



Seguint les passes de Domènech i Montaner a l'Empordà: una proposta per descobrir el territori



Descobreix l'Empordà seguint les passes de Domènech i Montaner en aquest apassionant viatge arquitectònic. Endinsa't en la fascinant ruta romànica que va captivar l'arquitecte i els seus estudiants fa més de 130 anys.

Durant els dies 21 i 22 d'octubre, visitarem llocs emblemàtics com la Canònica de Vilabertran, el poble de Peralada, la basílica de Santa Maria de Castell d'Empúries, Sant Pere de Rodes i Besalú, entre altres.

Aquest viatge inclou tots els desplaçaments amb autocar, allotjament en règim de pensió completa, guia acompanyant expert en Domènech i Montaner (Enric Soler), així com les excursions, entrades i guies locals indicats a l'itinerari.

No et perdis aquesta oportunitat d'immersió única en el llegat cultural de l'Empordà. Reserva ara la teva plaça per a aquesta aventura exclusiva amb el Centre Excursionista de Catalunya i viu la passió per l'art i la natura en un mateix destí.

Calendari d'obertura dels refugis del CEC

Els diferents refugis i hostels que el Centre Excursionista de Catalunya té repartits arreu del territori, estaran oberts al llarg de tot el mes d'agost i setembre per donar servei a tots els excursionistes i muntanyencs que vulguin o necessitin fer-hi estada. Aquests equipaments són: Aran Hostel, Amitges, Ventosa i Calvell, Josep M. Blanc, la Renclusa, Ulldeier i Siurana.



Reconeixement als nous mecenes de l'Aran Hostel

Moltes gràcies als socis i sòcies que aquest darrer mes s'han fet mecenes de l'Aran Hostel:

José Durany Pich
Conrad Blanch Fors
Nuria Machordom Pi
Esteve Musuy Ventura
Josep Manuel Cancér Velasco

Per a més informació i donacions podeu visitar la web cec.cat o trucar al telèfon d'Atenció al Soci/a.

45^è APLEC EXCURSIONISTA
de l'11 al 15 d'octubre 2023
dels països catalans
OLOT

Organitzadors: CEC Centre Excursionista de Catalunya, Departament de Turisme de Catalunya, Departament de Cultura de Catalunya, Departament de Medi Ambient de Catalunya, Departament de Benestar Social de Catalunya, Departament de Treball de Catalunya, Departament de Justícia de Catalunya, Departament de Sanitat de Catalunya, Departament d'Educació de Catalunya, Departament de Transport i Infraestructures de Catalunya, Departament de Habitatge de Catalunya, Departament de Seguretat Pública de Catalunya, Departament de Presidència de Catalunya, Departament de Governació de Catalunya, Departament de Relacions Exteriors de Catalunya, Departament de Comerç de Catalunya, Departament de Indústria de Catalunya, Departament de Innovació de Catalunya, Departament de Recerca de Catalunya, Departament de Cultura de Catalunya, Departament de Turisme de Catalunya, Departament de Medi Ambient de Catalunya, Departament de Benestar Social de Catalunya, Departament de Treball de Catalunya, Departament de Justícia de Catalunya, Departament de Sanitat de Catalunya, Departament d'Educació de Catalunya, Departament de Transport i Infraestructures de Catalunya, Departament de Habitatge de Catalunya, Departament de Seguretat Pública de Catalunya, Departament de Presidència de Catalunya, Departament de Governació de Catalunya, Departament de Relacions Exteriors de Catalunya, Departament de Comerç de Catalunya, Departament de Indústria de Catalunya, Departament de Innovació de Catalunya, Departament de Recerca de Catalunya.

SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DISSABTE, 12 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LA BUDELLERA

CICLE: Calaix de sastre.

ITINERARI: Vallvidrera, font de la Budellera, passeig dels Til·lers, coll de la Vinyassa, coll del Gravat, Centre Informació del Parc de Collserola, Vil·la Joana, font Joana, font dels Plàtans, taula dels 7 bisbes, font Nova, font Vella, baixador Vallvidrera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h. / Desnivell: 100 m. / Distància: 8 km.

