

SUMARI

Diumenge [08 de març](#)

Excursió: pic de les Toses des de Bena (raquetes)

Dissabte [14 de març](#)

Passejada: constel·lacions de primavera des d'Estana

Diumenge [22 de març](#)

Excursió: de Sadernes al puig de Bassegoda (itinerari de *La punyalada*)

Dissabte [28 de març](#)

Circs i llacs: circs dels Clots

Dilluns [30 de març](#)

Esmorzar de carmanyola: refugi de Llobins

Recordeu que les inscripcions s'han de fer per la [web](#) on heu d'estar loguejats (haver entrat amb usuari i contrasenya) si no, no s'activa el botó de vull anar-hi.

[Per loguejar-te a la web](#)

[per veure totes les excursions](#)

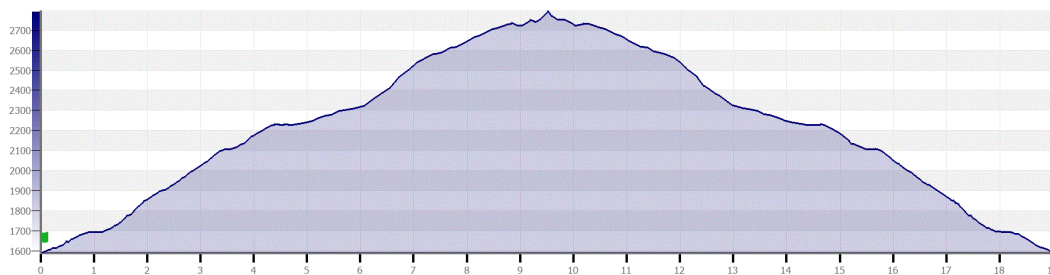
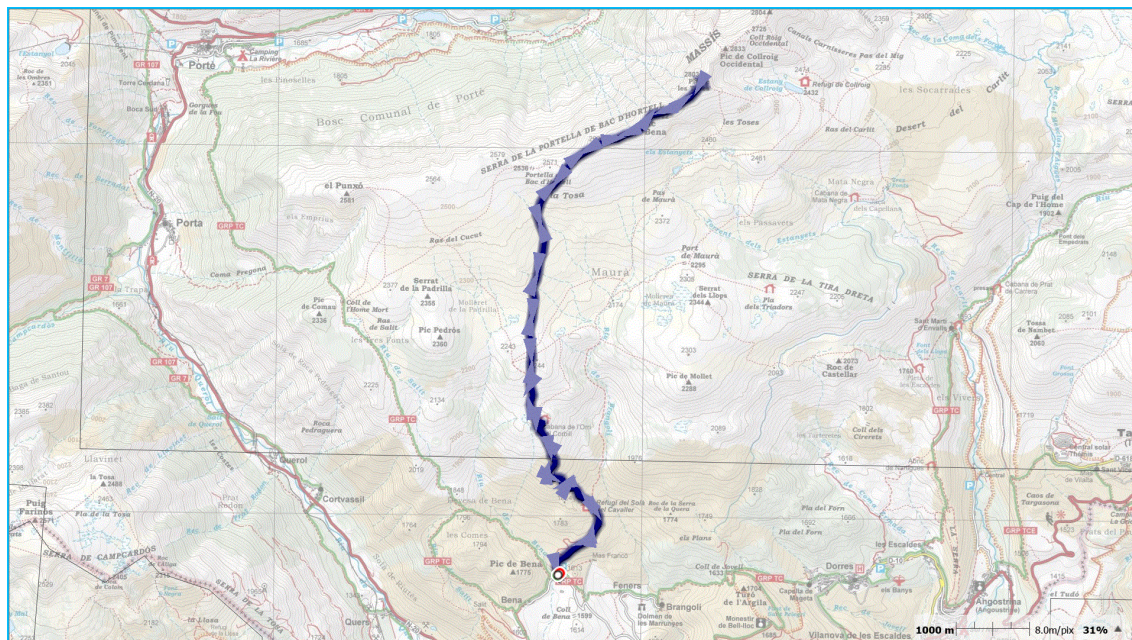
Si teniu cap incidència contacteu amb els whatsapp del GREC +34 660 65 89 90

Diumenge 08 de març

Excursió: pic de les Toses des de Bena (raquetes)



