

Centenari de “L'exposició cartogràfica catalana”



L'exposició “Mapes, país, futur: centenari de l'exposició cartogràfica catalana (1919)”, que reuneix més de seixanta mapes de Catalunya dels fons del CEC, des del segle XVII fins el 1919, i està organitzada per l'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya (ICGC) en col·laboració amb el Centre Excursionista de Catalunya (CEC), el Museu d'Història de Catalunya (MHC) i amb el patrocini d'Hitachi, commemora el centenari de l'exposició que va organitzar el CEC l'any 1919, i molts dels mapes són els mateixos que s'hi van exhibir en aquella ocasió.

El 24 de gener de 1919 el Centre Excursionista de Catalunya (CEC), creat l'any 1876, va organitzar una exposició de mapes antics i moderns de Catalunya i territoris del voltant. L'objectiu de la mostra era aportar la documentació cartogràfica que facilités el dibuix d'una nova divisió territorial de Catalunya en comarques. Aquest era un dels objectius que sortia en el projecte d'Estatut d'Autonomia que s'estava debatent en aquells moments i que comptava amb una àmplia aprovació

municipal i ciutadana. L'exposició original constava de 217 peces entre mapes, fotografies i maquetes que provenien de la cartoteca de l'entitat, de particulars i d'altres institucions. Els mapes van ser exposats fins al 15 de febrer de 1919 a la seu social del carrer Paradís de Barcelona. Quan l'exposició encara era oberta al públic, la campanya autonomista que l'havia promoguda es va acabar de manera sobtada. Les desavinences dels partits catalanistes i l'inici a Barcelona — el 5 de febrer d'aquell any— de la vaga de la Canadenca, fruit del malestar dels obrers i de la lluita de classes, van enterrar el projecte d'Estatut d'Autonomia. Però ens ha quedat de llegat la primera gran exposició de mapes de Catalunya.

EXPOSICIÓ COMMEMORATIVA

Del 30 de gener al 19 d'abril de 2020 al Museu d'Història de Catalunya (plaça de Pau Vila, 3. Barcelona).

Entrada lliure.

Everest 85. 35è aniversari de l'expedició catalana al sostre del món

“Catalunya ha assolit el sostre del món. Visca Catalunya” El 28 d'agost de 1985, després d'haver superat totes les dificultats, l'Òscar Cadiach, anunciava pel radiotransmissor la coronació de l'Everest. Era la primera vegada que una expedició catalana ho aconseguia i l'acompanyen Antoni Sors, Carles Vallès i els nepalesos Shambu Tamang, Ang Karma i Narayan Shresta. Era la tercera ascensió mundial a l'Everest efectuada des del vessant del Tibet, per l'aresta nord-est, des del coll nord. També era la tercera vegada que una expedició catalana intentava fer cim a l'Everest.

La fita va causar una gran emoció a tot Catalunya i l'expedició, dirigida per Conrad Blanch i formada per Joan Massons, Toni Ricart, Toni Sors, Nil Bohigas, Òscar Cadiach, Jordi Camprubí, Jordi Canals, Lluís Gómez, Enric Lucas, Jordi Magrinyà, Xavier Pérez-Gil, Miquel Sánchez i Carles Vallès, va ser rebuda a la plaça Sant Jaume de Barcelona per milers de persones.

35 anys després, alguns dels protagonistes d'aquella aventura compartiran amb tots els presents els detalls i les emocions d'una gesta inoblidable.

PROJECCIÓ I XERRADA:

Amb **Conrad Blanch**, cap de l'expedició i expresident del CEC, i **Lluís Gómez**, membre de l'expedició i vicepresident del CEC.

13 de febrer · 19:00 h · Pangea Travel Store. Rambla Catalunya, 23. Barcelona.

Cal inscripció prèvia a www.cec.cat/everest-85

SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC

DIUMENGE, 2 DE FEBRER

DE SANT PERE DE TORELLÓ A SANTA MARIA DE BESORA (PEL SALT DEL MIR)

CICLE: Natura i història.

