



149è Aniversari i Premi Columna

El diumenge, 16 de novembre, se celebrarà el 149è aniversari de l'entitat, serà a les 18 h a la sala d'actes del Centre.

Celebrarem l'aniversari de l'entitat i l'entrega del Premi Columna que enguany serà atorgat al Grup d'Actuacions Especials (GRAE) dels Bombers de la Generalitat de Catalunya. Amb aquesta distinció, es reconeix i valora la tasca essencial i sovint arriscada que realitzen els membres del GRAE en la cerca, rescat i salvament en entorns de muntanya i de difícil accés.

Programa:

- Obertura de portes a les 17.30h
- Benvolguda per part del president
- Lloanç del Premi Columna atorgat als GRAE.
- Acceptació del Premi Columna i agraïment.
- Reconeixement als socis centenaris
- Copa de cava

Més informació i inscripcions al web del Centre.

Convocatòria de l'Assemblea General Ordinària

El proper dimecres 26 de novembre es convoca l'Assemblea General Ordinària del Centre Excursionista de Catalunya. L'acte assembleari es durà a terme de forma presencial a la Sala d'Actes del Centre (Paradís, 10), de Barcelona, a les 19:00 h, segons el següent ordre del dia:

- Benvinguda per part del President
- Aprovació, si escau, de l'acta de l'Assemblea anterior
- Informe de la Junta Directiva
- Aprovació, si escau, de les quotes de soci de l'any 2026
- Aprovació, si escau, del pressupost de l'any 2026
- Torn obert de paraules

Junta Directiva

El CEC col·laborador oficial de la Fira de la Muntanya de Vic

Un any més i després de l'experiència positiva de l'any passat, el CEC tornarà a ser col·laborador oficial de la Fira de la Muntanya de Vic i de la Fira del Llibre de Muntanya. Aquest esdeveniment, referent del sector, se celebrarà els dies 7, 8 i 9 de novembre al recinte firal El Sucre de Vic. Disposarem d'un estand propi des d'on podrem informar sobre les nostres activitats i propostes. Dins de la Fira organitzarem actes especials, com l'exposició "Armand Ba-

llart. Una vida de ressenyes d'escalada 1977-2022" i dissabte també gravarem en directe i amb públic 3 entrevistes per al Podcast "Una vida de muntanyes" del CEC: hi esteu tots convidats!

També necessitem la vostra col·laboració per gestionar l'estand i compartir la vostra passió pel CEC amb els visitants. Si voleu participar-hi us podeu posar en contacte amb nosaltres a través de voluntariat@cec.cat. Animeu-vos a viure la Fira de Muntanya de Vic amb el CEC!



SORTIDES

EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

DIJOUS, 6 DE NOVEMBRE

GORG NEGRE DE RENTADORS

CICLE: Grup del Dijous

Ruta per remuntar el torrent de Rentadors, amb els colors de tardor de la fageda i vistes espectaculars des de Sant Miquel de Barretons.

ITINERARI: aparcament Club Polo a prop de Viladrau, torrent de Rentadors, gorg Negre del torrent de Rentadors, coll de Tres Creus, Sant Miquel de Barretons, ermita de l'Erola.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de l'antic Club de Polo St. Antoni de Viladrau (al costat de la carretera GI-520 entre Seva i Viladrau), 09:00 h (esmorzats).

VOCAL: Carme Vila.

EXCURSIÓ PER RASOS DE TUBAU

CICLE: Grup del Dijous.

Excursió per la zona dels Rasos de Tubau.

ITINERARI: coll de Sant Jaume, gorg del Prat, Sant Esteve de Tubau, Sant Llorenç de Corrubí, bassa de Corrubí, Pedró de Tubau, les Baumes, coll de la creu d'en Soler, font de la Mata, coll de Sant Jaume.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 13,5 km / Desnivell: +/- 680 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: coll de Sant Jaume (a 1,5 km de Sant Jaume de Frontanyà), 09:00 h.

NOTA: darrera parada per esmorzar, Borredà o La Pobra de Lillet.

VOCAL: Albert Mans.

DISSABTE, 8 DE NOVEMBRE

EL CAMP DE LA BOTA: ENTRE LA SORRA I L'ASFALT

CICLE: Pobles perduts de Catalunya.

