

## Presentacions de l'estudi «La vall de Saltèguet (la Molina)»



**E**l dijous 30 de gener, la sala d'actes del Centre Excursionista de Catalunya es va omplir d'amics i conso-cis que no es van voler perdre la presentació de l'estudi «La vall de Saltèguet (la Molina)», fet per l'Equip de Recerca Botànica Ramon Pujol i Alsina (ERB-CEC).

Es tracta d'una obra que vam començar el juny del 2006 i que ha tingut un procés molt llarg de realització, a causa de la complexitat de la feina i de l'exigència del treball científic ben fet.

L'acte començà amb uns breus però sentits i sincers parlaments del president del CEC, Eduard Cayón, del vicepresident primer, Miquel Rafa, i del vocal de Ciència de la Junta Directiva, Albert Vidal, en els quals van valorar el treball fet, l'esforç i la persistència dels membres de l'ERB-CEC.

El president va dir que se sentia emocionat de presentar els resultats d'aquest

estudi perquè aquesta activitat científica que l'ERB-CEC porta a terme s'entronca directament amb l'esperit fundacional de l'entitat, que no solament és esportiu sinó que té interès per la recerca i el coneixement de la natura i del país.

A continuació, entre Valentí González i Josep Nuet van comentar la presentació que havien preparat juntament amb Francesc Vallhonrat.

El dissabte dia 22 de febrer es va fer una nova presentació organitzada pel Grup de Recerca de Cerdanya a la sala Sebastià Bosom de l'Arxiu Comarcal de Cerdanya, situat al cor de la vila de Puigcerdà.

Vam comptar amb la presència d'Albert Piñeira, alcalde de Puigcerdà i d'Enric Quílez, president del Grup de Recerca de Cerdanya, que en acabar l'acte es van fer la foto que reproduïm.

## Noves tarifes per a infants als refugis del CEC

**P**er facilitar la participació dels infants a la muntanya, tots els refugis del CEC han establert uns descomptes especials del 25% en tots els serveis —allotjament i manutenció— per a infants fins als 13 anys. Així mateix, tots els nens fins a 3 anys que no ocupin llit tindran la pernoctació gratuïta. Aquestes noves tarifes s'aplicaran als refugis del CEC d'Ulldeter, Juli Soler Santaló, Amitges, Josep M. Blanc, Ventosa i Calvell i Ciríac Bonet.

## Maite Pont obté el reconeixement del Circuit Català de Marxa Nòrdica 2019

**L**a Comissionada de Marxa Nòrdica del CEC, Maite Pont, va ser l'única participant en obtenir el reconeixement del Circuit Català de Marxa Nòrdica 2019 a l'haver superat un mínim del 75% de la seva totalitat. L'acte, organitzat per la FEEC i el Club Muntanyenc Sant Cugat, va tenir lloc el passat 22 de febrer.

## Benvinguda als nous socis protectors

Josep Viladot Voegeli

## SORTIDES

### EXCURSIONISME CLÀSSIC

**DIJOUS, 5 DE MARÇ**

#### CASTELL DE BURRIAC I MONTCABRER PEL SL-C 115

**CICLE:** Grup dels dijous.

Excursió matinal al castell de Burriac i el Montcabrer.

**ITINERARI:** Cabrera de Mar, turó d'en Punsola (223 m), castell de Burriac, creu de l'Avellà o de l'Abeia, turó de l'Infern, creu de Montcabrer, font Picant, Cabrera de Mar.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 2,5 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 370 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de Clot-Aragó (davant les taquilles), 08:00 h (el tren surt a les 8:17 h). Pels que vagin en cotxe, la trobada serà davant l'Ajuntament a les 09:30 h.

**VOCAL:** Albert Gras i Simó.

### INSCRIPCIONS

Per assistir a les sortides que organitza el CEC és imprescindible inscriure's a Atenció al Soci, ja sigui presencialment, per telèfon o mitjançant el web.