Caminada pels boscos de Bellmunt i Besora, pel molí, el salt i la casa del Mir.

ITINERARI: Sant Pere de Torelló, serrat de la Perdiu, Bellmunt, coll de lera de Massa, collet de Bosquetell, salt del Mir, el Mir, el Noguer, l'Adam Santa Maria de Besora.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 14 km / Desnivell: +850 / - 650 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Balmes / Vergara, 07:00 h.

VOCALS: Jordi Lucea i Jordi Canosa.

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
SORTIDES	2
EXCURSIONISME CLÀSSIC	2
ALTA MUNTANYA	3
MARXA NÒRDICA	3
BICICLETA	4
ESQUÍ DE MUNTNYA	4
ESQUÍ NÒRDIC	5
CIÈNCIA	5
CULTURA	5
INFANTS	5
ALTRES ACTIVITATS	6
VIATGES	6
FESTA DE LA NEU	7
CURSOS	8



DIJOUS, 6 DE FEBRER

DE RIELLS AL TURÓ DE MOROU

CICLE: Grup dels dijous.

El turó ofereix una espectacular panoràmica de la vall de Santa Fe, el turó de l'Home, les Agudes, el turó de Morou, la serralada de Marina i la depressió vallesana. Sortida de tot el dia.

ITINERARI: Sant Martí de Riells, Ca n'Amat, pla de Gratallops, turó de Morou, Esquei de Morou i tornada pel mateix camí.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 8 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 850 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: cafè Forn Dacal (carrer Morou, 27 Riells i Viabrea), 08:30 h.

NOTA: certa dificultat, per la durada, pel desnivell i per alguns trams de fort pendent.

VOCALS: Jordi Lloveras i Jordi Pardo.

DEL GUINARDÓ AL TIBIDABO

CICLE: Grup dels dijous.

Sortida matinal fins al Tibidabo.

ITINERARI: Guinardó, el Carmel, parc Güell (Sector Nord), parc de la Creueta del Coll. Travessem la ronda de Dalt, pugem fins al camí de les Aigües i després prenem el camí que puja fins al cim del Tibidabo.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 400 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: hospital de Sant Pau (L.4 del Metro), 08:45 h. Sortirem a les 9 h de la cafeteria Pantry (al final del carrer Sant Quintí).

NOTA: gairebé es passa sempre per zones verdes. Les pujades no són fortes, i hi ha trams planers. La baixada des del Tibidabo es farà amb transport públic.

VOCALS: Jordi Mengual i Ramon Comellas.

DIJOUS, 13 DE FEBRER

VIA DEL NICOLAU

CICLE: Grup dels dijous.

Excursió que segueix l'antic recorregut ferroviari del Nicolau.

ITINERARI: de Bagà a Guardiola de Berguedà per la Via del Nicolau.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 6 km / Desnivell: +/- 265 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: càmping Resort de Berga (a l'entrada de Berga carretera E9 - C16, Km 96, sortida 95), 09:00 h.

NOTA: recorregut molt interessant per als amants de la fotografia. Dinar de restaurant al poble de Guardiola.

VOCAL: Pere Miró.

DIUMENGE, 16 DE FEBRER

CALELLA: LA RUTA DE LA GUILLA I DEL CORB MARÍ

Excursió per Calella, per veure les muntanyes de la zona i el mar.

CICLE: Calaix de sastre.

ITINERARI: Calella, riera de Capaspre, font de Sant Quirze i Santa Rosita, mas Salvador de Capaspre, coll de l'Era de Mora, turó de Galinons, les Torretes, pont de Fusta, platja de Garbí, platja Gran, Calella.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 12 km / Desnivell: 300 m.

VIATGE: amb tren.

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

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 20 DE FEBRER

SANT FELIU DE PALLEROLS. COLL D'URIA

CICLE: Grup dels dijous.

Caminada des de Sant Feliu de Pallerols al coll d'Uria, passant per la font Grossa, i retornant per un tram de la via verda, tot visitant l'ermeta de Santa Cecília, desviant-nos en arribar al pont de ferro a la dreta per veure la font de Mosquer i el pou de glaç.

