



Reunió de treball amb el President de la Generalitat de Catalunya

El passat divendres 17 de gener, el president del Centre Excursionista de Catalunya (CEC), Eduard Cayón, acompanyat d'una representació de membres de la Junta Directiva i del director general de l'entitat, va mantenir una reunió de treball amb el Molt Honorable president de la Generalitat de Catalunya, Salvador Illa, i l'Honorable conseller d'Esports, Berni Álvarez. La trobada va tenir lloc a la seu del Govern de la Generalitat, a Barcelona.

Durant la reunió, el Centre va presentar els reptes de futur que l'entitat afronta, així com diversos projectes i programes concrets inclosos en el seu pla estratègic, com la celebració del 150è aniversari de l'entitat, els equipaments al territori o el patrimoni cultural del CEC.

Podeu trobar més informació de la reunió a la notícia publicada al nostre web.



Ral·li CEC 2025 a Amitges

Un any més organitzem una nova edició del Ral·li d'esquí de muntanya, la 66a! Per aquest any el Centre manté el format de trobada no competitiva que tan bon gust de boca va deixar l'edició passada entre tots els participants.

Serà els dies 15 i 16 de març dins del parc nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Concretament al refugi d'Amitges i promet oferir una nova triple experiència única als amants de la natura i l'aventura hivernal amb esquís de muntanya. Comptarem amb activitats acompanyades amb itineraris adaptats als diversos nivells, un concert en directe del grup Mountains of Music i sorteigs de material d'alta qualitat.

Ja s'han obert les inscripcions i publicat tota la informació a la pàgina web del CEC.



Sender del mil·lenari de Montserrat



Montserrat compta amb un nou sender dedicat al seu Mil·lenari, una ruta pensada per a connectar els indrets més representatius del massís i per celebrar el seu llarg recorregut històric i cultural. Socis voluntaris del Centre han estat responsables de marcar un nou tram de la ruta, amb el compromís també de vetllar per la cura i el manteniment d'aquest nou tram.

SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DISSABTE, 1 DE FEBRER

COVA DE L'ARCADA - LES AGULLES DE MONTSERRAT

CICLE: Caminant per Catalunya.

Montserrat. Cova de l'Arcada - les Agulles des del Bruc.

ITINERARI: el Bruc, cova de l'Arcada, Miranda Petita, refugi Vicenç Barbé a les Agulles, roca de l'Era dels Pallers.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 560 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Josep Casanovas i Emili Rosell.

EXCURSIÓ AL SANTUARI DE PUIGGRACIÓS, EL CIM DE PUIGGRACIÓS I EL SEU POBLAT IBÈRIC, I ELS SOTS FERÉSTECES

CICLE: Sortides d'autor/a.

Excursió amb motiu de la lectura al Club de Lectura "Fins al Cim", de la novel·la de Raimon Casellas "Els Sots Feréstecs".

ITINERARI: la Garriga, la Doma, santuari de Puiggraciós, cim de Puiggraciós (808 m), poblat ibèric de Puiggraciós, els sots Feréstecs, Figaró.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 15,5 km / Desnivell: + 550 / - 480 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de la Sagrera-Meridiana, 08:00 h (el tren surt a les 8:15 h).

NOTA: esmorzarem en un bar de la Garriga. Dinar de motxilla al santuari de Puiggraciós. Cal agafar bitllet d'anada fins a la Garriga.

VOCALS: Albert Gras, Montserrat Fargas i Albert Mans.

DIUMENGE, 2 DE FEBRER

CASTELL D'OLÈRDOLA I ELS SEUS VOLTANTS

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

Ruta circular: conjunt monumental d'Olèrdola; necròpolis dels albats, forns de Castellví, fonts i Olèrdola.

ITINERARI: pàrquing del conjunt Monumental

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



d'Olèrdola, restes de l'antic poblat, església de Sant Miquel, castell, cisterna, necròpolis dels albats, forn de Castellví, fonts de l'Avellaner, pàrquing.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 7 km / Desnivell: +/- 181 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: reunió prèvia el 22/01.

VOCAL: Josep Groggués.

DIJOUS, 6 DE FEBRER

RUTA SENDERISTA SANT MIQUEL DE FLUVIÀ-PALAU DE SANTA EULÀLIA

CICLE: Grup del Dijous.

