



1a Festa de la Neu

La Festa de la Neu és una gran trobada que organitza el CEC per a tots els amants dels esports d'hivern i de la neu. Serà una jornada lúdica, formativa i esportiva oberta a tothom, amb activitats per a tots les edats i nivells: raquetes, esquí nòrdic, esquí de muntanya, esquí alpi, cursos, activitats infantils, etc. Entre les activitats destacades hi haurà el 63è Ral·li d'Esquí de Muntanya del CEC i la 2a Marxa Popular d'Esquí de Muntanya dels Pirineus.

La Festa de la Neu tindrà lloc del 29 de febrer a l'1 de març de 2020 a Salardú (pla de Beret, Bagergue o Baqueira, segons les activitats), i comptarà amb transport, allotjament i manutenció amb servei de cuina professional per facilitar la participació de tothom.

Trobareu tota la informació de la festa i el programa d'activitats, paquets d'allotjament i inscripcions al web cec.cat/festa-neu.



Mor l'expresident del CEC Josep M. Sala



L'expresident del CEC i gran muntanyenc Josep Maria Sala i Albareda va morir el dia de Nadal a l'edat de 92 anys. De l'estima dels seus pares per la natura i la muntanya va adquirir ben aviat l'afició a l'excursionisme i des d'aleshores mai va deixar d'anar a la muntanya, anotant minuciosament totes les sortides fins a recopilar-ne més de 3.000.

Pioner de l'esquí de muntanya a Catalunya va fer algunes primeres ascensions hivernals als anys 50 -al Gran Bachimala i a l'Eriste- així com la primera travessa amb esquís del Pirineu pel vessant sud, i va impulsar el Ral·li d'Esquí de Muntanya del CEC, una de les principals competicions d'esquí de muntanya del calendari català i espanyol, i que ha puntuat en el circuit internacional en diverses ocasions.

La seva activitat muntanyenca incessant va anar sempre acompanyada d'una forta implicació amb el CEC, fins al punt d'assolir-ne la vicepresidència entre el 1967 i 1973 i la presidència entre el 1984 i el 1992. Del seu mandat destaca la intensificació de les relacions exteriors, que portaren el CEC al retorn a la UIAA, la remodelació total de la biblioteca del CEC, la construcció d'un gimnàs i un rocòdrom al Xalet de la Molina i l'inici de la remodelació del Refugi de la Renclusa.

La seva dilatada trajectòria va ser reconeguda amb la medalla de plata de la Federació Espanyola de Muntanyisme (1960), la medalla Forjadors de la Història Esportiva de Catalunya (1995) i amb el nomenament com a membre d'honor del Centre Acadèmic d'Escalada.

SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC

DIJOUS, 9 DE GENER

MASIES I PARCS DE SANTA COLOMA DE CERVELLÓ

CICLE: Grup dels dijous.

Caminada per veure les masies de Santa Coloma de Cervelló i els seus usos actuals, i els parcs del poble.

ITINERARI: Can Codina, Santa Bàrbara, anell verd de Sant Boi, Can Salgado, sot del Formigueraire, font del Murri, plaça del Cola Cao, font Vella, Can Baruta, Can Ramon, Can Roc, plaça del Pi Tallat, biblioteca Pilarín Bayés, parc de les Vinyes, parc de Can Lluç, plaça de la Palmera, riera de Can Lluç, parc dels Círrers, Can Julià, torre Salbana, bosc de Joaquim Folguera, colònia Güell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 100 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC de Molí Nou - Ciutat



Cooperativa, 09:00 h (el tren surt de plaça Espanya a les 8:40). Línia S3 Can Ros. Bitllet d'una zona, T10, T4.

NOTA: dinar opcional al restaurant de l'Ateneu de la colònia Güell.

VOCAL: Núria Casals.

LA CREU DE SANTOS PER LA VALL DE CARDÓ

CICLE: Grup dels dijous.

