



## Celebrem el 70è aniversari del refugi Josep Maria Blanc



Situat al Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici el refugi Josep Maria Blanc ha complert 70 anys al servei d'excursionistes que s'acosten a fer muntanya a aquesta bonica zona. L'acte de celebració va reunir membres de la Junta Directiva de l'entitat, encapçalats pel president Eduard Cayón i el comissionat de refugis, Antoni Olivella; acompanyats d'altres socis i sòcies. També membres de la família de l'expresident

Josep Maria Blanc, representants d'entitats excursionistes com la FEEC o la UEC i autoritats del Parc i guardes dels refugis del CEC. La jornada va incloure una excursió al mirador, parlaments oficials i un dinar amb productes locals. Un acte que honora la història del refugi i reafirma el seu paper en l'excursionisme i l'accés segur a la natura, valors que el CEC promou des de fa gairebé 150 anys.

## Diada nacional de Catalunya

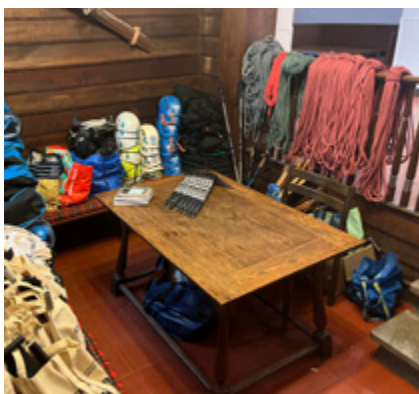


En el marc de la Diada Nacional de Catalunya d'enguany, vam organitzar una jornada de portes obertes a la seu social que va comptar amb la participació de més de 250 persones que volien conèixer la història de l'entitat i la mateixa seu. La propera oportunitat per conèixer l'edifici reformat per Domènech i Montaner serà en el marc del festival 48H Open House Barcelona.

El Centre també va participar en la tradicional ofrena floral al monument a Rafael Casanova.

## Torna la Fira de material de muntanya

Un any més, el Centre organitzarà la tradicional Fira de material de muntanya amb l'objectiu de posar a l'abast de tothom productes nous de diferents marques a preus "Outlet". La Fira se celebrarà del 22 al 24 d'octubre a la seu social del CEC, l'accés és gratuït i és oberta a tothom. Us recomanem que aprofitem les oportunitats els primers dies, ja que l'estoc és limitat i s'esgotarà ràpidament. No deixeu passar aquesta oportunitat de fer-vos amb material de qualitat a preus inigualables. Us hi esperem!



## L'Aran Hostel per gaudir tot l'any

Mentre l'hivern s'acosta l'Aran Hostel es prepara per viure una temporada de neu per oferir una estada confortable i còmoda a tots els socis i sòcies que us hi allotjareu. Si encara no heu fet la vostra reserva... no us hi penseu!

# SORTIDES

## EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DIJOUS, 3 D'OCTUBRE

### DEL PARC NOU DE LA TRINITAT AL PARC DEL AqüEDUCTE

**CICLE:** Grup dels Dijous.

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

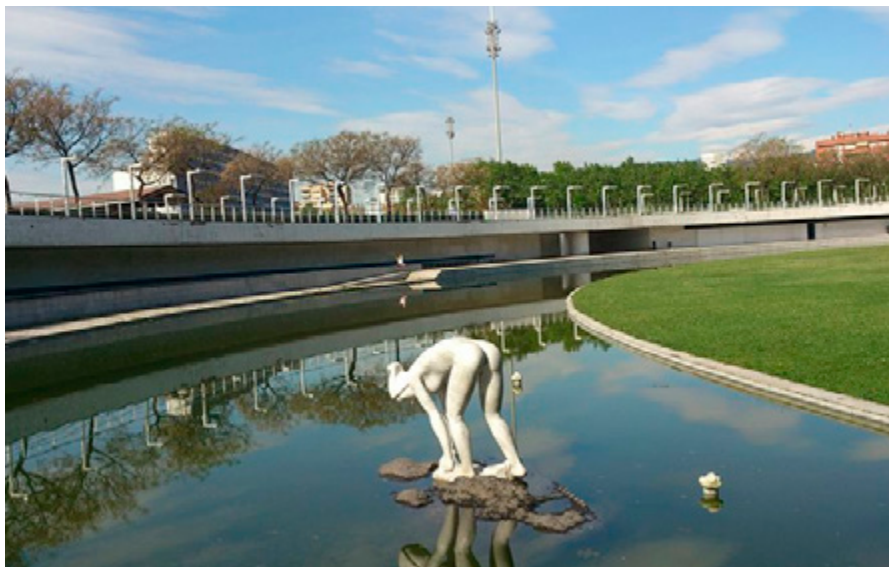
**ITINERARI:** parc Nou de la Trinitat, Via de Barcino, torrent de Perera, casa de l'Aigua de la Trinitat Vella, crta. de Ribes, pont de Sarajevo, casa de l'Aigua de la Trinitat Nova, Torre Baró, font Apol·lo, aqüeducte del carrer Llerona, aqüeducte del torrent de la Torre Vella, font Muguera, aqüeducte del torrent de Font Muguera, parc de l'Aqüeducte.

