

Convocatòria de l'Assemblea General Ordinària

El proper dijous 25 de maig es convoca l'Assemblea General Ordinària del Centre Excursionista de Catalunya. L'acte assembleari es durà a terme a la sala d'actes del Centre (Paradís, 10), de Barcelona, a les 19:00h, segons el següent ordre del dia:

1. Benvinguda
2. Aprovació, si escau, de l'acta de l'assemblea anterior.
3. Informe del president
 - a. Línies mestres i estratègia
 - b. Ciríac Bonet de Siurana i Aran Hostel de Salardú
 - c. Junta Directiva i equip professional
4. Presentació i aprovació, si escau, de la Memòria 2022.
5. Presentació i aprovació, si escau, de l'estat de comptes, balanç i liquidació del pressupost del 2022.
6. Torn obert de paraula.



Actes de Sant Jordi

La diada de Sant Jordi d'enguany va ser molt especial per al Centre Excursionista de Catalunya, que vam celebrar organitzant diverses activitats:

Sant Jordi al Paradís: vam obrir les portes de la nostra seu a Barcelona per tots aquells que van voler conèixer la nostra història i secrets que amaga l'edifici! Va ser un èxit de convocatòria, ja que més de 100 persones hi van participar.

Parada de llibres: a la mateixa seu social vam poder compartir una jornada de llibres, cultura, muntanya i viatges amb tots aquells que es van acostar a la nostra parada. També vam poder comptar amb diferents autors que van signar llibres. Gràcies als autors i als voluntaris i voluntàries!

Acte d'entrega d'insígnies: vam acabar el dia amb el lliurament de les insígnies a socis i sòcies que fa 75, 50 i 25 anys que formen part del Centre. Enhorabona! Un acte que va reunir més de 150 persones i que ens omple d'orgull.

Reconeixement als nous mecenes de l'Aran Hostel

Moltes gràcies als socis i sòcies que aquest darrer mes s'han fet mecenes de l'Aran Hostel:

Antoni Flo Tomàs

Joan Miquel Vidal Regard

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

SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC

DIJOUS, 4 DE MAIG

NATURA I MODERNISME A LA RIERA DE RAJADELL

CICLE: Grup del Dijous.

Itinerari circular per la riera de Rajadell on descobrirem el paisatge agrari i forestal típic del pla de Bages, el bosc de ribera de la vall de la riera de Rajadell i els edificis modernistes d'antics masos senyoriais, obres de l'arquitecte manresà Ignasi Oms.

ITINERARI: Torre Lluvià, mas Morera, pont i riera de Rajadell, font de la Girada, mas Noguera, molí de la Noguera, mirador del mas Noguera, gorg Blau, torre Lluvià.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h / Distància: 19 km / Desnivell: +/- 400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars,

TROBADA: pavelló Nou Congost de Manresa, 09:30 h.

VOCALS: Montserrat Fargas i Núria Santaló.

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	5
BICICLETA	5
ESQUÍ DE MUNTANYA	6
CIÈNCIA	6
CULTURA	6
ALTRES ACTIVITATS	7



CORTAL DEL ROIG I PINS DE L'ORRI

CICLE: Grup del Dijous.

Bonic recorregut circular que iniciem al poble de Cava per anar al Cortal del Roig entre boscos de pi roig al vessant nord del Cadí. Travessa paratges boscosos espectaculars com la roureda de prop de Cal Pubill i ens apropem 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, Cava.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: poble de Cava (esmorzats), 09:45 h.

VOCAL: Teresa Petit.

DISSABTE, 6 DE MAIG

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 i passa per la punta del cap de Creus, la cova de l'Infern, la cala Culip, la cala Culleró i Tudela. És una de les zones de màxima protecció del Parc Natural ja que, a més a més de ser una zona de gran interès paisatgístic, té un inqüestionable valor biològic i geològic. Trepitjarem les roques més antigues de Catalunya i coneixerem el paisatge que tant agradava pintar a Dalí.

