



Club Excursionista
Cerdanya
Fundat el 1996 Any XXVII

Butlletí mensual d'informació
a sòcies i socis
Núm. 312 desembre 2024

SUMARI

[Explicació de les llicències](#)

[Renovació](#)

[Inscripció](#)

Dia 18 de gener de 2025

[Excursió a anar a buscar el pesebre](#)

[Puig de les Forques](#)

Dia 18 de gener de 2025

[Projecció GREC en imatges.](#)

Dia 25 de gener

[Excursió Montcau i la Mola des del coll d'Estenalles](#)

Dia 1 de febrer Dinar de Germanor i

Assemblea General Ordinària del GREC

Info sobre

[Bons Homes](#)

Certificat de l'ingrés de la recollida de la Marató de TV3

[Club de Lectura](#)





Club Excursionista
Cerdanya
Fundat el 1996 Any XXVII

Butlletí mensual d'informació
a sòcies i socis
Núm. 312 desembre 2024

Adjunto la carta que hem rebut des de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya FEEC.

"Benvolguts,

Us recordem que des del passat dimarts 10 de desembre s'ha iniciat la nova temporada de llicències per al 2025.

Us volem agrair l'esforç realitzat i la feina ben feta que ens portaran a tancar aquest 2024 amb un nou registre rècord de llicències federatives superant per primer cop en els 104 anys d'història de la FEEC les 45.300 llicències anuals i superant per primer cop també les 17.650 llicències femenines.

Us adjuntem els quadres de llicències definitius i l'audiovisual corporatiu per a poder compartir si voleu a xarxes socials i al web.

[Quadres de llicències](#)

[Audiovisual youtube](#)

[Cartell Federat](#), us el podeu imprimir i penjar a l'entitat o club [PDF](#)

[Cartell avantatges llicència](#)

Quim Pons Casadesús

Director de Comunicació"

Per als qui encara no tingueu llicència i la voleu contractar amb nosaltres us adjunto el redactat del correu que vaig enviar el dia 10 de desembre on s'explica el procediment i on podeu descarregar les diferents tarifes de llicències i quotes.

"Benvolgudes sòcies, socis i simpatitzants,

Ja tenim aquí els preus de les noves llicències on podeu consultar totes les tarifes, condicions i novetats d'enguany. Us adjuntem la circular de la FEEC on està tot explicat.

Per fer-se soci del GREC ho podeu fer des de la web del club, però a l'hora de fer l'ingrés hi ha un canvi important.

Nou número de compte del Banc de Santander:

IBAN: ES34 0049 2551 34 2414114220

pàg. 2



[anar al sumari](#)



Club Excursionista
Cerdanya
Fundat el 1996 Any XXVII

Butlletí mensual d'informació
a sòcies i socis
Núm. 312 desembre 2024

És important de fer els ingressos en aquest número de compte corrent i no seguir el que diu la web, ja que es el número antic.

Si us plau, poseu el nom a l'ingrés i el tipus de llicència. (Exemple J. Elias - FEED C)

Adjuntem el full de les quotes de l'any 2025.

[Fer-se soci del club](#)

[Demanar una llicència](#)

[Tarifes GREC 2025](#)

[Preus llicències 2025](#)

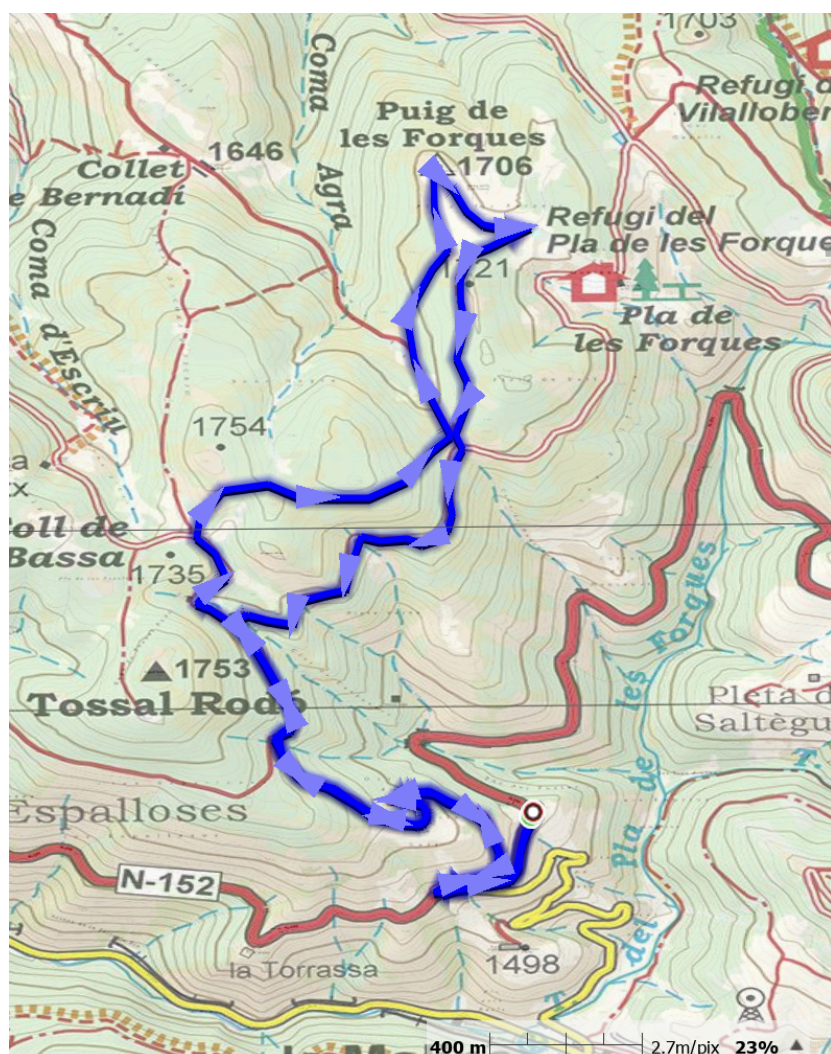
[Circular Pla de Llicències](#)

