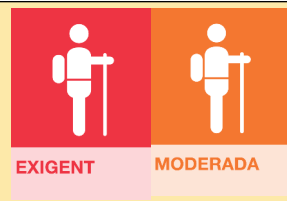


Diumenge 4 de juny de 2023
«Caminada popular Pere Font i Alart»
de l'Institut d'estudis Ceretans



L'INSTITUT D'ESTUDIS CERETANS
Us convida a conèixer la Cerdanya

34
ena.a.

CAMINADA

POPULAR

Pere Font i Alart

Farem la volta
UR - BELL-LLOC - VILANOVA - LLÍVIA - UR

·Diumenge, 4 de juny del 2023
Inscripcions i Sortida: Plaça de l'Església St. Martí de Ur
A les 8:15 h del matí

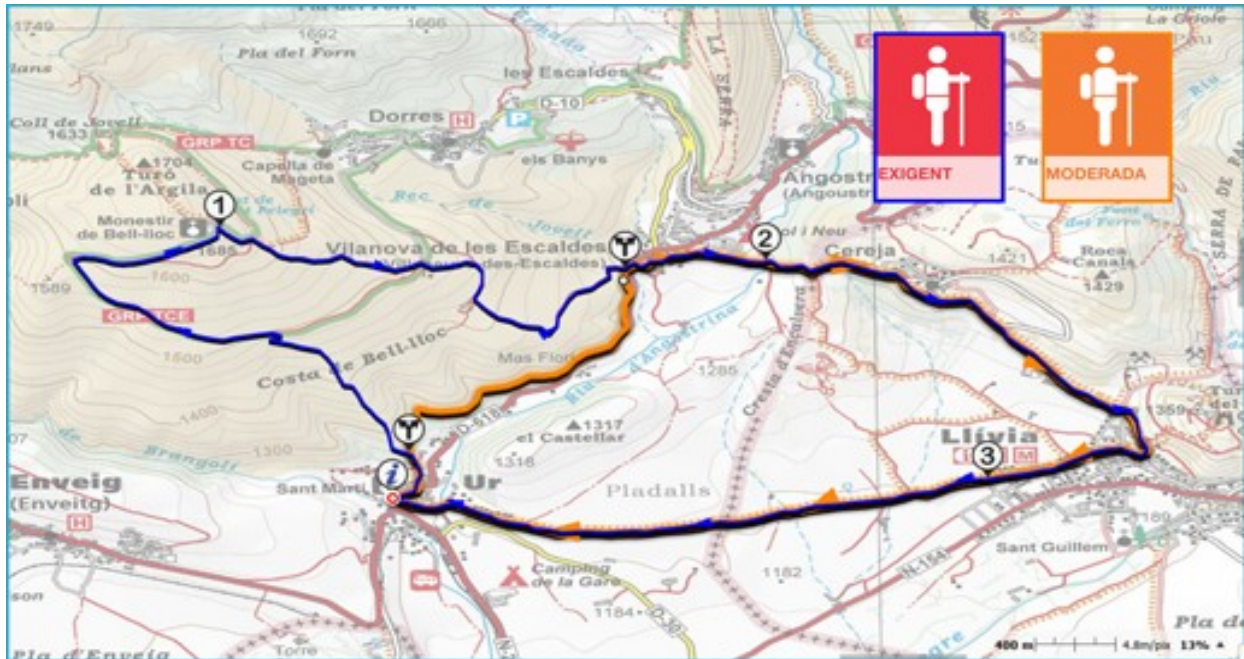
34 ANYS
de Caminades
amb l'IEC

- 1997 - Abatiment
- 2000 - Sallagosa
- 2001 - Ibañ
- 2002 - Eina
- 2003 - La Cabanassa
- 2004 - Puigcerdà
- 2005 - Olopte
- 2006 - Isovol
- 2007 - Boi
- 2008 - Beixec
- 2010 - Estavar
- 2011 - Ger
- 2013 - Porta
- 2015 - Sallagosa
- 2016 - Prats i Sansor
- 2017 - Porte-pimorent
- 2018 - Enveig
- 2019 - Fontanals de C.
- 2021 - Vallcebolera
- 2022 - Bolvir
- 2023 - Ur

Posem punts d'avitallament i cotxe escombria (parcial).
PER A TOTES LES EDATS amb bona preparació (menors acompanyats)

- Imprescindible: a les caminades aneu-hi ben calçats -
INSCRIPCIÓ 5,00 euros (abans de la sortida)

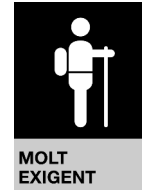
La ressenya de l'excursió serà entregada en paper el mateix dia a l'hora de fer la inscripció que té un preu de 5€.



