



K2: Convocatòria de micromecenatge per a la informatització del CEC

Es grans reptes formen part de la història i el CEC ha estat pioner a assolir fites des del 1876 fins a l'actualitat. Això ha estat possible gràcies a l'aliança de molts i l'esforç col·lectiu. D'aquí aquesta primera campanya de micromecenatge.

El **projecte K2** és un d'aquests grans reptes: consisteix a dotar el Centre d'un sistema informàtic modern amb un web àgil i funcional que respongui a les moltes activitats que donen vida a l'entitat i que permeti gestionar de forma eficient tot allò que té relació amb els socis i sòcies, vinculant-lo a una plataforma informàtica sòlida que garanteixi una tecnologia de futur.

El projecte té un cost aproximat de 100.000 € i està previst que els socis i sòcies pugueu gaudir-ne a principis de l'any 2019.

Ets clau per a l'èxit i poder fer el cim. Ara som al camp base i tenim fins al **29 de novembre** per a pujar plegats al K2. Comptem amb tu per guanyar alçada junts. Et proposem, doncs, la **possibilitat de comprar «metres» del K2** (8.611 m) amb aportacions a partir de 10 euros.

■ TRAM 1 (0 – 4.000 m): 2 euros/m	■ TRAM 2 (4.000 – 7.000 m): 10 euros/m
■ TRAM 3 (7.000 – 8.000 m): 20 euros/m	■ TRAM 4 (8.000 – 8.600 m): 100 euros/m
■ TRAM 5 (8.600 – 8.610 m): 400 euros/m	■ TRAM 6 (8.610 – 8.611 m): 5.000 euros/m

Pots participar-hi fent una transferència al compte corrent: **ES58 2100 0900 9102 1162 5511**, indicant K2 al concepte i en quin tram has comprat metres.

Més informació a: coordinacio@cec.cat o bé al telèfon especial **669544623**.

Inauguració de l'ampliació del refugi Ventosa i Calvell

El refugi Ventosa i Calvell, situat al Parc Nacional d'Aigüestortes i Sant Maurici, ha realitzat unes obres de remodelació d'una envergadura significativa per millorar el servei i la comoditat dels usuaris i dels guardes, tot adequant el refugi als estàndards més actuals i aplicant tècniques d'eficiència energètica amb materials sostenibles.

Per aquest motiu, el Centre i els guardes del refugi, Miquel Sánchez i Belén Ortiz, han organitzat un acte d'inauguració per al proper 6 d'octubre del 2018 al mateix refugi. Posteriorment se servirà un dinar a tots els assistents. Inscripcions: msimo@cec.cat / Tel. 669 544 623.

Cims per la Llibertat: el CEC apadrina la Pica d'Estats

El proper 13 d'octubre el CEC se summarà a l'acció esportiva, solidària i reivindicativa Cims per la Llibertat, que consistirà en una ascensió simultània a 18 cims de la nostra terra per conscienciar de la injusta situació dels nostres presos polítics i exiliats, i transmetre el nostre suport tant a ells com a les seves famílies. Els 18 cims han estat triats pels represaliats i el CEC apadrinarà l'ascensió al punt més alt de Catalunya, la Pica d'Estats, que és la muntanya escollida per Toni Comín, exconseller de Salut exiliat a Bèlgica.

La sortida tindrà lloc els dies 12 i 13 d'octubre i els socis del CEC ens organitzem com a voluntaris per facilitar que tots els que s'hi apuntin estiguin atesos i pugin amb seguretat.

Per fer de voluntari: cec@cec.cat

Inscripcions: www.cimsxllibertat.cat.

SORTIDES

EXCURSIONISME

DIJOUS, 4 D'OCTUBRE

PARC AGRARI DEL BAIX LLOBREGAT

ITINERARI: el pont sobre el Llobregat, cal Miseses, can Comes, centre d'informació i gestió del Parc Agrari, cal Xagó, cal Monjo, camí de la Bomba, els camps agrícoles i la xarxa de reg, riu Llobregat, Sant Boi.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC Cornellà Riera, 09:00 h. El tren surt de plaça Espanya a les 08:44 h (S8 Martorell). Bitllet d'una zona, serveix la T4 o la T10.

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: dinar opcional al restaurant Cal Vitus de Sant Boi de Llobregat.

VOLTA AL GRA DE FAJOL

ITINERARI: pla de la Molina (1500 m), coma de l'Orri, coll de la coma de l'Orri (2499 m), coll de la Marrana (2529 m), refugi d'Ulldeter, estret de Morens, pla de la Molina.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 - 8 h / Desnivell: 1.000 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: hostel la Cabanya (c/ del rec, 3, Setcases), 09:00 h.

NOTA: l'excursió és llarga i d'alta muntanya. Podeu trucar als vocals per a qualsevol informació addicional i per compartir cotxes.

VOCALS: Emili Rosell i Jaume Jornet.

