



## Reconeixement als voluntaris i presentació del nou Pla d'Activitats



**E**l passat 21 de setembre, es van convidar els socis i, especialment, els voluntaris, a un doble acte conduït per Dolors Gurri i Manuel Parrado, de les comissions de Voluntariat i Activitats, respectivament, i que va comptar amb la intervenció de Mariona Corbella i Toni Olivella, membres de Junta Directiva.

La primera part pretenia reconèixer la figura del voluntari del CEC, imprescindible per l'entitat, i agrair els seus esforços, especialment després de la pandèmia, que ha posat a tothom en situació límit. A més, agrair a les voluntàries Núria Casals i Montserrat Catalan i voluntaris Emili Rossell i Juanma Arrabal les seves intervencions, amb les quals van donar el seu testimoni i van explicar la tasca feta fins al moment i què hi ha a l'horitzó del voluntariat del CEC.

Sobre aquest últim punt, actualment hi ha molts projectes de voluntariat

oberts, com aquells dedicats a l'acció social, o els que tenen a veure amb el ric patrimoni del CEC, com ara l'arxiu fotogràfic i el documental. Aquests projectes ja estan llestos perquè totes aquelles persones que vulguin participar s'hi impliquin. Tan sols cal posar-se en contacte amb l'adreça: [voluntariat@cec.cat](mailto:voluntariat@cec.cat).

Més info: [cec.cat/activitats-on-collaborar](http://cec.cat/activitats-on-collaborar)

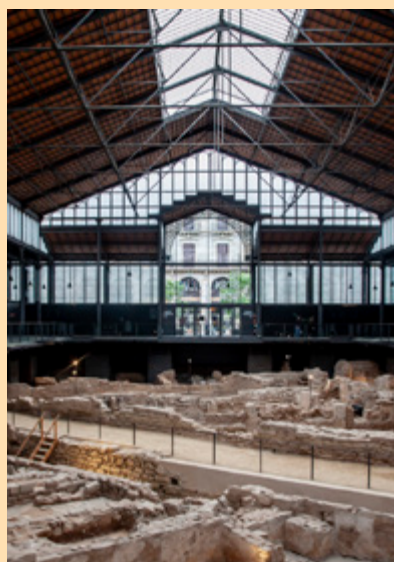
D'altra banda, a la segona part, es va presentar el Pla d'Activitats 2021-22, que inclou totes les propostes d'activitats que se celebren al CEC en el transcurs d'un any. Per aquest curs, comptem amb 499 activitats, pertanyents a 15 modalitats i a 50 cicles d'activitats diferents.

Podeu consultar els nous cicles del curs i totes les activitats que s'hi inscriuen al web: [cec.cat/cicles](http://cec.cat/cicles).

## 145è aniversari del Centre i entrega d'insígnies

**E**nguany, el Centre Excursionista de Catalunya celebra 145 anys. Una data històrica i molt rellevant que celebrarem al Born Centre de Cultura i Memòria de Barcelona el 14 de novembre. En aquest acte, a més de celebrar la fita, entregarem el Premi Columna i les medalles d'argent, per agrair la fidelitat a aquells socis que porten 75 anys amb l'entitat.

A més, durant el mes d'octubre, també se celebraran diversos actes per entregar les medalles d'argent (25 anys) i or (50 anys) a totes aquelles persones que l'havien de rebre en els actes de Sant Jordi de 2020 i 2021, però que per la pandèmia no es va poder celebrar. Gràcies a tothom per la seva fidelitat, compromís i implicació amb el Centre. Gràcies per fer-ho possible.



## 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 atenció al soci.

### EXCURSIONISME CLÀSSIC

#### DIJOUS, 7 D'OCTUBRE

#### RIBES DE FRESER. RUTA DE LES MINES

**CICLE:** Grup dels dijous

Ruta de les mines des de Ribes de Freser passant per Batet i Ventolà.

**ITINERARI:** Ribes de Freser, Ventaiola, central de Rialb, Batet, mina Girona, mina Fernanda, Ventolà, font i mina de Can Paloca, collada de Segura, Ribes de Freser.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 830 m.

#### 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: 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>                       | <b>1</b> |
| <b>SORTIDES</b>                       | <b>2</b> |
| EXCURSIONISME CLÀSSIC                 | 2        |
| ALTA MUNTANYA                         | 3        |
| MARXA NÒRDICA                         | 4        |
| MARXA AQUÀTICA                        | 4        |
| TRAIL RUNNING                         | 4        |
| BICICLETA                             | 5        |
| VIES FERRADES                         | 5        |
| CIÈNCIA                               | 5        |
| CULTURA                               | 5        |
| GM4C                                  | 6        |
| JOVES                                 | 6        |
| JOVES +                               | 6        |
| FAMÍLIES                              | 6        |
| ALTRES ACTIVITATS                     | 7        |
| <b>CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA</b> | <b>7</b> |

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament de l'Oficina de Turisme de la vall de Ribes (carretera de Bruguera 2), 09:15 h (sortida).

