



150 anys fent camí: una història extraordinària i compartida

L'any 2026 serà un moment clau per al Centre Excursionista de Catalunya. Iniciem la celebració del nostre 150è aniversari, una efemèride declarada commemoració oficial per la Generalitat de Catalunya, que reconeix el Centre com una de les grans forces cíviques i culturals del país.

Des de la nostra fundació l'any 1876, hem bastit un llegat únic que uneix muntanya, natura, cultura, ciència, país i comunitat. Som aquí gràcies a generacions que han estimat i cuidat aquest projecte, i ara ens toca a nosaltres continuar el camí.

El CEC ens convida a participar d'una celebració que estem preparant per a que sigui oberta i compartida arreu del territori i perquè reflecteixi totes les nostres ànimes i el nostre compromís.

Amb data d'aquest mes de febrer de l'any 2026, el president Eduard Cayón ha dirigit una carta oberta a tots els socis i sòcies de l'entitat. Us convidem a llegir la carta íntegra a les pàgines interiors d'aquest butlletí.



Torna A Camp Obert

Aquest agost torna A Camp Obert, l'acampada familiar del CEC que manté la seva essència de col·laboració i cohesió. Del 1 al 15 d'agost, podreu gaudir de les vacances al Pirineu aragonès (Aísa) o als Alps francesos (Écrins), en un entorn ideal per desconnectar i respirar tranquil·litat.

Les inscripcions ja estan obertes al web i el 17 de març (18.30 h) farem una reunió informativa, presencial i en línia, per resoldre dubtes. No us perdeu l'oportunitat de viure uns campaments familiars basats en la cooperació i el gaudi de la muntanya.



Cicle de Cinema de muntanya a Barcelona

El CEC presenta la V edició del Cicle de Cinema de Muntanya a Barcelona els dies 3, 4 i 5 de març (19h).

Podreu gaudir gratuïtament a la nostra seu social de les millors produccions premiades al darrer Festival de Torelló. El programa inclou 5 films de referència sobre esquí, escalada i expedicions històriques, tots en VOSC.

L'entrada és lliure, però cal fer reserva prèvia per a cada jornada a través de la web del Centre. No us perdeu el millor cinema d'aventura!

Barcelona, 23 de febrer de 2026



Benvolgudes sòcies, benvolguts socis,

El 2026 no serà un any qualsevol. Serà un any per aturar-nos un moment, mirar enrere amb emoció i dir, amb veu clara i orgullosa: som part d'una història extraordinària.

Iniciarem les celebracions del 150è aniversari del Centre Excursionista de Catalunya. Cent cinquanta anys fent camí junts. Cent cinquanta anys pujant muntanyes, descobrint el país, generant coneixement, cultura i comunitat. Cent cinquanta anys de persones diverses unides per una mateixa manera d'entendre la relació amb la natura, amb el territori i amb els altres.

Des del primer moment vam voler que aquest aniversari fos molt més que una commemoració interna. Volem que sigui una celebració de país, oberta, compartida i generosa, perquè l'excursionisme ha estat —i continua sent— una de les grans forces cíviques i culturals de Catalunya. Per això fa més de dos anys que treballem col·lectivament per preparar aquest aniversari amb rigor, amb estima i amb visió de futur.

Aquest esforç compartit ha estat reconegut: el 150è aniversari del Centre Excursionista de Catalunya ha estat declarat commemoració de país per la Generalitat de Catalunya. Un reconeixement que ens omple d'orgull, però que sobretot ens recorda la responsabilitat que assumim plegats.

Fundats l'any 1876, formem part del reduït grup dels deu clubs alpins i excursionistes més antics del món. Però més enllà de la dada, el que realment importa és que som aquí perquè moltes generacions abans que nosaltres van estimar aquest projecte, el van cuidar i el van fer créixer. Ara ens toca a nosaltres continuar el camí.

Les celebracions del 150è aniversari reflectiran totes les nostres ànimes:

- la muntanya i l'esport,
- la cultura i el patrimoni,
- la ciència i el coneixement,
- el compromís social i comunitari.

El període oficial de celebració s'estendrà del 26 de novembre de 2026 al 26 de novembre de 2027, coincidint amb la data fundacional. Però ja al llarg del 2026 començarem a viure activitats amb un clar sentit commemoratiu, perquè aquest aniversari es construeix pas a pas, com tots els camins que hem recorregut junts.

