



Butlletí

PER ALS SOCIS I LES SÒCIES – MARÇ 2024

Paradís, 10
08002 Barcelona
Tel.: 933 152 311
cec@cec.cat

www.cec.cat



● Fundat l'any 1876 ● Entitat declarada d'utilitat pública ● Placa al Mèrit Olímpic 2007 ● Premi Nacional de Medi Ambient 2001 ● Medalla de la UNESCO 1999
● Creu de Sant Jordi 1983 ● Premi d'Honor Jaume I 1981 ● Medalla d'Or de la Ciutat de Barcelona 1976 ● Medalla de Plata al Mèrit Turístic 1966

Torna A Camp Obert: els campaments d'estiu

Un any més, el CEC torna a organitzar els campaments d'estiu A Camp obert!

Tots aquells interessats poden assistir a una reunió informativa que tindrà lloc el proper dimecres 6 de març a la sala d'actes del Centre Excursionista de Catalunya. La sessió, però, també es podrà seguir de forma telemàtica. Tots aquells que no disposin de l'enllaç poden adreçar-se a l'àrea d'Atenció. En aquesta trobada es donaran a conèixer la ubicació, característiques, preus, període i preferències d'inscripció, etc.

Les inscripcions s'obriran el dilluns 11 de març, a través de la web del Centre.

Els campaments familiars de vacances del CEC mantenen la seva essència: es tracta d'uns dies a la natura, on la germanor, la col·laboració, la cohesió i cooperació són els protagonistes.



III CICLE DE CINEMA DE MUNTANYA A BARCELONA

FESTIVAL DE CINEMA DE MUNTANYA DE TORELLÓ - TOUR 2024

Dimarts 5/3 · 19 h



ETERNAL FLAME
Nicolas Bossard. 2023



PASANG: IN THE SHADOW OF EVEREST
Nancy Svendsen. 2022

Dijous 7/3 · 19 h



BURNING THE FLAME
Peter Mortimer. 2023



CHRONOCEPTION
Guillaume Broust. 2023

Cicle de Cinema de Muntanya a Barcelona

El CEC organitza per tercer any el Cicle de Cinema de Muntanya a Barcelona en el qual es projectaran, a la seu social del Centre, les pel·lícules premiades i seleccionades al prestigiós Festival de Cinema de Torelló. En la imatge que acompanya aquest text podreu consultar la programació i detalls de les projeccions.

Les pel·lícules es podran veure de forma gratuïta els dies 5 i 7 de març a les 19 h a la sala d'actes. A la pàgina web podreu trobar tota la informació, així com fer la inscripció i reserva de la vostra butaca per les projeccions.



SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DIJOUS, 7 DE MARÇ

EXCURSIÓ AL CASTELL DE SANT MIQUEL I LA VALL DE SANT DANIEL (GIRONA)

CICLE: Grup del Dijous.

ITINERARI: estació de ferrocarril de Celrà, Sant Feliu de Celrà, castell de Celrà (mas Castell), Cal Borni i alzina de Cal Caio, Cal Rei Vinyes, Can Jan Isidre i Can Pere Mola, Cal Pastor, coll de la Creu Palomera, muntanya de Sant Miquel, castell de Sant Miquel (mirador), Cal Marxant, pont carretera N-II, font del Ferro, el Galligants, monestir de Sant Daniel, Sant Pere de Galligants, passeig Arqueològic, muralles romanes i medievals de Girona. Pont de Pedra, estació de ferrocarril de Girona.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 11 km / Desnivell: + 393 / - 385 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de Clot-Aragó, 07:05 h (el tren surt a les 7:25 h).

VOCALS: Albert Gras i Pere Miró.

INSCRIPCIONS

Per participar a les sortides que organitza el CEC és imprescindible inscriure's formalment a través del web, telefònicament o presencialment en horari d'atenció al soci/a (consultar el web).

Imatge de la capçalera: Jordi Santacana

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL	2
ALTA MUNTANYA	4
MARXA NÒRDICA	4
BICICLETA	4
ESQUÍ NÒRDIC	5
RAQUETES DE NEU	5
CIÈNCIA	5
CULTURA	6
JOVES	6
FAMÍLIES	6
ACTIVITATS GUIADES	6
ALTRES ACTIVITATS	7

RECORREGUT CIRCULAR PEL PARC DE SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC

CICLE: Grup del Dijous.