ITINERARI: platja de Port Lligat, cala Guillola, cala Jugadora, far del Cap de Creus, cova de l'Infern, punta del Cap de Creus, cala Culip, 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: 9 h / Desnivell: +/- 800 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de Port Lligat (començem a caminar puntualment a les 9 h).

VOCAL: Núria Santaló.

SETENA ETAPA DEL CICLE DE MONTSERRAT AL PIRINEU - DE L'ESTANY A VIC

CICLE: De Montserrat al Pirineu.

ITINERARI: l'estany (plaça del Monestir), serrat gran de Postius, masia de Puigcarbó, rec de la Farigola, l'aliber de Baix, Santa Eulàlia de Riuprimer, riu Mèder, Can Faldilla, riu Mèder, carretera de la Guixa, Vic (estació FC).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 19 km / Desnivell: + 226,5 / - 614 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: Plaça Tetuan 24, 06:45 h.

VOCAL: Albert Gras.

DIUMENGE, 7 DE MAIG

LLETISSONADA 2023

CICLE: Trepitjamolses.

Lletissonada, marxa popular anual organitzada pel Grup Excursionista Cultural i Alpinista (GECA) de Sant Esteve d'en Bas (vall d'en Bas).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: parc de l'Estació de Sant Esteve d'en Bas (vall d'en Bas), 07:00 h.

NOTA: més informació i inscripcions al web www.geca.cat.

VOCALS: Susana Morán i Emili Rissech.

DIMECRES I DIJOUS 10 I 11 DE MAIG

SERRA DE SANT GERVÀS (ALTA RIBAGORÇA)

CICLE: Grup del Dijous.

Conèixer els punts més alts i representatius de la serra de Sant Gervàs.

ITINERARI:

Dissabte: visita al poble abandonat de Finesres (Alta Ribagorça) ermita romànica de St. Vicenç (s. XII) i les ruïnes d'un castell medieval. Així com d'un espectacle geològic de gran magnitud, conegut com la muralla de Finestres o muralla xinesa.

Diumenge: ascensió als dos cims principals de l'espectacular serra de Sant Gervàs (Alta Ribagorça): pala del Teller (1.889 m) i l'Ave-

SORTIDES

doga d'Adons (1.839 m) des de la torre de Tamúrcia, passant per l'espectacular pas del Portús.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h (dissabte), 8,5 h (diumenge) / Distància: 15 km (dissabte), 16 km (diumenge) / Desnivell: +/- 550 m (dissabte), +/- 1.117 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: casa Pasé del municipi de Sopeira (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: municipi d'Estopiñan del Castillo (Osca), 09:30 h (esmorzats).

VOCALS: Esther Martínez i Marta Vilalta.

DIJOURS, 11 DE MAIG

LES BAUMES DE CAIXURMA (GARROTXA)

CICLE: Grup del Dijous.

Les baumes de Caixurma són un complicat laberint de galeries angostes que passen a través de roques de grans dimensions situades al municipi de Montagut i Oix, però tocant a Castellfollit de la Roca. Caminarem per un interessant recorregut circular amb sortida i arribada al poble de Castellfollit de la Roca i a més de les baumes visitarem les ermites de la Mare de Déu de la Devesa i de la Mare de Déu de Mont-ros.

ITINERARI: Castellfollit de la Roca, baumes de Caixurma, ermita de la Mare de Déu de la Devesa, pla de les Termes, collet de l'Aulina, collet del Castell, ermita de la Mare de Déu de Mont-ros, Castellfollit de la Roca.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: / Desnivell: +/- 580 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: hostel Mont-Rock (carretera Olot-Girona, s/n), 09:30 h per esmorzar (començarem a caminar a les 10 h).

VOCAL: Emili Rosell.

DISSABTE, 13 DE MAIG

TALAIXÀ: REFUGI DE LA UTOPIA

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. L'any 1918 a la zona hi habitaven prop de 130 persones, patint un fort despoblament a la segona meitat del segle xx, arribant als 10 habitants el 2009. Un homenatge a en Rodri que va saber conservar l'esperit del poble.

