


**Dissabte 3 d'agost de 2024**  
**Presentació del Llibre**  
***Temps de fronteres***



Presentació del llibre *Temps de fronteres*, de Bernat Romaní.  
Aquest llibre explica una història de ficció amb entorns veritables, com la retirada a les fronteres tan properes. Després de la presentació organitzarem una excursió simulant alguns dels circuits descrits al llibre. Aquesta excursió la farem el dia 18 d'agost.

Lloc: sala Pilar Prim de la Biblioteca Comtat de Cerdanya

Hora: 19.00 h

 Biblioteca Comtat de Cerdanya



**Diumenge 4 d'agost de 2024**

**Caminada de diumenge  
"De Coma Oriola a la Tosa"**



Itinerari circular des de l'aparcament de Coma Oriola al cim de la Tosa i baixant pel cap del Bosc. La pujada té un primer tram exigent fins a la Tosa de Das, mentre que el descens és una passejada. Al refugi del Niu de l'Àliga s'hi pot esmorzar. Cal anar equipat per al sol, amb barret i crema de protecció solar. El calçat pot ser tou: bota o sabatilla de tresc. En previsió d'un possible canvi de temps, és millor portar alguna peça d'abric (jaqueta impermeable) a la

motxilla. Temps: 5 h comptant els descansos. Sortida: aparcament de les Tereses, 6.30 h.



**Fitxa:** de Coma Oriola a la Tosa

Distància: 5,6 km desnivell: +625 m

Hora de trobada: 7:00 aparcament de les Tereses

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

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 2 d'agost.**



**Dimecres 7 de agost de 2024**  
**Club de Lectura de muntanya**  
**a la sala Pilar Prim a les 19.30 h**



**Club de lectura de Muntanya del GREC  
2024**

El dia 7 de febrer de 2024 a les 19.30 h.  
Roger Frison-Roche. "El primer de la cordada".  
Rodes Edicions. Barcelona 1986.

El dia 3 d'abril de 2024 a les 19.30 h.  
Núria Perpinyà. "Al vertigen".  
Edicions. Empúries. Barcelona 2013.

El dia 5 de juny de 2024 a les 19.30 h.  
Carles Bosch de la Trinxeria. "Records d'un excursionista".  
Brau Edicions. Figueres 2005.

**El dia 7 d'agost de 2024 a les 19.30 h.**  
**Jon Krakauer. "La febre del cim".**  
**Ed. Empúries. Barcelona, 2001.**


El dia 2 d'octubre de 2024 a les 19.30 h.  
Eduard Sallent. "Mentre hi hagi llum".  
Ed. Desnivel. Madrid, 2009.

El dia 4 de desembre de 2024 a les 19.30 h.  
Paolo Cognetti. "Les vuit muntanyes".  
Ed. La Campana. Barcelona, 2023



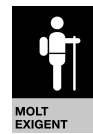
Club de Lectura de Muntanya del  
GREC  
Grupo de WhatsApp



 Biblioteca Comtat de Cerdanya

En aquesta ocasió comentarem el llibre *La febre del cim*, de Jon Krakauer, també us podeu afegir al grup de WhatsApp a través d'aquest QR.

**Diumenge 11 d'agost de 2024**  
**Pic de Font Blanca (2.903 m)**



**DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI**

De les cabanes del Castellar (Andorra), es puja per un camí marcat al Comís Vell i a la coma de Varilles, des de la qual s'emprèn l'ascensió final, passant per una estació meteorològica, al cim del pic de Besalí (2.637 m), bon



mirador de la vall d'Ordino i del Parc Natural de les Valls de Sorteny. D'aquí es baixa també per camí a la portella de Rialb i es guanya altitud per una comella força inclinada cap a un collet i el cim del pic de Font Blanca (2.903 m), un dels millors miradors d'Andorra i de l'Arieja gràcies a la seva posició privilegiada, sense pics d'altitud similar al voltant. Des d'aquí dalt es domina des del Carlit fins a la pica d'Estats, relativament propera, i la Maladeta. El descens transcorre directament pel Castellar cap al Comís Vell i el punt de sortida. Punt de sortida: les Tereses (Puigcerdà), 6.00 h. Horari: 6-7 h. Altitud màxima: 2.903 m. Cal portar l'esmorzar i alguna cosa més per si s'inverteix més temps en el recorregut. Equip: botes de tresc, alguna peça d'abric, guants, jaqueta paravent (aquesta muntanya és bastant freda), pantalons llargs i curts, crema solar, ulleres de sol, barret, etc. No és un recorregut tècnic, però demana un entrenament adequat i estar en forma.