**MOLT
EXIGENT**



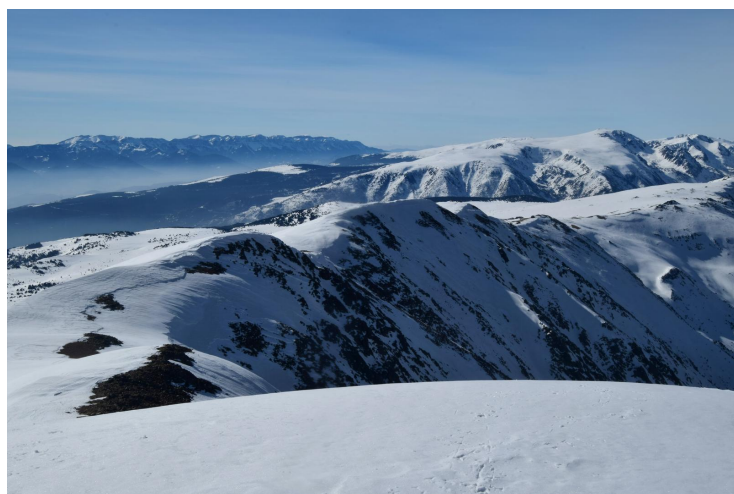
Descripció Itinerari:

Aquest pic, amb prou entitat com per ser considerat a part dels propers pics de Collroig, enllaça el massís del Carlit amb serra de Bac d'Hortell, que s'allarga al sud de la vall de Font Viva fins al Punxó. El vessant d'aquesta vall és força dret fins a 1.000 m per sota. El meridional, en canvi, amb prats, molleres i algun estanyol, és més suau i reposa en els altiplans del ras de Carlit i de Maurà. Per la situació, el cim gaudeix d'un panorama extens cap a ponent, el nord i el sud, però a llevant els pics



la

de Collroig i el Carlit li treuen paisatge, encara que en té una perspectiva única. Les dues rutes principals d'ascensió són llargues, tant des de Bena com des de les Escaldes. A continuació hi ha ressenyada la de Bena perquè se surt a més altitud. Aquesta ascensió recorre grans espais, com el de Maurà, que recorden paisatges nòrdics, i un avantatge que té són les hores de sol fins i tot a ple hivern, ja que està totalment encarat a migdia. Al descampat del riu de Bena (1.594 m), es pren una pista, a l'esquerra d'un plafó explicatiu amb mapa, que es dirigeix al solà del Cavaller, vessant rocós que s'alça al davant. A fi d'evitar-ne unes marrades, s'agafa una drecera a la dreta que més endavant creua la mateixa pista i hi enllaça en unes pastures amb un pas canadenc per al bestiar.



Després s'interna en la petita vall del riu de Brangolí i perd una mica d'altitud.

S'arriba al refugi del Solà del Cavaller (1.710 m). En relatiu bon estat, pot ser útil en cas de tempesta o fins i tot per passar-hi la nit. Hi caben unes 10 places. Es deixa a la dreta el camí que es dirigeix al riu de Brangolí i es continua amunt per la pista, que dibuixa unes quantes llaçades entre matollars de bàlec i ginebró.

Així assoleix a l'esquerra el coll de l'Orri d'en Corbill. A partir d'aquí la pista es va difuminant i esdevé un camí més o menys definit. L'ascensió, constant però de pendent moderat, prossegueix entre més matollars de bàlec i ginebró. Abans d'un replà amb molles es veu a la dreta, a uns 100 m, la cabana de l'Orri d'en Corbill (2.097 m), també en bon estat de conservació (vuit places). El pendent es redreça en un vessant dilatat i s'ateny un gran pla al peu de la serra de Bac d'Hortell: Maurà.

Es creua en sentit nord i es puja a la portella de Bac d'Hortell. S'obre a l'altre vessant la vall de Font Viva amb es seus estanys. Es continua per la carena cap a la dreta tot evitant-ne els obstacles rocósos, com el cim del pic de la Portella de Bac d'Hortell (2.571 m). La carena és ampla i d'inclinació moderada, però de tant en tant s'hi troba algun esglaó com el del pic de Bena (2.722 m), senyalitzat amb un pal. La segueix un caminet d'isards. Es pot també evitar per la dreta. Al seu darrere s'alcen dos cimals secundaris més elevats (2.740 i 2.760 m) rere els quals hi ha el con final del pic de les Toses. S'hi emprèn l'ascensió per un pedregar esquistós que ben segur estarà nevàt.

