

SUMARI

Dissabte 4 de juliol

Pic de Thoumasset des de Sorteny

Dissabte 11 de juliol

Cim del Taga-puig de Coma d'Olla-puig Estela

Diumenge 12 de juliol

Bony de Salòria des de la Borda d'Os

Dissabte 18 de juliol

St. Martí del Canigó i ermita Mare Déu de Vida

Dissabte 18 de juliol

Xerrada: "El poder de cuidar-te"

Dissabte 25 de juliol

Pic del Pla de l'Estany des d'Arinsal

Dijous 30 de juliol

Esmorzar de carmanyola: Pla d'Anyella

Dissabte 1 d'agost

Circs i llacs: circ de Cambra d'Ase

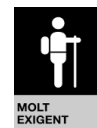
Recordeu que les inscripcions s'han de fer per la [web](#) on heu d'haver iniciat sessió (amb usuari i contrasenya) si no, no s'activa el botó de **vull anar-hi**.

[Per iniciar sessió a la web](#)

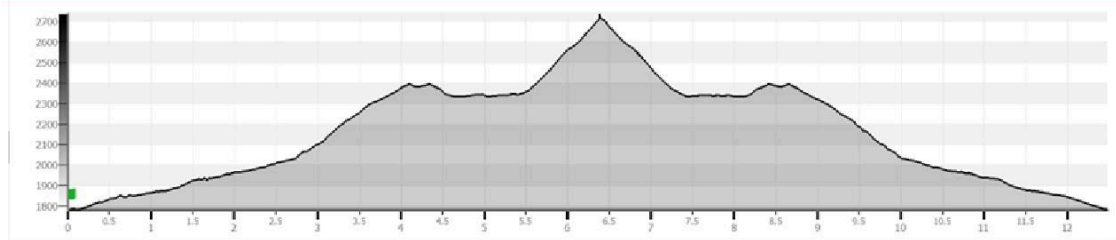
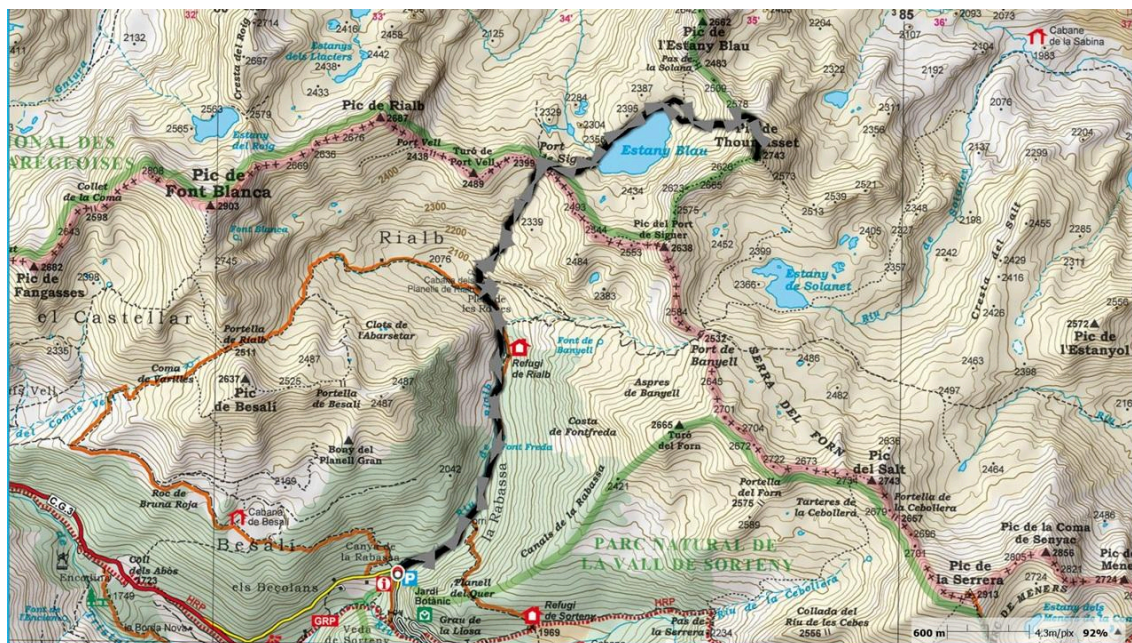
[per veure totes les excursions](#)

