

Acte de la Diada de Sant Jordi

El diumenge 28 d'abril, a les 6 de la tarda, celebrarem el tradicional acte de la Diada de Sant Jordi del Centre a la sala Moragues del Born Centre de Cultura i Memòria (pl. Comercial, 12 de Barcelona).

Com cada any, lliurarem les insígnies de platí, or i argent als socis que fa 75, 50 i 25 anys que pertanyen a la nostra entitat. L'obertura de portes serà a les 17:30 h. Per tal de poder-hi assistir caldrà reservar plaça trucant a l'Àrea d'Atenció o bé a través del formulari web.

SOCIS GUARDONATS AMB LES INSÍGNIES DEL CEC



75 anys (insígnia de platí)

Núria Fortuny Solís
Valentí Galí Ribera
Montserrat Pi Vandellós

Vicenç Pedro Riera
Josep Rius Camps
Anna M. Romani Cornet
David Roselló Viñas
Jordi Roselló Viñas
Pere Salvatella Plans
Rosa Serra Martínez
Francesc Vallhonrat Figueras
Jordi Vila Triadu



25 anys (insígnia d'argent)

Josep Antón Vives
Adel Batalla Batalla
Albert Jaume Bayo Gabernet
Joan Birbe Foraster
Pilar Blanco Beltrán
Adolf Canillas Biosca
Esther Cantos Borrás
Isabel Cidoncha Casado
Rafael Domínguez Remy
Ariadna Ercilla Montserrat
Mireia Ercilla Montserrat
Ignasi Esquerri Lluçà
Josep M. Farrero Ferrer
Ramon Font de Saint-Germain
Anna Giro Salas
Ignasi Gol Viayna
Albert Gol Viayna
Maria Gol Viayna

Albert Gombau Puerto
M. Dolors Gurri Sala
Asela Gutiérrez Barros
Joan Pol Hublard Filella
Muntxa Lamua Cassou
Salvador Matamoros Martínez
James Mckinnell
Josep Mestre Gracia
David Muñoz Catalán
Xavier Muñoz Gall
Josep Muñoz Marquina
Jordi Pardo Petit
Rosa Pérez Ibáñez
Jose M. Picaza Vila
Montserrat Raynard Llusà
Enriqueta Raynard Llusà
Oriol Roig Puig
Javier Romero Villamor
Emili Rosell Bover
Helena Sahagún Gaona
Julio Sanabria Baños
Eugenia Sarsanedas
Castellanos
Carles Serra Bonilla
Anna M. Serra Carne
Jordi Sumarroca Perise
Ramon Trias Capella
Àngels Truc Sanavia
Jordi Valls Planas
Xavier Valls Planas
Jaume Vega Esquerrà
Jaume Vega Gratacós
Ivette Vila Amelotti
Sussi Vilaseca Canaleta
Anna Viñolas Insa

50 anys (insígnia d'or)

Isabel Bartrés Sadurni
Maurici Carbó Jordi
Mireia Carreras Font
Eduard Carreras Font
Beatriu Carulla Serra
Xavier Casals Garí
M. Mercè Falcó Saldaña
Just Franco Arias
Albert Gras Simó
Montserrat Llenas Rovira
Núria Machordom Pi
Francesc Xavier Mendoza
Mayordomo
Jaume Mercader Casanova
Pau Mestres Parés
Clara Olivella Cunill

Actes de celebració de Sant Jordi

El 23 d'abril, tornarem a tenir taula de llibres a la nostra seu social (c/ Paradís, 10 de Barcelona) al matí i a la tarda. Els autors que hi vulgueu vendre els vostres títols, i tots aquells socis i sòcies que vulgueu ajudar-nos una estona a la parada, podeu posar-vos en contacte amb nosaltres a: bvidal@cec.cat.

Al llarg del matí del dia 23 també hi haurà jornada de portes obertes a la seu social obertes a tothom. Caldrà fer inscripció prèvia. També col·laborarem en la campanya de donació de sang que el Banc de Sang i Teixits organitza a la pl. Catalunya de Barcelona.

