SUMARI

10 de novembre de 2024
Excursió a la Dent d'Orlú15 de novembre
15 de novembre de 2024
Xerrada "Va pujar el puigcerdanès Joan Trigall al cim del Carlit el 29 d'agost de 1611?"
Divendres 15 de novembre de 2024
Finalitza el plaç per apuntar-se al
"respirem als Cims, per la marató"
16 de novembre de 2024
Excursió Ermites de Montserrat 2
16 de novembre de 2024
Xerrada "Com actuar en accidents de muntanya"
17 de novembre de 2024
Caminada de Diumenge
23 de novembre de 2024
Excursió al Sunyer de Baix
24 de novembre 2024
Camí dels Bons Homes 10
29-30-1 de desembre de 2024
Excursió 2 nits Camí de les Dones - Aiguamolls de l'Empordà
Club de Lectura

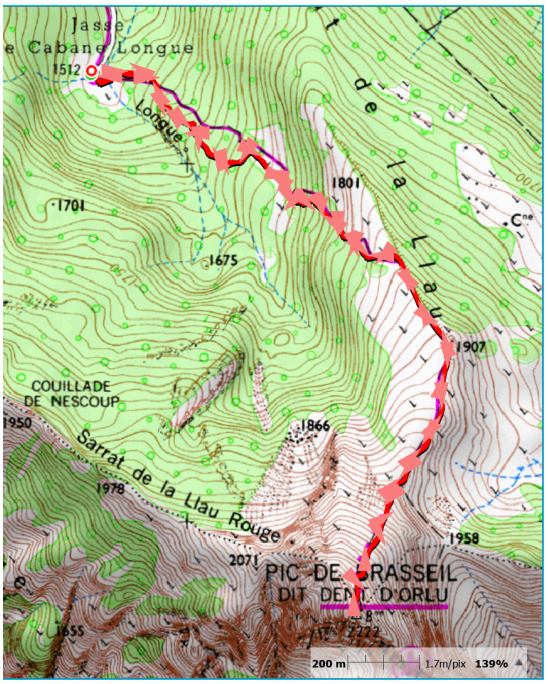
Diumenge 10 de novembre de 2024
La Dent d'Orlú (2222 m)

EXIGENT

La DENT D'ORLÚ o pic de Brasselh és un una muntanya de 2.222 m al departament occità de l'Arieja i a la vall d'Orlú.

És un mirador de 360° per estar força aïllada de la resta de muntanyes que l'envolten.

La seva dificultat és el fort pendent que trobem durant la part final de l'ascensió.



Fitxa: excursió Dent d'Orlú
Distància: 6 km Desnivell: +702 m
Hora de trobada: 7.00 h pàrquing de les Tereses
S'ha de portar aigua suficient, protector solar, gorra, botes, roba d'abric, menjar/ganyips i bastons.
Temps durada: tot el dia i dependrà del ritme del grup.
Cost transport: es farà en funció dels cotxes utilitzats. info

Inscriure'm

S'ha de fer la inscripció fins al dia 7 de novembre.

Divendres 15 de novembre de 2024 a les 20.00 h.

Va pujar el puigcerdanès Joan Trigall al cim del Carlit el 29 d'agost de 1611?

Editat el 2021, el llibre *La Cerdanya de 1603. El Tractat del comtat de Cerdanya de Joan Trigall*, dels historiadors Erola Simon Lleixà i Lluís Obiols Perarnau, aporta una informació molt valuosa basada en un manuscrit del prevere puigcerdanès Joan Trigall. El va escriure quan era rector de Vilagrassa, a l'Urgell, el 1603 i hi demostra amplis coneixements d'història i geografia de Catalunya. Uns anys més tard, el 1610 i el 1611, va adreçar unes cartes a l'historiador Jeroni Pujades en què relata dues ascensions a muntanyes de Cerdanya amb l'objectiu de fer-hi unes observacions geogràfiques sobre el Pirineu. És a dir, que s'hi va dirigir per motius científics.

Divendres 15 de novembre, a les 20 h, a la sala Pilar Prim de la Biblioteca Comtat de Cerdanya, xerrada i audiovisual, a càrrec de Manel Figuera, sobre aquestes ascensions de Joan Trigall a dues muntanyes cerdanes, sobretot la del dia 29 d'agost de 1611 possiblement al Carlit.