Dissabte 4 de juliol

Pic de Thoumasset des de Sorteny



MOLT EXIGENT



Descripció Itinerari:

Excursió molt atractiva que s'inicia a Andorra, al Parc Natural de la Vall de Sorteny, però que surt del principat pel port de Siguer i es dirigeix a l'estany Blau, un dels indrets més singulars i bells de l'Arieja. L'ascensió al pic de Thoumasset, al costat de l'estany i dominant el gran circ de Quiolèrs, és quasi obligada per a tot excursionista amb ganes de cims. Tanmateix, el panorama és extraordinari, des dels pics propers de Font Blanca, Tristaina, Serrera, Estanyó, Casamanya... fins a la pica d'Estats, els pics de Font Negra i el Carlit. El Thoumasset no és el més elevat d'aquest sector, però gràcies a la seva situació sí que n'és un gran mirador. Amb possibilitats de variants, com la seva cresta des del pic del Port de Siguer, aquest cop, amb un dia un xic insegur, hem tornat pel mateix camí. Degut al desnivell considerable i que en l'ascensió al pic s'hi puja pràcticament sense camí i amb una inclinació bastant forta, amb el criteri senderista es pot avaluar com a difícil, però tècnicament és fàcil perquè no hi ha cap pas de grimpada.

Aparcament de Sorteny

Sortim de l'aparcament, a la Canya de la Rabassa, pel camí senyalitzat amb punts grocs que va per la vall de Rialb (indicador) en sentit nord. Es passa per una pineda de pi negre amb àrea de pícnic i pel costat d'una borda rehabilitada a l'esquerra.

Estany Blau

Situat a força altitud al peu del pic de Thoumasset. L'indret on es troba és molt bonic. Es voreja per l'esquerra i quan s'ha fet es dilueix entre pastures i blocs rocosos d'esquist. A partir d'aquí cal fixar-se en les fites de pedres, que es dirigeixen a una canal que du a la carena entre els pics de Thoumasset i de l'Estany Blau, però a més altitud que el coll de la Solana, que queda a l'esquerra. Ascensió bastant inclinada entre pedregars i herbassars, sempre parant atenció a les fites.



Pic de Thoumasset (2.741 m)

Ben situat dintre del circ de Quiolèrs, al vessant occità. Amb dues fites grosses a dalt, gaudeix d'un panorama local detallat. Tornem pel mateix itinerari a l'estany Blau.

Monitor: Manel Figuera

Distància: 12,4

Desnivell +: 1.116 m

Temps durada: 7 h

Trobada Lloc: aparcament de les Tereses.

Hora: 6.30 h.

Inici de l'excursió:

📍 Parking Vall de Sorteny (4 EUR)



Àpats: Esmorzar i dinar (per si de cas)

Equip: s'ha de portar aigua o beguda isotònica suficient (2 l), botes de tresc, bastons, samarreta tèrmica, jaqueta impermeable, ulleres de sol, crema solar...

Avís: atenció al roaming d'Andorra! Mòbil en mode avió o sense dades d'itinerància.

Aportació als conductors: es concretarà al grup de WhatsApp.

Nombre de places: 15

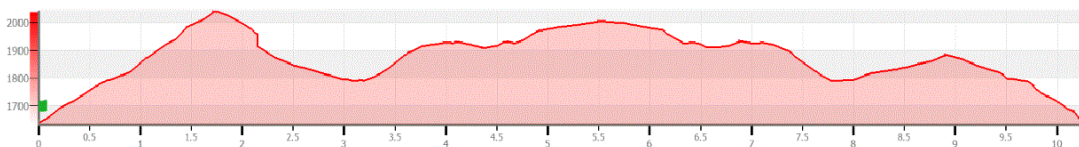
Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 2 de Juliol de 2026.

