



Suport unànimе a la gestió del Centre i als reptes de futur



El passat dijous 23 de maig, el Centre va celebrar la seva Assemblea General Ordinària, la reunió de socis i sòcies que actua d'òrgan suprem de govern de l'entitat. L'acte va comptar amb la presència d'un bon nombre d'associats que van participar de dues hores de ponències, dades i projectes.

L'acte es va iniciar amb la presentació de l'informe anual per part del president Eduard Cayón, que va fer un resum de l'any 2023 i dels reptes de futur de l'entitat. Entre els quals va destacar: l'actualització del projecte del Xalet de la Molina, la celebració del 150è aniversari (2026-2027) i l'actualització del contracte de comoditat amb la Generalitat de Catalunya.

A més, va anunciar que el CEC ha signat un acord de correspondència de refugis amb diverses federacions i entitats per tal que les persones associades puguin tenir descomptes en refugis de tot el Pirineu. Per fer possible aquests avantatges, el CEC ha implementat un nou carnet digital.

Posteriorment, diversos membres de Junta Directiva i de l'equip tècnic van ex-

plicar i detallar els principals projectes, propostes i activitats que es van portar a terme durant l'any 2023 i que es troben recollits en la Memòria d'activitats. Pel que fa a la part econòmica, també es van explicar en profunditat l'estat de comptes, el balanç i la liquidació del pressupost de l'any 2023. Eva Aldeguer responsable de l'auditoria independent feta, Josep Maria Simó, Vicepresident segon i tresorer de l'entitat, i Ton Barnils, director general van destacar que l'entitat ha tingut els ingressos més alts de la història, mostrant un equilibri entre les diferents àrees i centres de cost. Fruit del treball i l'esforç continuat dels últims anys, van presentar uns comptes (controlats i auditats de forma externa), que mostren un resultat operatiu positiu, que genera optimisme i il·lusió en el futur.

Tant els comptes de l'any 2023 com la Memòria d'activitats van ser aprovats de forma aclaparadora pels socis i sòcies. Podem afirmar doncs que, l'Assemblea va donar un clar suport al projecte de l'entitat i va fer confiança a la seva continuïtat futura.

Acord de correspondència: més natura i muntanya

El Centre Excursionista de Catalunya (CEC) ha signat l'acord de Correspondència Mútua de Refugis amb diverses federacions i entitats excursionistes, incloent-hi la FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya), la FEMPA (Federació d'Esports de Muntanya, Escalada i Senderisme del Principat d'Astúries), la Federación Navarra i la FAM (Federació Aragonesa de Muntanya). Aquest acord permet als socis i sòcies del CEC gaudir de descomptes en la majoria dels refugis de muntanya situats als Pirineus i la Serralada Cantàbrica.

Aquest tipus d'acord fomenta la col·laboració entre diferents entitats de muntanya i promou l'ús i manteniment dels refugis, oferint beneficis tangibles als socis i fomentant el turisme de muntanya sostenible.

Nou carnet digital

Per facilitar l'accés a aquests avantatges, el CEC ha desenvolupat un nou carnet digital que serà compatible amb tots els sistemes operatius mòbils (Android i iOS). Aquest carnet digital estarà operatiu properament, permetent als membres del CEC identificar-se fàcilment i accedir als descomptes acordats en els refugis associats.



SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC
I CULTURAL

DISSABTE, 1 DE JUNY

RESSEGUINT LES RIERES
DEL MONTSENY OCCIDENTAL
(CIRCULAR PER SANT MARTÍ DE
CENTELLES I AIGUAFREDA)

CICLE: Grup del Dijous
Recorregut pel PR-C 200 seguint les rieres de
Martinet i de l'Avencó.
ITINERARI: Sant Martí de Centelles, Aiguafre-
da, font dels Enamorats, riera de Martinet, molí
de l'Afrau, Aiguafreda de Dalt (Sant Martí), font
Fresca, dolmen de Cruïlles, pla de Casanoves,
Can Serra de l'Arca, la Casa Nova de Sant
Miquel, riera de l'Avencó, Can Parellada, Sant
Salvador de l'Avencó, Aiguafreda, Sant Martí
de Centelles.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Dis-
tància: 16,5 km / Desnivell: +/- 350 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: estació d'autobusos de Fabra i
Puig, 06:45 h.