VIATGE: amb tren

TROBADA: estació FGC plaça Catalunya/Pelai, 08:00 h (bitllet d'una zona).

VOCAL: Núria Casals

DISSABTE, 26 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LES ROVIRES DE PALLEJÀ

CICLE: Calaix de sastre.

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: 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

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME CLÀSSIC	2
ALTA MUNTANYA	3
MARXA AQUÀTICA	5
BICICLETA	7
CULTURA	7
JOVES	7
FAMÍLIES	7
ACTIVITATS GUIADES	7
ALTRES ACTIVITATS	7



ITINERARI: Pallejà, font dels 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. / Desnivell: +50 m. / Distància 8 km.

VIATGE: amb tren

TROBADA: estació FGC Pallejà, 08:30 h (el tren surt de plaça Espanya a les 7:58 h. Bitllet d'anada i tornada a Pallejà).

VOCAL: Núria Casals

DIUMENGE, 27 D'AGOST

SORTIDA DIBUIX I PINTURA: CASTELL DE GELIDA

CICLE: Dibuix i pintura.

Sortida de l'estació de Gelida fins al castell i fer sessió artística de màxim 4 hores.

ITINERARI: de l'estació de Gelida fins al castell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 0,5 h / Distància: 5 km / Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Gelida, 09:15 h o Barcelona-Plaça Catalunya (Rodalies R4), 08:10 h.

VOCAL: Maria Lluïsa Parellada.

DISSABTE, 2 DE SETEMBRE

9A ETAPA DEL CICLE "DE MONTSERRAT AL PIRINEU" - DE FOLGUEROLES A RODA DE TER

CICLE: De Montserrat al Pirineu.

De Folgueroles a Roda de Ter pel GR 151 Camí Oliba i el GR 210 Camí vora Ter-Ruta del Ter.

ITINERARI: Folgueroles, ermita de la Mare de Déu de la Damunt, escales dels Foquers, el Foquers, masia del Joglar, Tavèrnoles, Sant Esteve de Tavèrnoles, la Placeta, el Roquet, masia de Benarigues, Savassona, Sant Feliu de Savassona, Sorralta, jaciment arqueològic de l'Esquerda, Roda de Ter.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 9 km / Desnivell: + 217 / - 310 m.

VIATGE: transport públic.

TROBADA: estació de Sagrera-Meridiana (davant de les taquilles), 07:00 h (el tren surt a les 7:15 h).

NOTA: l'entrada al museu de l'Esquerda val 4 € l'entrada general i 3 € la reduïda.

VOCALS: Albert Gras.

DISSABTE, 9 DE SETEMBRE

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LA MITJA COSTA

ITINERARI: Montcada Santa Maria, font de la Mitja Costa, turó dels 4 pins, turó de Montcada, GR92, Montcada i Reixac.

NIVELL: ** fàcil / Temps 3 h / Distància: 7 km / Desnivell: 250 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació de Renfe de plaça Catalunya, 07:57 h (el tren surt a les 8:20. Bitllet d'una zona).

NOTA: opcional anar al rec Comtal i dinar a la font Apolo.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 14 DE SETEMBRE

SENDERS DE LA COSTA BRAVA (GR 92 I SL-C 27)

CICLE: Grup del Dijous.

Seguir el GR92 fins a torre Valentina i el sender SL-C 27 fins a Sant Antoni de Calonge.

ITINERARI: platja de Sant Antoni de Calonge, riera de Calonge, punta Valentina, torre Valentina, sender de Torre Valentina, mas Vilar, pedra de Fondils, riera de Calonge, esfera del Fòrum de les Cultures, pas C-31 i mesquita, carretera vella de Palamós, Sant Daniel, riera de les Basses, menhir de Puigsesforques, dolmen de Puigsesforques, Sant Antoni de Calonge.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància:

SORTIDES

12 km / Desnivell: +/- 103 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació d'autobusos de l'estació del Nord, 08:00 h.

NOTA: esmorzarem a casa, ja que l'autobús arriba a Sant Antoni de Calonge a les 10:20 h.

VOCALS: Albert Gras i Pere Miró.

DISSABTE, 16 DE SETEMBRE

SANT MARTÍ DELS CASTELLS

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.

