



Reconeixement al voluntariat del CEC



El proper diumenge 26 d'octubre el Centre ha organitzat una trobada del voluntariat al refugi d'Ulldeter. Serà una jornada de reconeixement i agraïment a la tasca dels voluntaris i voluntàries de l'entitat, així com també serà el tret de sortida del nou Pla d'Activitats!

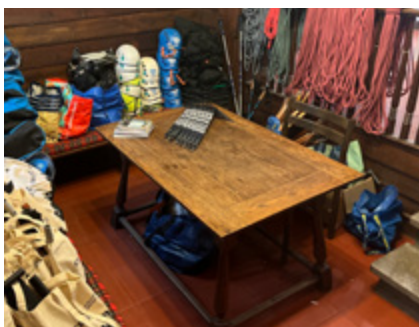
El voluntariat al CEC

Al Centre la nostra força principal rau en les persones. El voluntariat és un pilar fonamental que, amb la seva passió i temps, permet al CEC complir els ob-

jectius compartits. Cal destacar que actualment comptem amb més de 150 voluntaris i cada any programem al voltant de 600 activitats que generen unes 4.000 inscripcions. Aquesta dedicació no només beneficia l'entitat, sinó que també permet al voluntari gaudir d'una experiència enriquidora i de creixement personal, tot oferint un servei inestimable a la societat. Volem fer un agraïment profund a la seva tasca: el voluntariat és, sens dubte, el cor que ens impulsa.

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 21 al 23 d'octubre a la seu social, en l'horari habitual del CEC. L'accés és gratuït i és oberta a tothom. No deixeu passar aquesta oportunitat de fer-vos amb material de qualitat a preus inigualables. Us hi esperem!



La creu històrica torna a coronar l'Aneto



La Creu de l'Aneto, un símbol icònic amb una profunda relació amb el Centre Excursionista de Catalunya, ha estat reposada al cim després d'una exhaustiva tasca de manteniment.

Aquesta creu va ser col·locada al cim de l'Aneto el 1951 per commemorar el 75è aniversari del Centre. Amb el pas del temps i les inclemències meteorològiques, la peça estava molt malmesa, fent imprescindible la seva restauració. Ara, totalment rehabilitada, torna a presidir el sostre pirinenc.

La reposició es va dur a terme el passat 6 d'agost de 2025, amb la presència del vicepresident primer del CEC, Antoni Olivella. Mitjançant un complex operatiu logístic es va traslladar la creu en camió i el tram final fins al cim en helicòpter.

SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DIJOUS, 2 D'OCTUBRE

PUIGSACALM PELS GANXOS VELLS

CICLE: Grup del Dijous.

Puigsacalm, pujada pels Ganxos Vells i baixada pel santuari de les Olletes.

ITINERARI: Joanetes, puig del Soi, Ganxos Vells, camí dels Burros, Puigsacalm (1.514 m), puig dels Llops, santuari de les Olletes, Joanetes.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 13,6 km / Desnivell: +/- 1024 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Joanetes a l'inici del camí del Puig del Soi, 09:00 h (esmorzats).

VOCAL: Xavier Noguer.

CIRCULAR A ROCACORBA DES DE CANET D'ADRI

CICLE: Grup dels Dijous.

Rocacorba és el punt més alt de la comarca del Gironès. Des de dalt del Santuari es pot gaudir d'unes panoràmiques cap a la costa, el Montseny, la Garrotxa i el Cabrerès a banda de la vall del Llémena. Tant durant l'ascensió com en la baixada es passa per les úniques fagedes que podem trobar al Gironès.

ITINERARI: pla de Can Cavaller (Canet d'Adri), Foleià, camí de Mas Verd, Rocacorba, encreuament de la roca Miradora, pla de Can Cavaller.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 11,5 km / Desnivell: +/- 600 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Canet d'Adri (al Pla de Can Cavaller), 09:30 h (esmorzats).

VOCAL: Emili Rosell i Andreu Bover.

DIJOUS, 9 D'OCTUBRE

LES ERMITES DE CABACÉS I MARGALEF (MONT SANT)

CICLE: Grup del Dijous.

Excursió circular des de Cabacés que ens permetrà conèixer tres ermites de Cabacés i una de Margalef, així com algunes balmes de la zona i zones amb bones vistes.

