

## 1a Trobada de Voluntaris del CEC

**A**l voltant de 70 socis i sòcies del CEC van participar a la 1a Trobada de Voluntaris, que es va celebrar el passat 19 de setembre a la sala d'actes del centre i va tenir com a eix principal el desenvolupament del nou Pla d'Activitats de l'entitat, basat en els cicles d'activitats.

El president, Eduard Cayón, i la vocal de Voluntariat, Roser Latorre, van iniciar l'acte contextualitzant el Pla d'Activitats dins dels objectius de l'entitat i del Pla de Voluntariat. En aquest sentit, van remarcar la seva visió del voluntariat com a forma de canalitzar el talent, l'energia i el temps al servei d'una entitat que et fa créixer com a persona.

Tot seguit, diferents membres de l'equip professional que han col·laborat en el nou

Pla d'Activitats van abordar-ne diferents aspectes. La seva principal característica és que totes les activitats que es realitzin a partir d'ara al CEC hauran d'estar en sintonia amb els objectius de l'entitat i, per tant, s'hauran d'incloure en algun dels cicles programats pel curs.

Durant l'acte també es va explicar el Pla de Formació adreçat als voluntaris, que inclourà nous cursos de voluntariat i càpsules formatives pels que ja són voluntaris.

Finalment, la Roser Latorre va incidir en la necessitat d'establir una bona comunicació entre tot el voluntariat, i en la importància de reconèixer la tasca dels voluntaris. A la conclusió de l'acte, tots els presents van rebre un exemplar de la nova samarreta del

CEC del color verd que distingeix els voluntaris del CEC.

### Curs d'introducció al voluntariat

El proper **dijous 3 d'octubre a les 19 h**, tindrà lloc a la seu social una nova edició del Curs d'Introducció al Voluntariat. 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: els voluntaris. Més informació i inscripcions a atenció al soci i al web [cec.cat](http://cec.cat).

## 1r cicle de xerrades de Muntanya, Outdoor i Natura

**E**ntre l'octubre de 2019 i el maig de 2020 tindrà lloc el primer cicle de xerrades i projeccions "MÓN – Muntanya, outdoor i natura", organitzat pel CEC.

Les sessions programades, que comptaran amb grans personalitats d'ahir i d'avui del món de la muntanya i dels esports a l'aire lliure, seran conduïdes per socis i amics del CEC, i abordaran tant els reptes esportius com les vivències personals dels protagonistes.

Totes les sessions es faran a la sala d'actes del CEC a les 19:30 h, excepte la dedicada al 35è aniversari de l'expedició catalana a l'Everest, que tindrà lloc a Pangea Travel Store.



### PROGRAMA:

- 10/10 **Llum i energia.**  
Ponent: Carles Vallès  
Presenta: Joan Quintana
- 14/11 **Escalada artificial al món.**  
Ponent: David Palmada "Pelut"  
Presenta: Josep Manuel Anglada
- 12/12 **La muntanya com a essència vital.**  
Ponent: Genciana Meneses  
Presenta: Maria Ribas

- 09/01 **Big Walls.**  
Ponent: Josep Maria Esquirol "Tato"  
Presenta: Albert Salvadó
- 13/02 **Everest 85. 35è aniversari de l'expedició catalana al sostre del món.**  
Ponent: Conrad Blanch  
Presenta: Lluís Gómez  
*A Pangea Travel Store. Rambla Catalunya, 23. Barcelona.*
- 12/03 **Solo In Papua, caiac de mar extrem.**  
Ponent: Rai Puig  
Presenta: Pau Calero
- 16/04 **Paraescalada d'alt nivell.**  
Ponent: Albert Guàrdia
- Maig **Esport Global. Esquí de Muntanya i BTT.**  
Ponent: Clàudia Galícia  
Presenta: Jordi Ferrer

# SORTIDES

## EXCURSIONISME CLÀSSIC

**DIJOUS, 3 D'OCTUBRE**

### CIRC I ESTANYS DE PESSONS

**ITINERARI:** estació d'esquí de Grau Roig (2.115 m), estanys dels Pessons, pic dels Pessons (2.864 m), pic de Ribuls (2.819 m) i tornada pel mateix camí dels estanys fins a Grau Roig.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència / Temps: 7 – 8 h / Desnivell: 900 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** restaurant-bar El Rincón de Toranzo de Puigcerdà (carretera Nacional 152), 08:00 h.

