



Dilluns 1 de maig de 2023  
«Caminada de la Sèquia»  
Ajuntament de Puigcerdà



Us adjuntem l'enllaç de la web on hi ha més informació sobre aquesta sortida organitzada per Ajuntament de Puigcerdà.

<https://www.puigcerda.cat/ca/serveis/esports/11a-caminada-de-la-sequia/>



Divendres 5 de maig de 2023  
«presentació del Llibre»

La Magrana

Presentació  
a Puigcerdà



*Lletres que parlen  
amb Jesús Alturo  
i Tània Alaix*

A càrrec  
d'Anna Montané  
i dels autors

Divendres 5  
de maig  
a les 19:30 h

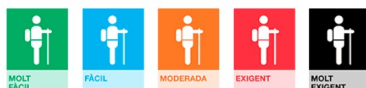


Arxiu Comarcal  
de la Cerdanya  
Sala Sebastià Bosom  
Passeig 10 d'Abril, 2  
Puigcerdà

Acte organitzat per:



Amb la col·laboració de:



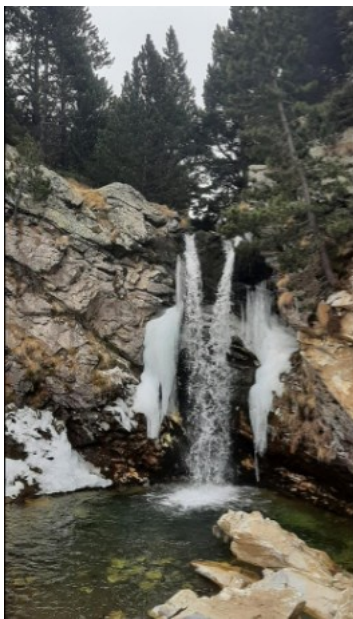


**Dissabte 6 de maig de 2023**  
**«Vall d'Eina»**



Al maig arriba l'explosió d'olors i colors. Quina gran ocasió per veure-la al millor entorn, la vall de Eina, una reserva natural de flora.

L'excursió és senzilla, ja que anirem per la vall fins al salt d'aigua de l'Orri de Baix d'Eina hi tornarem a



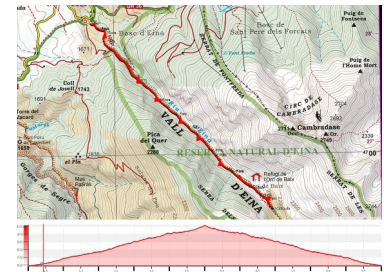
baixar per l'altra banda del riu, però amb tota la seva plenitud de floració. Vol dir que s'hi



acostaran els consumidors d'aquestes flors. És aconsellable per aquest motiu posar-se repel·lent de mosquits.

Podrem observar gran part de les papallones de Cerdanya. Us adjunto la foto de la

papallona protegida i amenaçada, l'apol·lo (Parnassius apollo). Podrem gaudir de la cascada d'Eina anomenada en alguna



publicació com salt de l'Orri de Baix.

En ocasions es poden observar marmotes força acostumades a veure persones, però avisen a les companyes que hi ha caminadors.

Podreu mirar centenars de plantes, des d'aromàtiques, medicinals, orquídiades i moltes altres.

A gaudir d'aquest tresor!

Fitxa: "Vall d'Eina – Salt d'aigua"  
Distància: 9,96 km desnivell +: 504 m  
Trobada: Pàrquing de les Tereses a les 8.00 h  
Inici: Pàrquing reserva natural d'Eina 8.30 h  
Aportació al conductor: 2 €

**Inscriure'm**

**Inscriure'm**

**Recordeu que us heu d'inscriure abans del dia 2 de maig.**





Dissabte 20 de maig de 2023  
«GR 107 Camí dels Bons Homes 02»



## Etapa 2. DE COMÚS A ORGEIX

Un cop fet el primer “tastet” de la primera etapa del camí, ens “encaminem” a la segona!



Es tracta d'una etapa que transcorre íntegrament per la regió d'Occitània, sense cap dificultat especial però llarga i amb un perfil exigent. Per això us demanem que us en mireu bé el traçat/perfil.



Sortirem del poble de Comús (departament de l'Aude) per passar pels poblets (tots pertanyents al departament de l'Ariège) de Pradas, Montalhon, Sorjat, Ascon i per últim Orgeix on serà l'arribada i final de l'etapa.

