abril, tornarem a tenir taula de llibres, enguany a la seu social del Centre (c/ Paradís, 10 de Barcelona).

Els autors que hi vulgueu vendre els vostres títols, i tots aquells socis i sòcies que vulgueu ajudar-nos una estona a la parada, podeu posar-vos en contacte amb nosaltres a: voluntariat@cec.cat.

Al llarg del matí també hi haurà jornada de portes obertes a la seu social per a tothom.

SOCIS GUARDONATS AMB LES INSÍGNIES DEL CEC



75 anys (insígnia de platí)

Maria Agustí Badía
Enric Nosas Sisquella
Eliodor Orfila Piera
Catherine Perelló Scherdel
Rafael Torras Lázaro



50 anys (insígnia d'or)

Lluís Andreu Mitjans
Roser Argemí d'Abadal
Lluís Bonet Agustí
Mariona Bonet Agustí
Núria Bonet Agustí
Jordi Canosa Areste
Santiago Faus Riera
Josep Figueras Ponsa
Ernest Gutiérrez Pagès



25 anys (insígnia d'argent)

Jordi Aguilera Cuchillo
Marc Ambrós Ferrer
Àngel Armengol Farré
Carles Bayés Martín
Montserrat Beltrán Ballera
Elisabet Bohigas Parera
Alfonso B. Boladó Collado
Eduard Bonet Heras
Manel Canales Gabriel

Jaume Carreras Pallach
Pilar Casals Carrasco
Eduard Casanova Salvat
Pau Casares Romeva
Carles Català Vidal
Joaquim Clos Baguñà
M. Núria Comas Fornaguera
Arturo Dahl Termens
Ricard Darder Ligeró
Albert Duarte Gómez
Adriana Escales Pau
Josep Fàbregas Sagué
Xavier Farré Urrutia
Ignasi Faus Santasusana
Anna Ferran Guitart
Ariadna Olimpia Font Junyent
Eduard Font Junyent
Aurea García Torres
Sonia González Boillos
Martín González Gómez
Agustí Graell Vila
Anton Hansen Fors
Jordi Lucea Castellar
Jose Marro Guerrero
Jordi Martí Cascante
Fina Masuet Cullell
Xavier Oliveres Reder
Enric Orús Aguilar
Marta Pardos Crespo
M. Lluïsa Parellada Sanrama
Gisel·la Piera More

Francesc Piera More
M. Teresa Planas Panades
Josep Pons Cardona
Montserrat Porta Closas
Marc Pujante Locutura
Blai Ras Jiménez
Josep Riera Rojass
Emili Rissech Collell
Tahis Rodríguez Armesto
David Roselló Cerezuela
Josep Rovira Casadevall
Josep Rovira Esteve
Elisabet Sagués Fuertes
Silvia Salvans Blanc
M. dels Àngels Salvat Barrera
Germinal Sánchez Gratacós
Joan Sánchez Solsona
José Luis Sena de Cabo
Rafael Serra Soler
Eugeni Sunyer Canas
Assumpció Sunyol Esquirol
Xavier Tena Marsà
Maria Tricas Giménez
Teresa Valls Gubern
Ramon Valls Rovira
Jordi Vela Martínez
Maria Vial Calpe
Pilar Viayna Ornosa
Bienvenido Vigil Vigil
Román Vilaclara Fatjó
Josep Viladot Voegeli

SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DIUMENGE, 2 D'ABRIL

SORTIDA DIBUIX I PINTURA A BREDA

CICLE: Dibuix i pintura.
Sortida de l'estació Riells i Vilabreda - Breda per anar caminant fins a Breda durant 1 hora i fer sessió artística màxim 3 hores.
ITINERARI: sortida amb tren de Barcelona-Passeig de Gràcia amb Rodalies cap a l'estació Riells i Vilabreda - Breda. Trobada a l'estació a les 9:50 h i anar caminant 1 h cap a Breda.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 1 h / Distància: 4 km / Desnivell: +/- 90 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: estació de Barcelona-Passeig de Gràcia (Rodalies R11), 08:45 h. Estació Riells i Vilabreda - Breda, 09:50 h.
VOCAL: M. Lluïsa Parellada.