Divendres 15 de novembre de 2024

Finalitza el plaç per apuntar-se al

"respirem als Cims, per la marató"

La Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya, la Societat Catalana de Pneumologia (SOCAP) i el Barcelona Respiratory Network (BRN), organitzen una jornada d'excursionisme, muntanya i solidaritat **per a recaptar fons per a La Marató de Tv3, dedicada aquest 2024 a les malalties respiratòries**.

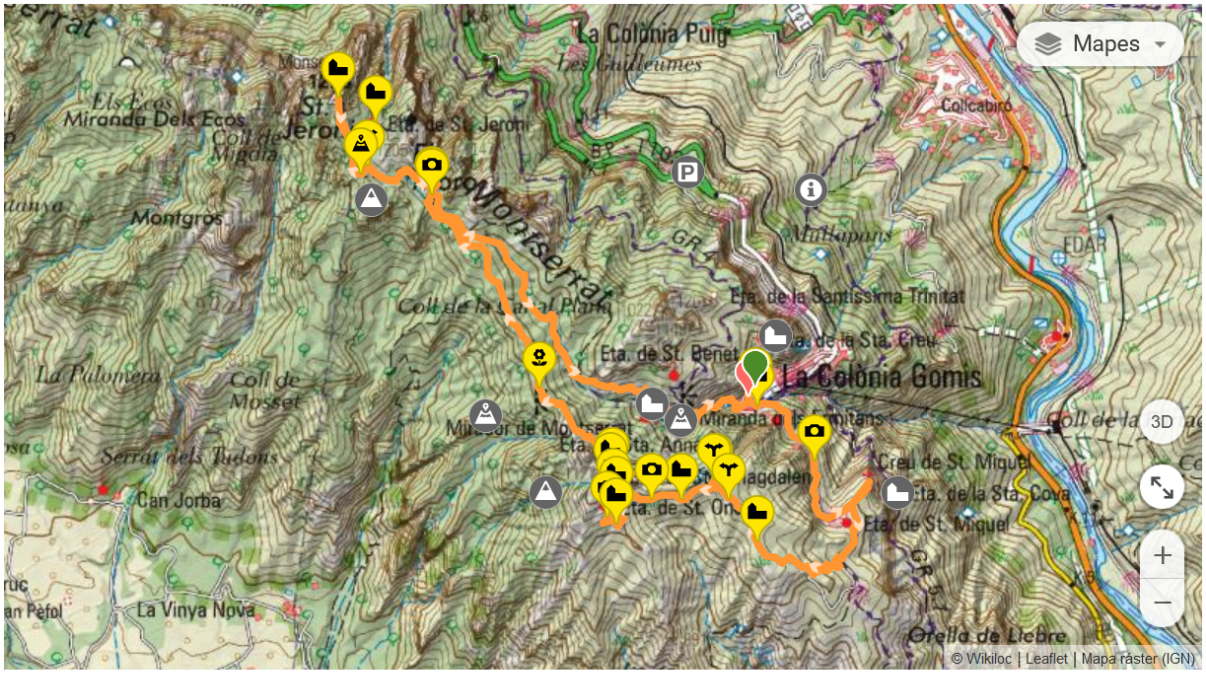
Per aquest motiu i amb la intenció de fer visible l'acció, **el pròxim 17 de novembre de 2024, es pujaran 10 cims repartits per bona part del territori**.

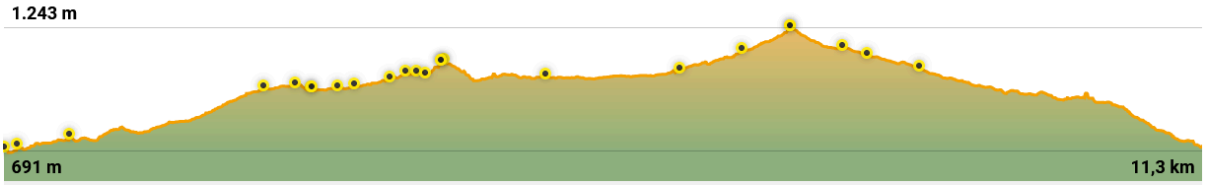
L'inscripció s'ha de realitzar per la web de la FEEC.

