



## L'Assemblea reafirma el seu suport al projecte de l'entitat



El passat dijous, dia 25 de maig, el Centre Excursionista de Catalunya va celebrar l'Assemblea General Ordinària, l'òrgan suprem de govern de l'entitat, per tant, una data molt rellevant al calendari pel Centre i la seva gestió.

La jornada va comptar amb la participació d'un bon nombre de socis i sòcies que van aprovar de forma pràcticament unànime, mesures relacionades amb el govern de l'entitat: l'estat de comptes, balanç i la liquidació del pressupost del 2022 i la Memòria d'activitats.

En el transcurs de l'Assemblea van intervenir, al costat del president Eduard Cayón, els membres de Junta Directiva per explicar i detallar l'estat dels projectes i línies d'acció més importants, així com el director general i els auditors dels comptes, presents a la sala d'actes. Es va fer una revisió de l'estat de les activitats i

projectes clau de l'any 2022 i també dels projectes que s'estan executant aquest any. De la mateixa manera, es va fer un apunt econòmic sobre els primers mesos d'enguany.

Un dels punts més destacats de la intervenció del president Eduard Cayón va ser quan va explicar el procés progressiu del CEC de traslladar-se i obrir-se al territori per de forma endreçada i sostenible, gaudir de la natura, la cultura, respectant l'entorn i les seves gents. També es va tractar sobre l'Aran Hostel i el seu projecte, que ja ha obert les portes i ha allotjat els primers visitants, com el primer exemple d'aquest procés.

En definitiva, l'Assemblea va donar un clar suport al projecte de l'entitat i va fer confiança a la seva continuïtat. Van ser més de dues hores de ponències, dades, projectes i intervencions dels socis i sòcies.

## L'Aran Hostel obre les seves portes

L'Aran Hostel, l'antic Xalet Juli Soler i Santaló, ubicat a Salardú (Val d'Aran) va obrir les seves portes amb un projecte, equip i il·lusions renovades el passat 27 d'abril. Va ser inaugurat pel Molt Honorable president de la Generalitat de Catalunya, senyor Pere Aragonès i Garcia, el dissabte 6 de maig en un acte institucional acompanyat de personalitats destacades del territori.

L'Aran Hostel ja ha començat a allotjar els primers hostes i també ens consta que molts socis i sòcies ja l'estan gaudint. Us animem a tots i totes a fer-vos vostre l'equipament i el projecte! L'Aran Hostel us espera!



## 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:

Maria Anglada Birulés

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

# SORTIDES

## EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

**DIJOUS, 1 DE JUNY**

### LA VALL DEL BAC

**CICLE:** Grup del Dijous.

Una bonica volta per la vall del Bac que ens permetrà visitar quatre ermites: Sant Miquel de la Torre, Sant Andreu de Porreres, Sant Feliu del Bac i Santa Maria de Llongarriu. Una vall d'una gran bellesa i solitud, poc freqüentada per la que anirem per camins ancestrals que comunicaven els diferents masos de la vall, els quals tots són encara perfectament traçats.

**ITINERARI:** Hostal Vall del Bac, pont del Ferrer, Sant Miquel de la Torre, torrent de la Garfera, serrat d'en Guilla, collet del Triadú, Sant Andreu de Porreres, pont dels Esquellerincs, riera Vall d'en Bac, plana Magre, Sant Feliu del Bac, Santa Magdalena del Coll, collet de les Tòfones, Mare de Déu de Llongarriu, hostal de la vall d'en Bac.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Dis-

### 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	5
MARXA AQUÀTICA	5
BICICLETA	5
TRAIL RUNNING	6
CIÈNCIA	6
JOVES	6
FAMÍLIES	6
ACTIVITATS GUIADES	6
ALTRES ACTIVITATS	7



tància: 15 km / Desnivell: +/- 640 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** bar cafeteria La Serradora de Sant Pau de Segúries (esmorzats), 09:00 h.

**VOCAL:** Núria Comas.

### MATAGALLS PEL BOSC D'EN MERLÍ

**CICLE:** Grup del Dijous.

Ruta que ens portarà al cim del Matagalls per la castanyeda d'en Merlí. Un dels boscos més espectaculars de Viladrau, amb castanyers de més de 500 anys, amb formes arquitectòniques de gran bellesa.

