



Butlletí

PER ALS SOCIS I LES SÒCIES – NOVEMBRE 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



148è Aniversari i Premi Columna

El diumenge, 24 de novembre, se celebrarà el 148è aniversari de l'entitat, concretament serà a les 18 h a la sala d'actes del Centre (Paradís, 10 de Barcelona). En aquest acte celebrarem l'aniversari de l'entitat i l'entrega del Premi Columna a Mònica Verge Folia, escaladora, esquidora, alpinista catalana i antiga guarda del refugi Juli Soler Santaló (1988-1999) del CEC, ara reconvertit en l'Aran Hostel.

Programa:

- Obertura de portes a les 17.30h
- Benvolguda per part del president
- Lloança del Premi Columna atorgat a Mònica Verge Folia
- Acceptació del Premi Columna i agraïment per part de la guardonada
- Reconeixement als socis centenaris
- Copa de cava

Més informació i inscripcions al web del Centre.

Convocatòria de l'Assemblea General Ordinària

El proper dijous 21 de novembre 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:

- Benvinguda
- Aprovació, si escau, de l'acta de l'Assemblea anterior
- Informe del president
- Aprovació, si escau, de les quotes de soci de l'any 2025
- Aprovació, si escau, del pressupost de l'any 2025
- Torn obert de paraules

Junta Directiva

El CEC col·laborador oficial de la Fira de la Muntanya de Vic

El CEC torna a ser col·laborador oficial de la Fira de la Muntanya de Vic i de la Fira del Llibre de Muntanya. Aquest esdeveniment, referent del sector, se celebrarà els dies 8, 9 i 10 de novembre al recinte firal El Sucre de Vic.

La nostra participació com a col·laborador oficial ens brinda una oportunitat única per donar a conèixer el CEC. Disposarem d'un estand propi des d'on podrem informar sobre les nostres activitats i propostes. També organitzarem

actes especials, com l'exposició fotogràfica de Cèsar August Torres i una xerrada sobre la tasca del CEC en la promoció d'un accés segur a la natura.

També necessitem la vostra col·laboració per gestionar l'estand i compartir la vostra passió pel CEC amb els visitants. Si voleu participar-hi us podeu posar en contacte amb nosaltres a través de voluntariat@cec.cat.

Animeu-vos a viure la Fira de Muntanya de Vic amb el CEC!



SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DISSABTE, 2 DE NOVEMBRE

CARENA DEL MONTGRÍ FINS AL MAR

CICLE: Caminant per Catalunya. Recorregut lineal per tota la carena del Montgrí i Rocamaura fins al mar.

ITINERARI: Bellcaire d'Empordà, puig Rodò, castell de Montgrí, Montplà, les Dunes, Rocamaura, cap de la Barra, l'Estartit.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 15,3 km / Desnivell: + 686 / - 696 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Bellcaire d'Empordà (a la zona d'aparcament davant del cementiri), 09:30 h.

VOCAL: Xavier Noguera.

DIJOUS, 7 DE NOVEMBRE

EL TER: MOTOR INDUSTRIAL DE CATALUNYA

CICLE: Grup del Dijous.

A manlleu, a la vora del Ter, en un entorn natural privilegiat, el museu del Ter combina natura i cultura. Coneixerem el procés d'industrialització de Catalunya, gràcies a la força natural del Ter i els valors del riu. Després d'un curt passeig per la riba del Ter, visitarem la colònia Rusiñol on s'explicarà l'evolució històrica de la colònia tot fent referència a aspectes econòmics, polítics i socials, així com la seva relació amb l'artista modernista Santiago Rusiñol.

ITINERARI: Manlleu, visitar Museu del Ter, passeig Riba del Ter, visita colònia Rusiñol.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1 h / Distància: 2 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: davant la porta principal del Museu del Ter, 09:30 h (esmorzats).

NOTA: el preu de la visita és de 6,50 € per persona a pagar al museu. Dinar de motxilla o a un restaurant (opcional).

VOCAL: Núria Comas.

MATAGALLS SALVATGE A LA TARDOR

CICLE: Grup del Dijous.