Per a qualsevol dubte podeu contactar amb nosaltres pel whatsapp del GREC (660 65 89 90)

La Junta



Dia 18 de gener de 2025
Excursió a anar a buscar el pessebre
al puig de les Forques



Propietats	
2025-01-18-Anada a Buscar €	
vaires predeterminats dels waypoints	
Veure	
GPS	
Distàncies	
Distància	9,264 km
Dist. projectar	9,217 km
Distància amb	9,264 km
Distància lineal	0,016 km
Àrea	0,301 km²
Altituds	
Track 3D	Sí
Altitud màxim	1741 m
Altitud mínim	1547 m
Alçada de la s	1550 m
Altitud de l'ari	1548 m
Dif. Altitud So	190 m
Dif. Altitud So	-2 m
Dif. Altitud Pu	193 m
Ascensió	294 m
Descens	296 m
Pendent màxi	25 %
Pendent mínir	-45 %
Velocitats	
Energia	
Sensors	

Aquesta ruta està pensada per anar a buscar el pessebre que vàrem deixar abans de Nadal per tenir sort durant tot l'any i així mantenir una tradició dels clubs excursionistes de portar un pessebre a la muntanya i tornar-lo a buscar després de Reis.

Aparcarem en un revolt on hi ha lloc per estacionar a 400 m de la pista del pla de les Forques.

En aquest indret haurem d'anar a buscar la pista que ens cau en direcció sud-oest. Quan siguem a la pista la seguirem durant una bona estona fins a l'encreuament anomenat coll de la Bassa (1.724 m), on girarem per un corriol a mà dreta en direcció nord-est que ens durà a un altre coll. Serà el punt més alt del nostre recorregut (1.738 m). Després cap a la pista de coma Agra, que agafarem cap a l'esquerra fins a l'indicador del pla de les Forques. Tan sols ens quedarà creuar-lo per arribar al



puig de les Forques (1.706 m). Retornarem per una pista paral·lela que ens portarà fins davant mateix del puig Rodó, on tornarem a agafar la pista inicial per retornar als vehicles.

No hi haurà cap dificultat tècnica, el que sí hem de tenir en compte és la climatologia, de la qual anirem informant pel grup de whatsapp. En el cas de molt baixes temperatures no estaria de més portar els minigranpunts per no reliscar.



Fitxa: 18/01/2025 Excursió per anar a buscar el pessebre

Puig de les Forques

Distància: 9,2 km Desnivell: 297 m

Temps durada: unes 3 h, dependrà del ritme del grup.

Trobada: 8.00 h pàrquing de les Tereses

(N-260, km 166,5 a les 8.30 h.) [Pàrquing](#)

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

Temps durada: 3 h 30 min, dependrà del ritme del grup.

Ajuda al conductor: 2,40 €

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

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 16 de gener.

Dia 18 de gener de 2025

Projecció GREC en imatges

Recull de fotografies fetes durant el segon semestre de l'any 2024 en les activitats realitzades pel Club Excursionista Cerdanya GREC.

Lloc: Biblioteca Comtat de Cerdanya, sala Pilar Prim

Hora: 18:00 h

Us hi esperem.

[Aquí](#) podeu veure on-line l'anterior resum de fotografies.

[Aquí](#) podeu veure la presentació del Manel Figuera demostrant com Joan Trigall va ser la primera persona a pujar al Carlit, l'any 1611.

Club de Lectura de Muntanya

El pròxim club de lectura serà per al 5 de febrer i en aquesta ocasió llegim el llibre:

Tocant el buit, de Joe Simpson

El nostre escriptor de referència, Manel Figuera, serà l'encarregat de conduir el Club de Lectura.

A la sala Pilar Prim de la Biblioteca Comtat de Cerdanya de Puigcerdà a les 19.30 h.

Us hi esperem.

