



## L'Assemblea General confirma la solidesa i el creixement del CEC



El dimarts 19 de maig, el Centre va celebrar l'Assemblea General Ordinària a la seu social, una cita clau per compartir amb els socis i sòcies l'estat de l'entitat i projectar els reptes de futur, en un any marcat pel 150è aniversari.

La sessió va posar en relleu el creixement sostingut del CEC i la consolidació del projecte. Durant l'informe del president es va fer balanç d'un 2025 intens, amb 3.870 socis i sòcies, 371 activitats organitzades i més de 6.600 inscripcions al Pla d'Activitats. També es va destacar l'augment de les pernoctacions als refugis, amb 44.830 registres, així com una comunitat digital de més de 70.000 seguidors, indicadors de l'impacte creixent de l'entitat.

L'assemblea va aprovar la Memòria 2025, que recull l'activitat intensa de l'entitat en àmbits com el voluntariat —amb més de 150 persones actives—, la formació, la cultura, la recerca i la conservació del patrimoni.

També es van aprovar els estats financers de l'exercici 2025, que es va tancar amb uns ingressos de 2,62 milions d'euros, un resultat positiu de 20.986 € i un EBITDA de més de 300.000 €. Aquestes dades consoliden el model econòmic del CEC i reforcen la seva sostenibilitat.

Durant la sessió es va ratificar la incorporació d'Anna Crosas Barcia com a nova vocal de la Junta Directiva en l'àmbit de cultura i patrimoni.

Un dels punts destacats va ser la presentació del 150è aniversari del CEC (1876–2026), declarat commemoració oficial de país, com una oportunitat per projectar l'entitat i reforçar el seu paper en àmbits com la natura, la cultura, la salut i la cohesió social.

El Centre Excursionista de Catalunya continua avançant amb determinació i compromís amb el país.

## Una nova web per enfortir i connectar amb la comunitat

El CEC fa un pas endavant en la seva transformació digital amb el desenvolupament d'una nova pàgina web, concebuda per millorar la relació amb la comunitat i facilitar-ne l'accés.

La nova plataforma s'ha construït per oferir una experiència més clara, intuïtiva i accessible des de qualsevol dispositiu. Un dels principals eixos ha estat l'ordenació dels continguts, simplificant l'estructura i eliminant informació obsoleta perquè els usuaris trobin allò que busquen amb agilitat.

Ahora, s'han optimitzat els processos d'inscripció i gestió, facilitant la participació en activitats i serveis del Centre, i s'ha incorporat una base tecnològica més moderna i estable.

Aquest nou entorn digital vol reforçar la participació i el vincle amb la comunitat excursionista.

## Mor Josep Manuel Anglada, referent de l'alpinisme català



El passat 23 d'abril ens va deixar Josep Manuel Anglada, soci del CEC, pioner i figura clau de l'alpinisme català. Referent per a generacions de muntanyencs, va dedicar la seva vida a la muntanya amb passió i compromís.

Des del Centre lamentem profundament la seva pèrdua i expressem el nostre condol a familiars i amics.

## SORTIDES

### EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DIJOUS, 4 DE JUNY

#### GORGS DE LA RIERA DE MERGANÇOL

**CICLE:** Grup dels Dijous.

La riera de Mergançol, anomenada de diverses maneres, neix a uns 1.300 m d'altitud en els serrats prepirinencs de Sant Jaume de Frontanyà, al vessant sud de la serra de Catllaràs. Seguirem la riera que forma diferents gorgs i saltants d'aigua transparent. La riera del Mergançol destaca pel bon estat de conservació del seu paisatge de ribera; hi són abundants les vernedes formant una estreta franja a banda i banda de la riera, els avellaners i els tellers. Si fa bon temps hi podrem prendre un bon bany.

**ITINERARI:** Borredà, gorg del Salt, gorg de la Ribera, molí Sobirà, gorg Verd i salt del Molí, molí de Campalans, gorg de l'Enclusa, gorg de la Dama, gorg Petit, fageda dels Desitjos, gorg dels Desitjos, gorg Gran, can Cabanes, torrent de Casadejús, càmping Campalans, Ca la Solana, font de la Llosada, Borredà.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 230 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars (despeses a compartir).