**NIVELL:** \*\*fàcil / Temps: 4,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 150 m.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació de metro de Trinitat Vella (línia vermella), 10:00 h.

**NOTA:** cal portar esmorzar i dinar, però també



pot ser una caminada matinal

**VOCAL:** Núria Casals.

DISSABTE, 5 D'OCTUBRE

### QUEIXANS - SERRAT DE LES LLANÇANES

**CICLE:** Caminant per Catalunya.

Recorregut circular pels boscos de Queixans i Urtx, seguint el recorregut de diversos SC, fins al punt culminant de serrat de les Llançanes. Tornarem per la carena de la serra de Queixans, amb una vista espectacular de l'Alta Cerdanya i la plana de Puigcerdà.

**ITINERARI:** Queixans, Urtx, serrat de Cuiràs, barraca d'Urtx, serrat de les Llançanes, puig de les Forques, serra de Queixans, Queixans.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 14,5 km / Desnivell: +/- 654 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** plaça de l'Escola de Queixans, 09:30 h (esmorzats).

**VOCAL:** Xavier Noguera.

DIJOUS, 10 D'OCTUBRE

### CASTELL DE ROSET I CAP DE TASTANOS

**CICLE:** Grup del Dijous.

Volta des de Vilada passant pel castell de Roset i els caps de la Gotzera i de Tastanos.

**ITINERARI:** Vilada, la creu de Roset, camí de l'Aigua, font de l'Arç, collada de Roset, castell de Roset, collada de Roset, cap de la Gotzera, coll de la Plana del Castell, cap de Tastanos, collada de Pasquals, Espinagalls, creu de Roset, Vilada.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 800 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** zona de pàrquing que està senyalitzada a l'entrar a Vilada venint de Berga a mà dreta, 08:30 h (esmorzats).

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

DISSABTE, 12 D'OCTUBRE

### LES CALES DEL GARRAF: DE SITGES A VILANOVA I LA GELTRÚ (2024)

**CICLE:** Calaix de sastre.

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

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

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 200 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació Renfe Passeig de Gràcia, 08:45 h (el tren surt a les 08:50 h). Bitllet d'anada i tornada.

**NOTA:** cal portar esmorzar i dinar.

**VOCAL:** Núria Casals.

DIJOUS, 17 D'OCTUBRE

### MUNTANYA DE MONTJUÏC: RECORREGUT PEL MORROT I EL CASTELL

**CICLE:** Grup del Dijous.

Caminada matinal per pujar al cim de la muntanya, coronat pel castell, tot visitant alguns dels espais naturals que encara resten a la muntanya.

**ITINERARI:** plaça Espanya, Miramar, plaça de la Sardana, Morrot, porta d'entrada al castell, jardins de Mossèn Cinto Verdaguera, Fundació Joan Miró, jardins de Laribal, font del Gat, jardins del Teatre Grec, plaça Espanya.

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

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de metro Paral·lel (línia 3 verda), 09:30 h.

**VOCAL:** Núria Casals.

## 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

<b>NOTÍCIES</b>	<b>1</b>
<b>SORTIDES</b>	<b>2</b>
EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL	2
ALTA MUNTANYA	4
MARXA NÒRDICA	5
BICICLETA	5
CIÈNCIA	5
CULTURA	5
JOVES	6
FAMÍLIES	6
ACTIVITATS PREMIUM	6
<b>ALTRES ACTIVITATS</b>	<b>7</b>

## SORTIDES

### LA BATALLA DE LA SERRA DEL TOIX

**CICLE:** Grup del Dijous.

La serra del Toix és una serra situada al municipi de Montagut i Oix, a la Garrotxa. Agrupa tres pics de 752, 759 i 767 m d'alçada. Coneixerem els escenaris de la batalla del Toix, del 14 de març de 1874, entre les forces carlines de Francesc Savalls i les liberals d'Eduard Nouvilas. En una recerca del 2022 s'han trobat bales de tipus Berdan al camp de batalla. Carenejarem per la serra seguint un camí fressat amb vistes a dreta i esquerra.