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
TRAIL RUNNING	4
BICICLETA	4
ESQUÍ DE MUNTANYA	5
CIÈNCIA	5
CULTURA	5
FAMÍLIES	6
ACTIVITATS GUIADES	6
ALTRES ACTIVITATS	6



DIMARTS, 4 D'ABRIL

BEGET - CLOT DE LA VILA

CICLE: Grup del Dijous.
Sortida mig cultural amb paratges bonics.
ITINERARI: Beget, Mare de Déu del Remei, Prats de Can Jep Gros, penyes Mortes, camí de Beget, plana Cremada, camps d'en Quelet, pla del Molí, camp de Can Nicot, Beget.
NIVELL: ** fàcil / Temps: / Distància: 8,5 km / Desnivell: +/- 250 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: pàrquing Font de Baix de Begur, per començar a caminar a les 09:00 h.
VOCALS: Pere Miró i Jordi Mengual.

DIJOUS, 13 D'ABRIL

LA MOLA DE LORD (SOLSONÈS)

CICLE: Grup del Dijous.
Interessant recorregut circular amb sortida i arribada al poble de Sant Llorenç de Morunys i esplèndides vistes.
ITINERARI: Sant Llorenç de Morunys, el Colader, roca de Malagana, tossal del Santuari, collet del Santuari, grau de Sallord, mola de Lord (santuari), collet del Santuari, roc Foradat, Sant Serni del Grau, Sant Llorenç de Morunys.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 8 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 750 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: pàrquing espaiós que hi ha al mig del poble de Sant Llorenç de Morunys (seguint la carretera LV-4241), 09:30 h (esmorzats).
VOCALS: Emili Rosell i Ferran Gironés.

DISSABTE, 15 D'ABRIL

SISENA ETAPA DEL CICLE DE MONTSERRAT AL PIRINEU A PEU: DE SANTA MARIA D'OLÓ A L'ESTANY

CICLE: De Montserrat al Pirineu.
De Santa Maria d'Oló a l'Estany
ITINERARI: Santa Maria d'Oló, Sauleda, el Jon-

car, les Hortes, camí dels Clapers, serrat de Torigues, mas i ermita de Sant Miquel, collet de Sant Pere, puig de la Caritat (1.010,4 m), l'Estany (plaça del Monestir).
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 12 km / Desnivell: + 536 / - 169 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: plaça de Tetuan 24, 09:15 h (l'autobús es pot agafar també a la Sagrera, on passa a les 9:40 h).
NOTA: cal portar el dinar.
VOCAL: Albert Gras.

GALLICANT, UN POBLE AÏLLAT

CICLE: Pobles perduts de Catalunya
El despoblat de Gallicant se situa a la part septentrional del municipi d'Arbolí, al sud-oest de les muntanyes de Prades. Fou, juntament amb Siurana un punt estratègic de vigilància dels sarraïns; més tard una comunitat càtara i al segle XVIII refugi de bandolers i territori del Carrasclat. En l'actualitat, més enllà del magnífic paisatge, sorprèn el seu complet aïllament i enrunament.
ITINERARI: Arbolí, puig de Gallicant (100 cims), Gallicant, gorgs de la Febró, molí de l'Esquirola, riu Siurana, mas d'en Candi, toll de la Cinteta, grau de Vincabrer, mas del Salin, maset del Nadal, ermita de Sant Pau, Arbolí.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 740 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: davant el restaurant l'Hostalet d'Arbolí, per sortir a caminar a les 09:30 h.
NOTA: cal portar dinar de motxilla.
VOCAL: Núria Comas.

DIUMENGE, 16 D'ABRIL

ART I NATURA: L'OBSERVATORI FABRA I ELS VIVERS DE CAN BORNÍ

CICLE: Art i Natura.
Visita comentada a l'observatori Fabra i dinar als viviers de Can Borní.
ITINERARI:
Art: visita comentada a l'observatori Fabra.