**ITINERARI:** aparcament restaurant La Solana, els Molins, bosc d'en Merlí, torrent de l'Erola, torrent Sot de les Cordes, coll d'Ordials, cim Matagalls, Sant Segimon, Mare de Déu de l'Erola, la Solana.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 1.100 m

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** restaurant la Solana (km 1,7 de la carretera GI-520, en direcció a Viladrau), 09:00 h.

**VOCALS:** M. Dolors Gurri i Emili Rosell.

**DISSABTE, 3 DE JUNY**

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

**CICLE:** De Montserrat al Pirineu.

De Vic a Roda de Ter pel gr 151 (camí Oliba) i el gr 210 camí del Ter.

**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, Folgueroles, Mare de Déu de la Damunt, Tàvernoles, Can Roquet, Can Benarigues, Can Toni Xic, Els Vímetes, 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.

**DIJOUS, 8 DE JUNY**

### DE TORREDEMBARRA A ALTAFULLA PEL GR 92 INTERIOR I ALTRES CAMINS COMARCALS

**CICLE:** Grup del Dijous.

De Torredembarra a Altafulla pel camí de Torredembarra al castell, el gr 92 interior, el camí de Ferran i el camí del Riu (Gaià).

**ITINERARI:** estació de Torredembarra, les Creuetes, mas de la Casera, camí Moliner, pont del Gaià, el Castellot, Santa Margarida, castell de Ferran, hortes de Ferran, riu Gaià, Altafulla, castell de Montserrat o d'Altafulla, parc de Voramar, platja d'Altafulla, vil·la romana dels Munts, estació d'Altafulla.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3,5 h / Distància: 15 km / Desnivell: + 300 / - 275 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de Rodalies del Passeig de Gràcia-Aragó, 07:00 h (el tren surt a les 07:24 h).

**NOTA:** bany facultatiu a la platja d'Altafulla. Dinar facultatiu al restaurant Voramar. Visita facultativa a la vil·la romana dels Munts a la tarda, després de dinar. També visitarem les termes romanes de la platja.

**PREU:** la visita a la vil·la romana dels Munts val 2 € (majors de 65 anys) o 4€ menys de 65 anys).

**VOCALS:** Albert Gras i Pere Miró.

**DISSABTE, 10 DE JUNY**

### LA HISTÒRIA DE LA CIUTAT COOPERATIVA - MOLÍ NOU, DOS BARRIS DE SANT BOI

**CICLE:** Art i Natura.

Passejada per aquests dos barris santboians per saber, entre altres dades, el perquè dels seus noms i les peculiaritats del projecte de la Ciutat Cooperativa.



## SORTIDES

**ITINERARI:** caminada urbana des de l'estació de FGC fins al camí Vell del Llor, on es va trobar un jaciment ibèric. És un itinerari urbà, on veurem els canvis dels barris al llarg dels anys.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2,5 h.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC Molí Nou- Ciutat Cooperativa, 09:30 h.

**VOCAL:** Núria Casals.

### MOLINÀS: UNA PETITA VALL ENSOTADA A L'ALBERA

**CICLE:** Pobles perduts de Catalunya.

Molinàs, a quatre quilòmetres del mar i entre la frescor de les muntanyes de l'Albera. Un poble nascut al segle XVIII i despoblat a mitjans dels anys 70 del segle passat. Els molinencs vivien de la vinya i l'olivera sota el seu castell ara ensorrat i a recer del puig d'Esquers. La fil·loxera va malmetre les vinyes, la mort d'una nena en els incendis atjats per la tramuntana i les gebrades van ser massa obstacles per a la resistència dels seus habitants.

**ITINERARI:** Colera, riera de Molinàs, barraca de Tarragona, Molinàs, castell de Molinàs, Quatre Camins, ermita Sant Miquel de Colera, coll de Sant Miquel, dolmen de Puig d'Esquers, puig d'Esquers (606 m), dolmen del Pla dels Capellans, coll de Tres Camins, coll d'en Poca Sang, coll de la Perica, coll de Sant Antoni, Colera.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 600 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** pàrquing de l'entrada del poble de Colera, 09:00 h (esmorzats).

**NOTA:** dinar de motxilla. Possibilitat de bany opcional a la cala de Colera a la tarda.

**VOCAL:** Núria Comas.

**DIUMENGE, 11 DE JUNY**

### DIBUIX I PINTURA: ENTRE SANT SADURNÍ D'ANOIA I SUBIRATS, PAISATGES DE VINYA

**CICLE:** Dibuix i pintura.

Sortida de l'estació de Sant Sadurní d'Anoia

caminant fins a paisatges de vinya a Cava Bertha (Subirats) durant 1 hora i fer sessió artística de màxim 3 hores.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1 h / Distància: 5 km / Desnivell: +/- 180 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de Sant Sadurní d'Anoia, 09:15 h (o estació de Barcelona-Plaça Catalunya de Rodalies R4, 08:10 h).