ITINERARI: Cabacés, ermita de Sant Joan (dins de Cabacés), la Covassa, les Coves Altes, mas del Serrador, Sant Salvador, plana de les Arguèlagues, lo Planasot, portell del Planasot, collet del Ros, Mare de Déu de la Foia, Sant



Roc, Cabacés.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 800 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament municipal que hi ha poc abans d'arribar a Cabacés, 08:45 h (esmorzats).

VOCALS: Jordi Lloveras i Emili Rosell.

MUNTANYA DE SANT CORNELI

CICLE: Grup del Dijous.

La muntanya de Sant Corneli està situada en un lloc estratègic de la Conca de Tremp i, tot i la seva relativa poca alçada (1351 m), permet tenir unes bones vistes sobre tot el seu entorn. Farem un itinerari circular que ens permetrà gaudir del panorama, tot passant per escenaris de la Guerra Civil.

ITINERARI: Aramunt 558, àrea de lleure de la Font de la O, serrat de la Font de la O, ermita i cim de Sant Corneli 1351, trinxeres, collades de Baix 968, Llau de les Collades, riu de Carreu, casa Boer, búnquer i trinxeres de Vilanova, camí Vell de Travet, torre dels Moros 641, Aramunt Vell, Aramunt 558.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 1.125 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a l'entrada del poble d'Aramunt, 08:45 (esmorzats).

VOCAL: Jordi Iranzo.

DISSABTE, 11 D'OCTUBRE

DE BORDILS A FLAÇA PER SANT MARTÍ VELL I SANT JOAN DE MOLLET

CICLE: Caminant per Catalunya.

ITINERARI: estació de Bordils-Juià, Sant Martí Vell, mirador de les Gavarres, camins de bast, Can Ginestet, Sant Joan de Mollet, Flaça.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 12 km / Desnivell: + 128 / - 145 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de Clot-Aragó, 06:30 h (el tren surt a les 6:55 h). Cal agafar bitllet d'anada i tornada a Flaça.

NOTA: esmorzarem a Bordils. Dinar facultatiu en un bar restaurant de Flaça.

VOCALS: Albert Gras i Pere Miró.

FONT I GORGS DE LES ROVIRE DE PALLEJÀ

CICLE: Calaix de sastre.

Matinal programada el 12 de juliol, com a primer esmorzar a la fresca, i ajornada per la pluja.

ITINERARI: Pallejà, font i gorgs de les Rovires, font del Carinyo, camí del Forn, àrea de lleure de la Torre Roja, les Masies, el Castell, Pallejà.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 6 km / Desnivell: +/- 50 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC de Pallejà, 09:16 h (el tren surt de plaça Espanya a les 8:43 h).

NOTA: opcional dinar al Restaurant Ateneu Unió de la colònia Güell.

VOCAL: Núria Casals.

CAP A MONTSERRAT RUTA + ARRÒS DE MUNTANYA

CICLE: Aventures per terra, mar i aire (35 a 50 anys).

1a Ruta d'aquest grup de nova creació on dinarem plegats amb vistes. On farem un munt de fotos i coneixerem nova gent!!

ITINERARI: ruta circular: Can Maçana, coll de Can Maçana, Sant Pau Vell, coll de Guir-ló, roca Foradada, coll de Port, Balma de les Pruneres, coll de Port, Miranda Petita, refugi Vicenç Barbé (dinar inclòs), pas de la Portella, Can Maçana.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 9,5 km / Desnivell: +/- 785 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Barcelona, 08:00 h.

NOTA: dinar al refugi Vicenç Barbé (no inclòs en el preu).

VOCALS: Àlex Cots.

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).

SORTIDES



DIUMENGE, 12 D'OCTUBRE

CASTELL DE GELIDA

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

Des de Gelida caminarem fins al cim del Montcau i de tornada visitarem el castell de Gelida.

ITINERARI: font Freda, cim del Moncau, castell de Gelida i visita.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 490 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Gelida, 08:00 h.

VOCAL: Josep Grogués.

DIMECRES, 15 D'OCTUBRE

EL PUIG DE LA BASTIDA

CICLE: Valls, carenes i cims.

Bonica excursió circular que sortint de Cantonigrós, i vorejant les impressionants cingleres d'Aiats, ens portarà dalt del cim de la Bastida (1.242 m). Des d'allà pujarem al Pla d'Aiats i gaudirem d'unes magnífiques panoràmiques de la comarca.

