



- Fundat l'any 1876
- Entitat declarada d'utilitat pública
- Placa al Mèrit Olímpic 2007
- Premi Nacional de Medi Ambient 2001
- Medalla de la UNESCO 1999
- Creu de Sant Jordi 1983
- Premi d'Honor Jaume I 1981
- Medalla d'Or de la Ciutat de Barcelona 1976
- Medalla de Plata al Mèrit Turístic 1966

## Ampli aval de l'assemblea al projecte actual del Centre



El passat dijous, dia 21 de novembre, el Centre va celebrar l'Assemblea General Ordinària del mes de novembre. L'acte va reunir un notable nombre de socis i sòcies compromesos, citats a la Sala d'actes de l'entitat.

L'acte va prosseguir amb la presentació de l'informe del president Eduard Cayon, en què es va destacar els reptes superats durant aquest any, així com els desafiaments que el CEC pot encarar amb una mirada positiva i una base sòlida durant el proper exercici.

Després es van aprovar les quotes per l'any 2025 i el pressupost per a la gestió i govern de l'entitat. Aquestes qüestions van ser presentades i explicades pel director general, Ton Barnils, i pel vicepresident segon, tesorero, estratègia i finances, Josep Maria Simó.

També va posar èmfasi en els valors que ens defineixen com a entitat i va posar exemples concrets de projectes i programes que aviat seran una realitat.

## 148è aniversari del CEC: premi Columna



El diumenge 24 de novembre, el Centre va celebrar el seu 148è aniversari a la seu social de l'entitat. En el marc d'aquesta celebració es va atorgar el Premi Columna a Mònica Verge Folia, Josep Casanelles en va fer la lloança.

Verge és una destacada alpinista, escaladora i esquiadora. Membre del Centre Acadèmic d'Escalada (CADE) del CEC des de 1979 i també va ser guarda del xalet Juli Soler Santaló (1988-1999) a Salardú, ara reconvertit en l'Aran Hostel.

Va ser una de les primeres dones a practicar l'escalada esportiva a Espanya i va participar en competicions d'esquí de muntanya a nivell estatal i europeu.

Va realitzar nombroses ascensions als Pirineus i els Alps, incloent la cresta sud de l'agulla Negra de Peuterey (1982), i va destacar per les seves fites a l'Himàlaia. que li van valer diversos premis.

## Quotes 2025

MENOR TUTELAT	
SOCI / SÒCIA	TOTAL
Júniors 14 - 17	36 €
Infants 0 - 13	30 €

MATRÍCULA GRATUITA

### QUOTA DE PLE DRET AMB DEDUCCIÓ FISCAL\*

SOCI / SÒCIA	QUOTA 2025	55 %	60 %	95 %
VETERANS ≥65	186 €	107,90 €	100,80 €	51,10 €
SÈNIOR 31 - 64	204 €	116 €	108 €	52 €
FAMILIARS	162 €	87,2 €	80,40 €	32,80 €
JOVES 26 - 30	119 €	67,85 €	63,20 €	30,65 €
JOVES 18 - 25	88 €	53,90 €	50,80 €	29,10 €
COL·LECTIUS	186 €	98 €	90 €	34 €
PROTECTORS	373 €	192,05 €	175,60 €	92,05 €

MATRÍCULA 40 €

## SORTIDES

### EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

**DIMECRES, 4 DE DESEMBRE**

#### TOSSAL DE LA BALTASANA (1.200 M)

**CICLE:** Grup del Dijous.

Sortint de l'àrea de lleure de la Font de la Teula, passarem per la casa forestal del Tillar i pujarem pel coll del Bosc fins arribar al Tossal de la Baltasana, sostre comarcal del Baix Camp i de la Conca de Barberà. De baixada anirem al mirador de la Moleta per un pas entre pedres, la cova del Pere i el jaciment arqueològic de la cova del Grinjol.

**ITINERARI:** àrea de lleure de la Font de la Teula, casa forestal del Tillar, coll del Bosc, tossal de la Baltasana, mirador de la Moleta, cova del Pere, cova del Grinjol.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 700 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** àrea de lleure de la Font de la Teula, 08:30 h.

