



SUMARI

Dimecres 2 d'abril

[Club de Lectura de Muntanya](#)

Dissabte 5 d'abril

[Del coll del Calvari \(Font-romeu\) a Santa Eugènia de Sallagosa](#)

~~**Diumenge 6 d'abril**~~

~~[Serra de Busa](#)~~

Dissabte 12 d'abril

[Cal Rosal - salt del Molí de Bellús - estanys de Graugés](#)

Divendres dia 18 d'abril

[Passejada de Festiu-Circular a Llivia i Cereja](#)

Divendres 18 d'abril

[Xerrada: "Equilibri és salut"](#)

Dissabte 19 d'abril

[Circs i llacs: vall de Campcardós](#)

Dissabte 19 d'abril

[Audiovisual "Elbrus, el sostre d'Europa"](#)

Dissabte 26 d'abril

[Camí de Picasso \(Berguedà\)](#)

Diumenge 27 d'abril al 3 de maig

[Camí de Cavalls \(Menorca\)](#)

-Excursió tancada-

[**Bons Homes**](#)

Nou Canal de Whatsapp

[per estar al dia](#)



Club Excursionista
Cerdanya
Fundat el 1996 Any XXVII

Butlletí mensual d'informació
a sòcies i socis
Núm. 316 Abril 2024



Dimecres 2 d'abril de 2025 **Club de Lectura de Muntanya**



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

Club de Lectura de Muntanya del
GREC
Grupo de WhatsApp



[Biblioteca Comtat de Cerdanya](#)

Dissabte 5 d'abril de 2025 **Proves d'accés al curs de Monitor d'excursionisme de Club**

Els nostres companys del club es presenten a la prova d'accés a aquest curs de formació. [PROVES](#)



Dia 5 d'abril de 2025
Del coll del Calvari (Font-romeu)
a Santa Eugènia de Sallagosa



Curiosa sortida que barreja camins de terra amb asfalt i que ens mostrarà llocs d'interès de la veïna Cerdanya del Nord. Ens trobarem al pàrquing de les Tereses a les 7.35 h i/o a les 8 h a la Pl. de Cerdagne (a prop de l'església) de Sallagosa per agafar un bus que ens durà a l'Ermitatge de Font-romeu. Hem de ser **MOLT PUNTUALS** perquè el bus passa a 8.15 h per la Plaça de Cerdagne.



El desnivell bàsicament és negatiu i passarem per llocs d'interès com el Calvari, l'Ermitatge, el Musée Sans Murs, el Gran Hotel, l'església de Crist Rei, Sant Martí d'Odelló, el Gran Forn Solar d'Odelló, Santa Coloma de Vià, Sant Vicenç de Portolers (restes), coll Rigat i Santa Eugènia de Sallagosa.

Penseu a portar **1€ just** per al viatge en bus.

Més info al grup de whatsapp corresponent.



Inscriure'm

Fitxa: 05/04/2025 Excursió coll del Calvari a Sallagosa

Distància: 12,41 km Desnivell: +192 m / -719 m

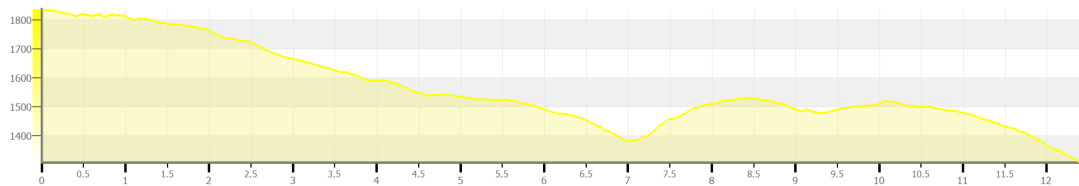
Temps durada: unes 4 h, dependrà del ritme del grup.

