

Diumenge 7 de juliol de 2024 Subenuix (2.950 m)



DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

L'itinerari recorre la capçalera de la vall Fosca per la Portella i l'estany Tort, vorejant més estanys fins al Castieso. Des d'aquí es puja al coll dels Gavatxos, al límit del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, i se segueix la cresta cap a la dreta fins al cim (2.950 m). El seu panorama és molt obert i extens: des del Posets fins al Cadí i les muntanyes de la Cerdanya, a part del Montsec a migdia. En definitiva, una ascensió per gaudir al màxim del nostre Pirineu. Per a la tornada és el mateix recorregut a la inversa.

Fitxa: "Cim del Subenuix"

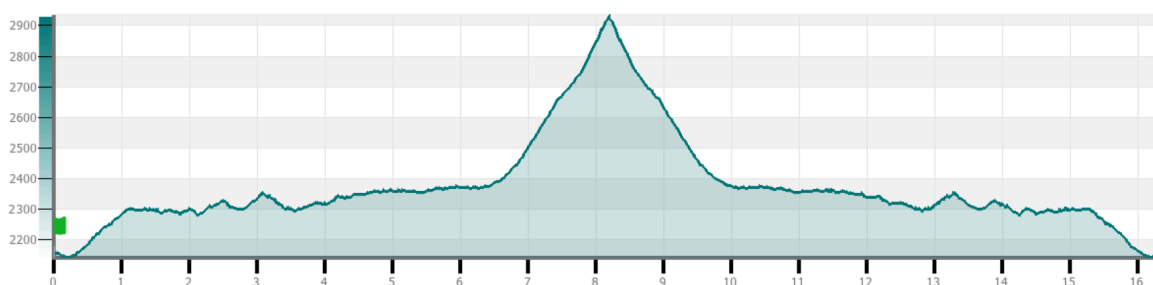
Distància: 16,62 km

Desnivell positiu: +1.061 m (anada)

Desnivell negatiu: -276 m (anada)

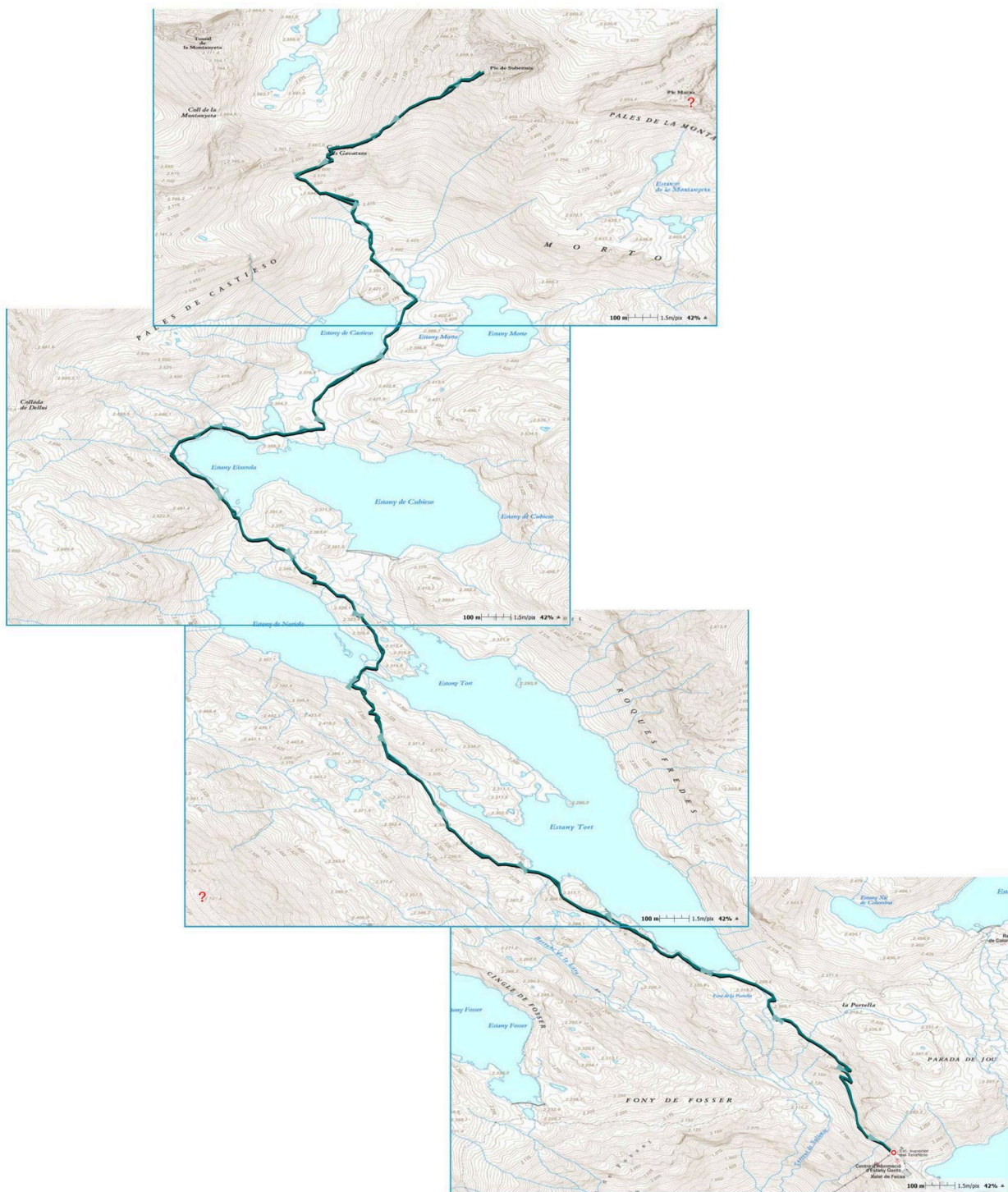
Temps durada: 8 hores sense presses i comptant les parades.