SORTIDES

ITINERARI: estació carrilet, riu Brugent, font del Molí Nou, Fontpobra, font Grossa, coll d'Uria, pla de Sobremont, ermita Santa Cecília, un tram via verda carrilet fins al pont de ferro, font del Mosquer, pou de glaç i riu Brugent.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 310 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: antiga estació de tren de Sant Feliu de Pallerols, 09:30 h.

VOCAL: Elisabet Sagues.

DIJOUS, 27 DE FEBRER

RUTA PREHISTÒRICA DE LA ROCA DEL VALLÈS

CICLE: Grup dels dijous.

Recorregut per la Ruta prehistòrica de la Roca del Vallès (megàlits de la serralada Litoral).

ITINERARI: la Roca del Vallès, dolmen de Can Planes, pedra de l'Escorpí, la Pedra Foradada, Sant Bartomeu de Cabanyes (ermita romànica del segle XII), la cabana del Moro (dolmen de cista), Plat del Rei o del Molí (bloc granític), pedra de les Creus, pedra de les Orenetes, roca Foradada de Can Gol, dolmen de Can Gol II, urbanització la Pineda, dolmen de Can Gol I (restes), urbanització les Roquetes (parada bus Sagalés).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +320 / -342 m.

VIATGE: amb autobús Sagalés.

TROBADA: andana de metro estació Artigues - Sant Adrià (L2, lila), 08:15 h. Des d'allà anirem a la parada inicial del bus Sagalés.

VOCAL: Albert Gras.

DISSABTE, 29 DE FEBRER

FONT DE LA VERGE

Només hi ha un dia 29 de febrer cada 4 anys: ho celebrarem fent una bonica excursió a Collserola.

ITINERARI: jardins de Montbau, font de Can Barret, jardins del palau de les Heures, parc del Laberint, font del Gos, font de Can Gras,



portell de Valldaura, font d'en Güell, font de la Verge, capella de la Verge de Lourdes, Can Cerdà, pou de Can Coll, àrea de lleure del torrent de Can Coll, torrent de Can Codina, Santa Maria de les Feixes, parc de la Riera, Cerdanyola.

NIVELL: ** fàcil / Temps 4,5 h / Desnivell: 250 m.

VIATGE: amb metro i tren.

TROBADA: estació de metro de Montbau (línia 3 verda), 09:00 h.

VOCAL: Núria Casals.

LES 4 ERMITES DE PINEDA I EL CASTELL DE MONTPALAU

CICLE: Caps de setmana de natura i història. Ruta per les ermites de Pineda i pujada al castell de Montpalau.

ITINERARI: Pineda de Mar, Mare de Déu de Gràcia, turó de la Guàrdia, Sant Pere de Riu, aqüeducte romà, font de Cal Marquès, coll dels Altars, castell de Montpalau, Sant Rafael, Sant Jaume, Pineda de Mar.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Rodalies del Clot, 07:35 h.

VOCAL: Jordi Lucea.

ALTA MUNTANYA

DIUMENGE, 23 DE FEBRER

ASCENSIÓ AL NOUCREUS

CICLE: Nivell bàsic.

Excursió a un dels cims emblemàtics de la vall de Núria, el pic de Noucreus (2.800 m).

ITINERARI: arribada a Ribes de Freser i pujada amb el cremallera a Núria (1.960 m) on començarà la sortida. Anirem cap a l'oest per entrar al bosc de la Verge fins al pont de l'Escudé

(2.100 m). Pujarem per la coma de les Mulleres fins al clot de Noucreus (2.450 m). Pujada final fins al coll de Nou Creus (2.795 m) i arribada al cim de Nou Creus (2.800 m).

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3-4 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 840 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Ribes de Freser, 09:00 h (per agafar el cremallera cap a Núria).

NOTA: cal estar familiaritzat/da amb la pràctica esportiva a l'alta muntanya hivernal, així com amb la utilització del material esportiu de raquetes de neu i el material de seguretat (arva, pala i sonda). Cal seguir les recomanacions davant del perill d'allaus. Reunió el 20/02, a les 20 h al CEC.

