

El CEC presenta el nou Pla d'Activitats 2020-21

El passat 16 de setembre es va presentar a la sala d'actes i per videoconferència el Pla d'Activitats del CEC 2020/21.

El president Eduard Cayón va donar la benvinguda i va fer èmfasi en l'objectiu principal del Pla, que és el d'estructurar un ampli programa d'activitats que permeti que tots els socis i la ciutadania en general trobin en el CEC activitats del seu gust.

Seguidament, el vocal de la Junta Directiva i comissionat d'Activitats, Manuel Parrado, va assenyalar com una de les claus de l'èxit d'aquest Pla la bona comunicació i la tasca conjunta entre voluntaris i professionals de l'entitat.

Per la seva part, el director general Ton Barnils va desgarnar en xifres el Pla -586 activitats, 60 cicles, i 17 modalitats- i va posar de manifest la voluntat de propiciar l'accés al medi natural de forma segura, endreçada i amb formació.

El director tècnic, Marcel Blanes, va explicar les noves modalitats que incorpora el Pla -esquí alpi, coves/espeleologia, vies ferrades, geologia i ornitologia- i va ressaltar la importància dels 42 responsables dels cicles d'activitats en la confecció del Pla.

Adrià Campo, coordinador de l'Escola de Muntanya, va explicar la vinculació de l'Escola amb el Pla, facilitant que els alumnes quan acabin de fer un curs segueixin fent activitat a través de les activitats dels voluntaris per una banda i dotant de formació als voluntaris a través de càpsules formatives.

Com a exemple de com funciona un cicle d'activitats, diferents responsables de cicle van detallar-ne el seu contingut. Roser Latorre, del cicle de Sortides ma-



tinals rapidetes, va remarcar que és un cicle pensat per aquells caps de setmana que no tenim massa temps per gaudir de la muntanya. La idea és desplaçar-se amb transport públic i poder dinar a casa.

Jordi Aliart, del cicle Progressiu d'alta muntanya, organitza ascensions al Pirineu i Prepirineu, tant a l'hivern com a l'estiu, de diferent dificultat però que no requereixin tècniques d'escalada.

Emili Rosell, del consolidat cicle Grup dels dijous, que han portat a terme més de 500 sortides en 9 anys, organitza 5 sortides al mes de tot tipus - matinals, d'un dia, d'alta muntanya, culturals, etc- i és un grup obert a noves propostes.

Finalment, en Joan Quintana va mostrar la nova equipació que identificarà als voluntaris del CEC, una jaqueta tècnica Polartec de la marca Mountain amb el logo i l'escut de l'entitat.

NOVETATS 2020-21

El nou Pla d'Activitats amplia l'oferta en activitats, formació i modalitats:

3 NOVES MODALITATS ESPORTIVES:

- Esquí alpi
- Vies ferrades
- Espeleologia i coves

2 NOVES TIPOLOGIES D'ACTIVITATS DE CIÈNCIA:

- Ornitologia
- Geologia

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 informació actualitzada de les sortides i protocols al web cec.cat o a atenció al soci.

EXCURSIONISME CLÀSSIC

DIJOUS, 1 D'OCTUBRE

PARC DEL PI GROS DE SANT VICENÇ DELS HORTS

CICLE: Grup dels Dijous.

Caminada pel parc del Pi Gros.

ITINERARI: plaça de la Vila, Ajuntament, Can Comamala, parc del Pi Gros, barri de Can Ros, parròquia de Sant Josep, creu de terme, riu Llobregat.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 6 km / Desnivell: +/-75 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació FGC de Sant Vicenç dels

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

NOTÍCIES	1
SORTIDES	2
EXCURSIONISME CLÀSSIC	2
ALTA MUNTANYA	3
MARXA NÒRDICA	4
MARXA AQUÀTICA	4
BICICLETA	5
EPELEOLOGIA	5
CIÈNCIA	5
CULTURA	5
ALTRES ACTIVITATS	6
INFANTS I JOVENT 2020-21	7
CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA	8

Horts, 09:10 h (el tren surt de plaça Espanya a les 8:44 h).