**VOCALS:** Josep Agelet.

#### DE SANT PERE DE REIXAC AL TURÓ DE LES MALESES I POBLAT IBÈRIC DE LES MALESES

**CICLE:** Grup dels dijous

Veurem un espai natural protegit, envoltat de civilització en que el paisatge humà s'endinsa muntanya amunt entre ambients mediterranis. Des del poblat ibèric podrem gaudir d'una panoràmica espectacular.

**ITINERARI:** Sant Pere de Reixac, pujada al turó de les Malese, poblat ibèric de les Malese, font dels Caçadors, la Pedrera, font dels Avelaners, torrent de Reixac i Sant Pere de Reixac.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 6 km / Desnivell: +/- 300 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** ermita de Sant Pere de Reixac (camí que surt del restaurant Masia de Reixac i Tennis Reixac), 09:30 h.

**VOCAL:** Elisabet Sagués.

#### DIJOUS, 14 D'OCTUBRE

#### RUTA DE L'ESTANY DE SANT PATLLARI

**CICLE:** Grup dels dijous

Ascensió al cim de la serra de Sant Patllari des de Banyoles i Porqueres.

**ITINERARI:** Banyoles (Vila Olímpica), Santa Maria de Porqueres, la pedra de la Mà de Déu, ermita de Sant Patllari, mirador de Sant Patllari, Banyoles.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 17,5 km / Desnivell: +/- 471 m.

**VIATGE:** amb transport públic (tren i autobús).

**TROBADA:** taquilles de l'estació del Clot-Aragó, 06:30 h (el tren surt a les 06:55 h). Bitllet de tren d'anada i tornada a Girona.

**VOCALS:** Albert Gras i Pere Miró.

#### EL PIC CARLIT

**CICLE:** Grup dels dijous

Pujarem al Carlit (2921 m), el cim més alt del Pirineu Oriental, per la ruta clàssica i baixarem per la coma dels Forats (des del coll Colomer fins a l'estany Llat).

**ITINERARI:** estany de les Bulloses, estany de la Comassa, desert del Carlit, estany Sobirà, estany Gelat, coll Colomer, pica del Carlit, coll Colomer, coma dels Forats, estany Llat, estany Sec, estany de les Bulloses.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 8 - 9 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 1000 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament de l'àrea de servei del túnel del Cadí, 08:00 h.

**VOCALS:** Emili Rosell.

#### DISSABTE, 16 D'OCTUBRE

#### ERMITES I COVES DEL PRIORAT

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

Excursió per antigues ermites i coves del Priorat

**ITINERARI:** Cabacés, ermita de Sant Roc, ermita de La Foia, la Covassa, cova de les Gotes, Cabacés.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 400 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació de rodalies de Fabra i Puig, 07:15 h.

**VOCALS:** Jordi Lucea i Joan Manel Arrabal.

#### DIJOUS, 21 D'OCTUBRE

#### DESCOBERTA DE LA RESERVA INTEGRAL DEL CAP DE CREUS

**CICLE:** Grup dels dijous

Recorrerem part de la Reserva Integral del Cap de Creus, una de les dues zones de màxima protecció d'aquest Parc Natural, que a més a més de ser una zona de gran interès paisatgístic, té un inqüestionable valor biològic i geològic.

**ITINERARI:** port Lligat, cala Guilla, cala Jugadora, far del Cap de Creus, cova de l'Infern, punta del Cap de Creus, cala Culip, pla de Tudela, pla dels Estanyets, mas dels Rabassers de Baix, corral de sa Plana, port Lligat.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 9 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 800 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** pàrquing de Port Lligat, 09:00 h.

**VOCALS:** Nuria Santaló i Jordi Ollé.

#### ROCA ALTA - MONTSEC DE RÚBIES

**CICLE:** Grup dels dijous

Roca Alta del Montsec de Rúbies, magnífic mirador a banda i banda de serra.

**ITINERARI:** Mare de Déu del Puig de Meià, pas de Nerill, roca Alta (1.435 m), pas de les Eugues Riu Merler, la Lloella del Llop, castell de Meià (Mare de Déu del Puig de Meià).

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 700 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** bar Blanc i Negre d'Agramunt (al



## SORTIDES



costat de Torrons Roig), 08:00 h.

