



Convocatòria de l'Assemblea General Ordinària

El proper diumenge 29 de novembre es convoca l'Assemblea General Ordinària del Centre Excursionista de Catalunya. L'acte assembleari es durà a terme a la sala Moragues del Born Centre de Cultura i Memòria (pl. Comercial, 12), de Barcelona, a les 11:00 h, segons el següent ordre del dia

- | | |
|--|--|
| 1. Benvinguda del President | 7. Aprovació, si escau, de les noves quotes de socis i sòcies. |
| 2. Lectura i aprovació, si escau, de l'acta de l'assemblea anterior. | 8. Actualització del pla de viabilitat. |
| 3. Presentació i aprovació de la Memòria 2019. | 9. Aprovació, si escau, del pressupost de l'any 2021. |
| 4. Aprovació, si escau, de l'estat de comptes, balanç i liquidació del pressupost del 2019. | 10. Torn obert de paraules. |
| 5. Actualització de la situació del Centre. | |
| 6. Aprovació de l'aportació extraordinària dels socis i sòcies per garantir la viabilitat del CEC en la situació crítica generada per la pandèmia. | |

Durant l'acte s'implementaran les mesures necessàries per a complir amb la normativa i recomanacions vigents i garantir així un entorn segur per a tots els assistents. D'altra banda, també es podrà assistir a l'assemblea de forma telemàtica. Us farem arribar detalls i instruccions més endavant.

Junta Directiva

Participació del CEC en la darrera assemblea de la UIAA

Durant els passats dies 23 i 24 d'octubre va tenir lloc l'assemblea de la UIAA (Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme), entitat fundada l'any 1932 a Suïssa i de la qual el CEC n'és soci fundador. Actualment, és present a sis continents i representa a un total de 89 associacions i federacions, de 66 països.

Enguany, el Centre va tenir un espai durant l'Assemblea per poder compartir el seu projecte actual amb l'objectiu d'explorar possibles interessos en compartir experiències per part de les entitats membres.

D'aquesta manera, el President Eduard Cayón hi va ser present en format telemàtic, atesa la circumstància pandèmica de la Covid. Va desenvolupar una ponència en l'àmbit de les: «Noves idees i iniciatives dels membres de la federació» centrada en la defensa de la capacitat integradora de l'excursionisme del segle XXI, destacant el paper cabdal de les organitzacions i entitats excursionistes a l'hora d'incidir en tres aspectes bàsics de forma coordinada: la cohesió territorial, la inclusió social de grups de risc i l'aproximació de tots els ciutadans a la natura, d'una manera ordenada, segura i sostenible.



SORTIDES

NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

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

EXCURSIONISME CLÀSSIC

DIJOUS, 5 DE NOVEMBRE

MONTSEC DE RÚBIES (ROCA ALTA)

CICLE: Grup del Dijous.

Pujarem a un dels miradors del Montsec, la Roca Alta (1435 m) per un dels seus graus més coneguts, el pas de Nerill.

ITINERARI: aparcament, pas de Nerill, roca Alta, pas de les Eugues, la Lloella del Llop, castell de Meià, aparcament.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 800 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

INSCRIPCIONS

Per participar a les sortides que organitza el CEC és imprescindible inscriure's formalment a través del web, telefònicament o presencialment en horari d'atenció al soci: matins de dilluns a divendres de 10:30 a 13 h i tardes de dilluns a dijous de 17 a 21 h i divendres de 17 a 19 h.

Imatge de la capçalera: Jordi Santacana

SUMARI

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME CLÀSSIC	2
ALTA MUNTANYA	4
MARXA NÒRDICA	4
TRAIL RUNNING	5
BICICLETA	5
CIÈNCIA	5
CULTURA	6
INFANTS	6
FAMÍLIES	6
ALTRES ACTIVITATS	7
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	8

TROBADA: Vilanova de Meià (abans d'entrar al poble, després de la rotonda i del segon rètol indicatiu del poble, a uns 50m a l'esquerra hi ha un carrer molt ample a on hi caben molts cotxes). Hora a concretar.

VOCALS: Jordi Masip i Emili Rosell.

