



## Convocatòria: Assemblea General Ordinària i Extraordinària

El proper dimecres 21 de maig, a les 18.30h, es convoca l'Assemblea General Extraordinària del Centre Excursionista de Catalunya amb un únic punt a l'ordre del dia:

Autorització al president del CEC a compareixer davant notari per a l'agrupació i modificació de les finques registrals núm. 138, 1.013 i 7089 del Registre de la Propietat de Puigcerdà, corresponents a la finca del Xalet de la Molina, així com per declarar-hi obra nova, actualitzar-ne la descripció registral i cancel·lar càrregues vigents, tot sense alterar el seu valor patrimonial.

Posteriorment, el mateix dia 21 a les 19h es convoca l'Assemblea General Ordinària del Centre, segons el següent ordre del dia:

1. Benvinguda per part del President
2. Aprovació, si escau, de l'acta de l'assemblea anterior
3. Informe del president
4. Presentació i aprovació, si escau, de la Memòria 2024
5. Presentació i aprovació, si escau, de l'estat de comptes, balanç i liquidació del pressupost del 2024
6. Presentació de la nova Junta Directiva i del Pla Estratègic 2025–2029.
7. Torn obert de paraula

## Canvi de guardes al Refugi de la Renclusa

Aquest Refugi, de gestió compartida entre el CEC i la FAM, canvia de guardes. Des del CEC volem expressar un sincer agraïment a David Lafon per la seva dedicació i servei durant tots aquests anys.

El nou equip de guardes, a qui donem una càlida benvinguda, està format per Àlvaro Yaqué, Alberto Iglesias, Javier Sánchez i Ricardo Ojea, tots ells amb una dilatada trajectòria en el món de la muntanya, que vetllaran per una bona experiència per a tots els visitants.

## Actes de Sant Jordi 2025

enguany, la Diada de Sant Jordi ha estat molt especial per al CEC, organitzant diferents actes i 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. 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:

El diumenge 27, a la sala Moragues del Born Centre de Cultura i Memòria, vam celebrar el tradicional acte de Sant Jordi amb el 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, la conferència va ser a càrrec de Carmen Cabezas, secretària de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya, doctora en Medicina i Recerca Translacional per la Universitat de Barcelona.

### Donació de sang:

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

## SORTIDES

### EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DIJOUS, 8 DE MAIG

#### GORGS DE LA RIERA DE MERGANÇOL

**CICLE:** Grup del Dijous.

La riera de Mergançol neix a uns 1300 m d'altitud als serrats de Sant Jaume de Frontanyà i forma gorgs i salts d'aigua clara. Destaca pel bon estat de conservació del paisatge de ribera, amb abundants vernedes, avellaners i talls. Si fa bon temps, s'hi pot gaudir d'un bon bany.

**ITINERARI:** Borredà, gorg del salt, gorg de la ribera, molí Sobirà, gorg verd i salt del molí, molí de Campalans, gorg de l'Enclusa, gorg de la dama, gorg petit, fageda dels desitjos, gorg dels desitjos, gorg gran, Can Cabanes, torrent de Casadejús, càmping Campalans, Ca la Solana, font de la Llosada, Borredà.

**NIVELL:** \*\*\*certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 230 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament públic de Borredà, 09:30 h.

**NOTA:** cal dur dinar de motxilla.

**VOCAL:** Núria Comas.

#### LA SERRA DE BUSA

**CICLE:** Grup del Dijous.

Excursió circular per la serra de Busa basada en una excursió del Francesc Beato (20/05/2007), que ens permetrà descobrir el pla i la serra de Busa per uns camins i paratges força desconeguts.

**ITINERARI:** font de les Cases Baixes, grauet de Casa Llobeta, casa Llobeta, ermita de Sant Iscle i Santa Victòria, font de l'Adou, grau de la Guàrdia, el Rial de Busa, Sant Cristòfol de Busa, cim de la Llebre (1.521 m), canal de Casa Vila, coll de Trasserra, font de les Cases Baixes.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 850 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament a la carretera C-462 de Solsona a Sant Llorenç de Morunys per l'embassament de la Llosa del Cavall entre el km 16 i 17, 08:45 h (esmorzats).

**VOCALS:** Jordi Lloveras i Jordi Canosa.

DISSABTE, 10 DE MAIG

#### GR 5 SENDER DELS MIRADORS, DE MONTSENY (POBLE) A SANT CELONI

##### 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).



**CICLE:** Sender dels Miradors.

Del poble de Montseny a Sant Celoni pel GR 5.

