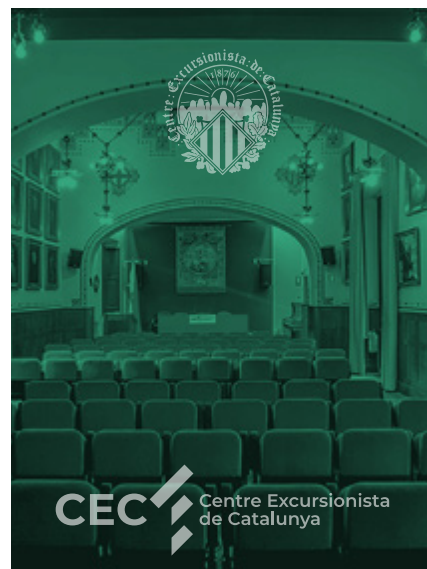


Convocatòria d'eleccions a Junta Directiva

Per acord de la Junta Directiva de 10 de febrer, el proper dijous 27 de març es convoquen eleccions a Junta Directiva del Centre Excursionista de Catalunya. Les eleccions es duran a terme en una Assemblea General Extraordinària convocada pel dia 27 de març a les 19h a la seu social de l'entitat.

Calendari Electoral

- El 18 de febrer es va constituir la Junta Electoral.
- El cens electoral podrà ser consultat a la seu social del 21 de febrer al 7 de març, en l'horari d'Atenció.
- Les possibles reclamacions sobre el cens hauran de fer-se per escrit a la Junta Electoral.
- El 7 de març s'aprovarà el cens electoral definitiu.
- Les candidatures a Junta Directiva hauran de presentar-se per escrit a la Junta Electoral del 21 de febrer al 7 de març.
- L'11 de març es proclamaran les diverses candidatures. Si només es presentés una candidatura s'aprovarà aquesta per aclamació i l'Assemblea General Extraordinària no tindrà lloc.
- La campanya electoral tindrà lloc del 12 al 25 de març.



Cicle de Cinema de Muntanya a Barcelona

enguany el CEC torna a celebrar el Cicle de Cinema de Muntanya a Barcelona, on es podran veure les pel·lícules premiades al darrer Festival de Cinema de Torelló, de forma gratuïta, a la seu social els dies 4, 5 i 6 de març amb especial èmfasi i protagonisme en el paper de la dona en el món de la muntanya. Podeu consultar tota la programació i reservar plaça a través de la pàgina web.



Torna A Camp Obert



Un any més, aquest agost tornaran els campaments d'estiu. El proper 11 de març a les 18.30 h se celebrarà una reunió informativa (presencial i online) per detallar ubicació, preus i inscripcions. Les inscripcions es podran fer a partir del 17 de març a la web del CEC.

SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DISSABTE, 1 DE MARÇ

MASSÍS DE L'ARDENYA: PEDRALTA I EL MONTCLAR

CICLE: Caminant per Catalunya.

Itinerari circular per un sector del massís de l'Ardenya o de Cadiretes, conjunt de muntanyes situades entre les comarques de la Selva, Gironès i Baix Empordà, tocant al litoral. Caminarem per entre singulars formacions rocoses i pujarem a dos dels cims més emblemàtics de la Serra, el puig de les Cols i el Montclar (ambdós 100 Cims). Gaudirem de bones vistes de les comarques del Baix Empordà i del Gironès i també de la costa i del mar.

ITINERARI: els Tres Camins (prop de la urbanització Casa Nova), ermita i mirador de Pedralta, puig Basart, roca Verdera i puig de les Cols (416 m), coll de l'Escorpí, menhir del Terme Gros, cim del Montclar (406 m), coll de l'Escorpí, camí de la Murtra, els Tres Camins.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 12,5 km / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: els Tres Camins (punt situat a uns 300 m de l'inici de la pista de terra que surt de la urbanització La Casa Nova de Sant Feliu de Guíxols), 09:00 h (esmorzats).

VOCALS: Ferran Gironès i Emili Rosell.

GR 5 (SENDER DELS MIRADORS), DE SANT FELIU DE CODINES A AIGUAFREDA

CICLE: Sender dels Miradors.

ITINERARI: Sant Feliu de Codines, el perer de Planes i l'alzina de la Creu, carretera BV-1485, Sant Miquel del Fai, l'Ullar, Sant Pere de Bertí, grau de les Avellanedes, Valldaneu, Sant Pere de Valldaneu, Aiguafreda.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5,5 h / Distància: 20,1 km / Desnivell: + 990,6 m / - 1.066 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: parada del bus de Sagalés de la Plaça Tetuan, 06:50 h (el bus surt a les 07:00 h).

NOTA: esmorzarem en un bar de Sant Feliu de Codines. Dinar de motxilla als Cingles de Bertí.

VOCAL: Albert Gras.