SORTIDES

Natura: Tibidabo, passeig del Cel, coll de la Vinyassa, font de la Salamandra, pedra megalítica, dinar als viviers de Can Borni, font de Can Borni, font del Bacallà, torrent del Bacallà, vall d'Hebron.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km / Desnivell: + 100 / -150 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC de plaça Catalunya / Pelai, 08:30 h (bitllet d'una zona).

NOTA: cal portar esmorzar i dinar. És una sortida matinal si només es fa la visita a l'observatori.

PREU: la visita a l'observatori Fabra val 3 €.

VOCALS: Núria Casals.

EMBARDISSADA 2023

CICLE: Trepitjamolses.

Embardissada, marxa popular organitzada anualment pel Centre Excursionista d'Olot. Aquest any des de Camprodon, i amb dues rutes a escollir. El grup de Trepitjamolses del CEC proposem fer la Ruta 1.

ITINERARI: Camprodon (958 m), font Rubí, coll Prugent, Montfalgars (1.610 m), coll Prugent, Quera del Boc, Camprodon.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 9 h / Distància: 25 km / Desnivell: + 1.150 / - 1.150 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a Camprodon, al punt de la sortida de l'Embardissada. El grup del CEC sortirem a les 7:30 h.

NOTA: esmorzar inclòs amb la inscripció. Les inscripcions a l'Embardissada s'han de fer directament accedint a la pàgina web del Centre Excursionista d'Olot.

VOCALS: Susana Morán i Emili Rissech.

DIJOURS, 20 D'ABRIL

LES CALES DEL CAP NORFEU

CICLE: Grup del Dijous.

Ruta circular de gran bellesa paisatgística que

transcorre per la reserva integral terrestre del Cap Norfeu, al Parc Natural del Cap de Creus. Anirem pel camí de Ronda entre la cala Montjoi i la cala Jóncols, recorrent un accidentat perfil costaner que per primavera es transforma en un jardí arran del mar. Passarem per les cales del Moro, Calitjas i Pelosa, pujarem a la torre Norfeu i ens endinsarem a l'estreta península del cap Norfeu, des d'on veurem vistes espectaculars del mar a banda i banda del camí. Després de dinar a la cala Jóncols, tornarem per l'interior, passarem pel pla de la Guardiola i pujarem al puig de la Torre Morisca, on podrem contemplar una gran panoràmica.

ITINERARI: cala Montjoi, cala del Calitjar, cala Pelosa, torre de Norfeu, mirador del Cap Gros i de la Trona, cala Jóncols, pla de la Guardiola, puig de la Morisca, cala Montjoi.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 8 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing de la cala Montjoi, 09:15 h (esmorzats).

VOCALS: Núria Santaló i Núria Comas.

MONTSANT SALVATGE

CICLE: Grup del Dijous.

Excursió pel Montsant més salvatge, ruta circular pels barrancs de la Falconera i La Taverna.

ITINERARI: pantà de Margalef, aparcament de l'àrea de lleure, riu Montsant, mas de Soleràs, cova de la Falconera, barranc de la Falconera, grau del Racó dels Forats, clot del Cirer, serra Major, pi Cugat, el Piló, racó de la cova del Teix, barranc de la Taverna, forn dels Maquis, cova de la Taverna, pantà de Margalef.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 20 km / Desnivell: +/- 875 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de l'àrea de lleure del pantà de Margalef, 08:30 h.

VOCALS: Jordi Masip i Emili Rosell.

DIMARTS, 25 D'ABRIL

CAMINANT AMB LAURA VILASECA I "LA NOIA DEL VESTIT BLAU"

CICLE: Caminant amb Lletres.

La Martina arriba a un poble de muntanya on ha estiujejat tota la vida. La profanació de tres tombes al cementiri vell, entre elles la d'una noia d'identitat desconeguda que tothom recorda com "la noia del vestit blau", crea un ambient de suspens al voltant d'un petit poble del Berguedà, un poble entranyable, però ple de secrets i de perills.