**NOTA:** s'ha de tenir clar que es tracta d'un recorregut d'alta muntanya, amb fort desnivell. Podeu trucar al vocal per a qualsevol informació addicional i per compartir cotxes.

**VOCAL:** Emili Rosell.



### 6 FONTS DE COLLSEROLA

**ITINERARI:** Santa Maria de Vallvidrera, font de Santa Bàrbara, torrent de la Budellera, revolt de les Monges, font d'en Canet, coll de la Vinyassa, font de l'Arrabassada, font d'en Ribes, mirador de la font Grogà, font de can Borni, font del Bacallà, torrent de la font del Bacallà, Vall d'Hebron.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3,5 h / Desnivell: +300 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** estació FGC de plaça Catalunya / Pelai, 08:30 h. Bitllet d'una zona, serveix la T10 i la T4.

**VOCAL:** Núria Casals.

**DISSABTE, 5 D'OCTUBRE**

### GR 92-0, LLANÇÀ - PALAU-SAVERDERA

**ITINERARI:** port de Llançà, coll de Perer (360 m), mas de la Pallera, Sant Onofre (390 m), Palau-saverdera.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 3 h / Desnivell: + 385 / -384 m.

**VIATGE:** amb tren i autobús SARFA.

**TROBADA:** davant les taquilles de l'estació de Renfe El Clot-Aragó, 06:40 h (el tren surt a les 06:55 h).

**VOCAL:** Albert Gras.

**DIUMENGE, 13 D'OCTUBRE**

### ART I NATURA: LA MASIA D'EN CABANYES, CENTRE D'INTERPRETACIÓ DEL ROMANTICISME

**ITINERARI:** rambla Principal, raval de la Pas-tera, carrer de la Masia d'en Cabanyes, camí de la Masia Parellada. Visita guiada a la masia d'en Cabanyes, a través de la història, l'art i la vida quotidiana de la família Cabanyes, una nissaga que va marcar la història del romanti-

cisme al nostre país. Dinar a la zona de pícnic del bosc. Tornada a Vilanova pel camí Ral i el GR92.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3 h.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació Renfe de passeig de Gràcia, 08:25 h (el tren surt a les 8:38 h). Bitllet d'anada i tornada a Vilanova i la Geltrú.

**NOTA:** cal portar esmorzar i dinar.

**VOCAL:** Núria Casals

**DIJOUS, 17 D'OCTUBRE**

### EL GARRAF

**ITINERARI:** pla de Querol, La Morella, puig de les Agulles, pla de Querol.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 – 5 h / Desnivell: 250 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** bar Casa Diego de Castelldefels (avinguda Constitució, 372). Sortirem amb els cotxes a les 09:30 h.

**NOTA:** podeu trucar als vocals per a qualsevol informació addicional i per compartir cotxes.

**VOCALS:** Jordi Mengual i Joaquin Villanueva.

### EXCURSIONISME CONSCIENT A LA SERRA DE CURULL I VALL DE SALGUEDA

Caminar en silenci, a pas tranquil, ens permetrà desaccelerar-nos, escoltar la natura i impregnar-nos dels ambients naturals per on passarem. Un regal pels nostres sentits i el nostre esperit. Cal tenir en compte, que es tracta d'una excursió d'un cert nivell d'exigència i cal venir amb el material adequat per una excursió de muntanya. També cal estar acostumat a caminar per camins de muntanya i tenir una certa forma física.

**ITINERARI:** Vidrà, font del Torrent, riera de Sant Bartomeu, coll de la Coma del Coll, castell de Curull, vall de Salgueda, salt del Molí Vell, pont de Salgueda, Vidrà.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/- 500 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** davant l'estació de Renfe de Fabra i Puig, 07:30 h.

**VOCAL:** Pilar Casals.

**DISSABTE, 19 D'OCTUBRE**

### DE SANT ELIES AL SUI, TARDOR AL MONTSENY

Pujada al Sui passant per l'ermita de Sant Elies.

