

## Finalitza amb èxit la primera fase del K2

El passat 17 de gener va culminar la primera fase de la implementació del projecte d'informatització K2, un nou sistema de gestió informàtica preparat per a adaptar-se al creixement de l'entitat i poder estar sempre al dia pel que fa a noves tecnologies de la informació.

Aquesta primera fase ha consistit en la implementació d'una nova aplicació de gestió de les relacions amb els socis i clients (CRM) i una nova web molt més àgil i intuïtiva. Lligat a aquest projecte, es va obrir una proposta de mecenatge que ha comptat amb la col·laboració de gairebé un centenar de socis que han aportat 15.552 euros per al finançament del projecte.

La Junta Directiva manifesta el seu agraïment per la mostra de confiança rebuda.

## 50a renovació de la Flama de la Llengua Catalana

Amb motiu de la celebració del 50è aniversari de la Flama de la Llengua Catalana, el Centre Excursionista de Catalunya ha assumit l'organització dels dos primers trams dels relleus que portaran la flama des de Prada fins a la muntanya de Montserrat entre el 17 i el 24 de febrer.

D'altra banda, s'ha programat un viatge cultural a Prada de Conflent i una sortida per acompanyar la flama al llarg de l'última etapa del recorregut i assistir als actes de renovació. Trobareu tota la informació al web i a la pàgina 6 d'aquest butlletí.

### DONACIONS SOCIS I SÒCIES

#### TRAM 6 (8.610 – 8.611 m):

Carles Colomer Casellas

#### TRAM 5 (8.600 – 8.610 m):

Esther Giró Amigó  
Conrad Boix Lloveras  
Núria Fradera Giró  
Jordi Gifra Oristrell  
Antoni Flo Tomàs

#### TRAM 4 (8.000 – 8.600 m):

Joan Anton Pujals Casadesús  
Daniel Llin Soler  
Glòria Giralt De Pablos  
Carles Moreu Hostench  
Andreu Valls Grau  
Salvador Coscojuela Martín  
Ricard Matas Docampo  
Ernest Gutiérrez Pagès  
Joan Josep Vallvé Baldrich  
Llorenç Gascón Fernández  
Manuel Parrado Segura  
Joan Juan Ardanuy  
Josep Casanellas Mila  
Clara Olivella Cunill  
Esteban Poch Lopez de Briñas  
Joan Parés Prats  
Montserrat Olivella Cunill

Eloisa Ferrer Albiol  
Francesc Mestres Soriano  
Manuel Cidón Pascual  
Ramon Casals Lamarca  
Miquel Torne Pibernat  
Catherine Perelló Scherdel  
Ton Barnils Carrera  
José Cirujeda Ramo  
Eduard Cayón Costa  
Berta Escolà Boada  
Jaume Olive Morros  
Teresa Subirana Pascual  
Maria Carulla Font  
Josep Alayeto Ortega  
Miquel Rafa Fornieles  
Andreu Rafa Martínez  
Enric Nosàs Sisquella  
Josep Santomà Olivella  
Joan M. Vidal Tió  
Joan Tria Codina  
Enric Jose Tarrés  
Mercè Baeza Martínez  
Josep Manuel Puente Pubill  
Josep M. Farrero Ferrer  
Ignasi Mañés Just  
Rosier Tiana Leoz  
Albert Gombau Puerto

Esteve Musuy Ventura

#### TRAM 3 (7.000 – 8.000 m):

Ignasi Balué Tomàs  
M. Mercè Falcó Saldaña  
Carles Perapoch Tauler  
Isabel Estevez Abelaira  
Salvador Galí Medina  
Ricard Costa Santos  
Jaume Sala Parcerisas  
Jordi Mateu Lamarca  
Antoni Ferro de la Fuente  
David Insa Lanau  
Laura Casals Carrasco  
Marc Jansa Perez  
Conrad Blanch Fors  
Xavier Serratosa Donato  
Carlos Sánchez Caldera  
Anna Bonnin Tomás  
Jordi Andreu Prat  
Juan Batalla Vallvey  
Manuel Vila Del Olmo  
Carme Arajol Tor  
Marta Estrada Miyares  
Teresa Larrieu i Michaud  
Manuel Solà Monserrat  
Jordi Blanes Mollà

Núria Madriles Basagañas  
Miquel Queralt Borrás  
Montserrat Carrió Campaña  
Joan M. Vidal Tió  
Jaume Prat Torrades  
Maria Anglada Birulés  
M. Neus Ollé Comas  
Laura Prieto Murtra  
Josep Pons Cardona  
Jordi Ollé Marrase  
Fina Masuet Cullell  
Tomàs Bravo Montesinos

#### TRAM 2 (4.000 – 7.000 m):

Jose M. Castiella Viu  
Guillem Rius Nicolau  
Iñigo Alberdi Erasuskin  
Ana Pons Riu  
Emili Gras Font  
Àlex Viladomiu Canals  
Ernest Carbonell Batlle

#### TRAM 1 (0 – 4.000 m)

Eduard Zamel Riera  
Hermínia Martínez Gimena  
Lluís Recoder Miralles  
Santiago Vial Rius  
Germà Granada Colom

## SORTIDES

### EXCURSIONISME

DISSABTE, 2 DE FEBRER

#### PELS CAMINS DEL PENEDÈS: PR-C 152.2 A SANT SEBASTIÀ DELS GORGS

**ITINERARI:** Vilafranca del Penedès, riera de l'Adoberia, camí de l'Hostal Nou, mas Porroig, camí de Vilafranca a Sant Sebastià dels Gorgs, Sant Cugat Sesgarrigues, la Carrerada, carretera BV-2429, cellers Mas Comtals, Sant Sebastià dels Gorgs, torre de Can Bou, masia de ca l'Amat, bosc de Ca l'Amat, Mare de Déu de Llinda, masia i bosc de Llinda, caves René Barbier, la Carrerada, Vilafranca del Penedès.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: 78 m.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació de la Sagrera de rodalies, 07:45 h (el tren surt a les 08:12 h). Bitllet fins

a Vilafranca del Penedès (serveix la T-10 de 4 zones).

