



SUMARI

Dissabte 3 i diumenge 4 d'octubre (dos dies)

Mallos de Riglos i refugi de Lizara
Pic de Bisaurin (2.670 m)

Dimecres 7 d'octubre

Club de Lectura de Muntanya del GREC

De divendres 8 a dilluns 12. (organitza GEM)
48è Aplec Excursionista dels Països Catalans

Dissabte 10 d'octubre

CAMÍ DE SANT JAUME (-1)

Dijous 15 d'octubre

Esmorzar de carmanyola: *Le Coffre* de la Jaça Gran

Dissabte 17 d'octubre

Estanys i pic de Tristaina, a Andorra

Diumenge 18 d'octubre

Mitja Marató de Puigcerdà

Diumenge 25 d'octubre

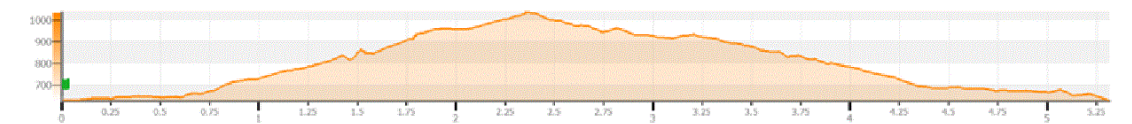
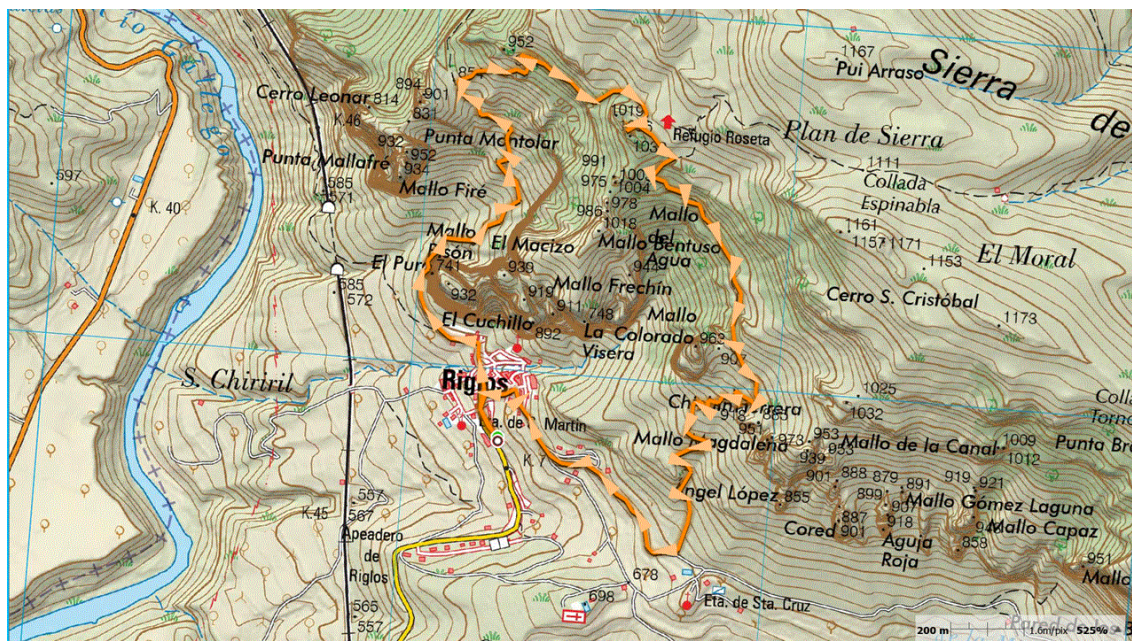
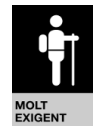
Pedraforca: Pollegó Inferior (2.444 m)

Dissabte 31 d'octubre

Circs i llacs: **La vall de la Llosa**

Dissabte 3 i diumenge 4 d'octubre (dos dies)

Mallos de Riglos i refugi de Lizara Pic de Bisaurin (2.670 m)



Dia 1

Descripció de l'itinerari de Riglos:

Lloc icònic del Prepirineu i santuari d'escaladors d'arreu del món. Només arribar al poble de Riglos i contemplar els seus impressionants Mallos ja deixa sense paraules.

El recorregut és senzill, circular i ben senyalitzat, amb una distància de 5,4 km i una durada aproximada de 2 hores i 30 minuts. El paisatge està dominat per les espectaculars parets verticals de conglomerat rogenc, que s'enfilen fins als 300 metres d'alçada, convertint aquest indret en un dels espais naturals més emblemàtics del Prepirineu.



Els Mallos de Riglos són també un paradís per als amants de l'ornitologia. Hi podem observar espècies tan emblemàtiques com el trençalòs, l'àliga reial, el milà i el voltor

Ileonat. Precisament aquí es troba una de les colònies de voltors lleonats més nombroses d'Europa.

Durant la jornada podrem visitar el Centre d'Interpretació d'Aus Arcaz, un espai dedicat a la divulgació de les aus rapinyaires.

Dinarem a mig recorregut, al punt més elevat de la ruta, des d'on gaudirem d'unes panoràmiques excepcionals del paisatge que envolta aquest indret singular.