Fitxa: "Caminada popular Pere Font"
Distància: 11/15,5 km desnivell +: 270/570 m
Trobada: a l'Esglesia d'UR a les 8.00 h.
Inici: a l'Esglesia d'UR a les 8.15 h.

**Recordeu que no es necessita inscripció prèvia.
Es realitzarà el mateix dia a UR abans de la sortida.**

Dissabte 17 de Juny de 2023
«Camí de Sant Jaume 03»



Ens disposem a fer la 3a etapa del Camí de Sant Jaume, que havíem proposat per a aquest any. Sortirem de Bellver, lloc on vam acabar l'anterior etapa, i arribarem després de quasi 20 km al Pont de Bar.
Es tracta d'una etapa molt maca, variada i "disfrutona". Al calculador SENDIF està

catalogada com a molt exigent, però entenem que és per la llargada, perquè el desnivell i la dificultat tècnica del camí és realment mínima.
Podrem gaudir d'esglésies (com la de Santa Eugènia), d'un castell (Sant Martí de Castells), de diversos búnquers, d'un canal d'aigua, de prats, d'un

poble mig destruït per una inundació (el Pont de Bar Vell), d'un poble «nou» (el Pont de Bar), de flors... i qui sap si d'algun cabirol...
Us deixem alguns enllaços amb informacions curioses i interessants de certs indrets del camí:

https://www.sapiens.cat/preguntes-i-respostes/a-quin-lloc-de-catalunya-es-va-inspirar-gustavo-adolfo-becquer_201822_102.html

<https://www.femturisme.cat/ca/rutes/camins-de-la-cerdanya-de-tallo-als-bunquers-de-martinet-i-montella>

https://premisrecerca.uvic.cat/sites/default/files/webform/817d1dc7601415f98329520518aab25ebe7e36f9_mem%C3%B2ria%20d%27un%20secret.pdf

https://www.segre.com/noticies/lectura/reportatge/2018/09/02/l_obsessio_franco_pel_pirineu_55270_1677.html

https://parcsnaturals.gencat.cat/web/.content/Xarxa-de-parcs/Cadi/documents_i_enllacos_cam_fullet_itinerari_lludriga/lludrigacat.pdf

<https://www.elbarida.cat/el-pont-de-bar>

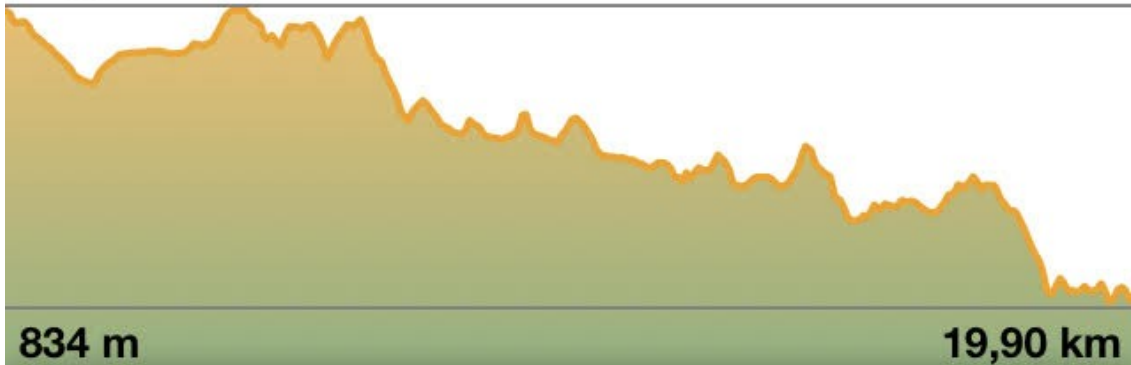
<https://www.poblesdecatalunya.cat/element.php?e=1015>