**TROBADA:** aparcament públic de Borredà, 09:30 h.

**NOTA:** cal dur dinar de motxilla. Possibilitat de bany en algun gorg si el temps acompanya.

**VOCAL:** Núria Comas.

DISSABTE, 6 DE JUNY

#### MOLA DE COLLDEJOU, EL BALCÓ DEL BAIX CAMP. T'HO PERDRÀS?

**CICLE:** Aventures per terra, mar i aire (35 - 50 anys).

Una escapada entre muntanya i mar, al cor del Baix Camp, per descobrir un dels miradors més espectaculars de la zona. Camins que s'enfilen suaument, trams de bosc mediterrani i un cim que regala una panoràmica oberta fins a la costa.

**ITINERARI:** Colldejou, font Freda, portell de la cova de la Mola, mola de Colldejou, coll de Guix, miranda de Llaberia, portell de Llaberia, Colldejou.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 830 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

### 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 (consultar el web).



**TROBADA:** estació de tren de Fabra i Puig, 06:45 h.

**VOCAL:** Àlex Cots i Ester Pinna.

#### BANYERES A L'ALT URGELL

**CICLE:** Pobles perduts de Catalunya.

Banyeres és un despoblat del terme municipal de la Vansa i Fórnols, situat a 1341 m d'altitud a la dreta del riu de Bona, a l'extrem occidental de la serra del Cadí. La seva església de Sant Joan i Sant Vicenç de Banyeres, romànica, depenia de la parròquia d'Adraén. Caminarem des del coll de La Trava fins al poble i el que en queda del castell. Passarem per l'itinerari geològic del coll de Creus, de gran bellesa paisatgística i geològica.

**ITINERARI:** coll de la Trava, coll de l'Enduran, itinerari geològic, coll de Creus, casa del Coll de Creus, Cal Portell, Sant Vicenç de Banyeres, runes del castell de Banyeres, coll de la Trava.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 12,6 km / Desnivell: +/- 290 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** coll de la Trava (carretera C-462 de la Seu d'Urgell a Tuixent), 09:45 h.

**NOTA:** aquesta sortida es farà conjuntament amb el cicle "Caminant amb Lletres", ja que podem comptar amb l'escriptora Marta Grau, descendent del poble d'Adraén. Farem la lectura del llibre "La música que sona quan acaba la cançó", Ed. Rosa dels Vents. Cal dur dinar de motxilla.

**VOCAL:** Núria Comas i Yolanda Piñol.

#### DE SANT MIQUEL DE FLUVIÀ A VILAMALLA PER SANT TOMÀS DE FLUVIÀ, SIURANA D'EMPORDÀ I TONYÀ

**CICLE:** Caminant per Catalunya.

**ITINERARI:** Sant Miquel de Fluvià, Sant Tomàs de Fluvià, veïnat de la Brava, mas Bordes, Siurana d'Empordà, església de Santa Coloma i

restes del castell de Siurana, Tonyà, ermita de Santa Llúcia de Tonyà, la creu de Vilamalla, Vilamalla, estació de Vilamalla.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 11,6 km / Desnivell: + 82 m / - 72 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de Rodalies de Passeig de Gràcia-Aragó, 06:00 h.

**NOTA:** esmorzarem al bar restaurant Montseny de Sant Miquel de Fluvià. Dinarem al Centre Cívic Siurana.

**VOCAL:** Albert Gras.

DIUMENGE, 7 DE JUNY

#### SERRA DE FREIXENEDA

**CICLE:** Trepitjamolses.

**ITINERARI:** aparcament Els Pins de Sant Privat d'en Bas, escales de Sallent, caire de la Balma Roja, la creu de la Freixeneda, serra de Freixeneda, esclatxes de l'Euga, la Freixeneda, camí del Salt de Bot, riera de Gorners, Els Pins de Sant Privat d'en Bas.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 780 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** sortida metro Fabra i Puig, 06:55 h.

**NOTA:** cal portar esmorzar i dinar.

**VOCAL:** Susana Morán i Emili Rissech.

DIJOUS, 11 DE JUNY

#### CAMPRDON, SANT MIQUEL DE CABALLERA I LLANARS

**CICLE:** Grup dels Dijous.

Ruta circular des de Camprodon anant a l'església romànica de Sant Miquel de Caballera, tornar una mica enrere cap al camí de les Marrades, després pujar una mica per l'extrem oriental de la serra Caballera fins a agafar el camí dels Burros per baixar cap a Llanars i tornar a Camprodon pel camí del Ter.