Aquesta excursió s'ha enviat amb unes instruccions per poder contractar el telefèric amb prou temps. La inscripció ja està tancada.





**Butlletí mensual d'informació
a sòcies i socis
Núm. 307 juliol 2024**

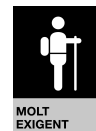


pàg. 2



Dissabte 13 de juliol de 2024

"Camí dels Bons Homes 08"



Bons Homes 8

Sortirem de Bagà per la Via del Nicolau, on passarem per alguns túnels i un pont passarel·la.

Després de travessar el riu Bastareny i passar per Can Cerdanyola, seguirem el camí per un corriol fins al molí

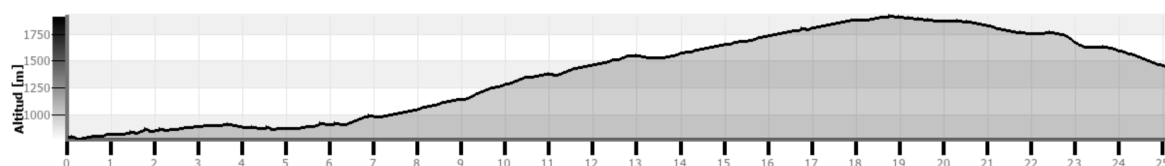
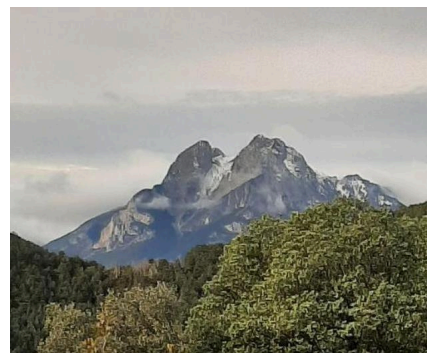
del Forat i posteriorment el puig de la Baga.

A partir d'aquí anirem trobant diferents colls i fonts.

Dintre del primers trobarem el collet de Murcurols, el coll de la Bena, la font Cerdana, el Torm, les Bassotes i la collada de la Portella.

Pel que fa a les fonts: font Vella, font del Coll de la Bauma, font Cerdana, font de Roca i font Terrers.

En arribar a Gósol, a més del poble podrem visitar-ne el castell i el Museu Picasso si les forces i les ganes ens acompanyen.





Fitxa: “Camí dels Bons Homes 08”

Distància: 25 km desnivell: +1.285 m desnivell: -647 m

Hora de trobada: 7.00 h pàrquing de les Tereses

Material: bota de canya alta i bastons.

S'ha de portar esmorzar i dinar, aigua, protector solar, gorra, pals, botes de canya...

Temps durada: 9 hores, en funció del ritme del grup.