[Inscriure'm](#)

www.greccerdanya.cat/agenda

Dissabte 11 de juliol

Excursió al cim del Taga - puig de Coma d'Olla - puig Estela



El **Taga (2.040 m)** no és només un dels sostres de la **serra de Conivella**, sinó també una de les talaies més privilegiades de tot el Pirineu oriental.

Sortirem de **Puigcerdà** amb els cotxes i agafarem l'**N-260 (Eix Pirinenc)** per creuar la collada de Toses en direcció a Ribes de Freser i Bruguera per acabar de pujar per la pista asfaltada que ens deixarà al **coll de Jou (1.637 m)** després d'un viatge d'aproximadament 1 hora i mitja. Allà hi ha poc espai per aparcar.

Començarem la caminada al mateix coll de Jou (1637 m). Ja de seguit ens enfilarem amunt resseguint una tanca per al bestiar. El camí és de molt bon seguir, però el pendent és important. Tenim l'horitzó de la creu blanca del Taga com a referent constant i no té pèrdua. Després de superar uns 400 m de desnivell, arribarem a la creu i al cim del **Taga (2.040 m)**, el més emblemàtic del Ripollès.

Sortirem d'aquí i ens dirigirem cap al puig de Coma d'Olla i el puig Estela. Un cop passada la **portella d'Ogassa (1.797 m)**, el camí s'enfila altre cop amunt. Passarem la major part del traçat per la carena de la serra Cavallera, que és de prou amplada, fet que ens permetrà observar les panoràmiques que ens ofereix la muntanya a cada costat. Ens enfilarem passant

pel **puig de Coma d'Olla (1.938 m)** i anirem carenejant fins que arribem al cim del **puig Estela (2.013 m)**, que és l'objectiu final.

Des del Puig Estela, iniciarem el camí de retorn. Tornarem enrere (pel mateix camí per què hem vingut) per aquesta magnífica serra que ens dona unes vistes de 360 graus espectaculars. Quan serem a la falda del del Taga, a l'altura del turó de la Portella d'Ogassa (indret del coll de Comallonga), **trencarem a l'esquerra**.

Agafarem un camí que està molt poc definit però que hi és; tot i ser gairebé imperceptible, és el **torrent de Vilaró**. Anirem baixant per aquest senderó poc transitat fins que anem a trobar de nou amb el camí de pujada inicial, prop de la tanca per al bestiar. Ja només quedarà anar-la seguint de baixada fins a arribar al final de la caminada al coll de Jou.

Monitor: Montserrat Gómez

Distància: 10,50 km aprox.

Desnivell: uns 787 m (acumulat)

Temps durada: 5-6 h depenent de les parades i del ritme del grup

Trobada Lloc: pel grup de whatsapp

Hora: serà d'hora, pel grup de whatsapp

Àpats: esmorzar i dinar (per si de cas)

Equip: s'ha de portar aigua o beguda isotònica suficient, botes, pals, gorra, capelina (sempre per si un cas), crema sol, ulleres de sol...

Aportació als conductors: per grup whatsapp, dependrà dels cotxes que omplim

Número de places: 5 mínim-12 màxim (sense comptar monitors)

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 6 de Juliol de 2026.

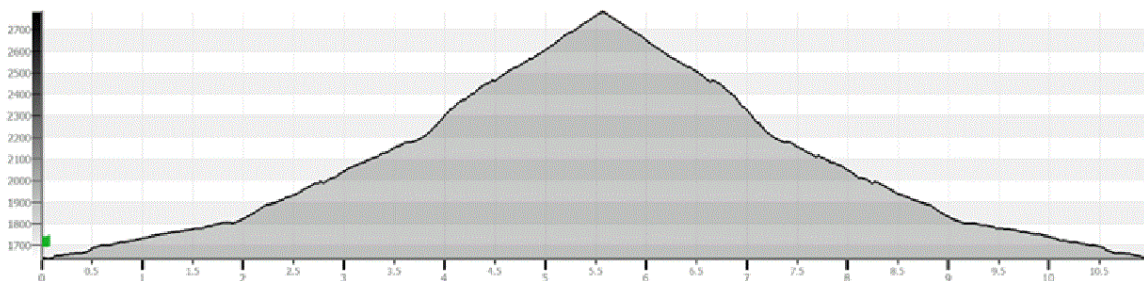
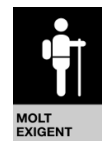