Camí de la cabana de Besalí

Es deixa a la dreta un cop s'ha arribat a la carena i es continua pel camí d'abans, que entra a la coma de Varilles en direcció a la visible portella de Rialb.

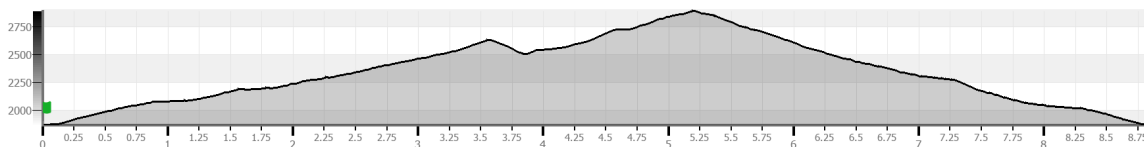


Pic de Besalí (2.639 m)

Mirador privilegiat de la vall d'Ordino, del Parc Natural de les Valls de Sorteny i de les seves dues muntanyes principals, els pics de l'Estanyó i de la Serrera. Al nord, el pic de Font Blanca es veu majestuós i força més elevat. Destaca a l'est la vall de Rialb. Es baixa per la carena septentrional, amb camí, al coll de sota.

Pic de Font Blanca (2.903 m)

Panorama formidable en tots els sentits, en especial de l'estany del Roig, a sota mateix i al vessant occità, i de l'estany Blau, al peu del pic de Thoumasset. A més d'Andorra, és un gran mirador de l'Arieja. Al cim hi ha el característic "estripagecs" de les muntanyes andorranes. Es torna al coll sud i a l'enllaç amb el camí del Castellar.



📍 Pàrquing de les Tereses

**Fitxa: "Pic de Font Blanca"**

Distància: 8,49 km

Desnivell positiu: +1.143 m

Temps durada: 5 hores sense presses.

Tipus: circular

[Inscriure'm](#)

**S'ha de fer inscripció abans del dia 8 d'agost.**

**Divendres 16 d'agost de 2024**  
**Llàgrimes de sant Llorenç (nocturna)**

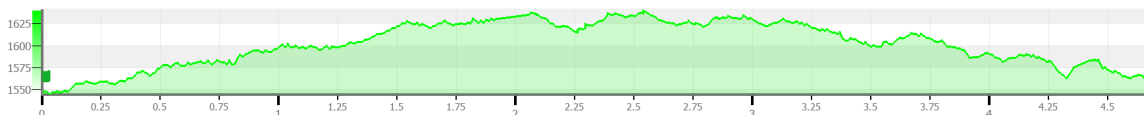
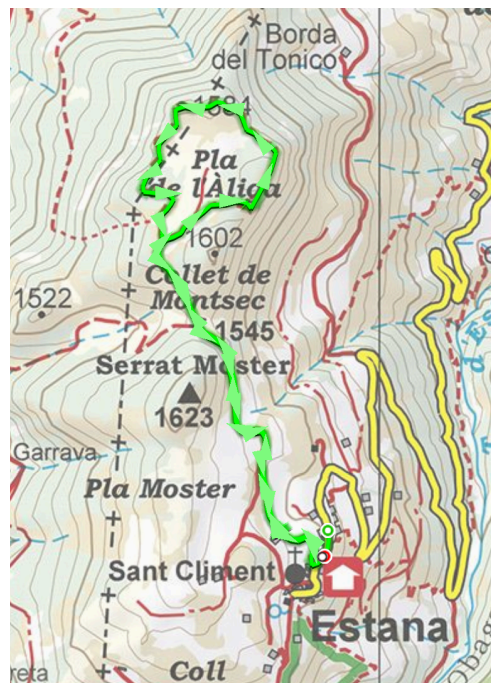


Excursió nocturna molt fàcil per poder situar-nos en un lloc amb poca contaminació lumínica i al mateix temps veure la posta de sol. Sortirem del poble d'Estana per pujar als miradors del pla de l'Àliga, un trajecte curt però amb unes condicions immillorables per fer una observació d'estels.