ITINERARI: aparcament de l'antic Balneari de Cardó (500 m), ermites de la Trinitat i de l'Àngel, font del Teix (arbre monumental), cova Llòbrega, el Portell del Bou (732 m) i Xàquera o la creu de Santos (942 m). Retorn per la cova dels Porcs i l'ermita de Sant Simeó Estilita.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7,5 h / Desnivell: 630 m (acumulat).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant Bon Appetit (carretera C-12, km 50, entre Ginestar i Rasquera), 09:00 h (sortida a les 9:30 h).

NOTA: sortida de tot el dia.

VOCAL: Jordi Pardo.

DISSABTE, 18 DE GENER

LES CALES DEL GARRAF: DE VILANOVA A SITGES

CICLE: Calaix de sastre.

Itinerari circular: l'anada, arran de mar, segueix el camí de ronda; la tornada, terra endins, avança per estrets senders entre pinedes i alzinars.

ITINERARI: Vilanova, far de Sant Sebastià, punta Llarga, cala Bellis, punta Grossa, cala dels Gegants, platja de l'Home Mort, punta de Les Coves, camp de Golf Terramar, antic far elèctric, ermita Mare de Déu de Gràcia, el Fitó, far de Sant Sebastià, Vilanova.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 250 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe de Passeig de Gràcia, 08:45 h (el tren surt a les 8:58 h). Bitllet d'anada i tornada a Vilanova.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 23 DE GENER

SANT CEBRIÀ DE LA MORA (MONTSENY)

CICLE: Grup dels dijous.

L'ermita de Sant Cebrià de la Móra és una antiga parròquia rural al bell mig del caient nord del pla de la Calma. Un indret en plena natura, vessant muntanyenc entre boscos de roure continental martinenc i camins de terra roja que conflueixen en un petit altiplà.

ITINERARI: Collformic, pla de l'Ase Mort, pla del Cafè, corral d'en Perera, pla de Campardon, ermita de Sant Cebrià de la Mora, pla del Bassau, Collformic.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant 4 Carreteres de Tona (autovia C-17, a la cruïlla amb la BV 5303), 10:00 h.

NOTA: en funció de l'estat de la pista i de les condicions generals, podríem deixar els cotxes al pla de l'Ase Mort i escurçar així la sortida 2 km.

VOCAL: Emili Rosell i Jordi Pardo.

DISSABTE, 25 DE GENER

SERRA DEL MONTBAIG

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió al cim del Montbaig, on hi ha l'ermita de Sant Ramon.

ITINERARI: Santa Bàrbara, camí del bosc del Minyonet, camí de l'Angle, estret de Roques, Sant Ramon (289 m), Centre d'Interpretació del Montbaig, camí del Puigmal, font de Golbes, pavelló de caça dels Marquesos de Cornellà, parc de Marianao, la Miranda, parc de les Salamandres, jardins de l'Anastasieta.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de FGC Molí Nou - Ciutat Cooperativa, 09:30 h (el tren surt de plaça Espanya a les 9:09). R6 Igualada. Bitllet d'una zona 10 o T4.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 30 DE GENER

GRONY DE MIRALLES

CICLE: Grup dels dijous.

ITINERARI: castell de Miralles, Grony de Miralles, castell de Queralt, font del Balç de Fontanilles.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: +/- 550 m (acumulat).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar l'Hostal de Miralles (encreuament C37 i C432), per sortir a les 9:30 h.

NOTA: sortida de tot el dia. Depenent del temps atmosfèric i del rellotge podríem saltar l'anada al castell de Queralt.

VOCAL: Ramon Vilardaga.

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
MARXA NÒRDICA	3
BICICLETA	3
BARRANQUISME	3
ESQUÍ DE MUNTNYA	4
ESQUÍ NÒRDIC	4
CIÈNCIA	4
CULTURA	4
FAMÍLIES	5
INFANTS	5
ALTRES ACTIVITATS	6
VIATGES	6

SORTIDES

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 l'era 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.

MARXA NÒRDICA

DIMECRES, 8 DE GENER

1R TALLER DE GENER

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

ITINERARI: volta pel parc de la Ciutadella.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h.