[Inscriure'm](#)

www.greccerdanya.cat/agenda

Diumenge 12 de juliol

Bony de Salòria des de la Borda de la Plana



Ascensió al sostre de l'Alt Urgell, mirador privilegiat en tots els sentits gràcies a la seva situació, apartat de la carena principal pirinenca, des de la Borda de la Plana. Es pren una pista a la dreta que es dirigeix al pla de la Cabana. Poc abans de ser-hi es continua per un camí senyalitzat. Després el pendent esdevé pronunciat fins al coll de Conflet, prop del qual hi ha un antic niu de metralladores. Es puja cap a la dreta, de nou amb pendent pronunciat, fins a la carena, per la qual, d'inclinació ja més moderada, s'ateny el cim. Talaia immillorable de l'Alt Urgell, però també del Pallars Sobirà fins a la Maladeta, amb la Pica d'Estats ben a prop. Es torna sense dificultats per on s'ha vingut.

Característiques

Dificultat: tècnicament moderada amb alguna pujada forta.

Desnivell: 1.133 m

Temps total: 7-8 hores

Orientació: senzilla amb bona visibilitat.

Bones panoràmiques sobre la vall d'Os, Andorra, la Pica d'Estats i bona part del Pirineu
Sensació d'alta muntanya sense exposició ni passos complicats.

Monitor: Manel Figuera Abadal

Distància: 10,67 km (pujar i baixar)

Trobada: aparcament de les Tereses

Hora: 6.30 h

Àpats: esmorzar i dinar (per si de cas)

Equip: s'ha de portar aigua o beguda isotònica suficient (1,5 l), botes de tresc, bastons, samarreta tèrmica, crema solar, folre polar, jaqueta impermeable, ulleres de sol...

Avís: atenció al roaming d'Andorra! Mòbil en mode avió o sense dades d'itinerància

Aportació als conductors: es concretarà al grup de WhatsApp.

Número de places: 15

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 10 de Juliol de 2026.



Dissabte 18 de juliol

Abadia de Sant Martí de Canigó i ermita de la Mare Déu de Vida



MODERADA

Abadia de Sant Martí de Canigó

A 1.094 m d'altitud darrere d'un espai rocós del Canigó.

A finals de l'any 997, per iniciativa de Guifré el Pilós II de Cerdanya i de Conflent, que va morir a l'abadia, s'empren les obres per fer-hi venir una comunitat de monjos benedictins. Després de diversos canvis i deteriorament de l'edifici entre els anys 1902 i 1932, el bisbe de Perpinyà, Juli Carsalade, amic de Jacint Verdaguer i gràcies a donatius de milers de catalans dels dos costats del Pirineu, va comprar les ruïnes i en va començar la restauració.

L'any 1982 el monjo benedictí Bernard de Chabannes va restablir-hi la vida.



Descripció itinerari:

Sortirem des del petit poble de Castell, de la comarca del Conflent, i pujarem fins l'abadia per un bosc.

Distància: uns 2 quilòmetres aproximadament amb un desnivell aprox. de 235 m.

Gaudirem d'una visita guiada, a les 11 hores, d'una hora aprox.

A la tornada fins al pàrquing, passarem per l'ermita de Sant Martí Vell.

Nostra senyora de la Vida

Passat el poble de Vilafranca de Conflent, a prop de la carretera, agafarem un camí per arribar a l'ermita, enclavada davant d'una gran cova natural de la qual existeixen històries de dracs i princeses i des de la qual es divisa la vall del riu Tet.