Estem treballant estretament amb institucions del país i amb el conjunt del moviment excursionista català perquè aquesta celebració sigui realment compartida, present a tot el territori, viva als refugis, als senders, a les seus i als espais de trobada.

Formar part del CEC no és només pertànyer a una entitat. És sentir que som una comunitat, hereva d'un llegat que ens transcendeix i responsables de fer-lo créixer.

El Centre som tots nosaltres, som comunitat, som història viva i som futur.

Formar-ne part és un motiu d'orgull. I celebrar-ne els 150 anys, també.

Gràcies per ser-hi i gràcies per fer camí, generació rere generació. Continuem caminant junts.

Amb tota la meva estima i compromís,

Eduard Cayón i Costa
President



SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC

DIJOUS, 5 DE MARÇ

LES ERMITES DE CABACÉS I MARGALEF

CICLE: Grup dels 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, la Covassa, les coves Altes, mas del Serrador, Sant Salvador, plana de les Arguelagues, lo Planasot, portell del Planasot, collet del Ros, Mare de Déu de la Foia, Sant Roc, Cabacés.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament municipal poc abans d'arribar a Cabacés (esmorzats, per sortir de seguida), 08:45 h.

NOTA: l'itinerari compta amb trams curts de baixada amb forta pendent i roca bastant llisa, que si estan molls poden resultar molt relliscosos.

VOCALS: Jordi Lloveras i Josep Casanovas.

EL MONTCLAR (CONCA DE BARBERÀ)

CICLE: Grup dels Dijous.

Ruta circular des de Pontils per pujar al Montclar (948 m, 100 Cims), muntanya de les anomenades serres del Gaià i bon mirador dels pobles i serres d'aquest sector de la Conca de Barberà.

ITINERARI: Pontils, molí Junquer, resclosa de Santa Perpètua, Santa Perpètua de Gaià, coll de Mas Villar, coll de Mas Mari, el Montclar (948 m), Sant Miquel i castell de Montclar, camí de les Torres, torrent de Biure, resclosa de Pontils, castell de Pontils, Pontils.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 600 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: carrer del Freginal de Pontils (ja esmorzats), 09:00 h.

VOCALS: Ferran Gironès i Emili Rosell.

DISSABTE, 7 DE MARÇ

CASTELLET I LA GORNAL I EL PANTÀ DE FOIX

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

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).



Partirem del poble de Castellet i la Gornal, farem una excursió pels voltants del llac i tornarem al castell de Castellet on es farà una visita guiada.

ITINERARI: Castellet i la Gornal, masia de Cal Balaguer, aqüeducte, Can Bladet i retorn al castell de Castellet.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 310 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: La visita és gratuïta.

VOCAL: Josep Grogües.

FATXES I GAVADÀ

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.

Dos pobles deshabitats des de la primera meitat del segle XX. Visitem Fatxes, un poble que s'ha vist envoltat sempre de llegendes, històries de crims, de bandolers i de bruïxeries i els intents de reconstrucció per una empresa japonesa. A prop, el poble de Gavadà, entaforat entre l'Ebre i el mar, fou concebut com a defensa dels atacs pirates. Descobrirem també les restes d'un poblat ibèric per unes terres aspres que s'aixequen entre Vandellòs i Tivissa.

ITINERARI: Vandellòs, Fatxes, mas de Genesies, Sant Martí de Gavadà, coll de Lleixares, poblat ibèric de Lleixares, mas d'Atzaet, Vandellòs.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 334 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: benzinera a la sortida de Vandellòs (Alas Vandellòs, a la C-44 direcció Tivissa, ja esmorzats), 09:00 h.

NOTA: cal dur dinar de motxilla.

VOCALS: Núria Comas i Yolanda Piñol.

EL SUI I EL TURÓ DE SAMONT

CICLE: Caminant per Catalunya.

Pujada a dos cims del Montseny, el Sui i el turó de Samont des del vessant de Sant Esteve de Palautordera.

ITINERARI: Can Planell, ermita de Sant Elies, collet del Turó, turó de Samont, coll de Pi Novell, turó d'en Cuc, el Sui (retorn pel mateix camí).

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6,5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 950 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Lanau de Sant Esteve de Palautordera (havent esmorzat i a punt per sortir), 09:00 h.

