



33a Cursa CEC-Collserola i Festa del Trail: èxit!



El passat desembre, el Centre va organitzar la 33a Cursa CEC – Collserola per trailrunners adults, i també la segona edició de la Festa del Trail, amb activitats per a famílies i infants que va incloure la 5a Cursa Raións. El Parc Natural de Collserola va ser l'escenari per aquests dos esdeveniments solidaris amb la Marató de TV3.

El dissabte 14 de desembre més de 140 infants van participar de les activitats i curses, que formaven part del circuit català d'escoles de trail de la FEEC; i diumenge 15, van ser 500 participants adults els

que van recorre els corriols, camins i pistes de Collserola, en un circuit que enguany era més exigent. Podem parlar doncs que va ser un èxit de participants!

Volem agrair especialment la tasca dels voluntaris i voluntàries, sense els quals aquestes curses no haurien estat possibles. La seva dedicació, esforç i col·laboració van ser essencials per garantir que tot sortís a la perfecció, des de l'organització de les activitats fins a l'atenció a tots els participants. Gràcies per fer-ho possible! Comptem amb vosaltres l'any vinent!

Augment notable de socis



Durant el 2024, el Centre Excursionista de Catalunya ha experimentat un creixement destacat en el nombre de socis i sòcies, amb gairebé 600 noves altes. Aquest creixement ha estat notable en les categories de joves i sèniors, que han trobat al Centre una oferta d'activitats variades i per a totes les edats. Aquesta expansió ha estat un reflex de l'èxit de les propostes del CEC, sumant esforços entre l'equip de voluntaris i l'equip tècnic.

La gran participació en el Pla d'Activitats ha estat un altre factor clau en l'augment de socis, amb més de 300 activitats efectives realitzades durant l'any. Tant a la seu social com al medi natural, el Centre ha aconseguit captar un gran nombre de participants: gairebé 5000 inscripcions.

Bones dades d'ocupació als refugis i l'Aran Hostel del Centre

El 2024 ha estat un any de creixement notable en les estades a l'Aran Hostel i els refugis del Centre, que continuen sent punt de referència. Aquests espais han experimentat un augment important en la seva ocupació, amb més visitants gaudint de les instal·lacions de muntanya. Aquesta tendència ha estat especialment notò-

ria durant els mesos de temporada alta, amb un nombre creixent d'excursionistes i amants de la natura que han optat per aquests equipaments com a base per a les seves activitats al medi natural. L'augment d'estades ha estat també un reflex del creixent interès per la muntanya, la natura i els valors que hi són vinculats.



SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DIJOUS, 9 DE GENER

BALMES DE MONTSERRAT

CICLE: Grup del Dijous.
 Recorregut per les balmes de Montserrat.
ITINERARI: es sortirà del Bruc i es farà un recorregut per les diferents balmes inclosa la més gran de Catalunya: la balma de Can Soteres, coves de Llucià i balma de Can Solà passant pel pont Foradat i Sant Miquel de Vilaclara.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 14,5 km / Desnivell: +/- 360 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: Paintball Castellolí, 08:30 h.
VOCALS: Lali Pineda i Emili Rosell.

SENDERISME PER FOLGUEROLES

CICLE: Grup del Dijous.
 Excursió fàcil on gaudirem d'uns indrets farcits d'història amb unes vistes magnífiques.
ITINERARI: visitarem el mirador de Tavernoles, el castell de Savassona, Sant Feliuet i el castell de s'Avellana.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 336 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: Can Janot de Tavernoles, 09:00 h (per sortir a les 9:30 h).
NOTA: cal dur dinar de motxilla.
VOCALS: Pere Miro i Jordi Mengual.

