



SUMARI

Divendres 4 de setembre

Conferència: Les plantes tòxiques a Cerdanya, intoxicacions

Dissabte 5 i diumenge 6 de setembre

Camí de Picasso (etapa 3 i 4)

Diumenge 6 de setembre

13è Trobada Senderista Transfronterera dels Pirineus

Dissabte 12 de setembre

Observació d'estels a Sant Grau

Dimarts 15 de setembre

Excursió al pic de la Dona (Vallter)

Dijous 17 de setembre

Esmorzar de carmanyola al refugi de l'Inglà

Dissabte 19 i diumenge 20 de setembre (dos dies)

Queralbs, refugi de Coma de Vaca, Núria i Queralbs

Dissabte 26 de setembre

Circs i llacs: Circ de la Muga

Diumenge 27 de setembre

30 aniversari del Club Excursionista Cerdanya GREC

Divendres 4 de setembre
Conferència: Les plantes tòxiques a Cerdanya, intoxicacions

Puigcerdà

**Divendres, 4 de setembre, 2026
19.45 h.**

Sala Pilar Prim

Biblioteca Comtat de Cerdanya

Conferència

LES PLANTES TÒXIQUES DE CERDANYA, INTOXICACIONS

pel

Dr. IVÁN TORRES

i col·laboradors

Cap d'urgències de l'Hospital de Cerdanya

**Ho organitza:
Amics de Cerdanya i Club
Excursionista Cerdanya GREC.**

**Col·laboren:
Ajuntament de Puigcerdà i
Cosell Comarcal de Cerdanya**



**AMICS de
CERDANYA**



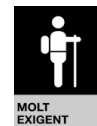
**Ajuntament de
Puigcerdà**



**CONSELL COMARCAL
DE LA CERDANYA**

Dissabte 5 i diumenge 6 de setembre

Camí de Picasso 3 i 4



Travessa dividida en dues etapes, prenent com a punt de descans intermedi el refugi de Prat d'Aguiló. Aquesta proposta converteix el mític pas transpirinenc del Cadí en una experiència de muntanya única de dos dies, seguint els passos que Pablo Picasso i Fernande Olivier van fer a l'estiu de 1906.

Aquesta ruta ressegueix l'històric camí de bast que connecta el Berguedà amb la Cerdanya. El trajecte guanya alçada de manera progressiva des de la vall de Gósol fins a franquejar la imponent muralla de la serra del Cadí pel Pas dels Gosolans, per després descendir cap a les planes cerdanes.

Etapa 1: de Gósol al Refugi de Prat d'Aguiló

Distància / Desnivell: ascens continuat des dels 1.423 m (Gósol) fins als 2.426 m (pas dels Gosolans), amb un descens final fins als 2.020 m (refugi).

Senyalització: marques grogues i blanques del PR C-124.

L'etapa comença a la plaça de Gósol en direcció nord. Els primers passos enfilen una costa pedregosa que regala de seguida unes vistes fantàstiques de tota la vall, el curs de l'Aigua de Valls i la serra d'Ensija. El sender arriba ràpidament al coll de Font Terrers, un bon lloc per omplir la cantimplora a la seva font homònima.

El camí continua cap al pla del Martí i guanya alçada suaument fins a creuar el torrent de la Coma de Caners (punt clau d'on neix la variant que puja al Pedraforca pel Verdet). A partir d'aquí, el camí es torna més costerut i s'endinsa en el bosc per assolir el cap de la Portella.

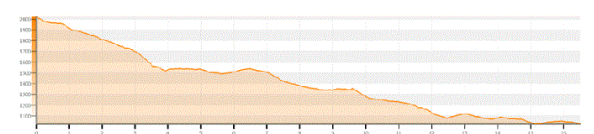
En superar el serrat de la Portella, els arbres comencen a esclarissar-se i donen pas a prats alpins. Flanquejarem cap a llevant, deixant la vall de Cernerres a l'esquerra, passarem per la font de la Roca i arribarem al Collell, la gran divisòria d'aigües entre el Llobregat (vall de Gresolet) i el Segre (vall de Cernerres). Un cop al pla de les



Bassotes, característic per les seves basses per al bestiar, abandonem la pista forestal per encarar el tram més alpi.