<https://invarquit.cultura.gencat.cat/card/7636>

<https://www.poblesdecatalunya.cat/element.php?e=1014>



1.060 m



Fitxa: etapa 3 del camí de Sant Jaume

Distància: 19,9 km

Desnivell acumulat positiu: 312 m

Desnivell acumulat negatiu: 503 m

Trobada: **Centre cívic de Bellver.**

c/Escoles, 6 de Bellver de Cerdanya

Durada (caminant): 6 h aprox. segons el ritme del grup i les pauses que fem

Cost i hora de trobada: pel grup de

Whatsapp inscrits

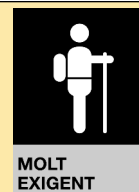
Inscriure'm

Inscriure'm

Recordeu que us heu d'inscriure abans del dia 10 de juny.



dijous/divendres 22-23 de juny de 2023
«La Flama del Canigó»



En aquesta festa tradicional, el Club hi col·labora d'una manera molt important, ja que en du a terme la part més dura: pujar al cim del Canigó (2.784 m) a recollir-hi la flama i baixar-la.

Hi ha alguns inconvenients: degut a la protecció del massís del Canigó, el govern francès ha fet un tancament perimetral de tota la muntanya en una circumferència de 16 km, amb el cim al centre; per tant, això fa que no es pugui entrar amb automòbil en tota aquesta zona, amb la impossibilitat d'apropar-se més al cim.

Llavors l'excursió té 2.000 m de desnivell i 30 km. De dia una part i la baixada de nit, amb el quinqué encès, amb tota la dificultat que això comporta, també hi ha restriccions de la FEEC, que obliga a portar algun tipus de inhibidor o extintor de foc, estar en possessió de la llicència federativa i, per acabar de lligar-ho tot, hi ha una restricció en nombre d'equips de foc per tal de no fer aglomeracions al cim.

Tot i això, l'any passat va ser un èxit de cooperació entre entitats, ajuntaments i moviment social. Esperem que aquest any encara sigui millor.



Enguany també hem preparat un equip a fi de poder anar a buscar la Flama a les 12 de la nit del dia 22 per tal de poder baixar-la i repartir-la per tota la contrada.

FLAMA DEL
CANIGÓ 

FLAMA DEL CANIGÓ

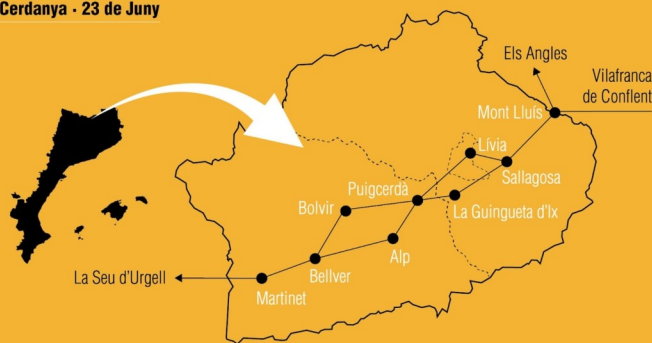
Ruta de La Flama a la Cerdanya · 23 de Juny

23 de juny

Focs de Sant Joan

24 de juny

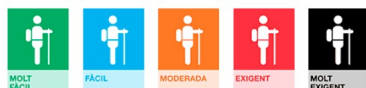
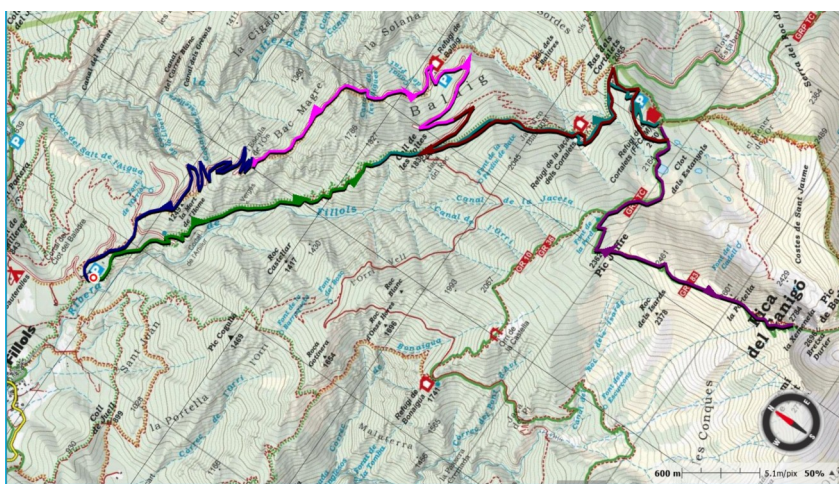
Festa Nacional
dels Països Catalans