MATINAL PER LA RUTA DELS ARBRES DE VALLCÀRQUERA

CICLE: Grup del Dijous.

Matinal per la ruta dels arbres de Vallcàrquera.

ITINERARI: estació del Figaró, riu Congost, font de Ca l'Andreu, riera de Vallcàrquera, PR-C33, gorg de la passera de Can Bosc, font del Molí, casalt de Vall-de-roses, Can Xicola, església romànica de Sant Pere de Vallcàrquera, el Figaró.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h / Distància: 5,2 km / Desnivell: +145 /-149 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: taquilles de l'estació de Renfe de Sagrera-Meridiana, 07:40 h (que vagi amb cotxe, al bar Pep de Ribes, 09:00 h).

VOCAL: Albert Gras.

DISSABTE, 7 DE NOVEMBRE

ELS GEGANTS DE ROMANYÀ

CICLE: Natura i història.

Recorregut per boscos, fonts i dòlmens al voltant de Romanyà.

ITINERARI: Romanyà de la Selva, cista de l'Olivaret, 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, 07:30 h.

VOCALS: Jordi Lucea i Juanma Arrabal.

CIRCULAR SANTA FE DEL MONTSENY - FONT MARIANEGRA

CICLE: Els nostres massissos i cims.

Ruta circular font i salt de Marianegra. Itinerari de tardor entre fagedes, castanyers i pins, per gaudir dels colors i de les vistes de les Agudes i els Castelletes.

ITINERARI: Santa Fe del Montseny, pàrquing Ferreres, els Graners, Can Vilanova, font de Marianegra, font del Conill, Santa Fe del Montseny.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 3,5 h / Distància: 10,6 km / Desnivell: +/- 430 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: es concretarà per WhatsApp a tots els participants.

VOCAL: Teresa Petit.

DIUMENGE, 8 DE NOVEMBRE

ALTIPLÀ DE MONTGRÍ I CALES DE L'ESTARTIT

CICLE: Tots els colors del verd - excursionisme conscient.

ITINERARI: l'Estartit, puig Torró, cala Pedrosa, punta de la Sardina, cap d'Otrera, Golfet Falaguera, punta de les salines, la Trona, punta dels Arquets, cap de la barra, l'Estartit.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 400.

VIATGE: estació de Renfe Fabra i Puig, 07:15 h.

TROBADA: amb cotxes particulars.

VOCAL: Pilar Casals.

DISSABTE, 14 DE NOVEMBRE

GR COSTA BRAVA

CICLE: De costa a costa.

Recorregut per GR, camins de ronda i corriols al llarg de la costa.

ITINERARI: Blanes, turó Sant Joan, Santa Cristina, Sa Boadella, castell Sant Joan, Lloret de Mar.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: tot el dia / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 400 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: restaurant Es Blanc de Blanes (passatge de Marina, davant l'illot de Sa Palomera),



SORTIDES

09:00 h.

VOCAL: Dolors Gurri.

DIUMENGE, 15 DE NOVEMBRE

ENTRE SITGES I GARRAF PEL PARC DEL GARRAF

CICLE: Camins del Garraf.

Ruta entre Sitges i Garraf pel Parc del Garraf.

ITINERARI: Sitges, coll de Pota de Cavall pel GR 5, el Serrallet, coll de la Guardieta, torre de Can Planes, Can Lluçà, Garraf pel GR 92.**NIVELL:** *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 15,5 km / Desnivell: +/-300 m.**VIATGE:** amb transport públic.**TROBADA:** a determinar.**VOCAL:** Manuel Parrado.

DIJOUS, 19 DE NOVEMBRE

PER LA RIERA DE LA SOLANA I EL MIRADOR DE LA ROVIRA (PARC DEL CASTELL DE MONTESQUIU)

CICLE: Grup del Dijous.

Recorregut pel parc del castell de Montesqui.

