



El CEC es compromet amb la sostenibilitat

Recentment hem fet un pas endavant en el nostre compromís amb la sostenibilitat, alineant els nostres objectius amb l'Agenda 2030 de la ONU. Això ha estat certificat per Bureau Veritas en una inspecció realitzada el passat mes de juliol, essent en aquest aspecte pioners dins de l'àmbit associatiu.

El President i la Junta Directiva volen explicar a tots els socis i sòcies la importància d'aquesta aposta i les implicacions a tot nivell, doncs es tracte d'un compromís que ens interpel·la a tots i totes per fer-lo realitat. És per això que es convoca una reunió informativa pel proper dijous 16 de setembre a les 19 h a la Sala d'Actes.

Podeu inscriure-us al web, a atenciosoci@cec.cat o trucant al 933 152 311 (matins, de dilluns a divendres de 10:30 a 13 h i tardes, de dilluns a dijous de 17 a 21 h).

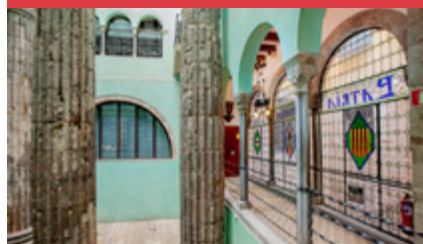
Us hi esperem!

Celebra la diada al paradís

Volem retrobar-nos amb vosaltres, així que, per celebrar la Diada de Catalunya d'enguany, el Centre organitza una jornada de portes obertes a la seu social de l'entitat.

El pròxim dissabte 11 de setembre de 2021, us convidem a la seu del Centre, al carrer del Paradís, 10, Barcelona, per recórrer-la a través de visites guiades culturals.

Més informació i inscripcions al web del Centre.



Trobada de voluntaris i presentació del Pla d'Activitats 2021-22

Voluntaris i voluntàries, una figura cabdal i imprescindible al CEC gràcies a la qual s'han aconseguit molts dels èxits de l'entitat al llarg de la seva història. Per celebrar la seva figura, parlar de les properes tasques, reptes i futur i presentar el nou Pla d'Activitats 2021-22, quedeu convocats dimarts 21 de setembre, a les 18 h, a l'acte que tractarà tots aquests temes. Hi haurà sessió presencial i telemàtica per aquelles persones interessades que no s'hi puguin apropar.

SORTIDES

NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

La realització de les activitats queda subjecte a la situació de la pandèmia i les indicacions del Govern i les autoritats sanitàries en cada moment. Caldrà confirmar la seva realització així com la informació actualitzada de les sortides i protocols al web cec.cat o a atenció al soci.

EXCURSIONISME CLÀSSIC

DISSABTE, 4 DE SETEMBRE

VOLTA PER MONTSERRAT I VISITA A LES COVES DE SALNITRE

CICLE: ESPELEOLOGIA/COVES - Catalunya en profunditat.

Sortirem des de l'Ermida de la Mare de Déu de la Salut en direcció les coves de Salnitre, fins arribar a la Creu Nova dels Escolans i tornarem pel camí vell de Collbató fins al punt d'inici. Després farem una visita guiada turística a les Coves de Salnitre.

ITINERARI: ruta per el sector Sud de la Serra

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: 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	3
BICICLETA DE MUNTANYA	5
CULTURA	5
BOTÀNICA	5
TRAIL RUNNING	5
ALTRES ACTIVITATS	6
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	7

de Montserrat. Sortirem del pàrking just abans de les Coves de Salnitre. Seguirem el GR durant una estona, després ens desviarem i passarem per la Creu Nova dels Escolans i tornarem a Collbató per el camí vell.

NIVELL: Temps: hores de marxa i una hora de visita a la cova / Distància: 12 km de la volta i 1 km per la cova / Desnivell: +750 m / -400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: 06:50 h Naps entre Avinguda Vilanova i Almogavers. Metro línia vermella Arc de Triomf. Sortida a les 07:00 h.

