Centre Excursionista de Catalunya
CEC150
# Butlletí
PER ALS SOCIS I LES SÒCIES – **NOVEMBRE 2026**

Paradís, 10
08002 Barcelona
Tel.: 933 152 311
cec@cec.cat
www.cec.cat

● Fundat l'any 1876 ● Entitat declarada d'utilitat pública ● Placa al Mèrit Olímpic 2007 ● Premi Nacional de Medi Ambient 2001 ● Medalla de la UNESCO 1999
● Creu de Sant Jordi 1983 ● Premi d'Honor Jaume I 1981 ● Medalla d'Or de la Ciutat de Barcelona 1976 ● Medalla de Plata al Mèrit Turístic 1966

## Convocatòria de l'Assemblea General Ordinària

El proper dimecres 18 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 2027
- Aprovació, si escau, del pressupost de l'any 2027
- Torn obert de paraules

**Junta Directiva**

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

El CEC tornarà a ser col·laborador oficial de la Fira de la Muntanya de Vic, els dies 6, 7 i 8 de novembre al recinte El Sucre de Vic. L'estand acollirà podcasts en directe, una xerrada sobre l'os bru al Pirineu amb el naturalista Marc Alonso i un conta contes familiar amb la Carla Grau, responsable de l'àrea d'infants i jovent del CEC.

## El CEC rep la Medalla d'Honor del Parlament de Catalunya

El El Parlament de Catalunya ha acordat concedir al Centre Excursionista de Catalunya la Medalla d'Honor en la categoria d'or, una de les màximes distincions de la institució.

Rebre aquest reconeixement l'any del 150è aniversari li confereix un significat molt especial que se suma a distincions anteriors com la Creu de Sant Jordi de la Generalitat, la Medalla d'Or de la Ciutat de Barcelona, la Medalla de la UNESCO, entre d'altres

Des de la seva fundació l'any 1876, l'entitat ha defensat una idea tan senzilla com profunda: per estimar Catalunya, cal conèixer-la —el seu territori, els paisatges, la natura, la llengua i la cultura. Aquesta visió ha fet del CEC molt més que una associació excursionista: una institució de vocació cultural, científica i social compromesa amb el progrés del país.

El president Eduard Cayón ha valorat el guardó subratllant que és «un reconeixement a una manera d'entendre el país» i ha conclòs que «el millor homenatge a la nostra història és continuar construint el nostre futur».

# 150 anys compartint camins

*Un aniversari per celebrar el que som i construir el que volem ser*

Benvolgudes sòcies, benvolguts socis,

El Centre Excursionista de Catalunya està a punt de viure un dels moments més significatius de la seva història. Celebrem 150 anys de trajectòria, però sobretot 150 anys de compromís amb Catalunya, amb la seva gent, amb la natura, amb la cultura i amb una manera d'entendre el país que continua plenament vigent.

Vull compartir amb vosaltres la satisfacció amb què hem començat a presentar aquesta commemoració. Però, sobretot, us vull traslladar una convicció: aquest aniversari ha de ser molt més que un homenatge al passat. Ha de ser una afirmació col·lectiva de qui som, del que representem i del paper que volem continuar tenint en el futur de Catalunya.

La presentació del programa del 150è aniversari, sota el lema «150 anys compartint camins», ha tingut una resposta molt positiva. La repercussió a 3Cat, l'ARA, La Vanguardia i altres mitjans ha fet visible, una vegada més, la rellevància històrica i actual del CEC com a institució de país.

Aquest reconeixement té també una expressió institucional de primer ordre. La Generalitat de Catalunya ha declarat el nostre 150è aniversari Commemoració Oficial de l'any 2026 i el Parlament de Catalunya ens ha concedit la Medalla d'Honor en la categoria d'or, que rebrem el pròxim 29 d'octubre. Un honor que pertany a totes les generacions de socis, sòcies i voluntaris que han fet possible aquesta institució.

Entre el novembre de 2026 i el novembre de 2027 desplegarem més de 400 activitats culturals, excursionistes, esportives, divulgatives i institucionals arreu del territori. Entre les cites destacades hi haurà l'acte institucional al Palau de la Generalitat, previst per al desembre, el documental Més enllà de les muntanyes, coproduït amb 3Cat, les exposicions, les publicacions especials i les trobades que connectaran persones i territoris. El cartell commemoratiu de Perejaume expressa aquesta voluntat d'unir natura, cultura i pensament.

Tot plegat ens recorda que el CEC no és simplement una entitat excursionista amb un passat extraordinari. Som una institució de país, viva, oberta i amb voluntat d'exercir una influència positiva en la societat catalana.

