

SUMARI

[Dissabte 6 de setembre](#)

Excursió a l'estany de Calm Colomer

[Diumenge 7 de setembre \(FEEC\)](#)

Trobada Transfronterera a l'Albera

[Dijous 11 de setembre \(Ajunt. Puigcerdà\)](#)

Diada nacional de Catalunya Pujada a Bell-lloc

[Dissabte 13 de setembre](#)

Excursió al llac d'Aude

[Dijous 18 al 21 de setembre](#)

47è Aplec Excursionista dels Països Catalans (UEC de Tortosa)

[Dissabte 20 de setembre](#)

Col·loqui-debat sobre seguretat individual.

[Diumenge 21 de setembre \(Consell Comarcal\)](#)

Mobilitat sostenible

[Dissabte 27 de setembre](#)

Circs i llacs: L'estanyó (Grava)

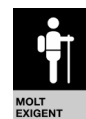
[Diumenge 28 de setembre](#)

Caminada de Diumenge

[Bons Homes](#)

Dia 6 de setembre de 2025

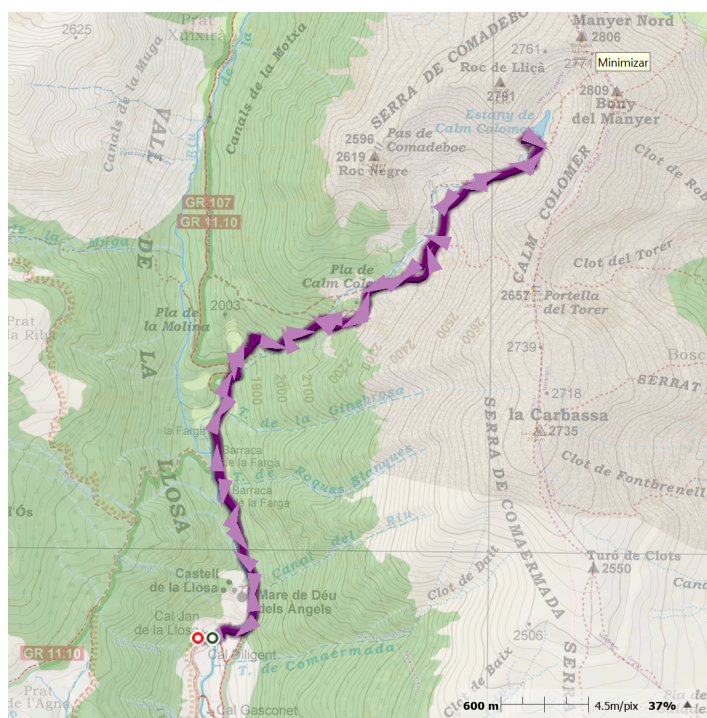
Excursió a l'estany Calm Colomer



Exigent però bonica excursió a l'estany de Calm Colomer (que és al terme municipal de Bellver de Cerdanya) des de Cal Jan de la Llosa que podem dividir en quatre trams que ofereixen paisatges i sensacions ben diferents.

El GR 107: el camí tranquil del bosc.

El primer tram comença a Cal Jan de la Llosa (1610 m) i segueix el **GR 107**, conegut com el Camí dels Bons Homes. El terreny és una pista forestal ample, còmoda i amb un pendent suau. El que més destaca aquí és l'entorn: un **bosc de pi negre i avet** dens, amb arbres alts que proporcionen una ombra fresca i constant. La vegetació és abundant, amb sotabosc típic d'alta muntanya. El camí és perfecte per escalfar. És un tram tranquil i molt agradable.



La pujada pel bosc: el repte comença

Després de deixar el GR 107, comença una pujada més exigent. El camí es torna un **sender estret i rocós**, amb arrels i pedres que demanen anar amb més atenció. Tot i que segueixes dins del bosc, l'entorn es fa més salvatge. La vegetació és similar, però el terreny irregular et fa notar que estàs guanyant alçada. És en aquest tram on t'has de concentrar més en cada pas.