VOCALS: Manel Canales i Trini Cambras.

DIMECRES, 11 DE MARÇ

EL SENDER DEL MIL·LENARI DE MONTSERRAT. PR-C 1025. 2A ETAPA

CICLE: Valls, carenes i cims.

Segona etapa del sender circular PR-C 1025, homologat per la FEEC per commemorar el mil·lenari de la fundació del Monestir de Montserrat.

ITINERARI: Collbató, coves del Salnitre, ermita de Sant Miquel, plaça de l'Abat Oliba, pas dels Francesos, mirador dels Ermitans, el Cavall Bernat, ermita de Sant Benet, monestir de Santa Cecília.

NIVELL: *** cal experiència / Temps: 6 - 7 h / Distància: 14,5 km / Desnivell: + 1.020 / - 790 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de la Vinya Nova de Collbató, 09:00 h.

VOCALS: Marta Vilalta i Esther Martínez.

DIJOUS, 12 DE MARÇ

TOSSAL DE LA BALTASANA

CICLE: Grup dels Dijous.

Sostre de les Muntanyes de Prades (lístat dels 100 cims de la FEEC).

ITINERARI: àrea de lleure de la Font de la Teula,

SORTIDES

Casa Tillar, coll del Bosc, tossal de la Baltasana (1.201 m), mirador de la Moleta, cova del Pere, necròpolis de la Roca del Gringol, Casa Tillar, àrea de lleure de la Font de la Teula.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: àrea de lleure de la Font de la Teula (carretera T-700 de Poblet a Prades, km 10,5), 09:00 h.

VOCALS: Jordi Ollé i Jordi Canosa.

DISSABTE, 14 DE MARÇ

SERRA DE BUSA - RUTA CIRCULAR DES DE L'ERMITA ROMÀNICA DE SANT PERE DE GRAUDESCALES

CICLE: Caminant per Catalunya.

Sortirem des de Sant Pere de Graudescales una petita joia del romànic rural, veurem la balma del Xalet així com els Degotalls, unes grans columnes de roca, curioses formacions naturals, caminarem pels cingles de Busa i els seus bonics miradors amb vistes espectaculars.

ITINERARI: ermita de Sant Pere de Graudescales, balma del Xalet, els Degotalls, pas de l'escala de Busa, mirador de la Bartolina, Sant Cristòfol de Busa, serrat de la Llebre, les Collades, grau de Sant Pere, Sant Pere de Graudescales.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 6 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 900 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: ermita de Sant Pere de Graudescales (esmorzats), 09:00 h.

NOTA: per pujar a la cinglera de Busa hi ha una escala de ferro i un pas equipat, no apte per a persones amb vertigen.

VOCALS: Teresa Petit i Carne Vila.

TOT BAIXANT PER LA RAMBLA DE CATALUNYA

CICLE: Calaix de sastre.

Passejada per tota la rambla de Catalunya.

ITINERARI: baixarem per la rambla de Catalunya, des de Diagonal fins la plaça de Catalunya, tot mirant els edificis a banda i banda, amb façanes esplèndides, bells coronaments, remuntes a molts edificis, algunes ben integrades, altres poques molt desafortunades. Entrarem a l'església de la Mare de Déu del Montsió, i si ens abelleix podem entrar a alguna de les galeries d'art que encara no han tancat.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant del Palau Robert, 09:00 h.

VOCAL: Núria Casals.

EXCURSIÓ A L'ERMITA DE SANTA CATERINA DE TORROELLA DE MONTGRÍ RECORDANT AMB EL CLUB DE LECTURA CATERINA ALBERT I LA NOVEL·LA SOLITUD

CICLE: Sortides d'autor/a.

ITINERARI: Torroella de Montgrí, GR 92, coll de la Creu, ermita de Santa Caterina, vall de Santa Caterina, Belcaire d'Empordà.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3,5 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 180 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació del Clot-Aragó, 06:30h. Calagafarbitlletfinsa Girona.

NOTA: esmorzarem a Torroella de Montgrí. Dinar facultatiu en un restaurant de Belcaire d'Empordà.

VOCAL: Albert Gras.

DIMECRES, 18 DE MARÇ

PUIG DE GALLICANT (100 CIMS) RUTA DELS GORGS. SIURANA

CICLE: Valls, carenes i cims.