Per cert, us hem transcrit els noms dins de la ressenya en occità.

Els punts més farragosos de la sortida són la pujada més pronunciada

abans d'assolir el coll de Balaguès i la llarga baixada per arribar a Sorjat.

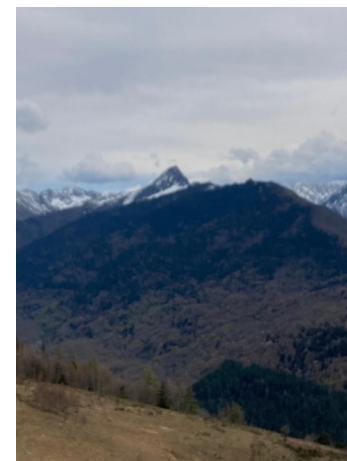
Tot i així, és una etapa molt bonica, amb paisatges i vistes fantàstiques de

molts contrastos (no farem “spoiler”), poblets encisadors i racons que et

deixen embadalit/da.

Data màxima per fer la inscripció: 14 de maig (hi haurà places limitades

segons la capacitat dels transports).



### IMPORTANT!!!

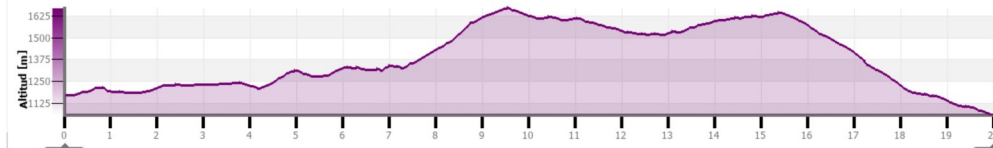
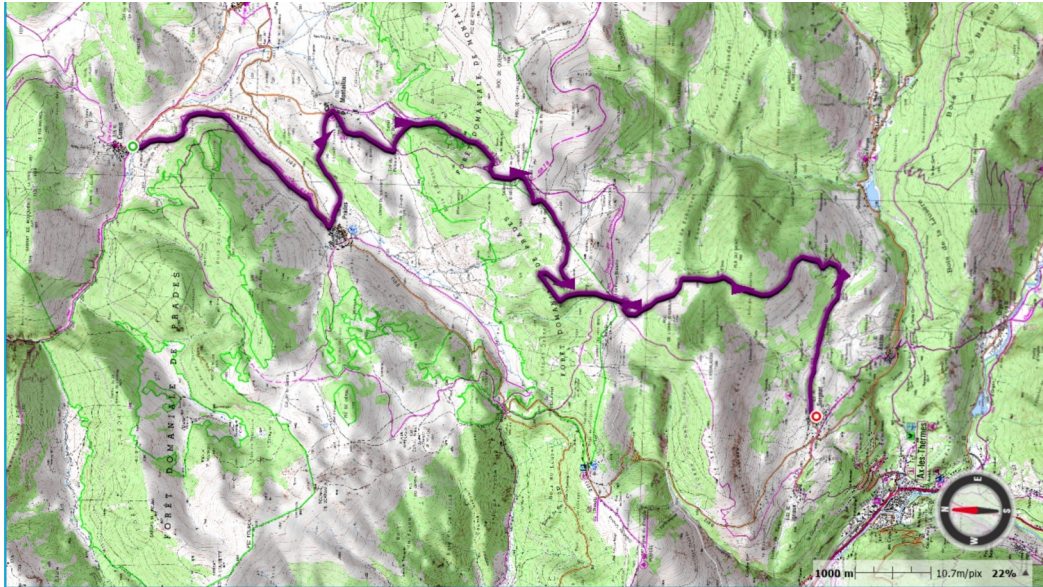
Degut al grau de dificultat de la sortida, a la complexitat de la seva organització quant al desplaçament (pel fet de ser lineal







i no circular) i el fet d'haver-hi un túnel de pagament, tindrà un cost que ens resultarà més econòmic si podem optimitzar el mitjà de transport que utilitzem.



Fitxa: etapa 2 del camí del Bons Homes

Distància: 25,46 km

Desnivell acumulat positiu: **815 m**

Desnivell acumulat negatiu: **1154 m**

Trobada: pel grup de Whatsapp inscrits

Durada (caminant): 8 h aprox. segons el ritme del grup i les pauses que fem

Cost: pel grup de Whatsapp inscrits

**Inscriure'm**

**Inscriure'm**

**Recordeu que us heu d'inscriure abans del dia 14 de maig.**



**Dissabte 27 de maig de 2023**  
**«Assemblea General Ordinària»**  
**Aprovació dels Nous Estatuts**



Rebreu en un correu aquesta convocatòria d'Assemblea General Ordinària.