Distància: 5,37 km

Desnivell: 500 m

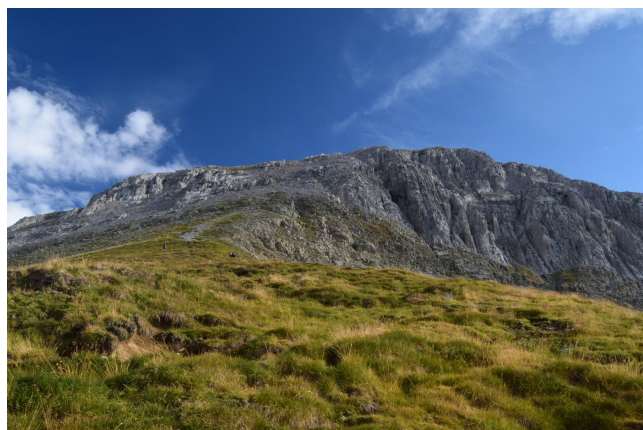
Temps durada: de 3-4 h (depèn del ritme del grup)

Trobada Lloc: aparcament de les Tereses de Puigcerdà

Hora: 6.30 h (per pujar a l'aparcament de Riglos 10.30h)

Àpats: esmorzar i dinar

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...

Al finalitzar l'excursió de Mallos de Riglos ens desplaçarem en cotxe al refugi de Lizarra (78 km) on farem nit.

Aportació als conductors: es concretarà al grup de WhatsApp.

Dia 2

Descripció del itinerari al pic Bisaurin

Excursió clàssica per assolir la punta de Bisaurín des del refugi de Lizara

pel Colláu de lo Foratón. El descens el vaig fer per la Plana Mistresa. Tot i que a penes té dificultats tècniques, el desnivell és considerable i a la baixada no s'ha de perdre el camí, que és bastant sinuós entre roques i cingles calcaris. Per això, dintre del concepte que es considera avui de senderisme, entenc que és de dificultat tècnica difícil. La vista des del cim és extraordinària d'aquest sector del Pirineu occidental des de les muntanyes navarreses fins al Balaitús i el Vinhamala. Vaig fer aquest recorregut en solitari el 21 d'agost de 2019.

Acompanyant: Manel Figuera

Distància: 12,91 km

Desnivell: 1.271 m

Temps durada: de 7-9 h (depèn del ritme del grup)

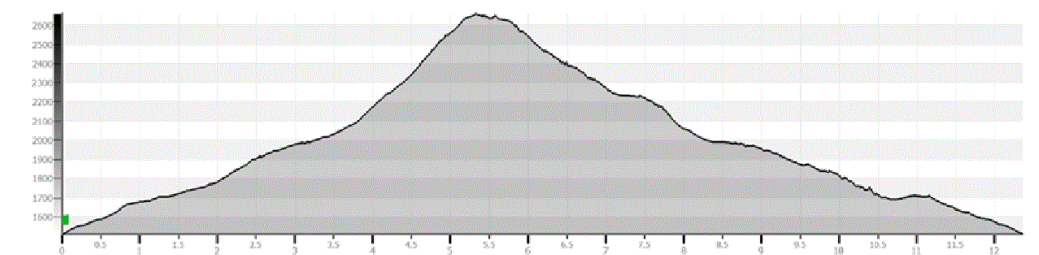
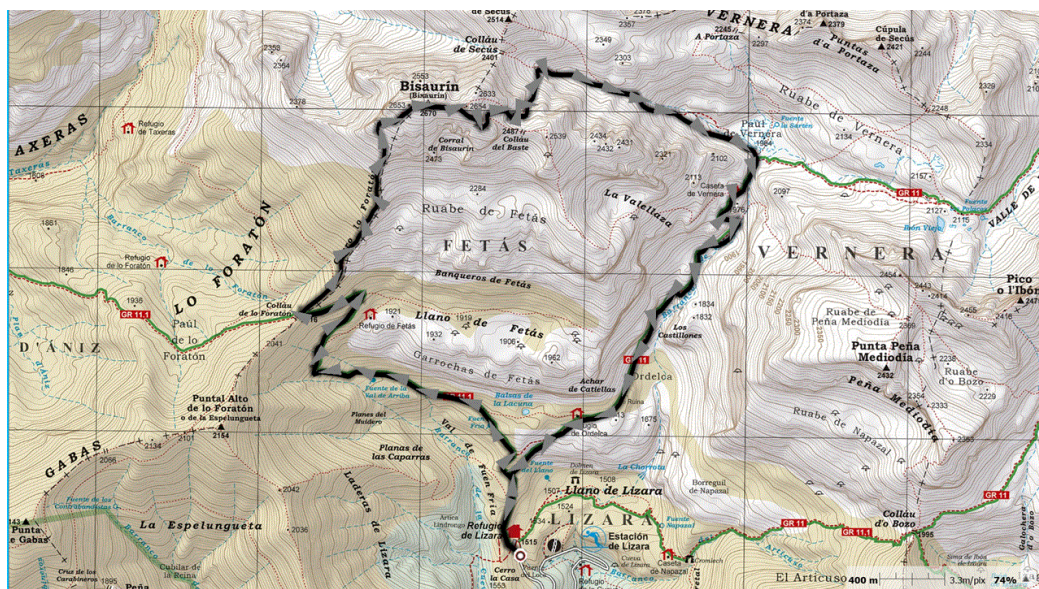


Trobada Lloc: Refugi de Lizarra

Hora: 6.00 h

Número de places: 12

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 6 d'agost de 2026.