Sant Martí dels Castells era un nucli de població de Bellver de Cerdanya, a la Baixa Cerdanya, actualment abandonat. Situat a l'oest del municipi, dalt d'un penyal envoltat pel Segre, fou un lloc de defensa estratègic, entre la Batllia i el Baridà (antiga frontera entre els Comtats de la Cerdanya i d'Urgell), i un lloc de llegendes i fets singulars.

ITINERARI: Martinet de Cerdanya, Montellà, Sant Genís de Montellà, Santa Eugènia de Nerellà, Cal Manxot, Sant Martí dels Castells, Martinet.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 360 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar-restaurant Rosaleda de Martinet, 09:30 h (per sortir a caminar a les 10 h).

VOCAL: Núria Comas.

DIUMENGE, 24 DE SETEMBRE

CERDANYOLA - CAN COLL - PUIG DE LA GUÀRDIA - PARC DEL TURONET

Excursió per Collserola de Cerdanyola al puig de la Guàrdia, amb visita a Can Coll, Centre d'Educació Ambiental, on podrem veure com vivia la pagesia dels segles XVIII i XIX.

ITINERARI: Cerdanyola, parc de la Riera, Sant Iscle de les Feixes, torrent de Can Codina, àrea de lleure de Can Coll, Can Coll, puig de la Guàrdia, Cerdanyola, parc del Turonet.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h (més la visita a Can Coll) / Distància: 11 km / Desnivell: 200 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació Renfe de plaça Catalunya, 08:45 h (el tren surt a les 9:03 h. Bitllet d'anada a Cerdanyola).

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

DIMARTS, 26 DE SETEMBRE

CAMINANT AMB LLETRES AMB J,V FOIX I PERE CALDERS

CICLE: Caminant amb Lletres.

Aquesta vegada, caminarem amb un poeta i un contista, amb una selecció de poesies, textos i contes d'aquests dos grans autors de la literatura catalana. I anirem als llocs que van estiuejar: Llançà i Port de la Selva, per fer un



recorregut circular amb la seva companyia.

ITINERARI: el Castellar de Llançà, església Sant Vicenç de Llançà i arbre de la Llibertat, ribera d'en Prim, coll del Perer, vall de Santa Creu, riera de la Vall, càmping de la Vall, rec de Canet, Port de la Selva, camí de Ronda, punta de l'Erola, mirador de Port de la Selva, cala Colomera, far, platja d'en Robert, el Rec d'en Feliu, platja del Cau del Llop, platja de les Carboneres, port de Llançà (monument a Pere Calders).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 21 km / Desnivell: +/- 550 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: peu del Castellar de Llançà, 09:00 h.

NOTA:

Llibres: J.V. Foix, "L'estrella d'en Perris i selecció de poemes" i "Pere Calders: L'honor a la deriva", Ed.62 Col·lecció "El Balanci" / "Els millors contes d'en Pere Calders", publicat per l'Avui 1994.

VOCAL: Núria Comas.

DISSABTE, 30 DE SETEMBRE

10A ETAPA DEL CICLE "DE MONTSERRAT AL PIRINEU" - DE RODA DE TER A TORELLÓ

CICLE: De Montserrat al Pirineu.

De Roda de Ter a Torelló pel GR 210, camí vora Ter.

ITINERARI: Roda de Ter, el Vicenç, font de la Cadenera, la colònia Rossinyol, santuari de la Gleva, casa forta de Despujol, les masies de Voltregà, Gallifa, la colònia Lacambra, mas Ordeig, can Boixó, pont de la Coromina, pont de Conanglell, el pla de Callís, pont del Pelut, pont de Puig-Robí, estació de Torelló.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 20,4 km / Desnivell: + 286 / - 213 m.

VIATGE: amb transport públic,

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de la Sagrera-Meridiana, 07:00 h (el tren surt a les 7:15 h).

VOCAL: Albert Gras.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE 2 I 3 DE SETEMBRE

ASCENSÍO AL COMALOFORNO (3.029 M) DES DE CALDES DE BOÍ.

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Properament més informació al web.

VOCALS: Emili Rissech i Susana Morán.