Horari	via*	Lloc / parada	Pobles entorn
00:00h	0	Cim del Canigó	****
09:00h	A/B	Montlluis	La Cabanassa, Sant Pere Forcats, Planés i La Llacuna
10:00h	A	Sallagosa	Eina, Llo, Er, Sta. Llocaia, Odelló i Bolquera
10:00h	B	Llivia	Ur, Angostrina, Dorres, Targassona, Èguet i Estavar
11:00h	A	La Guingueta d'Ix	Nahuja, Oceja, Palau de Cerdanya i Vallcebollera
11:00h	B	Puigcerdà	Porta, La Tor de Querol, Enveitg, Guils, Fontanals
12:00h	A	Alp	Das, Prats i Sansor i Urús
12:00h	B	Bolvir	Ger i Isòvol
13:00h	A	Bellver	Prullans i Riu
13:00h	B	Martinet	Montellà, Llès, Arànsor i Músser



COMISSIÓ D'ENTITATS
DE LA FLAMA DEL CANIGÓ
DE CERDANYA



Diumenge 25 de Juny de 2023 «Travessa de Núria»



Planès (1.517 m, 0 h)

Es troba dividit en tres barris — Cascarols, el Castell i Planès de Dalt— i hi crida l'atenció la curiosa església parroquial romànica de Santa Maria.

Santa Maria de Planès

Dedicada a la Mare de Déu de la Mercè, aquesta església és encara avui un enigma degut a la seva construcció excepcional. Segons els experts, pertany a un romànic primitiu (segle XI), però té la particularitat de ser de planta rodona, inscrita dins d'un triangle amb tres absidioles que li aporten un aspecte de trèvol. Per aquesta característica és coneguda popularment com «la mesquita», ja que segons la tradició es diu que els àrabs la van construir, atesa la seva arquitectura tan peculiar. Hi ha historiadors que l'atribueixen als templers, com també als càtars o a una cruïlla energètica. Sembla també que té una certa influència bizantina. A l'interior s'hi conserva una talla de la Mare de Déu. Conta una llegenda que va ser trobada per un bou a l'interior d'una cova, encara que els goigs parlen d'una font. Coves, fonts, bous, ovelles i pastors formen part del ventall d'elements relacionats amb les marededeus trobades, de vegades no gaire lluny de les mítiques goges, encantades o dones d'aigua, les conegudes fades del

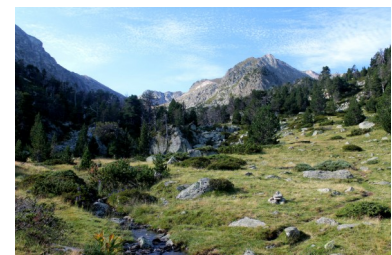
Pirineu a les quals Jacint Verdaguer tant protagonisme va donar en el seu poemari Canigó.

Es pot sortir del poble (1.517 m, 0 h) pel GR 10-36, però és més pràctic fer-ho per un camí ramader ben indicat a la seva dreta amb franges blaves. Puja en sentit sud des del barri de Cascarols, creua un parell de pistes i penetra a la vall a través d'una pineda de pi roig. El camí, bastant recte i de pendent moderat, es va acostant al riu de Planès, però no l'arriba a travessar. Més amunt creua una altra pista, restringida al trànsit —va de Planès al serrat de la Pedrera—, i surt en una gran clariana al peu del serrat de l'Escaldat i del pic de l'Orri, a l'esquerra.

