

Preservem el país

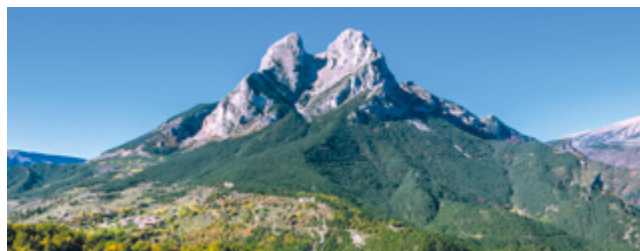
Amb el lema "Preservem el país", el Centre Excursionista de Catalunya ha engegat una campanya de mecenatge en suport a l'entitat i al projecte de país que duu a terme. Els darrers anys el CEC ha aconseguit construir un pla de futur engrescador i completament integrat a la realitat de la nostra societat actual, que busca ser novament una plataforma útil per al país i la seva gent.

El Centre rejoyeneix progressivament, es modernitza i cada cop hi ha més activitat. Però la pandèmia de la COVID-19 està posant en perill la tasca que el CEC ve desenvolupant i és per aquest motiu que el club necessita de la col·laboració de tot-hom qui se'l sent seu. La crida que en aquest sentit va fer per carta el president Eduard Cayón està tenint molt bona acollida i en pocs dies **ja s'han recaptat 4.700€**.

Per col·laborar amb la campanya pots fer-ho:

Al compte ES58 2100 0900 9102 1162 5511
A web cec.cat/mecenatge.

Com sempre gaudiràs de grans avantatges fiscals pel fet que el CEC és una entitat d'utilitat pública. Necessitarem que ens envïis un correu electrònic a atenciosoci@cec.cat indicant la data, la quantitat de la transferència, el teu nom complet i el número del teu DNI per fer-te arribar el certificat corresponent.



Socis que han col·laborat

Àgata Buxadé Fortuny
Anna Lligoña Garreta
Antoni Olivella Cunill
Candid Cervera Bardera
Carles Gelpí Arroyo
Carme Aràjol Tor
David Insa Lanau
Dídac-Adrià Alvarado Carbajo
Eduard Cayón Costa
Emilia Viladoms Cebrián
Ernest Gutiérrez Pagès
Francesc Domènech Palau
Francesc Garrigós García
Francesc Mestres Soriano
Germà Granada Colom
Jaume Jornet De Caso
Joaquim Manyos Balanzo
Jordi Andreu Prat
Jordi Fórneas Vilamanyà

Josep Grygus Viñas
Josep Manel Toledano Gonzalez
Josep Puig Torres
Laura Prieto Murtra
Luisa Corral Ansa
M. Antònia Rovira Bosch
M. Dolors Gurri Sala
Manuel Parrado Segura
Marta Bou Maqueda
Melitó Queralt Pino
Miquel Rafa Fornieles
Mireia Domingo Còdol
Montserrat Còdol Vidal
Oriol Morta Garriga
Raimon Romaní Cornet
Sofia Francí Ventosa
Teresa Subirana Pascual
Vicenç Febré Muniente

Pla d'activitats 2020-21

Per segon any, el CEC ha dissenyat un Pla Anual d'Activitats per tal que tots els socis i sòcies puguin gaudir d'activitats adaptades als seus interessos, nivell i edat. Aquesta planificació ha comportat una ampliació de l'oferta amb noves modalitats esportives - esquí alpí, vies ferrades i espeleologia i coves- i un creixement de l'activitat, sobretot la liderada pels voluntaris, amb 63 cicles programats i 573 activitats. Destacar també l'aposta

que fa el CEC per la formació i seguiment a la muntanya amb un augment de les càpsules formatives dirigides als voluntaris i els cursos de l'Escola de Muntanya.

El proper 16 de setembre a les 19h a la sala d'actes se celebrarà la presentació del nou Pla d'Activitats, s'explicaran tots els detalls i es presentarà la nova equipació del CEC per als voluntaris i voluntàries.

Benvinguda als nous socis protectors

Com a agraïment pel seu servei al CEC, cada mes publiquem els noms dels nous socis protectors al butlletí del Centre:

Joan Trià Codina
Antoni Sala Pérez
Jaume Garcia Roma
José M. Castiella Viu

EL GRAN REPTE • AGOST 2020

NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

La realització de les activitats (sortides, el Gran Repte i les activitats a la seu social) queda subjecte a la situació de la pandèmia i les indicacions del Govern i les autoritats sanitàries en cada moment. Caldrà confirmar la informació actualitzada de les sortides i protocols al web cec.cat o a atenció al soci.



