



Convocada la 5a Jornada Participativa del Centre

El proper 10 de juliol, de 9 a 14 h, queden convocats tots els socis i sòcies a la seu social del Centre (Paradís, 10, Barcelona) per participar a la 5a Jornada Participativa del CEC.

Serà el primer contacte directe de la nova Junta Directiva amb els socis i sòcies, després de la seva elecció a l'abril d'aquest any. En aquestes jornades comunicaran el nou pla estratègic, on es dibuixen les línies mestres de la direcció i els grans projectes del Centre. Alguns dels temes que tractarem seran refugis, voluntariat, sostenibilitat, el pla econòmic i acció social, entre d'altres.

Degut a la importància d'aquestes temàtiques, volem escoltar les vostres opinions, i per això l'exposició serà en forma de col·loqui i/o grups de treball. Volem que formeu part de la presa de decisions. Us hi esperem!

Per inscriure-us podeu fer-ho al web, per mail o per telèfon.



Inscripcions 5a jornada participativa:

<https://cec.cat/botiga-dactivitats-i-formacio/activitats-a-la-seu-social/5a-jornada-participativa/>



Atenció al soci Horari d'estiu

L'àrea d'atenció al soci romandrà tanca-
da del 2 al 27 d'agost (ambdós inclosos).

Us recordem que podeu realitzar les vos-
tres inscripcions a les activitats a través
del nostre web:

<https://cec.cat/botiga-dactivitats-i-formacio/>

Si teniu qualsevol urgència, podeu adre-
çar-nos un correu a cec@cec.cat o trucar
a l'oficina de 9 a 14 hores.

SORTIDES

NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

La realització de les activitats queda subjecte a la situació de la pandèmia i les indicacions del Govern i les autoritats sanitàries en cada moment. Caldrà confirmar la seva realització així com la informació actualitzada de les sortides i protocols al web cec.cat o a atenció al soci.

EXCURSIONISME CLÀSSIC

DIJOUS, 1 DE JULIOL

VOLTA A QUERALBS

CICLE: Grup dels dijous.

Un recorregut pels voltants de QUERALBS, un poble que és més que una estació del cremallera. Arribarem fins la Font de l'Home Mort i coneixerem l'antiga tradició minera de la zona pel camí de les Mines i el Camí de les Vagonetes. Excel·lents vistes als pics de l'Olla de Núria.

ITINERARI: Queralbs, Vilamanya, Mina Saragossa, Font de l'Home Mort. Camí Miner.

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: matins de dilluns a dijous de 10:30 a 13 h i tardes de 17 a 21 h i divendres de 10:30 a 13 h.

Imatge de la capçalera: Jordi Santacana

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME CLÀSSIC	2
BICICLETA DE MUNTANYA	4
ALTA MUNTANYA	4
FAMÍLIES	6
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	7

Camí de les Vagonetes, Mina Pepita, Torrent dels Plaus, Font dels Plaus, Ermita Sant Sebastià, Queralbs.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 650 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament del cremallera de Núria a Queralbs Trobada a les 8,45h per sortir a caminar a les 9h.

VOCALS: Núria Comas Fornaguera i Emili Rossell.

DISSABTE, 10 DE JULIOL

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LES ROVIRES DE PALLEJÀ

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió als gorgs i les fonts de les Rovires.

ITINERARI: Pallejà, font i gorgs de les Rovires, font del Carinyo, camí del Forn, àrea de lleure de la Torre Roja, Les Masies, el Castell, Pallejà.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 50 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC Pallejà a les 8:30 hores, el tren surt de plaça Espanya a les 7:58 h. Bitllet d'anada i tornada a Pallejà.

VOCAL: Núria Casals.

DIMECRES 14 JULIOL

CAMINADES DE CAPVESPRES: EL PARC DE CAN MERCADER DE CORNELLÀ

ITINERARI: Parc de Can Mercader, Canal de la

Infanta, Parc de la Remunta, Jardins del Canal de la Infanta, Can Serra, carrer Major, plaça Ajuntament, Rambla Just Oliveres, Rambla de la Marina.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 6 km / Desnivell: + 50 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC Almeda a les 18:00 h. Bitllet d'una zona. El tren surt de plaça Espanya a les 17:43 h.