VOCAL: Francesc Chiva.

MARXA NÒRDICA

DIMECRES, 5 DE FEBRER

MARXA NÒRDICA - 1R TALLER DE FEBRER

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica. Iniciació en la tècnica de la marxa nòrdica 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: Amadeu Julià i Maria Teresa Pont.

DIMECRES, 19 DE FEBRER

MARXA NÒRDICA - 2N TALLER DE FEBRER

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

Iniciació en la tècnica de la marxa nòrdica 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: Amadeu Julià i Maria Teresa Pont.

SORTIDES

BICICLETA

DISSABTE, 1 DE FEBRER

EL TARRAGONÈS EN BTT

CICLE: Bici fàcil.

Recorregut en bicicleta pels voltants de Tarragona i el riu Francolí.

ITINERARI: Tarragona (estació Renfe), riu Francolí, aqüeducte, Centcelles, Tarragona.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h (amb parades) / Distància: 24 km / Desnivell: +/- 120 m.

VIATGE: amb transport públic (Renfe línia R15, bitllet d'anada i tornada a Tarragona). Possibilitat d'anar amb cotxes particulars (en aquest cas, ja es concretarà punt de trobada).

TROBADA: taquilles de l'estació de Renfe de Passeig de Gràcia, 07:00 h (el tren surt a les 7:24 h).

VOCALS: Josep Maria Galà.

DIUMENGE, 16 DE FEBRER

FIGUERES - GIRONA PEL CAMÍ DE SANT JAUME

CICLE: Pedalant per Catalunya.

De Figueres a Girona seguint el camí de Sant Jaume.

ITINERARI: Figueres, Borrassà, pla de l'Àngel, camps del Pla, Viladasens, Sarrià de Ter, Girona.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 51 km / Desnivell: +376 / -332 m.

VIATGE: amb tren o cotxes particulars.

TROBADA: estació de trens de Figueres, 09:45 h.

VOCAL: Joaquim Sánchez.



ESQUÍ DE MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE,
1 I 2 DE FEBRER

TUCA DE BETRÉN

CICLE: Esquí nivell bàsic.

Sortint des del poble de Betren es comença a pujar pel bosc fins que acaba la vegetació. Seguim per les pistes de l'antiga estació de la Tuca, remuntant per pales senzilles fins a arribar al cim. El descens és pel mateix itinerari.

ITINERARI: Betren, antiga estació de la Tuca, Tuca de Betren. Tornada pel mateix itinerari.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 - 6 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 1.220 m.

PERNOCTACIÓ: Xalet Juli Soler i Santaló a Sallardú, en habitacions (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 10 h.

NOTA: cal estar familiaritzat/da amb la pràctica de l'esquí de muntanya i la utilització del seu material (esportiu i de seguretat). Cal seguir les recomanacions davant de perill d'allaus. Reunió el 30/01 a les 20:30 h al CEC.

VOCALS: Marta Vilalta i Teresa Larriou.

DISSABTE I DIUMENGE,
8 I 9 DE FEBRER

EL PIC DE MADIDES I PUIG DE LANÓS

CICLE: Repte travessa.

Ascensió a dos cims clàssics de l'esquí de muntanya de la comarca de l'Ariège, des del coll de Pimorent, passant la nit al refugi lliure de Barrage des Bésines.

ITINERARI:

Dissabte: coll de Pimorent (1.920 m), portella de la Coma de Garcia, refugi lliure Barrage des Bésines.

Diumenge: refugi lliure Barrage des Bésines, pic Madides (2.663 m) i puig de Lanós (2.660

m), retorn al coll de Pimorent (1.920 m).

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Distància: 11,5 km (dissabte), 21,5 km (diumenge) / Desnivell: +650 / -530 m (dissabte), +1.090 / -1.210 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi lliure Barrage des Bésines.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial (L3), 07:00 h.