L'Orri de Planès (1.939 m, 1 h)

A l'altre costat del riu, a la dreta, hi ha una pista, igualment restringida al trànsit, que es dirigeix a la recepció de l'estació d'esquí d'Eina 2600. Es passa per un clap de bosc, ja de pi negre, i s'enllaça amb un altre camí que ve d'aquesta pista. Se surt novament del bosc i es prossegueix entre matollars de ginebró i pastures cada cop més a prop del serrat dels Esqueis i del roc del Boc o pic de Malase (*mal* 'roca', *ase* 'llom, carena arrodonida') amb una paret nord-oest formidable. El camí, sempre ben indicat (fites),

acaba creuant a gual el riu de Planès i continua amunt per la seva riba esquerra (el curs d'aigua és a l'esquerra). Es puja per unes graonades rocoses, per una surgència sota una gran roca de gneis i s'arriba a una altra clariana, la pleta dels Pastors —amb la seva cabana—, on abans els pastors munyien les ovelles i feien formatge, per la qual cosa aquest indret era un orri. Queda a la dreta la coma Amagada, entre la muntanya de Cambra d'Ase i el serrat de les Fonts. Després, a poques passes, s'hi troba un estanyol.



Estany de Planès o de la Conca (2.196 m, 1.45 h)

Més aviat unes molleres, però és l'únic de la boga cerdana. El camí en creua a gual la sortida d'aigües, el voreja per l'esquerra, passa per un pedregar i guanya altitud per una canal encarada a la paret nord-oest del roc del Boc. El pendent augmenta. Després, indicat amb fites de pedres, el camí tomba a la dreta i surt del

bosc. Es travessa un pradell i s'arriba a un prat sota la Conca. Enfront s'hi alça una graonada rocosa que el camí supera aprofitant-ne una cornisa. D'aquesta manera s'ateny el circ glacial del damunt.



La Conca (2.493 m, 2.30 h)

De fons caòtic i ondulat, té al davant la paret nord de la torre d'Eina, amb canals i esperons. A la seva esquerra hi ha la torre d'en Xillèn, esquistosa, i els pics de la Conca, calcaris. I més a l'esquerra, al darrere, hi sobresurt el roc del Boc, de gneis. Un camí s'hi dirigeix pel coll d'igual nom, però val a dir que l'ascensió no és fàcil, ja que s'ha d'escalar un esglaó d'uns 10 m de 3r grau conegut com el pas del Violoncel. Per anar a la torre d'Eina, esquistosa, sense entrar a la Conca es pren a la dreta un camí senyalitzat amb fites i marques vermelles que guanya altitud a través d'un pedregar. La inclinació és forta. Tot seguit fa una volta més a la dreta, per una cornisa —tram exposat amb neu—, a fi de vorejar un contrafort calcari. Al seu darrere s'hi obre una petita vall pedregosa i penjada en forma d'embut. Seguint-ne el camí a l'esquerra, es puja en direcció a un cim indicat

amb un pal metàl·lic.

Cim del serrat de les Fonts (2.771 m, 3.15 h)

Es descobreixen a l'altre costat la vall d'Eina i el massís del Puigmal. Se segueix a partir d'ara un camí senyalitzat de tant en tant amb dues franges blanques paral·leles. Es baixa a un collet i s'evita la cresta per la dreta, pel vessant de la vall d'Eina, a través de més pedregars. Fins al juny es pot mantenir aquí una congesta de neu que obliga a fer un flanqueig exposat. Després el corriol s'enfila cap a l'esquerra, ateny un planell i la base d'un esglaó esquistós. Amb l'ajut de les mans per no perdre l'equilibri, s'assoleix finalment la carena superior. Sense més obstacles, es passa per un cim secundari i, amb la paret nord a l'esquerra, s'arriba al cim de la muntanya que presideix la vall de Planès.

Cim de la torre d'Eina (2.830 m, 3.45 h)

Panorama excel·lent en tots els sentits, especialment sobre la capçalera de la vall de la Riberola i dels pics de Noufonts, de Noucreus i de Bastiments. Tanmateix, la vista s'obre cap a la vall d'Eina i tota la Cerdanya. El roc del Boc, a menys altitud però igualment desafiant, s'alça al nord. En continua per la carena principal, que separa la coma d'Eina de la coma d'Infern, a la vall de la Riberola, fins a un pas entre aquestes dues valls.