Així s'arriba al cim del pic de les Toses (2.803 m). Panorama obert cap a la vall de Font Viva, les muntanyes d'Andorra i les del Pallars fins a la Maladeta. També sobre el Puigpedrós, la serra de l'Orri de la Vinyola i per descomptat el proper Carlit. Ens trobem en plena ruta Joan Trigall. A llevant hi destaca el Canigó i a ponent la pica d'Estats.

Imatges: el pic de les Toses des de Maurà, part final de l'ascensió, la serra de Bac d'Hortell des del cim del pic de les Toses

Ressenya extreta del llibre "Cerdanya, 101 cims"

Monitor: Manel Figuera

Distància: 18,8 km

Desnivell: 1.193 m

Temps durada: 6-8 h (depèn del ritme del grup)

Trobada lloc: aparcament de les Tereses

Hora: 7.00 h del matí

Àpats: esmorzar i dinar

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: és una excursió llarga i amb força desnivell que requereix estar en forma.

Aportació als conductors: 2 €

Número de places: 12

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 5 de març de 2025.

[Inscriure'm](#)

www.greccerdanya.cat/ZonaPrivada



Dissabte 14 de març

Passejada: constel·lacions de primavera des d'Estana



Descripció Itinerari:

Monitors: Jordi Espuña, Sònia Mas i Josep Elias

Distància: 4,5 km

Desnivell: 170 m

Temps durada: 4 hores

Trobada Lloc: Estana

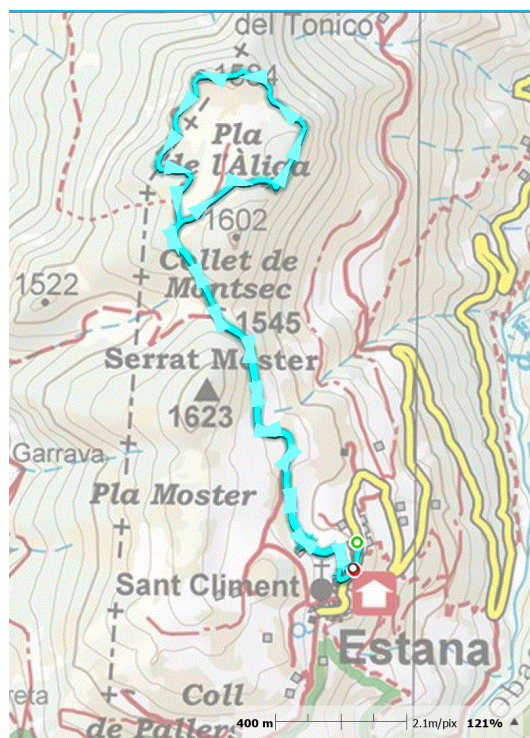
Hora: 19.30 h

Àpats: Sopar

Equip: S'ha de portar aigua suficient (1,5 l), botes, mitjons gruixuts, guants, bastons, pantalons llargs, samarreta tèrmica, folre polar, jaqueta impermeable, gorra, buff, màfega, manta i frontal.

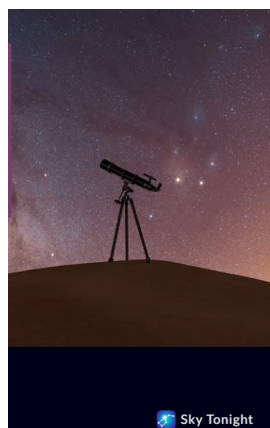
Aportació als conductors: 5,50 €

Número de places: 20



EL CEL DE PRIMAVERA 14/3/2026

Des del Pla de l'Àliga (1.650m), ESTANA (B. Cerdanya)



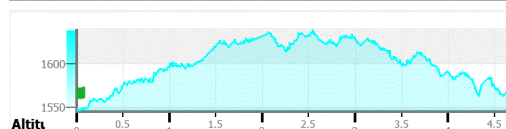
En el moment en què la primavera comença a l'hemisferi nord, a l'hemisferi sud comença la tardor.