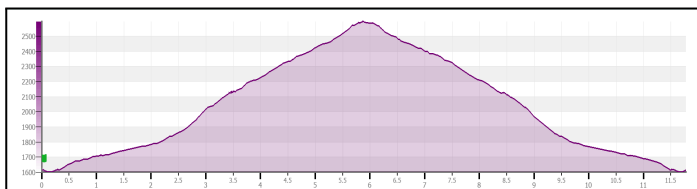
El paisatge que s'obre: un nou horitzó.

Després de la pujada pel bosc, arribes a un punt on el paisatge canvia completament. Els pins es

fan escassos i l'entorn es torna obert. El camí ja no és tan boscós, sinó que travessa **prats alpins i tarteres**, on el terreny és irregular i ple de pedres. Aquí la vegetació és molt diferent, amb petites flors i arbusts de muntanya adaptats al fred. És en aquesta zona oberta, amb sort, on pots veure **marmotes** que es mouen ràpidament entre les roques o ocells rapinyaires com el **trencalòs** que sobrevolen la zona. Les vistes panoràmiques són espectaculars i el sol ja no queda tapat pels arbres.

La pujada final a l'estany: la recompensa a prop.

L'últim tram és el més dur físicament, però el més curt. El sender es torna abrupte i molt rocós, amb una pujada constant que posa a prova la resistència. L'entorn és pràcticament només de **roca i tarteres**, amb la vegetació gairebé inexistent, a part de líquens i alguna planta aïllada. És en aquest punt on la sensació de ser en alta muntanya és més palpable. A poc a poc, la visió del circ glacial i la cresta muntanyosa es fan més clares, i saps que l'arribada és a prop. Finalment, darrere d'una última corba, apareix el tranquil **Estany Colomer** (2590 m). L'esforç ha valgut la pena.



Fitxa: 06/09/2025 Excursió l'estany Calm Colomer

Distància: 12 km Desnivell: 980 m

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

Trobada: info al grup de whatsapp corresponent

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

Aportació als conductors: s'explicarà al grup de Whatsapp + 4€ per cotxe del pàrquing a Cal Jan.

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

Mín 5 persones (inclosa guia)-màx. 10.

Es tancaran les 10 places per ordre d'inscripció.

Gossos: si en porteu, SEMPRE lligats, des de sortir del cotxe fins tornar-hi. No s'acceptarà el contrari, es tracta d'una Reserva Natural Parcial.

Ull: TORA BLAVA abundant: no tocar!!!



Diumenge 7 de setembre de 2025 (FEEC)
Trobada transfronterera a l'Albera



NOTÍCIES - 16/06/2025

**La Trobada Senderista
Transfronterera, al coll
dels Belitres el 7 de
setembre**

ALT EMPORDÀ

EXCURSIONISME

SENDERS

Aquesta trobada és organitzada per la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) i el Comité Régional Randonnée Pédestre de l'Occitanie s'ha de realitzar la inscripció amb ells, us adjuntem l'enllaç.

[Inscripció](#) s'ha de realitzar abans del 2 de setembre.



FEDERACIÓ D'ENTITATS EXCURSIONISTES DE CATALUNYA (FEEC)
COMITÉ RÉGIONAL DE RANDONNÉE PÉDESTRE DE L'OCCITANIE



Dijous 11 de setembre
Diada nacional de Catalunya - Pujada a Bell-lloc

Adjunto el enllaç que en breu habilitaran des del ajuntament de Puigcerdà

[Diada a Bell-Lloc](#)

<https://www.puigcerdaturisme.cat/que-fer/turisme-familiar/puigcerda-bell-lloc/>

Dissabte 13 de setembre de 2025

Excursió a llac d'Aude



MODERADA

Ruta: Pla del Mir – Llac d'Aude

Iniciarem la caminada al **Pla del Mir (1.750 m)**. El primer tram segueix una pista forestal fins a enllaçar amb camí de muntanya.

En bona part del recorregut tindrem vistes del **Carlit (2.921 m)**.