I aquesta ambició és especialment necessària avui. Vivim temps de transformacions accelerades, de canvis tecnològics profunds, d'incerteses socials i de reptes ambientals decisius. En aquest context, no perdre de vista la nostra essència humana, el vincle amb la natura, la consciència de país i el sentit de comunitat és, i serà, més important que mai.

Des de fa 150 anys defensem una idea senzilla i poderosa: conèixer Catalunya és una manera d'estimar-la, i estimar-la significa també preservar-la i contribuir a construir-ne el futur. Aquesta és la nostra herència i aquesta ha de continuar sent la nostra aportació a les generacions que vindran.

Per això, avui us vull fer una crida molt especial: aquest aniversari és vostre. Us convido a viure'l intensament, a participar en les activitats, a implicar-vos en les iniciatives que anirem desplegant i a sentir l'orgull legítim de formar part d'una de les grans entitats de la societat civil catalana.

També us demano que ens ajudeu a fer un pas més. Tenim una oportunitat excepcional per obrir encara més el CEC a la societat i incorporar nous socis i sòcies, especialment entre les generacions que han de donar continuïtat al projecte. Parleu del Centre a les vostres amistats, famílies i entorns propers; convideu-los a venir, a conèixer-nos i a descobrir tot el que compartim.

Cada nova persona que s'incorpora no és només un soci o una sòcia més: és una nova mirada, una nova energia i una oportunitat de fer més gran el projecte col·lectiu.

Podeu consultar el programa i totes les novetats a 150.cec.cat. Estic convençut que viurem un any memorable. Però el millor resultat del 150è aniversari no serà només el que haurem celebrat, sinó el CEC que serem capaços de construir a partir d'ara.

Fa 150 anys vam començar a caminar per conèixer el país. Avui volem continuar caminant per ajudar a construir-ne el futur.

Fem-ho plegats, amb il·lusió, compromís i l'orgull de pertànyer al Centre Excursionista de Catalunya.

Una abraçada ben cordial,

Eduard Cayón i Costa

*President del Centre Excursionista de Catalunya*

# SORTIDES

## EXCURSIONISME CLÀSSIC I CULTURAL

### DIJOUS, 5 DE NOVEMBRE

### FAGEDA DE LA GREVOLOSA I ERMITES DES DEL COLL DE BRACONS

**CICLE**: Grup dels Dijous.
Paratge amb bones vistes on visitarem la fageda de la Grevolosa i diverses ermites de la Vall d'en Bas.
**ITINERARI**: carretera de Joanetes, collet de la Grevolosa, font de la Grevolosa, collet dels Gamarussos, Sant Nazari, mirador del Collsacabra, coll dels Llancers, collet de la Grevolosa, carretera de Joanetes.
**NIVELL**: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 9 km / Desnivell: +/-400 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: aparcament del coll de Bracons, 08:30 h (per sortir a les 09:00 h).
**VOCAL**: Pere Miró i Josep Rosinyol.

### DISSABTE, 7 DE NOVEMBRE

### SANTA SUSANNA ENTRE CULTIUS I EXCURSIONISTES

**CICLE**: Pobles perduts de Catalunya.
Santa Susanna és un despoblat mil·lenari del massís del Garraf, situat al municipi d'Avinyonet del Penedès, a poc més de 200 metres d'altitud. El caseriu s'alça sobre un turó enmig de planes agrícoles i espais ombrívols. Tot i estar deshabitat, es manté com a residència ocasional i per a usos agrícoles de la família Raventós, propietària de la finca.
**ITINERARI**: Olivella, pont de Can Suriol, Pelagons de Baix, riera de Pelagons, l'Artiga, fondo del Maset d'en Ferrer, Santa Susanna, Cal Muntaner, Olivella.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 5 h 30 min / Distància: 14 km / Desnivell: +/-211 m.
VIATGE: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: aparcament del poble d'Olivella, 09:00 h.
**NOTA**: cal portar dinar de motxilla.
**VOCALS**: Núria Comas i Yolanda Piñol.

### CONQUERINT LA FORTALESA DE PEDRA SOBRE LA MEDITERRÀNIA, T'HO PERDRÀS?

**CICLE**: Aventures per terra, mar i aire.
Ruta circular des de Colldejou fins a la Mola (922 m), inclosa en el repte dels 100 Cims de la FEEC. Travessarem el Portell de la Mola i el seu altiplà, amb espectaculars cingleres i vistes de 360° sobre la costa tarragonina, el Delta de l'Ebre i les muntanyes de l'interior. El descens passa pel racó de la Carabassassa, entre canals i parets calcàries.
**ITINERARI**: Colldejou, coll del Portell, Portell de la Mola, cova de la Mola, altiplà de la Mola, torre de Telegrafia Òptica (cim de la Mola), coll de les Llebres, racó de la Carabassassa, Colldejou.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 8 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/-800 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: estació de Fabra i Puig, 07:00 h.
**NOTA**: cal portar dinar.
**VOCAL**: Àlex Cots.