Trobada: 7.45 h pàrquing de les Tereses /
8 h Pl. de Cerdagne de Sallagosa

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

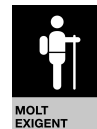
Aportació al conductor: en funció dels cotxes.

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 1 d'abril.



Diumenge 6 d'abril de 2025

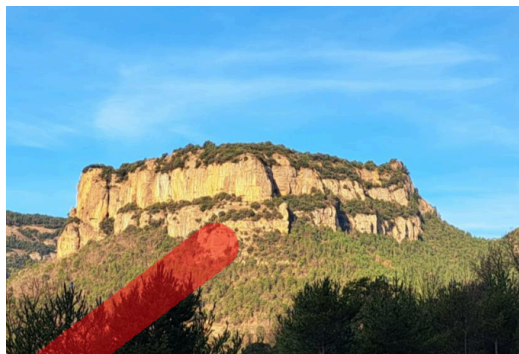
Serra de Busa i la presó del Capolatell



Ruta circular des de les Cases de Posada, prop del pantà de la Llosa del Cavall, que permet assolir el cim del Cogul, punt més elevat de Busa, i el del Capolatell o Presó de Busa. Amb aquest recorregut es coneix el sector occidental de la serra. Sense ser dificultós, sí que és exigent, amb més de 1.000 m de desnivell acumulat, alguna pujada pronunciada i algun pas que requereix atenció sense arribar a ser estrictament de grimpada.



Cal estar en bona forma física; si és així, aquest circuit serà d'allò més agraït. Des dels cims del Cogul i del Capolatell el panorama és extraordinari sobre la vall de Lord, el Port del Comte, el Verd, el Pedraforca, Ensija i els Rasos de Peguera. Cap a migdia, més enllà del pla de Busa, s'hi estén la Depressió Central amb el Montseny, Sant Llorenç del Munt i Montserrat com a teló de fons.



Pont el Capolatell

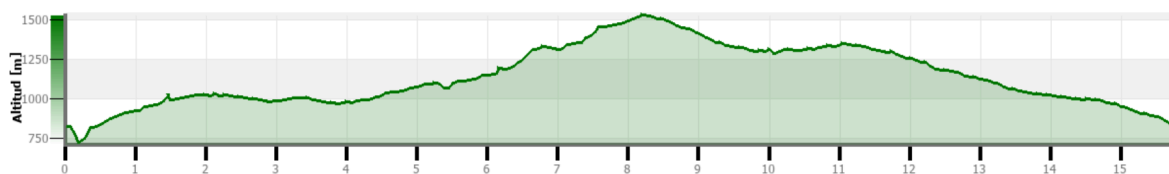
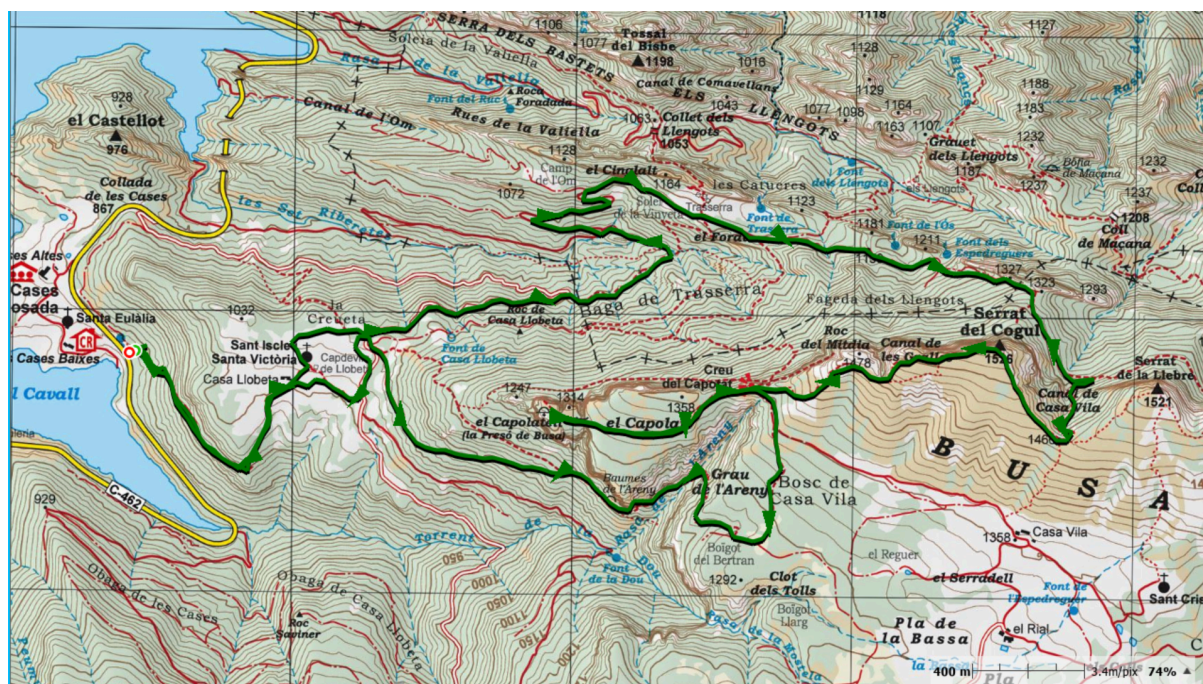
De fet es tracta d'una palanca metàl·lica. Abans de l'octubre de 1991 eren només dos taulons els que els permetien travessar el cingle que separa el Capolat del Capolatell. Un cop creuada s'entra a la Presó de Busa, natural perquè no té cap altra sortida que aquesta palanca. Durant la Guerra del Francès (1808-1814) una bona part de les tropes espanyoles estaven refugiades a Busa perquè els oferia una bona protecció. Van posar guàrdies als seu graus d'accés i van utilitzar el

