



Reunió de la Junta Directiva amb el president del Parlament de Catalunya



El passat dimarts 29 de juliol, el Centre Excursionista de Catalunya (CEC) va rebre la visita institucional del Molt Honorable Senyor Josep Rull, president del Parlament de Catalunya. Rull es va reunir amb la Junta Directiva per conèixer de primera mà el projecte actual de l'entitat, destacant les iniciatives en l'àmbit de l'excursionisme i la conservació del patri-

moni. Un punt clau de la trobada va ser la presentació dels plans per a la pròxima commemoració del 150è aniversari del Centre.

Aquesta visita subratlla el reconeixement institucional a la valuosa tasca del CEC en la promoció de la cultura i els valors del país, reforçant el seu compromís amb la muntanya i amb Catalunya.

Viatge del romànic a Occitània i Aran



Aquesta tardor, el Centre ha programat un viatge dissenyat per a ments curioses i culturals. Acompanyats per l'expert Enric Soler, descobrireu el ric patrimoni de Saint-Bertrand-de-Comminges, la vall de Larbost i la Vall d'Aran. Podreu visitar impressionants esglésies romàniques, us relaxareu i desconnectareu en balnearis termals i podreu gaudir d'un concert íntim de l'artista aranesa Alidé Sans. El viatge promet una immersió cultural i natural, combinant història, art i gastronomia local, tot en un ambient de companyonia ideal per a socialitzar i fer noves amistats. Les activitats són de baixa dificultat, garantint que tothom pugui gaudir plenament d'aquesta experiència inoblidable. Podreu trobar més informació a la web del Centre o a l'Àrea d'Atenció.

6a AquaCEC

El proper 20 de setembre, la platja de Castellet de Castelldefels acollirà la gran trobada de marxa aquàtica: la sisena edició de l'AquaCEC, organitzada pel CEC amb el suport de la FEEC i l'Ajuntament de Castelldefels.

Hi haurà un circuit no competitiu, per a qui vulgui iniciar-se o perfeccionar, i la 4a Copa Catalana, competitiva. No t'ho perdis! Més informació i inscripcions a la nostra web.



SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DISSABTE, 9 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE CAN LLEVALLOL

CICLE: Calaix de sastre.

Tercer esmorzar a la fresca del 2025.

ITINERARI: pantà de Vallvidrera, font de l'Espinagosa, font de Can Llevallol, coll de Can Cuiàs, creu de Llavallol, antic camí de Santa Creu d'Olorda, mirador del Turó d'en Cors, plaça dels Pins de Vallvidrera, carrer Mont d'Orsà, plaça de Vallvidrera, plaça de Pep Ventura, on es pot agafar el funicular de Vallvidrera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 7 km / Desnivell: +/- 90 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC plaça Catalunya/Pelai, 08:00 h.

NOTA: opcional anar a dinar a la font de Santa Bàrbara pel camí de les Nespreres, a l'àrea de lleure de Santa Maria de Vallvidrera.

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE, 24 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LA MITJA COSTA

CICLE: Calaix de sastre.

Quart esmorzar a la fresca del 2025.

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: 3,5 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 250 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: taquilles de l'estació Renfe de plaça Catalunya, 08:15 h (el tren surt a les 08:33 h).

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 6 DE SETEMBRE

VOLTA I PUJADA AL PIC DE NÉRASSOL

CICLE: Caminant per Catalunya.

ITINERARI: l'Hospitalet pròxim d'Andorra, vall de Siscar, estany de Siscar, portella de Siscar, pic de Nérassol, portella de Siscar, estany de Pedorrés, vall d'Arques, l'Hospitalet pròxim d'Andorra.

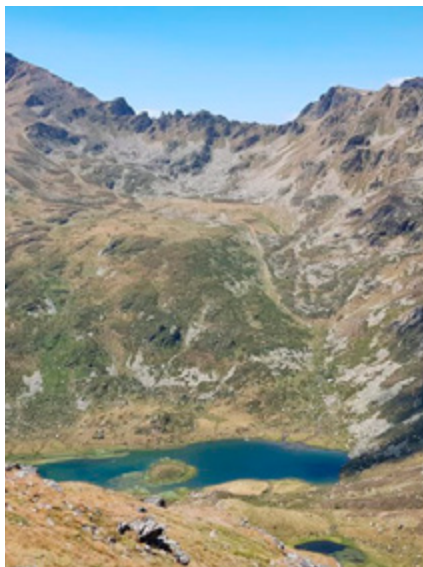
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 1.200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament públic de l'Hospitalet

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).



pròxim d'Andorra (davant de l'ajuntament), 09:00 h.