ITINERARI: Saldes, castell de Saldes, font de la Costa, torrent de les Dogues, torrent de la Gerdera, torrent de les Mulleres, santuari i refugi del Gresolet, riera de Gresolet, font i salt dels Casalots, Cal Pistras, Cal Bessó, torrent de Cal Bessó, font del Faig, Saldes.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 570 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: davant l'Ajuntament de Saldes, 09:30 h.

NOTA: cal dur dinar de motxilla.

VOCAL: Núria Comas.

DIJOURS, 27 D'ABRIL

PEL BOSC DE RIBERA MEDITERRANI: LA RIERA DE RIUDEMEIA

CICLE: Grup del Dijous.

Pel bosc de ribera mediterrani: la riera de Riudemeia.

ITINERARI: Argentona, Can Navas (Bell Racó), pi monumental de Can Riudemeia, Ôrius, Riudemeia, Argentona.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 10,2 km / Desnivell: +/- 100 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de Clot-Aragó, 08:00 h (el tren surt a les 8:17 h).

NOTA: dinar facultatiu a Argentona.

VOCALS: Albert Gras i Pere Miró.

SANTA COLOMA DE FARNERS: GORGS DE PENJACANS, CASTELL I ROCAR

CICLE: Grup del Dijous.

Variada i divertida ruta circular que comença al parc de Sant Salvador. Remuntem un tram de la riera de Santa Coloma i pugem pel torrent del sot de Penjacans, on veurem tres gorgs. Pugem al castell de Farners i al turó del Vent, amb bones vistes de Santa Coloma, les Guilleries i la plana de la Selva. Passem per l'ermita de Farners. Travessem el pas de l'Os, per després anar cap a la zona de formacions de roques del Rocar i tornar al parc de Sant Salvador.

ITINERARI: parc de Sant Salvador, balcó de Penjacans, gorgs de Penjacans, castell de Farners, turó del Vent, ermita de Farners, pas de l'Os, rocar, parc de Sant Salvador.



SORTIDES

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 650 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament del parc de Sant Salvador (Santa Coloma de Farners), 08:30 h.

VOCALS: Ferran Gironès i Emili Rosell.

DISSABTE, 29 D'ABRIL

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

CICLE: Art i Natura.

Visita al Museu Tomas Belbey i excursió a l'ermita de Sant Hilari

ITINERARI:

Art: visita al museu-arxiu Tomàs Balvey. 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: 3,5 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 150 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Renfe de passeig de Gràcia, 08:50 h (el tren surt a les 9:06 h).

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE 15 I 16 D'ABRIL

ASCENSÍO AL TOSSAL DE L'ORRI DE RUBIÓ

CICLE: Ascensions d'alta muntanya

Dissabte, sortida de Barcelona fins al coll del Cantó i d'allí pujada al refugi de la Coma de Rubió. Diumenge pujada al tossal de l'Orri de Rubió i baixada als cotxes.

ITINERARI:

Dissabte: arribar en cotxe al coll del Cantó (1.715 m) i agafar la pista que va cap al refugi de les Comes de Rubió (1.956 m).

Diumenge: es fa l'ascensió, pujant a la Portella (2.200 m) i girem a l'esquerra per arribar al tossal de Rubió (2.440 m). Tornada al refugi i als cotxes.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Distància: 5 km (dissabte), 10 km (diumenge) / Desnivell: +250 m (dissabte), + 500 / - 750 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de la Coma de Rubió (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 08:00 h.

NOTA: reunió prèvia el 09/02/2023 a les 20h per teams.

VOCAL: Francesc Chiva.

MARXA NÒRDICA

DILLUNS, 3 D'ABRIL

PRIMER TALLER D'INICIACIÓ

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

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.

DILLUNS, 17 D'ABRIL

SEGON TALLER D'INICIACIÓ

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica. 2n taller d'iniciació d'abril.

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, 2 D'ABRIL

DE SANT CUGAT AL TIBIDABO

CICLE: Córrer per Catalunya.

Ruta circular pels corriols de Collserola, amb sortida a Sant Cugat i arribada al Tibidabo. Anada per la zona del turó de la Magarola i tornada per la vall de Sant Medir.