Sortint del poble d'Arbolí pel GR7, pujarem al puig de Gallicant de 1.010 m, inclòs al llistat de 100 cims, i passarem prop del poble abandonat de Gallicant. Des d'aquí anirem cap a la ruta dels Gorgs, on veurem el Gorg, el Gorguet i la Gorguina. Al mas d'en Candi començarem la pujada pel grau de la Trona fins al poble de Siurana. Tornarem pel mateix Grau i travessarem el riu Siurana per pujar pel grau de Vincabrer. Anirem cap a l'ermita de Sant Pau just a sobre del poble d'Arbolí.

ITINERARI: Arbolí, puig de Gallicant (1.010 m), ruta dels Gorgs, grau de la Trona, Siurana, grau de Vincabrer, Arbolí.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 - 9 h / Distància: 20 km / Desnivell: +/- 850 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: entrada del poble d'Arbolí (per començar a caminar a les 9 h), 08:45 h.

NOTA: l'itinerari compta amb algun pas aeri, no apte per a persones amb vertigen.

VOCALS: Marta Vilalta i Esther Martínez.

DIJOUS, 19 DE MARÇ

MATAGALLS DES DEL COLL DE BORDORIOL

CICLE: Grup del Dijous.

ITINERARI: coll de Bordoriol, camí de les Fonts, sot de les Cordes, turó del Faig Sec, Matagalls, coll Pregon, font dels Mosquits, coll de Bordoriol.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 13,5 km / Desnivell: +/- 750 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament del coll de Bordoriol (carretera GIV-5201 de Viladrau a Sant Celoni), 08:45 h.

VOCAL: Albert Mans.

SANT SERNI DE CLARÀ

CICLE: Grup dels Dijous.

Caminada per la bonica vall de Clarà, amb espais molt oberts que ens permetran gaudir d'unes grans vistes de la plana i de les muntanyes que l'envolten com la serra dels Tosals, la torreta dels Enginyers, el roc d'Auró, el Cogulló d'Estela, el cap de Tartaneda, la cova de la Troballa, el santuari de Queral, el Sobrepuj... passant per boscos, camps, masos, molins i salts amb el colofó final de la bonica i ben situada ermita de Sant Serni de Clarà.

ITINERARI: Avià, runes de Casancots, salt del molí de Casancots, salt i molí de la Riereta, mas de la Riereta, ermita de Sant Serni de Clarà, roques de la Codina, safareig i abeurador de Cal Ramonet, Can Torredau, Cal Feneça, Avià.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 10,5 km / Desnivell: +/- 190 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant La Teula (avinguda Pau Casals, 70, Avià, per esmorzar), 09:15 h.

NOTA: cal dur dinar de motxilla.

VOCAL: Núria Comas.



SORTIDES

DISSABTE, 21 DE MARÇ

EL TIBIDABO, EL CIM MÉS ALT DE COLLSEROLA

CICLE: Calaix de sastre.

Pujarem a peu al Tibidabo, per un itinerari que no és l'habitual, si més no per a mi.

ITINERARI: Baixador de Vallvidrera, Sta. M. de Vallvidrera, àrea de lleure de Sta. Maria de Vallvidrera, torrent de la Budellera, font de Santa Bàrbara, camí de les Nespreres, font de Sant Ramon, Vallvidrera, turó de Can Vilana (445 m) torre de Collserola, Tibidabo (515 m). Dinarem a la zona de picnic, les taules són fulles de roure i les potes formigue i els seients troncs d'arbre. L'itinerari continua per camí i pista a la font de la Budellera, revolt de les Monges, torrent de la Budellera i àrea de lleure de Sta. Maria de Vallvidrera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: + / - 350 m.

VIATGE: amb tren.

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

NOTA: cal portar esmorzar i dinar. Pot ser una matinal si només es puja al Tibidabo.

VOCAL: Núria Casals.

VALLCEBRE FLORIT, TERRA DE DINOSAURES I DEL CARBÓ, T'HO PERDRÀS?

CICLE: Aventures per terra, mar i aire (35 a 50 anys).

Una jornada de primavera al cor del Berguedà, entre prats en flor, cingles oberts i camins que serpentejen per l'altiplà de Vallcebre.

Una excursió per caminar sense presses, respirar l'aire net de muntanya i gaudir d'un paisatge que, a finals de març, es desperta amb colors i perfums.