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



DIUMENGE, 2 DE MARÇ

TORRE DE BENVIUERE

CICLE: Castells de la Marca, del Llobregat al Gaià. Conèixer el paper que ha tingut la torre de Benviuere en la comunicació i control del Baix Llobregat.

ITINERARI: Sant Boi, visita a la Torre de Benviuere i poblat ibèric, puig de Sant Ramon, alzinar, font de Golbes, Sant Boi.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 6,3 km / Desnivell: +/- 230 m

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Josep Grogúes.

DIJOURS, 6 DE MARÇ

LES ERMITES DE CABACÉS I MARGALEF (MONTSANT)

CICLE: Grup del Dijous.

Excursió circular des de Cabacés que ens permetrà conèixer tres ermites de Cabacés i una de Margalef, així com algunes balnes de la zona i zones amb bones vistes.

ITINERARI: Cabacés, ermita de Sant Joan (dins de Cabacés), la Covassa, les coves Altes, mas del Serrador, Sant Salvador, plana de les Arguelgues, lo Planasot, portell del Planassot, collet del Ros, Mare de Déu de la Foia, Sant Roc, Cabacés.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 800 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament municipal que hi ha poc abans d'arribar a Cabacés, 08:45 h.

VOCALS: Jordi Lloveras i Emili Rosell.

DIUMENGE, 9 DE MARÇ

DE SANT CUGAT A VIL·LA JOANA: 14 FONTS DE COLLSEROLA

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió de Sant Cugat a Vil·la Joana que permet veure 14 fonts de diferents tipologies.

ITINERARI: Sant Cugat, pi d'en Xandri, font de Can Borrell, Can Borrell, Sant Adjutori, font de Sant Sever, Can Jané, font de Sant Medir, font del Miracle, Sant Medir, font del Maño, font de Can Puig, font d'en Sert, font Groga, font de Vista Rica, Vista Rica, mirador de la Font Groga, font d'en Ribes, font de la Rabassada, coll del Gravat, Vil·la Joana, font del Centre d'Informació, font dels Plàtans, font Joana, baixador de Vallvidrera.

NIVELL: ***certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 350 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC plaça Catalunya/Pelai, 08:30 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCALS: Núria Casals.

DIJOURS, 13 DE MARÇ

EL CANAL DE LA INFANTA. 3A ETAPA: DE SANT JOAN DESPÍ A CORNELLÀ

CICLE: Grup del Dijous

3a etapa del cicle del Canal de la Infanta, de Sant Joan Despí a Cornellà.

ITINERARI: passeig del Canal, masia Ca l'Armand, Can Fatjó, parc de la Infanta, Can Camprubí, parc de Can Corts, Can Tirel, Av. Can Corts, salt d'aigua de la fàbrica Vilumara, estació Renfe Cornellà, parc Rosa Sensat i Vila, Colònia i fàbrica Rosés, passeig del Canal, pont de Can Quillet, parc de Can Mercader.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 10 km / Desnivell: inapreciable.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Renfe de Sant Joan Despí, 10:00 h. El tren passa per plaça Catalunya a les 9:38 h.

NOTA: opcional dinar de motxilla al parc de Can Mercader.

VOCALS: Núria Casals.

RIERES DEL MONTSENY OCIDENTAL (RIERES DE MARTINET I DE L'AVENCÓ) PEL SENDER PR - C 200

CICLE: Grup del Dijous.

Ruta circular pel PR - C 200 amb sortida i arribada de Sant Martí de Centelles.

ITINERARI: estació de Sant Martí de Centelles, Aiguafreda, font dels Enamorats, riera de Martinet, molí de l'Afrau, Sant Martí d'Aiguafreda, font Fresca, dolmen de Cruïlles, pla de Casanoves, Can Serra de l'Arca, la Casa Nova de Sant Miquel, riera de l'Avencó, Can Parellada, Sant Salvador de l'Avencó, Aiguafreda, Sant Martí de Centelles.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de la Sagrera-Meridiana, 07:20 h (el tren surt a les 7:45 h).

NOTA: esmorzarem en un bar restaurant de Sant Martí de Centelles. Dinar facultatiu en un restaurant d'Aiguafreda o de Sant Martí de Centelles.

VOCALS: Albert Gras i Pere Miró.

SORTIDES

PUNTA DE L'AIGUA DES DE PAÜLS. P.N. DELS PORTS.

CICLE: Grup del Dijous.

Ascendirem al destacat i singular cim de la Punta de l'Aigua (1092 m) passant pel coll de la Gilaberta i baixant pel coll de l'Avenc. Aquesta ruta circular és un clàssic del Port. Tot i el fort desnivell en una distància relativament curta, els camins estan ben traçats i el recorregut és, en general, còmode. El recorregut és molt interessant i variat, i les vistes al llarg de gran part d'aquest itinerari són extenses i magnífiques, 360 graus.