**ITINERARI:** Can Planell, Sant Elies, turó de Samont, El Sui, turó de Palestrins, roca Pera, Can Planell.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/- 1.100 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** estació Fabra i Puig, 07:15 h.

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

## 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
ALTA MUNTANYA	3
TRAIL RUNNING	3
BICICLETA	3
MARXA NÒRDICA	4
BARRANQUISME I ESCALADA	4
CAIAC	4
CIÈNCIA	4
CULTURA	4
GM4C	5
FAMÍLIES	6
<b>ALTRES ACTIVITATS</b>	<b>6</b>
<b>VIATGES I TREKKINGS</b>	<b>7</b>
<b>CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA</b>	<b>8</b>

## SORTIDES

### DIUMENGE, 20 D'OCTUBRE

#### DE VIC A MANLLEU PER LA RUTA DEL TER, AMB VISITA AL MUSEU DE L'ESQUERDA

**ITINERARI:** Vic, Tavèrnoles, l'Esquerda, Roda de Ter, Manlleu.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 h / Desnivell: 144 m / - 109 m.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació Renfe de Sagrera, 06:55 h (el tren surt a les 7:14 h).

**VOCAL:** Albert Gras.

### DIJOUS, 24 D'OCTUBRE

#### VOLTA PELS LLACS DEL CARLIT

**ITINERARI:** pàrquing de les Bulloses, estanys del Viver, Negre, Sec, de la Comassa, Llat, Long, de Vallell, de Sobirans, de Trebens, de'n Gombau, de Castellar, de les Dugues, del Viver i de les Bulloses.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 - 6 h / Desnivell: 500 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** restaurant-bar El Rincón de Toranzo de Puigcerdà (carretera Nacional 152), 09:00 h.

**NOTA:** podeu trucar als vocals per a qualsevol informació addicional i per compartir cotxes

**VOCALS:** Emili Rosell i Esther Martínez.

### DIUMENGE, 27 D'OCTUBRE

#### PR C- 165 SANT FELIU DE LLOBREGAT-MOLINS DE REI (1A ETAPA)

**ITINERARI:** Sant Feliu de Llobregat, ermita de la Salut, penya del Moro, coll d'en Solanes, torre del Bisbe, Santa Creu d'Olorda, Molins de Rei.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 4,5 h / Distància: 12 km.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació Renfe de Sant Feliu de Llo-



bregat, 09:20 h. El tren passa per plaça Catalunya a les 8:59 h i per Sants a les 9:04 h. Bitllet de dues zones, anada i tornada.

**NOTA:** cal portar esmorzar i dinar.

**VOCAL:** Núria Casals.

#### CAMINANT PER GISCLARENY (BERGUEDÀ)

**ITINERARI:** Gisclareny, la Dou de Bastareny, ermita Sant Martí del Puig, cingles i Gisclareny.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 5 - 6 h / Desnivell: 600 m.

**VIATGE:** amb autocar.

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

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

### ALTA MUNTANYA

#### DISSABTE I DIUMENGE, 5 I 6 D'OCTUBRE

#### NÚRIA - ULLDETER - NÚRIA (PEL CIM DE L'ÀLIGA I ALTRES)

Travessa d'alta muntanya amb cert nivell de dificultat. Sortirem de Núria i farem camí fins al refugi d'Ulldeter passant pel coll de Noucreus. L'endemà desfarem part del camí fins al coll del Noucreus, i baixarem a la vall de Núria, passant pels cims de Rocs Blancs, Fontnegra i pic de l'Àliga.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** santuari de Núria, refugi d'Ulldeter (pel coll de Noucreus).

**Diumenge:** refugi d'Ulldeter, santuari de Núria (passant pels cims de Rocs Blancs, Fontnegra i pic de l'Àliga).

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 6 h (dissabte), 8 h (diumenge) / Desnivell: +1.200 / 850 m (dissabte), +1.000/-1.200 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi d'Ulldeter.