ITINERARI: plaça del Campanar (Vallcebre), safareig / font de Belians, creu del Colell, ermita de Santa Magdalena, cingles de Vallcebre,

tossal Llisol (1.326 m), Cal Menut / plans de Cal Menut, creu de l'Aviador, pont de la Foradada, mirador de Cap Deig, retorn a la plaça del Campanar (Vallcebre).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,75 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 580 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCAL: Alex Cots i Ester Pinna.

DIMARTS, 24 DE MARÇ

CAMINANT AMB SEBASTIÀ ALZAMORA I "EL FEDERAL"

CICLE: Caminant amb lletres.

Caminada per la plana empordanesa visitant bonics indrets acompanyats per Pere Caimó, un idealista fill d'indians contraris a l'esclavitud, quan el 1869 va esclatar el Foc de l'Empordà, un aixecament revolucionari que pretenia posar fi a la monarquia absoluta i convertir Espanya en una República federal. Passarem per una antiga pedrera i conjunt arqueològic amb l'anomenat Tron de la Reina; visitarem pobles, ermites, menhirs i castells.

ITINERARI: la Bisbal d'Empordà, camí del Pi, Vulpellac (Forallac), GR-92.1, els Clots de Sant Julià (Tron de la Reina), les Serres, forn de calç, Peratallada, castell de Peratallada, camps de Can Torró, menhir de Canapost, Canapost, mas Vidal, ermita de Sant Martí de Llaneres, castell de l'Empordà i església del Remei, font Verda, mas Bertran, camí del riu Daró, la Bisbal d'Empordà.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 7,5 h / Distància: 18 km / Desnivell: +/- 166 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar cafeteria El Rec (carrer del Morro, 58 de la Bisbal d'Empordà, per esmorzar), 08:30 h.

NOTA: lectura: "El Federal", de Sebastià Alzamora (Editorial Proa). Cal dur dinar de motxilla.

VOCAL: Núria Comas.

DIMECRES I DIJOUS 25 I 26 DE MARÇ

EL ROC DE BENAVENT I EL PUI DE LLERÀS

CICLE: Grup dels Dijous.

Dues excursions al voltant de la Conca de Tremp: Roc de Benavent i Pui de Lleràs.

ITINERARI:

Dimecres: Benavent de la Conca, camí del Grau, bosc Gran de Moles, grau de Moles, l'Abudell (1.256 m), carena del roc de Benavent, búnquers, observatori d'aus, Roca Roja (1.239 m), lo Grau Curt, coves, Benavent de la Conca.

Dijous: Toralla, obac de Serradell, plana de Pujol, coll de Serradell, pic de Lleràs (1.692 m), Roca Palomera, serra de Sant Salvador, tossal del Càvet, turó de la Costa del Clot, Santes Creus, església de Sant Salvador, cova de Toralla, Toralla.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h (dimecres), 9,5 h (dijous) / Distància: 10,5 km (dimecres), 19,5 km (dijous) / Desnivell: +/- 550 m (dimecres), +/- 1.050 m (dijous).

PERNOCTACIÓ: hotel Segle XX de Tremp (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: entrada sud del poble, 10:30 h.

NOTA: el dimecres 25 a la tarda visitarem l'església de Covet abans d'anar a l'hotel.

VOCAL: Jordi Irazzo.

DISSABTE, 28 DE MARÇ

LES MUNTANYES DEL BAIX DE SANT BOI DE LLOBREGAT

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió que el 8 de novembre del proppassat any es va fer, però amb canvi d'itinerari a darrera hora. Caminarem per la part forestal de Sant Boi, passant per dues fonts amb àrees de lleure, el pont japonès de l'estret de Roques i el parc de la Muntanyeta.

ITINERARI: Can Codina, Santa Bàrbara de Llor, camí natural de l'Anell Verd, Can Pubill, Can Palós, àrea de lleure, coll de Can Biscarrí, camí de l'Angle, pont japonès de l'Estret de Roques, camí de l'obaga, font de Golbes, àrea de lleure, camí del Puigmal, camí vell de Sant Ramon, ronda de Sant Ramon, parc de la Muntanyeta. Va va ser inaugurat el 1993, i alberga equipaments com les piscines municipals, un llac, la biblioteca, i camp de futbol. La part nord-est és un turó amb zona forestal, pineda, garrofers, i dos miradors.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC L8 Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 9 h (el tren surt de plaça Espanya a les 8:40 h).

