

Diumenge 3 de març de 2024
“Roc de Madres (2.469 m)”



L'ascensió al punt culminant del Madres és atractiva i directa des d'Odelló de Real, només amb un esglaó que requereix atenció i de vegades (poques) treure's les raquetes si la neu és molt dura o inestable. El descens pel bac de les Planes, encarat a la plana del Capcir, és divertit i sinuós per un bosc de pi negre fins al mateix Odelló. El panorama, tant des del pic de Bernat Salvatge com des del roc de Madres, és extens i en dies clars arriba fins al

mar. Aquesta ruta es troba ressenyada al llibre "Cerdanya, 100% raquetes de neu" (la Seu d'Urgell: Salòria, 2023). La vaig fer per últim cop al febrer de 2022, sol, en un temps de 5.30 h.



els Anglards

Es continua amunt per aquest pas, on es desvia a la dreta el GRP TCA, però per l'esquerra hi ha una altra variant que se seguirà. Aquest és el tram més dret i costerut: un esglaó natural que s'ha de superar. S'eviten per la dreta unes roques i fent alguna ziga-zaga es remunta un pendent entre bàlacs, ginebrons i claps de pins negres. Quan la neu és dura o inestable potser es farà necessari treure's les raquetes, però rarament (només si fa molt fred i la neu és glaçada) hi faran falta els grampons. El més normal és que es faci sense raquetes, però també sense grampons amb l'ajut dels bastons i prou. Es troba el final d'una pista que ve del coll de Censà. No s'agafa i se segueix pujant fins a un replà del capdamunt. El contrafort per on s'ha pujat es dilueix al serrat de les Clotes mentre el roc Marí queda





allunyat a la dreta. El pendent esdevé moderat i es va girant sensiblement cap a la dreta per tal d'assolir un pas força ample.

Roc de Madres (2.469 m)

Hi ha una cabana de pastors que a l'hivern s'assembla més a un iglú. Des d'aquí es gaudeix d'una perspectiva única del Canigó i de l'Alt Conflent, així com de les muntanyes de Carançà i de Núria fins al Puigmal. Una altra muntanya que



crida l'atenció és l'enigmàtic Puèg de Bugarac, a l'extrem occidental de les Corberes. A ponent la vista s'allarga pel Donasà i l'Arieja fins al Mont Valièr, al gascó Coserans. En un dia clar es pot veure el litoral mediterrani. I als peus s'hi obre la coma de Pontells, a la dreta del pla dels Gorgs i del pic de la Pelada. El roc Negre queda separat a llevant pel, complicat amb neu, Clos Tort. Seguint a continuació la carena principal cap a l'est, es volta per la

dreta un cim secundari i es baixa al coll dels Gavatxos. Ara cal fixar-se en un llarg contrafort emboscats més avall en què sobresurten dos cims a la part superior. Es prossegueix per la carena, planera, ampla i amb pins petits que a l'hivern solen estar glaçats, fins al coll següent. Llavors es pren direcció oest, es deixa la carena i es davalla al límit superior del bosc, on es veu un gran replà. El roc Marí queda a la dreta.

Fitxa: "Roc de Madres (2.469 m)

Distància: 14,22 km desnivell:+1.083 m

Hora de trobada: 7.30 h pàrquing Tereses (8.30 h Odelló de Real)

S'ha de portar aigua, protector solar, gorra, botes, menjar/ganyips, raquetes de neu i bastons.

Recordeu que per poder estar assegurats utilitzant raquetes de neu heu d'estar en possessió de com a mínim la llicència C.

Temps durada: entre 6-7 hores, dependrà del ritme del grup.

Aportació als conductors: 7 €

[**Inscriure'm**](#)

S'ha de fer la inscripció fins al dia 1 de març.



Diumenge 10 de març de 2024
“Serra de Busa i la presó del Capolatell”



Ruta circular des de les Cases de Posada, prop del pantà de la Llosa del Cavall (ara amb molt poca aigua), que permet assolir el cim del Cogul, punt més elevat de Busa, i el del Capolatell o Presó de Busa. Amb aquest recorregut es coneix el sector occidental de la serra. Sense ser difícil, sí que és una ruta exigent, amb més de 1.000 m de desnivell acumulat, alguna pujada pronunciada i algun pas que requereix atenció sense arribar a ser estrictament de grimpada. Cal estar en bona forma física; si és així, aquest circuit serà d'allò més agraït. Una pista nova a la baga de Trasserra m'ha fet dubtar una mica sobre la direcció a seguir, però finalment no l'he perduda i no hi he perdut temps. Des dels cims del Cogul i del Capolatell el panorama és extraordinari sobre la vall de Lord, el



Port del Comte, el Verd, el Pedraforca, Ensija i els Rasos de Peguera. Cap a migdia, més enllà del pla de Busa, s'hi estén la Depressió Central amb el Montseny, Sant Llorenç del Munt i Montserrat com a teló de fons.