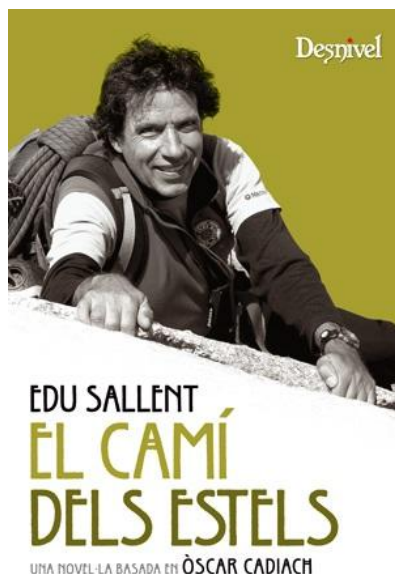


Inscriure'm

www.greccerdanya.cat/agenda

Dimecres 7 d'octubre
Club de Lectura de Muntanya del GREC
A la Sala Pilar Prim a les 19.30 h

Ressenya breu "El camí dels estels"



Autor: Eduard Sallent
Editorial: Desnivel
Any: 2012
Pàgines: 192

Conductor del Club de lectura: **Manel Figuera**

Ressenya

El camí dels estels ens acosta a la vida i la trajectòria de l'alpinista Òscar Cadiach a través d'un relat que combina aventura, emoció i passió per la muntanya.

Eduard Sallent reconstrueix alguns dels moments més importants de la vida de Cadiach, des de les seves primeres aventures fins a les grans expedicions a les muntanyes més altes del planeta. L'Everest, el K2 i altres grans cims es converteixen en l'escenari

d'una història on l'esforç, l'amistat, les pèrdues i la superació personal tenen tant protagonisme com les mateixes ascensions.

Més enllà de les gestes esportives, el llibre ens mostra la part més humana de l'alpinisme i ens ajuda a entendre què porta una persona a buscar nous reptes allà on la muntanya posa a prova els seus límits.

El camí dels estels és una lectura emotiva i propera que ens parla d'aventura, però sobretot d'una manera d'entendre la vida profundament lligada a la muntanya.

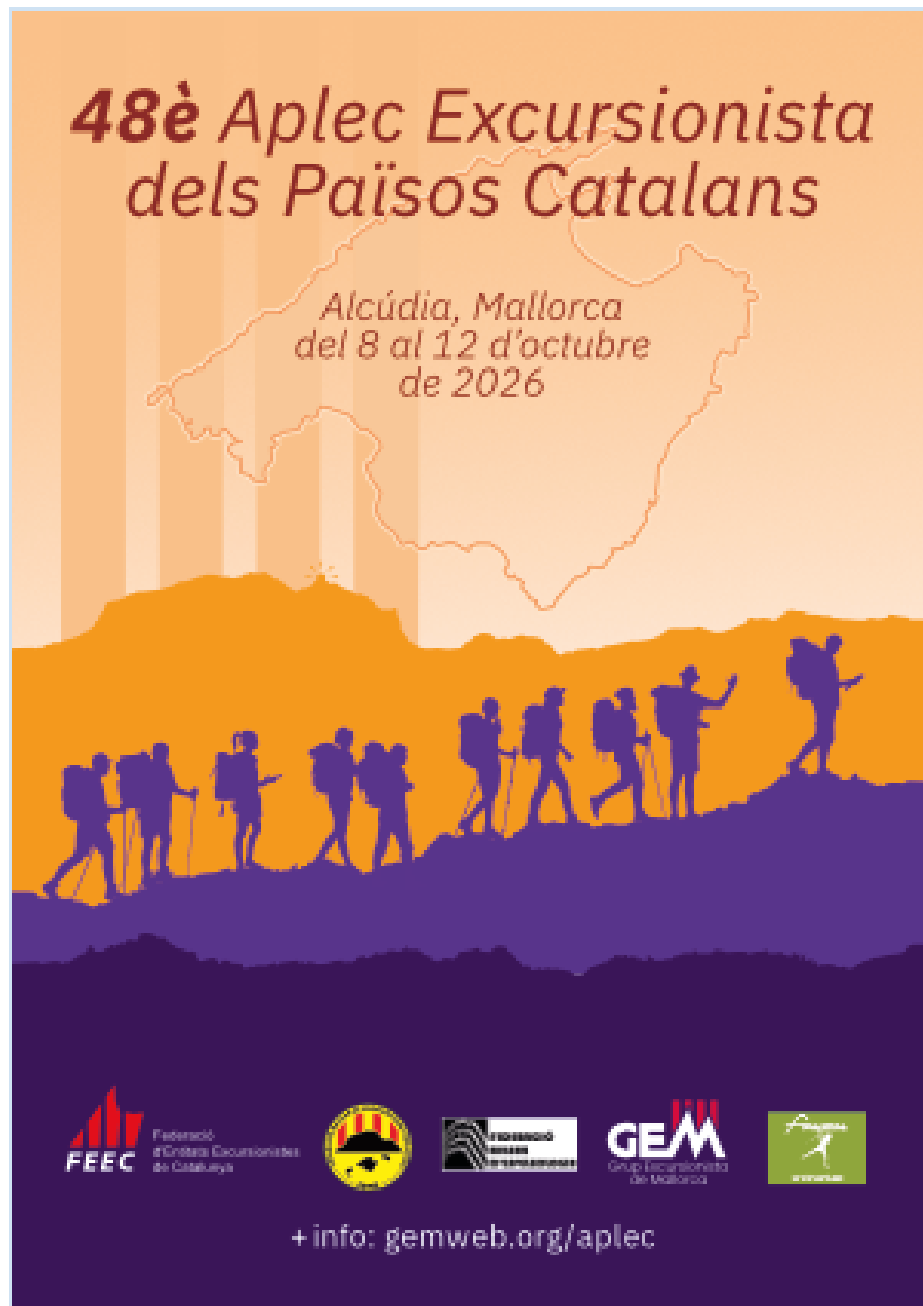
El pròxim llibre: *Dits de vent*, de Piti Capella

Un relat personal i sincer sobre una vida vinculada a la muntanya i sobre les conseqüències d'un greu accident que va marcar profundament l'autora.