Descobreix Catalunya en 16 experiències!

Aquest estiu tens l'oportunitat de tornar al medi natural d'una manera atractiva i descentralitzada. Et presentem, el Gran Repte, una proposta de país per a conèixer el territori de Catalunya des de la perspectiva de l'excursionista i descobrir les seves riqueses naturals, culturals i paisatgístiques de la mà de Voluntaris del CEC i experts de cadascun dels territoris que visitarem. T'hi apuntes?

DIUMENGE, 9 D'AGOST

FAMILIAR: CAMINS I FONTS DE COLLSEROLA

Excursió familiar pels voltants de Collserola.

ITINERARI: sortida Masia Can Bell a Sant Cugat, passem per la font de Sant Vicenç del Bosc i la font de l'Ermetrà. Tornarem per Can Gordi, fins a l'inici de la ruta.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3-4 h / Desnivell: +/- 320 m / Distància: 8,5 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: masia Can Bell de Sant Cugat, 09:00 h.

DIMARTS, 11 D'AGOST

MARXA NÒRDICA, L'ESCALA I EMPÚRIES

Recorregut per l'Escala i Empúries. Visites a les muralles medievals de Sant Martí d'Empúries. Opcional ruïnes de la ciutat romana d'Empúries. L'Escala, cala Montgó.

ITINERARI: l'Escala, Empúries, Sant Martí d'Empúries, l'Escala, illa Mateua, cala Montgó, l'Escala.

NIVELL: ** fàcil / Temps: tot el dia / Desnivell: +/- 100 m / Distància: 20 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: plaça de l'Ajuntament de l'Escala, 08:30 h.

VOCALS: Dolors Gurri i Maite Pont.

DIJOUS, 13 D'AGOST

EXCURSIONISME, LES ESCLETXES DE LA FREIXENEDA

Fantàstica i variada excursió circular que té com a atractius principals, entre d'altres, les escletxes de la Freixeneda i el salt de Sallent, que per ells sols ja justifiquen l'excursió.

ITINERARI: àrea de lleure Pla d'en Xurri (St. Privat d'en Bas), riu Gurn, gorga Blava, camí del Salt de Bot, masia de la Freixeneda, escletxes de la Freixeneda o les Clapisses, coll de la Creu de la Freixeneda, els Gronys, salt de Sallent, camí dels Matxos, pla d'en Xurri.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h / Desnivell: +/- 800 m / Distància: 13 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació de Fabra i Puig, 07:00 h.

NOTA: cal estar en bona forma física i familiaritzat/da amb la pràctica esportiva estival, així com estar acostumat/da a superar desnivells pronunciats.

VOCALS: Jordi Aliart.

DISSABTE, 15 D'AGOST

FAMILIAR: MONTSENY, BOTÀNICA I CORAL DEL CEC

Tècnicament, l'excursió està plantejada a dos nivells, sempre per la zona ombrívola per sobre de 1.000 m d'altura. Un primer nivell més senzill que creurà la fageda des de la font de Passavets fins al turó de l'Home



(1.706 m). Un segon nivell per la gent habituada a la muntanya i sense vertigen, consistirà a pujar a les Agudes (1.706 m) des de prop de Sant Marçal per la ruta dels castelletes. Tots dos grups es trobaran a la baixada per la fageda i podrem gaudir d'un concert de la Coral CEC en un racó ben fresc i encantador.

A més a més, durant l'excursió es faran diferents intervencions per conèixer la vegetació del Parc Natural, a càrrec d'un dels membres de l'Equip de Recerca Botànica Ramon Pujol i Alsina.

ITINERARI: font de Passavets, fageda, pous de Gel, avetosa, prats subalpins, turó de l'Home.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h de pujada / Desnivell: +/- 680 m / Distància: 7 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: font de Passavets de Santa Fe del Montseny, 08:30 h.

VOCALS: Eduard Cayón Costa i Josep Nuet.

DILLUNS, 17 D'AGOST

FAMILIAR: SERRA D'ENSIJA I LA GALLINA PELADA

ITINERARI: sortida per la serra d'Ensiya, arribar al cim de la Gallina Pelada i creu de Ferro.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5-6 h / Desnivell: 800 m / Distància: 11 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de l'àrea recreativa de la font Freda, 09:00 h.

