

Avís: Durant el mes d'octubre estarà tancada l'atenció presencial al club, exclusivament pel Whatsapp +34 660 65 89 90

**Dissabte 30 de setembre de 2023
"Setmana de la mobilitat Sostenible"**

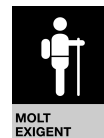


El club col·labora amb la caminada popular de Prats i Sansor (passejada). És oberta a tot el públic i gratuïta, però cal inscripció a l'enllaç següent.

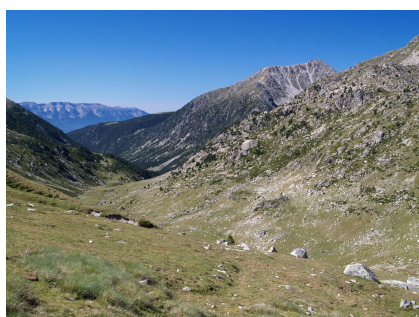
Inscripcions a: <http://ja.cat/mobilitat2023>



Diumenge 1 d'octubre de 2023
"Camí dels Bons Homes 05"



5a. Etapa CAMÍ DELS BONS HOMES, de Porta a Cal Jan de la Llosa. Sortida: 6.30 h pàrquing de les Tereses.



Iniciem la ruta sobre les 7/7.15 h a Porta pel GR 107 i també GR 7.



Ens endinsem per la vall de Campcardós, amb corriols i grans blocs de granit despresos dels vessants muntanyosos.

En aquesta vall hi podem visualitzar pics com els de Font Negra, d'Envalira, roc Colom o el Peiraforca, fins a arribar a la portella Blanca (2.517 m), punt de granit que és límit dels estats d'Andorra, Espanya i França i sostre del camí dels Bons Homes.

Poc després deixarem a la dreta el GR 7, que es dirigeix al circ dels Pessons (Andorra), i baixarem per la coma d'Engaït, capçalera de la vall de la Llosa, a la cabana dels Esparvers.



En aquest punt creuarem el GR 11 i seguirem una de les seves variants, el GR 11.10, que va pel mateix GR 107. on trobarem la capella de Nostra Senyora dels Àngels, amb un espai de pícnic, així com les restes d'un antic refugi.

A uns 2.000 m d'altitud creuarem per una palanca de fusta el riu de la Llosa. Més avall ho farem tres cops amb el de Calm Colomer,



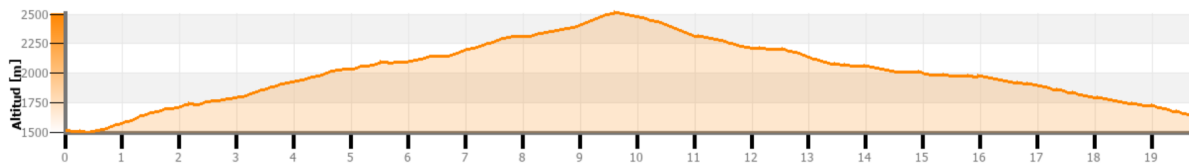
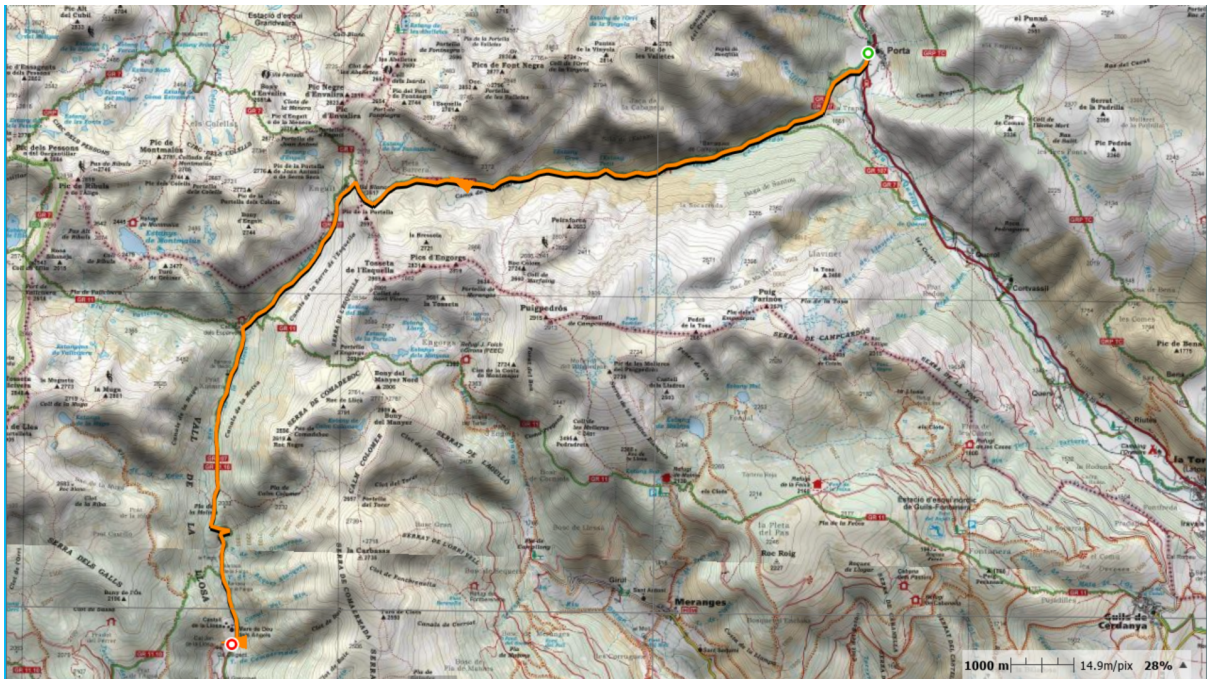
afluent seu. Després, a la Farga de la Llosa, el GR 11.10 es desvia a la dreta en direcció a Cap del Rec. Aviat trobarem a la dreta les restes del castell de la Llosa i de l'església de la Mare de Déu dels Àngels, rere les quals hi ha Cal Jan de la Llosa. Poc abans el GR 107 continua avall cap al molí del Salt.