Ruta pels camins i senders que porten de Sant Miquel de Fluvià a Palau de Santa Eulàlia i a Santa Eulàlia.

ITINERARI: estació de Sant Miquel de Fluvià, monestir de Sant Miquel, forn Romà, palau de Santa Eulàlia, palau de l'Ardiaca, castell de Palau Sardiaca, església preromànica de Sant Esteve, Santa Eulàlia, camí dels Comuns. Camí del Fluvià, Sant Miquel de Fluvià.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 10,31 km / Desnivell: +/- 89 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació del Clot, 07:05 h (el tren surt a les 7:25 h).

NOTA: esmorzarem i dinarem a Sant Miquel de Fluvià, al bar restaurant Montseny (dinar facultatiu).

VOCALS: Albert Gras i Pere Miró.

FOLGUEROLES, SANT LLORENÇ DEL MUNT I EL SALT DE LA MINYONA

CICLE: Grup dels Dijous.

Excursió circular des de Folgueroles passant

pel poblat ibèric del Casol de Puigcastellet, pel castell de Sant Llorenç del Munt, el mirador del Salt de la Minyona i els Munts.

ITINERARI: Folgueroles, mas d'en Coll, Casol de Puigcastellet, Can Barretina, castell de Sant Llorenç del Munt, el salt de la Minyona, els Munts, puig Estamper, Folgueroles.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 450 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: sortint de Folgueroles cap a Vilanova de Sau per la N-141d. Entre el km 6 i el 7 a mà dreta surt una pista on de seguida es troba lloc per aparcar, 09:00 h.

VOCALS: Jordi Lloveras i Jordi Canosa.

DISSABTE, 8 DE FEBRER

RUBIALS: ENTRE GARROFERS I ESOTERISME

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.

Rubials és un llogarret, actualment despoblat i en estat ruïnós, situat al terme municipal de la Pobra de Montornès, al Baix Gaià. El territori és travessat per barrancs i torrenteres d'aigua escassa que conformen un terme sec. La seva història comença el 1066 amb Ramon Berenguer I i acaba a la dècada dels quaranta del segle XX. Alguns han trobat a les runes de Rubials estranys atributs paranormals.

ITINERARI: la Pobra de Montornès, barraca de Pedra Seca, turó Serra Llarga, la Mola del Tarragonès, font de la Trunyella, Rubials, mas d'en Romeu, les Forques, santuari Mare de Déu de Montornès, la Pobra de Montornès.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 320 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament Closa Nova, 09:30 h (esmorzats).

NOTA: cal portar dinar de motxilla.

VOCAL: Núria Comas.

DIUMENGE, 9 DE FEBRER

PARC AGRARI DEL VALLÈS

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió al parc agrari de Gallecs, territori agroforestal, de 734 ha, que es va salvar de l'especulació urbanística gràcies a la decidida oposició de veïns i associacions els anys 80. Entrarem a la biblioteca de can Mulà; al pati es pot veure el menhir que es va trobar al fer un pàrquing al parc de les Pruneres, de 4,9 m i un pes aproximat de 6 tones.

ITINERARI: Mollet, parc de les Pruneres, parc de Can Mulà, biblioteca de can Mulà, parc dels Pinetons, camí dels Bandolers, església de Santa Maria de Gallecs, àrea de Can Mainou, torrent Caganell, aiguamolls de can Salvi, bassa de can Benito, parc dels Pinetons, Mollet.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 150 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe passeig de Gràcia, 08:50 h (el tren surt a les 9:06 h). Bitllet d'ana-

SORTIDES

da i tornada a Mollet.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

CINGLES DE GITARRIU

CICLE: Trepitjamolses.

Recorregut circular des de Sadernes, amb grimpades fàcils (II) pel pas del cabró i les coves, Treu Petit, vall de Riu, Sant Feliu de Riu, Sadernes.

ITINERARI: Sadernes, camí al Badegoda, pas del Cabró, cova de les Cabres, cova de l'Esparver, Treu Petit, vall de Riu, Sant Feliu de Riu, Sadernes.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: exterior de la sortida de Metro i Rodalies Renfe de Fabra i Puig, 06:55 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCALS: Emili Rissech i Susana Morán.

DIJOUS, 13 DE FEBRER

EL CANAL DE LA INFANTA: 2A ETAPA. DE SANT FELIU DE LLOBREGAT A SANT JOAN DESPÍ

CICLE: Grup del Dijous.