VOCALS: Manel Canales i Trini Cambras.

CAMÍ DELS CONTRABANDISTES, DE TOSSES A OCEJA I PUIGCERDÀ

CICLE: Sortides d'autor/a.

ITINERARI: estació de tren de Toses, carretera de Toses a la collada de Toses, collada de Toses, les Colladetes, cim del Pla de la Bassa, coll de la Creu de Maïans, coll de la Bassa, coll de Pradelles, replà de la Serra, font Monnier, Oceja.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 17,1 km / Desnivell: +760 / -930 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de la Sagrera. Meridiana 06:00 h.

NOTA: Esmorzarem a Toses. Cal portar dinar de motxilla

VOCALS: Manel Canales i Trini Cambras.

DISSABTE, 13 DE SETEMBRE

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. A la tornada 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 castell de Banyeres, tornada al coll de la Trava pel mateix camí.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 350 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: coll de La Trava (carretera C-462 de la Seu d'Urgell a Tuixent), 10:00 h (esmorzats).

NOTA: aprofitant que la novel·la de la Marta Grau: "La música que sona quan acaba la cançó, ed. Rosa dels Vents" té per escenari la mateixa zona de Banyeres, aquest dia, com a "extra", també llegirem alguns dels fragments de la novel·la.

VOCALS: Núria Comas i Yolanda Piñol.

DIUMENGE, 14 DE SETEMBRE

CIRCULAR BRACONS, GREVOLOSA, FORNÉS, LLANCERS

CICLE: Trepitjamolses.

Circular des del coll de Bracons, serra de Llançers, creu de Rabadà, capçalera del riu Fornés, la Grevolosa, coll de Bracons.

ITINERARI: coll de Bracons, Grevolosa, riu Fornés, pla de l'Àliga, creu del Rabadà, Porxiugues, coll de Llançers, serra de Llançers, coll de Bracons

NIVELL: **/Certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 800 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: sortida de metro Fabra i Puig, cantonada Meridiana.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCALS: Susana Morán i Emili Rissech.

DIJOUS, 18 DE SETEMBRE

MOLINS FARINERS DE LA VALL DEL RIDAURA

CICLE: Grup del Dijous.

Itinerari circular per la vall del Ridaura on podrem veure l'aprofitament del riu en set molins hidràulics, tots ells abandonats. L'alt nombre de molins ha generat un paisatge cultural singular ple de vestigis relacionats amb la manufactura de la farina: molins, moles, recs, rescloses, basses...

ITINERARI: Llagostera, Can Roure, molí del Xorrec, molí d'en Nadal, resclosa del molí de Can Nadal, molí de Can Moner, resclosa del molí de Can Moner, molí de Més Amunt, molí de Can Cabanyes, molí del Mig, riu Ridaura, cova de la Pedrera de Tallades, Can Guardiola, Can Pigrau, Llagostera.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 180 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant Can Cassoles de Llagostera per esmorzar, 08:45 h.

NOTA: cal portar dinar de motxilla.

VOCAL: Núria Comas.

DEL 18 AL 21 DE SETEMBRE

47È APLEC EXCURSIONISTA DELS PAÏSOS CATALANS 2025

CICLE: Aplec Excursionista dels Països Catalans.

Aplec anual que organitzen els centres excursionistes dels Països Catalans, enguany a Tortosa.

Reunió informativa el 09/09/25 a les 19 h a la seu social del CEC.

SORTIDES

DISSABTE, 20 DE SETEMBRE

DE CELRÀ A BORDILS PEL CASTELL DE PALAGRET, SANT JOAN DE L'ERM I JUÀ

CICLE: Caminant per Catalunya.

De Celrà a Bordils pel Castell de Palagret, Sant Joan de l'Erm i Juà.

ITINERARI: estació de Celrà, església de Sant Feliu, castell de Celrà, font de les Escalles, Gravat de Roca, forn de calç de Can Gich, castell de Palagret, Sant Joan de l'Erm o Sant Joan Salerm, Juà, castell de Juà, estació de Bordils-Juà.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 14,29 km / Desnivell: + 257 / - 274 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació del Clot-Aragó, 06:30 h (el tren surt a les 6:55 h).