VOCALS: Núria Casals.

DIUMENGE, 18 DE JULIOL

ESMORZARS A LA FRESCA: PARC DE LA RIERA

ITINERARI: Cerdanyola, parc de la Riera, Can Catà, Santa M^a de les Feixes, Sant Iscle de les Feixes, Can Coll, Puig de la Guàrdia (200 m.), Cerdanyola.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km / Desnivell: + 120 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe plaça Catalunya a les 08:00 h, tren a les 08:14 h.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 24 DE JULIOL

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE SANTA BÀRBARA

ITINERARI: Sant Maria de Vallvidrera, font de Santa Bàrbara, torrent de la Budellera, revolt de les Monges, font de la Budellera, font del



SORTIDES

NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

La realització de les activitats queda subjecte a la situació de la pandèmia i les indicacions del Govern i les autoritats sanitàries en cada moment. Caldrà confirmar la seva realització així com la informació actualitzada de les sortides i protocols al web cec.cat o a atenció al soci.



Mont, passeig de les Aigües, Peu del Funicular.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 10 km / Desnivell: + 90 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC plaça Catalunya/Pelai a les 08:00 h del matí. Bitllet d'una zona.

VOCAL: Núria Casals.

DIMECRES, 28 DE JULIOL

CAMINADES DE CAPVESPRE: DOS PARCS DE SANT BOI DE LLOBREGAT

ITINERARI: Plaça de l'Ajuntament, Jardins de la Torre del Sol, carrer de la Rapa, carrer Jaume I, carrer de Torre Figueres, Parc de la Muntanyeta, carrer de Lluís Castells, carrer Major, plaça de l'Ajuntament.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC Sant Boi a les 18:00 h. El tren surt de Pl. Espanya a les 17:36 h. Bitllet d'una zona.

VOCAL: Núria Casals Gil.

DISSABTE, 31 DE JULIOL

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE MOSSÈN CINTO VERDAGUER

ITINERARI: Baixador de Vallvidrera, font Mossèn Cinto Verdaguer, pantà de Vallvidrera, font de l'Espinagosa, font de Can Llavallol, coll de can Cuiàs, pantà de Vallvidrera, Vila-Joana, camí de l'alzinar, font Rosita.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8 km / Desnivell: + 75 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC plaça Catalunya/Pelai a les 8 h. Bitllet d'una zona.

VOCAL: Núria Casals.

DIMECRES, 11 D'AGOST

CAMINADES DE CAPVESPRE: ELS PARCS DE LES PLANES, CAN CLUSET I CAN BUXERES DE L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

CICLE: Passejada de capvespre pels tres parcs de l'Hospitalet, de les Planes, Can Cluset i Can Buxeres ben propers un de l'altre, en un caminada que els enllaça.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Can Serra metro línia 1 (vermella) a les 18:00 h.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 14 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LA BUDELLERA

ITINERARI: Vallvidrera, font de la Budellera, passeig dels Til·lers, coll de la Vinyassa, coll del Gravat, Centre Informació del Parc de Collserola, Vil·la Joana, font Joana, font dels Plàtans, taula dels 7 bisbes, font Nova, Font Vella, baixador Vallvidrera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 10 km / Desnivell: + 90 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC plaça Catalunya/Pelai a les 08:00 h. del matí. Bitllet d'una zona.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 21 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DE LA MITJA COSTA

ITINERARI: Montcada Santa Maria, font de la Mitja Costa, turó dels 4 pins, turó de Montca-

da, GR92, Montcada i Reixac.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 100 km / Desnivell: + 90 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe plaça Catalunya a les 8 h. tren 8:14 h.

VOCAL: Núria Casals.

