



Pla d'activitats 2024-25

El proper dijous 12 de setembre a les 19h a la Sala d'Actes del Centre et volem presentar el nou Pla d'Activitats!

Serà un acte obert a tots els socis i sòcies on presentarem totes les novetats i farem un sorteig de material de muntanya entre els assistents! No deixis que t'ho expliquin i coneix el Pla de primera mà!

Què és el Pla d'Activitats?

Al CEC comptem amb un ampli catàleg d'activitats i sortides que són conduïdes i preparades amb molta cura per voluntaris i voluntàries oficials acreditats de l'entitat. Aquestes activitats es troben ordenades cada any en diferents cicles temàtics i són obertes tant als membres de l'entitat com per als qui encara no en formen part.

N'hi ha per tots els gustos, nivells i interessos. Així doncs podem trobar propostes d'excursionisme clàssic i cultural, de marxa nòrdica o aquàtica, de bicicleta, d'alta muntanya, científiques, culturals, de neu i també cicles enfocats segons al públic a qui van dirigides: per a joves o famílies, per exemple.



Celebració del 70è aniversari del refugi Josep Maria Blanc

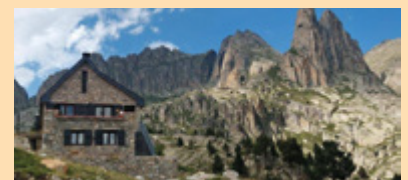
El 14 de setembre el Centre Excursionista de Catalunya celebrarem el 70è aniversari de la inauguració del refugi Josep Maria Blanc, propietat del Centre i situat al Parc Nacional d'Aiguestortes i Estany de Sant Maurici.

Serà un acte obert a tots els socis i sòcies que hi vulguin participar, però comptem amb un aforament limitat. Per aquest motiu hem obert la reserva de places a través de la pàgina web, on es pot consultar tota la informació i programa de l'acte. Entre les activitats que portarem a terme, farem una excursió fins al privilegiat mirador situat damunt dels estanys que acompanyen el refugi.



Calendari d'obertura dels refugis i l'Aran Hostel

Els diferents refugis i l'Aran Hostel que el CEC té arreu del territori, estaran oberts al llarg de tot el mes d'agost i setembre per donar servei a tots els excursionistes i muntanyencs que vulguin o necessitin fer-hi estada. Consulteu la disponibilitat, així com tota la informació, a les seves pàgines web.



SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DISSABTE, 10 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE CAN LLAVALLOL

CICLE: Calaix de sastre.

Cinquè esmorzar a la fresca.

ITINERARI: pantà de Vallvidrera, font de Can Llavallol, coll de Can Cuiàs, font de l'Espinagosa, pantà de Vallvidrera, Vil·la Joana, Centre Informació del Parc de Collserola, camí de l'alzinar, font Rosita, Baixador de Vallvidrera.

NIVELL: ** fàcil / Temps 3 h / Distància: 9 km / Desnivell: + 90 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC plaça Catalunya/Pelai, 08:00 h. Bitllet d'una zona.

NOTA: opcional anar a dinar a alguna de les fonts properes, si no fa massa calor.

VOCAL: Núria Casals.



DISSABTE, 17 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: PARC DE LA RIERA

CICLE: Calaix de sastre.

Sisè esmorzar a la fresca.

ITINERARI: Cerdanyola, parc de la Riera, Sant Iscle de les Feixes, torrent de Can Codina, àrea de lleure de Can Coll, Can Coll, puig de la Guàrdia (199 m), Cerdanyola, parc del Turonet.

NIVELL: ** fàcil / Temps 3 h / Distància: 11 km / Desnivell: 200 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe plaça Catalunya, 08:15 h (el tren surt a les 8:33). Bitllet d'anada i tornada a Cerdanyola.

NOTA: opcional dinar al parc del Turonet.

VOCAL: Núria Casals.



DISSABTE, 31 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LA MITJA COSTA

CICLE: Calaix de sastre.

Setè esmorzar a la fresca.

ITINERARI: Montcada Santa Maria, font de la Mitja Costa, turó dels 4 pins, turó de Montcada (273 m), GR92, Montcada i Reixac.

NIVELL: ** fàcil / Temps 3 h / Distància: 7 km / Desnivell: 250 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe plaça Catalunya, 08:15 h (el tren surt a les 8:33). Bitllet d'una zona.

NOTA: opcional anar al Rec Comtal i dinar a la font Apolo.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOURS, 5 DE SETEMBRE

ELS 4 PUIGMALS

CICLE: Grup del Dijous.