ITINERARI: Cantonigrós, puig de la Bastida, pla d'Aiats, Cabrera, Cantonigrós.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 14,7 km / Desnivell: +/- 677 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament del restaurant Can Puntí a l'entrada de Cantonigrós, 08:45 h (esmorzats).

VOCALS: Esther Martínez i Marta Vilalta.

DISSABTE, 18 D'OCTUBRE

TORLANDA

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.

Dalt d'un turó, entre Conesa i Rocafort de Queralt, emergeixen encara les ruïnes de l'antic veïnat de Torlanda, ara rònc i despoïat. Tingué un castell, documentat des del

segle XII, del qual en resta la base d'una torre de planta circular. Començarem a Savallà del Comtat on visitarem les runes del seu castell, per, després de passar per Conesa, arribar a Torlanda passant per masos, camps i eres en un paisatge típic de la Conca de Barberà.

ITINERARI: Savallà del Comtat, castell de Savallà, mas del Llarg, mas de Modesto, Conesa, tossal del Cap del Terme, Torlanda, font de Torlanda, clot de l'Hospital, tossal Rodó, masia de Bardines, era del Barbà, Savallà del Comtat.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Distància: 14,5 km / Desnivell: +/- 192 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: davant l'Església de Savallà del Comtat, 09:30 h (esmorzats).

NOTA: cal dur dinar de motxilla.

VOCALS: Núria Comas i Yolanda Piñol.

DIJOUS, 23 D'OCTUBRE

CAMINS DE L'EXILI: DEL RIPOLLÈS AL VALLESPÍR

CICLE: Grup del Dijous.

ITINERARI: Espinavell (1.300 m), coll Pregon (1.530 m), bany de la Presta (1.086 m), coll Siern (1.628 m), Espinavell.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 1.000 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: plaça de l'església (abans d'entrar al poble hi ha lloc per aparcar), 09:30 h.

VOCAL: Jordi Ollé.

EL CICLE DEL BOSC (SL - C 70) DE LA BATLLÒRIA A LA SERRA DE CAN PUIG

CICLE: Grup del Dijous.

ITINERARI: la Batllòria, pont de la Tordera, pas de l'autopista AP-7, el pla de Can Terrades, la vall de Fuirosos, el sot dels Vidriers, la Batllòria.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 220 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació del Clot-Aragó, 07:50 h (el tren surt a les 8:10 h. S'ha d'agafar bitllet fins a Sant Celoni).

NOTA: esmorzarem a Sant Celoni. A les 10 agafarem el bus 302 de Teisa fins a la Batllòria.

VOCALS: Albert Gras i Pere Miró.

DISSABTE, 25 D'OCTUBRE

COLLSEROLA: 9 FONTS I ELS VIVERS DE CAN BORNÍ

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió per veure 9 fonts de Collserola i visitar els Vivers de Can Borní, on dinarem.

ITINERARI: Baixador de Vallvidrera, font Rosita, font Joana, font dels Plàtans, font del Centre d'Informació, font i coll de la Vinassa, font d'en Ribes, font de la Rabassada, mirador de la font Gropa, coll s'Erola, font de Can Borní, vivers de Can Borní. Es van construir amb motiu de l'Exposició Internacional de 1929 com a jardí d'acimatació de plantes de tot el món. Font i torrent del Bacallà, Vall d'Hebron.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 350 m.

VIATGE: amb transport públic.

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

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

DIMARTS, 28 D'OCTUBRE

CAMINANT AMB JOAN MARAGALL I "EL COMTE ARNAU"

CICLE: Caminant amb Lletres.

Caminarem amb Joan Maragall i el seu poema «El comte Arnau» des de Sant Joan de les Abadesses, fent un primer tram de la via Verda



SORTIDES

del Ferro i el Carbó. Travessarem per boscos i masies i baixarem al torrent de l'Esquirollet per veure el salt del Vicari, per tornar amb les abadesses festejades pel comte Arnau, el mite folklòric i literari més important de Catalunya del Romanticisme ençà.

ITINERARI: Sant Joan de les Abadesses, via verda del Ferro i del Carbó, pont de Ribamala, mas Vinyer, l'Òliba, bosc de la Cervera, coll de Can Jombi, el Clot del Vicari, salt del Vicari, el Cul de la Dona, collet del Vent, les Llances, monestir de Sant Joan.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 340 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Centre (passeig Comte Guifré, 6 Sant Joan de les Abadesses), 09:00 h per esmorzar. Sortirem a les 09:30 h a caminar.