Cost transport: es realitzarà en funció dels cotxes utilitzats. [info](#)

[Inscriure'm](#)

S'ha de fer inscripció abans del dia 8 de juliol

Dissabte 13 de juliol de 2024
Xerrada de la Divulgadora de Xarxes
LENA DE PONS



a Puigcerdà

Xerrada sobre
Cura i protecció de la Pell
per a Excursionistes
a càrrec de:

Lena de Pons
La Farmacèutica
de Martinet
especialitzada en
demofarmàcia i
divulgadora
a xarxes



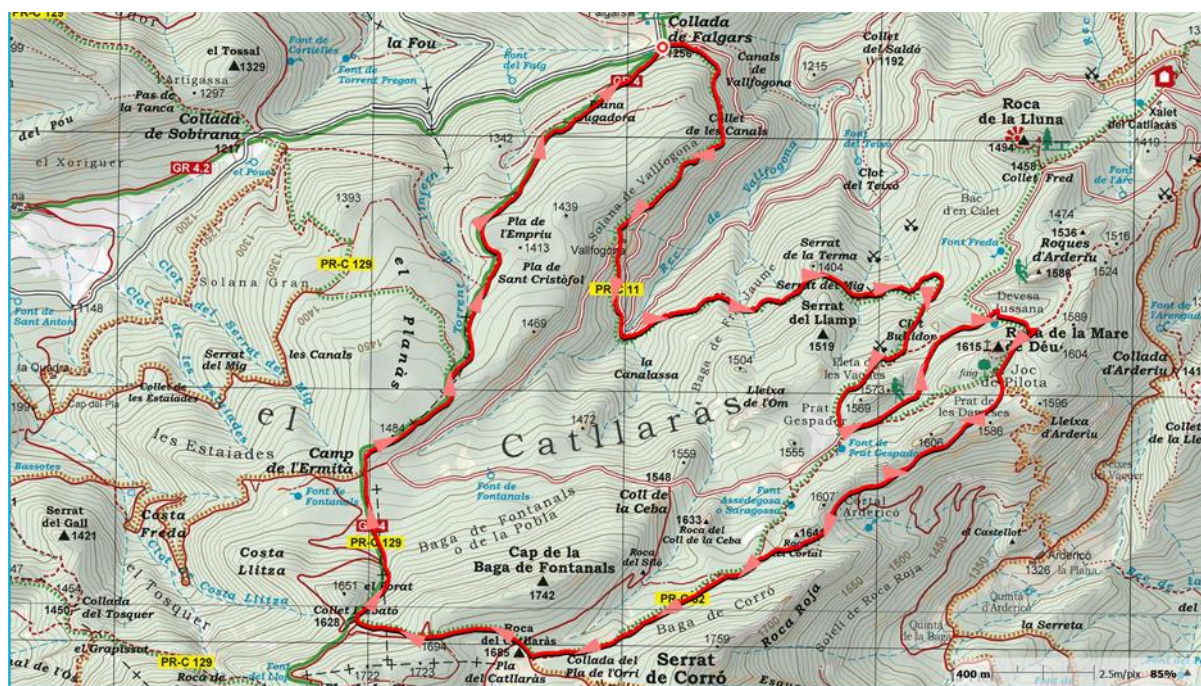
El dia 13 de juliol a les 20.00 h
la sala Pilar Prim de la
Biblioteca Comtat de Cerdanya
de Puigcerdà

Organitza:  

Col·labora:  

Dissabte 20 de juliol de 2024

Ruta Botànica pel Catllaràs



RUTA BOTÀNICA DEL CATLLARÀS. Vall de Lillet

En aquesta ocasió viatgem a la comarca veïna per tal de gaudir del paisatge i de la flora del Catllaràs. Es tracta d'una bonica ruta circular botànica de la Xarxa de Camins de l'Oficina de Turisme de Lillet: www.turismelillet.cat.

Comença i acaba a la collada de Falgars i durant els seus quasi 12 km trobarem onze punts amb explicacions de característiques botàniques o geològiques del punt en qüestió.

“El vessant septentrional de la serra del Catllaràs, per on discorre l’itinerari botànic, és bàsicament un espai boscós, dominat pel pi roig, amb alguna presència esporàdica de la roureda de roure martinenc a les carenes i vessants assolellats.”