ITINERARI: estació de Sant Quirze de Besora, Montesqui, castell de Montesqui, riera de la Solana, casa de la Solana, coll de la Solana (684 m), coll de les Planeses, mirador de la Rovira, coll dels Tres Pals (804 m), castell de Montesqui, Montesqui, castell de Montesqui, estació de Sant Quirze de Besora.**NIVELL:** *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/- 256 m.**VIATGE:** amb transport públic.**TROBADA:** estació de Renfe de Sagrera Meridiana (a les taquilles), 07:45 h. (Qui vingui amb cotxe, estació de Sant Quirze de Besora, 09:50 h).**VOCAL:** Albert Gras.

DISSABTE, 21 DE NOVEMBRE

CIRCULAR DE GRÀCIA/SANT MEDIR

CICLE: Sortides matinals rapidetes.

Circular sortint a peu des de la plaça Lesseps fins a Sant Medir.

ITINERARI: plaça Lesseps, coll de la Vinyassa, Can Jané, Sant Medir, Vista Rica, plaça Lesseps.**NIVELL:** *** certa dificultat / Temps: 4,5 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/-650 m**VIATGE:** amb transport públic.**TROBADA:** biblioteca Jaume Fuster de plaça Lesseps, 08:30 h.**VOCAL:** Roser Latorre.

EL PARC AGRARI DE GALLECS

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió a Gallecs, territori agroforestal, de 734 Ha, que es va salvar de l'especulació urbanística gràcies a la decidida oposició de veïns i associacions els anys 80. Al pati de la biblioteca de can Mulà es pot veure el menhir que es va trobar l'abril de 2019 al fer un pàrquing al parc de les Pruneres, de 4,90 m i un pes aproximat de 6 tones.

ITINERARI: Mollet, parc de les Pruneres, parc i biblioteca de Can Mulà, parc de la Farinera, parc dels Pinetons, camí dels Bandolers, església de Santa Maria de Gallecs, àrea de Can Mainou, torrent Caganell, aiguamolls de can Salvi, bassa de can Benito, parc dels Pinetons**NIVELL:** ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/-100 m.**VIATGE:** amb transport públic.**TROBADA:** estació de Renfe de passeig de Gràcia, 08:50 h (el tren surt a les 9:06 h. Bitllet d'anada i tornada a Mollet).**VOCAL:** Núria Casals.

DIUMENGE, 22 DE NOVEMBRE

LA MOLA DE COLLDEJOU (922 M)

CICLE: 100 cims.

Ruta circular des del poble de Colldejou, descobrint l'entorn de la serra de Llaberia.

ITINERARI: sortint de Colldejou agafarem el GR7 en sentit N. Anirem vorejant el cim fins a un encreuament on agafarem el GR 7-3, pujarem per la canal del Batllet i visitarem una cova abans d'arribar al cim, on trobarem les restes d'una torre del segle XIX. Resseguint el límit del tallat en sentit O baixarem pel portal de les Processons fins del coll de Guix, des d'on anirem a buscar l'antic camí de Prattedip a Colldejou.**NIVELL:** *** certa dificultat / Temps: 5-6 h / Distància: 12,5 km / Desnivell: +/- 930 m.**VIATGE:** amb cotxes particulars.**TROBADA:** Palau Reial, 07:30 h.**NOTA:** reunió telemàtica 19/11 a les 20 h.**VOCALS:** Marta Vilalta i Teresa Larrieu.

DIJOUS, 26 DE NOVEMBRE

TURÓ DEL POU D'EN SALA

CICLE: Grup del Dijous.

Volta pel Montseny per veure els boscos de tardor.

ITINERARI: sortirem del Brull, els Esqueis, turó d'Esqueis, coll de Font Pomereta i per la carena fins al turó del Pou d'en Sala que és un cent cims. De tornada passarem per la font Pomereta i si tot va bé pel Matagalls Xic. Seguirem per les Planes i des d'allà per pista fins al Brull.**NIVELL:** *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 600 m.**VIATGE:** amb cotxes particulars.**TROBADA:** hostal del Brull, 09:30 h.**VOCALS:** Ramon Vilardaga i Montserrat Gailard.

SORTIDES



DISSABTE, 28 DE NOVEMBRE

GR 97 ETAPA 5A, DE PEDRA SANTA A SABADELL

CICLE: GR97 de la Tordera al Llobregat. De Pedra Santa (municipi de Sentmenat) a Sabadell pel GR 97.