**ITINERARI:** coll de Camporiol, oliva Giberta, serra del Toix: cota 727, 767, camí de Torralles a Camporiol, bassa, coll de Pineda, camí de coll de Pineda a coll de Palomeres, erms de Camporiol, coll de Camporiol.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 350 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** bar de la fonda Ca la Paula (plça Sant Roc, 3) de Castellfollit de la Roca, 08:30 h.

**NOTA:** cal dur dinar de motxilla.

**VOCALS:** Núria Comas.

### CINGLES DE MALANYEU

**CICLE:** Grup dels Dijous.

Itinerari circular pels cingles que rodegen el petit nucli de Malanyeu, contraforts occidentals de la serra del Catllaràs.

**ITINERARI:** Malanyeu, grill de Can Pigot, la Foradada, serrat de Fulleracs, cap dels Emprius, la Taleia, el mal Pas, la Solaneta, el Grau, Malanyeu.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 900 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament del nucli de Malanyeu, 08:45 h (per sortir a caminar).

**VOCALS:** Ferran Gironès i Emili Rosell.

### DEL 17 AL 20 D'OCTUBRE

### RUTES I TRAVESSES : GR7 ETAPES 12, 13, 14 I 15

**CICLE:** Rutes i Travesses.

En Pere i la Roser volen fer el GR7 per Catalunya, avançant durant caps de setmana i vacances. Prioritzaran el transport públic per conèixer la Catalunya interior, els seus pobles i camins, aprofitant la tranquil·litat de llocs poc concorreguts. Ho veuen com una bona oportunitat per gaudir amb amics i mantenir-se en forma, ja que les etapes solen ser llargues i sempre faran almenys dos dies seguits. Esperen que aquesta proposta us motivi!

**Etapa 12:**

**ITINERARI:** Cabra del Camp, la Riba.

**NIVELL:** \*\*\*\* certa dificultat / Temps: 6-7 h / Distància: 18 km / Desnivell: + 240 / - 500 m.

**Etapa 13:**

**ITINERARI:** la Riba, Mont-Ral.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 13 km / Desnivell: + 760 / - 170 m.

**Etapa 14:**

**ITINERARI:** Mont-ral, Arbolí.

**NIVELL:** \*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 20 km / Desnivell: + 515 / - 630 m.

**Etapa 15:**

**ITINERARI:** Arbolí, coll de la Teixeta.

**NIVELL:** \*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 18,5 km / Desnivell: + 560 / - 750 m.

**PERNOCTACIÓ:**

Etapes 12 i 13: Vilaverd (MP).

Etapa 14: Arbolí (MP).

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** línia R13 de Passeig de Gràcia, 06:58 h o Sants, 07:04 h.

**VOCALS:** Roser Latorre i Pere Vallcorba.

### DISSABTE, 19 D'OCTUBRE

### PARCS DE L'HOSPITALET I EL BARRI CENTRE

**CICLE:** Calaix de sastre.

Caminada per l'Hospitalet de Llobregat per alguns dels seus parcs i pel barri Centre que conserva llocs emblemàtics, com el carrer Xipreret.

**ITINERARI:** parc de les Planes, parc de Can Cluset, parc de Can Buixeres, carrer Parral, carrer de Santa Bàrbara, jardins i biblioteca de Can Sumarro, Can Riera, carrer Xipreret, Casa Espanya (seu del museu de l'H), l'Harmonia, la Talaia, casino del Centre, rambla Just Oliveras, Ca l'Esquena Cremat.

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

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de metro de Can Serra (línia vermella), 10:00 h.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIJOURS, 24 D'OCTUBRE

### ARBRES MONUMENTALS DE BORDILS

**CICLE:** Grup del Dijous.

El municipi de Bordils protegeix alguns dels arbres més vells i grans, fet que ha permès crear una ruta de natura pels arbres monumentals. Farem una excursió planera per conèixer-ne alguns. També visitarem cinc refugis antiaeris del camp d'aviació construït el 1936, que va ocupar 126 ha de terrenys agrícoles de Celrà i Bordils, afectant l'agricultura local i provocant l'abandó de terres per la por als bombardejos.

**ITINERARI:** séquia d'en Vinyals, pla de Mollet, rissec, capella de Can Baldiret, refugis, pla de Celrà, resclosa del Molí, Bordils.

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

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de RENFE del Baixador de Bordils-Juià, 09:30 h.