**ITINERARI:** Montseny (poble), les Casetes, font Martina, càmping Fontmartina, Can Riera de Siuret, sot de Can Guilló, Can Grau, carretera BV-5114, Can Perepoc, Campins, Can Sellers, Sant Celoni.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 5,5 h / Distància: 23 km / Desnivell: +430 / -600 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** davant les taquilles de l'estació del Clot-Aragó, 06:50 h (el tren surt a les 07:10 h).

**NOTA:** Esmorzarem en un bar de Sant Celoni. Cal portar dinar de motxilla i 7 € en efectiu per pagar el taxi des de Sant Celoni al poble de Montseny.

**VOCAL:** Albert Gras.

#### SERRA DE CARDÓ. CREU DE SANTOS, ERMITES I COVES.

**CICLE:** Caminant per Catalunya.

Visitarem una part rellevant de les serres de Cardó i del Boix, i partint de l'antic balneari i ex-convent de Cardó, recorrerem ermites, indrets naturals (coves, fonts i arbres singulars) i gaudirem d'unes vistes espectaculars.

**ITINERARI:** serres de Cardó i del Boix: antic balneari i ex-convent de Cardó (aparcament, 507 m), ermita de Sant Josep, ermita de Sant Roc, forn de quitrà, roca Foradada, cova Lluminaosa, portell de Cosp, pas amb corda, refugi i font del Teix (teix monumental), cova Liòbrega, portell del Bou, punta dels Rebolcadors, portell de Cardó, creu de Santos-Xàquera (914 m), pi de la Migdiada, coll de Murtero, ermita Cremada, ermita de Sant Joan, font de l'Argelagar, ermita de Sant Onofre, ermita de la Columna i retorn al balneari.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6-7 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/-750 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament de l'antic Balneari de Cardó, 09:00 h.

**VOCALS:** Josep Casanovas i Emili Rosell.

DIUMENGE, 11 DE MAIG

#### EL MONTMELL. BALUARD DE LA MARCA

**CICLE:** Castells de la Marca, del Llobregat al Gaià.

Conèixer la funció que ha tingut el Montmell, tant per la seva funció estratègica, cultural i natural. Començarem pel poble abandonat de Montmell on hi ha l'església del segle XV, pujada a l'ermita del Montmell del segle XII, castell i talaia, passarem per la vall de Sant Marc amb l'ermita del segle XIV.

**ITINERARI:** àrea recreativa del Montmell, antic poble del Montmell, capella segle XII, castell, creu de Montmell, talaia, vall flor, ermita de Sant Marc, Can Vidal.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 590 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** àrea recreativa del Montmell, 09:30 h.

**VOCAL:** Josep Grogués.

#### DE SANT CUGAT A VIL·LA JOANA: 14 FONTS DE COLLSEROLA

**CICLE:** Calaix de sastre.

Excursió de Sant Cugat a Vil·la Joana que permet veure 14 fonts de diferents tipologies.

**ITINERARI:** Sant Cugat, Pi d'en Xandri, font de Can Borrell, Can Borrell, Sant Adjutori, font de Sant Sever, Can Jané, font de Sant Medir, font del Miracle, Sant Medir, font del Maño, font de Can Puig, font d'en Sert, font Grogga, font de Vista Rica, mirador de la Font Grogga, font d'en

## SORTIDES

Ribes, font de la Rabassada, coll del Gravat, Vil·la Joana, font del Centre d'Informació, font dels Plàtans, font Joana, baixador de Vallvidrera.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/-350 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC Plaça Catalunya/Pelai, 08:30 h.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIJOUS, 15 DE MAIG

#### ENTRE EL GIRONÈS I EL BAIX EMPORDÀ: RUTA SENDERISTA DE FLAÇÀ A SANT JORDI DESVALLS PER FOIXÀ, SIDILLÀ I COLOMERS

**CICLE:** Grup del Dijous.

Seguirem una ruta senderista per camins veïnals dels municipis de Flaçà, Foixà i Colomers.

**ITINERARI:** Flaçà, ermita de Sant Fermí, creu del Pedró, cisterna de Can Fuselles, ermita de la Mare de Déu de l'Esperança de Farres, font del Cargol, Foixà (església gòtica de Sant Joan Baptista i castell de Foixà), jaciment arqueològic de Sidillà, presa de Colomers, Colomers, estació de tren de Sant Jordi Desvalls.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 16,75 km / Desnivell: +173 m / -169 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** davant les taquilles de l'estació del Clot-Aragó, 07:05 h (el tren surt a les 07:25 h).