Pont el Capolatell

De fet es tracta d'una palanca metàl·lica. Abans de l'octubre de 1991 eren només dos taulons els que els permetien travessar el cingle que separa el Capolat del Capolatell. Un cop creuada s'entra a la Presó de Busa, natural perquè no té cap altra sortida que aquesta palanca. Durant la Guerra del Francès (1808-1814) una bona part de les tropes espanyoles estaven refugiades a Busa perquè els ofería una bona protecció. Van posar guàrdies als seu graus d'accés i van utilitzar el Capolatell com a presó. Els francesos que capturaven els hi deixaven sense altre refugi que les alzines i les roques que hi ha dalt. Més d'un presoner francès, desesperat, es

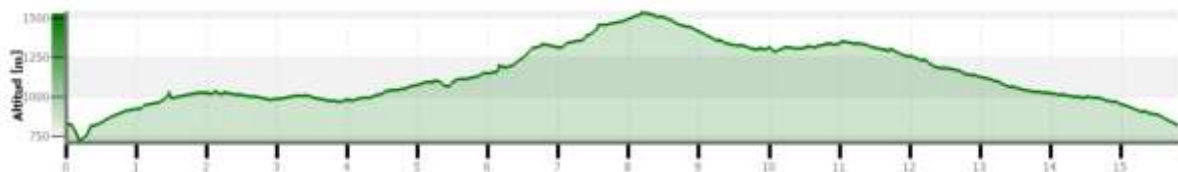
llançava al precipici sota el crit "mourir à Busa et réviser a Paris".

El Cogul (1.526 m)(100 cims FECC)

Som al sostre de Busa, amb un gran panorama de la vall de Lord i les seves muntanyes. Ens trobem també al capdamunt de la cinglera que hem anat veient des de baix.



El camí, indicat amb fites, continua per la carena en sentit oest i aviat va perdent altitud en una successió de petits esglaons entre boixos, argelagues i alzines. Queden a la dreta la canal de les Gralles, una bretxa profunda, i la Llebre o roc del Mitdia.



Fitxa: "Serra de Busa i la presó del Capolatell"

Distància: 15,3 km desnivell: +1075 m

Hora de trobada: 7.00 h pàrquing de les Tereses

Inici de l'excursió a les Cases Altes de la Posada 8.30 h.

S'ha de portar aigua suficient, protector solar, gorra, botes, roba d'abric, menjar/ganyips i bastons.

Temps durada: entre 6-7 hores, dependrà del ritme del grup.

Aportació als conductors: 13 €

[Inscriure'm](#)

S'ha de fer la inscripció fins al dia 7 de març.