DIMECRES, 25 D'AGOST

CAMINADES DE CAPVESPRE: RIU LLOBREGAT I EL PARC AGRARI DE SANT BOI

ITINERARI: Sant Boi, riu Llobregat, parc agrari de Sant Boi, Colònia Güell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 10 km / Desnivell: + 90 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC Sant Boi a les 18 h. El tren surt de Pl. Espanya a les 17:36. Bitllet d'una zona.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 28 D'AGOST

ESMORZARS A LA FRESCA: FONT DEL MURRI DE SANTA COLOMA DE CERVELLÓ

ITINERARI: Anell verd de Sant Boi, Can Salgado, font del Murri, anell verd de Sant Boi, Santa Bàrbara, Can Codina.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 8 km / Desnivell: + 75 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC Molí Nou- Ciutat Cooperativa a les 8:19 h. El tren surt de Pl. Espanya a les 7:58. Bitllet d'una zona.

VOCAL: Núria Casals.

SORTIDES

NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

La realització de les activitats queda subjecte a la situació de la pandèmia i les indicacions del Govern i les autoritats sanitàries en cada moment. Caldrà confirmar la seva realització i la informació actualitzada de les sortides i protocols al web cec.cat o a atenció al soci.

BICICLETA DE MUNTANYA

DISSABTE, 3 DE JULIOL

DE LA SELVA A LA COSTA BRAVA EN BICICLETA

CICLE: Bici fàcil.

Riu Ridaura i Costa Brava.

ITINERARI: Riu Ridaura i Costa Brava.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 8 h / Distància: 45 km / Desnivell: + 150 / - 50 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació renfe del pg. de Gràcia a les 07:30 h (tren 07:51 h).

VOCAL: Jose Maria Galíá Mercadé i Francesc Estrada.

DISSABTE, 7 DE AGOST

SEGUINT EL CONGOST I EL BESÒS

Fregant del Congost i el Besòs en Bici.

ITINERARI: Figaró, La Garriga, Montmeló, Montcada, Barcelona.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 48 km / Desnivell: + 50 / - 280 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: taquilles renfe de pl. Catalunya a les 07:30 (tren 07:54) bitllet a Figaró (línea R 3, es pot agafar també a Sants, Catalunya, Arc de triomf, La Sagrera).

VOCAL: Jose Maria Galíá Mercadé i Francesc Estrada.

ALTA MUNTANYA

DIJOUS, 8 DE JULIOL

LA TORRE D'EINA

CICLE: Grup del Dijous.

Ascensió a la Torre d'Eina (2.830 mts.), fantàstic mirador sobre la Vall d'Eina i la vessant nord del Pirineu Oriental.

ITINERARI: Núria, Coma d'Eina, Coll d'Eina, Pic d'Eina, Coll de la Torre d'Eina, Torre d'Eina, Pic de Noufons, Coll de Noufons, Coma de Noufons, Pont de l'Escudé, Núria.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 1.275 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: ens trobem a les 07:30 h. a l'aparcament del cremallera de Núria (Queralbs) per agafar el cremallera de les 07:40 (tren de l'excursionista), arribada a Núria a les 08:05 h. per iniciar seguidament l'excursió.

VOCAL: Jordi Masip.

DEL DIJOUS 8
AL DIVENDRES 9 DE JULIOL

LLACS DE LA VALL FOSCA

CICLE: Grup del Dijous.

Fer dues caminades en dos dies consecutius per conèixer la zona de la Vall Fosca.

ITINERARI: Dijous: Pujada amb el telefèric de la Vall Fosca i visita als estanys Gento, Tort, Mariolo, Cubieso i Castieso. Baixada també

amb el telefèric. Si el temps ho permet arribarem fins al refugi de la Colomina. **Divendres:** Senterada, Comadars, Menhir de Casó, Puigcerver, Senterada.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: **Dijous:** 5h **Divendres:** 3,5 h / Distància: **Dijous:** 12 km **Divendres:** 9 km / Desnivell: **Dijous:** +/- 450 m **Divendres:** +/- 400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Al funicular a tres quarts de vuit per agafar el de les 08:00 h.

VOCAL: Ramon Vilardaga i Núria Comas.

DIJOUS, 15 DE JULIOL

CAMÍ DELS ENGINYERS – GORGES DEL FRESER

Llarga caminada des de Núria pel Camí dels Enginyers fins Coma de Vaca i tornada a Queralbs per les Gorges del Freser.