NOTA: cal agafar bitllet d'anar i tornar fins a Bordils-Juà. Esmorzarem en un bar de Celrà. Dinar facultatiu al bar restaurant Juà.

VOCALS: Albert Gras Simó i Pere Miró.

D'ANSERALL A L'ERMITA DE STA. AGNÈS PEL CAMÍ VELL DE MORTERS

CICLE: Caminant per Catalunya.

Bonica i solitària caminada que sortint del poble d'Anserall visitarem l'imponent monestir de Sant Serni de Tavèrnoles i agafarem el panoràmic camí vell que ens portarà a l'ermita de Santa Agnès. Entre agradables senders passant per la collada de la Torre retornarem a Anserall.

ITINERARI: Anserall, Sant Serni de Tavèrnoles, Estelareny, farrera dels Llops, Cal Peixader, collada de la Torre, Anserall.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 15,20 km / Desnivell: +/- 890 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: esmorzats al pont d'Anserall (just a l'entrada del poble), 09:00 h.

VOCALS: Carme Vila i Teresa Petit.

DISSABTE, 23 DE SETEMBRE

CAMINANT AMB ANNA MANSO I "UN COR DE NEU"

CICLE: Caminant amb Lletres.

Caminarem amb Anna Manso i la seva obra "El cor de neu". Coneixerem la Sara, escriptora que viu aïllada al bosc, al Berguedà. En una caiguda es troba amb un llop; fan camí en silenci, en una calma d'acceptació. Fa vint anys que no parla amb el seu fill. Empesa per la companyia del llop i els seus consells decideix contactar amb el fill. Un itinerari de relacions difícils, de ferides impossibles de cicatritzar que ens portaran fins a Creu Melosa i Les Lloberes en un itinerari per la vida i el paisatge.

ITINERARI: Sant Jaume de Frontanyà, roc de Les Forques, pla de la Lleona, creu Melosa, Les Lloberes, ermita Mare de Déu dels Oms, Cal Berlinga, Sant Jaume de Frontanyà.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 12,5 km / Desnivell: +/- 425 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: davant l'església de Sant Jaume de Frontanyà, 09:30 h.

NOTA: lectura de fragments del llibre: "Un cor de neu" d'Anna Manso, editorial La Magrana, 2022.

VOCAL: Núria Comas.

DIJOURS, 25 DE SETEMBRE

DE NAVARCLES A MANRESA PEL GR 3, AMB VISITA A SANT BENET DE BAGES

CICLE: Grup del Dijous.

De Navarcles a Manresa pel GR3 amb visita a Sant Benet de Bages.

ITINERARI: Navarcles, Sant Benet de Bages, Sant Valentí, Sant Fruitós de Bages, Sant Isidre, Sant Iscle i Santa Victòria, parc de l'Aguila, estació de Rodalies de Manresa.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 12 km / Desnivell: + 253 / - 221 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de la plaça d'Espanya de FGC, 06:30 h (el tren surt a les 06:36 h).

NOTA: esmorzarem a Navarcles. Dinar facultatiu en un restaurant de Sant Fruitós de Bages.

PREU: el preu per visitar el monestir de Sant Benet és d'11 € per als majors de 65 anys o pensionistes, i 16 € per la resta.

VOCALS: Albert Gras i Pere Miró.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE 30 I 31 D'AGOST

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

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Ascensions als Pics d'Estaragne (3.006 m) i Campbieil (3.173 m) des del pont del torrent de l'Estaragne i tornant per cap de Long.

Aquesta activitat es va suspendre l'any anterior, aproximadament per les mateixes dates, a causa de les intenses pluges i la riuada, que es van endur la carretera d'accés al túnel de Bielsa i un pont d'accés al llac d'Oredón.

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), +/- 1250 m (diumenge).

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: sortida Metro Palau Reial (cantonada Diagonal/Keyne), 06:55 h.

VOCALS: Emili Rissech i Susana Morán.

DIJOURS, 4 DE SETEMBRE

PICS DE FONTNEGRA (ALTA Cerdanya)

CICLE: Grup dels dijous.

Els pics de Fontnegra són un conjunt de cims que pertanyen al departament francès de l'Ariège, 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.