Matagalls des de l'ermita de Sant Bernat (circular).

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



ITINERARI: ermita de Sant Bernat (848 m), puig Sacreu, collet de l'Home Mort, Matagalls (1697 m), coll Pregon, ermita de Sant Marçal (1093 m), font Bona, riera del Teix, Sant Bernat.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 1.000 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing de l'ermita de Sant Bernat, 09:00 h.

VOCALS: Jordi Ollé i Jordi Canosa.

EL PASTERAL, ENTRE JACIMENTS I MEANDRES

CICLE: Grup del Dijous.

Ruta circular des de l'antiga estació de ferrocarril del Pasteral.

ITINERARI: cova prehistòrica, mines de marbre, dolmen de Colldegria, font del Bassi, pic de la mamella, salt de l'Olla, el Pasteral.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 730 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de l'antiga estació de ferrocarril del Pasteral, 09:00 h.

VOCALS: Carme Vila i Emili Rosell.

DISSABTE, 9 DE NOVEMBRE

GR 5 SENDER DELS MIRADORS, DE RELINARS A SANT LLORENÇ SAVALL

CICLE: Sender dels Miradors.

ITINERARI: Rellinars, les Cases, coll del Correu, collet Gran, coll de les Tres Creus, serra de l'Obac, coll de Boix, coll de Garganta, collet del Vent, ermita de Sant Jaume (la Mata), coll d'Estenalles, coll d'Estella, coll d'Eres, collet del Llor, pont de la Font del Llor, torrent de Pregon, Sant Llorenç Savall.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5,5 h / Distància: 21,6 km / Desnivell: + 880 / - 650 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant del Cafè Zúric (a l'entrada

dels FGC de la plaça de Catalunya), 06:45 h.

NOTA: esmorzarem en un bar de Rellinars. Cal portar el dinar.

VOCAL: Albert Gras.

DE LA TRINITAT NOVA A Cerdanyola, PASSANT PER TORRE BARÓ

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió per enllaçar el barri de Trinitat Nova de Barcelona amb Cerdanyola; pujarem a la Torre Baró amb panoràmica de 360° des de dalt de la torre.

ITINERARI: casa de l'Aigua de Trinitat Nova, Torre Baró, coll de les Roquetes, passeig de les Aigües, coll de la Ventosa, forat del Vent, torrent de Sant Iscle, font de Can Lloses, Can Fermí, Sant Iscle de les Feixes, Can Catà, Santa Maria de les Feixes, riera de Sant Cugat, parc de la Riera, riu Sec, barri de Fontetes de Cerdanyola.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 16 km / Desnivell: + 350 / - 250 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació metro Trinitat Nova (línia verda), 09:30 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCALS: Núria Casals.

EL PUIG DE LA COVA I LA TALAIA DE MONTMELL

CICLE: Caminant per Catalunya.

Recorregut circular per les muntanyes que rodegen el poble de la Juncosa de Montmell tot passant pels puigs de la Cova (672 m) i de la Talaia (861 m).

ITINERARI: la Juncosa de Montmell, cova Plana, puig de la Cova, puig de les Comes, puig de la Talaia, castell de Montmell, ermita de Sant Miquel, la Juncosa.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 750 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de l'entrada de la Jun-

SORTIDES

cosa de Montmell (davant el CAP i el Centre Cívic), 09:00 h (ja esmorzats i preparats per caminar).

VOCALS: Ferran Gironès i Emili Rosell.

DIUMENGE, 10 DE NOVEMBRE

CASTELL DE PENYAFORT I ELS SEUS VOLTANTS

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

ITINERARI: passejada circular del pàrquing o estació de tren dels Monjos, Penyafort, Sant Llorenç, Sanabre, parc del Foix i visita al castell

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h (més visita al castell) / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 180 m.

VIATGE: amb transport públic. Opció de cotxes compartits.

TROBADA: pàrquing del castell de Penyafort, 09:00 h.

NOTA: reunió prèvia el 8 de novembre a les 19 h. Cal pagar entrada per visitar el castell.

VOCAL: Josep Grogüés.

