



## Convocatòria de l'Assemblea General Ordinària

El proper dijous 26 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 19:00 h, segons el següent ordre del dia:

1. Benvinguda del president.
2. Aprovació, si escau, de l'acta de les assemblees anteriors, ordinària i extraordinària.
3. Presentació i aprovació, si escau, de la Memòria 2021.
4. Presentació i aprovació, si escau, de l'estat de comptes, balanç i liquidació del pressupost del 2021.
5. Ratificació dels canvis a la Junta Directiva.
6. Revisió de l'estat dels projectes i línies d'acció més importants.
7. Torn obert de paraula.

### Actes de Sant Jordi

La diada de Sant Jordi d'enguany va ser molt especial per al Centre Excursionista de Catalunya, que vam celebrar organitzant tres activitats diferents:

**Sant Jordi al paradís:** vam obrir les portes de la nostra seu a Barcelona per tots aquells que van voler conèixer la nostra història i secrets que amaga l'edifici! Va ser un èxit de convocatòria, ja que més de 200 persones hi van participar.

**Parada de llibres:** A la plaça del Born Centre de Cultura i Memòria vam poder compartir una jornada de llibres, cultura i muntanya amb tots aquells que es van acostar a la nostra parada, amb permís de la pluja. Gràcies als autors que van signar llibres i als voluntaris i voluntàries!

**Acte d'entrega d'insignes:** Vam acabar el dia amb el lliurament de les insignes a socis i sòcies que fa 75, 50 i 25 anys que formen part del Centre. Enhorabona! Vam compartir amb tots els assistents una sorpresa final inclosa. Un acte que va reunir més de 150 persones i que ens omple d'orgull.



## SORTIDES

### NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

La realització de les activitats queda subjecte a la situació de la pandèmia i les indicacions del Govern i les autoritats sanitàries en cada moment. Caldrà confirmar la seva realització així com la informació actualitzada de les sortides i protocols al web [cec.cat](http://cec.cat) o a l'àrea d'atenció al soci.

### EXCURSIONISME CLÀSSIC

DIJOUS, 5 DE MAIG

#### RECORREGUT PER LA SERRA DE L'ALBERA ORIENTAL - PUIG ESQUERS

**CICLE:** Grup dels dijous. Racons i cims emblemàtics de la Catalunya interior.

El recorregut d'aquesta excursió transcorre per l'Espai Natural Protegit de la serra de l'Albera oriental. Sortirem del port de Llança i arribarem al cim del puig d'Esquers (un dels 100 cims), des d'on gaudirem d'unes magnífiques

### 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: matins de dilluns a dijous de 10:30 a 13 h i tardes de 17 a 21 h i divendres de 10:30 a 13 h.

Imatge de la capçalera: Jordi Santacana

## SUMARI

<b>NOTÍCIES</b>	1
<b>SORTIDES</b>	2
EXCURSIONISME CLÀSSIC	2
ALTA MUNTANYA	4
MARXA NÒRDICA	4
BICICLETA	5
ESQUÍ DE MUNTANYA	5
CIÈNCIA	5
CULTURA	5
FAMÍLIES	6
ALTRES ACTIVITATS	7
<b>CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA</b>	8

vistes de la plana empordanesa, així com de les petites valls que hi ha entre els últims contraforts muntanyencs i el mar (Llança, Colera, Garbet). Passarem per quatre ermites romàniques (Sant Genís de Terrer, Sant Silvestre de Valleta, Sant Martí de Vallmala i Sant Miquel de Colera) i tres dòlmens (el del puig Esquers, el del puig del Llop i el del puig Tiffell) que ens posarà de manifest el llegat megalític i medieval del massís de l'Albera.

**ITINERARI:** port de Llança, riera de Valleta, ribera de Madres, ermita de Sant Genís de Terrer, coll de les Portes, ermita de Sant Silvestre de Valleta, ermita de Sant Martí de Vallmala, coll de Sant Miquel, ermita de Sant Miquel de Colera, cim i dolmen del puig Esquers, mas Patiràs, cim i dolmen del puig del Llop, cim i dolmen del puig Tiffell, puig de les Aigües, serra del Socarrador, coma d'en Ral, cala de l'Arguera, port de Llança.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 9 h / Distància: 21 km / Desnivell: +/- 1100 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament del port de Llança, 09:00 h.