Ruta circular. Sortida des de l'Alta Cerdanya

(França), estació d'esquí d'Er Puigmal, per recórrer els 4 Puigmals, de LLo, de Segre, Petit de Segre i d'Er.

ITINERARI: estació d'Esquí d'Er-Puigmal, aparcament de les Planes, vall d'Aiguaneix, Puigmal de Llo (2.801 m), Puigmal Petit de Segre (2.810 m), Puigmal de Segre (2.843 m), Puigmal d'Er (2.911 m), coll de La Pastera, aparcament.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 1.100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de les Planes de l'estació Esquí Er-Puigmal 2.900, 09:00 h.

VOCALS: Dolors Gurri i Teresa Petit.

DISSABTE, 7 DE SETEMBRE

ELS TORRENTS DE VALLFOGONA

CICLE: Sortides d'autor/a.

Ruta circular Vallfogona, font de la tosca, torrent de la Masica.

ITINERARI: Vallfogona del Ripollès, font de la Tosca, torrent de la Masica (o del Tornall)

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 600 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

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

VOCAL: Juan Manuel Arrabal.

VILAMANYA: UN LLOC DE PAS DE TRANSHUMÀNCIA

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.

Sortirem de Queralbs per anar fins a Vilamanya tot passant pels nuclis de Fustanyà i Batet. Vilamanya és un nucli en procés de recuperació de cases i cabanes, sobretot per a estiuejants, ja que al llarg de l'any no hi viu ningú de manera permanent. D'un passat ramader, és un lloc de pas de la "Ruta de la Transhumància" que segueix els camins i senders que utilitzaven els pastors per desplaçar el bestiar des del Ripollès fins al Vallespir i el Conflent.

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

SORTIDES

ITINERARI: aparcament del cremallera a Querolbs, central del Molí, sant Sadurn de Noya, Rialb, Batet, Vilamanya, riu de Tosa, font del Coronel, estret del Forn, sant Jaume de Querolbs, Querolbs: aparcament del cremallera.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 480 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: 'aparcament del cremallera a Querolbs, 09:30 h.

NOTA: cal dur dinar de motxilla.

VOCALS: Núria Comas i Yolanda Piñol.

DIUMENGE, 8 DE SETEMBRE

SANTA COLOMA DE CERVELLÓ: FONT DEL MURRI

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió matinal a la font del Murri, per celebrar el sant de la vocal.

ITINERARI: Can Codina, Can Salgado, font del Murri, Can Salgado, parc agrícola del Baix Llobregat, Can Julià, colònia Güell.

NIVELL: ** fàcil / Temps 3 h / Distància 8 km / Desnivell: +50 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 09:00 h. El tren surt de pl. Espanya a les 8:40 h.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOURS, 12 DE SETEMBRE

SENDERISME AL MASSÍS DE LES GAVARRS

CICLE: Grup del Dijous.

Sortida de senderisme on trobarem dòlmens, arbres monumentals, molts paisatges i un mirador.

ITINERARI: Romanyà de la Selva, camí de Can Sabaté, mas Poncet, dolmen de la Cova d'en Daina, Pedres Grosses, font del Prat, suro de l'Almeda, Roques Llises, suro de l'Hort d'en Cama, mirador de les Mirandes, Romanyà de la Selva.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 180 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: davant de l'església de Sant Martí, 09:00 h (per sortir a les 09:30 h).

VOCALS: Pere Miró i Jordi Mengual.

DISSABTE, 14 DE SETEMBRE

EL RODAL DE SABADELL: EL TORRENT DE RIBATELLADA I EL TORRENT DE COLOBRERS

CICLE: Calaix de sastre

Excursió pel rodal de Sabadell, per veure dos bonics torrents, el torrent de Ribatellada i el de Colobrers.

ITINERARI: Parc de Nord, Can Deu, Sant Vicenç de Verdors, bosc de can Deu, Sant Julià d'Altura, font dels Capellans, font del Suro, pantà de Ribatellada, torrent de Ribatellada,

pou de glaç, riu Ripoll, torrent de Colobrers, font de la Tosca font de can Moragues, can Pagès, Sant Vicenç de Jonquieres, font de Jonquieres, plaça Espanya.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 12 km / Desnivell: + 200 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC de Plaça Catalunya/Pelai, 08:30 h. Bitllet d'anada i tornada a Sabadell.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

ALTA MUNTANYA PER A TOTS ELS NIVELLS: EL ROC DE LA CALME I EL PIC DELS MOROS (CERDANYA NORD)

CICLE: Sortides d'autor/a.