NOTA: ruta marcada pel llarg recorregut i el fort desnivell acumulat. Cal estar familiaritzat/da amb la pràctica de l'esquí de muntanya i la utilització del seu material (esportiu i de seguretat). Cal seguir les recomanacions davant de perill d'allaus. Reunió el 06/02 a les 20 h al CEC.

VOCALS: Pol Martínez i Cinto Ticó.

DISSABTE I DIUMENGE,
15 I 16 DE FEBRER

CAP DERA PALA DETH PORT (2.555 M)

CICLE: Esquí nivell bàsic.

Dissabte pujada al refugi de Conangles i diumenge ascensió amb esquís al cap dera Pala deth Port (2.555 m).

ITINERARI: des de l'aparcament de l'antic hospital a la boca Sud del túnel de Viella (1.630 m). La ruta segueix parcialment l'històric camí del port de Vielha. Un cop superat el pla d'Espona girem al nord-oest fins al cim.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 9,5 km / Desnivell: +/- 950 m.

PERNOCTACIÓ: refugi de Conangles (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 10:00 h.

NOTA: cal estar familiaritzat/da amb la pràctica de l'esquí de muntanya i la utilització del seu material (esportiu i de seguretat). Cal seguir les recomanacions davant de perill d'allaus. Reunió el 13/02/20 a les 20:30 h a la seu del CEC.

VOCALS: Marta Vilalta i Àlex Montoliu.

SORTIDES

DE DIVENDRES 31 A DIUMENGE 23 DE FEBRER

PIC DE LA COMA DEL FORN I TUC DE LA CIMA

CICLE: Repte travessa.

Dissabte farem l'ascensió al pic de la Coma del Forn (2.683 m) amb descens per la canal de les Bruixes. Diumenge l'ascensió al Tuc de la Cima (2.456 m) per la ruta del mirador del Corbiu.

ITINERARI:

Dissabte: pàrquing estació de Tavascan (1.710 m), pic de la Coma del Forn (2.683 m).

Diumenge: pàrquing estació de Tavascan, Tuc de la Cima (2.456 m).

NIVELL: ***** cal experiència específica / Temps: 4 h (dissabte), 3,5 h (diumenge) / Distància: 9,1 km (dissabte), 8,6 km (diumenge) / Desnivell: +/- 950 m (dissabte), +/- 750 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Pleta del Prat i/o Hotel Cardós (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 17:00 h.

NOTA: reunió el 20/02 a les 20 h al CEC.

VOCAL: Cinto Ticó.

ESQUÍ NÒRDIC

DISSABTE, 15 DE FEBRER

ESQUÍ I RAQUETES DE NEU A LA LLOSE - CAPCIR

CICLE: Amb els esquís als peus.

Practicar esquí nòrdic i raquetes de neu pels diferents itineraris marcats de l'estació de la Llose - Capcir. Hi haurà voluntaris/es per acompanyar les activitats d'esquí nòrdic i de

raquetes.

ITINERARI: el recorregut que es farà amb raquetes de neu és un itinerari senyalitzat per dins l'estació, sense dificultat tècnica però apta per a persones acostumades a caminar aquestes distàncies i desnivells amb raquetes de neu a un bon ritme.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h (raquetes) / Distància: 13 km (raquetes) / Desnivell: 300 m (raquetes).

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: avinguda Meridiana (davant General Òptica), 06:30 h.

VOCALS: Núria Jordan i Emília Viladoms (esquí nòrdic), Juanma Arrabal i Yolanda Piñol (raquetes de neu).

CIÈNCIA

DIUMENGE, 9 DE FEBRER

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

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: capella de les Fonts, barranc de la Fou, Rocamora, capella de les Fonts.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h / Desnivell: 130 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: avinguda Diagonal / carrer John M.

Keynes (Metro L3 Palau Reial), 07:00 h.

NOTA: reunió el 09/02/20, a les 20 h al local social del CEC.

VOCALS: Josep Nuet i Valentí González.

CULTURA

DISSABTE, 8 DE FEBRER

ELS PASSATGES DEL GÒTIC

CICLE: Els barris de Barcelona.