Durant el mes d'abril aquells qui vulguin podran presentar els seus relats breus de muntanya i natura en el II Concurs de microrelats del CEC. Les bases, calendari de presentació, premis, composició del jurat, etc. es poden consultar a la web.



SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DIJOUS, 4 D'ABRIL

SANT SALVADOR DEL CORB - ROC DE COGUL

CICLE: Grup del Dijous.

Ruta d'itinerari circular per la que ascendirem fins a l'ermita romànica de Sant Salvador del Corb -la més petita de Catalunya-, visitarem diverses balmes troglodítiques i caminarem pel capdamunt d'un espectacular altiplà rodejat de cingles vertiginosos. També descobrirem el roc de Cogul, un excel·lent mirador que s'aixeca just per sobre del poble de Peramola.

ITINERARI: Peramola, el Roser, casa Nerola, Sant Salvador del Corb, roc del Cogul.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 530 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Peramola (al safareig de Peramola, al final de la carretera), 09:00 h.

VOCAL: Teresa Petit.



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).

Imatge de la capçalera: Jordi Santacana

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL	2
ALTA MUNTANYA	4
MARXA NÒRDICA	4
BICICLETA	5
ESQUÍ DE MUNTANYA	6
CIÈNCIA	6
CULTURA	6
JOVES	7
FAMÍLIES	7
ACTIVITATS PREMIUM	7
ALTRES ACTIVITATS	7

LES ERMITES D'AMER

CICLE: Grup del Dijous.

Ruta circular pels voltants d'Amer passant per tres de les ermites més conegudes de la zona i per sobre dels cingles de Sant Roc, amb bones vistes.

ITINERARI: Amer, ermita i pedrera de Santa Brígida, font de Can Catau, mirador dels Fossos, santuari de Santa Maria d'Elena, ermita i cingles de Sant Roc, Puigdalí, els Tres Rocs, Amer.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 850 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament al costat del camp de futbol d'Amer, 08:30 h (esmorzats).

VOCALS: Jordi Lloveras i Lali Pineda.

DISSABTE, 6 D'ABRIL

CIRERES EN FLOR

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió per veure els cirerers en flor de Sant Boi i Sant Climent de Llobregat.

ITINERARI: Can Codina, Santa Bàrbara, vall del Llor, coll de Biscarri, camí de Can Cartró, sot del Formigueraire, font del Murri, Can Salgado, parc agrari, Can Julià, colònia Güell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de FGC de Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 09:00 h (el tren surt de plaça Espanya a les 8:36 h).

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 11 D'ABRIL

TAGAMANENT PER AIGUAFREDA

CICLE: Grup del Dijous.

Ruta circular que puja al Tagamanent des d'Aiguafreda per la serra de Fondrats, el Bellit, l'Agustí, Bellver, i tornada a Aiguafreda pel GR5.

ITINERARI: Aiguafreda, pou de glaç de l'Avençó, collet de la Nit, serra de Fondrats, coll de Saiols, Fondrats, Bellit, l'Agustí, Bellver, Sant Martí de Tagamanent, cova de la Mare de Déu, Tagamanent, GR5, Castanyers de Puig Agut, Aiguafreda.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 800 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Aiguafreda bar el Racó, 09:00 h.

VOCALS: Teresa Larrieu i Emili Rosell.

LES PLANES D'HOSTOLES: GORGS DEL BRUGENT, CASTELL D'HOSTOLES, SANT SALVADOR DE PUIG-ALDER I COGOLLS

CICLE: Grup del Dijous.

Excursió en la que es passa pels gorgs del riu Brugent més properes a les Planes d'Hostoles per després pujar al castell d'Hostoles i seguir la carena fins a l'ermita de sant Salvador de Puig-alder. Es retorna seguint la vall de Cogolls.

ITINERARI: les Planes d'Hostoles, gorgs del Brugent, castell d'Hostoles, Sant Salvador de Puig-alder, Cogolls, gorgs i salts de la riera de Cogolls, les Planes.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 650 m.