Imatge de la capçalera: Jordi Santacana

## SUMARI

<b>NOTÍCIES</b>	<b>1</b>
<b>SORTIDES</b>	<b>2</b>
EXCURSIONISME CLÀSSIC	2
MARXA NÒRDICA	3
TRAIL RUNNING	4
BICICLETA	4
BARRANQUISME	4
ESQUÍ DE MUNTANYA	4
ESQUÍ NÒRDIC	5
CIÈNCIA	5
CULTURA	5
INFANTS	5
FAMÍLIES	5
<b>ALTRES ACTIVITATS</b>	<b>6</b>
<b>VIATGES</b>	<b>7</b>
<b>SETMANA SANTA - INFANTS</b>	<b>7</b>
<b>CURSOS ESCOLA DE MUNTANYA</b>	<b>8</b>



#### LA SERRA DE LLABERIA

**CICLE:** Grup dels dijous.

Excursió de tot el dia entre les muntanyes de Prades i les de Tivissa-Vandellòs.

**ITINERARI:** Pradip, barranc de la Dòvia, salt de la Savionsa, castellet de les Mugues, coll dels Meners, puig de la Cabrafiga (614 m), pas del Gos, pas dels Grauets, Pradip.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/- 650 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** bar "La Piscina" de Pradip (avinguda Catalunya 1), 09:00 h (per sortir a les 09:30 h).

**NOTA:** certa dificultat pel terreny, amb pedra solta i per alguns trams on cal ajudar-se amb les mans (grimpar i desgrimpar). Podeu trucar als vocals per a qualsevol informació addicional i per compartir cotxes.

**VOCALS:** Jaume Jornet i Emili Rosell.

**DIJOUS, 12 DE MARÇ**

#### ELS CAMPS FLORITS D'AITONA (BAIX SEGRITÀ)

**CICLE:** Grup dels dijous.

Caminada entre els presseguers en flor, paisatge conegut com a mar de flors d'Aitona.

**NIVELL:** \* molt fàcil / Temps: 2 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 100 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** bar Casa Conrado (avinguda 27 de Gener, 50. Aitona), 10:00 h.

**VOCALS:** Montserrat Fargas i Toni Casadó.

**DISSABTE, 14 DE MARÇ**

#### ELS PARCS DE LES PLANES, CAN CLUSET I CAN BUXERES DE L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

**CICLE:** Passejades matinals pels parcs.

Passejada matinal pels tres parcs de l'Hospitalet, de les Planes, Can Cluset i Can Buxeres ben propers un de l'altre, en una caminada

que els enllaça.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de metro de Can Serra (línia 1, vermella), 10:00 h.

**VOCAL:** Núria Casals.

#### REFUGI RASOS DE PEGUERA

**CICLE:** Refugis amb sabor.

Matinal al voltant del refugi i dinar al mateix.

**ITINERARI:** Santa Maria de Queralt i massís de Rasos de Peguera.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 600 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació de Fabra i Puig, 07:00 h.

**VOCAL:** Joan Manel Arrabal.

**DIUMENGE, 15 DE MARÇ**

#### CAMINADA PEL BERGUEDÀ

**CICLE:** Sortides d'autor.

Caminant pel Berguedà: entre la Nou de Berguedà i Vilada.

**ITINERARI:** la Nou de Berguedà, santuari de Lurdes, castell del Roset, font de l'Ars, creu del Roset, Vilada.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 450 m.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** Balmes / Bergara, 06:30 h.

**VOCALS:** Montse Gimenez i Jordi Canosa.

**DIJOUS, 19 DE MARÇ**

#### PUIG DE SANT ANTONI

**CICLE:** Grup dels dijous.

Excursió de tot el dia per arribar fins a un bon mirador de les muntanyes del sud del país.

**ITINERARI:** Bonastre, cova Vallmajor, ermita de Sant Antoni, puig de Sant Antoni (100 cims), antic Camí de Valls, Bonastre.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 5,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 380 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.