### 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).

### SENDERISME EN TREN: DE FIGUERES A VILAJUÏGA VISITANT VILABERTRAN, PERALADA, PEDRET I MARZÀ

**CICLE**: Caminant per Catalunya.
De Figueres a Vilajuïga seguint part del camí de Sant Jaume i altres senders locals, visitant els monuments romànics i gòtics de Vilabertran, Peralada i Pedret i Marzà.
**ITINERARI**: Figueres, Vilabertran, Peralada, Marzà, Pedret, Vilajuïga.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 20 km / Desnivell: +/-58 m.
**VIATGE**: amb transport públic.
**TROBADA**: davant les taquilles de l'estació de passeig de Gràcia-Aragó, 06:30 h (el tren surt a les 06:51 h).
**NOTA**: el tren també es pot agafar a les estacions de Sants (06:46 h) i el Clot-Aragó (06:55 h). Cal comprar bitllet d'anada i tornada a Vilajuïga. Esmorzarem a Figueres i dinarem en un restaurant de Peralada. Visita facultativa al Museu Castell de Peralada (11 €; 7 € per als pensionistes).
**VOCALS**: Albert Gras i Pere Miró.

### DIUMENGE, 8 DE NOVEMBRE

### ART I NATURA. MUSEU DEL FERROCARRIL DE VILANOVA I LA GELTRÚ I ESPAI DE FAR

**CICLE**: Calaix de sastre.
Visita a dos espais museístics de Vilanova i curta caminada pel camí de ronda.
**ITINERARI**: far de Sant Cristòfor, passeig del Molí del Mar, camí dels Colls, les Glorietes, Vilanova i la Geltrú.
**NIVELL**: ** fàcil / Temps: 2 h / Distància: 3 km / Desnivell: +/-50 m.
**VIATGE**: amb transport públic.
**TROBADA**: estació de Renfe de passeig de Gràcia, 08:50 h (el tren surt a les 09:08 h).
**NOTA**: cal portar esmorzar i dinar. Si només es fan les visites culturals, l'activitat és matinal.
**VOCAL**: Núria Casals.

### DIMECRES, 11 DE NOVEMBRE

### TARDOR A L'ALTA GARROTXA. CIMS DE TALLÓ I PUIG D'OU (100 CIMS DE LA FEEC)

**CICLE**: Valls, carenes i cims.
Preciosa i senzilla ruta circular, que ens portarà per boscos espectaculars d'alzines i arbres monumentals, a uns cims no massa coneguts: Talló i Puig d'Ou (100 cims de la FEEC). És una ruta variada i plena d'encants, ideal per descobrir la riquesa paisatgística de l'Alta Garrotxa. Amb vistes extraordinàries del Canigó, Costabona, Puigmal, Bassegoda i Montseny.
**ITINERARI**: aparcament de la carretera GIV-5221, collada de Cortal, Pujant del Matxo, pla de Talló, faigs monumentals, Talló, portell de les Roques, coll Salgà, puig d'Ou, ruïnes de la masia de Resclusanys, aparcament.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Dis-

# SORTIDES

tància: 13,5 km / Desnivell: +/-763 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: aparcament del km 19,7-20 de la carretera GIV-5221 d'Oix a Beget, 08:30 h.
**VOCALS**: Esther Martínez i Marta Vilalta.

**DIJOUS, 12 DE NOVEMBRE**

## TARDOR A LA FAGEDA D'EN JORDÀ I ELS SEUS VOLCANS

**CICLE**: Grup dels Dijous.
**ITINERARI**: volcà de Santa Margarida, volcà d'en Croscat, fageda d'en Jordà, pla de la Devesa, Sant Miquel Secot, fageda d'en Jordà, pla de la Devesa, Sant Miquel Secot.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/-300 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: aparcament de Santa Margarida, 09:30 h.
**VOCAL**: Jordi Ollé i Montse Fargas.

## CASTELL DE LA FOSSA I SANT MIQUEL DE SOREROLS

**CICLE**: Grup dels Dijous.
Ruta circular pels cingles del Collsacabra més proper al pantà de Sau passant pel castell de la Fossa, algunes balmes i les ermites romàniques de Sant Miquel i Santa Cília de Sorerols.
**ITINERARI**: aparcament proper a Can Codina, castell de la Fossa, roques i balmes de la Corbera, Santa Cília, cova dels Teixidors, cova Bora Fosca, Sant Miquel de Sorerols, Can Tafura, aparcament.
**NIVELL**: **** cal experiència / Temps: 7 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/-850 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: aparcament proper a Can Codina (carretera BV-5207, entre els km 4 i 5), 09:00 h (ja preparats per caminar).
**VOCALS**: Ferran Gironès i Emili Rosell.