Acabarem el recorregut aquí, a Cal Jan de la Llosa, i ens traslladarem a Puigcerdà.

El preu de la sortida es comunicarà al Grup de whatsapp, en funció dels assistents.

S'aconsella: botes de muntanya, bastons, esmorzar i dinar,

Dies més propers a la sortida, revisarem la meteo.





Fitxa: "Camí dels Bons Homes 05"

Distància: 19,74 km desnivell:+1015 m -908 m

Altitud màxima: 2.524 m Altitud mínima: 1.502 m

Hora de trobada: 6.30 h pàrquing de les Tereses

s'ha de portar molta aigua, protector solar, gorra, pals, botes, menjar/ganyips...

Temps durada: unes 6 - 7 hores. però dependrà del ritme del grup.

El preu del viatge dependrà dels inscrits i se n'informarà (grup whatsapp)

[Inscriure'm](#)

S'ha de fer inscripció abans del dia 27 de setembre per poder gestionar la logística de l'anada i la recollida al punt final.

Diumenge 8 d'octubre de 2023

"Mitja Marató de Puigcerdà"

Organitza: Ajuntament de Puigcerdà

Us adjunto l'enllaç d'aquesta activitat on el GREC hi col·labora amb voluntaris.

<https://www.puigcerda.cat/ca/serveis/esports/25a-mitja-marato-de-puigcerda-2023/>

Diumenge 11-15 d'octubre de 2023

"Aplec Excursionista dels Països Catalans"

Organitza: FEEC

Benvolguts, ens conviden a participar al **45è Aplec Excursionista dels Països Catalans** que se celebrarà **de l'11 al 15 d'octubre a Olot** (la Garrotxa). Les **inscripcions** ja són obertes.

Enguany, dues entitats són les encarregades d'organitzar l'acte: el **Centre Excursionista de Catalunya** i el **Centre Excursionista d'Olot**. L'acte compta amb la col·laboració de la **Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya** (FEEC). **Aquest esdeveniment** reuneix excursionistes d'arreu del territori català, tot afavorint la coneixença de l'entorn natural, la cultura, la història i els monuments dels Països Catalans.

[Informació del 45è Aplec Excursionista dels Països Catalans](#)



Dijous 12 d'octubre de 2023
"El Cortal del Roig i Pins de l'Orri"



Bonik recorregut circular que iniciarem al poble de Cava per anar al cortical del Roig entre boscos de pi roig al vessant nord del Cadí. Travessa paratges boscosos espectaculars com la roureda de prop de cal Pubill i ens aproparem a visitar els pins de l'Orri, un conjunt de 3 arbres amb troncs de gairebé 2 metres de diàmetre. Volem considerar aquesta excursió com a mitjana, però amb caràcter de gaudir del paisatge, per tant tot i no ser gaire llarga, volem dinar en un punt concret de l'excursió; per tant, s'ha de dur esmorzar i dinar. Degut a la logística de l'aparcament el lloc de trobada serà a Arsèguel a les 9.00 h i allí simplificarem els cotxes, ja que a Cava no hi ha gaire lloc per aparcar. Hem de tenir en compte que en aquesta excursió hi ha un cert nivell de dificultat. No és un passejada; per tant, s'ha de dur un bon calçat, aigua, recomanat bastons, protecció solar (gorra, gorro, ulleres, crema...).