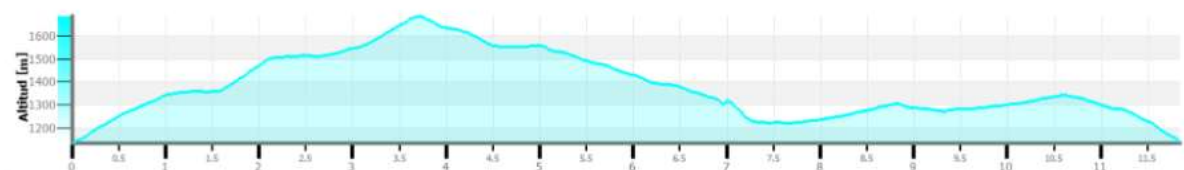
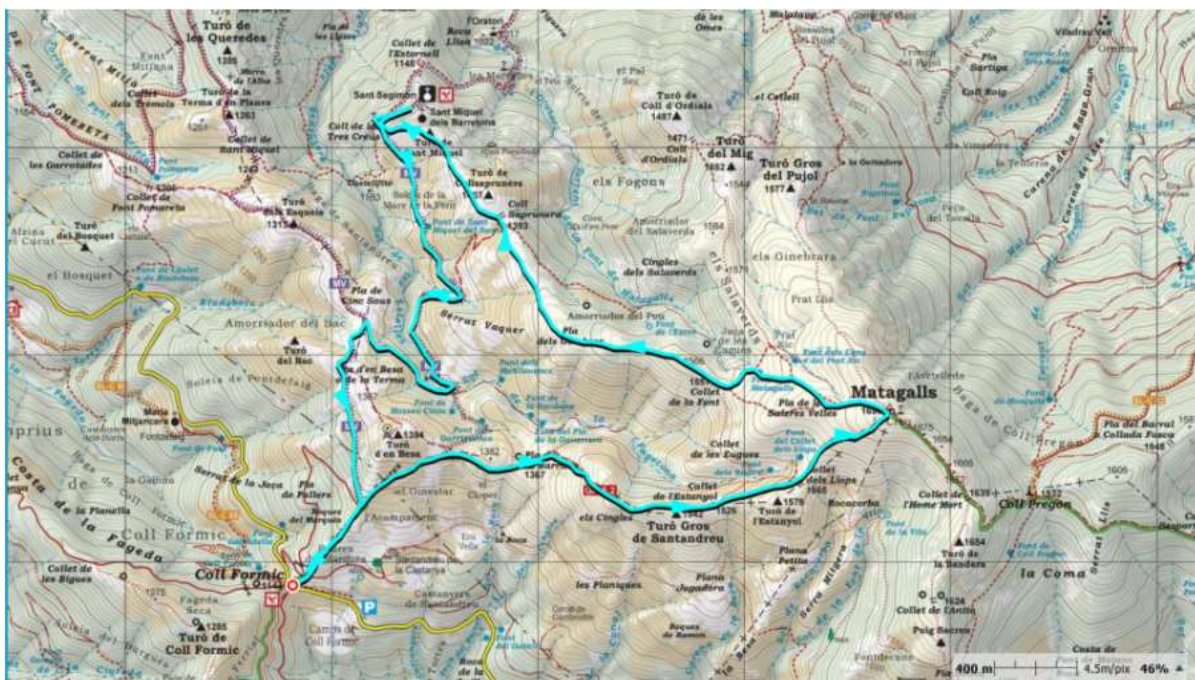
Dissabte 16 de març de 2024
“Matagalls”



Pujada des de Collformic a un dels emblemàtics cims del Parc Natural del Montseny, el Matagalls. Per no tornar pel mateix lloc allarguem la ruta fins fer-la circular, passant per la font de Matagalls, la capella de Sant Miquel dels Barretons, l'ermita de Sant Segimon i la font de Sant Miquel dels Sants.

Deixem el nostre vehicle en un dels dos aparcaments habilitats dalt de Collformic que es troba a la carretera BV-5301 entre les poblacions de Montseny i el Brull.

Des de just davant de Collformic trobem l'inici del GR 5-2, sempre ben senyalitzat, direcció Matagalls. A l'inici veiem una creu dedicada al caiguts en una partida carlista per tot seguit endinsar-nos en un bosquet. Uns metres més endavant el bosquet s'obre i dona pas a una més exigent pujada, aquest cop per unes plaques de pedra.





Arribem dalt d'un petit coll on a l'esquerra trobem un camí. Aquest camí és per on vindrem a la tornada. Nosaltres seguim cap amunt guiant-nos sempre pels magnífics pals indicadors que trobem durant tot el trajecte.

Més endavant arribem al pla de la Barraca on trobem un curiós pou, suposadament per recollir neu. Després d'un petit respir en aquest pla, enfilem la constant pujada fins dalt del cim del Matagalls. Des d'allí contemplem unes espectaculars vistes. Un cop gaudit de les vistes dalt del Matagalls seguim la ruta cap a l'oest Sant Segimon, però primer farem una parada a la font de Matagalls. Per tal d'arribar-hi o bé seguim el PR-C que porta cap a Sant Segimon i després ens desviem per visitar-la, o bé fem drecera, sense cap problema ni dificultat, tal i com vam fer nosaltres. Després de refrescar-nos a la font de Matagalls seguim sempre el PR-C 205 direcció Sant Segimon. Passarem primer pel pla dels Ginebres i el coll de Saprunera. Una mica abans d'iniciar el descens cap a Sant Segimon, trobem a la dreta dalt d'un cingle la capella de Sant Miquel dels Barretons. Ens desviem uns metres per visitar-la abans d'iniciar la baixada cap a Sant Segimon. La baixada és curta



però força pendent i ens du a un camí just davant del coll de les Tres Creus. Recorrem uns metres pel camí i fem cap a l'ermita de Sant Segimon. Malauradament es troba en fase de restauració i un tancat impedeix el pas a tot el recinte. Desfem de nou el camí fins al coll de les Tres Creus i seguim pel mateix camí que, passant primer per la Font de Sant Miquel dels Sants, ens durà de nou fins a Collformic punt d'inici de la ruta.