**Assemblea General Ordinària de Socis  
i sòcies del Club Excursionista de  
Cerdanya.**



**CLUB  
EXCURSIONISTA  
CERDANYA**

Data: 27 de maig de 2023

Lloc: Jardins del Museu Cerdà  
Queden convocats tots els SOCIS i SÒCIES del Club Excursionista Cerdanya.  
Primera convocatòria a les 11.00 h  
Segona convocatòria a les 11.30 h

Ordre del dia:

- Lectura i aprovació de l'acta anterior. (Doc-1)
- Presentació de comptes 2022 i aprovació (Doc-2)
- Balanç del president i memòria d'activitats 2022. (Doc-4)
- Composició Junta Actual.(registre)
- Presentació i aprovació dels estatuts nous
- Torn Obert de Paraules.

Aquesta assemblea de socis i sòcies es realitzarà de forma presencial.  
S'intentarà fer alguna prova de consulta informativa de manera telemàtica per les sòcies i socis que no hi siguin de forma presencial.

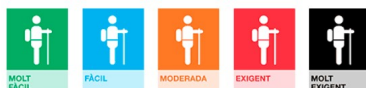
Per poder fer comptes i tenir una previsió per al dinar de després és necessari inscriure's al següent enllaç.

Aquest dinar serà organitzat pels mateixos socis, i per poder fer-ho el més ambientalment saludable, sense produir residus innecessaris i utilitzar materials de proximitat, serà una mica peculiar, com si anéssim de colònies, cadascú es durà el plat, got i coberts, les carpes, taules i cadires ens les cedeixen des de l'ajuntament. Per reservar el dinar feu clic al enllaç següent.

[Dinar de germanor a l'aire lliure al jardins del Museu Cerdà](#)

Amanida  
(enciam, tomàquets xerri, ceba, pastanaga, olives, pipes i crostons)  
Arròs  
(Arròs de muntanya, amb costella, pollastre, llonganissa i bolets)  
Postres  
(fruita del temps)  
Cafè i «petit four»

La Junta del GREC.





## Dilluns 29 de maig de 2023 «La Roda d'Aiguatèbia»



**MOLT  
EXIGENT**

Aquesta excursió és una col·laboració amb Amics de Cerdanya i els ajuntaments implicats. En el seu moment (fa 7 anys) vàrem marcar el camí a través dels escrits i enguany torna a ser any de peregrinació d'Aiguatèbia a Font-rabiosa.

### Història

Un sender de tradició històrica entre Aiguatèbia (Conflent) i Font-rabiosa (Capcir).

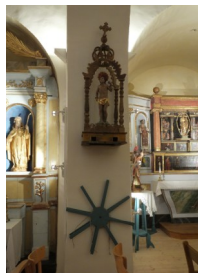
Es té constància històrica que, almenys des de principis del segle XVII i fins a finals del segle XIX, els habitants de les Garrotxes del Conflent anaven en processó fins a Font-rabiosa, al Capcir, portant-hi una gran roda, d'uns 90 cm de diàmetre, embolcallada de ciris que deixaven a l'església capcinesa.

El motiu d'aquest pelegrinatge era

encomanar-se a sant Sebastià, advocat contra la pesta i patró de l'església de Font-rabiosa,

on era venerat, com a mínim, des de l'any 908, essent-ne la parròquia més antiga amb aital dedicació a tota la diòcesi de Perpinyà - Elna. Tal i com conta l'abat Giralt, sembla que els orígens d'aquesta processó votiva es podrien remuntar més enllà, fins al segle XIV, després de la pesta negra. Efectivament, tots els pobles de les Garrotxes haurien fet vots per anar cada 7 anys a l'església de sant Sebastià de Font-rabiosa, amb una immensa roda plena de ciris enrotllats destinats a cremar durant els oficis al davant de l'estàtua del sant fins al proper pelegrinatge.

Aquesta processó, que tenia com deïem caràcter septennal, fou duta a terme amb tota seguretat l'any 1897, i no hi ha constància explícita que es fes l'any 1904, tal i com la freqüència i tradició estipulaven.