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

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 550 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing de l'hostal de Sadernes (500 m abans del pont de Valentí), 09:00 h.

NOTA: cal portar dinar de motxilla.

VOCAL: Núria Comas.

DIUMENGE, 14 DE MAIG

CAMINANT ALS PEUS DE LA FERÉSTEGA CARA NORD DEL CADÍ

CICLE: Recorreguts de descoberta per assaborir.

Des del poblet d'Ansovell ens enfilarem i flanquejarem pels vessants al peu del Cadí per baixar fins al poble de Cava.

ITINERARI: Ansovell, Mare de Déu de Boscal, coll de les Basses, coll de Puig Rodon, coll Roig, Cava.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Balmes Vergara, 07:00 h.

VOCAL: Pilar Casal.

DIMARTS, 16 DE MAIG

CAMINANT AMB TERESA SAGRERA I "CABELLS DE GEBRE"

CICLE: Caminant amb Lletres.

La Blanca va ser una remeiera, llevadora i gua-

ridora 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 Cabre-ra, 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, Arbúcies.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 560 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de l'antiga Creu Roja d'Arbúcies, 09:30 h.

VOCAL: cal portar dinar de motxilla.

DIJOURS, 18 DE MAIG

DE BEGUES A LA MORELLA (EL GARRAF)

CICLE: Grup del Dijous.

Des de Begues (BLL) anirem al puig Verdaguer (515 m) tot havent vist unes cabanes de pedra seca molt originals. Després anirem a la Morella (596 m) i punt més alt del PN del Garraf. En baixar, anirem al puig de les Agulles on podrem contemplar aquestes curioses formacions rocoses i retornarem a Begues.

ITINERARI: aparcament Centre Cívic El Roure, Can Rigol, mas Roig, la creu de Coll Fitó, puig Verdaguer, serra de la Guàrdia, avenc del Raspós, la Morella, serra de la Morella, coll Sostrell, serra del Clos, puig de les Agulles, pou de les Agulles, coll de la Clota, plana de Mas Trabal, cementiri de Begues, aparcament Centre Cívic El Roure.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h / Distància: 14,3 km / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament situat al costat del Centre Cívic "El Roure" de Begues (c/ Camp dels Prats cantonada avinguda de Sitges), 09:15 h (esmorzats).

VOCALS: Jordi Pardo i Jordi Lloveras.

EL SALDAGUDA (100 CIMS DE LA FEEC)

CICLE: Grup del Dijous.

Bon ic itinerari circular des del santuari de la Quar, que ens permetrà gaudir d'un racó del nostre territori que cal conèixer. Assoliren el cim de Saldaguda 1.168 m (100 cims de la FEEC), el Saldaguda és un cim isolat, esvelt i estret amb una gran panoràmica: Pirineu, Pedraforca, Sobrepuny, Montserrat, Montseny...

ITINERARI: coll de la Creu de Jover, Sta. Maria de la Quar, coll de Gavatz, creu de Salga, serrat del Teixons, cim de Saldaguda (1.168



SORTIDES

m), coll del Tell, monestir de Sant Pere de la Portella, creu del Jovell.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6-7 h / Distància: 12,47 km / Desnivell: +/- 760 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: coll de la Creu Jovell (sota mateix del Santuari de la Quar), 08:30 h (esmorzats, per sortir puntualment a les 9 h).

VOCALS: Esther Martínez i Albert Mans.

DISSABTE, 20 DE MAIG

VUITENA ETAPA DEL CICLE DE MONTSERRAT AL PIRINEU - DE VIC A RODA DE TER

CICLE: De Montserrat al Pirineu.