## SORTIDES

**TROBADA:** bar Llar Social de Bonastre (carrer Major, 5), 09:45 h (sortirem a les 10 h).

**NOTA:** podeu trucar al vocal per a qualsevol informació addicional i per compartir cotxes.

**VOCAL:** Ramon Vilardaga.

### DISSABTE, 21 DE MARÇ

#### ETAPA 5A, DE PEDRA SANTA A SABADELL

**CICLE:** GR 97 de la Tordera al Llobregat.

De Pedra Santa (municipi de Sentmenat) a Sabadell pel GR 9.

**ITINERARI:** urbanització Pedra Santa, torrent de Can Riera, torrent de Can Quer, Can Canyameres, torrent de Can Quer, riu Tort, Can Vilar de Jonqueres, ermita de Togores, can Moragues, torrent de Colobrers, la Foradada, font de la Tosca, Can Pagès, riu Ripoll, molí d'en Mornau, font d'en Mornau, la Plana del Pintor, Sabadell – Parc del Nord.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3 h / Desnivell: +250 / -281 m.

**VIATGE:** amb tren i autobús.

**TROBADA:** estació de Renfe de Sagrera-Meridiana (davant les taquilles), 07:30 h (el tren surt a les 07:52 h).

**VOCAL:** Albert Gras.

### DIUMENGE, 22 DE MARÇ

#### CERDANYOLA - CAN COLL - SANT CUGAT

Excursió per Collserola de Cerdanyola a Sant Cugat, amb visita a Can Coll, Centre d'Educació Ambiental, on podrem veure com vivia la pagesia dels segles XVIII i XIX.

**ITINERARI:** Cerdanyola, parc de la Riera, Sant Iscle de les Feixes, torrent de Can Codina, àrea de lleure de Can Coll, Can Coll, font de Sant Pau, Can Borrell, pi d'en Xandri, Sant Cugat.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps 3,5 h (més el temps de la visita a Can Coll) / Distància: 12 km / Desnivell: 200 m.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació Renfe de plaça Catalunya, 08:30 h (el tren surt a les 08:44 h). Bitllet d'anada a Cerdanyola.

**VOCAL:** Núria Casals.

#### MOLLÓ PUNTAIRE

**CICLE:** Sortides d'autor.

Excursió circular al Molló Puntaire (100 cims) des de Vandellòs.

**ITINERARI:** Vandellòs, els Dedalts, corral del Coixet, corral de Ca la Torre, coll de Navaies, Molló Puntaire, coll de Ca la Torre, punta de Castelló, collet de la Creu, Castelló, Vandellòs.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 750 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 07:15 h.

**NOTA:** reunió el 19/03 a les 20:00 h, al local del CEC.

**VOCALS:** Manel Canales i Trini Cambras.



### DIJOUS, 26 DE MARÇ

#### LA MUSSARA I AVENCs DE LA FEBRÓ

**CICLE:** Grup dels dijous.

La Mussara, despoblada des de l'any 1960, dalt del cingle de les Airasses amb impressionant vista del Camp de Tarragona. Avencs de la Febró, espectacular esquerda a la serra de la Mussara amb 2 coves, una de les quals té uns 7 x 30 m, indret d'amagatall de bandolers i contrabandistes.

**ITINERARI:** Vilaplana (370 m), grau de les Campanilles, la Mussara (990 m), refugi de la Mussara, bosc de l'Agustenc, avencs de la Febró, refugi, camí de les Tosques, Vilaplana.

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

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** casal Vilaplanenc, 09:00 h (a confirmar).

**NOTA:** al camí del Grau de les Campanilles, de pujada, hi ha un parell de passos de poca dificultat on s'han de posar mans per superar-los. L'accés a la cova Gran de l'avenc de la Febró és opcional.