2a etapa del cicle, que va començar el passat gener, de Sant Feliu de Llobregat a Sant Joan Despí.

ITINERARI: parc de la Torreblanca, barri de les Masies, Can Codina, parc Marta Mata, Can Felip, torre dels Pardals, antiga fàbrica de cartró, Can Tous, Can Rey, Can Camprubí, Can Alarm, Can Pau Torrents, Ca Guillent, Can Po Cardona, Cal Masset, passeig del Canal, parc de Sant Pancraç.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 4 h / Distància: 8 km / Desnivell: inapreciable.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Renfe de Sant Feliu de Llobregat, 09:55 h.

NOTA: opcional dinar de motxilla l'àrea de lleure del parc de la Infanta de Cornellà.

VOCALS: Núria Casals.

EXCURSIÓ AL COGULLÒ DE VILANOVA DE MEIÀ

CICLE: Grup del Dijous.

Excursió al cogullò de Vilanova de Meià, castell de Fabregada i cova de les Monges.

ITINERARI: font de l'Hedra, cova del Castejon, balma del cogullò, el Cogullò, castell de Fabregada, cova de les Monges, font Blanca.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5-6 h / Distància: 9,5 km / Desnivell: +/- 750 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: entrada del poble de Vilanova de Meià.

VOCAL: Albert Mans.

LA MUSSARA DES DE VILAPLANA

CICLE: Grup del Dijous.

Vilaplana, grau de Garrigots, la Mussara, grau de les Tosques.

ITINERARI: Vilaplana (366 m), grau de Garrigots, la Mussara (965 m), grau de les Tosques (761 m).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 876 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing de l'hort de la Morera, prop del casal Vilaplanenc, 09:00 h.

VOCALS: Jordi Ollé i Jordi Canosa.

DISSABTE, 15 DE FEBRER

GR 5 SENDER DELS MIRADORS, DE SANT LLORENÇ SAVALL A SANT FELIU DE CODINES

CICLE: Sender dels Miradors.

De Sant Llorenç Savall a Sant Feliu de Codines pel GR 5.

ITINERARI: Sant Llorenç Savall, masia de Mossèn Ossó, Ca n'Àngel, collet de Penjallops, Can Ciuró, Sant Feliu de Codines.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3,5 h / Distància: 13,5 km / Desnivell: +508 / -499 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de la Sagrera-Meridiana, 07:20 h (el tren surt a les 7:42 h).

NOTA: esmorzarem en un bar restaurant de Sant Llorenç Savall. Dinar facultatiu en un restaurant de Sant Feliu de Codines.

VOCAL: Albert Gras.

DIMECRES I DIJOUS 19 I 20 DE FEBRER

ARBRES MONUMENTALS DEL PORT I LA FORADADA DEL MONTSIÀ

CICLE: Grup del Dijous.

Sortida de dos dies. El primer dia pujarem a la Foradada del Montsià per la Mola de Vilaró i lo

Pallaret. A la tarda hi haurà una visita opcional a les pintures rupestres dels Abrics de l'ermita. El segon dia farem una ruta circular per un paratge espectacular del Parc Natural dels Ports veient tres arbres monumentals: el pi Gros, lo faig Pare i Lo Teixet, i baixant per sota de la mola del Boix i el barranc del Racó del Tabac.

ITINERARI:

Dimecres: sortirem de l'àrea recreativa de La Mundana, pujarem pel racó de Mamadits, la mola de Vilaró i lo Pallaret fins arribar a la Foradada del Montsià. La baixada la farem pel barranc del Llop.

Dijous: àrea de Lleure de la Fou (la Sénia), cova de l'Espenta, pi Gros del Retaule, font del Retaule, faig Pare, lo Teixet, barranc del Racó del Tabac.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4 h (dimecres), 7-8 h (dijous) / Distància: 9 km (dimecres), 16 km (dijous) / Desnivell: +/- 580 m (dimecres), +/- 850 m (dijous).

PERNOCTACIÓ: hostel Casa Manolo de la Sènia (allotjament i esmorzar).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: àrea recreativa de La Mundana (La Ràpita), 10:00 h (esmorzats).

VOCAL: Marta Vilalta.

DIJOUS, 20 DE FEBRER

LA VALL DE MARFÀ I EL SALT DE LA TOSCA

CICLE: Grup del Dijous.