INSCRIPCIONS

Per assistir a les sortides que organitza el CEC és imprescindible inscriure's a Atenció al Soci, ja sigui presencialment, per telèfon o mitjançant el web.

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME	2
EXCURSIONISME CIENTÍFIC	4
BTT	4
TRAIL RUNNING	4
SORTIDES I PASSEJADES CULTURALS	5
DESCOBERTES FA MILIARS	5
JOVES	5
ALTRES ACTIVITATS	6
VIATGES	7



DISSABTE, 6 D'OCTUBRE

DE RIBES DE FRESER A CAMPDEVÀNOL

Excursió entre les poblacions de Ribes de Freser i Campdevàrol per estrets corriols emboscats i amb excel·lents vistes panoràmiques.

ITINERARI: des de Ribes de Freser ens enfilarem cap a l'ermita de Sant Antoni, Campelles, i el bosc del Quer, i des d'aquí, vorejant el barranc de Can Coll, ens aproparem al petit poble d'El Baell, sense arribar-hi.

Ens encaminarem cap a la collada de Grats trobarem el Malpàs, un punt on el camí davalla fent quatre marrades, perdent uns 20 metres de desnivell en molt poca distància.

Un cop a la collada de Grats prendrem el GR3 cap a Campdevàrol. Ens endinsarem a la menuda però fastuosa fageda que envolta l'oba-ga del cim de Cuàs i prendrem una petita però costeruda drecera, que ens durà cap a l'ermita romànica de Sant Pere d'Aüira.

Des de l'ermita reprendrem el GR3 cap a Campdevàrol pel mig d'ostentoses pinedes.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6-7 h / Distància: 18,3 km / Desnivell: +870 / -1.050 m.

VIATGE: amb tren.

NOTA: cal dur botes de muntanya, bastons i frontal. És una sortida exigent pel tipus de terreny i el desnivell acumulat pel que cal tenir una bona condició física.

VOCALS: Dolors Lasaosa i Marià Bonvehí.

CINGLES DE VALLCEBRE

Ruta circular per les cingles de Vallcebre, al Berguedà. Passejarem per una de les muralles naturals més espectaculars de Catalunya, que ofereix unes vistes panoràmiques magnífiques de moltes de les serralades del berguedà i d'alguna del ripollès. L'itinerari correspon al

sender de petit recorregut PR-C 128.

NIVELL: **** certa dificultat / Temps: 4-5 h / Distància: 13 km / Desnivell: 500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, 07:30 h.

NOTA: cal dur aigua, menjar i bastons (opcionals).

VOCALS: Beatriz Calderón i Queralt Gómez.

DIUMENGE, 7 D'OCTUBRE

XXXIX RONDA VALLESANA

La Ronda Vallesana està organitzada per la Unió Excursionista de Sabadell (UES) i recorre cada any diversos indrets del Vallès. És un recorregut que transcorre majoritàriament per terreny saulenc: fins i tot tindrem la sensació de passar per una platja penjada als 500 m d'altitud. L'aspecte esportiu es combina amb el cultural (dòlmens, roques singulars, un poblat ibèric, ermita, masies...).

ITINERARI: riu Mogent, pla de les Hortes, pi Gros, dolmen de Can Gol II, roca Foradada de Can Gol, pedra de les Creus, pedra de les Orenetes, plat del Rei o del Molí, dolmen de Céllecs o cabana del Moro, ermita de Sant Bartomeu de Cabanyes, turó de Mataró, mirador de Céllecs, poblat iber de Céllecs, turó Rodó, cova de les Encantades, Can Tarascó, meridià verd, alzines sureres, font de la Mansa, pedra de l'Escorpi, pedra Foradada, dolmen de Can Planes, Can Planes de la Muntanya, la Roca del Vallès, Can Sol, església de Sant Sadurní.

NIVELL: **** certa dificultat / Temps: 7 h (ronda llarga), 5 h (ronda curta) / Distància: 21,3 km (ronda llarga), 16 km (ronda curta) / Desnivell: 677 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig (davant l'estació de Renfe), 06:50 h.

NOTA: cal dur botes de muntanya, pals i jaque-

SORTIDES

ta tallavents. Hi haurà avituallament per esmorzar però cal portar aigua i el dinar.

PREU: 13 € amb l'esmorzar inclòs / 17 € amb l'esmorzar i el llibret explicatiu de l'excursió.

VOCAL: Carles Tosses Ruiz.

SANT CEBRIÀ DE LA MÓRA

Excursió circular des d'Aiguafreda fins a l'ermita de Sant Cebrià de la Móra, i tornada a Aiguafreda per un altre camí. A prop de Sant Cebrià de la Móra es passa per un jaciment paleontològic.

ITINERARI: Sant Martí de Centelles, Aiguafreda, l'Avencó, Picamena, coll de Samorera, Sant Cebrià de la Móra, Sant Isidre de la Figuera, Aiguafreda, Sant Martí de Centelles

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 8 h / Desnivell: +/- 800 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE de plaça Catalunya, 07:30 h.

