



## SUMARI

**Diumenge 1 de setembre de 2024**

[XI Trobada senderista transfronterera](#)

**Dissabte 7 i 8 de setembre de 2024**

[Dels Banys de Panticosa al pic de Garmo Negro \(3.066 m\)](#)

**Dimecres 11 de setembre de 2024**

[Diada Nacional de Catalunya Caminada popular a Bell-lloc](#)

**Dissabte 14 de setembre de 2024 (ANULADA)**

[Trobada dels Tres Clubs: Rando Cerdanya - Des Hauts Cantons - GREC](#)

**Diumenge 22 de setembre de 2024**

[Passejada interpretativa. Institut d'Estudis Ceretans](#)

**Dissabte 28 de setembre de 2024**

["Camí dels Bons Homes 09"](#)

**Diumenge 29 de setembre de 2024**

["Sant Quiri des de Noves de Segre."](#)

[Club de lectura de Muntanya del GREC](#)

[Consulta al soci.](#)

[Voluntariat](#)

[Programa 46è Aplec Excursionista  
dels Països Catalans](#)

**Diumenge 1 de setembre de 2024**  
**XI Trobada senderista transfronterera**



AGENDA / ACTIVITATS

## XI Trobada Senderista Transfronterera

📏 Distància **10.7Km**

📏 Desnivell **+215m**

ALT EMPORDÀ

CERDANYA

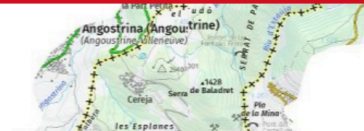
SENDERS



1 de setembre 2024 - 9:00h - 13:00h



**Parc de Sant Guillem de Llivia**  
Sc les Prades del Segre, 22P, 17527, Girona



Més informació i inscripcions a la FEEC.

<https://www.feec.cat/agenda/activitats/senders/xi-trobada-senderista-transfronterera/>



**Dissabte 7 i 8 de setembre de 2024**

**Dels Banys de Panticosa al pic de Garmo Negro (3.066 m)**



MOLT EXIGENT

Descripció de l'itinerari

Ascensió dura i sostinguda des del Balneari de Panticosa a un dels cims del massís d'As Argualas, potser el més visitat degut a la manca de dificultats tècniques, tot i que demana una certa experiència en alta muntanya pirinenca i habilitat per moure's en pedregars inestables i potser alguna congesta prop de la Collada deras Argualas. Quan falti una setmana per a aquesta excursió demanarem al refugi si seran necessaris els grampons; segurament no, però com que anem allà amb cotxe no estaria de més portar-los i si no els fem servir els deixem al maleter. El recorregut és molt evident i en bona part visible des de baix. Se surt del refugi Casa de Piedra i es pren un camí al costat del torrent d'As Argualas, que forma salts d'aigua. En una pujada amb ziga-zagues i sense treva per terreny granític, s'arriba a la Mallada Baja i després a la Mallada Alta, en unes pastures. Es deixa a la dreta el camí del coll de Pondiellos i fent un llarg flanqueig en diagonal a l'esquerra s'ateny la part alta d'As Argualas, un petit circ glacial entre els pics de Garmo Negro, Arlas i Argualas. Després de superar un petit esglaó amb l'ajut de les mans, s'embrèn la pujada final a través d'un pedregar relliscós on cal parar atenció. El cim del pic de Garmo Negro (3.066 m) és un bon mirador d'aquest sector pirinenc en què destaquen els propers pics de l'Infierno, el Balaitús i el Vinhamala. A fi d'evitar el pedregar relliscós, baixarem per la carena, sense dificultats remarcables, a la Collada deras Argualas, amb la possibilitat (es valorarà allà in situ) de pujar també al doble cim del pic d'Algas (3.032 i 3.033 m) per la mateixa carena. El pic deras Argualas (3.048 m) crida l'atenció, però aquest tècnicament és més complicat, amb passos que sense ser difícils sí són exposats. Un cop s'ha enllaçat amb l'itinerari de pujada, se segueix a la inversa fins al punt de sortida. Material i equip: no crec que ens facin falta grampons, però com que anem amb cotxe no costarà portar-los per si de cas; de tota





manera ho preguntarem abans al refugi. Bastons, botes de tresc (no sabatilles), pantalons llargs i curts (per si fa calor), samarreta, folre polar i jaqueta. Dormim en un refugi, per tant amb un llençol en tindrem prou, ja que hi deu haver mantes. Ulleres de sol, barret, buf, guants, crema solar, aigua (1 l com a mínim), impermeable per si ens agafa pluja, mitjons de recanvi... Hora i lloc de sortida el dissabte 7 de setembre: 9 h a l'aparcament de