EL GRAN REPTE • AGOST 2020

DIMECRES, 19 D'AGOST

FAMILIAR: MONTSERRAT I LA REGIÓ D'AGULLES

ITINERARI: de Can Maçana al refugi Vicenç Barber pel coll de la Portella i d'aquí a coll de Porc. Passem per la cara nord, per acostar-nos fins a la roca Foradada.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: 380 m / Distància: 8 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de Can Maçana, 08:50 h.

DIVENDRES, 21 D'AGOST

FAMILIAR: BTT PER LA VIA VERDA DE RIPOLL

Sortida en bicicleta de Ripoll a Sant Joan de les Abadesses- Ogassa

ITINERARI: Ripoll, Sant Joan de les Abadesses amb opció a Ogassa.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 26 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Centre d'acollida turística de Ripoll - pàrquing Can Guetes, 08:00 h.

VOCAL: Ramon Vila.

DIUMENGE, 23 D'AGOST

FAMILIAR: CASTELLAR DE N'HUG I LES FONTS DEL LLOBREGAT

ITINERARI: del coll de la Creueta fins a Castellar de n'Hug descobrint la zona de captació de les fonts del Llobregat.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3-4 h / Desnivell: 500 m / Distància: 5 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: entrada del poble de Castellar de n'Hug, 09:30 h.

DIMARTS, 25 D'AGOST

FAMILIAR: SIURANA I LA SERRA DE MONTSANT

ITINERARI: volta per Siurana, arribant al pantà de Siurana.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3-4 h / Desnivell: 390 m / Distància: 11 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: castell de Siurana 10:00 h.

DIJOUS, 27 D'AGOST

MARXA AQUÀTICA A CASTELLDEFELS

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

Taller de Marxa Aquàtica per donar a conèixer



xer aquesta nova modalitat esportiva.

ITINERARI: activitat arran de la costa de Castelldefels.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1 h / Distància: 2 km.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant l'estació RENFE de Castelldefels Platja, 08:30 h.

VOCALS: Dolors Gurri i Maite Pont.

DISSABTE, 29 D'AGOST

ALTA MUNTANYA: ULLDETER, PIC DE LA DONA I BASTIMENTS

Descoberta del circ d'Ulldeter i ascensió al cim més emblemàtic (Bastiments).

ITINERARI: Vallter 2000, coll de Mentet, pic de la Dona, coll de la Geganta, pic de Bastiments, coll de la Marrana, Vallter 2000.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Desnivell: +/- 900 m / Distància: 13 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig (Meridiana), 06:30 h.

VOCALS: Esther Martínez i Marta Vilalta.

DIUMENGE, 30 D'AGOST

FAMILIAR: SANT LLORENÇ DEL MUNT I LA COVA DEL DRAC

ITINERARI: sortida de l'aparcament de la urbanització de Cavall Bernat, anirem direcció a la Mola i arribarem a la cova i Morral del Drac.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5-6 h / Desnivell: 580 m / Distància: 8 km.

VIATGE: cotxes particulars.

TROBADA: aparcament del Cavall Bernat, 08:00 h.

DILLUNS, 31 D'AGOST

BTT AL DELTA DE L'EBRE

Recorregut cicloturista per la llacuna de l'Encanyissada. Platja i casa de Fusta.

ITINERARI: Poblenou del Delta, llacuna de l'Encanyissada, llacuna Tancada, platja Eucaliptus, casa de Fusta.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Desnivell: inapreciable / Distància: 28 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: església Poblenou del Delta, 09:00 h.

VOCALS: Josep Maria Galà i Dolors Gurri.



SORTIDES

NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

La realització de les activitats (sortides, el Gran Repte i les activitats a la seu social) queda subjecte a la situació de la pandèmia i les indicacions del Govern i les autoritats sanitàries en cada moment. Caldrà confirmar la informació actualitzada de les sortides i protocols al web cec.cat o a atenció al soci.

EXCURSIONISME CLÀSSIC

DISSABTE, 8 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LES ROVIERES

CICLE: Calaix de sastre.

Caminada als gorgs de la font de les Rovieres.