Recorrerem la vall de Marfà, passant pel salt de la Tosca, el gorg i el molí de Brotons. Veurem la poua de glaç, Sant Pere de Marfà, la font de la Tosca i les ruïnes del molí i l'ermita propera, en un entorn de gran bellesa.

ITINERARI: pont de la Fàbrega, pou de glaç de la Fàbrega, vall de Marfà, el Saiolic, Sant Pere de Marfà, font de Marfà, font de la Tosca, riera



SORTIDES

i molí de Marfà, Mare de Déu de la Tosca, molí de Brotons, salt de la Tosca, gorg Estret, riera de Castellnou, escaleta dels Gats, torrent de la Fàbrega, pont de la Fàbrega.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 285 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: hostel de Castelletçol, 09:00 h (per esmorzar, sortirem a les 09:30 h).

NOTA: cal dur dinar de motxilla.

VOCAL: Núria Comas.

DISSABTE, 22 DE FEBRER

MOLLÓ PUNTAIRE

CICLE: Caminant per Catalunya.

ITINERARI: Vandellòs, Molló Puntaire, Castelló, Vandellòs.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 750 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: plaça de l'ajuntament de Vandellòs, 09:00 h (esmorzats, per sortir).

VOCALS: Manel Canales i Trini Cambras.

DISSABTE, 22 DE FEBRER

DOS PARCS, CINQ Aqüeductes I DUES FONTS: DEL PARC DE CAN CUIÀS AL PARC DE LA TRINITAT

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió que enllaça el parc de Can Cuiàs amb el parc de la Trinitat, i que permet veure 5 trams de l'aqüeducte del Vallès.

ITINERARI: parc de Can Cuiàs, mirador de l'Estrella, aqüeducte del torrent del Bosc Llarg, aqüeducte del torrent de la Font Muguera, parc de l'Aqüeducte inaugurat el 28 de juny de 2021, font Muguera, aqüeducte del torrent de la Torre Vella, aqüeducte del carrer Llerona, parc i font Apolo, aqüeducte del carrer de Palau-Solità, casa de l'Aigua de Trinitat Nova, parc de la Trinitat Nova.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: sortida Circumval·lació de l'estació de metro de Can Cuiàs (línia 11 color verd clar), 10:00 h.

VOCALS: cal portar esmorzar i dinar.



DIMARTS, 25 DE FEBRER

CAMINANT AMB TERESA SAGRERA I "EL COR DEL BALNEARI"

CICLE: Caminant amb Lletres.

Caminarem amb la Lola, la protagonista del "Cor del balneari", per Caldes de Montbui. Sortiran a la llum els secrets familiars i les tensions socials en una època convulsa. Coneixerem de primera mà el balneari Ventura, aglutinador de moltes històries. I visitarem el poble de Caldes i els seus entorns, marc incomparable de la novel·la. En aquesta jornada ens acompanyarà l'autora Teresa Sagrera.

ITINERARI: Caldes de Montbui, ermita del Reimei, camí del Foment, la Bàscula, pedreres, riera de Caldes, horta del Baió, resclosa de les Elies, obaga del Farell, la torre Nova, el Pasqualet, Caldes.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 340 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: cafè Totote (plaça de la Font del Lleó), 09:15 h.

NOTA: cal dur dinar de motxilla. Lectura: "El cor del balneari de Teresa Sagrera". Ed. Columna.

Tarda amb visita guiada a Caldes per Teresa Sagrera.

PREU: visita guiada 10 €.

VOCAL: Núria Comas.

DIJOUS, 27 DE FEBRER

DE LA TRINITAT NOVA A Cerdanyola PASSANT PER TORRE BARÓ

CICLE: Grup del Dijous.

Excursió per enllaçar el barri de Trinitat Nova de Barcelona amb Cerdanyola; pujarem a la Torre Baró amb panoràmica de 360° des de dalt de la torre.

ITINERARI: casa de l'Aigua de Trinitat Nova, Torre Baró, coll de les Roquetes, passeig de les Aigües, coll de la Ventosa, forat del Vent, torrent de Sant Iscle, font de Can Lloses, Can Fermí, Sant Iscle de les Feixes, Can Catà, Santa Maria de les Feixes, riera de Sant Cugat, parc de la Riera, riu Sec, barri de Fontetes de Cerdanyola.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 350 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Metro de Trinitat Nova (línia 3 verda), 09:00 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

ALTA MUNTANYA

**DISSABTE I DIUMENGE
22 I 23 DE FEBRER**

REFUGI D'AMITGES I PICS DE BASSIERO

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Ascensió amb raquetes als pics de Bassiero des del refugi d'Amitges.