**VOCAL:** Jordi Ollé.

### DISSABTE, 28 DE MARÇ

#### CIRERERS EN FLOR

Excursió matinal per veure els cirerers en flor de Sant Boi i Santa Coloma de Cervelló.

**ITINERARI:** Can Codina, vall de Llor, coll de Biscarri, camí de Can Cartró, sot del Formiguerai, font de Murri, parc agrari del Baix Llobregat, Can Julià, bosc de Joaquim Folguera, colònia Güell.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h / Desnivell: 250 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC de Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 09:00 h (el tren surt de plaça Espanya a les 8:43, S8 Martorell).

**NOTA:** dinar opcional a l'Ateneu de la colònia Güell.

**VOCAL:** Núria Casals.

#### DÒLMENS, FONTS I ARBRES GEGANTS DE ROMANYÀ

**CICLE:** Caps de setmana de natura i història. Recorregut pels boscos, fonts i dòlmens de Romanyà.

**ITINERARI:** Romanyà de la Selva, Cista de l'Oliveret, font del Cucut, font Sotera, les Mirandes, font de la Castanyeda, font del Prat, Pedres Grosses, cova d'en Daina, pineda d'en Furro, mas Poncet, els Avellaners, Romanyà de la Selva.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 500 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació de Fabra i Puig, 07:45 h.

**VOCALS:** Jordi Lucea i Joanma Arrabal.

#### BOSC DE POBLET

**CICLE:** Sortides d'autor.

**ITINERARI:** punt d'informació del Parc, casa forestal de la Pena, font del Deport, mirador de la Pena, Tossal Ras (1.086 m), els Frares Encantats, font dels Boixets, cova de Fray Maginet, Tossal de la Creu (731 m), la Capella.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 630 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 07.30 h.

**NOTA:** reunió el 19/03, a les 20 h, al CEC.

**VOCALS:** Maria Puigdueta i Ignasi Vidal.

### MARXA NÒRDICA

#### DIMECRES, 4 DE MARÇ

#### 1R TALLER DE MARÇ

**CICLE:** Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

Iniciació en la tècnica de la marxa nòrdica pel

## SORTIDES

parc de la Ciutadella.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h.

**VIATGE:** amb transport públic.

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

**VOCALS:** Amadeu Julià i Maria Teresa Pont.

### DIMECRES, 18 DE MARÇ

#### 2N TALLER DE MARÇ

**CICLE:** Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

Iniciació en la tècnica de la marxa nòrdica pel parc de la Ciutadella.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h.

**VIATGE:** amb transport públic.

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

**VOCALS:** Amadeu Julià i Maria Teresa Pont..

### TRAIL RUNNING

#### DIUMENGE, 1 DE MARÇ

#### CAMÍ DE RONDA: CADAQUÉS - ROSES

**CICLE:** Entrenacames.

Seguim fent camí pel GR-92, per terres del Parc Natural del Cap de Creus. Etapa de grans panoràmiques, però per terreny poc arbrat. Sortida de dia complet apte per a tothom, on anirem parant per gaudir de les espectaculars vistes i anar reagrupant a tots els assistents.

**ITINERARI:** des de Cadaqués encetem el camí de Ronda vorejant el mar durant en direcció a la platja de port Alger. Passarem pel mas d'en Baltre, des d'on les vistes són magnífiques, i travessarem cala Jòncols per trobar un coll que separa la petita península del cap de Norfeu de la terra ferma. Arribarem a la cala de Calitjàs i la cala Montjoi. Passarem a prop de les cales Rostella, Murtra i del Lledó i entrarem a la zona urbanitzada de l'Almadrava, creuant platges de Canyelles Grosses i Petites. El recorregut s'acaba davant la platja Nova de Roses.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 20 km / Desnivell: +220 / -570 m.

**VIATGE:** a determinar.

**TROBADA:** pendent de determinar.

**NOTA:** l'objectiu és acabar la sortida amb un dinar conjunt a algun restaurant de Roses. Reunió el 20 Febrer a les 20 h al CEC.