VOCAL: Núria Comas.

ALTA MUNTANYA

DIMECRES I DIJOUS 1 I 2 D'OCTUBRE

TUC DE RATERA DES DEL REFUGI D'AMITGES

CICLE: Grup dels dijous.

ITINERARI:

Dimecres: Espot, estany de Sant Maurici (taxi), refugi Amitges.

Dijous: refugi Amitges, estany Barbs, tuc Ratera, vall de Ratera, estany de Sant Maurici, taxi.

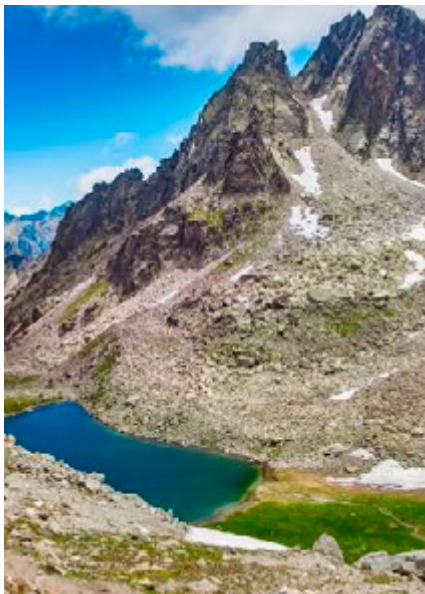
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2 h (dimecres), 7 h (dijous) / Distància: 4 km (dimecres), 10 km (dijous) / Desnivell: + 500 / - 50 m (dimecres), + 600 / - 1050 m (dijous).

PERNOCTACIÓ: refugi d'Amitges del CEC (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Espot (aparcament Prats de Pieró), 12:00 h.

VOCALS: Jordi Sumarroca i Lali Pineda.



DISSABTE, 4 D'OCTUBRE

VALL DE L'INGLA I SERRA DE LA MOIXA

CICLE: Caminant per Catalunya.

Sortint des l'inici de la pista del refugi de Cortals de l'Inglà farem una ruta circular en la qual pujarem pel vessant esquerra de la vall de l'Inglà fins al torrent de la Moixa. Seguirem pujant per l'avetosa de la Mena i les pletes de la Mena i de les Estelles i seguirem amunt el torrent de Vimboca fins al coll de Vimboca, des d'on anirem i tornarem a la roca de la Moixa (2055m), bon mirador de les serres de Moixeró i Cadí. Baixarem pel coll de Pendís fins el refugi dels Cortals de l'Inglà i des d'aquí tornarem a l'inici seguint el GR 107.

ITINERARI: monument a la vall d'Inglà, cal Serra, torrent de la Mena, avetosa de la Mena, refugi de la Mena, torrent i coll de Vimboca, roca de la Moixa, coll de Pendís, refugi dels Cortals de l'Inglà, monument a la vall d'Inglà.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 850 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: zona d'aparcament del carrer davant l'església de Talló, 09:00 h (esmorzats).

VOCALS: Ferran Gironès i Emili Rosell.

DIJOUS, 16 D'OCTUBRE

PUIG SISTRA I PUIG DE LES AGUDES DES DE SETCASES

CICLE: Grup dels dijous.

ITINERARI: Setcases, torrent de Vall Llobre, jaçal Llarg, camí de Setcases a Espinavell, collada Fonda, pla de les Anelles, collada dels Llamps, puig Sistra (1.990 m), collada de Lliens, GR 11, pla de les Bigues, puig de les Agudes (1.976 m), jaça de les Eugues, cabana dels Socarrats, la Creueta, Setcases.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 900 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de Setcases. 09:00 h.

VOCAL: Teresa Larriera.

CASTELLAR DE N'HUG: LA CREUETA I LA PEDRA PICADA

CICLE: Grup dels dijous.

Excursió circular per l'extrem oriental de la serra de Montgrony. Sortirem del poble de Castellar de n'Hug per pujar pel camí dels Contrabandistes fins al coll de la Creueta on girarem en direcció est per seguir la carena i anar passant pels cims del cap de la Creueta (2.062 m), la pleta Roja, la Moixera i la pedra Picada (2.009 m). Al coll de Remoló deixarem la carena i baixarem cap a Castellar.