DIJOUS, 14 DE NOVEMBRE

LA RESCLOSA DELS MANRESANS

CICLE: Grup dels Dijous.

Caminada de Sallent pel costat de la séquia fins el seu començament a la resclosa dels Manresans. Aquesta excursió és la segona part de la de Sallent al parc de l'Agulla, feta el curs passat. D'aquesta manera quedarà completada la séquia de Manresa. Pujarem al castell de Balsareny, que queda damunt la Resclosa, i tornarem.

ITINERARI: Sallent, resclosa dels Manresans, castell de Balsareny, Sallent.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Sallent (al carrer Séquia), 09:30 h.

NOTA: cal portar el dinar.

VOCALS: Montserrat Fargas i Antoni Casadó.

FONTS DE COLLSEROLA: DUES PROU CONEGUDES, DUES INSÒLITES

CICLE: Grup del Dijous.

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

ITINERARI: pantà de Vallvidrera, font de l'Espinaçosa, font de Can Llavavol, granja de Can Llavallol, camí de la font de Sant Tomàs, passatge del Grèvol, font de Can Castellví, font de Mas Guimbau, on es conserven restes d'una planta embotelladora, santuari de la Mare de Déu de Les Planes, font de les Planes, estació de Les Planes.

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

VIATGE: amb transport públic.

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

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

SANT PERE DE LES MALESES I ROCES DE QUERALT (PALLARS JUSSÀ)

CICLE: Grup del Dijous.

Itinerari circular per conèixer diversos indrets interessants. Passarem pel congost de Collegats, visitarem la cova de la Serpent i el monestir de Sant Pere de les Maleses per conèixer la seva llegenda. Pujarem a la carena dels rocs de Queralt passant pel grau del Graell. Guanyarem el turó de la Llosa (1.092 m, punt més alt de la serra) per gaudir d'unes bones vistes sobre la serra de Boumort, la serra de Gorp, la conca de Tremp... Tornarem pel petit nucli de Garmundi. Més endavant, en els penya-segats, descobrirem el Forat del Flica (Esplugu fortificada).

ITINERARI: aparcament de la font de la Figuereta, congost de Collegats, cova de la Serpent, barranc de Sant Pere, Sant Pere de les Maleses, barranc de Sant Pere, grau del Graell, collada de la Canalissa, coll de Montsor, turó de la Llosa, camí vell de la Pobla de Segur a Montsor, camí de l'Arrepositor, Gramuntill i ermita de Sant Miquel, aparcament de la font de la Figuereta.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8-9 h / Distància: 18,9 km / Desnivell: +/- 900 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: 'aparcament de la Font de la Figuereta (esmorzats), per sortir a les 09:00 h.

VOCAL: Jordi Iranzo.

DISSABTE, 16 DE NOVEMBRE

BRIOLF, UN LLOGARET DEL PLA DE L'ESTANY

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.

Briolf és un llogaret del municipi de Sant Miquel de Campmajor, situat a 270 metres d'altitud, en una zona àmpliament boscosa, presi-

dit per la torre i l'església de Sant Esteve. Va quedar abandonat cap als anys seixanta del segle XX, amb el desplaçament de la població cap a ciutats amb més serveis com Besalú o Banyoles. El 2021 el bisbat de Girona va cedir la propietat al municipi. Actualment s'està restaurant la torre.

ITINERARI: el Torn, Santa Maria del Collell, Sant Feliu de Ventatjol, la Cadamont, gorg de la Bleda, el Sagalàs, font de la Teula, Mare de Déu de Loreto, Briolf, riu Ser, mas Rampinya, molí d'en Camps, el Torn.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 320 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant Can Met (poble de Mieres), 08:30 h.

NOTA: cal dur dinar de motxilla.

VOCALS: Núria Comas i Yolanda Piñol.

SERRA DEL CORB

CICLE: Sortides d'autor/a.

Ascensió a la serra del Corb des de Les Preses.

ITINERARI: les Preses, Sant Miquel del Corb, Sant Martí del Corb, roca Lladres (905 m), puig Rodo, àrea Xenacs, les Preses.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Vertisol (les Preses), 09:30 h.