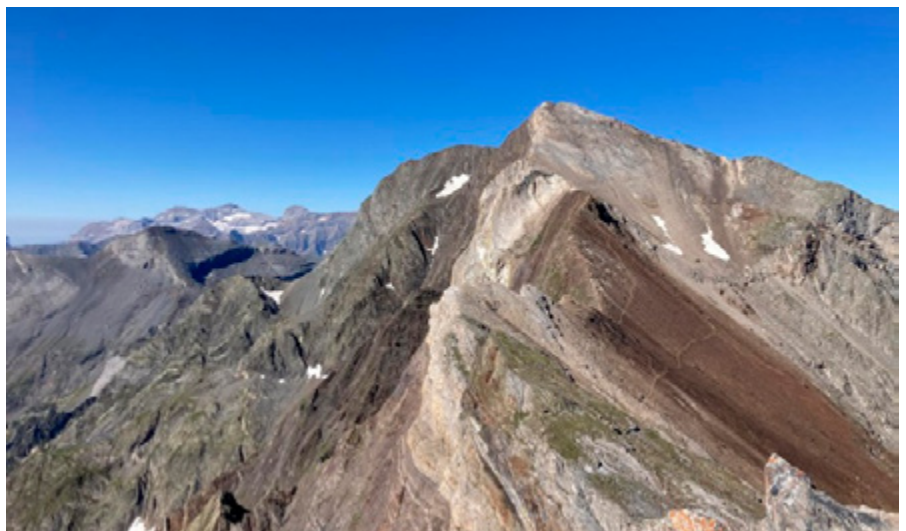
ITINERARI: col de Puymorens, telecadira Pic de la Mina, estany de l'Orri de la Vinyola, coll de l'Orri de la Vinyola, pic Central de Fontnegra (2878 m). Tornada pel mateix camí.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 9 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 1100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Col de Puymorens, 08:45 h (esmorzats).

VOCAL: Jordi Iranzo.



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

SORTIDES

PIC DE LA MINA (ALTA Cerdanya)

CICLE: Grup dels dijous.

El pic de la Mina és una muntanya que pertany al departament francès de l'Arieja, a tocar d'Andorra, situada al O de l'estació d'esquí de Porté-Puymorens. Des del 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, pics de la Vinyola, de la Valetta, etc.

ITINERARI: Col de Puymorens, telecadira pic de la Mina, pic de la Mina (2680 m), estany de l'Orri de la Vinyola, Col de Puymorens.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 750 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Col de Puymorens, 08:45 h (esmorzats).

VOCAL: Emili Rosell.

DISSABTE I DIUMENGE 20 I 21 DE SETEMBRE

TUC DE SABURÓ (2912 M)

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Ascensió al tuc de Saburó en modalitat de "muntanya sense pressa".

ITINERARI:

Dissabte: pont de Feners (Espot), estany de Lladres, refugi J. M. Blanc.

Diumenge: refugi J.M. Blanc, tuc de Saburó, refugi, pont de Feners (Espot).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h (dissabte), 8 h (diumenge) / Distància: 7 km (dissabte), 15 km (diumenge) / Desnivell: + 1000 m (dissabte), +562 / -1562 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Josep M. Blanc (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:30 h.

VOCAL: Pau Quesada.

DIMECRES, 24 DE SETEMBRE

PIC DE COSTABONA DE 2.465 M DES DE SETCASES

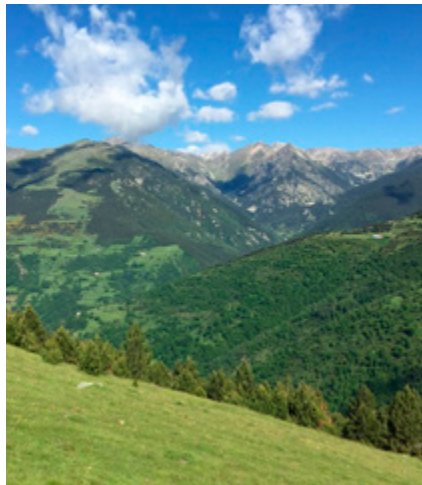
CICLE: Valls, carenes i cims.

Ascensió al cim del Costabona (2.465 m) des de Setcases. Circular.

ITINERARI: sortirem de Setcases i després de seguir un tram curt per la carretera que va a Valter, a ma dreta trobarem l'inici del camí dels Carboners, que seguirem torrent amunt, fins al refugi de Sant Jaume. Seguirem per la serra de la Balmeta, fins al coll de Pal. Tot seguit en forta pujada arribarem al pic de Costabona (2.465 m). La tornada la farem baixant per la Solaneta, les roques del Mercer, fins a trobar el camí dels Bandolers o Contrabandistes, que seguirem fins a trobar el torrent de Vall-llobre, que seguirem fins arribar a Setcases.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8-9 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 1197 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.