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

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: +/-

INSCRIPCIONS

Per assistir a les sortides que organitza el CEC és imprescindible inscriure's a Atenció al Soci, ja sigui presencialment, per telèfon o mitjançant el web.

Imatge de la capçalera: Jordi Santacana

SUMARI

NOTÍCIES	1
EL GRAN REPTE	2
SORTIDES	4
EXCURSIONISME CLÀSSIC	4
ALTA MUNTANYA	5
MARXA NÒRDICA	6
BICICLETA	6
CIÈNCIA	6
CULTURA	7
ALTRES ACTIVITATS	6

80 m.

VIATGE: amb transport públic.

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, 16 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA. FONT DE LA BUDELLERA

CICLE: Calaix de sastre.

Caminada matinal per Collserola.

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, baixador Vallvidrera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: +/- 90 m / Distància: 10 km.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: estació FGC de plaça Catalunya / Pelai, 08:00 h. Bitllet d'una zona.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 22 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE CAN PALÓS

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió matinal a la Font de Can Palós.

ITINERARI: Santa Bàrbara, font de can Palós, sot del Formigueraire, font del Murri, Parc Agrari del Baix Llobregat, Can Julià, bosc de Joaquim Folguera, colònia Güell.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 08:00 h. Bitllet d'una zona.

VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE, 30 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LA MITJA COSTA

CICLE: Calaix de sastre.

Caminada matinal al turó de Montcada.

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 / Desnivell: +/- 100 m / Distància: 8 km.

VIATGE: amb transport públic

TROBADA: estació Renfe plaça Catalunya, 07:30 h (el tren surt a les 7:44 h). Bitllet d'una zona.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOURS, 3 DE SETEMBRE

PIC DE L'INVERN

CICLE: Grup dels dijous.

Ascensió al pic de l'Infern des d'Ulldeter pel coll de la Marrana i portell dels Gorgs.

ITINERARI: inici del camí al refugi d'Ulldeter (aparcament de la carretera a Vallter), xalet-refugi Ulldeter (CEC), coll de la Marrana, portell dels Gorgs, pic de l'Infern. Retorn pel mateix itinerari.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Desnivell: +/- 900 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar La Cabanya de Setcases, 08:00 h. Sortirem esmorzats a les 08:30 h cap al punt d'inici de l'excursió.

VOCAL: Jordi Masip.

DISSABTE, 12 DE SETEMBRE

ELS PARCS DE LES PLANES, CAN CLUSET I CAN BUXERES DE L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

CICLE: Passejades matinals pels parcs.

Passejada per 3 parcs de l'Hospitalet de Llobregat.

ITINERARI: passejada matinal pels tres parcs de l'Hospitalet, de les Planes, Can Cluset i



SORTIDES

Can Buxeres ben propers un de l'altre, en una caminada que els enllaça.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació metro de Can Serra (línia 1, vermella), 10:00 h.

VOCALS: Núria Casals.

DIJOURS, 17 DE SETEMBRE

BASSES D'EN COLL - GOLA DEL TER

CICLE: Grup dels dijous.

Camps d'arròs per banda i banda del camí, aiguabarreig del Rec d'en coll amb rec del Molí, aiguabarreig del rec del Molí amb la bassa Gran. Passarem el riu amb l'aigua fins a la cintura, després enfilarem per la platja de la Fonollera i arribarem fins la gola del Ter. A la tarda anirem al poble de Peratallada.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h (matí) i 2 h (tarda) / Distància: 10 - 12 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: A Pals. Caseta de fusta de les basses d'en Coll (Pals), 09:30 h.

VOCAL: Elisabet Sagués.

DIUMENGE, 27 DE SETEMBRE

CERDANYOLA - CAN COLL - SANT CUGAT

CICLE: Calaix de sastre.

Caminada de Cerdanyola a Sant Cugat i visita a Can Coll.

ITINERARI: Cerdanyola, parc de la Riera, Sant Iscle de les Feixes, torrent de Can Codina, àrea de lleure de Can Coll, Can Coll, font de Sant Pau, Can Borrell, pi d'en Xandri, Sant Cugat.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Desnivell: 12 km.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe de plaça Catalunya,



08:30 h (el tren surt a les 8:44 h). Bitllet d'anada a Cerdanyola.

VOCALS: Núria Casals.

EXCURSIONISME CONSCIENT ALS GORGS DEL RIU PUIG, GARROTXA

CICLE: Tots els colors del verd - excursionisme conscient.