VOCALS: Ignasi Vidal i Maria Puigdueta.

DIUMENGE, 17 DE NOVEMBRE

CIMS DE MONTSERRAT, REGIÓ DE SANT PAU VELL

CICLE: Sortides d'autor/a.

Ruta circular per diversos cims de l'extrem oest del P.N de Montserrat.

ITINERARI: Sant Pau de la Guàrdia, cim de la



SORTIDES

Torre Alta (cent cims), Can Massana, agulla d'en Bardolet i agulla del Camí (opcionals), pas de la Portella, Miranda d'Agulles, els Pallers, Sant Pau de la Guàrdia.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:45 h.

NOTA: reunió prèvia online el 14/11/24.

VOCALS: Damià Pérez i Jordi Aliart.

DIMECRES, 20 DE NOVEMBRE

TORRENT D'EN PUIG-MINES DEL BANDOLER

CICLE: Grup del Dijous.

ITINERARI: molí de l'Aubert, torrent d'en Puig, gorgs de l'Ansats, els Cristians, de l'Olla, salt de l'Hostalot, les Marrades, mina Bandolers, Tosa de Pujolriu, la Portella, molí de la Lobatera, molí de l'Aubert.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 950 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament Moli d'Aubert (a 1,3 km dels Hostalets d'en Bas), 08:45 h.

VOCALS: Dolors Gurri i Emili Rosell.

SORTIDA CULTURAL: CARTOIXA D'ESCALADEI

CICLE: Grup del Dijous.

Sortida cultural a Escaladei. La cartoixa d'Escaladei es troba en el fons d'una vall, protegida per la serralada de Montsant. En aquest espai tranquil, els monjos cartoixans van seguir un model de vida marcat pel silenci i l'oració, combinant la solitud eremítica amb l'emparedat de la vida comunitària.

ITINERARI: visita a la primera cartoixa de la península.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 1,5 h.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a la Cartoixa, 09:30 h (la visita comença a les 10 h).

VOCALS: Pere Miró i Jordi Mengual.

DIJOUS, 21 DE NOVEMBRE

CLARET DELS CAVALLERS

CICLE: Grup del Dijous.

Claret de Cavallers és un nucli medieval arre-

cerat al Nord-Est del terme de Sant Mateu de Bages, sobre la riera que baixa d'Utgés i que continua cap a Coaner. Sortirem del poble de Salo per seguir un tram del GR3 que s'enfila per l'obaga. Seguirem la vall de Coaner fins a Claret dels Cavallers. Tornarem a remuntar fins a la carena per passar pel dolmen de la Fosa del General, el mas i el dolmen de la Vena i la granja de la Rovira des d'on baixarem per anar a trobar la pista que ens portarà de nou a Salo.

ITINERARI: Salo, Claret dels Cavallers, forn i hort de Cal Serra, riera de Coaner, dolmen de la Fossa del General, bosc de la Font, la Vena, dolmen de la Vena, la Rovira de Salo, Salo.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 320 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: al començament del poble de Salo, 09:45 h.

NOTA: cal dur dinar de motxilla.

VOCALS: Núria Comas i Montserrat Fargas.

DEL 22 AL 24 DE NOVEMBRE

RUTES I TRAVESSES: GR7 ETAPES 16, 17 I 18

CICLE: Rutes i travesses.

A en Pere i la Roser els agradaria fer el GR7 a Catalunya, potser continuant després cap al País Valencià. La idea és avançar els caps de setmana i vacances, prioritant el transport públic. El GR7 els permetrà descobrir la Catalunya interior, els seus pobles, camins i gent, en llocs tranquils i poc concorreguts. També ho veuen com una oportunitat per fer exercici i compartir l'experiència amb amics. Les etapes poden ser llargues, i sovint faran dos o més dies seguits. Esperen que la proposta motivï a qui s'hi vulgui sumar.

ITINERARI:

Etapa 16: coll de la Teixeta, Colldejou.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 15,5 km / Desnivell: + 560 / - 660 m.

Etapa 17: Colldejou, Tivissa.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 9 h / Distància: 24,5 km / Desnivell: + 1038 / - 1145 m.