**VOCALS:** Jordi Masip i Emili Rosell.

### DISSABTE, 23 D'OCTUBRE

#### EL PARC AGRARI DE GALLECS

**CICLE:** Calaix de sastre

Excursió al parc agrari de Gallecs, territori agroforestal, de 734 ha, que es va salvar de l'especulació urbanística gràcies a la decidida oposició de veïns i associacions els anys 80. Entrarem a la biblioteca de can Mulà; al pati es pot veure el menhir que es va trobar 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 de Can Mulà, parc dels Colors, parc dels Pinetons, camí dels Bandolers, església de Santa Maria de Gallecs, àrea de Can Mainou, torrent Caganell, aiguamolls de can Salvi, bassa de can Benito, parc dels Pinetons, Mollet.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 150 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació Renfe de passeig de Gràcia, 08:50 h (el tren surt a les 9:06 h). Bitllet d'anada i tornada a Mollet.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIUMENGE, 24 D'OCTUBRE

#### VOLTA CIRCULAR PER LES CALES DE L'ESTARTIT

**CICLE:** Excursionisme conscient

Recorregut pel litoral més salvatge de l'Estartit i altiplans dels Montgrins.

**ITINERARI:** l'Estartit, torre Ponça, pelats dels Perers, cala Pedrosa, les torroneres, golfet Falguer, punta de les Salines, illa de Dui, punta dels Arquets, alt de la Pedrosa, l'Estartit.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 400 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

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

**VOCAL:** Pilar Casals.

### DIJOURS, 28 D'OCTUBRE

#### PUIG SISTRA I PUIG DE LES AGUDES

**CICLE:** Grup dels dijous

**ITINERARI:** des de Setcases pugem tot seguint el GR11 al pla de les Bigues, on abandonem el GR. Pugem cap al puig Sistra (1990 m) passant per la collada de Lliens (1864 m). Retorn a la collada i anem al puig de les Agudes (1976 m) des d'on baixem fins la cabana de Socarrats i arribarem a Setcases

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 900 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament municipal de Setcases (al costat de la carretera a Vallter i passat un parc infantil i senyalitzat amb una "P"), 09:15 h.

**VOCAL:** Jordi Pardo i Jordi Lloveras.

#### SERRA DE MIRAMAR (ALT CAMP)

**CICLE:** Grup del Dijous

Ascensió a la Cogulla (100 cims) i volta per la serra de Miramar.

**ITINERARI:** Lilla, pont de la Rovina, coll Vell de Lilla, coll de Lilla, la Cogulla (100 cims), Miramar, alzina Grossa, coll de Prenafeta, la Barceloneta, GR7, Lilla.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 500 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** plaça major de Lilla, per començar a caminar a les 10:30 h.

**VOCAL:** Ramon Vilardaga.

### DISSABTE, 30 D'OCTUBRE

#### DE SANT VICENÇ DELS HORTS A SANT BOI DE LLOBREGAT

**CICLE:** Calaix de sastre

Excursió per les muntanyes del Baix Llobregat, entre Sant Vicenç i Sant Boi.

**ITINERARI:** Sant Vicenç dels Horts, paratge de Can Coll, camí del Bon Punt, GR 92, plaça de les Bruixes, pla de Massala, coll de Querol, camí de Can Cartró, Can Palós, Santa Bàrbara, Can Codina.

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

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de FGC de Sant Vicenç dels Horts, 08:46 h (el tren surt de plaça Espanya a les 8:19 h).

**VOCAL:** Núria Casals.

### ALTA MUNTANYA

#### DISSABTE, 2 D'OCTUBRE

#### ELS CINC CIMS DELS RASOS DE PEGUERA

**CICLE:** Cicle progressiu d'alta muntanya estival  
Sortida pels cinc cims de rasos de Peguera (Pedró, Rasos de Baix, la torre dels Enginyers, la roca d'Auró i el cogulló d'Estela). Una sor-

tida de dificultat progressiva, no gaire llarga, amb alguna grimpada al final, i que transcorre entre 1800 m i 2090 m.

**ITINERARI:** estació de Rasos de Peguera, collet de Catllarí, rasos de Dalt, el Pedró, coll Creu Cabrer, rasos de Baix, collada Rasets, torre dels Enginyers, roca d'Auró, coll d'Estela, cogulló d'Estela, collada Rasets, estació de Rasos de Peguera.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 814 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació de Sants (exterior, plaça Països Catalans), 07:15 h.

**VOCAL:** Ramon Besó.

### DISSABTE I DIUMENGE, 2 I 3 D'OCTUBRE

#### ASCENSÍO AL COMAPEDROSA (2.942 M)

**CICLE:** Cicle avançat d'ascensions d'alta muntanya.

Ascensió a l'Alt de Comapedrosa des d'Arinsal per la vall de Comapedrosa.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** Arinsal, aparcament després del túnel a l'urbanització Prats Sobirans, GR11, vall Comapedrosa, refugi Comapedrosa, estany de les Truites, pla de la Bassa de les Granotes, i tornar al refugi.

**Diumenge:** refugi Comapedrosa, GR11, basses i estany Negre, Alt de Comapedrosa i retorn pel mateix camí, fins a l'aparcament d'Arinsal.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 4 h (dissabte), 9 h (diumenge) / Distància: 6 km (dissabte), 11 km (diumenge) / Desnivell: +850 / -150 m (dissabte), +750 / -1450 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi Comapedrosa (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** sortida de metro Palau Reial, 07:00 h.