**VOCAL:** Maria Lluïsa Parellada.

**DIJOURS, 15 DE JUNY**

### EL SALÍ DE CAMBRILS DEL SOLSONÈS

**CICLE:** Grup del Dijous.

Gaudirem d'una de les poques salines de muntanya de tot Catalunya. Ens sorprendrem per la història i la tradició del Salí de Cambrils, descobrirem com s'elaborava la sal fins al 1963 i gaudirem d'un bany terapèutic a la piscina d'aigua salada (combat dolors musculars, articulars, rehidrata la pell...).

**ITINERARI:** Salí de Cambrils, mirador de Serra Seca, Montpol, Santa Eulàlia de Timoneda (amb cotxes).

**NIVELL:** \* fàcil / Temps: 1,5 h / Distància: 2 km / Desnivell: +/- 60 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament del Salí de Cambrils d'Odèn, 10:45 h.

**NOTA:** en acabar la visita es pot fer un bany terapèutic fins a l'hora de dinar. Dinar de restaurant a Ca l'Agustí de Cambrils. Opcional bany després de dinar amb el mateix tiquet de l'entrada.

**VOCALS:** Núria Comas.

**DISSABTE, 17 DE JUNY**

### CALELLA: LA RUTA DEL CORB MARÍ, EL FAR I LES TORRETES 2023

**CICLE:** Calaix de sastre.

Excursió a Calella per fer la ruta del Corb Marí i visitar al far, construït el 1859 i obert al públic el 13 de juny de 2011 com a Centre d'Inter-

pretació del far de Calella. Després pujarem al turonet on hi ha les torres de telegrafia òptica.

**ITINERARI:** Calella, passeig Manuel Puigvert, passeig Garbí, vall d'en Guil, torrent de les Bases, visita al far de Calella, Les Torretes, pont de fusta de la Roca Grossa, platja de Garbí, platja Gran, Calella. Dinar al Parc Dalmau.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 200 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació Renfe plaça Catalunya, 08:15 h (el tren surt a les 8:30 h). Bitllet d'anada i tornada a Calella.

**VOCALS:** Núria Casals.

**DIAMARTS, 20 DE JUNY**

### CAMINANT AMB NÚRIA ESPONELLÀ I "LA FILLA DE LA NEU"

**CICLE:** Caminant amb Lletres.

Arribarem a Núria per seguir els treballs de construcció del cremallera de Núria, l'obra d'enginyeria amb més metres d'altitud de tota la península Ibèrica, enmig de situacions complexes i esdeveniments que acaben trencant la placidesa del lloc i les vides dels protagonistes.

**ITINERARI:** estació del cremallera de Núria (Queralbs), alberg Pic de l'Àliga, pic de l'Àliga, torrent de Fontnegra, font Negra, les Torroelles, refugi de les Pedrisses, camí dels Enginyers, estació del cremallera de Núria, creu d'en Riba, camí Vell de Núria, pla de Sallent, salt del Sastre, Queralbs.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7,5 h / Distància: 17 km / Desnivell: + 800 / - 1600 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** taquilles de l'estació del cremallera de Queralbs, 09:30 h.

**VOCAL:** Núria Comas.

**DIUMENGE, 25 DE JUNY**

### 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 Bases, coll de Puig Rodon, coll Roig, Cava. Tornada a Ansovell pel GR 3 (sender central de Catalunya) que uneix les dues poblacions.

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

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Balmes Vergara, 07:00 h.

**VOCAL:** Pilar Casals.

**DIJOURS, 29 DE JUNY**

### SENDERISME PELS VOLTANTS DE GISCLARENY (BERGUEDÀ)

**CICLE:** Grup del Dijous.

Sortida al poble més petit de Catalunya, Gisclareny, des d'on tindrem un company sempre



## SORTIDES

present, el Pedraforca, entre paratges meravellosos.

**ITINERARI:** Giscalreny, coll de Vall Pregona, refugi Cal Tasconet, coll de la Bena. Tornada a Giscalreny pel camí paral·lel.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 6,5 km / Desnivell: +/- 180 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** restaurant El Cadí de Guardiola de Berguedà, per sortir a les 09:30 h.