VOCAL: Núria Casals.

DIJOUS, 8 D'OCTUBRE

VISITA ALS ESTANYS DE SILS

CICLE: Grup dels Dijous

Recorregut pels estanys de Sils.

ITINERARI: estació de Sils, estanys de Sils, poble de Sils.

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

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: davant les taquilles de l'estació de Renfe del Clot-Aragó, 0 8:10 h (per als que vagin en cotxe la trobada serà a les 9:19 h a l'estació de Sils).

VOCAL: Albert Gras.

DIJOUS, 15 D'OCTUBRE

LA PORTELLA I LA QUAR (BERGUEDÀ)

CICLE: Grup dels Dijous.

Excursió per un indret del Berguedà que ens permetrà descobrir el Santuari de la Mare de Déu de La Quar, on podrem gaudir d'unes vistes espectaculars de la geografia catalana.

ITINERARI: sortim amb els cotxes fins als graus de Coll Tinyós, a uns 3 Km de la sortida. Comencem a caminar des d'aquest punt vers els graus de la Baumeta, des d'aquest coll baixem vers el monestir de Sant Pere de la Portella, romànic. Després pugem al santuari de la Mare de Déu de La Quar, des d'on gaudirem d'unes grans vistes, del Pirineu Oriental, Pedraforca i altres. Finalment, baixem fins als graus de coll Tinyós.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4-5 h / Distància: 13,5 Km / Desnivell: +500 /-100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: hostel de Sant Maurici de la Quar, 9:30 h.

VOCALS: Ramon Comellas i Ramon Vilardaga.

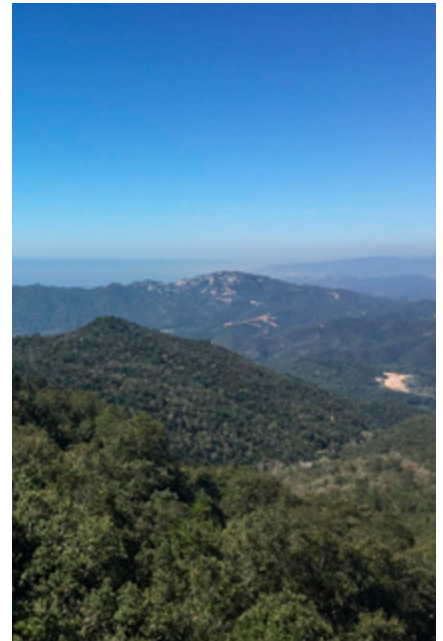
DISSABTE, 17 D'OCTUBRE

MASSÍS DE L'ARDENYA DES DE SANT FELIU DE GUÍXOLS - RUTA CIRCULAR ENTRE MAR I MUNTANYA

CICLE: Els nostres massissos i cims.

Ruta circular que ens permetrà conèixer el paisatge de mar i muntanya de l'Ardenya i caminar pels seus boscos mediterranis.

ITINERARI: ruta circular que s'endinsa als boscos del massís de l'Ardenya i torna pels escar-



pats relleus costaners de Sant Feliu de Guíxols. Iniciem la ruta des de la plaça del Monestir de Sant Feliu, i passem pel coll del Vidre, carrer de l'Escorpi, carrer de Sant Baldiri, carrer de la Creu d'En Barraquer, collet de la Mare de Déu, coll de Portes i plaça del Monestir.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 17,5 km / Desnivell: +/- 480 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: s'informarà el dia de la reunió.

NOTA: reunió prèvia el 15/10 a les 19:30h al CEC.

VOCAL: Teresa Petit.

NOU FONTS DE COLLSEROLA

CICLE: Calaix de sastre.

Excursió de Les Planes a Vallvidrera, que permet veure 9 fonts de diferents tipologies.

ITINERARI: font de les Planes, font de Mossèn Cinto, granja de Can Llavallol, coll de Can Cuiàs, font de Can Llavallol, font de l'Espinagosa, pantà de Vallvidrera, font de la caseta del guarda del pantà, font de la plaça de la Mina Grott, Santa Maria de Vallvidrera, àrea de lleure, font de Santa Bàrbara, fontal de la Budellera, revolt de les Monges, font de la Budellera, Vallvidrera, font del Mont, passeig de les Aigües.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Desnivell: +250 m.