**ITINERARI:** Camprodon (Parc Mas Ventós), el

## SORTIDES

Puixeu, Sant Miquel de Caballera, el Puixeu, camí de les Marrades, serra Caballera, camí dels Burros, la Bona Font, Can Marxant, Espinalba, Llanars (pont del Moli), camí del Ter, font de la Forcarà, Camprodon.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 11,5 km / Desnivell: +/- 500 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Aparcament Parc Mas Ventós (Camprodon), 09:00 h.

**VOCAL:** Jordi Lloveras i Jordi Ollé.

### DISSABTE, 13 DE JUNY

#### VISITA A LA COLÒNIA GÜELL

**CICLE:** Calaix de sastre.

Recorregut guiat per la colònia Güell de Santa Coloma de Cervelló.

**ITINERARI:** recorregut guiat per la colònia Güell resseguint les edificacions més singulars de la colònia industrial i l'església inacabada d'Antoni Gaudí.

**NIVELL:** \* molt fàcil / Temps: 3 h / Distància: 3 km / Desnivell: inapreciable.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 09:00 h.

**NOTA:** dinar opcional a l'Ateneu Unió de la colònia Güell.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIJOURS, 18 DE JUNY

#### TURÓ DE L'HOME I LES AGUDES

**CICLE:** Grup dels Dijous.

Sortida des de la plana del Coll per anar seguint el GR 5-2 fins al turó de l'Home i les Agudes i tornar seguint un corriol per fageda i pous de Glaç.

**ITINERARI:** Plana del Coll, GR 5-2, turó de l'Home, turó de l'Home Mort, les Agudes, fageda, gran pou de Glaç, faig Monumental, GR 5-2, Plana del Coll.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 5,5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 900 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** pàrquing Pla del Coll, 08:45 h.

**VOCAL:** Txema Garcia.

### DISSABTE, 20 DE JUNY

#### EXCURSIÓ PER LA VALL D'OLZINELLES

**CICLE:** Calaix de sastre.

Excursió pel sender local SL-C 70 de la vall d'Olzinelles.

**ITINERARI:** Sant Celoni, Can Draper, Sot de la Remor, Quatre Camins, pla de les Mines, pont i font de l'Aranyal, els arbres d'Olzinelles, Sant Esteve d'Olzinelles, font del Rector, pont de Can Plana, pou de glaç, Can Draper, Sant Celoni.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 300 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació RENFE de Passeig de Gràcia, 08:30 h.



**NOTA:** cal bitllet d'anada i tornada a Sant Celoni. Cal portar esmorzar i dinar.

**VOCAL:** Núria Casals.

#### PAS EQUIPAT I DIVERTIT SOLIUS + CAMINADA SOLIDÀRIA ELA - T'HO PERDRÀS?

**CICLE:** Aventures per terra, mar i aire (35 a 50 anys).

**ITINERARI:**

**Matí:** Carcaixells d'en Dalmau, pont Aritjols, roca Ponça, puig de les Cols, plana Basarda, cova Sa Tuna, castell de Solius.

**Tarda:** caminada popular solidària per l'ELA a Malgrat de Mar.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 16 km (+ caminada de 6 km) / Desnivell: +/- 600 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** a concretar, 08:00 h.

**NOTA:** cal comprar l'entrada solidària de la tarda (samarreta inclosa).

**VOCAL:** Àlex Cots i Ester Pinna.

#### SERRA CAVALLERA 1. DE CAMPRODON A COLL DE PAL

**CICLE:** Caminant per Catalunya.

Sortida de Camprodon pel PR C190, pujada a la serra Cavallera, cims del Serrat del Evangelis i la pedra dels 3 Bisbats, baixada a coll de Pal, i tornada a Camprodon pel PR C189 passant pel vessant Sud de la serra Cavallera

**ITINERARI:** Camprodon, serra Cavallera, Pedra dels 3 Bisbats, coll de Pal, refugi Montserrat, pla d'en Plata, Meridià Verd, coll Gener, Camprodon.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7,5 h / Distància: 19 km / Desnivell: +/- 990 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** pàrquing Mas Ventós (Camprodon), 09:00 h.

