



## El CEC clausura amb èxit el cicle de debats sobre la natura



El Centre Excursionista de Catalunya ha finalitzat amb gran èxit el primer cicle de debats sobre la natura que organitzàvem, amb la participació de professionals, experts i amants de la natura. Aquesta iniciativa, que ha comptat amb una bona acollida per part del públic, ha buscat promoure la conscienciació i el diàleg envers el respecte i la preservació de l'entorn natural.

En els tres debats que han conformat el cicle s'ha tractat i reflexionat sobre temes com l'accés equitatiu als espais naturals, la protecció i conservació de la natura, els desafiaments actuals i futurs als quals s'enfrontarà la societat, models de gestió, etc. Podeu recuperar les intervencions a la pàgina web del CEC

## Homenatge a Maria Antònia Simó, pionera de l'escalada

El passat dimarts 30 de maig, el Centre Excursionista de Catalunya (CEC) va organitzar un emotiu homenatge en memòria de Maria Antònia Simó, una figura històrica de l'excursionisme català i pionera de l'escalada femenina a l'Estat. L'esdeveniment va tenir lloc a la seu del CEC i va reunir una gran quantitat de públic de la comunitat excursionista que volien retre tribut a aquesta excepcional esportista.

Maria Antònia Simó, nascuda el 1915 i desapareguda el 2007, va ser una personalitat destacada en l'àmbit de l'escalada i un referent per a moltes dones que van seguir els seus passos en aquest esport. Va ser sòcia del CEC i va rebre el premi Columna l'any 1995 en reconeixement a la seva trajectòria.

## Primer concurs de microrelats del CEC

El Centre Excursionista de Catalunya (CEC) ha celebrat amb èxit el seu primer concurs de microrelats de muntanya i natura, en el qual ha convidat a tots els amants de la literatura a deixar volar la seva imaginació per crear històries curtes i intenses. Amb una participació destacada de 55 obres d'arreu del territori català, els concursants han demostrat la seva habilitat per expressar emocions i narrar vivències en un espai limitat de 30 paraules.

Després d'un procés de deliberació rigorós, el jurat ha anunciat els tres gu-

nyadors del concurs de microrelats de muntanya i natura:

- **Primer premi:** Maria Mercè Riera Blanch, que va presentar el seu relat amb el pseudònim "Era Roca".
- **Segon premi:** Núria Masclans Serrat, que va concursar amb el pseudònim "Remuntada".
- **Tercer premi:** Olga Colomer Falguera, que va utilitzar el pseudònim "Cornèlia Blancacorb".

Els microrelats premiats es poden llegir a la pàgina web oficial del CEC.



# SORTIDES

## EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DEL 3 AL 9 DE JULIOL

### CAMÍ DELS BONS HOMES I BONES DONES (2A PART)

**CICLE:** Rutes i travesses.

Itinerari transfronterer que creua els Pirineus i que recorre el sender de Gran Recorregut (GR 107) seguint les rutes de migració que van utilitzar els càtars o Bons Homes durant els segles XIII i XIV quan fugien de la croada i la inquisició promoguda per l'Església catòlica de Roma amb l'ajuda del Rei de França.

**ITINERARI:** ruta dels Bons Homes i Bones Dones (GR 107), des de Porta fins a Foix, en 7 etapes.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència.

**PERNOCTACIÓ:**

Aubergue du Nabre, Le relais Montagnard d'Orlú, Refugi Chioula, Gîte d'étape Le Presbytère Comus, La Maison sous le château Montségur, Gîte d'étape de Roquefixade (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Dolors Gurri i Roser Latorre.

### 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	3
MARXA NÒRDICA	4
BICICLETA	4
JOVES	4
ACTIVITATS GUIADES	5
ALTRES ACTIVITATS	5



### DISSABTE, 8 DE JULIOL

#### ESMORZARS A LA FRESCA: PARC DEL TORRENT DEL ROVELLÓ

**CICLE:** Calaix de sastre.

Primer esmorzar a la fresca de l'estiu, a Collserola.