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

VOCALS: Amadeu Julià i Maria Teresa Pont.

DIAMARTS, 14 DE GENER

CAMINADA DES DE SANT ADRIÀ A BADALONA, PASSEIG DE MAR

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Bonica caminada plana que ens permetrà gaudir de la tècnica de la marxa nòrdica al costat del mar.

ITINERARI: Sant Adrià, port de Badalona, pont del Petrolí.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 44 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: passeig Marítim de Sant Adrià (al

final del Parc Fluvial del Besòs), 09:30 h.

VOCALS: Maria Teresa Pont i Dolors Gurri.

DIAMARTS, 21 DE GENER

TURÓ MAGAROLA

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Circular des del velòdrom d'Horta, pujant al turó de Magarola.

ITINERARI: laberint d'Horta, castell Fortí, turó Magarola, font de la Meca, Sant Cebrià, palau de les Heures.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 7,8 km / Desnivell: +/- 337 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: pàrquing 4 del velòdrom d'Horta, 09:30 h.

VOCALS: Maria Teresa Pont i Dolors Gurri.

DIMECRES, 22 DE GENER

2N TALLER DE GENER

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

ITINERARI: volta pel parc de la Ciutadella.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h.

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

VOCALS: Amadeu Julià i Maria Teresa Pont.

DISSABTE, 25 DE GENER

RUTA CIRCULAR A SANT SALVADOR DE LES ESPASES

CICLE: Marxa tot terreny.

Circular sortint de l'estació de l'aeri de Montserrat en direcció cap a Sant Salvador de les Espases, i tornada pel camí del costat del riu.

ITINERARI: estació de l'aeri de Montserrat, coll de les Bruixes, sota el Puig de la Socarrada, Sant Salvador de les Espases, coll Sant Salvador, Can Tobella, estació de l'aeri de Montserrat.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de FGC Aeri de Montserrat, 09:00 h.

VOCALS: Maite Pont i Dolors Gurri.

DIAMARTS, 28 DE GENER

CIRCULAR PER QUATRE TURONS BARCELONA

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Circular des del parc del Putxet pujant a quatre turons de Barcelona.

ITINERARI: parc del Putxet, turó Creueta del Coll, parc Güell, turó del Carmel, turó de la Rovira, pont del carrer Mühlberg, turó Tres Creus.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 11,5 km / Desnivell: +/- 420 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: parada Metro de plaça Lesseps (Línia 3), 09:30 h.

VOCALS: Maria Teresa Pont i Dolors Gurri.

BICICLETA

DISSABTE, 4 DE GENER

DE BARCELONA A MATARÓ PER LA COSTA

CICLE: Bici fàcil.

Recorregut amb bicicleta vora el mar.

ITINERARI: torre Mapfre, Montgat, Cabrera de Mar, Mataró.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Distància: 35 km / Desnivell: +/- 20 m.

VIATGE: amb transport públic. Tornada des de Mataró amb tren.

TROBADA: torre Mapfre (carrer de la Marina, 16), 09:00 h.

VOCAL: Josep Maria Galà.

BARRANCS I ESCALADA

DISSABTE I DIUMENGE, 18 I 19 DE GENER

BARRANQUISME ALS PORTS

CICLE: Barrancs nivell avançat.

Cap de setmana de barranquisme al Parc Natural dels Ports.

ITINERARI:

Dissabte: barranc de Vallfiguera.

Diumenge: barranc de Coll Redó (Carboneres) amb els barranquistes locals de la zona.

NIVELL: ***** cal experiència específica / Temps: 10 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Distància: 7,6 km (dissabte), 6,5 km (diumenge) / Desnivell: +/- 750 m (dissabte), +/- 390 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Caro (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 06:00 h.

NOTA: reunió el 16 de gener a les 19:30h al CEC.

VOCALS: Manel Mingot i Guillem Belda.



SORTIDES

ESQUÍ DE MUNTANYA

**DISSABTE I DIUMENGE,
11 I 12 DE GENER**

PIC DE BASTIMENTS

CICLE: Repte travessa.