VOCALS: Yolanda Piñol Boncompte i Joan Marnel Arrabal.

BONNER PEL CAMÍ DE LES FRAUS

CICLE: CULTURA - Pobles perduts de Catalunya.

Anirem per l'antic camí de les Fraus que uneix els poblets medievals de Feners i Bonner, documentats des del segle XIII i XI respectivament. Entremig d'aquests dos poblets es troben les restes del Castell de Fraumir. Un camí molt interessant que passa per racons molt ombrívols i de molta vegetació i que ofereix unes vistes impressionants d'aquest lloc poc explorat. De tornada, per la pista seguint la variant del Camí dels Bons Homes, pel fons de la vall i pel costat del riu Aigua de Valls, passant pel antic Molí d'en Güell i el pont medieval.

ITINERARI: Feners, Bonner, font i molí d'en Güell, tunel de l'Avi, pont de Mal Pas, Fener.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 395 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 10:00 h matí. Carretera de Salda a Gósol (B400) al Mirador de l'Espà.

VOCAL: Núria Comas.

RUTA CIRCULAR NOCTURNA PER LA MOLA

CICLE: Multiactivitat JOVE - Cicle nivell bàsic.

Sortida nocturna per descobrir racons amagats de la muntanya de La Mola, amb un petit repte final i sopar al cim.

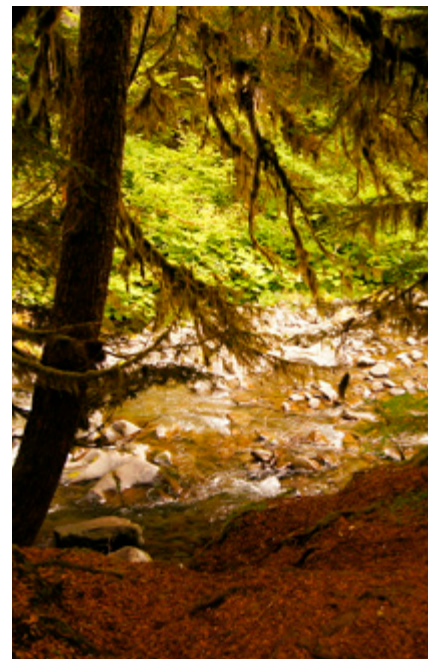
ITINERARI: aparcament Carrer de Vista Alegre, El Cavall Bernat, creuament camí a Can Pobla, Camí dels Monjos, pi del Vent, camí de la font Soleia, Morral del Drac, La Mola, cova de l'Hort dels Monjos, Pi del Vent, pla dels Escorpins, roca de les Onze Hores.

NIVELL: *** cert dificultat / Temps: 6 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 870 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament Carrer Vista Alegre (Matadepera) - Coordenades: 41.626421, 2.020875

VOCAL: Marcel Blanes



DIJOURS, 9 DE SETEMBRE

TORRE DE RINER I SANTUARI DEL MIRACLE

CICLE: Grup del Dijous.

El Castell de Riner, del que en queda la torre per testimoni, fou construït vora un petit replà, situat a mig vessant, sobre la riera de Cardona o riu Negre.

Una situació estratègica, tal com era propi en l'època en què fou emplaçat. Arribarem fins la torre i, de tornada, visitarem el Santuari del Miracle i el seu retaule barroc.

ITINERARI: Santuari El Miracle, La Plana Redona, Bosc del Duc, Castell de Riner, Sant Martí de Riner, Santuari El Miracle.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h (visita Santuari 1,15 h) / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 275 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Santuari del Miracle, davant l'església, A les 9,30 h per sortir a caminar.

VOCAL: Núria Comas.

DIJOURS, 16 DE SETEMBRE

SANT JULIÀ DE COSP

CICLE: Grup del Dijous.

