



Club Excursionista
Cerdanya
Fundat el 1996 Any XXVII

Butlletí mensual d'informació
a sòcies i socis
Núm. 310 octubre 2024

SUMARI

Dimecres 2 d'octubre de 2024
Club de Lectura de Muntanya del GREC

Dissabte 5 i diumenge 6 d'octubre de 2024
Besiberri Sud

Diumenge 6 d'octubre de 2024
Mitja marató de Puigcerdà

Dissabte 12 d'octubre de 2024
al Pedraforca 360°

Diumenge 20 d'octubre de 2024
Cingles de Malanyeu

Dissabte 26 d'octubre de 2024
Camí dels bons homes 10

Diumenge 27 d'octubre de 2024
Caminada de diumenge

Dijous 31, divendres 1, dissabte 2 i diumenge 3 d'octubre de 2024
Programa 46è Aplec Excursionista
dels Països Catalans

[Consulta al soci.](#)

[Voluntariat](#)

pàg. 1



[anar al sumari](#)

Dimecres 2 d'octubre de 2024
Club de Lectura de Muntanya del GREC



Dissabte 5 i diumenge 6 d'octubre de 2024
Besiberri Sud



D'aquesta excursió se'n va enviar una documentació per inscriure-s'hi amb prou temps per poder tenir les places del refugi concertades. Per tant, hi podeu contactar amb el whatsapp del GREC per si voleu ser en llista d'espera per si algú fallés.

Podeu veure la informació a l'enllaç següent del Wikiloc

wikiloc



Diumenge 6 d'octubre de 2024
Mitja marató de Puigcerdà



Dissabte 12 d'octubre de 2024
360° al Pedraforca

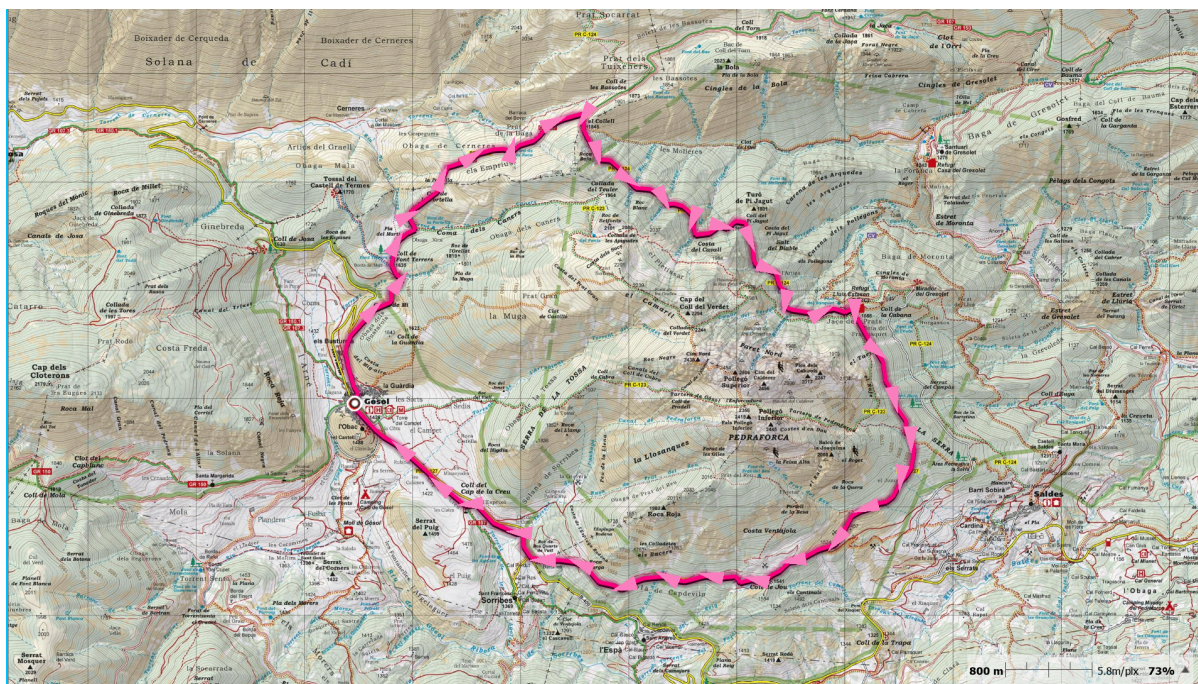


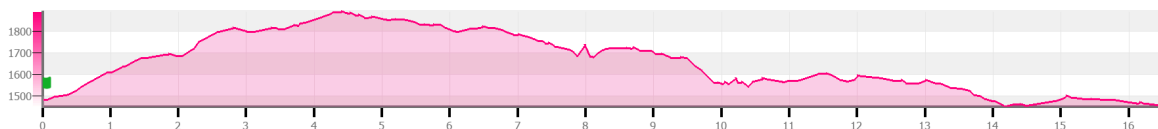
EXIGENT

Volta al Pedraforca (Pedraforca 360°)