TROBADA: pàrquing gran que hi ha a Setcases a tocar de la carretera, 08:30 h (esmorzats).

VOCALS: Esther Martínez i Marta Vilalta.

DIJOUS, 25 DE SETEMBRE

PICS D'ENVALIRA

CICLE: Grup dels dijous.

Sortida circular des de del Pas de la Casa (Andorra) per pujar als pics d'Envalira i Engait i tornar tot passant per les portelles d'Envalira i Blanca i l'estany Negre de les Passaderes.

ITINERARI: pas de la Casa, estany de les Abeletes, coll dels Isards, pic Negre d'Envalira, pic d'Envalira, pic d'Engait, portella d'Envalira, portella Blanca, estany Negre de les Passaderes, coll d'Isards, pas de la Casa.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 860 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament Costa Rodona (Pas de la Casa) 09:15 h (esmorzats).

VOCALS: Ferran Gironès i Emili Rosell.

DISSABTE I DIUMENGE 27 I 28 DE SETEMBRE

PICA D'ESTATS (3.143 M) PER PINET

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Ascensió a la Pica d'Estats des de l'Artiga, pel refugi de Pinet.

ITINERARI:

Dissabte: aparcament de l'Artiga (1.178 m), refugi de Pinet (2.240 m).

Diumenge: refugi de Pinet (2.240 m), estany de Montcalm, coll de la Cometa, coll de Riufred, pica d'Estats. Baixada pel mateix recorregut.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3,5 h (dissabte), 9 h (diumenge) / Distància: 5,5 km (dissabte), 14,5 km (diumenge) / Desnivell: + 1.060 m (dissabte), +920 / -1980 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de Pinet (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: sortida Metro Palau Reial (cantona-

da Diagonal/Keynes), 06:55 h.

NOTA: cal portar el dinar del dissabte i del diumenge.

VOCALS: Emili Rissech i Susana Morán.

MARXA AQUÀTICA

DISSABTE 2, 16, 23 I 30 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: Amadeu Julià i Yolanda Piñol.

DISSABTE 9 D'AGOST

SORTIDA NOCTURNA

CICLE: Posa't en forma amb la marxa aquàtica. Sortida nocturna de marxa aquàtica.

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), 21:30 h.

VOCALS: Amadeu Julià i Yolanda Piñol.

DISSABTE 6, 13 I 27 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: Amadeu Julià i Yolanda Piñol.

BICICLETA

DIUMENGE, 28 DE SETEMBRE

DE GIRONA A SILS VISITANT BRUNYOLA

CICLE: Pedalant per Catalunya.

Ruta en bicicleta en general per pistes en bon estat.

ITINERARI: Girona, Aiguaviva, Sant Dalmai, Sant

SORTIDES

Romà, Brunyola, Santa Coloma de Farners, Sils.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h / Distància: 42 km / Desnivell: +483 / -485 m.
VIATGE: amb transport públic.
VOCAL: Ricard Josa.

CULTURA

DIUMENGE, 28 DE SETEMBRE

SORTIDA DE DIBUIX I PINTURA MONTSERRAT

CICLE: Dibuix i pintura.
Sortida de FGC Plaça Espanya per anar a Monistrol de Montserrat i agafar el cremallera.
NIVELL: ** fàcil.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: Plaça Espanya-FGC, 08:25 h o a Monistrol de Montserrat (T-Mobilitat Zona 4 i Tren-Turístic).
VOCALS: Maria Lluïsa Parellada i Rosa Maria Planells.

JOVES

DISSABTE, 2 D'AGOST

BARRANC GORGES DEL LLECH (AMB GUIA) 2025 - JOVES I JOVES+

CICLE: Multiactivitat Joves.
Aquest cop proposem d'anar al Gorges del Llech, un altre barranc molt emocionant del Pirineu, molt aquàtic, ple de tobogans de 6-8 m, tobogans llançadora i salts de diferents alçades. A més, és un barranc de gran bellesa. Aquest barranc és de nivell mig. Requereix que estiguis acostumat/da a moure't en un barranc que porta aigua i a fer alguns salts i tobogans.
ITINERARI: coll del Forn, route Forestière du Llech, canyon du Llech, coll del Forn.
NIVELL: **** cal experiència (V3 A4 III) / Temps: / Distància: / Desnivell:
VIATGE: amb cotxes particulars.
VOCALS: Laia Fillol, Dídac Alvarado i Arnau Orengo.