Entre indústries i barraques, entre municipis com la ciutat Comtal i Sant Adrià de Besòs, entre el mar i la via fèrria, entre execucions i ressorgiment de les cultures, el Camp de la Bota és un lloc singular de memòria col·lectiva. Caminarem entre Sant Adrià i Santa Coloma seguint el riu Besòs i arribarem al Fòrum de les cultures i al Parapet de les executades i executats, tot passant per pisos moderns que han



transformat el lloc en un nou "poble".

ITINERARI: pont del Molinet, pont de Can Peixauet, parc Fluvial, pont Vell de Santa Coloma, pont de Cristòfor de Moura, parc Fluvial del Besòs, camp de la Bota, platja del Fòrum, pont Fòrum, parapet dels executats 1939-1952, parc Diagonal Mar, metro Selva de Mar.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5 h / Distància: 13,5 km / Desnivell: +/- 50 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: sortida de l'estació de RENFE de Sant Adrià de Besòs, 09:00 h.

NOTA: cal agafar bitllet d'anada fins a Sant Adrià de Besòs. Dinar opcional a la zona del Fòrum de les Cultures.

VOCALS: Núria Comas i Yolanda Piñol.

PUIG NEULÓS

CICLE: Caminant per Catalunya.

Caminada per la serra de l'Albera amb ascensió al puig Neulós i descoberta de les "Fonts del pastor Manel Costa".

ITINERARI: xalet de l'Albera, coll del Pou, puig Neulós, puig de les Colladetes, coll Forcat, font d'en Manel, Sant Martí de l'Albera, coll del Ras, reina de les Fonts, xalet de l'Albera.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 12 km / Desnivell: +/- 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: xalet de l'Albera, 09:30 h.

VOCALS: Manel Canales i Trini Cambras.

LES MUNTANYES DE SANT BOI DE LLOBREGAT

CICLE: Sortides d'autor/a.

Excursió 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: riera de Can Soler, can Codina, riera de Can Soler, Santa Bàrbara de Llor, camí natural de l'Anell Verd, can Pubill, can Palós, àrea de lleure, coll de Can Biscarri, camí de

l'Angle, pont japonès de l'estret de Roques, camí de la Obaga, banc, font de Golbes, àrea de lleure, camí del Puigmal, camí vell de sant Ramon, ronda de sant Ramon, parc de la Muntanyeta. Va ser inaugurat el 1993 i alberga equipaments com les piscines municipals, un llac, la biblioteca i un camp de futbol. La part nord-est és un turó amb zona forestal, pineda, garrofers i dos miradors.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació metro FGC Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 09:00 h (el tren surt de plaça Espanya a les 8:40 h).

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 13 DE NOVEMBRE

L'AMETLLA DE MONTSEC, SANT JUST I ORONERS

CICLE: Grup del Dijous.

Ruta circular pel terme municipal de Camarasa, passant per l'Ametlla de Montsec, que ens permetrà conèixer dos llogarets interessants i desconeguts de la part baixa de la vall d'Àger: el poblet perdut de Sant Just i el conjunt medieval d'Oroners, així com gaudir de bones vistes del pantà de Camarasa i la Baronia de Sant Oïsmo.

ITINERARI: carretera LV-9311, l'Ametlla de Montsec, camí dels Gramesals, camí de Sant Just, riu Fred de Pui, antic poble abandonat de Sant Just, font de Quelot, conjunt medieval, mirador d'Oroners (ermita romànica de la Mare de Déu del Remei i castell), pont sobre el riu Fred de Pui del Ferrocarril de Lleida a la Pobra de Segur (tren dels Llacs), mirador de la Baronia de Sant Oïsmo, LV-9311 (punt d'inici de l'excursió).

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Dis-

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).

SORTIDES



tància: 12 km / Desnivell: +/- 530 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: lloc per aparcar a la carretera LV-9311 de la C-12 a l'Ametlla de Montsec (a uns 400 m de la C-12), 09:00 h (esmorzats).

VOCALS: Jordi Lloveras i Jordi Canosa.

DEL 14 AL 16 DE NOVEMBRE

AIGUALLUTS I SENDER BOTÀNIC A LA VALL DE BENASC

CICLE: Sortides d'autor/a.