**VOCAL:** Eliseu Alòs.

### BICICLETA

#### DISSABTE, 7 DE MARÇ

#### BTT - ENTRE EL MARESME I LA COSTA BRAVA

**CICLE:** Bici fàcil.

Recorregut en bicicleta per les costes del Maresme i la Costa Brava.

**ITINERARI:** Calella, desembocadura de la Tor-



dera, Blanes, platja de Sa Palomera, estació de tren de Blanes.

**NIVELL:** \* molt fàcil / Temps: 5 h / Distància: 23 km / Desnivell: nul.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació Renfe de plaça Catalunya (davant les taquilles), 08:00 h (el tren surt a les 08:17 h).

**VOCAL:** Josep Maria Galà.

#### DIUMENGE, 29 DE MARÇ

#### PEL SUD DE LA SEGARRA I L'URGELL

**CICLE:** Pedalant per Catalunya.

Sortida amb BTT, en general per pistes en bon estat, la primera part per carenes i travessant petites serres amb alguns pendents forts, la segona part sense dificultat a destacar més enllà de la distància.

**ITINERARI:** Cervera, Granyanella, Verdú, Tàrraga, Cervera.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 45 km / Desnivell: +/- 700 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació de Cervera, 10:33 h (el tren surt de Sants a les 08:02 h).

**VOCAL:** Ricard Josa.

### BARRANCS I ESCALADA

#### DISSABTE I DIUMENGE, 14 I 15 DE MARÇ

#### BARRANCS ALS PORTS

**CICLE:** BarranCS nivell avançat.

Barranquisme a la zona del Parc Natural d'Els Ports.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** barranc Vallfiguera.

**Diumenge:** barranc Carboneres.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 h

(dissabte), 5 h (diumenge) / Distància: 7,5 km (dissabte), 6,3 km (diumenge) / Desnivell: +/- 535 m (dissabte), +/-390 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi Caro (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 06.00 h.

**NOTA:** cal estar familiaritzat amb la pràctica del barranquisme i la utilització del seu material (esportiu i de seguretat).

**VOCALS:** Manel Mingot i Guillem Belda.

### ESQUÍ DE MUNTANYA

#### DISSABTE I DIUMENGE, 7 I 8 DE MARÇ

#### TRAVESSA VALL D'INCLES - PIC DE RUF

**CICLE:** Esquí nivell bàsic.

Itinerari d'esquí de muntanya per una zona poc concorreguda per l'Arieja. Tornada per la vall de Juclar.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** des dels cotxes, començarem a resseguir la vall d'Incles fins al pont de la Bala-dosa, a partir del qual ascendirem fins al port d'Incles o de Fontargent (2.263 m). Baixarem fins als estanys de Fontargent i després fins a la Jaça de Pinet, on remuntarem finalment fins al refugi de Rulhe (2.185 m). Un cop al refugi, opció d'ascens al fàcil cim de les Calmetes (2.414 m).

**Diumenge:** descendirem fins a la Jaça de Pinet per pujar a la collada de Juclar (2.463 m). Ascensió al pic de Ruf (2.619 m), descens fins als estanys de Juclar i, finalment, resseguirem la vall d'Incles fins als cotxes.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 5 - 6'5 h (dissabte), 4-5 h (diumenge) / Distància: 8-10 km (dissabte), 10 -12 km (diumenge) / Desnivell: +700 / - 300 m (dissabte), +400 / -800 m (diumenge).



## SORTIDES

**PERNOCTACIÓ:** refugi de Rulhe (MP).  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** Palau Reial, 06:50 h (sortida puntual 7:00 h).  
**NOTA:** reunió el 5/03 a les 20:30 h al CEC.  
**VOCAL:** Roge Gili.