**VOCALS:** Núria Santaló Bel

#### PR-C 15: SENDER DEL SERRALLÓ, DEL FRANCOLÍ ALS TURONS DE TARRAGONA

**CICLE:** Grup dels dijous.

Des del barri del Serrallo de Tarragona per la riba del Francolí fins a l'aqüeducte romà de les Ferreres i Tarragona, seguint el PR-C 15.

**ITINERARI:** estació de Tarragona, ribera del riu Francolí, parc del Pont del Diable i aqüeducte romà de les Ferreres (Patrimoni de la Humanitat), comellar del Diable, barri de Sant Pere i Sant Pau, Universitat Rovira i Virgili, Tarragona.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 15

km / Desnivell: +94 /- 91 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** davant les taquilles de l'estació de Passeig de Gràcia-Aragó, 07:00 h. El tren surt a les 07:24 h. Per als que vagin en cotxe, la trobada és a l'estació de Tarragona, 8:45 h.

**VOCALS:** Albert Gras Simó i Pere Miró Estradé.

DIUMENGE, 8 DE MAIG

#### SERRA DE FREIXENEDA

**CICLE:** Trepitjamolses.

Escales de Sallent, serra de Freixeneda, cavorques i esclotxes, i gorgs a la riera de Gorners.

**ITINERARI:** aparcament els pins de Sant Privat d'en Bas, salt de Sallent, escales de Sallent, caire de la Balma Roja, la creu de la Freixeneda, serra de Freixeneda, esclotxes de l'Euga, la Freixeneda, camí del Salt de Bot, riera de Gorners, els pins de Sant Privat d'en Bas.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 17,5 km / Desnivell: +/- 780 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** metro Fabra i Puig - renfe Sant Andreu Arenal, 06:55 h.

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

DIJOUS, 12 DE MAIG

#### ELS TRES GORGS DE SANTA CÀNDIA (ANOIA)

**CICLE:** Grup dels dijous.

Caminada pels gorgs de Santa Càndia. A la tarda anirem fins el poblet d'Orpí, on hi ha un castell i una ermita.

**ITINERARI:** riera del Carme o de Miralles, font de Santa Càndia, gorg de ca l'Amal, gorg de Santa Càndia i gorg del Diable, poblet d'Orpí.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3 h / Distància: 7,5 km / Desnivell: +/- 166 m.



## SORTIDES



**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Santa Margarida de Montbui, restaurant Les Moreres, al complex esportiu Municipal Les Moreres, davant escoles Montbui, 09:30 h.

**VOCALS:** Elisabet Sagués Fuertes.

### SERRA DEL CORB (GARROTXA)

**CICLE:** Grup dels dijous.

Ruta circular per la serra del Corb, visitarem les ermites de Sant Miquel i Sant Martí i pujarem a roca Lladre i puig Rodó.

**ITINERARI:** sortint de Les Preses (zona de les piscines municipals) agafarem el GR-2, volcà i font del Racó, ermita de Sant Miquel del Corb, mas l'Antiga, ermita de Sant Martí del Corb, roca Lladre (907 m), pas d'En Vidal, font dels Cingles, puig Rodó (905 m), àrea de Xenacs, can Talaia i Les Preses.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 12,5 km / Desnivell: +/- 650 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** zona d'aparcament de les piscines municipals de Les Preses (carrer Camp del Prat), 09:30 h.

**VOCALS:** Marta Vilalta Casals i Jordi Sumarroca.

### DISSABTE, 14 DE MAIG

### PUIG DE LES ÀLIGUES DES DE VIDRÀ

**CICLE:** Grup dels dijous.

Racones i cims emblemàtics de la Catalunya interior.

**ITINERARI:** Vidrà, salt del Molí, puig del Curull, coll de La Coma, puig de les Àligues, vila Vella, collet de La Fenaiola, Vidrà.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 814 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** bar de l'Hostal Serrasolses (carrer creu de l'Arç, 2 - Vidrà), 09:00 h.

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

### DIUMENGE, 15 DE MAIG

### PREPIRINEU A LES MUNTANYES DEL SITJAR (EXCURSIONISME CONSCIENT)

**CICLE:** Excursionisme conscient.

Prepirineu a les muntanyes del Sitjar. Es una excursió conscient, es caminarà en silenci a ritme natural.

**ITINERARI:** Vallfogona de Ripollés, serrat de can Bersolà, torrent de la Masica, gorg de baix, gorg de dalt, rec de la font del bisbe, collets d'en Bauma, font dels burros, font de la ciutadria, Vallfogona de Ripollés.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 500 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació de la Renfe Sant Andreu Arenal, 07:00 h.