**VOCAL:** Marta Vilalta.

**DIMECRES, 4 DE DESEMBRE**

#### EL PLA D'AIATS I EL SANTUARI DE CABRERA

**CICLE:** Grup del Dijous.

**ITINERARI:** Cantonigrós, camí Ral, Sant Gil, pla d'AIats, coll d'AIats, coll del Bram, castell de Cabrera, santuari de Cabrera, coll de Bram, Agullola de la Tuta, Cantonigrós.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 750 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament al km. 24 de la C-153, 08:45 h (esmorzats i ja preparats per sortir a caminar).

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

#### SENDERISME PER CASTELLCIR

**CICLE:** Grup del Dijous.

Senderisme pel municipi de Castellcir, a la comarca del Moianès, on podrem gaudir de bons paratges.

**ITINERARI:** ruta circular pel municipi de Castellcir, on podrem veure i conèixer el seu patrimoni i gaudir del seu entorn paisatgístic.

#### 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



**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 5 h / Distància: 12,5 km / Desnivell: +/- 275 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament a l'entrada del poble, 09:00 h (per sortir a les 09:30 h).

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

**VOCALS:** Pere Miró i Jordi Mengual.

**DEL 6 AL 8 DE DESEMBRE**

#### CAMÍ RAL DE VIC A OLOT

**CICLE:** Caminant per Catalunya.

Ruta Lineal. Important via de comunicació medieval que connecta les comarques d'Osona i la Garrotxa. Va ser durant molts anys l'única via de comunicació entre les poblacions de Vic i Olot. Per aquests camins hi transitaven mercaders, traginers, formacions militars, tot tipus de gent, fins i tot bandolers. Al llarg del camí hi trobarem, antics Hostals, ponts Medievals, trams empedrats de l'antiga via i visitarem la mina dels bandolers.

**ITINERARI:**

**Dia 6:** Vic, pont del Bruguer, Sant Jordi i dolmen de Puigselloses, Roda de Ter, pont de la Teuleria, salt del Cabrit, pont de les Palanques, L'Esquirol.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 19 km / Desnivell: + 400 / - 140 m.

**Dia 7:** l'Esquirol, pont de la Gorga, dolmen de Puigsespedres, Cantonigrós, collet de Comajoan, l'Hostalot, mines del Bandoler, les Marrades, Hostalets d'en Bas, Sant Esteve d'en Bas.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 18 km / Desnivell: +500 / - 600 m.

**Dia 8:** les Preses, bosc de la Tosca, Olot.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h / Distància: 6 km / Desnivell: inapreciable.

**PERNOCTACIÓ:**

**Dia 6:** Hostal Collsacabra (L'Esquirol). **Dia 7:** Hostal Vertisol (Les Preses).

**VIATGE:** amb transport públic.

**VOCALS:** Dolors Gurri i Pere Vallcorba.

**DISSABTE, 7 DE DESEMBRE**

#### EL RODAL DE SABADELL: TORRENT DE RIBATALLADA I EL TORRENT DE COLOBRERS

**CICLE:** Calaix de sastre.

Excursió pel rodal de Sabadell, per veure dos bonics torrents, el torrent de Ribatellada i el de Colobrers.

**ITINERARI:** parc de Nord, Can Deu, Sant Vicenç de Verders, bosc de can Deu, Sant Julià d'Alta, font dels Capellans, font del Suro, pantà de Ribatellada, torrent de Ribatellada, pou de glaç, riu Ripoll, torrent de Colobrers, font de la Tosca, font de can Moragues, can Pagès, Sant Vicenç de Jonqueres, font de Jonqueres, plaça Espanya.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 200 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC de Plaça Catalunya/Pelai, 08:30 h (bitllet d'anada i tornada a Sabadell).