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 Colobriers, 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 / Distància: 12 km / Desnivell: +250 m / -281 m.

VIATGE: amb tren i autobús.

TROBADA: taquilles de l'estació de Renfe de Sagrera-Meridiana, 07:30 h (el tren surt a les 7:52 h).

VOCAL: Albert Gras.

COLLSEROLA: EL CASINO I GRAN HOTEL DE LA RABASSADA

CICLE: Calaix de sastre.

El Casino i Gran Hotel de la Rabassada fou un complex de luxe que incloïa un hotel i un casino, al terme municipal de Sant Cugat del Vallès. Encara es poden veure algunes de les seves restes.

ITINERARI: Santa M. de Vallvidrera, fondal de la Budellera, revolt de les Monges, font d'en Canet, coll de la Vinyassa, font d'en Ribas, font de la Rabassada, coll del Gravat, Centre Informació del Parc de Collserola, vil·la Joana, àrea de lleure de Santa M. de Vallvidrera.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/-200 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC plaça Catalunya/Pelai, 09:00 h.

NOTA: dinar opcional al restaurant El racó de Collserola de l'àrea de lleure de Santa M. de Vallvidrera per celebrar l'aniversari de la vocal.

VOCAL: Núria Casals.

ALTA MUNTANYA

DIUMENGE, 15 DE NOVEMBRE

PIC DEL VULTURÓ O PUIG DE LA CANAL BARIDANA (2651 M)

CICLE: Cicle progressiu d'alta muntanya. Ascensió d'un dia al cim més alt del parc natural del Cadí-Moixeró, el Vulturó o puig de la Canal Baridana (2651 m).

ITINERARI: coll de Jovell (1793 m), fita (pedra), puig de les Gralleres (2612 m), coll de la Canal Baridana, Vulturó (2651 m), coll de la Canal Baridana, puig de les Gralleres (2612 m), pic de les Tres Canaletes (2608 m), torreta de Cadí (2562 m), planells de Josa, GR-150-1, coll de Jovell (1793 m).

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Desnivell: +/- 1195 m / Distància: 13 km.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: es concretarà a la reunió.

NOTA: reunió obligatòria el 12/11 a les 20 hores, al CEC.

VOCAL: Albert Gómez Martínez.

DIUMENGE, 22 DE NOVEMBRE

EL CIM D'ESTELA (RASOS DE PEGUERA)

CICLE: Refugis amb sabor.

Excursió al voltant del refugi i fer cim d'Estela, dinar al refugi.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/-700.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig a les 7 h.

VOCALS: Joan Manuel Arrabal i Yolanda Piñol.

DISSABTE, 28 DE NOVEMBRE

TORRETA DE L'ORRI (2439 M) A L'ALT PIRINEU

CICLE: Cicle progressiu d'alta muntanya.

Ascensió al pic de l'Orri des del poble de Rubió (terme municipal de Soriguera).

ITINERARI: comencem a caminar sortint des del poble de Rubió i seguint les indicacions que ens portaran cap al refugi de Comes de Rubió des d'on seguim fins el rètol de "Roca Senyada 20". Ens desviarem a la dreta, sentit NE tot seguint un sender que va entremig del bosc. Un cop arribat a la carena i deixat enrere el bosc, anirem seguint-la fins arribar al cim, on des de lluny ja es poden visualitzar les antenes de l'estació d'esquí.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 17,5 km / Desnivell: +/- 800 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: es concretarà a la reunió.

NOTA: reunió obligatòria el 26/11 a les 20 h al CEC.

VOCALS: Albert Gómez.

MARXA NÒRDICA

DIMECRES, 4 DE NOVEMBRE

1R TALLER D'INICIACIÓ DE NOVEMBRE

CICLE: Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

Volta pel parc de la Ciutadella.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: Arc de Triomf (passeig Lluís Companys), 18 h.

VOCALS: Maite Pont i Amadeu Julià.



SORTIDES

DIMECRES, 11 DE NOVEMBRE

1A SORTIDA DE PERFECCIONAMENT DE NOVEMBRE

CICLE: Tallers de perfeccionament de la marxa nòrdica.