**VOCALS:** Pilar Casals Carrasco.

### DIJOUS, 19 DE MAIG

### LA MOLA DE COLLDEJOU I SERRA DE LLABERIA (LA MIRANDA)

**CICLE:** Grup dels dijous.

Circular per la Mola de Colldejou i la serra de Llaberia.

**ITINERARI:** Colldejou (aparcament), coll de Frenginals, canal del Batllat, La Mola (922 m), castell de la Mola, portell de Móra, coll del Guix Lo Portell, La Miranda (919 m), creu de Llaberia (909 m), portell de Madrocs, portell de la roca Mitjanera, morral d'en Voltes, camí del barranc dels Serralls, Colldejou.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7-8 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 900 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament de Colldejou, 08:30 h, per començar a caminar puntualment a les 09:00 h.

**VOCALS:** Jordi Masip.

### LES TORRES DE FALS

**CICLE:** Grup dels dijous.

Un recorregut pel Bages entre camps, arbres monumentals, tines, masies i castell; el conjunt monumental de les torres de Fals que tancava el pas del camí ral de Barcelona a Cardona i on per Nadal s'hi celebra un famós pessebre vivent.

**ITINERARI:** molí d'en Boixeda, torrent de Follenosa, raval de Pere Jutge, cal Paisà, alzina Grossa de Querol, plans de Querol, tina de cal Xamal, pi Gros de Querol, alzina de cal Gardela, cal Tatger, Santa Maria del Grau, La Torre, cal Maçana, Les Torres de Fals, molí d'en Boixeda.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 20 km / Desnivell: +/- 500 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** restaurant Molí d'en Boixeda (encreuament BV-3012/BV3008), 09:30 h.

**VOCALS:** Núria Comas i Josep Rossinyol.

### DISSABTE, 21 DE MAIG

### LES CALES DEL GARRAF: DE SITGES A VILANOVA I LA GELTRÚ

**CICLE:** Calaix de sastre.

Itinerari ran de mar per un tram del GR92 que enllaça aquestes dues poblacions.

**ITINERARI:** Sitges, plaça del Baluard, escales de la Punta, passeig de la Ribera i Marítim, riera de Ribes, platja de l'Home Mort, platja de la Desenrocada, can Solicrup, ermita i far de Sant Cristòfol, passeig del Molí de Mar, passeig Marítim, Vilanova.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3:45 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 200 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació renfe passeig de Gràcia, 08:45 h, tren a les 08:58 h. Bitllet d'anada i tornada a Vilanova.

**VOCALS:** Núria Casals Gil.

### DIMECRES, 25 DE MAIG

### EXCURSIONISME PEL BERGUEDÀ

**CICLE:** Grup del dijous.

Sortida a un cim emblemàtic de la comarca del Berguedà: Sobrepuny (1655 m) 100 Cims.

**ITINERARI:** La Nou de Berguedà, Sobrepuny Baix (per PR-C 199), Sobrepuny, collet del Faig, coll de la Plana, Sant Romà de la Clusa, coll de la Plana, La Nou de Berguedà (per GR 241).

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 1100 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** santuari de Lourdes a la Nou de Berguedà, 09:30 h.

**VOCALS:** Esther Martínez Bravo.

### DIJOUS, 26 DE MAIG

### CABRERA PER LA SERRICA

**CICLE:** Grup del dijous.

Ruta Circular: al santuari de la Mare de Déu de Cabrera per la Serrica, amb impressionants



## SORTIDES

### NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

La realització de les activitats queda subjecte a la situació de la pandèmia i les indicacions del Govern i les autoritats sanitàries en cada moment. Caldrà confirmar la seva realització i la informació actualitzada de les sortides i protocols al web [cec.cat](http://cec.cat) o a l'àrea d'atenció al soci.

vistes sobre la cinglera de Cabrera.

**ITINERARI:** Sant Julià de Cabrera, collet de Sant Julià, camí equipat, pla del Prat, L'Osca de Cabrera, camí equipat, cim de Cabrera, santuari de Cabrera, coll de Bram, Sant Julià de Cabrera.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 4-5 h / Distància: 5 km 450 m / Desnivell: +/- 450 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Sant Julià de Cabrera, 08:30 h.