Coll de Torre d'Eina (1.668 m, 4 h)

Sempre per un camí definit, se superen una sèrie d'esglaons esquistosos fins a l'estratègic cim següent

Cim del pic d'Eina (2.786 m, 4.20 h)

És el vèrtex de tres valls —Eina, Riberola i Núria— i en conseqüència de tres comarques —Cerdanya, Conflent i Ripollès—, amb un panorama destacat, tot i que a l'est el pic de Noufonts, proper i més elevat, li'n treu una mica. Es baixa per la carena en sentit sud-oest en direcció a un altre pas evident.

Coll d'Eina o de Núria (2.683 m, 4.35 h)

S'hi troba la fita fronterera 508. Se segueix en sentit sud el camí de Núria, que es dirigeix a mig vessant cap a la roca de la Malé. Quan hi és gira bruscament a l'esquerra i davalla fins al curs del torrent de la Coma d'Eina, que acaba creuant. Aquí reprèn de nou la direcció sud fins que ateny el pla i el santuari de Núria.

Santuari de Núria (1.961 m, 5.45 h)

Final del recorregut.

El retorn el farem agafant el cremallera de Núria fins a l'estació d'enllaç amb la R3 de Renfe que ens durà a Puigcerdà. On haurem d'anar a buscar els cotxes que em deixat al matí.

Els números d'aquesta travessa són els desplaçaments dels cotxes a Planès (col·laboració als conductors 3 euros) i la tornada amb cremallera i Renfe Adult 19,80+4,10=23,90€, veterà 16,65+4,10=20,75 aproximadament. Hi ha un descompte de la FEEC amb el cremallera.

Fitxa: Travessa de Núria

Distància: 15,5 km desnivell :+1.622 m :-1.118 m

Trobada: Estació de Renfe de Puigcerdà 6.30 h

Inici: Planés 7.10 h

Arribada prevista a Núria: 14.00 h

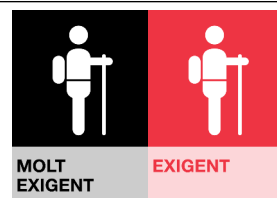
Arribada a Puigcerdà: 17.44 h.

Inscriure'm

Inscriure'm



dissabte/diumenge 1-2 de Juliol de 2023
«Travessa de Vésines»(1 nit)

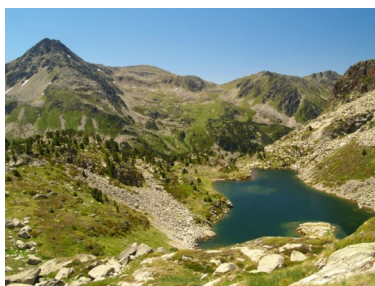


Aquesta excursió transcorre per uns paratges agrests inoblidables i té algun que altre inconvenient, ja que s'ha de fer reserves al refugi i les places seran limitades. Requerirà també una combinació de cotxes perquè començarem prop de l'Ospitalet, a 1.536 m, pel GR 107 C en direcció l'estany de les Vésines, on en poc més de dues hores podrem veure el refugi del mateix nom (2.104 m).



Aquí hi deixarem el pes de les motxilles per pujar a l'estany del Solà Colomer i al cim del pic de les Taulades (2.580 m), entre els pics de

l'Auriòl i de l'Estanyàs. L'endemà, des del refugi anirem pel GR 10 a la portella de les Vésines (2.333 m) i per terreny pedregós i abrupte baixarem a la Presassa (1.832 m), en



un entorn de pics escarpats característic de l'Arieja.

Després passarem pel bonic salt del Nabre i les fonts termals sulfuroses (porteu banyador) de la Riberola abans d'arribar a les restes de l'església romànica Merenç (1.177 m), on haurèm deixat alguns cotxes el dia abans.

Màx 12 places.