Els passatges poden tenir moltes tipologies, i es feien normalment per aprofitar espais interiors per edificar i treure més rendiment econòmic. Acostumen a ser llocs tranquils, alguns passen desapercebuts per als viants.

Passejarem pel passatge del Crèdit, carrer del Pou Dolç, els passatges del Rellotge, d'Escudellers, de la Pau, carrer de Sils, passatges del Dormitori de Sant Francesc, de la Banca, Bardí i Madoz.

NIVELL: * molt fàcil.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: porta del carrer Paradís 10, seu de Centre Excursionista de Catalunya, 10:00 h.

VOCAL: Núria Casals

INFANTS

DISSABTE I DIUMENGE, 15 I 16 DE FEBRER

ESTADA GM4C · REFUGI ESTASEN

CICLE: Grup de Muntanya 4 Columnes.

Durant aquest cap de setmana anirem a fer activitats en entorns nivals al refugi Estasen. Descobrirem o profunditzarem en les tècniques de progressió en neu, mesures de seguretat, ARVA, pala i sonda així com diferents recursos de supervivència en alta muntanya.

TROBADA: davant la Facultat d'Economia de la UB (avinguda Diagonal, a l'alçada de la parada de metro de Zona Universitària), 07:00 h.

NOTA: per a més informació i inscripcions podeu trucar al 619 469 518 o presencialment al CEC.

ESTADA GM4C GRUP DE GRANS. CURS D'ALPINISME AL REFUGI LLUÍS ESTASEN

CICLE: Grup de Muntanya 4 Columnes.

Dins del Cicle Cims d'aventura i Grup de grans del GM4C us proposem conjuntament amb la comissió de famílies un curs d'alpinisme amb els instructors professionals del CEC a la zona del Refugi Lluís Estasen al Parc Natural del Cadí i el Moixeró.

TROBADA: davant la Facultat d'Economia de la UB (avinguda Diagonal, a l'alçada de la parada de metro de Zona Universitària), 07:00 h.

NOTA: per a més informació i inscripcions podeu trucar al 619 469 518 o presencialment al CEC.



ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS, 3, 10, 17 I 24 DE FEBRER

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

Projecció dels títols participants. La deliberació en privat del jurat serà el dissabte 29 de febrer.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 6, 13, 20 I 27 DE FEBRER

TROBADA BOTÀNICA

CICLE: Sessions al laboratori de botànica.

Trobada per a preparar les sortides de treball de camp i determinar les plantes que hem herboritzat. També tractem temes de botànica i responem preguntes sobre botànica.

HORA: 18 h.

LLOC: local social.

DIMARTS, 11 DE FEBRER

CLUB DE LECTURA CEC

Estrelles i tempestats: sis cares nord de Gaston Rébuffat. Cal inscripció prèvia.

HORA: 19.00 h.

LLOC: biblioteca del CEC.

DIJOUS, 13 DE FEBRER

CONFERÈNCIA: EVEREST 85, 35È ANIVERSARI DE L'EXPEDICIÓ CATALANA AL SOSTRE DEL MÓN

Cicle de Xerrades de Muntanya i Outdoor

PONENT: Conrad Blanch, cap de l'expedició i expresident del CEC.

PRESENTA: LLuis Gómez, membre de l'expedició i vicepresident del CEC.

HORA: 19:30 h.

LLOC: Pangea Travel Store. Rambla Catalunya, 23. Barcelona.

DIMECRES, 19 DE FEBRER

PROJECCIÓ DE LA PEL·LÍCULA: "SAVAGE GRACE"

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 20 DE FEBRER

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL: "GEÒRGIA"

A CURA DE: Francesc Juandó.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

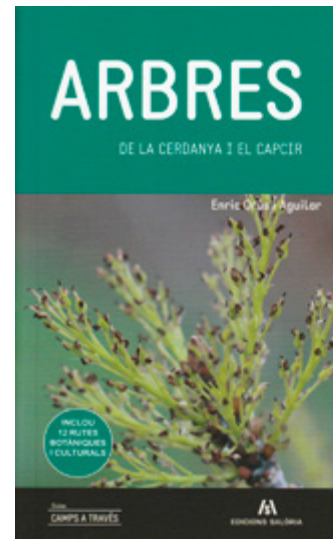
DIJOUS, 27 DE FEBRER

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE ARBRES DE LA CERDANYA I EL CAPCIR

A CURA DE: Enric Orús.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.