**DIUMENGE, 15 DE NOVEMBRE**

## CASTELL DE SANT JAUME (DE ROMA ALS BORBONS)

**CICLE**: Castells de la Marca, del Llobregat al Gaià.
Aprofitem el cicle i aquesta activitat per commemorar la redescoberta del castell de Sant Jaume feta als anys 1880 i 1884 en les dues entitats embrionàries del CEC, on organitzaren excursions per conèixer i catalogar les ruïnes del castell. Posteriorment l'any 1902 ja com a CEC es van publicar estudis i es feren noves activitats a la zona. En aquesta activitat veurem el pas de la Via Augusta romana i el paper que va tenir el castell al llarg de la història.
**ITINERARI**: pont del Diable, serra de les Torretes, castell de Rosanes, mina, cova Font Blanca, Sant Genís de Rocafort, capella de Sant Joan, Martorell.
**NIVELL**: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 10 km / Desnivell: +/-350 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: pont del Diable de Martorell, 08:00 h.
**VOCAL**: Josep Grogués.

**DIJOUS, 19 DE NOVEMBRE**

## PIC DE COMANEGRE, PUIG DE LES BRUIXES I PUIG DE SANT MARC

**CICLE**: Grup dels Dijous.
Excursió al pic de Comanegre, al puig de les Bruixes i al puig de Sant Marc.
**ITINERARI**: bassa de Monars, coll de Sant Marc, puig de Sant Marc, puig de les Bruixes, pic de Comanegre, bassa de Monars.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 5-6 h / Distància: 11,5 km / Desnivell: +/-630 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: bassa de Monars, 09:30 h.
**VOCAL**: Albert Mans.

## ALS VOLTANTS DE TARADELL: ERMITA DE SANT QUIRZE, BALMA DELS TRABUCAIRES I CASTELL

**CICLE**: Grup dels Dijous.
Ruta circular pels boscos a l'oest de Taradell.
**ITINERARI**: Taradell, ermita de Sant Quirze de Subiradells, cuines d'en Rocaguinarda, coll de Mansa, balma dels Trabucaires, coll de Taradell, castell de Taradell, Taradell.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 5,5 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/-600 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: aparcament al final de la ronda de Circumval·lació de Taradell, a la confluència amb el carrer del Vapor i el carrer de les Moreres, 09:00 h (cal haver esmorzat).
**VOCAL**: Carme Vila.

**DISSABTE, 21 DE NOVEMBRE**

## MUSEU D'ART URBÀ AL BESÒS: BESTART RIVER MUSEUM

**CICLE**: Calaix de sastre.
Caminada des de Barcelona a Santa Coloma de Gramenet, per veure el riu Besòs convertit en l'espai museístic d'art urbà més gran del món, el BesArt. The River Museum.
**ITINERARI**: barri de Bon Pastor, llera dreta del riu Besòs, pont de Santa Coloma, llera esquerra del riu Besòs, parc de Can Zam, barri de les Oliveres, pista forestal, font de l'Alzina, àrea d'oci de les Oliveres, parc de Can Zam.
**NIVELL**: ** fàcil / Temps: 4 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/-50 m.
**VIATGE**: amb transport públic.
**TROBADA**: andana de l'estació de metro de la Sagrera (línia 1 - vermella), 09:00 h.
**NOTA**: cal portar esmorzar i dinar. Hi ha l'opció de fer només la matinal.
**VOCAL**: Núria Casals.

## CASTELL DE BESORA

**CICLE**: Sortides d'autor/a.
Excursió circular des del castell de Montesquiu al castell de Besora.
**ITINERARI**: castell de Montesquiu, pla de Revell, collet de la Mongia, castell de Besora, bassa del Pla.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/-450 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: 09:00 h.
**VOCALS**: Ignasi Vidal i Maria Puigdueta.

**DIMARTS, 24 DE NOVEMBRE**

## CAMINANT AMB MARIÀ VAYREDA I "LA PUNYALADA"

**CICLE**: Caminant amb Lletres.
La punyalada és una història de passions que navega entre el psicologisme i la novel·la d'aprenentatge, un gran fresc de la vida dels pagesos de muntanya, quan vivien pertorbats pels trabucaires, bandolers i lladregots procedents de l'exèrcit carlí en desintegració. Anirem de Sadernes fins a Sant Aniol d'Aguja i el salt del Brull tot resseguint la vall, creuant ponts, saltant sobre pedres i gaudint de l'aigua; lloc on va romandre Sant Aniol que guaria el mal d'ulls amb l'aigua de la cova de l'Abat.