**NOTA:** esmorzarem a Flaçà. Dinar facultatiu en un restaurant de Colomers o de Sant Jordi Desvalls.

**VOCALS:** Albert Gras i Pere Miró.

#### EL CANAL DE LA DRETA DEL RIU LLOBREGAT

**CICLE:** Grup del Dijous.

Com a complement del cicle del Canal de la Infanta anirem al parc agrari del Baix Llobregat per veure el canal de la Dreta i les filloles, al seu pas per Sant Boi de Llobregat i Santa Coloma de Cervelló.

**ITINERARI:** rambla Rafael Casanova, canal de la Dreta, riu Llobregat, Parc Agrari del Baix Llobregat, canal de la Dreta, Santa Coloma de Cervelló, colònia Güell.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 9 km / Desnivell: 0.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC Sant Boi de Llobregat, 09:30 h.

**NOTA:** dinar opcional a l'Ateneu de la colònia Güell, com a cloenda del cicle del Canal de la Infanta i el de la Dreta.

**VOCAL:** Núria Casals.

#### PUIG DE MONT-ROIG DES DE VILALLONGA DE TER

**CICLE:** Grup del Dijous.

Ascensió al puig de Mont-roig per la serra de Sant Bernabé des de Vilallonga de Ter, i tornada a Vilallonga pel serrat del Cros.



**ITINERARI:** Vilallonga de Ter (càmping), pont sobre el riu Ter, hostel del Sol, torrent de la Planella, el Vedat, serra de Sant Bernabé, puig d'en Bullici, pèl-de-ca, serra de Mont-roig, puig de Mont-roig, pla de la Bassa, serrat del Cros, hostel del Sol, Vilallonga de Ter.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6-7 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/-1.100 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** càmping Conca de Ter de Vilallonga de Ter, 09:00 h.

**VOCAL:** Teresa Larrieu.

### DISSABTE, 17 DE MAIG

#### FATXES I GAVADÀ

**CICLE:** Pobles perduts de Catalunya.

Dos pobles deshabitats des de mitjan segle XX. Visitarem Fatxes, envoltat de llegendes de crims, bandolers i bruixeria, i marcat per intents de reconstrucció d'una empresa japonesa. A prop, Gavadà, concebut com a defensa contra pirates, i les restes d'un poblat ibèric entre les terres aspres de Vandellòs i Tivissa.

**ITINERARI:** Vandellòs, Fatxes, mas de Genesies, Sant Martí de Gavadà, coll de Lleixares, poblat ibèric de Lleixares, mas d'Atzaet, Vandellòs.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 334 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** benzinera a la sortida del poble de Vandellòs, 09:00 h (per anar tots junts amb els cotxes fins a l'inici del camí de sortida).

**VOCALS:** Núria Comas i Yolanda Piñol.

#### MOLA DE COLLDEJOU I MIRANDA DE LLABERIA

**CICLE:** Caminant per Catalunya.

**ITINERARI:** Sortida des de Colldejou i pujada a

la Mola de Colldejou per la font Freda i el portell de la Cova de la Mola. Baixada al coll de Guix pel camí del Portell de les Processons (GR7). Pujada a la miranda de Llaberia per la dreta dreuera d'en Ramon. Es retorna al coll de Guix pel portell de Llaberia. Tornada a Colldejou pel GR7.

**NIVELL:** \*\*\*certa dificultat / Temps: 8 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 800 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** pàrquing de Colldejou, 09:00 h (esmorzats).

**VOCALS:** Carme Vila i Trini Cambras.

### DISSABTE, 24 DE MAIG

#### GR 5 SENDER DELS MIRADORS, DE SANT CELONI A SANT ISCLE DE VALLALTA

**CICLE:** Sender dels Miradors.

**ITINERARI:** Sant Celoni, autopista AP-7, urbanització Boscos del Montnegre, Can Riera de Vilardell, Can Ginestar, Sant Martí de Montnegre, coll de Basses, Can Vives de la Cortada, Can Perera, Can Domènec de la Font, Sant Iscle de Vallalta.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 21 km / Desnivell: + 691 / - 677 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** davant les taquilles de l'estació del Clot-Aragó, 06:45 h (el tren surt a les 07:10 h).