Dissabte 16 de novembre de 2024

Excursió Ermites de Montserrat 2

MOLT EXIGENT





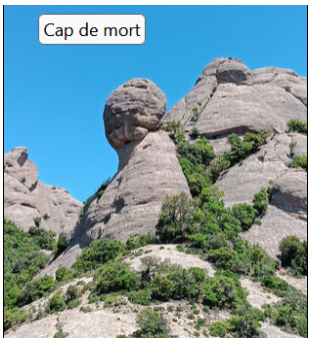
Ruta circular des del monestir de Montserrat passant per:

- Capella de la Dolorosa (0.3 km)
- Mirador de Sant Miquel (1.3 km)
- Ermita de Sant Miquel (1.6 km)
- Mirador de Sant Joan (2.9 km)

anar al sumari

- Ermita de Sant Joan (3.6 km)
- Ermita de Santa Magdalena (4.0 km)
- Gorra Frígia (4.5 km)
- Mirador de la Serra de les Paparres (5.0 km)
- Coll de les Pinasses (6.9 km)
- Sant Jeroni (7.4 km)- Monument a Verdaguer (7.6 km)
- Ermita de Sant Jeroni (7.9 km)
- La Panxa del Bisbe (10.3 km)
- Pas dels Francesos (10.8 km)

Podeu veure el track al Wikiloc



Fitxa: ermites de Montserrat 2
Distància: 11,3 km Desnivell: +823 m
Hora de trobada: 7.00 h pàrquing de les Tereses
S'ha de portar aigua suficient, protector solar, gorra, botes, roba d'abric, menjar/ganyips i bastons.
Temps durada: unes 6 hores, dependrà del ritme del grup.
Cost transport: es farà en funció dels cotxes utilitzats. info

Inscriure'm

S'ha de fer la inscripció fins al dia 14 de novembre.

Dissabte 16 de novembre de 2024

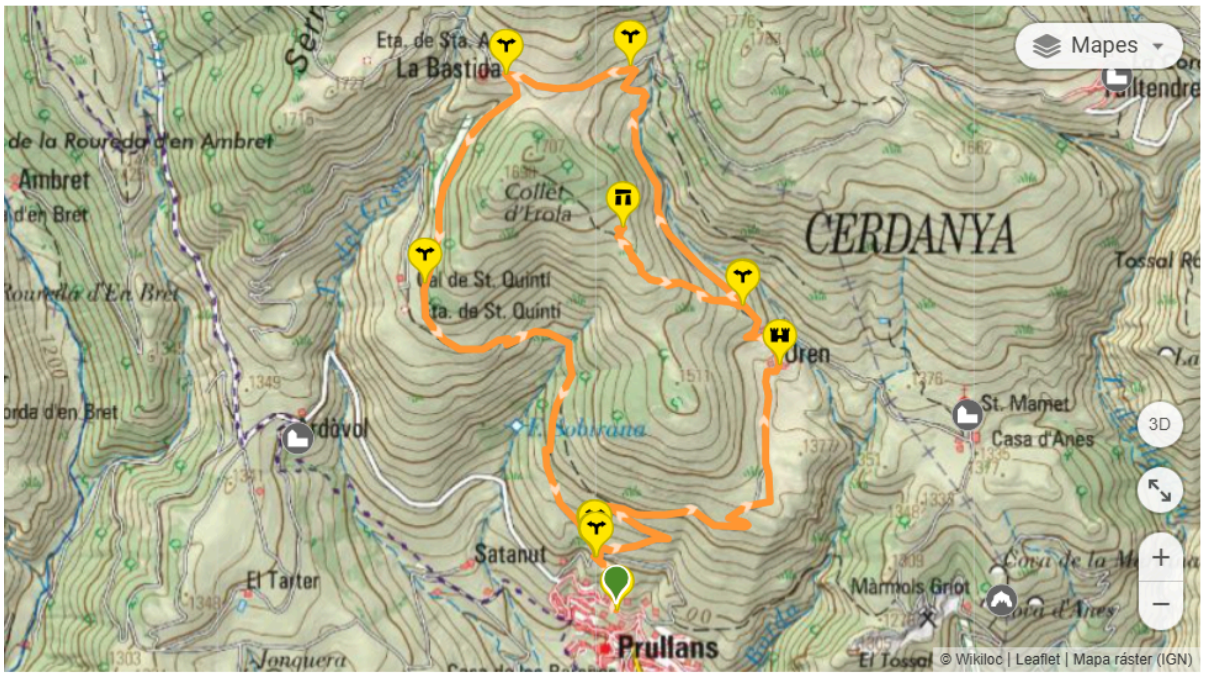
Xerrada "Com actuar en accidents de muntanya"