ITINERARI: Castellar de n'Hug, l'Erola, cova de la Tuta, roc del Batlle, font Coberta, coll de la Creueta, la Creueta, pleta Roja, la Moixera, cap dels Plans del Ginebrar, serrat del Paravent, la Pedra Picada, coll de Remoló, turó de la Devesa del Gat, Castellar.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7,5 h /

Distància: 18,5 km / Desnivell: +/- 980 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament situat a l'entrada del poble de Castellar de n'Hug, 09:00 h (esmorzats).

VOCALS: Ferran Gironès i Emili Rosell.

DISSABTE I DIUMENGE 18 I 19 D'OCTUBRE

TARDOR A LA VALL D'ARAN

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Dues ascensions en modalitat de "muntanya sense pressa" per gaudir de la Vall d'Aran a la tardor.

ITINERARI:

Dissabte: cabana prop de Betren, tuc de Mideia (2203 m) i volta en ruta circular.

Diumenge: salt deth Pish, serra Sascorjada (2440 m) i tornada pel mateix itinerari.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Distància: 5 km (dissabte), 7 km (diumenge) / Desnivell: +/- 500 m (dissabte), +/- 900 m (diumenge).

VIATGE: amb cotxes particulars.

PERNOCTACIÓ: Aran Hostel (només allotjament).

TROBADA: Palau Reial, 07:30 h.

VOCAL: Pau Quesada.

DISSABTE, 18 D'OCTUBRE

ROC DE MADRES

CICLE: Caminant per Catalunya.

Pujada al Roc de Madres des d'Odelló de Real.

ITINERARI: Odelló de Real, refugi de Becet, refugi de l'Oller, roc de Madres.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 1.000 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: davant de l'Ajuntament de Real, 09:00 h.

VOCALS: Manel Canales i Trini Cambras.

DISSABTE, 25 D'OCTUBRE

LA SERRA DEL VERD

CICLE: Caminant per Catalunya.

La serra del Verd està situada al Sud-oest de Gósol entre les comarques del Berguedà, l'Alt Urgell i el Solsonès. La reconeixem pels seus relleus suaus i arrodonits adornats per prats i boscos. Seguint un recorregut circular arribarem al seu punt culminant (cap del Verd) pel vessant Nord i podrem gaudir d'esplèndides vistes del Pedraforca, serra del Cadí, port del Comte, serra d'Ensiya, etc.

ITINERARI: coll de Mola (1.819 m), cabana del Verd, pla de la Font, cap del Verd (2.283 m), collada de Belitres, els Cavallets, coll de Mola.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing que hi ha a l'entrada de Gósol (venint de Saldes), 09:00 h (esmorzats).

VOCAL: Emili Rosell.

SORTIDES

DIJOUS, 30 D'OCTUBRE

DEL COLLET DE LA GRALLA AL REFUGI DE COMA DE VACA (RIPOLLÈS)

CICLE: Grup dels dijous.

Interessant i atractiu itinerari que, passant pel coll de Tres Pics, entre els cims del Balandrau i del Fontlletera, ens portarà fins al refugi de Coma de Vaca, amb vistes espectaculars de les muntanyes del Pirineu Oriental.

ITINERARI: collet de la Gralla, coll de Tres Pics, coma de Vaca, pic de Fontlletera (o del Balandrau) i tornada al punt d'inici.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 - 8 h / Distància: 12,5 km / Desnivell: +/- 810 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament que hi ha davant del Restaurant Fonda Rigà a Tregurà de Dalt, 09:00 h (esmorzats, per sortir puntuals).

VOCALS: Emili Rosell i Andreu Bover.

PUIG ESTELA DES DE PUIGSAC

CICLE: Grup dels dijous.

ITINERARI: circular amb inici a Puigsac (Pardines). Ascensió al coll de Pal, puig Estela i puig de Coma d'Olla. Baixada a la Portella d'Ogassa i Puigsac.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 850 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing del Bar Gusi de Ribes de Freser, 08:30 h (esmorzats).

VOCAL: Teresa Larrieu.

MARXA NÒRDICA

DILLUNS 6 I 20 D'OCTUBRE

TALLERS D'INICIACIÓ D'OCTUBRE

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

ITINERARI: volta pel parc de Can Dragó (Barcelona).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: sortida de l'estació de Fabra i Puig, 18:00 h.

VOCAL: Amadeu Julià.

DISSABTE, 11 D'OCTUBRE

MARXA NÒRDICA PER COLLSEROLA - SORTIDA DE CAP DE SETMANA

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 costat Muntanya (línia verda), 09:00 h.