**NOTA:** esmorzarem en un bar de Sant Celoni. Dinar facultatiu a Sant Martí de Montnegre o a Sant Iscle de Vallalta.

**VOCALS:** Albert Gras.

#### DOS PARCS, CINQ AQUEDUCTES I DUES FONTS: DEL PARC DE CAN CUIÀS AL PARC DE LA TRINITAT NOVA

**CICLE:** Calaix de sastre.

Excursió que enllaça el parc de Can Cuiàs

## SORTIDES

amb el parc de la Trinitat, i que permet veure 5 trams de l'aqüeducte del Vallès.

**ITINERARI:** parc de Can Cuiàs, mirador de l'Estrella, aqüeducte del Torrent del Bosc Llarg, aqüeducte del Torrent de la Font Muguera, parc de l'Aqüeducte inaugurat el 28 de juny de 2021, font Muguera, aqüeducte del Torrent de la Torre Vella, aqüeducte del carrer Llerona, parc i font Apolo, aqüeducte del carrer de Palau-Solità, casa de l'Aigua de Trinitat Nova, parc de la Trinitat Nova.

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

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació metro de Can Cuiàs (línia 11 color verd clar, sortida Circumval·lació), 10:00 h.

**NOTA:** cal portar esmorzar i dinar. Hi ha opció de fer una sortida matinal.

**VOCAL:** Núria Casals.

### ROCA TIRAVAL I ROC DELS 4 BATLLES DES DEL MONESTIR DE SANT LLORENÇ

**CICLE:** Caminant per Catalunya.

Caminada circular des de Guardiola de Berguedà, on visitarem el monestir de Sant Llorenç (s. X) i seguirem el camí cap a Gisclareny passant per la font del Cabrit i un tram de la via del Nicolau. L'itinerari continua per l'estret de Turbians fins a la roca Tiraval (1453 m), amb bones vistes sobre Bagà. De tornada, passarem per la collada de Turbians, les ruïnes de Rocabadecans, la carena de la Baga pel Solà, un mirador al roc dels Quatre Batlles (1376 m) i el torrent dels Bacs fins al punt d'inici.

**ITINERARI:** monestir de Sant Llorenç, Bagà, ermita de Santa Fe de Quer, estret de Turbians, roca Tiraval, colla de Turbians, els Portells, roc dels 4 Batlles, roca de Viduo.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 14,3 km / Desnivell: +/- 851 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** monestir de Sant Llorenç (Guardiola de Berguedà), 09:00 h.

**VOCALS:** Teresa Petit i Carme Vila.

**DIUMENGE, 25 DE MAIG**

### PUIG CORNELIS

**CICLE:** Sortides d'autor/a.

Excursió des del poble de Joanetes per pujar al puig Cornelis.

**ITINERARI:** Joanetes, puig del Soi, puig Cornelis, Santa Magdalena, Mare de Déu de les Olletes, Fontanils, Joanetes.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 900 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** fonda Barris a Joanetes, 08:45 h.

**VOCALS:** Ignasi Vidal i Maria Puigdueta.

**DIMARTS, 27 DE MAIG**

### CAMINANT AMB VÍCTOR CATALÀ PER L'ESCALA

**CICLE:** Caminant amb Lletres.



Caminarem amb Caterina Albert, de pseudònim Víctor Català, pels voltants de l'Escala tot llegint alguns dels seus contes. Víctor Català va néixer a l'Escala i no abandonà mai la seva localitat. Dona avançada al seu temps, insurrecta, feminista i una de les grans escriptores del nostre país. La volta ens portarà fins a la Torre Montgó, el mirador de Punta Ventosa, la cova de la Serp i l'ermita de Santa Maria del Palau tot caminant per "conversions", "puntes de rampí", "balenes", "substitucions" o "pel·l-fets".

**ITINERARI:** l'Escala, monument Petit Príncep, estany de la Poma, ermita de Santa Maria de Palau, cova de la Serp, mirador de Punta Ventosa, pou d'en Miquel, cala Montgó, torre Montgó, punta Romani, mirador de l'Illa Mateua, platja de Bol Roig, platja de Riells, l'Escala.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 17,5 km / Desnivell: +/- 385 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** bar El Nus (passeig de Mar 19 de l'Escala), 09:00 h (per esmorzar).

**NOTA:** cal dur dinar de motxilla. Possibilitats de dinar a la platja i fer un bany. Lectura: Víctor Català, Tots els contes, volum 2 Club Editor.