# SORTIDES

**ITINERARI**: aparcament de Sadernes, pont del Pas dels Aures, pont d'en Valentí i hostal Ca la Bruta, riera de Sant Aniol, la Farga, Sant Aniol d'Aguja, salt del Brull, passeres de la Farga, Sadernes.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/-250 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: aparcament de Sadernes, 09:30 h.
**NOTA**: cal dur dinar de motxilla. Lectura: "La punyalada", de Marià Vayreda.
**VOCAL**: Núria Comas.

**DIMECRES, 25 DE NOVEMBRE**

## MEMORIAL DE L'ACCIDENT AERI DEL MONTSENY

**CICLE**: Valls, carenes i cims.
Ruta circular que, sortint de l'aparcament de Santa Fe, ens portarà fins al punt d'informació de Can Casades amb les seves impressionants sequoies, l'ermita de Santa Fe, Can Lleonard i la Forca del Montseny (una forca oblidada a terra fa molts anys que va ser "engolida" per un nou arbre que va créixer al mateix lloc, i que avui està totalment integrada en el tronc). Continuarem veient la magnífica vista de les Agudes fins al Memorial de l'Accident Aeri (1970), la font de Marianegre i la font del Prat, i agafarem finalment el PR-C204 per retornar al punt de partida.
**ITINERARI**: aparcament de Santa Fe, Can Casades, ermita de Santa Fe, Can Lleonard, la Forca del Montseny, memorial de l'Accident Aeri (1970), font de Marianegre, font del Prat, aparcament de Santa Fe.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 7,5 h / Distància: 16 km / Desnivell: +/-625 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: aparcament de Santa Fe del Montseny, 08:30 h (per començar a caminar).
**VOCALS**: Pere Vallcorba i Marta Vilalta.

## ALTA MUNTANYA

**DIJOUS, 5 DE NOVEMBRE**

## PUIG DE LES AGUDES DES DE VILALLONGA DE TER

**CICLE**: Grup dels Dijous.
Itinerari circular al puig de les Agudes des de Vilallonga de Ter, amb visita al museu.
**ITINERARI**: Vilallonga de Ter, el Quer, camí del Quer, serra Llevada, turó de Sant Pere, serrat de Sant Pere, puig de les Agudes, el Dui, serrat de Sant Martí, torrent de Meians, Llebró, el Drac, museu, Vilallonga de Ter.
**NIVELL**: **** cal experiència / Temps: 6-7 h / Distància: 15 km / Desnivell: +/-950 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: aparcament de Vilallonga de Ter, 09:00 h.
**VOCAL**: Teresa Larrieu.

## LA TOSSA PELADA - EL PEDRÓ DELS QUATRE BATLLES

**CICLE**: Grup dels Dijous.
Ruta circular des de l'aparcament d'Estivella, a Port del Comte, que ens portarà als principals cims del massís, incloent-hi el Pedró dels Quatre Batlles (2.385 m), sostre del Solsonès. Gaudirem de vistes de 360° sobre el Pirineu, el Cadí i el Pedraforca. El descens passa pel refugi abandonat de la Bòfia i el seu pou natural, abans de tornar al punt de partida.
**ITINERARI**: aparcament d'Estivella, Tossal d'Estivella (2.338 m), la Tossa Pelada (2.379 m), pedró dels Quatre Batlles (2.385 m), la Gespeguera (2.332 m), refugi de la Bòfia (abandonat), forat de la Bòfia, aparcament d'Estivella.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 7 h / Distància: 14 km / Desnivell: +/-638 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: aparcament d'Estivella (pistes d'esquí de Port del Comte), 08:45 h.
**NOTA**: cal arribar ja esmorzats.
**VOCALS**: Pere Vallcorba i Lali Pineda.

**DISSABTE, 7 DE NOVEMBRE**

## LA MUSSARA AMB BON GUST

**CICLE**: Refugis i muntanya amb bon gust.
Ruta circular al voltant del refugi de la Mussara i dinar.
**ITINERARI**: refugi de la Mussara, coll de la Negra, coll del Tipasso, punta de Ripa, puig Pelat, puig de la Torre, mas de Joan Pau, Hospital dels Carlins, maset de les Tosques, cova dels Crestons, cova del Tost.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 11 km / Desnivell: +/-400 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: estació de tren i autobús de Fabra i Puig, 06:45 h.
**VOCAL**: Juan Manuel Arrabal.

**DISSABTE I DIUMENGE 14 I 15 DE NOVEMBRE**

## CEC150 LA VALL D'ARAN DE LA MÀ DE JULI SOLER I SANTALÓ

**CICLE**: Ascensions d'alta muntanya.
Excursions per la Vall d'Aran seguint les passes de Juli Soler i Santaló, un dels personatges il·lustres del CEC, en el marc del 150 aniversari de l'entitat.
**ITINERARI**:
**Dissabte**: Horath deth Bo, Uelhs del Garona i de la Noguera Pallaresa, Tuc de Maria Casteràs.
**Diumenge**: Bagergue, estany de Montoliu, port d'Urets, Bagergue.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 2 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Distància: 2 km (dissabte), 10 km (diumenge) / Desnivell: +/-200 m (dissabte), +/-800 m (diumenge).
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: Palau Reial, 08:00 h.
**ALLOTJAMENT**: Aran Hostel CEC (només allotjament).
**VOCAL**: Pau Quesada.