**NOTA:** cal dur dinar de motxilla.

**VOCAL:** Núria Comas.

### DISSABTE, 26 D'OCTUBRE

### LA CREU DE PEDRACASTELL O CREU DE CANET

**CICLE:** Calaix de sastre.

Pujada a la creu de Castell, amb una gran panoràmica.

**ITINERARI:** santuari de la Misericòrdia, castell de Santa Florentina, mirador de la Creu, creu de Canet (314 m), parc de la Misericòrdia.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 300 m.



## SORTIDES

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació RENFE plaça Catalunya, 08:15 h (el tren surt a les 8:30). Bitllet d'anada i tornada a Canet

**NOTA:** cal portar esmorzar i dinar.

**VOCAL:** Núria Casals.

### GR 5 SENDER DELS MIRADORS, DE MONISTROL DE MONTSERRAT A RELLINARS

**CICLE:** Sender dels Miradors.

Del monestir de Montserrat a Rellinars pel GR 5 sender dels Miradors.

**ITINERARI:** Monistrol de Montserrat, la Coma, turó de la Salindanga, carretera C-58, Can Prat, pont FGC, autovia C-16, Can Gall de Dalt, collet dels Capellans, Ajuntament de Rellinars.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 10,8 km / Desnivell: + 329 / - 132 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** davant de l'entrada de baix de l'estació subterrània dels FGC de la plaça d'Espanya, 07:15 h.

**NOTA:** esmorzarem en un bar de Monistrol. Dinar facultatiu en un restaurant de Rellinars.

**VOCAL:** Albert Gras.

### MOLLÓ PUNTAIRE

**CICLE:** Caminant per Catalunya.

**ITINERARI:** Vandellós, Molló Puntaire, Castelló, Vandellós.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 750 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** plaça de l'ajuntament de Vandellós (esmorzats), 09:00 h.

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

**DIMECRES, 30 D'OCTUBRE**

### RESSEGUINT LES RIERES DEL MONTSENY OCCIDENTAL (CIRCULAR PER SANT MARTÍ DE CENTELLES I AIGUAFREDA)

**CICLE:** Grup del Dijous.

Recorregut pel PR-C 200 seguint les rieres de Martinet i de l'Avencó.

**ITINERARI:** Sant Martí de Centelles (estació), Aiguafreda, font dels Enamorats, riera de Martinet, Molí de l'Afrau, Aiguafreda de Dalt (Sant Martí), font Fresca, dolmen de Cruïlles, pla de

Casanoves, Can Serra de l'Arca, la casa Nova de Sant Miquel, riera de l'Avencó, Can Parellada, Sant Salvador de l'Avencó, Aiguafreda, Sant Martí de Centelles.

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

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** davant les taquilles de l'estació de la Sagrera-Meridiana, 07:20 h.

**NOTA:** esmorzarem en un bar de Sant Martí de Centelles o d'Aiguafreda. Dinarem en un restaurant d'Aiguafreda.

**VOCALS:** Albert Gras i Pere Miró.

### PUNTA DE L'AIGUA DES DE PAÜLS. EL PORT. P.N. DELS PORTS

**CICLE:** Grup del Dijous.

Ascendirem al cim de la punta de l'Aigua (1092 m), passant pel coll de la Gilaberta i baixant pel coll de l'Avenc. Aquesta ruta circular, clàssica del Port, es desenvolupa als límits entre el Baix Ebre i la Terra Alta. Malgrat el fort desnivell en una distància curta, els camins són ben traçats i còmodes. Encara que la ruta és d'alta muntanya amb un desnivell d'uns 850 m, el recorregut és interessant i les vistes són espectaculars, amb panoràmiques de 360 graus.

**ITINERARI:** Paüls (378 m), coll de la Gilaberta (940 m), punta de l'Aigua (1.092 m), coll de l'Avenc (961 m), barraca del Jordi, cova del Llop, pla d'en Pellisser, Paüls.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6-7 hores / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 850 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament del cementiri de Paüls, 08:30 h.

**VOCALS:** Josep Casanovas i Emili Rosell.

## ALTA MUNTANYA

**DIJOURS, 3 D'OCTUBRE**

### CIMS DE COSTA PUBILLA - ROC DELS LLAMPS - PEDRA PICADA

**CICLE:** Grup dels dijous.

Bonica excursió circular que transcorre per la serra de Mongrony amb l'ascensió als cims de: costa Pubilla (2.056 m) llistat dels 100 cims

de la FECC, roc dels Llamps (2.050 m) i pedra Picada (2.010 m).