ITINERARI: Núria, camí del Viacrucis, camí dels Enginyers, Coma de Vaca, camí de les Gorges del Freser, Salt del Grill, Daió de Baix, Queralbs (aparcament del cremallera).

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 9 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Ens trobem a les 7,30 h. a l'aparcament del cremallera de Núria (Queralbs) per agafar el cremallera de les 7,52 (tren de l'excursionista), arribada a Núria a les 8,05 h. per iniciar seguidament l'excursió. Comprar bitllet només d'anada.

VOCAL: Jordi Masip.



SORTIDES

NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

La realització de les activitats queda subjecte a la situació de la pandèmia i les indicacions del Govern i les autoritats sanitàries en cada moment. Caldrà confirmar la seva realització i la informació actualitzada de les sortides i protocols al web cec.cat o a atenció al soci.

DIJOUS, 22 DE JULIOL

LA VALL DE CERNERES

CICLE: Grup del Dijous.

Una vall amagada entre la Serra del Cadí i el Pedraforca, a cavall de l'Alt Urgell i el Berguedà, per descobrir i admirar.

ITINERARI: pont de Cernerres, Barraca del Bover, El Collell, coll de les Bassotes, font de la Roca, Comas dels Caners, font de Terrers, Cernerres, pont de Cernerres.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 430 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: a les 09:30 h per sortir a caminar. Lloc de trobada: Pont de Cernerres (carretera C 563 de Gósol a Josa del Cadí, al revolt de la carretera que creua el riu de Cernerres) de Cernerres (Esmorzar lliure. Llocs propers: Gósol o Tuixent. Dinar de motxilla.)

VOCAL: Núria Comas Fornaguera.

PIC DE LA FONT BLANCA

Ascensió al Pic de Font la Blanca (2.904 mts.) un dels cims més alts del Pirineu d'Andorra.

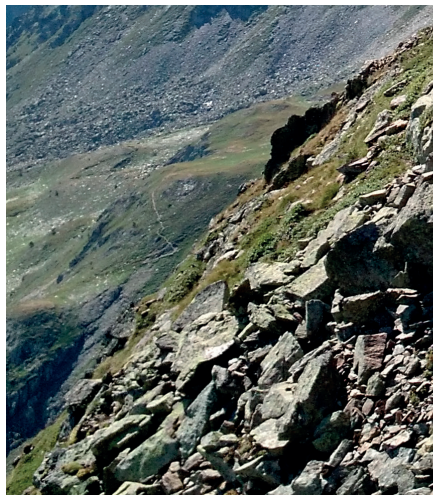
ITINERARI: Carretera vella a les pistes d'esquí d'Ordino (aparcament) – El Comís Vell – El Castellar – Pic de Font Blanca – Estany Esbalçat – Les Planes – Aparcament.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 1100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament a la carretera vella de les pistes d'esquí d'Ordino amb temps suficient per començar a caminar a les 09:00 h.

VOCAL: Jordi Masip.



DEL DISSABTE 24 AL DIUMENGE 25 DE JULIOL

PIC DE NERIOLÓ

LLOC: Aigüestortes - Capdella (Pallars Jussà).

1r dia: Capdella - refugi de La Colomina.

2n dia: La Colomina - pic de Neriolo - Capdella.

ITINERARI: Dissabte: Capdella - refugi de La Colomina seguint la Via Verd de La Vall Fosca.

Diumenge: Pujada al Pic de Neriolo des de La Colomina, per la ribera de l'estany Tort. Baixada cap a l'estany Franci i la Ribera de Riquerna, que ens deixa a Capdella.

NIVELL: 1r dia: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 1000 m. 2n dia: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 16 km / Desnivell: + 600 m / - 1600 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: A determinar.

PERNOCTA: Refugi de La Colomina.

MATERIAL: D'alta muntanya estival. Serà necessari portar sabates lleugeres pel refugi i sac de dormir (pendent de consulta al refugi) per les mesures contra la COVID.