**VIATGE:** amb transport públic (tren i cremallera).

**TROBADA:** estació de Sants, 06:30 h.

**NOTA:** reunió obligatòria el 3 d'octubre a les 19 h.

**VOCAL:** Queralt Gómez.

### TRAIL RUNNING

#### DISSABTE I DIUMENGE, 26 I 27 D'OCTUBRE

#### TRAINING CAMP CEC

Primer Training Camp de la Comissió de Trail Running on aprendrem de la mà de professionals les tècniques i coneixements necessaris per a la pràctica de cursa en muntanya, a utilitzar el material, córrer per terrenys tècnics, preparar una cursa, etc. així com les pràctiques per mantenir el cos en les millors condicions per a la pràctica del Trail Running, estiraments, nutrició, activitats complementàries... i tot de la mà de grans professionals del sector.

**NIVELL:** \*\* fàcil.

**PERNOCTACIÓ:** refugi Els Estudis d'Espinavell

(MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** refugi Els Estudis (Espinavell), 08:15 h.

**NOTA:** reunió informativa el 10 d'octubre a les 20 h al CEC. Data límit per inscriure's: 11 d'octubre (o en completar la quota de places).

**VOCAL:** Eliseu Alòs (trailrunning@cec.cat).

### BICICLETA

#### DISSABTE, 5 D'OCTUBRE

#### BICI-FÀCIL: PLANA DE VIC

Recorregut fàcil i planer per la Plana de Vic.

**ITINERARI:** Vic, Roda de Ter, Manlleu, la Gleva, Manlleu.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 22 km / Desnivell: 200 m.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació RENFE de plaça Catalunya, 07:30 h (el ten surt a les 07:54 h).

**VOCALS:** Josep Maria Galià.

#### AIGUABARREIG DEL TER I DEL GURRI

**ITINERARI:** Vic, riu Gurri, masies de Roda, Roda de Ter, Manlleu, riu Ter, Mare de Déu de la Gleva, riu Ter, Manlleu, la Gleva, Manlleu, Sta. Júlia de Vilamirosa, serrat de Palau, creu de la Nitjara, Vic.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: tot el dia / Desnivell: +400 m / Distància: 44 km.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** es dirà a la reunió preparatòria.

**VOCAL:** Dolors Gurri.

### DIUMENGE, 20 D'OCTUBRE

#### RODACEG FAMILIAR

Sortida no competitiva amb bicicleta de muntanya. La ruta familiar amb pocs quilòmetres i un escàs desnivell, està pensada per famílies amb nens.

**ITINERARI:** Caldes de Malavella, camp dels Nivots, bosc de Can Traver, Sant Maurici, Caldes de Malavella.

**NIVELL:** \* molt fàcil / Temps: 1,5 - 2 h / Distància: 17,5 km / Desnivell: +/-170 m.

**VIATGE:** amb tren o cotxes particulars.

**TROBADA:** avinguda Catalunya cantonada amb Mercè Rodoreda de Caldes de Malavella. Hora a determinar.

**NOTA:** 99% del recorregut pedalable. Aquesta ruta forma part del calendari de sortides en bicicleta de muntanya de la FEEC anomenat Rodacamins.

#### RODACEG POPULAR

Sortida no competitiva amb bicicleta de muntanya.

**ITINERARI:** Caldes de Malavella, Franciac, Sant Andreu de Salou, la Pineda Fosca (avituallament), via verda, Can Gascons, pantà de Ca



## SORTIDES

n'Orri, Sant Maurici, Caldes de Malavella.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 3,5 – 4 h / Distància: 43,5 km / Desnivell: +/-400 m.

**VIATGE:** amb tren o cotxes particulars.

**TROBADA:** avinguda Catalunya cantonada amb Mercè Rodoreda de Caldes de Malavella. Hora a determinar.

**NOTA:** 100% del recorregut pedalable. Aquesta ruta forma part del calendari de sortides en bicicleta de muntanya de la FECC anomenat Rodacamins.

### MARXA NÒRDICA

**DIMARTS, 9 D'OCTUBRE**

#### TALLER INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

Taller per iniciar-se en la marxa nòrdica..

**ITINERARI:** recorregut pel parc de la Ciutadella.

**NIVELL:** \* molt fàcil / Temps: 2 h.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** arc de Triomf parc de la Ciutadella, 18 h.