**NOTA:** opcional dinar facultatiu.

**VOCALS:** Pere Miró, Jordi Mengual i Josep Ru-siñol.

**DEL 30 DE JUNY AL 2 DE JULIOL**

### CAMINANT AMB PEP COLL PELS POBLES PERDUTS DEL PALLARS JUSSÀ

**CICLE:** Pobles perduts de Catalunya.

Caminarem amb el llibre de Pep Col "Dos taüts negres i dos de blancs" tot descobrint els pobles de Peramea, Horta-Savina, Puimanyons, Aramunt Vell i d'altres de la zona.

**Divendres:**

**ITINERARI:** estació de tren de La Pobla de Segur, camps de Pumanyons, poble abandonat de Pumanyons, Torallola, ermita de Santa Llúcia, la Pobla de Segur.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 11,5 km / Desnivell: +/- 350 m.

**Dissabte:**

**ITINERARI:** Pessonada, font de les Trilles, poble abandonat d'Herba-Savina, les Grasses, pla del Tro, casa Hortó, casa Moreu, prat del Pla, forat de l'Infern, riu Carreu, serrat de les Serretes, font de Les Trilles, Pessonada.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 460 m.

**Diumenge:**

**ITINERARI:** Aramunt, font Vella, Aramunt Vell, ermita Santa Maria, volta al Tossal de Sant Pere, casa Valentí, font de la Figuereta, lo Petirro, pantà de Sant Antoni, font de la O, Aramunt.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 13,5 km / Desnivell: +/- 340 m.

**PERNOCTACIÓ:** Hotel Solé de La Pobla de Segur (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** recepció de l'Hotel Solé de la Pobla de Segur, 17:00 h.

**NOTA:** el dinar del divendres 30 de juny és lliure. Cal dur el dinar de motxilla del dia 1 de juliol.

**VOCAL:** Núria Comas.

### ALTA MUNTANYA

**DISSABTE I DIUMENGE 3 I 4 DE JUNY**

#### TUC DERA PINCÈLA (2.536 M)

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

Ascensió al Tuc dera Pincèla des de Bagergue, fent nit a l'Aran Hostel del CEC.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** circular des de la Cabana de

Mont-Romies al Ticò Blanc (2.162 m) i tornar.

**Diumenge:** Bagergue, bòrda des de Però, Arriu de Moredo, Ribèra d'Arenho, coma d'Arenho, Tuc dera Pincèla (2.536 m), i tornar pel mateix recorregut.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h (dissabte), 8 h (diumenge) / Distància: 12 km (dissabte), 15 km (diumenge) / Desnivell: +/- 40 m (dissabte), +/- 1.080 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** Aran Hostel Salaró.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** sortida metro Palau Reial. 6:55 h.

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

**DEL 3 AL 5 DE JUNY**

### TRAVESSA QUERALBS - COMA DE VACA - ULLDETER - NÚRIA

**CICLE:** Rutes i travesses.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** Queralbs, refugi de Coma de Vaca per les gorges del Freser.

**Diumenge:** refugi de Coma de Vaca, refugi d'Ulldeter per la serra del Catllar.

**Dilluns:** refugi d'Ulldeter, Núria per la collada de Torreneules.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3,5 h (dissabte), 5,5 h (diumenge), 6 h (dilluns) / Distància: 6,8 km (dissabte), 11,75 km (diumenge), 13,6 km (dilluns) / Desnivell: + 920 / - 105 m (dissabte), + 920 / - 670 m (diumenge), + 800 / - 970 m (dilluns).

**PERNOCTACIÓ:**

**Dissabte:** refugi de Coma de Vaca (MP).

**Diumenge:** refugi d'Ulldeter (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** a determinar.

**VOCALS:** Manuel Parrado i Oscar Pérez.

**DIJOURS, 8 DE JUNY**

### PENYES ALTES DEL MOIXERÓ (PER L'HOSPITALET DE ROCA - SANÇA)

**CICLE:** Grup dels dijous

Ruta circular. Inici a Hospitalet de Roca Sança seguint el camí Ral a Coll de Jou. Assolirem el cim més elevat de la serra de Moixeró, Penyes Altes de Moixeró (2.269 m) i descens per la canal de la Serp.

**ITINERARI:** Grèixer, Hospitalet de Roca, Sança, coll de Jou, pas de la Guilla, cim Penyes Altes Moixeró, collet de Raset, canal de la Serp, roques de Ventolana, Grèixer.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 3 km / Desnivell: +/- 1.250 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament de Grèixer (km 4 de la carretera BV4024 que puja de Bagà a coll de Pal), 08:45 h.