VIATGE: amb tren.

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

NOTA: hi ha opció de fer una sortida matinal.

VOCAL: Núria Casals.

SORTIDES



DIUMENGE, 18 D'OCTUBRE

MASSÍS I COSTA NORD DE BEGUR

CICLE: Camins de Ronda.

Excursió circular pel massís i costa nord de Begur. Sortint del poble de Begur, pujarem primer al castell de Begur i al puig Rodó, excel·lents miradors de la part de la Costa Brava compresa entre el del golf de Roses i la platja de Pals. Després, baixarem fins a trobar el camí de ronda que farem i que va per una part del litoral de la Costa Brava de gran bellesa amb penya-segats, pinars i aigües cristal·lines. Després de caminar pel costat de la reserva marina de Ses Negres, arribarem a la platja de Sa Riera i continuarem per la cala de l'Illa Roja, la cala de la Moreneta fins a la platja del Racó. Tornarem a la platja de Sa Riera on després de descansar i banyar-nos, pujarem de nou a Begur seguint el camí de l'Aigua, que és un agradable camí que va pel costat de la riera, on podrem veure diferents elements vinculats a la cultura de l'aigua (dos pous, una androna, safareigs i un antic molí), testimonis de l'antic aprofitament de l'aigua de sa Riera.

ITINERARI: Begur, capella de Sant Ramon, castell de Begur, mas d'en Pic, mirador de la Creu, puig Rodó, reserva de Ses Negres, Sa Riera, illa Roja, platja del Racó, Sa Riera, camí de l'aigua, Begur.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 500 m.

VIATGE: amb autocar.

TROBADA: Balmes Belgara, 06,45 h (per sortir a les 7 h); parada a Fabra i Puig a les 07,05 h.

VOCALS: Núria Santaló i Lluís Armadans.

DIJOURS, 22 D'OCTUBRE

LA MUSSARA I AVENCS DE LA FEBRÓ

CICLE: Grup del Dijous.

La Mussara, poble despoblat des de l'any 1960 dalt del cingle de les Airasses amb impressionants vistes del Camp de Tarragona. Avencs de la Febró, espectacular esquadra a la serra de la Mussara amb 2 coves, una de les quals té uns 7 per 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: 6 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/- 750 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: casal Vilaplanenc, 08:45 h (a confirmar).

VOCALS: Jordi Ollé i Emili Rosell.

DISSABTE, 24 D'OCTUBRE

EL TOLL DE L'OU

CICLE: Natura i història.

Ruta per la serra Major de Montsant i ens permet visitar l'indret màgic del Toll de l'Ou.

ITINERARI: la Morera de Montsant, grau de l'Agne, la Falconera, serra Major, bosc del Franquet, Toll de l'Ou, la Mola, Comellar de la Cova de l'Os, grau de l'Espinós, grau de la Grallera, la Morera de Montsant.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 800 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 07:15 h.

VOCAL: Jordi Lucea.

MONTPEDRÓS (SANT ANTONI)

ITINERARI: Can Codina, anell verd de Sant Boi, Can Salgado, font del Murri, font Vella, Can Baruta, Can Ramon, Can Roc, Montpedrós (357 m), ermita de Sant Antoni, pla de les Bruixes, coll de Querol, coll de Biscarri, Can Palós, Can Pubill, colònia Güell.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 12 km / Desnivell: 300 m.

VIATGE: amb tren.

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

VOCAL: Núria Casals.

DIJOURS, 29 D'OCTUBRE

CIRCULAR SANT PERE DE RODES

CICLE: Grup del Dijous.

Circular al monestir de Sant Pere de Rodes pujant per Sant Onofre i baixant pel mas Ventós.

ITINERARI: Palau Saverdera, Sant Onofre, Sant Pere de Rodes, Castell de Verdera.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 8 km / Desnivell: + 551 / -568 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: restaurant Can Carriot (c/de Figueres, 14 Palau-saverdera, Girona), 09:00 h. (per sortir esmorzats a les 9:30, cap al punt d'inici de l'excursió).