Capolatell com a presó. Els francesos que capturaven els hi deixaven sense altre refugi que les alzines i les roques que hi ha dalt. Més d'un presoner francès, desesperat, es llançava al precipici sota el crit "mourir à Busa et revivre a Paris".



El Cogul (1.526 m)(100 cims FEEC)

Som al sostre de Busa, amb un gran panorama de la vall de Lord i les seves muntanyes. Ens trobem també al capdamunt de la cinglera que hem anat veient des de baix. El camí, indicat amb fites, continua per la carena en sentit oest i aviat va perdent altitud en una successió de petits esglaons entre boixos, argelagues i alzines. Queden a la dreta la canal de les Gralles, una bretxa profunda, i la Llebre o roc del Mitdia.





Fitxa: Serra de Busa i la presó del Capolatell

Distància: 15,3 km desnivell:+1075 m

Hora de trobada: 7.00 h pàrquing de les Tereses

Inici de l'excursió a les Cases Altes de la Posada 8.30 h

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

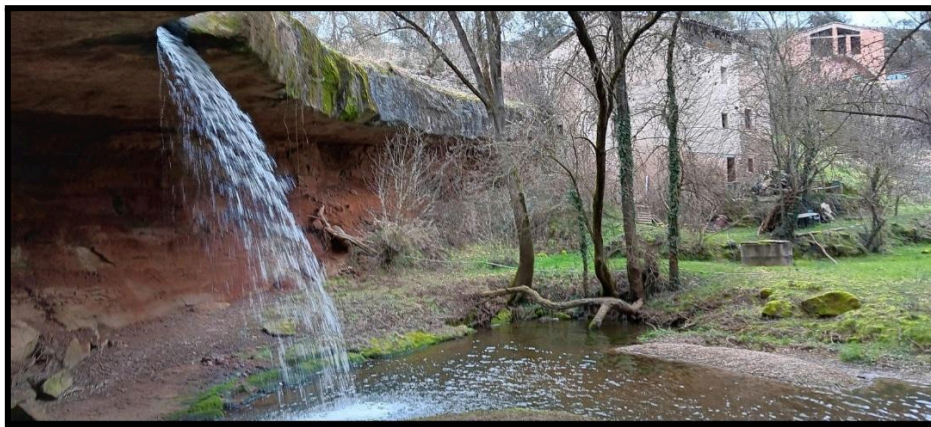
Temps durada: entre 6-7 hores, dependrà del ritme del grup.