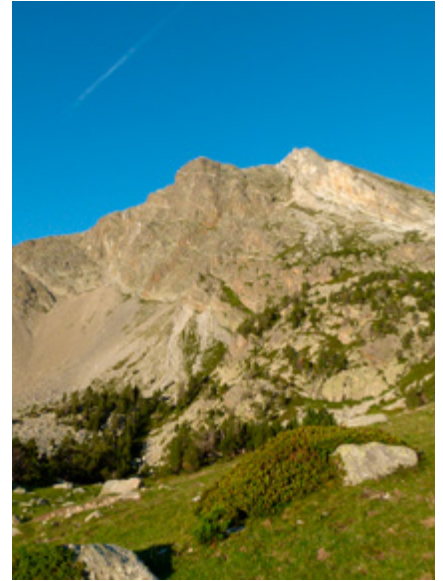
**VOCALS:** Dolors Gurri i Emili Rosell.

**DIJOURS, 15 DE JUNY**

### VOLTA AL GRA DE FAJOL (RIPOLLÈS)

**CICLE:** Grup dels dijous.

Pujarem per l'esplèndida i exigent coma de



l'Orri fins a arribar al coll del mateix nom. Baixarem des del coll de la Marrana passant pel naixement del Ter i pel refugi d'Ulldeter, seguint el curs del riu fins a arribar al punt d'inici.

**ITINERARI:** pla de la Molina (1.500 m), coma de l'Orri, coll de la Coma de l'Orri (2.500 m), coll de la Marrana (2.529 m), refugi d'Ulldeter, estret de Morens, pla de la Molina. Possibilitat d'assolir el cim del Gra de Fajol, segons decisió del vocal, en funció de les condicions dels participants i de la meteo.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 1.000 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** hostel "La Cabanya" de Setcases (c/ del Rec), 08:30 h.

**VOCAL:** Emili Rosell.

**DISSABTE, 17 DE JUNY**

### ELS EMPEDRATS, EL CAP DE LA BOIXASSA PEL COLL DE VIMBOCA

**CICLE:** Per les serres d'Ensija, Catllaràs i el Cadí Moixeró.

Ruta circular que s'enfila pels empedrats, remunta al refugi de Sant Jordi, carena la serra pel coll de Pendis a Vimboca fins al cap de la Boixassa punt més alt de tota l'excursió 1.825 m, excel·lent mirador del Pedraforca, Tancalporta i la serra d'Ensija entre altres.

**ITINERARI:** casa de natura La Salle (Cal Cerdanyola), els Empedrats, estret d'Escriu, refugi Sant Jordi, coll de Pendis, coll de Vimboca, pas i cap de la Boixassa, collada de la Pelosa, casa de Monnell, l'adou del Bastareny.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 1.130 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** sala de natura la Salle (Cal Cerdanyola), 09:00 h.

**VOCAL:** Teresa Petit.



## SORTIDES

### DIJOUS, 22 DE JUNY

#### PIC DE SALÒRIA

**CICLE:** Grup dels dijous.

Ascensió al pic de Salòria des d'Os de Civís.

**ITINERARI:** Os de Civís (borda de la Plana, hotel), bosc de l'Aubaga, pla de la Cabana, coll de Conflent, pic de Salòria (2.789 m), retorn pel mateix camí.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 1.150 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament de l'hotel Os de Civís (borda de la Plana), per començar a caminar puntualment a les 09:00 h.

**VOCAL:** Jordi Masip.

### DISSABTE I DIUMENGE 24 I 25 DE JUNY

#### CIRCULAR SERRA DE MOIXERÓ

**CICLE:** Per les serres d'Ensiya, Catllaràs i el Cadí Moixeró.

Ruta circular de dos dies per la serra de Moixeró, pernctant al refugi de Cortals de l'Inglà.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** pont de Sant Nazari, coll d'Escriu, refugi Sant Jordi, coll de Pendís, refugi Cortals de l'Inglà.

**Diiumenge:** refugi Cortals de l'Inglà, refugi Serat de les Esposes, coll de Moixeró, refugi Sant Jordi, coll d'Escriu, pont de Sant Nazari.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 5 h (dissabte), 8 h (diiumenge) / Distància: 9,3 km (dissabte), 18,7 km (diiumenge) / Desnivell: + 1050 / - 450 m (dissabte), 870 / - 1470 m (diiumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi Cortals de l'Inglà (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Manuel Parrado i Oscar Pérez.