**DISSABTE, 28 DE NOVEMBRE**

## EXCURSIÓ I DINAR AL REFUGI ELS MASETS

**CICLE**: Refugis i muntanya amb bon gust.
Excursió per la Riba i dinar al refugi.
**ITINERARI**: la Riba, grau de la Xina, font de l'Escudelleta, Pinetell, font Grossa, riu Brugent, porta de Ferro, Tres Pilans, Almogàvers.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/-470 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: estació de tren i autobús de Fabra i Puig, 06:45 h.
**VOCAL**: Juan Manuel Arrabal.

## BICICLETA

**DISSABTE, 7 DE NOVEMBRE**

## EL TARRAGONÈS DE JUJOL, EN BICICLETA

**CICLE**: Modernisme i BTT.
Recorregut pel Tarragonès seguint algunes obres de Jujol i travessant boscos, vinyes, ametllers, garrofers... arribant-nos a la presa del Gaià.
**ITINERARI**: casa Bofarull i antic Ajuntament

# SORTIDES

dels Pallaresos, església de la Secuita, església de Vistabella, mirador de l'Argilaga, església de l'Argilaga, mas de Moragues, presa del Gaià, ermita de Sant Ramon, castell del Catllar, església Vella, el Maset, mas de Salort, els Pallaresos.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 6 h / Distància: 34 km / Desnivell: +/-400 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**NOTA**: cal portar dinar de motxilla.
**VOCAL**: Mariona Chavarria.

### DIUMENGE, 22 DE NOVEMBRE

#### VOLTA PEL PENEDÈS

**CICLE**: Pedalant per Catalunya.
Ruta ciclista per pistes i carreteres locals sense grans desnivells.
**ITINERARI**: Vilafranca del Penedès, les Cabanyes, Guardiola de Font-rubí, Torrelles de Foix, Sant Martí Sarroca, Vilafranca del Penedès.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 4 h / Distància: 40 km / Desnivell: +/-390 m.
**VIATGE**: amb transport públic.
**TROBADA**: estació de plaça de Catalunya.
**VOCAL**: Ricard Josa.

## BARRANCS I ESCALADA

### DISSABTE I DIUMENGE 14 I 15 DE NOVEMBRE

#### BARRANCS SECS DE COCO FONDO I MACLAC ALS PORTS

**CICLE**: Barrancs.
**ITINERARI:**
**Dissabte**: descens del barranc de Coco Fondo.
**Diumenge**: barranc de Maclac.
**NIVELL**: ***** cal experiència específica / Temps: 7 h (dissabte), 6 h (diumenge) / Distància: 10 km (dissabte), 6 km (diumenge) / Desnivell: +/-700 m (dissabte), +/-450 m (diumenge).
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**ALLOTJAMENT**: casa Bonaire a l'Aldea, Tarragona (només allotjament).
**VOCALS**: Manel Mingot i Andrea Rodríguez.

## MARXA NÒRDICA

### DISSABTE, 28 DE NOVEMBRE

#### MONTJUÏC 360º AMB MARXA NÒRDICA - 2026

**CICLE**: Marxa nòrdica.
Ruta circular per Montjuïc passant per llocs emblemàtics i vistes espectaculars
**ITINERARI**: parc de les Tres Xemeneies, miradors de Montjuïc, hotel Miramar, monument a la Sardana, monument al sistema mètric decimal, castell de Montjuïc, Teatre dels Sentits i Polvorí, túnel de la Foixarda, MNAC, Fundació Miró, parc de les Tres Xemeneies.
**NIVELL**: ** fàcil / Temps: 4,5 h / Distància: 13 km / Desnivell: +/-382 m.
**VIATGE**: amb transport públic.
**TROBADA**: davant del parc de les Tres Xemeneies (metro Paral·lel), 09:00 h.
**VOCAL**: Amadeu Julià

## CIÈNCIA

### DISSABTE, 14 DE NOVEMBRE

#### CEC150 EXPLORACIÓ BOTÀNICA A L'OBAGA DE LA VALL DEL BAC (LA GARROTXA)

**CICLE**: Seguint els passos dels botànics del CEC. Cicle creat per a celebrar el 150 aniversari del CEC. Sortida de treball botànic "Seguint les petjades d'Estanislau Vayreda i Miquel Cuní". 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 Capsacosta (862 m), Sant Feliu del Bac (759 m).
**NIVELL**: ** fàcil / Temps: 2 h / Distància: 4 km / Desnivell: +/-120 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**NOTA**: reunió prèvia el dijous 12 de novembre, a les 19:45 h (presencial al CEC i telemàtica).
**VOCALS**: Sílvia Monés i Josep Nuet.