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

**VOCAL:** Núria Casals.

#### VOLTA AL PEDRAFORÇA

**CICLE:** Caminant per Catalunya.

A Gósol agafarem el PR C-123 i més tard el GR 150 i el GR 107 fins al Collell. Allà seguirem pel PR C-124 fins al refugi Lluís Estasen. Després un tros pel PR C-123, travessarem la tartera i baixarem a la pista que ens porta al coll de Jou i per la solana de Capdevila a Gósol.

**ITINERARI:** Gósol, el Collell, refugi Lluís Estasen, coll de Jou, solana de Capdevila, Gósol.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 - 8 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 700 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** hostal Franciscó de Gósol, 09:00 h (esmorzats).

**VOCAL:** Emili Rosell.

## SORTIDES

### DIJOUS, 12 DE DESEMBRE

#### CASTELL DE SANT MIQUEL O DE MONTORNÈS I POBLAT IBÈRIC DEL TURÓ DE SANT MIQUEL

**CICLE:** Grup del Dijous.

Pujada al castell de Sant Miquel o de Montornès des de Mollet del Vallès i baixada fins a Montmeló.

**ITINERARI:** estació de Mollet-Sant Fost, pont del Besòs, Sant Fost de Campsentelles, Martorelles, turó de les Llicorelles (257 m), coll d'Olleta (260 m), bosc de Can Coll, coll Mercader (237 m), casa Turó de la Salve (314 m), Can Corbera (carrer del Rocar), coll de Can Corbera (307 m), corriol del Castell, poblat ibèric del Turó de Sant Miquel, capella de Sant Miquel de Montornès, castell de Montornès (436 m), bosc del Castell, Can Sauquet Vell (180 m), església de Sant Sadurn de Montornès (116 m), pont de la Torre, parc de Mas Calders, camí del Mogent, pont de la Llibertat (sobre el Mogent), vial del Congost, pont del Congost, església romànica de Santa Maria de Montmeló, estació de Montmeló.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 17 km / Desnivell: + 584 / - 566 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** davant les taquilles de l'estació del Clot-Aragó, 07:50 h.

**NOTA:** esmorzarem en un bar de Martorelles. Dinar facultatiu en un restaurant de Montornès del Vallès.

**VOCALS:** Albert Gras i Pere Miró.

#### DE SANT CUGAT DEL VALLÈS AL BARRI DE PENITENTS

**CICLE:** Grup del Dijous.

Excursió des de Sant Cugat a Barcelona. La primera part va del monestir al Pi d'en Xandri fins Can Borrell, i la segona seguint el PR-38, de Can Borrell a Penitents. És una excursió fàcil però una mica llarga.

**ITINERARI:** monestir de Sant Cugat del Vallès, pi d'en Xandri, Can Borrell, font de Can Borrell, font de San Sever, Can Jané, font de Sant Medir, font del Camp del Miracle, font del Manyo, font de Vista Rica, coll de s'Erola, vivers de Can Borní, font de Can Borní, carrer del comte de Noroña, estació metro Penitents.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 300 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC pl. Catalunya/Pelai, 09:00 h.

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

**VOCAL:** Núria Casals.

#### MASSÍS DE LES GAVARRS (GIRONA)

**CICLE:** Caminant per Catalunya.

Interessant itinerari entre alzines i sureres, per aquest massís que, sortint del monestir de Sant Daniel (Girona) ens portarà primer al castell de Sant Miquel i després el santuari de la Mare de Déu dels Àngels. D'allà tornarem al

punt d'inici.

**ITINERARI:** monestir de Sant Daniel (Girona), castell de Sant Miquel, puig Estela, coll de Trobada, santuari dels Àngels, coll de Trobada, monestir de Sant Daniel.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 20 km / Desnivell: +/- 700 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** monestir de Sant Daniel de Girona, 08:45 h.

**VOCAL:** Emili Rosell.

### DISSABTE, 14 DE DESEMBRE

#### MONTPAÓ: UN PATRIMONI OBLIDAT ENTRE MAR I MUNTANYA

**CICLE:** Pobles perduts de Catalunya.

Un poblat medieval on fa cent anys que no hi viu ningú. Envoltat d'urbanitzacions, amb una història poc coneguda, l'any 1972 va ser venut i en l'actualitat és un bé d'interès local derruït, tot i que encara conserva la seva estructura dalt del turó. L'antic poble és, avui, un pulmó d'oxigen que contempla el gran desenvolupament del turisme que està als seus peus.