**ITINERARI:** Baixador de Vallvidrera, parc del Torrent del Rovelló, pantà de Vallvidrera, casa de Can Llavallol, coll de can Cuiàs, font de Can Llavallol, font de l'Espinagosa, pantà de Vallvidrera, Vil·la Joana, Centre Informació del Parc de Collserola.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 150 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC de plaça Catalunya/ Pelai, 08:00 h.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIUMENGE, 9 DE JULIOL

#### DIBUIX I PINTURA A FIGARÓ

**CICLE:** Dibuix i pintura.

**ITINERARI:** sortida de l'estació Figaró fins al sot del Bac durant 1 hora, passant pel salt d'aigua i fer sessió artística màxim 3 hores.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h / Distància: 6 km / Desnivell: +/- 250 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** Barcelona-Plaça Catalunya (Rodalies R3), 08:00 h

**VOCAL:** Maria Lluïsa Parellada.

### DISSABTE, 22 DE JULIOL

#### ESMORZARS A LA FRESCA: CAMINANT PER LES MUNTANYES DEL BAIX LLOBREGAT

**CICLE:** Calaix de sastre.

Segon esmorzar a la fresca de l'estiu.

**ITINERARI:** Can Codina, Santa Bàrbara, font de can Palós, sot del Formigueraire, font del Murri, Parc Agrari del Baix Llobregat, Can Julià, bosc de Joaquim Folguera, colònia Güell.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 7 km / Desnivell: +/- 100 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC de Molí Nou - Ciutat Cooperativa, 08:00 h (el tren surt de plaça Espanya a les 7:47, L8 Molí Nou).

**VOCAL:** Núria Casals.



## SORTIDES

### ALTA MUNTANYA

#### DIJOUS, 6 DE JULIOL

#### PIC DE MORTIERS

**CICLE:** Grup del Dijous.

Pujada al pic de Mortiers, cim d'uns 2.600 m d'altitud situat al vessant nord-est del massís del Carlit, al límit entre el Capcir i l'Arieja, sortint des de Formigueres i passant pels llacs de Camporells.

**ITINERARI:** Formigueres, serra de Mauri, llacs de Camporells, pic de Mortiers.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 900 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació d'esquí de Formigueres, 08:45 h.

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

#### DEL 7 AL 9 DE JULIOL

#### ASCENSIONS A LA VALL DE BENASC

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

Dissabte ascensió als Ibons de Batisielles i, diumenge, al Pic Sacroux.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** aparcament Estós, estany d'Estós, cabana de Sta. Anna, font de Coronas, cabana de Batisielles, estany Gran de Batisielles, estany de l'Aigüeta de Batisielles.

**Diumenge:** aparcament Llanos de l'Hospital, cascada de Gorgutes, sender del Port de La Glera, estany de Gorgutes, port de La Glera, pic de Sacroux. Tornada pel mateix itinerari.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 h (dis-



sabte), 5,5 h (diumenge) / Distància: 14 km (dissabte), 10 km (diumenge) / Desnivell: +/- 992 m (dissabte), +/- 934 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** Hotel Llibrada (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 17:30 h.

**VOCAL:** Juan Manuel Arrabal.

#### DISSABTE, 8 DE JULIOL

#### TOSSA PLANA DE LLÉS - ITINERARI CIRCULAR PRAT DE LA RIBA I SERRA DELS GALLS

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

Farem un recorregut no habitual i circular, entre boscos de pi negre per arribar al segon cim més alt de la Cerdanya. L'ascensió restarà altament compensada per l'immillorable panorama que gaudirem des del cim.

**ITINERARI:** refugi cap del Rec, GR 11-10, prat de la Riba, roc Blanc, tossa Plana, estany de l'Orri, refugi Cap del Rec.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 15,4 km / Desnivell: +/- 1.025 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** refugi Cap del Rec, 09:00 h.

**VOCALS:** Teresa Petit.

#### DIMECRES I DIJOUS 12 I 13 DE JULIOL

#### ASCENSÍO AL PIC DE MONTARDO (2.833 M)

**CICLE:** Grup dels dijous.

Ruta de dos dies amb sortida de la presa de Cavallers, nit al refugi Ventosa i Calvell i cim del Montardo (2.833 m).

**ITINERARI:**

**Dimecres:** aparcament sota la Presa de Cavallers, pleta de Riualo, barranc de les Llastres, estany Negre, refugi Ventosa i Calvell.

**Dijous:** refugi Ventosa i Calvell, estany de Travessany, estany de Monges, coll d'Oelha-crestada, coll del Montardo, cim de Montardo, estany Mangades, estany Clot, refugi Ventosa i Calvell, aparcament Presa Cavallers.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 3 h (dimecres), 7-8 h (dijous) / Distància: 6 km (dimecres), 15 km (dijous) / Desnivell: + 500 m (dimecres), + 700 / - 1.200 m (dijous).