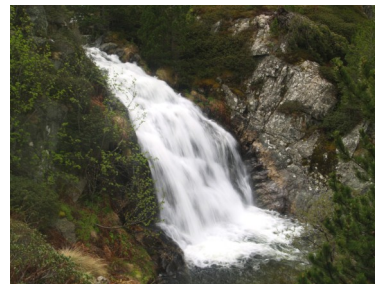
Aquest números són aproximats.

1er dia: 12,7km

desnivell: +1296m -697m

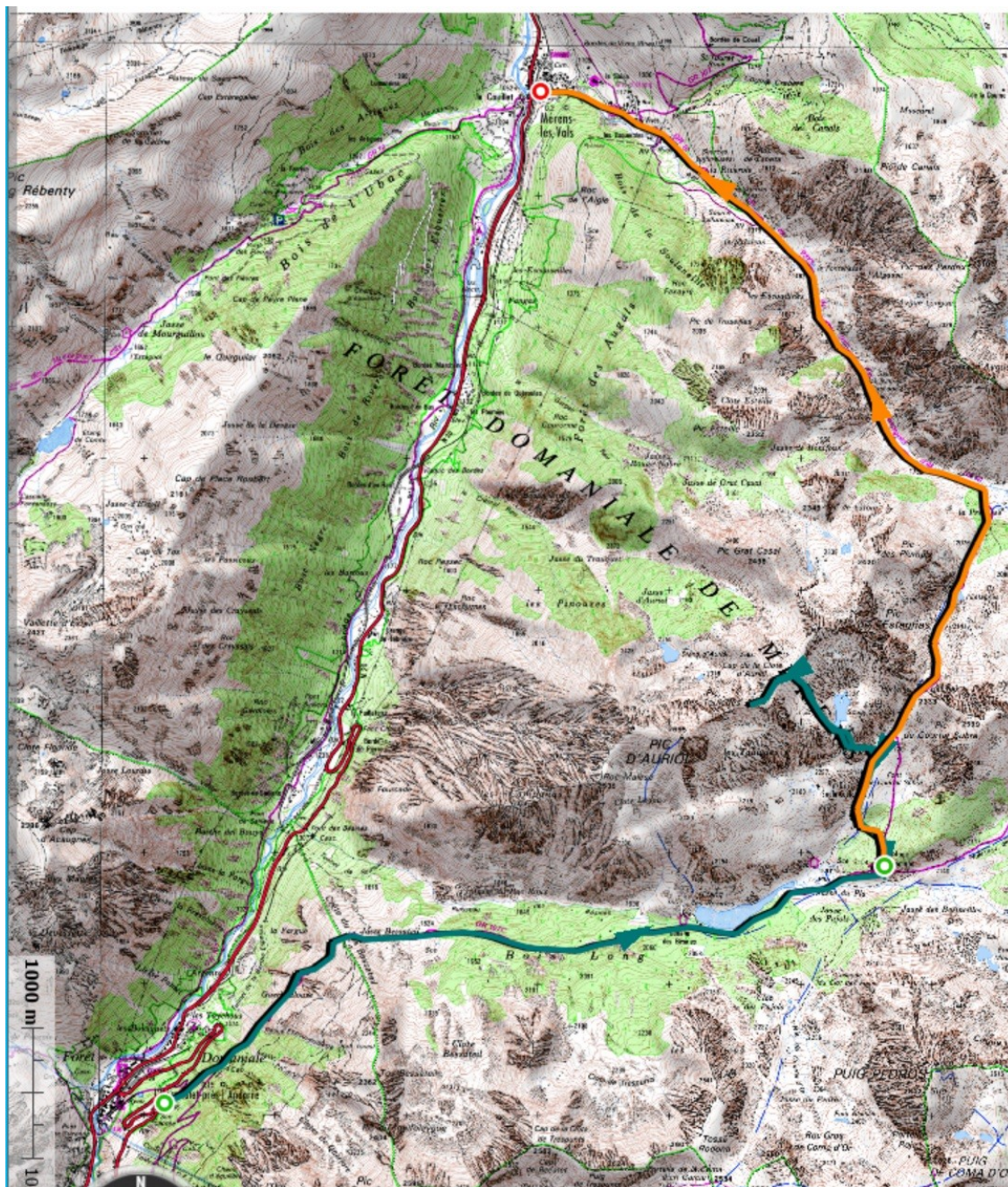
2on dia: 8,6 km

desnivell: +293m -1341m



La sortida tindrà un cost aproximat de: 60€ per persona, que s'haurà d'ingressar abans del dia 21 de juny al número de compte del GREC.