S'hi fa un aplec el Dilluns de Pasqua, missa i costums populars.

Itinerari no aconsellat per a persones amb vertigen.



Monitora: Dolors Caballero

Distància i desnivell Sant Martí de Canigó: **3,5 km aprox. i 235 desnivell**

Distància i desnivell Mare de Déu de la Vida: **2,5 km aprox. i 320 desnivell**

Temps durada: aproximat fins les 16 h

Trobada lloc: aparcament de les Tereses

Hora: 7.00 h

Àpats: esmorzar i dinar

Equip: aigua o beguda isotònica, protecció solar i que prengueu normalment calçat de muntanya, bastons, gorra.

Aportació als conductors: s'informarà pel grup de WhatsApp.

Número de places: 20

Les inscripcions a aquesta excursió es podran fer fins al dia **08 de Juliol de 2026**.

Farem la visita guiada a l'abadia de Sant Martí del Canigó.

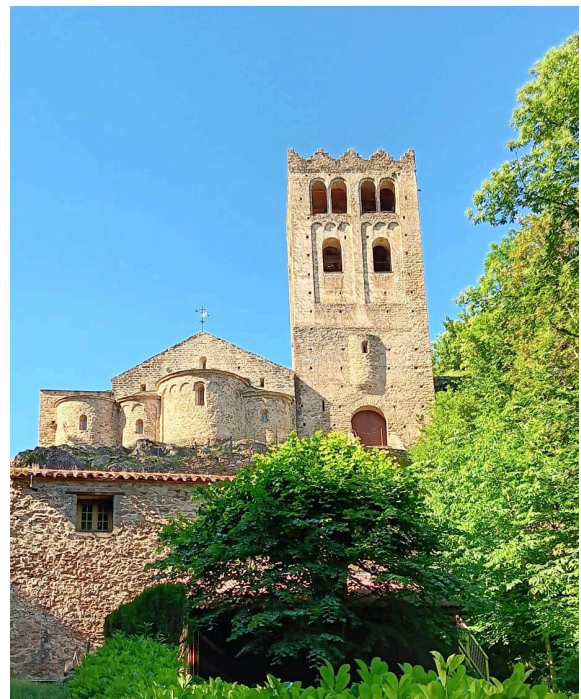
El preu és de **7 euros**. Als interessats us agraïrem que feu l'ingrés de l'import al compte bancari del club:

Club Excursionista Cerdanya (Banc de Santander)

ES34 0049 2551 3424 1411 4220

[Inscriure'm](#)

www.greccerdanya.cat/agenda



Dissabte 18 de juliol
Xerrada: "El poder de cuidar-te"

Xerrada: "El poder de cuidar-te. Ens cuidem prou?"

El proper 18 de juliol a les **19.00 h**, al **Museu Cerdà de Puigcerdà**, la psicòloga Pequi Jordà ens convida a una trobada per reflexionar sobre la importància de cuidar-nos i com aquest benestar repercuteix en tots els àmbits de la nostra vida. Una xerrada oberta i participativa per compartir experiències, prendre consciència dels nostres hàbits i descobrir eines per viure amb més equilibri i plenitud.

"Quan cuidem el nostre cos i la nostra ment, també gaudim més dels camins, dels paisatges i de cada pas que fem. Regala't una estona per a tu."



LA Cerdanya

Pequi Jordà
PSICOLOGIA

XERRADA I COMPARTIR

EL PODER DE CUIDAR-TE

ENS CUIDEM PROU?

*Quan et cuides,
també canvia la manera
com vius la natura.*

Compartirem com cuidar-nos
afecta totes les àrees
de la nostra vida.