**VOCAL:** Maria Teresa Pont.

**DIMARTS, 15 D'OCTUBRE**

#### MARXA NÒRDICA A SERRA MARINA

Passejada matinal per la serra Marina intentant portar bon ritme.

**ITINERARI:** poblat ibèric, Sant Jeroni de Murtra.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/- 250 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** entrada del recinte Torribera de Santa Coloma, 09:00 h.

**VOCALS:** Maria Teresa Pont i Dolors Gurri.

**DIMARTS, 22 D'OCTUBRE**

#### MARXA NÒRDICA A LA SERRA DE COLLSEROLA I TORRE BARÓ

Practicar la marxa nòrdica a un bon ritme per fer cardio.

**ITINERARI:** serra de Collserola i Torre Baró.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 7 km / Desnivell: +/- 265 m.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** plaça Karl Marx, a la sortida del Metro.

**VOCALS:** Maria Teresa Pont i Dolors Gurri.

**DIMECRES, 23 D'OCTUBRE**

#### TALLER INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

Taller per iniciar-se amb la tècnica de la marxa nòrdica.

**ITINERARI:** recorregut pel parc de la Ciutadella.

**NIVELL:** \* molt fàcil / Temps: 2 h.

**VIATGE:** amb transport públic.

**TROBADA:** arc de Triomf parc de la Ciutadella, 18 h.

**VOCAL:** Maria Teresa Pont.



### BARRANCS I ESCALADA

**DISSABTE I DIUMENGE,  
5 I 6 D'OCTUBRE**

#### BARRANQUISME A LA SERRA DE GUARA

Dissabte realitzarem el descens del riu Formiga i del barranc Gorgonchón per després anar a dormir al refugi Kalandraca a Rodellar. Diumenge pel de matí anirem a realitzar el barranc d'Otín.

**NIVELL:** \*\*\*\* cal experiència.

**PERNOCTACIÓ:** refugi Kalandraca (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 07:00 h.

**NOTA:** tots els barrancs es valoraran en funció del cabal que portin. Això pot comportar que canviem de zona o barranc en funció de les condicions que trobem. També podem anul·lar l'activitat al mateix moment de realització de la mateixa, ja que la millor manera de valorar un cabal és insitu. És obligatori tenir com a mínim el nivell 1 de barrancs/espeleologia o nocions d'escalada/alpinisme que comportin rapelar de manera autosuficient.

**VOCALS:** Guillem Belda i Ricard Dodero.

### CAIAC

**DISSABTE I DIUMENGE,  
26 I 27 D'OCTUBRE**

#### L'AMETLLA DE MAR

Sortida d'iniciació: el primer dia farem el camí de ronda des de l'Ametlla de Mar a l'Ampolla. El segon dia es farà caiac des de la platja de l'Estany fins al cap de l'Àliga.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Temps: 4 h (dissabte), 5 h (diumenge, caiac) / Desnivell: 128 m (dissabte).

**PERNOCTACIÓ:** càmping L'Ametlla, en bungalows (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** Palau Reial, 08:00 h.

**NOTA:** és imprescindible saber nedar. Reunió informativa el 24 d'octubre, 20 h.

**VOCALS:** Marta Vela i Ignasi Vidal.

### CIÈNCIA

**DIUMENGE, 13 D'OCTUBRE**

#### EXPLORACIÓ BOTÀNICA A MALLA (OSONA)

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:** Sant Vicenç de Malla, roureda del Verdeguer, creu del Clascar.

**NIVELL:** \*\* fàcil / Temps: 1,5 h / Distància: 4 km / Desnivell: +/-100 m.

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

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

### CULTURA

**DIJOUS, 10 D'OCTUBRE**

#### SORTIDA CULTURAL AL MUSEU DE CAN SENT-ROMÀ (TIANA)

Visita a la masia i el Museu de Can Sent-romà, de Tiana, que conté restes arqueològiques d'una vil·la romana i d'una capella dedicada a Sant Romà, documentada des de l'any 1065.

**ITINERARI:** Tiana, Can Sent-romà, Tiana.

**NIVELL:** \*\* fàcil.

**VIATGE:** amb tren i autobús o cotxes particulars.

**TROBADA:** bar-restaurant "El Casal" de Tiana (avinguda Isaac Albéniz, 12), 09:45 h. Per als que vagin en tren, ens trobarem davant les ta-

## SORTIDES



quilles de Renfe d'El Clot-Aragó, 08:20 h (el tren surt a les 8:37 h i el bus surt de l'estació de Montgat a les 9:02 h).