VIATGES

CAMÍ DE SANTIAGO AMB MARXA NÒRDICA

DEL 24 AL 31 DE MAIG

El Camí de Sant Jaume des de Sarrià és l'etapa més popular de totes les del Camí de Santiago. Tindrem l'oportunitat de realitzar caminades agradables, gaudir de la rica gastronomia local i conèixer altres pelegrins.

PROGRAMA

DIA 1: Sarrià.

DIA 2: de Sarrià a Portomarín.

DIA 3: de Portomarín a Palas de Rei.

DIA 4: de Palas de Rei a Melida.

DIA 5: de Melida a Arzúa.

DIA 6: d'Arzúa a A Rúa.

DIA 7: de Rúa a Santiago de Compostel·la.

DIA 8: Santiago de Compostel·la.



TOUR DU MONT BLANC

AGOST

Aquest tresc de més de 160 quilòmetres i un desnivell d'uns 10.000 metres positius, constitueix un bonic repte per a qui vulgui conèixer una de les parts més impressionants dels Alps.

PROGRAMA

DIA 1: Les Houches - Col du tricot - Les Contamines.

DIA 2: Les Contamines - Refuge du col de la Croix du Bonhomme.

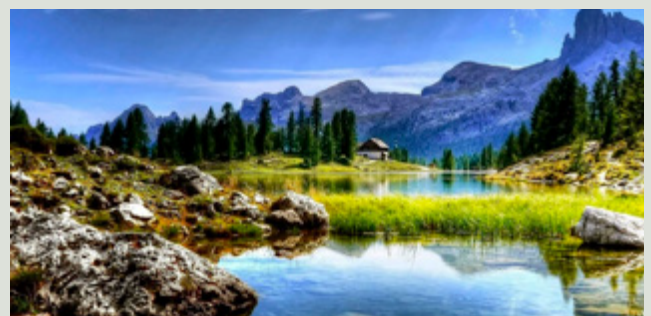
DIA 3: Refuge du col de la Croix du Bonhomme - Courmayeur.

DIA 4: Courmayeur - Refugi Bonatti.

DIA 5: Refugi Bonatti - Col du Val Ferret - La Fouly.

DIA 6: Champex-Lac - Col de Posettes - Tre-le-champ.

DIA 7: Tre-le-champ - Tre-le-champ - Tre-le-champ.



FESTA DE LA NEU 2020

DISSABTE 29 DE FEBRER

4:30 h - SORTIDA AUTOCAR A PALAU REIAL (OPCIONAL)

10:00 h - ARRIBADA AL PLA DE BERET

10:30 h - RECOLLIDA PICNIC DINAR

08:00 h - RAQUETES - **** Cal experiència

ASCENSIÓ AL TUC DERA PINCÈLA (2.536M) DES DE BAGERGUE

Sortida de Bagergue per la pista de Varradòs, en direcció a la Borda des de Peró. Borda des de Peró, Pala d' Hèr, Coma d'Arenho, collada de la Serra der Estanh Cabrit, Tuc dera Pincèla. Descens: Pel mateix recorregut que l'ascensió.

TEMPS: 7,5 h / Distància: 14,5 km / Desnivell: 1.100 m (acumulat).

11:00 h - ESQUÍ NÒRDIC - * Molt fàcil

ESQUÍ NÒRDIC AL PLA DE BERET

Pràctica de l'esquí nòrdic per les pistes traçades dels circuits d'esquí de fons.

TEMPS: 2 h d'activitat amb voluntaris, després es pot esquiar per lliure / Distància: 7 km.