**ITINERARI:** Nevà, Can Baldric de Dalt, coll Roig, coll de Coma Ermada, costa Pubilla, roc dels Llamps, coll de la Bona, Nevà.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 1.100 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament que hi ha a l'entrada de Nevà, 08:45 h (esmorzats).

**VOCAL:** Esther Martínez.

### LA CARABASSA (2.738 M, 100 CIMS)

**CICLE:** Grups dels Dijous.

Ruta circular des de l'aparcament de Girul, pujant a la Carabassa per la carena del coll de Pan i baixant directament per la font Berenella.

**ITINERARI:** aparcament àrea Campllong, font de la Pleta del Bosc, pla de Matons, coll de Pan, la Carabassa, refugi de Fontberenella, àrea de Campllong.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 11,8 km / Desnivell: +/- 1.030 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

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

**VOCAL:** Xavier Noguera.

**DE L'11 AL 13 D'OCTUBRE**

### CIMS DE BENASC (SALVAGUARDIA I ESTÓS)

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

Ascensió mítica als cims de Salvaguardia i Estós o Dalliu.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** sortida des de Llanos Hospital, pradera de Llanos, portillón de Benasque, cim Salvaguardia. Tornada per la mateixa ruta.

**Diumenge:** vall de Literola, cabanya Literola, pic d'Estós. Tornada per la mateixa ruta

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Distància: 12 km (dissabte), 11 km (diumenge) / Desnivell: +/- 1.070 m (dissabte), +/- 900 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** hotel Librada de Benasqués (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** divendres, 16 h (lloc a concretar).

**VOCAL:** Juan Manuel Arrabal.

## LLEGAT CEC

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

## SORTIDES

### DISSABTE, 19 D'OCTUBRE

#### CIRCULAR BASTIMENTS I PIC DE L'INFERN

**CICLE:** L'extra del mes.

Circular passant pel refugi d'Ulldeter, Coll de la Marrana, Bastiments, Pic Freser, Infern, Cabana Tirapits i tornada pel coll de la Marrana fins al refugi d'Ulldeter.

**ITINERARI:** refugi Ulldeter, coll de la Marrana, Bastiments, Freser, pic de l'Infern, cabana Tirapits, coll de la Marrana, refugi Ulldeter.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 1.100 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** pàrquing de l'estació de Vallter 2000, 09:00 h.

**VOCAL:** Jaume Sanmartí i Josep M. Febrer.

### DISSABTE I DIUMENGE 26 I 27 D'OCTUBRE

#### PIC DE PAVOTS (3.121 M)

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

Ascensió al pic de Pavots (3.121 m) en modalitat de "muntanya sense pressa".

**ITINERARI:**

**Dissabte:** aparcament d'Espigantosa (1.550 m), refugi Àngel Orús (2.150 m).

**Diumenge:** refugi Àngel Orús (2.150 m), pic de Pavots (3.121 m), refugi Àngel Orús, aparcament d'Espigantosa.

**NIVELL:** \*\*\* cal experiència / Temps: 3 h (dissabte), 9 h (diumenge) / Distància: 4 km (dissabte), 13,2 km (diumenge) / Desnivell: +600 m (dissabte), + 971 / - 1.571 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi Àngel Orús (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 07:30 h.

**VOCAL:** Pau Quesada.



### MARXA NÒRDICA

#### DISSABTE, 5 D'OCTUBRE

#### MARXA NÒRDICA - 1A SORTIDA DE CAP DE SETMANA (OCTUBRE 2024)

**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.

#### DILLUNS 7 I 21 D'OCTUBRE

#### TALLERS D'INICIACIÓ D'OCTUBRE

**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.

#### DILLUNS 14 I 28 D'OCTUBRE

#### TALLERS DE PERFECCIONAMENT D'OCTUBRE

**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, 6 D'OCTUBRE

#### MIRAVINYES DE SANT JOAN I DE LA CADIRA

**CICLE:** Pedalant per Catalunya.

Sortida en bicicleta BTT o híbrida, en general per camins rurals de terra o asfaltats, amb aigus pendents durs.

**ITINERARI:** Vilafranca del Penedès, Miravinya de Sant Pau, Puigdàlber, el pla de Penedès, Miravinya de la cadira, Sant Sadurn d'Anoia.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3 h / Distància: 27 km / Desnivell: + 360 / - 410 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de plaça Catalunya.

**VOCAL:** Ricard Josa.

#### DISSABTE, 26 D'OCTUBRE

#### ENTRE AMETLLERS, GARROFERS, VINYA I FRUITERS PER L'ALT CAMP

**CICLE:** Pedalant per Catalunya.

Ruta passant per camins de l'Alt Camp.

