



Actes de Sant Jordi 2024

Un any més la diada de Sant Jordi d'enguany va ser molt especial per al Centre, ja que la vam celebrar organitzant diverses activitats:

Sant Jordi al Paradís:

Vam obrir les portes de la nostra seu social per tots aquells que van voler conèixer la nostra història i secrets que amaga l'edifici obra de Domènec i Montaner! Va ser un èxit de convocatòria exhaurint tots els torns horaris.

Parada de llibres:

A la mateixa seu social vam compartir una jornada de llibres, cultura, muntanya, natura i viatges. Gràcies als autors i als voluntaris i voluntàries!

Acte d'entrega d'insígnies:

Vam acabar el dia a la sala Moragues del Born Centre de Cultura i Memòria, que es va omplir, per celebrar la Diada de Sant Jordi del CEC i el tradicional lliurament de les insígnies als socis i sòcies que fa 75, 50 i 25 anys que són membres de l'entitat: un acte que ens omple d'orgull.

A l'acte, el director de la Filmoteca de Catalunya, Esteve Riambau, juntament amb Ignasi Renau, comissari del Centenari del cinema amateur a Catalunya, van pronunciar la conferència Cent anys de cinema amateur a Catalunya.

Donació de sang:

Enguany el CEC va col·laborar amb el Banc de sang i teixits de Catalunya en la seva campanya de donació a plaça Catalunya.

Convocatòria de l'Assemblea General Ordinària

El proper dijous 23 de maig es convoca l'Assemblea General Ordinària del Centre Excursionista de Catalunya. L'acte assembleari es durà a terme a la sala d'actes del Centre (Paradís, 10), de Barcelona, a les 19:00h, segons el següent ordre del dia:

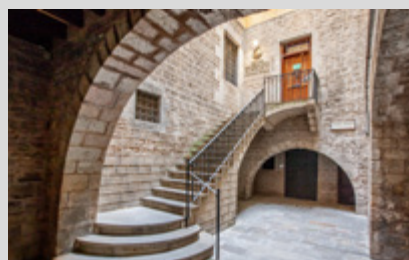
- | | |
|---|--|
| 1. Benvinguda per part del President | 5. Presentació i aprovació, si escau, de l'estat de comptes, balanç i liquidació del pressupost del 2023 |
| 2. Aprovació, si escau, de l'acta de l'assemblea anterior | 6. Torn obert de paraula |
| 3. Informe del president | |
| 4. Presentació i aprovació, si escau, de la Memòria 2023 | |

Junta Directiva

Benvinguda a la nova sòcia protectora

Com a agraïment pel seu servei al CEC, cada mes publiquem els noms dels nous socis i sòcies protectors al butlletí del Centre:

Mercedes Domingo Valenzuela



SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DIJOUS, 2 DE MAIG

COSTA DE L'ALBERA I: DE LLANÇÀ A COLERA

CICLE: Grup del Dijous.
Explorarem la façana marítima de l'Albera, entre Llançà i Colera, una àrea tranquil·la i poc urbanitzada de la Costa Brava. Aquest camí ens portarà per paisatges costaners espectaculars, passant per platges verges i cales paradisiàques, i destacant punts d'interès com el cap de Ras i la muntanya dels Canons. Compartirem informació sobre la història i la natura dels llocs que visitem al llarg de l'excursió.
ITINERARI: el Castellar, platja del Port de Llançà, cala de l'Argilera, platja de Grifeu, platja de Canyelles, cala del Bramant, volta pel cap de Ras, cala del Borró, platja del Garbet, port de Joan, muntanya dels Canons, Colera, cala Rovellada i tornada a Llançà pel GR9.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 8 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 550 m.

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
MARXA NÒRDICA	5
BICICLETA	5
ESQUÍ DE MUNTANYA	6
CIÈNCIA	6
CULTURA	6
FAMÍLIES	6
ACTIVITATS PREMIUM	6
ALTRES ACTIVITATS	7

VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: aparcament del port de Llançà, 08:45 h (per sortir a les 9 h).
VOCALS: Núria Santaló i Jordi Ollé.

BUFADORS DE BEVÍ

CICLE: Grup del Dijous.
Formació geològica deguda a un trencament de la cresta de la serra formada per diferents acumulacions d'estrats, forma grans blocs i parets de roca, forats i escletxes, per on surt l'aire refredat. Està cobert de molsa i amb una flora i clima particular.
ITINERARI: ruta circular: la farga de Bebié, torrent de les Dous, bufadors de Beví, carena de la serra de Bufadors, Sant Moí, la Farga de Bevbí.
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6,5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 700 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: 09:15 h.
VOCALS: Dolors Gurri i Emili Rosell.