**DEL DIVENDRES 13 AL  
 DIUMENGE 15 DE MARÇ**

### VOLTA TUC DE SABOREDO

**CICLE:** Repte travessa.  
 Volta al tuc de Saboredo en dos dies.  
**ITINERARI:**  
**Dissabte:** estany de Sant Maurici, Tuc de Ratera, refugi Saboredo.  
**Diumenge:** refugi Saboredo, Tuc Saboredo, estany de Sant Maurici.  
**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 5,5 h (dissabte), 5,5 h (diumenge) / Distància: 9,5 km (dissabte), 9,5 km (diumenge) / Desnivell: +1000 / -500 m (dissabte), +1000 / -500 m (diumenge).  
**PERNOCTACIÓ:** refugi de Saboredo (MP).  
**VIATGE:** cotxes particulars.  
**TROBADA:** es concretarà el dia de la reunió. El divendres dormirem a Espot.  
**NOTA:** reunió el 12/03 a les 21:00 al CEC.  
**VOCALS:** Àlex Montoliu i Marta Vilalta.

### ESQUÍ NÒRDIC

**DISSABTE I DIUMENGE,  
 7 I 8 DE MARÇ**

### ESQUÍ NÒRDIC A PLATEAU-CHIOULA

**CICLE:** Amb els esquís als peus.  
**ITINERARI:** per les pistes senyalitzades de les estacions de Chioula i Plateau. El nivell de dificultat es tria en funció de les capacitats físiques i itineraris marcats de les estacions.  
**PERNOCTACIÓ:** L' Hostellerie de la Poste (MP).  
**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** Palau Reial, 05:45 h.  
**NOTA:** els participants poden contactar amb la vocal per telèfon o email per fer les preguntes i comentaris necessaris.  
**VOCALS:** Isabel Casanellas i Jordi Ollé.

### CIÈNCIA

**DIUMENGE, 8 DE MARÇ**

### EXPLORACIÓ BOTÀNICA A VALLMOLL (L'ALT CAMP)

**CICLE:** Sortides de treball de camp de botànica.  
 Sortida de treball de camp per a buscar el màxim nombre de plantes diferents d'un indret (Projecte FitoCAT). Sortida ideal per a conèixer ambients diferents i reconèixer les plantes sobre el terreny. 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:** Vallmoll, torrent de Vallmoll, font de la Castanya, els Garràfols i retorn.  
**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h / Desnivell: +/- 100 m.  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** avinguda Diagonal / carrer John M. Keynes (Metro, L3, Palau Reial), 07:00 h.  
**NOTA:** reunió el 5/03, a les 20 h al local social del CEC.  
**VOCALS:** Josep Nuet i Valentí González.

### CULTURA

**DISSABTE, 21 DE MARÇ**

### VISITA CULTURAL A SANT CELONI I MASIA MARIONA

**CICLE:** Espai Memòria.  
 Visita a la Masia Mariona "L'Univers Patxot"

acull l'exposició permanent del llegat d'aquest mecenes català. A Sant Celoni, passejada guiada pel patrimoni des de l'època medieval fins a l'obertura de la vila al s.XX. També es visitarà el lloc a on va morir el maqui Quicó Sabaté.

**NIVELL:** \* molt fàcil.  
**VIATGE:** amb autocar.  
**TROBADA:** plaça Catalunya / Rivadeneyra, 07:45 h.  
**NOTA:** sortida d'un dia.  
**VOCALS:** Berenguer Vidal i Mercè Falcó.

**DIUMENGE, 29 DE MARÇ**

### ESPLUGUES DE LLOBREGAT

Visita al Museu Can Tintorer, el Museu de Ceràmica la Rajoleta i dinar amb calçotada.  
**VIATGE:** amb transport públic.  
**TROBADA:** Plaça Catalunya (parada Bus 67), 10:15 h.  
**VOCAL:** Josefina Garriga.