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

### DISSABTE I DIUMENGE, 16 I 17 D'OCTUBRE

#### EL COTIELLA

**CICLE:** Cicle avançat d'ascensions d'alta muntanya

Ascensió al Cotiella (2.912 m) en ruta circular des del refugi de Lavasar per l'Ibon de Plan i baixant per la valleta de les agulles de Lavasar.

**ITINERARI:** refugi de Lavasar (1.928 m), Ibon de Plan, collado de la Ribereta, collado de la Pala del Puerto, erata de las Brujas, cotiella (2.912 m), collado de la Pala del Puerto, collado de las Agujas de Lavasar- Refugi de Lavasar (1.928 m).

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 10 - 12 h / Distància: 19 km / Desnivell: +/- 1600 m.

**PERNOCTACIÓ:** en refugi lliure o fent bivac a fora.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

## 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 atenció al soci.

**TROBADA:** palau Reial, 08:30 h.  
**VOCALS:** Jordi Aliart i Damià Pérez.

### DEL DISSABTE 30 D'OCTUBRE AL DILLUNS 1 DE NOVEMBRE

#### VOLTA DE BALLIBIERNÀ

**CICLE:** Cicle progressiu d'alta muntanya es-tival.

Volta de tres dies per la zona de Llauset- Valli-bierna.

#### ITINERARI:

**Dissabte:** N-230, refugi de Llauset per la vall de Rigüenho.

**Diumenge:** refugi de Llauset, coll de Llauset, serra Negra, refugi de Coronas, Ibons de Ballibierna, coll de Ballibierna, refugi de Llauset.

**Dilluns:** refugi de Llauset, N-230 per la vall de Salenques.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 5 h (dissabte), 9 h (diumenge), 4 h (dilluns) / Distància: 9 km (dissabte), 18,5 km (diumenge), 8,5 km (dilluns) / Desnivell: +1200 /-200 m (dissabte), +/- 1300 M (diumenge), +100 /-1100 m (dilluns).

**PERNOCTACIÓ:** refugi de Cap de Llauset (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

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

### MARXA NÒRDICA

#### DIMARTS, 5 D'OCTUBRE

#### MARXA NÒRDICA PROGRESSIVA

**CICLE:** Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Sortida de marxa nòrdica per Collserola, que ens permet dur a terme la tècnica i gaudir del paisatge mentre fem un bon exercici.

**ITINERARI:** Vallvidrera, font de la Budellera, torre Collserola, Tibidabo.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 280 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de FGC de Vallvidrera, 09:00 h.

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

#### DIMECRES, 6 D'OCTUBRE

#### 1R TALLER DE PERFECCIONAMENT D'OCTUBRE

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

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

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h / Distància: 8 -

10 km / Desnivell: +/- 300 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** Metro Mundet costat muntanya (línia verda), 18:00 h.

**VOCAL:** Amadeu Julià.

#### DIMECRES, 13 D'OCTUBRE

#### 1R TALLER D'INICIACIÓ D'OCTUBRE

**CICLE:** Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica

**ITINERARI:** volta pel parc de Can Dragó.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h.

**VIATGE:** amb transport públic.

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

**VOCAL:** Amadeu Julià.

#### DIMARTS, 19 D'OCTUBRE

#### MARXA NÒRDICA AVANÇADA

**CICLE:** Marxa Nòrdica tot terreny

Marxa Nòrdica d'entrenament, amb bon ritme, (6 km/h), amb desnivells curts.

**ITINERARI:** Sant Quirze del Vallès, Los Rosales, Can Vinyals, turó Mataric, camí dels Monjos, Can Barata, mirador del Pujol Blanc, camí del Mig, torrent de la Betzuca, Los Rosales, Sant Quirze del Vallès.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 200 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** pàrquing de l'estació de FGC de Sant Quirze del Vallès, 08:30 h.

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

#### DIMECRES, 20 D'OCTUBRE

#### 2N TALLER DE PERFECCIONAMENT D'OCTUBRE

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

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

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h / Distància: 8 - 10 km / Desnivell: +/- 300 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** Metro Mundet costat muntanya (línia verda), 18:00 h.

**VOCAL:** Amadeu Julià.

#### DIMECRES, 27 D'OCTUBRE

#### 1R TALLER D'INICIACIÓ D'OCTUBRE

**CICLE:** Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica

**ITINERARI:** volta pel parc de Can Dragó.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h.

**VIATGE:** amb transport públic.

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

**VOCAL:** Amadeu Julià.

### MARXA AQUÀTICA

#### DISSABTE, 9 D'OCTUBRE

#### MARXA AQUÀTICA 1A D'OCTUBRE

**CICLE:** Posa't en forma amb la marxa aquàtica. Modalitat de senderisme que es practica a la platja i que consisteix a marxar dins de l'aigua a un nivell entre el melic i el pit. Activitat apta per tots els públics a partir de 10 anys. Millora la condició física sense impacte articular i ofereix tots els beneficis del mar.