Méthode Sendif

pàg. 6





És també important la presència, en els vessants més ombrívols, pels quals transita bona part de la ruta, de la fageda amb boix, ja sigui en solitari o bé acompanyant el pi roig. A les parts més altes el pi roig és substituït per algunes clapes de pi negre que aporten un aire clarament pirinenc a la vegetació del massís. A les parts sense bosc, especialment a la part superior del massís, s'obren alguns prats, aprofitats per a la pastura bovina, amb la presència especial de les mollerres, un reducte singular i fràgil amb una diversitat botànica molt important que cal protegir en extrem impedit-ne la dessecació i el trepig (en especial de

qualsevol vehicle motoritzat).

En l'aspecte faunístic destaca la presència del gall fer, en un dels seus reductes més meridionals, a més de cérvols, cabirols, isards i diverses espècies de rapinyaires i mamífers carnívors. Remarquem també la presència de l'espectacular papallona *Graellsia isabelae* (graèl·lsia) i de dues espècies singulars de ratpenats *Rhinolophus ferrumequinum* (ratpenat gran de ferradura) i *Barbastella barbastellus* (ratpenat de bosc o barbastella). Com és habitual a tots els boscos de Catalunya hi ha també una significativa presència del senglar.



La flora de la serra és, sens dubte, un dels seus trets més singulars, amb una sèrie de plantes de caire pirinenc que es reclouen en aquestes altituds molt més modestes i per la presència d'altres espècies que poden ser molt rares o absents a la resta de Catalunya o inclús al Pirineu.

Sorprèn especialment la quantitat i varietat d'orquídies que hi arriben a créixer (més de trenta taxons diferents) a causa de la diversitat d'hàbitats que conformen la serra. Dues d'entre elles, *Cypripedium calceolus* i *Gymnadenia odoratissima*, en destaquen per la seva extrema raresa." (www.turismeliliet.cat)

Fitxa: Ruta Botànica pel Catllaràs

Distància: 11,56 km Desnivell: +609 m Tipus: circular

Hora de trobada: pel grup de Whatsapp corresponent

S'ha de portar aigua suficient, protector solar, gorra, botes, roba d'abric, menjar/ganyips i bastons.

Temps durada: unes 4 hores sense parades, dependrà del ritme del grup i les parades.

Cost transport: es realitzarà en funció dels cotxes utilitzats. [info](#)

[Inscriure'm](#)

S'ha de fer la inscripció fins al dia 16 de juliol.

Diumenge 21 de juliol de 2024

Caminada de diumenge "De Coma Oriola a la Tosa"



Itinerari circular des de l'aparcament de Coma Oriola al cim de la Tosa i baixant pel cap del Bosc. La pujada té un primer tram exigent fins a la Tosa de Das, mentre que el descens és una passejada. Al refugi del Niu de l'Àliga s'hi pot esmorzar. Cal anar equipat per al sol, amb barret i crema de protecció solar. El calçat pot ser tou: bota o sabatilla de tresc. En previsió d'un possible canvi de temps, és millor portar alguna peça d'abric (jaqueta impermeable) a la

motxilla. Temps: 5 h comptant els descansos. Sortida: aparcament de les Tereses, 6.30 h.



Fitxa: de Coma Oriola a la Tosa

Distància: 5,6 km desnivell: +625 m

Hora de trobada: 6:30 aparcament de les Tereses

S'ha de portar aigua suficient, protector solar, gorra, botes, xancletes, tovallola, esmorzar, dinar, ganyips i bastons.

Temps durada: unes 5 hores, dependrà del ritme del grup.

Cost transport: a través del grup de Whatsapp

[Inscriure'm](#)

S'ha de fer la inscripció fins al dia 19 de juliol.

Dissabte 27 de juliol de 2024

Excursió a la "fita 505"



Excursió exigent pels voltants de Vallcebolera, escenari de la retirada dels refugiats espanyols, fugint en una època de fred, neu i en unes condicions gens agradables.

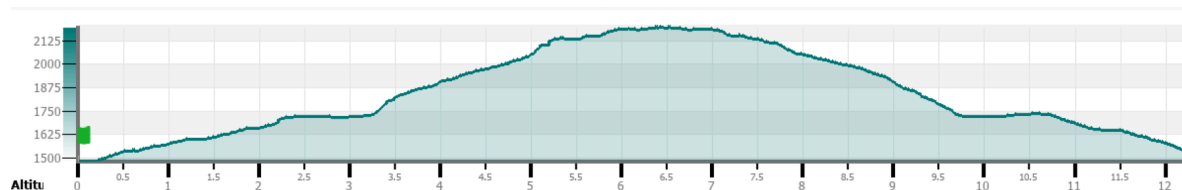
Un camí on hi ha plafons explicatius de la situació en aquells moments i circumstàncies que van dur a haver de fer-ho per força a fi de no ser sentenciat per pensar d'una manera determinada.