L'ascensió final esdevé exigent i seguida: superarem el prat de Toixoners, la costa del Clot dels Moros i el prat Socarrat fins a trepitjar la serra Pedregosa. Des d'aquí, un flanqueig pel clot de Palomar i un darrer repetitj ens condueixen al mític pas dels Gosolans (2.426 m), encaixat entre el cim arrodonit del Comabona i el perfil dentellat del vessant nord del Cadí. Al fons de la vall ja es divisa el nostre destí. Un seguit de baixadors pedregosos que zigzaguen pel caient nord de la serra ens deixen directament al refugi.

Distància: 12,74 km. Altitud mín. (sortida): 1.423 m Altitud màx. i d'arribada: 2.426 m i 2.020 m



Etapla 2: del Refugi de Prat d'Aguiló a Bellver de Cerdanya

Distància / Desnivell: descens sostingut des dels 2.020 m (refugi) fins als 1.061 m (Bellver).

Senyalització: PR C-124 fins a la cruïlla de Nas i Pi; d'allí a Talló GR 150 (marques vermelles i blanques) i finalment GR 107 fins a Bellver.

Després de passar la nit al cor del vessant nord del Cadí, l'etapa reprèn la marxa baixant des del refugi per una pista força concorreguda a l'estiu que ens acosta al coll de l'Home Mort. En aquest punt, l'itinerari abandona la pista principal per recuperar el traçat dels antics camins tradicionals.

El sender perd alçada ràpidament connectant els paratges de les Eres, la Mala Terra i les Planes d'Hereus. La vegetació canvia radicalment respecte al dia anterior, passant dels prats d'alta muntanya i tarteres a ambients de pi negre i bosc prepirinenc a mesura que ens acostem al fons de la vall.

Aviat s'arriba als petits nuclis de Nas i Pi. Just una mica abans d'entrar a Pi, el camí canvia de senyalització i adopta les marques vermelles i blanques del GR 150. Al poble de Pi val la pena fer una parada a l'antiga ferreria, reconvertida en un petit centre d'interpretació autovisitable on es pot

comprendre com es treballava el ferro en temps de Picasso.

Finalment, el camí planer ens condueix fins a Talló (on connectem amb el GR 107) i, poc després, entrem a Bellver de Cerdanya, punt final d'aquesta històrica ruta pirinenca.

Distància: 16,81 km Altitud màx (inici): 2.020 m. Altitud mín (arribada): 1.061 m

Data màxima per apuntar-se: 17 d'agost (cal fer la reserva del refugi: dormir+esmorzar).

Mínim 5 persones (+ 2 guies). Màxim 10 persones (+ 2 guies).

No animals.

Cal portar: esmorzar-dinar-sopar del primer dia, ganyips o per picar pel segon dia (la idea és arribar a dinar, encara que sigui tard, a casa), pals, botes de muntanya, capelina, sac de dormir, gorra, crema solar...

Import transport: pel grup de wats, dependrà de la gent que serem i del mitjà escollit per arribar a Gósol. De Bellver a Puigcerdà amb el bus de línia (màx 3,40 € bus).

Import refugi (dormir i esmorzar): pel grup de whats, pot estar entre els 34 i els 40 € (inclou el guiatge)

Horaris i lloc de quedar: pel grup whats

Inscriure'm

www.greccerdanya.cat/agenda



Diumenge 6 de setembre

13a Trobada Senderista Transfronterera del Pirineus



AGENDA / ACTIVITATS

13a Trobada Senderista Transfronterera dels Pirineus

RIPOLLÈS

EXCURSIONISME

EXCURSIONISME



Foto: Josep Llusà - FEEC



6 de setembre 2026 - 08:30 - 17:00



Vall de Núria

<https://www.feec.cat/agenda/activitats/excursionisme/13a-trobada-senderista-transfronterera-dels-pirineus/>

Divendres 11 de setembre
Diada Nacional de Catalunya



Diada de Catalunya a Puigcerdà

11 setembre @ 8:00 - 19:00 **GRATUÏT**

08.00 h **XX Aplec de Bell-lloc**. A l'arribada, esmorzar popular.

11.00 h **Missa de la diada** a l'església de Santa Maria de Bell-lloc.

18.00 h Ballada de **sardanes** amb la Cobla Ciutat de Manresa a la plaça de l'Alguer.

Organitza Ajuntament de Puigcerdà.



Dissabte 12 de setembre

SANT GRAU D'URÚS: Cel Nocturn a 1.325m, amb història i paisatge

En aquesta trobada esperem contemplar la frescor de l'indret, mentre sopem, i després preparar-nos per la sessió estel·lar.