DISSABTE, 11 DE GENER

SELMELLA I SABURELLA

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.
 Selmella és un nucli abandonat de l'Alt Camp al límit amb la Conca de Barberà, situat a 830 metres d'altitud i encapçalat pel seu castell que formava part de la línia de fortificació de castells de la Marca i comtat de Barcelona. A finals del segle XIX, amb la fil·loxera, es va iniciar el seu procés de despoblament. Passarem també pel castell de Saburella, assentat damunt d'un turó en un terreny planer dominat per antics conreus i restes d'alzinars.
ITINERARI: Cal Figueres, penya de Selmella, castell de Selmella, despoblat de Selmella, coll de les Agulles, Saborella, castell de Saborella, Cal Batlet, Cal Tous, Cal Figueres, gorg del

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



Salt de Pont d'Armentera.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 4,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 400 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: Cal Figueres (a 4 km de Pont d'Armentera), 09:45 h.
NOTA: cal dur dinar de motxilla.
VOCALS: Núria Comas i Yolanda Piñol.

DE Cerdanyola al Parc del Laberint

CICLE: Calaix de sastre.
 Excursió que continua la que es va fer el 9 de novembre, de la Trinitat Nova a Cerdanyola.
ITINERARI: Cerdanyola, riu Sec, barri de les Fontetes, parc de la riera de Sant Cugat, aqueducte de Canaletes, Santa Maria de les Feixes, Can Catà, Can Fermí, torrent de Sant Iscle, passeig de les Aigües, mirador, portell de Valldaura, (370 m), font de Can Gras o de la Marquesa, torrent de Fontana, espai on hi havia la font del Gos, barri de la font del Gos, on coneixerem la història d'aquest barri prou desconegut del districte d'Horta, parc del Laberint.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 5,5 h / Distància: 13 km / Desnivell: + 350 / - 250 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: taquilles de l'estació Renfe plaça Catalunya, 08:45 h (el tren surt a les 9:03 h).
NOTA: cal portar esmorzar i dinar.
VOCAL: Núria Casals.

DIUMENGE, 12 DE GENER

Serra de Malforat i Vall del Bac

CICLE: Trepitjamolses.
 Circular del coll de Capsacosta a Llongarriu per Malforat i tornada per la Baga, portella del Coll i fins al coll de Capsacosta.
ITINERARI: coll de Capsacosta, roca del Punxó, Migjorn, Malforat, coll de Barcadura, Llongarriu, el Coll, portella del Coll, coll de Caps-

acosta.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 700 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: sortida de metro Fabra i Puig cantonada Meridiana de Barcelona, 06:55 h.
NOTA: cal portar esmorzar i dinar.
VOCALS: Susana Morán i Emili Rissech.

DIJOUS, 16 DE GENER

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: aparcament sortint de Folgueroles en direcció a Vilanova de Sau (per la N-141d entre el km 6 i el 7 a ma dreta surt una pista on de seguida es troba lloc per aparcar), 09:00 h.
VOCAL: Jordi Lloveras.

Puig de ses Cadiretes

CICLE: Grup dels Dijous.
 Itinerari circular entre Tossa de Mar i Puig de ses Cadiretes.
ITINERARI: Tossa de Mar, coll del Sastre, Pins del Bisbe, ermita de la Mare de Déu de Gràcia, menhir de Montllor, paradolmen d'en Garcia, menhir d'en Llach, puig de ses Cadiretes (519 m), parc de sa Riera, bassa de sa Riera, pi Gros de Can Martí, Tossa de Mar.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 600 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: zona esportiva Anna Esteve Llach (Tossa de Mar), 09:00 h.
VOCALS: Teresa Larrieu i Carme Vila.