Aportació als conductors: 13 €



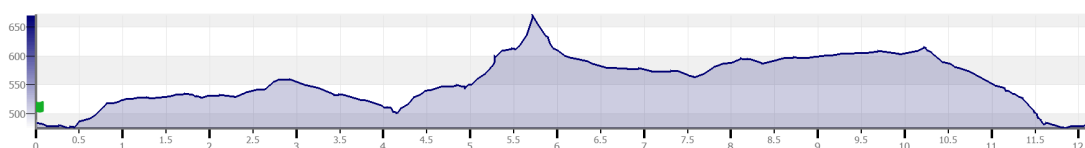
Dissabte 12 d'abril

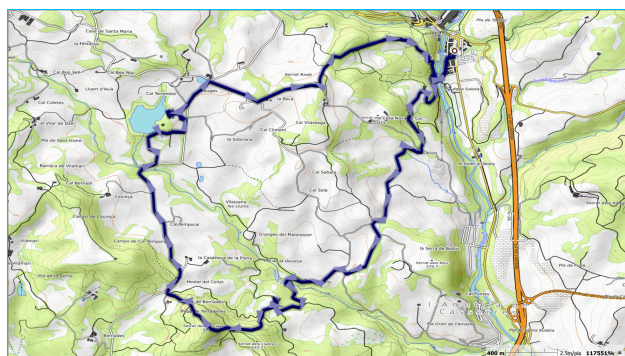
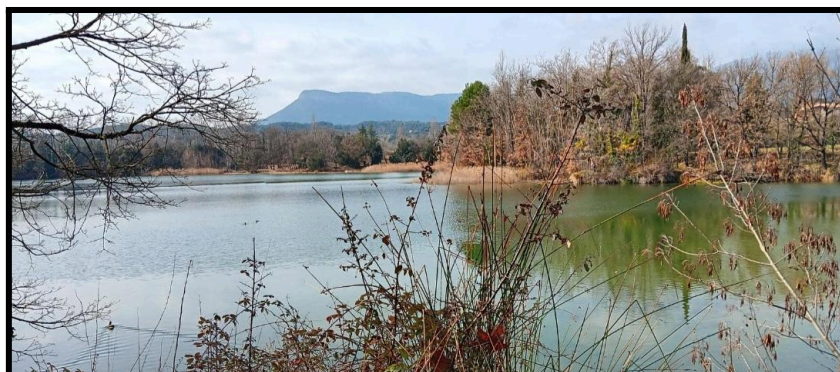
Cal Rosal - salt del Molí de Bellús - estanys de Graugés - Cal Rosal



Entretenguda sortida pel Berguedà que ens permetrà veure llocs com el pont d'Orniu de Cal Rosal per travessar el riu Llobregat; el mas Lladó (antigament Lledó); l'església preromànica de Sant Vicenç d'Obiols, que s'alça sobre una plataforma de pedra sorrenca juntament amb la casa Obiols, la Rectoria i un paller; la balma i el salt del Molí de farina de Bellús, situat a la riera de les Febres o de Graugés, i els estanys de Graugés, d'origen artificial, amb els edificis (la majoria abandonats) d'una colònia agrícola al costat.

El recorregut transcorre amb poc desnivell i a estones per camins de terra (majoritàriament) i d'altres per asfalt. Resseguirem algunes dreceres, corriols i caminois sense gaires indicacions que ens els indiquin.