ITINERARI: estació de Vic, pont medieval d'en Bruguer, Torrenegra, Can Castells, l'Aragall, ruta dels Molins, molí de la Frontera, Sant Martí de Riudeperes, font d'en Pep, parc de les Set Fonts, Sant Julià de Vilatorrada, Can Tramuntana, font Troba, Folguerolles, Mare de Déu de la Damunt, Tavèrnoles, Can Roquet, Can Benarri-gues, Can Toni Xic, els Vímets, Sorralta, Roda de Ter.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 19 km / Desnivell: + 220 / - 231 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de la Sagrera-Meridiana, 07:00 h (el tren surt a les 07:15 h).

VOCAL: Albert Gras.

DIUMENGE, 21 DE MAIG

MASSÍS I COSTA NORD DE BEGUR

CICLE: Senderisme per la Costa Brava.

Agradable excursió circular pel massís i costa nord de Begur amb excel·lents miradors de la part de la Costa Brava compresa entre el del Golf de Roses i a la Platja de Pals i paisatges de gran bellesa amb penya-segats, pinars i aigües cristal·lines. També podrem veure diferents elements vinculats a la cultura de l'aigua.

ITINERARI: Begur, capella de Sant Ramon, castell de Begur, mas d'en Pic, mirador de la Creu, puig Rodó, reserva de Ses Negres, Sa Riera, illa Roja, platja del Racó, Sa Riera, camí de l'Aigua, Begur.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 550 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing Font de Baix de Begur, per començar a caminar a les 09:00 h.

VOCAL: Núria Santaló.

DIMECRES, 24 DE MAIG

SERRA DEL VERD - CAP D'URDET

CICLE: Grup dels dijous.

Excursió circular per la serra del Verd i els seus tres cims, cap del Verd, cap de Prat d'Aubes i cap d'Urdet.

ITINERARI: Gósol, Santa Margarida (aparcament), coll de Mola (GR-150), planell de la

Font, prat Nabiral, cap del Verd (2.282 m), coll dels Belitres, cap de Prat d'Aubes (2.252 m), cap d'Urdet (2.240 m), coll dels Belitres, torrent Fosc, Santa Margarida, Gósol.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 1.100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: hostel Cal Franciscó de Gósol, 08:30 h (per començar l'excursió a les 9 h).

VOCAL: Jordi Masip.

GR 92 (TRAM ALBINYANA) - LA POBLA DE MONTORNÈS I CAMÍ DEL CASTELL A TORREDEMBARRA

CICLE: Grup del Dijous.

D'Albinyana a la Pobla de Montornès pel GR 92 i el camí del Castell a Torredembarra.

ITINERARI: Albinyana, ermita de Sant Antoni de Pàdua, masia d'Escansa, costa del Sanabre, Bonastre, la Pobla de Montornès, santuari de la Mare de Déu de Montornès, camí del Castell, Torredembarra.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h / Distància: 18 km / Desnivell: + 300 / - 500 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de la Sagrera-Meridiana, 07:20 h.

VOCALS: Albert Gras i Pere Miró.

DISSABTE, 27 DE MAIG

COLLSEROLA: EXCURSIÓ SORPRESA

CICLE: Calaix de sastre.

Una excursió sorpresa per Collserola. El 28 de setembre de 2019 vaig programar una excursió sorpresa a Collserola, per celebrar 10 anys com a vocal. Ara farem la segona, esperant que us agradi tant com la primera.

ITINERARI: sorpresa.

NIVELL: ** fàcil.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC plaça Catalunya / Pe-lai, on hi ha les màquines validadores, 08:30 h.

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE, 28 DE MAIG

SORTIDA DIBUIX I PINTURA: SANT QUIRZE DE BESORA, CASTELL DE MONTESQUIU

CICLE: Dibuix i pintura.

Sortida de l'estació de Sant Quirze de Besora per anar caminant fins castell de Montesquiu durant 1 hora i fer sessió artística màxim 3 hores.