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	5
BICICLETA	5
BARRANCOS I ESCALADA	5
CAIAC	5
CIÈNCIA	5
CULTURA	6
JOVES	6
ACTIVITATS PREMIUM	6
ALTRES ACTIVITATS	7

NOTA: esmorzarem en un bar de Sant Martí de
Centelles o d'Aiguafreda. Dinarem en un res-
taurant d'Aiguafreda.
VOCALS: Albert Gras i Pere Miró.

DIUMENGE, 2 DE JUNY

SALTOR I VIDABONA

CICLE: Trepitjamolses.
Circular: Campdevànol - Sant Julià de Saltor -
Santa Maria de Vidabona - Campdevànol.
ITINERARI: Campdevànol, coll de Graus, turó
de Corones, Sant Julià de Saltor, collet del
Vent, Santa Maria de Vidabona, coll Roig, co-
lada de Clarella, Campdevànol.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Dis-
tància: 16 km / Desnivell: +/- 900 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: sortida de metro de Fabra i Puig de
Barcelona, 06:55 h.
NOTA: cal portar esmorzar i dinar.
VOCALS: Susana Morán i Emili Rissech.

DIJOUS, 6 DE JUNY

ROCA DE CANALDA I PUIG
SOBIRÀ

CICLE: Grup dels dijous.
Itinerari circular. Recorrerem el peu de les cin-
gleres del roc de Canalda per visitar les restes
dels habitatges troglodites utilitzats fins a mit-
jans del segle passat. Pujarem al puig Sobirà
1937 m (100 cims) des d'on tindrem unes bo-
nes vistes cap a l'E, S i O: Montseny, rasos,
Busa, Sant Llorenç, Montserrat.
ITINERARI: carretera de coll de Jou, peu de la
cinglera de la Roca de Canalda, esplugua Pla-
na, cova dels Moros, esplugua Malera, el Ditet,
ca l'Andreu, ca la Rita, balnes de Canalda,
esplugua de Gratinès, pujador del Matagà, puig
Sobirà (vèrtex), puig Sobirà (100 cims), collada
de les Credes, carretera de coll de Jou.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Dis-
tància: 12 km / Desnivell: +/- 850 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: km 38,5 de la carretera L-401 de
Pont d'Espia (C-14) a Coll de Jou (LV-4241).
VOCALS: Jordi Iranzo i Pere Vallcorba.

SORTIDA FI DE CURS "BELLES
GLÒRIES"

CICLE: Grup del Dijous
Dinar de fi de curs del Grup dels Dijous a Sant
Pol. Estada a camping Kanguro.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: camping Kanguro, 10:00 h.
VOCALS: Pere Miró i Jordi Mengual.

DISSABTE, 8 DE JUNY

TERRASSOLA

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.
El conjunt el formen l'església de Sant Pau i les
runes del castell. A inicis del segle XX el con-
junt parroquial resta aïllat pel despoblament de
les cases veïnals i el 1909 s'uneix a la parrò-



quia de Timoneda. El castell fou habitat fins al
primer terç del segle XX. Les dures condicions
de vida van fer que els darrers masovers mar-
xessin i el conjunt (el castell junt amb la casa
del Castellet i el mas anomenat del Forn) es
degradés ràpidament. Avui, resten muts en un
magnífic paratge de la ribera Salada, sota la
protecció de la Mare de Déu de Massarrúbies.
ITINERARI: pont del Clop (ribera Salada), Cal
Reig, Ca l'Inglabaga, santuari Mare de Déu de
Massarrúbies, la Vilella, molí de la Ginebrosa,
pont de la Ginebrosa, castell de Terrassola,
Sant Pau de Terrassola, pont del Clop.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Dis-
tància: 11 km / Desnivell: +/- 300 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: bar-restaurant Sant Antoni (avingu-
da del Pont, 1 Solsona), 08:30 h.
NOTA: cal dur dinar de motxilla.
VOCALS: Núria Comas i Yolanda Piñol.