## CULTURA

### DIUMENGE, 8 DE NOVEMBRE

#### SORTIDA D'ALTAFULLA AL CASTELL DE TAMARIT

**CICLE**: Dibuix i pintura.
Caminarem fins a cala Jovera per dibuixar castell de Tamarit. Tornada a l'estació a primera hora de la tarda.
**ITINERARI**: estació de Sants, Altafulla, cala Jovera, castell de Tamarit, estació d'Altafulla.
**NIVELL**: * fàcil / Temps: 2 h / Distància: 6 km / Desnivell: +/-57 m.
**VIATGE**: amb transport públic.
**TROBADA**: estació de Sants, 07:50 h. Segona trobada a l'estació d'Altafulla (R15).
**VOCALS**: Maria Lluïsa Parellada i Rosa Maria Planells.

### DIUMENGE, 22 DE NOVEMBRE

#### CEC150 DIBUIX I PINTURA A SITGES: COMMEMORACIÓ DELS 150 ANYS DEL CEC AMB SANTIAGO RUSIÑOL

**CICLE**: Dibuix i pintura.
Seguint les passes de Santiago Rusiñol.
**ITINERARI**: de l'estació de Vilanova i la Geltrú a Sitges.
**NIVELL**: * fàcil / Temps: 2,5 h / Distància: 8 km / Desnivell: +/-24 m.
**VIATGE**: amb transport públic.
**TROBADA**: estació de Passeig de Gràcia, 08:15 h. Segona trobada a l'estació de Vilanova i la Geltrú, 09:10 h.
**VOCALS**: Maria Lluïsa Parellada i Rosa Maria Planells.

## JOVES

### DISSABTE I DIUMENGE 21 I 22 DE NOVEMBRE

#### TROBADA JOVE A MARGALEF.

**CICLE**: Multiactivitat Joves.
Trobada de joves i joves plus pensada per fer escalada i senderisme. El poble de Margalef s'ha convertit en un lloc ideal per a la pràctica de l'escalada esportiva. Hi ha vies per a tothom, des de vies d'iniciació fins a exigents recorreguts. A més d'escalada, és un lloc ideal pel senderisme on es pot explorar la serra del Montsant.
El format de la sortida és auto-organitzat. De manera que des de l'organització es gestiona únicament l'allotjament, però cadascú s'organitza l'activitat del nivell que vulgui, d'acord amb els seus coneixements i experiència.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**ALLOTJAMENT**: refugi de Margalef (només allotjament).
**VOCALS**: Mar Piella, Arnau Orengo i Arnau Navarrete.

## FAMÍLIES

### DIUMENGE, 29 DE NOVEMBRE

#### EL MATAGALLS DES DEL COLL DE BORDORIOL

**CICLE**: Cims d'aventura.
Ruta circular pel cim del Matagalls des del coll de Bordoriol.
**Grup de grans:**
**ITINERARI**: coll de Bordoriol, sender SL-C 82, coll Pregon, Matagalls, coll Pregon, coll de Bordoriol.
**NIVELL**: *** certa dificultat / Temps: 4 h 30 min / Distància: 10,5 km / Desnivell: +/-650 m.
**Grup de petits:**
**ITINERARI**: coll de Bordoriol, coll Pregon, coll de Bordoriol.
**NIVELL**: ** fàcil / Temps: 3 h 30 min / Distància: 9 km / Desnivell: +/-470 m.
**VIATGE**: amb cotxes particulars.
**TROBADA**: aparcament del coll de Bordoriol, 09:30 h.
**VOCAL**: Marc Ribas, Albert Duarte i Jordi Izquierdo.

# ALTRES ACTIVITATS

## ACTIVITATS A LA SEU SOCIAL

**DIJOUS, 5 DE NOVEMBRE**

### CONFERÈNCIA "JOAQUIM GATELL I FOLCH - KAID ISMAÏL. AVENTURER I EXPLORADOR AGOSARAT"

Josep Vallvé ena parlarà sobre la interessant vida d'aquest altafullenc nascut el 1826, explorador del Marroc, principalment del sud, de la segona meitat del segle XIX. El Centre d'Estudis d'Altafulla, del qual el conferenciant és membre de la seva junta, ha fet una exposició per commemorar el 200è aniversari del seu naixement i ha editat un llibre infantil il·lustrat amb un relat cronològic de la seva vida.