DISSABTE 4 DE MAIG

RUTES I TRAVESSES: TRAVESSA DEL MONTSENY

CICLE: Sortides d'autor/a.
Volem fer la travessa del Montseny en 2 parts, plantejant 2 sortides en dissabte i prioritjant el transport públic.
ITINERARI: Aiguafreda, Tagamanent, pla de la Calma, pla del Cafè, Montseny.
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 22 km / Desnivell: +1.070 m / - 960 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: tren línia R3: estació de Sants, 07:01 h (o estació de la Sagrera, 07:15 h).
VOCALS: Pere Vallcorba i Roser Latorre.

DISSABTE I DIUMENGE 4 I 5 DE MAIG

DESCOBRINT GUARA

CICLE: Sortides d'autor/a.
Dues rutes espectaculars per descobrir la meravellosa i salvatge serra de Guara.
ITINERARI:
Dissabte: sender reial del Mascún. Volta circular sortint del poble de Rodellar, visitant la surgència del riu Mascún a l'inici i contemplant el barranc posteriorment a vol d'ocell, passant després pel poble deshabitat d'Otín i el dolmen de la Losa Mora.
Diumenge: recorregut de cresta amb grans vistes al massís de Guara i els seus barrancs i al Pirineu Central. Recorregut: las Almunias de Rodellar, collado de Colmenares, collado de Balced, collado de San Martín, plana del Pozo, pico de Paco Tiesto o Tozal d'as Forcas (1.563 m), plana del Pozo, Cheto, Rodellar. Opcionalment podem arribar al pico Forcas (1.542 m).
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Distància: 13,50 km (dissabte), 16,60 km (diumenge) / Desnivell:



+/- 635 m (dissabte), +/- 960 m (diumenge).
PERNOCTACIÓ: alberg Las Almunias d'Almunias de Rodellar (MP).
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: Palau Reial, 6:30 h.
NOTA: reunió prèvia telemàtica el 2/05 a les 19:30 h.
VOCALS: Damià Pérez i Jordi Aliart.

PUIGMAL DE LLO (2.801 m) DES DEL NORD

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.
Ascensió al Puigmal de Llo (2.801 m) des de l'antiga estació d'esquí d'Err-Puigmal en modalitat de "muntanya tranquil·la".
ITINERARI:
Dissabte: aparcament de l'antiga estació d'esquí d'Err-Puigmal (1.971 m), refugi pastoral lliure de les Planes (1.929 m).
Diumenge: refugi de les Planes, Aiguaneix, Puigmal de Llo i tornada.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 30 min (dissabte), 8 km (diumenge) / Distància: 500 m (dissabte), 8 km (diumenge) / Desnivell: -42 m (dissabte), +/- 900 m (diumenge).
PERNOCTACIÓ: refugi pastoral lliure de les Planes (Err).
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: estació de Fabra i Puig, 15:30 h.
VOCAL: Pau Quesada.

DIUMENGE, 5 DE MAIG

LLETISSONADA 2024 - GRUP EXCURSIONISTA CULTURAL I ALPINISTA (GECA) DE SANT ESTEVE D'EN BAS

CICLE: Trepitjamolses.
Lletissonada, marxa popular anual organitzada pel Grup Excursionista Cultural i Alpinista (GECA) de Sant Esteve d'en Bas (Vall d'en Bas).

SORTIDES

ITINERARI: l'itinerari està publicat a la pàgina web: www.geca.cat.

NIVELL: **** cal experiència / Distància: 20 km / Desnivell: +/- 1.080 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: parc de l'estació de Sant Esteve d'en Bas (vall d'en Bas), 07:00 h.

NOTA: cada any alguns participants van a dormir el dia abans al lloc de la sortida. En cas de dubte poseu-vos en contacte amb els vocals.

VOCALS: Susana Morán i Emili Rissech.

DIJOUS, 9 DE MAIG

SERRA DELS TOSSALS

CICLE: Grup del Dijous.

Volta per la serra dels Tossals.

ITINERARI: túnel de la Mina (boca W), coll de Jouet, santuari dels Tossals, coll del Mal Pas de Runers, tossal de Trasserra, coll del Bosc de Casolíba, coll de Cussol, Vilella, coll del Bosc de Vilella, coll de l'Era, túnel de la Mina.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: zona d'aparcament a la boca oest del túnel de la Mina o de Capolat (carretera BV-421), 08:45 h.