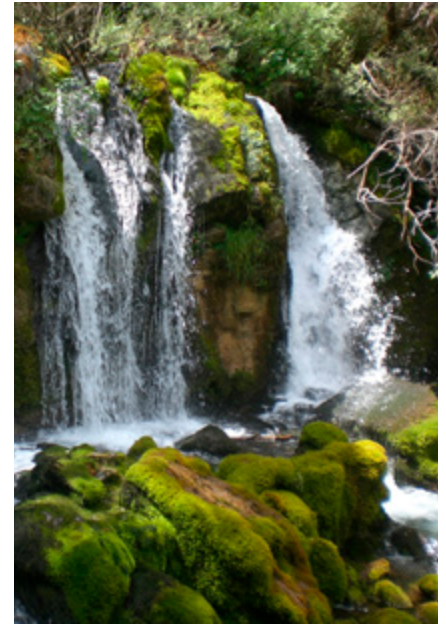
ITINERARI: de l'estació de Santi Quirze al castell de Montesquiu.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1 h / Distància: 4 km / Desnivell: +/- 100 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Barcelona-Passeig de Gràcia (Rodalies R3), 08:30 h o estació de Sant Quirze de Besora, 10:30 h.

VOCAL: Maria Lluïsa Parellada.



ALTA MUNTANYA

DISSABTE, 20 DE MAIG

L'AFRAU DELS CORTALETS DES DE L'ADOU DE BASTERENY

CICLE: Ascensions d'alta muntanya

Des de la font de l'Adou del Bastareny, en recorregut d'anada i tornada anirem a l'Afrau, meravella natural que l'erosió ha excavat a la roca calcària de la solana del Cadí.

ITINERARI: l'Adou de Bastareny, pel torrent de la Muga fins a la barraca de la Muga, els Cortalets i pont de l'Afrau.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 12,50 km / Desnivell: +/- 875 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: font de l'Adou del Bastareny, 09:30 h (esmorzats).

VOCAL: Teresa Petit.

MARXA NÒRDICA

DILLUNS, 1 DE MAIG

PRIMER TALLER D'INICIACIÓ

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

1r taller d'iniciació de maig.

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, 15 DE MAIG

SEGON TALLER D'INICIACIÓ

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

2n taller d'iniciació de maig.

SORTIDES

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.

DISSABTE, 27 DE MAIG

MARXA AQUÀTICA - 1A SORTIDA DE MAIG 2023

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.

NOTA: qui vulgui també pot venir amb cotxe particular. Hi ha aparcament gratuït fins a les 9:30 h.

VOCALS: Maite Pont i Dolors Gurri.

TRAIL RUNNING

DIUMENGE, 21 DE MAIG

CURSA BATEGA AL BAC AMB L'EQUIP DE TRAIL RUNNING DEL CEC!

CICLE: Córrer per Catalunya.

Cursa de muntanya Batega al Bac 2023, amb diferents distàncies, que surt del poble de Pla-



noles i recorre part dels indrets més bonics del Ripollès.

ITINERARI: la cursa transcorre per un entorn protegit, pel sotabosc, travessant rierols, crestejant la serra del Montgrony i assolint tres cims de més de 2.000 m, tot corrent per llocs històrics, emblemàtics i peculiars.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: segons nivell / Distància: 23 km / Desnivell: +/- 1720 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Planoles, 08:30 h.

VOCALS: Jaume Soler i Lali Pineda.

BICICLETA

DISSABTE, 6 DE MAIG

BICICLETA DE MUNTANYA

CICLE: Bici fàcil.

Itinerari circular amb inici i final a Claravalls, passant pel Pilar d'Almenara i el canal d'Urgell.

ITINERARI: Claravalls, Pilar d'Almenara, canal d'Urgell, Claravalls.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 36 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Aleix de Claravalls, 08:30 h o Palau Reial, 07:15 h.

VOCALS: Teresa Larriu i Josep M. Galià.

DISSABTE, 20 DE MAIG

"EL GRAN REPTÉ" - 114 KM EN BICICLETA PER VIA VERDA

CICLE: Pedalant per Catalunya.

Aquest repté no és apte per improvisadors/es. Cal haver fet i passat una revisió mecànica de la bicicleta abans del repté, i tenir-la en molt bon estat. Pot ser MTB o GRAVEL.