ITINERARI:

Dissabte: estany de Sant Maurici, refugi d'Amitges.

Diumenge: refugi d'Amitges, coma de l'Aveller, Bassiero, coma de l'Aveller, estany de Sant Maurici.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Distància: 6 km (dissabte), 12 km (diumenge) / Desnivell: + 486 /

LLEGAT CEC

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

SORTIDES

- 0 m (dissabte), + 539 / - 1025 m (diumenge).
PERNOCTACIÓ: refugi d'Amitges (MP).
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: cantonada Diagonal amb carrer Keynes (sortida de Metro de Palau Reial), 06:55 h.
NOTA: cal portar dinar per dissabte i diumenge.
VOCALS: Emili Rissech i Susana Morán.

MARXA NÒRDICA

DISSABTE, 8 DE FEBRER

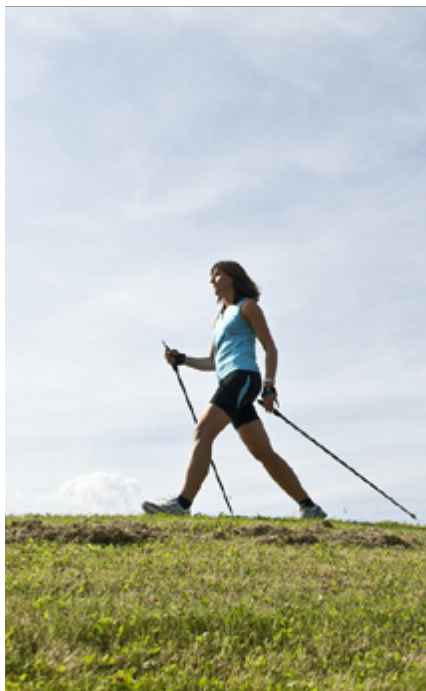
MARXA NÒRDICA PER GALLECS - 1A SORTIDA DE CAP DE SETMANA

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Ruta circular per Gallecs.
ITINERARI: ruta circular Parets, aiguamolls Can Salvi, torre d'en Malla, Parets, ermita Santa Maria de Gallecs, torre d'en Malla.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 162 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: estació rodalies Parets del Vallès, 09:00 h.
VOCALS: Amadeu Julià i Maite Pont.

DILLUNS 3 I 17 DE FEBRER

TALLERS D'INICIACIÓ DE FEBRER

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.



DILLUNS 10 I 24 DE FEBRER

TALLER DE PERFECCIONAMENT DE FEBRER

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

BICICLETA

DISSABTE, 1 DE FEBRER

SEGUINT LA TORDERA

CICLE: Bici fàcil.
ITINERARI: Sant Celoni, les Llobateres, Hostalric, Tordera, Blanes.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h / Distància: 40 km / Desnivell: + 90 / - 230 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: taquilles RENFE de Passeig de Gràcia, 07:30 h (el tren surt a les 07:51 h).
VOCALS: Josep Maria Galià i Francesc Estrada.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DIVENDRES I DISSABTE
21 I 22 DE FEBRER

PIC DE LA SERRERA DES DE RANSOL

CICLE: Sortides i travesses d'esquí de muntanya. Pic de la Serrera amb esquís des de Ransol, descens de la pala sud i retorn per la Collada dels Meners.
ITINERARI: Dissabte: vall de Ransol, estanys de Ransol, collada dels Meners, pic de la Serrera, descens de la pala sud, collada dels Meners, vall de Ransol.
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 1.200 m.
PERNOCTACIÓ: casa de colònies Aina de Canillo Andorra (només dormir).
VIATGE: amb cotxes particulars.
NOTA: cal portar l'esmorzar de dissabte.
VOCAL: Josep Maria Simó.

ESQUÍ NÒRDIC

DISSABTE, 8 DE FEBRER

SORTIDA D'ESQUÍ DE FONTS A FONT-ROMEU, FRANÇA 2025

CICLE: Amb els esquís als peus.
ITINERARI: Les pistes senyalitzades de l'estació d'esquí de Font - Romeu, França.
NIVELL: En funció de l'habilitat física i el recorregut escollit.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: carrer Bergara, 06:15 h. Segona trobada: Meridiana, 06:30 h.
NOTA: sortida compartida amb el grup de raquetes de neu.
VOCALS: Marisa Parellada i Lali Pineda.