Ruta circular per la vall de Benasc en que, passant pel refugi de la Renclusa, arribarem a la vall d'Aigualluts on gaudirem de les vistes del cim i la glacera de l'Aneto. De baixada veurem el Forau d'Aigualluts, on l'aigua procedent de la glacera de l'Aneto (vessant mediterrani) s'infiltra en el sistema carstic per reapareixer als Uells deth Joeu (vessant atlàntic). A la tarda farem la ruta circular del sender botànic, des del Pla de Turpi fins les cascades de les gorges d'Alba. Diumenge farem una visita cultural a la catedral romànica de Roda d'Isàvena

ITINERARI:

Dissabte (matí): seguirem el GR 11.5 des del pla de la Besurta, refugi de la Renclusa, coll de la Renclusa fins el Pla d'Aigualluts. Tornarem pel Forau d'Aigualluts.

Dissabte (tarda): pla de Turpi, gorges d'Alba.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h (matí), 1,5 h (tarda) / Distància: 7 km (matí), 2,5 km (tarda) / Desnivell: +/- 400 m (matí), +/- 136 m (tarda).

Diumenge: visita cultural guiada a la catedral de Roda d'Isàvena.

PERNOCTACIÓ: Escuela de Montaña de Benasque (MP).

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: divendres a Benasc, 18:00 h.

NOTA: el preu de la visita és de 4€.

VOCALS: Núria Comas i Marta Vilalta.

DISSABTE, 15 DE NOVEMBRE

DE TORELLÓ A VIDRÀ I SALT DEL MOLÍ

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

Ruta circular on veurem diferents paisatges i boscos en un mateix dia.

ITINERARI: Sant Pere de Torelló, santuari de Bellmunt, Vidrà, salt del Molí, Sant Pere de Torelló.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7,5 h / Distància: 19 km / Desnivell: +/- 850 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: 07:30 h.

VOCALS: Alex Cots i Ester Pinna.

DIMECRES, 19 DE NOVEMBRE

EL SENDER DEL MIL·LENARI DE MONTSERRAT. PR-C 1025 . 1A ETAPA

CICLE: Valls, carenes i cims.

Primera etapa (de Santa Cecília a la Vinya Nova) del sender circular PR-C 1025, homologat per la FEEC per commemorar el mil·lenari de la fundació del monestir de Montserrat. El mes de gener està previst fer la segona etapa (de la Vinya Nova a Sta. Cecília).

ITINERARI: sortirem del monestir de Santa Cecília i passarem per alguns dels indrets més emblemàtics del massís: la regió d'Agulles, la Foradada, el pas de la Portella, l'era dels Pallers, el forn de calç del Castell, la Mare de Déu de la Font.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 5-6 h / Distància: 13 km / Desnivell: + 490 / - 720 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament del monestir de Santa Cecília, 09:00 h.

VOCALS: Marta Vilalta i Esther Martínez.

DIJOUS, 20 DE NOVEMBRE

DE LA BISBAL D'EMPORDÀ A SANT MIQUEL DE CRUÏLLES I SANT JOAN DE SALELLES I RETORN A LA BISBAL D'EMPORDÀ

CICLE: Grup dels Dijous.

Ruta circular a la Bisbal d'Empordà passant per Sant Miquel de Cruïlles i Sant Joan de Caselles.

ITINERARI: La Bisbal d'Empordà, PR-C 103, Cruïlles, Sant Miquel de Cruïlles, Can Pont, Can Pujol, Sant Joan de Caselles, mas Girbau, la Bisbal d'Empordà.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 8,5 km / Desnivell: +/- 50 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació del Clot-Aragó, 06:30 h (el tren surt a les 6:55 h).

NOTA: cal agafar bitllet d'anada i tornada a Girona. A Girona agafarem el bus de Moventis, cal demanar bitllet d'anada i tornada a la Bisbal d'Empordà. Esmorzarem a la Bisbal d'Empordà. Dinar facultatiu en un restaurant de la Bisbal d'Empordà.

VOCALS: Albert Gras i Pere Miró.

EL PUIG DE FORMIGOSA I EL MONTAGUT (QUEROL)

CICLE: Grup del Dijous.