VOCALS: Jordi Lloveras i Lali Pineda.

DISSABTE, 11 DE MAIG

ALBARELLS

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.

Albarells és un nucli, actualment abandonat, del municipi d'Argençola, al sud-oest de l'Anoia. Geogràficament, es troba a l'oest de la riera del Molí i al sud de Santa Maria del Camí, a 600 metres d'altitud. El 1322, l'infant Joan va vendre al prior de Montserrat la jurisdicció del castell d'Albarells, del que no en queda res. Tampoc queda res del molí paperer documentat com el més antic de Catalunya, l'any 1113.

ITINERARI: Clariana, coll de Bellic, Albarells, Sant Martí d'Albarells, Can Martí de Dalt, Sant Julià de les Alzinetes, mas Jordà, Clariana.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 16,5 h / Desnivell: +/- 400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: àrea de BonÀrea (carretera N11a, passat el municipi de Jorba), 09:00 h. Farem l'esmorzar al bar de la BonÀrea. A les 9.30h sortirem amb els cotxes tots plegats cap a Clariana. Començarem a caminar a les 10 h).

VOCAL: Núria Comas i Yolanda Piñol

DEL PARC NOU DE LA TRINITAT AL PARC DE L'AQUÈDUCE

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió per Collserola i pels alguns dels seus barris perifèrics: Trinitat Vella, Trinitat Nova, Torre Baró i Ciutat Meridiana.

ITINERARI: parc Nou de la Trinitat, Via de Barcino, torrent de Perera, Casa de l'Aigua de la Trinitat Vella, carretera de Ribes, Pont de Sarajevo, Casa de l'Aigua de la Trinitat Nova,

Torre Baró, font Apol·lo, aqüeducte del carrer Llerona, aqüeducte del torrent de la Torre Vella, font Muguera, aqüeducte del torrent de Font Muguera parc de l'Aqüeducte.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 150 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de metro de Trinitat Vella, línia vermella, a les 10 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar, però també pot ser una caminada matinal.

VOCAL: Núria Casals.

RUTES I TRAVESSES: TRAVESSA DEL MONTSENY

CICLE: Sortides d'autor/a.

Volem fer la travessa del Montseny en 2 parts, plantejant 2 sortides en dissabte i prioritjant el transport públic.

ITINERARI: Collformic, Matagalls, Sant Marçal, les Agudes, turó de l'Home, Santa Fe.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 23 km / Desnivell: + 1150 / - 1110 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Sants (línia R3), 05:31 h (o estació de la Sagrera, 05:45 h).

VOCALS: Pere Vallcorba i Roser Latorre.

DIJOUS, 16 DE MAIG

MORRAL DE SANT SALVADOR (AVIÀ)

CICLE: Grup del Dijous.

Ruta circular sortint des d'Avià. Ens enfilarem travessant boscos per les costes del Pou i Serrapinyada fins al morral de Sant Salvador (1.151 m), passarem per la cova de la Bòfia, els prats del pla de Torneula i veurem el gorg del Molinot i altres petits gorgs de la riera de Clarà. Per tornar, anirem per dalt del cingle fins la rasa del Grau, on veurem una balma, salts i basses, i baixarem seguint la riera de Ballús fins al poble.

ITINERARI: Avià, Sant Salvador, la Bòfia, gorg del Molinot, balma del Grau, saltant del Grau, riera de Ballús, Avià.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 8 h / Distància: 18,5 km / Desnivell: +/- 750 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament del camp de futbol d'Avià, 09:00 h (ja esmorzats i per sortir a caminar).

VOCALS: Ferran Gironès i Pere Vallcorba.

EL REC COMTAL PER BARCELONA

CICLE: Grup del Dijous.

El rec Comtal era un canal obert construït en temps del comte Miró I, a mitjan segle X. Durant gairebé un mil·lenni va ser una artèria vital a Barcelona i s'utilitzava per regar, fer funcionar els molins i, més tard, abastir les indústries tèxtils de Sant Andreu. Prenia l'aigua de Montcada i Reixac, travessava tot Ciutat Vella i desembocava al mar. Nosaltra el trobarem



per ciutat vella per saber-ne més història i més històries.

ITINERARI: Arc de Triomf, convent de Sant Agustí, carrer Montcada, pla de Palau, plaça del Rei, plaça de la Seu, plaça Sant Felip Neri, plaça de Sant Jaume.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: sota l'Arc de Triomf, 10:00 h.