Excursió a una ermita ubicada al límit del Ripollès amb el Berguedà que es troba dalt d'un cingle de la Serra de Catllaràs

SORTIDES

ITINERARI: Santuari Mare de Déu dels Oms, coll de les Lloberes, Can Cortines, plans de Cosp, Sant Julià de Cosp, serra de Faig-i-Branca, Can Frontanyà, El Cingle, Sant Jaume de Frontanyà, Santuari Mare de Déu dels Oms.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 16 km / Desnivell: + 650 / -620 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 09:30h per sortir a caminar. Santuari Mare de Déu dels Oms .Trencall a l'esquerra uns 2 km abans d'arribar a Sant Jaume de Frontanyà per la carretera Borredà-Sant Jaume (BV4656)

VOCAL: Núria Comas.

DISSABTE, 18 DE SETEMBRE

CALELLA: LES RUTA DE LA GUILLA I EL CORB MARÍ

CICLE: Calaix de Sastre

ITINERARI: Calella, riera de Capaspre, font de Sant Quirze i Santa Rosita, coll de l'Era d'en Mora, turó de Galinons, vall d'en Guli, Les Torretes, pont de fusta, platja de Garbí, platja Gran, Calella.

ITINERARI: església de Sant Martí de Romanya, font de Romanya, La Creu modernista, Menhir de la Murtra, Suro d'en Guitó - Suro de les Mentides - Mas Poncet, font Josepa, font de la Ruda, Roca Grossa (El Mirador del cel) Barraca d'en Furriol, Roca Grossa.

NIVELL: ** fàcil

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe plaça Catalunya a les 08:00 h. Tren 8:17 h. Bitllet d'anada i tornada a Calella.

VOCAL: Núria Casals.

DIMARTS, 21 DE SETEMBRE

CAMINANT AMB LA RODOREDA AMB EL "JARDÍ VORA EL MAR"

CICLE: CULTURA - Caminant amb Lletres.

ITINERARI: "Els dies que feia sol sortia a prendre'l a la meua porta amb la cadira baixa; m'estava quiet, mig ensenyat, i així que el sol passava per darrere de l'eucaliptus em ficava dins. Els dies de pluja tot el jardí era, a estesa d'ulls, un camp de soques negres. I la pluja enfortia l'olor de podrit de les fulles mortes". En aquesta sortida de "Caminant amb Lletres" viatgem a Romanya de la Selva, residència de Rodoreda en els seus últims anys de vida. Una excursió, llibre en mà, per conèixer el poble i la literatura d'una de les autores més emblemàtiques de les lletres catalanes.

ITINERARI: església de Sant Martí de Romanya, font de Romanya, La Creu modernista, Menhir de la Murtra, Suro d'en Guitó - Suro de les Mentides - Mas Poncet, font Josepa, font de la Ruda, Roca Grossa (El Mirador del cel) Barraca d'en Furriol, Roca Grossa.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 315 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 09:30 h davant l'església de Sant Martí de Romanya.

VOCAL: Núria Comas.

DISSABTE, 25 DE SETEMBRE

LA CREU DE PEDRACASTELL O CREU DE CANET

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió per pujar a la Creu de Canet, excel·lent mirador de Maresme.

ITINERARI: Santuari de la Misericòrdia, castell



de Santa Florentina, mirador de la Creu, creu de Canet (314 m.), parc de la Misericòrdia.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació RENFE plaça Catalunya, 8 h, tren a les 8:17. Bitllet d'anada i tornada a Canet.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 30 DE SETEMBRE

RUTA DE SANT MAURICI, GRAN CAMÍ A VIDRERES (VIA AUGUSTA) I CAMÍ DE L'AIGUA

CICLE: Grup dels dijous.

De l'estació de Caldes de Malavella a l'estació de Sils passant per Vidreres.

ITINERARI: Caldes de Malavella, termes romanes del Puig de Sant Grau, ruta arqueològica del Camp dels Ninots, camí de Sant Maurici, bosc de Sant Maurici, castell de Malavella i santuari de Sant Maurici, riera de Malavella, pantà de Can Llop, Vidreres, camí de l'aigua.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 11,4 km / Desnivell: + 138 / - 120 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de Rodalies Clot-Aragó, a les 07:35 h. Sortida del tren: 07:55 h.