**LLOC**: sala d'Actes del CEC.

**HORA**: 19 h.

**DIJOUS 5, 12, 19 I 26 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 Gonzàlez.

**DILLUNS, 9 DE NOVEMBRE**

### ONE SHOT TERRASSA CITY OF FILM (3)

**CICLE**: Dilluns Cinema Amateur.

Organitzat per la Societat Coral Joventut Terrassenca en col·laboració amb la Taula de l'Audiovisual de Terrassa, el "Concurs del Pla Seqüència" tracta d'explicar una història (de la durada que sigui) en un sol pla, o sigui: sense talls i sense editatge. Projectarem una nova selecció de 80 min. d'obres que han participat el 2025 en d'aquest certamen: "Origami", d'Alfonso Díaz; "¿Tú también?", d'Álvaro García i Héctor Izquierdo; "Ya Hanouni", de Lyna Tadoun i Sofian Chouaib; "QQ", d'Erfan Nikbakht; "The Room", d'Elham Mohammadzadeh; "The Scapegoat", d'Ali Fard; "O'Yin" Game, d'Oyatillo Raxmatillo; "Familia", d'Ariel Sanna; "Ball Hog", de Nate Reeves; "Angie", de Josep Varo; "Tito", de Javier Celay, i "Not for Sale", de Moein Rooholamini.

**LLOC**: sala d'actes del CEC.

**HORA**: 19:00 h.

**DIMARTS, 10 DE NOVEMBRE**

### CLUB DE LECTURA FINS AL CIM! 2026-27

**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.

**HORA**: 19 h.

**LLOC**: biblioteca del CEC.

**DEL 10 AL 20 DE NOVEMBRE**

### PROJECCIÓ DE "WHITE OIL" DE JUDY PRICE EN EL MARC DEL FESTIVAL LOOP BARCELONA

**LLOC**: sala d'actes del CEC.

**DILLUNS,23 DE NOVEMBRE**

### ESTIU EN CURT

Projecció de les obres presentades en aquest concurs de vídeos realitzats amb mòbil per a fomentar la creativitat i la connexió amb la natura al voltant de les vacances d'estiu.S'atorgaran com a premis una estada de dues nits a l'alberg de Salardú del CEC i material de muntanya.

**LLOC**: sala d'Actes del CEC.

**HORA**: 19 h.

## EXPOSICIONS CULTURALS AL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

- **Refugi, de Domènec**

*Del 22 d'octubre al 18 de desembre*

A "Refugi", Domènec posa en diàleg maquetes històriques de refugis del Centre Excursionista de Catalunya (CEC), creades per estudiar la resistència estructural de les construccions de muntanya, amb l'escultura "Dos refugis i el membre fantasma" (2020). L'artista contraposa les maquetes de la cabana de Ted Kaczynski «Unabomber» i de *Le Cabanon* de Le Corbusier, arquetip de les utopies modernes de l'habitatge. Entre totes dues, deixa buit l'espai corresponent a la cabana de Henry David Thoreau a Walden. Aquest «membre fantasma» evoca una utopia basada en la vida natural i la desobediència pacífica, en contrast amb la violència de Kaczynski.

Per a Panoràmic, Domènec amplia la reflexió amb maquetes del fons del CEC i fotografies de construccions de muntanya, mostrant el refugi com a espai d'aïllament, vida idealitzada, amagatall o fugida.

## UNICA 2026

El programa d'Espanya presentat pel CEC a la **UNICA 2026** ha aconseguit una medalla d'or, un premi a la millor direcció i dues medalles de bronze, i s'ha aprovat la candidatura de Sant Feliu de Guíxols per acollir el congrés i el concurs internacional el 2028. Descobreix tots els detalls a la pàgina web del CEC i a www.unica-web.one

Benvinguts a l'Aran Hostel, un hostel de muntanya d'última generació que destaca en qualitat, confort i valors com la sostenibilitat i el respecte pel medi ambient.

ARAN HOSTEL

## Una habitació per cadascú

Les nostres habitacions s'adapten a les necessitats de cada visitant perquè construeixis la teva pròpia experiència.

- Habitacions compartides
- Habitacions familiars
- Suites amb bany privat

## Espais de primera qualitat

Volem que trobis uns espais i serveis de primera qualitat perquè la teva estada amb nosaltres sigui fantàstica.

- Cuina totalment equipada
- Menjador i sala d'estar
- Terrassa i jardí

## Molt més que un Hostel

Us oferim propostes d'activitats per poder gaudir en família o amics i descobrir la gran bellesa de la Vall d'Aran.

- Senderisme
- E-bikes
- Activitats familiars

CEC Centre Excursionista de Catalunya

Carrer Carretera, 55 · 25598 Salardú · aranhostel.cat
aranhostel@cec.cat · Tel: 648 52 81 96