**ITINERARI:** estació RENFE Calafell, l'Escarnosa, la cova Foradada, cantera de l'Escarnosa, muntanya Borrell, Montpaó, torrent de la Gràiera, castell de la Muga, castell de Calafell, vil·la romana del Vilarenc, Renfe Calafell.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 440 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** davant l'estació de RENFE de Calafell, 09:00 h.

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

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

### DIMARTS, 17 DE DESEMBRE

#### CAMINANT AMB VICENT ANDRÉS ESTELLÉS PER TARRAGONA

**CICLE:** Caminant amb lletres.

En el centenari del naixement de Vicent Andrés Estellés, el cicle "Caminant amb lletres", vol fer també la seva petita aportació. Caminarem pels voltants de Tarragona, amb els poemes de "Ciutat a cau d'orella" i d'altres, en un recorregut per pistes, roques i corriols no massa coneguts del parc del Pont del Diable que uneixen antics masos i zona boscosa als afores de la capital romana.

**ITINERARI:** parc del Pont del Diable, l'Àngel, mas dels Arcs, font de la Murtra, coll del Mas Roig, mas Ferrer, roca del Valent, peu del Gegant, comellar del mas del Frare, mas d'en Garrot, font d'en Garrot, mas de Pastor, mas d'en Granell, aqueducte romà, aparcament Parc del Diable.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 5 h / Distància: 12,5 km / Desnivell: +/- 230 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament del pont del Diable, 10:00 h (esmorzats).

**NOTA:** cal dur dinar de motxilla i aigua. Lectura poemes de Vicent Andrés Estellés: "Oli calent del gresol de la vida", editorial Saldonar 2024 i "La veu d'un poble", Sembrats llibres, 2024 Vicent Andrés Estellés de Pau Alabajos.

**VOCAL:** Núria Comas.

### DIJOUS, 19 DE DESEMBRE

#### NADAL A LES FONTS DE LA CONRERIA

**CICLE:** Grup del Dijous.

Recorregut per algunes de les fonts de la Con-



## SORTIDES

reria, serralada situada entre el Vallès Oriental, el Maresme i el Barcelonès nord. Anirem per pistes i corriols, per paratges que encara conserven alguns boscos malgrat la seva urbanització i reivindicarem, amb el nostre pas, algunes fonts força malmeses. Celebrarem entre tots una jornada nadalenca.

**ITINERARI:** poliesportiu de Tiana, font de l'Alba, cementiri dels empestats, coll de Montalegre, seminari de la Conreria, font de les Monges, font dels Castanyers, font de la Canaleta, turó de Penjabocs, font d'en Better, font del Rossinyol, font de l'Hort dels Monjos, àrea d'esplai de la font de l'Alba, poliesportiu de Tiana.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 5 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 270 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** sortida Martí i pujol de Pompeu Fabra (metro línia 2, lila) de Badalona, 08:15 h.

**NOTA:** cal dur l'esmorzar i dinar. Sortida nadalenca: porteu torrons, neules, figues, nous, avellanes, ratafia, vi ranci... I moltes ganes de cantar nades!

**VOCAL:** Núria Comas.

### DISSABTE, 21 DE DESEMBRE

#### SANTA COLOMA DE GRAMANET: MUSEU TORRE BALDOVINA I FONT DE L'ALZINA

**CICLE:** Calaix de sastre.

Visita al museu de la Torre Balldovina, camina fins la font de l'Alzina, passejada pel parc Fluvial del Besòs fins al pont de Can Peixauet.

**ITINERARI:**

**Art:** visita a museu de la Torre Balldovina, torre de defensa del segle XI, gran casal al segle XVIII i residència estiuenca de l'escriptor Josep M. de Sagarra. Al costat del museu hi ha el molí de Can Ribé antic molí fariner de finals del segle XIII o principis del XIV i que es va mantenir en funcionament fins al començament del segle XX.