Recorregut circular per boscos i conreus per un sector de la serra d'Ancosa sortint des de l'església gòtica de Sant Jaume de Montagut (s. XIV) i pujant als cims del puig de Formigosa (990 m) i El Montagut (100 Cims, 963 m)

ITINERARI: Sant Jaume de Montagut, llac de Formigosa, font de Jovany, coll del Pinar de la Costa, puig de Formigosa, les cases Noves de Formigosa, castellet de Formigosa, la Collada, pi de les Quatre Soques, el Montagut, mas de la Font, Sant Jaume de Montagut.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 16,5 km / Desnivell: +/- 610 m.



SORTIDES

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament de Sant Jaume de Montgut, 09:00 h (esmorzats, per sortir).

VOCALS: Ferran Gironès i Emili Rosell.

DISSABTE, 22 DE NOVEMBRE

DE FLAÇA A SANT JORDI DESVALLS PER FOIXÀ, SIDILLÀ, SANT LLORENÇ DE LES ARENES I SOBRÀNIQUES

CICLE: Caminant per Catalunya.

De Flaça a Sant Jordi Desvalls per Foixà, Sidillà, Sant Llorenç de les Arenes i Sobràniques.

ITINERARI: Flaça, Farreres, la font del Cargol, Foixà, els Masos, Sidillà, Sant Llorenç de les Arenes, molí de la Barca, molí d'en Vinyals, Sobràniques, Sant Jordi Desvalls.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 180 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de Clot-Aragó, 06:30 h (el tren surt a les 06:55 h).

NOTA: bitllet d'anada i tornada a Sant Jordi Desvalls. Esmorzarem a Flaça. Cal portar dinar de motxilla.

VOCAL: Albert Gras.

DIUMENGE, 23 DE NOVEMBRE

BELLMUNT

CICLE: Sortides d'autor/a.

Pujada al santuari de Bellmunt des de Sant Pere de Torelló. Baixada per la tosca dels Degollats i el forat Micó.

ITINERARI: Sant Pere de Torelló, santuari de Bellmunt, tosca de Degollats, Forat Micó.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6,5 h / Distància: 17 km / Desnivell: +/- 755 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Sant Pere de Torelló, 08:45 h.

VOCALS: Ignasi Vidal i Maria Puigdueta.



CERDANYOLA - CAN COLL - TURÓ DE LA GUÀRDIA - PARC DEL TURONET

CICLE: Sortides d'autor/a.

Excursió per Cerdanyola amb visita a Can Coll, Centre d'Educació Ambiental, on podrem veure com vivia la pagesia dels segles XVIII i XIX i a la granja, on veurem el corral de la vaca, la somera i l'aviram i els tancats dels conills i els ànecs.

ITINERARI: Cerdanyola, parc de la Riera, aqüeducte de Canaletes, Santa Maria de les Feixes, torrent de Can Codina, àrea de lleure de Can Coll, Can Coll, pou de Can Coll, puig de la Guàrdia, Can Canaletes, Cerdanyola, parc del Turonet.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3,5 h més el temps de la visita a Can Coll / Distància: 11 km / Desnivell: +/- 250 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de Renfe de Plaça Catalunya, 08:45 h (el tren surt a les 9:03 h). Bitllet d'anada i tornada a Cerdanyola.

NOTA: cal portar esmorzar i dinar.

VOCAL: Núria Casals.

DIMARTS, 25 DE NOVEMBRE

CAMINANT AMB COIA VALLS PER MONTSERRAT

CICLE: Caminant amb Lletres.

Caminarem amb Coia Valls i «Les torres del cel» en una sortida que vol participar del «Millenari de Montserrat». Anirem des de Santa Cecília, pel camí dels Degotalls, fins al Monestir tot seguint els passos dels primers monjos fins a la cova de Fra Garí i la creu Nova dels Escolans. Entrarem a la Basílica i tornarem a Santa Cecília pel camí dels Degotalls. Recor-



darem els anacoretes, els primers monjos que ocuparen la muntanya i la fundació del monestir consagrat per l'Abat Oliva el 1025.