**VOCALS:** Dolors Gurri i Mariona Chavarria.

### DIUMENGE, 29 DE MAIG

#### EXCURSIÓ DE PALAU-SOLITÀ A MOLLET PEL GR 97-3

**CICLE:** Racons i cims emblemàtics de la Catalunya interior.

Excursió pel GR 97-3 des de Palau-Solità a Mollet del Vallès.

**ITINERARI:** Palau-Solità, castell de Plegamans, Palau-alba, torre de Malla, can Jaume Magre, can Magre, Santa Maria de Gallecs, Mollet del Vallès.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2:30 h / Distància: 9,5 km / Desnivell: + 206 /- 270 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** plaça Tetuan, parada Sagalés, 08:45 h (bus Sagalés fins a Palau-Solità).

**VOCALS:** Albert Gras i Joan Manel Arrabal.

#### CALES DEL CAP DE NORFEU

**CICLE:** De costa a costa.

Ruta circular de gran bellesa paisatgística que transcorre per una de les dues reserves integrals terrestres del parc natural del cap de Creus, el cap Norfeu.

**ITINERARI:** cala Montjoi, cala del Calitjar, cala Pelosa, torre de Norfeu, mirador del cap Gros i de la Trona, cala Jóncols, pla de la Guardiola, puig de la Morisca, cala Monjoi.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 8 h / Distància: 14,1 km / Desnivell: +/- 700 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** parking de la cala Montjoi ja havent esmorzat, 09:15 h.

**VOCALS:** Núria Santaló Bel i Yolanda Piñol.

### ALTA MUNTANYA

#### DIUMENGE, 1 DE MAIG

#### CIRCULAR CINGLES DE MALANYEU

**CICLE:** Multiactivitat Joves Plus.

**Activitat adreçada a persones d'entre 35 i 45 anys d'edat.**



Volta circular amb inici i final al solitari poble de Malanyeu, que té com a principals atractius els tres passos equipats que ens ajudaran a superar els trams més estrets dels cingles. Tindrem boniques vistes cap als cingles de Vallcebre i fins al Pedraforca. Anirem vorejant els cingles, superant primer el sorprenent Graell de cal Pigot, després l'anecdòtica corda que ens puja fins a la Foradada, i finalment el pas de cable que assegura la baixada a l'històric Grapissot.

**ITINERARI:** Malanyeu, graell de cal Pigot, La Foradada, graell de Pujals, serrat de Fullercas, El Grapissot, pas de Malanyeu, El Grau, Malanyeu.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 14,73 km / Desnivell: +/- 1.016 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** sortida de metro Palau Reial (costat muntanya), 06:55 h.

**VOCALS:** Laia Llovera i Laia Casañas.

### DISSABTE, 7 DE MAIG

#### REFUGIS AMB BON GUST

**CICLE:** Racons i cims emblemàtics de la Catalunya interior.

Excursió al cim d'estela i dinar al refugi de Rasos de Peguera.

**ITINERARI:** Rasos de Peguera, font dels Enginyers, coll i cim d'Estela, font de Tagast, collada Rasets, Rasos de Peguera.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 650 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació de tren Fabra i Puig, 07:00h. Puguem puntualitat, 10 minuts abans per sortir a les 07:00 h en punt.

**VOCALS:** Joan Manel Arrabal i Yolanda Piñol.

### MARXA NÒRDICA

#### DIMARTS, 3 DE MAIG

#### MARXA PER LA SERRA DE GALLINERS

**CICLE:** Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Descoberta de corriols per fer amb marxa nòrdica.

**ITINERARI:** estació Sant Quirze del Vallès, La Betzuca, camí del Mig, camí de la cova, mirador, camí dels Monjos, camí dels Caçadors, La Betzuca, estació Sant Quirze del Vallès.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3:30 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 200 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** bar de l'estació de Sant Quirze FGC (Intervia), 09:00 h.

**VOCALS:** Maite Pont Jofresa i Dolors Gurri.

#### DIMECRES, 4 DE MAIG

#### MARXA NÒRDICA -1R TALLER PERFECCIONAMENT MAIG 22

**CICLE:** Tallers de perfeccionament de la Marxa Nòrdica.

1r taller de perfeccionament de maig.

## SORTIDES

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** metro Mundet (costat Muntanya, línia verda), 18:00 h.