Club de Lectura de Muntanya del GREC



[Biblioteca Comtat de Cerdanya](#)

Dia 25 de gener

Excursió Montcau i la Mola des del Coll d'Estenalles



El Montcau i la Mola des del coll d'Estenalles

La Mola pertany a la comarca del Vallès Occidental i el Montcau a la del Bages, i els dos cims a la Serralada Prelitoral.

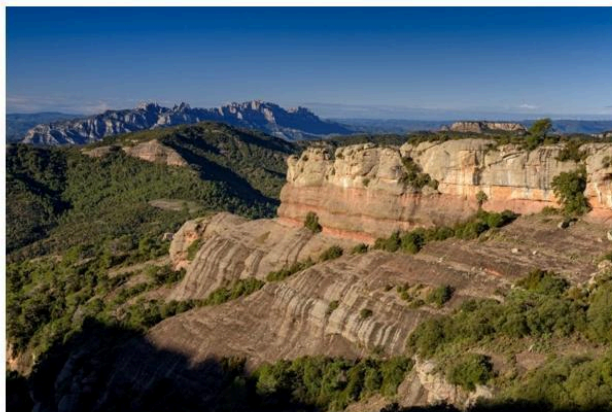
Sortim del Coll d'Estenalles seguint el sender SL-C-54. Pujarem al Montcau, on gaudirem d'una gran panoràmica, i baixarem després al coll d'Eres.

Travessem boscos d'alzines frondoses amb alguns grans roures, com el de Palau.

Alternem petites pujades i baixades pel llom de la carena del Pagès.

Visitem la cova del Morral del Drac i les de Sescorts.

Continuem per aquest grau per tal d'arribar al pla superior de la Mola amb el monestir de Sant Llorenç del Munt.



Voregem per una pista de sota per accedir a la que ens tornarà al coll d'Estenalles.

Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac

Sortida: pàrquing Tereses a les 7 h

Durada del trajecte en cotxe aprox : 1.45 h

Fitxa: Montcau i la Mola des del coll d'Estenalles

Distància: 12 km Desnivell: +501 m

Hora de trobada: 7.00 h pàrquing de les Tereses

Temps durada: De 4 a 5 h, depenent del ritme del grup

S'ha de portar aigua suficient, esmorzar i dinar, botes de tresc, roba d'abric, menjar/ganyips.

Aportació al conductor: 15 € aprox (a concretar amb el grup de whatsapp)

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

S'ha de fer la inscripció fins al dia 22 de gener.

Dissabte 1 de febrer de 2025

Dinar de Germanor i Assemblea General

Dinar de Germanor a l'Hotel del Prado

Aviat us en passarem el menú i un enllaç per apuntar-vos-hi.

Seràn uns entrants de primer i un segon per escollir.

Tot plegat: 30 euros per cap.

Us n'anirem informant.

Camí dels Bons Homes

Recuperació d'etapes

Al mes de novembre de 2024 vàrem acabar l'última de les 10 etapes del Camí dels Bons Homes, que vam encetar ara fa dos anys. Han estat unes excursions on ha participat una gran quantitat de socis/sòcies del GREC gaudint de paisatges, història, cultura i companyia grata.



Sabem que hi ha qui, per raons diverses, no ha pogut completar les 10 etapes; és per això que us proposem "tancar el cercle" aquest proper 2025.

Tothom qui vulgui fer alguna de les etapes que li falten pot posar-se en contacte (abans de fi d'any) amb una d'aquestes tres persones a través de "whats" especificant quina de les etapes que us detallem a continuació desitjaria fer:

Dolors Caballero 635372860

Josep M. Montes 652075583

Montse Gómez 609772292

Les dates s'aniran notificant en els butlletins del GREC.

ETAPES DEL CAMÍ:

1. Montsegur-Comús
2. Comús-Orgeix
3. Orgeix-Merenç
4. Merenç-Porta
5. Porta-Viliella
6. Viliella-Talló
7. Talló-Bagà
8. Bagà-Gósol
9. Gósol-Peguera
10. Peguera - santuari de Queralt (Berga)

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.



Fundació La Marató de 3Cat

Agraeix a

CLUB EXCURSIONISTA Cerdanya

el seu compromís solidari, la implicació i
l'esforç organitzatiu que ha fet possible l'èxit
de la 33a edició de La Marató, celebrada el 15
de desembre de 2024 i dedicada a
les malalties respiratòries.



CLUB EXCURSIONISTA Cerdanya

La Fundació La Marató de TV3, domiciliada a Sant Joan Despí, c/ Oriol Martorell, núm. 1,
i amb NIF núm. G61209706, agraeix la recaptació total de 80.00 € ingressats per CLUB
EXCURSIONISTA Cerdanya i que provenen de la seva activitat organitzada en l'edició
2024 de La Marató de 3Cat.

Barcelona, a 13 de desembre de 2024



Club Excursionista
Cerdanya
Fundat el 1996 Any XXVII

Butlletí mensual d'informació
a sòcies i socis
Núm. 312 desembre 2024

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](#) (es van entrant mensualment)



Google Calendar

[Documentació](#) realitzada en el curs de Monitor D'excursionisme