ITINERARI: Paüls (378), coll de la Gilaberta (940), punta de l'Aigua (1092), coll de l'Avenc (961), barraca del Jordi, cova del Llop, pla d'en Pellisser, Paüls.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6-7 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 850 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament del cementiri de Paüls, 09:30 h.

VOCALS: Josep Casanovas i Emili Rosell.

DISSABTE, 15 DE MARÇ

SANT PERE DE LA GODA

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.

La Goda és un llogarret abandonat d'Argençola, situat a un turó de 682 metres d'altitud. L'assentament es troba entre Santa Coloma de Queralt i Sant Martí de Tous i domina un extens terme delimitat per la riera de la Goda i la seva conca hidrogràfica. El nucli es va formar originàriament a partir del castell de la Goda, esmentat ja l'any 960, que controlava i donava seguretat en un dels punts més importants de les valls de l'Anoia i la Baixa Segarra.

ITINERARI: Santa Maria d'Aguiló, la Pobla de Carivenys, els Plans de Ferràn, ermita Mare de Déu de la Mercè, Cal Jaume, riera de La Goda, Estela funerària, Sant Pere de la Goda, Cal Tauler, font dels Noguers, font del Romani, font del Requesens, font dels Roures, font dels Xiprers, La Bovera, Aguiló.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 310 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Restaurant de La Panadella, 08:45 h (per esmorzar).

NOTA: cal dur dinar de motxilla.

VOCALS: Núria Comas i Yolanda Piñol.

TOMB DEL CABRAFIGA DES DE PRATDIP (SERRA DE LLABERIA)

CICLE: Caminant per Catalunya.

Atractiu, preciós, magnífic, i agraït recorregut circular des de Pratsdip. Pujarem al castellet de les Mugues (antic assentament ibèric, després convertit en fortificació contra la pirateria, amb excepcionals vistes sobre la costa i el cap de Salou) i ens arribarem al puig de la Cabrafiga (614 m), mirador privilegiat sobre la serra de Llaberia, la serra de Vandellòs, els Dedaltes i també sobre tota la línia de costa. La tornada la farem pel pas del Gos i pel portell dels Grauets.

ITINERARI: Pratsdip, barranc de la Dòvia, salt de la Savinosa, grauet de les Mugues, castell de les Mugues, coll dels Meners, pas del Cabrit, puig de la Cabrafiga, pas del Gos, portell dels Grauets, Pratsdip.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 600 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA:avinguda Catalunya de Pratsdip (al costat del poliesportiu, entrant al poble a l'esquerra), 09:30 h (esmorzats).

VOCAL: Emili Rosell.

DEL 19 AL 23 DE MARÇ

RUTES I TRAVESSES GR7: ETAPES 19-20-21-22

CICLE: Rutes i Travesses.

A en Pere i la Roser els agradaria fer el GR7 a Catalunya, potser continuant després cap al País Valencià. La idea és avançar els caps de setmana i vacances, prioritizant el transport públic. El GR7 els permetrà descobrir la Catalunya interior, els seus pobles, camins i gent, en llocs tranquils i poc concorreguts. També ho veuen com una oportunitat per fer exercici i compartir l'experiència amb amics.

ITINERARI:

Dimecres, 19: etapa 19, de Rasquera a Benifallet. **NIVELL:** ** fàcil / Temps: 5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +190 / -340 m. Allotjament a Tortosa.

Dijous, 20: etapa 20, de Benifallet a Paüls. **NIVELL:** *** certa dificultat / Temps: 8 h / Distància: 19,7 km / Desnivell: +800 / -500 m. Allotjament a l'alberg dels Ports (Paüls).

Divendres, 21: etapa 21, de Paüls al refugi Caro (Estels). **NIVELL:** **** cal experiència / Temps: 10-11 h / Distància: 21,8 km / Desnivell: +1400 / -620 m. Allotjament al refugi Caro (MP).

Dissabte, 22: etapa 22, del refugi Caro (Estels) al refugi Font Ferrera. **NIVELL:** **** cal experiència / Temps: 10 h / Distància: 20,7 km / Desnivell: +825 / -750 m.

Allotjament al refugi de Font Ferrera (MP).

Diumenge, 23: refugi Font Ferrera, Fredes, portell de l'Infern, pantà d'Ulldecona. **NIVELL:** *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 13 km / Desnivell: +370 / -1050 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: dimecres a la parada de Bus Hife de Palau Reial, 08:35 h.

VOCALS: Roser Latorre i Pere Vallcorba.

DIJOUS, 20 DE MARÇ

LA BATALLA DE LA SERRA DEL TOIX

CICLE: Grup del Dijous.

La serra del Toix, a la Garrotxa, agrupa tres pics propers, a 752, 759 i 767 m d'altitud. Coneixerem els escenaris de l'anomenada batalla del Toix de 1874 entre les forces carlines dirigides per Francesc Savalls i les forces lliberals a càrrec d'Eduard Nouvilas. Carenejarem per la serra per un camí fressat amb vistes a dreta i esquerra.