Etapa 18: Tivissa, Rasquera.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 18 km / Desnivell: + 375 / - 515 m.

PERNOCTACIÓ:

Etapa 16: Montbrió del Camp (dormir i esmorzar).

Etapa 17: alberg de Tivissa (dormir).

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: Passeig de Gràcia, 06:24 h o Sants, 06:30 h (línia R15 Regional).

VOCALS: Roser Latorre i Pere Vallcorba.

DISSABTE, 23 DE NOVEMBRE

ART I NATURA: EL MUSEU TOMÀS BALVEI I L'ERMITA DE SANT HILARI DE CARDEDEU

CICLE: Calaix de sastre.

Visita al Museu Tomàs Balbey, al centre de Cardedeu, caminada fins l'ermita de Sant Hilari i passejada pels parcs.

ITINERARI:

ART: visita al museu-arxiu Tomàs Balbey. L'element més singular del museu és l'antiga farmàcia rural de la nissaga Balvey, la més antiga de Catalunya; la primera referència de la qual data d'abans de 1660 i està formada pel mobiliari original de 1780, en el que s'hi conserven més de 200 pots de farmàcia del 1827.

NATURA: riera de Cànoves, parc dels Pinetons, parc de la font dels Oms, ermita de Sant Hilari, parc de la Penya, parc Pompeu Fabra, parc de la Serreta.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 150 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe passeig de Gràcia, 08:50 h.

NOTA: bitllet d'anada i tornada a Cardedeu. Cal portar esmorzar i dinar. És una sortida matinal si només es fa la visita al museu.

VOCAL: Núria Casals.

PUIGSACALM PER LES OLLETES

CICLE: Caminant per Catalunya.

Ruta circular amb ascensió al Puigsacalm (1.514 m) per la seva vessant més nord. Mare de Déu de les Olletes, salt de Sallent i descens per el camí de les Escalles.

ITINERARI: àrea de pícnic dels Pins (Sant Privat d'en Bas), Mare de Déu de les Olletes, puig dels Llops, Puigsacalm, salt de Sallent, camí de les Escalles, aparcament.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 900 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Sant Privat d'en Bas, 08:30 h.

VOCALS: Dolors Gurri i Emili Rosell.

LLEGAT CEC

La generositat demostrada en vida pot prolongar-se a través del llegat testamentari

SORTIDES

DIMARTS, 26 DE NOVEMBRE

CAMINANT AMB AURORA BERTRANA PEL BERGUEDÀ

CICLE: Caminant amb Lletres.

Caminarem amb Aurora Bertrana, però no seguirem l'entorn paradisiac de la novel·la proposada. Així i tot, gaudirem de la natura i visitarem la casa, al Berguedà, on va passar llargues temporades des que va tornar a Catalunya fins a la seva mort. Aurora Bertrana està enterrada al cementiri de Berga. El Berguedà té una importància cabdal en la seva biografia. A les Eres de Guardiola hi va trobar la tranquil·litat necessària per a escriure.

ITINERARI: Borredà, font de la Coma, coll de Bas, el Pati, Pradell, Santa Magdalena de Guardiola, les Eres de Guardiola, pont del Climent, planell de la Font del Saltant, font de la Pega, Canemars, coll de Bas, Borredà.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar restaurant Baix Pirineu de Borredà, 08:30 h (per esmorzar).

NOTA: Lectura "Edelweis", d'Aurora Bertrana. Editorial: Rata_2022. Cal dur dinar de motxilla.
VOCAL: Núria Comas.

DIJOUS, 28 DE NOVEMBRE

VOLTA PER BANYOLES (PLA DE L'ESTANY)

CICLE: Grup del Dijous.

Volta circular per Banyoles i Porqueres al voltant de l'Estany que ens permetrà conèixer molts dels llocs més emblemàtics i bons miradors de la zona.

