

SUMARI

[!\[\]\(d66ff64371a51729ac8c1cdaa685ba6f_img.jpg\) Dissabte 10 de gener](#)

Xerrada de Seguretat a la muntanya

[!\[\]\(003082e50e3009141f59bd5df831749f_img.jpg\) Dissabte 17 de gener](#)

Del Coll de Piquer a la muntanya de Nargó)

[!\[\]\(faf942dc3e59ce8eb64b4ac481eca7e0_img.jpg\) Dissabte 24 de gener](#)

Recuperació del pessebre al Puig d'Estagues

[!\[\]\(d3102649f02e825ddb76dc3de0190154_img.jpg\) **Diumenge 25 de gener**](#)

El Dormidor des del coll de la Llosa (raquetes)

[!\[\]\(95b425611cbd2b8716a140cf67c81822_img.jpg\) Dilluns 26 de gener](#)

Esmorzar de carmanyola al refugi

[!\[\]\(4f6bf54ae7e4144a72d78316053e412d_img.jpg\) Dissabte 31 de gener](#)

Circs i llacs: La Pradella

Dissabte 10 de gener 2026**Xerrada Col·loqui de seguretat a la muntanya (i 3)**

Dissabte 10 de gener de 2026, a les 7 de la tarda (19 h). Sala Pilar Prim de la Biblioteca Comtat de Cerdanya de Puigcerdà.

A les dues anteriors sessions hem fet un ampli repàs sobre els orígens evolutius de la bipedestació i conseqüentment en els seus avantatges en la progressió per terrenys accidentats. Hem obert un col·loqui per parlar de les competicions de trail a la muntanya i les seves condicions de seguretat. Hem debatut sobre els orígens i les causes dels rescats i els accidents a la muntanya, entre altres temes. Tot amb un mètode de col·loqui permanent.

Vàrem concloure que per disposar de condicions de seguretat cal disposar de suficient condició física, interpretació del medi, coneixement de l'ús del material i una excel·lent col·laboració entre els membres del grup.

En aquesta darrera xerrada i sense canviar de mètode repassarem els coneixements teòrics i pràctics de la progressió a la muntanya i del que cal tenir en compte per prendre bones decisions que afectin la seguretat personal i del grup.

Seràn temes a parlar: la condició física, el consum energètic, el càlcul de pendents i distàncies, l'estimació del temps necessari, les tècniques de progressió en terrenys accidentats (equilibri, modificació del centre de gravetat) i de pendent fort, les eines per a la planificació d'una excursió (guies, mapes, aplicacions GPS, etc.), el coneixement de l'orografia del terrenys a transitar, la predicció meteorològica, la detecció dels perills, la utilització de l'equip (botes, motxilla, bastons, gramponets, etc.), la composició i la progressió en grup, etc.

Exposarem un exemple pràctic d'un itinerari clàssic com es l'ascensió al Puigmal per Aiguaneix amb material documental i fotogràfic.