**VOCALS:** Amadeu Julià.

### DIMECRES, 11 DE MAIG

#### MARXA NÒRDICA - 1R TALLER INICIACIÓ

**CICLE:** Tallers d'iniciació a la Marxa Nòrdica. 1r taller d'iniciació de maig.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** sortida de l'estació de Sant Andreu Arenal, 18:00 h.

**VOCALS:** Amadeu Julià.

### DIMECRES, 18 DE MAIG

#### MARXA NÒRDICA - 2N TALLER DE PERFECCIONAMENT

**CICLE:** Tallers de perfeccionament de la Marxa Nòrdica.

2n taller de perfeccionament de maig.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** metro Mundet (costat Muntanya, línia verda), 18:00 h.

**VOCALS:** Amadeu Julià.

### DIMARTS, 24 DE MAIG

#### MARXA NÒRDICA AMB VISTES

**CICLE:** Marxa Nòrdica tot terreny.

Pujada a Sant Salvador de les Espases amb marxa nòrdica.

**ITINERARI:** Olesa de Montserrat, camí de la Puda, Sant Salvador de les Espases, pla Fideuer, pista cap a Olesa.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 550 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació Olesa de Montserrat, 09:00 h.



**VOCALS:** Maite Pont Jofresa i Dolors Gurri.

### DIMECRES, 25 DE MAIG

#### MARXA NÒRDICA - 2N TALLER INICIACIÓ

**CICLE:** Tallers d'iniciació a la Marxa Nòrdica. 2n taller d'iniciació de maig.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** sortida de l'estació de Sant Andreu Arenal, 18:00 h.

**VOCALS:** Amadeu Julià.

### BICICLETA

### DISSABTE, 7 DE MAIG

#### SORTIDA ESPORTIVA AMB BICICLETA

**CICLE:** Bici fàcil.

Ripoll, Sant Joan de Les Abadesses, Sant Pau de Seguries, Camprodon.

**ITINERARI:** Ripoll, camí del Ferro, pantà de Malatosca, riu Ter, Sant Pau de Seguries.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 6 h (amb parades) / Distància: 54 km / Desnivell: + 290 / - 220 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** taquilles renfe de plaça Catalunya, 06:45 h (tren 07:06 h).

**VOCALS:** Jose Maria Galià Mercadé.

### DIUMENGE, 29 DE MAIG

#### CANTALLOPS

**CICLE:** Pedalant per Catalunya.

Bicicleta per l'Alt Empordà.

**ITINERARI:** Cantallops, castell de Requesens, avio, puig del Falguers, Cantallops.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 25 km / Desnivell: +/- 660 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Cantallops, 10:00 h.

**VOCALS:** Joaquim Sanchez Folch.

### ESQUÍ DE MUNTANYA

### DISSABTE 7 I DIUMENGE 8 DE MAIG

#### TRAVESSA PICO TOSQUERA - VALLE DE ESCARRA - PICO TRES HUEGAS

**CICLE:** Cicle progressiu d'esquí de muntanya. Excursions d'esquí de muntanya d'un dia (dissabte i diumenge) pel Pirineu Aragonès.

**ITINERARI:**

Dissabte: Col du Pourtalet, Cuyalaret (2.291m), Col du Pourtalet.

Diumenge: pàrquing de Sestas, Foya de Sorpena, vall d'Escarra, pic de les Tres Hugas, pàrquing de Sestas.

**NIVELL:**

\*\*\* certa dificultat

**Dissabte:** Temps: 4 h / Distància: 7 km / Desnivell: +/- 500 m



**Diumenge:** Temps: 7:50 h / Distància: 16,8km / Desnivell: + 1100 m.

**PERNOCTACIÓ:** albergue " Quinta Vista Alegre", El Pueyo de Jaca, mitja pensió (sopar - dormir - esmorzar)

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Manuel Parrado Segura i Oscar Pérez Puchol.

### CIÈNCIA

### DISSABTE, 7 DE MAIG

#### SORTIDA DE TREBALL DE CAMP A LA SERRA DE MALACARA (LA SEGARRA)

**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:** recorregut per la serra de Malacara.

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

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

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

### CULTURA

### DISSABTE, 14 DE MAIG

#### PARCS DE L'HOSPITALET: DEL PARC DE CAN BUIXERES AL PARC DE BELLVITGE

**CICLE:** Passejades matinals per parcs i jardins i barris de Barcelona.

Passejada matinal que enllaça dos parcs de l'Hospitalet, tot passant pel barri Centre que conserva vestigis d'altres èpoques.