ITINERARI: monestir de Santa Cecília, camí dels Degotalls, mirador dels Apòstols, via Crucis, mirador Fra Garí, creu de Sant Miquel, ermita de Sant Miquel, creu Nova dels Escolans, monestir de Montserrat, font dels Degotalls, cova Degotalls, Santa Cecília.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7-8 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 590 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament del Monestir de Santa Cecília, 08:30 h (esmorzats).

NOTA: cal portar dinar de motxilla. Lectura del llibre de Coia Valls «Les torres del cel», editorial Rosa dels Vents.

VOCAL: Núria Comas.

DISSABTE, 29 DE NOVEMBRE

CIRCULAR DES DE SANTA CECÍLIA DE MONTSERRAT

CICLE: Caminant per Catalunya.

ITINERARI: Santa Cecília, canal de la font de la Llum fins al Portell, volta per sota del Frare Encantat, cim de Sant Jeroni (1200 m), mirador de l'antiga estació del telefèric de Sant Jeroni, ermita de Sant Antoni, coll de la Canal Plana, coll de Sant Salvador, ermita de Sant Salvador, ermita de Sant Benet, ermita de la Trinitat, tornada pel camí de l'Arrel fins a Santa Cecília.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 13,5 km / Desnivell: +/- 1.020 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament a 200 m de Santa Cecília (direcció Can Massana), 09:00 h (esmorzats).

VOCAL: Xavier Noguer.

SORTIDES

ALTA MUNTANYA

DISSABTE, 8 DE NOVEMBRE

EXCURSIÓ REFUGI D'EROLS

CICLE: Refugis i alta muntanya amb bon gust.

ITINERARI: refugi d'Erols, coll de Cerqueda, coll de les Portelletes, el Trull, Puigcastellar, tuta Petita de Saus, coll de Cerqueda, refugi d'Erols.

NIVELL: *** fàcil / Temps: 6 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 400 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

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

NOTA: es dinarà al refugi.

VOCAL: Juan Manuel Arrabal.

DISSABTE, 15 DE NOVEMBRE

EL CADINELL

CICLE: Caminant per Catalunya.

El Cadinell és una muntanya de 2.113 m, de figura atractiva, situada al vessant S de la serra del Cadí, a la comarca de l'Alt Urgell. Pujarem de Josa fins a coll Jovell i d'allà al cim, des d'on gaudirem d'espectaculars vistes pels quatre cantons.

ITINERARI: Josa del Cadí, església de Santa Maria, coll Jovell, Cadinell. Tornada pel mateix camí.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5-6 h / Distància: 9,4 km / Desnivell: +/- 700 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: aparcament que hi ha a l'entrada de Josa de Cadí, 09:30 h (esmorzats).

VOCAL: Emili Rosell.

MARXA NÒRDICA

DILLUNS 3 I 17 DE NOVEMBRE

TALLERS D'INICIACIÓ DE NOVEMBRE

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

ITINERARI: volta pel parc de Can Dragó (Barcelona).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: sortida de l'estació de Fabra i Puig, 18:00 h.

VOCAL: Amadeu Julià.

DISSABTE, 15 DE NOVEMBRE

MARXA NÒRDICA PEL COSTAT DEL MAR

CICLE: Posa't en forma amb la marxa nòrdica. Caminada pel litoral mar, de Poble Nou, fins riu Besòs i tornar.

ITINERARI: baixarem per la rambla Poble Nou fins la platja, seguirem pel passeig del Litoral, fins el riu Besòs i tornarem per l'interior del parc Diagonal Mar.



NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 13 km / Desnivell: inapreciable.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: metro Poble Nou, 08:30 h.

VOCALS: Amadeu Julià, Maite Pons i Yolanda Piñol.

DILLUNS 10 I 24 DE NOVEMBRE

TALLERS DE PERFECCIONAMENT DE NOVEMBRE.

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.

BICICLETA

DISSABTE, 1 DE NOVEMBRE

ELS CECLISTES MARXEM DE RUTA VIC-GIRONA

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

Ruta de Vic a Girona per sobre de Sau i Susqueda.

ITINERARI: pont del Bruguer, església de Santa Maria de Folgueroles, font del Cargol, Collsarbocet, església de Santa Maria de Vilanova, presa de Sau, pantà de Susqueda, collet del Pont, font del Sot de les Branques, presa de Susqueda, pont de la Casanova, presa del Pasteral, font de Can Pla, pont sobre la riera d'Osor, pont de Bonmatí, palau Berenguer, Girona.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 5 h en moviment / Distància: 72 km / Desnivell: + 600

/ - 950 m.