**NOTA:** cal dur roba d'abric, esmorzar i dinar, bastons facultatius. A les 12:00 h visita al monestir romànic del segle X de Sant Sebastià dels Gorgs (preu de la visita: 2 €).

**VOCAL:** Albert Gras Simó.

DIJOUS, 7 DE FEBRER

#### LA CREU DE PEDRACASTELL O CREU DE CANET

**ITINERARI:** santuari de la Misericòrdia, mirador de la Creu, creu de Pedracastell o creu de Canet (314 m), santuari de la Misericòrdia.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km / Desnivell: + 314 m.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació Renfe de plaça Catalunya, 08:00 h (el tren surt a les 08:10 h). Bitllet d'anada i tornada a Canet.

**NOTA:** dinar opcional al restaurant de la Misericòrdia, obra de Josep Puig i Cadafalch. Preu del menú: 13 €.

**VOCAL:** Núria Casals.

#### SERRA DE LLABERIA

**ITINERARI:** Pratedip, barranc de la Dòvia, salt de la Savinosa, castellet de les Mugues, coll dels Meners, puig de la Cabrafiga (614 m), pas del Gos, pas dels Grauets, Pratedip.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 - 7 h / Desnivell: 650 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** bar "La Piscina" de Pratedip (avinyuda Catalunya 1, al costat del poliesportiu), 09:30 h.

**NOTA:** terreny amb pedra solta. En alguns trams cal ajudar-se amb les mans (grimpar i desgrimpar). Podeu trucar als vocals per a qualsevol informació addicional i per compartir cotxes.

**VOCALS:** Jaume Jornet i Emili Rosell.

DIUMENGE, 10 DE FEBRER

#### VOLTANT PER VIC

**ITINERARI:** Vic, Sant Andreu de Gurb, ermita de Sant Roc, turó del castell de Gurb, masia de Vilafreser, Sant Andreu de Gurb, Vic.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4,5 h / Desnivell: +/- 400 m.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació Renfe de Sants (a les taquilles), 07:30 h (el tren surt a les 07:49 h).

**NOTA:** cal dur bastons de muntanya, botes de muntanya i dinar i aigua.

**VOCALS:** Jordi Canosa i Montse Gimenez.

DISSABTE, 16 DE FEBRER

#### COLLSEROLA: RESERVA NATURAL DE LA FONT GROGA

**ITINERARI:** Sant Cugat, forat d'en Bocàs, pi d'en Xanri, Can Borrell, Sant Adjutori, font de Sant Sever, font de Can Gener, font del Camp

de Miracle, Sant Medir, font del Maño, font de Can Puig (font de les Salamandries), font d'en Sert, font Groga, font de can Borni, viviers de Can Borni, font del Bacallà.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: 300 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC de plaça Catalunya / Pelai, 08:30 h. Bitllet d'anada a Sant Cugat.

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

**VOCAL:** Núria Casals.

DIJOUS, 21 DE FEBRER

#### TORRES DE FALS - COLLBAIX

Excursió pel pla dels Manresans des de les torres de Fals fins al Collbaix (100 cims). Hi anirem pel GR3 i tornarem per altres camins.

**ITINERARI:** torres de Fals, Collbaix, torres de Fals.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h / Desnivell: 350 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** bar Cal Miliu (davant l'estació de Renfe de Rajadell), 09:45 h.

**VOCALS:** Ramon Vilardaga i Montserrat Gaillard.

DISSABTE, 23 DE FEBRER

#### EL DELTA DEL LLOBREGAT: CASERNA DE CARRABINERS I EL SEMÀFOR

**ITINERARI:** plaça Catalunya, jardins de la Pau, jardins de Món Racó, canal de la Dreta, granja la Ricarda, canal i mirador de la Bunyola, caserna de carrabiners, edifici del Semàfor, mirador de Cal Tet, mirador de Cal Lluch, parc del Riu.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4 h.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de metro Cèntric (línia L9 Sud), 09:00 h.

**VOCAL:** Núria Casals.

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

#### DE LA GARRIGA AL FIGARÓ PER SANT CRISTÒFOL DE MONTEUGUES

**ITINERARI:** la Garriga, la Muntanyeta, Ca l'Oli-veró, bosc de Can Valls, Sant Cristòfol Vallcàrquera, el Figaró, camí del Congost, la Garriga.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: +/- 500 m.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació rodalies de la Sagrera, 08:30 h.