**ITINERARI:** parc de can Buixeres, carrer Parral, carrer de Santa Bàrbara, jardins i biblioteca de can Sumarro, can Riera, carrer Xipreret, casa

## SORTIDES

Espanya (seu del museu del l'H), l'Harmonia, La Talaia, casino del centre, rambla Just Oliveras, ca l'Esquena cremat, ca n'Arús, plaça Lluís Companys i Jover, rambla de Marina, plaça Almavígia, parc i ermita de Bellvitge.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km  
**VIATGE:** en transport públic.

**TROBADA:** estació metro Rambla Just Oliveras, línia 1 vermella, 09:30 h.

**VOCALS:** Núria Casals Gil.

### MISTERIS DE MARMELLAR

**CICLE:** Pobles perduts de Catalunya.

Marmellar és un despoblat localitzat al municipi del Montmell a la comarca del Baix Penedès i està situat a una altitud de 532 metres. Els primers indicis del Marmellar daten de l'any 1023 on també s'esmenta el castell de Marmellar. El poble feia servir l'aigua que corria de la riera de Marmellar, actualment seca.

Segons l'arxiu parroquial, la població del Marmellar l'any 1717 era de 65 habitants i de 59 l'any 1787. Segons les cròniques, l'any 1976 un incendi va assolir la zona i poc temps després el poble va quedar abandonat.

L'any 1993 la troballa d'una noia morta va alimentar les llegendes i mites sobre aquest poble.

**ITINERARI:** Les Cases Noves de la Riera, font de la Roca Vidal, castell de Marmellar, Marmellar, torre de can Pascol, Les Cases Noves de la Riera.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 500 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** restaurant La Societat, Avinguda Catalunya 16 La Múnia (carretera B-212 des

de Vilafranca del Penedès), 09:00 h.  
**VOCALS:** Núria Comas i Jordi Canosa.

### DIMARTS, 24 DE MAIG

#### CAMINANT AMB MIQUEL MARTÍN SIERRA I "LA DRECERA"

**CICLE:** Caminant amb Lletres.

"Només em passava amb ell, i quan sentia això sempre pensava que m'hauria agradat molt que en Torrent hagués conegut bé en Pitu del Mas Bou i li hagués fet un dibuix de la bassa dels ànecs o d'una puput, que en Pitu sempre deia que era l'ocell més bonic del món precisament perquè no ho sabia".

**ITINERARI:** monestir Sant Miquel de Cruïlles, palanca de Cruïlles, Vallaquera, can Mont, rira de Pastells, can Coia, clot de la Miloca, can font de Muntanya, cal Xarpo, Suro Gros de cal Xarpo, rira de Cantagalls, mas Gran, can Pou de Muntanya, molí d'en Ribes, molí d'en Frigola, riu Daró, mas Si-n'hi-queda, can Bartomeu de les Serres, can Font, ermita Sant Joan de Salelles, can Pujol, can Girbau, monestir Cruïlles

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 5:30 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 260 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** davant el monestir de Sat Miquel de Cruïlles (Cruïlles), 09:30 h.

**VOCALS:** Núria Comas.

### DISSABTE, 28 DE MAIG

#### EXCURSIÓ A LA CERDANYA

**CICLE:** Sortides culturals en autocar.

Excursió a la Cerdanya visitant el jaciment ar-

queològic del Castellot al Museu Espai Ceretània de Bolvir. Posteriorment visitarem el museu de l'esclop i l'església de Sant Sadurn a Meranges. Dinar a Girul.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** passeig de Gràcia amb Provença (la Pedrera), 07:30 h.

**VOCALS:** Mercè Falcó.

## FAMÍLIES

### DIUMENGE, 22 DE MAIG

#### SORTIDA DE FAMÍLIES DE TAVERNET AL PUIG DE LA FORÇA

**CICLE:**

Aquesta excursió té una doble vessant: la primera, conèixer i descobrir les curiositats i els secrets que amaga aquest fantàstic entorn. La segona, conèixer a altres famílies amb interessos similars i socialitzar, des dels fills fins als pares i mares.

Partirem del pintoresc poble de Tavertet fins a accedir, per unes escales empedrades, al puig de la Força. Al llarg del trajecte gaudirem d'unes vistes espectaculars de la vall de Sau i coneixerem els vestigis de diferents èpoques.

Tot plegat, en un marc en què la cinglera sempre està present.