Ascensió al pic de Bastiments, fent nit al refugi d'Ulldeter.

ITINERARI:

Dissabte: pàrquing estació de Vallter (cota 2000), refugi d'Ulldeter.

Diumenge: refugi d'Ulldeter, coll de la Marrana, pic de Bastiments, coll de la Marrana, pàrquing estació de Vallter.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 1 h (dissabte), 4,5 h (diumenge) / Distància: 1,5 km (dissabte), 7,5 km (diumenge) / Desnivell: 250 m (dissabte), +650 / -885 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi d'Ulldeter (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 13:00 h.

NOTA: cal estar familiaritzat/da amb la pràctica de l'esquí de muntanya i la utilització del seu material. Reunió prèvia el 9 de gener a les 20 h al CEC.

VOCALS: Atanasi Jornet i Teresa Larrieu.

**DISSABTE I DIUMENGE,
18 I 19 DE GENER**

SKIMO A LA CERDANYA; ESTANYS DE LA PERA

CICLE: Esquí nivell bàsic.

Sortida d'iniciació de 2 dies amb l'ascensió a 2 cims molt panoràmics de la zona i que transcorre, en tot moment, per terreny molt adequat per l'esquí de muntanya. Dormirem al refugi guardat dels estanys de la Pera.

ITINERARI:

Dissabte: pàrquing de l'estació d'Aransa (1.850 m), coll de Queralt (2.033 m), turó Puncó (2.495 m), coll de la Barra (2.472 m), pas de la Pera, refugi de les Pollineres (2.135 m), refugi Estanys de la Pera (2.357 m).

Diumenge: refugi Estanys de la Pera (2.357 m), pic de la Colilla o dels Estanyons (2.836 m), refugi Estanys de la Pera (2.357 m), refugi de les Pollineres (2.135 m), pàrquing de l'estació d'Aransa (1.850 m).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 – 6 h (dissabte), 4 – 5 h (diumenge) / Distància: 12 km (dissabte), 13 km (diumenge) / Desnivell: +790 / - 465 m (dissabte), +480 / -980 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Estanys de la Pera (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 06:30 h.

NOTA: reunió el 16 de gener a les 20 h al CEC. Cal estar familiaritzat/da amb la pràctica de l'esquí de muntanya i la utilització del seu material.

VOCALS: Jordi Aliart i Teresa Petit.



ESQUÍ NÒRDIC

**DISSABTE I DIUMENGE,
18 I 19 DE GENER**

MARXA PIRINEU: ESTACIONS DE LLES I ARANSA

CICLE: Les marxes.

Cap de setmana a la Cerdanya, amb l'objectiu de participar a la 28a Marxa Pirineu.

Recorregut pels itineraris marcats de les estacions d'esquí nòrdic de Lles i/o Aransa. El nivell de dificultat es tria en funció de les pròpies capacitats físiques i itineraris de les estacions.

NIVELL: **** cal experiència

PERNOCTACIÓ: fonda Ca l'Abel (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, a les 7:30 h.

NOTA: la inscripció a la Marxa Pirineu es fa a través del web: www.marxapirineu.com. Reunió el 16 de gener a les 19:30 h al CEC.

VOCALS: Emília Viladoms i Núria Jordan.

**DEL DIVENDRES 24 AL
DIUMENGE 26 DE GENER**

BENASC: ESQUÍ NÒRDIC I RAQUETES DE NEU

CICLE: Amb els esquís als peus.

Sortida de cap de setmana d'esquí nòrdic i raquetes.

ITINERARI: itineraris marcats de l'estació de Llanos del Hospital.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Distància: 12 km (dissabte), 10 km (diumenge) / Desnivell: +/-600 m (dissabte), +/-300 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: hotel Llibrada de Benasc (MP).

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Palau Reial, 17:30 h (sortida a les 18 h).

VOCALS: Jordi Ollé (esquí nòrdic) i Juan Manuel Arrabal (raquetes).