NOTA: en acabar el recorregut, dinar opcional en algun restaurant de la zona a determinar.

VOCAL: Núria Comas.

DISSABTE, 18 DE MAIG

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

CICLE: De Montserrat al Pirineu.

De Molló a Prats de Molló pel GR 151.

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

VOCAL: Albert Gras.

FONTS DE COLLSEROLA: 2 CONEGUES, 2 INSÒLITES

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió per Collserola per anar a dues fonts on anem habitualment, i dues prou insòlites.

ITINERARI: pantà de Vallvidrera, font de l'Espinagosa, font de Can Llavavol, granja de Can

SORTIDES

Llavallol, camí de la font de Sant Tomàs, pasatge del Grèvol, font de Can Castellví, font de Mas Guimbau, on es conserven restes d'una planta embotelladora, santuari de la Mare de Déu de Les Planes, font de les Planes, estació de les Planes.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de FGC de pl. Catalunya/ Pelai, 09:00 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE I DIUMENGE 18 I 19 DE MAIG

RUTES I TRAVESSES: GR7 (SANT PERE SALLAVINERA - JORBA)

CICLE: Rutes i travesses.

Fer el GR7 des d'ANDORRA ALS PORTS 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... Sempre que puguem prioritzarem el transport públic. 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.

ITINERARI:

Dissabte: etapa 9: Sant Pere Sallavinera, refugi Mas del Tronc.

Diumenge: refugi Mas del Tronc, Jorba.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Distància: 14,73 km (dissabte), 16,52 km (diumenge) / Desnivell: +320 / -175 m (dissabte), +242 / -569 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Mas del tronc (MP).

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Sants (línia R12), 07:52 h (o la Sagrera, 08:06 h).

VOCALS: Roser Latorre i Pere Vallcorba.

DIUMENGE, 19 DE MAIG

COSTA DE L'ALBERA I: DE LLANÇÀ A COLERA

CICLE: Sortides d'autor/a.

Explorarem la costa entre Llançà i Colera, una zona tranquil·la de la Costa Brava. Caminarem entre vinyes i pins, passant per indrets espectaculars amb vistes al massís de l'Albera. Visitem platges verges i cales paradisiàques, el cap de Ras i la muntanya dels Canons. Es compartiran curiositats històriques i naturalistes al llarg de l'excursió.

ITINERARI: el Castellar, platja del Port de Llançà, cala de l'Argilera, platja de Grifeu, platja de Canyelles, cala del Bramant, volta pel cap de Ras, cala del Borró, cala del Garbet, port de Joan, muntanya dels Canons, Colera, cala Rovellada i tornada a Llançà pel GR92.



NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 8 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 550 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament del Port de Llançà, 08:45 h (per sortir a les 9 h).

VOCAL: Núria Santaló.

DIMECRES, 22 DE MAIG

MATAGALLS PEL BOSC D'EN MERLÍ 2024

CICLE: Grup del Dijous.

Ruta que ens portarà al cim del Matagalls per la castanyeda d'en Merlí. Un dels boscos més espectaculars de Viladrau, amb castanyer de més de 500 anys, amb formes arquitectòniques de gran bellesa.

ITINERARI: ruta circular: aparcament restaurant La Solana, els Molins, bosc d'en Merlí, torrent de l'Erola, torrent Sot de les Cordes, coll d'Ordials, cim Matagalls, Sant Segimon, Mare de Déu de l'Erola, la Solana.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 1.100 €.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant la Solana (km 1,7 de la carretera GI-520, direcció Viladrau), 09:00 h.

VOCALS: Dolors Gurri i Emii Rosell.

DIJOURS, 23 DE MAIG

PR-C 33 SENDER DE LA GARRIGA (2A PART), DE FIGARÓ A LA GARRIGA

CICLE: Grup del Dijous.

ITINERARI: Figaró, font del Molí, pont de Ca l'Andreu, Sant Pere de Vallcàrquera, cruïlla amb el PR-C 213, font del Gaig, creu de Can Plans, Sant Cristòfol de Monteugues, Ca l'Oli-veró, estació de la Garriga.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h / Distància: 11,23 km / Desnivell: +339 m / -407 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de

la Sagrera-Meridiana, 08:00 h (el tren surt a les 8:15 h).

NOTA: esmorzarem a Figaró. Dinar facultatiu en un restaurant de la Garriga.

VOCALS: Albert Gras i Pere Miró.