DEL 22 AL 24 D'AGOST

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

CICLE: Multiactivitat Joves.
Aquest cap de setmana forma part del cicle de Barrancos que organitzem aquest estiu. Organitzem diversos barrancos. Si no heu vingut als anteriors, no passa res, tindreu nivells per triar: cada dia es faran 2 barrancos en paral·lel, un de dificultat iniciació i un altre de nivell mig. Podreu triar el que més us convingui. Sempre tots els barrancos seran guiats per guies professionals.
ITINERARI: barrancos guiats per la zona.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: / Distància: / Desnivell:
PERNOCTACIÓ: càmping Ribera del Ara (bungalow) / pàrquing Ordesa Pirineos (furgó).
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: càmping Ribera del Ara, divendres vespre.

FAMÍLIES

**DISSABTE I DIUMENGE
20 I 21 DE SETEMBRE**

CAP DE SETMANA DE GERMANOR

CICLE: Cims d'aventura.
Activitat de cap de setmana de germanor, per fer i cohesionar el grup de famílies del CEC. Aigua, excursions, jocs de nit, etc.
ITINERARI: Activitats de cohesió al càmping.
NIVELL: * molt fàcil.
PERNOCTACIÓ: càmping Montagut (només allotjament, tota la logística de reserva del càmping l'ha de fer cada família).
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: hora d'entrada al càmping.
VOCALS: Marc Ribas i Jordi Izquierdo.

ACTIVITATS GUIADES

DISSABTE I DIUMENGE 9 I 10 D'AGOST

PICA D'ESTATS 3.143 M - ASCENSIÓ CLÀSSICA AL SOSTRE DE CATALUNYA

Et proposem ascendir a la Pica d'Estats per la ruta més clàssica per la vessant sud, fent nit de bivac per sobre els 2.000 m d'altitud.
ITINERARI:
Dissabte: aparcament de la Molinassa, refugi de Vallferrera, barranc de Sotillo, estany de Sotillo (bivac).
Diumenge: estany de Sotillo (bivac), estany d'Estats, port de Sotillo, pica d'Estats. Retorn a l'aparcament de la Molinassa.
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3-5 h (dissabte), 7-8 h (diumenge) / Distància: 5,1 km (dissabte), 14 km (diumenge) / Desnivell: + 610 / - 50 m (dissabte), +1.050 / - 1610 m (diumenge).
PERNOCTACIÓ: bivac a l'estany de Sotillo.
VIATGE: amb cotxes particulars.
NOTA: sessió prèvia telemàtica el 05/08 de 20 a 20:45 h.

**DISSABTE I DIUMENGE
23 I 24 D'AGOST**

ANETO 3.404 M - ASCENSIÓ CLÀSSICA ESTIVAL AL SOSTRE DEL PIRINEU

Us proposem ascendir a l'Aneto per la ruta dels Portillons, la clàssica de la cara nord. A través del famós pont o pas de Mahoma per arribar al cim, que continua sent un mite per la majoria de pirineïstes, arribarem a la creu i amb ella al sostre dels Pirineus, el pic més alt amb 3.404 m.
ITINERARI:
Dissabte: del pàrquing al refugi La Renclusa on prepararem l'ascensió.



**CALENDARI
DE MARXA
AQUÀTICA
2025**
#AQUATICFEEC

**AQUACEC
2025**

20 de setembre | Platja de Castelldefels

- Trobada no competitiva
- 4a Copa Catalana de Marxa Aquàtica



Ajuntament
de Castelldefels



CEC Centre Excursionista
de Catalunya



SORTIDES

Diumenge: sortida del refugi La Renclusa fins arribar al cim de l'Aneto, passant pel Portilló inferior i endinsant-nos a la glacera de l'Ane-to fins al famós pont o pas de Mahoma per arribar al cim. De tornada, pel mateix camí de pujada.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2 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 de la Renclusa (MP).

NOTA: sessió prèvia telemàtica el 19/08 de 20 a 20:45 h.