VOCALS: Amadeu Julià i Maite Pont.



DILLUNS, 13 I 27 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

DISSABTE, 4 D'OCTUBRE

PLATJA I CONREUS DEL MARESME

CICLE: Bici fàcil.

La ruta de les cinc sènies, el poble de Sant Andreu de Llavaneres, la platja de les Barques.

ITINERARI: Vilassar de mar, Mataró, les Cinc Sènies, Sant Andreu de Llavaneres, platja de les Barques.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 16 km / Desnivell: + 90 / - 85 m.

VIATGE: amb transport públic.

VOCAL: Josep Maria Galià.

DIUMENGE, 5 D'OCTUBRE

REpte 1: LA TRAVESSA 2025 (BTT, GRAVEL, ELÈCTRICA)

CICLE: Reptes i aventures en Bici (BTT, Gravel, Cicloturisme...).

La Travessa del 2025 ja és aquí. Sant Joan Despí (Barcelona) a Montserrat 70 km i 1.800 metres de desnivell. Una nova edició, la XXVIII, mantenint l'essència de la nostra marxa. Una nova combinació de pistes i senders per arribar a Montserrat des de Sant Joan Despí, que constitueixen un repte per a tots els que participeu i per als quals l'organitzem. Una

marxa que té el seu origen en 1996 com a marxa de BTT, però amb una tradició molt més antiga. En aquest enllaç podeu conèixer la nostra història.

ITINERARI: pendent de confirmar el track per part de l'organització.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3-8 h / Distància: 70 km / Desnivell: +1.800 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: a la sortida, 30 minuts abans.

NOTA: cal fer la inscripció a la pàgina web de l'organització: <https://www.rockthesport.com/es/evento/latravesa-2025>

VOCAL: Àlex Cots.

DIUMENGE, 26 D'OCTUBRE

VILANOVA - COVA NEGRA

CICLE: Pedalant per Catalunya.

Sortim de Vilanova fins la cova Negra i tornem a Vilanovafent una circular.

ITINERARI: Vilanova, Sant Pere de Ribes, Cova Negra, Vilanova.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5-6 h / Distància: 35 km / Desnivell: +/- 350 m.

VIATGE: amb transport públic.

VOCAL: Joaquim Sánchez.

CIÈNCIA

DISSABTE, 11 D'OCTUBRE

EXPLORACIÓ BOTÀNICA AL CIRC DE MORENÇ (EL RIPOLLÈS)

CICLE: Curs "La fisonomia vegetal de Catalunya".

Sortida de treball de camp emmarcada en el curs La Fisonomia vegetal de Catalunya, amb el qual es commemora el 20è aniversari de l'Equip de Recerca Botànica del Centre Excursionista de Catalunya i el 40è aniversari de l'inici de l'activitat botànica continuada en el CEC.

ITINERARI: Vallter 2000 (2.155 m), torrent de la Portella, pla de Coma Ermada, portella de

SORTIDES

Mentet (2.411 m), torrent de la Portella, Vallter 2000.

NIVELL: ** fàcil / Temps: activitat de tot el dia / Distància: 4 km / Desnivell: +/- 280 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: reunió prèvia telemàtica o presencial el 9/10/2025 a les 19:45 h.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

CULTURA

DIUMENGE, 12 D'OCTUBRE

SORTIDA DIBUIX I PINTURA – CASTELLTERÇOL

CICLE: Dibuix i pintura.

ITINERARI: amb Autocar Expres e9 de les 9:30 h per anar a Castellterçol. Visita i dibuix de l'ermita Sant Julià d'Uixols i el castell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 270 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: plaça Tetuan 24 (parada 2255), 09:15 h. 2a trobada al CAP de Castellterçol, 10:50 h.

VOCALS: Maria Lluïsa Parellada i Rosa Maria Planells.

DIJOUS, 23 D'OCTUBRE

MANRESA (BARROCA)

CICLE: Sortides culturals en autocar i transport públic.

Visita guiada al Museu del Barroc, inaugurat el 21 de febrer de 2024, dedicat a la difusió del Barroc Català, i la basílica de la Seu.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: avinguda Diagonal 355 (zona blava bus), 08:00 h.

VOCAL: Mercè Falcó.