**VOCALS:** Núria Comas i Josep M. Farrés.

**DIJOURS, 29 DE MAIG**

### LA VALL D'OLZINELLES

**CICLE:** Grup del Dijous.

Excursió pel parc del Montnegre, tot seguint la vall d'Olzinelles des de Sant Celoni.

**ITINERARI:** Sant Celoni, Can Draper, sot de la Remor, Quatre Camins, pont i font de l'Arañyal, conjunt de la Pega, Sant Esteve d'Olzinelles, font del Rector, pont de Can Plana, pou de glaç, Can Draper, Sant Celoni.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 200 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació Renfe passeig de Gràcia, 08:30 h (el tren surt a les 08:45 h).

**NOTA:** cal portar esmorzar i dinar.

**VOCALS:** Núria Casals.

### VIDRÀ - PUIG DE L'ÀLIGA I CURULL - SALT DEL MOLÍ

**CICLE:** Grup del Dijous.

Excursió circular des de Vidrà, que ens permetrà gaudir de boscos frondosos, especialment durant la pujada i gaudir de molt bones vistes des del puig de l'Àliga o de les Àguiles (1.344 m) i des del puig de Curull (1.312 m). També podrem gaudir del salt del Molí i del pont romànic de Salgueda.

**ITINERARI:** Vidrà, riera de Sant Bartomeu o rierol de la Vila Vella, baga de Curull, coll de la Coma, puig de l'Àliga (1.344 m), coll de la Coma, coll del Puig de Curull, puig de Curull (1.312 m), coll del Puig de Curull, la Salgueda, torrent de Salgueda, salt del Molí, pont de Salgueda, Vidrà.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 800 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament de Vidrà que hi ha al camí de Palou Xic, 08:45 h (esmorzats).

**VOCALS:** Jordi Lloveras i Jordi Canosa.

**DISSABTE, 31 DE MAIG**

### EL PUIG DE LES MORRERES (PORT DEL COMTE)

**CICLE:** Caminant per Catalunya.

Del pàrquing de l'Estivella pujarem al puig de les Morrerres, des d'on gaudirem d'una vista espectacular sobre el pantà de la Llosa del Cavall, Sant Llorenç de Morunys i la part Nord de la comarca del Solsonès (serra de Busa i vall de Lord). Després baixarem al refugi de la Bòfia

## SORTIDES

passant per l'esplèndid i relaxant Prat de Bacies.  
**ITINERARI:** aparcament de l'Estivella (1.941 m), la Ginebrosa, els Rodells, portell de la Devesa, puig de les Morreres (2.212 m), prat de Bacies, refugi de la Bòfia, prat Piquer, aparcament de l'Estivella.  
**NIVELL:** \*\*\*certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 450 m.  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** al Port del Comte (aparcament de l'Estivella), 10:00 h (esmorzats).  
**VOCAL:** Emili Rosell.

### ALTA MUNTANYA

DISSABTE, 10 DE MAIG

#### PUJADA A TORRETA DEL CADÍ

**CICLE:** Ascensions d'alta muntanya.  
 Excursió a la torreta del Cadí des de la colleta del Pelat.  
**ITINERARI:** colleta del Pelat (1.804 m), pla dels Gosolans (2.016 m), cap de l'Orri (2.375 m), cap Fesa, collada Verda (2.436 m), torreta del Cadí (2.559 m).  
**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 750 m.  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** Palau Reial, 07:00 h.  
**NOTA:** reunió prèvia el 08/05a les 20 h, al CEC.  
**VOCAL:** Francesc Chiva.

DISSABTE I DIUMENGE 24 I 25 DE MAIG

#### TORRE D'EINA (2.830 M)

Ascensió a la torre d'Eina per la ruta normal des de Núria en modalitat de "muntanya sense pressa".  
**ITINERARI:**  
**Dissabte:** Núria (1.960 m), alberg Pic de l'Àliga (2.122 m).  
**Diumenge:** alberg Pic de l'Àliga (2.122 m), Núria (1.960 m), coll d'Eina (2.682 m), pic d'Eina (2.789 m), coll de Torre d'Eina (2.666 m), torre d'Eina (2.830 m) i tornada pel mateix itinerari.  
**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 1 h (dissabte), 8 h (diumenge) / Distància: 1 km (dissabte), 16 km (diumenge) / Desnivell: + 162 / - 0 m (dissabte), + 1278 / - 1440 m (diumenge).  
**DESPLAÇAMENT:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** Fabra i Puig, 09:00 h.  
**ALLOTJAMENT:** alberg Pic de l'Àliga de Núria (només allotjament).  
**VOCAL:** Pau Quesada.