VOCALS: Esther Martínez i Emili Rosell.

ALTA MUNTANYA

DIJOURS, 1 D'OCTUBRE

COMABONA 2.548 M (SERRA DEL CADÍ)

CICLE: Grup del Dijous.

ITINERARI: coll de la Bauma, pas de la Cabra, coll dels Terrers, Comabona (2548 m), clot de Comabona, coll de la Bauma.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 7 - 8 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/- 950 m.

VIATGE: cotxes particulars.

TROBADA: restaurant CADÍ de Guardiola de Berguedà (carretera de Ribes, 9), 08:00 h.

VOCALS: Emili Rosell i Ramon Vilardaga.

**DISSABTE I DIUMENGE,
3 I 4 D'OCTUBRE**

EL COTIELLA

CICLE: Cicle progressiu d'alta muntanya.

Ascensió al Cotiella (2.912 m) en ruta circular des del refugi de Lavasar passant per l'Ibon de Plan i baixant per la valleta de les agulles de Lavasar. Excursió físicament exigent però sense dificultats tècniques en un gran massís agrest i solitari, injustament eclipsat pels grans cims propers del Pirineu Central. Vistes privile-

SORTIDES

giades de tot el Pirineu des del cim.

ITINERARI: refugi de Lavasar (1.928 m), Ibon de Plan, collado de la Ribereta, collada de la Pala del Puerto, Erata de las Brujas, Cotiella (2.912 m), collada de la Pala del Puerto, collada de las Agujas de Lavasar, refugi de Lavasar (1.928 m).

NIVELL: *** cal experiència / Temps: 10-12 h / Distància: 19 km / Desnivell: +/- 1.600 m

PERNOCTACIÓ: refugi lliure de Lavasar o fent vibac.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Palau Reial, 8:30 h.

NOTA: reunió informativa l'1/10/2020 al CEC a les 20 h.

VOCALS: Jordi Aliart.

DIJOUS, 8 D'OCTUBRE

CIRCULAR PIC DE TORRENEULES (2713 M)

CICLE: Grup del Dijous.

Circular des de la vall de Núria passant pel pic de Torreneules i altres cims de la zona, que formen part de la coneguda com "Olla de Núria", fins al coll de Noucreus.

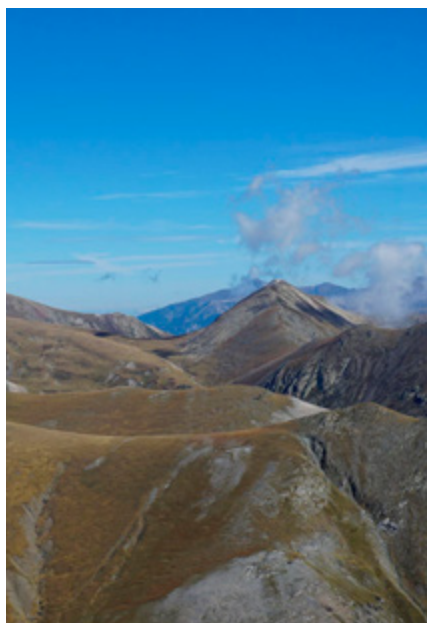
ITINERARI: Núria (1970 m), alberg Pic de l'Àliga, collada de Torreneules (2561 m), pic de Torreneules (2713 m), collada de Torreneules, cim de la Coma del Clot (2739 m), collet de Fontnegra (2663 m), pic de Fontnegra (2728 m), cim de Roca Blanca (2784 m), cims baix i alt de les Arques (2782 i 2792 m), coll de Nou Creus (2750 m), clot de Noucreus, torrent de les Molleres, pont de l'Escudé, Núria.

NIVELL: *** cal experiència / Temps: 8 h / Distància: 13,5 km / Desnivell: +/- 1150 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: bar "4 Carreteres" de Tona (C-17 direcció Vic Km. 50), 06:00 h.

VOCAL: Jordi Masip.



DIUMENGE, 25 D'OCTUBRE

ULLDETER, PIC DE LA DONA I BASTIMENTS

CICLE: 100 cims.