“Caminé por los bosques
y salí más alto que
los árboles.”
— HENRY DAVID THOREAU

Per saber més de mi



Dissabte
18 de juliol

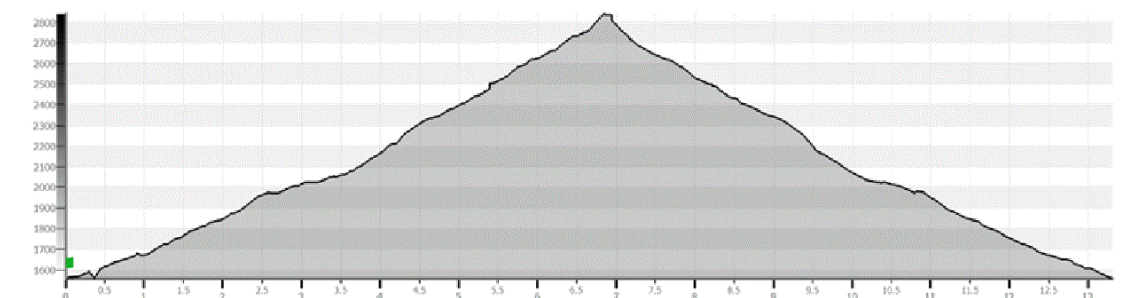
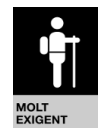
19.00 h

Museu Cerdà
C/Higini de Rivera 4
Puigcerdà



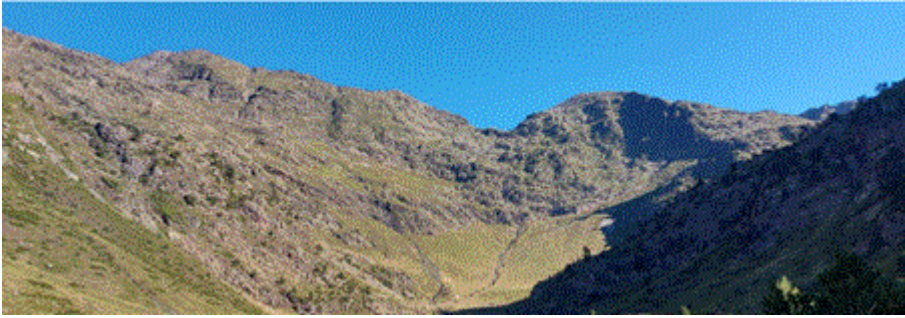
Dissabte 25 de juliol

Pic del Pla de l'Estany des d'Arinsal



Descripció Itinerari:

Se surt d'Arinsal i es pren un camí a la dreta cap a la borda de les Agunes (font). Es continua per la pista que ve del poble i es deixa (o s'hi passa) la borda de la Coruvilla a la dreta. De nou a la pista, s'hi prossegueix fins al final, el pla de l'Estany, amb un refugi lliure. Es pren el camí de la collada d'Estany Forcats, però de seguida es deixa per seguir a la dreta el camí de Montmantell. Una pujada constant du a un refugi i els tres estanys de Montmantell, amb el pic de les Fonts al darrere. Fent una llaçada s'evita un cingle esquistós i s'arriba al port d'Arinsal, amb la Pica d'Estats al darrere. L'ascensió final s'emprèn a l'esquerra fins al cim (2.859 m). Panorama insospitat dels Pics Alts d'Andorra (Comapedrosa, Baiau, roca Entravessada, Medacorba, Lavans...). Es pot recórrer la carena, entretinguda però sense dificultats, cap al cim sud (2.850 m), des del qual es torna als estanys de Montmantell i punt de sortida.



Monitor: Manel Figuera Abadal

Distància: 13,3 km

Desnivell: 1.280 m

Temps durada: de 7 a 8 h

Troçada Lloc: aparcament de les Tereses

Hora: 6.30 h

Àpats: esmorzar i dinar (per si de cas)

Equip: s'ha de portar aigua o beguda isotònica suficient (1,5 l), botes de tresc, bastons, samarreta tèrmica, folre polar, jaqueta impermeable, ulleres de sol, crema solar...

Aportació als conductors: es concretarà al grup de WhatsApp.

Número de places: 15

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 23 de Juliol de 2026.