DE SANT CUGAT DEL VALLÈS AL
BARRI DE PENITENTS

CICLE: Calaix de sastre.
Excursió des de Sant Cugat a Barcelona, la
primera part del monestir al Pi d'en Xandri fins
Can Borrell, i la segona seguint el PR-38, de
Can Borrell a Penitents. És una excursió fàcil
però una mica llarga.
ITINERARI: Monestir de Sant Cugat del Vallès,
Pi d'en Xandri, Can Borrell, font de Can Borrell,
font de San Sever, Can Jané, font de Sant Me-
dir, font del Camp del Miracle, font del Manyo,
font de Vista Rica, coll de s'Erola, viviers de
Can Borni, font de Can Borni, carrer del comte
de Noroña, estació metro Penitents.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Dis-
tància: 15 km / Desnivell: +/- 300 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: estació FGC pl. Catalunya/Pelai,
09:00 h.
NOTA: cal portar esmorzar i dinar.
VOCAL: Núria Casals.

SORTIDES

DIJOUS, 13 DE JUNY

PIC DE BALANDRAU I PUIG DE FONTLLETERA

CICLE: Grup del Dijous.

Recorregut circular. Deixarem els cotxes al collet de la Gralla i començarem a caminar. Passarem per la collada de Fontlletera i pujarem al puig del mateix nom (2.581 m). Baixarem al coll dels Tres Pics i arribarem al Balandrau (2.585 m), sostre de l'excursió i espectacular mirador sobre els pics del Pirineu Oriental i les muntanyes més llunyanes del Pedraforca, serra d'Ensija, Montseny, Montserrat, Sant Llorenç del Munt, etc. La baixada la farem per la coma de Granollers.

ITINERARI: collet de la Gralla (1.960 m), collada de Fontlletera, puig de Fontlletera (2.581 m), coll dels Tres Pics, Balandrau (2.585 m), coma de Granollers, collet de la Gralla.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 870 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a la fonda Rigà de Tegurà de Dalt, 09:00 h.

VOCALS: Jordi Sumarroca i Eulàlia Pineda.

DISSABTE, 15 DE JUNY

EL ROSERAR DOT I CAMPRUBÍ DE SANT FELIU DE LLOBREGAT

CICLE: Calaix de sastre.

Passejada pels parcs de Sant Feliu de Llobregat, la ciutat de les roses.

ITINERARI: parc de la torre del Roser, el roserar Dot i Camprubí que va adoptar aquest nom en homenatge a les principals famílies roseristes relacionades amb Sant Feliu. Ubicat al barri de Les Grases, el Roserar és un parc temàtic de la rosa d'1.7 hectàrees d'extensió que acull 20.000 rosers i més de 400 varietats de roses. Parc de can Llobera, parc Falguera, parc Nadal, parc de la Torreblanca.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 5 km / Desnivell: +/- 50 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe plaça Catalunya, 09:30 h (el tren surt a les 09:44 h).

NOTA: opcional dinar de motxilla al parc de la Torreblanca.

VOCAL: Núria Casals.

QUINZENA ETAPA DEL CICLE DE MONTSERRAT AL PIRINEU, DE CAMPRDON 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, pont de Camprodon, riu Ritort, plaça de Santa Maria, monestir de Sant Pere de Camprodon, font del Ferro, masia de la Gironella, Clot de la Gironella, masia del Guillot, veïnat de

Freixenet, torrent del Clot de la Coma, plans d'en Sala, Clot de Meians, el Galceran, Clot de les Comelles, la Masó, el Bertran, plaça Major de Molló, Santa Cecília de Molló, carretera C-1415.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació d'autobusos de Fabra i Puig, 05:40 h (el bus de Renfe a Montcada i Ripollet surt a les 5:48 h).

VOCAL: Albert Gras.

DIJOUS, 20 DE JUNY

COSTABONA (ITINERARI CIRCULAR)

CICLE: Grup del Dijous.

Ascensió al cim del Costabona (2465 m)

ITINERARI: interessant recorregut circular que comença al municipi de Setcases, passant pel camí dels Carboners fins al Costabona (2.465 m) esplèndida atalaia de la comarca. El retorn el farem baixant pel camí dels Bandolers.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8-9 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 1.197 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing del municipi de Setcases a tocar de la carretera de la carretera, 08:30 h.

VOCAL: Esther Martínez.

BASTANIST - ESTANA - PRAT DE CADÍ - BASTANIST

CICLE: Grup del Dijous.

ITINERARI: santuari de Bastanist, coll de Sit, Estana, coll de Paller, serra de Mataplana, Prat de Cadí (1.831 m), torrent de les Comes, santuari de Bastanist.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament del Santuari de Bastanist, 09:30 h.