Circular on s'assoliran els cims de la Dona i Bastiments.

ITINERARI: Vallter 2000, coll de Mentet, pic de la Dona, coll de la Geganta, pic de Bastiments, coll de la marrana, Vallter 2000.

NIVELL: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/-900 m.

VIATGE: cotxes particulars.

TROBADA: estació Renfe de Fabra i Puig, 06:30 h.

NOTA: reunió informativa el 22/10/2020 a les 19:30 h al CEC.

VOCAL: Esther Martínez i Marta Vilalta.

MARXA NÒRDICA

DIMECRES, 7 D'OCTUBRE

MARXA NÒRDICA - 1R TALLER D'INICIACIÓ OCTUBRE

CICLE: tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

ITINERARI: parc de la Ciutadella, Barcelona.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: arc de Triomf (passeig de Lluís Companys), 18:00 h.

VOCALS: Maite Pont i Amadeu Julià.

DIMECRES, 14 D'OCTUBRE

MARXA NÒRDICA - 1A SORTIDA DE PERFECCIONAMENT D'OCTUBRE

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

VOCALS: Maite Pont i Amadeu Julià.

DIMECRES, 21 D'OCTUBRE

MARXA NÒRDICA - 2N TALLER D'INICIACIÓ D'OCTUBRE

CICLE: tallers d'iniciació a la marxa nòrdica.

ITINERARI: parc de la Ciutadella, Barcelona.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: arc de Triomf (passeig de Lluís Companys), 18:00 h.

VOCALS: Maite Pont i Amadeu Julià.

DIMECRES, 28 D'OCTUBRE

MARXA NÒRDICA - 2A SORTIDA DE PERFECCIONAMENT D'OCTUBRE

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

VOCALS: Maite Pont i Amadeu Julià.

MARXA AQUÀTICA

DISSABTE, 3 D'OCTUBRE

MARXA AQUÀTICA - 1A SORTIDA D'OCTUBRE

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

SORTIDES

Introducció a un nou esport d'aigua, amb recorreguts per dins l'aigua, amb mà nua, individual, binomis i petita explicació de la Marxa Aquàtica com a esport de competició.

ITINERARI: arran de costa (Castelldefels).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h / Desnivell:

VIATGE: amb transport públic o cotxe particular.

TROBADA: passeig de Castelldefels (davant estació Renfe de Castelldefels Platja), 08:00 h.

VOCALS: Maite Pont i Dolors Gurri.

DILLUNS, 5 D'OCTUBRE

MARXA AQUÀTICA - 2A SORTIDA D'OCTUBRE

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

Introducció a un nou esport d'aigua, amb recorreguts per dins l'aigua, amb mà nua, individual, binomis i petita explicació de la Marxa Aquàtica com a esport de competició.

ITINERARI: arran de costa (Castelldefels).

NIVELL: ** fàcil / Temps: 2 h / Desnivell:

VIATGE: amb transport públic o cotxe particular.

TROBADA: passeig de Castelldefels (davant estació Renfe de Castelldefels Platja), 08:00 h.

VOCALS: Maite Pont i Dolors Gurri.

BICICLETA

DISSABTE, 3 D'OCTUBRE

BICICLETA PEL PENEDÈS

CICLE: Bici fàcil.

ITINERARI: Vilafranca, la Granada, parcs del Penedès, Vilafranca. Farem una cata de vins

a les 12.30 h.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 6 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 150 m.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: vestíbul estació Renfe de plaça Catalunya, 07:00 h.

VOCALS: Josep Maria Galià i Francesc Estrada.

ESPELEOLOGIA

DISSABTE, 31 D'OCTUBRE

LA COVA D'ANES: INICIACIÓ A LES COVES I A L'ESPELEOLOGIA

CICLE: Catalunya en profunditat

Sortirem després d'esmorzar, des del poble de Prullans i arribarem a la cova aproximadament en 1 hora. Farem la visita de la cova, que és de gran bellesa, amb formacions variades i acolorides. Té una extensió de 335 metres, és una galeria principal, amb certa dificultat ja que hi ha zones molt relliscoses; en un parell de trams hi ha una corda fixa instal·lada, per a ajudar-nos i no relliscar, encara que el darrer tram amb corda no el passarem, ja que és el final i no val la pena. L'entrada i la sortida es realitzarà per la mateixa boca de la cova. En finalitzar es tornarà al poble de Prullans, on visitarem l'ermiteja propera en funció del temps.