Piti Capella ens parla en primera persona de les seves vivències, de la superació i de tot allò que la muntanya li ha donat al llarg dels anys. Una història humana on la muntanya és molt més que un escenari: és passió, aprenentatge i una manera de viure.

El mateix dia **7 d'octubre** ja es podrà recollir i farem la posada en comú el dia **2 de desembre de 2026**.

de divendres 8 a dilluns 12. (organitza GEM)
48è Aplec Excursionista dels Països Catalans



Dissabte 10 d'octubre

CAMÍ DE SANT JAUME (-1)

Del Coll de la Perxa i pels "Arbres del Conflent" a Fontpedrosa



Ruta -1 del camí de Sant Jaume, ja que el 4 febrer de 2023 vam encetar aquest cicle des del coll de la Perxa fins a Puigcerdà (i li vam assignar el núm 1). Enguany hem escollit la ruta que va de Fontpedrosa al coll de la Perxa, però en sentit invers del que feien els pelegrins que venien de França en direcció a Santiago per beneficiar-nos d'un desnivell negatiu que ens permetrà gaudir "relaxadament" del camí. Excursió ideal per desconnectar on es barregen natura, aigua termal i un toc d'aventura ferroviària. És una ruta lineal només d'anada que no podem tancar tornant amb el mític Tren Groc, ja que en aquest període no està operatiu per tasques de manteniment.



Comencem l'aventura des del coll de la Perxa direcció la Cabanassa, d'on sortirem per un carrer senyalitzat amb marques de PR que ens porta a la *gite d'etape* de la Cassanya. Des d'allà, el camí gira a la dreta i descendeix amb energia fins al fons de la vall, travessant el riu Tet per un pont pintoresc.

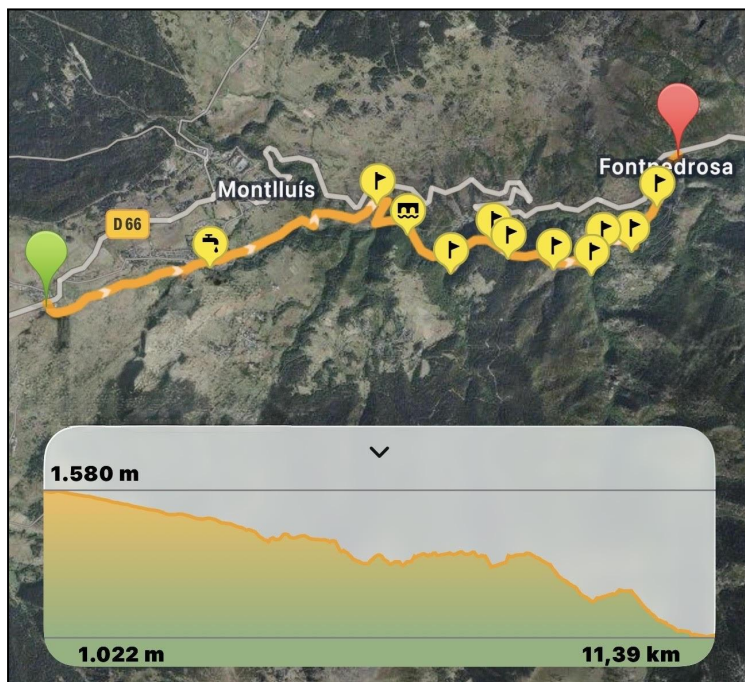
Un cop a l'altra banda, comença un dels trams més bonics: endinsar-nos de ple en el bosc de Fontpedrosa pel sender anomenat "Arbres del Conflent". A més d'un ambient fresc, ombrívol i perfecte fins i tot per als dies més càlids, anirem trobant panells didàctics per identificar les diferents espècies d'arbres que poblen l'entorn.

Vistes des de diferents perspectives del pont de Gisclard o pont de la Cassanya, que passarem per sota. El pont va estar edificat entre l'any 1905 i l'any 1908 per l'empresa Ferdinand Arnodin seguint un dibuix fet pel comandant Albert Gisclard, que va morir en un accident ferroviari durant les proves el 31 d'octubre de 1909 (amb altres cinc persones). El pont duria més tard el nom del seu creador. El tram de la línia entre Vilafranca de Conflent i Montlluís va estar inaugurat finalment el 18 de juliol de 1910. El pont va estar catalogat a la llista dels monuments històrics l'any 1971.

Després d'una bona estona gaudint de la frondositat del bosc, el sender descendeix decidit fins als Banys de Sant Tomàs, amb les seves aigües termals a uns reconfortants 37°C.

Continuarem la marxa amb una lleugera pujada inicial que de seguida es transforma en baixada ràpida cap al poble de Fontpedrosa. L'últim tram d'arribada demana caminar per la

carretera principal: compte perquè és estreta i hi ha trànsit cap als banys.