CIÈNCIA

DIUMENGE, 12 DE GENER

EXPLORACIÓ BOTÀNICA AL TURÓ DE MONTCADA (EL VALLÈS OCIDENTAL)

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. Tenim experts en botànica catalana que ens orienten en la feina.

ITINERARI: Montcada i Reixac, font de Mitjà Costa, turó de Montcada.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 4 km / Desnivell: +/- 250 m.

VIATGE: amb tren.

TROBADA: andana de l'estació de Montcada i Reixac - Santa Maria (R4 Sant Vicenç de Calders - Manresa), 09:00 h.

NOTA: reunió el 9 de gener a les 20 h al CEC.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

CULTURA

DISSABTE, 11 DE GENER

MASIES I FÀBRQUES DEL PATRIMONI HISTÒRIC DE CORNELLÀ

CICLE: Passejades matinals pels parcs.

Caminada matinal per parcs i masies de Cornellà.

ITINERARI: Ca l'Armand (actual jutjat de Pau), Can Fatjó, parc del Canal de la Infanta, Can Camprubí de l'arquitecte Josep M Jujol, la fàbrica Suris (seu del Citilab de Cornellà), parc de Can Cortés, Can Tirel, salt d'aigua de la fàbrica Vilumara, Can Trabal i parc de les Aigües.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 20 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe de Sant Joan Despí,

SORTIDES

09:18 h (el tren passa per plaça Catalunya a les 8:59 i per Sants a les 9:04). R4 Martorell.

NOTA: dinar opcional al restaurant Jardí de les Aigües.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 16 DE GENER

VISITA A COSMOCAIXA (MUSEU DE LA CIÈNCIA)

CICLE: Grup dels dijous.

El museu ha estat recentment ampliat amb noves sales i creiem que és molt interessant la visita.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: bar de Cosmo Caixa, 09:45 h (per començar la visita a les 10 h). L'entrada al bar és gratuïta.

NOTA: si som 15 o més participants, farem la visita guiada, però si som menys de 15 la farem lliurement. En aquest cas, els que tinguin targeta de La Caixa no caldrà que paguin l'entrada.

VOCALS: Josep M Batlle i Ramon Comellas.

DISSABTE, 18 DE GENER

SORTIDA CULTURAL A SOLSONA MONUMENTAL

CICLE: Sortides culturals.

Visitarem l'interior de la catedral i el seu Claustre, el Cuarto dels Gegants, on podreu conèixer

el patrimoni festiu de la ciutat i la seva història, i el nucli antic. També es visitarà el Museu Diocesà i Comarcal, i l'actual exposició "Aguaitant Solsona", amb un recull de fotografies cedides per l'Arxiu Fotogràfic del CEC.

VIATGE: amb autocar.

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

VOCAL: Mercè Falcó.

FAMÍLIES

DIUMENGE, 19 DE GENER

DELTA DEL LLOBREGAT SOBRE RODES

CICLE: Exploradors.

De Cornellà a la platja del Prat de Llobregat amb bicicleta.

ITINERARI: Cornellà de Llobregat, mirador de Cal Monjo, mirador aeroport, platja del Prat de Llobregat. Tornada pel mateix camí.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Distància: 22 km / Desnivell: +/- 40 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: avinguda Baix Llobregat cantonada amb carrer de la Verge de Montserrat (Cornellà de Llobregat), 10:00 h.

NOTA: es pot arribar al punt de quedada amb Trambaix, FGC i cotxe particular. Es poden llogar bicicletes per la zona, a títol particular.

VOCAL: Silvia Marcer.

GM4C

DIUMENGE, 26 DE GENER

GRUP DE GRANS I CIMS D'AVENTURA. CIMS AMB RAQUETES: LA TOSSA PLANA DE LLES

CICLE: Grup de Muntanya 4 Columnes.

Us proposem, amb la comissió de famílies, una sortida amb raquetes per assolir el cim de la Tossa Plana de Lles des del refugi Cap de Rec.