En qualsevol cas, és clar que, com a mínim des de finals del segle XIX, no s'ha tornat a fer. Els anys que hauria pertocat dur-la a terme són: 1904, 1911, 1918, 1925, 1932, 1939, 1946, 1953, 1960, 1967, 1974, 1981, 1988, 1995, 2002, 2009 i... 2016

L'any 2023, doncs, es troba dins d'aquesta sèrie numèrica. Amics de Cerdanya ha promogut recuperar aquesta tradició i ha sol·licitat el suport de les comunes i parròquies implicades i, pel que fa a l'acompanyament i recuperació del camí, al GREC, Club Excursionista de Cerdanya. La tasca de recuperació del camí, que quedarà senyalitzat amb el símbol de "La Roda", ço és, un cercle amb 8 radis, s'ha basat en la ressenya històrica de Pierre Vidal, el qual destaca que tots els pobles de les Garrotxes del Conflent hi prenien part i, referint-se a finals del segle XIX, en diu el següent: « C'est fut un spectacle bien curieux que cette théorie de Garrotxins et Garrotxines descendant par le col de Sansa avec leurs costumes paysans et cette mine dévotement fouinarde qui les caractérise »

(Fou un spectacle ben curiós aquesta marxa de garrotxins i de garrotxines baixant des del coll de Censà amb llurs vestits pagerols i el seu aspecte devotament particular que els caracteritza.) Ja teníem definit, doncs, el coll de pas pel qual calia salvar els estreps de la muntanya de Madres que limiten les comarques del Conflent i del Capcir. Es tractava del coll de Censà, homònim de la població de les Garrotxes del Conflent situada just a sota. Aquest coll, de 1.775 m d'altitud, connecta directament Censà amb Real, situat ja al Capcir i molt



proper a Font-rabiosa.

El sender que el GREC, Club Excursionista de Cerdanya, va recuperar a la primavera de l'any 2016 i que va quedar

marcat amb la roda i els vuit radis, comença, a Aiguatèbia, a la mateixa església parroquial, dedicada a sant Fèlix. Aiguatèbia és, d'altra banda, el vilatge nadiu de sant Ermengol d'Urgell, qui fou Bisbe "pontífex", ço és, que feia ponts i morí supervisant la construcció del Pont de Bar l'any 1035. Però aquesta és una altra història i un altre sender... Des d'Aiguatèbia, a 1.335 m, ens dirigim cap a coll Jovell (1.501 m) per un sender estret en direcció NNO. Al cap de pocs minuts d'haver sortit del poble per la part alta, just al darrere de l'església parroquial, trobarem un petit oratori dedicat, justament, a sant Sebastià. Les vistes del Canigó són magnífiques. Creuarem en una ocasió la carretera secundària que connecta amb Ralleu, però el sender fa dreuera directa fins al coll.

A partir del coll Jovell cal seguir cap a la dreia (NNE) la carretera que mena a Ralleu, la qual deixarem després de creuar el torrent de Caudièrs de Conflent. Prendrem, a la dreia, un sender que, en direcció inicial ENE, ens menarà, per un bosc d'avellaners, a la població de Ralleu (1.355 m). A Ralleu





haurem d'atansar-nos fins a la vora de l'església, dedicada a sant Julià. Tot creuant el poble en sentit nord, prendrem el camí del Bac, que, per un vessant ombrívol orientat al nord-est, ens portarà a Censà.

El sender és estret i cal parar-hi atenció, atès que el marge és pronunciat i molt boscos. En destaquen uns extraordinaris exemplars de boix grèvol. Després d'una baixada gradual que ens portarà a una passarel·la de fusta sobre el torrent de Cabrils, ens incorporarem a la carretera de Censà, que seguirem fins al poble en un trajecte d'uns 10 minuts. A l'esquerra, al marge oest del torrent, hi ha les restes d'un antic molí.



De Censà, o Sançà (1.400 m), hi ha notícies històriques que indiquen una gran

despoblació arran de la pesta del 1.348. D'altra banda, el poble i la vall sempre han estat un lloc de pas per connectar el Conflent, des d'Oleta, amb el Capcir per la població de Real i, nord enllà, Occitània.

Creuarem el poble i prendrem la pista que mena al coll de Censà, en direcció NNE. A 1.496 m d'altitud, hi trobarem una creu de ferro sobre una base de roca. Aquell és el punt on deixarem la pista per tal de prendre un camí que ens menarà directament cap al pla de l'Orri i, al nord, el coll de Censà.