ITINERARI: sortirem de Can Robert. Passarem per les tombes de Can Robert, l'avenc del Club i el forn de Can Pobla. Arribarem al camí dels Monjos i ens desviarem pel camí de la font Soleia on tindrem unes vistes a les Castellases de Can Torres i la banda de Castellar i Sant Llorenç Savall. Arribarem a la canal de Santa Agnès i visitarem les piques de l'ermita de Santa Agnès. Tot seguit pujarem fins al morral del Drac i ens arribarem a Sescorts. Finalment pujarem dalt la Mola i baixarem passant per Can Pobla i fins a Can Robert.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 - 7 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 650 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de Can Robert (Mata-depera), 09:30 h (esmorzats).

VOCALS: Teresa Petit i Emili Rosell.

DISSABTE, 9 DE MARÇ

MONTPAÓ: UN PATRIMONI OBLIDAT ENTRE MAR I MUNTANYA

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.

Un poblat medieval on fa cent anys que no hi viu ningú. Envoltat d'urbanitzacions, amb una història poc coneguda, l'any 1972 va ser venut i en l'actualitat és un bé d'interès local d'èxit, tot i que encara conserva la seva estructura dalt del turó. L'antic poble és, avui, un pulmó d'oxigen que contempla el gran desenvolupament del turisme que està als seus peus.

ITINERARI: estació RENFE Calafell, camí del Mas d'en Vives, l'Escarnosa, la cova Foradada, pedrera de l'Escarnosa, muntanya Borrell, Montpaó, castell de la Muga, castell de Calafell, vil·la romana del Vilarenc, RENFE Calafell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5,5 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 450 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació RENFE Calafell, 10:00 h.

NOTA: cal portar dinar de motxilla.

VOCALS: Núria Comas i Yolanda Piñol.

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

CICLE: Calaix de sastre.

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

ITINERARI: parc Nou de la Trinitat, via de Barcino, torrent de Perera, casa de l'Aigua de la Trinitat Vella, carretera de Ribes, pont de Sarajevo, casa de l'Aigua de la Trinitat Nova, torre Baró, font Apolo, aqüeducte del carrer Llerona, aqüeducte del torrent de la Torre Vella, font Muguera, aqüeducte del torrent de Font Muguera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb transport públic.



TROBADA: estació metro Trinitat Vella (línia vermella), 09:30 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 14 DE MARÇ

SANT PATLLERI, PUIG DE LES GITANES I PUIG CLARÀ (PORQUERES)

CICLE: Grup del Dijous.

ITINERARI: sortirem de les Estunes cap al parc eqüestre de les Deus i pujarem cap a la serra de Sant Patllari fins al coll de Vi i continuarem cap al mirador de Sant Patllari. Després anirem cap al cim i ermita de Sant Patllari (647 m), on podrem gaudir de bones vistes. Baixarem en direcció nord cap al pla del Llop i el bosc de Can Ginebreda. Travessarem la carretera GI-524 i continuarem cap al puig de les Gitanes (378 m). Després anirem cap al puig Clarà (315 m) on trobarem 2 miradors, un d'ells amb una magnífica vista de l'estany de Banyoles. Baixarem per un corriol que ens portarà prop de Santa Maria de Porqueres, continuarem passant entre l'estany de Banyoles i l'estanyol del Vilar per tornar després cap a Les Estunes.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de les Estunes, 08:30 h (esmorzats).

VOCALS: Jordi Lloveras i Emili Rosell.

ROCA CORBATERA DES DE ULLDEMOLINS

CICLE: Grup del Dijous.

Ruta circular per la serra de Montsant, amb pujada a la roca Corbatera, sostre comarcal del Priorat, inclòs al llistat dels 100 cims de la FEEC.