**VOCAL:** Teresa Larrieu.

### DEL 21 AL 24 DE JUNY

#### CAMINANT PELS POBLES DEL CONFLENT AMB JOAN LLUÍS LLUÍS I PERE VERDAGUER

**CICLE:** Pobles perduts de Catalunya.

Caminarem per pobles abandonats de la Catalunya Nord, a la comarca del Conflent: Coma, En, Marinyans, Els Horts. Aprofitarem per fer la lectura de la novel·la d'en Joan Lluís Lluís "El Navegant", un escriptor nord-català defensor de la llengua catalana. Passarem la nit de Sant Joan amb l'encesa de la Flama del Canigó. Coneixerem la realitat dels pobles del Pirineu de l'altre vessant de Catalunya, així com la seva lluita i defensa de continuar formant part del poble català.

**21 de juny:** trobada a les 15 h davant l'allotjament. 15.30 h sortida amb els cotxes cap a la carretera D619 i caminada fins a Coma. A les 18 h tornada a l'allotjament i sopar.

**22 de juny:** caminada a Marinyans i Els Horts. Dinar de motxilla.

**23 de juny:** caminada Nyer, Eus. Dinar lliure. Tarda: rebuda de la Flama del Canigó a Prades del Conflent.

**24 de juny:** visites culturals: Vilafranca del Conflent, Vernet dels Banys... Dinar opcional en un restaurant. Tornada a casa.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** allotjament, 15:00 h.

**ALLOTJAMENT:** Domaine de la Tennerie, apartaments de Prada del Conflent (només allotjament).

**NOTA:** lectura de "El navegant" de Joan Lluís Lluís (Ed. Proa) i "Crepuscles" de Pere Verdaguer (Ed. El Trabucaire).

**VOCAL:** Núria Comas i Yolanda Piñol.

## SORTIDES

### DIJOUS, 25 DE JUNY

#### VILA DE CAMBRILS

**CICLE:** Grup dels Dijous.

Passejarem pel bonic i tranquil poble de Cambrils, on respirarem la flaire de les aigües de les seves platges. Des de l'estació caminarem fins al barri antic, portal i muralla, torre de Llimó, cripta i santuari Mare de Déu del Camí. Des de dalt la torre, es veu una immillorable vista de Cambrils i el mar.

**ITINERARI:** ruta dels espais de la Guerra Civil a Cambrils, vil·la romana de la Llosa, parc Pescador, barri del port, Far Roig i torre del port.

**NIVELL:** \* molt fàcil.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de Cambrils, 09:04 h.

**NOTA:** dinarem de restaurant.

**VOCAL:** Elisabet Sagués.

### ALTA MUNTANYA

#### DIJOUS, 4 DE JUNY

#### LA COVIL (SERRA DE MONTGRONY)

**CICLE:** Grup dels Dijous.

Recorregut circular que del santuari de Montgrony puja al cim de la Covil, des d'on podrem gaudir d'espectaculars vistes del Pirineu Oriental, del Taga, la serra Cavallera d'un cantó i del Pedraforca i la serra del Cadí de l'altre.

**ITINERARI:** santuari de la Mare de Déu de Montgrony, coll Roig, canal de la Covil, cim de la Covil, coll de Coma Ermada, font de Coma Ermada, rasos dels Camps, refugi de les Planelles, el Mal Pas, santuari de la Mare de Déu de Montgrony.

**NIVELL:** \*\*\*\*/Cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 700 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament del santuari de Montgrony, 09:30 h.

**VOCAL:** Emili Rosell.

#### DIJOUS, 11 DE JUNY

#### LA GALLINA PELADA PEL TORRENT DE LLOBATERES

**CICLE:** Grup dels Dijous.

Farem l'ascensió a la Gallina Pelada pel torrent de Llobateres, passant pel serrat Voltor, la creu de Ferro i el refugi d'Ensija. La baixada serà per l'itinerari clàssic de la font Freda.

**ITINERARI:** aparcament Torrent de Llobateres, barranc de Llobateres, serrat Voltor, creu de Ferro, refugi d'Ensija, la Gallina Pelada, font Freda.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 870 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament Barranc de Llobateres, 09:00 h.

**VOCALS:** Josep Casanovas i Emili Rosell.



#### DISSABTE, 13 DE JUNY

#### PIC DE NOUCREUS - FOSSA DEL GEGANT (DES DE NÚRIA)

**CICLE:** Caminant per Catalunya.

**ITINERARI:** Núria (1.960 m), coll de Noufonts (2.658 m), pic de Noucreus (2.798 m), fossa del Gegant (2.801 m), coll de Carança (opc.), pic Superior de la Vaca (opc.).