DISSABTE I DIUMENGE
22 I 23 DE FEBRER

PISTES D'ESQUÍ DE TAVASCAN 2025

CICLE: Amb els esquís als peus. Esquí l'estació d'esquí de Tavascan. Possibilitat de visita la Central Hidroelèctrica.
ITINERARI: dins de les pistes senyalitzades.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 1,5 h / Distància: 5,5 km / Desnivell: +/- 327 m.
PERNOCTACIÓ: Hotel de poble de Tavascan (MP).
VIATGE: amb autocar.
TROBADA: Meridiana (General Òptica), 06:15 h.
NOTA: sortida compartida amb el grup de raquetes de neu. Opció de visita la central elèctrica dissabte a la tarda.
VOCAL: Marisa Parellada.

RAQUETES DE NEU

DISSABTE, 8 DE FEBRER

AMB LES RAQUETES ELS PEUS LA CERDANYA

CICLE: Amb les raquetes als peus. Sortida de raquetes combinada amb els esquiadors de nòrdic.
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h / Distància: 12-14 km / Desnivell: +/- 500 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: estació de tren i autobús de Fabra i Puig, 06:30 h.
VOCAL: Juan Manuel Arrabal.

DEL 21 AL 23 DE FEBRER

RAQUETES A TAVASCAN 2025

CICLE: Amb les raquetes als peus. Raquetes de neu a Tavascan compartit amb els esquiadors de nòrdic.
ITINERARI: Dissabte: refugi Pleta del Prat, mirador Corbiu, pic Trencacalderes Tavascan.
Diumenge: estany de Mascarida.
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Distància: 14 km (dissabte), 8 km (diumenge) / Desnivell: +/- 600 m (dissabte), +/- 650 m (diumenge).
PERNOCTACIÓ: hotel Llacs de Cardós (MP).
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: Meridiana - General Òptica, 16:30 h.
NOTA: sortida compartida amb esquí nòrdic. Opció de visita la central elèctrica dissabte a la tarda.
VOCAL: Juan Manuel Arrabal.

SORTIDES



CIÈNCIA

DISSABTE, 8 DE FEBRER

EXPLORACIÓ BOTÀNICA AL GARRAF (GARRAF/EL BAIX LLOBREGAT)

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 nous i conèixer les plantes. Tenim experts en botànica catalana que ens orienten en la feina.
ITINERARI: des de la collada de Vallgrassa (Garraf), passant per la font de Vallgrassa, fins al fondo de Vallgrassa (el Baix Llobregat).
NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 4 km / Desnivell: +/- 50 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
NOTA: reunió telemàtica el 6/2 a les 19:45 h.
VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

CULTURA

DIUMENGE, 2 DE FEBRER

SORTIDA DE DIBUIX I PINTURA. SITGES

CICLE: Dibuix i pintura.
ITINERARI: de l'estació de Sitges fins al barri antic i la platja.
NIVELL: * molt fàcil / Temps: 20 min / Distància: 1 km.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: estació de Passeig de Gràcia, 08:50 h. Segona trobada: estació de Sitges, 09:40 h.
VOCAL: Maria Parellada.

JOVES

DISSABTE, 8 DE FEBRER

SORTIDA JOVE D'EXCURSIONISME BÀSIC AL PUIG DEL FAR

CICLE: Multiactivitat Joves.
Segona activitat del cicle d'excursionisme bàsic del grup de joves emmarcat en el projecte inclusiu que el CEC realitza aquest 2025. En aquesta sortida, proposem un recorregut senzill i circular al puig del Far, sortint des de Vilanova de Sau, pujant per sota del puig de Casadevall, l'església de Santa Margarida d'Ardola, i tornant per la Vileta Grossa.
ITINERARI: Vilanova de Sau, puig de Casadevall, església de Santa Margarida d'Ardola, puig del Far, Vileta Grossa, Vilanova de Sau.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 350 m.
VIATGE: cotxes particulars.
TROBADA: Vilanova de Sau, 09:30 h.
NOTA: reunió prèvia telemàtica el 07/02/25.
VOCAL: Xabier Fabà.