Acompanyants: Montse Gomez, Aniol Jordan i Dolors Caballero.

Distància: 11,39 km (aprox.)

Desnivell positiu: 178 m

Desnivell negatiu: 731 m

Mínim 5 persones. Màxim 10 persones.

No animals.

Cal portar: esmorzar, ganyips o per picar, pals (importants sobretot per a alguna de les baixades), botes de muntanya, capelina, gorra, crema solar...

Import transport: dependrà de la gent que serem i del mitjà escollit (cotxes o bus a 2 € segons horaris bus).

Horaris i lloc de quedar: pel grup whats.

Aportació als conductors: es concretarà al grup de WhatsApp.

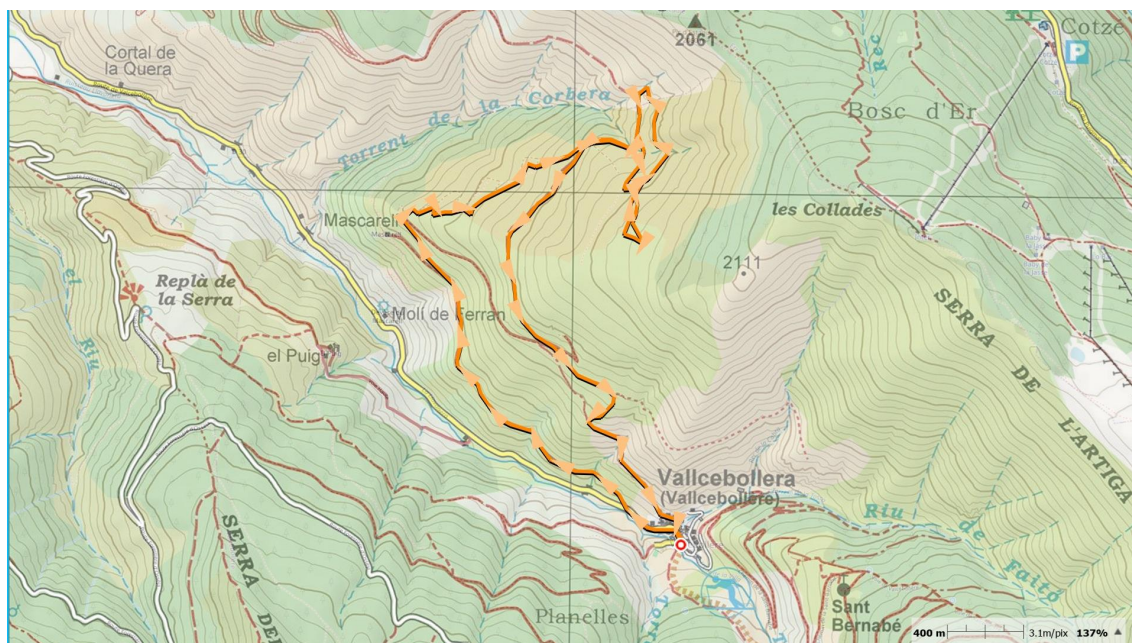
Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 5 d'octubre de 2026.



Inscriure'm

www.greccerdanya.cat/agenda

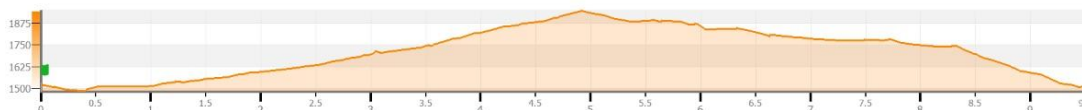
Dijous 15 d'octubre
Esmorzar de carmanyola a
Le Coffre de la Jaça Gran



Descripció de l'itinerari:

Us proposem una excursió en la més pura essència de la seva paraula, aquella que en l'època de la Renaixença, ara fa més de 150 anys, grups d'estudiosos catalans (naturalistes, etnògrafs, geògrafs, historiadors, artistes etc.) organitzaven *expedicions* per conèixer i documentar el nostre país. No era un impuls alpinista, el que els guiava cap a les muntanyes. El seu afany era seguir els corrents europeus dels nacionalistes i romàntics, propis del segle XIX, que van marcar tots els àmbits socials, no solament amb grans convulsions polítiques sinó també amb la creació d'una immensa producció científica i cultural.

És sabut que els entorn muntanyosos són rics en recursos naturals (aigua, llenya, fusta, minerals, pastures, caça, plantes alimentàries, etc.), per la qual cosa ofereixen unes bones condicions per als assentaments humans. La Cerdanya és rica en vestigis que ens parlen d'unes primeres ocupacions a la segona meitat del neolític i concretament a l'edat de bronze entre 1.500 i 3.000 anys aC.



Un proposem en aquesta sortida visitar un enterrament megalític, ***El Coffre de la Jaça Gran***, un túmul d'enterrament situat a ponent del puig d'Estaques a la comuna de Vallcebollera. És una construcció humil per les seves dimensions reduïdes, però d'interès

per la situació geogràfica dominant i perquè està associada a altres construccions, molt més recents, que ens parlen d'una intensa activitat pastoral tan pròpia d'aquesta comarca.