Itinerari:

Sortirem del poble de Vallcebolera, on ja trobarem una explicació del recorregut. Anirem veient els indicadors i el camí és molt ben marcat.

Anirem en direcció al torrent de la Vila, que seguirem fins a topiar amb la pista forestal que seguirem a la dreta fins a trobar un trencall a l'esquerra que ens farà guanyar un alçada pujant per la carena, on arribarem al bac de la Brossa i els Cossols. Allà tornarem a trobar la pista forestal, que seguirem per un petit tram fins a la jaça de Palau. Des d'allà ja ens queda poc per arribar a la fita 505 (aproximat 2 km i 200 m). Si es continués pel camí podríem anar al poble de Dòrria i després Planelles,

però en aquesta ocasió desfarem el camí, ja que l'objectiu era arribar a la fita 505, que era el punt més alt per on van creuar els refugiats en la seva fugida.



Fitxa: "Vallcebollera fita 505"

Distància: 12,2 km desnivell: +778 m

Hora de trobada: 6.00 h al pàrquing de les Tereses

S'ha de portar aigua suficient, protector solar, gorra, botes, roba d'abric, menjar/ganyips i bastons.

Temps durada: entre 5-6 hores, dependrà del ritme del grup.

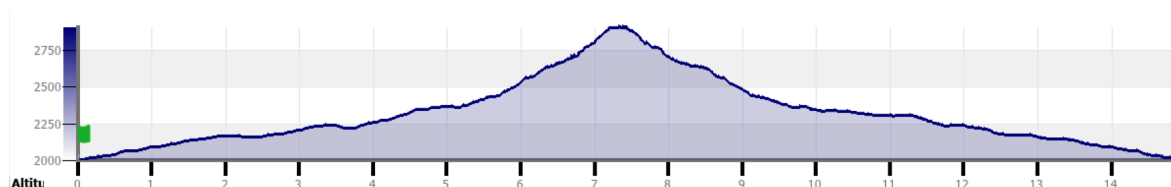
Cost transport: Si es comparteix cotxe 1.20 €

[Inscriure'm](#)

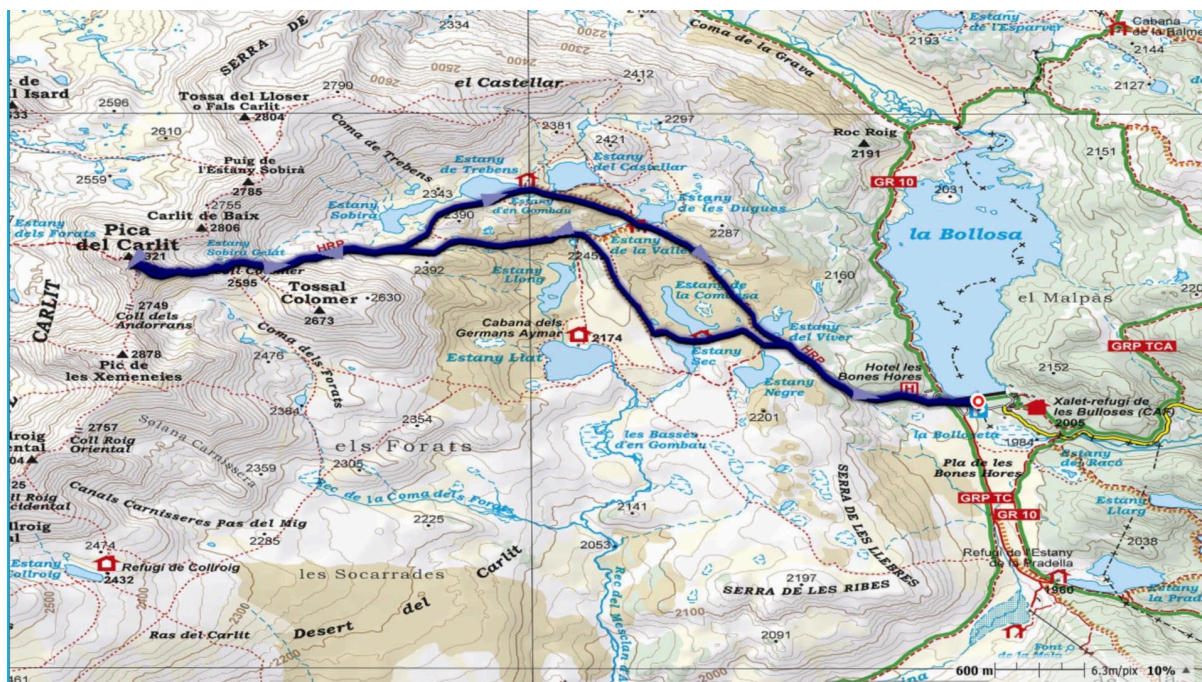
S'ha de fer la inscripció fins al dia 23 de juliol.