ITINERARI: des del velòdrom d'Horta, carretera de les Aigües, tornada al velòdrom.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h / Distància: 8-10 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: metro Mundet (costat muntanya, línia verda), 18:00 h.

VOCALS: Maite Pont, Amadeu Julià.

DIMECRES, 18 DE NOVEMBRE

2N TALLER D'INICIACIÓ DE NOVEMBRE

CICLE: Tallers d'iniciació a la Marxa Nòrdica. Volta pel parc de la Ciutadella.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: Arc de Triomf (passeig Lluís Companys), 18 h.

VOCALS: Maite Pont i Amadeu Julià.

DIMECRES, 25 DE NOVEMBRE

2A SORTIDA DE PERFECCIONAMENT DE NOVEMBRE

CICLE: Tallers de perfeccionament de la marxa nòrdica.

ITINERARI: des del velòdrom d'Horta, carre-

tera de les Aigües, tornada al velòdrom.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h / Distància: 8-10 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: metro Mundet (costat muntanya, línia verda), 18:00 h.

VOCALS: Maite Pont, Amadeu Julià.

TRAIL RUNNING

DISSABTE, 14 DE NOVEMBRE

SORTIDA PREPARACIÓ CURSA CEC - COLLSEROLA MITJA MARATÓ

CICLE: Entrenacames.

Ruta circular de preparació de la Cursa de Collserola del CEC. El 60% de recorregut es realitza per pista o camí de terra, la resta per corriols amb desnivell mitjà i relativa dificultat tècnica.

ITINERARI: escola Sant Gregori (Bellesguard), carretera de les Aigües, muntanya Pelada, coll Portell, Sant Pere Màrtir, plaça Mireia, camí de la Font Beca, camí de Vallvidrera, Can Carbonell, Can Fatjó, coll de Can Cuiàs, cruïlla Ctra BV 1468, font de l'Espinagosa, pantà de Vallvidrera, mas Sauró, pantà de Vallvidrera, Santa Maria de Vallvidrera, revolt de les Monges, GR 92, coll de la Vinassa, font de la Salamandra, cruïlla Ctra. 1418 (Arrabassada), viviers de Can Borni, arribada Escola Sant Gregori.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 4 h / Distància: 21 km / Desnivell: +/- 900 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: escola Sant Gregori (Bellesguard), 08:00 h.

VOCALS: Joan Rius, Jesus Julian.

BICICLETA

DIMECRES, 4 DE NOVEMBRE

BICICLETA DE MUNTANYA A LA SERRA DE LA MARINA

CICLE: BTT - Bici fàcil.

Excursió amb bicicleta de muntanya per la serralada litoral catalana de Marina. Aquesta serralada singular s'alça abruptament entre la costa i la plana del Vallès, i separa tres comarques diferents: el Vallès Oriental, el Maresme i el Barcelonès.

ITINERARI: Barcelona, riu Besòs, avinguda Pallaresa, monestir Sant Jeroni de la Murtra, Hospital Germans Trias i Pujol, riera Pomar, Badalona, passeig Marítim, Barcelona.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 34 km / Desnivell: +/- 240 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: torre Agbar de la plaça Glòries, 08:00 hores.

VOCALS: Josep Maria Galià i Francesc Estrada.

DIUMENGE, 22 DE NOVEMBRE

VOLTA PEL VALLÈS ORIENTAL AMB BTT

CICLE: Pedalant per Catalunya.

Sortida en general per pistes, sense més dificultat que alguns desnivells i la distància 40 km.

ITINERARI: Montcada, Santiga, Caldes de Montbui, riera de Caldes, Gallecs, Mollet.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 3 h / Distància: 40 km / Desnivell: + 500 m /- 450 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: taquilles Renfe passeig de Gràcia, 08:15 h (el tren surt a les 8:36 h, cap a Montcada).

VOCAL: Ricard Josa.

CIÈNCIA

DISSABTE, 7 DE NOVEMBRE

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A MONTSERRAT (ANOIA)

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: coll de Can Maçana, sector de les Agulles i tornada.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 6 km



SORTIDES



/ Desnivell: +/- 200 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: avinguda Diagonal / carrer John M. Keynes (Metro L3 Palau Reial), 07:00 h.