**ITINERARI:** Valls, Vallmoll, Nulles, Vilabella, Alió, Valls.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 6-7 h / Distància: 33 km / Desnivell: +/- 300 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de Renfe de Passeig de Gràcia, 06:40 h.

**NOTA:** cal portar dinar.

**VOCAL:** Mariona Chavarria.

### CIÈNCIA

#### DISSABTE, 12 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). 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:** excursió per la vall de Salallacera.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h / Distància: 3 km / Desnivell: +/- 100 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**NOTA:** reunió prèvia el 10/10/24 a les 19:45 h al CEC o telemàtica.

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

### CULTURA

#### DIUMENGE, 6 D'OCTUBRE

#### SORTIDA DIBUIX I PINTURA: CALA TREUMAL

**CICLE:** Dibuix i pintura.

**ITINERARI:** Sortida amb tren de Barcelona-Pl. Catalunya amb Rodalies cap a l'estació Blanes. Trobada a l'estació i pujar bus cap a Lloret. Seguim camí de Ronda fins a la cala Treumal a on fent sessió artística màxim 3 hores. Tornada de cala Treumal pel camí de Ronda fins a Blanes.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1,5 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 20 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de Barcelona-Pl. Catalunya (rodalies R1), 07:50 h.

**VOCAL:** Maria Lluïsa Parellada.

#### DISSABTE, 12 D'OCTUBRE

#### DOS POBLES: ROCAMORA I MONTALEGRE

**CICLE:** Pobles perduts de Catalunya.

Ruta circular per la serra de Brufaganya sortint de Vilaperdius, al municipi de Pontils. Passarem per dos pobles abandonats, Rocamora i Montalegre, un santuari i un vèrtex geodèsic.

## SORTIDES

Rocamora tenia un castell desaparegut i una església que encara es conserva, mentre que Montalegre mai no va tenir església. El santuari de Sant Magí de Brufaganya uneix els dos llocs. Finalitzarem amb l'ascensió al Puig de les Creus, de 923 m.

**ITINERARI:** Vilaperdius, serra de Brufaganya, Rocamora, Sant Magí de Brufaganya, capella de les Fonts, molí, pla de les Serveres, Montalegre, Vilaperdius.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 420 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** bar cafè l'Estrella de Santa Coloma de Queralt, 08:30 h (per esmorzar) o Vilaperdius, 09:30 h.

**NOTA:** cal dur dinar de motxilla.

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

### DIMARTS, 29 D'OCTUBRE

#### CAMINANT AMB GUERAU DE LIOST PER VILADRAU

**CICLE:** Caminant amb Lletres.

Caminarem amb Jaume Bofill i Mates, amb el pseudònim de Guerau de Lioist, pels paisatges tardorals de Viladrau entre fonts, masies i castanyers. Viladrau, als peus del Montseny fou la casa de la família paterna d'en Jaume Bofill on passà llargues temporades. Rellegirem els poemes que feu d'aquests llocs en el seu mateix entorn.

**ITINERARI:** Viladrau, font de l'Oreneta, salt del Molí, font dels Molins, font de Can Bosc, ermita Mare de Déu de l'Erola, font del Cristall, Can Pujol de Muntanya, font de l'Arimany, pont del Noguera, el Noguera, Rusquelles, font de les Paitides, font d'en Miquel, Viladrau.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 450 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** bar Hostal Can Bofill de Viladrau, 08:30 h (per esmorzar).

**NOTA:** cal dur dinar de motxilla.

**VOCAL:** Núria Comas.

### JOVES

#### DISSABTE I DIUMENGE 12 I 13 D'OCTUBRE

#### TROBADA DE JOVES ALS PORTS

**CICLE:** Multiactivitat Joves.

Allotjament per la trobada de joves al Parc Natural dels Ports. El format de la sortida és auto-organitzat, de manera que des de l'organització es gestiona únicament l'allotjament, però cadascú s'organitza l'activitat del nivell que vulgui, d'acord amb els seus coneixements i experiència.

**ITINERARI:** en funció de l'activitat escollida.

**PERNOCTACIÓ:** refugi Caro UEC (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Júlia Ramis i Eva Jou.

### FAMÍLIES

#### DISSABTE I DIUMENGE 26 I 27 D'OCTUBRE

#### CAP DE SETMANA AL CIRC DE VALLTER AMB FAMÍLIES

**CICLE:** Cims d'aventura.

Recorregut per l'olla de Vallter.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** estació d'esquí Vallter, refugi d'Ulldeter, coll de la Marrana, pic del Gra de Fajol.