NOTA: cal dur bastons, aigua, esmorzar i dinar. Excursió sense dificultats, amb algun petit tram de grimpada.

VOCALS: Lluís Armadans i Francesc Estrada.

DIUMENGE, 14 D'OCTUBRE

TRAVESSA: LA BARATA (MATADERA) - CAMÍ RAL DE MANRESA - SANT VICENÇ DE CASTELLET

Caminada per corriols, roca nua i pistes.

ITINERARI: la Barata, carena del camí ral, Vallhonesta, Sant Vicenç de Castellet.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 18 km / Desnivell: +400 / -800 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació de FGC de Muntaner, andana sentit Terrassa, 07:30 h (el tren surt a les 07:36 h).

NOTA: cal dur bon calçat, barret i aigua per tota la ruta. Bitllet de 3 zones.

VOCAL: Ricard Josa.

DIJOURS, 18 D'OCTUBRE

GARRAF (TOT EL DIA)

ITINERARI: la Pleta, pla de Querol, la Morella, les Agulles, la Pleta.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: 250 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Casa Diego (avinguda Constitució, 372, Castellefons), 09:30 h.

VOCALS: Pere Sanz i Jordi Mengual.

DISSABTE, 20 D'OCTUBRE

FONT DE L'ARIMANY

Sortida pacífica de l'antic grup de Veterans, prop de Viladrau. No farem desnivells importants, però sí pujadetes i baixadetes, gairebé tot prop de la Riera Major. Passarem per la

Font de l'Arimany.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2-3 h.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: ronda Universitat 11 (Balmes), 08:00 h.

NOTA: dinar de germanor (opcional) al restaurant de l'Hostal Bofill a Viladrau. Recomanem dur pantaló llarg i bastons. El vocal Lluís Solé Guillaume ja ha fet els 100 anys !!

VOCALS: Lluís Solé Guillaume i Lluís Willaert.

LA GARRIGA - FIGARÓ PER LES CARENES D'EN BOSCH, ROC CENTELLA I EL PARANY

ITINERARI: estació de Renfe de la Garriga, Can Valls, roca Centella, el Mojó, turó Monner, el Parany (pla de la Calma), Ca l'Agustí, masia de Bellver, turó de Tagamanent (en principi no el pujarem), l'Estepar, les Planes, Vallcàrquera, el Figaró, estació de rodalies d'El Figaró.

NIVELL: *** certa dificultat / Distància: 21 km / Desnivell: +/- 1.000 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE de Sant Andreu Arenal (davant les màquines expenedores), 06:45 h.

NOTA: cal dur motxilla, botes de muntanya, palls, gorra, barret o mocador, aigua (mínim 2 litres, no hi ha fonts durant la ruta), paravent/impermeable, roba d'abrigar, roba còmoda i transpirable, fruits secs, entrepans per esmorzar i dinar. Sortida llarga sense cap dificultat tècnica, però cal resistència física. Hi ha algun tram aeri, però no perillós. No apte en cas de vertigen.

VOCAL: Júlia Cabrera.

DISSABTE, I DIUMENGE 20 I 21 D'OCTUBRE

CAP DE SETMANA D'EXCURSIONS PER LA GARROTXA

ITINERARI:

Dissabte: fageda d'en Jordà, Croscat, Santa Margarida, Sant Miquel de Finestres, cooperativa La Fageda, GR2, Sant Martí del Corb, Sant Miquel del Corb.

Diumenge: Santa Pau, coll de Maria, les Marrades, puig Sallança (és un dels 100 cims), santuari de Finestres, castell de Finestres, Mare de Déu dels Arcs, Santa Pau.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h (dissabte), 6,5 h (diumenge) / Distància: 16 km (dissabte), 14,5 km (diumenge) / Desnivell: +/- 350 m (dissabte), +/- 970 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: casa de colònies el Rourell (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació RENFE de Fabra i Puig, 07:00 h.

NOTA: cal dur bon calçat, botes, bastons aconsellables, protecció solar i contra el fred. Mirarem de fer també castanyada.

VOCALS: Enric Pelegrín i Josep Pérez.

DIUMENGE, 21 D'OCTUBRE

CAMÍ DE RONDA DE SALOU

Excursió pel camí de Ronda de Salou fins al far.

ITINERARI: Salou, platja de Llevant, punta de Porroig, platja dels Llenguadets, platja Llarga, el Codolar, penya Tallada, la punta del Cavall, cala Cranc, cala Morisca, la Falconera, far de Salou.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Desnivell: 200 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE passeig de Gràcia, 07:40 h. El tren surt a les 07:56 h (bitllet d'anada i tornada a Salou).

VOCAL: Núria Casals.