VOCAL: Manuel Parrado i Oscar Pérez.



SORTIDES

NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

La realització de les activitats queda subjecte a la situació de la pandèmia i les indicacions del Govern i les autoritats sanitàries en cada moment. Caldrà confirmar la seva realització i la informació actualitzada de les sortides i protocols al web cec.cat o a atenció al soci.

FAMÍLIES

DIUMENGE, 11 DE JULIOL

COASTEERING FAMILIAR A LA PLATJA DE SANT POL A S'AGARÓ

Activitat d'estiu per descobrir el coasteering, una modalitat esportiva plena d'adrenalina ideal per a famílies aventureres.

L'itinerari comptarà amb varies zones de salts, amb boniques vistes i aigües turqueses on contemplar l'extraordinari fons marí.

ITINERARI: Des de la platja de Sant Pol de S'Agaró, progressarem des del mar per la cala Sa Caleta, deixant sempre el camí de Ronda a sobre nostre. El recorregut ens durà fins a la Cala Maset, punt on haurem de fer mitja volta pel mateix recorregut d'anada.

TROBADA: L'activitat la realitzem a la platja de Sant Pol a s'Agaró (punt de trobada). en aquest punt ens trobarem i posarem els neoprens, i d'aquí ja ens endinsarem dins del mar. La ruta també finalitzarà al mateix lloc. Aproximadament estarem sobre les 2:00-2:30h fent l'activitat.

INSCRIU LA TEVA FAMÍLIA TRUCANT AL 933 152 311 FINS AL DIA ABANS DE L'ACTIVITAT (HORARI: dilluns a dijous de 10:30 a 13 i de 17 a 21 hores; divendres de 10:30 a 13 hores).

CAMPAMENTS

DEL DIUMENGE 1
AL DIUMENGE 15 D'AGOST

A CAMP OBERT

Després d'un any d'aturada, A Camp Obert ha tornat. Serà, en total, dues setmanes de campaments (de les quals podeu escollir quant de temps hi aneu), plenes d'activitats a l'aire lliure, lleure i moments per socialitzar i conèixer altres amants de l'excursionisme.

LLOC: Espot (Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici). El Campament del CEC estarà situat en una zona reservada en un extrem del càmping. El terreny és força pla i permet instal·lar-hi tendes, comantxes i caravanes sense problema.