VIATGE: amb transport públic.

VOCALS: Àlex Cots i Ester Pinna.

DIUMENGE, 9 DE NOVEMBRE

RIBES DEL TER

CICLE: Bici fàcil.

Ruta circular per les ribes del riu Ter, entre Bonmatí i Amer.

ITINERARI: Bonmatí, pont Vell, Amer, font Picant, el Pasteral, Sant Just i Pastor, la Cellera de Ter, pont de Sant Julià, Bonmatí.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 32 km / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar Can Jans a la plaça d'en Manu-el de Bonmatí, 09:15 h.

VOCALS: Francesc Estrada i Josep Maria Galià.

DISSABTE, 22 DE NOVEMBRE

PENELLES I ESTANY D'IVARS

CICLE: Bici fàcil.

Itinerari circular amb inici i final a Bellcaire d'Urgell, on podrem esmorzar. Pedalarem cap a Penelles, on farem una aturada per contemplar els famosos murals. Continuarem cap a l'estany d'Ivars, destacat espai natural de Ponent, i després de passar per Linyola, acabarem la volta a Bellcaire d'Urgell.

ITINERARI: Bellcaire d'Urgell, Penelles, estany d'Ivars Vila-sana, Linyola, Bellcaire d'Urgell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 43 km / Desnivell: +/- 100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:00 h.

NOTA: cal portar dinar.

VOCAL: Teresa Larrieu.

SORTIDES

CIÈNCIA

DISSABTE, 8 DE NOVEMBRE

EXPLORACIÓ BOTÀNICA AL MONTMELL (EL BAIX PENEDEÈS)

CICLE: Curs "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: àrea recreativa forestal del Montmell (601 m), església nova de Sant Miquel, Sant Miquel, castell del Montmell (780 m), creu del Cap de la Serra, obaga del Montmell, església nova de Sant Miquel, àrea recreativa forestal del Montmell.

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

VIATGE: amb cotxes particulars.

NOTA: reunió prèvia (telemàtica i presencial al CEC) el 6/11/2025 a les 19:45 h.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

CULTURA

DIUMENGE, 9 DE NOVEMBRE

SORTIDA DIBUIX I PINTURA, CASTELL TOSSA DE MAR

CICLE: Dibuix i pintura.

ITINERARI: sortida amb tren de Barcelona cap a l'estació Blanes. Trobada a l'estació i agafem

bus L69 fins Santa Maria de Llorell i seguim camí de Ronda fins al castell de Tossa. Torna-da directa amb L69 a l'estació de Blanes.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 1 h / Distància: 3 km / Desnivell: +35 / -144 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació Barcelona-Pl. Catalunya (Rodalies R1), 07:50 h o a l'estació de Blanes, 09:25 h.

VOCALS: Maria Lluïsa Parellada i Rosa Maria Planells.

FAMÍLIES

DIUMENGE, 16 DE NOVEMBRE

CAMÍ DE RONDA PALAMÓS I POBLAT IBÈRIC DE CASTELL

CICLE: Cims d'aventura.

Recorregut planer de 10 km pel camí de ronda de Palamós fins a la platja del Crit, prop de cap Roig, passant pel castell de Sant Esteve de Mar, diverses cales i el poblat ibèric de Castell.

ITINERARI: castell de Sant Esteve de Mar, cala Salguer, platja de Castell, poblat Ibèric de Castell, puig d'en Roure, puig d'en Gener, cala Corbs, cala Estreta, cala de Roca Bona, cala del Cap de Planes, cala del Crit, mirador de Roques d'Ase, sureda Mas Gorgoll, pont de Castell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6-7 h (comptant parades i dinar) / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 210 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: cala de la Fosca, 10:00 h.

VOCALS: Jordi Izquierdo i Marc Ribas.

ACTIVITATS GUIADES

DEL 28 AL 30 DE NOVEMBRE

DESCOBRINT LA VAL D'ARAN EN BICICLETA

Vine a passar un cap de setmana inoblidable a la Val d'Aran, endinsa't en la natura més autèntica i explora els seus paisatges únics de tardor/hivern en bicicleta de muntanya.