**NIVELL:** \*\*\* molt fàcil / Temps: 3-4 h / Distància: 7 km / Desnivell: + 500 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** poble de Tavertet, 09:30 h.

## ACTIVITATS D'ESTIU 22



Casals, campaments, travesses... No t'ho perdis!



## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

**DILLUNS, 9 DE MAIG**

#### SELECTIU UNICA 2022

Lectura del veredicte, repartiment de premis i projecció del programa que ha de representar Espanya al 82nd. Nations Film Competition que, organitzat per la UNICA (Unió Internacional de Cinema), es celebrarà a Locarno (Suïssa) del 20 al 25 d'agost 2022. Les edicions del 2020 i 2021 es varen suspendre per la pandèmia de la COVID.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIMARTS 10 DE MAIG**

#### CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2021-2022

**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:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOUS 5, 12 I 26 DE MAIG**

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

**CICLE:** Sessions al laboratori de botànica del CEC.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

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

**DIJOUS, 12 DE MAIG**

#### HOMENATGE A PERE AYMERICH I ENRIC FONT

Aquest mes de maig farà 40 anys que en Pere Aymerich i l'Enric Font, socis del CEC, van desaparèixer a 7.400 m d'alçada en el seu intent d'ascensió al cim del Manaslu de 8.163 m l'any 1982. Els voldríem recordar amb el testimoni dels seus companys i amb la projecció de la pel·lícula sobre la seva ascensió al Gas-herbrum II de 8.035m l'any 1980.

Comptarem amb la presència dels membres de les dues expedicions. Us hi esperem!

**HORA:** 18:30 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DILLUNS, 23 DE MAIG**

#### PROJECCIÓ "HOMES DE FUM" D'ANTONI MARTÍ

Documental d'Antoni Martí fruit de les 10 h enregistrades a la visita el 2001 de carboners de Sant Climent de Peralta a Gävleborg (Suècia), un intercanvi cultural de l'última generació que practicava aquell ofici mil·lenari per descobrir com es treballa allà, i al revés. Amb música del poeta Dan Andersson, sobre el món rural i els carboners.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

### VEREDICTE 64 CERTAMEN DE VIDEOFILMS

Premi "Josep Jordi Queraltó" al millor vídeo film de viatges atorgat a UNA VOLTA PER MALTA I GOZO, de Ramon Font. Premi "Jordi Pons" al millor vídeo film de muntanya atorgat a EL PI-RINEU DE MAR A MAR, DE LA MEDITERRÀNIA AL CANTÀBRIC, de Francesc Monsonís. Medalla atorgada a SENSACIONS A ULL DE TER, d'Antoni Carulla. Premi al millor documental atorgat a BEGET DE BELL NOU, de Josep Rota. Medalla atorgada a DESCOBRIR TORTOSA, d'Antoni Viñas.

## ACTIVITATS MUHBA

S'ha arribat a un acord amb el MUHBA i part de la seva programació cultural vinculada a la ciutat serà presentada a la Sala d'Actes del CEC.

L'entrada pels socis és gratuïta prèvia inscripció a reservesmuhba@bcn.cat

**DILLUNS, 16 DE MAIG**

#### DIÀLEG 242. "EPIDÈMIES, SALUT I ASSISTÈNCIA A LA BARCELONA BAIXMEDIÈVAL"

**HORA:** de 19:00 a 20:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIMARTS 24 I DIMECRES 25 DE MAIG**

#### SEMINARI: ELS ESPAIS DEL PROVEÏMENT ALIMENTARI A LA BARCELONA DEL CONSELL DE CENT (1249-1714)

**HORA:** de 16:00 a 20:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DILLUNS, 30 DE MAIG**

#### DIÀLEG 243. "ELS PROFESSIONALS DE LA SANITAT A LA CIUTAT DE BARCELONA I LA SALUT PÚBLICA (1855-1918). UNA PERSPECTIVA DES DE LA HISTÒRIA SOCIAL DEL PATRIMONI"

**HORA:** de 19:00 a 20:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

# CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

Inscripcions obertes!



## Curs de primers auxilis a la natura

3, 5 i 10 de maig.



## Curs d'iniciació al descens de barrancs

7,8 i 14,15 de maig.



## Bloc 3 – Curs de primavera: Els boscos de la zona volcànica de la Garrotxa

19 i 21 de maig.



## Curs de progressió i seguretat en vies ferrades

21 i 22 de maig.