**Diumenge:** refugi d'Ulldeter, coll de la Marrana, Bastiments, coll de la Geganta, pic de la Dona, collada de Mantet, estació d'Esquí Vallter.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 2,5 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Distància: 6,75 km (dissabte), 12,94 km (diumenge) / Desnivell: + 637 / - 499 m (dissabte), + 670 / - 808 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi d'Ulldeter (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament d'inici del camí del refugi d'Ulldeter (carretera C-771 d'accés a pistes de Vallter), 09:30 h.

**VOCALS:** Albert Vidal i Jordi Izquierdo.

### ACTIVITATS GUIADES

#### DISSABTE I DIUMENGE 12 I 13 D'OCTUBRE

#### ANETO 3.404 M - ASCENSIÓ CLÀSSICA ESTIVAL AL SOSTRE DEL PIRINEU

Ascensió a l'Aneto per la ruta dels Portillons, la clàssica de la cara nord fent nit al refugi la Renclusa. A través del famós pont o pas de Mahoma per arribar al cim, que continua sent un mite per la majoria de pirineïstes, arribarem a la creu i amb ella al sostre dels Pirineus, el pic més alt amb 3.404 m.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** pàrquing, arribada al refugi la Renclusa (2.140 m).

**Diumenge:** sortida del refugi cap al cim de l'Aneto, passant pel Portilló inferior i endinsant-nos a la glacera de l'Aneto fins al famós pont o pas de Mahoma per arribar al cim. Tornada pel mateix camí.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 2,5 h (dissabte), 9-12 h (diumenge) / Distància: 2 km (dissabte), 12 km (diumenge) / Desnivell: +300 m (dissabte), + 1.304 / - 1.654 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi la Renclusa (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

#### DISSABTE I DIUMENGE, 26 I 27 D'OCTUBRE

#### POSETS 3.375 M - ASCENSIÓ CLÀSSICA A LA SEGONA MUNTANYA MÉS ALTA DELS PIRINEU

Us proposem ascendir al Posets per la ruta normal, fent nit al refugi Àngel Orús. A través de la canal Fonda i el coll del Diente arribarem

al cim del Posets (3.375 m), la 2a muntanya més alta dels Pirineus.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** pàrquing de la Espigantosa, arribada al refugi Àngel Orús (2.150 m).

**Diumenge:** sortida del refugi, cap al cim del Posets, passant canal Fonda i el coll del Diente. Tornada, pel mateix camí.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 3-5 h (dissabte), 9-12 h (diumenge) / Distància: 4 km (dissabte), 12 km (diumenge) / Desnivell: + 630 m (dissabte), +1.280 / - 1.875 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi Àngel Orús (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

#### DISSABTE I DIUMENGE 5 I 6 D'OCTUBRE

#### TRAVESSA TRANSFRONTERERA AMB CAIAC DE MAR

Aquesta travessa amb caiac per la Costa Brava permet descobrir el litoral de l'Alt Empordà, el Parc Natural del Cap de Creus i la Réserve Naturelle de Cerbère-Banyuls. Comença a Port-Vendres i acaba a Llançà, amb una nit de bivac a la Platja de Peyrafita i snorkel nocturn. Ideal per a un cap de setmana amb valor afegit per conèixer un dels ecosistemes més preuats del nostre territori.

**ITINERARI:**

**Dissabte:**

El primer dia de travessa, ens trobarem a la base de SK Kayak de Llançà a les 9 h. Ens desplaçarem a Cerbère (França) per començar la travessa en kayak. Visitarem la Réserve Naturelle Nationale de Cerbère-Banyuls, on gaudirem d'un bany i snorkel. Dinarem a la Platja des Elmes i després anirem a la Platja de Peyrafita per fer snorkel nocturn i passar la nit en bivac.

**Diumenge:** finalitzarem la travessa a Llançà, descobrint l'entorn i dinant a la sala Rovellada. Després, podrem gaudir d'un bany i visitar el poble costaner. Opcionalment, es pot visitar la destileria "Licors Quevall", coneguda per la ratafia "Clandestina" i el primer whisky català..

**PERNOCTACIÓ:** bivac a la platge de Peyrafita.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**NOTA:** trobada prèvia telemàtica el 23/07 a les 20 h.