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.



SORTIDES

ALTA MUNTANYA

DIJOURS, 12 DE MARÇ

ELS CLOTERONS (PARC NATURAL DEL CADÍ-MOIXERÓ)

CICLE: Grup dels Dijous.

ITINERARI: coll de Josa (1.630 m), font de la Ginebreda, roca del Millet, font del Tudó, collada de les Torres, cim dels Cloterons (2.180 m), collada de les Torres, coll de Josa.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 600 m.

DESPLAÇAMENT: amb cotxes particulars.

TROBADA: a Gósol (al gran aparcament de l'entrada del poble, venint de Saldes), 09:30 h (esmorzats).

VOCAL: Emili Rosell.

DISSABTE, 21 DE MARÇ

CASTELLAR DE N'HUG: LA CREUETA I LA PEDRA PICADA

CICLE: Caminant per Catalunya.

Excursió circular per l'extrem oriental de la serra de Montgrony.

ITINERARI: Castellar de n'Hug, l'Erola, cova de la Tuta, roc del Batlle, font Coberta, coll de la Creueta, la Creueta, Pleta Roja, la Moixera, cap dels Plans del Ginebrar, serrat del Paravent, la Pedra Picada, coll de Remoló, turó de la Devesa del Gat, Castellar de n'Hug.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7,5 h / Distància: 18,5 km / Desnivell: +/- 950 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament situat a l'entrada de Castellar de n'Hug (ja esmorzats), 09:00 h.

VOCALS: Ferran Gironès i Emili Rosell.

DISSABTE, 28 DE MARÇ

REFUGI PLA D'EROLA AMB BON GUST

CICLE: Refugis i alta muntanya amb bon gust.

ITINERARI: refugi Pla d'Erola, puig Rodonell, puig Cerverís i puig de les Graves, refugi Pla d'Erola.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 9,5 km / Desnivell: +/- 720 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: el dinar al refugi va a compte de cada participant.

VOCAL: Juan Manuel Arrabal.

MARXA NÒRDICA

DISSABTE, 7 DE MARÇ

MARXA NÒRDICA PEL DELTA DEL LLOBREGAT

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Ruta circular delta del Llobregat.

ITINERARI: estació de metro les Moreres, mirador de la Bunyola, platja de la Ricarda, ca-



serna dels Carrabiners, mirador del Semàfor, estació de metro les Moreres.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h 15 min / Distància: 10,60 km / Desnivell: +/- 21 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de metro les Moreres, 9.00 h.

VOCALS: Amadeu Julià i Maite Pont.

BICICLETA

DISSABTE, 7 DE MARÇ

ELS CECCLISTES DESCOBRIM LA "TOSCANA CATALANA"

CICLE: Reptes i aventures en Bicicleta (BTT, Gravel, cicloturisme,...).

Cansat de les mateixes rutes de sempre? T'atreveixes amb una aventura que combina història, castells medievals i horitzons infinits? Vine a pedalar per la Segarra, una terra de contrastos on cada turó amaga una fortalesa. Hem preparat una ruta circular des de Cervera que t'encantarà.

ITINERARI: Cervera, mas Suau, Castellmeià, església de Sant Julià de Llor, ermita de Sant Macari, castell de les Sitges, castell de les Pallargues, capella de la Mare de Déu de Bell Vilar, castell de Ratera, castell de l'Aranyó, Cervera.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h / Distància: 60 km / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb transport públic.

VOCALS: Alex Cots i Ester Pinna.

ESQUÍ NÒRDIC

DISSABTE I DIUMENGE
14 I 15 DE MARÇ

ESQUÍ DE FONS A SANT JOAN DE L'ERM 2026

CICLE: Amb els esquís als peus.

Sortida d'un dia a l'estació d'esquí nòrdic de Sant Joan de l'Erm.

ITINERARI: pistes d'esquí de l'estació.

NIVELL: en funció de l'habilitat física i el recorregut escollit.

PERNOCTACIÓ: Duc Allotjament B&B de La Seu d'Urgell (dormir i esmorzar).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Lali Pineda i Marisa Parellada.

RAQUETES DE NEU

DISSABTE I DIUMENGE
14 I 15 DE MARÇ

RAQUETES A SANT JOAN DE L'ERM 2026

CICLE: Amb les raquetes als peus.