(Escrit extret de @shangrila de wikiloc)

Fitxa: "Matagalls"

Distància: 11,8 km desnivell:+717 m

Hora de trobada: 7.00 h pàrquing de les Tereses

Inici des de Collformic: 9.00 h.

S'ha de portar aigua, protector solar, gorra, botes, esmorzar i dinar, ganyips, i bastons.

Temps durada: entre 5-6 hores, dependrà del ritme del grup.

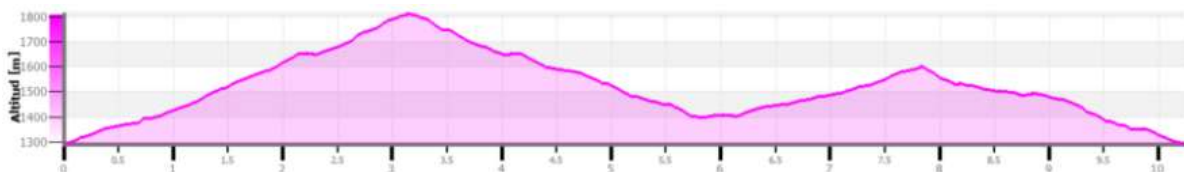
Aportació als conductors: 16,60 €

[Inscriure'm](#)

S'ha de fer la inscripció abans del dia 8 de març.



Diumenge 17 de març de 2024
“Caminada el tossal de Beders”



Entre l'Alt Urgell i Cerdanya (el Quer o Querforadat sempre ha estat considerat cerdà), el tossal de Beders, amb restes d'una fortificació al cim, pren relleu al nord del Cadí, on s'alcen a més una sèrie de puigs i tossals de menor alçària que destaquen entre les valls perpendiculars a aquesta important serra prepirinenca, com el turó Galliner (1.608 m) prop de Vilanova de Banat, el turó de les Llongaderes (1.501 m) a l'oest d'Ansovell, el serrat Moster (1.623 m) damunt d'Estana o la roca Gran (2.096 m) al sud de Montellà. El



tossal de Beders ocupa una posició central davant del Cadí, del qual és un mirador privilegiat. La ressenya d'aquest recorregut es troba al llibre "Cerdanya en família" (la Seu d'Urgell: Salòria, 2020, 2a edició). L'he fet un parell de vegades en un temps aproximat de 3.30 h sense comptar les parades.

Tossal de Beders (1.818 m)



Hi ha les restes d'una fortificació medieval. És una bona talaia del Baridà, amb la vall de la Llosa, la del Molí i les muntanyes que l'envolten (massissos de la tossa Plana de Lles i del Puigpedrós), i sobretot de la paret nord del Cadí, que es veu d'un extrem a l'altre: des del cap de la Fesa fins al Comabona, amb el Vulturó, el cim culminant, al mig. El panorama s'allarga a l'oest fins al bony de Salòria i el cap de Boumort, i a llevant el Moixeró, la Tosa i el Puigmal. Es torna pel mateix camí al coll de Cristia i s'agafa el d'abans cap a la dreta, el

qual s'endinsa en una frondosa pineda de pi roig. Aquest és el tram més bac del circuit i a ple hivern hi pot haver neu i de vegades gel. Quan el bosc s'obre al Collràs, s'arriba a les envistes del Quer, a sota, abans del qual hi ha una font amb abeuradors.

Fitxa: "Caminada al tossal de Beders"

Distància: **10 km** desnivell: **+728 m**

Hora de trobada: **8.00 h** pàrquing de les Tereses (8.45 h a Cava)

S'ha de portar aigua, protector solar, gorra, botes, menjar/ganyips i bastons (qui vulgui).

Temps durada: entre 4-5 h, però dependrà del ritme del grup.

Aportació als conductors: 7 €

[Inscriure'm](#)

S'ha de fer la inscripció abans del dia 14 de març.