DIUMENGE, 26 DE MAIG

EL PUIG DE LA MOLA

CICLE: Sortides d'autor/a.

Bonica excursió que permet descobrir un dels cims més alts del Garraf, l'avenc més important del massís i el nucli històric de l'hospital d'Olesa de Bonesvalls.

ITINERARI: hospital medieval d'Olesa, riera de Begues, corral de la Sabatera, avenc de l'Esquerrà, peu de la Serra, puig de la Mola, puig de l'Astor, puig de l'Escanyador, pla de l'Hospital, hospital d'Olesa.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 350 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 08:00 h.

VOCAL: Pilar Casals.

DIMARTS, 28 DE MAIG

CAMINANT AMB ALBERT VILLARÓ I "OBAGA"

CICLE: Caminant amb Lletres.

Caminarem per prats i obagues, per llocs on no sembla que hi hagi gaire vida més enllà del bestiar, el turisme rural o les partides de botifarra al cafè. Tractarem amb traficants, carabiners i periodistes, tot seguint un cas que ha portat mala maror al poble. Des d'Estana als miradors del pla de l'Àliga i a Béixec, al mas de Vima i al coll de Pallers, en una ruta transitada per moltes vaques.

ITINERARI: Estana, miradors del pla de l'Àliga, Estana, Béixec, mas de Vima, la Garrava, corral del Garreta, coll de Pallers, Estana.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Rosaleda de Martinet, 09:00 h (o davant l'església d'Estana per sortir a caminar a les 10 h).

NOTA: cal dur dinar de motxilla. Obra de lectura: Obaga d'Albert Villaró Ed. La Magrana.

VOCALS: Núria Comas i Josep M. Farrés.

DIJOURS, 30 DE MAIG

DESCOBRINT L'ALT URGELL: PELS CAMINS ANTICS D'ALÀS A CERC, ORTEDÓ I BANAT I LES ERMITES DE SANT ANTONI, SANT ROMÀ I DE LA MARE DE DÉU DE LES PECES

CICLE: Grup del Dijous.

Bonica ruta circular sortint des de Alàs (Alt Urgell) en la que tot seguint els camins vells visitarem els pobles de Alàs, Cerc, Ortedó i Banat, així com les ermites de Sant Antoni (s.XX), de

SORTIDES



Sant Romà de Banat (s. XI) i de la M. de Déu de les Peces (s. XII), totes elles ubicades en racons on gaudim d'una excel·lent panoràmica sobre la vall del Segre i la Seu d'Urgell.

ITINERARI: Alàs, ermita de St. Antoni, Cerc, coll de Bentanacs, Ortedó, ermita de St. Romà, Banat, Cal Morrutxo i pel GR150 a Mare de Déu de les Peces, Alàs.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 565 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: poble d'Alàs, 09:30 h (esmorzats).

VOCALS: Teresa Petit.

TORRENT D'EN PUIG-MINES DEL BANDOLER

CICLE: Grup del Dijous.

Ruta circular sortint dels Hostalets d'en Bas. Al llarg de la ruta visitarem gorgs, salts d'aigua, cingleres, mina de bandolers, camí ral de Vic a Olot, ermites de la subcomarca del Collsacabra des del vessant de la Garrotxa.

ITINERARI: els Hostalets d'en Bas, torrent d'en Puig, camí Ral de Vic a Olot, mina de bandolers, Tosa de Pujolriu, La Coromina, Sant Pere de Falgars, Sant Miquel de Castelló, els Hostalets d'en Bas.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 950 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: plaça Major dels Hostalets d'en Bas, 09:00 h.

VOCAL: Dolors Gurri i Lali Pineda.

MARXA NÒRDICA

DIUMENGE, 5 DE MAIG

NORDICEC 2024

Tornem a caminar amb doble ració de marxa nòrdica.

D'una banda, tenim la caminada popular de marxa nòrdica de 10 km pel parc natural de la

Serra de Collserola.

I per l'altra banda, el taller introductor a la marxa nòrdica i el pilatwalk amb esperit inclúsiu, no només per gaudir d'aquesta disciplina, sinó també per fer esport amb una perspectiva social i integradora: combinant el taller amb la socialització amb persones amb diversitat.

NIVELL: ** fàcil / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 285 m.

TROBADA: escola Thau d'Esplugues de Llobregat.

INSCRIPCIONS: inscripcions online obertes fins divendres 3 de maig a les 12h o fins a exhaurir-se.