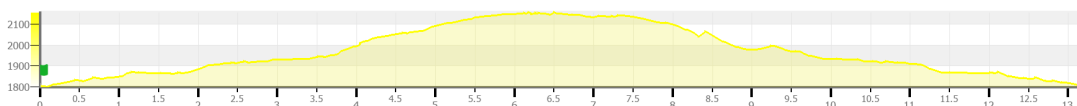
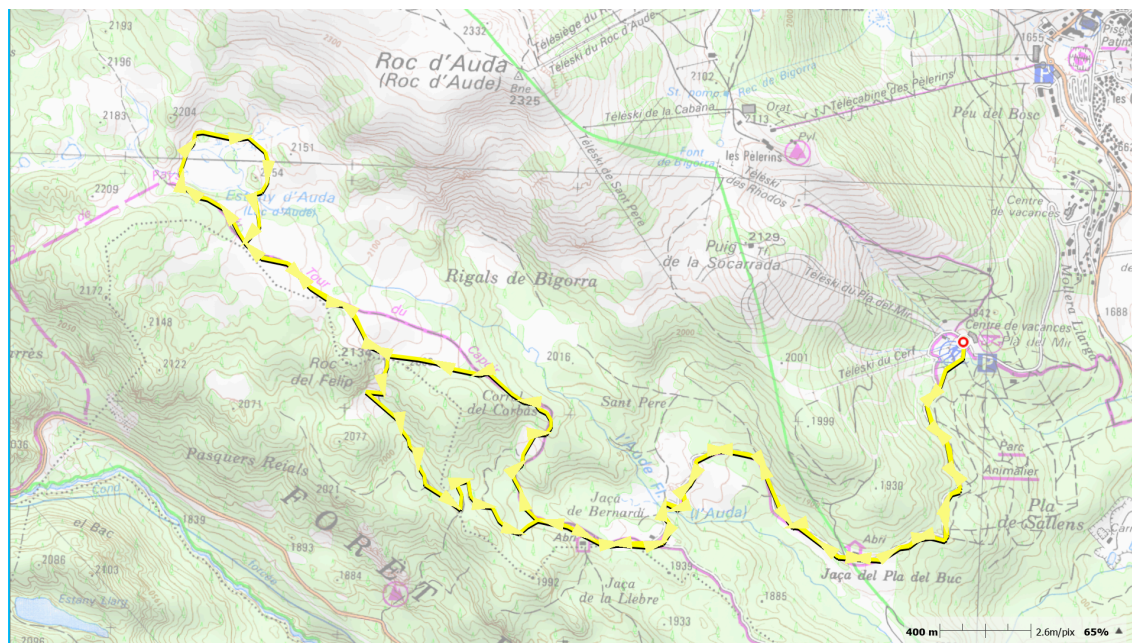
Al primer quilòmetre i mig ja trobarem la primera barraca anomenada la Jaça de pla de Buc (1.875 m) i al quilòmetre tres i mig ja ens trobarem la segona barraca anomenada Jaça de Bernardí (1.939 m), gairebé tot el camí és anomenat GR PTC (Gran Recorregut Pays Tour Capcir)

El sender travessa boscos de pins i blocs de granit, i ens porta fins al **Llac d'Aude (2.135 m)**, on esmorzarem i farem la volta sencera al llac.

De tornada, el camí passa molt aprop pel **Roc de Fèlip (2.134 m)**, punt panoràmic. L'itinerari ressegueix un tram de **GR** (variant local del **GR 10**) abans de tornar cap al Pla del Mir.

Un apunt: El GR 10, el gran sender pirinenc francès. Aquest GR és important perquè comunica l'Atlàntic amb la Mediterrània (de Hendaya fins a Banyuls-sur-Mer).





Fitxa: Excursió a l'estany d'Aude

Dia: Dissabte 13 de setembre de 2025

Distància: **13,2 km** desnivell: + **395 m**

Hora de trobada: **7.00 h** pàrquing Tereses

S'ha de portar roba d'abric, bastons, aigua, protector solar, gorra, esmorzar i alguna cosa més.

Temps durada: 5 hores, dependrà del ritme del grup.