### DIJOUS, 29 DE JUNY

#### ASCENSIÓ AL PUIGMAL DES DE FONTALBA

**CICLE:** Grup dels dijous.

**ITINERARI:** Fontalba (2.064 m), cim de la Dou (2.456 m), cim del Borrut (2.669 m), Puigmal (2.911 m), torrent de la Coma de l'Embut, torrent de Finestrelles, santuari de Núria (1.954 m), coma de les Perdius (GR 11), coma de Gombren, dou de Fontalba, Fontalba.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 1.150 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Ribes de Freser, 08:45 h.

**VOCAL:** Jordi Ollé.

### DEL 30 DE JUNY AL 2 DE JULIOL

#### ASCENSIÓ AL PIC I TORRE D'EINA, I ESTANY DE FONT VIVA I LANÓS

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

**ITINERARI:**

**Dissabte:** ascensió a la torre i pic d'Eina per la vall que dibuixa el riu amb el mateix nom, sortint des del poble d'Eyne. Opcional arribar

només fins al pla de la Beguda, al peu dels cims que coronen el circ de la vall d'Eina.

**Diiumenge:** ruta circular per visitar l'estany de Fontviva i de Lanós (Lanoux), des de l'aparcament de Fontviva (Porté - Puymorens).

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 9 h (dissabte), 6 h (diiumenge) / Distància: 21 km (dissabte), 13,5 km (diiumenge) / Desnivell: +/- 1.511 m (dissabte), +/- 650 m (diiumenge).

**PERNOCTACIÓ:** alberg La Bruna de Bellver de Cerdanya (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació de tren i autobús Fabra i Puig, 17:30 h (per sortir a les 18 h).

**VOCALS:** Joan Manel i Yolanda Piñol.

### MARXA NÒRDICA

#### DILLUNS 12 I 26 DE JUNY

#### TALLERS D'INICIACIÓ

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

**ITINERARI:** volta pel parc de Can Dragó (Barcelona).

**VIATGE:** amb transport públic.

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

**VOCAL:** Amadeu Julià.

### MARXA AQUÀTICA

#### DISSABTES 3, 10 I 17 DE JUNY

#### SORTIDA DE MARXA AQUÀTICA

**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 (Baix Llobregat).

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1,5 h.

**VIATGE:** amb transport públic.

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

**VOCALS:** Maite Pont i Dolors Gurri.

### BICICLETA

#### DISSABTE, 3 DE JUNY

#### EL 2N GRAN REpte EN BTT: GIRONA - SANT FELIU DE GUÍXOLS - GIRONA (86 KM)

**CICLE:** Pedalant per Catalunya.

2n repte: 86 km, anada i tornada (pack indivisible) el mateix dia per la via verda que uneix Girona amb Sant Feliu de Guíxols.

**ITINERARI:** sortida de Girona. Vies verdes fins a Sant Feliu de Guíxols i tornar cap a Girona.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 4,5 h / Distància: 86 km / Desnivell: +/- 450 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** Girona, 09:00 h.

**VOCAL:** Alex Cots.

#### DISSABTE, 17 DE JUNY

#### EL 3R GRAN REpte EN BTT: RIPOLL - OLOT - BESALÚ - BANYOLES - GIRONA (110 KM)

**CICLE:** Pedalant per Catalunya.

**ITINERARI:** Ripoll, Olot, Besalú, Banyoles i Girona on agafarem el tren de tornada.



## SORTIDES

**NIVELL:** \*\*\*\*\* cal experiència específica / Temps: 8 h / Distància: 110 km / Desnivell: + 1.020 / - 1.560 m.  
**VIATGE:** amb transport públic.  
**TROBADA:** Ripoll.  
**VOCAL:** Àlex Cots.