ITINERARI: coll de Camporiol, Oliva Giberta, serra del Toix, camí de Torralles a Camporiol, bassa, coll de Pineda, camí de coll de Pineda a coll de Palomeres, erms de Camporiol, coll de Camporiol.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 350 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar restaurant Mont-Rock de Castelfollit de la Roca, 08:30 h.

NOTA: cal dur dinar de motxilla. A la sortida ens acompanyarà el Pere Llovet, que ens explicarà el desenvolupament de la batalla del Toix.

VOCAL: Núria Comas.

DISSABTE, 22 DE MARÇ

EL DELTA DE LLOBREGAT: LA DESEMBOCADURA I L'ESTANY DE CAL TET

CICLE: Calaix de sastre.

Caminada pel delta del Llobregat, on podrem veure platges verges, estanys i ocells.

ITINERARI: granja La Ricarda, canal de la Bonyola, Cal Lluquer àrea d'informació del delta, mirador de Cal Lluquer, estany de Ca l'Arana, mirador de la Desembocadura, pineda de Ca l'Arana, estany de Cal Tet, aguait de Sabogal, bassa de Cal Bixot, dinar a Cal Lluquer, parc agrari, parc del Riu.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 7 km / Desnivell: inapreciable.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Cèntrica de metro (línia 9, Sud), 09:00 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

CINGLES DE VALLCEBRE I TOSSAL LLISOL

CICLE: Caminant per Catalunya.

Volta circular als cingles de Vallcebre i pujada al Tossal Llisol (100 cims).

ITINERARI: Vallcebre, font de Belians, ermita de Santa Magdalena, grau de la Mola, tossal Llisol, grau de Sant Climents, mirador de Cal Felip, pont de la Foradada, mirador de Cap Deig, font de la Gota, Vallcebre.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 625 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: davant del campanar de Santa Maria de Vallcebre, 09:15 h (preparats per caminar).

VOCALS: Manel Canales i Trini Cambras.

DIUMENGE, 23 DE MARÇ

BASSEGODA ALTERNATIU

CICLE: Trepitjamolses.

Circular coll de Faja, Treu Gros, Bassegoda, Mare de Déu de les Agulles Treu Gros, coll de Faja.

ITINERARI: coll de Faja, Treu Gros, coll de Riu, puig de Bassegoda, pla de la Bateria, coll de Principi, corral de Principi, Mare de Déu de les Agulles, coll de Riu, Treu Gros, coll de Faja.

SORTIDES

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 850 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: sortida de metro de Fabra i Puig, 06:55 h.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar

VOCALS: Susana Morán i Emili Rissech.

DIMARTS, 25 DE MARÇ

CAMINANT AMB MARGARIDA ARITZETA PER L'ALT CAMP

CICLE: Caminant amb Lletres.

Caminarem amb Margarida Arizeta i "Encara hi ha flors" pels voltants del monestir de Santes Creus, en una ruta circular molt agradable entre boscos i vinyes, corriols i pistes i algun tram d'asfaltat. En aquella casa s'hi han viscut diferents amenaces; hi trobarem un ambient inquietant i fins i tot fantasmagòric; l'home que camina amb una soga al coll, secrets de famílies, mainaderes i nadons que ronden per la casa, bandolers...

ITINERARI: Vila-rodonà, riu Gaià, Aiguamúrcia, font dels Manantials, monestir de Santes Creus, planes de la Masia Cal Magre, torrent de Rubió, Cal Teuler, camí de les Espalmoses de Dalt, puig de la Bola, Vila-rodonà.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 220 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: forn-cafeteria La Vila de Vila-rodonà, 09:15 h (per esmorzar).

NOTA: lectura "Encara hi ha flors" de Margarida Arizeta, Editorial Capital Books. Cal dur dinar de motxilla.

VOCAL: Núria Comas.

DIJOUS, 27 DE MARÇ

BIURE D'EMPORDÀ: CIM I CASTELL DE MONTROIG

CICLE: Grup del Dijous.

ITINERARI: a la sortida del poble trobarem el monument dedicat al petit "tambor" francès, que morí allà mateix a la batalla del Roure de 1794. Passarem per una gran guixera, enfilarem el camí al cim de Montroig (300 m) i anirem per la cresta al castell (300 m). Retornarem a la població tot passant damunt del riu.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5,5 h / Distància: 11,5 km / Desnivell: +/- 400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament del poliesportiu de Biu-

re, 09:00 h (per sortir a caminar).

NOTA: cal portar dinar de motxilla

VOCALS: Jordi Pardo i Jordi Lloveras.

DE CERDANYOLA AL PARC DEL LABERINT

CICLE: Grup del Dijous.