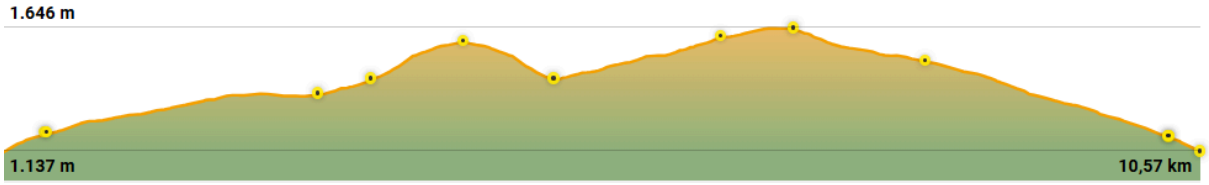
17 de novembre de 2024

Caminada de Diumenge

De Prullans a Orèn, la roca Cobertorassa (dolmen II d'Orèn) la Bastida i Sant Quintí

EXIGENT





Descripció de l'itinerari
Prullans, a la solana de Cerdanya, té dins del seu terme municipal indrets d'interès historicoartístic com la casa fortificada d'Orèn i els seus dòlmens, a més de les cases de la Bastida i de Sant Quintí, tot

envoltat per un paisatge vegetal ric en boixos, argelagues, rosers silvestres i plantes aromàtiques. Aquest interessant circuit permet conèixer els llocs mencionats. Al llarg del recorregut hi abunden empremtes humanes antigues, com, a més dels monuments megalítics, les restes de camins empedrats i de murs de pedra seca. El material i l'equip és el propi d'excursions per muntanya mitjana a la tardor: botes toves, mitjons gruixuts, pantalons llargs, samarreta tèrmica, folre polar, jaqueta impermeable, guants, gorra, ulleres de sol, etc. Un parell de bastons poden ser útils a les pujades i baixades pronunciades i en trams pedregosos. Sortida: 7.30 h a les Tereses, 8 h a Prullans. Horari aproximat del recorregut: 5-6 h.

Fitxa: de Prullans a Orèn, la roca Cobertorassa (dolmen II d'Orèn), la Bastida i Sant Quintí.
Distància: 10,5 km Desnivell: 667 m
Cost transport: a través del grup de Whatsapp

Inscriure'm

S'ha de fer la inscripció fins al dia 14 de novembre

wikiloc

Dissabte 23 de novembre de 2024
Excursió al Sunyer de Baix i les baumes

EXIGENT

En construcció (us donarem més informació)
Excursió i Dinar

Fitxa: El Sunyer Baix i les Baumes.
Distància: 11,07 km Desnivell: 353 m
Hora de trobada: 7.00 h, aparcament de les Tereses
Inici de l'excursió a Tavertet: 9.00
S'ha de portar aigua suficient, protector solar, gorra, botes, esmorzar, ganyips.
Temps durada: unes 4 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 20 novembrebre.

Diumenge 24 de novembre de 2024
Camí dels Bons Homes 10

EXIGENT

Hem dut a terme nou etapes del Camí dels Bons Homes (camí inspirat en les rutes de la diàspora dels càtars als segles XII i XIII) i aquest mes d'octubre l'acabarem amb la número 10.

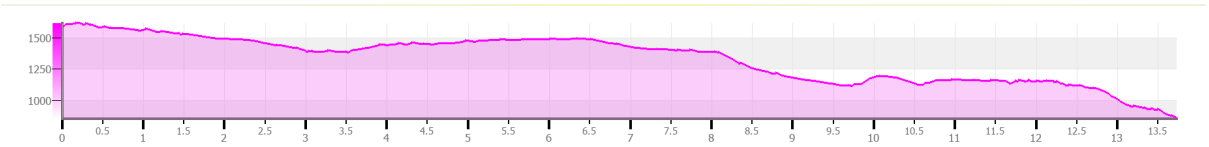
El catarisme promovia una església basada en l'espiritualitat i la caritat. Rebutjava el materialisme, la guerra i els valors feudals.

Els predicadors eren gent humil i austera, però culta i preparada. Perseguits, varen fugir des de Montsegur fins a

Berga per aquests camins i colls per on nosaltres hem passat.