**Natura:** parc de Can Peixauet, bulevard de la Salzadera, reinaurat el setembre del 2021. Trobarem 5 hotels d'insectes, caixes niu, molts arbres, parterres de flors, bancs i taules, jocs infantils, panells informatius del riu, i molt espai per a passejar, parc de Can Zam, font de l'Alzina, parc Fluvial del Besòs, Can Peixauet.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3,5 km / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 100 m.



**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** andana estació metro Fondo (línia 1 vermella), 09:30 h.

**NOTA:** cal portar esmorzar i dinar. Hi ha l'opció de fer una sortida matinal.

**VOCALS:** Núria Casals.

### DIVENDRES, 27 DE DESEMBRE

#### TURÓ DE MONTCADA I EL REC COMTAL

**CICLE:** Grup del Dijous

Excursió per pujar al turó de Montcada i després anar al rec Comtal, una séquia mil·lenària.

**ITINERARI:** Montcada Santa Maria, font de la Mitja Costa, turó de Montcada (273 m), GR92, Montcada i Reixac, el Reixagó, barri de Sant Joan, rec Comtal, barri de Vallbona, aqüeducte de la Torre Vella, aqüeducte del carrer Palau Solità, casa de l'Aigua de la Trinitat Nova.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 250 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació Renfe plaça Catalunya, 08:45 h (tren a les 09:03 h).

**NOTA:** cal portar esmorzar i dinar. Hi ha l'opció de fer una sortida matinal.

**VOCAL:** Núria Casals.

### MARXA NÒRDICA

#### DILLUNS, 2 I 16 DE DESEMBRE

#### TALLERS D'INICIACIÓ DE DESEMBRE

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

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

**VIATGE:** amb transport públic.

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

**VOCAL:** Amadeu Julià.

#### DISSABTE, 7 DE DESEMBRE

#### MARXA NÒRDICA - 1A 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 (línia verda, costat Muntanya), 09:00 h.

**VOCALS:** Amadeu Julià i Maite Pont.

## LLEGAT CEC

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

## SORTIDES

### DILLUNS, 9 DE DESEMBRE

#### TALLERS DE PERFECCIONAMENT DE DESEMBRE

**CICLE:** Posa't en forma amb la marxa nòrdica.  
**ITINERARI:** volta pel parc de Can Dragó (Barcelona)  
**VIATGE:** amb transport públic.  
**TROBADA:** sortida de l'estació de Sant Andreu Arenal, 18:00 h.  
**VOCAL:** Amadeu Julià.

### DISSABTE, 21 DE DESEMBRE

#### MARXA NÒRDICA PRENDALENCÀ - 2A SORTIDA DE CAP DE SETMANA

**CICLE:** Posa't en forma amb la Marxa Nòrdica.  
**ITINERARI:** estació FGC Sant Cugat, pi d'en Xandri, Can Borrell, Sant Medir i tornada pel pantà de Can Borrell, pi d'en Xandri, Sant Cugat.  
**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 270 m.  
**VIATGE:** amb transport públic.  
**TROBADA:** plaça de l'estació de FGC de Sant Cugat, 09:00 h.  
**VOCALS:** Amadeu Julià i Maite Pont.

### BICICLETA

#### DIUMENGE, 15 DE DESEMBRE

#### RACONS AMAGATS DEL VALLÈS: UNA AVENTURA AMB BICI

**CICLE:** Bici fàcil.  
 Ruta circular de bici fàcil que surt de l'estació de tren de Cerdanyola del Vallès.  
**ITINERARI:** castell de Can Taió, parc Central, font Els Pinetons, mirador de Gallecs, ermita

de Santa Maria de Gallecs.

**NIVELL:** \*\*/fàcil / Temps: 6 h / Distància: 40 km / Desnivell: +/- 300 m.  
**VIATGE:** amb transport públic.  
**NOTA:** cal portar dinar tot i que al final de la sortida, hi ha la possibilitat de fer tapes.  
**VOCALS:** Maria Fernández i Josep M. Galià.