SORTIDES

ITINERARI: sortint de l'ermita de Santa Magdalena, a Ulldemolins, passem per la cova del Corb camí del portell de Peret, on agafem el GR171 fins l'ermita de la Mare de Déu del Montsant. Pugem fins la roca Corbatera passant per la punta de la Serra Major. Baixem per un pas equipat, fins al pas del Gat i la font del Manyano. Seguim el barranc de les Pletes fins al barranc de la Bruixa, que seguim quasi fins a la capçalera passant per la cova del Serret. Creuem el barranc i tornem pel costat ombrívol, on trobem la cova de Pedret. Tornem al Portell de Peret i agafem el GR171, fins el pi de la Carabasseta des d'on baixem cap a l'ermita de Santa Magdalena.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7,5 h / Distància: 18,5 km / Desnivell: +/- 1.000 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de l'ermita de Santa Magdalena d'Ulldemolins, 08:45 h (esmorzats).

VOCAL: Marta Vilalta.

DISSABTE, 16 DE MARÇ

14A ETAPA DEL CICLÉ "DE MONTSERRAT AL PIRINEU": DE SANT JOAN DE LES ABADESSES A CAMPRODON

CICLE: De Montserrat al Pirineu.

De Sant Joan de les Abadesses a Camprodon pel GR 151, Camins de l'Abat Oliba.

ITINERARI: Sant Joan de les Abadesses, antic molí de Malatosca, mas de la Batllia, rierol del Muig, finca del Grau, el Marquès (antiga fàbrica), rec de Cal Frare, pont de Perella, Cal Reputxó (restaurant), font del Prat, Sant Pau de Segúries, ermita de Sant Pau Vell, camí de Can Peric, Camprodon.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 18,37 km / Desnivell: + 306 / - 155 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de la Sagrera-Meridiana, 06:00 h.

NOTA: visita facultativa al monestir de Sant Joan de les Abadesses (10 €). Esmorzarem a Sant Joan de les Abadesses. Dinar facultatiu a Can Reputxó.

VOCALS: Albert Gras.

DIMARTS, 19 DE MARÇ

CAMINANT AMB MANUEL DE PEDROLO AMB ACTE DE VIOLÈNCIA

CICLE: Caminant amb Lletres.

"En el fons, jo soc un aspirant a utopies", deia en Pedrolo en parlar de la seva obra. Caminarem per les terres on va néixer Manuel de Pedrolo tot llegint "Acte de violència", obra que aconseguí el premi Prudenci Bertrana el 1968. És la recreació dinàmica i sostinguda d'una ciutat que viu unes jornades sense precedents, una situació que els permet conquerir la llibertat sense vessaments de sang: "És molt senzill: quedeu-vos a casa".

ITINERARI: castell de Montcortés de Segarra, castell de la Cardosa, torre dels Joiells, el Canós, búnquer del Canós, cobert del Pintor, Muller, castell de l'Aranyó, els Pallers, bosc de l'Elies, bosc de l'Aranyó, Montcortés de Segarra.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 285 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Family de Cervera, 09:00 h (per esmorzar, sortirem a les 09:30 h).

NOTA: obra Manuel de Pedrolo, Acte de violència. Col. El Balanci, Ed.62. Cal dur dinar de motxilla.

VOCALS: Núria Comas i Josep M. Farrés.

DIJOURS, 21 DE MARÇ

SENDERISME PER LA SERRA DEL CATLLARÀS

CICLE: Grup del Dijous.

Ruta magnífica pels contraforts sud-occidentals de la serra del Catllaràs.

ITINERARI: castell de l'Areny, Sant Romà de la Clusa, el Puiglluent, Sant Julià del Corb, castell de l'Areny.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7-8 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 988 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament municipal del castell de l'Areny, 0 8:30 h (per sortir puntualment a les 8:45 h).

VOCAL: Esther Martínez.

CASTELLS I TORRES: MALACARA

CICLE: Grup del Dijous.

Ruta circular per l'altiplà de la Segarra que, sortint del monestir de Sant Ramon Nonat, ens portarà per nuclis de població lligats al temps de la Reconquesta. Nuclis de població que han crescut al voltant d'un castell situat dalt d'un turó formant un nucli clos. Passarem per típics paratges de la Segarra amb camps de conreu, retallats per bancals amb fileres d'ametllers i petits boscos de pins, roures i alzines.