EL CANAL DE LA INFANTA. 1A ETAPA - MOLINS DE REI: EL REC VELL I LA CASA DE LES COMPORTES

CICLE: Grup del Dijous.
 1a etapa del cicle dedicat al canal de la Infanta, de 17,420 km d'aigües provinents del riu Llobregat, que abastia els camps de la vall Baixa de la comarca del Baix Llobregat.
ITINERARI:
Matinal: carrer del Carril, carrer Major, església de Sant Miquel Arcàngel, plaça Catalunya, carrer Jacint Verdaguer, arcada del Rec Vell, restes arqueològiques dels antics molins, el Molí (actualment biblioteca), passeig del Terraplè, el Can Fàbrega, casa de les Comportes.
Tot el dia: casa de les Comportes, plaça de

SORTIDES

Joan Valls i Vila, parc del Baix Llobregat, parc de la Mariona, on es farà el dinar de motxilla, carrer del canal de la Infanta, parc del Pont de la Cadena, carrer Josep Folqué, plaça de la Bàscula, carrer del Carril.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 3 h / Distància: 6 km / Desnivell: inapreciable.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: taquilles de l'estació de Renfe de Molins de Rei, 10:00 h (el tren passa per plaça Catalunya a les 9:38 h). Bitllet d'anada i tornada a Molins de Rei.

NOTA: si es fa l'activitat de tot el dia, cal portar el dinar.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 18 DE GENER

VENTOLÀ - RUTA DE LES MINES

CICLE: Caminant per Catalunya.

Ruta circular per a veure les mines que fa anys varen tenir protagonisme rellevant a la zona.

ITINERARI: Ventolà, mines de can Paloca, mina can Possons, Batet, mina Gerona, mines Fernanda, Ventolà.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4,5 h / Distància: 10,5 km / Desnivell: +/- 460 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Ventolà.

VOCALS: Teresa Petit i Carme Vila.

DIJOUS, 23 DE GENER

SANT PONÇ DE CORBERA PEL PR-C 70, DE GELIDA A CORBERA DE LLOBREGAT

CICLE: Grup del Dijous.

De Gelida a Corbera de Llobregat pel PR-C 70 i per Sant Ponç de Corbera.

ITINERARI: estació de Gelida, Gelida vila, àrea recreativa forestal de Can Torrents (232 m), font Freda (262 m), Can Migrat (357 m), Can Voltà (364 m), collet de Montcau (568,5 m), Ca n'Armengol (450 m), Can Rigol (376 m), Can Espanya (372 m), Sant Ponç de Corbera, segle XI, (324 m).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: + 500 / - 300 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de la Sagrera-Meridiana, 07:10 h (el tren surt a les 7:38 h).

NOTA: esmorzarem en bar de Gelida. Dinar facultatiu en un bar restaurant de Corbera de Llobregat.

VOCALS: Albert Gras i Pere Miró Estradé.

SANT SALVADOR DE LES ESPASES

CICLE: Grup dels Dijous.

Pujada a Sant Salvador de les Espases.

ITINERARI: aparcament aeri de Montserrat, Cul de la Portadora, turó de la Socarrada, puig de l'Hospici, Sant Salvador de les Espases (Baix Llobregat).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 650 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament aeri de Montserrat, 09:00 h (esmorzats).

VOCAL: Carme Vila.

LA VALL DE CAN CARRERES I SANT RAMON

CICLE: Grup del Dijous.

Excursió per la vall de Can Carreres de Sant Boi de Llobregat, i pujada a Sant Ramon.

ITINERARI: Can Codina, Santa Bàrbara, Pedres Blanques, Can Carreres Nou, Can Carreres Vell, vall de Can Carreres, estret de Roques, Sant Ramon (290 m), cim màxim del Montbaig, font de Golbes, àrea de lleure de Benviure, pavelló de caça, plaça Mercè Rododera i Gurguí, ronda de Sant Ramon, barri de Molí Nou.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4,5 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC Molí Nou- Ciutat Cooperativa, 09:00 h (el tren surt de plaça Espanya a les 8:43 h).

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCALS: Núria Casals.

DISSABTE, 25 DE GENER

LES ERMITES DE MONTSERRAT (SECTOR TEBES) DES DEL MONESTIR

CICLE: Caminant per Catalunya.