Ruta 10:

Sortim de Peguera, a 1.400 m d'altitud.
Passem per l'antic pla inclinat del ferrocarril de Cercs a Peguera, de l'activitat minera.
Es continua per l'antic traçat del tren. Veurem alguns edificis en runes que són instal·lacions de l'antic ferrocarril.
Passem per la canal de la Fageda, bosc molt espès, i arribem al coll de les Nou Comes, a 1.480 m.
A 1.190 m trobarem la Casanova de les Garrigues, conjunt d'instal·lacions de lleure.



Coll de la Pomera i coll de l'Orier, des d'on es divisa la paret del santuari de Corbera.

Arribem a Espinalbet (1240 m).

Al davant s'aixeca el serrat de la Figuerassa, amb les antenes al cim.

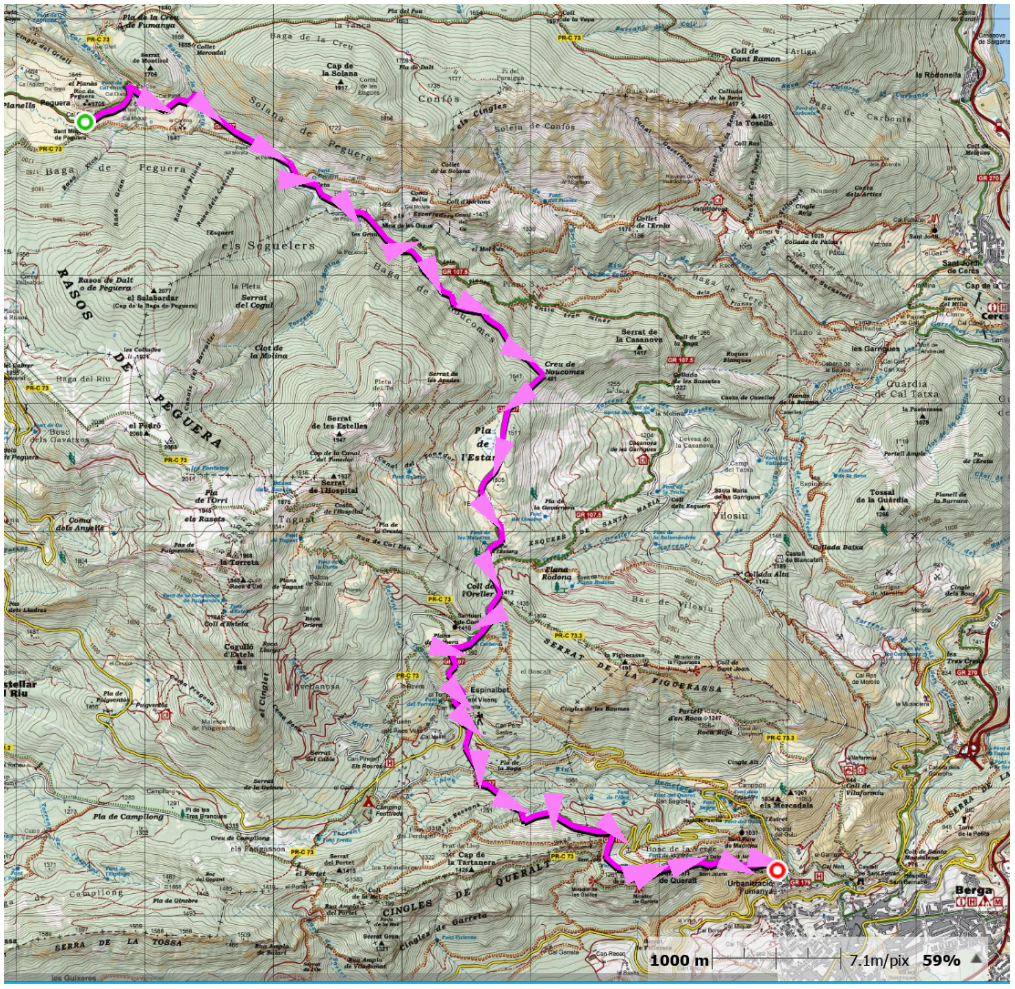
Albirem Berga, part del pantà de la Baells i l'església romànica de Sant Pere de Madrona.

Per camí emboscat anem a la font de la Vedella. I així per la serra de Queralt arribem al santuari.
En ser al final de la serie es farà algun tipus de cloenda que s'explicarà als inscrits al grup de whatsapp corresponent.