Diumenge 28 de juliol de 2024

"El Carlit"



El Carlit o pic Carlit és el més elevat de la Cerdanya i alhora una muntanya de prestigi al Pirineu, ja que és també la més alta de la Catalunya del Nord i del Pirineu oriental. La seva ascensió des de la Bollosa, sense neu, com a ruta de senderisme es pot considerar difícil per la grimpada del tram final, però alpinísticament és fàcil perquè aquesta grimpada no arriba al segon grau. De tota manera s'hi ha de vigilar perquè hi pot haver



caigudes de pedres i un pas mal fet o una relliscada poden tenir conseqüències greus. La primera part de l'itinerari, pels estanys de la Comassa, Sec i de la Vallell, es pot considerar una passejada fins a l'estany Sobirà, on es troba la desviació a la dreta del camí del Castellar. Després el camí guanya inclinació i es manté dret fins a l'estany Gelat i el col Colomer. L'ascensió final transcorre per l'aresta est del pic, esquistosa i amb una roca no gaire fiable. Fins al collet de la meitat de l'aresta s'hi troben poques dificultats, però a continuació ve un tram de grimpada que, sense ser exposada, requereix atenció. Passada una bretxa les dificultats disminueixen i es remunta una canal pedregosa per assolir el coll del Carlit, des del qual es descobreix el vessant de Lanós. Pujarem al cim nord (2.915 m), bon mirador de l'estany de Lanós i les muntanyes que l'envolten, i a continuació tornarem al coll del Carlit i per unes roques polides assolirem el punt culminant (2.921 m), formidable mirador del Pirineu des de la Maladeta fins al litoral mediterrani en un dia clar. Per baixar s'ha habilitat un caminet pràctic que evita els pedregars i les grimpades, però on no s'hi val a badar perquè té alguns trams aeris. Amb contínues ziga-zagues es baixa al collet, des del qual es prossegueix per la mateixa ruta fins a la desviació del Castellar, ara a l'esquerra. Aquesta variant afegeix altres estanys al recorregut. El Sobirà queda a l'esquerra, així com el de Trebens. Es creua el curs d'aigua i es voreja per l'altra riba el d'en Gombau. Després es travessa el torrent a gual i es deixa a sota a l'esquerra el del Castellar. Un descens entre nerets du a l'estany de les Dugues i al del Viver, on s'enllaça amb l'itinerari de pujada, que se segueix a la inversa fins a la Bollosa. Temps: 7-8

h, depèn del ritme de la marxa i comptant els descansos. Sortida: les Tereses a les 6.00 h; s'ha de ser a la Bollosa abans de les 7.00 h per pujar-hi amb cotxe. Material i equip: botes de tresc (no sabatilles), barret i crema per al sol, una o dues peces d'abric (folre polar prim i jaqueta impermeable), aigua (1-2 l o més). Cal estar ben entrenat i motivat. Si algú té vertigen o por als espais exposats és millor que no s'inscrigui a aquesta excursió.

Fitxa: De la Bollosa al Carlit

Distància: 16,9 km desnivell: +948 m

Hora de trobada: 6.00 h al pàrquing de les Tereses

S'ha de portar aigua 1-2 l, protector solar, gorra, botes, roba d'abric (2), paravent, menjar/ganyips i bastons.

Temps durada: unes 8 hores, dependrà del ritme del grup.

Cost transport: es realitzarà en funció dels cotxes utilitzats. [info](#)

[Inscriure'm](#)

S'ha de fer la inscripció fins al dia 25 de juliol.