Pujarem al roc de la Calme, un lloc panoràmic amb espectaculars vistes dels principals cims del Pirineu Oriental. Després seguirem pel pla de la Calme, una extensa plana poblada de nerets i ginebrons, fins al refugi del mateix nom. Acabarem el recorregut al pic dels Moros (100 cims), un excel·lent mirador de la vall de la Cerdanya i de les muntanyes del vessant sud i est.

ITINERARI: pàrquing de la Calme, estació d'esquí de Font Romeu (2.042 m), Roc de la Calme (2.204 m), pla de la Calme, refugi de la Calme, pic dels Moros (2.137 m), pàrquing de la Calme (2.042 m).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 450 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing davant del Restaurant Bar 4 Camins de Puigcerdà, 09:00 h (esmorzats).

VOCAL: Emili Rosell.

DIJOURS, 19 DE SETEMBRE

DE SANT VICENÇ A SANT BOI DE LLOBREGAT

CICLE: Grup del dijous

Caminada que enllaça aquestes dues poblacions del Baix Llobregat.

ITINERARI: Sant Vicenç dels Horts, paratge de can Coll, barri de Sant Roc, camí del Bon Punt, GrR92, plaça de les Bruixes, pla de Massala, coll Querol, camí de Can Cartró, Can Palós, Santa Bàrbara, Can Codina, Sant Boi.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: + 250 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC de Sant Vicenç dels Horts, 09:17 h (el tren surt de plaça Espanya a les 8:50 h).

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

PUIG DE LES BORREGUES (2.709 M, RIPOLLÈS)

CICLE: Grup dels dijous

El Puig de les Borregues és un cim poc conegut i transitat a la coma de l'Orri, entre el Gra de Fajol i el Balandrau. Ofereix vistes especta-

culars del Pirineu Oriental i la capçalera del riu Freser. Pujarem des de la pista entre Tregurà i Ribes de Freser, i de tornada també farem el puig de Fontlletera (2.581 m).

ITINERARI: pista que va de Tregurà a Ribes de Freser, collada de Fontlletera, jaça del Triader, pla de les Borregues, collada de Pastuira, Roques Blanques, puig de les Borregues, collada del Catllar, puig de Fontlletera, collada de Fontlletera, punt d'inici.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7-8 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 840 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant Fonda Rigà de Tregurà de Dalt, per sortir puntualment a les 09:00 h.

VOCAL: Emili Rosell.

DISSABTE, 21 DE SETEMBRE

DE OLOPTE A ÈLLER, ORDÈN, TALLTENDRE I CORTÀS PELS CAMINS VELLS I EL DOLMEN DE COLL DE FANS

CICLE: Grup del Dijous.

Bella ruta per la Cerdanya en la que tot seguint els camins vells enllaçarem els pobles i les respectives esglésies d'Olopte, Èller, Ordèn, Talltendre i Cortàs, també anirem a veure el dolmen de coll de Fans.

ITINERARI: Olopte, església de Sant Pere d'Olopte, font de Cal Ferrer, camí de l'Amunt, barraca de pedra seca, costa d'Eroles, Èller, església de Santa Eulàlia d'Èller, font d'Èller, coll del Serrat de les Comes, torrent del Pas d'Èller o de la Farga Vella, Ordèn, camí vell d'Ordèn a Talltendre, torrent de Prat de Codines, Talltendre, església de Sant Iscle i Santa Victoria de Talltendre, camí de Rimonnells, Ordèn, església de Santa Maria d'Ordèn, camí vell d'Ordèn a Cortàs, torrent de la Farga Vella, coll de Fans, dolmen de Coll de Fans, Cortàs, església de Sant Policarp de Cortàs, camí vell



de Cortàs a Olopte, font de Cal Ferrer, Olopte.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 17,25 km / Desnivell: +/- 765 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: poble d'Olopte, 09:00 h.
VOCALS: Carme Vila i Teresa Petit.

DISSABTE I DIUMENGE 21 I 22 DE SETEMBRE

RUTES I TRAVESSES: GR7 ETAPES 10 I 11

CICLE: Rutes i travesses.
 A en Pere i la Roser els agradaria fer el GR7 en la seva part de Catalunya (qui sap si després ens agradaria continuar cap al País Valencià!). La idea és anar fent els caps de setmana i períodes de vacances i anar avançant... El GR7 ens permetrà conèixer la Catalunya interior, els seus pobles i masos, els seus camins i la seva gent. A més, tenim l'avantatge que són llocs poc concorreguts i per tant més tranquils i acollidors. Pensem que és una molt bona oportunitat per anar fent companyonia amb els amics que ens hi vulguin acompanyar. També volem que ens serveixi per estar en forma, perquè normalment les tirades de les etapes poden ser força llargues i sempre farem dos dies seguits o més. Esperem que aquesta proposta us agradi i motivï.