**NOTA:** cal portar esmorzar, dinar i bastons. Possibilitat d'acabar al Figaró.

**VOCALS:** Jordi Lucea.

DIUMENGE, 24 DE FEBRER

#### CICLE VARIANTS DEL GR 92: GR 92-1, SANT POL - ROMANYÀ DE LA SELVA

**ITINERARI:** Sant Pol (96 m), Can Mirameu, Sant

### 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

<b>NOTÍCIES</b>	1
<b>SORTIDES</b>	2
EXCURSIONISME	2
ALTA MUNTANYA	3
EXCURSIONISME CIENTÍFIC	4
BTT	4
BARRANQUISME	4
ESQUÍ DE MUNTANYA	4
ESQUÍ NÒRDIC	4
RAQUETES DE NEU	4
TRAIL RUNNING	5
SORTIDES I PASSEJADES CULTURALS	5
DESCOBERTES FAMILIARS	5
INFANTS	5
JOVES	5
<b>ALTRES ACTIVITATS</b>	6
<b>CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA</b>	7

## SORTIDES



Cebrià dels Alls, Can Darna, creu d'en Sabater (468 m), puig d'Arques (532 m, punt culminant de les Gavarres), Can Sitges, Romanyà de la Selva (324 m).

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: +436 m / -208 m.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** Balmes / Bergara, 06:45 h (sortida a les 07:00 h, parada a Fabra i Puig a les 07:15 h).

**NOTA:** cal dur esmorzar i dinar, motxilla, botes de muntanya, roba d'abric i bastons. Llocs d'interès: l'església romànica de Sant Pol, l'església romànica de Sant Cebrià dels Alls, el puig d'Arques, Romanyà de la Selva, església preromànica i casa de Mercè Rodoreda.

**VOCAL:** Albert Gras.

### DIMECRES, 27 DE FEBRER

#### ART I NATURA: CAN DEU I EXCURSIÓ AL TORRENT DE GOTELLES

**Art:** visita a la masia de Can Deu, propietat de la Fundació Sabadell 1859 i documentada des de l'any 1415. Actualment a la masia s'hi troba el Museu de la Vida al Camp i el Centre d'Educació Ambiental Can Deu.

**Natura:** Sant Vicenç de Verdors, bosc de Can Deu, església de Sant Julià d'Altura, font dels Capellans, font del Suro, antic pantà de Ribatellada, torrent de Gotelles, font de Ca n'Arge-laget, bosc de Can Deu.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: 200 m.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació FGC plaça Catalunya / Pelai, 08:00 h. Bitllet d'anada i tornada a Sabadell.

**PREU:** visita a la masia: 2,50 €.

**NOTA:** cal portar esmorzar i dinar. És una sortida matinal si només es visita Can Deu.

**VOCAL:** Núria Casals.

### DIJOUS, 28 DE FEBRER

#### EL CONGOST DE MU

**ITINERARI:** Alòs de Balaguer, congost de Mu, Aiguabarreig Segre, Noguera, mirador de Penalta, castell d'Alòs, Alòs.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 18 km / Desnivell: 700 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** pizzeria-restaurant Que Bé d'Artesa de Segre, 09:00 h.

**VOCALS:** Ramon Vilardaga i Montse Gaillard.

### ALTA MUNTANYA

#### DISSABTE I DIUMENGE, 2 I 3 DE FEBRER

#### PIC DE LA FORQUETA

Sortida hivernal per la zona del Parc Natural Posets-Maladeta, amb l'ascens al cim de la Forqueta (3.007 m).

**ITINERARI:**

**Dissabte:** Pleta de Estallo (1.500 m), cascada d'Espigantosa (1.600 m), cascada de Presenté (1.700 m), Marradas del Llunguero (1.800 m), refugi Àngel Orús (2.148 m).

**Diumenge:** refugi, gorgues de Llardaneta (2.350 m), lbón de Llardaneta (2.725 m), collada de Grist (2.864 m), pic de la Forqueta (3.007 m), tornada al refugi i al pàrquing pel mateix itinerari.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 3 h (dissabte), 9 h (diumenge) / Desnivell: +650 m (dissabte), +900 / -1.500 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi Àngel Orús (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 07:00 h.

**NOTA:** cal dur piolet, grampons, raquetes, arva, pala i sonda. Cal experiència en alta muntanya hivernal o haver fet un curs d'iniciació a l'alpinisme.

**VOCAL:** Albert Gómez.

#### DISSABTE I DIUMENGE, 9 I 10 DE FEBRER

#### PIC DE LA MAINERA (2.909 M) DES DEL REFUGI DE LA COLOMINA

Sortida hivernal per la zona del refugi Colomina, al Parc Nacional d'Aiguestortes i Estany de Sant Maurici.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** embassament de Sallente (1.765 m), estany Gento, la Portella, refugi Colomina (2.420 m).

**Diumenge:** refugi, estany de la Colomina, estany Frescau, estany de Mar, coll de Mainera, pic de Mainera (2.909 m), retorn al refugi pel mateix camí, estany Gento, embassament de Sallente.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 3 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Desnivell: +655 m (dissabte), +490 m / -1.144 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi Colomina (part lliure).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 07:00 h.

**NOTA:** cal dur piolet, grampons, raquetes, arva, pala i sonda. Cal experiència en alta muntanya hivernal o haver fet un curs d'iniciació a l'alpinisme.

**VOCAL:** Albert Gómez.

#### DISSABTE I DIUMENGE, 23 I 24 DE FEBRER

#### PIC DE TEBARRAY (2.892 M) PER BACHIMAÑA

Sortida hivernal a la vall de Tena, a la zona de Panticosa.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** balneari de Panticosa (1.639 m), pujada del Fraile, refugi de Bachimaña (2200 m).