Acompanyants: Jordi Espuña, Sònia Mas i Josep Elias

Lloc: Ermita Sant Grau del Puig d'Urús (zona aparcament abans de l'ermita)

Hora de trobada: 20:00 h per iniciar l'àpat. Inici observacions: 21:30h Àpats: Cadascú es porta el sopar

Equip recomanat: pantalons llargs, folre polar, jaqueta impermeable, buff, màrfega, manta i frontal i sobretot porta llum vermella).

Situada en un lloc de fàcil accés, amb una font al seu darrere, és contempla una magnífica panoràmica de la Serra del Cadí.

Sant Grau d'Urús: història d'un indret privilegiat per contemplar el cel



Església situada en el serrat de Sant Grau o del Puig d'Urús. Fou el temple del vilatge de Vilagrau o del Puig d'Urús, avui despoblat i avui és una ermita de la parròquia de Sant Climent d'Urús.

L'església de Sant Grau de Puigfrondi (avui d'Urús) apareix documentada per primera vegada l'any 1037, quan el bisbe d'Urgell, Eribau, la va establir com a sufragània de la parròquia de Sant

Climent d'Urús.

Urús ja apareix documentat l'any 839 amb el nom d'«Oruz». Al llarg de la seva història va estar vinculat als comtes de Cerdanya i al monestir de Sant Miquel de Cuixà.

Sant Grau d'Urús té també una història convulsa. Entre els anys 1198 i 1199, els homes del vescomte de Castellbò i del comte de Foix van saquejar l'església, van trencar el cofre on es guardaven les relíquies i van assotar el prevere al peu de l'altar.

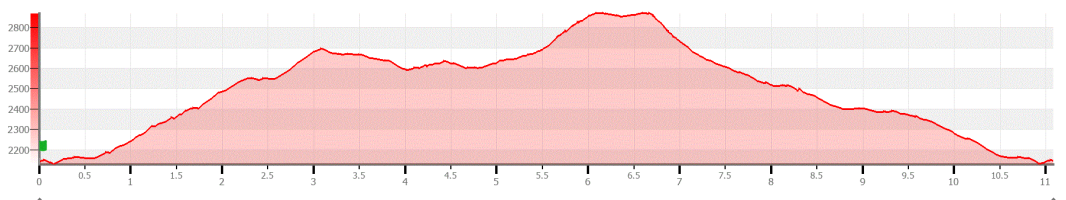
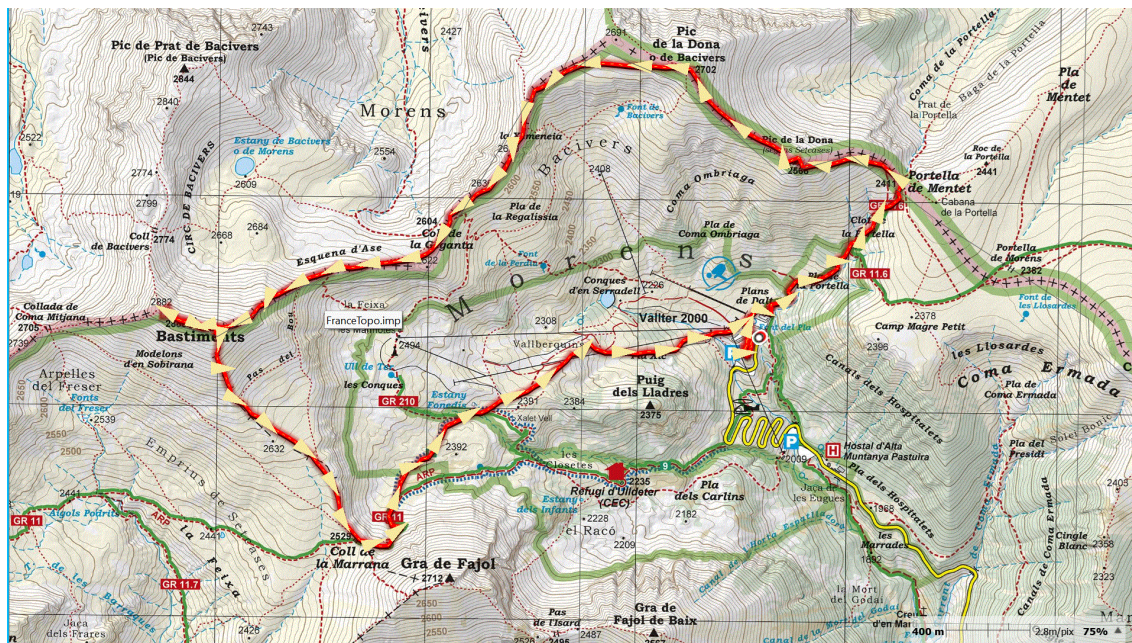
L'any 1933 es va proposar el nom de «Grus», d'acord amb la pronúncia local, però aquesta denominació posteriorment es va desestimar.