ITINERARI:
Dissabte: etapa 10 de Jorba a Bellprat.
Diumenge: etapa 11 de Bellprat a Cabra del Camp.
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h (dissabte), 8 h (diumenge) / Distància: 20,53 km (dissabte), 23 km (diumenge) / Desnivell: + 536 / - 289 m (dissabte), + 510 / - 664 m (diumenge).
PERNOCTACIÓ: Alberg Cal Maco (només allotjament).
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: estació d'autobús Monbus (avda Diagonal / M. Cristina), 07:05 h.
VOCALS: Roser Latorre i Pere Vallcorba.

DIMARTS, 24 DE SETEMBRE

CAMINANT AMB PERE LLOVET I "PALAU DEL VENT"

CICLE: Caminant amb Lletres.
 Caminarem amb Pere Llovet, autor de "Palau del vent", una novel·la que reflecteix l'angoixa del canvi de mil·lenni i es desenvolupa durant el trasllat de la seu del comtat d'Empúries des de Sant Martí a Castelló d'Empúries l'any 1047. Un episodi de la història catalana per entendre el funcionament dels comtats que determinaren la fundació de la nació catalana. Seguirem intrigues, especulació, protestes populars..., en un període de gran canvi cultural.
ITINERARI: visita al Museu d'Història Medieval de la Cúria, presó de Castelló d'Empúries, visita a la cisterna romana del convent de Sant Agustí, mirador d'en Melino, caminada per

l'itinerari que segueix la Muga fins la seva gola, castell de Quermansó.

NIVELL: ** fàcil / Temps: caminada per l'itinerari de la Muga 1,5 h / Distància: 5 km / Desnivell: inapreciable.

VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: Bar Forn Vell de Castelló d'Empúries, 09:15 h.

NOTA: la visita al museu té un preu de 3 €, a abonar un cop allà. Cal dur dinar de motxilla (dinarem a la Gola de la Muga). Possibilitats de visita interior del castell de Quermansó on s'hi arribarà amb els cotxes. Lectura del llibre: "Palau del vent" d'en Pere Llovet, edicions Cal·lígraf 2021.

VOCALS: Núria Comas i Josep M. Farrés.

DIJOUS, 26 DE SETEMBRE

PUIG DE DÒRRIA I CAMINS DE LA RETIRADA

CICLE: Grup del Dijous.
 Ruta circular per un camí senyalitzat fins al pas dels Lladres i puig Dòrria. El circuit és atractiu per l'entorn i les vistes, oferint un bon mirador de la vall de Ribes, el Puigmal, la depressió central fins al Montseny, Sant Llorenç del Munt i Montserrat. La tornada es fa pels camins de la retirada, un camí de la memòria amb sis plafons des de Vallcebolera fins al molló 505 que retraten el sofriment dels refugiats catalans en condicions climàtiques duríssimes.

ITINERARI: Vallcebolera, capella de Sant Bernabeu, torrent de la Tosa, pas dels Lladres, puig de Dòrria, pla de Gorrablanc, pla de Comanera, bosc de Comallempia.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6,5 h / Distància: 15,3 km / Desnivell: +/- 920 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: pista que de Vallcebolera a les captacions d'aigües del torrent de Gorrablanc, 09:00 h.

VOCALS: Teresa Petit i Dolors Gurri.

LA MINA VELLA DE VILASSAR DE MAR

CICLE: Grup del Dijous
 Ca l'Eudald és el Museu de la Mina Vella. Antic molí hidràulic construït el 1806, ha estat restaurat i condicionat com a museu. Visitarem l'Estació Meteorològica, el pou de ca l'Eudald, un dels vuit pous que donen servei a la ciutat i les plaques solars d'una petita central de producció d'electricitat. Veurem la caseta del trastejador i la col·lecció permanent del museu, on es pot apreciar la història de la companyia d'aigües, una de les més velles de l'Estat. Baixarem als antics soterranis del molí i podrem veure l'antiga mina de desguàs de prop de tres-cents metres de llargada.

ITINERARI: estació RENFE Vilassar de Mar, recorregut pels carrers i cases modernistes de Vilassar, Museu de la Mina Vella, visita i vermut al restaurant-botiga Espinaler, dinar a Vilassar de Mar (opcional).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1 h / Distància: 1,5 km



/ Desnivell: +/- 50 m.

VIATGE: amb tren.
TROBADA: estació RENFE de Vilassar de Mar, 09:15 h (qui vulgui anar directe al museu hi ha de ser a les 10:45 h).
NOTA: la visita al museu de la Mina Vella és gratuïta.
VOCAL: Núria Comas.