Travessa refugi Comes de Rubió, pic de l'Orri i coll de la Culla des del refugi de la Basseta.

ITINERARI:

Dissabte: refugi de la Basseta, GR-3, pujal Cervat, Tallafores, coll de la Culla, bony de Rasat, pla de la Roca Senyada, font de la Roca Senyada, roca del Músic, font de l'Aposador, refugi de les Comes de Rubió.

Diumenge: refugi de les Comes de Rubió, planell de la Llosa, torreta de l'Orri, portella, planell del Lloser, roca del Músic, roca Senyada, GR-3, refugi de la Basseta.

SORTIDES

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 8 km / Desnivell: + 350 / - 80 m.

PERNOCTACIÓ: refugi Comes de Rubió (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Juan Manuel Arrabal.

CIÈNCIA

DISSABTE, 14 DE MARÇ

EXPLORACIÓ BOTÀNICA AL MASÍS DEL MONTGRÍ (EL BAIX EMPORDÀ)

CICLE: La fisonomia vegetal de Catalunya.

Sortida de treball de camp emmarcada en el curs La Fisonomia vegetal de Catalunya, amb el qual es commemora el 20è aniversari de l'Equip de Recerca Botànica del Centre Excursionista de Catalunya i el 40è aniversari de l'inici de l'activitat botànica continuada en el CEC.

ITINERARI: Santa Caterina (164 m), carena del Montplà, el Montplà (310 m), puig Rodó, coll del Puig, Santa Caterina.

NIVELL: ** fàcil / Temps: tot el dia / Distància: 4 km / Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

CULTURA

DIUMENGE, 22 DE MARÇ

SORTIDA DIBUIX I PINTURA A LA COLÒNIA GÜELL DE SANTA COLOMA DE CERVELLÓ

CICLE: Dibuix i pintura.

ITINERARI: tren FGC fins a colònia Güell i recorregut a peu fins a la colònia per dibuixar i pintar. Tornada amb FGC des de la parada de colònia Güell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1 h / Distància: 4 km / Desnivell: + 82 / - 12 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: 08:30 h als FGC de Plaça Espanya, Barcelona. 2a trobada per a qui vagi amb cotxe a FGC Molí Nou.

VOCALS: M. Lluïsa Parellada i Rosa Maria Planells.

JOVES

DIUMENGE, 1 DE MARÇ

ESPELEOLOGIA A L'AVENC DE LLEST AMB GUIA - JOVES I JOVES+

CICLE: Multiactivitat Joves.

L'avenc del Llest és una activitat d'espeleologia ideal per descobrir el món subterrani. L'entrada principal és un pou vertical de 17 metres, que es baixa amb tècniques de corda de forma segura i guiada. Un cop a l'interior, l'activitat es pot adaptar al nivell del grup, escollint recorreguts més senzills o més tècnics, segons l'experiència dels participants.

ITINERARI: avenc del Llest (entrada per pou vertical de 17 m i recorregut interior adaptable segons el nivell del grup).

NIVELL: *** certa dificultat.

VIATGE: amb cotxes particulars.

VOCALS: Laia Fillol Miquel i Àlex Rovira.

DIUMENGE, 15 DE MARÇ

EL BALANDRAU LLEGINT 3 NITS DE TORB I 1 CAP D'ANY

CICLE: Muntanyes regalades.

Pujarem a la muntanya del Balandrau tot llegint 3 nits de torb i 1 Cap d'Any: Crònica d'una tragèdia al Pirineu (2019) de Jordi Cruz i Serra, una lectura de no-ficció que parla de la tragèdia que va ocórrer pels volts del Cap d'Any del 2000 pel Pirineu català i, especialment, a la zona d'aquest cim. La ruta també pretén ser una ocasió per compartir altres textos relacionats amb l'hivern i la neu, lliu-

rement, i per reflexionar amb relació als riscos que ens pot presentar el muntanyisme hivernal.

ITINERARI: Tregurà de Dalt, creu de Fusta, collet de la Gralla, collada de Fontlletera, coll de Trespics, el Balandrau, coll de Trespics, collada de Fontlletera, collet de la Gralla, creu de Fusta, Tregurà de Dalt.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 1.100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: molt recomanable haver fet la lectura de la crònica de Jordi Cruz i Serra abans de la sortida.