Ubicació: 42,341759 /1, 841473 (Coord. geogràfiques) 1° 50' 29,30" /42° 20' 30,33"

📍 Sant Grau del Puig d'Urús

QUÈ FAREM I QUÈ PODREM OBSERVAR?

Dimarts 15 de setembre 2026
Excursió: pic de la Dona



Descripció itinerari:

Inici de l'estació de Vallter, a 2.170 m. Portella de Mentet, a 2.401 m .

Pic de la Dona a 2.702 m , puig d'Ombriaga a 2.602 m, coll de la Geganta a 2.577 m, Esquena d'Ase a 2.643 m, creu de Bastiments a 2815 m, vèrtex de Batiments a 2.883 m, Piolet de Bastiments a 2.881 m, coll de la Marrana a 2.506 m, Barquims i estació de Vallter.

Acompanyant: Dolors Caballero

Distància: 10,38 km

Desnivell: +813 m

Temps durada: 6-7 hores

Trobada Lloc: aparcament de les Tereses



Hora: 6.30 h (a l'estació de Vallter 9.00 h)

Àpats: esmorzar i dinar

Equip: s'ha de portar aigua o beguda isotònica suficient (2 l), botes de muntanya, mitjons gruixuts, guants, bastons, jaqueta impermeable, gorra, ulleres de sol...

Avís: -

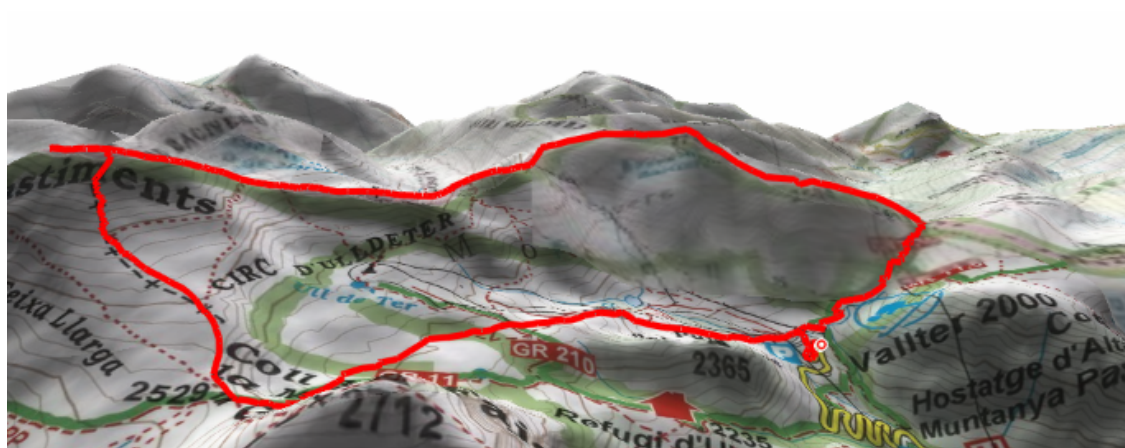
Aportació als conductors: es calcularà segons els cotxes

Nombre de places: 12

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 13 de setembre de 2026.

Inscriure'm

www.greccerdanya.cat/ZonaPrivada



Dijous 17 de setembre Esmorzar de carmanyola a la vall d'Inglà



És de coneixement general que el túnel del Cadí no travessa aquesta serra tan coneguda. Hem de creure que els promotors de l'època els va semblar poc comercial anomenar-lo túnel del Moixeró, que és la serra per on realment travessa des del Berguedà per arribar a la Cerdanya.

La serra de Moixeró, amb el seu cim principal, les Penyes Altes (2.276 m), és un relleu caòtic de geologia calcària d'uns 15 km lineals. Està constrenyida entre el coll de Jou a Llevant, als contraforts del Tosa (2.536 m), i el coll de Tancalaporta, on arrenca la serra de Cadí a ponent. El serrat de Moixeró (2.080 m) és una forma geològica de relleu característic que recorda un moixeró (un xampinyó en el registre estàndard), que tot sigui dit de passada en troben allà mateix, els que saben els rodols. Aquest serà el destí del nostre esmorzar.