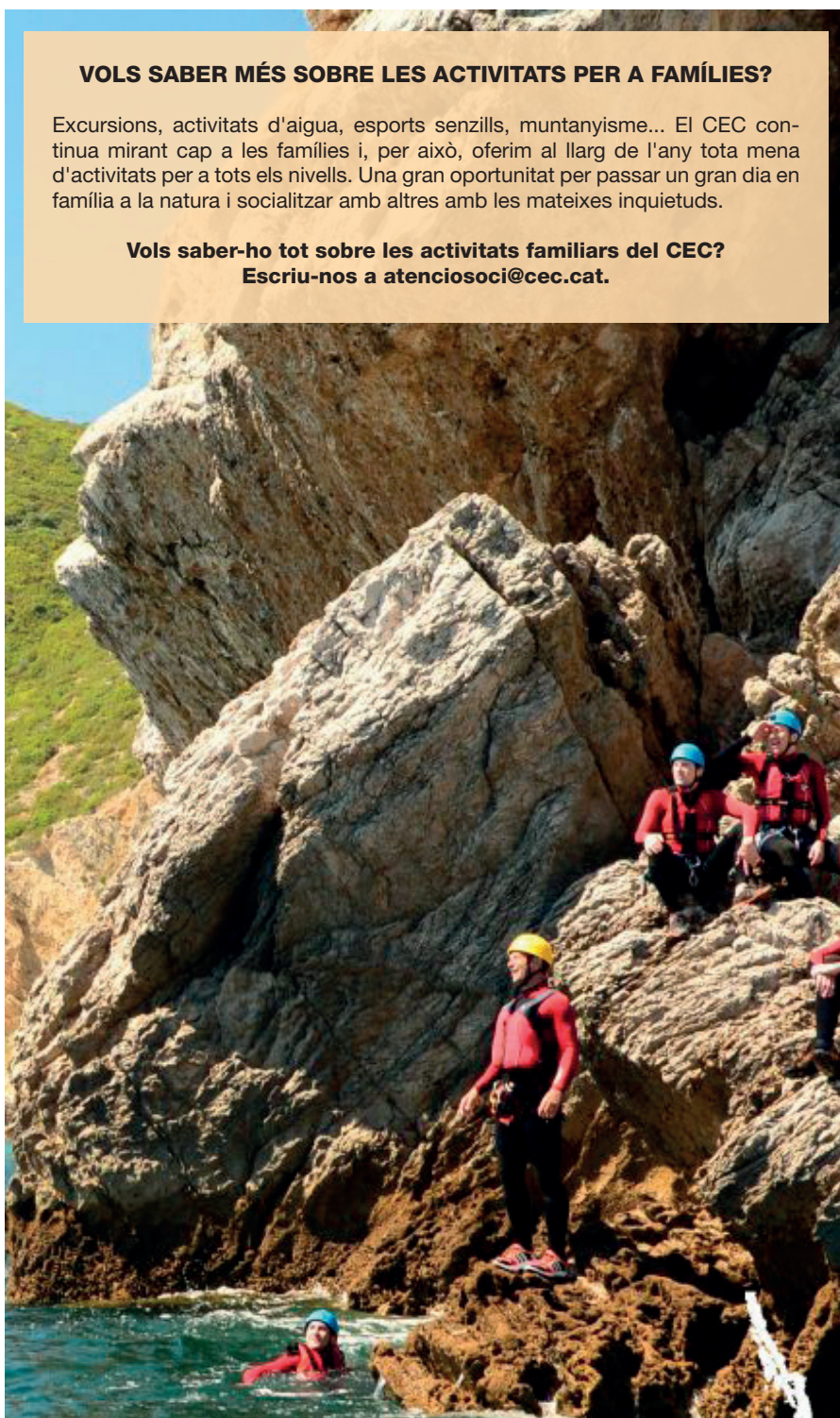
DIES: A escollir de l'1 al 15 d'agost.

Més informació a:
cec.cat/activitats-en-familia/vacances-natura/

VOLS SABER MÉS SOBRE LES ACTIVITATS PER A FAMÍLIES?

Excursions, activitats d'aigua, esports senzills, muntanyisme... El CEC continua mirant cap a les famílies i, per això, oferim al llarg de l'any tota mena d'activitats per a tots els nivells. Una gran oportunitat per passar un gran dia en família a la natura i socialitzar amb altres amb les mateixes inquietuds.

**Vols saber-ho tot sobre les activitats familiars del CEC?
Escriu-nos a atenciosoci@cec.cat.**



UNA PRIMAVERA DE FORMACIÓ I MUNTANYA

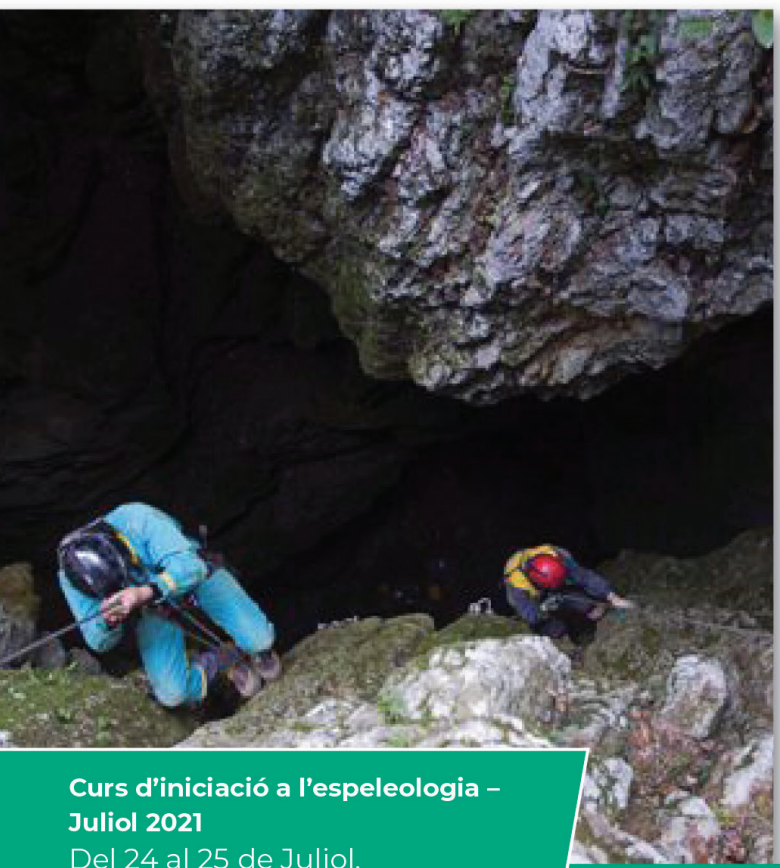
Cursos de l'Escola de Muntanya estiu 2021