Farem una ruta circular al voltant d'aquesta magnífica muntanya que ens en permetrà conèixer tots els vessants.

Sortirem del poble de Gósol per un sender ben marcat (GR 107) fins a arribar l'àrea de lleure de Font Terrers. Després continuem pujant fins a un pas entre roques sense cap dificultat. A partir d'aquí anirem en direcció est per un vessant suau i amb molt bones vistes fins al Collell (1.845 m), punt més alt de la nostra sortida i pas natural del massís del Pedraforca a la serra de Cadí.





A partir d'aquí i per una ampla pista anirem baixant fins a trobar un corriol a mà dreta que ens portarà al refugi Lluís Estasen.

Després agafem un sender en direcció sud que passant pel pedregar del Tarter arriba a un prat on continuarem per una pista que ens farà anar al coll de Jou (1.541 m), on veurem una antiga explotació de carbó a cel obert.

Des d'aquí, per un camí, anirem fins a arribar a un corriol que passa al costat d'una casa abandonada (Cal Bardines) i on veurem la carretera B-400, que porta a Gósol. En aquest punt seguirem les marques del PR, que baixa fins a la carretera, per creuar-la i un sender ens portarà al mirador del Cap de la Creu. Des d'aquí i amb molt bona vista de la vall, només ens restarà un quilòmetre per arribar a Gósol i haver completat una volta de 360° al Pedraforca.

Fitxa: Volta a Pedraforca 360°

Distància: 16,7 km Desnivell: +575 m

Hora de trobada: 7.00 h pàrquing de les Tereses

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

Temps durada: unes 6 hores, dependrà del ritme del grup.

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

[Inscriure'm](#)

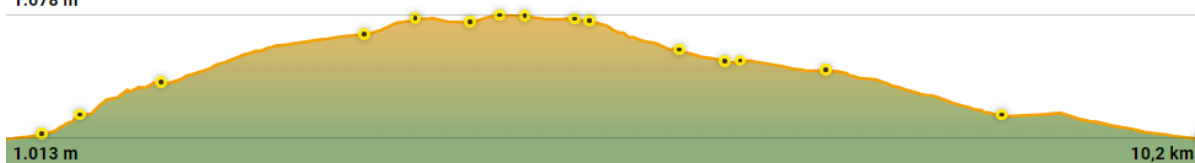
S'ha de fer la inscripció fins al dia 8 d'octubre.



Diumenge 20 d'octubre de 2024
Cingles de Malanyeu



1.678 m



Podeu veure les dades de l'excursió a la publicació que ha fet el nostre company Manel Figuera.

Adjunto l'enllaç al Wikiloc.

Fitxa: cingles de Malanyeu

Distància: 10,2 km Desnivell: 721 m

Hora de trobada: 7.30 h, aparcament de les Tereses

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

Temps durada: unes 5-6 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 16 d'octubre.

Dissabte 26 d'octubre de 2024

Camí dels Bons Homes 10



Hem realitzat nou etapes del Camí dels Bons Homes (camí inspirat en les rutes de la diàspora dels cataris als segles XII i XIII) i aquest mes d'octubre l'acabarem amb la número 10.

El catarisme promovia una església basada en l'espiritualitat i la caritat. Rebutjava el materialisme, la guerra i els valors feudals.

Els predicadors eren gent humil i austera, però culta i preparada. Perseguits, varen fugir des de Montsegur fins a Berga per aquests camins i colls per on nosaltres hem passat.

Ruta 10:

Sortim de Peguera, a 1.400 m d'altitud.