ITINERARI: monestir de Sant Ramon Nonat, castell d'Alta-Riba, Cal Seroles, castell i deshabitada de Malacara, castell de Ferran, Cal Cintet, necròpolis de Malacara, Sant Pere de Mejanel i torre, monestir de Sant Ramon.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 15,5 km / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Centre (davant el monestir de Sant Ramon), 09:30 h.

VOCAL: Núria Comas.

DISSABTE, 23 DE MARÇ

CALELLA, RUTA DE LA GUILLA, EL FAR I LES TORRETES

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió per Calella, on descobrirem que no només és un lloc de platja i turisme.

ITINERARI: platja Gran, riera de Capaspre, coll



d'Era de Mora, turó de Galinons, vall d'en Guli, far de Calella, Les Torretes, pont de fusta de la Roca Grossa, cala de la Vinyeta, cala Roca Pins, platja Garbí, platja Gran.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb transport públic,

TROBADA: estació de RENFE de plaça Catalunya, per agafar el tren de les 08:30 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

PUIGSAGORDI

CICLE: Sortides d'autor/a.

Excursió circular al Puigsagordi.

ITINERARI: Centelles, Puigsagordi (984 m), el Castellar (1.017 m) i el roc de la Guàrdia (890 m).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 15,6 km / Desnivell: +/- 645 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de la via ferrada de les Baumes Corcades, 09:00 h.

VOCALS: Ignasi Vidal i Maria Puigdueta.

DEL 27 AL 31 DE MARÇ

RUTES I TRAVESSES GR7 (D'ANDORRA ALS PORTS): ETAPES DE LA FARGA DE MOLES A SOLSONA

CICLE: Sortides d'autor/a.

Fer el GR7 des d'Andorra als Ports. A en Pere i la Roser els agradaria fer el GR7 per la seva part de Catalunya (i qui sap si després continuar cap al País Valencià). La idea és anar fent els caps de setmana i períodes de vacances. El GR7 ens permetrà conèixer la Catalunya interior, els seus pobles i masos, els seus camins i la seva gent. A més, tenim l'avantatge que són llocs poc concorreguts i, per tant, més tranquils i acollidors.

SORTIDES

1r dia (27/3/24)

ITINERARI: la Farga de Moles, la Seu d'Urgell.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 14 km / Desnivell: + 70 / - 210 m.

2n dia (28/3/24)

ITINERARI: la Seu d'Urgell, coll de Bancs, Fornols.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 20,5 km / Desnivell: + 1120 / - 550 m.

3r dia (29/3/24)

ITINERARI: Fornols, Tuixent, Sant Llorenç de Morunys.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8,5 h / Distància: 22 km / Desnivell: + 830 / - 1200 m.

4t dia (30/3/24)

ITINERARI: Sant Llorenç de Morunys, hostal del Pla, la Salada.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 14 km / Desnivell: + 600 / - 425 m.

5è dia (31/3/24)

ITINERARI: la Salada, Solsona.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 20 km / Desnivell: + 175 / - 600 m.

PERNOCTACIÓ:

Etapa 1: a la Seu d'Urgell.

Etapa 2: a Fornols.

Etapa 3: allotjament a Sant Llorenç de Morunys. Hostal Piteus.

Etapa 4: allotjament a La Salada.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació del Nord, 05:45 h (l'autobús surt a les 6h).

VOCALS: Roser Latorre i Pere Vallcorba.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE 9 I 10 DE MARÇ

ASCENSIÓ AL TOSSAL DE L'ORRI DE RUBIÓ

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Dissabte, sortida de Barcelona fins al coll del Cantó i d'allí pujada al refugi de la Coma de Rubió. Diumenge pujada al tossal de l'Orri de Rubió i baixada als cotxes.

ITINERARI:

Dissabte: coll del Cantó (1.715 m) i agafar la pista que va cap al refugi de les Comes de Rubió (1.956 m).

Diumenge: ascensió, pujant a la Portella (2.200 m) i girant a l'esquerra per arribar al tossal de Rubió (2.440 m). Tornada al refugi i als cotxes.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Distància: 5 km (dissabte), 10 km (diumenge) / Desnivell: + 250 m (dissabte), + 500 / - 750 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de la Coma de Rubió (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 08:00 h.