DISSABTE, 28 DE SETEMBRE

COLLSEROLA: EXCURSIÓ SORPRESA

CICLE: Calaix de sastre
 El 20 de setembre de 2009 vaig fer la meua primera excursió com a vocal. El 28 de setembre de 2019 per celebrar els 10 anys de vocal vaig fer una excursió sorpresa, i com ara fa 15 anys de la primera excursió, tornaré a fer-la, encara que ara no serà tan sorpresa.

VIATGE: amb tren.
TROBADA: estació FGC de plaça Catalunya/Pelai, 08:30 h.
NOTA: cal portar esmorzar i dinar. Hi ha l'opció de fer una sortida matinal.
VOCAL: Núria Casals.

ESPINAVELL - LA PRESTA - ESPINAVELL

CICLE: Grup del Dijous.
 Excursió circular que comença a Espinavell, s'enfila a la carena fins al coll Pregon, i es baixa fins a la Presta. A la tornada es torna a pujar a la carena pel coll de Siern, per després retornar a Espinavell.

ITINERARI: Espinavell, coll Pregon, la Presta, coll de Siern, Espinavell.
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 1.000 m
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: Espinavell, 09:30 h.
VOCALS: Manel Canales i Trini Cambras.

SORTIDES

DARRERA ETAPA DEL CICLE DE MONTSERRAT AL PIRINEU, DE MOLLÓ A PRATS DE MOLLÓ

CICLE: De Montserrat al Pirineu.

ITINERARI: Molló, Can Borrató, torrent de la font de l'Espatllat, masia de la Bola, veïnat de Grells, riu Ritort, Espinavell, torrent de Coll Pregon, Fabert, Puig de la Rodonella, Basses de Puigsec, pla de Maians, torre del Mir, masia del Mir, masia de Xatart, Prats de Molló

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5,5 h / Distància: 17,2 km / Desnivell: + 820 / - 900 m.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCAL: Albert Gras.

DIUMENGE, 29 DE SETEMBRE

LLAÉS - MILANY

CICLE: Trepitjamolses.

Riera de Milany, camí de Llaés a Milany. Salts d'aigua i balmes.

ITINERARI: molí de Tavèrnoles, riera de Milany, salt de Tavèrnoles, Quintans del Burbau, balmes del Teixidor, Burbau, la Baumassa, balma de les Fleus, riera de Milany, salt del Molinot, camí de l'Espunyola, molí de Tavèrnoles.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

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

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCALS: Susana Morán i Emili Rissech.

CASTELL DE SANT JAUME - ERMITA DE SANT JAUME - SANT GENÍS DE ROCAFORT

CICLE: Sortides d'autor/a.

ITINERARI: sortim a l'entrada de la urbanització el Taiò, un camí ens porta al mas de Sant Jaume i des d'allí un corriol cap al castell a 348 m d'altitud. Tornem a baixar pel corriol i arribem a l'ermita de Sant Jaume. D'allí si tenim temps, arribarem al castell de Sant Genís de Rocafort.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4-5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: urbanització Taio, carretera c-243b (hora a concretar).

VOCAL: Josep Grogués.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE, 3 D'AGOST

ESTANY DE SISCAR I DE PÉDOURRÉS PER LES VALLS DE SISCAR I D'ARQUES

CICLE: Llacs de la Cerdanya i el Capcir.

Interessant ruta clàssica de l'Arieja amb un recorregut circular des de l'Ospitalet-l'Hospitalet-près-l'Andorre. Seguirem senders per la



vall de Siscar fins l'estany de Siscar i la portella de Siscar (2.441 m). La baixada serà per la vall de la Valleta, passant per l'estany de Pédourrés i la vall d'Arques fins a l'Ospitalet. L'itinerari està envoltat de muntanyes com el Roc Meler, el pic de la Cabaneta, el de Siscar, d'Escobes i el de Regalecio. Llacs, flors i boscos abunden, reflectint la vida de les muntanyes de les valls d'Ax.

ITINERARI: l'Ospitalet, refugi de la Vesina, estany de Siscar, portella de Siscar, estany de Pédourrés, jaça de Bronhic, jaça de Pusola, l'Ospitalet.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6,5 h (més parades) / Distància: 13,50 km / Desnivell: +/- 1.030 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament situat a l'inici del poble de l'Ospitalet passat el pont de Santa Suzanne, 09:00 h.

VOCAL: Teresa Petit.

DIMECRES I DIJOUS 4 I 5 DE SETEMBRE

ASCENSÍO AL PUIG PERIC (2.810 M)

CICLE: Grup dels dijous.