Partint de Riu seguirem la pista que s'endinsa en el serrat de les Esposes, passarem pel refugi i continuarem fins a l'aparcament de la barrera (1.768 m); travessant-la a peu seguirem la mateixa pista fins al coll de Pendís (1.782 m), allà ens enfilarem per un

corriol, que per boscos i clarianes ens durà fins el coll de Moixeró (1.970 m), des d'on només ens caldran dues camallades més per seure a esmorzar al capdamunt del Moixeró (2.080 m). Tipets, ens adreçarem al coll de la Font Freda (1.977 m) per anar en direcció al coll de la Trapa (1822 m). Arribar altre cop a l'aparcament on hem deixat els cotxes serà un moment.

Acompanyant: Fèlix Pi

Distància: 8,30 km

Desnivell: 417 m

Temps durada: 3 hores

Trobada Lloc: aparcament de les Tereses

Hora: 7.00 h

Àpats: portarem esmorzar per a tothom.

Només caldrà dur les postres i la beguda

Equip: s'ha de portar aigua o beguda isotònica suficient (1,5 l), botes semirigides, mitjons gruixuts, bastons i roba adaptada per al temps previst, sense oblidar guants, buf i peça tallavents.

Avís: penseu a dur diners en metàl·lic per pagar l'esmorzar i als conductors.



Aportació als conductors:

Nombre de places: 30

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 15 de setembre de 2026.

Inscriure'm

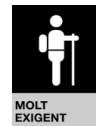
www.greccerdanya.cat/agenda



Dissabte 19 i diumenge 20 de setembre (dos dies)

Queralbs, refugi de Coma de Vaca.

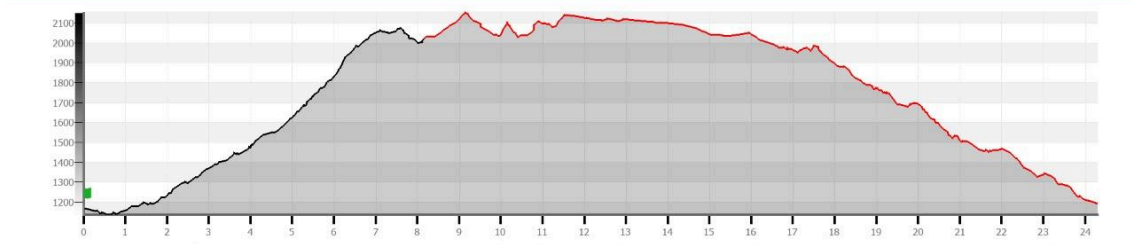
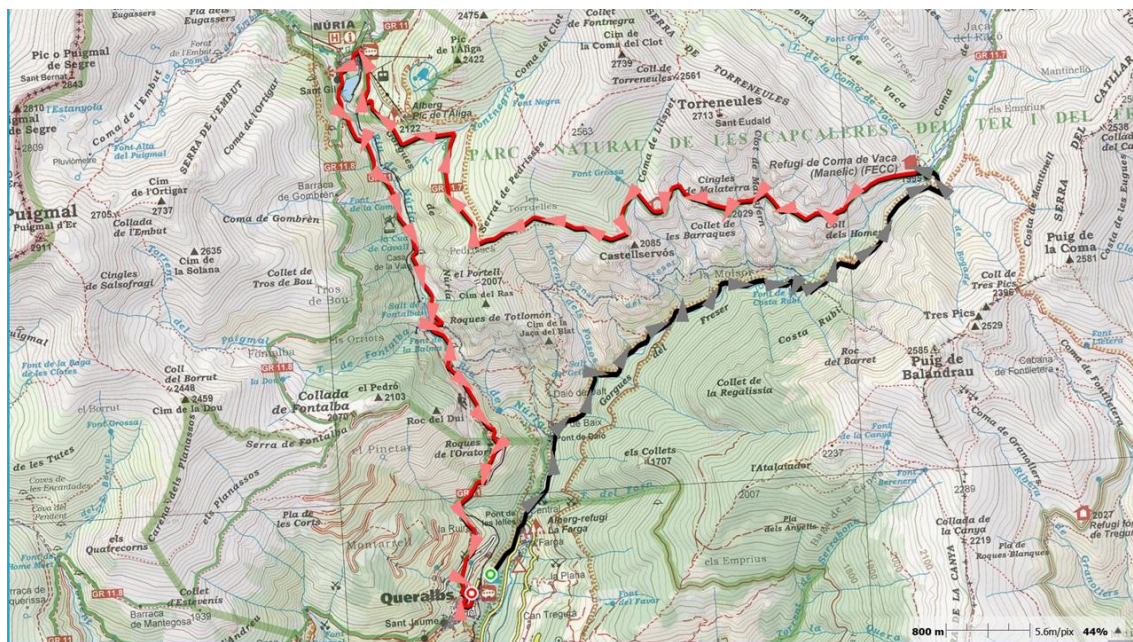
Coma de Vaca, Núria, Queralbs