ITINERARI: Girona, Anglès, Amer, les Planes d'Hostoles, Sant Feliu de Pallerols, Sant Esteve d'en Bas, Olot, i retorn a Girona.

NIVELL: ***** cal experiència específica / Temps: 7 h / Distància: 114 km / Desnivell: +/- 950 m.

VIATGE: amb transport públic o cotxe particular segons convingui a cada participant.

TROBADA: a Girona, a determinar.

VOCAL: Alex Cots.

DIMARTS, 23 DE MAIG

BTT ESPORTIVA

CICLE: Bici fàcil.

De Sant Celoni a Blanes en bicicleta, tot resseguint la llera del riu de la Tordera.

ITINERARI: Sant Celoni, Hostalric, Fogars de la Selva, Blanes.

VIU L'ESTIU AMB EL CEC!

Casals, travesses, campaments i molt més!

SORTIDES

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h / Distància: 40 km / Desnivell: + 90 m / - 230 m.

VIATGE: amb transport públic.

VOCALS: Josep M. Galià i Dolors Gurri.

DISSABTE I DIUMENGE 27 I 28 DE MAIG

DELTA DE L'EBRE EN BTT

CICLE: Bici fàcil.

Volta en bicicleta per conèixer el Parc Natural.

ITINERARI:

Dissabte: Deltebre, ermita de l'Aldea, Lligallo del Gànguill, Camarles, bassa de les Olles, port Petit, platja de la Marquesa, Riumar, el Garxal, pont dels Moros, Deltebre.

Diumenge: Deltebre, mirador de Migjorn, l'eucaliptus, la Tancada, torre de Sant Joan, Poblenou del Delta, la Casa de Fusta, Balada, Deltebre.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h (dissabte), 5,5 h (diumenge) / Distància: 64 km (dissabte), 58 km (diumenge) / Desnivell: +/- 175 m (dissabte), +/- 150 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: alberg Mossèn Antoni Batlle, Deltebre (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Francesc Estrada i Josep Maria Galià.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE 6 I 7 DE MAIG

ASCENSIONS DES DEL PORTALET

CICLE: Sortides i travesses d'esquí de muntanya.

ITINERARI:

Dissabte: pujada al Cuyralet per la banda nord de la frontera i baixada per les pistes de Formigal.

Diumenge: volta al Peyreget, el Portalet, col de l'Ou, lac de Peyreget, col de Peyreget, refuge de Pombie, col de Pombie, el Portalet.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Distància: 7,5 km (dissabte), 12,2 km (diumenge) / Desnivell: +/- 700 m (dissabte), +/- 960 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: alberg Quinta Vista Alegre (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: 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.

VOCALS: Manuel Parrado i Oscar Pérez.

CIÈNCIA

DISSABTE, 13 DE MAIG

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A LA FAGEDA DEL CLOT D'EN PERE (EL BERGUEDÀ)

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: Gréixer (Guardiola de Berguedà), fageda del clot d'en Pere i tornada.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 5 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: avinguda Meridiana - Passeig de Fabra i Puig (al costat de l'estació d'autobusos, Metro L1 Fabra i Puig), 07:00 h.

NOTA: cal portar dinar.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

DIUMENGE, 28 DE MAIG

FLORA AUSTRALIANA DE CLIMA MEDITERRANI AL JARDÍ BOTÀNIC

CICLE: Coneguem totes les Mediterrànies del món del Jardí Botànic de Barcelona.

Veurem ficus que es fabriquen suports per aguantar les branques, espectaculars macrozàries que semblen palmeres però que no ho són, vegetals urbans anomenats "arbres botella" per sobreviure a la sequera, una bona col·lecció d'eucaliptus amb les seves propietats i exigències, araucàries que s'inclinen buscant l'Equador i altres com el boldo per a infusions i la macadàmia com a fruit sec.

ITINERARI: recórrer la zona d'Austràlia al jardí Botànic de Barcelona.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 1,5 h / Distància: 1 km / Desnivell: +/- 10 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: entrada del Jardí Botànic (c/ Dr Font i Quer del Parc de Montjuïc), 11 h.