ITINERARI: estany de Banyoles (camp Miquel

Coromina i Morató), parc neolític de la Draga, puig de Sant Martíà, mirador de l'Estany, camí de circumval·lació de l'Estany, turó de Can Morgat, puig Clarà, puig de les Gitanes, Santa Maria de Porqueres, les Estunes, aiguamolls de la Puda, font i balneari de la Puda, estany de Banyoles.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing Banyoles al passeig Darder, 08:30 h (esmorzats).

VOCAL: Jordi Lloveras.

SANTA COLOMA DE CERVELLÓ: FONT DEL MURRI

CICLE: Grup del Dijous.

Excursió matinal a la font del Murri, per celebrar l'aniversari de la vocal.

ITINERARI: Can Codina, Can Salgado, font del Murri, Can Salgado, parc agrícola del Baix Llobregat, Can Julià, colònia Güell.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 09:00 h.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 30 DE NOVEMBRE

CASTELLOLÍ

CICLE: Caminant per Catalunya.

Es tracta d'un itinerari circular que combina una bona passejada, amb poc desnivell, i la visita de béns culturals, algunes curiositats geogràfiques i belles vistes sobre el territori.

ITINERARI: Castellolí, Sant Vicenç Vell, castell de Castellolí, Cal Muset, font del Ferro, pont Foradat, Sant Miquel de Vilaclara, balma de Can Soteres, coves de Cal Lluçia.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 380 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: piscina municipal de Castellolí, 09:00 h (per sortir a les 09:15 h).

VOCALS: Josep Casanovas i Emili Rosell.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE 9 I 10 DE NOVEMBRE

TOSSA PLANA DE LLES (2.905 M)

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Ascensió a la Tossa Plana de Lles des de Cap de Rec i passant per Setut, en modalitat de "muntanya sense pressa".

ITINERARI:

Dissabte: visita a les Fonts del Llobregat i petita excursió.

Diumenge: refugi Cap del Rec (1987 m), refugi del Pradell, estrany Gran de Setut, pic de Setut,

tossa Plana de Lles, estany de l'Orri, cap del Rec.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 1 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Distància: 4 km (dissabte), 13 km (diumenge) / Desnivell: +/- 100 m (dissabte), +/- 1.000 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Cap del Rec (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, 08:00 h.

VOCAL: Pau Quesada.

DISSABTE I DIUMENGE 23 I 24 DE NOVEMBRE

ASCENSIÓ AL TURBÓN

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Excursió per les ermites i ascensió al Turbón.

ITINERARI:

Dissabte: vilas del Turbón, ermites de vilas del Turbón.

Diumenge: pico Turbón (2.492 m) des de Vilas del Turbón.

NIVELL: *** cal experiència / Temps: 4 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Distància: 9 km (dissabte), 17 km (diumenge) / Desnivell: +/- 500m (dissabte), +/- 1.200 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: alberg Casa Fumenal (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: reunió prèvia el 19/11 a les 19 h al CEC.

VOCAL: Juan Manuel Arrabal.

DISSABTE, 30 DE NOVEMBRE

ELS TORRENTS DE VALLFOGONA

CICLE: Refugis i alta muntanya amb bon gust. Ruta circular Vallfogona, font de la tosca, torrent de la Masica.

ITINERARI: Vallfogona del Ripollès, font de la Tosca, torrent de la Masica (o del Tornall).

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació de tren i autobús de Fabra i Puig, 07:30 h.

VOCAL: Juan Manuel Arrabal.

MARXA NÒRDICA

DILLUNS 4 I 18 DE NOVEMBRE

TALLERS D'INICIACIÓ DE NOVEMBRE

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 NOVEMBRE

MONTJUÏC 360° AMB MARXA NÒRDICA

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

ITINERARI: tres xemeneies, hotel Miramar, jar-



SORTIDES

dins l'Alcalde, castell Montjuïc, cementiri, el polvorí, túnel la Foixarda, MNAC, Fundació Joan Miró, jardins Larbal, tres xemeneies.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 390 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: les tres xemeneies del Paral·lel.
VOCALS: Amadeu Julià i Maite Pont.