MOLT
EXIGENT



EXIGENT



Dia 19: Bona excursió que des del pàrquing de Queralbs i amb bona pujada remunta el riu Freser amb magnífiques vistes fins arribar al refugi de Coma de Vaca o "Refugi Manelic". Sortirem del pàrquing de Queralbs i baixarem fins la central elèctrica de Daió, situada a 1.180 m. Després anirem guanyant alçada i veient les gorgues del Freser travessarem el riu pel pont de les Marrades. A partir d'aquest punt, sobre els 1.600 m, la pujada es fa evident fent les famoses marrades, ara dreta ara esquerra. Continuarem pujant fins arribar al peu del Balandrau, on el camí es suavitza una mica i ens deixa veure la vall coma de Vaca (2.000 m) amb el riu Freser i el refugi on passarem la nit.

Horari: 3-4 hores aprox.

Desnivell: +900m

Distància: 8 km

Dia 20: Camí dels Enginyers-Núria-Queralbs

Espectacular camí que segueix els escarpats cingles del Torreneules i amb vistes impressionants ens portarà entre baixades i pujades fins al santuari de Núria.

Des de la part del darrere del refugi anirem a trobar el camí dels Enginyers (GR 11.7), marcat amb senyals blancs i vermells i també amb marques grogues. Entre pujades i baixades i amb algun flanqueig arribarem a la part més complicada del camí, que amb l'ajuda de passamans de cable i alguna grimpada anirem passant.

Una mica més endavant trobarem un tram equipat amb dos graons de ferro. Més enllà anirem flanquejant i el camí s'anirà suavitzant fins arribar al coll de les Pedrisses, des d'on veurem ja l'alberg Niu de l'Àliga. Poc després arribarem a Núria.

Horari: 3-4 h aprox.

Desnivell: +350 m -350m

Distància: 10 km

Núria-Camí Vell a Queralbs: des de Núria anirem vorejant el llac per la banda dreta i agafarem el camí vell de Núria a Queralbs. Farem un descens de més de 800 m per un camí una mica pedregós i també transitat, però que ens ofereix unes bones vistes i el pas pels salts d'aigua com el de la Cua de Cavall i el de Fontalba. També veurem les balmes refugi de Sant Pere, Sant Rafel i Sant Pau, la Cua de Cavall, etc. Així arribarem al poble de Queralbs i al pàrquing on tenim els cotxes, on donarem per finalitzada aquesta excursió.

Horari: 3-3.30 hores

Distància: 8,38 Km

Desnivell: -840 m



Acompanyant: Josep Maria Montes

Distància: 26,38 km en dos dies

Desnivell: +1300 m

Temps durada: dos dies (depèn del ritme del grup)

Trobada lloc: aparcament de les Tereses

Hora: 8 h

Àpats: esmorzar i dinar dissabte i dinar

diumenge

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: 12

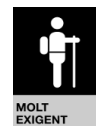
Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 4 de setembre de 2026.