ITINERARI: Prullans, cova d'anes, Prullans.

NIVELL: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 7 km a l'exterior i 335 m dins la cova / Desnivell: +/- 300 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: Fabra i Puig, 7.00 h.

NOTA: reunió prèvia el dijous 29/10/20 a les 19.30 h al CEC.

VOCALS: Emilia Viladoms i Yolanda Piñol.

CIÈNCIA

DISSABTE, 10 D'OCTUBRE

EXPLORACIÓ BOTÀNICA A GURB (OSONA)

CICLE: Sortides de treball de camp.

Sortida de treball de camp per a buscar el màxim nombre de plantes diferents d'un indret (Projecte FitoCAT). Sortida ideal per a conèixer ambients diferents i reconèixer les plantes sobre el terreny. No cal tenir coneixements botànics, sinó afició i curiositat per a veure indrets nous i conèixer les plantes. Tenim experts en botànica catalana que ens orienten en la feina.

ITINERARI: Vespella, boga de la Vila, el Bacs i tornada.

NIVELL: ** fàcil / Temps: 3 h / Distància: 4 km / Desnivell: +/- 100 m.

VIATGE: amb cotxes particulars.

TROBADA: avinguda Meridiana - passeig de Fabra i Puig, al costat de l'estació d'autobusos (Metro L1 Fabra i Puig), 07:00 h.

NOTA: reunió prèvia el 8/10/2020, a les 20 h, al CEC.

VOCALS: Valentí González i Josep Nuet.

CULTURA

DISSABTE, 10 D'OCTUBRE

ELS JARDINS DE MOSSÈN COSTA LLOBERA

Passejada pels jardins de les Tres Xemeneies, de Walter Benjamín, de les Hortes de Sant Bertran, escales de Forestier, jardins de Miramar, jardins de Mossèn Costa Llobera (de plantes suculentes i cactus), mirador del Poble Seca i parc de la Primavera.

VIATGE: amb transport públic.

TROBADA: estació de metro de Paral·lel (davant del teatre Apolo), 10:00 h.

VOCAL: Núria Casals.

DISSABTE, 31 D'OCTUBRE

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: visita al parc de Cervantes i el palau de Pedralbes.

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

VIATGE: amb transport públic.

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

VOCAL: Enric Orús.



ALTRES ACTIVITATS

ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

DIJOUS 1, 8, 15, 22 I 29 D'OCTUBRE

ACTIVITAT TELEMÀTICA: 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 21 a 22 h.

LLOC: activitat telemàtica.

DILLUNS, 5 D'OCTUBRE

VIDEOTERTÚLIA

CICLE: Dilluns Cinema Amateur. Projectió oberta per a comentar i aprendre, a càrrec de Gabriel Bohigas i Jordi Micó.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

DIMARTS, 13 D'OCTUBRE

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 els participants llegiran un llibre al voltant del món de la muntanya, i el segon dimarts de cada mes ens trobarem al CEC per parlar del llibre, 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 tindrem el plaer de comptar amb l'autor de l'obra que llegirem, mercès a una col·laboració amb la Institució de les Lletres

Catalanes. Cal inscripció prèvia.

HORA: 19.00 h.

LLOC: biblioteca del CEC.

DIMECRES, 14 D'OCTUBRE

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

CICLE: Cinema al CEC
En alguns pobles del Pirineu segueix funcionant, com en temps passats, l'escola unitària. Una aula, un mestre i un grapat de nens i nenes de totes les edats que juguen, aprenen i es diverteixen junts. Així és i així serà mentre l'escola i el poble segueixin dempeus.

HORA: 19:00 h.

LLOC: sala d'actes.