SORTIDES

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament situat a la sortida de les Planes d'Hostoles, 09:00 h.

VOCALS: Ferran Gironès i Emili Rosell.

DISSABTE, 13 D'ABRIL

ELS COGULLONS: UN POBLE ABANDONAT A MIL METRES D'ALTITUD

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.

Aquest fou el poble habitat més alt de la província de Tarragona, al bell mig de les muntanyes de Prades. Una vida dura, uns hiverns molt llargs, on no hi havia res i tot quedava molt lluny. Unes poques famílies enemistades. Es desconeixen les causes del despoblament, però, l'altitud, els hiverns rigorosos la fil·loxera, la guerra civil del 1936-39, la industrialització, les males comunicacions i l'aïllament respecte a la plana, en poden ser uns quants motius.

ITINERARI: Rojals, corral de la Marieta, coll de la Mola, bosc del Garxet, mola dels Quatre Termes, mola d'Estats o Les Tres Creus, els Cogullons, refugi dels Cogullons, Abric i Mas de la Baridana, font de les Fontanelles, Rojals.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar La Socarrimada (carrer de la Font de Rojals), 09:30 h.

VOCALS: Núria Comas, Yolanda Piñol.

DIJOUS, 18 D'ABRIL

SENDER DE LA GARRIGA, PR-C33 (1A PART): DE LA GARRIGA A FIGARÓ PER PUIGGRACIÓS

CICLE: Grup del Dijous.

ITINERARI: estació de la Garriga, pont de la Doma, Sant Esteve de la Doma, santuari i torre de Puigraciós, castell de Clascar, Bertí, coll de la Pedra Dreta, sot del Bac, salt del Prat, salt del Sot del Bac, Figaró.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h / Distància: 18,86 km / Desnivell: + 552 / - 484 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de la Sagrera-Meridiana, 07:30 h (el tren surt a les 07:45 h).

NOTA: esmorzarem en un cafè de la Garriga. Dinar de motxilla i cafè en un bar de Figaró.

VOCALS: Albert Gras i Pere Miró.

EL MIRADOR DE LA CREU DEL CODÓ (SOLSONÈS)

CICLE: Grup del Dijous.

Interessant recorregut circular amb sortida i arribada al poble de Sant Llorenç de Morunys. Pujarem al cim del Codó (1.529 m), mirador excepcional de la comarca. Gaudirem d'esplèndides vistes de la vall de Lord, de la serra de Busa, del pantà de la Llosa del Cavall, del frontal del port del Comte, de la serra del Cadí, la serra dels Bastets, la serra d'Ensija, la serra del Verd, la fondalada del Clot de Vilamala, etc.



ITINERARI: Sant Llorenç de Morunys, bosc de la Torreta, roc Foradat, les Canaletes, cim del Codó, revolt de Fenerals, pla de Sòbol, roc Foradat, Sant Serni del Grau, Sant Llorenç de Morunys.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7-8 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Sant Llorenç de Morunys (al pàrquing gran i espaiós que hi ha al mig del poble), 09:30 h (esmorzats).

VOCALS: Emili Rosell i Albert Mans.

DISSABTE, 20 D'ABRIL

LA ROCA NEGRA I EL PI DE CAN CARTRÓ

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió per pujar a dos dels miradors de Sant Boi, la Roca Negra i el Pi de Can Cartró.

ITINERARI: Santa Bàrbara, roca Negra, camí del Puig de l'Angle, coll de Biscarri, camí de Can Cartró, creu i pi de Can Cartró (338 m), coll de Querol, coll de Biscarri, Can Palós, Can Pubill, Santa Bàrbara.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 400 m.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 25 D'ABRIL

ESGLÉSIES ROMÀNIQUES DEL PLA DE L'ESTANY

CICLE: Grup del Dijous.