DISSABTE, 11 DE MAIG

SORTIDA DE CAP DE SETMANA DE MARXA NÒRDICA

CICLE: Posat en forma amb la marxa nòrdica.

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

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

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Amadeu Julià i Maite Pont.

DILLUNS, 13 I 27 DE MAIG

TALLERS DE PERFECCIONAMENT DE MAIG

CICLE: Posat 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.

DIUMENGE, 19 DE MAIG

SORTIDA PER CELEBRAR EL DIA MUNDIAL DE LA MARXA NÒRDICA

CICLE: Posat en forma amb la marxa nòrdica.

ITINERARI: ruta circular que comença a Parets, passa pels aiguamolls Can Salvi, ermita Sta. M. de Gallecs, torre de Baró i acaba al lloc d'origen.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 130 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de tren Parets del Vallès, 09:00 h.

VOCALS: Amadeu Julià i Dolors Gurri.

DILLUNS, 20 DE MAIG

TALLER D'INICIACIÓ DE MAIG

CICLE: Posat 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

DIUMENGE, 12 DE MAIG

DE L'ALT PENEDEès AL BAIX PENEDEès

CICLE: Bici fàcil.

Recorregut lineal entre Vilafranca del Penedès i Sant Vicenç de Calders.

ITINERARI: Vilafranca del Penedès, la Bleda, la Ràpita, les Masuques, Castellet, la Gornal, Belvei, Calafell Parc, Calafell, camí de Vilanova, estació Sant Vicenç de Calders.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 40 km / Desnivell: +295 / -500 m.

VIATGE: amb transport públic.

VOCALS: Francesc Estrada i Josep M. Galià.

DIAMARTS, 14 DE MAIG

PIRINEXUS LITORAL: FIGUERES-ROSES-VILAJUÏGA

CICLE: Bici fàcil.

La ruta Pirinexus Litoral és un eix pedalable de mobilitat sostenible, que travessa pels paratges del litoral gironí i connecta amb el Rosselló. Nosaltres farem la primera etapa de Figueres a Vilajuïga. Passant per el camí natural de la Muga, travessant el parc natural dels Aiguamolls de l'Empordà, Roses i estació de Renfe de Vilajuïga.

ITINERARI: estació Renfe de Figueres, camí Natural de la Muga, Castelló d'Empúries, parc natural dels Aiguamolls de L'Empordà (una de les principals zones humides de Catalunya), Empuriabrava (urbanització amb 24 km de canals navegables). Seguint la ruta trobem la plana ecològica, el conjunt dels Aiguamolls de l'Empordà (que han servit de refugi per a una gran quantitat de fauna i és una bona àrea pel conreu de l'arròs i d'altres cultius), Roses, Pau, estació Renfe de Vilajuïga.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6,5 h / Distància: 43 km / Desnivell: +/- 100 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Renfe de Figueres (línia R11 direcció Portbou. Tren de mitja distància), 09:00 h.

NOTA: cal portar dinar. Aquest el farem a la platja de Roses.

VOCALS: Dolors Gurri.

DISSABTE, 25 DE MAIG

DEL VALLÈS A LA SELVA EN BICICLETA

CICLE: Bici fàcil.

De Sant Celoni en bicicleta fins a Caldes de Malavella.

SORTIDES

ITINERARI: Sant Celoni, la Tordera, les Llobeteres, Hostalric, Sils, Caldes de Malavella.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 7 h / Distància: 46 km / Desnivell: +400 m/-450 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: taquilles de l'estació de Renfe de passeig de Gràcia, 07:30 h (tren mitja distància, línia R11).

VOCAL: Josep M. Galià.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE 18 I 19 DE MAIG

PIC DE CORONAS

CICLE: Sortides i travesses d'esquí de muntanya.

Ascensió amb esquís al pic de Coronas.

ITINERARI:

Dissabte: Barcelona, Benasc.

Diumenge: la Besurta, refugi de La Renclusa, pic de Coronas pel portillón Inferior, Aiguallut, la Besurta.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 17 km / Desnivell: +230 m (dissabte), +/-1430 m.

PERNOCTACIÓ: alberg Pirineos (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: possibilitat de quedar-se a dormir a Benasc el diumenge després de l'activitat. Si us interessa, contactar amb el vocal.

VOCAL: Manuel Parrado.

CIÈNCIA

DISSABTE, 11 DE MAIG

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A LA VALL DE RIDAURA (LA GARROTXA)

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: Ridaura, la Fajula, Sant Joan de la Font i tornada.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 7 km / Desnivell: +/- 350 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: reunió prèvia telemàtica el 9/05 a les 20 h.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

CULTURA

DIJOUS, 9 DE MAIG

VISITA AL SINCROTRÓ ALBA

CICLE: Grup del Dijous.