Inscriure'm

www.greccerdanya.cat/agenda

Dijous, 30 de juliol

Esmorzar de carmanyola: pla d'Anyella



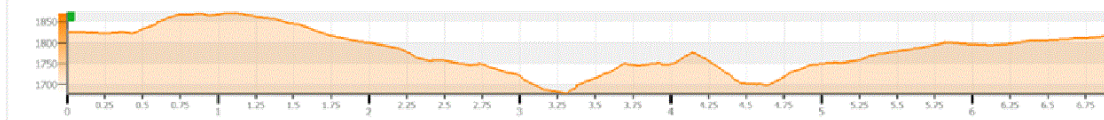
MODERADA

Descripció de l'itinerari:

La Cerdanya és indiscutiblement terra de bestiar de pastura. La pluviositat de la temporada d'estiu i la suavitat del seu relleu geològic afavoreixen el creixement de l'herba i l'estada de grans ramats d'ovelles, vaques i eugues en la bona estació. Bestiar que baixant de les muntanyes retornarà als seus llocs d'origen a les cases de pagès de la comarca o és venut en fires i mercats per a la recia o l'engreix.



El pla d'Anyella, situat entre els Alabaus (1.880 m) i el coll de la Creueta (1.922 m), als peus del Puigllançada, és una de *les muntanyes* més bones per al bestiar de Catalunya. Cada any des de Sant Joan fins a Sant Miquel s'hi arreplega, a més de vaques i eugues,



una gran ramada d'ovelles, que fa goig de veure, vingudes de les comarques del Ripollès del Berguedà, del Lluçanès i d'altres de properes.

Us proposem passar al matí amb els pastors i molt especialment al moment de l'engegada del ramat. Baixarem fins la font Ferri i recorrerem les antigues barraques on els pastors d'altres èpoques feien estada. Abans de marxar recorrerem l'àmplia *mntanya* i ens atansarem fins al cap del Ginebrar (1.981 m), que ens donarà una amplíssima vista damunt la Cerdanya. Allà on ens convingui ens aturarem a esmorzar.

Comarca: Cerdanya

Monitor: Fèlix Pi

Distància: 7,15 km

Desnivell: 279 m

Temps durada: 4 h depenent del ritme del grup

Trobada Lloc: aparcament de les Tereses

Hora: 7 h

Àpats: Bon esmorzar.

Equip: s'ha de portar aigua o beguda isotònica suficient (1,5 l), botes semirígides i roba adaptada a l'estació i al temps previst.

Avís:

Aportació als conductors: 2,5 €

Número de places: 20

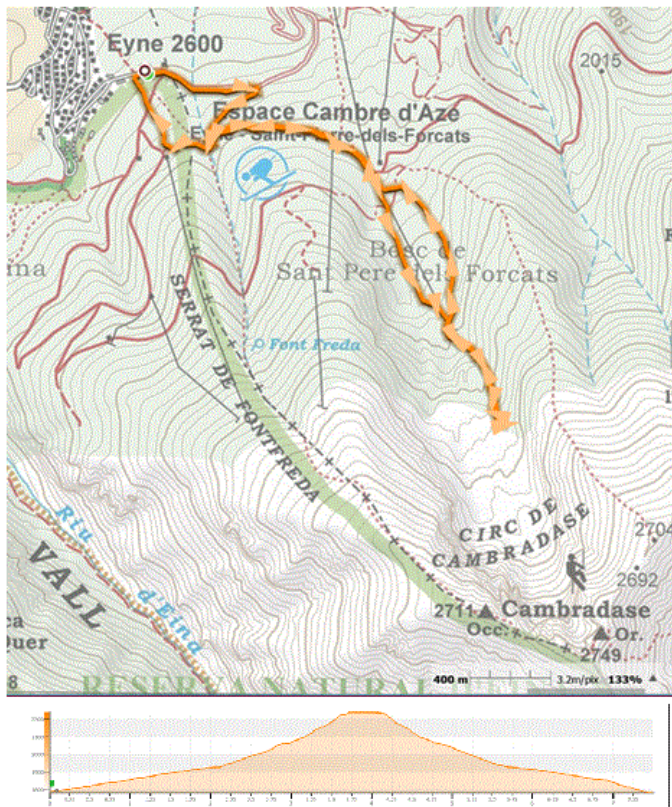
Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 28 de juliol de 2026.