Fitxa: Camí dels Bons Homes 10
Distància: 14,6 km Desnivell: + 317 m - 817 m
Hora de trobada: 7.30 h, aparcament de les Tereses
S'ha de portar aigua suficient, protector solar, gorra, botes, esmorzar, ganyips i cistella.
Temps durada: unes 4-5 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 13 de novembre.

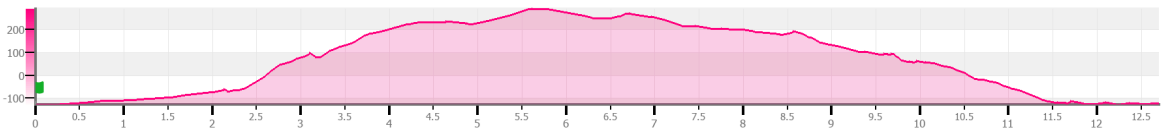


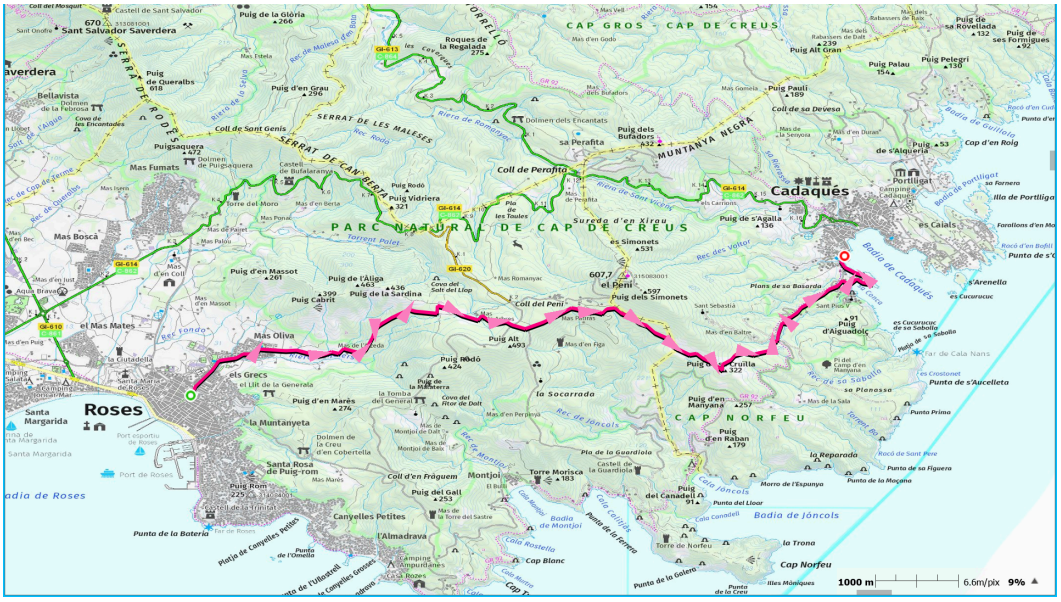
Divendres 29 i 30 de novembre i 1 de desembre de 2024
Camí de les Dones i Aiguamolls de l'Empordà

EXIGENT

El Camí de les Dones, de Roses a Cadaqués
Aquest camí té una història que ens va fascinar. Era el que seguien les dones de Cadaqués per anar a vendre el peix a Roses, just quan arribaven els homes de pescar. Sortien elles a trenc d'alba per anar a vendre'l per la ruta més recta i curta que hi ha entre els dos municipis. El motiu: a Roses els el pagaven millor.
Sortirem de Roses de l'estació d'autobusos, en direcció al mas Oliva. Quan deixem les últimes cases passarem per un camí amb moltes oliveres, fins i tot en podrem veure una de centenària. Arribarem al mas de l'Alzeda, avui pràcticament enderrocat. Aquí hem d'encarar una forta pujada seguint el mateix camí que ens portaria al puig de l Àliga. Quan arribarem al pla de dalt, deixarem el camí del puig de Àliga a la nostra esquerra i nosaltres continuarem per la dreta. Arribarem a un pla, el del mas Caussà, d'una gran bellesa i situat en un lloc privilegiat, amb cultius de vinya. Continuarem a la nostra esquerra per anar a buscar un corriol que passa pel vessant sud del Peni (antiga base americana) en direcció al puig de la Cruïlla. Deixarem les ruïnes del mas Patiràs a la nostra dreta i arribarem al puig de la Cruïlla, que té unes excel·lents vistes de la península del cap de Norfeu, de la cala Jóncols i de la torre Morisca. És un lloc ideal per fer-hi paradeta i esmorzar tot gaudint d'aquestes meravelloses vistes.