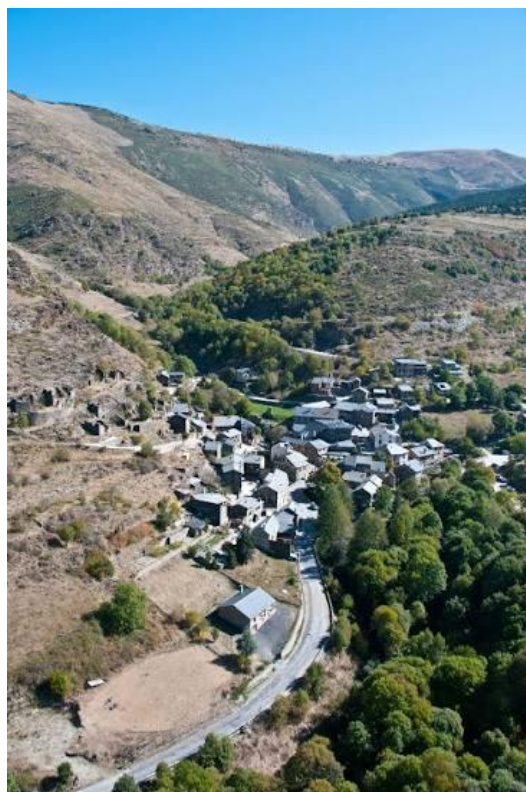
Per a més informació podeu consultar el llibre d'Antoni Mañé i altres *Guia de monuments megalítics de la Cerdanya*, editat pel Centre Excursionista de Catalunya el 2006.

Acompanyant: Fèlix PI

Distància: 9 km

Desnivell: 400 m

Temps durada: 3 h (depèn del ritme del grup)



Trobada lloc: aparcament de les Tereses de Puigcerdà

Hora: 7.30 h

Àpats: esmorzar. Si no hi ha res de nou, portarem teca per a un esmorzar col·lectiu.

Equip: s'ha de portar aigua o beguda isotònica suficient (1,5 l), botes de tresc, equipament segons la climatologia i l'època.

Aportació als conductors: es concretarà al grup de WhatsApp.

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 14 d'octubre de 2026.

Inscriure'm

www.greccerdanya.cat/agenda

Dissabte 17 d'octubre

Estanys i pic de Tristaina, a Andorra



Descripció de l'itinerari:

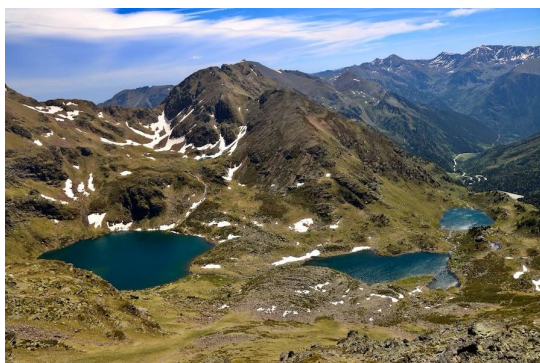
No és el més alt d'Andorra, pero sí un dels més emblemàtics.

Té una altitud de 2.878 m..

En farem l'ascens des de l'estació d'esquí d'Ordino-Arcalís.

Anirem veient diferents llacs durant el recorregut, l'estany del Mig i l'estany del més Amunt de Tristaina..

És una zona de llacs i aigua espectacular. El primer tram amb l'ajuda de cadenes de seguretat es fa bé. L'ascens no és difícil, amb algun petit pas tècnic i alguna grimpada al final.



Acompanyants: Dolors Caballero, Pere Mansilla i Dolors Cabiscol.

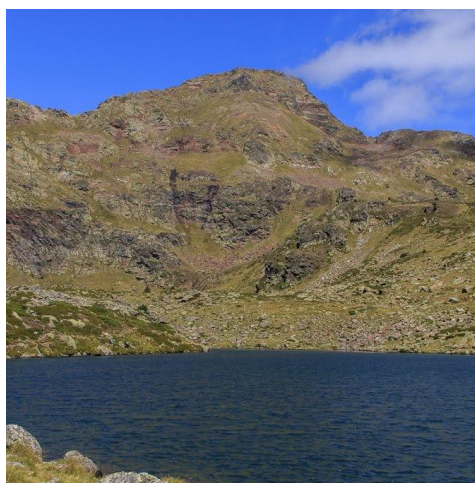
Distància: 7,50 km. Desnivell: 699 m.

Temps durada: (depèn del ritme del grup), aproximat 5 /5.30 hores.

Trobada lloc: aparcament de les Tereses de Puigcerdà

Hora: 7 h

Àpats: esmorzar i dinar



Equip: s'ha de portar aigua o beguda isotònica que prengueu habitualment, botes de tresc, bastons, samarreta tèrmica, folre polar, jaqueta impermeable, ulleres de sol, crema solar.

Aportació als conductors: es concretarà al grup de WhatsApp depenent dels participants.

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 14 d'octubre de 2026.