ITINERARI: Sant Cugat plaça Rotary, turó de la Magarola, Tibidabo, vall de Sant Medir.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 2,5 h / Distància: 19 km / Desnivell: +/- 478 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: plaça Rotary de Sant Cugat, 09:00 h.

VOCAL: Jaume Soler.

DIUMENGE, 30 D'ABRIL

PARTICIPA A LA CURSA MONTSCATANO AMB L'EQUIP DE TRAIL RUNNING DEL CEC!

CICLE: Córrer per Catalunya.

9a edició de la Cursa de muntanya Montscatano, recorrent la serralada de la Marina.

ITINERARI: serralada de la Marina, amb sortida i arribada a Montcada i Reixac.

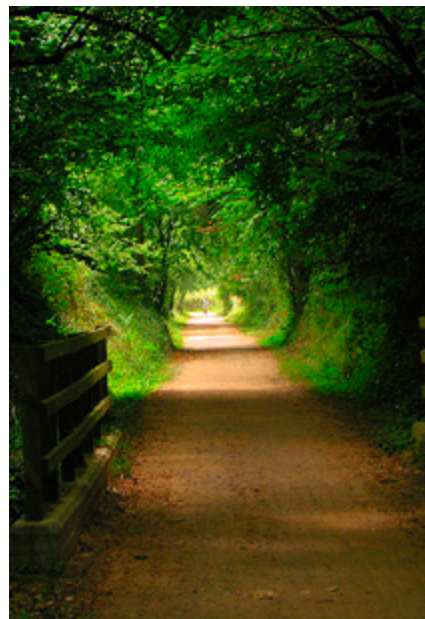
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3 h / Distància: 21,3 km / Desnivell: +/- 1200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: zona d'atletisme de la Ferreria de Montcada i Reixac, 08:30 h.

NOTA: cal inscriure's a través del web de la cursa.

VOCALS: Jaume Soler i Lali Pineda.



BICICLETA

DIMARTS, 18 D'ABRIL

VIA VERDA DEL FERRO I EL CARBÍ, I SANT PAU DE SEGÚRIES

CICLE: Bici fàcil.

Ruta per l'antic traçat del tren miner que portava el carbó de les mines d'Ogassa entre Ripoll i Sant Joan les Abadesses i el nou traçat de via verda fins Sant Pau de Segúries.

ITINERARI: estació Renfe Ripoll, via verda Ferro i Carbó, Sant Joan les Abadesses, gorg de Malatosca, colònia LLaudet, Sant Pau de Segúries, Ripoll.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Distància: 33 km / Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe Ripoll, 09:00 h.

VOCALS: Dolors Gurri i Josep M. Galia.

DISSABTE, 22 D'ABRIL

CURIOSITATS PER MONTMELÓ, LA ROCA I GRANOLLERS

CICLE: Pedalant per Catalunya.

Ruta pels termes municipals de Montmeló, la Roca i Granollers, passant per llocs interessants o curiosos, en general per pistes en bon estat.

ITINERARI: Montmeló, Mons Observans (poblat ibèric), les Tres Creus, bassa dels ànecs de la Roca, glorieta de la Miranda d'en Puntès, Viena de Montmeló, Montmeló.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 35 km / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de passeig de Gràcia, 08:15 h (el tren surt a les 8:36 h).

VOCAL: Ricard Josa.

SORTIDES

ESQUÍ DE MUNTANYA

DE L'1 AL 6 D'ABRIL

ESQUÍ DE MUNTANYA A ORDESA

CICLE: Sortides i travesses d'esquí de muntanya.

Ascensió al Mont Perdut i al Marboré des del refugi de Góriz. Accés a Góriz des de Gavarnie.

ITINERARI:

Diumenge 2/04: estació d'esquí de Gavarnie, coll de Tentes, port de Bujaruelo, coll des Sarradets, Brèche de Roland, coll de Millaris, collada del Descargador, refugi de Góriz.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 10 h / Distància: 18,8 km / Desnivell: + 1200 / - 750 m.