**NOTA:** dinar facultatiu al Restaurant "El Casal".  
**VOCAL:** Albert Gras.

**DISSABTE, 19 D'OCTUBRE**

### 19A FESTA MODERNISTA DE LA COLÒNIA GÜELL

Passejada per veure la recreació dramatitzada de la vida a la colònia Güell a principis del segle XX, mitjançant teatralitzacions al carrer i activitats culturals, totes elles en un context festiu i en el marc incomparable de la mateixa colònia.

**VIATGE:** amb tren.

**TROBADA:** estació FGC Molí Nou-Ciutat Cooperativa, 09:30 h (el tren surt de plaça Espanya

a les 9:09 h, R6 Igualada). Bitllet d'una zona, serveix la T10 i la T4.

**VOCAL:** Núria Casals.

**DISSABTE, 26 D'OCTUBRE**

### SORTIDA CULTURAL A GELIDA

Visita guiada al Centre d'Interpretació del Castell i l'església de Sant Pere i ruta modernista: Cal Boada, casa Delgado, Ca l'Adela, Cal Palahí, casa Folch, casa Sara, Cal Jové, escoles Vallés i la casa Pallejà.

**VIATGE:** amb autocar.

**TROBADA:** plaça Catalunya / Rivadeneyra, 07:45 h.

**VOCAL:** Mercè Falcó.

### GRUP DE MUNTANYA 4 COLUMNES

**DIUMENGE, 6 D'OCTUBRE**

#### EXCURSIÓ DE BENVINGUDA

Excursió de benvinguda amb inici a la zona de Montbau i Vall d'Hebron, des d'on començarem diferents itineraris en funció de les edats. Dinarem tots junts i farem activitats de cohesió per conèixer els nous participants.

**TROBADA:** avinguda del Jordà amb carrer de Perea de Barcelona, 09:00 h.

**NOTA:** per a més informació i inscripcions podeu contactar amb en Jordi Llàcer, tel. 619 469 518.

**DISSABTE I DIUMENGE,  
12 I 13 D'OCTUBRE**

#### ESTADA GRUP DE GRANS I CIMS D'AVENTURA · OLLA D'ULLDETER

Us proposem, amb la comissió de famílies, una volta intensa per la zona d'Ulldeter.

El dissabte caminarem fins al refugi, on farem nit. El diumenge caminarem pel GR11 i vorejarem el Gra de Fajol fins als peus del coll de la Marrana. El primer cim serà el de Bastiments, carenarem i baixarem fins al coll de Bacivers, el pic de Bacivers i l'estany de Bacivers. Caminarem en direcció el coll de la Geganta, i el pic de la Dona. Baixarem a la Portella de Mentet fins a l'aparcament.

**TROBADA:** Facultat d'Economia de l'UB, a l'avinguda Diagonal, a l'alçada de la parada de metro de Zona Universitària de Barcelona, 14:15 h.

**NOTA:** per a més informació i inscripcions podeu contactar amb en Jordi Llàcer, tel. 619 469 518.



## TRAINING CAMP CEC

26 i 27 D'OCTUBRE

Inscripcions obertes!

Amb el suport de:





**SORTIDES**

**FAMÍLIES**  
**DISSABTE I DIUMENGE,**  
**12 I 13 D'OCTUBRE**

**GRA DE FAJOL (2.712 M) - GRUP DE PETITS**

Farem el cim del Gra de Fajol Gran amb possibilitat de fer el Petit. Pernoctació al refugi d'Ulldeter.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** aparcament (2.080 m), refugi Ulldeter (2.235 m).

**Diumenge:** refugi Ulldeter (2.235 m), coll de la Marrana, Gra de Fajol Gran (2.712 m), coll de la Marrana, refugi Ulldeter, aparcament.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Desnivell: +155 m (dissabte), +480 / -650 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi d'Ulldeter (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** carretera C-771 de Setcases a Vallter, 42.421589, 2.263892, dissabte a les 17:00 h.