DIJOURS, 25 D'OCTUBRE

ELS CINGLES DE VALLCEBRE

ITINERARI: barranc de la Foradada, PR C-128, la Barceloneta, poble de Vallcebre, ermita de Sta. Magdalena, grau de la Mola, pla de Borromba, grau del Boits, grau de les Granotes, grau de Sant Climent, grau de les Granotes i de nou a la Foradada.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6-7 h / Distància: 17 km / Desnivell: 600 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: càmping ressort Berga (ctra. E9, km 96, sortida 95), 09:00 h.

NOTA: podeu trucar als vocals per a qualsevol informació addicional i per compartir cotxes.

VOCALS: Jordi Lloveras i Emili Rosell.

DISSABTE, 27 D'OCTUBRE

ART I NATURA: RUTA AUTOGUIADA A MATARÓ I CAMINADA PREMIÀ-MONTGAT

ART: ruta autoguiada per 19 punts d'interès de la capital del Maresme que ens permetrà descobrir restes de muralles, places barroques, edificis neoclàssics i l'arquitectura modernista de Puig i Cadafalch.

NATURA: caminada pel passeig al costat del mar des de Premià al turó de Montgat.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 2,5 h.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació de Renfe de plaça Catalunya, 08:00 h. El tren surt a les 08:17 h (bitllet d'anada i tornada a Mataró).

VOCAL: Núria Casals.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar. És una sortida matinal si només es fa la ruta autoguiada.

DE LA GARRIGA AL FIGARÓ PER SANT CRISTÒFOL DE MONTEUGUES

ITINERARI: la Garriga, la Muntanyeta, Ca l'Oli-veró, bosc de can Valls, Sant Cristòfol Vallcàrquera, el Figaró, camí del Congost, la Garriga.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: +/- 500 m.

SORTIDES

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE de la Sagrera, 08:30 h.

NOTA: cal dur esmorzar, dinar i bastons. Hi ha la possibilitat d'acabar al Figaró.

VOCAL: Jordi Lucea.

CICLE "VARIANTS GR 92": ALTAFULLA - TARRAGONA (PER L'INTERIOR)

ITINERARI: Altafulla, riu Gaià, Ferran, pedrera del Mèdol, santuari de la Verge de Loreto, font del Llorito, Tarragona.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivell: +175 m / -158 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: taquilles de l'estació de Sants, 07:10 h. El tren surt a les 07:33 h. Bitllet fins a Altafulla.

NOTA: cal dur aigua, esmorzar, dinar (qui vulgui pot dinar en qualsevol dels molts restaurants de Tarragona), motxilla, botes de muntanya, bastons, crema solar, barret pel sol.

VOCAL: Joan Manel Arrabal.

DIUMENGE, 28 D'OCTUBRE

CINGLES I SERRATS ENTRE LA SERRA DE LLANCERS I LA PLANA D'EN BAS

ITINERARI: els Hostalets d'en Bas, Sant Miquel de Castelló, coll de Pedró, puig Satoies, creu de Rabadà, barranc d'en Pibernat, Hostalets d'en Bas.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h. / Desnivell: 800 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Balmes / Bergara, 06:45 h (sortida a les 07:00 h).

VOCALS: Pilar Casals i Anna Garcés.

EXCURSIONISME CIENTÍFIC

DIUMENGE, 21 D'OCTUBRE

EXPLORACIÓ BOTÀNICA ALS HOSTALETES DE BALENYÀ

Sortida de treball de camp especial de formació per als membres de l'Equip de Recerca Botànica. Ideal per a conèixer ambients diferents i reconèixer les plantes que s'hi fan, sobre el terreny. No cal tenir coneixements botànics, sinó afició i curiositat per a veure indrets nous i conèixer les plantes que hi arrenen. Tenim experts en botànica catalana que ens orienten en la feina.

ITINERARI: Mare de Déu de l'Ajuda, les Roquetes, grau del Racó, roc de la Guàrdia i retorn.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació d'autobusos Fabra i Puig (metro L1), 07:00 h.

NOTA: cal dur motxilla, botes de tresc, roba

d'abrigar, impermeable, bastons telescòpics (2), llibreta, bolígraf, esmorzar, dinar i aigua. Material opcional: guies per a determinar plantes, lupa (x10), brúixola, dispositiu mòbil (tauleta o mòbil) amb l'app Zamiadroid.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet Badia.

BTT

DIUMENGE, 28 D'OCTUBRE

L'URGELL

Recorregut amb bicicleta entre les comarques de la Conca de Barberà i l'Urgell amb visita al castell de Ciutadilla.

ITINERARI: balneari de Vallfogona, Segura, Ciutadilla, Guimerà, Vallfogona de Riucorb, balneari de Vallfogona.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 37 km / Desnivell: +/- 650 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

PREU: es realitzarà una visita guiada al castell de Ciutadilla, de 45 minuts de duració, 3 € per persona.

VOCAL: Francesc Estrada (guiada per Quim Sánchez).