Recorregut circular en el qual, evitant l'enrenou de les zones més concorregudes de la muntanya, anirem descobrint les ermites del sector de Tebes, fins i tot les més amagades. Caminarem per passos impensables entre les agulles i gaudirem de bones panoràmiques tant de la zona de la Tebaida com del monestir i dels diferents pobles al fons de la vall.

ITINERARI: estació d'arribada del cremallera, ermita de Sant Miquel, pla de les Taràntules, ermites de Sant Jaume, Santa Caterina, Sant Joan, Sant Onofre i Santa Magdalena, Miranda de Santa Magdalena, ermita de Sant Martí i escales de Jacob. Tornada pel pla dels Ocells, ermita de Santa Anna, pas dels francesos, fins a l'estació del cremallera.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: cafeteria de Montserrat, per començar a caminar puntualment a les 10:00 h.

VOCAL: Emili Rosell.

DIUMENGE, 26 DE GENER

LA CREU DE PEDRACASTELL O CREU DE CANET

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió a la creu de Canet, on es pot gaudir de bones panoràmiques del Maresme.

ITINERARI: casa Museu de Canet de Mar, casa Roure, ateneu Canatenc, Can Puxant, cases Carbonell, passeig de la Misericòrdia, santuari de la Misericòrdia, castell de Santa Florentina, mirador de la Creu, creu de Canet (314 m), originalment dissenyada per Lluís Domènech i Mun-taner, parc de la Misericòrdia, Canet de Mar.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: taquilles de l'estació de RENFE de plaça Catalunya, 08:45 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

DIMARTS, 28 DE GENER

CAMINANT AMB MONTSERRAT ROIG I "EL TEMPS DE LES CIRERES"

CICLE: Caminant amb Lletres.

Caminarem per la ciutat de Barcelona amb la protagonista de la novel·la, la Natàlia, en el seu retorn a Barcelona pocs dies després de l'execució de Salvador Puig Antich. Intentarem buscar, com els personatges, un sentit a la vida en una Barcelona marcada pels darrers anys del franquisme. Remarcarem el desig de recerca "d'un paradís perdut" en el temps de les cireres.

ITINERARI: estació de Sants, parc de les Corts, jardins dels Doctors Dolça, rambla del Brasil, rambla del Badal, plaça Ildefons Cerdà, parc de Can Sabater, jardins de la Mediterrània, jardins de Ca l'Alena, plaça Alta de Can Clos, plaça del



SORTIDES

Mig de Can Clos, pedrera del Mussol, complex esportiu Pau Negre, mirador del Sot del Migdia, mirador del Fossar de la Pedrera, Mare de Déu del Port, fossar de la Pedrera, jardins del Port Romà, plaça de la Marina de Sants, plaça de Teresa Claramunt, plaça de les Matemàtiques, parc de la Font Florida, jardins de Celestina Vigneaux, plaça de la Vidriera, parc de l'Espanya Industrial, estació de Sants.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 17,5 km / Desnivell: +/- 380 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant l'estació de RENFE de Sants, 08:45 h.

NOTA: Montserrat Roig, "El temps de les cires" premi Sant Jordi de novel·la, 1976. Edicions 62.

VOCAL: Núria Comas.

DIJOUS, 30 DE GENER

ERMITES DE MARGANELL

CICLE: Grup del Dijous.

Recorregut pel Bages, al municipi de Marganell situat a la vall de la riera del mateix nom, al nord del massís de Montserrat. Passarem per masies, balmes i barraques de pedra seca i seguirem un tros del GR151, també anomenat camí Oliba. Durant el recorregut veurem tres ermites: Sant Jaume de Castellbell, Sant Cristòfol de Castellbell i Sant Esteve de Marganell, totes elles romàniques.