Aportació als conductors: aclariments al grup de whatsapp

[Inscriure'm](#)



Es pot fer l'inscripció fins al
dia 11 de setembre.

Dijous 18 al 21 de setembre
47è Aplec Excursionista dels Països Catalans (UEC de Tortosa)

[47 Aplec Excursionista dels Paisos Catalans](#)

[Programa](#)

[Inscripcions](#)

[Contacte](#)



Dia 20 de setembre de 2025

La seguretat personal en excursions a la Muntanya.
La seguretat del grup és la suma de les bones decisions individuals

**A tall de presentació**

Engarristrar-se cap a l'alta muntanya amb una petita motxilla, transitar els seus corriols, endinsar-se en els seus immensos amfiteatres geològics, reposar vora la quietud d'un llac, reseguir les carenes, contemplar les marmotes, els isards i els voltors; deixant avall la terra baixa és un dels millors regals, que la natura ens ofereix a aquells, que som capaços de llevar-nos a punt de dia, per caminar un grapat d'hores per terrenys mai modificats per la mà humana.

Ara, toquem de peus en terra. La muntanya per damunt dels dos mil metres te les seves regles que no podem canviar : fortes pendents, tarteras, camins accidentats, flanquejos exposats, molleres i rierols que cal travessar, carenes batudes pel sol i el vent, canvis de temps sobtats, etc. Per reixir i tornar sans i estalvis del nostre immersió a la natura més propera i inalterada ens cal disposar indiscutiblement d'una condició física adequada, un domini de les tècniques de progressió i una bona utilització de l'equipament i disposar dels recursos necessaris per fer front a adversitats sobrevingudes.

D'això en volem parlar; la xerrada col·loqui que us proposem serà un lloc de debat que ajudi a compartir els nostres coneixements sobre tècniques muntanyenques perquè les apassionants activitats que ens enamorem, siguin segures i no posin en perill les nostres vides.

Una excursió a la muntanya no és com les programades visites turístiques d'una agència de viatge, ni una jornada lúdica passada en un parc temàtic o una estació d'esquí; en les que tot està previst i tancat de vell antuvi, en les que els turistes son trajinats d'un lloc a l'altre amb un tracte més o menys impersonal i el pes de la seguretat de tots corresponen a l'empresa, al guia turístic, al conductor de l'autocar, als tripulants de l'avió o al responsable de l'atracció.

Una excursió del nostre club no és això, no potser mai això malgrat la realitzem en grup i amb un acompanyant: en les nostres sortides les decisions personals són determinants i corresponen a cadascun dels participants, així com la pròpia seguretat i la del grup. A la muntanya ningú ens porta ni ens embarca, som nosaltres que hi anem i tornem pel nostre propi peu utilitzant els mitjans i els recursos propis.

En un format participatiu de xerrada col·loqui volem posar damunt la taula tot el que fa referència a les bones decisions personals com a element indispensable de la seguretat del grup i seguint els consells de la FECC: ***Pensa, planifica, equipa't, forma't i minimitza riscs.***

A tall de programa

Comencem la sessió oberta i participativa amb uns conceptes bàsics i teòrics:

Preparació de l'excursió: Recorregut, estatges, geologia, tipus de camins, desnivells, distàncies, previsió meteorològica, equip i material, lectura de mapes, utilització d'aplicacions informàtiques, xarxa de refugis, pàrquings d'accés etc.

Condició física: Força, resistència, equilibri, agilitat, diferent tipus de marxa. Protecció de la meteorologia adversa.

Utilització de l'equip: Motxilla, roba de protecció, calçat, mitjons, bastons, raquetes, cramponets etc. Gestió de la motxilla: Tipus, capacitat, pes, organització interna, coses a dur. Afectació del pes i el volum de la motxilla en la marxa i en la posició corporal etc.

Formació i gestió del grup: Homegenitat, número màxim i mínim, repartiment de funcions dels seus membres, subgrups, aturades i pauses, Com afrontar les incidències i comportament amb altres persones excursionistes : creuament, avançament, informació i confirmació del bon itinerari, etc.