ITINERARI: Cerdanyola, riu Sec, barri de les Fontetes, parc de la riera de Sant Cugat, aqüeducte 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 Fontanilla, 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: *** certa dificultat / 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 09:03 h).

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

SANTUARI I GORGES DEL FOIX

CICLE: Grup dels dijous.

Itinerari circular que surt des de l'església de Santa Maria de Foix en el que caminarem entre vinyes, remuntarem el congost del riu Foix passant per diversos gorgs, preses i vells molins. Més endavant passarem per la petita roca Foradada i les fonts de Can Rosell i del Rector fins arribar al cingle de Foix i al santuari i castell de Foix. Pujarem al Tossal de Foix i baixarem per la serra de Mas Florit.

ITINERARI: Santa Maria de Foix, font dels Pèlags, pèlags dels Foix, el Trull, presa de Dosrius, gorges del Foix, molí de l'Horta, congost de Penyes Roges, roca Foradada, cal Rossell, santuari de Foix, turó de Can Guix, Santa Maria de Foix.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 450 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: aparcament situat al costat de Santa Maria de Foix, 09:00 h (esmorzats).

VOCALS: Ferran Gironès i Emili Rosell.

DISSABTE, 29 DE MARÇ

D'ANSERALL A L'ERMITA DE STA. AGNÉS PEL CAMÍ VELL DE MORTERS

CICLE: Caminant per Catalunya.

Bonica i solitària caminada que sortint del poble d'Anserall visitarem l'imponent monestir de Sant Serni de Tavèrnoles i agafarem el panoràmic camí vell que ens portarà a l'ermita de Santa Agnès. Entre agradables senders passant per la collada de la Torre retornarem a Anserall.

ITINERARI: Anserall, Sant Serni de Tavèrnoles, Estelareny, Farrera dels Llops, Cal Peixader, collada de la Torre, Anserall.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 15,20 km / Desnivell: +/- 890 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pont d'Anserall (just a l'entrada del poble d'Anserall), 09:00 h (esmorzats).

VOCALS: Carme Vila i Teresa Petit.

ALTA MUNTANYA

DISSABTE I DIUMENGE

15 I 16 DE MARÇ

PIC DE TRISTAINA (2.878 M)

CICLE: Ascensions d'alta muntanya.

Ascensió al Pic de Tristaina des de l'estació d'esquí d'Arcalis.

ITINERARI:

Dissabte: circular amb raquetes zona estació d'esquí d'Arinsal.

Diumenge: estació d'esquí Arcalis, estanys de Tristaina, pic de Tristaina.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Distància: 10 km (dissabte), 10,5 km (diumenge) / Desnivell: +/- 600 m (dissabte), +/- 850 m (diumenge).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: sortida Metro Fabra i Puig, 06:55 h.

VOCALS: Emili Rissech i Susana Morán.

MARXA NÒRDICA

DILLUNS 3, 17 I 31 DE MARÇ

TALLERS D'INICIACIÓ DE FEBRER

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica.

ITINERARI: volta pel parc de Can Dragó (Barcelona)

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: sortida de l'estació de Sant Andreu Arenal, 18:00 h.

VOCAL: Amadeu Julià.

LLEGAT CEC

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

SORTIDES

DILLUNS, 10 I 24 DE MARÇ

TALLER DE PERFECCIONAMENT DE FEBRER

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

DISSABTE, 15 DE MARÇ

MARXA NÒRDICA PER COLLSEROLA - 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 costat Muntanya (línia verda), 09:00 h.
VOCALS: Amadeu Julià i Maite Pont.

BICICLETA

DISSABTE, 8 DE MARÇ

GIRONA - FLAÇA AMB BICICLETA

CICLE: Bici fàcil.
 Ruta lineal, resseguint el riu Ter fins Flaça, visitant Cervià de Ter, població medieval, Colomers i Flaça.
ITINERARI: Girona, Cervià de Ter, Colomers, visita al Castell, Flaça, monestir de Santa Maria, torre de les Hores, Colomers, Flaça.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h / Distància: 37 km / Desnivell: +/- 80 m.
VIATGE: amb transport públic.
NOTA: cal portar dinar.
VOCAL: Dolors Gurri.

DIUMENGE, 23 DE MARÇ

DE GIRONA A SILS VISITANT BRUNYOLA

CICLE: Pedalant per Catalunya.
 Ruta en bicicleta, en general per pistes en bon estat.

ITINERARI: Girona, Aiguaviva, Sant Dalmai, Sant Romà, Brunyola, Santa Coloma de Farners, Sils.
NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3 h / Distància: 42 km / Desnivell: + 483 / - 485 m.
VIATGE: amb transport públic.
VOCAL: Ricard Josa.