TROBADA: davant la Facultat d'Economia de la UB, 07:00 h.

NOTA: per a més informació i inscripcions podeu contactar amb en Jordi Llàcer, tel. 619 469 518.

SORTIDA GM4C · EXCURSIÓ AMB RAQUETES

CICLE: Grup de Muntanya 4 Columnes.

En aquesta sortida farem un itinerari amb raquetes al port del Comte mentre aprenem a progressar per entorns nevats i les nocions bàsiques per dur a terme sortides a la neu amb seguretat, a més de jocs i dinàmiques de grup.

TROBADA: davant la Facultat d'Economia de la UB, 08:00 h.

NOTA: per a més informació i inscripcions podeu contactar amb en Jordi Llàcer, tel. 619 469 518.

CURS DE MEDICINA I SOCORS DE MUNTANYA - XXV EDICIÓ

L'experiència reconeix des de fa molt temps que, davant d'una situació d'emergència amb risc vital, la primera atenció sanitària que es presta és un factor determinant pel desenllaç del procés assistencial.

DATES: del 4 de febrer al 21 d'abril del 2020.

PREU: 410 € (federats FEEC, llicència C o superior: 360 €). Inclou els 112 € de la formació de l'ASIN 2.

INSCRIPCIONS: de l'1 d'octubre de 2019 al 28 de gener 2020 a través de www.cursmsm.org

ORGANITZEN: Centre Excursionista de Catalunya, Club Excursionista de Gràcia i Unió Excursionista de Catalunya Barcelona.

Curs de Medicina i Socors de Muntanya XXV Edició

- NOU -
FORMAT
2020



04 febrer / 21 abril 2020

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



PRESENTACIÓ: en discos DVD, BD i en memòria USB.

DATA LÍMIT: 10 de gener 2020.

PREMIS: s'atorgaran medalles primeres, segones, terceres i d'estímul.

Premi especial Josep-Jordi Queraltó al millor vídeo film de viatges.

Premi especial de muntanya Jordi Pons a l'obra que millor mostri o enalteixi els valors de la muntanya, especialment en l'aspecte excursionista, però també en els de la natura, sociologia, ecologia, etc. Trobareu la butlleta d'inscripció a la recepció del CEC i a la web.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIMECRES, 8 DE GENER

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL: "LA ESTRELLA"

HORA: 19.00 h.
LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 9, 16, 23 I 30 DE GENER

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.
HORA: 18 h.
LLOC: local social.

DIJOUS, 9 DE GENER

CONFERÈNCIA: MUNTANYES DE L'ATLES MARROQUÍ

Cicle de Xerrades de Muntanya, Outdoor i Natura.
A CURA DE: Pako Sánchez, presenta Josep M. Escofet.
HORA: 19:30 h.
LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 13 DE GENER

VÍDEO TERTÚLIA

Projecció oberta per a comentar i aprendre.
CICLE: Dilluns cinema.
A CURA DE: Gabriel Bohigas i Jordi Micó.
HORA: 19:30 h.
LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 14 DE GENER

CLUB DE LECTURA CEC

Névé de Dieter. Cal inscripció prèvia.
HORA: 19 h.
LLOC: biblioteca.

DILLUNS, 20 DE GENER

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL: ELS DOCUMENTALS D'ANTONI MARTÍ

Projecció dels documentals *Picant pedra* (2018, 33 min.), sobre l'ofici de fer calç, i *El secret de l'alquimista* (2015, 16 min.), amb Antonio Escubedo, que transforma els aparells tècnics i científics en il·lusions i en ciència.
CICLE: Dilluns cinema.
HORA: 19.30 h.
LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 23 DE GENER

PROJECCIÓ AUDIOVISUAL: "TAILÀNDIA"

A CURA DE: Francesc Juandó.
HORA: 19.30 h.
LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 30 DE GENER

PRESENTACIÓ DE "LA VALL DE SALTÈGUET (LA CERDANYA)"

Presentació de l'estudi botànic de *La vall de Saltèguet (la Cerdanya)* dut a terme per l'Equip de Recerca Botànica, del CEC. Aquest estudi es publica en format digital —i també en paper, sota comanda—, en els dos primers volums de la sèrie *Monografies de Miconia*, revista botànica catalana independent.
Hi intervindran Eduard Cayón, president del Centre Excursionista de Catalunya, Albert Vidal, vocal de Ciència de la Junta Directiva del CEC, i Valentí González, Josep Nuet i Francesc Vallhonrat, de l'Equip de Recerca Botànica (ERB-CEC) i autors de l'obra.
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.