ES32 2100 3717 6122 0039 6036 recordeu posar el nom a observacions ja que això facilita la feina d'organització.



Fitxa: Travessa de Bésines

Distància: 21,2 km desnivell :+ 1598m :-2038 m

Trobada: S'acordarà amb els inscrits

Lloc d'inici: amb el grup de whatsapp amb els inscrits

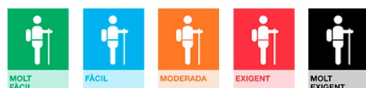
Hora prevista acabar: grup de whatsapp amb els inscrits

Inscriure'm

Inscriure'm

S'ha de realitzar el pagament i la inscripció abans del dia 21 de juny per la logística de les reserves al refugi.

[Mètode Sendif](#)

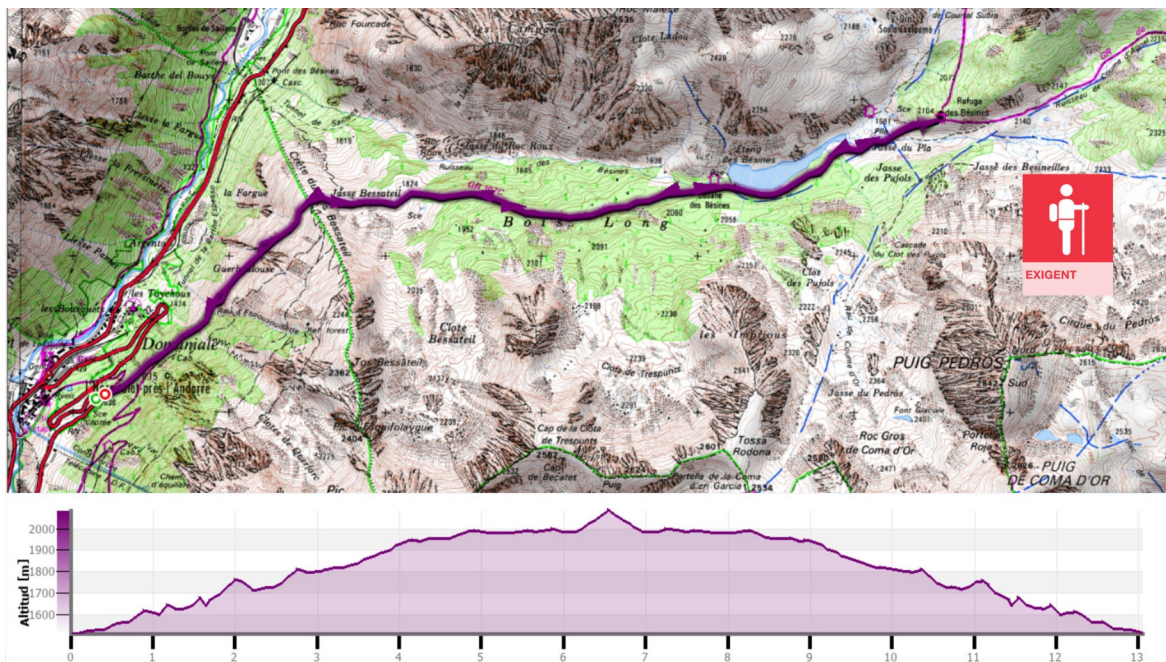


Opció 2

Mitjana Excursió a Vèsines un dia

Aquest mateix dia oferim una mitjana d'un dia de serà exigent, pujarem fins a Vèsines veurem el refugi i l'estany i després de gaudir de l'entorn tornar a baixar. Us adjunto el mapa i el perfil d'alçada.

A l'hora d'inscriure's s'ha d'especificar que no es la travessa de dos dies.



Nota a les sòcies i socis

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 comuniquem-nos-hi 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).

[Metode Sendif](#)





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.