**PERNOCTACIÓ:** refugi Ventosa i Calvell (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament de la presa Cavallers, 10:30 h (esmorzats).

**VOCAL:** Dolors Gurri.



## SORTIDES



**DISSABTE I DIUMENGE 15 I 16 DE JULIOL**

### CIRCULAR PIC DE TRISTAINA (2.878 M)

**CICLE:** Ascensions d'alta muntanya. Sortida de dos dies al voltant del Tristaina amb pujada al cim.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** pàrquing d'Arcalis, port de l'Albeille, refugi de l'Étang Fourcat.

**Diumenge:** refugi de l'Étang Fourcat, pic de Tristaina (2.878 m), pàrquing d'Arcalis.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3,5 h (dissabte), 4 h (diumenge) / Distància: 8,1 km (dissabte), 7 km (diumenge) / Desnivell: + 720 m / - 480 m

(dissabte), + 590 m / - 830 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi du Fourcat (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

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

**DIMECRES I DIJOUS 19 I 20 DE JULIOL**

### PIC DE COMAPEDROSA - 2.942 M

**CICLE:** Grup dels dijous.

Dimecres, pujada al refugi de Comapedrosa i activitat facultativa de tarda. Dijous, pujada al Comapedrosa (cim més alt d'Andorra) i tornada als cotxes.

**ITINERARI:**

**Dimecres:** punt d'informació del Parc Natural del Comapedrosa, grau de Comapedrosa, refugi de Comapedrosa (2267 m).

**Dijous:** refugi de Comapedrosa (2267 m), pic de Comapedrosa, refugi de Comapedrosa (2267 m), grau de Comapedrosa, punt d'informació del Parc Natural del Comapedrosa.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 3 h (dimecres), 8 h (dijous) / Distància: 3,8 km (dimecres), 8 h (dijous) / Desnivell: + 710 / - 3 m (dimecres), + 703 / - 1.413 m (dijous).

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

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** punt d'informació del Parc Natural del Comapedrosa (P1 de l'estació d'Arinsal), 10:45 h (per sortir a les 11 h).

**VOCALS:** Jordi Iranzo i Jordi Masip.

### MARXA NÒRDICA

**DISSABTE, 8 DE JULIOL**

### 1A SORTIDA DE JULIOL 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.

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

### BICICLETA

**DIUMENGE, 30 DE JULIOL**

### VOLTA PEL BAIX PENEDE'S

**CICLE:** Pedalant per Catalunya.

Ruta en BTT pel Baix Penedès.

**ITINERARI:** Vendrell, Roda de Bara, Creixell, Roc de Sant Gaietà, Calafell.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 5 h / Distància: 47 km / Desnivell: +/- 488 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**VOCALS:** Joaquim Sánchez i Josep Maria Galià.

### JOVES

**DIUMENGE, 2 DE JULIOL**

### ASCENSIÓ AL PUIGPEDRÓS 2.915 M (ACTIVITAT ADREÇADA A JOVES PLUS 35 - 45 ANYS)

**CICLE:** Multiactivitat Joves Plus.

**ITINERARI:** Puigpedrós per l'estany de Malniu, Portella de Meranges, engorgs, GR-11, refugi de Malniu.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h / Dis-



## ACTIVITATS PREMIUM

Natura amb valor afegit

## SORTIDES

tància: 16,5 km / Desnivell: +/- 912 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 06:30 h.

**VOCALS:** Laia Casañas i Maria Orellana.

### DIUMENGE, 9 DE JULIOL

#### BARRANC DE NÚRIA (AMB GUIA) - JOVES I JOVES +

**CICLE:** Multiactivitat Joves

Activitat conjunta entre el grup de joves (- 35 anys) i joves plus (35 - 45 anys). El barranc de Núria és un dels barrancs més divertits que tenim a Catalunya. És un festival aquàtic.

**ITINERARI:** barranc de Núria Inferior.

**NIVELL:** cal estar en bona forma física. No es requereix d'experiència prèvia en barrancs / Temps: 4-5 h (aproximació de 45 min.) / Distància: 8 km / Desnivell: + 600 / - 600 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial.