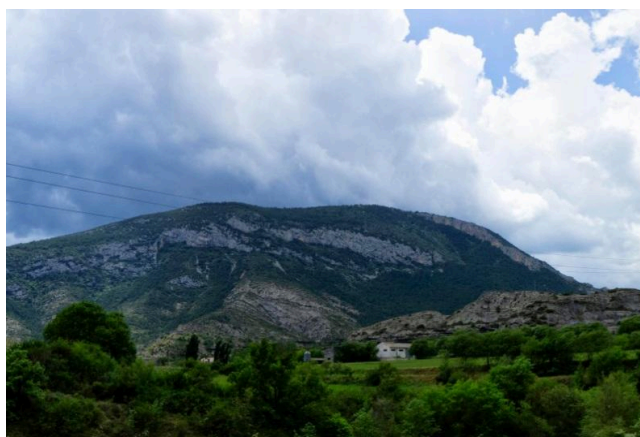
Dissabte 17 de gener

Del coll Piquer a la muntanya de Nargó



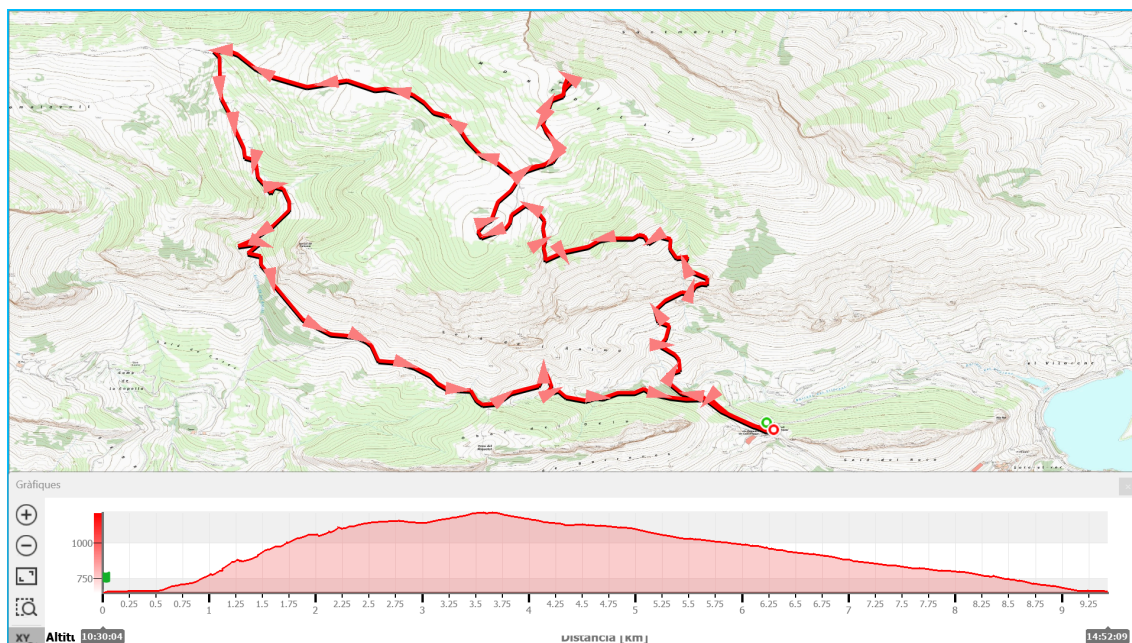
Descripció de l'itinerari

Circuit interessant per aquesta muntanya, culminada pel tossal de Salamó (1.157 m) i el cap de l'Alt de Montdellit (1.213 m), situada entre la muntanya de Santa Fe, damunt d'Organyà, i la serra d'Aubenç. El paisatge és propi del Prepirineu, de roques calcàries, cingleres i boscos d'alzina carrasca amb algunes pinasses malauradament tocades per la processionària. Com és propi d'aquestes serres prepirinenques, els vestigis humans (bancals, una antiga vinya, marges de pedra seca als camins, restes de construccions...) hi són constants, fins i tot al clot Fondo, al tram més dret de la pujada. Tot i que no s'hi troben dificultats tècniques, es pot considerar, com a activitat de senderisme, moderada, ja que el pendent del camí és bastant inclinat i pedregós, amb dos passos on es troba una corda fixa. El



descens, en canvi, és una passejada plàcida fins al punt de sortida. Des del tossal de Salamó es gaudeix d'un bon panorama de la vall del Segre, amb la serra d'Aubenç i el cogulló de Turp com a muntanyes principals, abans que el riu entri a la Depressió Central a Oliana. Des del cap de l'Alt de Montdellit, com que al cim hi ha alzines i força vegetació, cal continuar uns 50 més al nord per

veure la muntanya de Santa Fe amb Organyà, la serra de Sant Joan, el Cadí, el Port del Comte i el tossal de Balinyó amb l'espectacular roca de Narieda. Aquest recorregut es pot fer tranquil·lament en un matí. Prevista per al dissabte 17 de gener amb el GREC. Lloc i hora de sortida: 7.30 h a les Tereses. Equip, el propi de muntanya mitjana sense neu a l'hivern: calçat de tresc (bota o sabatilla amb bona sola), mitjons gruixuts, pantalons llargs, samarreta tèrmica, folre polar, jaqueta impermeable, gorra, buf, guants, crema solar, barret (si fa sol), bastons, aigua o beguda isotònica (1,5 l). Menjar: esmorzar.



Fitxa: 17/01/2026 Coll de Piquer a muntanya de Nargó

Monitor: Manel Figuera

Distància: 9,72 km **Desnivell:** 566 m

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

Trobada: 7.30 h aparcament de les Tereses

Àpats: esmorzar

Equip: s'ha de portar aigua suficient, botes de tresc, mitjons, guants, bastons, pantalons llargs, samarreta tèrmica, folre polar, jaqueta, gorra, buf, ulleres de sol...

Avís: tot i ser una excursió curta, el terreny és irregular, rocallós, amb trams sense camí evident de pujada. En canvi la baixada és una passejada plàcida per una pista.

Aportació al conductor: en funció dels cotxes

Número de places: 10

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 14 de gener de 2025.

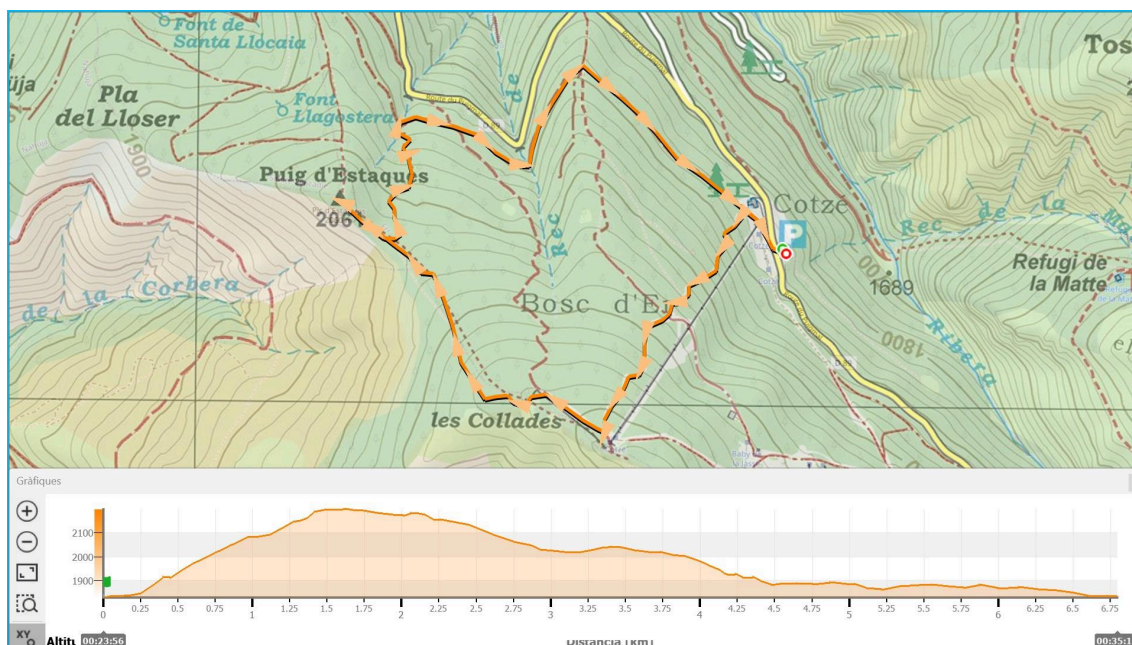
Inscriure'm

www.greccerdanya.cat/agenda

Dissabte 24 de gener

Excursió

Baixada del Pessebre de Puig d'Estagues



Descripció de l'itinerari

Cotze aparcament (1.680 m)

Inici de l'excursió al petit aparcament de Cotze. Se segueix pista i sender ben marcat que s'endinsa en zona de bosc, amb pendent progressiu i còmode.

Les Collades (1.900 m)

Zona oberta de pas entre lloms suaus. Aquí el bosc s'esclariss i ja es tenen bones vistes del relleu del Capcir. Punt ideal per reagrupar el grup abans de l'ascens final.

Puig d'Estagues (2.060 m)

Cim ample i arrodonit, sense dificultats tècniques. Excel·lent panoràmica sobre el Pla del Lloser, la Cerdanya i els relleus del Capcir. Bon lloc per fer parada llarga.

Retorn pel Bosc de Rec (1.750 m)

Descens per vessant diferent, entrant al bosc de Rec. Camí agradable, amb pendent suau però continu, que tanca la circular fins a retrobar la pista i el punt d'inici a Cotze.



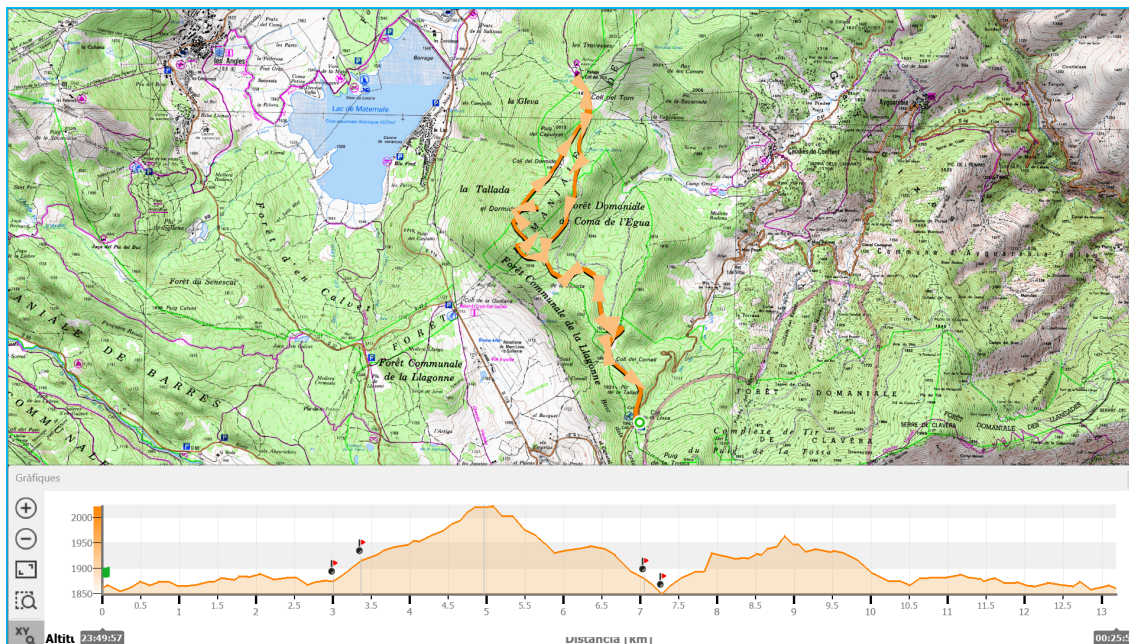
Fitxa: 24/01/2026 excursió de la baixada del Pessebre de puig d'Estagues**Monirtor:****Distància:** 6,8 km **Desnivell:** 400 m**Temps durada:** 2 h 50 minuts, dependrà del ritme del grup.**Trobada:** 8.00 h aparcament de les Tereses**Zona:** Capcir / Alta Cerdanya**Tipus:** Circular**Cartografia:** Mapa Alpina Cerdanya**Equip:** s'ha de portar aigua suficient, botes de tresc, mitjons, guants, bastons, pantalons llargs, samarreta tèrmica, folre polar, jaqueta, gorra, buf, ulleres de sol...**Avís:** tot i ser una excursió curta, el terreny és irregular, en cas de neu ho farem amb raquetes, recordeu que serà necessari la llicència C com ha mínim o fer una temporal.**Número de places:** 20

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 22 de gener de 2025.

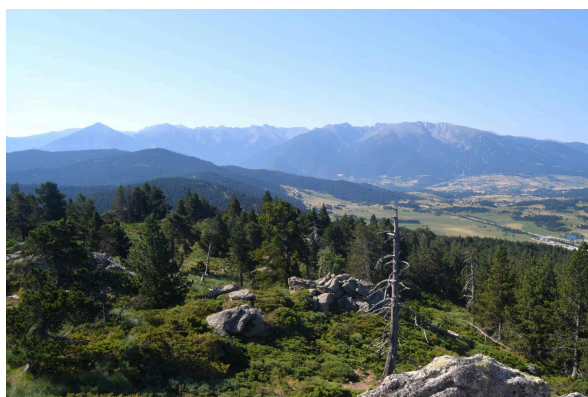
Inscriure'mwww.greccerdanya.cat/agenda

Diumenge 25 de gener

El dormidor des del coll de la Llosa



Itinerari en gran part circular per fer amb raquetes de neu. Del coll de la Llosa es va per un camí marcat per a raquetes al coll de la Jacinta, des del qual s'emprèn la curta ascensió al cim del Dormidor (2.042 m), magnífic mirador del Capcir i les Garrotxes, al veí Conflent. Després per una pista es baixa al coll del Torn i un xic més enllà al seu refugi, on es pot esmorzar. El retorn s'efectua íntegrament pel camí senyalitzat per a raquetes directament al coll de la Jacinta i el coll de la Llosa. És aquest un recorregut ideal per



iniciar-se amb raquetes, ja que presenta poc desnivell i cap tram de pendent notable. Alhora transcorre per una pineda de pi negre, lluny d'estacions d'esquí alpí. Està prevista per al diumenge 25 de gener. Hora de sortida: 7.30 h a les Tereses (Puigcerdà). Material: raquetes ja graduades i ajustades a les botes, si pot ser un xic rígides perquè no surtin de les fixacions. Equip: el propi d'hivern a la muntanya mitjana amb neu: mitjons gruixuts, pantalons llargs, samarreta

tèrmica, folre polar, jaqueta impermeable, guants, gorra, buf, ulleres de sol, aigua o

beguda isotònica (1,5 l), crema solar. Menjar: esmorzar. Horari de marxa: unes 4-5 h comptant les parades.

El Dormidor (2.042 m)

Ben situat, gaudeix d'un panorama formidable del Capcir, amb el Carlit i el puig Peric com a muntanyes més destacades. A ponent ho fa el Canigó. Domina el bosc de les Garrotxes, amb els seus poblets. Es torna a la pista, de nou amb les raquetes posades, i es baixa al coll del Torn, a la dreta.

Refugi del Coll del Torn

Amb taules a fora, s'hi pot esmorzar. La tornada es fa íntegrament pel camí senyalitzat per a les raquetes, que voreja el Dormidor per l'esquerra (est), sempre entre bosc, va al coll de la Jacinta i el punt de sortida.

Fitxa: 25/01/2026 El Dormidor des del coll de la Llosa

Monitor: Manel Figuera

Distància: 13,1 km **Desnivell:** 308 m

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

Trobada: 7.30 h aparcament de les Tereses

Àpats: esmorzar

Equip: s'ha de portar aigua o beguda isotònica suficient (1,5 l), botes semirígides (millor no toves) per a les raquetes, mitjons gruixuts, guants, bastons, pantalons llargs, samarreta tèrmica, folre polar, jaqueta impermeable, gorra, buff, ulleres de sol... Les raquetes han d'estar ja graduades i ajustades a les botes.

Avís: en cas de manca de neu l'excursió es farà sense raquetes. Recordeu que les raquetes requereixen la llicència C o una temporal.

Aportació als conductors: en funció dels cotxes. Es concretarà al grup de WhatsApp.

Número de places: 12

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 23 de gener de 2025.

Inscriure'm

www.greccerdanya.cat/agenda

Dilluns 26 de gener 2025
Esmorzar de carmanyola al refugi:
La Cabana de l'Orri d'en Corbill



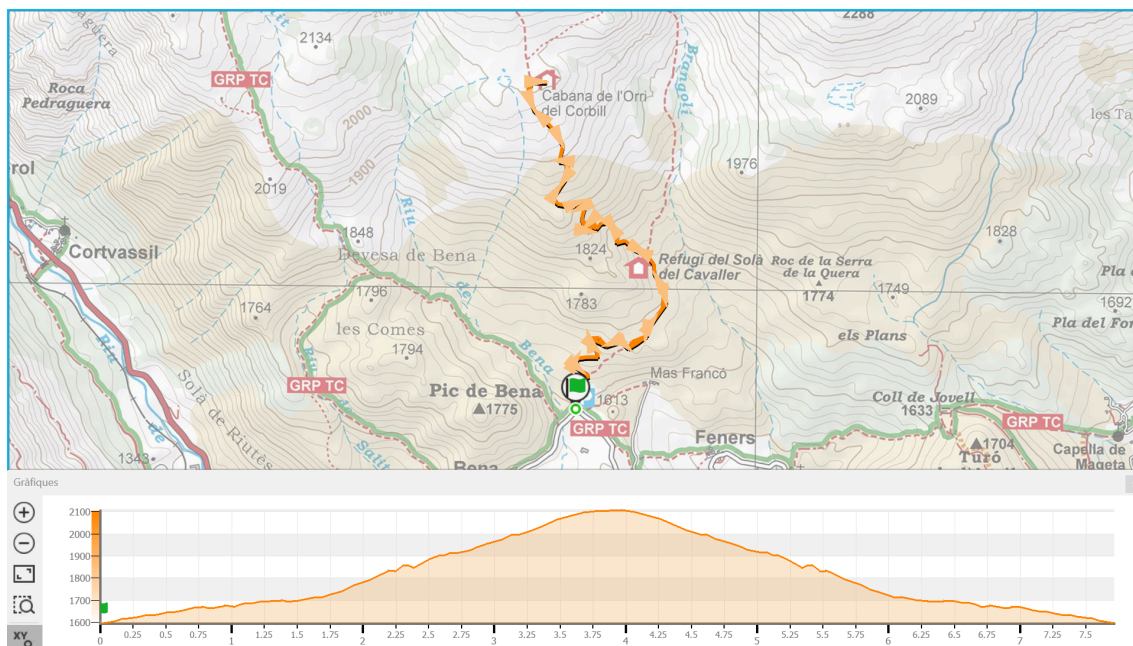
Amb el nou any iniciem una nova proposta de sortides, seran excursions de petit format que complementen les de mitjà de Cirs i Llacs, que encara mantindrem vives tot aquest any.

Les “ d'esmorzar de carmanyola” són excursions modestes, d'un matí només, per arribar a casa abans del migdia i de tres o quatre hores de caminar.

Transitarem paisatges de mitja muntanya, per devall dels 2.000 m, sense perdre les vistes damunt l'humanitzada plana Cerdana; territoris de fora vila intensament ocupats pels nostres avantpassats, on hi anaven a pasturar el bestiar, a cercar la llenya i el carbó per cuinar i escalfar-se, arreplegaven la fusta i la pedra per les seves cases. Ells hi construïren orris, barraques, canals de conducció d'aigua, camins de bast per traginers i marxants, etc. com a complement i servei de les seves feines.



La nostra primera excursió serà a Bena, de la comuna d'Enveitg. Deixarem els vehicles en aquest veïnat (1.600 m). Per un ampli camí arribarem al refugi obert del Solà de Cavallers (1.750m i 2 Kms), que no té cap interès remarcable i per un camí costerut arribarem a L'Orri d'en Corbill (2.050 m i 4 Kms), en altres temps refugi de pastors i bosquerols, una espaiosa construcció de pedra seca, encara ben conservada, de planta circular on esmorzarem reposadament tirant de carmanyola. Tornarem pel mateix itinerari.



Fitxa: 26/01/2026 Esmorzar de carmanyola a la Cabana de l'Orri d'en Corbill

Acompanyant: Fèlix Pi

Distància: 8 km Desnivell: 400 m

Temps durada: 3 h 00 minuts, dependrà del ritme del grup.

Trobada: 8.00 h aparcament de les Tereses

Àpats: Esmorzar i les postres . Carmanyola, coberts i got.

Equip: S'ha de portar aigua suficient, botes mitja muntanya i roba d'abric per l'època.

Aportació al conductor: en funció dels cotxes

Número de places: 25

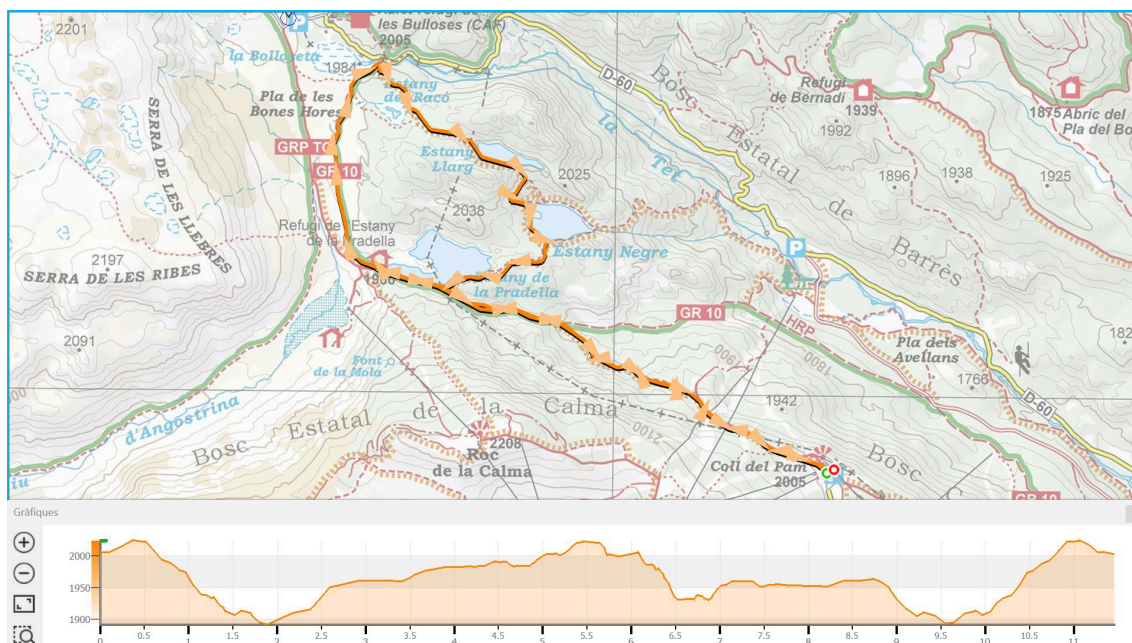
Per les inscripcions d'aquesta excursió disposeu de temps com a màxim fins el dia 25 de gener de 2025.

Inscriure'm

www.greccerdanya.cat/agenda

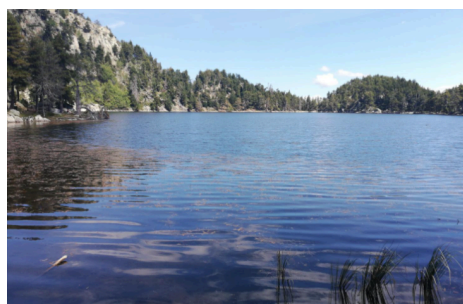
Dissabte 31 de gener 2026

**Circs i llacs:
La Pradella**



És la nostra intenció mantenir durant tot aquest any la proposta de Circs i LLacs. Som conscients, que en el mesos d'hivern i primavera els camins seran més difícils i exigents, però com a bons muntanyencs, no volem deixar de recórrer uns paisatges, que a causa precisament de la neu i el seu desglaç, adquireixen una bellesa exquisita.

Proposarem excursions assequibles a totes les persones avessades a caminar per la muntanya. Seguirem dia per dia les previsions meteorològiques i l'estat dels camins, per realitzar l'activitat que ens apasiona, en les millors condicions de seguretat.



Per anar als llacs de la Pradella deixarem els cotxes a coll de Pam (2.000 m), l'aparcament de més altitud l'estació ski de Font Romeu. Per un sender, amb forta davallada i de recorregut entretingut, anirem a trobar el GR10 nord-català que remonta des del Pla dels Avellans que de forma molt més còmoda ens durà al paratge de l'estany de la Pradella (2.000) . Al peu del refugi, esmorzarem i després, transitant un circuit senyalitzat i molt

fressat, farem el tomb als altres llacs. Reprenent el mateix camí d'anada tornarem al pàrquing on tenim els cotxes

Fitxa: 31/01/2026 Cirs i llacs: La Pradella

Acompanyant: Fèlix Pi

Distància: 10 km. Desnivell: 350 m

Temps durada: 3 h 30 minuts, dependrà del ritme del grup.

Trobada: 07:30 h aparcament de les Tereses

Àpats: esmorzar i cosa més

Equip: S'ha de portar aigua suficient, botes de muntanya i roba adequada per l'estació, **cramponets**, (si calen raquetes s'avisarà prèviament) bastons,

Avís: Prendrem totes les mesures necessàries per evitar riscos, per la qual cosa depenen de l'estat d'innivació decidirem, reduir el recorregut i/o fins i tot, ajornar l'excursió.

Aportació al conductor:

Número de places: 20

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 30 de gener de 2026.

Inscriure'm

www.greccerdanya.cat/agenda

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 comuniqueu-nos-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](#)