les Tereses. Ruta: Puigcerdà, Berga, Manresa, Lleida, Osca, port de Monrepós, Sabiñánigo, Biescas, Panticosa, Banyes de Panticosa. Cap a les 14 h ja podem ser a Panticosa i allà dinar on vulguem: qui se'l porti, en qualsevol lloc, qui no, hi ha una pizzeria on es menja bé i a bon preu. L'endemà ens llevarem a punta de dia (7 h). A les 11-12 h podem ser al cim del Garmo Negro. Si ens queda temps, a les 13 h al de l'Algas. Després tornem al balneari, on podem arribar entre les 16-17 h. I cap a casa (20-21 h aproximadament).



**Fitxa:** pic de Garmo Negro (Panticosa)

Distància: 10,1 km Desnivell: +1480 m

Hora de trobada: 9.00 aparcament de les Tereses (dia 7)

S'ha de portar aigua suficient, protector solar, gorra, botes, esmorzar, dinar, ganyips roba d'abric, paravent, guants i bastons.

Temps durada: a la ressenya estan ben explicats els temps.

Cost transport: a través del grup de Whatsapp

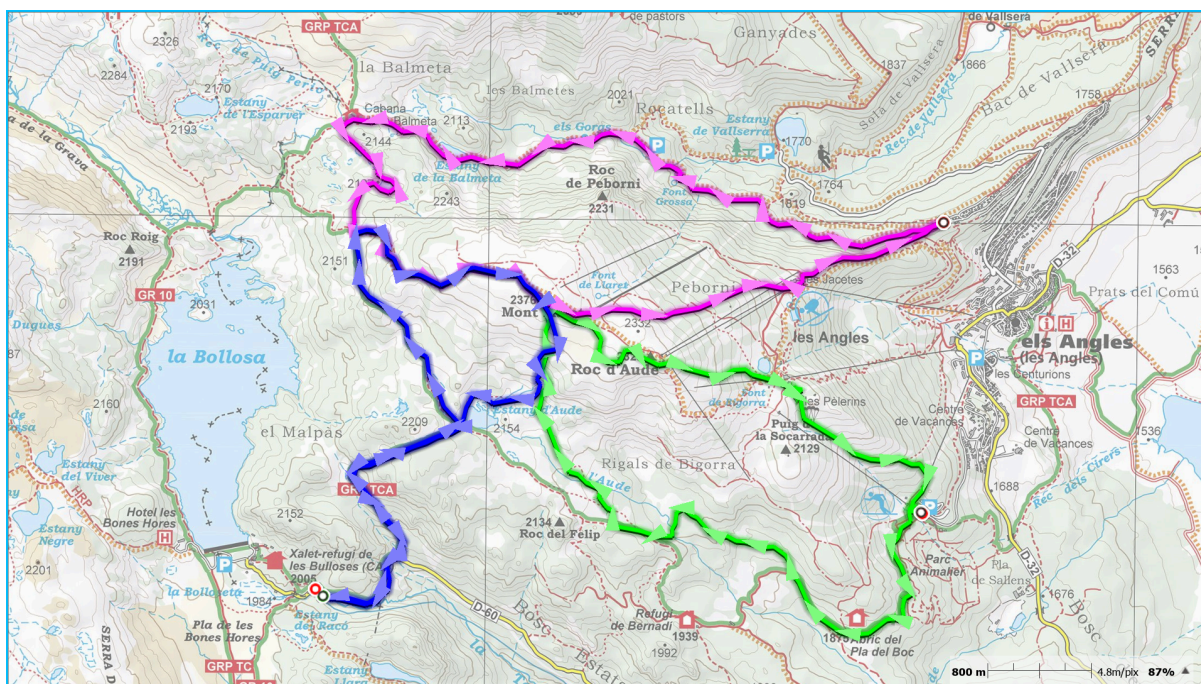
[\*\*Inscriure'm\*\*](#)

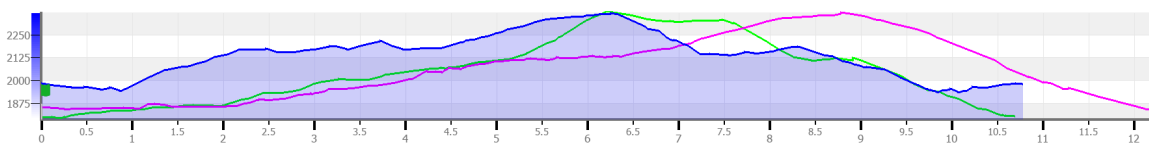
**S'ha de fer la inscripció abans del dia 1 de setembre.**

**Dimecres 11 de setembre de 2024**  
**Diada Nacional de Catalunya**  
**Caminada popular a Bell-lloc**

Cada d'any es realitza aquesta sortida amb un esmorzar a dalt a Bell-lloc. Per a més informació heu de visitar la web de <https://www.puigcerdaturisme.cat/agenda/> ja que són ells els qui l'organitzen.