**ITINERARI:** Castelldefels platja.

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

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** platja del Baixador Castelldefels (davant de les mans), 08:00 h.

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

#### DISSABTE, 16 D'OCTUBRE

#### MARXA AQUÀTICA 2A D'OCTUBRE

**CICLE:** Posa't en forma amb la marxa aquàtica

**ITINERARI:** Castelldefels platja.

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

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** platja del Baixador Castelldefels (davant de les mans), 08:00 h.

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

### TRAIL RUNNING

#### DISSABTE, 16 D'OCTUBRE

#### ENTRENAMENT COLLSEROLA EQUIP TRAIL

**CICLE:** Córrer per Catalunya i més

Entrenament de l'equip de Trail running a la serralada de Collserola.

**ITINERARI:** plaça Mireia, penya del Moro, torre del Bisbe, Dragon Khan, Can Cuiàs, font del Ferro, plaça Mireia.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 2,5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 518 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** plaça Mireia, 09:00 h.

**VOCAL:** Lali Pineda.

## SORTIDES

### DIUMENGE, 24 D'OCTUBRE

#### ENTRENAMENT AL BALANDRAU

**CICLE:** Córrer per Catalunya i més  
 Hi haurà dos grups. Un farà la distància curta i l'altre, la distància llarga.

**ITINERARI:**

**Distància curta:** Tregurà, el Balandrau, puig de Fontlletera, Tregurà.

**Distància llarga:** Tregurà, el Balandrau, puig de Fontlletera, les Borregues, puig Pastuira, coll de Gralla, Tregurà.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: / Distància: 19 km (llarga), 11 km (curta) / Desnivell: +/- 1200 m (llarga), +/- 850 (curta).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Camprodon (aparcament Camp de la Vila), 09:00 h.

**VOCALS:** Eduard Simón i Jaume Soler.

### BICICLETA

#### DISSABTE, 2 D'OCTUBRE

#### MARTELL - PLATJA DEL PRAT DE LLOBREGAT

**CICLE:** Bici fàcil.

Sortida amb BTT resseguint el riu Llobregat, des de Martorell fins a la platja del Prat.

**ITINERARI:** Martorell, pont del diable, el mirador del Semàfor, caserna dels Carabiners, llera del Llobregat, platja del Prat.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 6 h / Distància: 48 km / Desnivell: +50 / -100 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** taquilles Renfe de plaça Catalunya, 08:15 h (el tren surt a les 8:38 h). Bitllet a Martorell.

**VOCALS:** Josep M. Galià i Francesc Estrada.

#### DISSABTE I DIUMENGE, 23 I 24 D'OCTUBRE

#### L'EMPORDÀ EN BICICLETA

**CICLE:** Pedalant per Catalunya.

Ruta lineal de dos dies amb bicicleta per conèixer els racons que ens ofereixen les comarques del Gironès i l'Alt Empordà.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** Celrà, Flaçà, Púbol, Ullastret, Gualta, l'Estartit, Torroella de Montgrí.

**Diumenge:** Torroella de Montgrí, Belcaire d'Empordà, Sant Martí d'Empúries, Sant Pere Pescador, Castelló d'Empúries, Figueres.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4,5 h (dissabte), 4,5 h (diumenge) / Distància: 54 km (dissabte), 55 km (diumenge) / Desnivell: + 150 / - 180 m (dissabte), +/- 50 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** hotel GR 92 a Torroella de Montgrí (només allotjament).

**VIATGE:** amb transport públic.

**VOCALS:** Francesc Estrada i Josep Maria Galià.

### VIES FERRADES

#### DEL DISSABTE 9 AL DIMARTS 12 D'OCTUBRE

#### VIES FERRADES PER ANDORRA

**CICLE:** Vies ferrades de Catalunya

Durant quatre dies descobrirem els paisatges i indrets d'Andorra a través de les seves vies ferrades. Aprofitarem per realitzar altres activitats de muntanya i aprofitarem per passar uns dies fent multiactivitat a l'entorn natural del país dels Pirineus, com seran tirolines, excursions, sortides en BTT, etc.

**ITINERARI:** via ferrada Canal del Grau [K3] (dissabte), via ferrada Racons [K4] i tirolina a Canillo (Grandvalira) (diumenge), via ferrada Roc de Quer [K4] i mirador Solar Ordino (dilluns), via ferrada Roc del Gos [K4] (dimarts).

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència específica  
**PERNOCTACIÓ:** casa-xalet a Pal (només allotjament).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** palau Reial, 08:00 h.

**VOCALS:** Arnau Garcia i Aida Ripoll.

### CIÈNCIA

#### DISSABTE, 9 D'OCTUBRE

#### INICIACIÓ A L'ORNITOLOGIA AL DELTA DE L'EBRE

**CICLE:** Iniciació a l'ornitologia

Sortida d'iniciació a l'ornitologia al millor espai per fer-ho, el delta de l'Ebre, en període de migració de tardor. Recorrerem diferents indrets i observatoris per conèixer i aprendre a identificar les aus d'aiguamolls i zones humides.