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 900 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació de Queralbs, 08:45 h.

**NOTA:** S'ha de comprar bitllet pel cremallera de Núria. Es recomana agafar-lo almenys 1 dia abans de la sortida. Agafarem el de les 8:57 h.

**VOCAL:** Jordi Ollé.

#### DISSABTE I DIUMENGE 13 I 14 DE JUNY

#### MONTARDO (2.833 M)

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

Ascensió al Montardo des de la cabana de Rius, Arties.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** vall de Tredós, circular Tuc de Salana.

**Diumenge:** cabana de Rius, camí de la Restanca, refugi de la Restanca, Lac deth Cap deth Port, Coret de Uelhicrestada, Còth deth Montardo, cim del Montardo. Tornada pel mateix recorregut.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 3,5 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Distància: 9 km (dissabte), 12,5 km (diumenge) / Desnivell: +/- 570 m (dissabte), +/- 1.183 m (diumenge).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** sortida metro Palau Reial (cantonada Diagonal amb Keynes), 06:55 h.

**ALLOTJAMENT:** Aran Hostel (només allotjament).

**NOTA:** cal portar dinar de dissabte i diumenge, que farem a la muntanya. Disposarem de la cuina i els equipaments de l'Aran Hostel per fer el sopar i esmorzar.

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

#### DILLUNS I DIMARTS 15 I 16 DE JUNY

#### SANTUARI DE NÚRIA - GORGS DE CARANÇA

**CICLE:** Valls, carenes i cims.

Sortint del santuari de Núria anirem pel torrent de Noucreus fins al coll del mateix nom, per on travessarem el Pirineu, per encetar tot avall la vall de Carança fins al refugi de Carança, per continuar baixant l'endemà per la vall i gaudint de les gorges de Carança fins a Thuès-entre-valls on finalitza l'excursió.

**ITINERARI:**

**Dilluns:** santuari de Núria, coll de Noucreus, refugi de Carança (vall de Carança).

**Dimarts:** refugi de Carança (vall de Carança), gorgs de Carança, Thuès-Entre-Valls.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7,5 h (dilluns), 6,5 h (dimarts) / Distància: 13 km (dilluns), 10 km (dimarts) / Desnivell: + 830 m / - 970 m (dilluns), - 1.014 m (dimarts).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació de Núria, 08:03 h.

**ALLOTJAMENT:** refugi Carança (MP).

**NOTA:** s'ha de comprar online el bitllet del cremallera de Núria (+65: 20 €).

**VOCAL:** Pere Vallcorba i Marta Vilalta.

#### DIJOUS, 18 DE JUNY

#### TAGA DES DE RIBES DE FRESER

**CICLE:** Grup dels Dijous.

Ascensió al Taga des de Ribes de Freser pel PR-190, i tornada per la Portella d'Ogassa i el vessant de Pardines.

# SORTIDES



**ITINERARI:** Ribes de Freser (900 m), collada del Manter (1.146 m), plans de Conivella, serra de Conivella, Taga (2.038 m), Portella d'Ogassa (1.810 m), serra de Balcera, la Coma, serrats dels Castanyers, collada del Manter, Ribes.  
**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 1.100 m.  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** aparcament situat a l'inici de la carretera de Bruguera, a mà esquerra (Ribes de Freser), 09:00 h.  
**VOCAL:** Teresa Larrieu.

**DISSABTE I DIUMENGE  
27 I 28 DE JUNY**

## TOSSA PLANA DE LLES (2.905 M)

**CICLE:** Sortides d'autor/a.  
 Ascensió a la Tossa Plana de Lles des de cap de Rec i passant per Setut, en modalitat de "muntanya sense pressa".  
**ITINERARI:** refugi Cap del Rec (1.987 m), refugi del Pradell, estany Gran de Setut, pic de Setut, tossa Plana de Lles, estany de l'Orri, cap del Rec.  
**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 1000 m.  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** Fabra i Puig, 15:00 h.  
**ALLOTJAMENT:** refugi Cap del Rec (MP).  
**VOCAL:** Pau Quesada.