**Dissabte 14 de setembre de 2024 (ANULADA)**  
**Trobada dels Tres Clubs**  
**Rando Cerdanya - Des Hauts Cantons - GREC**





### Trobada dels Tres Clubs (Rando Cerdanya - Des Hauts Cantons - GREC)

Al cim del mont Llaret a les 11.00 per compartir un pisolabis.

La nostra és la de color blau. Per poder ser a les 11.00 h al cim haurem de sortir de l'aparcament de les Bolloses.

#### **Fitxa: Trobada dels Tres Clubs al mont Llaret**

Distància: 10,7 km desnivell: +619 m

Hora de trobada: 5.30 h pàrquing de les Tereses

Material: calçat de muntanya, menjar i roba d'abric

Temps durada: 6 h, en funció del ritme del grup i del que duri la trobada.

Cost transport: es realitzarà en funció dels cotxes utilitzats. [info](#)

**Just es decideixi una nova data amb tots tres clubs la tornarem a programar al butlletí.**

**Disculpeu les molèsties.**

**Diumenge 22 de setembre de 2024**

**Passejada interpretativa  
Institut d'Estudis Ceretans**



**L'INSTITUT D'ESTUDIS CERETANS I L'AJUNTAMENT  
DE PRATS I SANSOR US CONVIDEN A FER UNA**

# **passejada cultural**

a càrrec de l'Enric Orús i el Josep M<sup>a</sup> Prat

**BAIXADA DEL MOLÍ DE  
PRATS - EL RIERAL -  
SANSOR**

**diumenge 22 de  
setembre**

**trobada a les 10 hores a la plaça de l'ajuntament  
de Prats (des d'on anirem en cotxe fins al principi  
del recorregut a peu al costat de l'Hípica Prats II)**