DIUMENGE, 30 DE MARÇ

DE L'ALT PENEDÈS AL BAIX PENEDÈS

CICLE: Bici fàcil.
 Pedalant entre vinyes, des de Vilafranca fins a l'estació de Sant Vicenç de Calders.
ITINERARI: Vilafranca del Penedès, la Bleda, la Ràpita, Sant Esteve de les Masuques, Castellet, la Gornal, Bellvei, Calafell Parc, Calafell, camí de Vilanova, estació Sant Vicenç de Calders.
NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 42 km / Desnivell: + 295 / - 500 m.
VIATGE: amb transport públic.
VOCALS: Francesc Estrada i Josep Maria Galà.

ESQUÍ DE MUNTANYA

DEL 7 AL 9 DE MARÇ

ESQUÍ DE MUNTANYA A TAVASCAN

CICLE: Sortides i travesses d'esquí de muntanya. Ascensió al pic de Campirme i coma del Forn amb esquís.
ITINERARI:
Dissabte: sortim de l'estació d'esquí de Tavascan (1.715 m) enfilem cap al torrent de Mescalida fins arribar a l'estany del mateix nom. Un cop a l'estany ens dirigim cap al coll de les Finestres i un cop a la carena arribem al cim.
Diumenge: mateix itinerari que el dissabte. A l'arribar a l'estany de la Mescalida enfilem fins els estanys de la Mescalida de Dalt. Un cop allà enfilem cap al pic de la Coma del Forn (2.683 m).
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5,5 h (dissabte), 5,5 h (diumenge) / Distància: 10 km (dissabte), 10 km (diumenge) / Desnivell: +/- 910 m (dissabte), +/- 910 m (diumenge).
PERNOCTACIÓ: hotel dels Llacs de Cardós, al poble de Tavascan (MP).
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: aparcament de l'Esclat - Bonpreu de Collbató, divendres a les 17:00 h.
VOCAL: Ferran Mañes.

DISSABTE I DIUMENGE 22 I 23 DE MARÇ

ASCENSIÓ AL TUC DE LA CIGALERA (2.502 M) I AL TUC DE PARRÓS (2.727 M)

CICLE: Sortides i travesses d'esquí de muntanya. Esquí de muntanya a la Vall d'Aran en la modalitat de "muntanya sense pressa".
ITINERARI:
Dissabte: port de la Bonaigua, tuc de la Cigalera per l'aresta SO i descens pel mateix itinerari.
Diumenge: pla de Beret, tuc de Parrós per la vall i l'estany de Parrós (descens pel mateix itinerari).
NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3 h (dissabte), 7 h (diumenge) / Distància: 5 km (dissabte), 16 km (diumenge) / Desnivell: +/- 430 m (dissabte), +/- 877 m (diumenge).
PERNOCTACIÓ: Aran Hostel del CEC (allotjament i esmorzar).
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: Palau Reial, 07:30 h.
VOCAL: Pau Quesada.

ESQUÍ NÒRDIC

DISSABTE I DIUMENGE 1 I 2 DE MARÇ

ESQUÍ NÒRDIC A PLATEAU DE BEILLE

CICLE: Amb els esquís als peus.
 Cap de setmana a França per fer esquí nòrdic i/o alpí.
ITINERARI: les pistes senyalitzades de l'estació d'esquí.
NIVELL: en funció de l'habilitat física i el recorregut escollit.
PERNOCTACIÓ: Résidence Le Grand Tétrás (només allotjament).
VIATGE: amb cotxes particulars.
TROBADA: c/Bergara, 06:00 h o Fabra i Puig, 06:20 h.
VOCALS: Lali Andreu i Lali Pineda.

RAQUETES DE NEU

DISSABTE I DIUMENGE 15 I 16 DE MARÇ

TRAVESSA RAQUETES SAN JOAN DE L'ERM 2025

CICLE: Amb les raquetes als peus.
 Travessa de raquetes a l'estació sant Joan de

RAL·LI CEC-ORÍGENS'25



SORTIDES

l'Erm, refugi Comes de Rubió i pic de l'Orri.

ITINERARI:

Dissabte: Sant Joan de l'Erm, coll de la Culla, bony del Raset, coll de Rubió, refugi Comes de Rubió.

Diumenge: refugi Comes de Rubió, comes de Rubió, pic de l'Orri, planell de la Llosa, mirador de Roca Senyada, coll de la Culla, Sant Joan de l'Erm.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Distància: 9 km (dissabte), 12 km (diumenge) / Desnivell: + 350 / - 150 m (dissabte), + 550 / - 750 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Comes de Rubió (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Juan Manuel Arrabal.

CIÈNCIA

DISSABTE, 8 DE MARÇ

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A LA SERRA DE COLLSEROLA (EL BARCELONÈS/EL VALLÈS OCCIDENTAL)

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: Can Soler, font del Bacallà, cal Borni, coll de l'Erola, font Grogà, torrent de la Salamandra i tornada a Can Soler.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 7 km / Desnivell: +/- 330 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: reunió prèvia telemàtica el 6/3/25 a les 19:45 h.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.