VOCAL: Albert Gras i Pere Miró.

ALTA MUNTANYA

DIJOUS, 2 DE SETEMBRE

PIC DE L'ESTANYÓ

CICLE: Grup del Dijous.

Pic de l'Estanyó des de les Bordes de l'Armiana per la Vall del Riu.

ITINERARI: Canillo, Bordes de l'Armiana, vall del riu, refugi de la Vall del Riu, estany Gran de la Vall del Riu, pic de l'Estanyó. Tornada pel mateix itinerari.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Dis-



SORTIDES

NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

La realització de les activitats queda subjecte a la situació de la pandèmia i les indicacions del Govern i les autoritats sanitàries en cada moment. Caldrà confirmar la seva realització i la informació actualitzada de les sortides i protocols al web cec.cat o a atenció al soci.



tància: 16 km / Desnivell: +/- 1125 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: ens trobem a les 09:00 h a l'aparcament de El Tarter (Grandvalira). Està passat Canillo, just passada la rotonda de Ransol, a mà dreta. Des d'aquí agafarem la carretera de Ransol i Els Plans on deixarem els vehicles i començarem a caminar per anar a la Vall del Riu i enllaçar amb l'itinerari previst.

VOCAL: Jordi Masip.

DISSABTE 4 I DIUMENGE 5 DE SETEMBRE

BESIBERRI SUD (3.023 M)

CICLE: Cicle avançat d'ascensions d'alta muntanya.

Ascensió al Besiberri Sud des de Conangles per la Vall de Besiberri i retorn pel mateix recorregut.

ITINERARI:

Dissabte: aparcament Refugi de Baserca, Pletiu de Salinelles i retorn aparcament.

Diumenge: refugi de Conangles, Vall de Besiberri, Estany de Besiberri, L'Estanyet, Collada d'Abellers, Besiberri Sud.

NIVELL: Dissabte: ** fàcil Diumenge: *** cal experiència / Temps: Dissabte: 4 h Diumenge: 9 h / Distància: Dissabte: 6 km Diumenge: 16 km / Desnivell: Dissabte: +/- 480 m. Diumenge: +/- 1585 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 07:00 hores a Palau Reial.

VOCALS: Emili Rissech i Susana Morán.

DIJOURS, 9 DE SETEMBRE

EL TAGA DES DE RIBES DE FRESER I TORNADA PER BRUGUERA

CICLE: Grup dels dijous.

Ascensió al Taga (2.031mts.) des de Ribes de Freser i tornada per Bruguera.

ITINERARI: Ribes de Freser, font de Santa Caterina, collada del Manter, Plans de la Masana, El Taga, coll de Jou, torrent de la font de la Llobina, coll de la Portella, Bruguera, roure i ermita de Perramón, font de la Casa, font de la Teula, Ribes de Freser.

NIVELL: *** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 20 km / Desnivell: +/- 1200m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: ens trobem a Ribes de Freser a l'aparcament que hi ha al costat de la Oficina de Turisme de la Vall de Ribes (Ctra. de Bruguera 2). Inici de la caminda a les 09:15 h.

VOCAL: Josep Agelet Capel.

DISSABTE 11 I DIUMENGE 12 DE SETEMBRE

ALS PEUS DEL CARLIT

CICLE: Racons i cims emblemàtics de la Catalunya interior.

Recorregut pels estanys, rius i boscos del Capcir.

ITINERARI:

Dissabte: pla dels Avellans, estanys Negre, llarg del Recó i de la Pradella, pla dels Avellans.

Diumenge: refugi Pollineres, salt del Planell Gran, estanys de la Pera, port de Perafita, pic de Perafita, coll de Claror, refugi de les

Pollineres.