Caminada circular pel Pla de l'Estany amb magnífiques vistes. Una excursió que per camins i pistes ens portarà a un seguit d'esglé-

sies romàniques: Sant Esteve de Sors, Sant Joan Baptista de Borgonyà, Santa Eulàlia de Pujals dels Cavallers i Santa Maria de Pujals dels Pagesos, Sant Mer i Santa Llogaia de Terri.

ITINERARI: Cornellà de Terri, riera Gurrumbert, Sant Joan de Borgonyà, pujals dels Cavallers, pujals dels Pagesos, Sant Mer, veïnat de Querol, Santa Llogaia de Terri, Sant Esteve de Sords, Cornellà de Terri.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 17,5 km / Desnivell: +/- 240 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: davant l'església de Sant Pere de Cornellà de Terri, 09:45 h.

VOCAL: Núria Comas.

CLOT DE VILAMALA - LA VALL INFERNAL

CICLE: Grup del Dijous.

Itinerari circular. Coneixerem i recorrerem un dels diversos barrancs de conglomerat situats al sud del Port del Comte. La rasa de Vilamala és tributària del Cardener i aporta les seves aigües al pantà de la Llosa del Cavall. Itinerari entretingut, variat i divertit. Visitarem dues balmes i una cova.

ITINERARI: carretera LV-4241 de Solsona a coll de Jou km 21,6. Revolt de Fenarals, camí de Sòbol, GR7, serra Llarga, serra Curta, clot de Vilamala, balma dels Encantats, torrent de Junts, feixa Llarga, torrent de Junts, boigot dels Pèsols, torrent de Junts, rasa de Vilamala, canal de les Llenes, obaga de la Ventolada, cova, balma Roja, hostal del Vent, GR7, el Borrut, hostal Nou de Canalda, serrat de l'Hostal, font de Fenarals, km 21,6. revolt de Fenarals.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6-7 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 650 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

SORTIDES

TROBADA: revolt de Fenarals de la carretera LV-4241 de Solsona a coll de Jou (km 21,6). 08:45 h (esmorzats).

VOCALS: Jordi Iranzo i Emili Rosell.

DISSABTE, 27 D'ABRIL

QUINZENA ETAPA DEL CICLE DE MONTSERRAT AL PIRINEU, DE CAMPRODON A MOLLÓ PEL GR-151

CICLE: De Montserrat al Pirineu.

De Camprodon a Molló seguint el GR 151, Camins de l'Abat Oliba.

ITINERARI: estació d'autobusos de Camprodon (936 m), pont de Camprodon, riu Ritort, plaça de Santa Maria, monestir de Sant Pere de Camprodon, font del Ferro, cementiri de Camprodon, masia de la Gironella (1.101 m), clot de la Gironella, masia del Guillot (1.157 m), Freixenet (1.210 m), torrent del Clot de la Coma, plans d'en Sala (1.342 m), clot de Meians, Favars (el Galceran), clot de les Comelles, la Masó (1.234 m), el Bertran, Molló (1.186 m), Santa Cecília de Molló (1.183 m), carretera C-151a (1.167 m).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h / Distància: 10,77 km / Desnivell: + 406 m / - 163 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de la Sagrera-Meridiana a les 06:00 h (el tren surt a les 6:15 h).

NOTA: esmorzarem a Ripoll.

VOCALS: Albert Gras.

DIMARTS 30 D'ABRIL I DIMECRES 1 DE MAIG

CAMINANT AMB ESTANISLAU TORRES PER LES TERRES DE LA BATALLA DE L'EBRE

CICLE: Caminant amb Lletres.

Caminarem per terres de la batalla de l'Ebre, un fet determinant a la Guerra Civil Espanyola. Visitem alguns dels llocs emblemàtics del conflicte tot llegint el testimoni que ens n'ha deixat Estanislau Torres, especialista en temes de guerra civil, escriptor i excursionista.

ITINERARI:

Dimarts: Corbera, cota 402, Villalba dels Arcs, poble Vell de Corbera.