### INFANTS

**DIUMENGE, 22 DE MARÇ**

### EXCURSIÓ PEL SALVATGE MONTSERRAT

**CICLE:** GM4C  
**Petits:** fem una descoberta de les zones que aquest espectacular massís ens amaga. Aventura i natura en estat pur!  
**Grans:** excursió per redescobrir la muntanya de Montserrat gaudint dels seus secrets més salvatges i dels paratges més amagats. Farem ascensions per canals amb alguna grimpada i descobrirem raconets especials en aquesta muntanya màgica!  
**VIATGE:** amb transport públic.  
**TROBADA:** plaça d'Espanya (columna dreta), 08:00 h.  
 Més informació i inscripcions: Guillem Manyós (Tel. 619 469 518).

### FAMÍLIES

**DIUMENGE, 8 DE MARÇ**

### CASTELL DE TARADELL

**CICLE:** Exploradors.  
 Excursió circular amb sortida de la població de Taradell, passem pel turó de l'Enclusa per arribar al castell de Taradell.  
**ITINERARI:** Taradell, turó de l'Enclusa, castell de Taradell, pantà (petit) de Taradell.  
**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4,5 h / Distància: 12,5 km / Desnivell: 380 m.  
**VIATGE:** amb cotxes particulars.  
**TROBADA:** Taradell, 10:00 h.  
**VOCAL:** Lluís Cosín.



## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

**DIJOURS 5, 12, 19 I 26 DE MARÇ**

#### TROBADA BOTÀNICA

**CICLE:** Sessions al laboratori de botànica.

Trobada per a preparar les sortides de treball de camp i determinar les plantes que hem herboritzat. També tractem temes de botànica i responem preguntes sobre botànica.

**HORA:** 18 h.

**LLOC:** local social.

**DIMARTS, 10 DE MARÇ**

#### CLUB DE LECTURA CEC

*Ni tan alt, ni tan difícil* d'Araceli Segarra. Cal inscripció prèvia.

**HORA:** 19.00 h.

**LLOC:** biblioteca del CEC.

**DIMECRES, 11 DE MARÇ**

#### PROJECCIÓ DE LA PEL·LÍCULA: "EL LÁPIZ, LA NIEVE Y LA HIERBA"

**HORA:** 19:00 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOURS, 12 DE MARÇ**

#### CONFERÈNCIA: "SOLO IN PAPUA, CAIAC DE MAR EXTREM"

Cicle de Xerrades de Muntanya i Outdoor

**PONENT:** Rai Puig.

**PRESENTEN:** Giovanna Ortiz i Marc Vela.

**HORA:** 19:30 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DILLUNS, 16 DE MARÇ**

#### 62È CERTAMEN DE VÍDEO FILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS

Lliurament de guardons i projecció d'una se-



lecció de les obres guanyadores.

**HORA:** 19:30 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOURS, 19 DE MARÇ**

#### CONFERÈNCIA: "RATPENATS: CIÈNCIA I MITE"

**A CURA DE:** Jordi Serra Cobo, Dr. en Biologia, Departament de Biologia Evolutiva, Ecologia i Ciències Ambientals. Investigador de l'Institut de Recerca de la Biodiversitat de la Universitat de Barcelona.

**HORA:** 19:30 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIMARTS, 24 DE MARÇ**

#### PROJECCIÓ AUDIOVISUAL: "ARMÈNIA"

**A CURA DE:** Francesc Juandó.

**HORA:** 19:30 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOURS, 26 DE MARÇ**

#### ASSAIG DE CANTAIRES

**HORA:** 18 h.

**LLOC:** sala d'actes.

#### CONFERÈNCIA "EL SÍNDIC DE GREUGES I LA DEFENSA DELS DRETS A L'ENTORN NATURAL"

**A CURA DE:** Sr. Rafael Ribó, Síndic de Greuges de Catalunya.

**HORA:** 19:30 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DILLUNS, 30 DE MARÇ**

#### PROJECCIÓ AUDIOVISUAL "SELECCIÓ ÚNICA 2019"

Projecció d'una selecció de vídeo-films de tot el món.