VOCAL: Enric Orús.

CULTURA

DISSABTE, 13 DE MAIG

BADALONA MODERNISTA

CICLE: Art i Natura.

Passejada urbana per veure alguns dels edificis modernistes de Badalona, molts d'ells de Joan Amigó i Barriga, arquitecte municipal entre els anys 1914 i 1924. Entre altres podrem veure la casa Antonio Lleal - Can Papis, del Doctor Agustí, la fàbrica Casacuberta (ara biblioteca), 3 edificis del carrer Martí Pujol, la casa Matamala, la casa Cascante, i 4 botigues del carrer del Mar.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Metro Pompeu Fabra (línia 2 Lila), 09:30 h.

NOTA: opció de dinar de motxilla al parc de Can Solei.

VOCALS: Núria Casals.

DISSABTE, 20 DE MAIG

RUTA GUIADA VÍCTOR CATALÀ A L'ESCALA

CICLE: Sortides culturals en autocar.

Aquesta ruta comença a l'Alfolí de la Sal, a la sala Víctor Català, repassant la seva vida i obra. D'allà farem un recorregut per diferents indrets relacionats amb l'autora: la Punta, el clos del Pastor i d'altres. A cada parada farem lectura d'alguns textos i veurem algunes fotografies de l'època de Caterina Albert.

VIATGE: amb autocar.

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

VOCAL: Mercè Falcó.



ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOUS, 4 DE MAIG

L'OBRA DEL CANÇONER POPULAR DE CATALUNYA VERSUS L'ESTUDI DE LA MASIA CATALANA

Xerrada en motiu de l'Any del Centenari de l'Obra del Cançoner Popular de Catalunya. Presentació a càrrec de Montserrat Solà, antropòloga i investigadora sobre l'Estudi de la Masia Catalana i Quim Manyós, responsable de la Fonoteca de Música Tradicional durant l'Any del Centenari de l'Obra del Cançoner. L'acte finalitzarà amb una cantada, per part de membres del Cor Quatre Cordes del CEC, d'una mostra de cançons de les recollides en les missions de recerca de l'obra.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 4, 11, 18 I 25 DE MAIG

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, 8 DE MAIG

PRESENTACIÓ OFICIAL "FESTIVALS DE SENDERISME DELS PIRINEUS"

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.

Des del CEC et convidem a assistir a la presentació oficial dels Festivals de Senderisme del Pirineus, una oportunitat per conèixer en què consisteixen i com participar-hi.

HORA: 10:30 h.

LLOC: sala d'actes.

SELECTIU UNICA 2023

CICLE: Selectiu Unica 2023

Lectura del veredictes, repartiment de premis i projecció del programa que ha de representar Espanya al 83 FILM FESTIVAL UNICA 2023, enguany a Comacchio, Itàlia, del 10 al 16 de setembre, organitzat per l'Union Internationale du Cinéma.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 9 DE MAIG

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 pantera de les neus" de Sylvain Tesson.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMECRES, 10 DE MAIG

BARCELONA POESIA 2023 - EXCURSIONS POÈTIQUES I. TRADUCCIONS DE GILGAMEIX.

Taula rodona. Un mateix recull de versos, dues versions diferents. Dos traductors i un especialista que acara els textos, els confronta i els contrasta. En aquest cas, anem a l'epopeia de Guilgameix (o Gilgamesh), en què parlarem de les dues versions que tenim editades en català, la d'Adelina Millet i Lluís Feliu, Adesiara Editorial, i la de Jeroni Rubió, pensada per ser duta a escena i publicada per Edicions Ponci-anes. Farà de moderadora Xènia Dyakonova.

HORA: 18:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 11 DE MAIG

BARCELONA POESIA 2023 - EXCURSIONS POÈTIQUES II. TRADUCCIONS DE SAFO

Ens remuntem als orígens de la poesia europea per retrobar-nos amb Safo, la poeta de l'amor. Els traductors Eloi Creus i Aurora Luque, aplaudits per les seves versions de l'obra de la poeta, debaten sobre les seves tries i traïcions, guiats per Jordi Cornudella.

