



CLUB EXCURSIONISTA Cerdanya
BUTLLETI INFORMATIU
NUM. 128
NOVEMBRE DE 2006



Dissabte 4 de novembre Ruta a la regió de Montsegur i ascensió al castell càtar	Diumenge 19 de novembre Canal del Joc de l'Oca i Canal Roja (Montserrat)
Divendres 24 de novembre Audiovisual Còrcega: la costa oest en bicicleta	

RUTA A LA REGIÓ DE MONTSEGUR I ASCENSÍO AL CASTELL CÀTAR

Tot seguint la tradicional travessa de tardor pels camins dels càtars, al Llenguadoc, us proposem enguany de fer l'ascensió al Castell que simbolitza, per excel·lència, la resistència que els Bons Homes feren davant de la Inquisició: el Castell de Montsegur.

Per tal de conèixer be el terreny on es desenvoluparen aquestos fets històrics, la travessa no només es limitarà a l'ascensió de les ruïnes del Castell - la qual cosa deixarem per al final de la jornada -, sinó que abans farem una llarga però interessant marxa circular al voltant de Montsegur. La coneixença del territori, del seu paisatge i, destacant per damunt de tot, del Poch on es bastí el Castell, és molt interessant i diversa.

Tot i que no hi ha dificultats tècniques, la travessa és llarga i cal anar ben equipat, tant pel que fa a calçat i vestit com a menjar i beguda.

Característiques de l'ascensió:

Hores efectives de recorregut: unes 6 hores

Desnivell i longitud:

PARATGE	Longitud parcial (km)	Longitud acumulada (km)	ALÇADA (m)	Desnivell acumulat ascendent (m)	Desnivell acumulat descendent (m)
Aparcament Castell Montsegur	0	0	1.026	0	0
Montsegur	1,1	1,1	905	0	121
Torrent de Montsegur	0,6	1,7	884	0	142
Runes del Serrat	1,5	3,2	1.060	176	142
Pelall	3,1	6,3	605	176	597
L'Espina	2,4	8,7	561	176	641
Fogats i Barrinou	1,2	9,9	549	176	653
El Roc Punxut	3,5	13,4	862	489	653
El Roc de la Fogassa	1,4	14,8	893	520	653
Ruïnes	2,0	16,8	863	520	683
Aparcament Castell Montsegur	1,9	18,7	1.026	683	683
Castell de Montsegur	0,4	19,1	1.200	857	683
Aparcament Castell Montsegur	0,4	19,5	1.026	857	857

Hora prevista d'arribada a Montsegur i inici de la ruta 09.00 h

Hora estimada de visita del Castell: 15.00 h

Hora estimada d'arribada a Puigcerdà: 20.00 h

Menjar : Esmorzar, aigua, dinar

Cost per no soci : 10 €

Imprescindible tenir la llicència federativa, és necessari trucar o passar pel GREC per confirmar la vostra assistència.

MONTSERRAT CANAL JOC DE L'OCA I CANAL ROJA

Aquestes canals es troben a mig camí dels pobles de Collbató i el Bruc, a la masia de Can Jorba, on deixarem els cotxes. Començarem a caminar i ens pocs minuts pujarem fins el peu de la canal Joc de l'Oca, on començarà la nostre aventura. Consisteix en una sèrie ininterrompuda de ressalts que s'han de superar a força de braços mitjançant unes cordes fixes instal·lades amb aquesta utilitat. Un cop finalitzada aquesta canal seguirem un camí que en 20 minuts ens dura al llit del torrent de la Canal Roja. Es tracta d'un recorregut molt bonic, amb ràpels interessants i trajectes a superar en oposició. Potser, trobarem alguna bassa amb aigua, que podrem evitar instal·lant algun ràpel suplementari.

Aquestes canals no son difícils, però s'ha d'estar en bona forma física i dominar les tècniques de ràpel.

Imprescindible tenir la llicència federativa modalitat C. o superior, és necessari trucar o passar pel GREC per confirmar la vostra assistència.

Material obligatori: Casc d'escalada, arnès homologat, rapelador (vuit, reverso, etc.), bagues d'ancoratge, botes trequineres, roba de recanvi (per si ens mullem)

Opcional: Guants de cuir, cordes d'escalada

Punt de trobada : Pl. Estació de Puigcerdà

Desnivell : Canal del joc de l'oca 250 m de desnivell i la canal roja 900m de recorregut de baixada

Temps de la vies : 4 h. aproximadament, aquests temps pot variar segons el nivell dels assistents.

Menjar : Esmorzar, aigua, dinar (es pot anar a menjar als pobles del Bruc o Collbató)

Cost per no soci : 10 €

CÒRCEGA: LA COSTA OEST EN BICICLETA

L'Estel, l'Anna i l'Albert ens faran conèixer les imatges preses durant el mes de juliol de la costa oest de la illa de Còrcega i la visió que es té des de les dues rodes.

Ens trobarem el divendres 24 de novembre a les 20,30 a la Sala de Convencions del Museu Cerdà.

No hi falteu!



EL GREC ES RESERVA EL DRET DE MODIFICAR TOTALMENT O PARCIAL LES ACTIVITATS QUE ORGANITZA PER CAUSES QUE HO EXIGEIXIN (MAL TEMPS, QÜESTIONS DE TRANSPORT, ETC...); ÉS PER AIXÒ QUE US RECOMANEM TRUQUEU SEMPRE ABANS AL TELÈFON DEL GREC O BÉ PASSEU PEL LOCAL PER INFORMAR-VOS.



QUOTES 2007: Durant els primers dies del mes de desembre es passaran els rebuts de la quota de soci i les llicències federatives del 2007 (preus encara no facilitats per la FEEC).

Tota persona que vulgui canviar el tipus de llicència, o tingui alguna modificació en les seves dades, ha de comunicar-ho al GREC abans de finalitzar el mes de novembre.

+Kilian Jornet i Gemma Arró s'imposen a Núria

L'última XM Duathlon Series Salomon organitzada pel Centre Excta. de Terrassa i Ocisport, disputada diumenge 22 a Queralbs-Núria, ha coronat Kilian Jornet (Centre Excta. Catalunya) i Gemma Arró (Club Excta Cerdanya GREC).

En categoria masculina Kilian Jornet ha pogut administrar la diferència per a arribar en primera posició a la mítica Plaça de Queralbs amb un temps total de 2 hores i 42 minuts.

Gemma Arró ha creuat primera la línia de meta amb un temps de 3 hores i 22 minuts, amb tant sols 18 segons d'avantatge respecte Anna Serra.

+ Els dies 3,4 i 5 de novembre tindrà lloc al recinte firal El Sucre de Vic el Saló de Muntanya i Mercat d'Ocasíó 2006. El pavelló firal reunirà expositors de marques comercials, clubs, estacions d'esquí i altres serveis.

Horari: divendres de les 17.00h a les 20.00h

Dissabte i diumenge de les 10.00h a les 20.00h

Preu : 3,50 €

+RUTES PER LA VALL DEL SEGRE :

12 de novembre Baronia de Rialb

Circuit de 5h amb 300m de desnivell

Llocs d'interès : Romànic de la Baronia de Rialb, alzinera mil·lenària i riu de Rialb.

Organitza : CE Ponsicà 973 460 169

SI VOLS INFORMACIÓ DEL GREC:

Rambla J.M. Martí, nº 1 1 pis (CASINO CERETÀ)
17520 Puigcerdà
(divendres de 20 a 21h)

www.greccerdanya.arrakis.es
GRECCERDANYA@terra.es
telèfon: 972.14.03.40