Visita d'1,5 h a la font de llum de sincrotró Alba que no només serveix per investigacions en el

camp de la física, sinó també en altres aplicacions com l'anàlisi d'estructures cristal·lines, nous materials, mostres biològiques, teràpies mèdiques... Aquestes aplicacions es porten a terme en les estacions anomenades línies de llum, que recullen i modifiquen la llum sincrotró emesa en l'anell d'emmagatzematge. Cada línia de llum s'especialitza en una tècnica científica.

ITINERARI: parc de l'Alba.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: al sincrotró Alba (carrer de la Llum, 2-26 de Cerdanyola del Vallès), 14:40 h.

VOCALS: Montserrat Fargas i Antoni Casadó.

DIUMENGE, 12 DE MAIG

SORTIDA DE DIBUIX I PINTURA - GUALBA

CICLE: Dibuix i pintura.

Sortida de l'Estació de Gualba fins població de Gualba pel camí ral i fer sessió artística màxim 3 hores.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Barcelona Passeig Gràcia, 08:45 h (segona trobada a l'estació de Gualba, 09:40 h).

VOCAL: Maria Lluïsa Parellada.

DISSABTE, 25 DE MAIG

PRIMAVERA ALS JARDINS DE MONTJUÏC

CICLE: Calaix de sastre.

Caminada matinal per alguns dels molts jardins de Montjuïc.

ITINERARI: esmorzar al bar de CaixaForum i pujar al terrat modernista, MNAC per pujar a les dues terrasses-mirador, Jardí Botànic Històric, jardins Joan Maragall on hi ha el palauet Albéniz, jardins de Laribal, font del Gat, i jardins del Teatre Grec.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: plaça Espanya (torre Veneciana de la dreta), 09:45 h.

VOCAL: Núria Casals.

FAMÍLIES

DIUMENGE I DILLUNS 19 I 20 DE MAIG

CAP DE SETMANA AL CIRC DE VALLTER AMB FAMÍLIES

CICLE: Cims d'aventura.

Cap de setmana pels entorns del circ de Vallter.

ITINERARI:

Diumenge: aparcament, refugi d'Ulldeter. Aquells que ho vulguin podran realitzar l'ascensió al Bastiments.

Dilluns: refugi d'Ulldeter, coll de la Geganta,

pic de la Dona, collada de Mantet, estació d'esquí Vallter.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 1,5 h (diumenge), 4 h (dilluns) / Distància: 607 m (diumenge), 7,9 km (dilluns) / Desnivell: +144 m (diumenge), + 610 / - 754 m (dilluns).

PERNOCTACIÓ: refugi CEC d'Ulldeter (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament d'inici del camí del refugi d'Ulldeter (carretera C-771 d'accés a pistes de Vallter, darrer revolt tancat abans d'arribar a les pistes), 09:30 h.

NOTA: cal portar pícnic lleuger pel dinar dels 2 dies, si no es porta pel segon dia es podrà comprar pícnic en el refugi.

VOCALS: Albert Vidal i Jordi Izquierdo.

ACTIVITATS GUIADES

DISSABTE I DIUMENGE 25 I 26 DE MAIG

TRAVESSA TRANSFRONTERERA AMB CAIAC DE MAR

Una experiència inoblidable tot vorejant el litoral de l'Alt Empordà, endinsant-nos en coves, passant entre roques...i descobrint les riqueses naturals, paisatgístiques i històricoculturals del parc natural del Cap de Creus, i de la Réserve Naturelle Nationale de Cerbère - Banyuls. Una activitat ideal de cap de setmana amb valor afegit per conèixer un dels ecosistemes més preuats del nostre territori des d'una altra perspectiva.

ITINERARI:

Dissabte: Cerbère (França), Réserve Naturelle Nationale de Cerbère-Banyuls. Bany i activitat d'snorkel. Platge des Elmes, Platge de Peyrafitia (reserva marina Banyuls - Cerbere). Activitat d'snorkel nocturn i bivac de costa.

Diumenge: Platge de Peyrafitia, cala Rovellada, Llançà, tot descobrint les curiositats de l'entorn. Bany i visita al poble de Llançà. Opcional: es pot visitar la destil·leria "Licors Quevall".