NOTA: reunió prèvia el 07/03 a les 20 h per Teams.

VOCAL: Francesc Chiva.

PIC DE LA MALADETA (3.308M)

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Ascensió al Pic de la Maladeta (dit també Maladeta Oriental) de 3.308m, des del refugi de la Renclusa.

ITINERARI:

Dissabte: aparcament de Llanos del Hospital de Benasc (1.634m), refugi de la Renclusa (2.140m).

Diumenge: Refugi de la Renclusa, glaciari de la Maladeta, canal de la Rimaya, coll de la Rimaya, pic de la Maladeta. Retorn pel mateix recorregut fins a l'aparcament de Llanos del Hospital.

NIVELL: ***** cal experiència específica / Temps: 2,5 h (dissabte), 10 h (diumenge) / Distància: 6 km (dissabte), 20 km (diumenge) / Desnivell: + 400 / - 10 m (dissabte), + 1.170 / - 1.560 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de la Renclusa del CE (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: sortida estació metro Palau Reial, 06:55 h.

NOTA: cal portar dinar per dissabte i diumenge.

VOCALS: Emili Rissech i Susana Morán.

MARXA NÒRDICA

DILLUNS 4 I 11 DE MARÇ

TALLERS D'INICIACIÓ DE MARÇ

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, 9 DE MARÇ

SORTIDA DE CAP DE SETMANA DE MARXA NÒRDICA

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

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

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

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Amadeu Julià i Maite Pont.

DIUMENGE, 17 DE MARÇ

MAGIC LINE 2024 - LA RIERADA

Participa a la Magic Line 2024 i dona suport a les causes solidàries de l'Obra Social Sant Joan de Déu! El recorregut proposat d'enguany ens acostarà a les Planes, seguirem la riera de Vallvidrera en una ruta circular.

ITINERARI: estació de FGC de les Planes, turó

de Can Balasc, font del Bon Pastor, riera Vallvidrera, Campreciós, arbre monumental, salt d'aigua, Can Bosquets, estació de FGC de les Planes.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 340 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC de les Planes, 09:00 h.

NOTA: RECORDA! Per poder participar en aquesta activitat és OBLIGATORI que facis un donatiu mínim de 10 € al teu equip. Trobaràs l'enllaç al web.

VOCALS: Dolors Gurri, Amadeu Julià i Maite Pont.

DILLUNS 18 I 25 DE MARÇ

TALLERS DE PERFECCIONAMENT DE MARÇ

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

ITINERARI: volta pel parc de Can Dragó (Barcelona)

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCAL: Amadeu Julià.

BICICLETA

DIUMENGE, 10 DE MARÇ

BICICLETA PEL GIRONÈS I BAIX EMPORDÀ

CICLE: Pedalant per Catalunya.

Ruta que passarà per Flaçà, Corça, Monells, Cruïlles, Sant Martí Vell.

ITINERARI: Celrà, Juià, Madremanya, Monells, Cruïlles, Corça, Púbol, la Pera, Sant Joan de Mollet, Bordils, Celrà.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h / Distància: 46 km / Desnivell: +/- 550 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: s'informarà més endavant.

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

VOCAL: Joaquim Sánchez.

DIMARTS, 12 DE MARÇ

CALDES DE MALAVELLA - GIRONA: RUTA TERMAL 1

CICLE: Bici fàcil.

Ruta lineal: des de la vila termal de Caldes de Malavella, seguirem la via Verda termal i la via Verda del Carrilet fins la ciutat de Girona.

ITINERARI: Caldes de Malavella, Esclet, Casà de la Selva, ermita del Remei, LLambilles, Quart, Girona.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Distància: 30 km / Desnivell: +/- 120 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe de Caldes de Malavella, 09:30 h.

VOCAL: Dolors Gurri.

SORTIDES



DISSABTE, 16 DE MARÇ

REFUGIS I AERÒDROMS REPUBLICANS – FIGUERES

CICLE: Bici fàcil.

Ruta circular. Recorregut pels antics refugis anti-aeris de personal republicà, antiga fàbrica de dinamita i de l'hospital per la tropa, alt llarg de diferents pobles de la comarca de l'Alt Empordà.