**ITINERARI:** port de Sant Carles de la Ràpita (trobadra), la Tancada, el Trabucador, l'Aufacada i illa de Buda.

**NIVELL:** \* molt fàcil / Temps: 6-7 h (1 h a peu).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** port de Sant Carles de la Ràpita, 10:00 h.

**NOTA:** cal portar vehicles particulars, ja que es fan diverses parades al llarg del dia, amb breus caminades a observatoris o punts d'observació.

**VOCAL:** Miquel Rafa.

#### DISSABTE, 16 D'OCTUBRE

#### EXPLORACIÓ BOTÀNICA A SALALLACERA (EL VALLÈS OCCIDENTAL)

**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). Ideal per a conèixer ambients diferents i reconèixer les plantes sobre el terreny. No cal tenir coneixements botànics. Tenim experts en botànica catalana que ens orienten en la feina.

**ITINERARI:** voltants de la masia de Salallacera i

el bosc la Mosquera.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h / Distància: 5 km / Desnivell: +/- 200 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** avinguda Meridiana - passeig de Fabra i Puig (al costat de l'estació d'autobusos, Metro L1 Fabra i Puig), 07:00 h.

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

#### DISSABTE, 30 D'OCTUBRE

#### SORTIDA DE CAMP DEL GEOWEBINAR MONTSERRAT

**CICLE:** Iniciació a la geologia

Recorregut amb vehicles propis amb parades per veure sobre el terreny la geologia de Montserrat a Cardona explicada al Geo-webinar del 8/10/2020, el mar de la Catalunya interior fa 40 milions d'anys.

**ITINERARI:** àrea de Montserrat, C-16 km 37,2, jaciment Sireni de Montserrat (Castellbell i el Vilar), escombrera salina de Súria i falla de Mig Món (Súria), mina de Sal de Cardona.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** àrea de Montserrat (autopista C-16 km 35,5), 09:00 h.

**VOCAL:** Albert Vidal.

### CULTURA

#### DISSABTE, 2 D'OCTUBRE

#### EXCURSIÓ: L'EXILI CULTURAL CATALÀ DE 1939

**CICLE:** Espai Memòria

Excursió per conèixer l'exili cultural català de 1939 a la Jonquera i Agullana.

**ITINERARI:** visitarem el Museu Memorial de l'Exili a la Jonquera, Agullana a on tindrem l'oportunitat de visitar el Mas Perxés, i dinarem a la Societat la Concòrdia visitarem el Museu de l'exili cultural català de 1939.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** passeig de Gràcia amb Provença (La Pedrera), 07:00 h.

**VOCAL:** Mercè Falcó.

#### DISSABTE, 9 D'OCTUBRE

#### EL CANAL DE LA INFANTA: 1A ETAPA MOLINS DE REI: EL REC VELL I LA CASA DE LES COMPORTES

**CICLE:** Calaix de sastre.

1a etapa del cycle dedicat al canal de la Infanta, de 17,420 km d'aigües provinents del riu Llobregat, que abastia els camps de la vall Baixa de la comarca del Baix Llobregat.

**ITINERARI:**

**Matinal:** carrer del Carril, carrer Major, església de Sant Miquel Arcàngel, plaça Catalunya, carrer Jacint Verdaguer, arcada del rec Vell, restes arqueològiques dels antics molins, El Moli (actualment biblioteca), passeig del Terraplè, el Foment, can Fàbrega, casa de les Comportes.



## SORTIDES

**Tot el dia:** casa de les Comportes, plaça de Joan Valls i Vila, parc del Baix Llobregat, parc de la Mariona, on es farà el dinar de motxilla, carrer del Canal de la Infanta, parc del Pont de la Cadena, carrer Josep Folqué, plaça de la Bàscula, carrer del Carril.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 6 km / Desnivell: +/- 50 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació Renfe Molins de Rei, 10:00 h (el tren passa per plaça Catalunya a les 9:38 h). Bitllet d'anada i tornada a Molins de Rei.

**VOCAL:** Núria Casals.

### SANTA EUGÈNIA DE RELAT

**CICLE:** Pobles perduts de Catalunya

Santa Eugènia de Relat no fa sensació d'abandó. S'hi respira calma i serenor. Sortirem d'Avinyó per seguir el camí de Transhumància Central entre masos, barraques i torres i el riu Relat fins a Santa Eugènia i coneixerem històries de la pagesia d'aquestes terres de pas.

**ITINERARI:** Avinyó, pont Vell, torre dels Soldats, camí de Transhumància, Vilapudua, Santa Eugènia de Relat, Avinyó.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 225 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** davant l'església de Sant Joan d'Avinyó, 10:00 h.