### DISSABTE I DIUMENGE, 10 I 11 DE JUNY

#### CANALS D'URGELL I ELS VILARS D'ARBECA

**CICLE:** Bici fàcil.  
 Sortida esportiva i cultural en BTT per la comarca de les Garrigues i el Segrià.  
**ITINERARI:**  
**Dissabte:** Borges Blanques, Juneda, Torregrosa, Mollerussa, Vilanova de Bellpuig, Arbeca.  
**Diumenge:** Arbeca, Vilars d'Arbeca (visita poblat Ibèric), Juneda, Puiggròs, Torregrosa, Vensilló, canal Auxiliar d'Urgell, Lleida.  
**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Distància: 40 km (dissabte), 50 km (diumenge) / Desnivell: + 240 / - 190 m (dissabte), +/- 282 m (diumenge).  
**PERNOCTACIÓ:** hostel La Placeta d'Arbeca (només allotjament).  
**VIATGE:** amb transport públic.  
**TROBADA:** estació de França, 06:20 h (R13. El tren surt a 06.47 h).  
**VOCALS:** Josep Maria Galià i Maria Fernandez.

### TRAIL RUNNING

### DISSABTE I DIUMENGE, 17 I 18 DE JUNY

#### CAVALLS DEL VENT 2023

**CICLE:** Córrer per Catalunya.  
 Participa en la travessa no competitiva Open 24 h Cavalls del Vent en format individual o per relleus, amb l'equip de trail running del CEC.  
**ITINERARI:** la travessa Cavalls del Vent és un itinerari circular que enllaça els diferents refugis guardats del Parc Natural del Cadí-Moixeró.  
**NIVELL:** \*\*\*\*\* cal experiència específica / Temps: 24 h de temps màxim / Distància: 84,2 km / Desnivell: +/- 5.600 m.  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** refugi de Rebot, 04:00 h.  
**NOTA:** les inscripcions es realitzen directament a la pàgina de Cavalls del Vent: cavallsdelvent.com/festival  
**VOCALS:** Jaume Soler.

### CIÈNCIA

### DIUMENGE, 4 DE JUNY

#### OCELLS AL COLLSACABRA

**CICLE:** Iniciació a l'ornitologia.  
 Recorregut pels cingles de l'avenc de Tavertet, observant els ocells de rocam i dels boscos de roure i faig del Collsacabra.  
**ITINERARI:** Tavertet, l'Avenc, roca Llarga, pla Boixer, Tavertet.  
**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 3,5 km

/ Desnivell: +/- 150 m.  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** Ajuntament de Tavertet, 09:30 h.  
**VOCAL:** Miquel Rafa.

### DISSABTE, 10 DE JUNY

#### EXPLORACIÓ BOTÀNICA AL PORT DEL COMTE (L'ALT URGELL - EL SOLSONÈS)

**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 per a conèixer ambients diferents i reconèixer les plantes sobre el terreny. No cal tenir coneixements botànics, sinó afició i curiositat. Tenim experts en botànica catalana que ens orienten en la feina.  
**ITINERARI:** clot de la Vall, la Ginebrosa i retorn.  
**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1,5 h / Distància: 2,7 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 08/06/2023, a les 20 h al CEC. Cal portar dinar.  
**VOCALS:** Josep Nuet i Valentí González.

### JOVES

### DEL 2 AL 5 DE JUNY

#### TROBADA JOVES DE BARRANQUISME A LA SERRA DE GUARA

**CICLE:** Multiactivitat Joves.  
 Trobada de cap de setmana complert. Ideal per conèixer joves com tu apassionats per la muntanya. L'activitat que destaquem i que hem organitzat amb guies és barranquisme, però no és l'única possibilitat. Dissabte i dilluns les activitats seran en format autoorganitzat.  
**ITINERARI:** el barranc a realitzar s'escollirà en funció de les condicions meteorològiques i del cabal del riu, però ens han recomanat i parlat molt del Barranc de la Peonera. Es necessitarà deixar els cotxes a l'inici i final del recorregut (no és circular).  
**NIVELL:** barranquisme nivell 2 (V2 A3 III), amb

guia / Temps: 1 h (aproximació), 4 h (activitat) / Distància: 5 km / Desnivell: - 120 m.  
**PERNOCTACIÓ:** càmping Mascún (parcel·la o cabanya).  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**VOCALS:** Dídac Alvarado i Anna Segú.

### FAMÍLIES

### DIUMENGE, 11 DE JUNY

#### SORTIDA DEL GRUP DE FAMÍLIES DEL CEC AL CAP DE CREUS

**CICLE:** Cims d'aventura.  
 Recorregut per senders del Cap de Creus.  
**ITINERARI:** camí antic de Cap de Creus, cala Jugadora, paratge de Tudela, cala Culp i far de cap de Creus.  
**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 350 m.  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** Port Lligat (carretera de cap de Creus al far, pàrquing Corral d'en Morell).  
**NOTA:** portar els diners justos en efectiu pel bitllet d'autobús.  
**PREU:** el bitllet té un cost de 7 € adults i 5 € menors de 14 anys (bitllet d'anada i tornada).  
**VOCALS:** Albert Vidal i Cristina Ribó.