Ascensió al puig Peric des de l'estació d'esquí de Formigueres pernoctant al refugi de Camporells.

ITINERARI:

Dimecres: pàrquing de l'estació d'esquí de Formigueres, vall de Galba, Jaça de la Llosa, Jaça de les Formigues, forat de la Caixa, refugi de Camporells.

Dijous: refugi de Camporells, petit Peric, puig Peric (2.810 m), coma de la Llosa, salt dels Porcs, vall de la Lladura creu de la Jaceta, pàrquing Formigueres.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h (dimecres), 7 h (dijous) / Distància: 10 km (dimecres), 17 km (dijous) / Desnivell: + 650 / - 200 m (dimecres), + 750 / - 1200 m (dijous).

PERNOCTACIÓ: refugi de Camporells (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing de l'estació d'esquí de Formigueres, 10:30 h.

VOCALS: Teresa Larrieu i Jordi Sumarroca.

DISSABTE I DIJOUS 7 I 8 DE SETEMBRE

PICS D'ESTARAGNE (3.006 M) I CAMPBIEIL (3.173 M)

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

ITINERARI:

Dissabte: llac d'Oredon, coll de d'Estoudou 2.340 m i tornada al refugi.

Diumenge: aparcament torrent de l'Estaragne, val d'Estaragne, pics d'Estaragne (3.006 m), pic de Cambieil (3.173 m).

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Distància: 3 km (dissabte), 13,5 km (diumenge) / Desnivell: +/- 450 m (dissabte), +/- 1.250 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: Chalet du Lac d'Orédon (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: sortida metro de Palau Reial de Barcelona (costat muntanya), 06:55 h.

NOTA: cal portar dinar per dissabte i diumenge (possibilitat d'agafar pícnic al Chalet d'Orédon).

VOCALS: Emili Rissech i Susana Morán.

DIJOUS, 12 DE SETEMBRE

PIC CENTRAL DE FONTNEGRA (ALTA CERDANYA)

CICLE: Grup dels dijous.

Els pics de Fontnegra són un conjunt de cims que pertanyen al departament francès de l'Arieja, situats entre la vall de Campcardós i la de Baladrar. El pic Central és el més alt de la regió. En el recorregut per la carena i des del mateix cim gaudirem d'unes vistes espectaculars del pas de la Casa, de les muntanyes d'Andorra i d'altres cims emblemàtics de la zona: Carlit, pic de Nérassol, Puigpedrós, etc.

ITINERARI: col de Puymorens, telecadira pic de la Mina, estany de l'Orri de la Vinyola, coll de l'Orri de la Vinyola, pic Central de Fontnegra (2.878 m). Tornada pel mateix camí.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 9 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 1.100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant bar 4 Camins de Puigcerdà, per sortir a les 08:30 h.

VOCAL: Emili Rosell i Jordi Irazzo.

DEL 13 AL 15 DE SETEMBRE

CIRCULAR VALLTER - CARANÇA

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Ruta circular per les valls de Vallter, Carança i Mantet.

ITINERARI:

Divendres: pujada al refugi d'Ulldeter.

Dissabte: refugi d'Ulldeter, coll de la Marrana, coll de Carança, estanys de Carança i refugi de Ras de Carança.

SORTIDES

Diumenge: refugi de Ras de Carançà, Feixa Llarga, coll de Pal, cabana de l'Alemanys, portella de Mantet i Vallter.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Distància: 15 km (dissabte), 12,4 km (diumenge) / Desnivell: + 700 / - 1150 m (dissabte), + 1320 / - 1000 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ:

Divendres: refugi d'Ulldeter (MP).

Dissabte: refugi de Carançà (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Manuel Parrado.

MARXA AQUÀTICA

DISSABTE 3, 10, 17, 24 I 31 D'AGOST

SORTIDES D'AGOST (NIVELL INICIACIÓ I MIG-AVANÇAT)

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: Dolors Gurri, Amadeu Julià i Maite Pont.

DISSABTE 7, 14 I 28 DE SETEMBRE

SORTIDES DE SETEMBRE (NIVELL INICIACIÓ I MIG-AVANÇAT)

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: Dolors Gurri, Amadeu Julià i Maite Pont.

AQUACEC 2024

21 DE SETEMBRE

Gran trobada de marxa aquàtica organitzada pel CEC per a totes aquelles persones que vulguin iniciar-se, perfeccionar o competir la tècnica d'aquesta modalitat esportiva. Organitzem un circuit no competitiu i popular, i una modalitat competitiva: la 3a Copa Catalana de Marxa Aquàtica.

LLOC: platja de Castelldefels

INSCRIPCIONS: fins el 19 de setembre, via web, per telèfon o presencialment al CEC.