**A CURA DE:** Jordi Micó.

**HORA:** 19:30 h.

**LLOC:** sala d'actes.

#### BASES DEL 83 CERTAMEN ESTATAL DE VÍDEO NO PROFESSIONAL SELECTIU ÚNICA 2020

El CEC representa Espanya en aquesta organització internacional. Cada any, es convoca aquest certamen per a seleccionar el programa que ha de representar Espanya al Concurs Mundial de la Unió Internacional de Cinema (UNICA), que enguany se celebrarà a Birmingham (Gran Bretanya), del 8 al 15 d'agost.

**Data límit d'admissió:** 13/3/2020.

Trobareu les bases a la web i a atenció al soci del CEC.





## VIATGES

### CAMÍ DE SANTIAGO AMB MARXA NÒRDICA

**DEL 24 AL 31 DE MAIG**

El Camí de Sant Jaume des de Sarria és l'etapa més popular de totes les del Camí de Santiago. Tindrem l'oportunitat de realitzar caminades agradables, gaudir de la rica gastronomia local i conèixer altres pelegrins.

#### PROGRAMA

- DIA 1:** Sarria.
- DIA 2:** de Sarria a Portomarín.
- DIA 3:** de Portomarín a Palas de Rei.
- DIA 4:** de Palas de Rei a Melida.
- DIA 5:** de Melida a Arzúa.
- DIA 6:** d'Arzúa a A Rúa.
- DIA 7:** de Rúa a Santiago de Compostel·la.
- DIA 8:** Santiago de Compostel·la.



### BOLONYA. L'EMILIA – ROMAGNA

**DEL 13 AL 17 DE JULIOL**

La regió de l'Emília-Romagna, a la vall que dibuixa el riu Po al nord d'Itàlia, és un autèntic diamant en brut. Us convidem a conèixer 5 de les principals ciutats: Bolonya, Ràvena, Ferrara, Parma i Mòdena. A la capital de la regió descobrirem les grans joies artístiques que s'amaguen als palaus i esglésies d'una ciutat amable i tranquil·la..

#### PROGRAMA

- DIA 1:** Barcelona – Bolonya.
- DIA 2:** Bolonya monumental (Unesco) i Ferrara (Unesco).
- DIA 3:** Bolonya, visitem Ràvena (Unesco).
- DIA 4:** Bolonya, visitem Parma i Mòdena (Unesco).
- DIA 5:** Bolonya – Barcelona.



## GRUP DE MUNTANYA 4 COLUMNES

- SETMANA SANTA 2020 -

### CASALET DE PRIMAVERA AL BOULDER

Des del GM4C oferim un casal de primavera molt complet i variat: excursions, cultura, ciència, jocs, escalada i molt més durant quatre dies inoblidables!

**DIRIGIT A:** infants de 6 a 12 anys.

**LOCALITZACIÓ:** sala d'escalada del CEC (Sant Pere Més Alt, 29).

**DATES:** del 6 al 9 d'abril (opció de matí o tot el dia).

**INSCRIPCIONS:** fins el 2 d'abril a atenció al soci o al 933 152 311.



### TRAVESSA DE PRIMAVERA

Caminar, respirar, aprendre, dormir en tenda i molt més t'esperen durant tres dies d'aventura!

**DIRIGIT A:** joves de 13 a 17 anys.

**LOCALITZACIÓ:** Garrotxa (Puigsacalm).

**DATES:** del 6 al 8 d'abril.

**INSCRIPCIONS:** fins el 2 d'abril a atenció al soci o al 933 152 311.





# CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

Inscripcions obertes!



## Curs d'iniciació a l'esquí de muntanya nivell 1 i 2

Del 17 al 29 de març.



## Flora i vegetació de la Depressió de l'Ebre

De març a maig.



## Estada formativa d'iniciació a l'alpinisme · Setmana Santa

Del 10 al 13 d'abril.



## Curs de BTT

25 i 26 d'abril.