DEL 9 A L'11 DE SETEMBRE

VOLTA AL PIC DE LA MADERA

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Ruta de tres dies a la zona nord del Posets.

ITINERARI:

Dissabte: aparcament Pont du Prat, refugi de la Soula.

Temps: 1,5 h / Distància: 4,9 km / Desnivell: + 360 / - 60 m.

Diumenge: refugi de la Soula, port superior d'Aigües Tortes, puerto de Chistau, refugi d'Estós.

Temps: 11 h / Distància: 17,5 km / Desnivell: + 1550 / - 1350 m.

Dilluns: refugi d'Estós, port de Clarabide, refugi de la Soula, aparcament Pont du Prat.

Temps: 7,5 h / Distància: 16,2 km / Desnivell: +750 / -1250 m.

NIVELL: **** cal experiència.

PERNOCTACIÓ:

Dissabte: refugi de la Soula (MP).

Diumenge: refugi d'Estós (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Manuel Parrado i Oscar Pérez.

SORTIDES



DIJOURS, 14 DE SETEMBRE

PIC DE COSTABONA 2465 M (100 CIMS)

CICLE: Grup dels dijous.

Bonica excursió que ens portarà a recórrer aquesta bonica zona del Pirineu, assolint l'emblemàtic cim del Costabona. Seguirem una ruta circular que iniciarem seguint el curs del riu Carboner, amb diversos i sorprenents salts d'aigua i retornarem seguint la ribera del riu Vallorbe, per l'anomenada ruta dels contrabandistes.

ITINERARI: Setcases, camí dels Carboners, refugi Jaume, serra Costabona, cim del Costa-

bona, coll de Jou, camí dels Contrabandistes, Setcases.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 - 9 h / Distància: 17,44 km / Desnivell: +/- 1.200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de Setcases, 08:30 h (esmorzats, per sortir puntualment a les 9:00 h).

VOCAL: Esther Martínez.

**DISSABTE I DIUMENGE
16 I 17 DE SETEMBRE**

ASCENSIÓ AL PUIG PERIC

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Ascensió al puig Peric des de l'estació d'esquí de Formigueres pernoctant al refugi de Camporrells.

ITINERARI:

Dissabte: pàrquing de l'estació d'esquí de Formigueres, vall de Galba, Jaça de les Formigues, forat de la Caixa, refugi de Camporrells.

Diumenge: refugi de Camporrells, Petit Peric, puig Peric, coma de la Llosa, salt dels Porcs, vall de la Lladura, creu de la Jaceta, pàrquing Formigueres.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Distància: 10 km (dissabte), 17 km (diumenge) / Desnivell: + 650 / - 200 m (dissabte), + 750 / - 1200 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de Camporrells (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: plaça de l'estació de Puigcerdà, 09:00 h.

VOCALS: Teresa Larrieu i Jordi Sumarroca.

DIJOURS, 21 DE SETEMBRE

PIC CENTRAL DE FONTNEGRA (ALTA Cerdanya)

CICLE: Grup dels dijous.

Els pics de Fontnegra són un conjunt de cims que pertanyen al departament francès de l'Arieja, situats entre la vall de Campcardós i la de Baladarr. El pic Central és el més alt de la regió. En el recorregut per la carena i des del mateix cim gaudirem d'unes vistes espectaculars del pas de la Casa, de les muntanyes d'Andorra i d'altres cims emblemàtics de la zona: Carlit, Pic de Nérassol, Puigpedrós, etc.

ITINERARI: col de Puymorens, telecadira Pic de la Mina, estany de l'Orri de la Vinyola, coll de l'Orri de la Vinyola, pic Central de Fontnegra (2.878 m). Tornada pel mateix camí.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 9 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 1.100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant Bar 4 camins de Puigcerdà esmorzats, per sortir puntualment a les 08:30 h.

VOCALS: Emili Rosell i Jordi Iranzo.

LA TOSSA PELADA PER LA MUNTANYA DE L'ARP

CICLE: Grup dels dijous.