ITINERARI: Figueres, Vilabertran, zona de l'aeròdrom, antiga fàbrica de dinamita, Garriguella, caves del Mas Lluna, hospital per la tropa, refugi principal, Vilajuïga (on s'allotjaven els aviadors), Pedret (església i pont romànic), Figueres.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6,5 h / Distància: 47 km / Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Renfe de Figueres, 09:40 h.

VOCAL: Dolors Gurri.

DIUMENGE, 24 DE MARÇ

DE VIC A GIRONA PELS EMBASSAMENTS

CICLE: Pedalant per Catalunya.

Sortida amb bicicleta de muntanya o híbrida, en general per pistes.

ITINERARI: Vic, Folgueroles, Vilanova de Sau, embassaments de Sau, Susqueda i el Pastoral, via verda, Girona.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 72 km / Desnivell: + 650 / - 1050 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de plaça Catalunya, hora pendent.

VOCAL: Ricard Josa.

ESQUÍ NÒRDIC

DISSABTE I DIUMENGE 2 I 3 DE MARÇ

ESQUÍ DE FONTS A TAVASCAN

CICLE: Amb els esquís als peus.

ITINERARI: dins de les pistes senyalitzades.

Possibilitat de visita a la central Hidroelèctrica.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h / Distància: 4 km / Desnivell: +/- 320 m.

PERNOCTACIÓ: hotel del poble de Tavascan (MP).

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: c/ Bergara, 06:00 h o Palau Reial, 06:15 h.

NOTA: el material nòrdic es pot llogar a l'estació. Avisar una setmana abans per reservar material.

VOCAL: Marisa Parellada.

DIUMENGE, 10 DE MARÇ

ESQUÍ NÒRDIC A GUILS

CICLE: Amb els esquís als peus.

ITINERARI: els recorreguts marcats de les pistes d'esquí, en funció del nivell dels participants.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: C/ Bergara, 06:00 h o Fabra i Puig, 06:15 h.

NOTA: forfet a càrrec de l'esquiador.

VOCALS: Lali Andreu i Lali Pineda.

DISSABTE, 16 DE MARÇ

ESQUÍ DE FONTS A SANT JOAN DE L'ERM

CICLE: Amb els esquís als peus.

ITINERARI: els recorreguts marcats de les pistes d'esquí, en funció del nivell dels participants.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: c/ Bergara, 06:00 h o Palau Reial, 06:15 h.

NOTA: el material es pot llogar a l'estació.

VOCAL: Marisa Parellada.

RAQUETES DE NEU

DISSABTE I DIUMENGE 2 I 3 DE MARÇ

RAQUETES DE NEU A TAVASCAN 2024

CICLE: Amb les raquetes als peus.

Raquetes de neu pels entorns de l'estació

d'esquí de Tavascan.

ITINERARI:

Dissabte: sortirem de l'estació de Tavascan, pujarem a la pleta de Gavàs, l'estany del Diable i Mascarida, el coll de Finestres i cim de Campirme (repte 100 Cims). Recorregut aproximat i segons condicions del temps.

Diumenge: estació de Tavascan, mirador Corbiu, pic Trencacalderes, Tavascan.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h (dissabte), 5,5 h (diumenge) / Distància: 10 km (dissabte), 14 km (diumenge) / Desnivell: +/- 950 m (dissabte), +/- 600 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: hostel Llacs de Cardós (MP).

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Vergara / Balmes, 06:00 h o Palau Reial, 06:15 h.

NOTA: el material específic de raquetes de neu es pot llogar al CEC. Cal reservar el material amb antelació.

VOCAL: Joan Manel Arrabal.

CIÈNCIA

DISSABTE, 9 DE MARÇ

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A LA SALADA DEL REBOLLÓN (ELS MONEGROS, ARAGÓ)

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: mases de Cucaracha, plana de la Balsa, el Rebollón.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h / Distància: 5 km / Desnivell: +/- 20 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: es concretarà a la reunió.

NOTA: reunió prèvia telemàtica el 7/03 a les 20 h.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

DIUMENGE, 17 DE MARÇ

INICIACIÓ A L'ORNITOLOGIA A MONTSERRAT

CICLE: Iniciació a l'ornitologia.