ITINERARI: Marganell, masia i tines del Gras, collet del Gras i balma Gran, camp de l'Estevenó, pont i font de la Fassina, barraca del Poldo, Sant Jaume de Castellbell, torrent del Carner, barraca i pla de Masroig, Sant Cristòfol de Castellbell, balma dels Pobres, font del Carner, Sant Esteve de Marganell, torrent del Casot, Marganell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4,5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: davant l'església parroquial de Marganell, 09:45 h (esmorzats).

NOTA: cal dur dinar de motxilla.

VOCALS: Núria Comas.

TOSSAL DE LA BALTASANA (1.201 M) MUNTANYES DE PRADES

CICLE: Grup del Dijous.

Itinerari circular que comença a l'àrea de lleure de

la Font de la Teula, passarem per la casa forestal del Tillar i pujarem pel coll del Bosc fins arribar al Tossal de la Baltasana (100 cims de la FEEC). Aquest cim es troba al límit de les comarques del Baix Camp i de la Conca de Barberà. Després anirem al mirador de la Moleta per un espectacular pas entre pedres, a la cova del Pere i al jaciment arqueològic de la cova del Grinjol.

ITINERARI: àrea de lleure de la Font de la Teula, casa forestal del Tillar, coll del Bosc, tossal de la Baltasana, mirador de la Moleta, cova del Pere, cova del Grinjol.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: àrea de lleure de la Font de la Teula, 08:45 h (esmorzats).

VOCAL: Marta Vilalta.

DILLUNS, 2 DE FEBRER

CASTELL D'OLERDOLA I ELS SEUS VOLTANTS

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

Ruta circular: Conjunt monumental d'Olerdola; necròpoli dels Albats, forns de Castellví, fonts, Olerdola.

ITINERARI: pàrquing del Conjunt monumental d'Olerdola, restes de l'antic poblat, església de Sant Miquel, castell, cisterna, necròpoli 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 22/01/25 per WhatsApp. Cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Josep Grogüés.

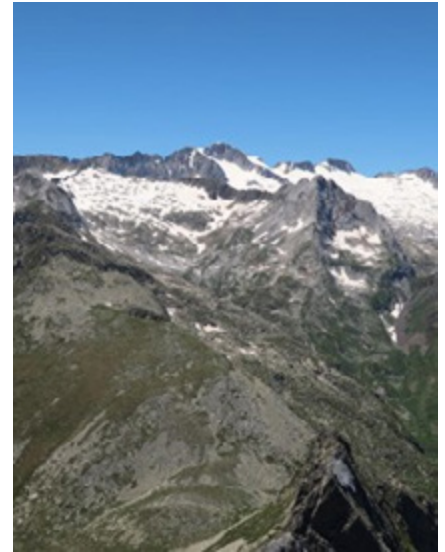
ALTA MUNTANYA

**DISSABTE I DIUMENGE
25 I 26 DE GENER**

TUC DE MONTANÈRO (2.585 M)

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Primera sortida d'un cicle de 3 sortides d'ascensions d'alta muntanya hivernal, de nivell progressiu, amb raquetes.



ITINERARI:

Dissabte: boca Nord túnel de Vielha, val de Sarrahèra, Sarrahèra de baish, Sarrahèra de Naut. Tornada pel mateix recorregut.

Diumenge: Tuc de Montanèro.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Distància: 9 km (dissabte), 12 km (diumenge) / Desnivell: +/- 600 m (dissabte), +/- 1.200 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de Conangles de la FEEC (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: sortida de metro Palau Reial / Diagonal, 06:55 h.

VOCALS: Emili Rissech i Susana Morán.

MARXA NÒRDICA

DILLUNS, 13 I 27 DE GENER

TALLERS D'INICIACIÓ DE GENER

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 Fabra i Puig, 18:00 h.

VOCAL: Amadeu Julià.

LLEGAT CEC

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

SORTIDES

DISSABTE, 18 DE GENER

1A SORTIDA DE CAP DE SETMANA

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica.
ITINERARI: des del velòdrom d'Horta, carretera de les Aigües, tornada velòdrom.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8-10 km / Desnivell: +/- 300 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: Metro Mundet (línia verda, costat Muntanya), 09:00 h.
VOCALS: Amadeu Julià i Maite Pont.