**VOCAL:** Núria Comas.

### DIMARTS, 26 D'OCTUBRE

### VIDRÀ I VAYREDA

**CICLE:** Caminant amb Lletres.

Devorat per la febre i mig perduda la consciència del meu propi ser, em trobava ajagut damunt d'una malfega de pallons, dura i rocallosa com un pilot de grava. Però no era això el que més em dolia: tenia la mà esquerra foradada com la d'un Sant Crist: "Va aconseguir arribar a Vidrà, però en entrar en el que havia estat el quarter general es va trobar una gran desolació".

**ITINERARI:** Vidrà, salt del Molí, pont de Salvageda, cascada dels Aigols, masia de Vila Vella, font de la Vila, Bauma de Vila Vella, hort de Getzemaní, teix de Can Mic, roure de la Creu de l'Arç a Vidrà.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 450 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** masia El Cavaller a Vidrà, 09:00 h.

**VOCAL:** Núria Comas.

### GM4C

### DIUMENGE, 3 D'OCTUBRE

### DE BARCELONA AL MÓN (VISITA AL JARDÍ BOTÀNIC DE BARCELONA) - PETITS I MITJANS

Estrenem el curs amb una sortida de proximitat amb molt contingut de natura on descobri-

rem plantes d'arreu del món i els seus climes.

**HORARI:** de 9 a 14 h.

**TROBADA:** plaça Espanya (columna dreta mirant les fonts).

### DIUMENGE, 17 D'OCTUBRE

#### ASCENSÍO AL PUIGGRACIÓS (PETITS I MITJANS)

Excursió de pujada suau per la zona que fa frontera entre els cingles de Bertí i el Montseny. Sortirem des del Figaró amb la intenció d'arribar al santuari i al poblat ibèric, tot anant per camins de muntanya, descobrint una zona poc trepitjada i molt bonica.

**HORARI:** de 8 A 18 h.

**TROBADA:** plaça Catalunya (davant Hard Rock Café).

#### ASCENSÍO AL PUIGGRACIÓS DES DE LA GARRIGA (GRANS)

Circular de pujada suau per la zona que fa frontera entre els cingles de Bertí i el Montseny. Anirem d'una població a l'altre per camins de muntanya, descobrint una zona poc trepitjada i molt bonica.

**HORARI:** de 8 A 18 h.

**TROBADA:** plaça Catalunya (davant Hard Rock Café).

### JOVES

### DISSABTE, 16 D'OCTUBRE

#### BAIX MONTSENY EN BTT

**CICLE:** Multiactivitat JOVE - nivell bàsic

Ruta circular en bicicleta de muntanya pels pobles i regions del Baix Montseny.

**ITINERARI:** Sant Celoni, Santa Magdalena, Sant Esteve de Palautordera, castell de Fluvià, parc del Reguissol, pla de Bruguers, Can Pagà, Sant Celoni.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3,5 h / Distància: 35 km / Desnivell: +/- 500 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** plaça de l'estació de Sant Celoni, 09:30 h.

**VOCAL:** Marta Anglès.

### DISSABTE I DIUMENGE, 23 I 24 D'OCTUBRE

#### SORTIDA DE TARDOR AL PARC NATURAL DELS PORTS

**CICLE:** Multiactivitat Jove - progressiu

El massís dels Ports és un espai natural amb gran contrast de colors i fenòmens meteorològics a la tardor. Pujarem alguns cims del Parc Natural dels Ports, coneixem estrets del massís i esquivarem les batzegades del Mestral o Cerç.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** de Pauils a la punta de l'Aigua pel coll de Gilaberta i descens per la cova del Llop i l'ermita de Sant Roc.

**DIUMENGE:** circular des de l'aparcament de la Franqueta al cim de l'Espina pel barranc del Carrer Ample.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Distància: 12 km (dissabte), 16 km (diumenge) / Desnivell: +/- 800 m.

**PERNOCTACIÓ:** casa de colònies Els Olivers (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** 6:30 h (màxima puntualitat).

**VOCAL:** Pol Martínez.

### JOVES PLUS

### DIUMENGE, 17 D'OCTUBRE

#### PENYES ALTES DEL MOIXERÓ

**CICLE:** Multiactivitat Joves Plus

Ascensió al cim de Penyes Altes del Moixeró on gaudirem d'esplèndides vistes cap a totes bandes.

**ITINERARI:** refugi Rebost, PR-C126, riu de l'Hospitalet, coll de Jou, GR150-1, collet de la Guilla, penyes Altes del Moixeró. Tornada pel mateix itinerari.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7,5 h / Distància: 16,8 Km / Desnivell: +/- 900 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament del Refugi del Rebost, 09:00 h.

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

### FAMÍLIES

### DIUMENGE, 24 D'OCTUBRE

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

**CICLE:** Tastets de muntanya

Des de Vallfogona del Ripollès enfilarem cap el torrent de la Masica, fins al castell de Milany, del s. X, bé cultural d'interès nacional. Recomanable per nens i nenes de més de 9 anys.