Sortida matinal per a observar els ocells més comuns a les planes del peudemont de Montserrat.

ITINERARI: el Bruc, serra de les Moixerigues, el Castell, el Bruc.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 3-4 km / Desnivell: +/- 50 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: el Bruc, aparcament escoles.

VOCAL: Miquel Rafa.

SORTIDES

CULTURA

DIUMENGE, 24 DE MARÇ

SORTIDA DE DIBUIX I PINTURA - ERMITA DE LA SALUT

CICLE: Dibuix i pintura.

Sortida de l'estació Papiol per anar caminant fins a l'ermita de la Salut durant 1 h i fer sessió artística de màxim 3 hores. Tornada amb tren no més tard de les 16 h.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 10 km / Desnivell: + 409 / - 228 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació del Papiol, 09:10 h.

VOCAL: Maria Lluïsa Parellada.

JOVES

DEL 8 AL 10 DE MARÇ

TROBADA HIVERNAL DE JOVES A ANDORRA - ESQUÍ DE MUNTANYA I ALPINISME

CICLE: Multiactivitat Joves.

Trobada hivernal de joves, ideal per fer Alpinisme i Esquí de muntanya. Andorra ens ofereix la possibilitat de trobar corredors d'alpinisme d'iniciació, però també de més

nivell. A banda, ens permet trobar diverses opcions d'esquí de muntanya. El format de la sortida és autoorganitzat. De tal manera que des de l'organització gestionem l'allotjament, però cadascú s'organitza l'activitat del nivell que vulgui.

PERNOCTACIÓ: casa de colònies Aina (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a l'allotjament, divendres al vespre.

NOTA: reunió telemàtica obligatòria el 14/03 a les 20 h.

VOCALS: Adrià Draper, Xabi Fabà i Dídac Alvarado.

FAMÍLIES

DIUMENGE, 17 DE MARÇ

DEL CASTELL DE MONTESQUIU AL CASTELL DE BESORA

CICLE: Cims d'aventura.

Ruta circular que ens portarà del castell de Montesquiú al castell de Besora passant pel pla del Revell i el collet de Mongia.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 10,5 km / Desnivell: +/- 425 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament del castell de Montesquiú, 09:30 h.

VOCALS: Marc Ribas i Jordi Izquierdo.

ACTIVITATS GUIADES

DISSABTE I DIUMENGE
9 I 10 DE MARÇ

ALTA MUNTANYA AMB RAQUETES DE NEU A LA VALL D'ARAN

Et proposem gaudir d'un cap de setmana inoblidable amb raquetes de neu a la Vall d'Aran, un paratge natural únic i amb paisatges espectaculars, fent nit a l'Aran Hostel del CEC (dormir i esmorzar).

A LA WEB PODEU CONSULTAR TOTA LA INFORMACIÓ.

NOTA: reunió telemàtica prèvia el 5/03 a les 20 h.

23 I 24 DE MARÇ

PIRINEU ORIENTAL AMB RAQUETES DE NEU

Podràs descobrir paisatges d'encant de la zona de Porté-Puymorens i Lles de Cerdanya en la seva esplendor hivernal, tot fent nit al refugi Cap de Rec.

A LA WEB PODEU CONSULTAR TOTA LA INFORMACIÓ.

NOTA: reunió telemàtica prèvia el 19/03 a les 20 h.

30 DE MARÇ

SORTIDA AMB OBSERVACIÓ CELESTE

Activitat d'observació celeste dissenyada pels amants de la naturalesa i l'univers.

A LA WEB PODEU CONSULTAR TOTA LA INFORMACIÓ.


ARAN HOSTEL


Descobreix l'hivern de la Vall d'Aran

SORTIDES

RAL-LI ORÍGENS DEL CEC · 16 I 17 DE MARÇ

El refugi d'Amitges i el parc nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici seran l'escenari perfecte d'aquesta trobada no competitiva d'esquí de muntanya. També hi ha l'opció de gaudir d'aquesta proposta amb raquetes de neu.

Amb itineraris adaptats a diferents nivells podràs gaudir de la majestuositat del paisatge pirinenc.