La **primavera del 2026** a l'hemisferi nord començarà el dia **20 de març, 15 h 46min hora oficial peninsular** segons càlculs de l'Observatori Astronòmic Nacional (Institut Geogràfic Nacional - Ministeri de Transports i Mobilitat Sostenible).

Aquesta estació dura aproximadament 92 dies i 18 hores i s'acabarà el 21 de juny amb el començament de l'estiu.

L'inici de la primavera a l'hemisferi nord està definit per l'instant en què la Terra passa pel punt de la seva òrbita des del qual el centre del Sol creua l'equador celeste en el moviment aparent cap al nord.

Les estacions de l'any són el resultat de la interacció entre la inclinació de l'eix terrestre i la seva òrbita al voltant del Sol.



La comprensió d'aquest fenomen ha evolucionat al llarg de la història, passant de les observacions empíriques a una comprensió científica més profunda que continua en l'actualitat, amb estudis sobre el canvi climàtic i les seves repercussions en les estacions.

No només tenen importància científica, sinó que també han influït en la cultura, l'agricultura, la moda i moltes altres àrees de la vida humana.

Cada estació pot evocar emocions i tradicions específiques; en moltes cultures, les celebracions i festes es basen en canvis estacionals.

La inclinació també afecta la durada dels dies i les nits. A l'estiu, els dies són més llargs i les nits són més curtes, mentre que a l'hivern és al contrari.

Aquest efecte varia segons la latitud. Per exemple, en regions polars, poden experimentar dies sense fi durant l'estiu (el fenomen del sol de mitjanit) i nits continuades durant l'hivern.

Història del descobriment de les estacions anuals

1. Observacions antigues:

Les civilitzacions antigues van observar les variacions estacionals i van relacionar-les amb les seves pràctiques agrícoles i rituals. Els egipcis, per exemple, tenien un calendari basat en el cicle de les inundacions del riu Nil, que es produïen regularment durant una determinada època de l'any.

2. Grecs i romans:

La filosofia grega va contribuir significativament al pensament científic sobre la naturalesa del cosmos. Filòsofs com Aristòtil tenien idees sobre la Terra i el seu lloc a l'univers, tot i que no tenien una comprensió precisa del model heliocèntric.

3. Renaixement i astronomia moderna:

L'astronomia moderna va començar a prendre forma durant el Renaixement. Nicolau Copèrnic, al segle XVI, va proposar el model heliocèntric, on la Terra i altres planetes orbiten al voltant del Sol. Aquesta idea va ser fonamental per entendre la dinàmica del sistema solar.

Johannes Kepler va desenvolupar les lleis del moviment planetari (principis del segle XVII), que explicaven les òrbites el·líptiques dels planetes. Això va contribuir a la comprensió de com la posició de la Terra pot afectar les temperatures i les estacions.

4. Newton i la Gravetat:

Isaac Newton, al segle XVII, va establir les lleis de la gravetat i el moviment, proporcionant una base matemàtica per explicar les forces que mantenen la Terra en òrbita al voltant del Sol, així com les variacions estacionals.