VOCAL: Xavier Noguer.

DEL 21 AL 24 DE JUNY

CAMINANT PELS POBLES DE LA VALL FERRERA AMB CARLES PORTA I ELS CRIMS DE TOR

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.

Sortida combinada entre el cicle Caminant amb Lletres i Pobles perduts de Catalunya. Tindrem ocasió de visitar els pobles i esglésies de la vall Ferrera com Àreu, Ainet de Besan, Alins, Tirvia, Farrera, Alendo..., pobles abandonats com Besan o Virós i seguir fragments del llibre: Tor, tretze cases i tres morts de Carles Porta.

Divendres: arribada i volta cultural pels pobles amb cotxes o una un passeig pels pobles de Farrera, Tirvia, Montesclado, Alendo, Mallofís.

Dissabte:

ITINERARI: Sant Francesc d'Araós, Araós, Ainet de Besan, borda de Felip, ermita Sant



Miquel de Besan, Besan, borda Felip, la Bordeta, borda Gerdà, Araós.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 14 km / Desnivell: +490 / -490 m.

Diumenge:

ITINERARI: carretera de Tor, pàrquing del Pont de la Plana, Sant Pere de Tor, borda de Peirot, bordes de Plaià, pla de Llumeneres, roc de Llumeneres, cova d'en Sansa, bordes d'en Sansa, borda Palanca, Tor, pàrquing.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +500 / -500 m.

Dilluns:

ITINERARI: sortida cap a Virós. Bordes de Virós, Sant Lliser, mirador de les Fargues, bordes de Buiro, ermita de Santes Creus, refugi Gall Fer, avet del Capellà, bosc de Virós i font de Virós. Aquest dia es farà un dinar col·lectiu al refugi de Gall Fer.

TEMPS: 4 h / Distància: 9 km / Desnivell: +430 / -430 m.

PERNOCTACIÓ: hotel Vall Ferrera d'Àreu.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Recepció de l'hotel el 21/06 a les 14 h.

VOCALS: Núria Comas i Josep M. Farrés.

DIJOUS, 27 DE JUNY

ESTANYS DE LA PERA - PERAFITA

CICLE: Grup del Dijous.

ITINERARI: estació d'esquí nòrdic d'Araons (1.860 m), refugi Estanys de la Pera (2.357 m), pic de Perafita (2.762 m) i tornada.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 19 km / Desnivell: +/- 900 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: 09:15 h (per sortir a caminar a les 9:30 h).

VOCAL: Jordi Ollé.

SORTIDES

ALTA MUNTANYA PER A TOTS ELS NIVELLS: ELS ESTANYS DE LA PERA (CERDANYA)

CICLE: Grup dels dijous.

La zona dels estanys de la Pera es un dels llocs més idíl·lics del Pirineu Oriental. Els estanys estan situats en un circ d'origen glaciari sota la vigilància dels imponents cims del Perafit i del Monturull. Pujarem des de l'estació d'esquí nòrdic d'Aransa fins al refugi i, si les condicions són les adients, intentarem arribar al port de Perafit, a la frontera andorrana.

ITINERARI: estació d'esquí nòrdic d'Aransa (1.850 m), àrea recreativa de les Pollineeres (2.100 m), refugi dels estanys de la Pera (2.357m) i opcional, port de Perafit (2570 m). Tornada pel mateix camí.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h (fins estanys) o 8 h (fins port Perafit) / Distància: 12 o 15 h / Desnivell: +/- 500 m o +/- 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació d'esquí nòrdic d'Aransa, 09:15 h.

VOCAL: Emili Rosell.

DISSABTE, 29 DE JUNY

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

CICLE: De Montserrat al Pirineu.

Baixarem a la parada de Montcada d'Avinguda Catalunya-Puigcerdà i, a continuació, agafarem el tren a l'estació de Montcada Ripoll fins a Ripoll, on agafarem un taxi de 8 places o 2 taxis de 4 places fins a Molló.

ITINERARI: Molló, Can Borrató, torrent de la font de l'Espallat, masia de la Bola, veïnat de Grells, riu Ritort, Espinavell, torrent de Coll Pregon, Fabert, Puig de la Rodonella, basses de Puigsec, pla de Maïans, 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: parada inicial del bus 96 Barcelona-Montcada de Juan de Garay Garcilaso (la Sagrera, línies 1 i 5 de metro), 06:30 h.