### ACTIVITATS GUIADES

### DEL 2 AL 4 DE JUNY

#### RETIR DE IOGA A SIURANA - MÈTODE NAVAKARANA VINYASA

T'agradaria reconectar amb el teu cos i la teva ment en un entorn envoltat de natura, i aprendre noves tècniques per mantenir-te en forma i amb un cos funcional? Amb aquest retir de ioga a Siurana t'oferim la possibilitat d'aprendre el mètode Navakarana Vinyasa, que té com a objectiu principal tornar a prendre la natura i els seus ritmes com a referència a les nostres vides, tot millorant la força, la flexibilitat i la mobilitat del cos.  
**PERNOCTACIÓ:** refugi de Siurana - Ciríac Bonet (pensió completa).





## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

**DIJOUS 1, 8, 15 I 22 DE JUNY**

#### 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 Gonzàlez.

**DIMECRES, 7 DE JUNY**

#### DEBAT: EL PAPER DE LES INSTITUCIONS I ENTITATS EN EL DRET A LA NATURA

3a sessió del cicle de debats: "El dret a la natura - Drets, experiències i instruments".

**PONENTS:** Teresa Jordà, consellera d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya. Anna Romeu, vicepresidenta de Fundesplai i Eduard Cayón, president del CEC. Moderador: Rafael Ribó, soci núm. 107.

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOUS, 8 DE JUNY**

#### PRESENTACIÓ DEL DOCUMENTAL "JORDI PONS. 90 ANYS"

Jordi Pons és molt més que un alpinista català, és una figura destacada de la nostra societat, molt conegut arreu del país i un referent pels



muntanyencs catalans. Per celebrar el seu 90è aniversari hem decidit fer un documental d'uns 50 minuts explicant la història i la trajectòria d'en Jordi Pons.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DILLUNS, 12 DE JUNY**

#### CENTENARI DEL CINEMA AMATEUR (2)

**CICLE:** Dilluns Cinema Amateur

Projecció d'*Instante*, (Tomàs Mallol, 1967, 7'), *Ivana* (Rafael Marcó, 1971, 16'), *Hàbitat* (Jan Baca-Toni Garriga, 1971, 9'), *Els raiers* (Josep-Jordi Queralto-Finita Umbert, 1972, 17'), *Reversió* (Alfons Hereu, 1973, 12'), *Els dies 11, miracle* (Jordi Tomàs, 1976, 16'), *Zancos y sayas* (Enric Montón, 1976, 10').

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIMARTS, 13 DE JUNY**

#### 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 "Canto jo i la muntanya balla" d'Irene Solà.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DILLUNS, 19 DE JUNY**

#### CENTENARI DEL CINEMA AMATEUR (3)

Projecció de *Cos trencat* (Raül Contel, 1980, 15'), *Sant Joan de l'Erm paradís de l'esquí nòrdic* (Jordi Pons, 1982, 19'), *A dalt de la muntanya hi hagué un nou xalet* (Antoni Puig, 1984, 19'), *Adrià el meu net* (Artur Peix, 1988, 13'), *Un casament* (Jan Baca-Toni Garriga,

1989, 22'), *El retorn de Nemesi* (Antoni Martí, 1990, 14').

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIMARTS, 20 DE JUNY**

#### PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "LES GRANS TRAVESSES DE CATALUNYA" I DEL VIATGE "EL CAMÍ DELS BONS HOMES"

A càrrec del seu autor Jaume Bonaventura. Repartida en dos volums, aquesta guia ofereix als senderistes la descripció detallada i per etapes de Les 10 grans traveses de Catalunya, amb mapes, perfils i tracks, recomanacions sobre la senyalització, el transport i l'allotjament, i tota la informació tècnica necessària per fer-les amb seguretat.

**HORA:** 18:30 h.

**LLOC:** sala d'actes.



**DIMARTS, 27 DE JUNY**

#### PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "SANT ANIOL D'AGUJA. VALLS, CIMS I GENT DEL PIRINEU D'ENTRE EL VALLESPÍ I LA GARROTXA"

A càrrec de Joan Tort i Donada, geògraf, Quim Oliver i Tarradas, president dels Amics de Sant Aniol i Ernest Costa i Savoia, autor del llibre.

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.



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