Dilluns 3/04: Mont Perdut des del refugi de Góriz.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 1.150 m.

Dimarts 4/04: pico de Marboré des del refugi de Góriz.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5,5 h / Distància: 11,6 km / Desnivell: +/- 1.050 m.

Dimecres 5/04: refugi de Góriz, collada del Descargador, coll de Millaris, Brèche de Roland, coll des Sarradets, port de Bujaruelo, coll de Tentes, estació d'esquí de Gavarnie.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 9 h / Distància: 18,8 km / Desnivell: + 750 / - 1.200 m.

PERNOCTACIÓ: 1 d'abril: Gîte Le Gypaete (sopar i dormir). 2, 3 i 4 d'abril: refugi de Góriz

(MP). 5 d'abril: Gîte Le Gypaete (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: important! Cal experiència prèvia per participar a l'activitat. No és per aprendre'n. En cas de necessitar formació pots consultar els cursos de l'Escola de Muntanya.

VOCAL: Manuel Parrado.

CIÈNCIA

DISSABTE, 15 D'ABRIL

EXPLORACIÓ BOTÀNICA AL TOSSAL DE VINFARO (SEGRIÀ)

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: tossal de Vinfaro.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 1 h / Distància: 2 km / Desnivell: +/- 50 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

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

NOTA: cal portar dinar. Reunió prèvia el 13/04 a les 20 h al CEC.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

CULTURA

DIJOURS, 13 D'ABRIL

LES CASAS DE MATAMARGÓ

CICLE: Grup del Dijous.

Les Casas de Matamargó és una masia del sud del Solsonès que es dedica, principalment, al cultiu de cereal i a la ramaderia. Ara també, la Casa - Museu Les Casas de Matamargó és un nou espai d'interès cultural que pretén mostrar al públic les vivències d'una casa pairal existent des del 1280.

ITINERARI: les Casas de Matamargó, santuari de Pinós.

NIVELL: ** molt fàcil / Temps: 2,5 h (visita a les Casas de Matamargó).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar restaurant Roquerols de Saló, 09:30 h (per esmorzar. Sortirem a les 10 h).

NOTA: dinar a l'hostal de Pinós.

PREU: la visita té un cost de 15 € (a pagar al lloc de la visita).

VOCAL: Núria Comas.

DISSABTE, 22 D'ABRIL

SORTIDA CULTURAL A LLIMIANA (PALLARS JUSSÀ)

CICLE: Sortides culturals en autocar.

ITINERARI: visita, amb guia, a la Casa Museu Bonifaci, la capella, i l'església de Sta. Maria



Viatges i trekkings

Un món per descobrir

SORTIDES

romànica, la forja i un audiovisual. Joan Bonifaci i Mora, va ser metge i membre del Sindicat de Metges de Catalunya i milità a l'Estat Català, i també va ser director general d'Assistència Social del govern de la República.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Pau Claris/Provença, 07:30 h.

VOCAL: Mercè Falcó.

FAMÍLIES

**DIUMENGE 30 D'ABRIL I
DILLUNS 1 DE MAIG**

CAP DE SETMANA DE FAMÍLIES: ULLDETER - GRA DE FAJOL I OLLA DE VALLTER

CICLE: Cims d'aventura.

Pujada al refugi d'Ulldeter, sopar, pernocta i esmorzar, i l'endemà pujar al Gra de Fajol pel coll de la Marrana, tornada pel mateix camí. En funció del temps i característiques del grup es considerarà la pujada al pic de Bastiments i el serrat de l'Olla del Vallter fins al pic de la Dona.

ITINERARI:

Diumenge: pujada al refugi d'Ulldeter i posteriorment al Gra de Fajol.

Dilluns: del refugi d'Ulldeter al pic de Bastiments, olla de Vallter, pic de la Dona i Vallter.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4,5 h (diumenge), 6 h (dilluns) / Distància: 6 km (diumenge), 9 km (dilluns) / Desnivell: +/- 622 km (diumenge), + 758 / - 902 m (dilluns).