Sortint de l'estació d'esquí de fons de Tuixent-Lavansa (1.930 m), anirem pujant pels prats de Sangonelles i Casallí fins al pla de les Collades des d'on remuntarem carenejant per la Serreta, travessarem la capçalera del Pletiu de la Gralla fins a arribar al pedró dels Quatre Batlles (2.388 m) i el cim de la Tossa Pelada (2.379 m) i davallarem cap al prat Llong, els clots de Rebost i el prat de l'Arp.

ITINERARI: estació esquí Tuixent-La Vansa, mirador i refugi de l'Arp, font i refugi de Sangonelles, font del Diumenge, prat i font de Casallí,

ACTIVITATS PREMIUM

Natura amb valor afegit



16 I 17 DE SETEMBRE · Posets 3.375 m - Ascensió a la segona muntanya més alta del Pirineu

Més informació a cec.cat

SORTIDES

Les Collades, clot de la Serreta, la Serreta, pedrò dels Quatre Batlles, el Pinar, refugi de Prat Llong, clots de Reboast, prat de l'Arp, estació d'esquí Tuixent-La Vansa.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 600 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing de l'estació d'esquí de Tuixent-La Vansa, 09:00 h (per sortir a caminar).

VOCAL: Núria Comas.

DISSABTE I DIUMENGE 23 I 24 DE SETEMBRE

GRAN VOLTA AL COSTABONA

CICLE: Refugis amb bon gust.

Volta de 2 dies al Costabona - refugi les Conques.

ITINERARI:

Dissabte: Espinavell, refugi Les Conques.

Diumenge: refugi Les Conques, Costabona, Espinavell.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h (dissabte), 8 h (diumenge) / Distància: 15 km (dissabte), 18 km (diumenge) / Desnivell: + 800 / - 400 m (dissabte), + 1000 / - 1.200 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Les Conques (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació tren/bus Fabra i Puig, 07:15 h (esmorzats).

VOCAL: Juan Manuel Arrabal.

MARXA AQUÀTICA

DISSABTE, 5 D'AGOST

1A SORTIDA D'AGOST (NIVELL INICIACIÓ)

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

Exercici que es fa caminant dins de l'aigua sense que sobrepassi el pit i ajudat per les mans. També es fan jocs.

ITINERARI: platja de Castelldefels.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Dolors Gurri, Marina Simó i Amadeu Julià.

1A SORTIDA D'AGOST (NIVELL MIG - AVANÇAT)

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

Exercici que es fa caminant dins de l'aigua sense que sobrepassi el pit i ajudat per les mans. També es fan jocs.

ITINERARI: platja de Castelldefels.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: platja del Baixador de Castellde-



fels (davant de les dutxes, monument de les mans), 08:00 h.

VOCALS: Dolors Gurri, Marina Simó i Amadeu Julià.

DISSABTE, 12 D'AGOST

2A SORTIDA D'AGOST (NIVELL INICIACIÓ)

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

ITINERARI: platja de Castelldefels.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Dolors Gurri, Marina Simó i Amadeu Julià.

2A SORTIDA D'AGOST (NIVELL MIG - AVANÇAT)

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

ITINERARI: platja de Castelldefels.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Dolors Gurri, Marina Simó i Amadeu Julià.

DISSABTE, 19 D'AGOST

3A SORTIDA D'AGOST (NIVELL INICIACIÓ)

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

ITINERARI: platja de Castelldefels.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: platja del Baixador de Castellde-

fels (davant de les dutxes, monument de les mans), 08:00 h.

VOCALS: Dolors Gurri, Marina Simó i Amadeu Julià.

3A SORTIDA D'AGOST (NIVELL MIG - AVANÇAT)

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

ITINERARI: platja de Castelldefels.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Dolors Gurri, Marina Simó i Amadeu Julià.

DISSABTE, 26 D'AGOST

4A SORTIDA D'AGOST (NIVELL INICIACIÓ)

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

ITINERARI: platja de Castelldefels.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h.

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCALS: Dolors Gurri, Marina Simó i Amadeu Julià.

DISSABTE, 26 D'AGOST

4A SORTIDA D'AGOST (NIVELL MIG - AVANÇAT)

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

ITINERARI: platja de Castelldefels.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: platja del Baixador de Castellde-

SORTIDES

fels (davant de les dutxes, monument de les mans), 08:00 h.

VOCALS: Dolors Gurri, Marina Simó i Amadeu Julià.