JOVES

DISSABTE I DIUMENGE 4 I 5 D'OCTUBRE

SORTIDA D'ALTA MUNTANYA: L'ANAYET

CICLE: Multiactivitat Joves.

Proposem una sortida d'alta muntanya a un dels vestigis volcànics del Pirineu, l'Anayet. Ens tro-

bem dissabte al pàrquing Corral de las Mulas, i pugem fins als llocs d'Anayet, on pernотarem. Diumenge ens dirigirem al pic, hi ha un tram de grimpada exposada amb cadenes; i refarem el camí fins al cotxe, i cap a casa.

ITINERARI: corral de las Mulas, aparcament Anayet, ivons d'Anayet, coll d'Anayet (bivac), pic d'Anayet, Corral de las Mulas.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 9 h / Distància: 15,5 km / Desnivell: +/- 1010 m.

PERNOCTACIÓ: bivac.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: corral de las Mulas, a inicis de la tarda.

VOCAL: Eva Jou.

DISSABTE I DIUMENGE 18 I 19 D'OCTUBRE

TROBADA DE Joves ALS PORTS

CICLE: Multiactivitat Joves.

El Parc Natural dels Ports és una zona on trobar múltiples activitats per poder gaudir. Per això és l'oportunitat perfecta per passar un cap de setmana a una zona única, conèixer gent nova i poder compartir temps i experiències! El format de la sortida és autoorganitzat: 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.

NIVELL: **** cal experiència.

PERNOCTACIÓ: refugi UEC Caro (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Júlia Ramis i Adrià Draper.

FAMÍLIES

DIUMENGE, 19 D'OCTUBRE

CASTELL DE MILANY

CICLE: Cims d'aventura.

Pujada al castell de Milany des de Vallfogona. Si hi ha possibilitat farem dos grups d'edat.

Ens trobarem per dinar tots dos grups al castell baixant després pel mateix lloc.

Petits:

ITINERARI: des de Vallfogona ruta d'anada i tornada pel mateix camí passant per: font de l'Abeurada (4,9 km), Milany (5,7 km), coll de Milany (6,0 km), Can Gallard (7,1 km), pont de

Vallfogona (10,9 km).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h amb descansos / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 670 m.

Grans:

ITINERARI 2: ruta circular des de Vallfogona del Ripollès. Torrent de la Masica, castell de Milany (1.533 m), Vallfogona.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 675 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Vallfogona del Ripollès, 09:30 h.

VOCALS: Marc Ribas i Jordi Izquierdo.

ACTIVITATS GUIADES

DISSABTE I DIUMENGE 11 I 12 D'OCTUBRE

PICA D'ESTATS 3.143 M - ASCENSIÓ CLÀSSICA AL SOSTRE DE CATALUNYA

Et proposem ascendir a la Pica d'Estats per la ruta més clàssica pel vessant sud, fent nit de bivac per sobre els 2.000 m d'alçada.

ITINERARI:

Dissabte: aparcament de la Molinassa, refugi de Vallferrera, barranc de Sotillo, estany de Sotillo (bivac).

Diumenge: estany de Sotillo (bivac), estany d'Estats, port de Sotillo, pica d'Estats. Retorn a l'aparcament de la Molinassa.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3-5 h (dissabte), 7-8 h (diumenge) / Distància: 5,1 km (dissabte), 14 km (diumenge) / Desnivell: + 610 / - 50 m (dissabte), +1.050 / - 1610 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: bivac a l'estany de Sotillo.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: sessió prèvia telemàtica el 07/10 de 20 a 20:45 h.

DISSABTE I DIUMENGE 25 I 26 D'OCTUBRE

ANETO 3.404 M - ASCENSIÓ CLÀSSICA ESTIVAL AL SOSTRE DELS PIRINEUS

Us proposem ascendir a l'Aneto per la ruta dels Portillons, la clàssica de la cara nord. 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: del pàrquing al refugi de 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. De tornada, pel mateix camí de pujada.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 2,5 h (dissabte), 5-6 h (diumenge) / Distància: 2 km (dissabte), 12 km (diumenge) / Desnivell: +300 m (dissabte), + 1.304 / - 1.654 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de la Renclusa (MP).



ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOUS, 2 D'OCTUBRE

PRESENTACIÓ DEL CURS "LA FISONOMIA VEGETAL DE CATALUNYA" I DE LA COL·LECCIÓ QUADERNS DE MICONIA, REVISTA BOTÀNICA CATALANA INDEPENDENT

CICLE: Curs "La Fisonomia Vegetal de Catalunya".