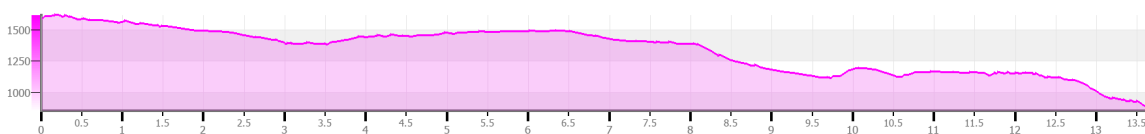
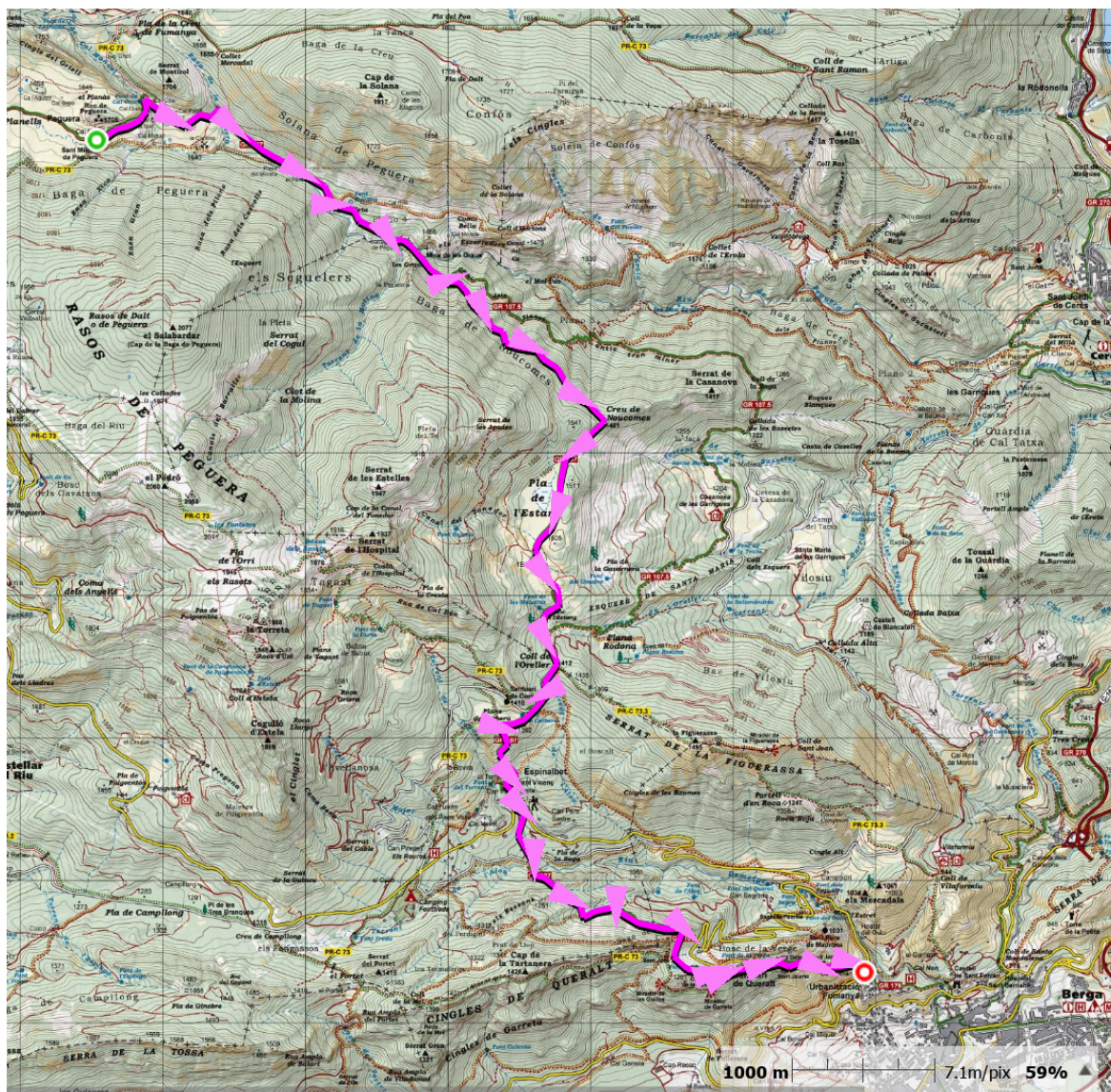
Passem per l'antic pla inclinat del ferrocarril de Cercs a Peguera, de l'activitat minera.



Es continua per l'antic traçat del tren. Veurem alguns edificis en runes que són instal·lacions de l'antic ferrocarril.

Passem per la canal de la Fageda, bosc molt espès, i arribarem al coll de les Nou Comes, a 1.480 m.