BICICLETA

DISSABTE, 5 D'AGOST

VORA EL MAR ESTRELLAT (NOCTURNA)

CICLE: Bici fàcil.

Resseguint la costa Mediterrània en BTT.

ITINERARI: de Cabrera de Mar resseguint la costa fins a arribar a Barcelona (a Montgat farem un cremat de rom).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h (amb parades) / Distància: 28 km / Desnivell: +/- 20 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: taquilles RENFE de plaça Catalunya, 20:00 h.

VOCALS: Josep Maria Galià.

CULTURA

DIJOUS, 21 DE SETEMBRE

EL CLAUSTRE DEL MONESTIR DE SANT CUGAT DEL VALLÈS

Visita guiada i comentada als capitells del claustre Romànic, de Sant Cugat, d'una gran riquesa simbòlica medieval, obra de l'escultor Arnau Cadell. Comentaris a càrrec del sr. Josep Maria Jaumà, professor de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB).

VIATGE: amb tren.

TROBADA: porta principal del monestir de Sant Cugat, 09:45 h.

NOTA: possibilitat de quedar-se a dinar.

VOCAL: Mercè Falcó.

JOVES

DISSABTE, 16 DE SETEMBRE

BARRANC GORGES DEL LLECH JOVES I JOVES+

CICLE: Multiactivitat Joves.

Properament més informació al web.

VOCALS: Dídac Alvarado i Maria Orellana.

FAMÍLIES

DISSABTE, 23 DE SETEMBRE

LA MOLA EN NOCTURNITAT

CICLE: Cims d'aventura.

Pujada des de Sant Robert amb dues opcions (Grans i Petits) per arribar a la Mola. Sopar al Restaurant i baixada a la llum de la lluna (o dels frontals).

ITINERARI:

Petits: Can Robert, canal de l'Abella, morral del Drac, la Mola, baixada per Can Pobla i Can Robert.

Grans: des del morral del Drac pujada pel Mal Pas de Can Pobla.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3,5 h / Distància: 7 - 8 km / Desnivell: +/- 600 m (pot variar +/- 150 m si el pàrquing de Can Robert és tancat).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing de Can Robert, 16:00 h.

NOTA: possibilitat de sopar al restaurant La Mola (aprox. 30 eur).

VOCALS: Oriol Morta i Marc Ribas.

ACTIVITATS GUIADES

**DISSABTE I DIUMENGE
16 I 17 DE SETEMBRE**

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

Us proposem ascendir al Posets el cap de setmana del 16 i 17 de setembre 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 Espingantosa, 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 arribarem al cim del Posets (3.375 m). De tornada, pel mateix camí de pujada.

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 / - 1875 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Àngel Orús (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: sessió prèvia telemàtica el 7/09 a les 20 h.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS, 18 DE SETEMBRE

CENTENARI DEL CINEMA AMATEUR (4)

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.

Projecció de: La carta (J.Micó & E. Massó, 1996, 21'), Hades (Pedro Ballesteros, 2000, 9'), La búsqueda de la felicidad (Publio de la Vega, 2000, 1'), Amigos del bosque 2 (Martí Arañó, 2002, 10'), Final y principio (Carlos Marqués Marcet, 2003, 9'), Churros con chocolate (Germans Lagares, 2005, 5'), No se retire (Daniel Chamorro (2006, 2'), Rossiya, de Moscou a Vladivostok (Josep Vidal Masó, 2006, 32'), Petra, més que una façana (Joaquim Clos, 2011, 12').

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.



ESCOLA DE TRAIL RUNNING

2023-24



Infantil (de 6 a 11 anys): dimarts i/o dijous de 17:30 a 19 h

Juvenil (de 12 a 17 anys): dimarts i/o dijous de 18 a 19:30 h.

Zona d'entrenament: Collserola (inici plaça de Manuel Baldrich)

LA MUNTANYA ET CRIDA

TARDOR DE FORMACIÓ I NATURA AMB
L'ESCOLA DE MUNTANYA



TARDOR DE FORMACIÓ:
Escalada, alta muntanya, primers auxilis i molt més.
Consulta tota l'oferta escanejant el codi QR.