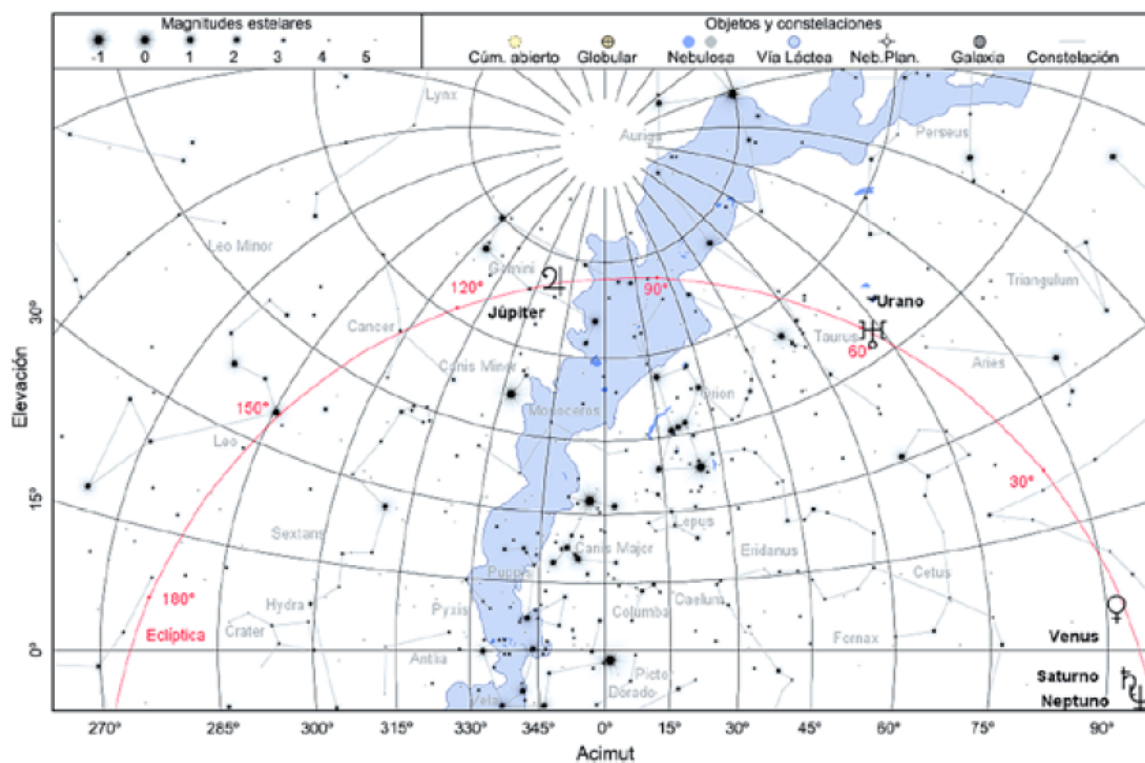
QUÈ FAREM I QUÈ PODEM OBSERVAR?

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 11 de març de 2025.

Inscriure'm

www.greccerdanya.cat/ZonaPrivada

15 de marzo de 2026, a las 19:15 TU



Cúmulo de la Verge

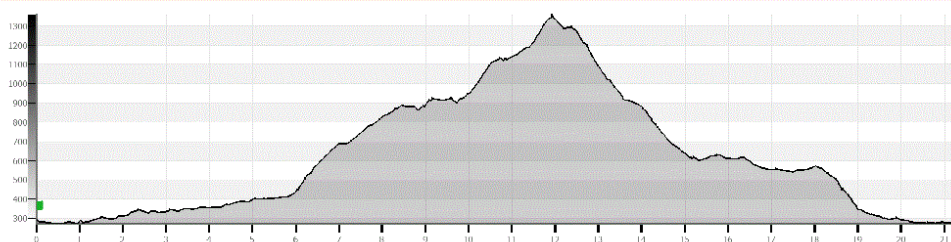


Diumenge 22 de març

**Excursió: de Sadernes al puig de
Bassegoda (itinerari de *La punyalada*)**



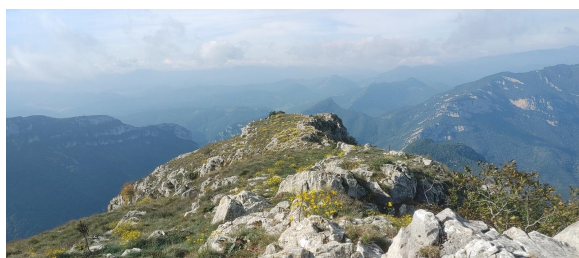
**MOLT
EXIGENT**



[anar al sumari](#)

Descripció Itinerari:

Excursió sensacional, sens dubte una de les millors que es pot fer al Pirineu català. Dels "fondals que agonitzen" a les gorgues de Sant Aniol pujarem, per alguns escenaris de "La punyalada", a can Principi i, amb l'ajut de cadenes, al cim del puig de Bassegoda, potser la muntanya més emblemàtica de la Garrotxa juntament amb el Puigsacalm. Fent un circuit, en baixarem per la Mare de Déu de les Agulles cap a ca n'Agustí de Riu i la Plana, per passar després per Sant Feliu de Riu abans de tornar a Sadernes. És una ruta llarga, dura i entretinguda, però inoblidable a través de fondalades, indrets amb vestigis humans i un cim aeri, l'ambientació apropiada per introduir-se en aquesta "terra de mala petja".