NIVELL: *** certa dificultat/ Temps: Dissabte: 4 h Diumenge: 6 h / Distància: Dissabte: 10 km Diumenge: 11 km / Desnivell: Dissabte: +/- 500 m Diumenge: +/- 700 m

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 07:15 h a l'estació de Rodalies Fabra i Puig.

VOCALS: Jordi Lucea Castellar, i Joanma Arabal Rovira.

DIJOURS, 16 DE SETEMBRE

EL CAMBRA D'ASE PER LA CANAL CENTRAL

CICLE: Grup dels dijous.

El Cambra d'Ase es un cercle glacial coronat per diversos cims que superen els 2700m. Començarem a caminar des de l'estació d'esquí de Eyné (1800) i per pista, en menys de 30 min, arribarem al Pla de Cambra d'Ase (1950), des d'on podrem contemplar les parets de l'imponent Circ. Per un corriol entre bosc i tarteres assolirem el centre del Circ i per la Canal Central, en fort pendent (en algun punt supera els 45°) i entre columnes de roca i grans espadats, pujarem al cim principal (2750), mirador privilegiat de les comarques de la Cerdanya i del Conflent . La baixada la farem per la banda de ponent, pel Torrent de Font Freda directament al punt de partida.

ITINERARI: pàrquing de l'estació d'esquí d'Eyné, roques Blanques, pla de Cambre d'Ase, canal Central, pic de Cambre d'Ase, torrent de la font Freda, roques Blanques, pàrquing de l'estació d'esquí d'Eyné.

NIVELL: *** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 1000 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 08:15 h a l'aparcament de

SORTIDES

l'Àrea de Servei del Túnel del Cadí (sortida de seguida cap a l'estació d'esquí d'Eyne).

VOCAL: Emili Rosell.

DIMECRES, 22 DE SETEMBRE

EL PIC DE NÉRASSOL

CICLE: Grup dels dijous.

Ascensió al pic de Nérassol (2633 m).

ITINERARI: parking de Sainte Suzanne (L'Hospitalet pres L'Andorre), Barratge de Siscar, vall de Siscar, refugi de la Vésina, estany de Siscar, Portella de Siscar, pic de Nérassol, clot de la Valette, estany de Pedorers, vall d'Arques.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 1250 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: ens trobem a L'Hospitalet-pres-l'Andorre (França) a l'aparcament de Sainte Suzanne que es troba a la dreta de la N20 just a l'entrada de l'Hospitalet amb temps suficient per començar a caminar puntualment a les 09:00 h.

VOCAL: Josep Agelet.

DIJOUS, 30 DE SETEMBRE

CIMS DE LA Cerdanya: PIC DELS ESTANYONS, TOSSAL BOVINAR I PIC DE COMA EXTREMA

CICLE: Grup del Dijous.

Ascensió a tres pics de La Cerdanya que són un fantàstic balcó de la Vall del Madriu.

ITINERARI: refugi del Pradell, Serrat dels Cugots, pic dels Estanyons (2834 mts.), Tossal Bovinar (2841 mts.), collada Fonda, pic de Coma Extrema (2808 mts.), estany Gran de Setut, Bassota de Setut, pla de les Someres, refugi del Pradell.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 875 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de Cap de Rec (S'hi accedeix des de Martinet passant per Lles de Cerdanya), a les 08:30 hores. Des d'aquí anirem al refugi del Pradell per pista forestal sense asfaltar apta per tot tipus de vehicles. Comencem a caminar puntualment a les 09:00 hores.

VOCAL: Jordi Massip.

BICICLETA DE MUNTANYA

DISSABTE, 4 DE SETEMBRE

BTT: SEGUINT EL RIPOLL I EL BESÒS

CICLE: Bici fàcil.

Ruta amb bicicleta per Sabadell, Montcada, Barcelona, seguint el curs del riu Ripoll i el Besòs.

ITINERARI: Sabadell, Sant Julià d'Alta, riera de Ribatellada, Montcada, Barcelona.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6h / Distància: 35 km / Desnivell: +150 / -50 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: taquilles Renfe Pl. Catalunya, 07:45 h.