[Inscriure'm](#)

www.greccerdanya.cat/agenda



Dissabte 1 d'agost
Circs i llacs: Cambra d'Ase



Sense cap dubte, Cambra d'Ase és una muntanya en què la seva observació a distància a ningú deixa indiferent. Malgrat no ser la de més alçada del seu entorn (2.749 m), la posició avançada sobre la plana i la seva estructura geològica li donen un aspecte de muntanya singular, única. Més que una muntanya és un circ. Veritablement una muntanya posada al servei del circ que conté. Les altes cingleres, de més de 300 m d'alçada, emmarquen una ferradura perfecta vorejada per una fina cresta. A dins deixen un espai que recorda una caldera d'origen volcànic, però no ho és. Es un circ glacial de totes totes.

No podem passar per alt dir que es una muntanya ferida: dues

estacions d'esquí li han obert a la seva delicada pell a l'hivern, amb total inconsciència, els delerosos "d'emocions fortes". Són també molt visibles les incrustacions de ferralla de les torretes dels remuntadors.

Una vegada més les nostres estimades muntanyes sacrificades per una barroera explotació comercial.

Us proposem un recorregut sense cap dificultat que penetra fins a les entranyes del circ per admirar una obra geològica incomparable.



Monitor: Fèlix Pi
Distància: 7,4 km



Club Excursionista
Cerdanya
Fundat el 1996 Any XXIX

Butlletí mensual d'informació
a sòcies i socis
Núm. 331 Juliol 2026

Desnivell: 450 m

Temps durada: 4 hores

Trobada Lloc: P. les Tereses

Hora: 7 h

Àpats: Esmorzar i cosa més

Equip: s'ha de portar aigua o beguda isotònica suficient (1,5 l), bon calçat de muntanya, vestimenta adequada per a l'època i la previsió meteorològica. Els bastons poden ser útils per a la baixada).

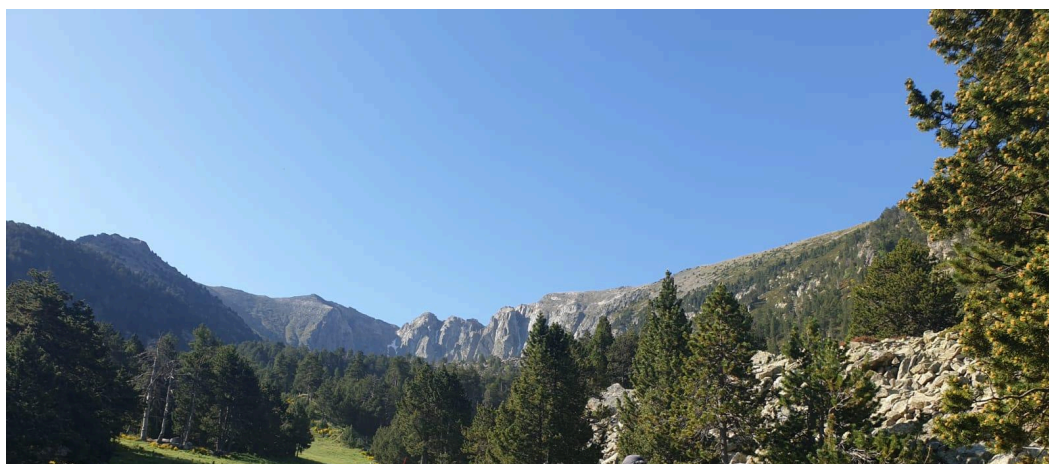
Aportació als conductors:

Número de places: 20

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 31 de juliol 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 afegir el "calendar" del club i podreu veure totes les excursions i passejades al vostre calendari. [L'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](#)