El camí fins al pla de l'Orri passa per zones de pastura, petits torrents i indrets d'aiguavessos. Tot i així, és força seguidor fins al mateix pla, on trobarem un orri, anomenat cortal del Cassó, de finals del segle XIX i de dimensions considerables. Tot i que alguns rètols de senders ens indiquen, en aquell punt, seguir la pista que s'enfila en



direcció NE, nosaltres prendrem un sender que, al vessant obac del puig de l'Orri ens menarà directament al coll de Censà, punt de separació entre el vessant del Conflent (Tet) i el vessant del Capcir (Aude).

El coll de Censà és una cruïlla de pistes i de senders, els uns dirigint-se cap a la muntanya de Madres, d'altres cap al Conflent i el Capcir. Caldrà que prenguem el que, en direcció NO, ens menaria per la pista forestal fins al poble de Real. Tot i així, deixarem la pista al cap de pocs metres, ja que ens desviarem per un corriol superposat a l'antic camí de Censà a Real.

La baixada fins a Real és directa i només creuarem la pista forestal en dues ocasions, a les quals caldrà parar atenció als senyals disposats a la vora del camí. Malauradament, el desús del camí antic ha fet que els darrers metres abans de Real estigui malmès per l'aigua i calgui caminar a la vora de prats. Tot i així, arribarem a Real pel camí que, amb un petit rètol, ens diu "Camí de Sansa", amb topònim poc encertat però ben clarificador.

Real (1.580 m), o Ral, que fa comuna amb Odelló, té una església romànica dedicada a sant Romà, de la qual destaquen unes bandes llombardes a la façana meridional, així com un majestuós campanar d'espaldanya. El poble limita amb l'embassament de Puigbalador i n'és situat just a la cua. El riu que l'alimenta és l'Aude.

En direcció NO sortirem del poble i creuarem, per un pont de la carretera departamental que mena a Formiguera, capital del Capcir, el riu Aude. Al cap de pocs metres d'haver creuat el riu prendrem un sender a la dreta paral·lel a

l'embassament. És el camí antic que, amb una plataforma destacada sobre el fons d'argiles i de llims de la cubeta del Capcir, es dirigeix de dret cap a Font-rabiosa. Haurem de trepitjar un petit tros de la carretera departamental i creuar la carretera de Formiguera. Però un sender clarament destacat entre camps i pastures ens portarà a un altre punt singular del sender: el pont de les Molines. El riu que travessarem mercès a aquest pont, de faciò medieval i origen incert, si bé forma part d'un sender històric que connectava la regió de Quilhan, a Occitània, amb el Capcir i la Cerdanya, és el riu Galba, que neix al peu de la portella d'Orlu, també lloc de pas clau entre el Capcir i l'Ariège. Creuat el riu Galba, ens dirigirem ja directament cap a Font-rabiosa, a la qual arribarem per la mateixa carretera local.

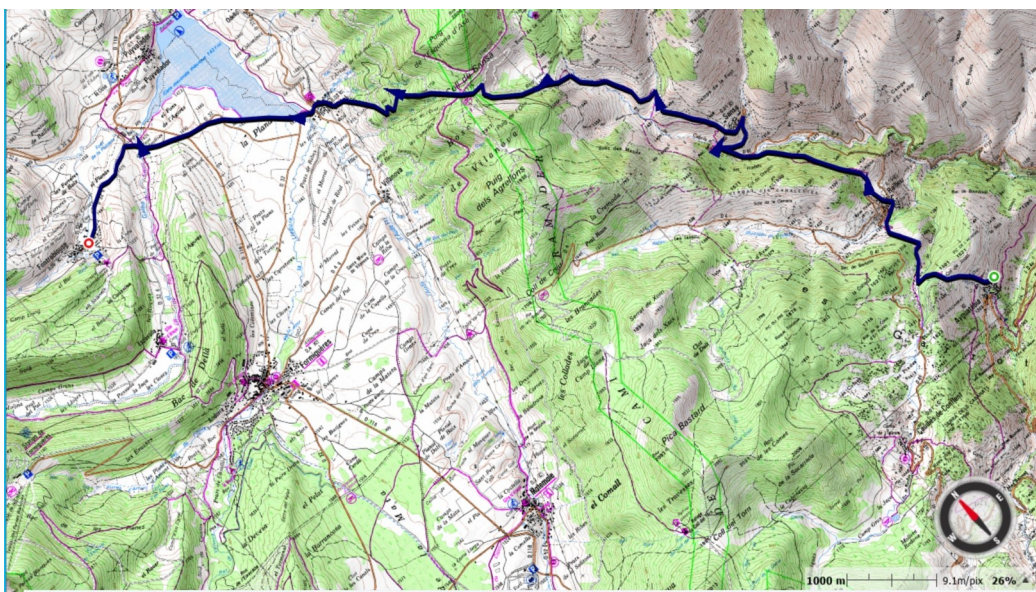
L'església parroquial de Sant Sebastià, a l'entrada del poble, ens acollirà en la seva penombra i ens agrairà la caminada que, amb esperit esportiu, cultural o religiós, li haurem dedicat al llarg dels 16 km de recorregut i uns 800 m de desnivell acumulat.