### MARXA NÒRDICA

DILLUNS 5 I 19 DE MAIG

#### TALLERS DE PERFECCIONAMENT DE MAIG

**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.

DIUMENGE, 11 DE MAIG

#### NORDICEC 2025

Un any més, ens tornem a posar en marxa amb la 6a edició de la NordiCEC. Una bona ocasió per aprendre i practicar aquesta modalitat esportiva tan completa amb professionals de la marxa nòrdica i l'equip organitzatiu del CEC. Curs d'iniciació solidari a la Marxa Nòrdica i Pilatwalk i caminada popular solidària.  
**PROGRAMA:**  
 8:30h a 9:30h - Registre d'inscrits/es i recollida de l'obsequi.  
 9:45h a 10:00h - Sortida.  
 13:00h - Finalització del recorregut i sorteig de material esportiu.  
 13:00h a 13:30h - Avituallament final i comiat  
**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 345 m.  
**TROBADA:** velòdrom d'Horta.

DILLUNS 12 I 26 DE MAIG

#### TALLERS D'INICIACIÓ DE MAIG

**CICLE:** Posa't en forma amb la marxa nòrdica.  
**ITINERARI:** volta pel parc de Can Dragó (Barcelona)  
**VIATGE:** amb transport públic.  
**TROBADA:** sortida de l'estació de Sant Andreu Arenal, 18:00 h.  
**VOCAL:** Amadeu Julià.

DISSABTE, 31 DE MAIG

#### COLLSEROLA DES DE SANT CUGAT

**CICLE:** Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Recorregut circular per la vesant de Cerdanyola/Sant Cugat per pistes i corriols.  
**ITINERARI:** coll Torrefarrera, pou Can Coll, puig de la Guàrdia, pantà Can Coll, flor de Maig, pi d'en Xandri, celler Cooperatiu.  
**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 15,5 km / Desnivell: +/- 255 m.  
**VIATGE:** amb transport públic.  
**TROBADA:** estació FGC de Sant Cugat, 08:30 h (o entrada del camí del pi d'en Xandri, 09:00 h).  
**VOCALS:** Maite Pont i Amadeu Julià.

### BICICLETA

DISSABTE, 3 DE MAIG

#### GIRONA-FLAÇA

**CICLE:** Bici fàcil.  
 Ruta lineal, resseguint el riu Ter fins Flaça, visitant Cervià de Ter, població medieval, Colomers i Flaça.  
**ITINERARI:** Girona, Cervià de Ter, Colomers, visita al castell, Flaça, monestir de Santa Maria, torre de les hores, Colomers, Flaça.  
**NIVELL:** \* fàcil / Temps: 6 h / Distància: 37 km / Desnivell: +/- 80 m.  
**VIATGE:** amb transport públic.  
**TROBADA:** estació de Renfe de Girona, 09:15 h.



## SORTIDES

**NOTA:** cal portar dinar.

**VOCALS:** Dolors Gurri, Josep M. Galià.

### DISSABTE, 17 DE MAIG

#### BICI I BANY TERMAL

**CICLE:** Bici fàcil.

Ruta amb BTT des de La Llagosta fins a Caldes de Montbui i bany termal al safareig.

**ITINERARI:** La Llagosta, parc del trenet, torre Marimón, Caldes de Montbui.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 8 h / Distància: 35 km / Desnivell: +/- 170 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**NOTA:** el cost de l'activitat inclou l'accés als banys termals.

**VOCALS:** Josep Maria Galià i Dolors Gurri.

### ESQUÍ DE MUNTANYA

#### DEL 9 A L'11 DE MAIG

#### PIC DE CORONAS

**CICLE:** Sortides i travesses d'esquí de muntanya.

Ascensió al pic de Coronas des de La Renclusa.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** la Besurta, refugi de la Renclusa, tuca Blanca de Paderna.