NOTA: reunió telemàtica, 5/11/2020, a les 20 h.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet Badia.

CULTURA

DISSABTE, 7 DE NOVEMBRE

MATINAL BOTÀNICA - CULTURAL PARC DE CERVANTES-PALAU DE PEDRALBES

CICLE: Passejades per parcs i jardins.

Identificar les espècies vegetals que trobarem i parlar dels aspectes culturals del lloc visitat.

ITINERARI: parc de Cervantes i palau de Pedralbes.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 2 km.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: entrada al parc de Cervantes per la Diagonal, 10:30 h.

VOCALS: Enric Orús.

DIJOURS, 12 DE NOVEMBRE

VISITA A LES BOTIGUES HISTÒRIQUES I AL CASTELL DE CALAF

CICLE: Cultural dels Dijous.

ITINERARI: la sortida és urbana, i es realitzarà dins el poble de Calaf.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 2,5 h.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: casal de Calaf (c/ Llarga, 11), 10:00 h.

VOCALS: Montse Gaillard i Ramon Vilardaga.

DISSABTE, 14 DE NOVEMBRE

DESCOBRINT EL BARRI DEL GUINARDÓ

CICLE: Descoberta dels barris de Barcelona. Passejada pel barri del Guinardó per veure alguns dels seus edificis més significatius i parcs.

ITINERARI: visita a la biblioteca Caterina Albert ubicada a l'antiga fàbrica de plàstics Alchemika, passatges Travessera i Guinecós, plaça del Taxi, passatges de la Caixa d'Estalvis i Mont de Pietat, torre Garcini, jardins Frederica Montseny, mas Guinardó, Can Planàs (actual Centre Cívic Guinardó), jardins Dr. Pla i Armengol (dissenyats el 1930 per l'arquitecte Adolf Florensa), parc del Guinardó, plaça del Nen de la Rutlla.

NIVELL: * molt fàcil / Temps: 3 h / Distància: 9 km / Desnivell: + 100 / - 50 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de metro de Camp de l'Arpa (línia 5 blava) 10:00 h.

NOTA: opcional dinar de motxilla a l'àrea lleure del parc del Guinardó.

VOCALS: Núria Casals.

GM4C

DISSABTE, 21 DE NOVEMBRE

GM4C. SORTIDA DE PROXIMITAT KM0: EL CASTELL DE BURRIAC

Sortida de mig dia (de 8 a 14 h) al castell de Burriac.

Grup Petits:

Pujada al castell de Burriac, iniciant-nos en la orientació. Flora i fauna propera a la costa.

Grup de grans:

Pujada al castell de Burriac. Orientar-nos a la

mntanya, lectura de mapa i brúixola. Flora i fauna propera a la costa.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: centre de Barcelona (es determinarà el punt concret depenent dels horaris del transport públic).

FAMÍLIES

DIUMENGE, 1 DE NOVEMBRE

CINGLES DE BERTÍ - GRUP DE GRANS

CICLE: Cims d'aventura.

ITINERARI: partint de Riells del Fai, visita el santuari de Sant Miquel del Fai, recorre bona estona pel fil del cingle, puja al llogaret de Bertí i, passant pel casalot del Clasclar, retorna a Riells pel grau del Traver.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +658 m / -667 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament públic de Riells del Fai (a la carretera BV-1483, davant del restaurant Can Oliveras), 09:45 h.

VOCALS: Mireia Padrós i Mercè Vilardell.

CINGLES DE BERTÍ - GRUP DE PETITS 2

CICLE: Exploradors.

Recorregut pels cingles de Bertí zona Riells i Sant Miquel del Fai.

ITINERARI: Riells del Fai, grau de l'Ullar, GR5, Sant Miquel del Fai, Riells del Fai.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8,6 km / Desnivell: +/- 419 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de Riells del Fai (BV-1483), 10:00 h.

VOCAL: Oriol Morta.