TRAIL RUNNING

DISSABTE, 20 D'OCTUBRE

CAMÍ DE RONDA

Sortida de Portbou resseguint majoritàriament el GR92 i algun dels camins de ronda, fins a Llançà. Recorregut espectacular amb paisatges que van des de les idíl·liques cales fins als penya-segats, a més de pobles turístics i de pescadors.

ITINERARI: Portbou, Colera, platja de Garbet, cap de Ras (resseguint tot el perímetre), platja de Grifeu, estació de Llançà. Opció d'allargar la sortida fins a Port de la Selva (+ 8km).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 12 km / Desnivell: 428 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació de tren de Portbou, 10:00 h.

NOTA: cal dur sistema d'hidratació, manta tèr-

mica, jaqueta paravent i telèfon mòbil engegat.

VOCALS: Eliseu Alòs (trailrunning@cec.cat) i Oscar Saez.

DISSABTE, 27 D'OCTUBRE

PRIMERA MARATÓ DE MUNTANYA DE CATALUNYA

Cursa per camins i corriols que té com a punt més alt el cim de la Mola (1.104 m).

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4 - 7 h / Distància: 41,14 km / Desnivell: 2.123 m

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: carrer Mossèn Miró de Sant Llorenç Savall, 06:30 h (a les 06:00 h per a recollir el pitrall).

MITJA MARATÓ DE MUNTANYA DE CATALUNYA

Cursa per camins i corriols que té com a punt més alt l'Era Ventosa (757 m).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 2-4 h / Distància: 21,53 km / Desnivell: 850 m

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: carrer Mossèn Miró de Sant Llorenç Savall, 07:30 h (a les 07:00 h per a recollir el pitrall).

CURSA DE SANT JAUME

Cursa per camins i corriols que té com a punt més alt la Creu Vermella (548 m).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5-3 h / Distància: 11,64 km / Desnivell: 318 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: carrer Mossèn Miró de Sant Llorenç Savall, 08:30 h (a les 08:00 h per a recollir el pitrall).

NOTA: a les tres curses, cal dur sistema d'hidratació, manta tèrmica, jaqueta paravent i telèfon mòbil engegat. En el cas de dur bastons, és obligatori que aquests vagin en taps de goma. Ningú que porti uns taps de qualsevol altre material no entrarà al parc tancat. L'organització no disposarà de gots i serà obligatori portar bidó d'hidratació o got reutilitzable. Inscripció directament a la web oficial.

VOCALS: Eliseu Alòs (trailrunning@cec.cat) i Oscar Saez.



SORTIDES



SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DIJOUS, 11 D'OCTUBRE

VISITA AL RECINTE MODERNISTA DE SANT PAU

Declarat Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO l'any 1997.

TROBADA: porta principal de l'antic hospital de Sant Pau, 11 h.

NOTA: podeu arribar-hi amb transport públic, línia 5 del metro (sortida Sant Pau - Dos de Maig) i també amb diverses línies de bus.

PREU: 9'80 € per persona.

VOCALS: Josep M. Batlle i Ramon Comellas.

DIMARTS, 16 D'OCTUBRE

ARXIU DE LA CORONA D'ARAGÓ, PALAU DEL LLOCTINENT

Visita guiada al palau del Lloctinent, seu de l'arxiu de la Corona d'Aragó, que va néixer com arxiu reial, creat pel rei Jaume II d'Aragó l'any 1318. Constitueix un dels fons documentals més importants de l'Europa medieval.

NIVELL: ** fàcil.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: plaça del Rei, 10:45 h.

VOCALS: Núria Casals i Mercè Falcó.

DISSABTE, 20 D'OCTUBRE

TARDOR A BELLVER DE CERDANYA I SANTA MARIA DE TALLÓ

Visita guiada al barri antic de Bellver.

ITINERARI: plaça del Portal, carrer del Mig, carrer del Cadell, plaça Abat Oliba, portal del Baridà, el parc de Ponent, el mirador de Jaume Vila i l'església parroquial de Sant Jaume. També es visitarà l'església de Santa Maria de

Talló (anomenada catedral de la Cerdanya).

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: plaça Catalunya / Rivadeneyra, 07:15 h.

VOCAL: Mercè Falcó.

DESCOBERTES FAMILIARS

DISSABTE I DIUMENGE, 6 I 7 D'OCTUBRE

CONGOST DE MONTREBEI (SORTIDA D'INICIACIÓ)

El primer dia farem una via ferrada fàcil. El segon dia es combinarà el caiac i una excursió a peu pel congost de Montrebei.

NIVELL: ** fàcil - *** certa dificultat.

PERNOCTACIÓ: alberg vall d'Àger (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:30 h.

NOTA: cal dur banyador, samarreta, tovallola, protecció solar, gorra i ulleres de sol, beguda, calçat adient per activitats aquàtiques (lligades al peu) i roba de recanvi.

Per la via ferrada: casc, dissipador, talabard, baga d'ancoratge. És imprescindible saber nedar.