- 19.00 h Sortida pàrquing Tereses
- 19.45 h Arribada a Estana
- 20.30 h Arribada al mirador oest del Pla de l'Àliga
- 20.50 h Posta de sol
- 21.30 h Anada al mirador est i sopar (carmanyola)
- 22.30 h Observació d'estels i les llàgrimes de Sant Llorenç
- 24.00 h Retorn a Estana

📍 Pàrquing de les Tereses

📍 Pàrquing Coll de Pellers, Estana



**Fitxa: "Llàgrimes de Sant Llorenç" Nocturna**

Distància: 4,6 km desnivell: +170 m

Hora de trobada: 19.00 h pàrquing de les Tereses

Material: calçat de muntanya, esterilla o màrrega

S'ha de portar el sopar i roba d'abric

Temps durada: 5 hores, en funció del ritme del grup i de l'observació d'estels i la nuvolositat.

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

[Inscriure'm](#)

**S'ha de fer inscripció abans del dia 14 d'agost.**

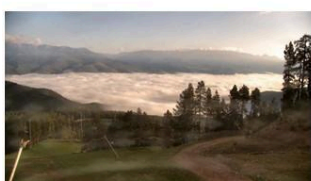


**Dissabte 17 d'agost de 2024**  
**Xerrada**  
**Prevenió de riscos a la muntanya**

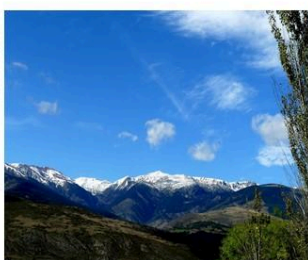


**Meteorologia divulgativa: Prevenió de Riscos Meteorològics a la Muntanya: Seguretat i Preparació**

Jordi Espuña i Lucas, enginyer industrial, aficionat a la Meteorologia



Webcam Cerdanya, 4 juny 2024. Foto: jqb



Puigpedrós nevat, 29 setembre 2020. Foto: jqb



Font Freda, des de l'Estany de Paset.  
20 novembre 2017. Foto: jqb




Coll de Finestrelles, pic de Segre, Puigmal  
de Lló i Puigmal d'Err, 27 gener 2020

**COM LES CONDICIONS METEROLÒGIQUES**  
**ENS PODEN FER VARIAR LES NOSTRES RUTES ?**

XERRADA GRATUÏTA, DISSABTE 17 AGOST 2024 a les 19:30h

Lloc: Biblioteca Comtat de Cerdanya, Sala Pilar Prim Passeig 10 d'abril, 2,  
PUIGCERDÀ

 Biblioteca Comtat de Cerdanya

Amb el suport de



Ajuntament de  
Puigcerdà

**Diumenge 18 d'agost de 2024**

**Caminada de diumenge**  
**sobre el Llibre *Temps de fronteres***

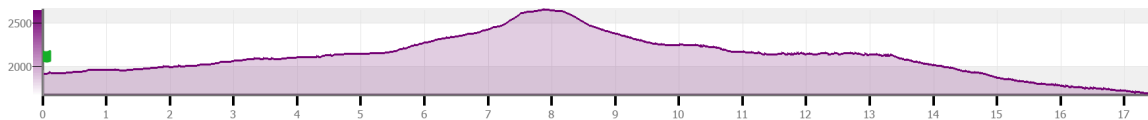
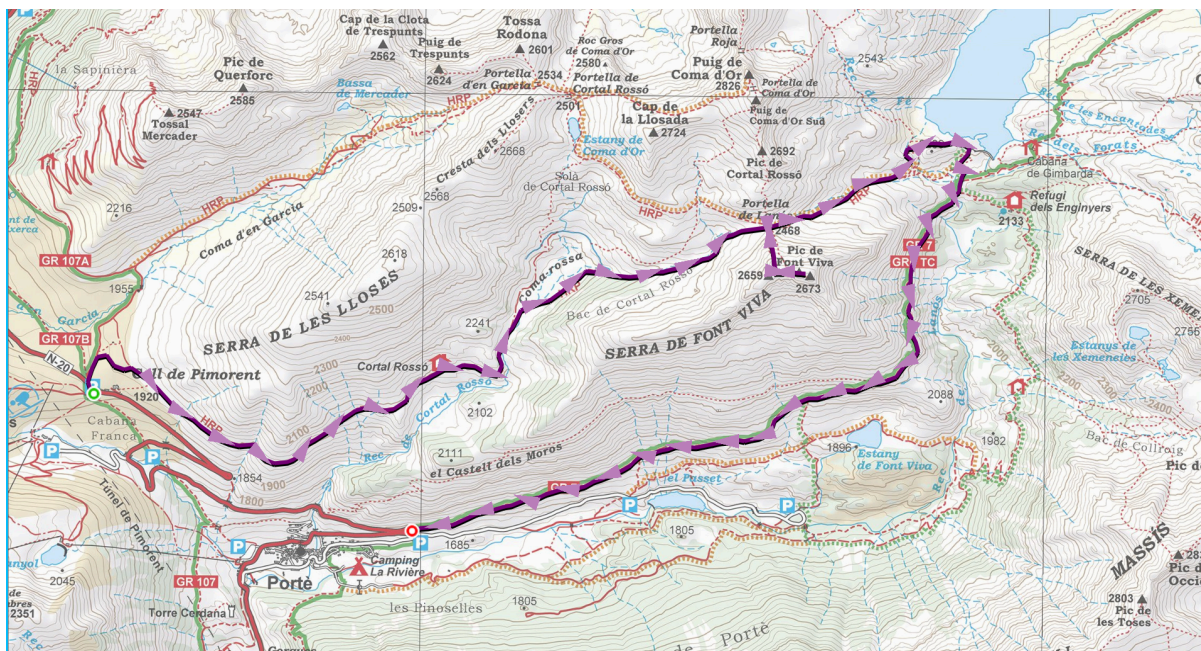


**DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI**

Seguint escenaris de la novel·la Temps de fronteres, de Bernat Romaní, que s'haurà presentat uns dies abans a Puigcerdà, s'anirà del coll de Pimorent al cortal Rossó, la portella de Lanós, es pujarà (qui vulgui) al panoràmic puig de Font Viva (2.673 m, 100 cims FECC i 101 cims Cerdanya) i es baixarà a l'estany de Lanós, punt essencial de l'argument del relat. Després es davallarà pel camí dels



Enginyers al revolt del Cirer, a la carretera del coll de Pimorent, on s'haurà deixat un cotxe o més per anar a buscar els de dalt, a no gaires quilòmetres.  
Dia: diumenge 18 d'agost. Hora i lloc de sortida: aparcament de les Tereses, 6.00 h (Puigcerdà).  
Equip: botes de tresc, pantalons llargs i curts, alguna peça d'abric, barret, crema solar, ulleres de sol... És una excursió mitjana amb l'opció voluntària de pujar al cim del puig de Font Viva.



### Cabana de Cortal Rossó

Queda a l'esquerra. Poc després la pista esdevé un camí ben fressat i senyalitzat. Es creua el riu de Cortal Rossó per un pla amb mollerres i es guanya altitud al nord de la serra de Font Viva. Es troba el rec artificial que agafa les aigües de l'estany de Lanós per dur-les a la central hidroelèctrica de l'Ospitalet. Una pujada suau entre pastures du a un pas carener.



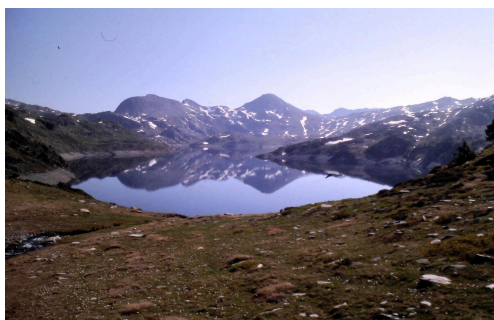
Puig de Font Viva (2.673 m), 100 cims FEEC i 101 cims Cerdanya

Panorama insospitat de l'estany de Lanós, que es veu en tota l'extensió des del costat sud. També es domina des d'aquí dalt la vall de Font Viva, les muntanyes que envolten l'estany i el Carlit amb el pic de les Xemeneies i els pics de Collroig. Es torna a la portella de Lanós.



Estany de Lanós

Indret llegendari de la Cerdanya. Després de fer-hi una parada, es pren el camí de sota la presa en sentit sud.



**Fitxa:** Caminada de diumenge “Temps de Fronteres”

Distància: 17,2 km Desnivell: +831 m Tipus: circular

Hora de trobada: pel grup de Whatsapp corresponent

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

Temps durada: unes 7 hores, dependrà del ritme del grup i les parades.