DIUMENGE, 16 DE FEBRER

PRIMERA SORTIDA DE SKIMO - MICROCICLE

CICLE: Multiactivitat Joves.
Des de la comissió de joves del CEC hem planificat diverses sortides d'esquí de muntanya de nivell progressiu de febrer a abril. Aquesta és la primera del microcicle.
ITINERARI: pic de la Mina des del coll de Pi-moren.
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4 h / Distància: 10,5 km / Desnivell: +/- 770 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: coll de Puimorent.
VOCALS: Eva Jou Ollé i Anna Segú.

FAMÍLIES

DIUMENGE, 16 DE FEBRER

CAMINS DE LA RETIRADA I DE L'EXILI PEL COLL D'ARES

CICLE: Cims d'aventura.
Recorregut de Molló a Prats de Molló passant pel coll d'Ares. L'itinerari proposat no es correspon amb el que van seguir la immensa majoria dels exiliats durant els mesos de gener i febrer de 1939, però té el valor simbòlic de la commemoració.
ITINERARI: Molló, església de Sant Sebastià, pla del jugador, coll Prugent, coll d'Ares, pla de l'Espinàs, clotada de Flameia, Prats de Molló.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 13 km / Desnivell: + 554 / - 990 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: església de Santa Cecília de Molló, 09:00 h.
VOCALS: Marc Ribas i Albert Duarte.

ACTIVITATS GUIADES

DISSABTE I DIUMENGE
15 I 16 DE FEBRER

PIRINEU ORIENTAL HIVERNAL AMB RAQUETES DE NEU

Activitat de 2 dies amb raquetes de neu pels amants de la natura i la muntanya com tu, on podràs descobrir paisatges d'encant de la zona de Porté-Puymorens i Lles de Cerdanya en la seva esplendor hivernal, tot fent nit al refugi de Cap de Rec.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Distància: 8 km (dissabte), 8 km (diumenge) / Desnivell: +/- 490 m (dissabte), +/- 300 m (diumenge).
PERNOCTACIÓ: refugi de Cap de Rec (MP).
VIATGE: amb cotxes particulars.
NOTA: reunió prèvia telemàtica el 11/02 a les 20 h.

DEL 21 AL 23 DE FEBRER

VALL D'ARAN HIVERNAL AMB ESQUÍS DE MUNTANYA

Activitat de cap de setmana pels amants de la natura i l'aventura com tu, on podràs descobrir racons amagats de la Vall d'Aran, amb boscos exuberants i muntanyes alpines. Estada a l'Aran Hostel.
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5,5 h (dissabte), 3,5 h (diumenge) / Distància: 13 km (dissabte), 11 km (diumenge) / Desnivell: +/- 1.200 m (dissabte), +/- 850 m (diumenge).
PERNOCTACIÓ: Aran Hostel de Salardú (dormir i esmorzar).
VIATGE: amb cotxes particulars.
NOTA: reunió prèvia telemàtica el 18/02 a les 20 h.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOUS 6, 13, 20 I 27 DE FEBRER

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, 11 DE FEBRER

CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2024-2025

CICLE: Club de lectura Fins al Cim!

Club de lectura per donar a conèixer, llegir i discutir, obres de muntanya que s'hagin escrit a casa nostra i terres enllà. Llibre: "Els sots feréstecs" de Raimon Casellas.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS 3, 10, 17 I 24 DE FEBRER

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

CICLE: Certamen d'Excursions, Reportatges i Documentals.

Projecció de títols participants.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 13 DE FEBRER

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "DITS DE VENT" DE PITI CAPELLA

"Dits de vent", el primer llibre de Piti Capella, és un relat en primera persona del que va suposar per a ella l'experiència del seu greu accident a la muntanya, però no només les vivències d'aquests fets sinó les conseqüències que van comportar.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 20 DE FEBRER

PROJECCIÓ DEL DOCUMENTAL "SERGI MINGOTE, K2 HIVERNAL"

Presentació a càrrec d'Albert Barceló, director de la pel·lícula.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.



PROPERES EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

- Japó, 1890. La fotografia japonesa a la col·lecció de l'Associació Artística-Arqueològica Barcelonesa.

A partir de febrer de 2025


ARAN HOSTEL


Descobreix l'hivern de la Vall d'Aran

UN MÓN PER DESCOBRIR

VIATGES CEC