DILLUNS, 19 D'OCTUBRE

SELECCIÓ ÚNICA 2019

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.
Del Concurs Mundial 2019 projectarem una selecció de vídeo-films de tot el món a cura de Jordi Micó.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.

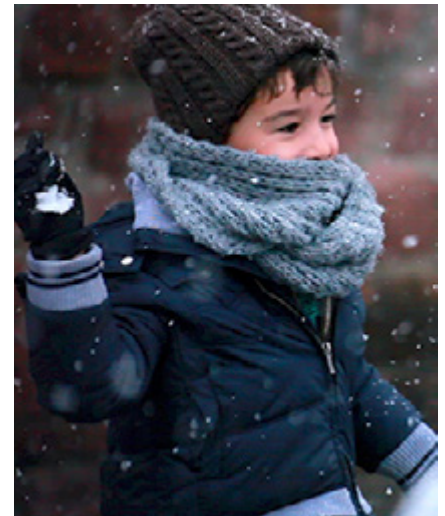
DILLUNS, 26 D'OCTUBRE

PROJECCIÓ DE L'AUDIOVISUAL "BALTORO, UN SANTUARIO DEL ALPINISMO"

CICLE: Dilluns Cinema Amateur.
Vídeo-film de 42 min. de Francesc Monsonís d'un Trekking al Pakistan el 2019, recorrent la glacera de Baltoro fins Concòrdia i tornant per la vall de Hushe coronant el coll del Gondogrola.

HORA: 19:30 h.

LLOC: sala d'actes.



CÀPSULA D'INTRODUCCIÓ AL VOLUNTARIAT

DIJOUS, 15 D'OCTUBRE

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: 18:30 h.

LLOC: seu social del CEC.

Club de lectura CEC:

FINS AL CIM!

- ▶ Segon dimarts de cada mes.
- ▶ De 19 a 20:30 h a la biblioteca del CEC.
- ▶ Obert a tothom i gratuït (cal inscripció prèvia).

CICLE 2020-21

- *Les dones del Sisha* (Silvia Ferrandis)
- *Tintín al Tibet* (Hergé)
- *Cels de safir* (Edu Sallent)
- *Everest 1996* (Anatoni Bourkreev)
- *Esquí extrem: la meua plenitud* (Patrick Vallençant)
- *El cor de les muntanyes* (Ton Barnils)
- *3 nits de torb i 1 Cap d'Any: crònica d'una tragèdia al Pirineu* (Jordi Cruz)

INFANTS I JOVENT 2020-21

GRUP DE MUNTANYA 4 COLUMNES

Esplai de natura del CEC, una porta d'entrada al món de la muntanya!

- **DIRIGIT A:** infants i joves de 6 a 17 anys.
- 4 grups d'edat.
- Dues sortides mensuals: una sortida de proximitat i una sortida de descoberta del territori.
- Una activitat de dos dies amb pernocta cada trimestre.



EXTRAESCOLAR D'ESCALADA

Un primer contacte amb el món de l'escalada.

- **DIRIGIT A:** infants i joves de 6 a 17 anys.
- De dilluns a divendres de 17.30 a 18.30h. (de 6 a 12 anys).
- De dilluns a divendres de 18:30 a 19:30h. (de 13 a 17 anys).
- A la sala d'escalada del CEC: carrer Sant Pere Més Alt, núm. 29, baixos. Ciutat Vella, Barcelona.



ESCOLA DE TRAIL RUNNING

Inicia't en el món del trail running amb l'Escola de Trail del CEC!

- **DIRIGIT A:** infants i joves de 6 a 16 anys.
- 2 grups d'edat: petits (6-12 anys) i grans (13-16 anys).
- Dimarts i/o dijous de 17:30 a 19 h.
- Zona d'entrenament: P.N. de Collserola, inici al CEM Mundet.



CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

Inscripcions obertes!



Curs de progressió i seguretat en vies ferrades
17 i 18 d'octubre.



Curs de cartografia digital i GPS al PC
Del 20 al 27 d'octubre.



Curs de mecànica de BTT
24 d'octubre.



Curs de descens de Barrancs nivell 2
25 i 26 d'abril.