Club de Lectura de Muntanya del

GREC

Grupo de WhatsApp



Pels que us vàreu perdre
l'audiovisual de fotos del primer
semestre de 2024 podeu veure
un resum al següent enllaç

<https://youtu.be/dUuX6eFK40A>

Com cada any des de l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Puigcerdà ens han demanat col·laboració com a voluntaris a la Mitja Marató. Si algú hi està interessat us hauríeu d'afegir al grup de Whatsapp de voluntaris [cllicant aquí](#).

Recordeu que estem agrupant tot els voluntaris per la logística de l'Aplec.

Per apuntar-vos a aquest grup de Whatsapp cliqueu [aquí](#).

Tenim una proposta de recollida de receptes de remeis tradicionals per poder després fer una xerrada sobre el tema. Si en teniu algun o coneixeu algú o teniu alguna ressenya que creieu que podria ser interessant envieu-la a greccerdanya@gmail.com perquè una companya sòcia del club en farà la recollida i després una xerrada explicativa sobre la recopilació dels remeis casolans.



El nostre club desitja l'erradicació de les violències masclistes i per a això teniu la bústia a la vostra disposició a fi de detectar-ho al més ràpidament possible. info@greccerdanya.cat

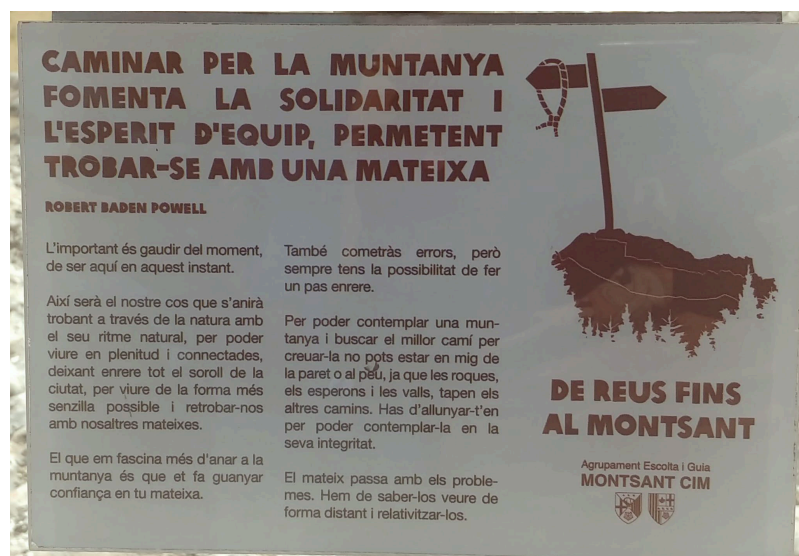
Recordeu que hi ha un grup de Whatsapp, «Passejades amb el GREC» per als socis que continuen fent cada divendres sortides matinals. El lloc és anunciat els dimarts. Són passejades suaus sense gaire desnivell amb una durada d'entre 2 i 3 hores. En cas de voler ser en aquest grup comuniquen-nos-ho amb el 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 següents canals de comunicació:

Whatsapp del GREC: 660658990 o greccerdanya@gmail.com

Totes les sortides, amb 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.



CAMINAR PER LA MUNTANYA FOMENTA LA SOLIDARITAT I L'ESPERIT D'EQUIP, PERMETENT TROBAR-SE AMB UNA MATEIXA

ROBERT BADEN POWELL

L'important és gaudir del moment, de ser aquí en aquest instant.

També cometràs errors, però sempre tens la possibilitat de fer un pas enrere.

Així serà el nostre cos que s'anirà trobant a través de la natura amb el seu ritme natural, per poder viure en plenitud i connectades, deixant enrere tot el soroll de la ciutat, per viure de la forma més senzilla possible i retrobar-nos amb nosaltres mateixes.

Per poder contemplar una muntanya i buscar el millor camí per creuar-la no pots estar en mig de la paret o al peu, ja que les roques, els esperons i les valls, tapen els altres camins. Has d'allunyar-t'en per poder contemplar-la en la seva integritat.

El que em fascina més d'anar a la muntanya és que et fa guanyar confiança en tu mateixa.

El mateix passa amb els problemes. Hem de saber-los veure de forma distant i relativitzar-los.

DE REUS FINS AL MONTSANT

Agrupament Escolta i Guia
MONTSANT CIM

Podeu trobar més informació nostra a: www.greccerdanya.cat també a [facebook](https://www.facebook.com/greccerdanya), i [instagram](https://www.instagram.com/greccerdanya).

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.