Actituds davant la fauna: Que fer davant del gossos de guarda del bestiar, ramats d'ovelles, vaques i eugues i fauna salvatge que es trobem pel camí.

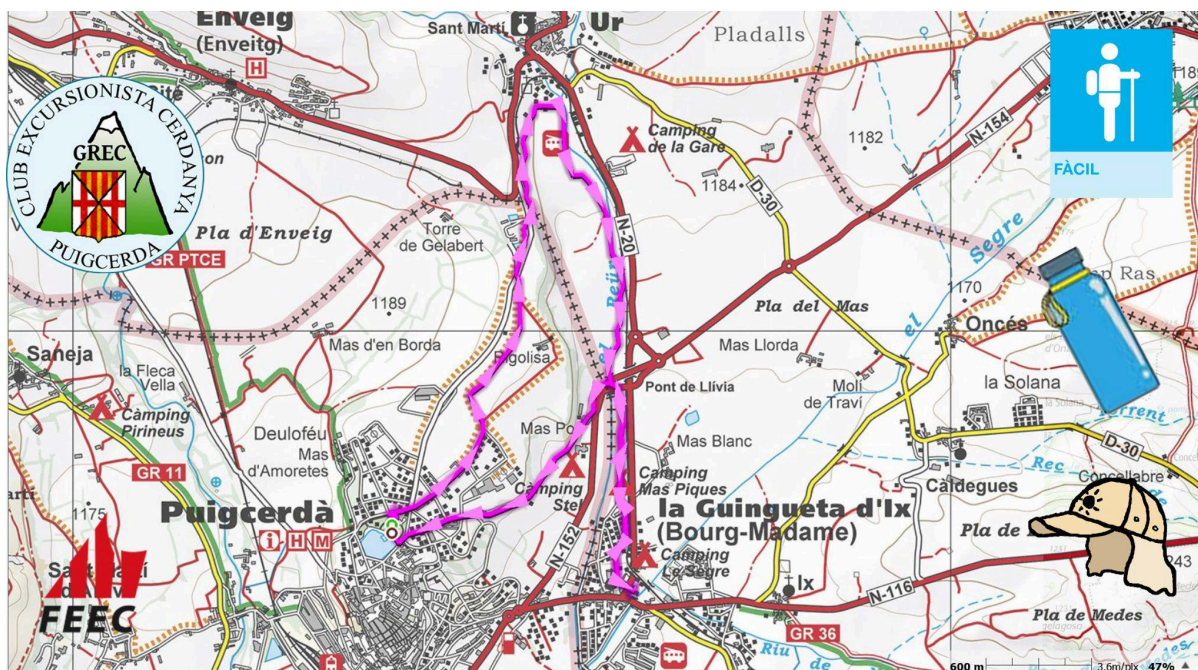
Segurament que a causa de la quantitat i diversitat del temes a tractar no en tindrem prou amb una sessió per la qual cosa en programarem d'altres.

Fèlix Pi i Barrionuevo.



Diumenge 21 de setembre (Consell Comarcal)

Mobilitat Sostenible



Dia de la Mobilitat Sostenible

Dia: **Diumenge 21 setembre** de 2025

Trobada: Al Parc Schierbeck

H. trobada: **9.00 h**

Distància: **9,1 km** Desnivell acumulat: **123 m** Durada: **3 h 30 mi.**

Itinerari: Llac de Puigcerdà- Camí del Emamorats- Llac del Torniquet-
Ur- Vall del riu Rahur- Bourg-Madame- Fira- retorn pel camí vell de Llivia.

Tipus de circuit: **circular.**

No cal realitzar inscripció és oberta a tothom.

Dissabte 27 de setembre de 2025**Circ i llacs: Coma de la Grava**

S'El riu Tet , la Têt en diuen en llengua francesa, és un riu de llargària modesta, només 120 km; sortint amb presses del Capcir es llença Conflent avall passant per vila de Prades i regant la plana del Roselló; després de travessar Perpinyà s'entrega al Mediterrani a Canet. El lloc del seu naixement és justament la Coma de la Grava.

Dissabte 27 de setembre, volem anar d'excursió a la recerca de les seves fonts, és aquesta la nostra proposta dins del cicle de Circ i Llacs. Es una excursió asequible, d'una distància mesurada: 12 kms i un desnivell modest: 300 m.

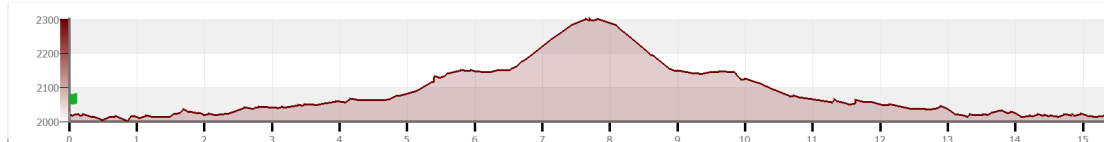
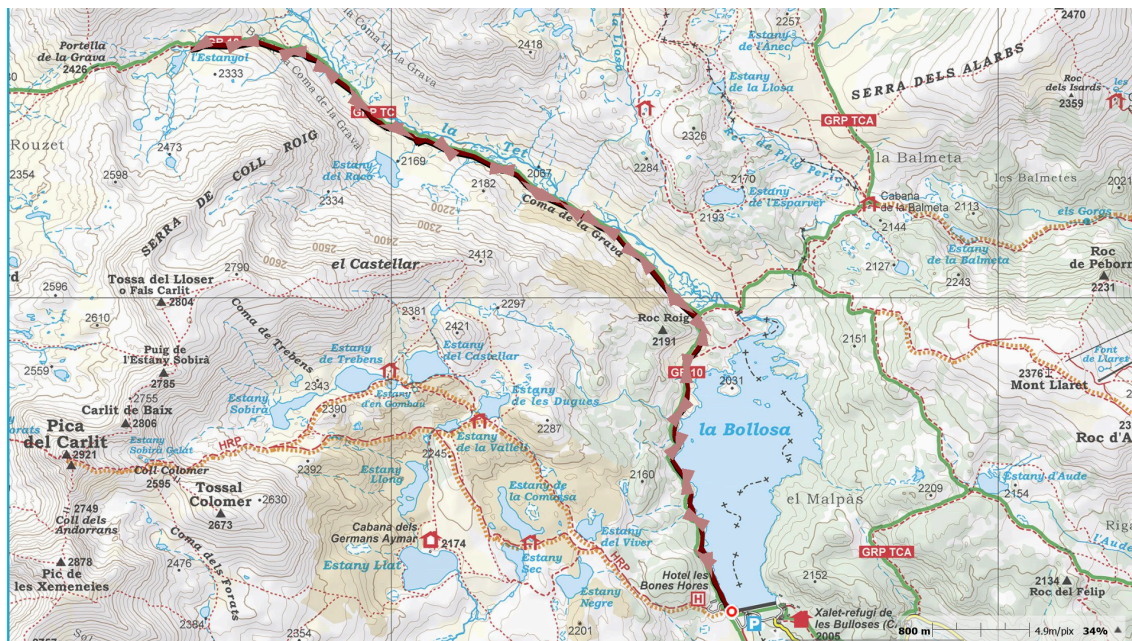
Recorregut

Després de vorejar el llac de la Bollosa (2.000 m) ens decantarem cap a ponent i seguirem la Coma de la Grava recorreguda mandrosament per un riu encara adolescent. En les seves humides vores hi creix una herba grassa, aprofitada amb delit per les vaques i eugues, que hi passen l'estiu. Seguirem, pel marge dret damunt d'una terrassa, que segueix el desguàs de la vall. A llevant ens vigilarà la imponent dorsal d'aspecte dinosàuric del Puig Peric (2.810m) i a ponent ens acompanyaran sempre els contraforts de la Pica del Carlit (2.921 m)

Anant de camí ens aturarem a la recerca l'Estany del Racó, què s'amaga just devall de la Tossa del Lloser (2.804 m) i més endavant seguint un gir sobtat cap l'oest se'ns descobrirà el Puig de la Grava (2.671 m) que tanca pel nord el circ del mateix nom. Un xic més endavant ens ensopegarem amb L'Estanyol (2.300 m), destí final de la nostra excursió, enclavat en un semicercle rocallós gairebé perfecte

Després d'una merescuda aturada per esmorzar tornem a la Bollosa pel mateix camí.





Fitxa: 27/09/2025 Excursió a l'Estanyol (Coma de la Grava)

Distància: 12 km Desnivell: 300 m

Temps durada: 4/5 h, dependrà del ritme del grup.

Trobada: 06:30 h Pàrquing de les Tereses

S'ha de portar aigua suficient, protector solar, gorra, botes de muntanya, roba adient per l'estació, guants, ulleres de sol, **esmorzar** i cosa més de menjar i bastons a conveniència.

Aportació als conductors:

Inscrivere'm

d'inscriure a l'excursió abans del dia 25 de setembre.

Diumenge 28 de Setembre (pendent de tenir guia)

Caminada de Diumenge De Béixec a Vima, Estana i el pla de l'Àliga



Descripció de l'itinerari

Al Baridà, aquest circuit recorre els indrets llegendaris de Béixec i Vima, entre rouredes, pinedes de pi roig, arbres monumentals i el Cadí com a teló de fons. Al límit del Parc Natural del Cadí-Moixeró i al peu de la muralla nord del Cadí, entre les valls del Quer i de Bastanist, l'itinerari transcorre per paratges humanitzats dins d'un entorn natural. Les rouredes són frondoses. L'ascensió als miradors del pla de l'Àliga culmina el periple i depara un panorama detallat del Baridà, entre la Cerdanya i l'Urgellet. Horari: 4-5 h, depèn del ritme del grup.



Béixec

Poble que pertany al municipi de Montellà-Martinet. Algunes cases estan rehabilitades i a l'estiu hi ve gent. S'hi troba l'antiga església de Sant Iscle i Santa Victòria. Es pren una pista planera a l'oest que penetra en la vall del Quer. Es passa per una roureda i al cap d'uns quants revolts, després d'una lleu baixada, s'arriba a un coll amb una casa.

Vima

La vall del Quer s'obre més i apareix el Cadí a migdia. Prop de Vima hi ha arbres monumentals: roures i un pi roig. Es continua per la pista.

Pista de la Garrava

Es deixa a l'esquerra i es baixa per la de la dreta, que davalla al fons de la vall. Es veuen masos aïllats i ben amunt el poble del Quer, on no s'ha d'arribar. La pista passa pel costat del roure de Vima II, amb un perímetre del tronc de 3,70 cm. Destaca al davant, a l'altre costat del riu, el portal del Pau Munt.

Font de la Farratgeta

En aquest punt hi ha a l'esquerra un camí (indicador) que es dirigeix al portal de Garreta. Es pren i es deixa l'anterior, que acaba de pujar al Quer. En lleu descens i entre bosc de pi roig, aquest camí es dirigeix al riu del Quer, que acaba travessant de nou a gual però ara normalment sense dificultats. Es torna a guanyar altitud per l'altre vessant.

Roure del Garreta

Un altre arbre catalogat com a monumental. L'ascensió prossegueix pel bosc fins que s'ateny una pista.

Coll de Pellers

Pal indicador. Punt de sortida (aparcament) per dirigir-se a Prat de Cadí. Se segueix la pista de terra que du al proper Estana. Se surt alhora del parc natural, es deixa una font a l'esquerra i s'entra al poble.

Mirador nord-est

El paisatge s'obre cap a la Cerdanya, amb el Puigmal al fons. Es continua per la carena, entre pins rojos i boixos.

Camí de Béixec

Sense la necessitat d'arribar als altres miradors, es pren un camí costerut a la dreta. El descens és pronunciat, per la qual cosa es baixa de pressa. Cal vigilar de no relliscar amb les pedres. Més avall la inclinació se suavitza i s'arriba a un coll creuat per una pista.

Coll de Béixec

S'enllaça amb una pista que ve de la carretera local d'Estana. Es pren cap a l'esquerra i en poc minuts es retorna a Béixec.

Béixec

Final d'aquest agradable i bonic recorregut al peu del Cadí.



Fitxa: 28/09/2025 Caminada de Diumenge

De Béixec a Vima, Estana i el pla de l'Àliga

Distància: 12,4 km Desnivell: 590 m

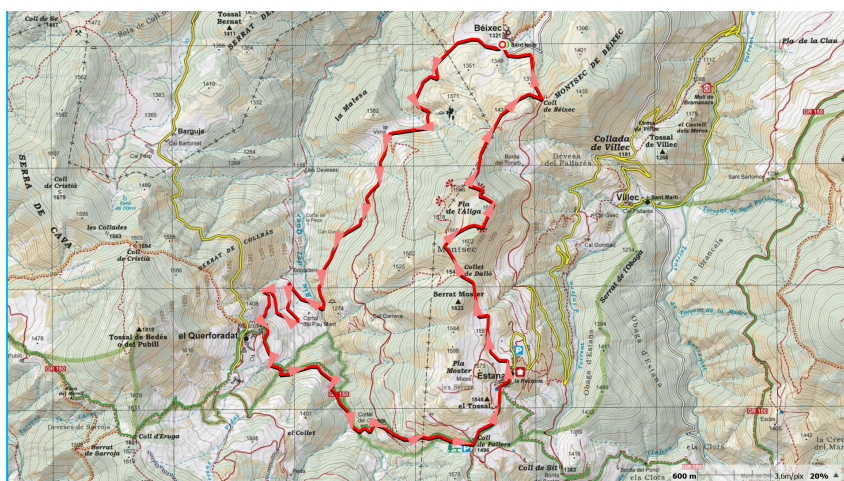
Temps durada: 4-5 h, dependrà del ritme del grup.

Trobada: 7.30 h pàrquing de les Tereses

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

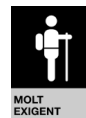
Aportació al conductor: en funció dels cotxes

Inscriure'm



Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 25 de setembre de 2025.

Divendres 3, 4 i 5 de Setembre (pendent de tenir guia)
Excursió de dos dies al Mont Perdut



Us Farem arribar més informació de l'excursió si al final es realitza. Ja us podeu inscriure al formulari, els que estigueu interessats i us anirem informant pel grup de whatsapp.



Camí dels Bons Homes
Recuperació d'etapes



Al mes de novembre de 2024 vàrem acabar l'última de les 10 etapes del Camí dels Bons Homes, que vam encetar ara fa dos anys. Han estat unes excursions on ha participat una gran quantitat de socis/sòcies del GREC gaudint de paisatges, història, cultura i companyia grata.

Sabem que hi ha qui, per raons diverses, no ha pogut completar les 10 etapes; és per això que us proposem "tancar el cercle" aquest proper 2025.

Tothom qui vulgui fer alguna de les etapes que li falten pot posar-se en contacte (abans de fi d'any) amb una d'aquestes tres persones a través de "whats" especificant quina de les etapes que us detallem a continuació desitjaria fer:

Dolors Caballero 635372860

Josep M. Montes 652075583

Montse Gómez 609772292

Les dates s'aniran notificant als butlletins del GREC.

ETAPES DEL CAMÍ:

1. Montsegur-Comús
2. Comús-Orgeix
3. Orgeix-Merenç
4. Merenç-Porta
5. Porta-Viliella
6. Viliella-Talló
7. Talló-Bagà
8. Bagà-Gósol
9. Gósol-Peguera
10. Peguera - santuari de Queralt (Berga)

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-les 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 comuniquem-vos-ho al 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 canals de comunicació següents:

Whatsapp del GREC: 660658990 o greccerdanya@gmail.com

Totes les sortides, amb l'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)



Google Calendar

[Documentació](#) realitzada en el curs de Monitor d'Excursionisme

Video resum del Audiovisual de les fotos del primer trimestre de 2025.

<https://youtu.be/rxYSayusdSI>



Normativa sobre gossos de la Generalitat de Catalunya

[resum de la normativa](#)