## MARXA AQUÀTICA

**DISSABTE 6, 13, 20 I 27 DE JUNY**

## SORTIDES DE JUNY

**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:** Amadeu Julià i Yolanda Piñol.

## BICICLETA

**DISSABTE, 6 DE JUNY**

## PEL PASSEIG MARÍTIM I DINAR DE GERMANOR

**CICLE:** Bici fàcil.  
 Ruta pel passeig marítim per anar a dinar al restaurant El Paller.  
**ITINERARI:** Port Olímpic, passeig marítim, Premià de Mar, restaurant El Paller.  
**NIVELL:** \*\* Fàcil / Temps: 3 h, més el dinar / Distància: 23 km / Desnivell: +/- 10 m.  
**VIATGE:** amb transport públic.  
**NOTA:** el pagament del dinar l'efectuarà cadascú, no està inclòs en el preu de l'activitat.  
**VOCAL:** Josep Maria Galià.

**DISSABTE, 13 DE JUNY**

## ELS CECCLISTES FEM LA RUTA DELS PORTS

**CICLE:** Reptes i aventures en bicicleta (BTT, gravel, cicloturisme...)  
 Ens endinsarem a ritme lleuger prop del mar (70 km aproximadament). Tot és pla però el ritme serà exigent (aproximadament 18-22 km/h). Dinarem a Llavanes i, si està obert, passarem per una pastisseria del poble, alguna valenta/t es vol banyar al mar?

**ITINERARI:** port del Fòrum, port de Badalona, port del Masnou, port de Premià, port de Martó, port de Llavanes, dinar a Llavanes, platja i tornada.  
**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 75 km / Desnivell: +/- 400 m.  
**VIATGE:** no es contempla fer ús del transport públic. Ruta de tot el dia.  
**TROBADA:** edifici Blau (Fòrum), 09:00 h.  
**VOCAL:** Àlex Cots i Ester Pinna.

**DISSABTE, 20 DE JUNY**

## ELS VOLTANTS DE LES FRANQUESES DEL VALLÈS

**CICLE:** Bici fàcil.  
 Ruta circular pels voltants del municipi de Les Franqueses. En general, discorre per camins amples i en bon estat, es pot gaudir del paisatge i d'esglésies i monuments.  
**ITINERARI:** estació de tren Granollers Nord (Les Franqueses), Corró de Vall, bosc de Can Tarafa, cementiri de Marata, església de Santa Coloma de Marata, Corró d'Amunt, Llerona, església de Santa Maria de Llerona, riu Congost, fortalesa de Rosanes, parc del Falgar i la Verneda, estació de tren Granollers Nord.  
**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 5 h / Distància: 25 km / Desnivell: +/- 350 m.  
**VIATGE:** amb transport públic.  
**TROBADA:** estació de Renfe Passeig de Gràcia, 07:35 h.  
**NOTA:** dinarem a un bar amb terrassa a Les Franqueses, a prop de l'estació. Es pot portar dinar o demanar plats combinats.  
**VOCAL:** Josep Maria Galià i Juan García Clares.



# SORTIDES

## VIES FERRADES

DISSABTE, 20 DE JUNY

### VIA FERRADA SERRA DE LES CANALS

**CICLE:** Vies ferrades de Catalunya.

**ITINERARI:** via ferrada Serra de les Canals (K3-K4).

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 3 h / Distància: 2 km / Desnivell: +/- 200 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació Fabra i Puig, 07:30 h.

**VOCAL:** Juan Manuel Arrabal.

## CIÈNCIA

DISSABTE, 13 DE JUNY

### EXPLORACIÓ BOTÀNICA A LA SERRA DE GISCLARENY (EL BERGUEDÀ)

**CICLE:** Curs "La Fisonomia Vegetal de Catalunya".

Sortida de treball de camp emmarcada en el curs La Fisonomia vegetal de Catalunya, amb el qual es commemora el 20è aniversari de l'Equip de Recerca Botànica del Centre Excursionista de Catalunya i el 40è aniversari de l'inici de l'activitat botànica continuada en el CEC.

**ITINERARI:** àrea recreativa de la font de Gisclareny (1.282 m), veïnat de Berta, roques del Bisbe, pla dels Castellots (1.401 m), mirador de la Balma Negra, coll d'Escriga, veïnat de Berta, àrea recreativa de la font de Gisclareny.

**NIVELL:** \*\* Fàcil / Temps: tot el dia / Distància: 5 km / Desnivell: +/- 150 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**NOTA:** reunió prèvia al CEC i telemàtica, 11/06/2026, 19:45 h.