CULTURA

DIJOUS, 13 DE MARÇ

CALÇOTADA A NULLES (ALT CAMP)

CICLE: Sortides culturals en autocar i transport públic.

Visita guiada amb degustació, a la catedral del Vi, obra de Cèsar Martinell, celler modernista. Dinar de calçotada, a coll de Nulles.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Pau Claris/Provença, 08:30 h.

VOCAL: Mercè Falcó.

DIUMENGE, 16 DE MARÇ

SORTIDA DIBUIX I PINTURA A SANT CRISTÒFOL, LLINARS DEL VALLÈS

CICLE: Dibuix i pintura.

ITINERARI: de l'estació de Llinars del Vallès, caminant fins de l'església de Sant Cristòfol de Llinars del Vallès.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1 h / Distància: 3 km / Desnivell: +149 / -20 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Rodalies de Passeig de Gràcia-Barcelona, 09:00 h o a l'estació de Llinars del Vallès, 09:50 h.

VOCAL: Maria Lluïsa Parellada.

JOVES

DIUMENGE, 9 DE MARÇ

SORTIDA JOVE D'EXCURSIONISME BÀSIC AL TURÓ DE L'HOME I LES AGUDES

CICLE: Multiactivitat Joves

Tercera activitat del cicle d'excursionisme bàsic del grup de joves emmarcat en el projecte inclúsiu que el CEC realitza aquest 2025. En aquesta sortida es proposa una ruta circular que permet gaudir dels cims més alts del Montseny, les Agudes i el Turó de l'Home.

ITINERARI: font de Passavets, bosc de faigs i avets, pou del Comte, rocs Cremats, coll Pregón, turó de l'Home, collet de Sesbasses, puig Sacarbassa, collet de les Agudes, les Agudes, font de Briançó, riera de Passavets, pista forestal, font de Passavets.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3-4 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 580 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: font de Passavets, 09:30 h.

VOCALS: Xavier Fabà i Àlex Rovira.

DEL 14 AL 16 DE MARÇ

TROBADA HIVERNAL DE JOVES

CICLE: Multiactivitat Joves.

Trobada hivernal de joves ideal per fer Alpinisme i/o Esquí de muntanya en funció de les

condicions del moment. Com cada temporada, plantejem una nova sortida hivernal a Andorra ja que ens ofereix la possibilitat de trobar corredors d'alpinisme tant d'iniciació, com d'altres de més nivell. A més, si les condicions són adients és ideal per la pràctica de l'esquí de muntanya.

El format de la sortida és auto-organitzat. De tal manera que des de l'organització gestionem l'allotjament, però cadascú s'organitza l'activitat del nivell que vulgui.

NIVELL: **** cal experiència.

PERNOCTACIÓ: borda del Bob a Casa Aina, Andorra (només allotjament).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Casa Aina, 20:00 h.

VOCALS: Anna Gill i Adrià Draper.

FAMÍLIES

DISSABTE I DIUMENGE 8 I 9 DE MARÇ

RAQUETES A LES COMES DE RUBIÓ

CICLE: Cims d'aventura

Excursió amb raquetes de neu al voltant del refugi de les Comes de Rubió.

ITINERARI:

Dissabte: arribar amb raquetes al refugi de les Comes de Rubió des del pàrquing del Port del Cantó. Un cop allí es dinarà i farem activitats de neu al voltant del refugi.

Diumenge: refugi de Les Comes de Rubió, pic de l'Orri, la Portella, refugi. Un cop dinats, retorn al pàrquing del port del Cantó. Segons l'estat de la neu i climatologia l'itinerari podrà variar.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 2,5 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Distància: 6 km (dissabte), 14,6 km (diumenge) / Desnivell: + 355 / - 100 m (dissabte), +460 / -915 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi de les Comes de Rubió (pensió completa).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: pàrquing del Port del Cantó (carretera N-260, km 260 i 200 m), 11:00 h.

VOCALS: Albert Vidal i Marc Ribas.

ACTIVITATS GUIADES

DISSABTE I DIUMENGE 8 I 9 DE MARÇ

PIRINEU ORIENTAL HIVERNAL AMB RAQUETES DE NEU

Et proposem aquesta activitat de 2 dies amb raquetes de neu on podràs descobrir paisatges d'encant de la zona de Porté-Puymorens i Lles de Cerdanya en la seva esplendor hivernal, tot fent nit al refugi Cap de Rec. Es faran dos tallers: un de nivologia i un altre d'observació astronòmica a tocar del refugi Cap de Rec, per aprendre a identificar alguna de les constel·lacions i planetes del nostre sistema solar.

ITINERARI:

Dissabte: ens trobarem al Coll de Porté-Puy-

SORTIDES

morens i enfilarem pel sender que ens portarà pel fons de la vall fins arribar a la coma del Prat de l'Orri de la Vinyola on podrem gaudir d'unes bones vistes de l'entorn. Durant l'activitat durem a terme un taller de nivologia. Un cop finalitzada l'activitat ens desplaçarem fins al refugi Cap de Rec a Lles de Cerdanya.