De l'aparcament dels Camps de Sadernes (difícilment podrem anar més amunt sent diumenge) seguirem la pista pel pont del Pas dels Aures, el portell i el passant d'en Roca, amb el pont de Valentí a l'esquerra, amb la casa i el camí de Talaixà. A la dreta hi ha el camí que baixa de Riu, per on tornarem. Travessarem la riera de Sant

Aniol per les passeres de la Farga, trobarem les ruïnes de la Farga i més amunt el molí de Riu. Per la resclosa del Gomarell tornarem a la riba esquerra del curs d'aigua i ens introduïrem en les gorgues de Sant Aniol fins a la gorga del Citró, en un paratge de gran bellesa. Després enllaçarem amb el GR 11, que ve de Sant Aniol, i guanyarem altitud cap al coll Roig i les ruïnes de can Principi, on, a la novel·la de "La punyalada", el Rafel i l'Albert troben la Dindarel·la, una pastora de cabres. Pel corral de Principi ens enfilarem el coll d'igual nom i d'allà, pel pla de la Bateria, aprofitant cadenes i grapes, al cim del puig de Bassegoda, on es troba la taula d'en Sala. És un gran mirador de la Garrotxa, amb el puig de Comanegra i el Canigó ben a prop i per l'altre costat la muntanya de la Mare de Déu del Mont.



Farem el descens pel collet de Santa Maria i l'amagada església romànica de la Mare de Déu de les Agulles. D'allà, pel coll de la Caseta i el collet de Vinardell baixarem a ca n'Agustí de Riu i la Plana, al nucli disseminat de Riu. A continuació per un camí a l'esquerra anirem a la també església romànica de Sant Feliu de Riu i per sota les coves del Governador i de l'Esparver (un dels tres protagonistes de "La punyalada"), tornarem al pont d'en Valentí, on enllaçarem amb l'itinerari de pujada i seguirem fins a Sadernes.

Monitor: Manel Figuera

Distància: 21,28 km

Desnivell: 1.120 m

Temps durada: 7-8 h

Trobada lloc: aparcament de les Tereses

Hora: 6.00 h del matí

Àpats: esmorzar i dinar

Equip propi de muntanya mitjana a la primavera: botes de tresc, samarreta tèrmica, pantalons llargs (no curts per evitar esgarrinxades), folre polar, jaqueta impermeable, barret, buff, ulleres de sol i bastons (molt recomanables)

Avís: es tracta d'un recorregut llarg i dur a pesar de la baixa altitud del puig de Bassegoda (1.373 m); se surt per sota dels 300 m) i se segueixen camins tortuosos en una "terra de mala petja" (significat de *garrotxa*). Cal estar en bona forma física.

Aportació als conductors: 20 €

Número de places: 12

GPX: [wikiloc](#)