HORA: 17:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 15 DE MAIG

ALICE GUY LA DESCONEGUDA DEL CINEMA

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.

En el 150 aniversari del seu naixement, descobrim la primera directora de cinema. Projectarem un documental realitzat per ARTE el 2021 i una selecció de films rodats per a GAUMONT del 1898 al 1907.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 23 DE MAIG

PROJECTE PLASTICONET - CONTAMINACIÓ PER PLÀSTICS A LA MUNTANYA

CICLE: Sortides d'autor/a.

Vols conèixer la problemàtica de la presència de plàstics en entorns de muntanya i contribuir a la seva reducció participant a un projecte de ciència ciutadana? Presentació del projecte a càrrec d'investigadores del Centre d'Estudis Avançats de Blanes (CEAB).

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 29 DE MAIG

CENTENARI DEL CINEMA AMATEUR

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.

El 1923 a França l'empresa Pathé va crear la càmera de 9,5 mm i als EEUU Kodak la de 16 mm. Tothom, amb cert poder adquisitiu, podia realitzar pel·lícules. El cinema amateur havia nascut. Posteriorment, varen aparèixer el 8 mm (1932) i el SUPER 8 (1965). El 1970 el vídeo, i la constant millora tècnica va anar arraconant el cinema químic, fins que l'any 2000 al concurs mundial de la UNICA ja només s'acceptaven videofilms, suport electrònic que segueix evolucionant. La història d'aquest cinema a Catalunya i a Espanya no s'explicaria sense la Secció de Cinema Amateur del CEC creada el 1932. Hi dedicarem 5 sessions.

Projecció de "L'home important" (Domingo Giménez Botey, 1935, 16'), "La volta al món" (Francesc Argemí, 1935, 26'), "Pregària a la Verge dels Colls" (Llorenç Llobet Gràcia, 1947, 12'), "Estampes montserratines" (Joan Capdevila Nogués, 1957, 10'), "Nosotros y las manzanas" (Joan Pruna, 1961, 12'), "Aspectes i personatges de Barcelona" (Carles Barba, 1964, 25').

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

VEREDICTE 65 CERTAMEN DE VIDEOFILMS

Premi "Josep Jordi Queraltó" al millor videofilm de viatges atorgat a *Tresors d'Eslovènia*, de Josep Rota. S'atorga una medalla a *Liban, cruïlla de civilitzacions*, de Joaquim Clos. Premi "Jordi Pons" al millor videofilm de muntanya atorgat a *La península de varenger*, de Francesc Monsorió. Premi al millor documental atorgat a *Kerala*, de Joaquim Clos. S'atorga una medalla a *L'escala*, d'Antoni Viñas.

VEREDICTE SELECTIU UNICA 2023

Copa del Film Minut: *Alicia*, de Francisco Hervada Martín. Selectiu UNICA: *Aún queda polvo bajo el congo*, de Rubén Pérez. *La butaca de la puta*, de Mar Navarro. *Difer3nt*, de Claudia Bolte.

Aquestes pel·lícules representaran Espanya al 83 Film Festival Unica 2023 que, organitzat per la Union Internationale du Cinéma (UNICA), es celebrarà a Comacchio, Itàlia, del 10 al 16 de setembre.

UN MÓN PER DESCOBRIR



VIATGES CEC

La ruta del Cister · Els 4000 de l'Atlas amb trail running (Marroc) ·
Seguint les passes de Domènech i Montaner a Reus · Els estanys de la
vall de Benasc · Trekking del Huayhuash, Perú · Islàndia, terra de gel i
foc · Kilimanjaro, el sostre d'Àfrica · Trekking dels Annapurnes ·
Viatges a mida



cec.cat · Paradís, 10 Barcelona · viatges@cec.cat · Tel.: 93 315 23 11 / 669 544 591