VOCAL: Albert Gras.

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LES ROVIERES

CICLE: Calaix de sastre.

Primer esmorzar a la fresca de l'estiu 2024.

ITINERARI: Pallejà, font de les Rovieres, font del Carinyo, camí del Forn, àrea de lleure, de la torre Roja, les Masies, el castell, Pallejà.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC Pallejà, 08:30 h (el tren surt de plaça Espanya a les 7:57 h).

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE, 30 DE JUNY

EL CONGOST DE FRAGUERAU

CICLE: Cims d'aventura.

Caminada tranquil·la per la vora del riu Montsant, visita a l'ermita de Sant Bartomeu de Fraguerau, i en funció de la marxa anar a l'aiguabarreig a les Cadolles Fondes, i tornar pel camí de l'anada.

ITINERARI: Ulldemolins, ermita de Sant Antoni, ermita de Sant Bartomeu de Fraguerau, Aiguabarreig les Cadolles, ermita de Sant Antoni.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4,5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 450 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing de l'ermita de Sant Antoni d'Ulldemolins (seguir camí asfaltat indicat a Ulldemolins).

NOTA: cal portar dinar de pícnic.

VOCAL: Albert Vidal.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE 1 I 2 DE JUNY

ASCENSIÓ AL TUC DES MONGES (2.699 M)

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Ascensió al Tuc de Monges des de Cavallers pel refugi Ventosa i Calvell en modalitat de "muntanya tranquil·la.

ITINERARI:

Dissabte: presa de Cavallers (1.700 m), Pletiu de Riu Malo, refugi Ventosa i Calvell (2.220 m).

Diumenge: refugi Ventosa, estany des Monges, pic des Monges, refugi Ventosa, presa de Cavallers.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 12 km / Desnivell: + 479 / - 999 m.

PERNOCTACIÓ: refugi Ventosa i Calvell (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: palau Reial, 08:00 h.

VOCALS: Pau Quesada i Teresa Larrieu.

DISSABTE, 1 DE JUNY

ESTANYS DE LA MUGA

CICLE: Llacs de la Cerdanya i el Capcir.

Ruta circular que parteix del refugi de Cap de Rec de Lles de Cerdanya. Començarem l'itinerari a tocar dels 2.000 metres d'altitud i ascendirem enmig d'extensos boscos de pi negre amb neret cap al circ glaciari de la Muga. Arribats als estanys petit i gran de la Muga ens trobarem envoltats per els cims de la Tossa Plana de Lles, la Muga i la Tosseta de Vallcivera. Retornarem per un bonic paisatge de prats d'alta muntanya i bosquines subalpines fins a endinsar-nos a l'extens bosc subalpí que envolta la zona de cap de Rec.

ITINERARI: refugi de cap de Rec, GR.11.10 pel torrent del Sassà, prat de la Riba, estanys de la Muga, prat de Castilló, bony de l'Os i pradot del Ferrer.



NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 18,2 km / Desnivell: +/- 662 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: refugi de Cap de Rec de Lles de Cerdanya, 09:00 h.

VOCAL: Teresa Petit.

DISSABTE, 22 DE JUNY

LLAC DE LA BOLLOSA PER LA VALL D'ANGOSTRINA

CICLE: Llacs de la Cerdanya i el Capcir.

Des de l'ermita de Sant Martí d'Envals recorrerem la vall d'Angostrina que comunica la Cerdanya amb el massís del Carlit. Rierols d'aigua, construccions de pedra seca, pastures, boscos de pi negre i avellaners ens conduiran al llac de la Bollosa i els seus estanys inferiors, enmig d'un autèntic paisatge d'alta muntanya.

ITINERARI: ermita de Sant Martí d'Envals, cabana del Prat de Carrera, pont dels Empedrats per GR-PTC fins a la Bollosa, estany llarg, Negre i de la Pradella, i retorn pel mateix camí de pujada.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 20,3 km / Desnivell: +/- 620 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: zona aparcament al costat de l'ermita de Sant Martí d'Envals, 09:00 h.

VOCAL: Teresa Petit.

DEL 22 AL 24 DE JUNY

VOLTA AL CASTILLO D'ACHER I AL BISAUÍN

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Ruta circular de tres dies al voltant dels cims Castillo d'Acher i Bisaurín.