A 1.190 m trobarem la Casanova de les Garrigues, conjunt d'instal·lacions de lleure.



Coll de la Pomera i coll de l'Orier, des d'on es divisa la paret del santuari de Corbera.

Arribarem a Espinalbet (1240 m).

Al davant s'aixeca el serrat de la Figuerassa, amb les antenes al seu cim.



Albirarem la ciutat de Berga, part del pantà de la Baells i l'església romànica de Sant Pere de Madrona.

Per camí emboscats anirem a la font de la Vedella. I així per la serra de Queralt arribarem al santuari.

Al ser al final de la serie es farà algun tipus de cloenda que es comentarà amb els inscrits al grup de whatsapp corresponent.

Fitxa: Camí dels Bons Homes 10

Distància: 14,6 km Desnivell: + 317 m - 817 m

Hora de trobada: 7.30 h, aparcament de les Tereses

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

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 15 d'octubre.

Diumenge 27 d'octubre de 2024

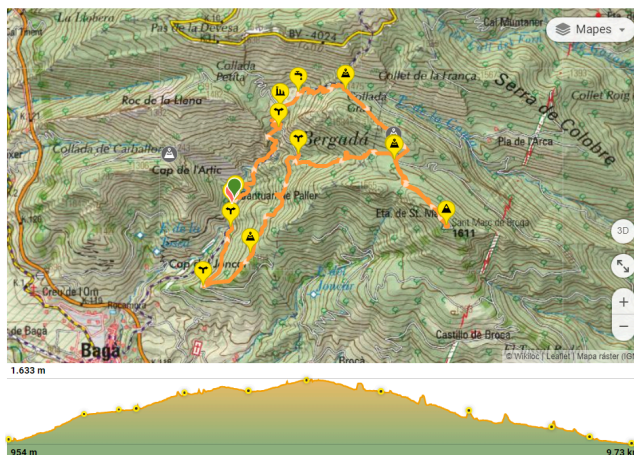
Caminada de diumenge



Podeu consultar la ressenya al Wikiloc que ens ha preparat el nostre company Manel Figuera.

podeu consultar-ho al següent enllaç.

wikiloc



Fitxa: Sant Marc de Brocà

Distància: 9,7 km Desnivell: 749 m

Hora de trobada: 7.30 h, aparcament de les Tereses

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

Temps durada: unes 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 21 de setembre.

Dijous 31 d'octubre, divendres 1, **dissabte 2 i diumenge 3 de novembre de 2024**
46è Aplec Excursionista dels Països Catalans

[Programa, informació i inscripcions a 46è Aplec Excursionista dels Països Catalans](#)

Divendres 29 i 30 de novembre i 1 de desembre de 2024
Camí de l'Aigua i aiguamolls de l'Empordà

El Camí de les Dones de Roses a Cadaqués

Aquest camí té una història que ens va fascinar. Era el que feien les dones de Cadaqués per anar a vendre el peix a Roses, just quan arribaven els homes de pescar. Sortien elles a trenc d'alba per anar a vendre'l per la ruta més recta i curta que hi ha entre els dos municipis. El motiu: a Roses els el pagaven millor.