**VOCALS:** Valentí González i Josep Nuet.

## CULTURA

DIUMENGE, 7 DE JUNY

Sortida a l'ermita de Santa Maria de Gallecs, Mollet del Vallès

**CICLE:** Dibuix i pintura.

Sortida amb autocar de Barcelona per anar a Mollet del Vallès i anar caminant cap a l'ermita de Sta. Maria de Gallecs i realitzar l'activitat artística.

**ITINERARI:** Meridiana 140 de Barcelona, Mollet del Vallès, ermita de Santa Maria de Gallecs.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 132 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** Meridiana 140 de Barcelona, 08:20 h.

**VOCAL:** Maria Lluïsa Parellada i Rosa Maria Planells.

## JOVES

DISSABTE I DIUMENGE 6 I 7 DE JUNY

### TROBADA DE JOVES I JOVES+ A SADERNES

**CICLE:** Multiactivitat Joves.

**ITINERARI:** el format de la sortida és autoorganitzat. Des de l'organització es gestiona únicament l'allotjament, però cadascú s'organitza l'activitat del nivell que vulgui d'acord amb la seva experiència i coneixements.

**NIVELL:** \*\*\*\*\* cal experiència específica.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** càmping de Sadernes.

**ALLOTJAMENT:** càmping Sadernes en parcel·les compartides - Només allotjament.

**VOCAL:** Arnau Navarrete, Anna Gill, Arnau Orengo, Mar Piella i Pol Bori.

DEL 20 AL 24 DE JUNY

### TROBADA DE SANT JOAN A LA VALL D'ARAN - ALLOTJAMENT

**CICLE:** Multiactivitat Joves.

**ITINERARI:** el format de la sortida és autoorganitzat. Des de l'organització es gestiona únicament l'allotjament, però cadascú s'organitza l'activitat del nivell que vulgui d'acord amb la seva experiència i coneixements.

**NIVELL:** \*\*\*\*\* cal experiència específica.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**ALLOTJAMENT:** Aran Hostel (CEC) - Només allotjament.

**VOCAL:** Sergi Ayats, Roser Obradors, Àlex Rovira, Joan Tomàs i Iker Villanúa.

## FAMÍLIES

DIUMENGE, 7 DE JUNY

### EXCURSIÓ A SANT ANIOL D'AGUJA (ALTA GARROTXA)

**CICLE:** Cims d'aventura.

Un cop reunits, farem uns 2 km de pista, creuem algun pont i la riera en algunes ocasions. Arribarem a Sant Aniol d'Aguja. Els que tinguin més energia poden caminar fins al Salt del Brull. Després baixarem seguint la riera de prop tot banyant-nos en algun dels punts de fàcil accés.

**ITINERARI:** pàrquing passat l'Hostal de Sadernes, pont del Pas dels Aures, pont de Ferro, pont de Valentí, Sant Aniol d'Aguja, salt del Brull, riera de Sant Aniol.

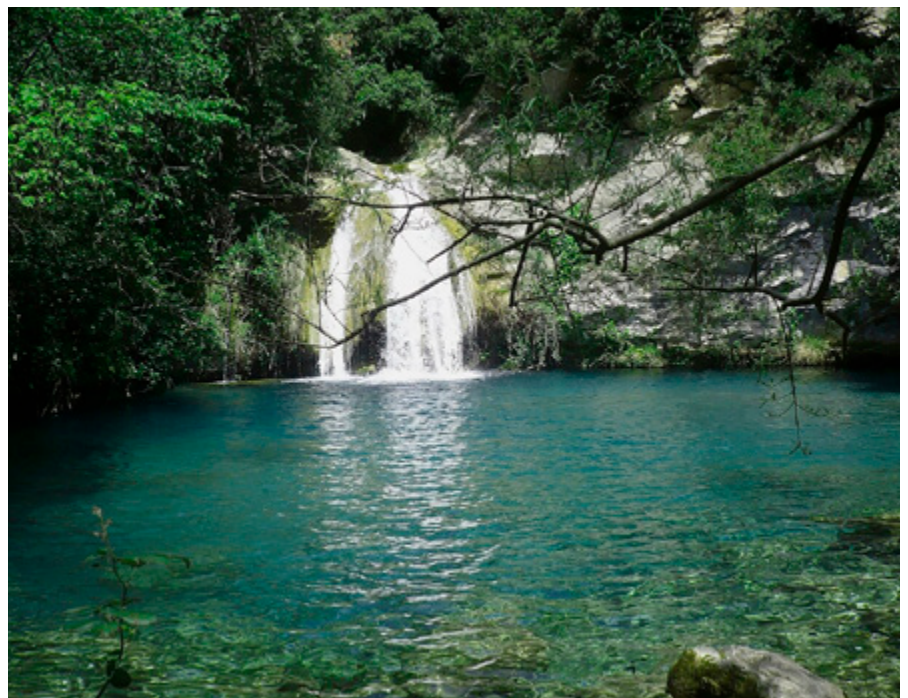
**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 450 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** pàrquing gran passat l'Hostal de Sadernes, 09:30 h.