VOCALS: Mireia Padrós i Ignasi Vidal.

DIUMENGE, 21 D'OCTUBRE

TURÓ DE MOROU

Excursió circular pel bosc del Montseny, curiositat geològica de l'empedrat de Morou i excel·lents vistes panoràmiques.

ITINERARI: Santa Fe del Montseny, turó de Morou, empedrat de Morou, pantà de Santa Fe i retorn a Santa Fe del Montseny.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 6,32 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant Avet Blau (carretera BV-

5114, km 21), 10:00 h.

NOTA: sortida poc exigent. Cal dur calçat de muntanya i bastons.

VOCALS: Albert Vidal (avidal@cec.cat) i Mercè Vilardell.

INFANTS

DIUMENGE, 7 D'OCTUBRE

SORTIDA GM4C: BENVINGUDA I EXCURSIÓ PER COLLSEROLA

Per anar obrint boca i poder conèixer les cares noves us proposem una excursió pel Parc Natural de Collserola on, com ve essent costum, més enllà de l'excursió ens coneixerem, jugarem i descobrirem unes quantes tècniques per saber moure'ns pel medi natural.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació RENFE de Sants.

NOTA: cal dur esmorzar, dinar, aigua, calçat còmode, roba d'esport i gorra o similar.

JOVES

DISSABTE I DIUMENGE, 6 I 7 D'OCTUBRE

MONT VALIER (2.838 M) I PIC DE LA PALA CLAVERA (2.721 M)

El Mont Valier, amb la seva inconfusible silueta, és una muntanya reconeguda i de prestigi. El seu cim compta amb unes vistes impressionants. La pujada des del territori català transcorre entre el Parc Natural de l'Alt Pirineu, comarca del Pallars Sobirà, i la reserva natural de Mont Valier, França, una de les més antigues dels Pirineus.

Es tracta d'una llarga ruta circular entre el Pallars, la Vall d'Aran i l'Ariege, que arriba fins al Mont Valier així com el Petit Mont Valier i el pic de la Pala Clavera.

ITINERARI:

Dissabte: inici des de l'aparcament del pont de Perosa, vessant d'Alòs d'Isil. Pujada pel llac i a la collada de Clavera, crestejant fins al Mont Valier i ascendint també als cims de Pala Clavera i el Petit Mont Valier.

Diumenge: pujada al port de Barlonguère i baixada al Pallars per dirigir-nos al pont de Perosa descendint per la vall del riu Noguera Pallaresa.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Desnivell: +1.600 / -830 m (dissabte), +880 / -1.650 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi d'Estagnous (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.

NOTA: cal dur roba d'abrigar. És necessari tenir una bona condició física.

VOCAL: David Pérez Grases.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS, 1 D'OCTUBRE

VÍDEO-TERTÚLIA

Projecció oberta per a comentar i aprendre.

A CURA DE: Gabriel Bohigas i Jordi Micó.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 4, 11, 18 I 25 D'OCTUBRE

TROBADA BOTÀNICA

Trobada per a preparar les sortides de treball de camp, determinar les plantes que hem herboritzat i respondre preguntes sobre botànica.

HORA: 18:30 h.

LLOC: local social.

VOCALS: Josep Nuet i Valentí González.

DIVENDRES, 5 D'OCTUBRE

CONFERÈNCIA "COMPLEMENTES DE MODA: DETALLS IMPRESCINDIBLES"

A CURA DE: Mercè López, conservadora del CDMT de Terrassa.

HORA: 17 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 15 D'OCTUBRE

PROJECCIÓ: CONCURS MUNDIAL UNICA 2017

Projecció d'una selecció de vídeo films premiats a Dortmund (Alemanya).

A CURA DE: Jordi Micó.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 18 D'OCTUBRE

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL "VIATGE A ITÀLIA: BOLONYA I L'EMILIA - ROMAGNA"

A CURA DE: Montserrat Alergre.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 25 D'OCTUBRE

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE DE L'EMILI CIVÍS "ROQUES, GLACERES I CIMS"

A CURA DE: Jordi Pons, Jordi Laluzza i Ferran Alexandri.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 29 D'OCTUBRE

CONFERÈNCIA: "CENTRE DE RESCAT DE PRIMATS I GRANS FELINS AAP PRIMADOMUS"

AAP Primadomus (Villena, Alacant) és el centre de rescat CITES de referència per a primats i grans felins decomissats, que provenen del tràfic il·legal, la propietat privada i la indústria de l'entreteniment (circs).

Organitza SOS Primates.

A CURA DE: Pilar Jornet Escuer, directora regional d'AAP Primadomus.

HORA: 19,30 h.

LLOC: sala d'actes.

NOVEMBRE

28È CURSET DE VÍDEO DIGITAL

Curs d'introducció a l'edició de vídeo digital amb Pinnacle Studio v.20.6. per a persones amb coneixements bàsics d'informàtica.