**Diumenge:** refugi, Ibones Azules inferior i superior, collada de Tebarray, coll de Llana Cantal, pic de Tebarray (2892 m), retorn pel mateix camí, balneari de Panticosa.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 3 h (dissabte), 9 h (diumenge) / Desnivell: +620 m (dissabte), +750 / -1.370 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi Bachimaña (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 07:00 h.

**NOTA:** cal dur piolet, grampons, raquetes, arva, pala i sonda. Cal experiència en alta muntanya hivernal o haver fet un curs d'iniciació a l'alpinisme.

**VOCAL:** Albert Gómez.

### EXCURSIONISME CIENTÍFIC

#### DIUMENGE, 10 DE FEBRER

#### EXPLORACIÓ BOTÀNICA A MAÇANET DE LA SELVA

Sortida de treball de camp especial de formació per als membres de l'Equip de Recerca Botànica. Ideal per a conèixer ambients diferents i reconèixer les plantes que s'hi fan, sobre el terreny. No cal tenir coneixements botànics, sinó afició i curiositat per a veure indrets nous i conèixer les plantes que hi arrelen. Tenim experts en botànica catalana que ens orienten en la feina.

**ITINERARI:** l'Enllaç, riera de Santa Coloma, l'Enllaç.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h / Desnivell: +/- 70 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació d'autobusos de Fabra i Puig (Metro L1 Fabra i Puig), 07:00 h.

**NOTA:** cal dur motxilla, botes de tresc, roba d'abrigar, impermeable, bastons telescòpics (2), menjar (esmorzar i dinar) i aigua. Llibreta i bolígraf. Material opcional: guies per a determinar plantes, lupa (x10), brúixola, dispositiu mòbil (tauleta o mòbil) amb l'app Zamiadroid.

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



## SORTIDES

### BTT

#### DIUMENGE, 17 DE FEBRER

##### SANT CELONI - CANET DE MAR

**ITINERARI:** Sant Celoni, Sant Martí de Montnegre, Sant Iscle de Vallalta, Pedracastell, Canet de Mar.

**NIVELL:** \*\*\* cal experiència / Temps: 3 h / Desnivell: +800 / -950 m.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació de passeig de Gràcia, 08:40 h.

**NOTA:** cal dur portar esmorzar, dinar, casc i llums.

**VOCAL:** Josep Maria Galià.

### BARRANQUISME

#### DISSABTE, 9 DE FEBRER

##### TRES EN RATLLA (V3A1C3)

Descens del barranc Tres en Ratlla, un barranc sec i clàssic de Montserrat.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 h / Desnivell: +/- 350 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 07:00 h.

**NOTA:** cal dur casc, arnès de barrancs, rapelador tipus 8, caps d'ancoratge, frontal, roba de muntanya adient per l'activitat, motxilla, aigua i menjar.

Tothom qui s'apunti i no tingui nocions bàsiques de barranquisme quedarà exclòs/exclusa de l'activitat per decisió conjunta dels vocals.

**VOCALS:** Manel Mingot i Guillem Belda.

### ESQUÍ DE MUNTANYA

#### DISSABTE I DIUMENGE, 2 I 3 DE FEBRER

##### ESTADA VALLTER

Ascensió al pic de la Dona i el pic de Bastiments.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** ascensió al pic de la Dona per l'estació de Vallter 2000 - refugi d'Ulldeter.

**Diumenge:** refugi Ulldeter - pic de Bastiments i baixada.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Desnivell: +785 m / -549 m (dissabte), +648 / -884 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi d'Ulldeter (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Ametlla del Vallès, 07:30 h (sortida a les 07:45 h).

**NOTA:** cal dur material esquí de muntanya, piolet i grampons, arva, pala, sonda.

**VOCAL:** Alex Montoliu.

#### DISSABTE I DIUMENGE, 16 I 17 DE FEBRER

##### PIC NEGRE D'ENVALIRA, CIRCULAR DES DEL PAS DE LA CASA

**ITINERARI:**

**Dissabte:** sortirem de la duana de Pas. Pujarem als pics d'Envalira 2.825 m, i baixarem esquiant a l'estany d'Engaït direcció la Cerdanya. Pujarem al coll de la Portella de Joan Antoni i podem ascendir opcionalment el pic de la Menera 2.774 m. Baixarem lliscant cap al pàrquing de Grau Roig sense arribar-hi, flanquejant el bony d'Envalira i remuntarem les pales de l'estació d'esquí fins al coll Blanc on farem l'últim descens del dia cap al Pas de la Casa i el cotxe.

**Diumenge:** es pot realitzar una esquiada suau a l'antiga estació de Puigmal- Err o la Tossa d'Alp des de la Molina.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 6 h / Desnivell: +1.200 m.

**PERNOCTACIÓ:** alberg Juventut Verge de les Neus / La Molina.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 06:30 h.

**NOTA:** cal dur l'equipament necessari per realitzar una travessa amb esquí de muntanya. Aigua i ganyips.

**VOCAL:** Pol Martínez.

### ESQUÍ NÒRDIC

#### DISSABTE, 2 DE FEBRER

##### CERDANYA, CAPCIR O PORT DEL COMTE - TUIXENT

Sortida a una o dues estacions d'esquí, on es pugui practicar l'esquí nòrdic, alpí i raquetes de neu.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** Palau Reial, 06:45 h.

**NOTA:** hi haurà possibilitat de fer curset d'esquí nòrdic sota demanda prèvia. Hi haurà dos vocals que acompanyaran al grup d'esquí nòrdic, si el grup ho necessita. El grup d'esquí alpí i raquetes haurà de realitzar l'activitat pel seu compte.