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

[Inscriure'm](#)

 **Pàrquing de les Tereses**

**S'ha de fer la inscripció fins al dia 15 d'agost.**

**Diumenge 25 d'agost de 2024**  
**"Passejada micològica"**



Aquesta excursió serà adaptada segons la pluja, i els que s'apunten rebran el circuit al grup de whatsapp de la sortida.

Fitxa: Sortida micològica

Distància: entre 4 i 7 km desnivell: entre 100 i 300 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](#)

 **Pàrquing de les Tereses**

S'ha de fer la inscripció fins al dia 22 d'agost.

**Dissabte 31 d'agost de 2024**  
**"Dina de Fideuà"**

Benvolguts, degut al quorum popular hem decidit organitzar un dinar el dia 31 als jardins del Museu Cerdà això sí volem que sigui de petjada verda, per tant com l'altra vegada serà cadascú amb els seus plats, coberts i got, aigua fresca de la font, amanida "em poso el que m'agrada", Fideuà del senyoret amb all i oli, fruita, Cafè?, vi? (mirarem de fer-ho) ja sabeu com va, pels comptes es dividirà el cost entre els que mengem, (aproximadament uns 10 €).

Qui vulgui s'ha d'inscriure al Grup de whatsapp.

Data màxima d'inscriure's és el dia 26 d'agost del 2024.



31/08/2024 Dinar GREC

Grup de WhatsApp





## Diumenge 1 setembre de 2024 Trobada Transfronterera



Circular núm. 33/2024

### XI Trobada Senderista Transfronterera FEEC 2024

El municipi de **Llívia** (Cerdanya) serà l'escenari de l'onzena **Trobada Senderista Transfronterera dels Pirineus** el diumenge **1 de setembre** de 2024.

Enguany, es variarà de format i es farà una caminada conjunta catalanooccitana organitzada per la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) i el Comitè Regional d'Occitània de la Federació Francesa de Senderisme (FFRP). Una caminada oberta a tothom que vol retre homenatge a la figura de Marià Morera, coordinador del Comitè Català de Senders de la FEEC que va morir sobtadament la passada tardor en un accident de muntanya i que va ser un dels principals promotors d'aquestes trobades. Una jornada que se celebra cada any i que va néixer amb la voluntat de fer valdre la feina que es fa des d'ambdues federacions (FEEC i FFRP) per unir els dos grans senders transpirinencs (GR 10 i GR 11) mitjançant senders transfronterers.

La caminada d'enguany serà un recorregut circular de 10,7 quilòmetres i 215 metres de desnivell positiu que començarà i acabarà a Llívia, concretament al Parc de Sant Guillem d'aquesta localitat. Els participants es dirigiran cap a Ur, per a continuació iniciar un preciós tram que ressegueix la séquia d'Ur. Posteriorment, se seguirà fins a gairebé entrar a Angostrina, per obrir el darrer tram que en suau descens finalitzarà al Parc de Sant Guillem creuant abans el nucli de la bonica localitat de Llívia.

En finalitzar la caminada (cap a les 12:30 o les 13 h), es farà un breu acte institucional al Parc de Sant Guillem i un dinar de pícnic al mateix parc. Cadascú s'ha d'emportar el seu menjar i beguda.

Per a participar en aquesta activitat heu de realitzar la vostra **inscripció abans del 27 d'agost** a través de la [pàgina d'inscripcions](#) del web de la FEEC.

#### Horaris de la jornada (1 de setembre de 2024):

8:45 h: trobada al Parc de Sant Guillem de Llívia (Cerdanya)

9 h: inici de la caminada.

12:30 – 13 h: final de la caminada al Parc de Sant Guillem i breu acte institucional. Posteriorment, es farà un dinar de pícnic al mateix parc. Cadascú s'ha d'emportar el seu menjar i beguda.

Us hi esperem!

CASANOVAS  
REDONDO JOSEP -  Firmado digitalmente por  
CASANOVAS REDONDO JOSEP  
39847917A Fecha: 2024.07.10 19:26:28 +02'00'