PERNOCTACIÓ: refugi d'Ulldeter (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: on comença el camí d'Ulldeter (carretera de pujada a Vallter 2000), 15 h.

VOCALS: Albert Vidal i Oriol Morta.

ACTIVITATS GUIADES

DISSABTE I DIUMENGE 15 I 16 D'ABRIL

ASCENSIÓ CLÀSSICA HIVERNAL A LA VALL DE BOÍ AMB RAQUETES DE NEU

Et proposem aquesta activitat de 2 dies amb raquetes de neu (15 i 16 d'abril) pels amants de la natura i la muntanya com tu, on podràs descobrir un dels racons del parc nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici en la seva esplendor hivernal, amb aquesta ascensió clàssica a la vall de Boí i fent nit a un dels refugis del CEC.

L'activitat serà guiada per un guia professional del CEC.

ITINERARI:

Dissabte: iniciarem la ruta a l'aparcament de la presa de Cavallers. Des d'allà enfilarem per la via Calda. A través d'aquesta ruta arribarem al refugi Ventosa i Calvell del CEC tot visitant diferents punts d'interès de la zona, entre ells el barranc de les Llastres o la cascada de Riumalo, tot resseguint el riu d'Estany Negre. Seguirem pel sender fins a arribar al refugi on farem nit. Al vespre farem un petit itinerari amb raquetes de neu i el taller d'observació astro-

nòmica nocturna.

Diumenge: desfarem el camí de dissabte per tornar cap a la presa de Cavallers. Aprofitarem per fer un taller de nivologia per aprendre els principis físics de la neu i el seu comportament en terrenys d'alta muntanya.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h (dissabte), 2 h (diumenge) / Distància: 5,4 km (dissabte), 5,4 km (diumenge) / Desnivell: +528/-41 m (dissabte), +41 / - 528 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Ventosa i Calvell (MP).

NOTA: reunió telemàtica prèvia el 06/04 a les 20 h.

DIUMENGE, 23 D'ABRIL

SORTIDA DE FAMÍLIES AL CASTELL DE BURRIAC

Aquesta excursió té un 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. Excursió fins ben dinat.

L'activitat serà guiada per un guia professional del CEC.

ITINERARI: ens endinsarem en una fageda on hi cercarem els seus secrets més amagats. En sortirem per la seva carena que ens oferirà vistes panoràmiques del Bisaura.

NIVELL: ** fàcil / Distància: 5 km / Desnivell: + 270 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Santa Maria de Besora, 09:30 h.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS 17 I 24 D'ABRIL

SELECTIU UNICA 2023

CICLE: Selectiu Unica 2023

Projecció dels video films pre-seleccionats.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 11 D'ABRIL

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 "La filla de la neu" de Núria Espinellà (autora convidada).

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 13, 20 I 27 D'ABRIL

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 plantegegen els assistents.

HORA: de 18 a 20 h, sessió presencial; de 20 a 21 h, sessió telemàtica.

VOCALS: Josep Nuet i Valentí González.

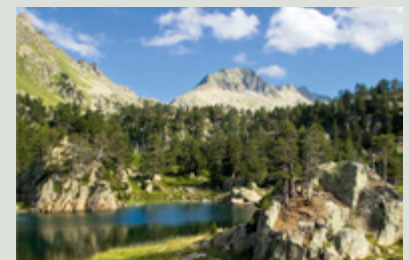
DIMARTS, 25 D'ABRIL

DEBAT: "ÚS I ABÚS DE LA NATURA A DIA D'AVUI"

Segona jornada del cicle de debats: "El dret a la natura. Drets, experiències i instruments"

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.



EL DRET A LA NATURA
Drets, experiències i instruments

VIU L'ESTIU AMB EL CEC!

Casals, travesses, campaments i molt més!



cec.cat/infants-i-jovent/estiu-2023 · activitatsij@cec.cat · 696 82 40 71



ARAN HOSTEL



OBERTURA: 27 d'abril 2023!

Descobreix-lo a aranhostel.cat i informa't dels descomptes per a socis i sòcies!