Fitxa: 12/04/2025 Excursió Cal Rosal - salt del Molí de Bellús - estanys de Graugés - Cal Rosal

Distància: 12,90 km Desnivell: +294 m / -294 m

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

Trobada: 7,15 h pàrquing de les Tereses

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

Aportació als conductors: en funció dels cotxes

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

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 9 d'abril.

Divendres dia 18 d'abril de 2025

**Passejada de Festiu
Circular a Llivia i Cereja**



Dia: Divendres **18 d'abril** de 2025

Trobada: Parquing de les Tereses

H. trobada: **7.45 h** (8.00 h. (Parking de l'església de Llivia)

Distància: **9,7 km** Desnivell acumulat: **370 m** Durada: **3 h 30 mi.**

Itinerari: Llivia, Castell, Font del Sobre, Pont carrasut, Font del Ferro,
Plans de Tudo, Cereja i Llivia.

Tipus de circuit: **Circular**

Aportació als conductors : 1,20 €

Aquesta passejada al ser amb festiu si algú que no està al grup de whatsapp de passejades que ens ho digui pel whatsapp GREC 660 65 89 90

Divendres dia 18 d'abril de 2025
Xerrada "Equilibri és Salut"

Osteopatia Biodinàmica

Equilibri és salut

EMOCIONAL A càrrec de: MENTAL

Jordi Màdico

FÍSIC ESPIRITUAL

Ajuntament de Puigcerdà

BIBLIOTECA COMTAT DE Cerdanya

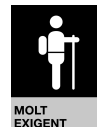
CLUB EXCURSIONISTA Cerdanya GREC PUIGCERDÀ

Dia 18 d'abril 2025
a les 18.00 h a la Sala Pilar
Prim de la Biblioteca Comtat de
Cerdanya a Puigcerdà

Dissabte 19 d'abril de 2025

Sèrie Cirs i Llacs

Excursió vall de Campcardós



Sortirem de PORTA (1.500 m) seguint el curs de la Ribera de Campcardós pel GR 7 - GR 107, que travessa la portella Blanca d'Andorra (2.517 m) a la partió entre els tres estats: Andorra, França i Espanya.

Vell camí de pas, d'homes i bèsties de bast, que suportava un important tràfic comercial en èpoques reculades els mesos que eren oberts els passos de muntanya. El primer tram és empedrat i hi romanen restes d'antigues edificacions d'ús pastoral. A la meitat del recorregut previst hi trobarem un petit refugi més modern d'ús exclusiu per als ramaders de la comuna.

El de Campcardós és un dels cirs més impressionants del nostre entorn, flanquejat per muntanyes de gran altitud. El més altés és el Puigpedrós (2.915 m), seguit per la tosseta de l'Esquella o pic de Calm Colomer (2.869 m), els pics d'Engorgs (2.831 m), el pic Negre d'Envalira (2.819 m), els pics de Font Negra (2.877 m), etc. Sense oblidar l'impressionant Peiraforca (2.647 m), del qual la silueta rocallosa ens acompanyarà tot del camí.



Es un itinerari, que essencialment no presenta gran dificultat, però no hem de menystenir que ens mourem per terrenys d'alta muntanya (estatge alpi i subalpi) fins allà on comença l'estatge nival. En aquesta època la marxa potser més dificutosa pel desglaç i encara hi podem trobar importants congestes de neu que ens poden alentir el pas. No està assegurat que puguem arribar fins al fons del circ: la pleta de Barrera (2.300 m). Us n'informarem amb més detall després que pocs dies abans haguem fet el reconeixement de preparació de l'excursió.



Cal que els caminants disposeu de bona forma física i de la resistència necessària per a un recorregut d'aquesta distància i desnivell per uns terrenys que poden esdevenir dificultosos.

Remarquem que no deixarem ningú enrere i atendrem les situacions del grup i les personals de tots els excursionistes i que sempre posarem per davant la seguretat de tots i del grup en el seu conjunt.