DILLUNS, 20 DE GENER

TALLER DE PERFECCIONAMENT DE GENER

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 Fabra i Puig, 18:00 h.
VOCAL: Amadeu Julià.

DISSABTE, 25 DE GENER

TURÓ DEL MARQUÈS - 2A SORTIDA DE CAP DE SETMANA

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Bonica circular amb molt bones vistes de Montserrat i el Pirineu amb la pujada a un turó.
ITINERARI: pas de la Guineu, turó del Pinsà, turó del Marqués des de la Fassina.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 310 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: estació de FGC de Castellvell i el Vilar, 09:00 h.
VOCALS: Maite Pont i Amadeu Julià.



BICICLETA

DISSABTE, 11 DE GENER

UN PASSEIG PER LA PLATJA

CICLE: Bici fàcil.
ITINERARI: Calella, vora mar, Pineda, Malgrat, la Tordera, Blanes.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h / Distància: 22 km / Desnivell: +/- 50 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: taquilles de Renfe de plaça Catalunya, 07:40 h (el tren surt a les 08:00 h).
VOCALS: Josep Maria Galià i Francesc Estrada.

DISSABTE, 18 DE GENER

ENTRE AMETLLERS, GARROFERS, VINYA I FRUITERS PER L'ALT CAMP

CICLE: Pedalant per Catalunya.
 Ruta de 33 km, amb 300 m de desnivell acumulat, passant per camins enmig dels camps.
ITINERARI: Valls, Vallmoll, Nulles, Vilabella, Alió, Valls.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 6-7 h / Distància: 33 km / Desnivell: +/- 300 m.
VIATGE: amb transport públic.
TROBADA: estació de passeig de Gràcia de Renfe, 06:40 h (el tren surt a les 06:56 h).
VOCAL: Mariona Chavarria.

DIUMENGE, 26 DE GENER

RACONS AMAGATS DEL VALLÈS: UNA AVENTURA AMB BICI

CICLE: Bici fàcil.
 Ruta circular de bici fàcil que surt de l'estació de tren de Cerdanyola del Vallès.
ITINERARI: castell de Can Taió, parc Central, font Els Pinetons, mirador de Gallecs, ermita de Santa Maria de Gallecs.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h / Distància: 40 km / Desnivell: +/- 300 m.
VIATGE: amb transport públic.
VOCALS: Maria Fernández i Josep M. Galià.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DISSABTE, 11 DE GENER

PUIGMAL PER NÚRIA

CICLE: Sortides i travesses d'esquí de muntanya.
 Ruta circular al Puigmal des de Núria.
ITINERARI: Núria, coma de l'Embú, Puigmal, pluviòmetre, ras de l'Ortigar, coma de l'Ortigar, Núria.
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 1150 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: estació de Ribes Enllaç de Ribes de Freser, 08:10 h (el cremallera surt a les 8:35 h).
VOCAL: Josep Maria Simó.

DISSABTE I DIUMENGE 25 I 26 DE GENER

PUIGPEDRÓS (2.915 M)

CICLE: Sortides i travesses d'esquí de muntanya.
 Ascensió al Puigpedrós (2.915 m) amb esquís de muntanya en modalitat de "muntanya sense pressa".
ITINERARI:
Dissabte: Meranges (1.540 m), refugi de Malniu (2.138 m).
Diumenge: refugi de Malniu, Puigpedrós, refugi de Malniu, Meranges.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h (dissabte), 8 h (diumenge) / Distància: 10 km (dissabte), 10 km + distància al cotxe (diumenge) / Desnivell: + 600 m (dissabte), + 800 / - 1.400 m (diumenge).
PERNOCTACIÓ: refugi de Malniu (MP).
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: Fabra i Puig, 08:00 h.
VOCAL: Pau Quesada.