Inscriure'm

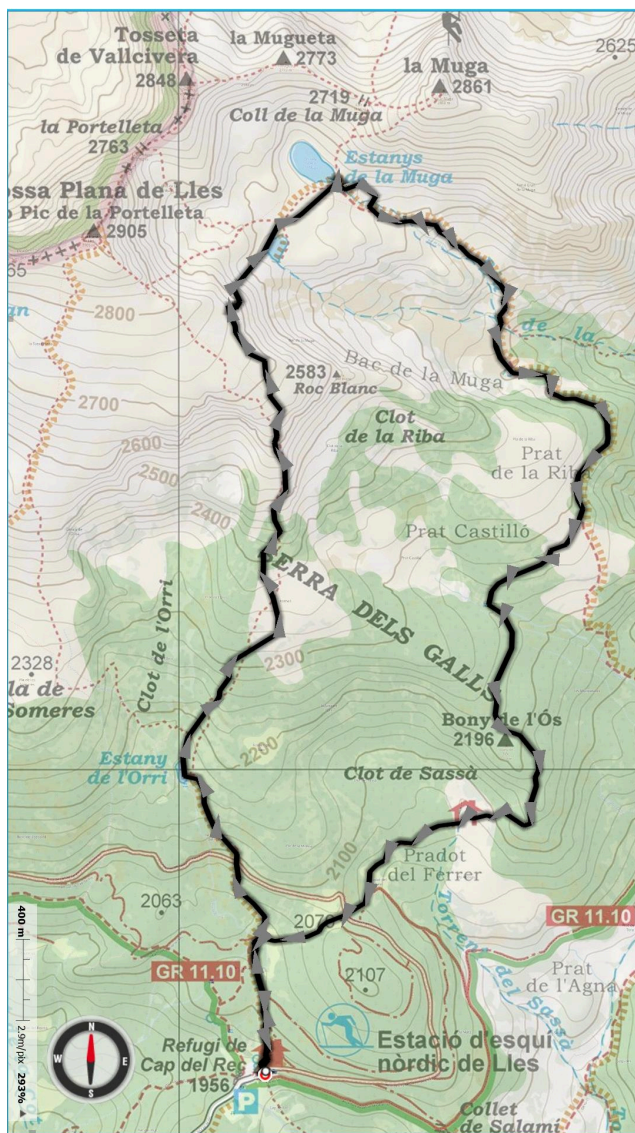
www.greccerdanya.cat/agenda

Dissabte 26 de setembre

Circs i llacs: circ de la Muga



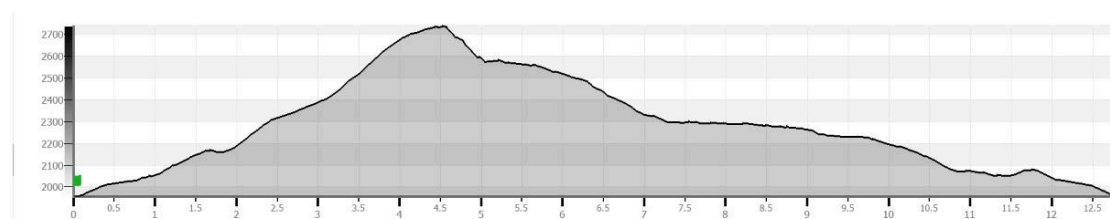
MOLT EXIGENT



Abans no arribi l'hivern, que “cobrirà amb el seu mantell blanc els cims més alts de les nostres estimades muntanyes”, us proposem una sortida de nivell, però asequible per a tots els que venen habitualment a les excursions de “Circs i llacs”. Una proposta en el més pur sentit excursionista de donar a conèixer la geografia de Cerdanya i el Capcir.

Anirem a la vall de la Muga, situada a llevant de la tossa Plana de Lles (2.905 m). És una de les tres valls que la separen de l'altre gran gegant: el Puigpedrós (2.915 m). Ja hem recorregut Engorgs i ens en quedarà la magnífica vall de la Llosa, que transitarem properament.

El circ d'origen glacial de la Muga el configuren quatre pics cap dels quals menyspreables per les seves alçades: de ponent a llevant, la mateixa tossa Plana



de Lles (2.905 m), la toseta de Vallcivera (2.848 m), la Mugueta (2.773 m) i la Muga



g. 15

(2.861 m), separades aquestes dues per un coll (2.719 m). Un circ amb dos llacs: el petit i el gran (2.550 m), emmarcats en un entorn granític brutalment mineral. El desguàs, que té la categoria de riu, ha obert un vall fluvial cap el sud-est i vessa les aigües al riu de la Llosa.

Sortirem del xalet refugi de Cap del Rec, al terme de Lles de Cerdanya, i tot passant per l'estany de l'Orri flanquejarem en una pujada suau i sostinguda per prats alpins els contraforts de la tossa Plana. Arribarem al circ, on esmorzarem vora als llacs. Serà el punt més alt de la nostra excursió. El tossal de La Muga el deixarem com a opció per si un petit grup de la colla hi vol accedir. Per retornar travessarem en forta baixada la morrena terminal del circ i fent un fort gir cap al sud-oest penetrarem en el bosc subalpi de pi negre fins a arribar en suau i llarga davallada al punt de partida.