Tindrem en compte la meteorologia com a factor determinant de la seguretat a la muntanya i que pot ser adversa en aquest època de primavera. Seguint la previsió a 48 hores vista decidirem la realització de la sortida.

*Bibliografia: per ampliar informació podeu consultar el mapa i la guia de l'Editorial Alpina: **Puigpedrós, Tossa Plana de Lles**. A la pàgina 53. 4 de la guia, el nostre company Manel Figuera descriu a bastament l'itinerari, que nosaltres seguirem en la seva part baixa (fins la cota 2.300 m).*

Molt important: en el moment de redactar aquesta proposta (14/03/2025) se'ns fa difícil preveure, a un mes vista i tenint presents les nevades intenses d'aquesta mateixa setmana, si el camí serà prou transitable per arribar com a mínim a la coma de Campcardós (2.100 m), a l'alçada dels llacs petit i gros, a l'ombra de l'imponent cim del Peiraforca. En aquest cas, després d'haver fet un reconeixement previ, ho deixarem per a més endavant i ens orientarem en un altre destí en aquell moment més asequible.



Fitxa: 19/04/2025 Excursió vall de Campcardós fins a la pleta de Barrera

Distància: 17 km Desnivell: 800 m

Temps durada: 6 h, dependrà del ritme del grup.

Trobada: 7.00 h pàrquing de les Tereses

S'ha de portar aigua, protector solar, gorra, botes d'alta muntanya, roba d'abric, mitjons de recanvi, guants, ulleres de sol, bastons i altre material que es concretarà per la conversa Whatsapp.

Pensem a preparar grampons o gramponets, que poden ser indispensables per completar l'excursió.

No oblidem el menjar suficient per fer un àpat complet a la muntanya.

Aportació al conductor: en funció dels cotxes.

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

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 13 d'abril.



Dissabte 19 d'abril
Audiovisual "Elbrus, el sostre d'Europa"



L'Elbrus **El sostre d'Europa**

A càrrec de:
Manel Figuera



Dia 19 d'abril 2025
a les 19.00 h a la Sala Pilar Prim de la
Biblioteca Comtat de Cerdanya
a Puigcerdà

Dissabte 26 d'abril de 2025

Camí de Picasso 2 (de Saldes a Gósol)



Segona etapa del Camí de Picasso. En ser lineal haurem d'acostar-nos en primer lloc fins a Gósol per deixar-hi prou vehicles per a la tornada a Saldes.