**VOCALS:** Mercè Vilardell i Sílvia Marcer.

**OLLA D'ULLDETER - GRUP DE GRANS**

Ruta circular per l'olla d'Ulldeter, passant per cims com el Bastiments, pic de Bacivers i el pic de la Dona.

**ITINERARI:**

**Dissabte:** aparcament (2.080 m), refugi Ulldeter (2.235 m).

**Diumenge:** refugi Ulldeter, coll de la Marrana, Bastiments (2.883 m), coll de Bacivers, pic de Bacivers, estany de Bacivers, coll de la Geganta, pic de la Dona, portella de Mentet, aparcament.

**NIVELL:** \*\*\* certa dificultat / Desnivell: 155 m (dissabte), +/-900 m (diumenge).

**PERNOCTACIÓ:** refugi d'Ulldeter (MP).

**VIATGE:** amb cotxes particulars.

**TROBADA:** carretera C-771 de Setcases a Vallter, 42.421589, 2.263892, dissabte a les 17:00 h.

**VOCALS:** Albert Vidal i Mireia Padrós.

**DEL 31 D'OCTUBRE AL 3 DE NOVEMBRE**

**43È APLEC EXCURSIONISTA DELS PAÏSOS CATALANS**

El 43è Aplec Excursionista dels Països Catalans es celebrarà al poble d'Arles de Tech, i s'organitza conjuntament entre els pobles d'Arles de Tech, Amélie les Bains, Sant Llorenç de Cerdans i Prats de Molló - La Preste i els seus centres excursionistes.

Durant quatre dies s'organitzaran diferents activitats: excursions, exposicions, conferències i xerrades relacionades amb la muntanya i la seva història.

També és una oportunitat per conèixer i compartir les tradicions, la cultura i la història

del dels pobles de la zona i promoure els valors del respecte, la conservació i l'estima pel territori visitat i la seva gent, tot facilitant la bona relació i coneixença mútua entre els participants i els habitants del país.

**ITINERARI:** 11 excursions amb diferents itineraris.

**NIVELL:** el nivell de les excursions serà variat i també es faran visites culturals.

**VIATGE:** amb cotxes particulars, o amb autocar si tenim la demanda suficient per poder-lo omplir.



**ALTRES ACTIVITATS**

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 2019 - 2020**

- 8/10 · Presentació curs
- 5/11 · Muntanyes d'una vida (Walter Bonatti)
- 10/12 · Mentre hi hagi llum (Edu Sallent)
- 14/01 · Névé (Dieter)
- 11/02 · Estrelles i tempestats: sis cares nord (Gaston Rébuffat)
- 10/03 · Ni tan alt, ni tan difícil (Araceli Segarra)
- 14/04 · La febre del cim (Jon Krakauer)
- 12/05 · Les dones del Sisha (Silvia Ferrandis)

## ALTRES ACTIVITATS

### ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

**DIMARTS, 8 D'OCTUBRE**

#### CLUB DE LECTURA CEC

Presentació del curs. Cal inscripció prèvia.

**HORA:** 19 h.

**LLOC:** biblioteca del CEC.

**DIJOUS, 10 D'OCTUBRE**

#### CONFERÈNCIA "LLUM I ENERGIA"

**A CURA DE:** Carles Vallès, presenta Joan Quintana i Paredes.

**HORA:** 19:30 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DILLUNS, 14 D'OCTUBRE**

#### VÍDEO TERTÚLIA

Projecció oberta per a comentar i aprendre.

A cura de: Gabriel Bohigas i Jordi Micó.

**HORA:** 19:30 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DIJOUS, 24 D'OCTUBRE**

#### HOMENATGE A LLUÍS SOLÉ GUILLAUME

Familiars i amics realitzaran un homenatge al soci Lluís Solé Guillaume, que ens ha deixat aquest 2019, amb una projecció d'audiovisuals.

**HORA:** 18 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**DILLUNS, 28 D'OCTUBRE**

#### ENTREGA DE LA MEDALLA UNICA

Lliurament de la medalla UNICA al cineasta Gerardo de la Fuente López i projecció d'una

selecció dels seus films d'animació amb ordinador.