BICICLETA

DISSABTE 10 D'AGOST

UN PASSEIG PER LA PLATJA

CICLE: Bici fàcil.

Seguint la costa des de Calella fins a Blanes.

ITINERARI: Calella, Pineda, Malgrat, Punta de la Tordera, Blanes.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h / Distància: 20 km / Desnivell: +/- 50 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: taquilles Renfe de pl. Catalunya, 06:40 h (el tren surt a les 07:00 h).

NOTA: opcional: visita al jardí Botànic de Blanes.

VOCAL: Josep M. Galià.

DIUMENGE 22 DE SETEMBRE

ENTRE VINYES I CAVA

CICLE: Bici fàcil.

Ruta fàcil a la comarca del Bages entre vinyes. Passa per l'aeròdrom de PACS del Penedès, el parc dels talls i el mirador de Miravinyes de la Cadira entre altres llocs d'interès culturals, geològics, paisatgístics...

ITINERARI: ruta circular des de Vilafranca, zona agrícola de Pacs, Vilobí del Penedès, Can Suriol, Grabuac, Guardiola de Font-rubí, Miravinyes de la cadira i Vilafranca.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 7 h / Distància: 40 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: volem concloure la pedalada amb un tast de cava opcional.

VOCALS: Maria Fernández i Josep M. Galià

JOVES

DISSABTE I DIUMENGE 24 I 25 D'AGOST

TROBADA DE JOVES A L'ALTA MUNTANYA

CICLE: Multiactivitat Joves.

Allotjament per la trobada de joves i joves plus al Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, al refugi de Restanca, part de la ruta Carros de Foc.

Proposem un cap de setmana per realitzar activitats al vostre gust, conèixer altres persones i gaudir de l'estiu. La trobada és autogestionada: només gestionem l'allotjament, mentre que cadascú organitza les seves activitats segons els seus coneixements i experiència prèvia.

Ajudarem a dinamitzar el grup telemàticament abans de la sortida, i dissabte a la tarda ens trobarem al refugi per fer grup, compartir experiències i preparar la sortida de diumenge.

NIVELL: en funció de l'activitat escollida.

PERNOCTACIÓ: refugi de Restanca (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Didac Alvarado i Irene Ortiz.

DEL 6 AL 8 DE SETEMBRE

CAP DE SETMANA DE BARRANCS AL PIRINEU DE HUESCA (AMB GUIA)

CICLE: Multiactivitat Joves i Multiactivitat Joves Plus

Cap de setmana de barrancs al Pirineu de Huesca! Aquest cap de setmana és el colofó final al cicle de Barrancs que hem estat fent aquest estiu. Però no us preocupeu, tindreu nivells per triar: cada dia es faran 2 barrancs en paral·lel, un de dificultat iniciació i un altre de nivell mig. Podreu triar el que més us convingui. Sempre tots els barrancs seran guiats per guies professionals.

ITINERARI: a determinar.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: / Distància: / Desnivell:

PERNOCTACIÓ: càmping Ribera del Ara (només allotjament).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Didac Alvarado, Ruth Benito i Júlia Ramis.

FAMÍLIES

DIUMENGE, 15 DE SETEMBRE

ELS EMPEDRATS - REFUGI DE SANT JORDI

CICLE: Cims d'aventura.

ITINERARI: pujada al refugi de Sant Jordi, des de l'escola Natura La Salle, fent parada al Bullidor de la Llet, el salt de la Cua de Cavall i els Empedrats. Es preveu travessar torrents i rierols, pel que es recomana portar botes amb tractament impermeable.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament dels Empedrats (Cal Cerdanyola - Escola Natura La Salle), 09:30 h.

VOCAL: Jordi Izquierdo.

ACTIVITATS GUIADES

DISSABTE I DIUMENGE, 3 I 4 D'AGOST

ANETO 3.404 M - ASCENSIÓ CLÀSSICA ESTIVAL AL SOSTRE DEL PIRINEU

Ascensió a l'Aneto per la ruta dels Portillons, la clàssica de la cara nord fent nit al refugi la Renclusa. A través del famós pont o pas de Mahoma per arribar al cim, que continua sent un mite per la majoria de pirineistes, arribarem a la creu i amb ella al sostre dels Pirineus, el pic més alt amb 3.404 m.

ITINERARI:

Dissabte: pàrquing, arribada al refugi la Renclusa (2.140 m).