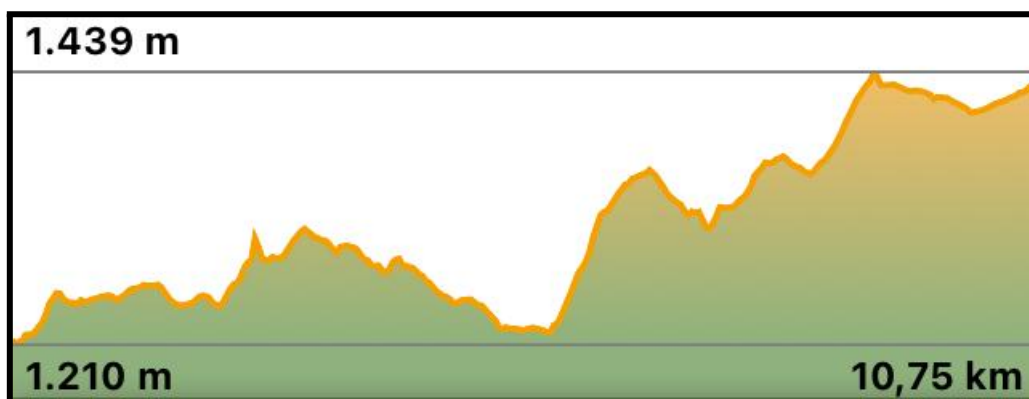
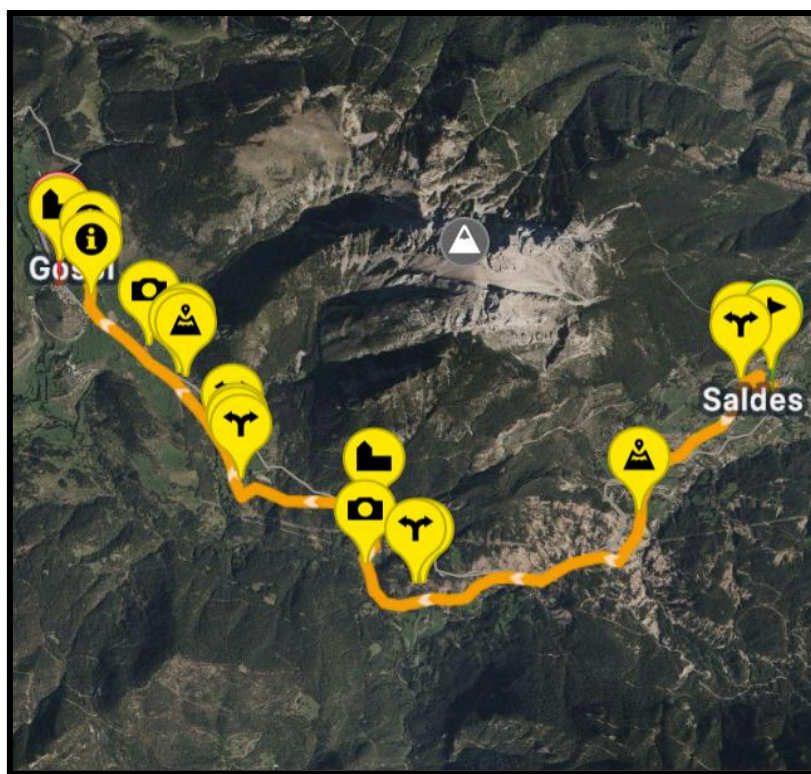
Ruta de Saldes a Gósol passant pel costat del coll de la Trapa (1.320 m) i de Feners (1.241 m), Sant Andreu de l'Espà (1.323 m), Sorribes (1.362 m), coll del Cap de la Creu (1.440 m) i cap de la Creu (1.441 m) per arribar a Gósol (1.430 m).

"El camí s'enfila a Saldes, travessa el poble, continua cap als barris de Cardina i el Serrat, travessa la carretera de Gósol i agafa l'antic camí ral de Feners i l'Espà.

El camí, restaurat, s'enfila pel bell mig del cingle argilós de Coll de la Trapa i baixa al torrent a buscar el camí vell de Gósol per la baga. Aquí trobem un espectacular i impactant paisatge desèrtic causat per un aflorament d'argiles erosionades formant terrers i grietes a causa de l'absència de vegetació. Les tonalitats virolades, vermelloses i ocres dels afloraments rocosos dominen el paisatge. Sembla prou clar que Coll de la Trapa inspirà Picasso, ja que aquests són els colors que caracteritzen l'obra pictòrica realitzada a Gósol.

Després del coll el camí passa per sota de la carretera actual i travessa els pobles de l'Espà i Sorribes, on podem fer una parada. Des de Sorribes el camí puja al Coll del Cap de la Creu, ja a l'envista de Gósol, on el pintor arribà a finals de maig del 1906.

El pintor en marxà dotze setmanes més tard pel camí conegut com el Camí dels Segadors, ja que és el mateix camí que utilitzaven els gosolans per anar a fer la campanya de la sega a les valls de la Cerdanya durant l'estiu." (extret de www.elbergueda.cat).



Fitxa: 26/04/2025 Camí de Picasso 2

Distància: 10,75 km Desnivell: +503 m -291m

Temps durada: 3-4 h, dependrà del ritme del grup.