Fitxa: "El Cortal del Roig i els pins de l'Orri"

Distància: 9,1 km desnivell :+ 590 m

Lloc de trobada: Arsèguel 9.00 h.

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

Guia: Teresa Petit

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

S'ha de fer la inscripció abans del dia 9 de octubre.

[Mètode Sendif](#)

pàg. 5



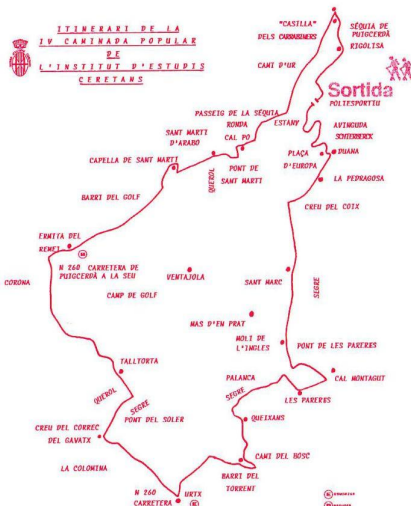


Dissabte 14 d'octubre de 2023
«Recuperació de la Caminada popular Pere Font l'IEC 1992 »
excursió fàcil en Bicicleta



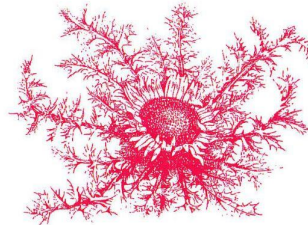
COL·LABORADORS

Ajuntament de La Vila de PUIGCERDÀ
Ajuntament de FONTANALS DE CERDANYA
Ajuntament de BOLVIR
Ajuntament de GUILS DE CERDANYA
CREU ROJA de La CERDANYA
BANC DE SABADELL