### ESQUÍ NÒRDIC

#### DISSABTE, 21 DE DESEMBRE

#### ESQUÍ DE FONTS A TUIXENT - LA VANSA

**CICLE:** Amb els esquís als peus.  
 Pràctica d'esquí de fons a les pistes.  
**ITINERARI:** les pistes senyalitzades de l'estació d'esquí.  
**NIVELL:** en funció de l'habilitat física i el recorregut escollit.  
**VIATGE:** amb autocar.  
**TROBADA:** avinguda Meridiana (General Òptica), 06:30 h.  
**NOTA:** sortida amb grup de raquetes.  
**VOCALS:** Emilia Viladoms.

#### DISSABTE, 28 DE DESEMBRE

#### ESQUÍ DE FONTS A LA LLOSE - CAPCIR

**CICLE:** Amb els esquís als peus.  
**ITINERARI:** les pistes senyalitzades de l'estació d'esquí.  
**NIVELL:** en funció de l'habilitat física i el recorregut escollit.  
**VIATGE:** amb autocar.  
**TROBADA:** avinguda Meridiana (General Òptica), 06:30 h.  
**VOCAL:** Marisa Parellada.

### RAQUETES DE NEU

#### DISSABTE, 21 DE DESEMBRE

#### TUIXENT - LA VANSA

**CICLE:** Amb les raquetes als peus.  
 Primera sortida de raquetes de neu amb 1 recorregut més exigent pujant a la tossa Pelada i Quatre Batlles, i un de més senzill i planer.  
**ITINERARI:**  
**Avançat:** Tuixent La Vansa, tossa Pelada, pedrò dels 4 Batlles.  
**Bàsic:** Tuixent La Vansa, barraca de Pastor, refugi Les Foques, barraca de Sangonelles, refugi de l'Arp, Tuixent la Vansa.  
**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència (avançat), \*\*\* certa dificultat (bàsic) / Temps: 5 h (avançat), 4 h (bàsic) / Distància: 11 km (avançat), 8,5 km (bàsic) / Desnivell: +/- 600 m (avançat), +/-350 m (bàsic).  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** avinguda Meridiana (General Òptica), 06:30 h.  
**NOTA:** sortida compartida amb els esquiadors de nòrdic.  
**VOCALS:** Juan Manuel Arrabal i Emilia Viladoms.

#### DISSABTE, 28 DE DESEMBRE

#### CAPCIR - LES LLOSES - REFUGI DEL COLL DEL TORN

**CICLE:** Amb les raquetes als peus.  
 Travessa amb raquetes, entre el Capcir i el Conflent, des del coll de la Llosa fins el refugi del coll del Torn.  
**ITINERARI:** col de la Llose, col de la Jácinthe, font de la Gleva, coll del Torn, refugi del Coll del Torn, coll del Torn, col de la Jácinthe, col de la Llose.  
**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 13,5 km / Desnivell: +/- 300 m.  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** avinguda Meridiana (General Òptica), 06:00 h.  
**NOTA:** sortida compartida amb els esquiadors de nòrdic.  
**VOCALS:** Juan Manuel Arrabal i Francesc Chi-va.

### CIÈNCIA

#### DISSABTE, 14 DE DESEMBRE

#### EXPLORACIÓ BOTÀNICA A SANT MAGÍ DE BRUFAGANYA (LA CONCA DE BARBERÀ)

**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



## SORTIDES



nous i conèixer les plantes. Tenim experts en botànica catalana que ens orienten en la feina.

**ITINERARI:** casa de les Fonts, Constanç, obaga de la Fou, Rocamora i casa de les Fonts.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1,5 h / Distància: 4 km / Desnivell: +/- 200 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** avda. Diagonal - carrer John M. Keynes (metro L3 Palau Reial), 07:00 h.