ITINERARI:

Dissabte: Espelunguère, ibón de Estanés, valle de los Sarrios, refugi de Lizara.

SORTIDES



Diumenge: refugi de Lizara, collado del Foratón, Plan de Dios Te Salve, refugi de Gabardito, boca de lo Infierno, selva de Oza.

Dilluns: càmping Selva de Oza, aguas Tueras, paso Escalé, Espelunguère.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h (dissabte), 7 h (diumenge), 6 h (dilluns) / Distància: 12,7 km (dissabte), 19,2 km (diumenge), 16,7 km (dilluns) / Desnivell: + 850 / - 600 m (dissabte), + 500 / - 900 m (diumenge), + 550 / - 400 m (dilluns).

PERNOCTACIÓ:

Dissabte: càmping Selva de Oza.

Diumenge: refugi de Lizara (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Manuel Parrado.

DISSABTE I DIUMENGE 29 I 30 DE JUNY

JUCLAR – ESCOBES

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Cap de setmana a la vall d'Incles, el circ i estanys de Juclar i ascensió al pic d'Escobes.

ITINERARI:

Dissabte: pont de la Baladosa (vall d'Incles), refugi de Juclar. Circ i estanys de Juclar.

Diumenge: refugi Juclar, collada de Juclar, coll de l'Alba, pic de Noé, pic d'Escobes 2.781 m, tornada pel mateix recorregut i fins al pont de la Baladosa.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3,5 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Distància: 7 km (dissabte), 9,5 km (diumenge) / Desnivell: + 700 / - 250 m (dissabte), + 500 / - 950 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de Juclar, vall d'Incles. Andorra (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

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

VOCALS: Emili Rissech i Susana Morán.

MARXA NÒRDICA

DILLUNS, 3 I 17 DE JUNY

TALLERS DE PERFECCIONAMENT DE JUNY.

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.

BICICLETA

DISSABTE, 29 DE JUNY

SANT JERONI DE LA MURTRA I POBLAT IBÈRIC

CICLE: Bici fàcil.

ITINERARI: torre Mapfre, platjes Ronda Litoral, Tèrmica Sant Adria de Besòs, avinguda Eduard Maristany Badalona, parc Arnús, la Morera, riera Canyet, torrent de la Font, riera de Canyet, camí Sant Jeroni de la Murtra, camí Puig Castellar, poblat Ibèric Puig Castellar, camí de la font del Torret de les Bruixes, Singuerlin, font Can Zam, parc Fluvial del Besòs, Sant Adria de Besòs, platjes Ronda Litoral, torre Mapfre.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h / Distància: 31 km / Desnivell: +/- 250 m.

VIATGE: amb transport públic.

VOCAL: Josep Maria Galà.

BARRANCS I ESCALADA

DIUMENGE, 16 DE JUNY

BARRANC EL FORAT NEGRE A VALLCEBRE (BERGUEDÀ)

CICLE: Multiactivitat Joves

Aquesta activitat està emmarcada dintre el cicle de barrancs que s'inicia amb aquesta sortida. El Forat Negre de Vallcebre és un barranc situat a la zona del Berguedà que acostuma a portar aigua la major part de l'any i és molt complet, amb diversos ràpels i algun salt!

ITINERARI: barranc Forat Negre de Vallcebre.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h (aproximació 20 min) / Distància: 4 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: reunió prèvia online el 13/06/2024 a les 19:30 h.

VOCALS: Dídac Alvarado, Anna Gill i Júlia Ramis.

CAIAC

DIUMENGE, 2 DE JUNY

CAIAC DE MAR A TAMARIU

CICLE: Sortides d'autor/a.

Sortida amb caiac per la Costa Brava amb monitors i barca de suport amb una durada aproximada de 3 h.

ITINERARI: sortim de la platja de Tamariu i seguint la costa navegarem per un litoral rocós i dentat passant per cales.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 3 - 4 km / Desnivell: 0.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: platja de Tamariu, 08:50 h (puntuals).

NOTA: cal portar esmorzar i dinar per passar el dia.

VOCALS: Lali Andreu i Lali Pineda.

CIÈNCIA

DEL 31 DE MAIG AL 2 DE JUNY

SORTIDA ORNITOLÒGICA A LA VAL D'ARAN

CICLE: Iniciació a l'ornitologia.