Es distribuirà en 8 sessions, dimarts i dijous, de 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre, des del 6 de novembre.

Inscripcions a partir de l'1 d'octubre.

CONCURSOS

SELECTIU UNICA 2018

El programa que representava Espanya a Blansko, República Txeca, ha merescut diversos premis:

BARAKA, de Néstor Ruiz - Madrid, ha merescut una medalla d'or entre les dues adjudicades en la seva categoria (quatre en total).

EL ESCARABAJO AL FINAL DE LA CALLE, de Joan Vives (Alzira), ha obtingut medalla de plata entre les dues adjudicades en la seva categoria (quatre en total).

DARREL, d'Alan Carabantes, Marc Briones (Figueres), ha estat distingit amb una medalla de bronze entre les quatre adjudicades en la seva categoria (disset en total).

El nombre de premis al programa presentat només ha estat superat per Suècia i, a més, hem estat finalistes al premi Delmiro de Caralt als valors humans i al de programa més interessant.

Felicitem els autors, al jurat, al nostre delegat Josep Rota i als col·laboradors que cada any fan possible que el Centre representi amb èxit Espanya en aquesta competició internacional.

Més informació a www.unica-web.com/



APLEC EXCURSIONISTA DELS PAÏSOS CATALANS

De l'1 al 4 de novembre de 2018 tindrà lloc el 42è Aplec Excursionista dels Països Catalans a la Sénia, organitzat conjuntament entre el Centre Excursionista Refalgari, l'Agrupació Excursionista d'Alcanar, el Centre Excursionista d'Ulldecona (Sudactiu) i el Club Excursionista l'Esquetxe de Rossell. Aquesta edició de l'Aplec, comptarà amb tot un recull d'activitats relacionades amb la cultura, la història i la muntanya.

La Sénia és un poble ubicat a la riba del riu Sénia, a recer dels Ports i de la Tinença de Benifassà. A l'horitzó, el Montsià, terra de cruïlla entre Catalunya, País Valencià i Terol.

L'organització d'aquest Aplec vol fomentar els valors de l'educació, el respecte, la conservació i l'estima per l'entorn i, alhora, difondre la història, la cultura i les tradicions dels Ports, la Tinença i el Montsià.

VIATGES

TREKKING FINS AL CAMP BASE DE L'EVEREST

DEL 8 AL 23 DE NOVEMBRE

El majestuós massís de l'Himàlaia agrupa les muntanyes més altes del planeta. Entre elles recorrerem el camí que ens conduirà al Camp Base de l'Everest, a 5.364 metres d'alçada, punt de partida de multitud d'expedicions cap al cim i de grans històries d'èxit i fracàs.

DIA 01: Arribada a Katmandú (1.300 m).

DIA 02: Katmandú - Lukla (2.850 m). Trekking fins a Phakding (2.610 m). Vol fins a Lukla.

DIA 03: Viatgem de Phakding a Namche Bazaar (3.440 m), i entrem al Parc Nacional Sagarmatha.

DIA 04: Dia de descans i d'acclimatació a Namche Bazaar.

DIA 05: Namche Bazaar - Deboche (3.820 m).

DIA 06: Deboche - Dingboche (4.410 m).

DIA 07: Dia de descans i d'acclimatació a Dingboche: trekking d'acclimatació Nangkar Tshang.

DIA 08: Trekking des de Dingboche a Lobuche (4.910 m).

DIA 09: Trekking des de Lobuche a Gorakshep (5.140 m) i de Gorakshep al Camp Base de l'Everest (5.364 m).

DIA 10: Trekking de Gorakshep a Kala Pattar (5.545 m) fins a Periche (4.243 m).

DIA 11: Trekking de Pheriche a Tengboche (3.867 m).

DIA 12: Trekking des de Tengboche a Monjo (2.835 m).

DIA 13: Trekking de Monjo a Lukla (2.840 m).

DIA 14: Vol de Lukla a Katmandú i transfer fins a l'hotel. Dia lliure.

DIA 15: Excursions a la vall de Katmandú i sopar ètnic nepalí de comiat. Visitarem els llocs històrics i espirituals de Katmandú considerats patrimoni de la humanitat.

DIA 16: Vol de tornada des de l'aeroport internacional.



RUTA POMPEU FABRA AL PAÍS BASC

DEL 15 AL 18 DE NOVEMBRE

Amb motiu de l'any Pompeu Fabra, el CEC organitza una ruta pel País Basc:

DIA 1:

- Sortida de Barcelona.
- Visita al castell d'Olite, palau dels Reis de Navarra (visita guiada).
- Arribada a Bilbao.