POLÒNIA VIATGE CULTURAL

JULIOL 2020

Polònia és una extraordinària nació que gaudeix de la bellesa de les seves ciutats i pobles, de la seva gran cultura, del seu amor per les tradicions, i de la seva naturalesa pràcticament intacta.

PROGRAMA

- DIA 1:** Barcelona - Varsòvia.
- DIA 2:** Varsòvia, capital monumental.
- DIA 3:** Varsòvia - Torun - Poznan.
- DIA 4:** Poznan - Wroclaw.
- DIA 5:** Wroclaw, capital de la baixa Silèsia.
- DIA 6:** Wroclaw - Czestochowa - Auschwitz - Cracòvia.
- DIA 7:** Cracòvia i les mines de sal de Wieliczka - Barcelona.



Aprovació de les noves quotes 2020

L'Assemblea General Extraordinària del CEC celebrada el passat 28 de novembre va decidir per unanimitat, a proposta de la Junta Directiva, actualitzar les quotes dels socis de ple dret per al 2020 i mantenir igual les dels socis menors i les dels socis participatius. L'actualització s'ha fet en base a dos criteris:

1. Increment d'acord amb l'IPC a Catalunya mesurat de setembre 2018 a setembre 2019, última dada que es disposava en el moment de la proposta i que és del 0,3 %.

2. La incorporació del CEC al Cens de foment de la llengua catalana que duu a terme la Direcció General de Política Lingüística ha suposat un nou benefici fiscal del 7,5%. Aquest nou benefici, que se suma als ja obtinguts per la declaració d'entitat pública del Centre, es reparteix entre els socis i l'entitat en un 80% per al soci i un 20% per a l'entitat.

Les quotes resultants de l'aplicació d'aquests dos criteris a la base desgravable de la quota dels socis de ple dret, que no comprèn la totalitat d'aquesta, són les següents:

SOCI / SÒCIA	QUOTA ANUAL (€)	QUOTA REAL amb la deducció fiscal (€)		
		37,5%	42,5%	82,5%
Veterans	144	100,88	95,13	49,13
Sèniors	153	106,50	100,30	50,70
Familiar	100	67,38	63,03	28,23
Joves 26 - 30	87	59,25	55,55	25,95
Joves 18 - 25	66	46,13	43,48	22,28
Col·lectiu	120	79,88	74,53	31,73
Protectors	213	144,00	134,80	74,80

El nou benefici fiscal permet que la quota dels socis de ple dret sigui menor a la del 2019 després de la deducció. Vegeu exemple de la quota de sèniors. Aquest benefici fiscal serà aplicable a les quotes del 2019 en la propera declaració de renda del 2020.

EXEMPLE COMPARATIVA QUOTA SÈNIORS AMB DEDUCCIÓ FISCAL

2019			2020	
Nominal	Real		Nominal	Real
144,00	109,31	37,50%	153,00	106,50
144,00	103,53	42,50%	153,00	100,30
144,00	57,28	82,50%	153,00	50,70



SOCI porta SOCI

Explora nous camins
amb els teus amics!



OBSEQUI

Si portes un nou soci al CEC, t'enduràs una motxilla marca Alpina de 25 l de regal, i els 20 primers s'emportaran també una nit en un dels nostres refugis!

Oferta vàlida per als nous socis de ple dret des del 18 de novembre de 2019 fins al 31 de gener del 2020.
Consulta les condicions a: cec.cat/soci-porta-soci