**VOCALS:** Emília Viladoms i Núria Jordan.

#### DISSABTE I DIUMENGE, 9 I 10 DE FEBRER

##### TAVASCAN, P.N. ALT PIRINEU

Estada de cap de setmana a l'estació d'alta muntanya de Tavascan, Pallars Sobirà, per practicar esquí de fons. Possibilitat de practicar esquí alpí i raquetes de neu. La tarda del dissabte, mirarem la possibilitat de fer una visita guiada a la central hidroelèctrica de la població.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat.

**PERNOCTACIÓ:** hotel Llacs de Cardós (MP).

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** Palau Reial, 05:45 h.

**NOTA:** cal dur el material adient per practicar la modalitat escollida. Hi ha la possibilitat de llogar material i fer classes amb monitors de l'estació, prèvia reserva.

**VOCAL:** Jordi Ollé i Juan M. Arrabal.

#### DISSABTE I DIUMENGE, 23 I 24 DE FEBRER

##### LA RABASSA I SANT JOAN DE L'ERM

**ITINERARI:**

**Dissabte:** La Rabassa (Andorra).

**Diumenge:** Sant Joan de l'Erm (Alt Urgell).

**NIVELL:** \*\* fàcil / \*\*\*\* cal experiència.

**PERNOCTACIÓ:** hostel El Duc (MP). Sopar al restaurant El Xaloc (a 1 minut de l'hostal).

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** Palau Reial, 06:00 h.

**NOTA:** hi haurà dos vocals que acompanyaran al grup d'esquí nòrdic, si ho necessita. El grup de raquetes haurà de realitzar l'activitat pel seu compte i dins la normativa de l'estació. Possibilitat de visitar la Seu d'Urgell la tarda de dissabte. Cal dur el material adient per practicar la modalitat escollida. Hi ha la possibilitat de llogar material a l'estació i/o al CEC.

**VOCALS:** Emília Viladoms i Núria Jordan.

### RAQUETES DE NEU

#### DISSABTE I DIUMENGE, 16 I 17 DE FEBRER

##### RAQUETES DES DE L'AVETOSA DEL GERDAR AL PIC DE PINETÓ (2648 M)

**ITINERARI:**

**Dissabte:** refugi del Gerdar (1.500 m), vall de Cabanes, plans de Breviari, pas del Coro, pla de les Cabanyeres, refugi Pla de la Font (2.015 m).

**Diumenge:** refugi Pla de la Font (2.015 m), serra de les Closes, Lo Planell, Mil Potros (2.595 m), pic del Pinetó (2.648 m), refugi Pla de la Font, Clot Gran, Centre de Natura les Planes de Son (1.540 m).

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 3 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Desnivell: +515 m (dissabte), +700 / -1.175 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi Pla de la Font (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 07:00 h.

**NOTA:** cal dur raquetes, pals, grampons, piolet, pala, arva i sonda. És necessari tenir experiència en alta muntanya hivernal. La reunió és obligatòria, si no es pot assistir cal trucar al vocal.

**VOCAL:** Xavier Perramon.

#### DISSABTE, 23 DE FEBRER

##### PIC DE BASTIMENTS (2.881 M)

**ITINERARI:** Barcelona, Ripoll, Camprodon,

## SORTIDES

Vallter 2000, pla dels Carlins, refugi d'Ulldeter, coll de la Marrana, pic de Bastiments.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 8 - 9 h / Desnivell: +/-872 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació d'autobusos de Fabra i Puig, 06:00 h.

**NOTA:** cal dur arva, pala, sonda, raquetes, grampons, piolet, ulleres de sol, ulleres de ventisca, bastons, protecció solar, 2 o 3 parells de guants, frontal, botes apropiades, para neus, cantimplora, termo, manta tèrmica, roba d'abric i jaqueta de goretex. La reunió informativa és obligatòria.

**VOCALS:** Xavier Alsina i Júlia Cabrero.

### TRAIL RUNNING

DISSABTE, 9 DE FEBRER

#### LA MOLA

Sortida pel Parc Natural de Sant Llorenç del Munt, la Mola. Sortida des de la Tartana a Matadepera.

**ITINERARI:** Matadepera, la Mola (itinerari circular).

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +668 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament font de la Tartana, 09:00 h.

**NOTA:** cal dur sistema d'hidratació, manta tèrmica, segona capa tèrmica, jaqueta paravent i telèfon mòbil engegat. Gran part de la ruta per corriols i terrenys mixtes en els que trobem zones de terra i zones de pedra solta.

#### LA MOLA - MONTCAU

**ITINERARI:** Matadepera, la Mola, Montcau (itinerari circular).

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 2,5 h / Distància: 23 km / Desnivell: +1.000 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament font de la Tartana, 09:00 h.

**NOTA:** terreny amb pedra solta i pendent positiu, requereix certa preparació base. Cal dur sistema d'hidratació, manta tèrmica, segona capa tèrmica, jaqueta paravent i telèfon mòbil engegat.

**VOCALS:** Eliseu Alòs (trailrunning@cec.cat) i Pau Duran.

### SORTIDES CULTURALS I PASSEJADES

DISSABTE, 9 DE FEBRER

#### CALÇOTADA A BARBERÀ DE LA CONCA

Recorregut guiat pel nucli antic, carrers i places; visitant el castell templer del s.XI, i el celler modernista amb una cata de vins. Calçotada en un típic restaurant de la zona.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** plaça Catalunya / Rivadeneyra, 07:45 h.