VOCALS: Roser Obradors, Gemma Xaubet, Martí Llop i Arnau Prats.

FAMÍLIES

DEL 13 AL 15 DE MARÇ

CAP DE SETMANA DE RAQUETES AL PORT DEL COMTE (1 O 2 NITS)

CICLE: Cims d'aventura.

Cap de setmana de raquetes i activitats familiars a la neu. Pot ser d'una nit (dissabte-diumenge) o dues nits (divendres-diumenge).

ITINERARI:

Dissabte: activitat en família. L'activitat del matí es determinarà segons les famílies que arribin: esquí alpí o raquetes de neu. A la tarda, trobada de totes les famílies i activitats familiars a l'alberg.

Diumenge: aparcament de l'Estivella, prat Pi-quer, coll de Tancalaporra, cap de les Pedrusques, pedrò dels Quatre Batlles, tossa Pelada, prat de l'Orri, aparcament de l'Estivella.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h 30 min / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 485 m.

PERNOCTACIÓ: alberg Mirador Port del Comte pensió complerta).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: alberg Mirador del Port del Comte, 17:00 h.

VOCAL: Cristina Ribó i Marc Ribas.



V CICLE DE CINEMA DE MUNTANYA A BARCELONA

FESTIVAL DE CINEMA DE MUNTANYA DE TORELLÓ - TOUR 2025

3, 4 i 5 de març 2026

Centre Excursionista de Catalunya

 **CEC**
Centre Excursionista
de Catalunya

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DEL 3 AL 5 DE MARÇ

V CICLE DE CINEMA DE MUNTANYA DE BARCELONA

Les pel·lícules es podran veure de forma gratuïta a la seu del CEC els dies 3, 4 i 5 de març (a les 19h), però cal reserva entrada per cada dia.

HORA: 19 h.

LLOC: Sala d'actes.

DIJOUS 5, 12, 19 I 26 DE MARÇ

TROBADA DE L'EQUIP DE RECERCA BOTÀNICA

CICLE: Trobades 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, 9 DE MARÇ

68È 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, 10 DE MARÇ

CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2025-2026

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. Lectura: "Solitud" de Víctor Català.

HORA: 19 h.

LLOC: biblioteca del CEC.

DIJOUS, 12 DE MARÇ

PROJECCIÓ "EMILIA ROMAGNA"

Amb Josep Fàbregas viatjarem a aquesta regió visitant Bolonya, Ravenna, Parma, Ferrara i Mòdena, on cada ciutat és un feliç lloc de trobada entre art i cultura. També a Sant Marino, petit estat independent. Ravenna fou capital de tres imperis i és la capital dels mosaics. Ferrara, Mòdena i Ravenna, tres ciutats d'art que conserven llocs declarats Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 16 DE MARÇ

LES DONES I EL CINEMA AMATEUR

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.

Durant molts anys també el cinema va ser cosa d'homes, majoritàriament. Aquesta situació ha canviat i moltes dones s'han posat darrere una càmera. Projectarem: "Alex" de Laura García (2014, 15 min), "Carmin" de Leyla Salem (2024, 10 min), "Con la boca cerrada" d'Anna Farré Añó (2014, 10 min), "Hubo un lugar" d'Irene Garcés (2016, 14 min), "Las

cucarachas" d'Ainhona Aldanondo (2024, 17 min) i "Madres de luna" d'Alicia Albares (2017, 15 min).

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 23 DE MARÇ

SELECTIU UNICA 2026

CICLE: Selectiu UNICA.

1a projecció dels videofilms pre-seleccionats per a formar part del programa que ha de representar Espanya al Concurs Mundial de la UNICA.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'actes.

EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

■ Antropogènica, de Dani Codina.

Del 19 de febrer al 10 d'abril de 2026.

Antropogènica són paisatges modificats. És una lectura de l'entorn, una història de relacions, de contrastos, d'imposició i d'adaptació en els dos sentits. Comparteix mirades quotidianes d'aquesta tensió permanent, de la relació dels humans amb la natura: un fil prim entre l'equilibri i la destrucció. En aquesta història de boscos i camins, d'animals i humans, d'empremtes i marques, mostro un món de mons que es toquen, que conviuen en harmonia o dissonància.


ARAN HOSTEL


Descobreix l'hivern de la Vall d'Aran