Trobada: 7 h pàrquing de les Tereses / 8 h davant
l'Ajuntament de Saldes (portarem cotxes fins a Gósol).

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

Aportació al conductor: en funció dels cotxes.

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

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 22 d'abril (penseu que hem de gestionar tema cotxes i és important que us apunteu ABANS d'aquesta data, gràcies!).



Del 28 d'abril al 4 de maig de 2025

Excursió CAMÍ DE CAVALLS (nord)

(Places exhaurides i bitllets tancats)

El Camí de Cavalls té, per a tots els habitants de Menorca, un significat que va més enllà del que és purament històric. Els seus orígens es remunten a l'any 1330, en temps del rei Jaume II, que va ordenar als cavallers menorquins mantenir un cavall armat per vigilar la costa de l'illa per tal de defensar-la tant a com els seus habitants (camidecavalls.com).

Menorca, Reserva de la Biosfera de sde 1993 quan la UNESCO així ho va declarar, és un veritable museu arqueològic a l'aire lliure amb un patrimoni excepcional considerat el testimoni únic d'una cultura prehistòrica (extret de: illesbalears.travel).

La ruta que farem consta de 5 dies de caminar de Maó a Ciutadella que ens permet gaudir de tota la costa nord:

Anada-tornada en avió de Barcelona a Maó.

Trasllat en bus fins a es Mercadal (i tornada) on ens allotjarem a l'Hotel Jeni tots els dies. Es Mercadal és el centre geogràfic de l'illa i té una població d'uns 6.200 habitants.

Des d'es Mercadal el bus ens portarà cada dia a l'inici de l'etapa corresponent i ens en recollirà al final.

1r dia:

Maó-Favàritx.....20,3 km
.Maó-es Grau.....desnivell 266 m
.Es Grau-Favàritx.....desnivell 209 m

2n dia:

Favàritx-Ses Salines de Fornells.....23,2 km
.Favàritx-Arenal d'en Castell.....desnivell 275 m
.Arenal d'en Castell-ses Salines de Fornells.....desnivell 104 m

3r dia:

Ses Salines de Fornells-Es Alocs.....19,5 km
.Ses Salines de Fornells-Binimel·là.....desnivell 160 m
.Binimel·là-es Alocs.....desnivell 425 m

4t dia:

Es Alocs-Cala Morell.....14,7 km
 .Es Alocs-Algaiarens.....desnivell 225 m
 .Algaiarens-Cala Morell.....desnivell 125 m

5è dia:

Cala Morell-Ciutadella.....18,9 km
 .Cala Morell-Punta Nati.....desnivell 102 m
 .Punta Nati-Ciutadella.....desnivell 113 m



Fitxa: 28/04/2025

Excursió Camí de Cavalls (nord)

Per les característiques de la "sortida" s'anirà informant de les dades al grup de whatsapp. **Per a consultes: envieu whatsapp o truqueu al 635372860 (Dolors).**

El dia d'anada i tornada (pot haver un decalatge d'un dia amunt o avall) es concretaran en funció dels preus dels avions, que depenen bàsicament del dia del vol.

Els preus són informatius, ja que s'han calculat per a 15 persones. El GREC es reserva el dret d'anul·lar l'activitat si no hi ha un mínim d'inscrits que assegurin un preu global raonable. El rang estarà entre 500 i 600 euros (avió+hotel+bus).

L'allotjament inclou dormir+esmorzar.

El vol no inclou facturació.



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 als 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 comuniquen-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.





Club Excursionista
Cerdanya
Fundat el 1996 Any XXVII

Butlletí mensual d'informació
a sòcies i socis
Núm. 316 Abril 2024

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

Nou Canal del Club

Si vols estar al dia i que no et descuidis dels plaços d'inscripció a les excursions subscriu-te al canal. [Afegeix-te](#)