**VOCALS:** Josefina Garriga i Mercè Falcó.

DIJOUS, 14 DE FEBRER

#### BANYOLES; MUSEU DARDER I MUSEU ARQUEOLÒGIC

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** restaurant La Carpa de l'Estany (passeig Darder s/n, Banyoles), 10:00 h.

**NOTA:** podreu trucar al vocal per qualsevol informació addicional i compartir cotxe.

**VOCAL:** Ramon Comellas.

DIMARTS, 19 DE FEBRER

#### L'EDIFICI WALDEN-7

Visita a l'edifici Walden-7 de Sant Just Desvern de la mà d'una arquitecta que ens guiarà i comentarà la seva història i els detalls de la seva construcció.

**TROBADA:** estació de tramvia Walden (línia T3, Sant Feliu / Consell Comarcal), 10:00 h. Enllaç amb les parades de metro Maria Cristina i Palau Reial, de la línia 3 (verda).

**VOCALS:** Núria Casals i Mercè Falcó.

DISSABTE, 23 DE FEBRER

#### LA REIAL ACADEMIA DE FARMÀCIA DE CATALUNYA

Visita guiada a la farmàcia de l'antic hospital de la Santa Creu, la més antiga d'Europa, original de l'any 1417. Conserven el mobiliari i els recipients ceràmics originals i la finestra de 1696, que s'utilitzava per entregar els medicaments.

**TROBADA:** carrer Hospital, 56, a les 10:15 h.

**VOCAL:** Mercè Falcó.

### DESCOBERTES FAMILIARS

DIUMENGE, 10 DE FEBRER

#### MONTSERRAT - MONTGRÒS (1.133 M) I VOLTANTS

Aquesta vegada ens endinsarem dins la muntanya de Montserrat. Es faran dos grups; el de grans (de 4 a 9 anys) i el de petits (més de 9 anys). Els grans començaran a caminar a Can Jorba i d'aquí s'enfilaran pel serrat de Palomeira cap al Montgròs, tornant pel PR C-78 i el camí dels Francesos.

El grup de petits començaran a Can Jorba, pel camí dels Francesos i enllaçaran amb la canal del Migdia, tornant pel mateix camí que el grup de grans.

**NIVELL:** \*\* fàcil (petits) - \*\*\* certa dificultat (grans) / Distància: 8 km (petits), 11 km (grans) / Desnivell: +/-600 m (petits), +/-800 m (grans).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** pàrquing habilitat a 1,6 km de Can

Jorba (El Bruc Residencial).

**NOTA:** cal dur calçat de muntanya, roba d'abric, gorro, guants, capelina o impermeable per si plou, ganyips i dinar per l'excursió. S'intentarà dinar plegats i fer la tornada tots junts, tot i que dependrà del timing de cada grup.

**VOCALS:** Mercè Vilardell i Albert Vidal.

### INFANTS

DISSABTE I DIUMENGE,  
23 I 24 DE FEBRER

#### SORTIDA GM4C · ESTADA AL REFUGI D'ULLDETER I TÈCNICQUES EN ENTORNS NIVALS

En aquesta ocasió realitzarem una petita estada tot aprofitant l'hivern a un dels nostres refugis en un entorn immillorable. Farem ascensions amb raquetes de neu i practicarem diferents tècniques de seguretat en entorns nivals, així com un munt de jocs a la neu.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** aparcament del Viena a la zona comercial IKEA Sabadell, 07:00 h.

**NOTA:** per aquesta sortida necessitarem la col·laboració d'algunes famílies voluntàries per a realitzar el desplaçament dels participants, contacteu amb l'àrea d'infants i jovent per coordinar els vehicles. Cal dur esmorzar, dinar i sopar del primer dia, aigua, sac de dormir, calçat de muntanya impermeable tipus Gore-Tex, roba de neu, una muda de recanvi, gorro, guants, ulleres de neu i protector labial.

### JOVES

DIUMENGE, 24 DE FEBRER

#### MAGIC LINE

Caminada solidària, per equips i no competitiva, amb l'objectiu de difondre i recaptar fons per la tasca de Sant Joan de Déu.

**ITINERARI:** el recorregut Turons de Barcelona recorre els turons més emblemàtics de la ciutat. Sortirem del parc de les Aigües (metro Alfons X) i acabarem a la catedral de Barcelona.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 8 h / Distància: 30 km / Desnivell: +1.079 / -1.157 m.

**TROBADA:** parada de metro Alfons X. L'hora s'assignarà pels organitzadors de la caminada, quedarem 15 minuts abans de l'hora de sortida.

**NOTA:** la participació a la Magic Line implica assumir un repte econòmic. Els membres de l'equip es comprometen a participar, en l'organització d'activitats per tal d'assumir-lo. Per això, quan t'inscrivis a aquesta activitat posat en contacte amb el vocal per tal de coordinar-nos.

**VOCAL:** Queralt Gómez.

## 50a RENOVACIÓ DE LA FLAMA DE LA LLENGUA CATALANA

### HISTÒRIA

Els orígens de la Flama de la Llengua Catalana es remunten al 1968, l'any del centenari del naixement de **Pompeu Fabra**. Amb aquest motiu tingueren lloc una sèrie de celebracions reivindicatives de la personalitat del nostre país. L'excursionisme català s'hi volgué sumar i proposà d'instituir la **Flama de la Llengua Catalana**, encenent-la a Prada, al peu de la tomba de Pompeu Fabra, i fer-ne la portada a Montserrat a peu.