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

www.greccerdanya.cat/agenda



Diumenge 18 d'octubre

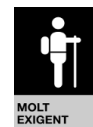
Mitja Marató de Puigcerdà
organitza: Ajuntament de Puigcerdà



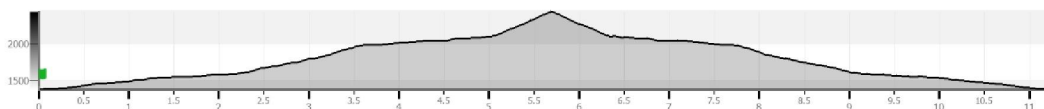
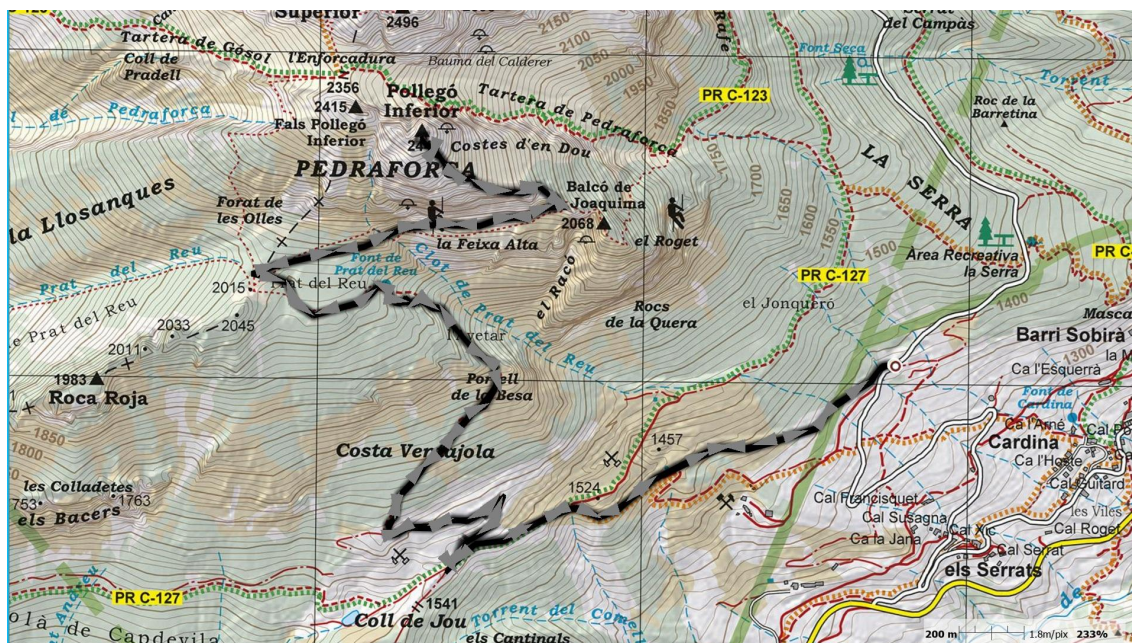
[Enllaç a la pàgina oficial](#)

Diumenge 25 d'octubre

Pedraforca: Pollegó Inferior (2.444 m)



MOLT EXIGENT



Descripció de l'itinerari:

Aquesta ruta va per l'itinerari clàssic d'ascensió al Pollegó Inferior des de la carretera del mirador de Gresolet. Per una pista a l'esquerra es passa a prop de les antigues mines de lignit i s'enllaça amb el PR C-127, que se segueix fins al coll de Jovell. Una pista a la dreta du entre bosc a l'inici del camí de la font i el prat del Reu. Un corriol de vegades desdibuixat porta a la Feixa Alta, per la qual es va a les costes d'en Dou. S'hi puja sense dificultat tècnica, però amb la sensació de ser en un lloc aeri. La pujada es manté fins al peu del cim, on gràcies a una cadena s'arriba sense problemes. El Pollegó Inferior es pot considerar un altre Pedraforca, força menys freqüentat però igualment interessant com el Pollegó Superior. Panorama detallat de l'Alt Berguedà i la vall de la Vansa, (Alt Urgell). Es pot fer aquest recorregut en unes 5-6 h sense presses.

Acompanyant: Manel Figuera

Distància: 10,87 km (pujar i baixar)

Desnivell: 1.059 m

Temps durada: 5-6 h (depèn del ritme del grup)

Trobada Lloc: aparcament de les Tereses de Puigcerdà

Hora: 7.00 h

Àpats: esmorzar i dinar

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.

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 23 d'octubre de 2026.