Presentació del curs i de la col·lecció Quaderns de Miconia, revista botànica catalana independent. Amb aquest curs es commemora el 20è aniversari de l'Equip de Recerca Botànica del Centre Excursionista de Catalunya i el 40è aniversari de l'inici de l'activitat botànica continuada en el CEC.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes del CEC.

DIJOUS 2, 9, 16, 23 I 30 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.

DILLUNS, 6 D'OCTUBRE

PROJECCIÓ DE LA PEL·LÍCULA "JOIES DE CASTELLA" DE JOSEP FÀBREGAS

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.

Projecció del vídeo film de 43 min. de Josep Fàbregas a la recerca dels monuments romànics de Castella, des de Sòria, la que atresora més construccions, a Frómista, amb l'església de San Martín de Tours del 1066. El reportatge fa incursions a obres de transició o definitiva-

ment gòtiques i fins i tot amb elements renaixentistes, barrocs i neoclàssics. Un passeig per la història.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes del CEC.

DIJOUS, 9 D'OCTUBRE

CONFERÈNCIA TELEMÀTICA: LA FISONOMIA VEGETAL DELS PIRINEUS

CICLE: Curs "La Fisonomia Vegetal de Catalunya".

1a conferència emmarcada en el curs La Fisonomia vegetal de Catalunya, amb el qual es commemora el 20è aniversari de l'Equip de Recerca Botànica del Centre Excursionista de Catalunya i el 40è aniversari de l'inici de l'activitat botànica continuada en el CEC.

HORA: 19:45 h.

LLOC: seu del CEC.

DIMARTS, 14 D'OCTUBRE

CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2025-2026

CICLE: Club de lectura Fins al Cim!

Club de lectura per donar a conèixer, llegir i discutir, obres de muntanya que s'hagin escrit a casa nostra i terres enllà. Presentació del curs.

HORA: 19 h.

LLOC: biblioteca del CEC.

NOTA: cal inscripció prèvia.

DIJOUS, 23 D'OCTUBRE

Inauguració del Festival Panoràmic a Barcelona i de l'exposició "Hold on", de Laia Solé

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes del CEC.

DIUMENGE, 26 D'OCTUBRE

48H OPEN HOUSE BARCELONA 2025

Visites guiades a la seu social en el marc del Festival 48h Open House Barcelona 2025.

HORA: de 10 a 19 h.

LLOC: seu del CEC.

UNICA 2025

En el 85th Film Competition between Nations and Congress que, organitzat per la Union Internationale du Cinéma (UNICA), s'ha celebrat a Birmingham (UK) el passat agost, el programa d'Espanya presentat pel CEC ha obtingut un destacadíssim resultat: BLAVA TERRA de Marine Auclair March (ESAC), ha obtingut medalla d'or (de les dues atorgades en total a la categoria d'escoles de cinema) i premi especial a la seva cinematografia (fotografia i càmera). CAFUNÉ de Carlos F. De Vigo i Lorena Ares, ha obtingut medalla de plata (entre les sis atorgades en total a la Secció oficial). DONDE SE QUEJAN LOS PINOS d'Ed Antoja, ha obtingut medalla de bronze (entre les 18 atorgades en la Secció oficial). En la Secció del Film minut, RETRATO d'Ignacio Rodó, es va classificar per a la fase final. Aquests films foren seleccionats en el CEC en la fase estatal entre un total de 520 participants. En la fase internacional de Birmingham, han participat enguany un total de 24 programes nacionals.

Cinema i vídeo del CEC representa el cinema no comercial espanyol a la UNICA, des de la seva fundació el 1937. Enhorabona a tots!

La delegació d'Espanya ha estat representada pel nostre consoci Josep Rota. Més informació a www.unica-web.one

EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

■ **Hold On, de Laia Soler.**

Del 23 d'octubre al 23 de gener de 2026



CEC Centre Excursionista de Catalunya

34a CURSA CEC-COLLSEROLA

14 DE DESEMBRE >>>> 23,8 km



Activa't

PLA D'ACTIVITATS DEL CEC

Més de 500 activitats l'any, per a totes les edats i gustos.

Excursionisme, ciència, cultura, escalada, barranquisme, esquí de muntanya, trail running, raquetes de neu, bicicleta, marxa nòrdica i molt més!
Consulta-les totes escanejant el QR:

