

SUMARI

[!\[\]\(d66ff64371a51729ac8c1cdaa685ba6f_img.jpg\)](#) **Dimecres 3 de desembre**

Club de lectura de muntanya

[!\[\]\(003082e50e3009141f59bd5df831749f_img.jpg\)](#) **Dissabte 6 de desembre**

Ruta del Corb i roc de Cogul (Peramola- Alt Urgell)

[!\[\]\(faf942dc3e59ce8eb64b4ac481eca7e0_img.jpg\)](#) **Dissabte 6 de desembre**

Conferència: El Pirineu: unitat o diversitat: Roques i relleu

[!\[\]\(d3102649f02e825ddb76dc3de0190154_img.jpg\)](#) **Divendres 12 de desembre**

Pujada del pessebre al cim de Puig d'Estaques.

[!\[\]\(95b425611cbd2b8716a140cf67c81822_img.jpg\)](#) **Dissabte 13 de desembre**

Circs i llacs: Vall de Campcardós

[!\[\]\(4f6bf54ae7e4144a72d78316053e412d_img.jpg\)](#) **Dissabte 20 de desembre**

Observació d'estels al miradors de l'Àliga

[!\[\]\(56549452e01ca28bdf2500ced9653143_img.jpg\)](#) **Diumenge 21 de desembre**

Caminada de Diumenge: Serrat del Bac

[!\[\]\(19d44b37fb4fa155bf9d60c77a3d3cb2_img.jpg\)](#) **Dimarts 30 de desembre**

Els efectes de les antigues glaceres de Cerdanya

[!\[\]\(bff896c19919791b89ab521f039b410a_img.jpg\)](#) **Dimecres 31 de desembre**

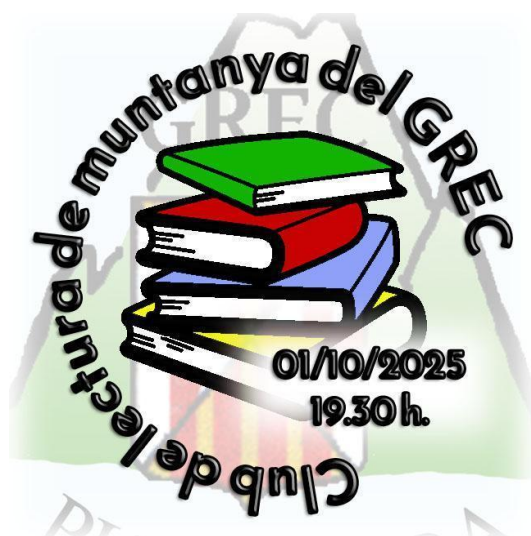
Sant Silvestre a Puigcerdà (org. Ajuntament de Puigcerdà)

Avís important

Us farem un correu específic per la renovació de les llicències i per com fer la renovació de la quota de Soci, Aprox 15 de desembre. Es realitzarà desde la WEB nova que intentarem tenir un tutorial de com fer-ho.



Dimecres 3 de desembre de 2025
Club de Lectura de Muntanya
A la sala Pilar Prim a les 19.00 h



Ressenya breu de *"hi ha llum entre les cordes"*

Autor: Silvia Vidal

Editorial: Ara llibres

Any: 2025

Pàgines: 224 pàgines

Hi ha llum entre les cordes és molt més que un llibre d'escalada. És un testimoni d'una vida viscuda amb intensitat, d'un esperit que es proposa tocar cims que no sols són geogràfics sinó també íntims. Sílvia Vidal ens acosta a parets remotes i a racons del cor que poques vegades

s'exposen així.

Si busques un relat que et porti a respirar altituds, a mirar el buit i alhora sentir la força del teu cos i de la teva ment, aquest llibre t'hi pot conduir. Una lectura recomanable que em fa pensar que, en cada corda que ens subjecta, hi pot haver una llum que ens guia cap al que som capaços de ser.

Pròxim llibre pel mes de febrer de 2026

"3 nits de torb i 1 cap d'any" de Jordi Cruz.

Dissabte 6 de desembre
Excursió
Ruta del Corb i roc del Cogul



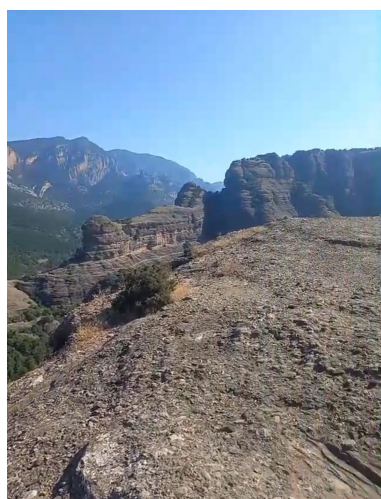
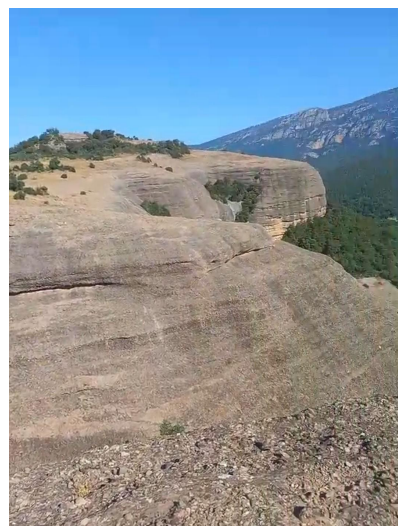
401-791-860

Descripció de l'itinerari

Itinerari circular que transcorre per la serra de Sant Honorat, al sud de la serra d'Aubenç, que es caracteritza per les espectaculars formacions rocoses que donen peu a cingleres vertiginoses i grans altiplans en altura. En aquesta zona també hi trobarem ermites romàniques, construccions troglodítiques, antigues masies...

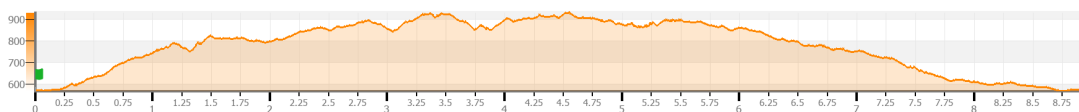
Anirem fins a Peramola i a l'entrada del poble hi ha un pàrquing on deixarem els cotxes. Des del poble començarem a pujar progressivament fins al coll de Quatre Camins i des d'allà anirem al mirador de les roques de Sant Honorat, des d'on gaudirem de les seves vistes. Continuarem pel camí i en pujada arribarem a l'ermita de Sant Salvador del Corb, la més petita de tot el romànic català.

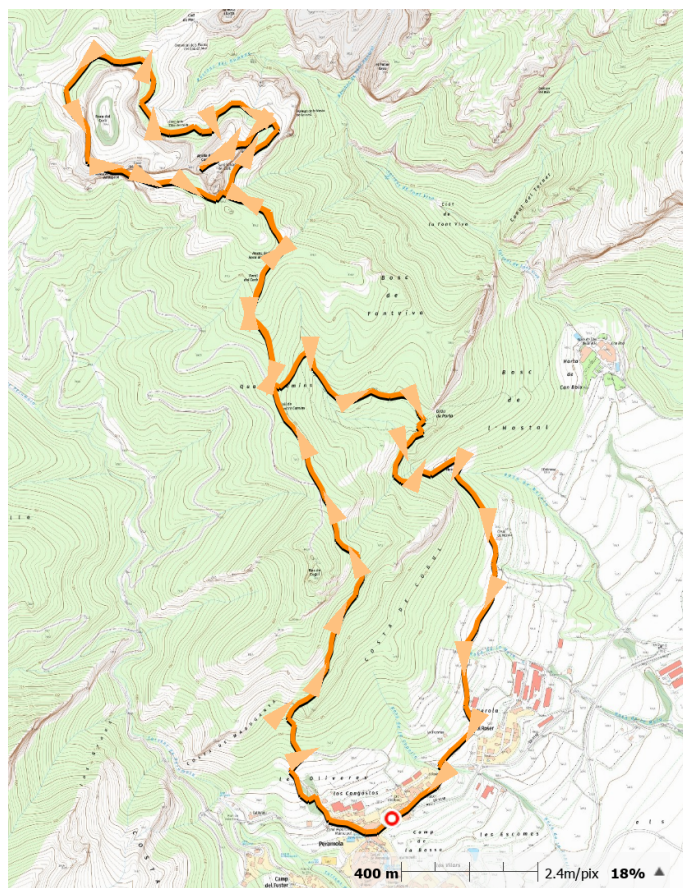
Des d'aquí i fent pujada, arribarem al cim de l'agulla del Corb per gaudir de les seves espectaculars vistes.



Després tornarem a baixar al mirador i agafarem el camí que va vorejant la base de la roca del Corb. Passarem pel corral i la casa del Corb, enclavada en una paret rocosa impressionant.

Continuarem baixant fins al coll de Quatre Camins i des d'aquí ens aproparem al roc de Cogul per contemplar les seves vistes. Després tornarem al camí i ja en baixada arribarem a Peramola, punt d'inici i final de l'excursió.





Fitxa: 06/12/2025 Excursió ruta del Corb i roc del Cogul

Distància: 9 km Desnivell: 500 m

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

Trobada: 7,30 h pàrquing de les Tereses (Puigcerdà)

Material i equip: botes de tresc, mitjons, pantalons llargs, samarreta tèrmica, folre polar, jaqueta paravent o impermeable, guants, gorra, buff, ulleres de sol... Potser ja hi farà fred.

Àpats: esmorzar i dinar

Aportació al conductor: 14 €

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

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 03 de desembre de 2025.

Diumenge 06 de desembre
Conferència i audiovisual
El Pirineu: unitat o diversitat?
Roques i relleu



Conferència a càrrec de Manel Figuera Abadal

Lloc: sala Pilar Prim de la Biblioteca Comtat de Cerdanya

Hora: 19.00 h

El Pirineu: unitat o diversitat?

Roques i relleu

Moltes vegades ens preguntem, quan ens movem pel nostre Pirineu, quines són les roques que trepitgem o que es troben al nostre voltant, per què hi són, de quin tipus (ígnies, sedimentàries o metamòrfiques), quan es van formar (paleozoic, mesozoic, cenozoic), quins minerals les componen... En aquesta xerrada acompanyada amb imatges mirarem de respondre aquestes preguntes i d'altres com la diferència entre Pirineu axial i Prepirineu (sabíeu que el Mont Perdut és del Prepirineu?) i quins són els límits entre el Pirineu oriental, el central i l'occidental.

Divendres 12 de desembre Excursió Pujada del Pessebre



MODERADA

401-746-860

 El Pessebre Excursionista: una tradició viva a les muntanyes

Cada any, amb l'arribada de l'Advent, molts grups excursionistes mantenen viva una bonica tradició: pujar el pessebre a una muntanya propera. És un gest senzill i ple de simbolisme, que uneix l'esperit de Nadal amb l'amor per la muntanya i la companyonia del grup. Durant el desembre, els caminaires porten fins al cim una petita figura o conjunt que representa el naixement, i el deixen allà com a desig de pau i esperança.

Al gener, coincidint amb l'Epifania o Sant Sebastià, es fa la tornada per "desmuntar" el pessebre, una nova excusa per retrobar-se i tancar el cicle amb una caminada d'hivern, sovint entre neu, silenci i bones rialles.

 Ressenya: Pujada del pessebre al Puig d'Estagues (2060 m)

Sortida: Àrea d'esbarjo del bosc comunal de Sainte-Léocadie (1606 m)

Cim: Puig d'Estagues (2060 m)

Desnivell positiu acumulat: +490 m

Distància aproximada: 8 km

Temps total estimat: 4 h (pujada i baixada amb parades)

Itinerari

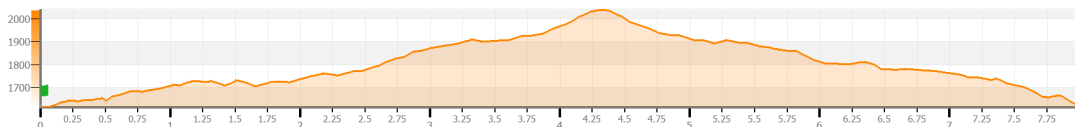
Sortim de l'àrea d'esbarjo del bosc comunal de Sainte-Léocadie (1600 m), punt acollidor amb taules i font. Pugem per la pista que fins a la taula d'orientació (1700), entre pastures i boscos de pi negre.

Seguim cap al Pla dels Forcats (1760 m), amb bones vistes sobre el poble de Nahuja i la vall del Segre. El camí gira cap al nord-est passant pel Coll dels Forcats (1770 m) i continua per un tram més dret que ens deixa a les pales de la Devesa (1850 m).

D'aquí, l'itinerari pren alçada pel llom fins assolir el Puig d'Estagues (2060 m), mirador excel·lent de la Cerdanya i el Capcir, amb el Puigmal i el Carlit a l'horitzó. Aquí farem la col·locació del pessebre excursionista, amb el desig que torni a reunir-nos al gener per recuperar-lo.

El descens es fa pel mateix itinerari, fins al creuament en direcció a la fontaine de Santa Leocadia, al Refugi Pastoral de Sainte-Léocadie (1776) i voregem el Roc d'en Rigall (1695 m), tancant el circuit fins a l'àrea d'esbarjo inicial.

Excursió clàssica de mitja muntanya amb ambient hivernal, molt adequada per a tots els socis amb una mínima preparació física. Dependrà una mica de la situació de la neu, se us avisarà pel grup de l'excursió del material necessari.



Fitxa: 12/12/2025 Excursió Pujada del Pessebre

Distància: 8 km desnivell: 480 m

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

Trobada: 8.00 h pàrquing de les Tereses (Puigcerdà)

Punt d'inici sortida: Àrea recreativa del Bosc de Sta Leocadia

Material i equip: botes de tresc, mitjons, pantalons llargs, samarreta tèrmica, folre polar, jaqueta paravent o impermeable, guantes, gorra, buf, ulleres de sol... Segur ja hi farà fred.

Àpats: Esmorzar.

Aportació al conductor: 2 €

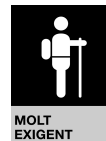
[Inscriure'm](#)

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 10 de desembre de 2025.

Dissabte 13 de desembre de 2025

Circs i Llacs:

Excursió Vall de Campcardós



MOLT
EXIGENT

1201-1442-4000

Descripció de l'itinerari:

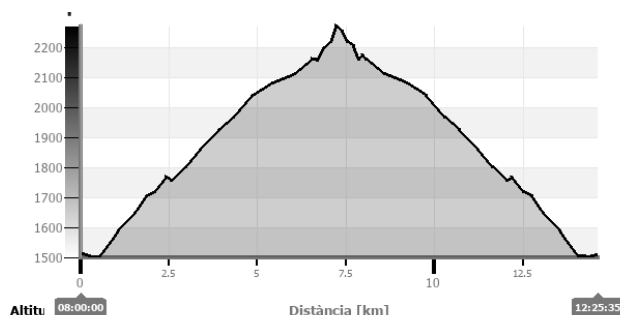
Sortirem de PORTA (1.500 m) seguint el curs de la Ribera de Campcardós pel GR 7- GR 107, que travessa la Portella Blanca d'Andorra (2,517 m), en la partió entre els tres estats: Andorra, França i Espanya.



Vell camí de pas, d'homes i bèsties de bast, que suportava un important tràfec comercial en èpoques reculades en els mesos que estaven oberts els passos de muntanya. Els primer tram és empedrat i romanen restes d'antigues edificacions d'ús pastoral. A la mitad del recorregut previst, hi trobarem un petit refugi més modern, d'ús exclusiu pels ramaders de la comuna.

El de Campcardós, és un dels circs més impressionants del nostre entorn, flanquejat per muntanyes de gran alçada, el més alt , el Puigpedrós (2.914 m)seguit d'el pic de Camp Colomer (2.869 m), el d'Engorgs (2.831 m) el Pic Negre d'Envalira (2.819 m) els Pics de la Font Negre (2.877 m), etc. Sense oblidar l'impresionant Peiraforca (2.647 m) que la seva silueta rocallosa ens acompanyarà tot del camí.

Es un itinerari, que essencialment no presenta gran dificultat, però no hem de



menystenir, que transitarem per terrenys d'alta muntanya (estatge alpi i subalpi) fins allà on comença l'estatge nival. No està assegurat que puguem arribar fins al fons del circ: La Pleta de Barrera (2.300 m). Us informarem amb més detall, després que, pocs dies abans, haguem fet el reconeixement de preparació de l'excursió.



Cal que els caminants disposeu de bona forma física i de la resistència necessària per un recorregut d'aquesta distància i desnivell per uns

terrenys que poden esdevenir dificultosos.

Remarquem , que no deixarem ningú enrere i atendre les situacions del grup i les personals de tots els excursionistes i que sempre posarem per davant la seguretat de tots i del grup en el seu conjunt.

Tindrem en compte la meteorologia com a factor determinant de la seguretat a la muntanya i que pot ser adversa en aquest època de primavera. Seguint la previsió a 48 hores vista decidirem la realització de la sortida.

*Bibliografia: per ampliar informació podeu consultar el mapa i la guia de l'editorial Alpina : **Puigpedrós, Tossa Plana de Lles**. En la pàgina 53. 4 de la guia, el nostre company Manel Figuera descriu abastament l'itinerari, que nosaltres seguirem en la seva part baixa (fins la cota 2.300 m)*

Fitxa: 13/12/2025 Excursió Vall de Campcardós fins a la pleta de Barrera

Distància:14 km Desnivell: 600 m

Temps durada: 6 h, dependrà del ritme del grup.

Trobada: 7:30 h pàrquing de les Tereses

S'ha de portar aigua, protector solar, gorra, botes d'alta muntanya, roba d'abric, mitjons de recanvi, guants, ulleres de sol, bastons i altre material que es concretarà per la conversa Whatsapp.

Pensem a preparar crampons o cramponets que poden ser indispensables per completar l'excursió.

No oblidem el menjar suficient per fer un àpat complet a la muntanya.

Aportació al conductor: en funció dels cotxes

[Inscriure'm](#)

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 11 de desembre.

Dia 20 de desembre de 2025

Observació d'estels als miradors de l'Àliga (Pla de l'Àliga, mirador 1 (SE) 1.578m)



135-326-400

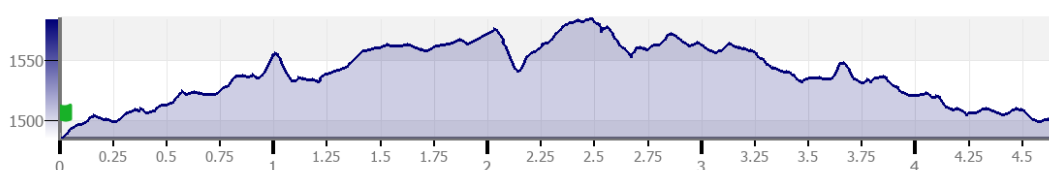
Descripció

Aquesta observació d'estels es fa des del Pla de l'Àliga a Estana poblet a 1.502 msnm. És un itinerari de natura que ens permet tenir una visió dels 4 punts cardinals, des de 4 miradors diferents amb taules d'orientació a cada un d'ells i veure la serralada del Cadí en negre nit tot un misteriosa trobada.

Ens acompanya el Sr. Jordi Espuña, on aconsellats per ell mateix si tenim cel sense nubulositat voldrà dir que serà una observació òptima ja que és l'època on el cel és més net, amb menys partícules en suspensió que fa poder veure coses més clarament i fins hi tot a ull nu.



La trobada serà a Estana a les 18:45h per començar l'observació a les 19:30 h ben abrigats a mirador sud oest en una esplanada i amb l'ajuda de la màrfega per estirar-nos (qui vulgui). S'aconsella un manta i altres mitjans per vèncer el fred, ben calçats i equipats per anar d'excursió de nit, llanterna i aigua suficient. En l'activitat podem identificar constel·lacions, veure algunes estrelles com Aldebaran (Taure), i qui sap si ser sorpresos per alguna de fugaç i podem fer una foto divertida a la nit.



El solstici d'hivern 2025 serà el 21 de desembre a les 16:02h.

El cel nocturn de l'hivern, descobrirem els objectes del cel profund d'aquesta estació de l'any, la nebulosa d'Orió, el cúmul de les Plèiades, els planetes com Saturn, Urà, Neptú i Plutó al cel nocturn serà després del capvespre, La Lluna Nova no serà visible, no la podrem gaudir en l'espai infinit.

Sobretot no us oblideu portar roba suficient per mantenir l'escalfor.

Agafeu binocles i Bona sort!!!.

Començarem des d'un lloc conegut: la constel·lació de l'Óssa Menor, on hi ha l'estrella Polar. El Carro s'inclina cap a l'horitzó, però la nostra visita anirà en direcció contrària, cap al zenit, el punt més alt del firmament.

Aquesta és la constel·lació de la Cassiopea i, al seu costat, la del Perseu.

A ull nu, entre totes dues apareixen dos petits núvols: el Doble Cúmul de Perseus, una formació amb centenars d'estrelles. Amb els binocles se'n veuen desenes.

També podrem veure la constel·lació d'Andròmeda, la coneguda galàxia la M31.

Amb els binocles es veu un núvol ovalat: la part central d'una galàxia més gran que la nostra, amb més de cent mil milions d'estrelles.

A continuació, el Triangle, molt feble, s'hi pot veure una altra galàxia, la M33. Sembla un núvol esfèric perquè és una espiral que veiem per sobre.

La llum ens arriba després d'un viatge que dura més de 2 milions d'anys.

Al costat d'Andròmeda hi ha una constel·lació que ocupa una àmplia zona.

És el Pegàs, amb un rectangle d'estrelles inconfusible. A la cua del Pegàs, gràcies als binocles veiem un altre núvol petit i esfèric, com una estrella borrosa. És un "cúmul globular", integrat per més d'un milió d'estrelles.

En aquest recorregut hem vist, fins ara, un cúmul obert, dues galàxies, un cúmul globular... Ara dirigirem la mirada cap a l'altre costat del firmament.

Aquesta és la constel·lació d'Orió, un altre gran rectangle caracteritzat per tres estrelles simètriques. Vora seu, la nebulosa M42, on neixen centenars d'estrelles. Els núvols, de gas i de pols, es condensen i formen més estrelles.

Les dues estrelles més brillants d'Orió: Betelgeuse i Rigel.

Betelgeuse és una estrella gegant amb una temperatura superficial baixa, per això es veu rogenca.

En canvi, Rigel és blavosa perquè la temperatura és alta, el doble del Sol.

Per fi, tornem en direcció al zenit.

Es veu un altre cúmul obert: les Plèiades. Mentre a ull nu gairebé s'hi veuen 7 estrelles, amb el binocles se'n poden comptar a milers.

Quan observem el cel amb uns binocles, procureu recolzar-los damunt d'un suport. Si els ho feu amb el vostre pols, us perdreu la majoria de detalls.

Fitxa: 20/03/2025 Excursió Observació d'estels

Distància: 5'5 km (anada/tornada), desnivell: 180 m

Temps caminada: 1 h 15' fins al 1er mirador. (Segons meteorologia, podem fer els altres 3 miradors)

Temps observació: 1,50 h.

Trobada: 18:45 h al pàrquing d'Estana

(Puntualitat +-5 min de cortesia)

S'ha de portar aigua suficient, menjar/ganyips, llanterna o frontal, màrrega o esterilla, roba d'abric, binocles i bastons.

Aportació al conductor: en funció dels cotxes

[Inscriure'm](#)

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 18 de desembre de 2025.



Diumenge 21 de Desembre

Caminada de diumenge passejada pel serrat del Bac



135-397-400

Descripció de l'itinerari

El recorregut, encara que no sempre vagi per camins marcats, és evident i no té pèrdua. Del pla de les Vinyes s'enfila per la carena en sentit nord al doble cim del serrat del Bac i en baixa pel vessant septentrional cap al coll de Fanç amb el seu dolmen. Després, per un camí més marcat, davalla a la carretera de Cortàs i torna al punt de sortida. Si el dia és car es gaudeix d'una bona perspectiva de la Tosa, el Moixeró i al Cadí a migdia i del Puigpedrós al nord-est. També de la plana cerdana.

Pla de les Vinyes

Davant d'una planta d'elaboració de pèlec, es pren una pista a l'esquerra que es dirigeix a uns camps. Després es gira a la dreta i es puja per la carena, rocosa.

Cim sud del serrat del Bac (1.445 m)

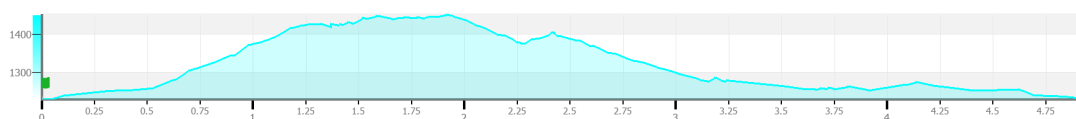
Indicat amb una fita damunt d'una roca calcària. Bon panorama de la solana de Bellver i del Cadí. Es travessa un planell fins a l'altre cim.

Cim nord del serrat del Bac (1.454 m)

Vista cap al Puigpedrós i la vall de Meranges. Es perd altitud per la mateixa carena, on desapareixen les argelagues i s'entra en un bosc de pi roig. Alguns corriols duen a un coll visible amb un monument megalític.

Dolmen de Coll de Fanç

Té uns 4.000 anys d'antiguitat. En resta una part del cromlec que l'encerclava. Es torna al coll i es pren el camí cap a l'esquerra. De seguida baixa en direcció a Cortàs. Prop de la carretera es creua el curs d'aigua, generalment sec menys en època de desglaç. Per la carretera, poc freqüentada, es torna al punt de sortida.





Fitxa: 21/12/2025 Caminada de Diumenge

Distància: 5 km Desnivell: 230 m

Temps durada: 2 h 40 minuts, dependrà del ritme del grup.

Trobada: 9.00 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.

Aportació al conductor: en funció dels cotxes

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

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 19 de desembre de 2025.

Dimarts 30 de desembre
Conferència
Els efectes de les antigues glaceres de Cerdanya



Conferència a càrrec de Manel Figuera Abadal

Tot i que actualment no hi queda cap glacera a Cerdanya, els seus efectes s'hi poden veure en diverses valls, com les de Querol, Angostrina, Meranges i la Llosa, entre d'altres. Sabíeu que Puigcerdà es troba en una morrena glacial? En aquesta xerrada acompanyada amb imatges farem un repàs de tots aquests vestigis de les glaceres, recents si es té en compte l'antiguitat de la Terra, causants en gran part de la morfologia actual de Cerdanya i del Pirineu. Al final també farem una ullada a les glaceres rocalloses, algunes de les quals importants, com la de Claror.

Lloc: la Sala Pilar Prim de la Biblioteca Comtat de Cerdanya
Hora: 19.00h

Els efectes de les antigues glaceres de Cerdanya

Dimecres 31 de Desembre
Cursa de Sant Silvestre
Organitza Ajuntament de Puigcerdà



5 KM 10.00 H
A PARTIR DE 10 ANYS
SORTIDA PL.SANTA MARIA
ARRIBADA POLIESPORTIU

CURSES
MINIS - INFANTILS 10.45 H
DE 0 A 11 ANYS
50-150-200-400M
POLIESPORTIU

INSCRIPCIONS: WWW.PUIGCERDA.CAT/SANTSILVESTRE

PUIGCERDÀ
28|DES|2025
13ª CURSA SANT SILVESTRE

Ajuntament de Puigcerdà Diputació de Girona

DANI **Coca-Cola** **ANETO NATURAL** **CADÍ**

[WEB oficial](http://WWW.PUIGCERDA.CAT/SANTSILVESTRE)

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 comuniquen-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](#)