ESQUÍ NÒRDIC

DEL 24 AL 26 DE GENER

ESQUÍ NÒRDIC A BENASC

CICLE: Amb els esquís als peus.
 Activitat en pistes d'esquí nòrdic Llanos d'Hospital, esquí alpí a Cerler.
ITINERARI: esquí nòrdic a Llanos d'hospital i/o esquí alpí Cerler a Cerler.
NIVELL: en funció de les pròpies capacitats físiques i dels itineraris marcats de les pistes d'esquí.
PERNOCTACIÓ: hotel Llibrada de Benasc (MP).
VIATGE: amb autocar.
NOTA: sortida compartida amb els de raquetes.
VOCALS: Lali Andreu Planas i Lali Pineda.

RAQUETES DE NEU

DISSABTE, 11 DE GENER

PORTÉ PUYMORENS FONT VIVA

CICLE: Amb les raquetes als peus.
ITINERARI:
Bàsic: Puymorens, Passet, font Viva.
Avançat: pic de la Mina des de Porté-Puymorent.
NIVELL: *** certa dificultat (bàsic), **** cal experiència (avançat) / Temps: 6 h (bàsic), 5 h (avançat) / Distància: 13 km (bàsic), 10 km (avançat) / Desnivell: +/- 400 m (bàsic), +/- 800 m (avançat).
VIATGE: amb cotxes particulars / autocar.
TROBADA: General Òptica de Fabra i Puig, 06:00 h.
VOCALS: Juan Manuel Arrabal i Francesc Chi-va.

SORTIDES



DEL 24 AL 26 DE GENER

RAQUETES A BENASC

CICLE: Amb les raquetes als peus.
Sortides de raquetes a Remuñe i turó de Frontonet.

ITINERARI:
Dissabte: ruta als Ibones de Remuñé.
Diumenge: raquetes a la vall de Literola amb pujada al turó de Frontonet.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Distància: 12 km (dissabte), 8 km (diumenge) / Desnivell: +/- 600 m (dissabte), +/- 500 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: hotel Llibrada de Benasc (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars / autocar.

TROBADA: 16 h.

NOTA: sortida compartida amb els esquiadors de nòrdic.

VOCALS: Juan Manuel Arrabal i Marisa Parellada.

CIÈNCIA

DISSABTE, 11 DE GENER

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A TORRELLES DE LLOBREGAT (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 Torrelletes (Torrelles de Llobregat), passant per la riera de Can Claver fins a la roca del Barret (Begues).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 6,5 km / Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: reunió prèvia telemàtica el 9/01 a les 19:45 h.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

CULTURA

DIUMENGE, 19 DE GENER

SORTIDA DE DIBUIX I PINTURA. LES BARQUES DE CALELLA

CICLE: Dibuix i pintura.
Caminada vora al mar des de l'estació de Pineda de Mar a la platja de les barques de Calella.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 45 min / Distància: 3,5 km / Desnivell: +/- 3 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Rodalies de Plaça Catalunya, 08:20 h o estació Pineda de Mar, 09:40 h.

VOCAL: Maria Lluïsa Parellada.

JOVES

DEL 17 AL 19 GENER

TROBADA DE JOVES I JOVES+ A MARGALEF

CICLE: Multiactivitat Joves i Multiactivitat Joves+.

Trobada de joves i joves plus, pensat per fer escalada i senderisme. El format de la sortida és autoorganitzat. De tal manera que des de l'organització gestionem l'allotjament, però cadascú s'organitza l'activitat del nivell que vulgui d'acord amb la seva experiència i coneixements.

ITINERARI: segons activitat.
NIVELL: segons activitat.
PERNOCTACIÓ: refugi Margalef o càmping Margalef (furgonetes).
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: refugi de Margalef, divendres a la tarda/vespre.
VOCALS: Anna Gill, Arnau Navarrete i Aina Abad.