Aquí ja comencem a baixar pel GR direcció Cadaqués. A la nostra esquerra deixarem el mas Baltre i en mitja hora ja arribarem a Cadaqués. Hi entrarem per la platja de sa Conca. D'aquí anirem al centre d'aquest bonic i pintoresc poble mariner.Després de fer un volt, "la cerveseta" i el dinar, anirem a buscar el bus que ens ha de tornar a Roses.




CAP GROS - CAP DE CREUS
PARC NATURAL DE CAP DE CREUS
CAP NORFEU
Cadaqués
Roses
Portlligat
es Calals
Sant Salvador Saverdera
Bellavista
Mas Fumats
Mas Boscà
el Mas Mates
Mas Oliva
Santa Margarida
Santa Rosa de Puig-rom
la Muntanyeta
Canyelles Petites
l'Almadrava
Montjoi
Torre Morisca
Cap Norfeu
Cap Blanc
Punta de la Bateria
Punta de la Trona
Punta de la Galera
Punta de s'Aucelleta
Punta de la Figuera
Punta de la Moçona
Punta de l'Omella
Punta del Llaor
Illes Mèdiques
Badia de Roses
Badia de Cadaqués
Badia de Jóncols
Badia de Montjoi
Coll de Perafita
Coll del Pení
Coll de Sant Genís
Coll de Pedra
Coll d'en Fràguem
Puig del Gall
Puig Rodó
Puig Alt
Puig d'en Massot
Puig de l'Aliga
Puig de la Sardina
Puig Cabrit
Puig d'en Marès
Puig d'en Grau
Puig de Queralbs
Puig de la Glòria
Puig Vidriera
Puig dels Simonets
Puig dels Bufadors
Puig d'Aiguadolç
Puig de s'Agulla
Puig Pauli
Puig Palau
Puig Pelegri
Puig Alt Gran
Puig de sa Rovellada
Puig de ses Formigues
Puig d'en Raban
Puig del Canadell
Puig d'en Mariyana
Puig Gruilla
Puig Rom
Puig de la Mantera
Puig de la Creu d'en Cobertella
Puig de la Gràcia
Puig de la Regalada
Puig d'en Rolg
Puig de Portlligat
Puig Gomela
Puig Rodó
Puig Vidriera
Puig Alt
Puig Pauli
Puig Palau
Puig Pelegri
Puig Alt Gran
Puig de sa Rovellada
Puig de ses Formigues
Puig d'en Raban
Puig del Canadell
Puig d'en Mariyana
Puig Gruilla
Puig Rom
Puig de la Mantera
Puig de la Creu d'en Cobertella
Puig de la Gràcia
Puig de la Regalada
Puig d'en Rolg
Puig de Portlligat
Puig Gomela
Puig Rodó
Puig Vidriera
Puig dels Simonets
Puig dels Bufadors
Puig d'Aiguadolç
Puig de s'Agulla

Fitxa: **Camí de les Dones** i Aiguamolls de l'Empordà
Distància: 12,7 km Desnivell: 500 m
Hora de trobada: 8.00 h, pàrquing municipal de Roses
S'ha de portar material i equip propi de muntanya mitjana: botes de tresc, bastons, pantalons llargs, samarreta tèrmica, folre polar, impermeable…
Temps durada: unes 4-5 h, dependrà del ritme del grup.
Aiguamolls de l'Empordà: serà una visita passejada per veure ocells, acompanyats d'un guia que ens ajudarà a identificar-los.
Cost transport: a través del grup de Whatsapp

Inscriure'm

S'ha de fer la inscripció fins al dia 28 d'octubre.

Club de Lectura de Muntanya del GREC

Biblioteca Comtat de Cerdanya

Dimecres 4 de desembre: en aquesta ocasió comentarem el llibre *Les vuit muntanyes*, de Paolo Cogneti. També us podeu afegir al grup de WhatsApp contacteu amb nosaltres per whatapp.

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-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 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 següents canals de comunicació:
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 utiliza 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

Pla operatiu per prevenir els efectes de la calor sobre la salut (POCS)