**NOTA:** reunió prèvia el 12/12/2024, a les 20 h (presencial o telemàtica).

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

### CULTURA

#### DIUMENGE, 1 DE DESEMBRE

#### SORTIDA DE DIBUIX I PINTURA A L'ERMITA DE MARE DE DÉU DE BRUGUERS

**CICLE:** Dibuix i pintura.

Sortida de l'estació Barcelona-Passeig de Gràcia cap a l'estació Gavà R2 i anem caminant a l'ermita de Mare de Déu de Bruguers d'estil romànic per dibuixar o pintar.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 6,5 km / Desnivell: +/- 230 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació Passeig de Gràcia, 08:30 h o estació de Gavà, 09:10 h.

**VOCAL:** M. Lluïsa Parellada.

#### DISSABTE, 14 DE DESEMBRE

#### EXCURSIÓ SORPRESA 2024

**CICLE:** Sortides culturals en autocar i transport públic.

Com cada any, per aquestes dates, fem una

tradicional sortida sorpresa, a on no se sap el lloc a on es va, ni les coses que es poden visitar, ni el dinar que menjarem. Tot és sorpresa! Això sí, hi haurà un sorteig de llibres i regals per a tothom.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** passeig de Gràcia / C. Provença (La Pedrera), 08:00 h.

**VOCAL:** Mercè Falcó.

### JOVES

#### DISSABTE I DIUMENGE 14 I 15 DE DESEMBRE

#### TROBADA DE JOVES NADALENCA AL PARC NATURAL DEL CADÍ-MOIXERÓ

**CICLE:** Multiactivitat Joves.

Aquest Nadal el grup de joves celebrem l'entrada a aquestes dates especials al Parc Natural del Cadí-Moixeró! Què millor que començar la temporada nadalenca que envoltats de persones amb qui compartir activitats a la muntanya en un entorn magnífic com és aquesta serra prepirinenca?

El format de la sortida és auto-organitzat.

**ITINERARI:** no hi ha cap activitat preestablerta, és una trobada on cadascú fa l'activitat que desitja lliurement, d'acord amb la seva experiència i coneixements.

**PERNOCTACIÓ:** refugi del Rebost (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**VOCALS:** Júlia Ramis, Anna Trenchs i Guillem Pérez de Nanclares.

### FAMÍLIES

#### DIUMENGE, 15 DE DESEMBRE

#### L'ALZINA DEL SALARI

**CICLE:** Cims d'aventura

Excursió circular des de l'alzina del Salari i que passa per diferents indrets del parc natural de Sant Llorenç de Munt i l'Obac.

**ITINERARI:** alzina del salari, avenc de Castellsapera, la foradada, Castellsapera (100 cims), coll de tres creus, mirador de la Porquerisa, balma de les Porquerisses, coll de la tanca, cova del racó gran, cova de la cort fosca, l'hospital de sang, l'alzina bonica, coll de boix, graons de Mura, balma dels traginers i alzina del salari.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 7 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 500 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament a l'alzina del Salari, 09:00 h.

**VOCALS:** Marc Ribas i Jordi Izquierdo.

### ACTIVITATS GUIADES

#### DISSABTE I DIUMENGE, 28 I 29 DE DESEMBRE

#### PIRINEU ORIENTAL HIVERNAL AMB RAQUETES DE NEU

Et proposem una experiència única de 2 dies (28 i 29 de desembre) amb raquetes de neu pels paisatges hivernals de Porté-Puymorens i Lles de Cerdanya, incloent nit al refugi Cap de Rec.

Descobriràs la muntanya mentre participes en dos tallers pràctics: un de nivologia per entendre el comportament de la neu en alta muntanya i un d'observació astronòmica per aprendre a identificar constel·lacions i planetes sota el cel estrellat. Una combinació perfecta de natura, aprenentatge i aventura.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** explorarem la vessant francesa del Pirineu Oriental. Caminarem fins a la coma del Prat de l'Orri de la Vinyola, als peus del pic de la Mina, gaudint de vistes espectaculars. Farem un taller de nivologia per entendre el comportament de la neu. En acabar, ens traslladarem al refugi Cap de Rec, a Lles de Cerdanya, per descansar.