DILLUNS 11 I 25 DE NOVEMBRE

TALLERS D'INICIACIÓ DE NOVEMBRE

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, 23 DE NOVEMBRE

VOLTA PER LA SERRA DE GALLINERS

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Pujar a la serra de galliners i visita a l'ermita de Sant Feliuet.
ITINERARI: estació FGC, parc de la Betzuca, mirador pujol Blanc, ermita de Sant Feliuet, camí dels Monjos, Can Barata, Can Vinyals, los Rosales.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 275 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: bar Intervia (pàrquing de l'estació dels FGC de Sant Quirze del Vallès), 09:00 h.
VOCALS: Maite Pont i Amadeu Julià.

BICICLETA

DIUMENGE, 10 DE NOVEMBRE

FORTALESA FIGUERES - GIRONA

CICLE: Bici fàcil.
ITINERARI: visita fortalesa de Sant Ferran a Figueres, Saus, Les Hortes, Girona.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Distància: 50 km / Desnivell: + 249 / - 279 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: estació de tren de Figueres.
VOCALS: Joaquim Sánchez i Dolors Gurri.

DIUMENGE, 24 DE NOVEMBRE

VALL DEL TENES

CICLE: Bici fàcil.
 Resseguiem el riu Tenes des de Riells del Fai fins a Montmeló.
ITINERARI: la Garriga, l'Ametlla del Vallès, Bigues i Riells, molí de la Pineda, camí del Flix, Can Sabater, parc del Tenes, bassa de Can Dunyó, Parets del Vallès, Montmeló.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 40 km

/ Desnivell: + 250 / - 400 m.
VIATGE: amb transport públic.
VOCALS: Francesc Estrada i Josep M. Galià.

CIÈNCIA

DISSABTE, 9 DE NOVEMBRE

EXPLORACIÓ BOTÀNICA AL MONTSENY (LA SELVA)

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: pla de Fogueres, Sant Climent, collet de cal Romualdo, obaga del turó de Montfort, pla de la Roureda. Tornada pel mateix camí.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 7 km / Desnivell: +/- 200 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: avinguda Meridiana - Pg. de Fabra i Puig (Metro L1 Fabra i Puig, al costat de l'estació d'autobusos), 07:00 h.
VOCALS: Josep Nuet i Valentí González.

CULTURA

DIUMENGE, 10 DE NOVEMBRE

SORTIDA DIBUIX I PINTURA: SANT HILARI DE CARDEDEU

CICLE: Dibuix i pintura.
ITINERARI: sortida amb tren de Barcelona-Passeig de Gràcia cap a l'estació de Cardedeu. Trobada a l'estació i caminar cap a l'ermita de Sant Hilari.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 214 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: primera trobada a Rodalies Passeig de Gràcia, 07:55 h. Segona trobada a l'estació de Cardedeu, 08:50 h.
VOCAL: Maria Lluïsa Parellada.

JOVES

DEL 31 D'OCTUBRE AL 3 DE NOVEMBRE

TROBADA DE JOVES A RIGLOS (JOVES I JOVES PLUS)

CICLE: Multiactivitat Joves.
 Sortida ideal per fer escalada i senderisme. El poble de Mallos de Riglos ens ofereix un ambient d'una alta bellesa escènica al estar envoltat d'imponents parets rocoses que s'eleven fins

a 300 metres, banyades en un color vermellós al capvespre. A més de la bellesa escènica, la zona és ideal per a l'aventura. Pots explorar una gran quantitat de vies d'escalada, o propostes molt interessants de senderisme com l'anomenada "vuelta al cielo" que rodeja tots els mallos. El format de la sortida és autoorganitzat: cadascú s'organitza l'activitat del nivell que vulgui d'acord amb la seva experiència i coneixements.

PERNOCTACIÓ: refugió de Riglos.
VIATGE: amb cotxes particulars.
NOTA: reunió prèvia obligatòria (a determinar data). Consultar al web els requisits tècnics per poder participar a les activitats d'escalada.
VOCALS: Dídac Adrià, Anna Gill i Aida Ripoll.