ITINERARI:

Divendres: arribada a l'Aran Hostel.

Dissabte: ens trobarem amb el nostre guia que ens entregarà la bicicleta i anirem cap a una de les destinacions previstes per a la ruta en BTT, triada segons la meteorologia i el nivell del grup. Dinar en forma de pícnic en plena natura, aprofitant les vistes espectaculars. A la tarda, retornarem a l'Aran Hostel.

Diumenge: ens embarcarem en una nova ruta per explorar un altre dels meravellosos racons de la Val d'Aran, segons les condicions meteorològiques i les preferències del grup. Gaudirem d'un altre dinar de pícnic en un entorn natural privilegiat. Un cop finalitzada la ruta, ens acomiadarem i tornarem cap a casa.

PERNOCTACIÓ: Aran Hostel del CEC.



Descobreix l'hivern de la Vall d'Aran

ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOUS 6, 13, 20 I 27 DE NOVEMBRE

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, 10 DE NOVEMBRE

PROJECCIÓ DE LA PEL·LÍCULA: VIDA EN SOMBRAS

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.

Llorenç Llobet Gràcia (1911-1976) fou un cineasta amateur que el 1947, amb el franquisme exultant, s'atreu a rodar un film professional amb Fernando Fernán Gómez i Maria Dolores Pradera com a protagonistes, una història contemporània de cinema dins del cinema. El film va tenir grans problemes amb la censura i només es va poder projectar en sales de segona categoria. Restaurada per les filmoteques, avui és considerada una de les millors pel·lícules sobre la postguerra.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'Actes.

DIMARTS, 11 DE NOVEMBRE

SCREENING DE "NIGHT FISHING WITH THE ANCESTORS" DE KARRABING FILM COLLECTIVE, EN EL MARC DEL FESTIVAL LOOP

Dividit en sis capítols amb una durada total d'uns vint-i-cinc minuts, Night Fishing with Ancestors traça un arc des de l'època anterior a la colonització europea, il·lustrada per l'intercanvi amistós amb els veïns macassans, passant per l'arribada del Capità Cook el 1770 i les traumàtiques experiències de la població indígena provocades pel colonialisme posterior —com massacres, epidèmies i desplaçaments forçats— fins a les anteriors febres de l'or i del diamant, l'excés de mineria actual i, a les escenes finals, els efectes visibles del canvi climàtic..

HORA: 18 h.

LLOC: sala d'Actes.

DIMARTS, 11 DE NOVEMBRE

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: *A peu per Mallorca* de Josep Maria Espinàs.

HORA: 19 h.

LLOC: biblioteca del CEC.

DILLUNS, 24 DE NOVEMBRE

PROJECCIÓ: ELS DOCUMENTALS

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.

És un tema predilecte del cinema amateur i que la tecnologia ha anat facilitant. El món amateur ens ha deixat un patrimoni valuós que no interessava a la pantalla comercial i que nosaltres li donem difusió: festes, oficis, llocs, patrimoni, ciència, història... Projectarem *O+10*, de Cristela Torres 4', *Bee or not to be* de Pau Enric, Joan Bover & Anna Traveset 25', *Mexillanaria* de Pablo Chouza 14', *Stop caging wild birds* de Jorik Dozy & Sil van der Woerd 7', *56* de Marco Huertas 29', *WATANI* de Juan Paül 4'.

HORA: 19 h.

LLOC: sala d'Actes.

EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

■ Hold On, de Laia Soler.

En el marc del Festival Panoràmic.

Del 23 d'octubre al 23 de gener de 2026.

■ Night Fishing with the Ancestors, de Karrabing Film Collective.

En el marc del Festival Loop.

De l'11 al 21 de novembre de 2025.



34a CURSA CEC-COLLSEROLA

14 DE DESEMBRE >>>> 23,8 km

CEC Centre Excursionista de Catalunya

LA MUNTANYA ET CRIDA

COMENÇA LA TEMPORADA D'HIVERN A L'ESCOLA DE MUNTANYA



Aprofita l'hivern per formar-te.
Alpinisme, esquí de muntanya, escalada en gel i molt més.
Consulta tota l'oferta escanejant el codi QR.