Dimecres: Corbera d'Ebre, cim de la Mort, ermita Sant Marc, vall de les Carroves, punta Redona, ermita de Santa Madrona, cova de Sant Marc, Corbera d'Ebre.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 500 m.

PERNOCTACIÓ: hotel Piqué de Gandesa (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: davant l'Ajuntament de Corbera, 10:00 h (per començar a caminar).

VOCALS: Núria Comas i Josep M. Farrés.



ALTA MUNTANYA

DISSABTE, 6 D'ABRIL

REFUGI COLL DE MEROLLA

CICLE: Refugis i alta muntanya amb bon gust.

ITINERARI: padró de Tubau pel coll de Merolla i refugi de Merolla.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 650 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació de tren de Fabra i Puig, 06:30 h.

NOTA: dinar al refugi del coll de Merolla.

VOCAL: Juan Manuel Arrabal.

DISSABTE I DIUMENGE 6 I 7 D'ABRIL

PIC DE LA MALADETA (3.308 M)

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Ascensió al pic de la Maladeta (dit també Maladeta Oriental) de 3.308 m, des del refugi de la Renclusa.

ITINERARI:

Dissabte: des de l'aparcament de Llanos del Hospital de Benasc (1.634 m), refugi de la Renclusa (2.140 m).

Diumenge: refugi de la Renclusa, glaciador de la Maladeta, canal de la Rimaya, coll de la Rimaya, pic de la Maladeta. Retorn pel mateix recorregut fins a l'aparcament de Llanos del Hospital.

NIVELL: ***** cal experiència específica / Temps: 2,5 h (dissabte), 10 h (diumenge) / Distància: 6 km (dissabte), 20 km (diumenge) / Desnivell: + 400 / - 10 m (dissabte), + 1.170 / - 1560 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de la Renclusa del CEC (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: sortida de l'estació de metro Palau Reial de Barcelona, 06:55 h.

NOTA: cal portar dinar per dissabte i diumenge.

VOCALS: Emili Rissech i Susana Morán.

MARXA NÒRDICA

DILLUNS 1, 15 I 29 D'ABRIL

TALLERS D'INICIACIÓ D'ABRIL

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica.

ITINERARI: volta pel parc de Can Dragó (Barcelona)

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: sortida de l'estació de Sant Andreu Arenal, 18:00 h.

VOCAL: Amadeu Julià.

DILLUNS 8 I 22 D'ABRIL

TALLERS DE PERFECCIONAMENT D'ABRIL

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica.

ITINERARI: volta pel parc de Can Dragó (Barcelona).

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: sortida de l'estació de Sant Andreu Arenal, 18:00 h.

VOCAL: Amadeu Julià.

DISSABTE, 13 D'ABRIL

SORTIDA DE CAP DE SETMANA DE MARXA NÒRDICA

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica.

ITINERARI: des del velòdrom d'Horta, carretera de les Aigües, tornada velòdrom.

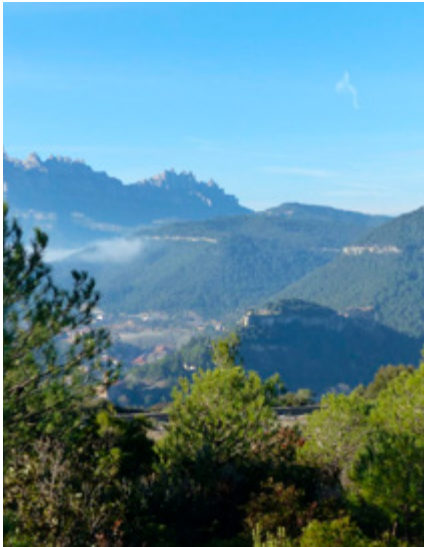
NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8-10 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: metro Mundet (línia verda, costat muntanya), 09:00 h.

VOCALS: Amadeu Julià i Maite Pont.