DEL 31 DE GENER AL 2 DE FEBRER

ESQUIADA JOVE 2025 (JOVES I JOVES+)

CICLE: Multiactivitat Joves i Joves+
Esquiada anual de joves del CEC a les pistes d'Ordino Arcalis (Andorra), apta per a tots els nivells. Cada any hi ha força gent que s'autoorganitza per agafar algun monitor/a per aprendre'n. O d'altra que en sap i també n'agafa un per perfeccionar la seva tècnica.

ITINERARI: itineraris marcats de les pistes d'esquí.

NIVELL: en funció de les capacitats físiques de cadascú i el recorregut escollit.

PERNOCTACIÓ: hotel Victoria d'Arinsal (allotjament i esmorzar).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: hotel Victoria (Arinsal), divendres a vespre.

VOCALS: Xabi Fabà, Irene Ortiz i Arnau Navarrete.

FAMÍLIES

DIUMENGE, 19 DE GENER

VOLTA AL CATLLARÀS

CICLE: Cims d'aventura.
Volta al Catllaràs des del santuari de Falgars.

ITINERARI: volta circular al Catllaràs, des de l'àrea recreativa del santuari de Falgars, font de falgars, camp de l'ermità, collet Llobató, roca del Catllaràs, font del prat Gespador.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 7 h (incloses parades per esmorzar i dinar) / Distància: 10,7 km / Desnivell: +/- 550 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: àrea recreativa del santuari de Falgars, 09:00 h.

VOCALS: Marc Ribas i Jordi Izquierdo.

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOUS 2, 9, 16, 23 I 30 DE GENER

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.

DILLUNS, 13 DE GENER

ESTRENES DE JOSEP FÀBREGAS

CICLE: Dilluns Cinema Amateur

Projectarem els vídeo films de viatges: "Un Bocinet d'Irlanda" (30 min) i "Una Escapada a Oporto" (35 min).

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 14 DE GENER

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: "L'ascensió al Mont Blanc" de Pierre Zenzius, "Himàlaia: el naixement d'un líder" de Tenzing Norbu Lama i "Himalaya: el camino del leopardo" de Tenzing Norbu Lama.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 20 DE GENER

SELECCIÓ UNICA 2024

CICLE: Selectiu UNICA

Del Concurs Mundial 2024, projectarem una selecció de vídeo films de tot el món a cura de Jordi Micó.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 23 DE GENER

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "CAMINADES REVIVINT HISTÒRIES I LLEGENDES. PARC NATURAL DE SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC" DE JOSEP DE TERA

Aquest compendi d'excursions és fruit de moltes caminades per la zona i em mou el desig de compartir-les perquè altres excursionistes també puguin gaudir de les raconades que aniran apareixent tot revivint la història i les llegendes que amaguen els seus camins, ruïnes i balnes.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS, 30 DE GENER

PRESENTACIÓ DE "NOVA FLORA I ATLES COROLÒGIC DE MONTSERRAT" DE JOSEP NUET BADIA

El llibre ofereix el catàleg actual de les plantes montserratines en un moment en què el medi natural està subjecte a una nova i crítica situació ambiental. L'atles corològic ofereix la distribució actual de les plantes de Montserrat comparada amb la distribució històrica. És una obra totalment nova, feta explorant de nou la muntanya, a la recerca de totes les plantes possibles, i amb una nova cartografia de la seva distribució.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

PROPERES EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

- **Festival Panoràmic: Ombres i clarines,** Enric Mauri

Del 24 d'octubre de 2024 al 24 de gener de 2025




Descobreix l'hivern de la Vall d'Aran

LA MUNTANYA ET CRIDA

COMENÇA LA TEMPORADA D'HIVERN A L'ESCOLA DE MUNTANYA



Aprofita l'hivern per formar-te.
Alpinisme, esquí de muntanya, escalada en gel i molt més.
Consulta tota l'oferta escanejant el codi QR.