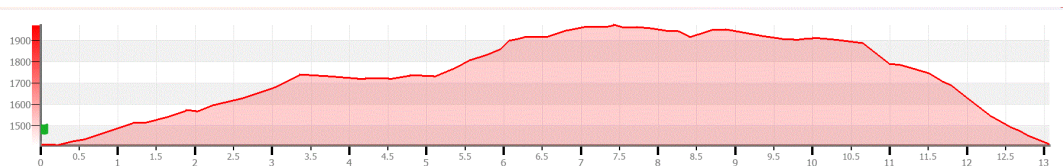
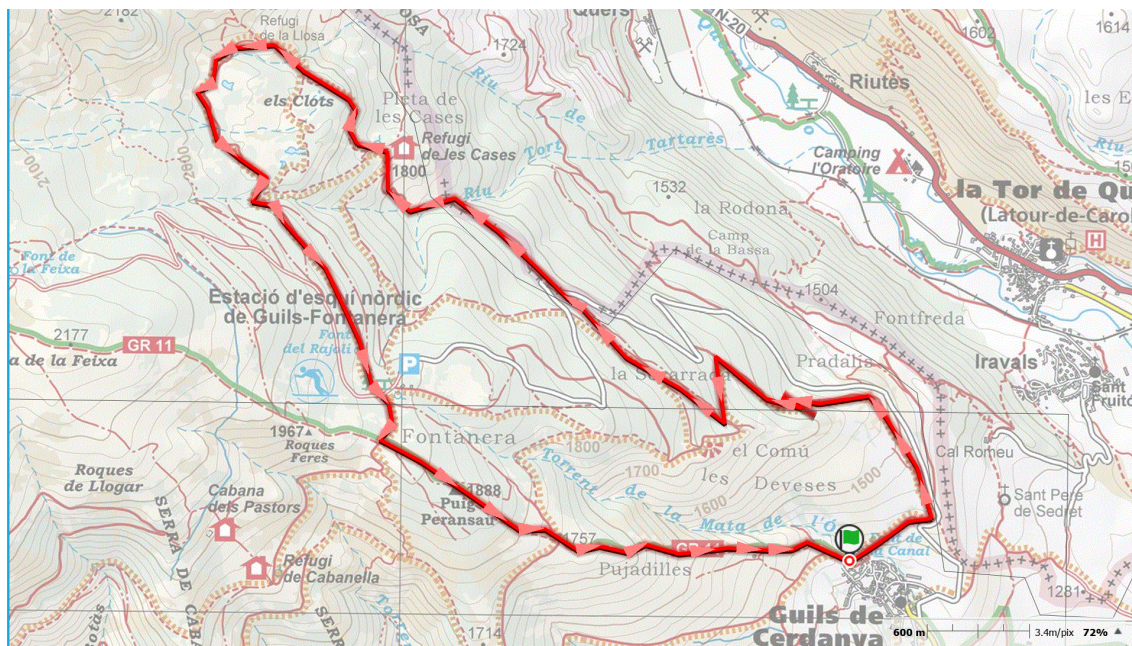
Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 19 de març de 2025.

[Inscriure'm](#)

www.greccerdanya.cat/ZonaPrivada

Dissabte 28 de març

Circs i llacs: Els Clots des de Guils



Descripció Itinerari:

En aquesta excursió us volem acompanyar a l'humil i poc conegut circ del Clots. Situat al peu de la serra de Campcardós al seu punt més oriental, allà on aquesta es deixa engolir per la gran falla de la vall del Querol.

Caminada tranquil·la per un terreny boscós poblat per la comunitat climàtica de pi negre (*Pinus uncinata*) i neret (*Rhododendron ferrugineum*). Evitem seguir la carretera que mena fins a l'estació de Guils Fontanera i seguirem un camí de pendent suau que ens durà al refugi de les Cases. Després d'una petita aturada, remuntarem una costa, que és la morrena terminal de la gelera allà instal·lada, durant les glaciacions i que ha donat lloc al circ del Clots. Després d'esmorzar a la vora del dos petits llacs, davallarem cap a Fontanera i allà prendrem el GR 11 fins a Guils gaudint d'unes meravelloses vistes damunt de la tosa d'Alp i la plana de la Cerdanya.

Monitor: Fèlix Pi

Distància: 12 km

Desnivell: 550 m

Temps durada: 4/5 hores

Trobada Lloc: pàrquing de les Tereses

Hora: 2/4 de 8 del matí

Àpats: esmorzar i cosa més

Equip: s'ha de portar aigua o beguda isotònica suficient (1,5 l), botes de muntanya, roba adient per l'estació, baston guants, ulleres de sol etc.

Avís: preveure cramponets

Aportació als conductors:

Número de places: 25



Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 27 de març de 2025.