Sortida ornitològica per a conèixer els ocells d'alta muntanya i boscos subalpins.

ITINERARI: zones d'interès ornitològic des del pla de Beret a la val de Toran.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 6 km / Desnivell: +/- 200 m.

PERNOCTACIÓ: Aran Hostel (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Aran Hostel (Salardú).

VOCAL: Miquel Rafa.

DISSABTE, 15 DE JUNY

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A ULLDETER (EL RIPOLLÈS)

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: aparcament de l'heliport, pla del Racó, refugi d'Ulldeter.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: reunió prèvia telemàtica el 13/06/2024 a les 20 h.

VOCALS: Josep Nuet i Valentí González.

SORTIDES

CULTURA

DIUMENGE, 9 DE JUNY

SORTIDA DIBUIX I PINTURA – GUALBA

CICLE: Dibuix i pintura.

Sortida de l'estació de Gualba fins població de Gualba i fer sessió artística màxim 3 hores.

ITINERARI: des de l'estació de Gualba pel camí Ral fins la població de Gualba.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1 h / Distància: 4 km / Desnivell: +/- 177 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Barcelona Passeig Gràcia, 08:45 h (o estació Gualba, 09:40 h).

VOCAL: Maria Lluïsa Parellada.

DIJOUS, 13 DE JUNY

CULTURAL A LA POBLA DE LILLET

CICLE: Grup del Dijous.

Visita cultural a La Pobla de Lillet que comprèn el Museu del Ferrocarril, anada i tornada amb el tren del ciment als Jardins Artigas i al Museu del Ciment de la fàbrica Asland. També visitarem el monestir de Santa Maria de Lillet i l'església de planta circular de Sant Miquel de Lillet. Un petit viatge, una gran història.

ITINERARI: Museu del Ferrocarril, tren del ciment, jardins Artigas, Museu del Ciment, La Pobla de Lillet, monestir Santa Maria de Lillet, església Sant Miquel de Lillet.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació de sortida del tren del Ciment (davant l'Oficina de Turisme de La Pobla de Lillet), 09:45 h.

NOTA: dinar restaurant opcional.

VOCALS: Núria Comas i Montserrat Fargas.

JOVES

DISSABTE I DIUMENGE 1 I 2 DE JUNY

TROBADA DE JOVES A COMA DE VACA

CICLE: Multiactivitat Joves.

Trobada d'excursionisme d'alta muntanya pels entorns del refugi de Vallter i Coma de Vaca, on dormirem el dissabte.

ITINERARI:

Dissabte: Vallter, refugi Coma de Vaca (deixar coses al refu), Torreneules, refugi Coma de Vaca.

Diumenge: Coma de Vaca, pics de la Vaca, pic de l'Infern, Bastiments, Vallter.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7,5 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Distància: 19 km (dissabte), 14 km (diumenge) / Desnivell: + 1.150 / - 1.250 m (dissabte), + 1.200 / - 1.050 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Coma de Vaca (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Vallter, 10:30 h (aprox).

NOTA: l'itinerari de Vallter a Comadevaca es

pot complementar amb el Gra de Fajol des del coll de la Marrana. L'ascensió al Torreneules o a altres cims com el Balandrau és opcional.

VOCALS: Arnau Orengo i Guillem Pérez.

DISSABTE, 8 DE JUNY

PENYES ALTES PER LA ROCA GRAN

CICLE: Multiactivitat Joves.

Ascensió a les Penyes Altes per la roca gran, un camí força desconegut que inclou varies grimpades i travessa els racons més amagats de la muntanya. Baixada per la ruta normal.

ITINERARI: pont de Sant Nazari, Greixer, roca Gran, collets Pelats, penyes Altes, Greixer, pont de Sant Nazari.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 1.300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial (Bcn) o pont de Sant Nazari (Berguedà).

VOCALS: Guillem Pérez i Laia Fillol.

ACTIVITATS GUIADES

DISSABTE I DIUMENGE 8 I 9 DE JUNY

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

Us proposem ascendir al Posets el cap de setmana del 8 i 9 de juny 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, refugi Àngel Orús (2.150 m).