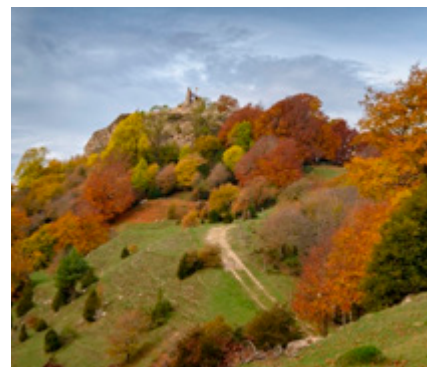
**ITINERARI:** Vallfogona del Ripollès, riera de Vallfogona, font de la Tosca, torrent de la Masica, castell de Milany, Vallfogona del Ripollès.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 7 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 735 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** pàrquing de davant de la piscina municipal de Vallfogona, 09:30 h.

**VOCAL:** Mercè Vilardell.



## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS TELEMÀTIQUES

**DIJOUS, 7, 14, 21 I 28 D'OCTUBRE**

#### TROBADA BOTÀNICA

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

Sessions setmanals online per preparar les sortides de treball de camp i determinar les plantes que s'han herboritzat. Es tracten temes de botànica i donem resposta a les qüestions sobre botànica que plantegen els assistents.

**HORA:** de 20 a 21 h.

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

#### NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

Cal inscripció prèvia a les activitats a la seu social. La participació està subjecta a l'aforament de la sala.

**DILLUNS, 4 D'OCTUBRE**

#### PROJECCIÓ DEDICADA A CARLES BARBA

**CICLE:** Dilluns Cinema Amateur.

De la seva extensa cinematografia en 16 mm, patrimoni de la nostra memòria, projectarem una selecció amb els seus comentaris burletes i crítiques sobre la condició humana.

Projeccions:

*Barcelona era una festa* (1992, 22 min), *Paris 23, Rue Jacob* (1975/76, 22 min), *Vacaciones cristianas*, *Vacances paganes* (1974, 11 min).

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOUS, 7 D'OCTUBRE**

#### PRESENTACIÓ DEL GRUP Joves+

**CICLE:** Cinema documental al CEC.

Presentació del grup Joves+ per a totes aquelles persones d'entre 35 i 45 anys que hi vulguin formar part. Durant la trobada es proposaran activitats per fer al llarg de la temporada 21-22.

**HORA:** 20:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

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

**DIMECRES, 13 D'OCTUBRE**

#### PROJECCIÓ DE "LOS EUROPEOS", DE VÍCTOR GARCÍA LEÓN

**CICLE:** Cinema documental al CEC.

Miguel Alonso es guanya la vida com a delineant, Antonio, el fill tarambana del seu cap, l'arrossega a estiuejar a Eivissa, on li han parlat del fàcil que és lligar amb europees.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOUS, 14 D'OCTUBRE**

#### PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "EL MEU RIPOLLÈS. RECORDS DELS 1950", D'ANTONI CARULLA SERRA

A l'inici de l'acte es projectarà la pel·lícula *Tar-*

*dor al Ripollès* (22m) del mateix autor.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DILLUNS, 18 D'OCTUBRE**

#### PROJECCIÓ DEDICADA A ENRIC MONTÓN (1937-2018)

**CICLE:** Dilluns Cinema Amateur.

El 2020 Cinema-Rescat va dipositar a la Filmoteca de Catalunya el llegat filmic en 8 mm i S-8 del cineasta especialitzat en cinema etnogràfic, reportatges centrats en aspectes religiosos de l'Espanya rural. Projeccions: *En un lugar de la Mancha...*, (1969, 20 min), *Horas insólitas* (1970, 9 min), *¿Esto es devoción?* (1972, 10 min), *Zancos y sayas* (1976, 10 min), *El latido de los cencerros* (1982, 12 min).

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIMARTS, 19 D'OCTUBRE**

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

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

Presentació del curs del 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.

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.



# NORDICEC'21

## 2a MARXA NÒRDICA POPULAR

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: [CEC.CAT/NORDICEC](http://CEC.CAT/NORDICEC)

➡➡➡ 10 km · Collserola

24 d'octubre 2021 <<<



# FIRA DE LA MUNTANYA



Segueix-nos a  
**@firamuntanya**

## VIC 5,6,7 DE NOVEMBRE '21

Organitza:



Ajuntament de Vic



Vic  
Capital de la  
Muntanya

Col·labora:



Generalitat de Catalunya  
Departament  
de Cultura



Diputació  
Barcelona



Federació d'Entitats  
Escursionistes de Catalunya  
Federació Catalana d'Esportisme i Recreació



ASSOCIACIÓ CULTURAL  
DEL LLIBRE DE MUNTANYA



OSONA TURISME



Consell  
Comarcal  
d'Osona

RECINTE FIRAL  
EL SUCRE

+ info: [vicfires.cat](http://vicfires.cat)