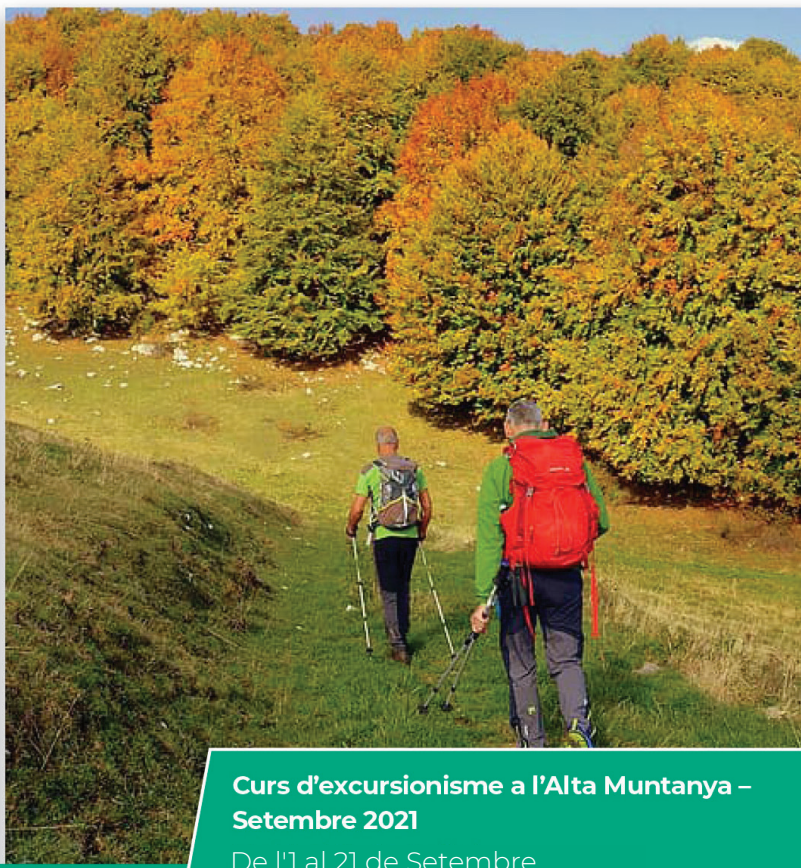
Curs d'iniciació a l'escalada esportiva nivell 1- Juliol 2021
Del 17 al 18 de Juliol.



Curs de mecànica de BTT
17 de Juliol.



Curs d'iniciació a l'espeleologia – Juliol 2021
Del 24 al 25 de Juliol.



Curs d'excursionisme a l'Alta Muntanya – Setembre 2021
De l'1 al 21 de Setembre.

CANTÀBRIA AL NATURAL

De l'1 al 8 d'agost.

UN VIATGE AMB MUNTANYA, CULTURA I MOLTA VIDA.

Una oportunitat única per descobrir aquest territori, socialitzar amb persones amb interessos similars, participar en activitats de tota mena i, en general, viure.

Consulta tota la informació a:
cec.cat/viatges-trekkings/cantabria