Dissabte 23 de març de 2024
“Sant Jaume 06”



De la Seu d'Urgell als Pontarrons d'Organyà



Encetem les etapes del camí de Sant Jaume d'aquest 2024 a l'Alt Urgell.
L'etapa comença a la Seu d'Urgell, passa per Arfa (fins aquí es camina sobre asfalt al costat del Segre), el Pla de Sant Tirs, Sant Pere de Codinet i arriba als Pontarrons d'Organyà.
Recorregut en la seva major part per pistes amples paral·leles a la llera del Segre i amb pocs corriols.

[Mètode Sendif](#)

pàg. 9





El desnivell és bàsicament negatiu excepte un tram curt per creuar la Serreta (entre el Pla de Sant Tirs i Sant Pere de Codinet).

El tram més atractiu és el del pas recuperat dels Pontarrons d'Organyà, que és al final de la ruta (salva el túnel de Tost de la carretera per la banda dreta del Segre en direcció sud) amb una petita sèrie de passarel·les i 1,5 km de longitud aproximadament. Ull amb el vertigen, no és "pati" exagerat però hem d'avisar.

A nosaltres no ens ha semblat l'etapa més atractiva, però té alguns indrets interessants en el seu recorregut: aiguabarreig del Valira i el Segre (tot i que no es pot apreciar en la seva totalitat pels arbres), pou de Gel la Caveca d'Arfa (que gestionarem per veure si podem visitar-



lo), Sant Serni d'Arfa, la Reula... i finalment els Pontarrons.

Fitxa: "Sant Jaume 06"

Distància: 22 km desnivell:+367 m desnivell: -501 m

Hora de trobada: 7.00 h pàrquing de les Tereses

S'ha de portar aigua, beguda isotònica, protector solar, gorra, botes, dinar, esmorzar ganyips i bastons.

Temps durada: 7 hores, en funció del ritme del grup.

Transport: amb cotxes particulars, a repartir despeses entre els participants (els conductors i guies no paguen)

[Inscriure'm](#)



S'ha de fer inscripció abans del dia 18 de març.

**"l'Aplec Excursionista dels Països Catalans"
d'enguany serà organitzat per la nostra entitat,
per tant comenceu a reservar les dates 31
d'octubre 1, 2 i 3 de novembre.**





Dissabte 30 de març de 2024
Xerrada

Xerrada
“Prendre consciència de fer esport per salut”
a càrrec de:

Lidia Puyals



BENVINGUTS A
ENDURANCELAB
MEDICINA GENERAL I DE L'ESPORT

El dia 30 de març a les 18.00 h
a la sala Pilar Prim de la
Biblioteca Comtat de Cerdanya
de Puigcerdà

Organitza:



Col.labora:





EXCURSIONISME CULTURAL

2024

FEEC
tot l'any



www.feec.cat

55a Renovació de la Flama de la Llengua Catalana

3 i 4 FEBRER Recollida de la Flama a Prada de Conflent

18 FEBRER Entrega de la Flama al Tossal del Rei (País Valencià)

25 FEBRER Pujada de la Flama a Montserrat

Organitza: Club Muntanyenc l'Hospitalet



19a Diada Verdaguer Excursionista

7 MARÇ Xerrada: "Verdaguer territori i viatges"

14 MARÇ Xerrada: "Verdaguer: El poeta dels pobres"

7 ABRIL Excursió literària: "Verdaguer al Montseny"

1 MAIG Excursió: "Verdaguer a la Mare de Déu del Mont"

26 MAIG Diada de Verdaguer a Folgueroles

8 JUNY Activitat a Vil·la Joana (MUHBA)

30 JUNY Excursió: "Verdaguer a Montgrony"

13 i 14 JULIOL Cap de setmana jove al Pic Verdaguer i la Pica d'Estats

20 i 21 JULIOL Travessa de Verdaguer cap a l'Aneto

20 OCTUBRE Excursió: "Verdaguer a Montserrat"

Organitza: Unió Excursionista de Vic



57a Festa de la Cançó de Muntanya

16 JUNY Festa de la Cançó de Muntanya

Organitza: Centre Excursionista Montclar (St Feliu Guixals)



46è Aplec Excursionista dels Països Catalans

Del 31 D'OCTUBRE Aplec Excursionista dels Països Catalans

al 3 DE NOVEMBRE

Organitza: Club Excursionista Cerdanya - GREC -



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

Amb el suport





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 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 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 comuniqueu-nos-ho amb el nostre Whatsapp 660658990.

El GREC es reserva el dret de modificar les activitats que organitza per causes que així ho 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 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 O també a [facebook](#), 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.