VOCAL: Jose Maria Galià Mercadé.

DIUMENGE, 26 DE SETEMBRE

BTT: PEDALANT ENTRE CENTELLES I EL CASTELL DE CLASCAR

CICLE: Pedalant per Catalunya.

Sortirem de Centelles pasarem per la Mare de deu de Puiggraciós i tornarem passant pel Castell de Clascar.

ITINERARI: Centelles, Santuari de la Mare de deu de Puiggraciós.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 40 km / Desnivell: +/- 950 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació renfe Plaça Catalunya 08:15 h.

VOCAL: Joaquim Sanchez Folch.

CULTURA

DIJOUS, 2 DE SETEMBRE

BADALONA: L'ANÍS I EL MODERNISME

CICLE: Grup del Dijous.

Visitarem la fàbrica d'Anís del Mono, un segell d'identitat de Badalona i recorrerem alguns dels seus carrers per descobrir el modernisme a la ciutat a través de cases i badius. Visita interior de casa i badiu de Can Tolrà, a més a més de Ca l'Amigó, Ca l'Escanyaralets, Can Casacuberta, Can Pepus, Casa Agustí, Casa Matamala, Casa Pavillard i d'altres.

ITINERARI: Fàbrica Anís del Mono, casa Pavillard, casa Leon Le-Prevoust, casa-taller Tolrà, casa Gafarel-lo, casa Lluís Paquín, Can Casacuberta, Can Pepus, casa Agustí, Mercat Maignon, Can Tanet, cas Prat, casa Badia, Ca l'Escanyaralets, casa Matamala, casa Casca.

NIVELL: ** fàcil / Temps: Visita fàbrica 1:30 h Modernisme 2h / Distància: 3 km / Desnivell: +/- 20 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: a les 09:30 h Sortida de l'Estació RENFE Badalona.

VOCALS: Núria Comas i Pere Miró.

DIUMENGE, 12 DE SETEMBRE

PASSEJADA PEL CENTRE DE SANT BOI DE LLOBREGAT

CICLE: Cultura.

Passejades matinals per parcs i jardins i barris de Barcelona.

ITINERARI: Plaça de l'Ajuntament, carrer Riera, jardins de la Torre del Sol, jardins del Puig del Castell, carrer Sant Pere, església de Sant Baldiri, carrer Mas de les Flors, jardins de Can Julià, Can Torrents, Can Barraquer (casa pairal

on va viure, en el segle.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 2h / Distància: 5 km / Desnivell: +/- 50 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: a les 09:30 h a l'estació FGC Sant Boi (el tren surt de Pl. Espanya a les 09:10 h.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 2 D'OCTUBRE

L'EXILI CULTURAL CATALÀ DE 1939

CICLE: Espai Memòria.

Excursió per conèixer l'exili cultural català de 1939. Visitarem el Museu Memorial de l'Exili a la Jonquera i el Mas Perxés i el Museu de l'exili cultural català de 1939 a Agullana.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: passeig de Gràcia amb Provença (La Pedrera), 07:00 h.

VOCAL: Mercè Falcó.

BOTÀNICA

DISSABTE, 4 DE SETEMBRE

CELEBRACIÓ DELS 15 ANYS DE L'ERB-CEC

CICLE: Ciència - Sortides de treball de camp. Durant el matí, sortida de treball de camp per a buscar el màxim nombre de plantes diferents d'un indret (Projecte FitoCAT). Al migdia, dinar campestre per celebrar el quinze aniversari de l'ERB-CEC.

ITINERARI: pla de les Forques fins a la coma de Fang i tornada.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1h / Distància: 2 km / Desnivell: +/- 100 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: Avda. Meridiana - Pg. de Fabra i Puig, al costat de l'estació d'autobusos A les 07:00 h.

VOCAL: Valentí Gonzalez i Josep Nuet.

TRAIL RUNNING

DIUMENGE, 12 DE SETEMBRE

ENTRENAMENT AL PEDRAFORCA

CICLE: Trail Running - Córrer per Catalunya i més.