Des d'aleshores, i de forma ininterrompuda, la voluntat del poble per mantenir ben viva la llengua catalana homenatjant

Pompeu Fabra s'ha fet ben visible.

Per a la renovació del 2019, es vol recuperar l'esperit original de la primera renovació i tornar a fer el primer recorregut que va fer la flama ara fa cinc dècades: **des de Prada (Conflent) fins a Montserrat**.

El **17 de febrer** de 2019 s'encendrà, com ja és costum, la flama davant la tomba de Pompeu Fabra i sortirà cap a Montserrat, on arribarà el **24 de febrer** i serà rebuda pel pare abat abans de la missa. La celebració culminarà amb una festa a la plaça abans del dinar de germanor.

### ACTIVITATS

#### DISSABTE I DIUMENGE, 16 I 17 DE FEBRER

#### VIATGE A PRADA DE CONFLENT

##### PROGRAMA

##### Dissabte:

- Ruta Pompeu Fabra a Prada, guiats pel David Paloma i la Mònica Montserrat, visitant els llocs emblemàtics de Pompeu Fabra en l'exili de Prada.
- Visita a l'Abadia de Sant Miquel de Cuixà.

##### Diumenge

- Visita a l'església de Saint Pierre de Prades.
- Actes commemoratius de la 50a renovació de la Flama de la Llengua Catalana
  - Parlament protocol·laris
  - Encesa de la Flama
  - Sortida del primer relleu de la Flama

**VOCAL:** Mercè Falcó.

#### DIUMENGE, 17 DE FEBRER

#### TRAM 1: DE PRADA AL REFUGI MARIALLES

**ITINERARI:** Prada - Taurinya - Fillols - Verdet - Casteil - coll de Jou - refugi Marialles.

**NIVELL:** \*\* fàcil - \*\*\* certa dificultat (segons tram) / Distància: 25,5 km totals.

#### DILLUNS, 18 DE FEBRER

#### TRAM 2: DEL REFUGI DE MARIALLES A CAMPRODON

**ITINERARI:** refugi Marialles - collada Roques Blanques - collada Fonda - roques de Santa Creu - Camprodon.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat - \*\*\*\* cal experiència (segons tram) / Distància: 36,5 km totals.

**NOTA:** la participació pot ser en trams petits, ja que es faran relleus per portar la flama.

#### DIUMENGE, 24 DE FEBRER

#### RENOVACIÓ DE LA FLAMA DE LA LLENGUA CATALANA

Hi ha dues opcions de participació:

**Opció 1:** pujada a Montserrat acompanyant la Flama de la Llengua Catalana.

**Opció 2:** arribada a Montserrat amb autocar per assistir als actes de la renovació de la Flama de la Llengua Catalana.

**ITINERARI** (opció 1): pujada a Montserrat des de l'ermita de Santa Cecília.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 1,5 h / Desnivell: 411 m.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** Balnes / Bergara.

**NOTA:** cal dur botes de muntanya i bastons.

**VOCALS:** Josep Pérez i Enric Pelegrin.

## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

#### DILLUNS 4, 11, 18 I 25 DE FEBRER

#### PROJECCIÓ DELS TÍTOLS PARTICIPANTS EN EL 61È CERTAMEN DE VÍDEOFILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS

**HORA:** 19:30 h.

**LLOC:** sala d'actes.

#### DIJOUS 7, 14, 21 I 28 DE FEBRER

#### TROBADA 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:** 18:30 h.

**LLOC:** local social.

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

#### DIMARTS, 12 DE FEBRER

#### CLUB DE LECTURA

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** biblioteca del CEC

Inscripció prèvia necessària.

#### DIMECRES, 13 DE FEBRER

#### PROJECCIÓ AUDIOVISUAL: "ENIGMA CERVANTES"

Documental 70 min.

**HORA:** 19.00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

### BASES DEL 82 CERTAMEN ESTATAL DE VÍDEO NO PROFESSIONAL SELECTIU UNICA 2019

La Comissió de Cinema del 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 No Professional (UNICA), que enguany se celebrarà a Zeist (Holanda), del 24 al 31 d'agost. L'admissió es tancarà el 15 de març.

Trobareu les bases al web i a atenció el soci del CEC.

# CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

## INSCRIPCIONS OBERTES

### CURS MONOGRÀFIC D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA NIVELL 1

Enfocat a dotar a l'alumne d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin planificar i realitzar amb seguretat, ascensions amb esquís de muntanya de baixa i mitjana dificultat de forma autònoma.

#### PROGRAMA DEL CURS:

Tècniques de descens a una estació d'esquí alpí. Tècniques de progressió amb esquís. Pràctiques de l'ús d'ARVA. Nivologia i allaus. Tècniques de progressió i descens a la muntanya Orientació i cartografia bàsica.

**SESSIÓ TEÒRICA:** 19 de febrer, de 19:30 h a 21:30 h al CEC.

**SORTIDES PRÀCTIQUES:** 23 i 24 de febrer, Ulldeter, Andorra, segons condicions.

#### NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA:

persones que tinguin coneixements d'esquí i que sàpiguen esquiar bé a una estació d'esquí i habitualment facin ascensions de muntanya a l'estiu.

**PREU:** socis CEC 175 € (no socis 220 €).

### CURS D'INICIACIÓ A L'ALPINISME DE MARÇ, NIVELLS 1 I 2

Coneix totes les tècniques per a progressar amb autonomia, seguretat i confiança en terrenys alpins amb neu, gel i roca.