Inscriure'm

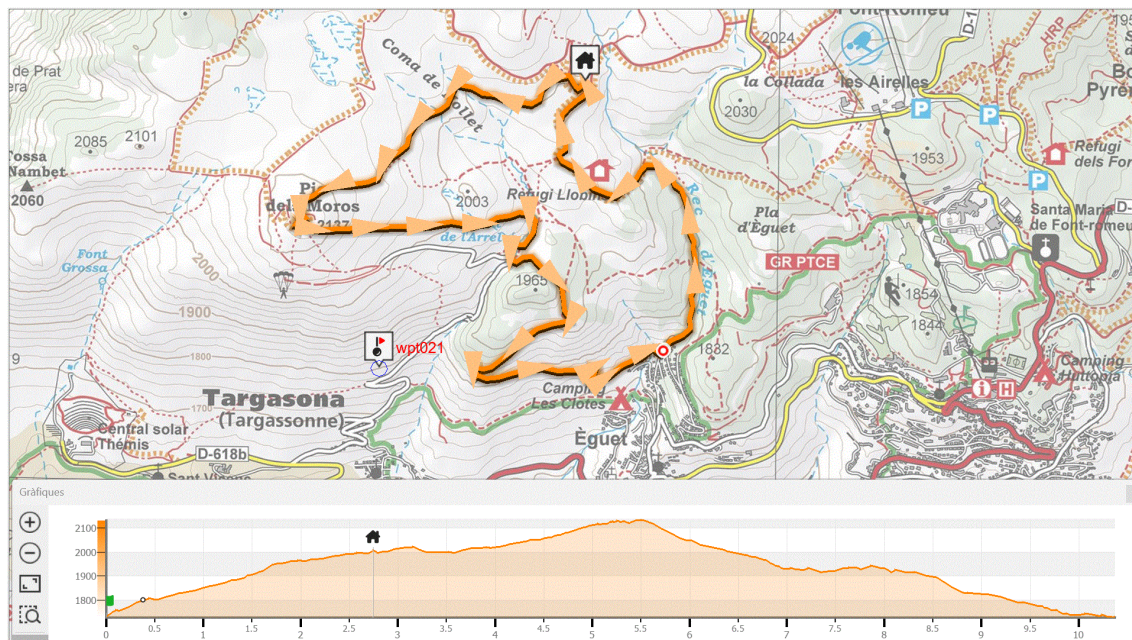
www.greccerdanya.cat/ZonaPrivada

Dilluns 30 de març

Esmorzar de carmanyola: refugi de Llobins



MODERADA



El refugi obert de Llobins (1.900 m) és una modesta construcció amb pocs anys d'antiguitat, situat a la zona de la Calma de la comuna d'Èguet, plantat en una assolellada costa a la ruta del pic del Moros (2.137 m). Des del refugi es pot anar, en direcció a llevant, cap al domini esquiable de les Airelles i la Calma, on arriba la carretera que parteix de Font-romeu. En direcció cap al nord, seguint una xarxa de pistes, es pot anar al refugi de la Calma (2.000 m) , una construcció dissenyada per la mateixa mà que l'anterior. Aquest roman tot l'any tancat, excepte a la temporada d'esquí, on ofereixen begudes i alguna cosa de menjar, a preu d'or, als esquiadors de fons que s'hi aturen. Al nord del refugi de Llobins, en una vasta zona de bones pastures, hi ha una altra construcció semienderrocada i colonitzada per la vegetació que aixoplugava els pastors, que hi feien estada als estius guardant el ramats. Es una barraca de pedra de planta circular, una fina mostra de l'arquitectura primitiva de temps molt reculats. És allà on volem esmorzar.

Descripció Itinerari:

Deixarem els cotxes a les Bergeries (1.700 m) a tocar del rec d'Èguet. Seguirem un deliciós camí que segueix el torrent per la seva riba dreta i amb un gir cap a ponent arribarem al refugi (25 minuts). Continuarem per la costa i se'n obriran davant nostre uns planells de pastura, que travessarem fins arribar a la barraca de pastor o esmorzarem. Podrem optar per arribar en 20 minuts al pic dels Moros (2.137 m), excel·lent talaia

sobre la Cerdanya. A la baixada passarem per la font de l'Arrel i la Creu d'Èguet, retornant al lloc d'inici de l'excursió.

Monitor: Fèlix Pi

Distància: 10 km (comprèn la pujada al pic.)

Desnivell: 500 m

Temps durada: 4 hores

Trobada Lloc: pàrquing de les Tereses

Hora: 8 del matí

Àpats: esmorzar de carmanyola. Portaré cafè, llet i galetes.

Equip: s'ha de portar aigua o beguda isotònica suficient (1 l), botes de muntanya, roba d'abric d'acord amb el temps que faci.

Molt convenient portar gramponets i bastons, que a les temporades d'hivern i primavera haurien d'ésser sempre dins la motxilla.

Aportació als conductors:

Número de places: 25

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 28 de març de 2026.



Inscriure'm

www.greccerdanya.cat/ZonaPrivada

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](#) us portarà a la web l'apartat agenda i a la part inferior veureu que podeu fer una subscripció al calendari, recordeu de activar-lo a la vostra llista de calendaris.

Normativa sobre gossos de la Generalitat de Catalunya

[resum de la normativa](#)