Acompanyant: Fèlix Pi

Distància: 13 km

Desnivell: 700 m

Temps durada: 5 h

Trobada aparcament de les Tereses

Hora: 6.30 h

Àpats: bon esmorzar i cosa més.

Podem estudiar la possibilitat de dinar del que portem en arribar a Cap del Rec.

Equip: s'ha de portar aigua o beguda isotònica suficient (1,5 l), botes semirígides, mitjons gruixuts, bastons i roba adaptada per al temps previst sense oblidar guants, buf i peça tallavents.

Aportació als conductors:

Nombre de places: 20

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 25 de setembre de 2026.

[Inscriure'm](#)

www.greccerdanya.cat/agenda



Diumenge 27 de setembre

**30è Aniversari del Club Excursionista
Cerdanya -GREC-**

Programa d'actes

30è Aniversari del Club Excursionista Cerdanya GREC

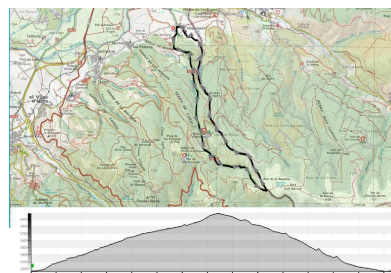
 **Lloc de trobada:** Local Social de Vilallobent

07.00 h – Itinerari llarg

Sortida de l'excursió més exigent, amb un recorregut de **14 km i 850 m de desnivell positiu**. Arribada prevista a les **13.00 h**.

Whatsapp:

<https://chat.whatsapp.com/JzRC4MgkQQvJNkoJ5mvWrj>

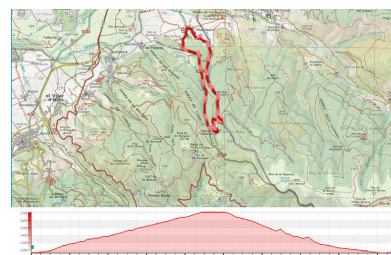


08.30 h – Itinerari moderat

Sortida de l'itinerari moderat, amb un recorregut de **9 km i 600 m de desnivell positiu**. Arribada prevista a les **13.00 h**.

Whatsapp:

<https://chat.whatsapp.com/Le48UrHN2pcIFqXPX0xvKm>

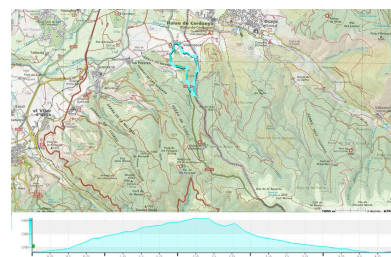


10.15 h – Itinerari fàcil

Sortida de l'itinerari familiar i accessible, amb un recorregut de **4,5 km i 240 m de desnivell positiu**. Arribada prevista a les **13.00 h**.

Whatsapp:

<https://chat.whatsapp.com/J0JqHsnbHFQAaANZcOhQJze>



13.15 h – Parlament institucional

Presentació de la **modificació del traçat del GR® 11** i explicació dels motius i les novetats del nou recorregut.

14.00 h – Dinar de germanor (14€ es recolliran el mateix dia)

[Menú i inscripció](#)



pàg. 17

Sobretaula participativa

Espai de convivència, activitats i consultes adreçada als socis i sòcies per compartir idees i propostes de futur.

Repartiment de les samarretes-obsequi commemoratives a cada soci.

Lliurament de les samarretes del **30è aniversari** segons la talla escollida per cada participant.

<https://digisporty.odnoslab.com/preview/wgl/6a26ba24f30c4>

16:00 Cloenda de la celebració

Petit acte de reconeixement als exmembres i membres de la Junta, als guies i a totes les persones col·laboradores que, al llarg d'aquests trenta anys, han fet possible el creixement i l'activitat del Club Excursionista Cerdanya GREC.

Menú (14€)

[**Vull anar al Dinar**](#)

Entrant

Empedrat de mongetes amb tonyina

plat principal

Cuixa de pollastre a la Catalana, poma, pruna, ceba i tomàquet

Postre

a Càrrec de Colmado de Llivia



COLMADO

Llivia – Cerdanya

CONTACTO

+34 972 97 35 40

info@elcolmado.es

Carrer del Raval, 42, 17527 Llivia, Girona

Us hi esperem a tots!

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](#)