DISSABTE I DIUMENGE 13 I 14 DE SETEMBRE

PICA D'ESTATS 3.143 M - ASCENSIÓ CLÀSSICA AL SOSTRE DE CATALUNYA

Et proposem ascendir a la Pica d'Estats per la ruta més clàssica per la vessant sud, fent nit de bivac per sobre els 2.000 m d'altitud.

ITINERARI:

Dissabte: aparcament de la Molinassa, refugi de Vallferrera, barranc de Sotllo, estany de Sotllo (bivac).

Diumenge: estany de Sotllo (bivac), estany d'Estats, port de Sotllo, pica d'Estats. Retorn a l'aparcament de la Molinassa.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3-5 h (dissabte), 7-8 h (diumenge) / Distància: 5,1 km (dissabte), 14 km (diumenge) / Desnivell: + 610 / - 50 m (dissabte), +1.050 / - 1610 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: bivac a l'estany de Sotllo.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: sessió prèvia telemàtica el 09/09 de 20 a 20:45 h.

DISSABTE I DIUMENGE 27 I 28 DE SETEMBRE

ANETO 3.404 M - ASCENSIÓ CLÀSSICA ESTIVAL AL SOSTRE DEL PIRINEU

Us proposem ascendir a l'Aneto per la ruta dels Portillons, la clàssica de la cara nord. 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: del pàrquing al refugi La Renclusa on prepararem l'ascensió.

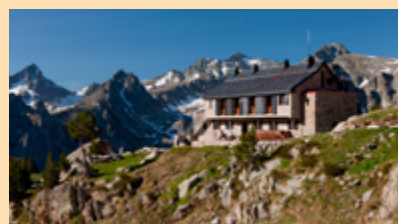
Diumenge: sortida del refugi La Renclusa fins arribar al cim de l'Aneto, passant pel Portilló inferior i endinsant-nos a la glacera de l'Ane-to fins al famós pont o pas de Mahoma per arribar al cim. De tornada, pel mateix camí de

pujada.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2 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 de la Renclusa (MP).

NOTA: sessió prèvia telemàtica el 23/09 de 20 a 20:45 h.



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, 8 DE SETEMBRE

PROJECCIÓ "DESCOBRINT EL VALLESPÍR"

Projecció dels documentals de Josep Rota "Viles i pobles de l'Alt Vallespir" (2024, 20 min) sobre l'urbanisme, els monuments, la història i les tradicions d'Els Banys, Palaldà, Arles, Cort-saví, Montferrer, Sant Llorenç, Costoja i Prats, "La Festa de l'Os a l'Alt Vallespir" (2024, 22 min) sobre els orígens i tal com les celebren avui a Arles del Tec, Prats de Molló i Sant Llorenç de Cerdans, i "Ceret, la meca del cubisme" (2024, 7 min) sobre la vila que va esdevenir la meca del cubisme, la primera meitat del segle XX.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 18 I 25 DE SETEMBRE

TROBADA DE L'EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

CICLE: Reunions al laboratori de botànica.

Sessió setmanal online i presencial per prepa-

rar 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.

DIJOUS, 25 DE SETEMBRE

VISITA GUIADA A L'EXPOSICIÓ "FALSA NATURA", D'ENRIC MONTES

Des del Centre Excursionista de Catalunya hem convidat al fotògraf contemporani Enric Montes a dialogar amb el fons de l'Arxiu Fotogràfic de l'entitat.

"Falsa Natura" és un estudi visual que pretén explorar les diverses representacions de paisatges i naturalesa que trobem a la ciutat. A partir de la relectura i revisitació d'obres pertanyents a l'Arxiu Fotogràfic del CEC proposem establir un paral·lelisme entre la curiositat dels exploradors del passat i la nostra pròpia cerca de significat en l'actual paisatge urbà contemporani.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'exposicions.

EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA



■ Falsa Natura, d'Enric Montes.

Del 12 de juny al 3 d'octubre de 2025

■ Laia Solé Festival Panoràmic / Pa- noràmic File

23 d'octubre 2025 – 23 de gener de 2026

■ Festival Loop Barcelona

12-23 novembre de 2025



Activa't

PLA D'ACTIVITATS DEL CEC

Més de 500 activitats l'any, per a totes les edats i gustos.

Excursionisme, ciència, cultura, escalada, barranquisme, esquí de muntanya,
trail running, raquetes de neu, bicicleta, marxa nòrdica i molt més!
Consulta-les totes escanejant el QR:

