



## Convocatòria: Assemblea General Ordinària i Extraordinària

El proper dimarts 19 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.
2. Aprovació, si escau, de l'acta de l'assemblea anterior.
3. Informe del President.
4. Ratificació de la nova membre de junta
5. 150è aniversari
6. Presentació i aprovació, si escau, de la Memòria 2025.
7. Presentació i aprovació, si escau, de l'estat de comptes, balanç i liquidació del pressupost del 2025.
8. Torn obert de paraula

## Obertura de refugis del CEC

Amb l'arribada de la temporada de muntanya, els refugis del Centre Excursionista de Catalunya tornen a obrir les seves portes. Aquestes són les dates d'obertura previstes:

1. **Amitges:** del 29 de maig al 12 d'octubre
  2. **Ventosa i Calvell:** del 5 de juny al 12 d'octubre
  3. **Josep M. Blanc:** del 23 de maig al 30 d'octubre
  4. **Ulldeter:** del 29 de maig al 27 de setembre
  5. **L'Aran Hostel i la Renclusa** romanen oberts tot l'any.
- Us animem a gaudir de la muntanya amb seguretat i respecte per l'entorn!

## Actes de Sant Jordi 2026

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:

Enguany vam compartir una jornada de llibres, cultura, muntanya, natura i viatges a la plaça Sant Jaume de Barcelona amb la parada de llibres del CEC.

Gràcies als autors i als voluntaris i voluntàries!

### Acte d'entrega d'insígnies:

El passat diumenge 26, a la sala Moragues del Born Centre de Cultura i Memòria, vam celebrar el tradicional acte de Sant Jordi de reconeixement a la fidelitat dels 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 va tenir lloc la conferència "150 anys obrint camí: la transformació del CEC, el present que vivim i l'horitzó que construïm", pronunciada per Eduard Cayón Costa, president del Centre Excursionista de Catalunya.

## SORTIDES

### EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DISSABTE, 2 DE MAIG

#### LA VALL DE TOST: SAUVANYÀ

**CICLE:** Pobles perduts de Catalunya.

L'actual terme de Ribera d'Urgellet, aplegava els nuclis de Montan de Tost, Torà de Tost, Castellar de Tost, la Bastida de Tost, Sauvanyà i Fontelles. De camí a Torà de Tost, pararem a Sant Martí de Tost. Continuarem fins a Torà de Tost on deixarem els cotxes per iniciar la ruta a peu a Sauvanyà, a 1.080 metres d'altitud, situat encapçalant la vall de Tost sobre del riu Roig de Sauvanyà. El nucli es compon per quatre cases, l'església romànica de Sant Esteve, el castell i altres cases disseminades en un paratge de gran bellesa.

**ITINERARI:** Sant Martí de Tost, Torà de Tost, plana del Felip, camps del Marroí, riu Roig de Sauvanyà, Sauvanyà, cal Marroí, cal Conill, cortal del Marroí, riu Tost, Torà de Tost.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 12 km / Desnivell: + / - 288 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** església de Sant Martí de Tost, 09:00 h.

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

DIUMENGE, 3 DE MAIG

#### LLETISSONADA 2026. GECA

**CICLE:** Trepitjamolses.

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

**ITINERARI:** informació de l'itinerari disponible al web de l'organització.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** parc de l'Estació de Sant Esteve d'en Bas, 6:55 h.

**VOCAL:** Emili Rissech i Susana Morán.

DIMECRES I DIJOUS 6 I 7 DE MAIG

#### LES ROQUES DE BENET

**CICLE:** Valls, carenes i cims.

Ascensió circular a les Roques de Benet (1.017 m) amb excursió prèvia a la muntanya de Santa Bàrbara a Horta de Sant Joan.

**ITINERARI:**

**Dimecres:** ascensió preliminar a la muntanya de Santa Bàrbara (749 m) a Horta de Sant Joan.

**Dijous:** pista de la Franqueta, mas de Burot,



penya del Gall, punta dels Cocons, cova de Vinaixa, coll de Botana, mas de Culleré, coll de Membrado, barranc del riu d'en Piqué, canal central, Roques de Benet (1.017 m), retorn pel mateix itinerari.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 2,5 h (dissabte), 6,5 h (diumenge) / Distància: 5 km (dissabte), 10,5 km (diumenge) / Desnivell: + / - 250 m (dissabte), + / - 600 m (diumenge).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament de la Fonda Miralles d'Horta de Sant Joan, 16:00 h.

**ALLOTJAMENT:** Fonda Miralles d'Horta de Sant Joan (MP).

**VOCAL:** Josep Casanovas i Marta Vilalta.

#### ALTA GARROTXA - PUIG DE SANT MARC - PUIG MARTANYA

**CICLE:** Grup del Dijous.

**ITINERARI:**

**Dimecres:** Sadernes, Talaixà, puig de Sant Marc, balnes d'Uja, refugi de Sant Aniol d'Aguja.

**Dijous:** refugi de Sant Aniol d'Aguja, coll Roig, puig Martanya, vall de Riu, Sadernes.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Distància: 10,5 km (dissabte), 9 km (diumenge) / Desnivell: + 1.000 m / - 950 m (dissabte), + 700 / - 750 m (diumenge).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**ALLOTJAMENT:** refugi de Sant Aniol d'Aguja (MP).

**VOCAL:** Dolors Gurri.

DIJOUS, 7 DE MAIG

#### CASTELL DE MILANY I TORRENT DE LA MASICA

**CICLE:** Grup del Dijous.

Sortida circular des de Vallfogona de Ripollès. Pujarem cap a les restes del castell de Milany, on podrem gaudir de bones vistes i després

farem el retorn pel bonic torrent de la Masica, ple de bonics gorgs i salts d'aigua.

**ITINERARI:** Vallfogona de Ripollès, pont medieval, camí del Bac de la Portella, coll de Milany, castell de Milany, coll de Milany, collet de l'Amorriador, plana Vidala, collada Fonda, plans de Ginebret, torrent de la Masica, font de la Tosca, pont medieval, Vallfogona de Ripollès.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 16,5 km / Desnivell: + / - 775 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament a Vallfogona de Ripollès, 08:45 h.

**VOCAL:** Jordi Lloveras i Jordi Sumarroca.

#### GORGS DE MONISTROL DE CALDERS

**CICLE:** Grup del Dijous.

Senzilla circular pel Moianès des de Monistrol de Calders visitant uns quants espais d'aigua i diversos elements de patrimoni (cabanes de pedra seca) i un parell de roques molt característiques.

**ITINERARI:** Monistrol de Calders, gorg Saladic, gorg dels Cavalls, font i bassa del Molí d'en Sala, ruïnes del rec de Rubió, resclosa de Rubió, fonts de Rubió, mas Rubió, sepultura Cordero Bressol, la Sala, barraca Puig Voltor, serrat de la Rectora, Monistrol de Calders.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4,5 h / Distància: 12,75 km / Desnivell: + / - 250 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** església de Sant Feliu de Monistrol de Calders, 09:00 h.

**VOCAL:** Núria Comas.

DISSABTE, 9 DE MAIG

#### EL PARC AGRARI DE GALLECS

**CICLE:** Calaix de sastre.

Excursió a Gallecs, territori agroforestal, de

### 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).

## SORTIDES

734 Ha, que es va salvar de l'especulació urbanística gràcies a la decidida oposició de veïns i associacions els anys 80. Al pati de la biblioteca de can Mulà es pot veure el menhir que es va trobar l'abril de 2009 al fer un pàrquing al parc de les Pruneres, de 4,90 m. i un pes aproximat de 6 tones.

**ITINERARI:** Mollet, parc de les Pruneres, parc i biblioteca de Can Mulà, parc de la Farinera, camí dels Bandolers, església de Santa Maria de Gallecs, agrobotiga, àrea de Can Mainou, aiguamolls de Can Salvi, torrent Caganell, bassa de Can Benito, parc dels Pinetons.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 8 km / Desnivell: + / - 100 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació Renfe passeig de Gràcia, 08:50 h (el tren surt a les 09:06 h). Bitllet d'anada i tornada a Mollet

**VOCAL:** Núria Casals.

### DE SANT MIQUEL DE FLUVIÀ A CAMALLERA PASSANT PER VILA-ROBAU, SANT MORI I SAUS

**CICLE:** Caminant per Catalunya.

De Sant Miquel de Flavià a Camallera passant per Saus, Sant Mori i Vila-robau tot seguint camins rurals.

**ITINERARI:** Sant Miquel de Flavià, pont del Flavià, Vila-robau, bosc Mussó, castell-palau de Sant Mori, església de Sant Maurici bosc del Capellà, bosc d'en Volta, mas Turró, Santa Eugènia de Saus, Saus, Camallera.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4,5 h / Distància: 12,5 km / Desnivell: + 75 m / - 120 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació del Clot-Aragó, 06:20 h.

**VOCAL:** Albert Gras.

### UNA RUTA DE LLEGENDA, T'HO PERDRÀS?

**CICLE:** Aventures per terra, mar i aire (35 a 50 anys). L'ermita del castell i el santuari amagat: Una ruta de llegenda. Combina patrimoni medieval i vistes panoràmiques privilegiades.

**ITINERARI:** Sant Llorenç de la Muga, pont vell, camí de la muntanya, torre dels Moros (guaita medieval), pla de la Torre, coll de la Salut, santuari de la Mare de Déu de la Salut, hostatgeria de la Salut, camí de Santa Magdalena, ermita de Santa Magdalena, castell de Sant Llorenç, recinte emmurallat, portal de Dalt, riu Muga.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 19 km / Desnivell: +/- 800 m.

**DESPLAÇAMENT:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** a concretar, 07:15 h.

**VOCAL:** Alex Cots i Ester Pinna.

**DISSABTE, 16 DE MAIG**

### ROC DE LA CLUSA

**CICLE:** Caminant per Catalunya.

Ascensió al roc de la Clusa des de Sant Julià de Cerdanyola.

**ITINERARI:** Sant Julià de Cerdanyola (poliesportiu),



el Comellaró, cap del Grau, torrent de l'Albiol, collada de les Bassotes, el Grapissot, pla de la Clusa, collada de Sant Miquel, roc de la Clusa (1.729 m), pla de la Clusa, collet Llobató, camp de l'Ermità, collada Sobirana, Sant Julià de Cerdanyola.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 900 m.

**DESPLAÇAMENT:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** poliesportiu de Sant Julià de Cerdanyola, 09:30 h.

**VOCAL:** Teresa Larrieu.

**DIMECRES, 20 DE MAIG**

### CAMPDEVÀNOL, RUTA DE L'ERMITA DE ST. PERE DE AÏRA

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

Ruta circular des de Campdevànol per corriols de bosc.

**ITINERARI:** Campdevànol, mirador del pla de la Tomba, església de Sant Pere d'Aïra, coll de la Batalla, Sant Cristòfol la Vella, font de Puigcorber, església de Sant Cristòfol, Campdevànol.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 710 m.

**DESPLAÇAMENT:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** pàrquing de l'estació de tren de Campdevànol, 09:00 h.

**VOCAL:** Lali Pineda i Pere Vallcorba.

**DIJOUS, 21 DE MAIG**

### SENDERISME PER SADERNES

**CICLE:** Grup dels Dijous.

Recorregut circular per un dels indrets més emblemàtic de la Garrotxa com és la zona Sadernes/Talaixà/Sant Aniol d'Aguja.

**ITINERARI:** Sadernes, pont d'en Valentí, Talaià, la Quera, la Muntada, salt de la Núvia, Sant Aniol d'Aguja, Sadernes.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h / Dis-

tància: 18 km / Desnivell: +/- 900 m.

**DESPLAÇAMENT:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Sadernes, 09:00 h.

**VOCAL:** Andreu Bover.

### COLLADA VERDA, ABELLA I LA ROCA

**CICLE:** Grup dels Dijous.

Visita a la Roca i Abella, amb pujada fins la collada Verda.

**ITINERARI:** Vilallonga de Ter, pont sobre el Ter i resclosa de Bassols, la Barquera, el Llongardell, font d'en Cortades, pla de Satlla, collada Verda, font de la collada Verda, serrat dels Ocells, plans de Collsalarca, les Dous, Abella, la Roca, Vilallonga de Ter.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 750 m.

**DESPLAÇAMENT:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament de Vilallonga de Ter, 09:30 h.

**VOCAL:** Teresa Larrieu.

**DISSABTE, 23 DE MAIG**

### CASTELL DE QUEROL - MONTAGUT - TORRE DE LA PINYANA

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

Visita al castell de Querol i després amb cotxe anar fins a Montagut i d'allí el castell de Ramonet i la Pinyana.

**ITINERARI:** Querol (visita al castell), Santa Maria de Montagut, Montagut, castell de Ramonet, torre de la Pinyana, Querol.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 340 m.

**DESPLAÇAMENT:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** pàrquing de l'entrada de Querol, 10:00 h.

**VOCAL:** Josep Grogués.

## SORTIDES

### PRIMAVERA ALS JARDINS DE MONTJUÏC - MAIG 2026

**CICLE:** Calaix de sastre.

Caminada matinal per alguns dels molts jardins de Montjuïc.

**ITINERARI:** esmorzar al bar de CaixaForum, terrat modernista, MNAC (terrasses-mirador), jardí botànic històric, jardins Joan Maragall (Palauet Albéniz), jardins de Laribal, font del Gat, jardins del Teatre Grec.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 7 km / Desnivell: +/- 50 m.

**DESPLAÇAMENT:** amb transport públic.

**TROBADA:** plaça Espanya (torre veneciana dreta), 09:45 h.

**VOCAL:** Núria Casals.

**DISSABTE I DIUMENGE  
23 I 24 DE MAIG**

### BAGÀ - REFUGI SANT JORDI, VOLTA CIRCULAR PEL CADÍ MOIXERÓ. T'HO PERDRÀS?

**CICLE:** Aventures per terra, mar i aire (35 a 50 anys).

Una escapada de primavera al Parc Natural del Cadí Moixeró, entre boscos de pi negre, prats d'altura i senders de muntanya que connecten Bagà amb el refugi Sant Jordi. Un itinerari exigent però molt variat, amb vistes obertes i trams salvatges propis de l'alta muntanya.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** Bagà, Hostalet, bullidor de la Llet, font Gran d'Escriu, refugi Sant Jordi.

**Diumenge:** refugi Sant Jordi, masia Can Escriu, coll d'Escriu, Grèixer, Bagà.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 5 h (dissabte), 4 h (diumenge) / Distància: 10 km (dissabte), 10 km (diumenge) / Desnivell: + 1100 m / - 330 m (dissabte), + 160 m / - 930 m (diumenge).

**DESPLAÇAMENT:** amb cotxes particulars.

**ALLOTJAMENT:** refugi Sant Jordi (MP).

**VOCAL:** Alex Cots i Ester Pinna.

**DIUMENGE, 24 DE MAIG**

### 21A DIADA VERDAGUER EXCURSIONISTA

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

Sortida Folgueroles. Al llarg de la caminada es llegiran textos de Jacint Verdaguer vinculats a l'itinerari.

Organitza el CEC i Amics de Verdaguer amb el suport de la FEEC.

**ITINERARI:** Folgueroles, Mare de Déu de la Damunt, Sant Feliuet, font Baronessa Savassona, Tavèrnoles, Folgueroles.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8,5 km / Desnivell: +/- 280 m.

**DESPLAÇAMENT:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** pla de la Damunt (Folgueroles), 08:45 h.



**DIMARTS, 26 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, carrabiners 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 Pellers, en una ruta transitada per moltes vaques.

**ITINERARI:** Estana, miradors Pla de l'Àliga, Estana, Béixec, mas de Vima, la Garrava, cortal del Garreta, coll de Pellers, Estana.

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

**DESPLAÇAMENT:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** església d'Estana, 10:00 h.

**NOTA:** cal dur dinar de motxilla. Lectura: Obaga d'Albert Villaró, Ed. La Magrana.

**VOCAL:** Núria Comas.

**ALTA MUNTANYA**

**DISSABTE, 9 DE MAIG**

### PUIG ARTIGUES

**CICLE:** Ascensions d'alta muntanya.

**ITINERARI:** pàrquing estació del Puigmal-Er, pistes d'esquí, puig Artigues, retorn al pàrquing.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 830 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 07:00 h.

**NOTA:** reunió prèvia al CEC, 19:30 h.

**VOCAL:** Francesc Chiva.

**DIJOURS, 14 DE MAIG**

### EXCURSIONISME PER LA TOSSA D'ALP

**CICLE:** Grup dels Dijous.

Volta per la vessant Sud de la Tossa d'Alp.

**ITINERARI:** mirador de l'Orri, coll de Comafloriu, font de la Mena, Tossa d'Alp, rasos de Comabella, coll de Pal, mirador de l'Orri.

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

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** mirador de l'Orri.

**VOCAL:** Albert Mans.

**DISSABTE, 23 DE MAIG**

### LA CARBASSA

**CICLE:** Caminant per Catalunya.

Ascensió a un dels Cent Cims i excel·lent mirador del Pirineu Oriental.

**ITINERARI:** pla de Campllong, pla de Matons, coll de Pan, turó dels Clots, la Carbassa, pla de Campllong.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 1.030 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars

**TROBADA:** aparcament al costat de l'Ajuntament de Meranges, 09:00 h.

**VOCAL:** Manel Canales i Trini Cambras.

**DIJOURS, 28 DE MAIG**

### ELS CLOTERONS (PARC NATURAL DEL CADÍ-MOIXERÓ)

**CICLE:** Grup dels Dijous.

**ITINERARI:** coll de Josa, font de la Ginebreda, roca del Millet, font del Tudó, collada de les Tores, cim dels Cloterons, collada de les Tores,

## SORTIDES

coll de Josa.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 600 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars

**TROBADA:** aparcament a l'entrada de Gósol (venint de Saldes), 09:30 h.

**VOCAL:** Emili Rosell.

### DISSABTE I DIUMENGE 30 I 31 DE MAIG

#### PIC DE VENTOLAU (2.853 M).

**CICLE:** Ascensions d'alta muntanya.

Ascensió al pic de Ventolau pel refugi lliure del Mont-Roig en modalitat de "muntanya sense pressa".

**ITINERARI:**

**Dissabte:** pleta Palomera, lo Fangassal, clot de l'Escala, refugi lliure de Mont-roig.

**Diumenge:** refugi de Mont-roig, estanys de la Gallina, pic de Ventolau, refugi de Mont-roig, pleta Palomera.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 2,5 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Distància: 5,5 km (dissabte), 11 km (diumenge) / Desnivell: + 607 m (dissabte), + 566 m / - 1.173 m (diumenge).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 09:00 h.

**ALLOTJAMENT:** refugi lliure de Mont-roig.

**VOCAL:** Pau Quesada.

### MARXA NÒRDICA

#### DISSABTE, 16 DE MAIG

#### MARXA NÒRDICA PEL DELTA DEL LLOBREGAT

**CICLE:** Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Ruta circular delta del Llobregat, des de parada les Moreres línia 9.

**ITINERARI:** metro les Moreres, mirador de la Bunyola, platja la Ricarda, caserna dels Carabiners, mirador del Semàfor, metro les Moreres.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 10,6 km / Desnivell: +/- 21 m.

**DESPLAÇAMENT:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de metro les Moreres, 09:00 h.

**VOCAL:** Amadeu Julià i Maite Pont.

#### DISSABTE, 23 DE MAIG

#### MARXA NÒRDICA - CASTELL DE MARATA

**CICLE:** Posa't en forma amb la marxa nòrdica.

**ITINERARI:** estació Renfe les Franqueses, urbanització Milpins, castell de Marata, Corró Milpins, les Franqueses.

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

**DESPLAÇAMENT:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de Renfe les Franqueses, 09:00 h.

**VOCAL:** Maite Pont i Amadeu Julià.

### DIUMENGE, 31 DE MAIG

#### NORDICEC 2026

Un any més, ens tornem a posar en marxa amb la 7a edició de la NordiCEC. Vine a participar a la caminada de marxa nòrdica de 10 km, emmarcada dins el Circuit Català de Marxa Nòrdica de la FEEC.

**PROGRAMA:**

- 8:30 a 9:30h - Registre d'inscrits/es i recollida de l'obsequi (lloguer de bastons de marxa nòrdica - 6€)
- 9:30 a 10:00h - Dinamització inicial i escaïfament
- 10:00 h: Sortida NordiCEC!
- 10:30 - 13 h: Taller d'iniciació a la Marxa Nòrdica i Pilatwalk
- 13:00 h - Finalització del recorregut i sorteig de material esportiu
- 13:00 a 13:30h - Avituallament final i comiat

**NIVELL:** \*\* fàcil / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 160 m.

**TROBADA:** parc dels Pinetons (Mollet del Vallès).

### BICICLETA

#### DIUMENGE, 10 DE MAIG

#### DE GIRONA A SILS VISITANT BRUNYOLA

**CICLE:** Pedalant per Catalunya.

Ruta en bicicleta per pistes en bon estat.

**ITINERARI:** Girona, Aiguaviva, Sant Dalmai, Sant Romà, Brunyola, Santa Coloma de Farners, Sils.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3 h / Dis-

tància: 42 km / Desnivell: + 483 m / - 485 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació passeig de Gràcia.

**VOCAL:** Ricard Josa.

### DISSABTE, 16 DE MAIG

#### PIRINEXUS A L'ALT EMPORDÀ

**CICLE:** Bici fàcil.

**ITINERARI:** Figueres, Castelló d'Empúries, Empuriabrava, Roses, Vilajuïga, Peralada, Figueres.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 6,5 h / Distància: 63 km / Desnivell: + / - 90 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**VOCAL:** Joaquim Sánchez i Josep M. Galià.

### ESQUÍ DE MUNTANYA

#### DEL 15 AL 17 DE MAIG

#### PIC ABADÍAS

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

**ITINERARI:**

**Dissabte:** ascensió al refugi de la Renclusa des de la Besurta i ascensió fàcil.

**Diumenge:** pic Abadías pel portilló inferior i descens a la Besurta.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 1 h (dissabte), 7,5 h (diumenge) / Distància: 2 km (dissabte), 12 km (diumenge) / Desnivell: + 290 m (dissabte), + 1.150 m / - 1.440 m (diumenge).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**ALLOTJAMENT:** divendres a l'alberg Escola de Muntanya de Benasc; dissabte al refugi de la Renclusa (MP).

**VOCAL:** Manuel Parrado.



## SORTIDES

### CIÈNCIA

DISSABTE, 9 DE MAIG

#### EXPLORACIÓ BOTÀNICA AL SERRAT DE LA FENAIOLA (OSONA)

**CICLE:** Curs "La Fisonomia Vegetal de Catalunya".

Sortida de treball de camp emmarcada en el curs La Fisonomia vegetal de Catalunya, amb el qual es commemora el 20è aniversari de l'Equip de Recerca Botànica del Centre Excursionista de Catalunya i el 40è aniversari de l'inici de l'activitat botànica continuada en el CEC.

**ITINERARI:** Vidrà (972 m), roure de la Creu de l'Arç, el Ges (875 m), torrent dels Rònecs, collet de la Fenaiola (1.004 m), camí de la Vila Vella, el Ges (866 m), Vidrà.

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

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**NOTA:** 7 de maig, telemàtica i presencial al CEC, 19:45 h.

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

### CULTURA

DIUMENGE, 10 DE MAIG

#### SORTIDA DIBUIX I PINTURA A SANT SEBASTIÀ DELS GORGS

**CICLE:** Dibuix i pintura.

**ITINERARI:** estació de Lavern-Subirats, Sant Sebastià dels Gorgs, retorn a l'estació.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 8 km / Desnivell: +175 m / -175 m.

**VIATGE:** amb transport públic

**TROBADA:** plaça Catalunya, 07:45 h. 2a trobada: estació de Lavern-Subirats, 09:00 h.

**VOCAL:** M. Lluïsa Parellada i Rosa M. Planells.

### JOVES

DISSABTE I DIUMENGE 9 I 10 DE MAIG

#### TROBADA JOVE A MARGALEF - ALLOTJAMENT.

**CICLE:** Multiactivitat Joves.

Trobada de joves i joves plus pensada per fer escalada i senderisme. El poble de Margalef s'ha convertit en un lloc ideal per a la pràctica de l'escalada esportiva. Hi ha vies per a tothom, des de vies d'iniciació fins a exigents recorreguts. A més d'escalada, és un lloc ideal pel senderisme on es pot explorar la serra del Montsant.

El format de la sortida és auto-organitzat. De manera que des de l'organització es gestiona únicament l'allotjament, però cadascú s'organitza l'activitat del nivell que vulgui, d'acord amb els seus coneixements i experiència.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**ALLOTJAMENT:** refugi de Margalef (només allotjament).

**VOCALS:** Anna Gill, Arnau Orenge i Arnau Navarra.

DEL 15 AL 17 DE MAIG

#### BARRANCS A GUARA.

**CICLE:** Multiactivitat Joves Plus.

**Dissabte:** barranc Formiga.

**Diumenge:** barranc Fornocal.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència específica / Temps: 3 h (dissabte), 4,5 h (diumenge) / Distància: 5,26 km (dissabte), 7 km (diumenge) / Desnivell: + / - 200 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Maria Cristina, 18:00 h.

**ALLOTJAMENT:** apartaments Casa Molinero (només allotjament).

**VOCAL:** Manel Mingot i Amparo Alcalá.

DISSABTE, 23 DE MAIG

#### EL COGULLÓ D'ESTELA I EL ROC D'URÓ

**CICLE:** Multiactivitat Joves.

Sortint per la zona dels Rasets, al Berguedà, assolirem 4 cims (l'emblemàtic Cogulló d'Estela, el Roc d'Uró, la torreta dels Enginyers i el serrat de l'Hospital) a través d'un agradable recorregut circular que aprofita els indrets agrestos, situats al vessant sud dels Rasos de Peguera.

És una bona ruta per iniciar-se en les grimpades, ja que al llarg de l'itinerari ens trobarem un parell de trams una mica tècnics, tot i que fàcils i divertits.

**ITINERARI:** coll de l'Oreller, santuari de Nostra Senyora de Corbera, coll d'Estela, Cogulló d'Estela, coll d'Estela, Roc d'Uró, torreta dels Enginyers, serrat de l'Hospital, pla de l'Estany, coll de l'Oreller.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 680 m.

**DESPLAÇAMENT:** amb cotxes particulars.

**VOCAL:** Roser Obradors i Sergi Ayats.

DEL 29 AL 31 DE MAIG

#### BARRANCS A GUARA 2

**CICLE:** Multiactivitat Joves Plus.

**Dissabte:** barranc Oscuros de Balcés.

**Diumenge:** barranc Fornocal.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència específica / Temps: 3 h (dissabte), 4,5 h (diumenge) / Distància: 6,7 km (dissabte), 7 km (diumenge) / Desnivell: +/- 470 m (dissabte), + / - 200 m (diumenge).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**ALLOTJAMENT:** casa Sierra de Guara (només allotjament).

**VOCAL:** Dídac Alvarado, Manel Mingot i Amparo Alcalá.

DISSABTE I DIUMENGE  
30 I 31 DE MAIG

#### DIADA VERDAGUER EXCURSIONISTA: EL CANIGÓ LLEGINT CANIGÓ

**CICLE:** Muntanyes regalades (Joves).

Aquesta sortida està emmarcada dins de la Diada Verdaguer, on també es duran a terme altres activitats per celebrar el 150è aniversari del CEC. La celebració començarà dissabte al matí al monestir de Sant Martí del Canigó. Un cop finalitzat l'acte, ens aproximarem fins al refugi de Merialles, on farem nit.

L'endemà, ascendirem a la pica de Canigó, un cim emblemàtic, tot llegint el poema fundacional de la nació catalana: Canigó, llegenda pirenaica del temps de la Reconquesta, de Jacint Verdaguer.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** coll de Jou, refugi de Merialles.

**Dissabte:** refugi de Merialles, coll Verd, refugi d'Aragó, la Xemeneia, pica de Canigó, coll de Jou.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 3 h (dissabte), 12 h (diumenge) / Distància: 5 km (dissabte), 23 km (diumenge) / Desnivell: +500 m (dissabte), + 1.150 m / - 1.650 m (diumenge).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**ALLOTJAMENT:** refugi de Merialles (MP).

**VOCALS:** Roser Obradors, Gemma Xaubet, Sergi Ayats, Arnau Prats, Teresa Larrieu, Oriol Bonet i Martí Mont.

### FAMÍLIES

DIUMENGE, 17 DE MAIG

#### PUJADA AL PUIGMAL I TORNADA PER FONTALBA

**CICLE:** Cims d'aventura.

Doble sortida per famílies per arribar a Núria des de l'àrea de Fontalba, una pujant el Puigmal, baixant fins a Núria i tornant per Fontalba, i l'altra, anada i tornada des de Fontalba.

**OPCIÓ 1**

**ITINERARI:** aparcament de Fontalba, pujada al Puigmal, Núria, cabana de Gombren, la Dou Petita, aparcament de Fontalba.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 9 h / Distància: 14,5 km / Desnivell: +/- 1.100 m.