SORTIDES



DISSABTE, 27 D'ABRIL

TURÓ DEL MARQUÈS

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Bonica circular amb molt bones vistes de Montserrat i el Pirineu amb la pujada a un turó.
ITINERARI: pas de la Guineu, turó del Pinsà, turó del Marqués des de la Fassina.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 310 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: estació de FGC de Castellvell i el Vilar, 09:00 h.
VOCALS: Maite Pont i Amadeu Julià.

BICICLETA

DISSABTE, 6 D'ABRIL

BICIFÀCIL AL BAIX I ALT CAMP

CICLE: Bici fàcil.
ITINERARI: Reus, Milà, Alcover, la Selva del Camp, Almofter, Reus.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 40 km / Desnivell: +/- 400 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: segons horari de Renfe (es farà grup de WhatsApp).
VOCALS: Francesc Baró i Josep M. Galià.

DIMARTS, 16 D'ABRIL

EL TREN PINXO

CICLE: Bici fàcil.
 Via Verda del tren Pinxo: s'inspira en l'antiga ruta del tren que partia de Palamós i connectava amb Girona i Banyoles, aquest últim tram de Girona a Banyoles és el que es coneix com el tren Pinxo. Connecta les comarques del Gironès i Pla de l'Estany. La ruta ens acostarà a diferents tipus de paisatges; l'Espai Natural de l'Estany de Banyoles, els rius Ter i Terri, zones agrícoles i forestals.
ITINERARI: prenem la sortida des de l'antiga estació del tren d'Olot, de Girona i travessant la Devesa anirem seguint la riba del riu Ter fins a tocar de la població de Sarrià de Ter. Seguirem per les poblacions de Sant Julià de Ramis i Palol Revardit, poblacions on el carrilet tenia parada. Vall del riu Terri: ens aturarem al veïnat

de Sords, pont medieval i l'església de Sant Esteve, Banyoles i església romànica de Santa M. de Porqueres. Tornada pel mateix recorregut.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 55 km / Desnivell: +/- 350 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Girona, 08:15 h.

VOCAL: Dolors Gurri.

DIUMENGE, 21 D'ABRIL

CERDANYOLA DEL VALLÈS - VILASSAR DE MAR

CICLE: Bici fàcil.
 Pedalada a la platja des del Vallès.
ITINERARI: Cerdanyola del Vallès, Montcada, Badalona, Masnou, Vilassar.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 30 km / Desnivell: +/- 300 m.
VIATGE: amb transport públic.
NOTA: després de la pedalada farem una paella a Vilassar, passejada per la platja i tornada a casa en transport públic. Qui vulgui, pot tornar per lliure en bicicleta.
VOCALS: Josep M. Galià i Maria Fernández.

DISSABTE, 27 D'ABRIL

RESSEGUINT EL RIU FLUVIÀ I EL RIU TER

CICLE: Bici fàcil.
 Inici de la ruta a Sant Miquel de Fluvià, seguirem el Fluvià fins la seva desembocadura a Sant Pere Pescador, Sant Martí d'Empuries, seguirem pel passeig Marítim que ressegueix



NORDICEC'24
 5a CAMINADA POPULAR DE MARXA NÒRDICA
 + TALLER D'INICIACIÓ INCLUSIU I PILATWALK

5 de maig de 2024 <<<<
 >>>> 10 km · Collserola

SORTIDES

les ruïnes de la ciutat Grega i Romana, Verges, i agafarem el camí del Ter fins a Flaçà.

ITINERARI: Sant Miquel de Fluvià, Vila-Robau, Sant Pere Pescador, l'Armentera, Sant Martí d'Empúries, Bellcaire d'Empordà, Verges, Colomers, Flaçà.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 66 km / Desnivell: +/- 130 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: Sant Miquel de Fluvià, 09:00 h.

NOTA: Renfe, tren regional (línia R11) direcció Portbou.

VOCAL: Dolors Gurri.

ESQUÍ DE MUNTANYA

**DEL DIVENDRES 5 AL
DIUMENGE 7 D'ABRIL**

PIC D'ASPE

CICLE: Sortides i travesses d'esquí de muntanya.