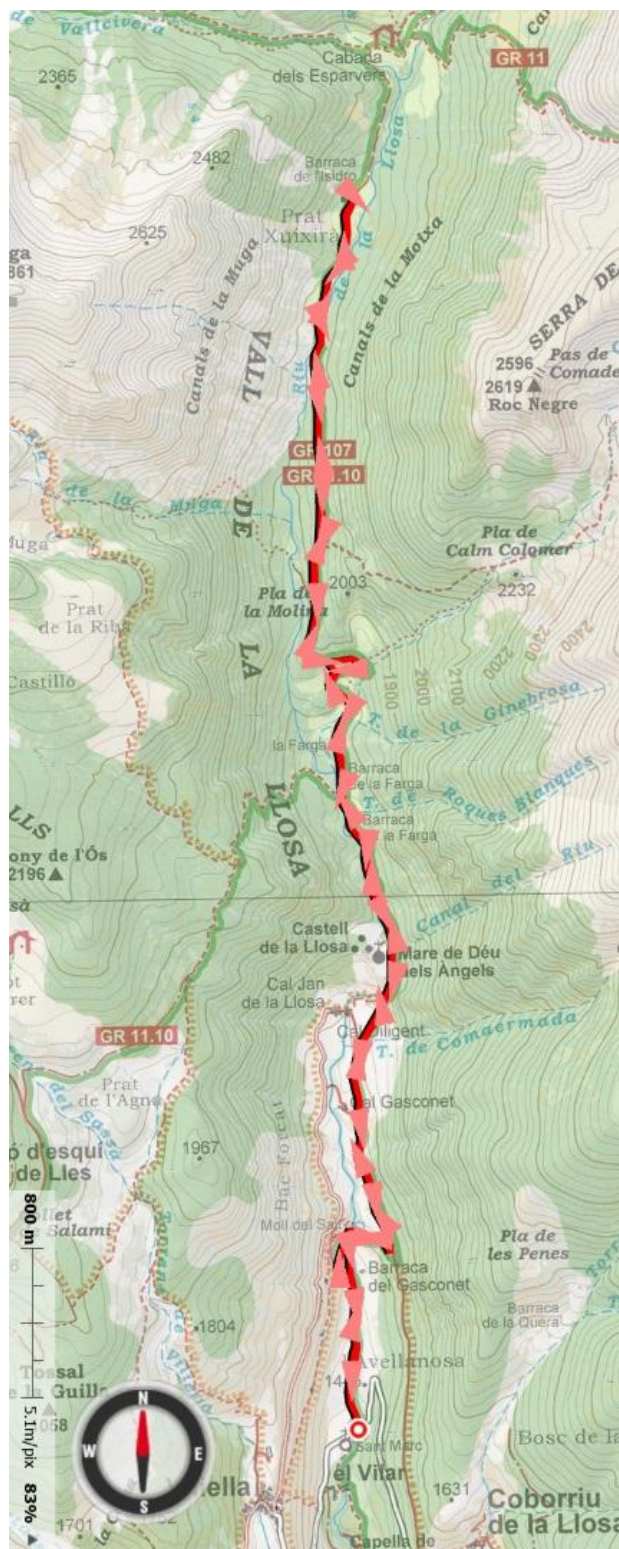
Inscriure'm

www.greccerdanya.cat/agenda



Dissabte 31 d'octubre

Circs i llacs: La vall de la Llosa



De les tres valls (la Muga i Engorgs les altres dues) que separen el Puigpedrós de la tossa Plana, ens resta transitar la vall de Llosa, potser la més assequible i coneguda en el seu primer tram pels turistes estivals, que hi fan cap per fotografiar-se al salt del Molí i fins i tot per remullar-se als tolls. Però aigües amunt hi ha altres elements paisatgístics d'interès molt menys coneguts i és fins allà on volem endinsar-nos per descobrir-los i que ara per ara no us volem desvetllar.

La vall de Llosa és molt transitada des de l'antigor per homes i animals de bast per anar des de Bellver i Prullans cap a Andorra travessant la portella d'Engaït (2.668 m), arribant directament a Grau Roig, i per adreçar-se a la capçalera de la vall del Querol (comuna de Porta) remuntant la portella Blanca (2.517 m). Aquest antic camí té la condició de GR 107 i comercialment és un tram del Camí dels Bons Homes.

A l'ampli planell de la barraca dels Esparvers, que serà el destí final del nostre trajecte, hi conflueixen des de ponent el riu de Montmalús i el del Vallcivera amb el riu d'Engaït, que davalla des del nord afegint els seus cabals al del riu de la Llosa.

Aquesta vall i les seves bifurcacions laterals no són feina per a un sola diada, i comencem a estudiar de fer-hi als propers mesos un recorregut més entretingut.

Caminarem la major part de l'excursió per una pista només utilitzada pels ramaders locals i un ample corriol, per la qual cosa, malgrat que aquesta excursió proposada és un xic llarga, no demana un esforç fora de mida ni té cap dificultat tècnica.



Acompanyant: Fèlix Pi

Distància: 16 km

Desnivell: 550 m

Temps durada: 5 hores (depèn del ritme del grup)

Trobada lloc: aparcament de les Tereses de Puigcerdà

Hora: 7 h

Àpats: esmorzar i cosa més

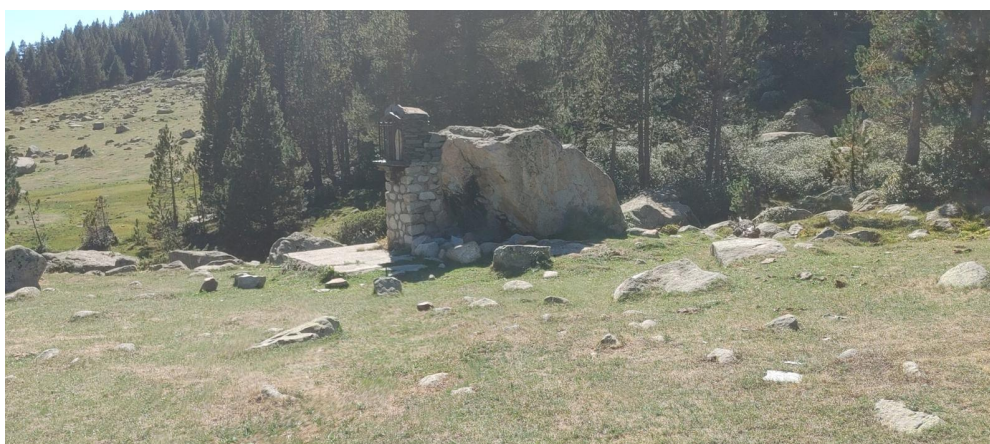
Equip: s'ha de portar aigua o beguda isotònica suficient (1,5 l) i equipament adequat a la meteorologia i l'estació

Aportació als conductors: es concretarà al grup de WhatsApp.

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 30 d'octubre 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](#)