**OPCIÓ 2**

**ITINERARI:** Fontalba, Dou de Fontalba, barraca de la Palla, cabana de Gombren, vall de Núria, retorn.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 9 h / Distància: 10,5 km / Desnivell: +/- 370 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars

**TROBADA:** aparcament de Fontalba, 09:00 h.

**VOCAL:** Jordi Izquierdo, Marc Ribas i Albert Duarte.

## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

**DILLUNS, 4 DE MAIG**

#### SELECTIU UNICA 2026

4a projecció dels videofilms pre-seleccionats per a formar part del programa que ha de representar Espanya al Concurs Mundial de la UNICA.

**LLOC:** sala d'Actes.

**HORA:** 19 h.

**DIJOUS 7, 14 I 21 DE MAIG**

#### TROBADA DE L'EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

**CICLE:** Trobades 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 19:45 h, sessió presencial; de 19:45 a 20:45 h, sessió telemàtica.

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

**DIMARTS, 12 DE MAIG**

#### CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2025-2026

**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.

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** biblioteca del CEC.

**DILLUNS, 18 DE MAIG**

#### SELECTIU UNICA 2026

Lectura del veredicte, repartiment de premis i

projecció del programa que ha de representar Espanya al 86th Non-commercial Film Competition between Nations de la Unió Internacional de Cinema (UNICA), enguany a Lugano (Suïssa), del 30 d'agost al 4 de setembre.

**LLOC:** sala d'Actes.

**HORA:** 19 h.

**DIJOUS, 28 DE MAIG**

#### PRESENTACIÓ DE "LA VEGETACIÓ I LA FLORA DE LA SERRA DE MALACARA (LA SEGARRA)"

**LLOC:** sala d'Actes.

**HORA:** 19 h.



#### EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

##### ■ Fotografies i muntanyes, de Jaume Altadill

*Del 16 d'abril al 29 de maig de 2026*

Jaume Altadill i Clua (Corbera d'Ebre, 1950) és fotògraf i realitzador de documentals, i durant trenta anys va ser càmera de TV3. Aquesta exposició vol ser un recull variat d'imatges de muntanyes properes i llunyanes, que evocuen el que agrada a tot muntanyenc: la muntanya en tot la seva esplendor.

#### VEREDICTE 68 CERTAMEN DE VIDEOFILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS

**Viatges.** El premi "Josep Jordi Queraltó" al millor videofilm de viatges s'atorga a "Hong Kong" de Joaquim Clos, presentat com Documental. S'atorga una medalla a "Diari d'una escapada" d'Antoni Viñas, pel relat personal. S'atorga una medalla a "West-CoastCities'Soundtrack" de Josep Rota.

**Muntanya.** El premi "Jordi Pons" al millor videofilm de muntanya s'atorga a "Alta Via 2-Dolomites" de Francesc Monsonís. S'atorga una medalla a "Snettisham-WaderSpectacular" de Francesc Monsonís.

**Documentals.** El premi al millor documental s'atorga a "Riaño" de Jordi Micó. S'atorga una medalla a "Mig Veritat... Mig Llegendat" de Miquel Cervera. S'atorga una medalla a "País búlgar gens vulgar" de Ramon Font. S'atorga una medalla a "Viles i pobles de l'Alt Vallespir" de Josep Rota, per la divulgació històrica.

#### VEREDICTE SELECTIU UNICA 2026

##### Copa del Film Minut:

"Tuck me in" (2024, 1'), d'Ignacio Rodó.

"Jueves" (2025, 1'), de Pau Bellón.

##### Selectiu UNICA:

"Interview" (2025, 20'), de Marta Peralta.

"Engabiati" (2025, 13' 59"), de Joan Maura.

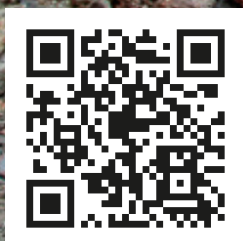
"Silencios" (2025, 5' 58"), de Yago Casariego.




L'estiu t'espera a la Val d'Aran!

# VIU L'ESTIU AMB EL CEC!

Casals, travesses, campaments i molt més!



[cec.cat](http://cec.cat) · [activitatsij@cec.cat](mailto:activitatsij@cec.cat) · 933 152 311