11:00 h - RAQUETES DE NEU - ** Fàcil

CIRCULAR PLA DE BERET - BOSC DE PARROS (TUC DE PÈDESCAUÇ, OPCIONAL)

ITINERARI: Aparcament de Pla de Beret, camí de Cabau (GR 211), arriu de Parros, Cabana de Parros, Cu de Parros, cabana des Gavachis, bosc de Parros, cabana de Gessa, aparcament de Pla de Beret.

TEMPS: 4 h / Distància: 7 km / Desnivell: 170 m (acumulat).

11:00 h - ESQUÍ DE MUNTANYA - *** Certa dificultat

CAP DES CLÒSOS

Des del pàrquing de Beret pujarem al cap des Clòsos, bé pel Tuc de Pèdescauç o bé pel Tuc de Mieí. Per baixar anirem a buscar les pistes que baixen del Tuc de Costarjàs.

TEMPS: 5 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 600 m.

11:00 h - ESQUÍ ALPÍ - Lliure

11:00 h - JOCS DE NEU - GM4C (infants de 6 a 12 anys)

Activitats lúdiques de caràcter tècnic en entorns hivernals: taller d'iglús, taller de refugis a la neu, jocs amb ARVA, pala i sonda, jocs de neu, jocs cooperatius, taller de seguretat.

11:00 h - TALLER HIVERNAL - GM4C (infants de 13 a 17 anys)

Itinerari en grup a través del que anirem treballant els diferents aspectes tècnics de la progressió amb raquetes: tècnica de raquetes de neu, seguretat i autorescat en entorns nivals, orientació en entorns nivals, aspectes rellevants de l'orografia i l'entorn hivernal, dinàmiques de progressió en equip.

CURSOS

09:00 h - ESQUÍ DE MUNTANYA - Iniciació adults.

09:00 h - ESQUÍ ALPÍ - Iniciació adults.

09:00 h - ESQUÍ ALPÍ - Iniciació infants.

20:00 h - SOPAR - Pavelló de Salardú

DIUMENGE 1 DE MARÇ

9:30 h - 62È RAL-LI D'ESQUÍ DE MUNTANYA - BAGERGUE

9:35 h - 2A MARXA POPULAR D'ESQUÍ DE MUNTANYA

DELS PIRINEUS - BAGERGUE

09:00 h - RAQUETES - ** Fàcil

BAGERGUE - CLÒT DE COMA ESCALA

Itinerari: Bagergue, pista de Varradòs, borda des de Peró, Es Capèles, Clòt de Coma Escala 1.725m. Tornada pel mateix recorregut.

TEMPS: 4 h / Distància: 8 km / Desnivell: 300 m (acumulat).

09:00 h - ESQUÍ NÒRDIC - *** Certa dificultat

EXCURSIÓ A MONTGARRI

Baixada a Montgarri des del Pla amb esquís de fons.

TEMPS: 4 h / Distància: 12 km / Desnivell: 210 m.

09:00 h - RAQUETES DE NEU - *** Certa dificultat

MONT-ROMIES

ITINERARI: pista a Mont-Romies, cabana de Mont-Romies, bosc de Mont-Romies. Tornada pel mateix recorregut..

TEMPS: 4 h / Distància: 9,5 km / Desnivell: 570 m (acumulat).

11:00 h - ESQUÍ ALPÍ - Lliure

CURSOS

09:00 h - ESQUÍ ALPÍ - Iniciació adults.

09:00 h - ESQUÍ ALPÍ - Iniciació infants.

13:30 h - DINAR - Pavelló de Salardú.

15:30 h - ENTREGA DE PREMIS I CLOENDA - Pavelló de Salardú.



CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

Inscripcions obertes!



Monogràfic d'iniciació a l'esquí de muntanya nivell 1

22 i 23 de febrer.



Curs de tècniques de descens d'esquí en neus no tractades

29 de febrer i 1 de març.



Curs d'iniciació a l'alpinisme Nivell 1 i 2

Del 4 al 24 de març.



Curs de BTT

25 i 26 d'abril.