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

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6,5 h (dissabte), 7,5 h (diumenge) / Distància: 7 km (dissabte), 15 km (diumenge) / Desnivell: + 930 / - 700 m (dissabte), + 1200 / - 1430 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:**

**Divendres:** escola de muntanya de Benasc.

**Dissabte:** refugi de La Renclusa (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCAL:** Manuel Parrado.

### CIÈNCIA

#### DISSABTE, 17 DE MAIG

#### EXPLORACIÓ BOTÀNICA A LA VALL DE LA TRINITAT (LA CONCA DE BARBERÀ)

**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:** ermita de la Trinitat, barranc de l'Ermita, sender de l'Artiga, obaga de l'Esportell, sender de les Cent Fonts, ermita de la Trinitat.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h / Distància: 4,2 km / Desnivell: +/- 300 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** avinguda Diagonal - carrer John M. Keynes (Metro L3 Palau Reial), 07:00 h.

**NOTA:** reunió prèvia presencial o telemàtica el 15/05/2025 a les 20 h.

**VOCALS:** Josep Nuet i Valentí González.

### CULTURA

#### DIUMENGE, 11 DE MAIG

#### VISITA GUIADA AL CCCB DE CHRIS WARE

**CICLE:** Dibuix i pintura.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** al CCCB, 11:45 h.

**NOTA:** el preu de l'entrada amb visita guiada és de 6 €.

**VOCAL:** Maria Lluïsa Parellada.

#### DIUMENGE, 18 DE MAIG

#### SORTIDA DIBUIX I PINTURA A LLERONA

**CICLE:** Dibuix i pintura.

**ITINERARI:** caminant de l'estació de tren de Les Franqueses del Vallès a la població de Llerona.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1 h / Distància: 5 km / Desnivell: +/- 124 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de plaça Catalunya, 08:00 h (o Les Franqueses del Vallès, 09:00 h).

**VOCAL:** Maria Lluïsa Parellada.

#### DIJOUS, 22 DE MAIG

#### SORTIDA CULTURAL A RIUDOMS

**CICLE:** Sortides culturals en autocar.

Visites guiades a la casa Piral Gaudí. Ruta pel nucli urbà a través del qual podem descobrir i recordar els orígens i la intensa vida i obra d'aquest gran arquitecte i l'església de San Jaume del s. XVI.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** Pau Claris/Provença, 08:30 h.

**VOCAL:** Mercè Falcó.

### JOVES

#### DEL 9 A L'11 DE MAIG

#### CAP DE SETMANA DE JOVES D'EXCURSIONISME BÀSIC AL CONGOST DE MONT-REBI

**CICLE:** Multiactivitat Joves.

Quarta activitat del cicle d'excursionisme bàsic del grup de joves, emmarcada dins el projecte inclúiu que el CEC realitza aquest 2025. Al llarg dels tres dies, es proposen diferents activitats per adaptar-se als interessos i nivells del grup: ruta de senderisme per les passarel·les del congost, via ferrada d'iniciació "Los Teletubbies", ruta opcional en caiac per l'embassament de Canelles.

Ruta de senderisme

**ITINERARI:** àrea de lleure de la Masieta, cova del Mut, pont penjant, les Freixoles, camí del Congost, cova de les Gralles, cova Colomera (portell del Montsec). Retorn pel mateix itinerari.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 110 m.

Via ferrada

**ITINERARI:** via ferrada Los Teletubbies K1.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1 h / Distància: 880 m / Desnivell: + 174 m.

**PERNOCTACIÓ:** alberg Vall d'Àger (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** alberg Vall d'Àger, 21:00 h.

**VOCALS:** Àlex Rovira, Gemma Xaubet, Judit Carreras i Xabier Fabà.

### FAMÍLIES

#### DIUMENGE, 18 DE MAIG

#### SENDER DEL MIL·LENARI MONESTIR - CAN MASSANA

**CICLE:** Cims d'aventura.

Recorregut pel recentment inaugurat sender del Mil·lerari.

**ITINERARI:** monestir de Montserrat, sender del Mil·lenari direcció NE, Cadireta d'Agulles, coll



## SORTIDES

de Guirló, refugi Vicenç Barbé, Can Massana.  
**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 13,5 km / Desnivell: + 850 / - 880 m.  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** Can Massana, 08:30 h (o pàrquing de l'estació Cremallera de Monistrol, 09:00 h).  
**VOCALS:** Albert Vidal i Marc Ribas.

### ACTIVITATS GUIADES

#### DISSABTE I DIUMENGE 17 I 18 DE MAIG

#### 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'alçada.

##### 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 (diumenge) / Distància: 5,1 km (dissabte), 14 km (diumenge) / Desnivell: + 610 / - 50 m (dissabte), +1.050 / - 1610 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** a l'estany de Sotllo, per sobre els 2000 m d'alçada.