Diumenge: sortida del refugi, cap al cim del Posets, passant canal Fonda i el coll del Diente arribarem al cim del Posets (3.375 m). De tornada, pel mateix camí de pujada.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3-5 h (dissabte), 5-6 h (diumenge) / Distància: 4 km (dissabte), 12 km (diumenge) / Desnivell: + 630 m (dissabte), +1.280 / - 1875 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Àngel Orús (MP).

DISSABTE I DIUMENGE 29 I 30 DE JUNY

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

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

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2 h (dissabte), 10-12 h (diumenge) / Distància: 2 km (dissabte), 12 km (diumenge) / Desnivell: + 300 m (dissabte), + 1.304 / - 1.654 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi La Renclusa (MP).

REFUGIS I HOSTELS

Els refugis d'Amitges, Josep M. Blanc, Ventosa i Calvell, Uldeter, 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, 3 DE JUNY

MOSTRA DE CURTMETRATGES

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.

Premiats arreu i mai projectats a la nostra pantalla: El soñador, d'Oskar Santos (2004, 14 min.), Bookashkis, de Mikhail Aldashin (2002, 10 min.), Sex and violence, de Bill Plympton (1997, 8 min.), Máxima pena, de Juanjo Giménez (2005, 10 min.), Libre indirecto, de Juanjo Giménez (1997, 10 min.), Clown, de Stephen Lynch (2003, 10 min.), Contar ovejas, d'Alberto González (2003, 3 min.), Galls, de Maurici Jiménez (2003, 8 min.).

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 4 DE JUNY

PRESENTACIÓ DE LA JOHN MUIR TRAIL, A CÀRREC DE DANIEL CORTÉS

Un trekking amb autosuficiència a la Sierra Nevada de Califòrnia.

El John Muir Trail (JMT; en paiute del nord: Nüümü Poyo, N-ue-mue Poh-yo) és una travessa d'alta muntanya de la serralada de Sierra Nevada a Califòrnia, que travessa tres parcs nacionals: Yosemite, Kings Canyon i Sequoia.

La ruta travessa grans extensions de paisatges alpins i d'alta muntanya, i es troba gairebé completament a 8.000 peus (2.400 m) d'altitud. El sender ha estat descrit com «el camí més famós d'Amèrica». El sender és utilitzat per uns 1.500 excursionistes cada any (incloent els del Pacific Crest Trail), força menys que la part sud del Sender dels Apalatxes o el camí de Sant Jaume.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 6 DE JUNY

50 ANYS: PRIMER 8.000 CATALÀ 1974-2024

Benvinguda a càrrec d'Eduard Cayón, President del CEC

Presentació a càrrec de Jordi Merino, President de la FEEC

Projecció del documental "50 anys de l'Expedició catalana a l'Annapurna Est 1974"

Debat amb els membres de l'expedició.

Acte organitzat pel Centre Excursionista de Catalunya i la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS 6, 13, 20 I 27 DE JUNY

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 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, 10 DE JUNY

HOMENATGE ALS FUNDADORS DEL GRUP DEL DIJOUS

Amb la presència dels membres fundadors.

HORA: 18:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 11 DE JUNY

CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2023-2024

Llibre: "Victòria en solitari", de Peter Habeler.

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.

DILLUNS, 17 DE JUNY

L'EXILI DE LA MARE DE DÉU DE NÚRIA

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.

El juliol de 1936 Núria tem l'arribada dels milicians que han saquejat i incendiat esglésies properes. Mossèn Ventura s'endú la imatge de la Mare de Déu i l'amaga a la muntanya, començant un periple que portarà la marededéu fins a tres països diferents acabant a Suïssa, d'on tornarà el 1941. El documental realitzat per Zeba Produccions (2015, 36 min.) es basa en el treball d'investigació realitzat per Manuel Castellet. Completarem la sessió amb la projecció de "La vall dels cinc elements", documental d'Albert Solà-Antoni Casals (2011, 31 min.).

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

PROPERES EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

■ La Massane, de Jose Casanova i Josep Casacuberta

Del 21 de maig al 12 de juliol 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





OBRIM PORTES A LA MUNTANYA



NOU CARNET DIGITAL: MÉS REFUGIS, MÉS TERRITORI

Amb el nou carnet digital del CEC podràs tenir descomptes en la majoria de refugis dels Pirineus i de la serralada Cantàbrica. Més informació: www.cec.cat/correspondencia-refugis