**Josep Casanovas i Redondo**

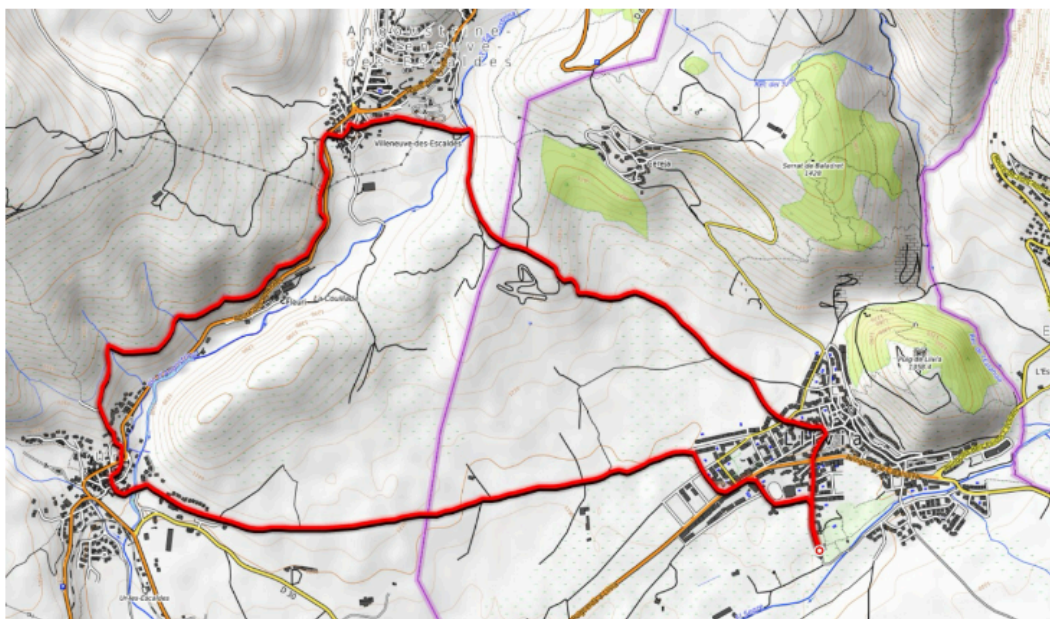
Vicepresident primer i cap de l'Àrea de Territori

Barcelona, 10 de juliol de 2024



## Mapa topogràfic del recorregut

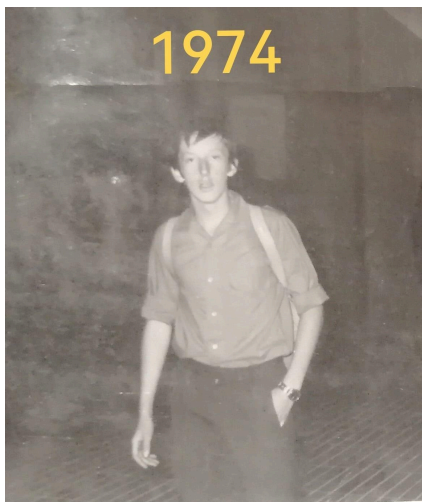
---



Recordeu que s'ha de realitzar l'inscripció a l'App o la pàgina de la FEEC.

 Parc de Sant Guillem

## Històries del Muntanyisme Matagalls - Montserrat Aniversari d'un SOCI



Tot va començar l'any 1967 quan els meus pares em varen apuntar a l'escoltisme com a llobató. Vaig començar a conèixer la muntanya.

Amb 17 anys (1974), quan era pioner, els companys em varen dir si volia fer una travessa que anava del Matagalls a Montserrat i s'havia de fer amb menys de 24 hores.

Era el dissabte a les 4 de la tarda i els meus pares em varen deixar a Collformic, i en arribar al cim del Matagalls em varen dir que allà començava.

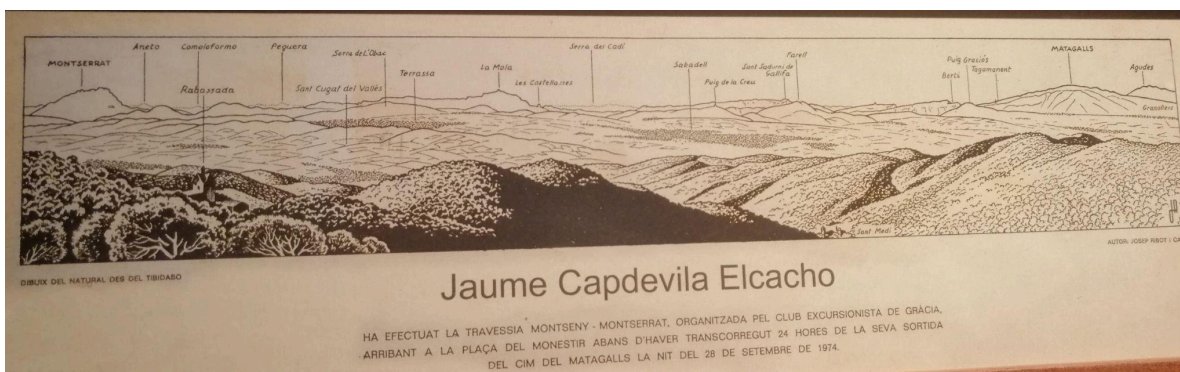
A les 6 de la tarda sortíem del cim del Matagalls amb la motxilla, els rocciatres, la carmanyola amb el pollastre arrebossat, la cantimplora amb aigua i un

frontal que al cap de tres hores ja no tenia piles. Allà vàrem començar a compartir la poca llum que ens quedava.

Després de caminar tota la nit sense dormir, el diumenge arribava a Montserrat a les 5 de la tarda, invertint 23 hores.

El format de la Mm continua sent l'esperit de la muntanya, que té el mateix premi tothom, del primer a l'últim, sempre que ho faci en menys de 24 hores.

Posteriorment l'he feta els anys 1976, 1978 i 2014, i ara penso fer-la el 2024, quan hauran passat 50 anys des de la primera vegada.



Jaume Capdevila



NOM: **JAUME**  
 COGNOMS: **CAPDEVILA ELCACHO**  
 DNI/NIF: **[REDACTED]**  
 AUTOCAR: **NO**  
 XIP: **BLANC**  
 DORSAL: **3**  
 SORTIDA: **15:00**



Sortida del Nucli d'El Brull: Ctra. BV-5301 de Montseny a Seva, km 32,1.  
 Recollida de la documentació, samarreta i xip segons dorsal\* de 17h a 20:30h:

Dorsals	Dia de recollida	Dorsals	Dia de recollida
Del 0 al 400	2 de setembre	Del 1601 al 2000	6 de setembre
Del 401 al 800	3 de setembre	Del 2001 al 2400	9 de setembre
Del 801 al 1200	4 de setembre	Del 2401 al 2800	10 de setembre
Del 1201 al 1600	5 de setembre	A partir del 2801	12 de setembre

\*El lliurament serà a la seu del Club Excursionista de Gràcia (Passatge Mulet 4, 08006 - Barcelona), a excepció d'aquells que heu demanat recollir-la al Brull el mateix dia de la sortida.

**Amb la documentació us entregarem:**

- **Dorsal:** cal dur-lo en lloc visible durant tota la travessa.
- **Braçalet:** d'un sol ús. L'hauréu de dur a la sortida i durant tot el trajecte per poder entrar a les zones d'avituallament. Compte! Si us el poseu ja no us el podreu treure sense inutilitzar-lo.
- **Samarreta:** És gratuïta amb la inscripció, com a cada edició de la Mm.
- **Xip:** En cas que n'hàgiu encomanat un d'un sol ús o n'hàgiu comprat un de propi.

**Observacions:**

Si us deixeu el dorsal, xip o braçalet no podreu fer la sortida ni els avituallaments i quedareu desqualificats. A la sortida no s'entregarà cap duplicat.

Recorda: aquest justificant també serveix com a bitllet d'autocar en cas que l'hagis comprat.

**És obligatori durant tota la travessa dur:**

Motxilla o similar, recipient per a l'aigua, UN GOT D TASSA per contenir la beguda que es dispensi als avituallaments, xip, dorsal, braçalet, manta tèrmica reglamentària, mòbil amb bateria, bitllet per al cremallera, elements reflectants homologats i frontal amb piles de recanvi.



**Des del Club Excursionista Cerdanya celebrem aquesta efemèride i et donem molts ànims. Felicitats Jaume Capdevila**

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



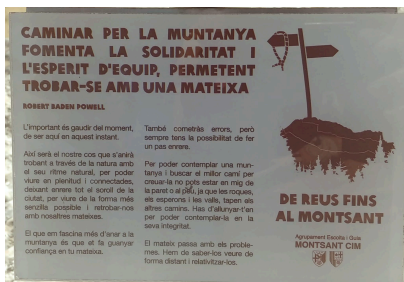
passejades suaus sense gaire desnivell amb una durada d'entre 2 i 3 hores. En cas de voler ser en aquest grup comuniquem-vos-ho amb el nostre Whatsapp 660658990.

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 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](http://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)



Google Calendar

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

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