ALTRES ACTIVITATS

NOTA SOBRE LES ACTIVITATS:

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

ACTIVITATS TELEMÀTIQUES

DIJOUS 5, 12, 19 I 26 DE NOVEMBRE

TROBADA BOTÀNICA

CICLE: Sessions al laboratori de botànica.

Trobada telemàtica per determinar plantes i preparar les sortides de treball de camp. També tractem temes de botànica i responem preguntes sobre botànica. Activitat gratuïta, però cal inscriure's i us donarem l'enllaç per a entrar a la trobada telemàtica.

HORA: de 20 a 21 h.

LLOC: activitat telemàtica.

DIMARTS, 10 DE NOVEMBRE

CLUB DE LECTURA FINS AL CIM!

CICLE: Club de Lectura Fins al cim!

Continuem amb el club de lectura Fins al Cim!, on cada mes llegirem un llibre al voltant del món de la muntanya, i ens trobarem per parlar-ne, de l'escriptora o escriptor que l'hagi escrit, dels viatges que hagi fet i/o de les muntanyes que hagin ascendit. En alguna de les ocasions comptarem amb l'autor de l'obra, mercès a una col·laboració amb la Institució de les Lletres Catalanes.

HORA: de 19.00 a 20:30 h.

NOTA: aquesta activitat es realitza telemàticament. Cal inscriure's i us farem arribar l'enllaç per accedir-hi.

CÀPSULA D'INTRODUCCIÓ AL VOLUNTARIAT

DISSABTE, 14 DE NOVEMBRE

La càpsula d'introducció al voluntariat vol ser una formació interna que aculli els socis de ple dret que volen realitzar accions de voluntariat dins de l'entitat.

Aquesta iniciativa forma part del procés d'actualització i dinamització en què es troba immers el CEC, i pretén regular i optimitzar l'activitat d'un dels seus principals actius: la dels Voluntaris.

HORA: de 10 a 13 h.

LLOC: activitat telemàtica.

NOTA: cal inscripció prèvia mitjançant la web, a l'Àrea d'atenció al soci o trucant al 933 152 311.

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DILLUNS, 9 DE NOVEMBRE

PROJECCIÓ DE L'AUDIOVISUAL "VOLTANT PER EUROPA"

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.

Joaquim Clos ens presenta un recorregut amb els vídeo films "Cavalls", "Després de la sentència", "Cap d'any a Copenhague", "Una volta per Anglaterra", "Dos apunts holandesos". La sessió finalitzarà amb el curt "Coronavirus, efectes col·laterals".

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

NOTA: cal inscripció prèvia. La participació està subjecta a l'aforament de la sala.

DIJOUS, 12 DE NOVEMBRE

CICLE DE XERRADES DE MUNTANYA I OUTDOOR MON - PRINCESS MOUNTAIN

Xerrada de Maria Martín "Princess Mountain".

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

Cal inscripció a aquesta activitat. La participació està subjecta a l'aforament de la sala.

VEREDICTE DEL 62 CERTAMEN DE VIDEO FILMS AMATEURS D'EXCURSIONS, REPORTATGES I DOCUMENTALS

El premis d'estímul, a la trajectòria, i els especials Josep-Jordi Queralto i de muntanya Jordi Pons s'han declarat deserts.

La 3a medalla a "Transpir 2018-2019", d'Àngel Artigas. Les dues segones medalles a "La Xina d'avui", de Josep Rota i a "La pesca a l'encanyissada", de Ramon Font. La 1a medalla a "Ciutat de fusta", de Miquel Cervera.

Formaven el jurat: Nando Caballero, realitzador de cinema, Josep Fàbregas, realitzador de cinema, del CEC, Pere Parera, del CEC, Catherine Perelló, vocal de Cultura del CEC i Josep Roca, fotògraf, del CEC. Jordi Micó del CEC actuà com a secretari.



CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

Inscripcions obertes!



Estada formativa – Intensiu d'iniciació a l'alpinisme
5-8 de desembre.



Curs d'escalada esportiva nivell 1
19 i 20 de desembre.



Estada formativa – Intensiu d'iniciació a l'alpinisme
27 - 30 de desembre.



Estada formativa – intensiu d'iniciació a l'esquí de muntanya
27 - 30 de desembre.