DIA 02:

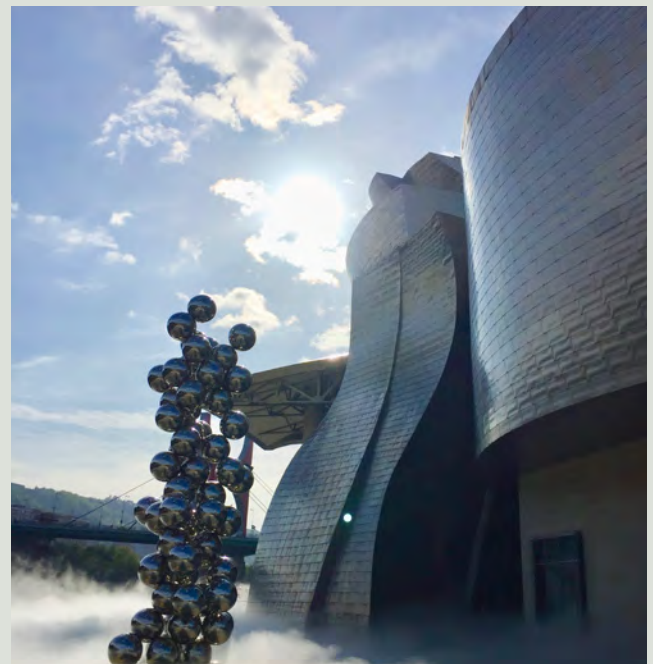
- Basílica de Begoña (visita guiada).
- Museu Bellas Artes (visita guiada).
- Pujada amb autocar a Artxanda i dinar al restaurant Txacolí.
- Museu Guggenheim (visita guiada).
- Volta amb autocar per la ciutat nova.

DIA 03:

- Visita a Guernika (visita guiada: casa de Juntas / árbol Gernika / museu d'Euskal Herria).
- Tornada a Bilbao.
- Ruta Pompeu Fabra (teatro Arriaga y Casco Viejo, Gran Vía i Ensanche).

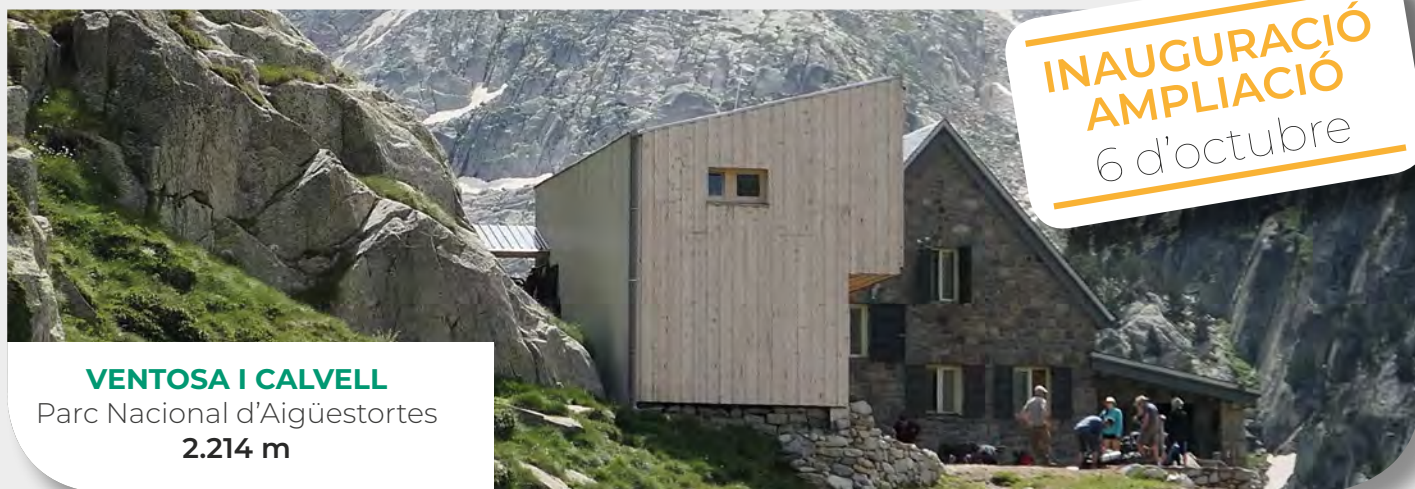
DIA 04:

- Sortida de Bilbao.
- San Millán de Cogolla (monestir San Millán de Suso / monestir San Millán de Yuso) (v. guiada).
- Dinar San Millán de Cogolla / Logroño / Tudela.
- Arribada a Barcelona.



Gaudeix de la muntanya amb els **nostres refugis**

**INAUGURACIÓ
AMPLIACIÓ**
6 d'octubre



VENTOSA I CALVELL

Parc Nacional d'Aigüestortes
2.214 m



AMITGES

Parc Nacional d'Aigüestortes
2.365 m



JOSEP M. BLANC

Parc Nacional d'Aigüestortes
2.320 m



JULI SOLER SANTALÓ

Salardú (Vall d'Aran)
1.274 m



CIRÍAC BONET

Siurana
740 m



ULLDETER

Capçalera del riu Ter
2.236 m



LA RENCLUSA

Massís de la Maladeta
2.140 m