**HORA:** 19:30 h.

**LLOC:** sala d'actes.

**NOVEMBRE**

#### 28È CURSET DE VÍDEO DIGITAL

Curs d'introducció a l'edició de vídeo digital amb Pinnacle Studio v.20.6. per a persones amb coneixements bàsics d'informàtica.

En 8 sessions, dimarts i dijous, de 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre, des del 6 de novembre.

**Inscripcions a partir de l'1 d'octubre.**

Descompte del 50% a socis i menors de 30 anys.

## VIATGES

### TREKKING FINS AL CAMP BASE DE L'EVEREST

**DEL 13 AL 28 D'OCTUBRE**

El majestuós massís de l'Himàlaia agrupa les muntanyes més altes del planeta. Entre elles recorrerem el camí que ens conduirà al Camp Base de l'Everest, a 5.364 metres d'alçada, punt de partida de multitud d'expedicions cap al cim i de grans històries d'èxit i fracàs.



### PIRINEU GASCÓ, BANHÈRAS DE LUISHON

**DEL 15 AL 17 DE NOVEMBRE**

Un viatge on farem un recorregut per la província de l'Alt Garona (França). Visitarem, entre altres indrets, la ciutat francesa de Banhèras de Luishon, situada a la regió d'Occitània, coneguda entre per la seva emblemàtica estació termal i les seves aigües beneficioses per la salut.



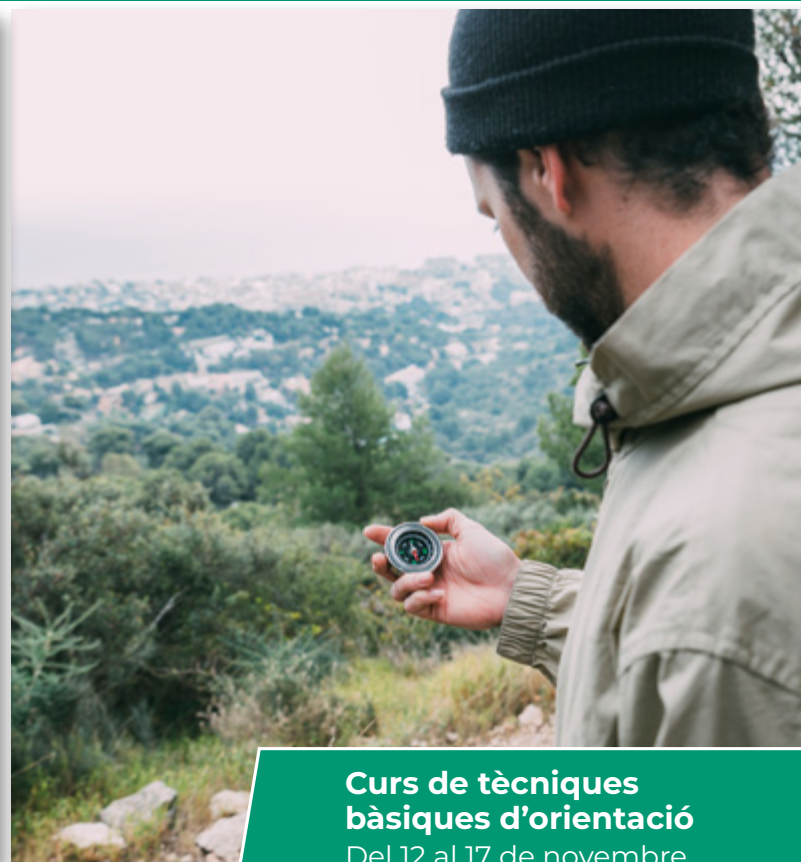


# CURSOS DE L'ESCOLA DE MUNTANYA

Inscripcions obertes!



**Curs d'escalada en roca  
nivell 2. Via llarga**  
Del 12 al 24 de novembre.



**Curs de tècniques  
bàsiques d'orientació**  
Del 12 al 17 de novembre.



**Estada formativa – intensiu  
d'iniciació a l'alpinisme**  
Del 17 al 30 de desembre.



**Curs intensiu d'esquí de  
muntanya nivell 1 i 2**  
Del 17 al 30 de desembre.