**NOTA:** sessió prèvia telemàtica el 13/05 de 20 a 20:45h.

#### DISSABTE 31 DE MAIG I DIUMENGE, 1 DE JUNY

#### BESIBERRI SUD 3.023 M PER LA VALL DE LLUBRIQUETO I ELS ESTANYS DE GÉMENA

Et proposem ascendir al Bessiberri sud per la vall de Llubriqueto i els estanys de Gémena, tot fent nit de bivac per sobre els 2.000 m d'alçada.

##### ITINERARI:

**Dissabte:** aparcament Caldes de Boí, estanys de Gémena (bivac).

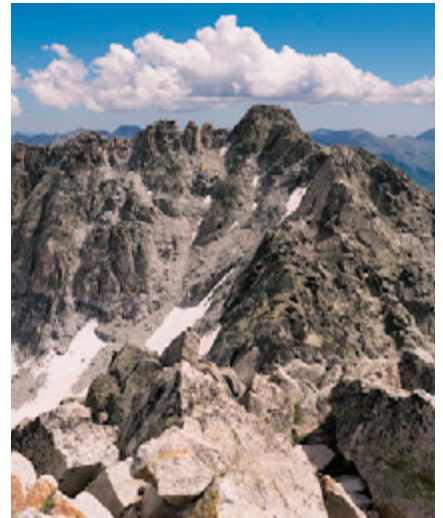
**Diumenge:** estanys de Gémena (bivac), collada d'Abellers, Besiberri sud. Retorn a l'aparcament de Caldes de Boí.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 3-5 h

(dissabte), 7-8 (diumenge) / Distància: 5,2 km (dissabte), 10 km (diumenge) / Desnivell: + 840 / - 30 m (dissabte), +830 / - 1640 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** als estanys de Gémena, per sobre els 2000 m d'alçada.

**NOTA:** sessió prèvia telemàtica el 27/05 de 20 a 20:45 h.



## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

#### DIJOUS 8, 15, 22 I 29 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 González.

#### DILLUNS, 12 DE MAIG

#### SELECTIU UNICA 2025 - LECTURA DEL VEREDICTE

**CICLE:** Selectiu UNICA.

Lectura del veredict, repartiment de premis i projecció del programa que ha de representar Espanya al 85th Film Competition between Nations que, organitzat per la Union Internationale du Cinéma (UNICA), es celebrarà a Birmingham, UK, del 17 al 27 d'agost.

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.

#### DIMARTS, 13 DE MAIG

#### CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2024-2025

**CICLE:** Club de lectura Fins al Cim!

Club de lectura per donar a conèixer, llegir i discutir, obres de muntanya que s'hagin escrit a casa nostra i terres enllà. Llibre: "En lliure! El Cerro Torre, l'impossible i jo", de David Lama.

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.

#### DIJOUS, 22 DE MAIG

#### PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "SANT LLORENÇ DEL MUNT. UNA BIOGRAFIA" A CÀRREC DE L'AUTOR VICENÇ VILLATORO

És un recorregut literari, geogràfic, històric i humà pel massís de Sant Llorenç del Munt a la recerca del que en ell és essencial: la natura, el monestir, la proximitat a les grans ciutats, les llegendes, l'excursionisme, un retrat de la gent que hi viu cada dia i de la que hi va el cap de setmana, els records familiars... Vicenç Villatoro ens ofereix una visió personal i particular i alhora col·lectiva i universal de com les persones i els pobles es relacionen amb les muntanyes.

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.

#### DILLUNS, 26 DE MAIG

#### CINERAMA: LA LLUITA DEL CINEMA CONTRA LA TELEVISIÓ

**CICLE:** Dilluns Cinema Amateur.

A mitjans del S.XX va començar a disminuir l'assistència als cinemes. Llavors les productores varen inventar nous sistemes per incrementar l'espectacularitat de les pel·lícules. Un d'aquests sistemes fou el CINERAMA.

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.



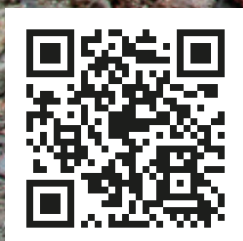
#### EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

- Japó, 1880. La fotografia japonesa a la col·lecció de l'Associació Artística-Arqueològica Barcelonesa.

Del 28 febrer al 30 de maig de 2025

# VIU L'ESTIU AMB EL CEC!

Casals, travesses, campaments i molt més!



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