**IV
CAMINADA POPULAR
INSTITUT D'ESTUDIS CERETANS**

i els amics del CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA



DIUMENGE 7 DE JUNY DE 1.992

SORTIDA

A LES 8 HORES DEL POLIESPORTIU DE PUIGCERDÀ

Per informació trucar als telèfons (972) 88 04 58
(972) 88 04 63

IV CAMINADA POPULAR DE L'INSTITUT D'ESTUDIS CERETANS

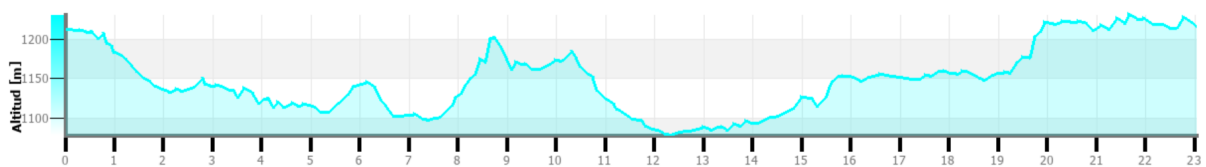
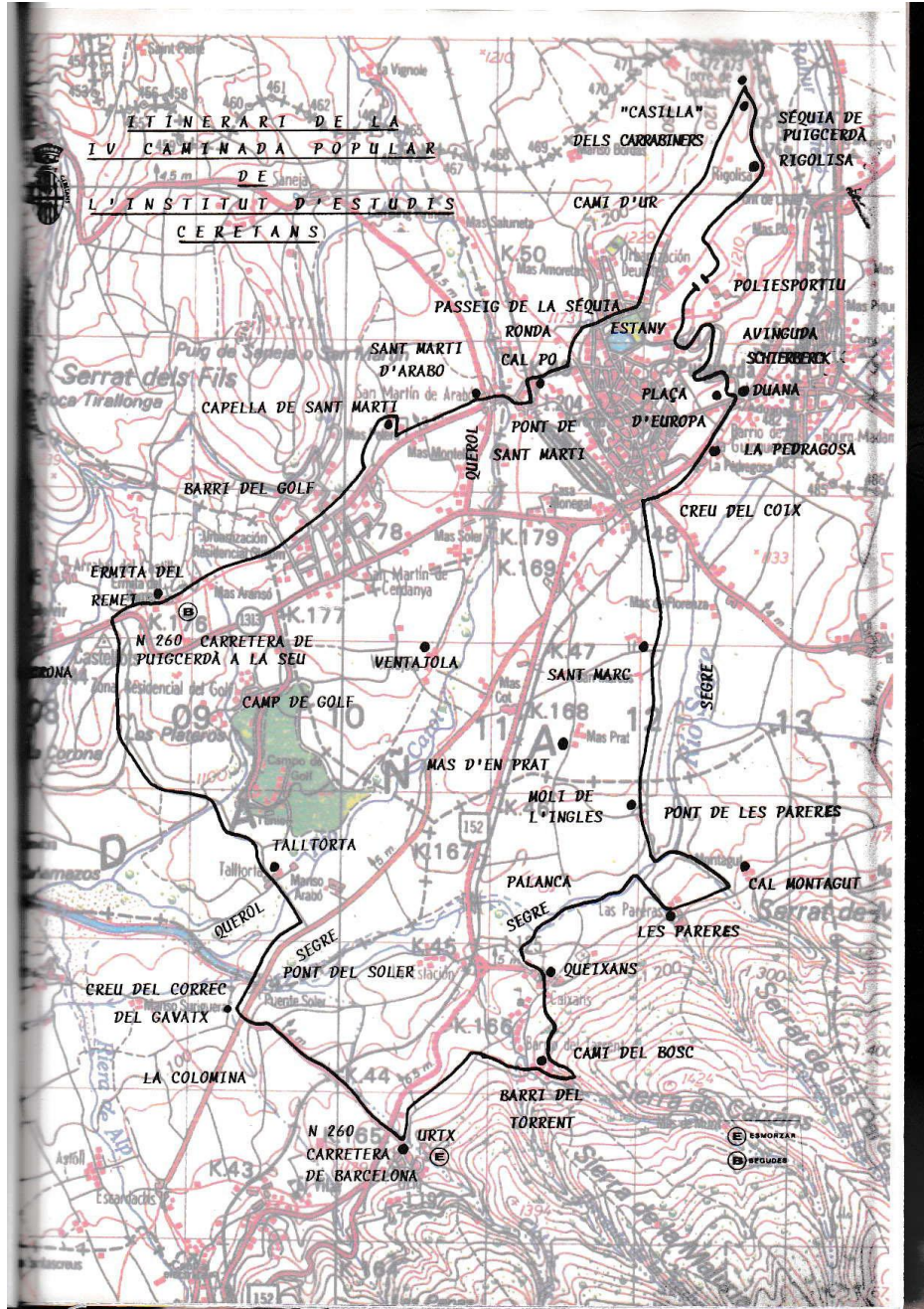
Aquest any l'INSTITUT D'ESTUDIS CERETANS, us proposa fer una bonica caminada per LA PLANA.

La sortida és fàcil del POLIESPORTIU DE PUIGCERDÀ est seguint per l'AVINGUDA SCHTEINBERCK fins LA RUAMA. Després a la nostra dreta. En PLACA D'EUROPA, travessarem les instal·lacions d'immersió i agafarem el CAMÍ DE LA PERRODOSA, continuarem per aquest camí tot passant per aquesta important masia, també coneguda com a MAS PALLAROLS, i al final trobarem una important cruïlla de camins anomenada LA CREU DEL COIX. ALLÀ, agafarem el camí que tot passant per SANT MARC i pel MOLÍ DE L'IMOLES ens durà al SEGRE que travessarem pel PONT DE LES PARERES, llavors, caldrà girar cap a l'esquerra, aigua amunt, fins a trobar el camí que puja fins al mas CAL MONTAGUT, que després a l'esquerra. No caldrà girar cap a la dreta per una carretera al simbòlic poble de LES PARERES. Cal observar en aquest poble la reconstrucció de la seva església romànica. Un cop travessat, caldrà baixar altre cop, per un camí de terra, fins al SEGRE, tot girant a l'esquerra i seguint el riu, aquest cop, aigua avall. A la nostra dreta, sobre el riu, observarem LA PALANCA DE QUETXANS amb el CAMÍ DEL MAS D'EN PRAT, no caldrà continuar SEGRE avall fins a tota del poble de QUETXANS. Un cop allà, travessarem una bassa i ens dirigirem cap al poble des d'on ens dirigirem pel CAMÍ DEL NOC fins a sobre de la zona del BARRI DEL TORENT, llavors ens enfilarem per un carreril cap al camí que, des d'aquest baix, ens portarà al poble d'URTX on arribarem un moment.