FAMÍLIES

DIUMENGE, 24 DE NOVEMBRE

LES ROQUES ENCANTADES EN FAMÍLIA

CICLE: Cims d'aventura.
 Passejada per les roques Encantades, al voltant de Sant Feliu de Pallerols, passant pel Quer, la font del Vern i el santuari de la Salut.
ITINERARI: Es sortirà de l'aparcament del coll de Condreu, i prendrem la ruta en direcció a Sant Feliu de Pallarols, passant pel Quer, els Carboners, el mirador de Sant Feliu. En aquest punt començarem a pujar en direcció al santuari de la Salut, i una vegada arribats al Santuari, prendrem direcció les roques Encantades, i tornada a l'aparcament.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 7 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 460 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.



ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOUS 7, 14, 21 I 28 DE NOVEMBRE

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

VOCALS: Josep Nuet i Valentí González.

DIMARTS, 12 DE NOVEMBRE

CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2024-2025

Llibre: "El lleopard de les neus. Viatge al Dolpo, la cara oculta del Nepal", de Peter Matthiessen.

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 és oberta a tothom i gratuïta. Cal inscripció prèvia.

HORA: 19:00 h.

LLOC: biblioteca del CEC.

DIJOUS, 14 DE NOVEMBRE

HOMENATGE A CARMÉ ROMEU

PROGRAMA: Benvinguda President del CEC, Eduard Cayón

Presentació de la Carmé Romeu, Joan Quintana.

Taula rodona sobre "Escalada, Dona i Carmé Romeu", amb Rosa Lopez Codony, Nuria Puig i Pat Soler. Moderador Joan Quintana.

Paraules de Carmé Piqué, filla de la Carmé Romeu.

Paraules de Marisa Morón, pintora del quadre. Obertura del quadre.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 18 DE NOVEMBRE

PROJECCIÓ DE LA PEL·LÍCULA "VUIT DIES A NORUEGA", DE JORDI MICÓ

Estrena del vídeo de Jordi Micó, una ruta des de Bergen, Songdal, Geiranger, Flåm fins a Stavanger.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

UNICA 2024

En el 84è Film Festival Unica 2024 que, organitzat per la Union Internationale du Cinéma (UNICA), s'ha celebrat a Poznan/Posen (Polònia), el passat agost, el programa d'Espanya presentat pel CEC ha estat de nou molt premiat: "Beauty" d'Aitana Belda i Aroa Celdran, diploma d'honor per escoles de cinema; "Hijos de Africa" de Julio Pérez del Campo i Carles Bover, medalla de plata; "No vull ser un heroi" de Joan Paül, medalla d'or i premi a la millor direcció. A més, el programa espanyol ha guanyat el premi al programa més interessant, l'únic col·lectiu del concurs i el més cobejat per les delegacions estatals, que ja l'havíem obtingut a Suceava (Romania) el 2017 i a Zeist (Holanda) el 2019. La delegació d'Espanya, representada pel nostre consoci Josep Rota, és la que més vegades ha obtingut aquest premi des de la seva creació el 2014.

Hi participaven 24 delegacions d'un total de 29 països membres amb 75 films, a més de 19 films al certamen paral·lel "copa del film minut".

Més informació a www.unica-web.one

PROPERES EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

■ Ombres i clarianes, d'Enric Maurí

Comissariat per Mercè Alsina
Festival Panoràmic

Del 24 d'octubre de 2024 al 24 de gener de 2025

Visita guiada: dissabte 23 de novembre a les 11:00 h

L'artista Enric Maurí (Cardedeu, 1957) presenta "Ombres i clarianes", un diàleg entre la part de l'Arxiu Fotogràfic del Centre Excursionista de Catalunya que fa referència al Montseny, i dos projectes que l'artista va fer sobre l'espai natural, "instal·lacions furtives, narratives de no-ficció" (2012) i "La caseta i l'hortet" (2017), completant la instal·lació per dos dibuixos grans fets al Montseny. El projecte contraposa un Montseny idíl·lic, fotografiat a principis i a mitjan segle XX pels socis del CEC, amb un Montseny estressat que suposa ser un dels pulmons verds de l'àrea d'influència de la ciutat de Barcelona.



CEC Centre Excursionista de Catalunya

33a CURSA CEC-COLLSEROLA

>>>>> 15 DE DESEMBRE

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.