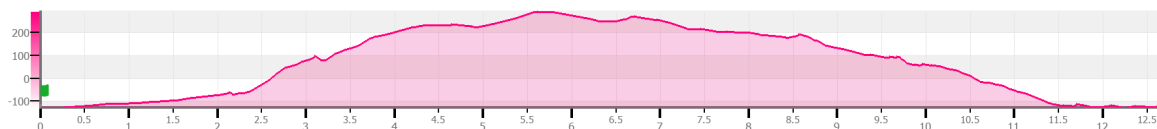
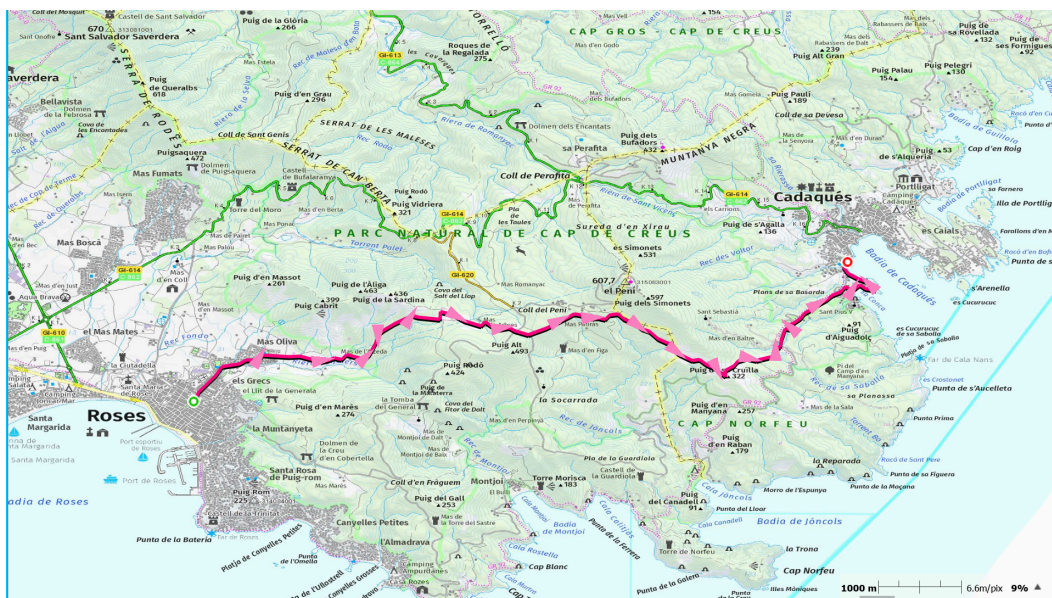
Sortirem de Roses de l'estació d'autobusos, direcció el mas Oliva. Quan deixem les últimes cases passarem per un camí amb moltes oliveres, fins i tot en podrem veure una de centenària. Arribarem al mas de l'Alzeda, avui pràcticament enderrocats. Aquí hem d'encarar una forta pujada, seguint el mateix camí que ens portaria al puig de l'Àliga. Quan arribarem el pla de dalt, deixarem el camí del puig de l'Àliga a la



nostra esquerra i nosaltres continuarem per la dreta. Arribarem a un pla, el del mas Caussà, d'una gran bellesa i situat en un lloc privilegiat, amb cultius de vinya. Continuarem a la nostra esquerra per anar a buscar un corriol que passa pel vessant sud del Peni (antiga base americana) en direcció al puig de la Cruïlla. Deixarem les ruïnes del mas Patiràs a la nostra dreta i arribarem al puig de la Cruïlla, que té unes excel·lents vistes de la península del cap de Norfeu, de la cala Jóncols i de la Torre Morisca. És un lloc ideal per fer-hi paradeta i esmorzar tot gaudint d'aquestes meravelloses vistes.



Aquí ja comencem a baixar pel GR direcció Cadaqués. A la nostra esquerra deixarem el mas Baltre i en mitja hora ja arribarem a Cadaqués. Hi entrarem per la platja de sa Conca. D'aquí anirem al centre d'aquest bonic i pintoresc poble mariner. Després de fer un volt, "la cerveseta" i el dinar, anirem a buscar el bus que ens ha de tornar a Roses.





Els comptes aproximats

1 nit són 17 €/pax

2 nits 34 €/pax

Amb 5 pax al bungalows

Aquest preu pot variar si no estan complets el bungalows.

1 bungalow té 3 llits individuals i 1 llit matrimoni.

Fitxa: "Camí de les Dones" i "Aiguamolls de l'Empordà"

Distància: 12,7 km Desnivell: 500 m

Hora de trobada: 8.00 h, pàrquing municipal de Roses

S'ha de portar material i equip propi de muntanya mitjana: botes de tresc, bastons, pantalons llargs, samarreta tèrmica, folre polar, impermeable...

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

"Aiguamolls de l'Empordà" serà una visita passejada per veure ocells, acompanyats d'un guia que ens ajudarà a identificar-los.

Cost transport: a través del grup de Whatsapp

[Inscriure'm](#)

S'ha de fer la inscripció fins al dia 28 d'octubre.

Club de Lectura de Muntanya del GREC

Club de Lectura de Muntanya del
GREC
Grupo de WhatsApp



[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

Recordeu que estem agrupant tot els voluntaris per a la logística de l'Aplec.
Per apuntar-vos a aquest grup de Whatsapp contacteu amb el whatsapp del GREC.

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

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 comuniquen-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 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.

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)



Club Excursionista
Cerdanya
Fundat el 1996 Any XXVII

Butlletí mensual d'informació
a sòcies i socis
Núm. 310 octubre 2024



Google Calendar

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

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