Recorregut per la feréstega xarxa de gorgs del riu Puig. És una excursió conscient, caminar en silenci a pas conscient. També es faran alguns exercicis d'activació del cos i dels sentits.

ITINERARI: Hostalets d'en Bas, font de les Fogoses, gorg de l'Ansar, gorg dels Cristians, gorg de l'Olla, gorg Negre, les Fontiques, salt de Pujolriu, el Retro, les Artigues, Hostalets d'en Bas.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: +/-500 m / Distància: 12 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: estació Renfe de Fabra i Puig, 08:00 h.

VOCALS: Pilar Casals.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE, 8 I 9 D'AGOST

PUNTA ALTA DE COMALESBIENES

CICLE: Nivell bàsic (piolet i grampons).

Ascensió a la Punta Alta des del refugi Ventosa i Calvell.

ITINERARI:

Dissabte: presa Cavallers, refugi Ventosa i Calvell.

Diumenge: refugi Ventosa, punta Alta, presa Cavallers per Comalesbienes.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 2,5 h (dis-

sabte), 7 h (diumenge) / Desnivell: +540 (dissabte), + 875 m / - 1.415 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Ventosa i Calvell (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a determinar a la reunió prèvia.

NOTA: Cal estar familiaritzat/ada amb l'alta muntanya estival i a superar desnivells pronunciats.

VOCALS: Manuel Parrado i Oscar Pérez.

DEL DIVENDRES 11 AL DIUMENGE 13 DE SETEMBRE

MINI-SENDA DE CAMILLE

CICLE: Nivell bàsic (piolet i grampons).

Volta de tres dies passant pels refugis de Gabardito i Linza.

ITINERARI:

Divendres: Selva d'Oza, Gabardito.

Dissabte: Gabardito, Linza.

Diumenge: Linza, paso del Caballo, plana de Diego, Foyas de Gamueta, paso de Anzotiello, Guarrinza, selva de Oza.

NIVELL: ***** cal experiència específica / Temps: 4,5 h (divendres), 10 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Desnivell: +400 / -350 m (divendres), +1600 / -1640 m (dissabte), +800 / -1.050 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ:

Divendres: refugi de Gabardito (MP).

Dissabte: refugi de Linza (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pendent de concretar.

NOTA: la segona etapa és llarga i amb fort desnivell acumulat. És necessari estar en bona forma física a causa de l'esforç físic en 3 dies consecutius, així com estar acostumat/ada a l'alta muntanya estival i a la superació de forts desnivells.

VOCALS: Manuel Parrado i Òscar Pérez.



SORTIDES



MARXA NÒRDICA

DIMECRES, 5 D'AGOST

1R TALLER D'AGOST

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

ITINERARI: volta pel parc de la Ciutadella.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: Arc de Triomf del parc de la Ciutadella, 18:00 h.

VOCALS: Maite Pont i Amadeu Julià.

DIMECRES, 19 D'AGOST

2N TALLER D'AGOST

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

ITINERARI: volta pel parc de la Ciutadella.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: Arc de Triomf del parc de la Ciutadella, 18:00 h.

VOCALS: Maite Pont i Amadeu Julià.

DIMECRES, 9 DE SETEMBRE

1R TALLER DE SETEMBRE

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

ITINERARI: volta pel parc de la Ciutadella.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: Arc de Triomf del parc de la Ciutadella, 18:00 h.

VOCALS: Maite Pont i Amadeu Julià.

DIMECRES, 23 DE SETEMBRE

2N TALLER DE SETEMBRE

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

ITINERARI: volta pel parc de la Ciutadella.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: Arc de Triomf del parc de la Ciutadella, 18:00 h.

VOCALS: Maite Pont i Amadeu Julià.

BICICLETA

DISSABTE, 1 D'AGOST

D'HOSITALRIC A MALGRAT DE MAR

CICLE: Bici fàcil

Bicicletada pel Maresme

ITINERARI: Hostalric, riu La Tordera, Blanes, Malgrat.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe de passeig de Gràcia, 06:20 h (el tren passa a les 6:50 h).

VOCALS: Josep Maria Galià i Francesc Estrada.



DISSABTE, 5 DE SETEMBRE

LITORAL MEDITERRANI

CICLE: Bici fàcil.