PERNOCTACIÓ: bivac a la platge de Peyrafitia.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: trobada prèvia telemàtica el 21/05 a les 20 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

DIJOURS 2, 9, 16, 23 I 30 DE MAIG

TROBADA DE L'EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

CICLE: Reunions al laboratori de botànica del CEC. Sessió setmanal online i presencial per preparar les sortides de treball de camp i determinar les plantes que s'han herboritzat. També es tracten temes de botànica i donem resposta a les qüestions sobre botànica que plantegen els assistents.

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

VOCALS: Josep Nuet i Valentí Gonzàlez.

DILLUNS, 6 DE MAIG

SELECTIU UNICA 2024 - LECTURA DEL VEREDICTE

CICLE: Selectiu UNICA.

Lectura del veredictes, repartiment de premis i projecció del programa que ha de representar Espanya al 84th Annual Film Competition between Nations and Congress Union of Cinema - UNICA, enguany a Poznan/Posen (Polònia), del 18 al 23 d'agost.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 13 DE MAIG

CINEMA IMMORTAL III

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.

Arribem a la darrera entrega d'aquesta sèrie de muntatges en vídeo del nostre company Joaquim Clos per reviu escenes de pel·lícules que tots els afeccionats al cinema recordem.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 14 DE MAIG

CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2023-2024

Libre: "Setembre, octubre i novembre", de Joan Miquel Oliver.

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

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOURS, 16 DE MAIG

PRESENTACIÓ DEL VOLUM 8 DE LA REVISTA MICONIA

Miconia, revista botànica catalana independent, dedica el volum d'enguany -el número 8- a homenatjar el Dr. Oriol de Bolòs. Presidirà l'acte Eduard Cayón, president del CEC

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 21 DE MAIG

LLIURAMENT DE PREMIS DEL II CONCURS DE MICRORELATS DEL CEC

HORA: 18 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMECRES, 29 DE MAIG

ACTE DE PRESENTACIÓ DE LA TRAVESSA TSS 2024 TRANSPIRENAICA SOCIAL SOLIDÀRIA

Acte obert i gratuït, protagonitzat pels joves que exposaran la seva experiència transpirenenca individualment i/o en grup, ajudant-se de vídeos o fotografies.

Al llarg de l'acte es durà a terme un sorteig solidari de material de muntanya cedit per la TSS i empreses col·laboradores. També hi haurà premis-experiència (unes etapes al Pirineu acompanyant el grup, una sessió de marxa nòrdica, etc). Al finalitzar l'acte s'oferirà un pica-pica.

HORA: 18 h.

LLOC: sala d'actes.

VEREDICTE 66è CERTAMEN DE VIDEOFILMS

Premi "Josep Jordi Queraltó" al millor vídeo de viatges a "2xAstúries", de Ramon Font i s'atorga una medalla a "Noruega, de dalt a baix", de Josep Rota. Premi "Jordi Pons" al millor vídeo de muntanya a "Picos de Europa-Anillo Extrem", de Francesc Monsonís. Premi al millor documental a "Sant Tomàs a Donòstia", de Josep Rota i s'atorga una medalla a "Occitània (dels càtars al canal)", de Ramon Font.

VEREDICTE SELECTIU UNICA 2024

Es declara deserta la participació a la Copa del Film Minut.

Selectiu UNICA: *Beauty*, d'Aitana Belda Camós, *Hijos de África*, de Julio Pérez Del Campo i Carles Bover, *No vull ser un heroi*, de Joan Pau Vergés.

PROPERES EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

- **Fotografia a l'Associació Artística Arqueològica Barcelonense**
Maig - juny de 2024
- **De quan les aigües es van tornar camins**, Anna Dot
Juliol - octubre de 2024
- **Festival Panoràmic**
Octubre - desembre de 2024
- **Loop Barcelona**
Del 4 al 24 de novembre de 2024



UN MÓN PER DESCOBRIR



VIATGES CEC

CATÀLEG 2024

ABRIL

Esquí de muntanya a Bernina

MAIG

La Val d'Aran amb els 5 sentits (marxa nòrdica)

El Teide i els secrets del cel nocturn - Astrofotografia a Tenerife

El país de l'ós - Descobrint la vida salvatge del Pirineu

JULIOL

Trekking al massís del Huayhuash, Perú

AGOST

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

SETEMBRE

Cabo de Gata

OCTUBRE

Trekking dels Annapurnes, Nepal
Ascensió express al Toubkal (4.167 m)

NOVEMBRE:

Marxa nòrdica a la Val d'Aran
Ornitologia