Hi haurà dinar per tots els pelegrins.

D'altra banda, la millor cartografia és la corresponent a la sèrie 1:25.000 de l'IGN, full 2249 ET, Font Romeu - Capcir. La recuperació d'aquest sender "La Roda d'Aiguatèbia" ha estat possible mercès a la col·laboració entre les parròquies d'Aiguatèbia, Font-rabiosa, les comunes afectades, l'associació Amics de Cerdanya, l'associació Les Garrotxes del Conflent, els Amics d'Aiguatèbia i, pel que fa al suport muntanyenc, la identificació de senders i el seu marcatge, l'entitat excursionista GREC, Club Excursionista de Cerdanya. Aiguatèbia - Font-rabiosa, primavera de l'any 2023, any 675 després de la pesta negra.





**Fitxa: Pelegrinació de la Roda d'Aiguatèbia**  
 Distància: 15,7 km desnivell :+797 m :-684 m  
 Trobada: Puigcerdà Plaça Barcelona 6:00  
 Inici: Església d'Aiguatèbia 8.00 h

Inscripció:  
Enllaç o QR



[La Roda d'Aiguatèbia](#)

**Nota a les sòcies i socis.**

Som 160 socis i un total de 120 llicències federatives.

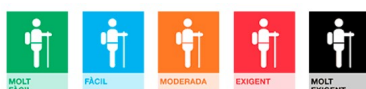
Uns socis i sòcies del club fan expedicions mitjanes i no tan mitjanes a grans altituds. Si a algú li interessa, que contacti amb nosaltres perquè li'n facilitarem el contacte.

**Tenim una proposta de recollida de receptes de remeis tradicionals per poder després fer una xerrada sobre el tema. Si en teniu algun o coneixeu algú o teniu alguna ressenya que creieu que podria ser interessant envieu-la a [greccerdanya@gmail.com](mailto:greccerdanya@gmail.com) perquè una companya sòcia del club en farà la recollida i després una xerrada explicativa sobre la recopilació dels remeis casolans.**



**Recordeu que hi ha un grup de Whatsapp «passejades amb el Grec» per als socis que es continuen fent cada divendres, sortides matinals. El lloc és anunciat els dimarts. Són passejades suaus sense gaire desnivell amb una durada d'entre 2 i 3 hores. En cas de voler ser en aquest grup comuniquem-vos-hi amb el nostre Whatsapp 660658990.**

**El GREC es reserva el dret de modificar les activitats que organitza per causes que així ho**







Club Excursionista  
Cerdanya.  
Fundat el 1996 Any XXVI

Butlletí mensual d'informació a sòcies i socis  
Núm. 293 maig 2023

justifiquin (mal temps, transport, etc., entre d'altres).

Contacteu amb nosaltres a través dels següents canals de comunicació:

Whatsapp del GREC: 660658990 o [greccerdanya@gmail.com](mailto:greccerdanya@gmail.com)

Totes les sortides, amb excepció d'aquelles que comportin una despesa extraordinària en guiatges o similars (travesses de cap de setmana, cursos, etc.) són gratuïtes per a les persones associades de l'entitat.

Podeu trobar més informació nostra a: [www.greccerdanya.cat](http://www.greccerdanya.cat)

O també a [facebook](#), [wikiloc](#) i [instagram](#).

Us recordem que el local del GREC resta obert els dijous de 19.30 h a 20.30 h. Esteu convidats a visitar-nos-hi.