**NOTA:** reunió prèvia el 6/7 a les 19:30 h (presencial o online, a concretar).

**VOCALS:** Dídac Alvarado i Maria Orellana.



### ACTIVITATS GUIADES

#### DISSABTE I DIUMENGE 15 I 16 DE JULIOL

#### TRAVESSA TRANSFRONTERERA AMB CAIAC DE MAR (2 DIES)

Amb aquesta travessa transfronterera amb caiac de mar per la Costa Brava t'oferim una experiència inoblidable tot vorejant el litoral de l'Alt Empordà, endinsant-nos en coves, passant entre roques... i descobrint les riqueses naturals, paisatgístiques i

històricoculturals del parc natural del Cap de Creus, i de la Réserve Naturelle Nationale de Cerdère – Banyuls.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** enfilarem cap al nord per anar a visitar la Réserve Naturelle Nationale de Cerdère – Banyuls, un ecosistema marí conegut per les aigües cristal·lines i la gran diversitat d'espècies que hi viuen. Allà podrem gaudir d'un bany i una activitat d'snorkel. Després, tornarem cap al sud en direcció a Portbou i visitarem el poble. Tornarem a agafar els kyaks i finalitzarem

l'últim tram del primer dia fins a arribar a la Badia de Garvet (zona Borró) prop de Llançà. Allà farem una activitat d'snorkel nocturn i passarem la nit fent un bivac de costa.

**Diumenge:** finalitzarem el darrer tram de la travessa fins al poble del Port de la Selva, tot descobrint les curiositats de l'entorn. Un cop allà podrem gaudir d'un bany i visitar el poble costaner. Seguidament, tornarem cap a Llançà.

**PERNOCTACIÓ:** bivac a prop de Llançà.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

#### DIMARTS, 4 DE JULIOL

#### PROJECCIÓ DEL DOCUMENTAL "CARROS DE FOC. LA TRAVESSA DELS REFUGIS"

"Carros de foc. La travessa dels refugis", realitzat per la productora ARTIC OUTDOOR. Un documental excepcional que mostra tots els detalls de la memorable travessa en l'entorn del parc nacional d'Aiguèstortes i l'Estany de Sant Maurici.

Al finalitzar l'acte hi haurà un sorteig de material de Ferrino: 1 motxilla Agile 35, 1 sac lightech 1000 duvet+ 1 bastons Kailash

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.



# BAR-RESTAURANT REFUGI DE SIURANA

PRODUCTES KM0 · VINS DE LA TERRA · TERRASSA PANORÀMICA  
PUNT D'INFORMACIÓ TURÍSTICA

PERNOCTACIONS  
OBERTES!



## CONEIXES EL REFUGI DE SIURANA?

Al poble de Siurana, tocant el cel, des del restaurant **Refugi de Siurana** oferim als visitants l'oportunitat de gaudir de **la millor gastronomia local**, productes km.0 i una acurada selecció de vins de la D.O. Priorat, mentre gaudiu d'unes **espectaculars vistes del paisatge**.

Un espai on gaudir d'una fantàstica estona ja sigui a l'**interior del refugi excavat a la roca**, o bé a la impressionant **terrassa panoràmica**.

L'horari del refugi és de dimarts a diumenge per oferir servei des de les dotze del migdia i fins després de sopar. **Us hi esperem!**

Benvinguts a l'Aran Hostel, un hostel de muntanya d'última generació que destaca en qualitat, confort i valors com la sostenibilitat i el respecte pel medi ambient.



# ARAN HOSTEL

Allotja't al cor de la Vall d'Aran i descobreix-la amb nosaltres!



## Tot tipus d'habitacions

### Una habitació per cadascú

Les nostres habitacions s'adapten a les necessitats de cada visitant perquè construeixis la teva pròpia experiència.

- Habitacions compartides
- Habitacions familiars
- Suites amb bany privat



## Espais compartits

### Espais de primera qualitat

Volem que trobis uns espais i serveis de primera qualitat perquè la teva estada amb nosaltres sigui fantàstica.

- Cuina totalment equipada
- Menjador i sala d'estar
- Terrassa i jardí



## Activitats i natura

### Molt més que un Hostel

Us oferim propostes d'activitats per poder gaudir en família o amics i descobrir la gran bellesa de la Vall d'Aran.

- Senderisme
- E-bikes
- Activitats familiars



# VIATGES CEC

UN MÓN PER DESCOBRRIR



**DOMÈNECH I MONTANER A L'EMPORDÀ**  
21 i 22 d'octubre 2023



**CAMÍ DELS BONS HOMES**  
2 al 8 i 16 al 22 de setembre 2023



**TREKKING DELS ANNAPURNES**  
7 al 23 d'octubre 2023



**TOUBKAL EXPRÉS**  
11 al 15 d'octubre 2023