ITINERARI: Barcelona, Montgat, Vilassar de mar, Cabrera de mar, Mataró.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h / Desnivell: inapreciable / Distància: 32 km.

VIATGE: amb transport públic. Tren només de tornada des de Mataró. Si algú vol tornar més d'hora, pot agafar el tren de tornada abans d'arribar a Mataró.

TROBADA: torre Mapfre (c/ Marina 16), 08:00 h.

VOCALS: Josep Maria Galià i Francesc Estrada.

DIUMENGE, 20 DE SETEMBRE

BICICLETA MUNTANYA

CICLE: Pedalant per Catalunya.

Travessa de Collserola fins a Molins de Rei i tornar a Barcelona pel Llobregat.

ITINERARI: sortirem de la plaça Lesseps i pujarem per l'avinguda Vallcarca cap a Collserola, arribarem a Santa Creu d'Olorda i baixarem cap a Molins de Rei, on agafarem la llera de Llobregat. Quan arribem a Cornellà sortirem del Llobregat i per carrers poc transitats arribarem a Barcelona.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivell: +/- 650 m / Distància: 43 km.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: plaça Lesseps (davant de la biblioteca Jaume Fuster), 09:00 h.

VOCAL: Joaquim Sanchez.

CIÈNCIA

DISSABTE, 19 D'AGOST

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A SANT LLORENÇ DE SAVALL (EL VALLÈS OCCIDENTAL)

CICLE: Sortides de treball de camp de botànica.

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: masia de Salallacera, obaga de la Mosquera, torrent de Salallacera i tornada a la masia.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h / Desnivell: +/- 90 m / Distància: 4 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

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

NOTA: reunió prèvia el 17/09/2020, a les 20 h, al local social del CEC.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet Badia.

SORTIDES

CULTURA

DIUMENGE, 20 DE SETEMBRE

EL FAR DE CALELLA

CICLE: Sortides culturals.

Caminada per equipaments culturals de Calella.

ITINERARI: visita al Museu de Calella, amb el conjunt modernista de la farmàcia Barri i les empremtes del seu passat industrial. Després farem la visita al far de Calella i pujarem a les Torretes, on dinarem. Tornarem a Calella pel passeig Garbí i el passeig Manuel Puigvert.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 2,5 h / Desnivell: +/- 75 m / Distància: 8 km.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe de plaça Catalunya, 08:00 h (el tren surt a les 8:17 h). Bitllet d'anada i tornada a Calella.

NOTA: si el temps acompanya, ens podrem banyar a la platja.

VOCAL: Núria Casals.



ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS, 28 DE SETEMBRE

62È CERTAMEN DE VÍDEO FILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS

Lliurament de guardons i projecció d'una selecció de les obres guanyadores.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.



Club de lectura CEC:

FINS AL CIM!

- ▶ Segon dimarts de cada mes.
- ▶ De 19 a 20:30 h a la biblioteca del CEC.
- ▶ Obert a tothom i gratuït (cal inscripció prèvia).

CICLE 2020-21

- *Les dones del Sisha* (Silvia Ferrandis)
- *Tintín al Tibet* (Hergé)
- *Cels de safir* (Edu Sallent)
- *Everest 1996* (Anatoni Bourkreev)
- *Esquí extrem: la meua plenitud* (Patrick Vallençant)
- *El cor de les muntanyes* (Ton Barnils)
- *3 nits de torb i 1 Cap d'Any: crònica d'una tragèdia al Pirineu* (Jordi Cruz)

PRESERVEM EL PAÍS



COL·LABORA AMB EL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA, FES UN DONATIU

Els darrers anys hem construït entre tots un projecte de futur engrescador i completament integrat a la realitat de la nostra societat actual, buscant ser, novament, una plataforma útil per al país i la seva gent.

I ho estem aconseguint però necessitem aportacions econòmiques. **El model és sostenible però ara necessita un ajut per consolidar-se.**

Pots fer-ho:

- Al compte **ES58 2100 0900 9102 1162 5511**
- Al web **cec.cat/mecenatge**.

Com sempre gaudiràs de grans avantatges fiscals pel fet que el CEC és una entitat d'utilitat pública. Necessitarem que ens envïis un correu electrònic a **atenciosoci@cec.cat** indicant la data, la quantitat de la transferència, el teu nom complet i el número del teu DNI per fer-te arribar el certificat corresponent.

Més informació: Tel. 933 152 311