**NOTA:** és obligatori reservar plaça al pàrquing (6 € per cotxe).

**VOCAL:** Mercè Clarà, Albert Vidal i Albert Duarte.



## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

**DIJOUS, 4 DE JUNY**

#### ENTREGA DE PREMIS DEL IV CONCURS DE MICRORELATS DEL CEC

Comptarem amb la participació del poeta i rapsode Oriol Sauleda Regada. I, després de la seva actuació, hi haurà micro obert perquè ens sorprengueu llegint els vostres microrelats, o textos i poesia que vulgueu compartir-nos!

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** seu social del CEC.

**DIJOUS 4, 11 I 18 DE JUNY**

#### TROBADA DE L'EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

**CICLE:** Trobades 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 19:45 h, sessió presencial; de 19:45 a 20:45 h, sessió telemàtica.

**VOCALS:** Josep Nuet i Valentí González.

**DIMARTS, 9 DE JUNY**

#### CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2025-2026

**CICLE:** Club de lectura Fins al Cim!

Club de lectura per donar a conèixer, llegir i discutir, obres de muntanya que s'hagin escrit

a casa nostra i terres enllà.

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** biblioteca del CEC.

**DIJOUS, 11 DE JUNY**

#### INAUGURACIÓ DE L'EXPOSICIÓ "DONES IMPROBABLES" D'ARIADNA ARNÉS

Des del Centre Excursionista de Catalunya hem convidat a l'artista visual Ariadna Arnés ha dialogar amb els fons de l'Arxiu Fotogràfic de l'entitat.

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'exposicions del CEC.

**DILLUNS, 15 DE JUNY**

#### EL CINEMA AMATEUR I L'HABITATGE

**CICLE:** Dilluns Cinema Amateur.

enguany Barcelona és la capital de l'arquitectura. L'arquitectura és la que crea els espais idonis per l'habitabilitat. L'habitatge ha esta sempre una de les màximes preocupacions de les persones i els cineastes ho han reflectit: "Habitat" de Baca-Garriga (1971, 8 min.), "Camas calientes" de Lluç Güell/Paula Morelló (2011, 14 min.), "Al fresco" d'Ignacio Rodó (2024, 8 min.), "Las cucarachas" d'Ainhoa Aldanondo (2024, 17 min.), "Chicago" de Joaquim Clos (2009/2016, 8 min.), "RCR, els arquitectes d'Olot" de Joaquim Clos (2023, 14 min.), "Opera House de Sydney" (2025, 3 min.), "La condena" de Marc Nadal (2014, 8 min.), "Ni tan mal" de Josecho de Linares (2025, 2 min.).

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOUS, 18 DE JUNY**

#### PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "SUPERMUSTANG! (VIATGE AL REMOT REGNE DE LO)", A CÀRREC DE L'AUTOR ENRIC SOLER

Tercer llibre de la proposta personal Pentalogia de l'Himàlaia, després de Sota el cel de Tushita (2004) i Ki, Ki, So, Sooo! (2012).

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.

#### EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

##### ■ Dones improbables, d'Ariadna Arnés

*De l'11 de juny al 2 d'octubre de 2026*

"Revisitar l'arxiu històric del CEC buscant-hi rostres de dones que el temps ha deixat mig soterrades. Figures que van caminar, escalar, gaudir i mirar el món amb una força que sovint no va quedar escrita. Amb la intel·ligència artificial en reinterpretar les imatges per obrir-ne escletxes de possibilitat: allò que potser va passar, allò que podria haver passat, allò que encara vibra entre el document i el diseg.

Dones Improbables és un pont entre memòria i ficció, un intent de tornar llum a presències que mereixen ser vistes amb tota la seva potència. Un homenatge a les històries que encara reclamen ser dites."



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