## ALTRES ACTIVITATS



# 100

Cinema  
amateur

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

#### DIMARTS, 1 D'OCTUBRE

#### CLOENDA DE L'EXPOSICIÓ "DE QUAN LES AIGÜES ES VAN TORNAR CAMINS" AMB VISTA GUIADA DE LA SEVA ARTISTA ANNA DOT

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'exposicions.

#### DIJOUS 3, 10, 17 I 24 D'OCTUBRE

#### 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, 8 D'OCTUBRE

#### CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2023-2024

Presentació del curs.

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, 7 D'OCTUBRE

#### ESSENCIALS DEL CINEMA AMATEUR (1924-1940)

La celebració del Centenari del Cinema Amateur a la Filmoteca de la Generalitat se centra en la seva poc coneguda col·lecció de cinema amateur, una de les més importants d'Europa, i ens convida a descobrir una nova manera de concebre les imatges en moviment. Projectarem una selecció de títols que tingueren un reconeixement internacional, guanyant nombrosos premis als concursos amateurs internacionals: "L'home important" (Domènec Giménez Botey, 1935, 16 min), "Diaris" (Joan Salvans Piera, 1934, 13 min), "Mosaic Català n 2. Festa Major" (Eusebi Ferré Borrell, 1933, 17 min), "Abelles" (Joan Prats Vidal, 1933, 11 min), "Memmortigo?" (Delmiro de Caralt, 1934, 14 min).

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.

#### DILLUNS, 14 D'OCTUBRE

#### AVANTGUARDES AMATEUR (1924-1940)

Gràcies al programa de restauracions de cinema amateur de la Filmoteca de la Generalitat, projectarem: "Drama sense paraules" (Eusebi Ferré Borrell, 1932, 14 min), "Aquesta nit no surto" (Francesca Trián Massana, 1934, 9 min), "Ritmes d'un dia" (Domènec Giménez Botey, 1933, 8 min), "Reflexes" (Domènec Giménez Botey, 1934, 6 min), "Aigua" (Joan Salvans Piera, 1932, 15 min), "Ombres" (Domènec Giménez Botey, 1935, 6 min), "Poema homeopàtic" (Manuel Amat Rosés, 1935, 11 min).

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.

#### DIMECRES, 16 D'OCTUBRE

#### PRESENTACIÓ DE LA NOVEL·LA HISTÒRICA "PALAU DEL VENT" A CÀRREC DEL SEU AUTOR PERE LLOVET

La novel·la de Pere Llovet s'inicia amb l'atac d'Almansur a Barcelona (any 985), l'angoixa del canvi de mil·lenni i es desenvolupa durant el trasllat de la seu del comtat d'Empúries des de sant Martí a Castelló d'Empúries (any 1047).

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.

#### DIJOUS 17 D'OCTUBRE

#### COMMEMORACIÓ DEL 40È ANIVERSARI DE L'EXPEDICIÓ CATALANO-NEPALESA AL CHO OYU DE 8.188 M D'ALTITUD

El 1984 els catalans i socs del CEC de l'Expedició catalano-nepalesa assolien el cim del

Cho Oyu de 8.188 m sent la primera ascensió estatal.

Projecció de la pel·lícula La sisena muntanya més alta del món, de Jordi Pons (52 min). En finalitzar la pel·lícula hi haurà col·loqui amb els membres de l'expedició: Lluís Belvis, Emili Cívis, Toni Llasera, Jordi Pons i Carles Vallès.

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.

#### DILLUNS, 21 D'OCTUBRE

#### DOCUMENTALS AMATEUR (1924-1940)

Gràcies al programa de restauracions de cinema amateur de la Filmoteca de la Generalitat, projectarem:

"Rapsodia cívica" (Francesc Gibert Riera, 1933, 17 min), "El vi" (Eusebi Ferré Borrell, 1934, 21 min), "Ritme de vida" (Claudi Gómez Grau, 1933, 17 min), "Fusta de pi" (Ramon Biadiu Cuadrench, 1932, 12 min), "Escola del mar" (Joan Serra Oller, 1936, 18 min).

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.

#### DIUMENGE, 27 D'OCTUBRE

#### PARTICIPACIÓ AL 48H OPEN HOUSE 2024

**HORA:** de 10 a 19 h.

**LLOC:** seu social.

#### PROPERES EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

##### ■ Exposició "Ombres i clarianes", d'Enric Maurí. Festival panoràmic.

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

L'artista Enric Maurí (Cardedeu, 1957) presenta un diàleg entre la part de l'arxiu 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 socs del CEC, amb un Montseny estressat que suposa ser un dels pulmons verds de l'àrea d'influència de la ciutat de Barcelona.

# 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.