organitzen



Ajuntament de Prats i  
Sansor

col·laboren

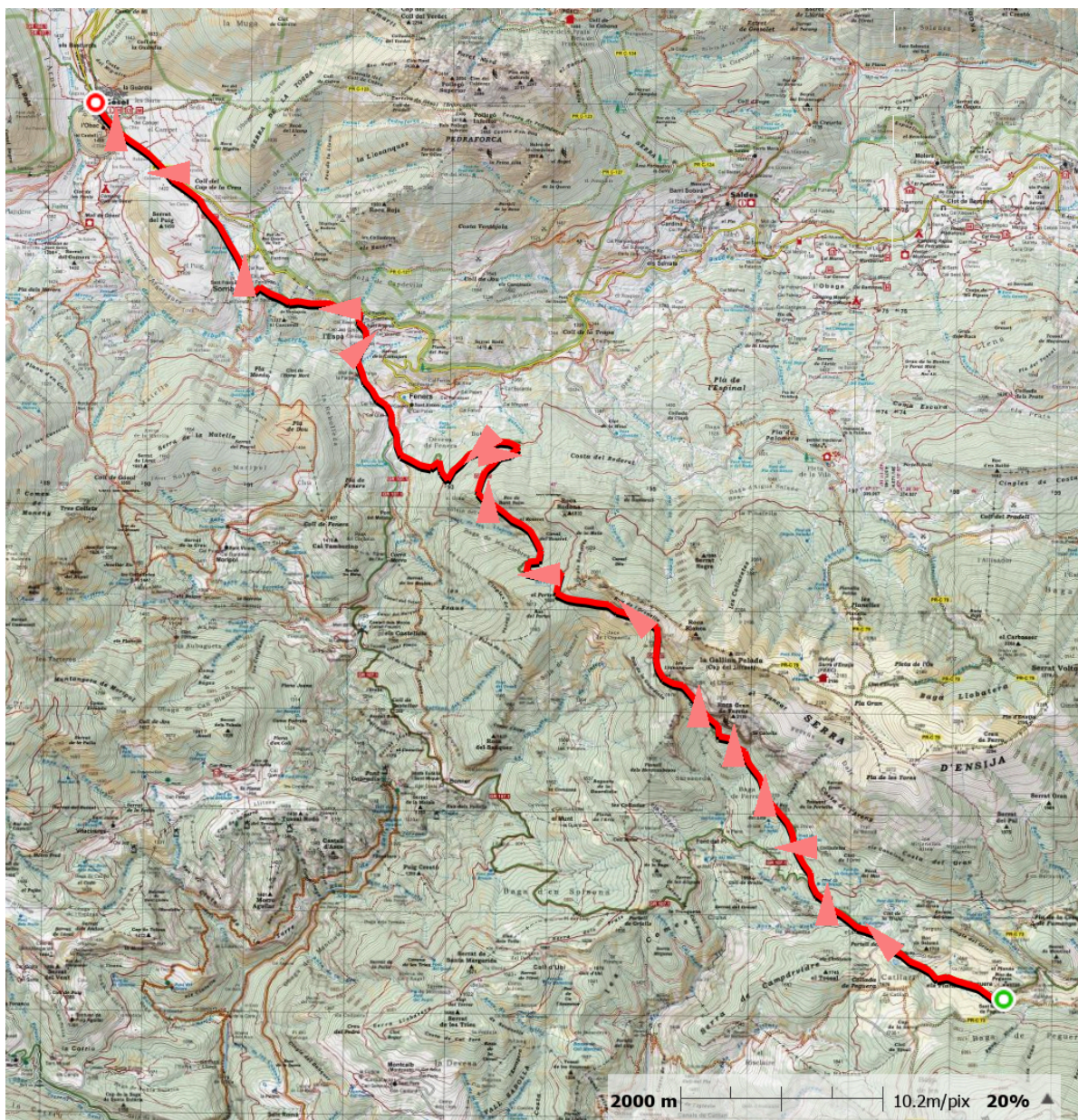


No hi calen inscripcions.

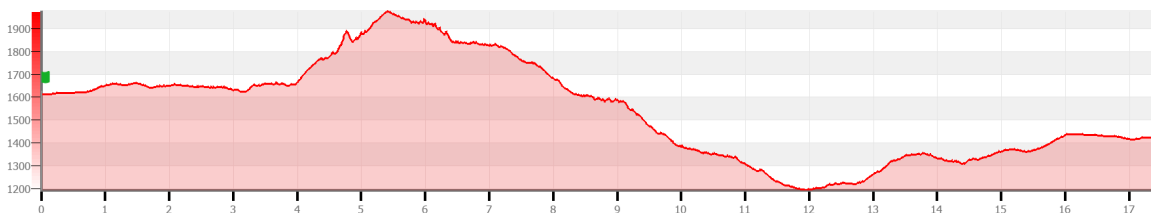
**Dissabte 28 de setembre de 2024**  
**“Camí dels Bons Homes 09”**



MOLT EXIGENT







0,0 Km(1.426m). Gósol.

1,4 km (1.439 m), 0 h 23 min. Coll del Cap de la Creu.

2,4 Km (1.350 m), 0 h 42 min. Sorribes.

4,1 km (1.320 m), 1 h 10 min. L'Espà.

4,7 km (1.220 m), 1 h 20 min. Molí de la Farga

5,5 km (1.190 m), 1 h 33 min. Encreuament de la carretera de Feners.

6,6 km (1330) 1 h 59 min. Encreuament gir a l'esquerra seguint GR 107

10.3 km (1.830 m), 3 h 20 min. Coll del Portet

12 km (1.970 m), 3h 53 min. Collet de l'Estret

14,5 km (1.700 m), 4 h 20 min. El Ferrús.

17,4 km (1.612 m), 5 h Sant Miquel de Peguera

Aquests temps són sense parades.



Sant Miquel de Peguera - Ricard Ballo 2014



**Fitxa:** Camí dels Bons Homes 09

Distància: 17,5 km Desnivell: 1.014 m

Hora de trobada: 6.30 h, aparcament de les Tereses

S'ha de portar aigua suficient, protector solar, gorra, botes, esmorzar, ganyips i cistella.

Temps durada: unes 3 hores, dependrà del ritme del grup.