Diumenge: sortirem del refugi Cap de Rec i enfilarem en direcció Nord-Oest cap al refugi del Pradell (2.115 m), tot passant seguidament per l'estany de l'Orri (2,160 m). Posteriorment, seguirem fins arribar de nou al refugi Cap de Rec.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h (dissabte), 5 h (diumenge) / Distància: 8 km (dissabte), 8 km (diumenge) / Desnivell: +/- 490 m (dissabte), +/- 300 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: refugi Cap de Rec de Lles de Cerdanya (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: reunió prèvia telemàtica el 04/03 a les 20 h.

DEL 28 AL 30 DE MARÇ

VALL D'ARAN HIVERNAL AMB ESQUÍS DE MUNTANYA

Et proposem aquesta activitat de cap de set-

mana pels amants de la natura i l'aventura, on podràs descobrir racons amagats de la Vall d'Aran, amb boscos exhuberants i muntanyes alpines.

ITINERARI:

Dissabte: sortirem de l'Aran Hostel i ens dirigirem cap a la boca Nord o Sud del túnel de Vielha. Un cop allà enfilarem pel GR 211-5 (Canau deth Pòrt de Vielha) fins arribar al Tuc deth Pòrt de Vielha. Tornada pel mateix itinerari.

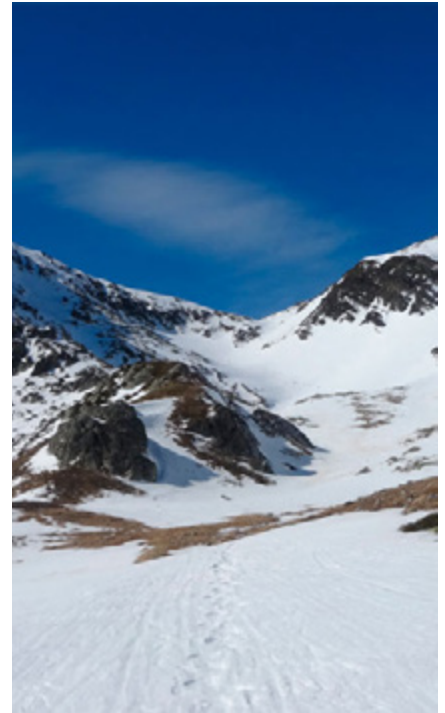
Diumenge: deixarem els cotxes al Col du Portillon i enfilarem en direcció a la Cabana deth Cap deth Bòsc per seguir fins al Còth de Barretja i el Tuc d'Aubàs. Tornada pel mateix camí.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5,5 h (dissabte), 3,5 h (diumenge) / Distància: 13 km (dissabte), 11 km (diumenge) / Desnivell: +/- 1.200 m (dissabte), +/- 850 m (diumenge).

PERNOCTACIÓ: Aran Hostel del CEC (només allotjament).

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: reunió prèvia telemàtica el 25/03 a les 20 h.



ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DEL 4 AL 6 DE MARÇ

IV CICLE DE CINEMA DE MUNTANYA A BARCELONA

Es projectaran les pel·lícules premiades i reconegudes a l'edició passada del prestigiós Festival de Cinema de Torelló:

4 de març: "Sophie Lavaud, the final summit" de François Damilano. Suïssa. 2024. 86'. Gran Premi Vila de Torelló al millor film i Premi Boreal al millor Guió 2024.

5 de març: "Marmolada - Madre Rocca" de Matteo Maggi i Cristiana Pecci. Itàlia. 2024. 76'. Premi BBVA al Millor Film de Muntanya 2024.

6 de març: especial 8M. "Obrint camí. Kangtega 84" de Miquel Pérez. Espanya. 2024. 32'. Al finalitzar la pel·lícula hi haurà una taula rodona amb les membres de l'expedició moderada per la Pat Soler.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DIJOUS 6, 13 I 20 DE MARÇ

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, 10 DE MARÇ

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

CICLE: Certamen d'Excursions, Reportatges i Documentals.

Lliurament de guardons i projecció d'una selecció de les obres guanyadores.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 11 DE MARÇ

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: "La passadora / Laia Perearnau.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS 24 I 31 DE MARÇ

SELECTIU UNICA 2025

CICLE: Selectiu UNICA.

1a projecció dels vídeos pre-seleccionats (24/03). 2a projecció dels vídeos pre-seleccionats (31/03).

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.



PROPERES EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

- **Japó, 1880. La fotografia japonesa a la col·lecció de l'Associació Artística-Arqueològica Barcelonesa.**

Del 28 febrer al 30 de maig de 2025

UN MÓN PER DESCOBRIR

VIATGES CEC