A més, també hi haurà activitats complementàries sorteig de material d'alta qualitat i un concert en directe del grup Mountains of Music, perquè l'entreteniment estigui garantit.

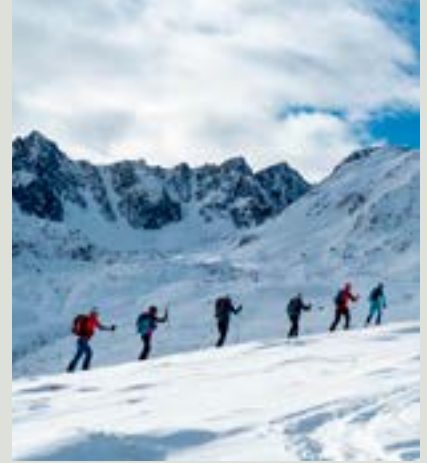
ITINERARIS:

Dissabte 16 de març:

- Estany St. Maurici - refugi Amitges (4,5 km / + 450 m / 1h 45').
- Refugi Amitges - pic d'Amitges - refugi Amitges (5,5km / +/- 550 m / 2h 15').

Diumenge 17 de març:

- **Nivell bàsic:** refugi Amitges - pic de Ratera - rstany St. Maurici (10 km / +600 / -1.050 m / 5 h).
- **Nivell avançat:** refugi Amitges - pic de Ratera - pic de Bergús - tuc de Crabes - estany de St. Maurici (16 km / +850 / -1.300 m / 6 h).



ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS, 4 DE MARÇ

XERRADA-TALLER: "ELS MALALTS D'ALZHEIMER I ALTRES DEMÈNCIES. TIPS PER TENIR-NE CURA"

Xerrada - taller amb una dinàmica participativa. La sessió constarà d'una primera part en forma de presentació de llibre: "Catorze comentaris sobre la malaltia d'Alzheimer i altres demències. Guia pràctica de cuidador a cuidador" a càrrec de la seva autora Carme Aràjol Tor, per posteriorment, debatre entre els assistents

HORA: 19 h.

VOCALS: espai CADE.

DIMECRES 6 DE MARÇ

REUNIÓ INFORMATIVA 'A CAMP OBERT'

Sessió informativa i presentació de l'edició d'enguany dels campaments familiars del CEC 'A Camp Obert'.

HORA: 18.30 h.

VOCALS: sala d'actes.

DIJOUS 7, 14, I 21 DE MARÇ

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, 11 DE MARÇ

66È CERTAMEN DE VÍDEO FILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS 2024

CICLE: Certamen d'Excursions, Reportatges i Documentals.

Lliurament de guardons i projecció d'una selecció de les obres guanyadores.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 12 DE MARÇ

CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2023-2024

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

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 18 DE MARÇ

ONE SHOT TERRASSA CITY OF FILM

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.

El concurs cinematogràfic del "Rotllo" es va celebrar del 1967 fins al 2007. El 2004, però, el cine-

ma de petit format ja quasi havia desaparegut per deixar pas al vídeo. Llavors va néixer el "Concurs del Pla Seqüència", que tracta d'explicar una història en un sol pla. L'organització actual recau en la Societat Coral Joventut Terrassenca en col·laboració amb la Taula de l'Audiovisual de Terrassa. Projectarem una selecció d'obres que han participat en aquest certamen.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

PROPERES EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

- **No hi ha Muntanya**, Mònica Roselló i Jordi Guillumet

Del 15 de desembre de 2023 al 15 de març de 2024

- **Fotografia a l'Associació Artístico Arqueològica Barcelonesa**

De l'11 d'abril al 21 de juny de 2024

- **De quan les aigües es van tornar camins**, Anna Dot

De l'11 de juliol al 4 d'octubre de 2024

- **Festival Panoràmic**

Octubre - desembre de 2024

- **Loop Barcelona**

Del 4 al 24 de novembre de 2024

LA MUNTANYA ET CRIDA

COMENÇA LA TEMPORADA D'HIVERN A L'ESCOLA DE MUNTANYA



Aprofita l'hivern per formar-te.
Alpinisme, esquí de muntanya, escalada en gel i molt més.
Consulta tota l'oferta escanejant el codi QR.