Dissabte: Travessa circular al voltant dels cims Castérau i Paradis. Diumenge: Ascensió a l'Aspe per la canal nord.

ITINERARI:

Dissabte: estació d'esquí d'Astún, col des Moines, gaba de Rébec, pic d'Astu, estació d'Astún.

Diumenge: Candanchú, puerto de Tortiellas,

barranco de Tortiellas, pic d'Aspe i baixada per la ruta de pujada.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Distància: 15,6 km (dissabte), 14 km (diumenge) / Desnivell: +/- 1.150 m (dissabte), +/- 1.150 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: alberg Río Aragón (només allotjament).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a determinar.

VOCAL: Manuel Parrado.

DISSABTE I DIUMENGE 20 I 21 D'ABRIL

TUC DE LLUCIÀ (2.776 M)

CICLE: Sortides i travesses d'esquí de muntanya.

Ascensió amb esquís de muntanya al Tuc de Lluçia en modalitat de "Muntanya tranquil·la".

ITINERARI:

Dissabte: Banhs de Tredòs (1740 m), refugi de Colomers (2135 m).

Diumenge: refugi de Colomers, Tuc de Lluçia, refugi de Colomers, Banhs de Tredòs.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 2 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Distància: 6 km (dissabte), 10 km (diumenge) / Desnivell: + 395 m (dissabte), + 641 / - 1036 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de Colomers (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 08:30 h.

VOCALS: Pau Quesada, Teresa Larrieu.

CIÈNCIA

DISSABTE, 13 D'ABRIL

EXPLORACIÓ BOTÀNICA AL TOSSAL DE VINFARO (EL SEGRIÀ)

CICLE: Sortides de treball de camp.

Sortida de treball de camp per a buscar el màxim nombre de plantes diferents d'un indret (Projecte FitoCAT). Sortida ideal per a conèixer ambients diferents i reconèixer les plantes sobre el terreny. No cal tenir coneixements botànics, sinó afició i curiositat per a veure indrets nous i conèixer les plantes. Tenim experts en botànica catalana que ens orienten en la feina.

ITINERARI: als voltants del tossal de Vinfaro.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1 h / Distància: 1 km / Desnivell: +/- 40 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: reunió prèvia telemàtica l'11/04 a les 20 h.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

CULTURA

DIUMENGE, 14 D'ABRIL

SORTIDA DIBUIX I PINTURA AL CASTELL DE GELIDA

CICLE: Dibuix i pintura.

Sortida de l'estació de Gelida fins al castell i fer



SORTIDES

sessió artística màxim 3 hores.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1 h / Distància: 2,5 km / Desnivell: +/- 339 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de rodalies de Plaça Catalunya, 08:10 h (o estació de Gelida, 09:15 h).

VOCAL: Maria Lluïsa Parellada.

JOVES

DISSABTE I DIUMENGE 6 I 7 D'ABRIL

TROBADA DE JOVES A TAVASCAN (SKIMO, SPLITBOARD, ESQUÍ ALPÍ O ESQUÍ DE FONTS)

CICLE: Multiactivitat Joves.

Fem la 3a trobada hivernal de joves a Tavascan, un cap de setmana perfecte per trobar-se amb el grup de joves i poder triar quina activitat hivernal fer, a escollir entre esquí de muntanya; esquí alpí o esquí de fons pels entorns controlats de l'estació.

ITINERARI: Coma del Forn (2.680 m), refugi Pleta del Prat (Tavascan), pla de Meli, estany de Mascarida, Coma del Forn, refugi Pleta del Prat.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h / Distància: 4 km / Desnivell: +/- 960 m.

PERNOCTACIÓ: refugi Pleta del Prat a Tavascan

(MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: refugi Pleta del Prat, divendres vespre/nit o dissabte al matí.

NOTA: el material tècnic i de seguretat es pot llogar al CEC.

VOCAL: Eva Jou.

FAMÍLIES

DIUMENGE, 21 D'ABRIL

SORTIDA A MONTSERRAT - GRUP DE FAMÍLIES CEC

CICLE: Cims d'aventura.