Després, un cop travessat amb precaució LA CARRETERA DE BARCELONA per LA COLLADA DE TOSSES, seguirem per LA COLÒNIA AVALL, entrarem al CREU DE BARCELONA a PUIGCERDÀ per un pas elevat i abans de travessar la nova construcció del TUNEL DEL CAPÍ girarem a l'esquerra i la creuem per un pas baixell anomenat i sortim després de LA CREU DEL COIXEC DEL GAVITX un cop allà, seguirem per LA CARRETERA VELLA fins a trobar, primer el PONT DEL SOLER sobre el SEGRE i després el CAMÍ DE TALLIORTA a l'esquerra. Seguint per aquest camí travessarem per un pont el riu QUEROL o ARADÓ a les portes ja de TALLIORTA. Un cop travessat la població i deixant a la dreta el camí que va cap a les modernes urbanitzacions del BARRI DEL DOLF continuarem en direcció a LA CORONA DE BOLVIR que deixarem a l'esquerra. Continuarem, també amb molta precaució la carretera de PUIGCERDÀ a LA SEU i ens enfilarem cap a la bonica ERMITA DEL RERET seguint per aquest camí entre unes magnífiques plantacions del BARRI DEL DOLF cap a LA CAPELLA DE SANT MARTÍ D'ARADÓ, d'allà ens dirigirem cap al PONT DE SANT MARTÍ on travessarem altre cop el QUEROL després, al final d'aquest carrer del BARRI DEL PONT, girarem, un cop passada la vila del CREU DE PUIGCERDÀ a LA TOR DE QUEROL cap a l'esquerra i tot passant per davant de CAL PÒ iniciarem la pujada a LA VILA DE PUIGCERDÀ per LA NOVA RONDA DELS TORENTS, llavors seguirem pel PASSEIG DE LA SEQUIA al final del camí, davant d'uns TORENTS, girarem a l'esquerra i anirem pel CAMÍ D'EN JUAN fins als jardins de LA "CASTILLA" DELS CHORRINERS, allà trobarem LA SEQUIA DE PUIGCERDÀ que seguirem un cop, aigua avall, fins que a l'esquerra agafarem el camí que tot passant per SANT JAUME DE RIGOLISA ens tornarà a portar al POLIESPORTIU DE PUIGCERDÀ final de la nostra caminada.

[78, FF, WS]







Aquesta excursió és la recuperació d'una marxa popular que es va dur a terme l'any 1992 des de l'Institut d'Estudis Ceretans. En aquesta recuperació intentarem seguir el camí que es va fer en aquell moment i gravar-ho amb GPS per deixar constància de com es va realitzar aquesta excursió i els monuments històrics que hi van veure en aquell moment i seguint l'escrit que teniu anteriorment, que va ser el document que es va entregar als caminants en aquella època.

Moltes de les parts d'aquesta excursió han passat a ser petites carreteres asfaltades que aleshores eren camins de carro. Hi ha una part que passa per Puigcerdà i com que en total són 23 km hem pensat que es podria fer amb bicicleta, pel tipus d'asfalt i a l'hora de gravar-la amb GPS és el mateix.

Per tant, queda una excursió fàcil amb bicicleta amb trobada al poliesportiu a les 8.00 h del matí per fer tot el circuit marcat al mapa anterior.

Com ja sabeu, per a les excursions amb bicicleta és necessària la llicència FEED C per poder estar assegurat en aquesta modalitat. Si hi voleu participar heu d'estar en possessió d'aquesta llicència o demanar una temporal d'activitat (4,5 €) o bé ampliar la llicència A a la C per a aquests últims 4 mesos de l'any (15,46 €)

Fitxa: "Recuperació de la IV Marxa popular de l'IEC 1992"

Distància: 23 km desnivell: + 250 m

Hora de trobada: 8.00 h al Poliesportiu

Cal portar aigua, protector solar, gorra, i la Bicicleta...

Temps durada: unes 2-3 hores, però dependrà del ritme del grup.

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

S'ha de fer l'inscripció abans del dia 12 de octubre.

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





Club Excursionista
Cerdanya.
Fundat el 1996 Any XXVI

Butlletí mensual d'informació
a sòcies i socis
Núm. 298 octubre 2023

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](https://www.facebook.com/grec), i [instagram](https://www.instagram.com/grec).

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.