**PROGRAMA DEL CURS:** progressió amb piolets i grampons. Nivologia i allaus. Prevenció i autorescat. Tècniques d'auto detenció. Nusos i orientació. Progressió i seguretat en roca. Tècniques de progressió en roca i terreny mixt. Descens en ràpel. Escalada a llargs. Escalada en ensamble. Progressió i seguretat en neu. Activitat final.

**SESSIONS TEÒRIQUES:** 5 i 26 de març, de 19.30 a 21:30 h, a la sala d'escalada del CEC.

**SORTIDES PRÀCTIQUES:** 9-10, 16-17 i 23-24 de març a Ulldeter i Pedraforca, segons condicions.

#### NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA:

Experiència en alta muntanya estival. Condició física suficient per afrontar ascensions en alta muntanya de fins a 1.000 – 1.200 m de desnivell sense problemes.

**PREU:** socis CEC 295 € (no socis 365 €).

### CURS DE TÈCNiques DE DESCENS D'ESQUÍ EN NEUS NO TRACTADES

#### PROGRAMA DEL CURS:

L'objectiu del curs és proporcionar les eines bàsiques per poder fer descensos amb la màxima seguretat per a qualsevol tipus de neus no tractades.

**SORTIDES PRÀCTIQUES:** 16 i 17 de març, localització a concretar.

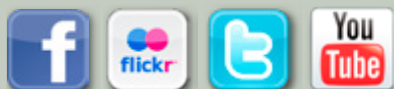
Repàs de la tècnica bàsica d'esquí. Diagonals, derrapatges i viratge paral·lel elemental de radi curt. Canvis per extensió, canvis per flexió, viratge per salt, passos divergents. Treballs d'agilitat i coordinació.

Un cop finalitzat el curs, es podrà participar a la sortida pràctica organitzada pel grup d'esquí de muntanya del CEC.

**NIVELL ESPORTIU MÍNIM I EXPERIÈNCIA:** Cal saber baixar per qualsevol tipus de pista de neus tractades amb seguretat.

**PREU:** socis CEC 160 € (no socis 200 €).

### SEGUEIX TOTES LES NOVETATS I CURIOSITATS DE L'ESCOLA



### EL PREU DELS CURSOS DE L'EMCEC INCLOU:

1. Assegurança d'accidents i RC
2. Lloguer de material gratuït.
3. Classes teòriques, pràctiques i material tècnic col·lectiu.
4. Instructors tècnics esportius titulats pel Departament d'Ensenyament.
5. Val del 15% de descompte a la botiga Salewa Store de Barcelona.

## TARIFES REFUGIS 2019

	Dormir			Mitja pensió			Pensió Completa			Pícnic	
	Mansarda			Mansarda			Mansarda			8,20 €	8,20 €
Salardú	13,80 €	9,50 €	12,00 €	35,50 €	26,00 €	34,00 €	43,70 €	34,20 €	42,20 €		
	Habitació			Habitació			Habitació				
	19,80 €	14,60 €	18,30 €	41,50 €	32,10 €	40,00 €	49,70 €	40,30 €	48,20 €		
Amitges	Dormir + esmorzar			Mitja pensió			Pensió Completa			Pícnic	
	31,00 €	24,20 €	27,80 €	52,00 €	41,50 €	48,80 €	65,70 €	54,10 €	62,50 €	13,70 €	12,60 €
Josep M. Blanc	Dormir + esmorzar			Mitja pensió			Pensió Completa			Pícnic	
	31,00 €	24,20 €	27,80 €	52,00 €	41,50 €	48,80 €	65,70 €	54,10 €	62,50 €	13,70 €	12,60 €
Ventosa i Calvell	Dormir + esmorzar			Mitja pensió			Pensió Completa			Pícnic	
	31,00 €	24,20 €	27,80 €	52,00 €	41,50 €	48,80 €	65,70 €	54,10 €	62,50 €	13,70 €	12,60 €
Ulldeter	Dormir			Mitja pensió			Pensió Completa			Pícnic	
	26,00 €	20,80 €	24,50 €	43,00 €	34,40 €	41,50 €	54,00 €	45,40 €	52,50 €	11,00 €	11,00 €
Siurana	Dormir			Mitja pensió			Pensió Completa			Pícnic	
	17,50 €	13,90 €	17,50 €	38,10 €	31,90 €	38,10 €				12,90 €	11,30 €
Renclusa	Dormir			Mitja pensió			Pensió Completa			Pícnic	
	17,00 €	12,00 €		39,50 €	31,40 €		52,70 €	43,60 €		13,20 €	12,20 €

----- Preus amb descompte per als socis del CEC  
 ----- Preus amb descompte per als federats FEEC



# Tenim tants indrets per descobrir junts...

## Expedició nòrdica: aurores boreals.

Del 10 al 17 de març.

## Pumes, còndors i pingüins, reis de la Patagònia xilena

Del 7 al 18 d'abril.

## Carros de foc amb esquís de muntanya.

Del 17 al 21 d'abril.

## Trekking del Huayhuash, Perú.

Del 8 al 27 de juliol.

## Apúlia, el taló d'Itàlia

Del 4 al 8 de maig.

Vocal: Mercè Falcó.

### Programa:

- 04/05 - BARI I BRINDISI
- 05/05 LECCE I OTRANTO
- 06/05 POLIGNANO A MARE, ALBEROBELLO I LA VALL DELS "TRULLI"
- 07/05 MATERA I OSTUNI
- 08/05 BRINDISI I TORNADA

**Últimes places!**