**Diumenge:** partint del refugi Cap de Rec, farem una excursió per la vessant catalana del Pirineu Oriental. Passarem pel refugi del Pradell (2.115 m) i l'estany de l'Orri (2.160 m) abans de tornar al punt d'inici seguint un sender cap al sud.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Distància: 8 km (dissabte), 9 km (diumenge) / Desnivell: +/- 490 m (dissabte), +/- 410 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi cap de Rec (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

**DIJOUS 5, 12 I 19 DE DESEMBRE**

#### 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, 10 DE DESEMBRE**

#### CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2024-2025

Club de lectura per donar a conèixer, llegir i discutir, obres de muntanya que s'hagin escrit a casa nostra i terres enllà. Llibre: "Maredeu, quin viatge!: seguint les passes de Lluís Domènech i Montaner per la Noguera Pallaresa" (1904) d'Enric Soler i Raspall.

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOUS, 12 DE DESEMBRE**

#### CONCERT DE NADAL DE LA CORAL 4 CORDES

La coral del CEC 4 Cordes oferirà el concert de Nadal.

**HORA:** 18 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DILLUNS, 16 DE DESEMBRE**

#### FILMS AMATEURS RECUPERATS PER LA FILMOTECA (1924-1940)

**CICLE:** Dilluns Cinema Amateur.

Gràcies al programa de restauracions de cine-

ma amateur de la Filmoteca de la Generalitat, projectarem:

"Esclat" (Francesc Gibert Riera, 1934, 15 min), "La isla dorada" (Delmiro Caralt Puig, 1934, 10 min), "Baix Llobregat" (Amadeu Real Vallès, 1935, 11 min), "El carrer" (Manuel Amat Rosés, 1934, 13 min), "Noticiari breu 1933-1934" (Salvador Mestres Palmeta, 1934, 10 min), "Sant Llorenç de Munt" (Joan Salvans Piera, 1933, 15 min), "Civilització...?" (Josep Arrufat Noy, 1936, 7 min).

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIMARTS, 17 DE DESEMBRE**

#### PRESENTACIÓ DEL LLIBRE SOLIDARI "LA VIDA CORRE PER LES TEVES VENES" DE JOSÉ MANUEL SORIA I JORDI VIADER (ASSOCIACIÓ ACTIVATT)

"La vida corre per les teves venes" té com a objectiu conscienciar sobre la importància de la trombosi sobre la salut, una condició mèdica poc coneguda i comú que impacta directament en la mortalitat i la qualitat de vida de la població. 14 muntanyes de més de vuit mil metres, 14 alpinistes i 14 experiències. Al llarg de la presentació el Dr. José Manuel Soria, director Genòmica de Malalties Complexes (UGMC), de l'Institut de Recerca de l'Hospital de Sant Pau, oferirà una conferència divulgativa sobre el risc de trombosi a les activitats de muntanya

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** sala d'actes.

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

- **Festival Panoràmic: Ombres i claritans,** Enric Mauri

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

### 67 CERTAMEN DE VÍDEOFILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS 2025



#### 67 CERTAMEN DE VÍDEOFILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS

Presentació: en disc DVD, BD i en memòria USB. Data límit: 8 de gener 2025.

Premis: "Josep Jordi Queralto" al millor vídeo de viatges, "Jordi Pons" al millor vídeo de muntanya, natura o biologia, i premi al millor vídeo documental. Cada apartat podrà ser dotat de diverses medalles. Activitat idònia per als socis i amics del Centre.

Butlleta d'inscripció a la web i a la recepció del CEC.



#### 86È CERTAMEN ESTATAL DE VÍDEO NO PROFESSIONAL SELECTIU UNICA 2025

El CEC representa Espanya en aquesta organització internacional. Cada any, es convoca aquest certamen per a seleccionar el programa que ha de representar Espanya al Concurs Mundial de la Unió Internacional de Cinema (UNICA), que l'any 2025 es celebrarà a Birmingham (Gran Bretanya), del 17 al 22 d'agost. Data límit d'admissió: 15/1/2025.

Trobareu les bases a la web i a la recepció del CEC.



# 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.