Volta panoràmica circular des de Can Massana, passant per la Foradada, Miranda del Príncep, refugi Vicenç Barbé i tornada a Can Massana.

ITINERARI: Can Massana, roca Foradada, pas per sota de la Cadireta, coll del port, font de l'Esllavissada, pas del Príncep, cim de la Miranda del Príncep (100 cims, 994 m), regió de les Agulles, refugi Vicenç Barbé, canal de la Portella, ruïnes de Sant Pau Vell, coll de guirió, Can Massana.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h (amb parades d'esmorzar i dinar) / Distància: 8,5 km

/ Desnivell: +/- 450 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing interior del cremallera de Montserrat, 09:00 h.

NOTA: el preu del pàrquing és de 6 euros per vehicle.

VOCALS: Marc Ribas i Cristina Ribó.

ACTIVITATS PREMIUM

DISSABTE I DIUMENGE 13 I 14 D'ABRIL

RETIR DE IOGA I NATURA A LA VALL D'ARAN - MÈTODE HATHA VINYASA

Amb aquest retir de ioga (multinivell) a la Vall d'Aran t'oferim la possibilitat d'aprendre el mètode Hatha Vinyasa. A més a més, tindrà la oportunitat de descobrir l'entorn natural de la Vall d'Aran, conèixer plantes medicinals i aprendre petits trucs d'alimentació saludable aplicats al ioga.

nivell: activitat apte per tot tipus de persones majors de 16 anys, amb sessions multinivell.

ALLOTJAMENT: Aran Hostel del CEC (pernoctar+esmorzar).

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: reunió prèvia telemàtica l'11/04 a les 20 h.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOURS 4, 11, 18 I 25 D'ABRIL

TROBADA DE L'EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

CICLE: Reunions 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 20 h, sessió presencial; de 20 a 21 h, sessió telemàtica.

VOCALS: Josep Nuet i Valentí González.

DILLUNS 8, 15 I 22 D'ABRIL

SELECTIU UNICA 2024

CICLE: Selectiu UNICA.

Projecció dels video films preseleccionats.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 9 D'ABRIL

CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2023-2024

Llibre: "El Cor de les muntanyes", de Ton Barnils (autor convidat).

Club de lectura per donar a conèixer, llegir i discutir, obres de muntanya que s'hagin escrit a casa nostra i terres enllà. El club estarà conduït per Enric Soler i Raspall, soci de l'entitat, muntanyenc, escriptor, editor i viatger. L'activitat, oberta a tothom i gratuïta. Cal inscripció prèvia.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOURS, 11 D'ABRIL

ESTRENA DEL DOCUMENTAL "JORDI PONS. QUAN ELS RECORDS PESEN MÉS QUE LES ESPERANCES"

Documental d'uns 55 minuts que repassa la trajectòria de Jordi Pons durant una ascensió al cim de Monch, a 4099 metres. A la presentació hi intervindran: Eduard Cayón, Jordi Merino, Joan Quintana, Jaume Altadill, Jordi Pons.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

PROPERES EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

- **No hi ha Muntanya**, Mònica Roselló i Jordi Guillumet

Del 15 de desembre de 2023 al 26 d'abril de 2024

- **Fotografia a l'Associació Artística Arqueològica Barcelonense**

Maig - juny de 2024

- **De quan les aigües es van tornar camins**, Anna Dot

Juliol - octubre de 2024

- **Festival Panoràmic**

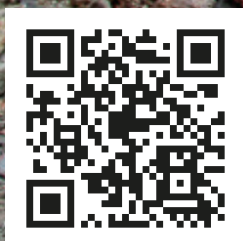
Octubre - desembre de 2024

- **Loop Barcelona**

Del 4 al 24 de novembre de 2024

VIU L'ESTIU AMB EL CEC!

Casals, travesses, campaments i molt més!



cec.cat · activitatsij@cec.cat · 933 152 311