Cost transport: a través del grup de Whatsapp

[Inscriure'm](#)

**S'ha de fer la inscripció fins al dia 21 de setembre.**

## Diumenge 29 de setembre de 2024

### Caminada de diumenge "Sant Quiri des de Noves de Segre."

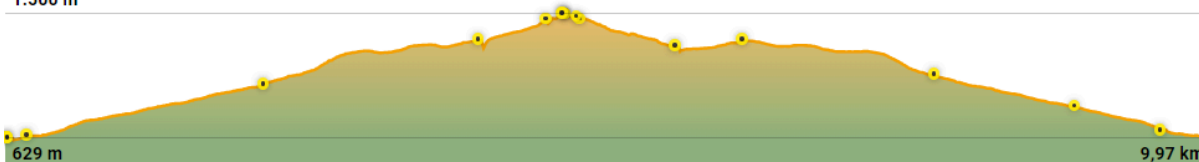


#### Descripció de l'itinerari

Aquesta ascensió segueix una coneguda i popular milla vertical que surt de Noves de Segre en direcció al tossal de Sant Quiri, amb la seva ermita. Però l'excursió, per ella mateixa, és una agradable i plàcida passejada entre una vegetació d'alzines carrasques, roures martinencs, pinasses, pins rojos més amunt, brucs, boixos i argelagues, pròpia de les serres prepireniques, tot i que la muntanya de Sant Quiri s'acosta geològicament al Pirineu axial. Aquesta passejada, ideal per fer en un matí i amb un petit circuit, té un desnivell considerable i alguns esglaons al camí que converteixen l'itinerari en moderat quant a la dificultat, no estrictament fàcil. El panorama des del cim és del tot insospitat, ja que és extens gràcies a la ubicació estratègica de la muntanya. Hora i lloc de sortida: 7.00 h, aparcament de les Tereses. Carretera: Puigcerdà, Bellver de Cerdanya, Martinet, la Seu d'Urgell, Noves de Segre. Temps aproximat: 4-5 h.



1.500 m





**Fitxa: "Sant Quiri des de Noves de Segre"**

Distància: 9,9 km Desnivell: 935 m

Hora de trobada: 7.00 h, aparcament de les Tereses

S'ha de portar Material i equip propi de muntanya mitjana: botes de tresc, bastons, pantalons llargs (curts si fa calor), samarreta tèrmica, folre polar, impermeable, ulleres de sol...).

Temps durada: unes 4-5 hores, dependrà del ritme del grup.

Cost transport: a través del grup de Whatsapp

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

**S'ha de fer la inscripció fins al dia 26 de setembre.**

**wikiloc**



## Club de lectura de muntanya del GREC



### [Biblioteca Comtat de Cerdanya](#)

En aquesta ocasió comentarem el llibre *Mentre hi hagi llum*, d'Eduard Sallent. També us podeu afegir al grup de WhatsApp a través d'aquest QR.

## Consulta al soci.

**Estem estudiant de fer alguna excursió en dilluns i volem saber la vostra opinió i que feu una mica de valoració del 2024.**

[Enquesta de valoració 2024 i preparació de l'any vinent.](#)

## Voluntariat

Com cada any des de l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Puigcerdà ens han demanat col·laboració com a voluntaris a la Mitja Marató. Si algú hi està interessat us hauríeu d'afegir al grup de Whatsapp de voluntaris [clicant aquí](#).

Recordeu que estem agrupant tot els voluntaris per a la logística de l'Aplec. Per apuntar-vos a aquest grup de Whatsapp cliqueu [aquí](#).

El nostre club desitja l'eradicació de les violències masclistes i per a això teniu la bústia a la vostra disposició a fi de detectar-ho al més ràpidament possible. [info@greccerdanya.cat](mailto:info@greccerdanya.cat)

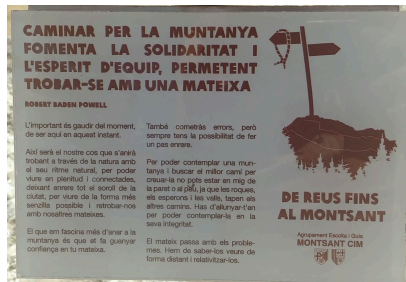
Recordeu que hi ha un grup de Whatsapp, "Passejades amb el GREC", per als socis que continuen fent cada divendres sortides matinals. El lloc és anunciat els dimarts. Són passejades suaus sense gaire desnivell amb una durada d'entre 2 i 3 hores. En cas de voler ser en aquest grup comuniqueu-nos-ho amb 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](mailto:greccerdanya@gmail.com)

Totes les sortides, amb excepció d'aquelles que comportin una despesa extraordinària en giatges 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) també a [facebook](https://www.facebook.com/greccerdanya), i [instagram](https://www.instagram.com/greccerdanya).

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.

Si algú utilitza Google Calendar podeu agregar el "calendar" del club i podreu veure totes les excursions i passejades al calendari. [Enllaç](#) (es van entrant mensualment)



Google Calendar

[Documentació](#) realitzada en el curs de Monitor D'excursionisme

[Pla operatiu per prevenir els efectes de la calor sobre la salut \(POCS\)](#)