Sortida d'entrenament d'inici de temporada al Pedraforca.

ITINERARI: mirador Gresollet, refugi Lluís Estasen, canal del Verdet, coll del Verdet, Pollego Superior, Enforcadura, refugi Lluís Estasen, mirador de Gresollet.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 1149 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: a les 09:00 hores a Saldes.

VOCAL: Lali Pineda.

ALTRES ACTIVITATS

NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

La realització de les activitats queda subjecte a la situació de la pandèmia i les indicacions del Govern i les autoritats sanitàries en cada moment. Caldrà confirmar la seva realització i la informació actualitzada de les sortides i protocols al web cec.cat o a atenció al soci.

ACTIVITATS TELEMÀTIQUES

DIJOUS, 2 DE SETEMBRE

TROBADA DE L'EQUIP DE RECER- CA BOTÀNICA - 1A SETEMBRE 2021

CICLE: Sessions al laboratori de botànica del CEC.

DIJOUS, 9 DE SETEMBRE

TROBADA DE L'EQUIP DE RECER- CA BOTÀNICA - 2A SETEMBRE 2021

CICLE: Sessions al laboratori de botànica del CEC.

DIJOUS, 16 DE SETEMBRE

TROBADA DE L'EQUIP DE RECER- CA BOTÀNICA - 3A SETEMBRE 2021

CICLE: Sessions al laboratori de botànica del CEC.

DIJOUS, 23 DE SETEMBRE

TROBADA DE L'EQUIP DE RECER- CA BOTÀNICA - 4A SETEMBRE 2021

CICLE: Sessions al laboratori de botànica del CEC.

DIJOUS, 30 DE SETEMBRE

TROBADA DE L'EQUIP DE RECER- CA BOTÀNICA - 4A SETEMBRE 2021

CICLE: Sessions al laboratori de botànica del CEC.

AQUACEC

DISSABTE, 18 DE SETEMBRE

2A AQUACEC 2021

El proper 18 de Setembre vine a provar o perfeccionar la Marxa Aquàtica a l'AquaCEC. Una trobada no competitiva a la platja de Castelldefels, emmarcada dins el II Circuit Català de Marxa Aquàtica, un esdeveniment organitzat per la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC), per a totes aquelles persones que vulguin iniciar-se o perfeccionar la tècnica d'aquesta modalitat esportiva.

A l'AQUACEC tindrem el suport d'instructores de Marxa Aquàtica del CEC, que ens acompanyaran durant l'activitat i ens orientaran sobre la millor execució del gest tècnic.



UNA PRIMAVERA DE FORMACIÓ I MUNTANYA

Cursos de l'Escola de Muntanya tardor 2021



Curs de progressió i seguretat en vies ferrades
Del 18 al 19 de Setembre.



Curs de cartografia digital i GPS al PC
Del 28 al 29 de Setembre.



Curs de meteorologia de tardor amb l'Alfred Rodríguez Picó
Del 18 al 20 d'Octubre.



Curs intensiu d'orientació amb mapa i brúixola
El 23 d'Octubre.

Amplia els teus horitzons amb **CEC PREMIUM**

MÉS SEGURETAT MÉS MUNTANYA MILLOR PREU



- ✓ Sense franquícia
- ✓ Despeses mèdiques il·limitades en centres concertats
- ✓ Ampliació de les despeses de rescat, recerca i repatriació
- ✓ Més de 30 categories d'activitats a la muntanya
- ✓ Exclusiu socis i sòcies

CONTRACTA-LA ARA!

Atenció al soci: 933 152 311
atenciosoci@cec.cat

Consulta totes les condicions a: cec.cat/asseguranca-del-soci

Aquesta ampliació la poden contractar tots els socis de ple dret del CEC per només 77€ l'any. Aquesta assegurança compleix amb els requisits que estableix el Reial Decret 849/1993 de 4 de juny, per poder federar-se.