Diumenge: sortida del refugi cap al cim de

SORTIDES

l'Aneto, passant pel Portilló inferior i endinsant-nos a la glacera de l'Aneto fins al famós pont o pas de Mahoma per arribar al cim. Tornada pel mateix camí.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2,5 h (dissabte), 9-12 h (diumenge) / Distància: 2 km (dissabte), 12 km (diumenge) / Desnivell: +300 m (dissabte), + 1.304 / - 1.654 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi la Renclusa (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

DISSABTE I DIUMENGE 24 I 25 D'AGOST

POSETS 3.375 M - ASCENSIÓ CLÀSSICA A LA SEGONA MUNTANYA MÉS ALTA DELS PIRINEU

Us proposem ascendir al Posets per la ruta normal, fent nit al refugi Àngel Orús. A través de la canal Fonda i el coll del Diente arribarem al cim del Posets (3.375 m), la 2a muntanya més alta dels Pirineus.

ITINERARI:

Dissabte: pàrquing de la Espigantosa, arribada al refugi Àngel Orús (2.150 m).

Diumenge: sortida del refugi, cap al cim del Posets, passant canal Fonda i el coll del Diente. Tornada, pel mateix camí.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3-5 h (dissabte), 9-12 h (diumenge) / Distància: 4 km (dissabte), 12 km (diumenge) / Desnivell: + 630 m (dissabte), +1.280 / - 1.875 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Àngel Orús (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.



DISSABTE I DIUMENGE 7 I 8 DE SETEMBRE

POSETS 3.375 M - ASCENSIÓ CLÀSSICA A LA SEGONA MUNTANYA MÉS ALTA DELS PIRINEU

Us proposem ascendir al Posets per la ruta normal, fent nit al refugi Àngel Orús. A través de la canal Fonda i el coll del Diente arribarem al cim del Posets (3.375 m), la 2a muntanya més alta dels Pirineus.

ITINERARI:

Dissabte: pàrquing de la Espigantosa, arribada al refugi Àngel Orús (2.150 m).

Diumenge: sortida del refugi, cap al cim del Posets, passant canal Fonda i el coll del Diente. Tornada, pel mateix camí.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3-5 h (dissabte), 9-12 h (diumenge) / Distància: 4 km (dissabte), 12 km (diumenge) / Desnivell: + 630 m (dissabte), +1.280 / - 1.875 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Àngel Orús (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

REFUGIS I HOSTELS

Els refugis d'Amitges, Josep M. Blanc, Ventosa i Calvell, Ulldeter, Siurana, Renclusa i l'Aran Hostel us conviden a gaudir de l'estiu a la muntanya. Consulteu disponibilitat i preus abans de planificar la vostra escapada.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS, 16 DE SETEMBRE

CENTENARI DEL CINEMA AMATEUR A GIRONA

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.

Gràcies al treball de recuperació del patrimoni audiovisual d'Antoni Martí i Dolors Fuster (Video Play Serveis), projectarem: Desfilada militar (Antoni Varés 1940, 9 min), Honor als vells (Narcís Sans 1948, 4 min), Tirant l'art (autor desconegut 1955, 11min), Un rajoler (Joaquim Puigvert 1956, 13min), ABC del agua (Arcadi Gili 1959, 6 min), Pere Comellas un pioner empordanès 1892-1942 (Antoni Martí 1995, 21min), La cámara soñadora (del sabadellenc Joan Llobet 1947, 21min).

HORA: 19 h.

LLOC: Sala d'Actes.

DIJOUS 19 I 26 DE SETEMBRE

TROBADA DE L'EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

CICLE: Reunions al laboratori de botànica del CEC.

Sessions setmanals online i presencials 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 planteegen els assistents.

HORA: de 18 a 20 h, sessió presencial; de 20 a 21 h, sessió telemàtica.

VOCALS: Josep Nuet i Valentí González.

DEL 15 DE JULIOL AL 4 D'OCTUBRE

DE QUAN LES AIGÜES ES VAN TORNAR CAMINS D'ANNA DOT

Des del Centre Excursionista de Catalunya hem convidat a l'artista contemporània Anna Dot a dialogar i crear una nova mirada sobre les guies excursionistes d'Artur Osona, editades per l'entitat a finals del S. XIX.

Visita guiada amb l'artista
Dimarts 1 d'octubre a les 19.00 h.

UN MÓN PER DESCOBRIR



VIATGES CEC

CATÀLEG 2024

JULIOL

Trekking al massís del Huayhuash, Perú

AGOST

Ascensió al Kilimanjaro, el sostre d'Àfrica
Islàndia, terra de gel i foc

SETEMBRE

Senderisme a cabo de Gata

OCTUBRE

Trekking dels Annapurnes, Nepal

Ascensió express al Toubkal (4.167 m)

NOVEMBRE:

Marxa nòrdica a la Val d'Aran
Ornitologia