



SUMARI

[↓](#) Dimecres 1 d'octubre
Club de Lectura de Muntanya del GREC

[↓](#) Divendres 3 d'octubre
Passejada de la brama del cérvol

[↓](#) Divendres 3, **dissabte 4** i **diumenge 5** d'octubre
Excursió al Mont Perdut (tancada)

[↓](#) **Dissabte 4** i **diumenge 5** d'octubre
Mitja marató de Puigcerdà (Ajuntament)

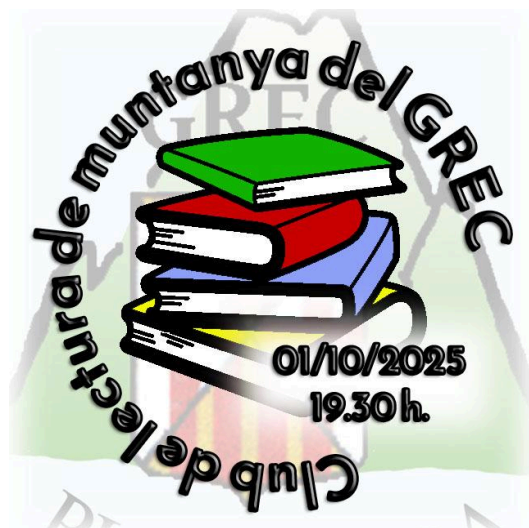
Dissabte 11 d'octubre
El Pam (Capcir)

[↓](#) **Dissabte 18 d'octubre**
Xerrada sobre l'aigua.

[↓](#) **Dissabte 25 d'octubre**
Circs i llacs: circ d'Engorgs



Dimecres 1 d'octubre de 2025
Club de Lectura de Muntanya
A la sala Pilar Prim a les 19.30 h



Ressenya breu de *La llegenda de l'Everest*

Autor: Conrad Anker i David Roberts

Editorial: Edicions Destino (Símbol Editors)

Any: 2014 (2000)

Pàgines: 320 (196)

La llegenda de l'Everest, de Conrad Anker i David Roberts, és un llibre que relata les experiències i les vivències de George Mallory, alpinista famós en la seva cerca per conquerir l'Everest, però també té un enfocament molt personal sobre l'escalada i la seva pròpia trajectòria com a muntanyenc.

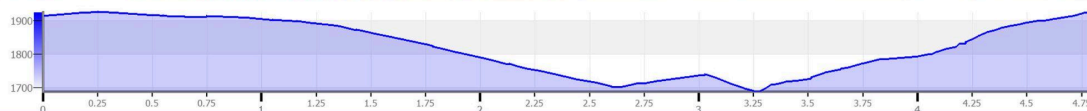
Anker és conegut per ser una de les figures més destacades de l'alpinisme modern i aquest llibre es basa en la seva experiència d'escalada i el llegat de les expedicions a l'Everest, incloent-hi la història de la llegendaria desaparició de Mallory durant la seva ascensió a la muntanya el 1924. El seu objectiu era arribar al cim de l'Everest. Edmund Hillary i Tenzing Norgay ho farien el 1953, però no s'havia sabut res més de Mallory i el seu company Andrew Irvine des del seu intent de fer cim a partir del Segon Esplaó.

El llibre de Conrad Anker i David Roberts destaca per la seva introspecció personal i la visió sobre els misteris que envolten la muntanya, les dificultats físiques i emocionals de l'escalada i la recerca d'una comprensió més profunda del que significa conquerir l'Everest. Anker, que va ser el responsable de descobrir el cos de Mallory l'any 1999, ofereix una perspectiva única sobre el que es pot considerar una de les majors llegendes de l'alpinisme.

En aquest llibre es parla tant de l'aspecte tècnic de l'escalada com de la dimensió emocional i espiritual d'enfrontar-se a una muntanya tan majestuosa i mortal. La història de Mallory i la seva misteriosa desaparició és el fil conductor que Anker utilitza per parlar de la seva pròpia passió per l'alpinisme i de la relació que té amb el Everest, una muntanya que, malgrat la seva fama, continua mantenint un aire de misteri i respecte per a tots aquells que intenten assolir-la.

És un llibre que fa reflexionar sobre la recerca de la grandesa, els límits humans, i de com la muntanya és més que un simple repte físic: és un lloc de profundes connexions emocionals i espirituals.

Dia 3 d'octubre de 2025
Passejada al coll de la Creueta



Dia: Divendres **3 octubre** de 2025

Trobada: Pàrquing de les Tereses

H. trobada: **7.00 h** (7.30 Coll de la Creueta)

Distància: **4,9 km** Desnivell acumulat: **226 m** Durada: **2 h 40 mi.**

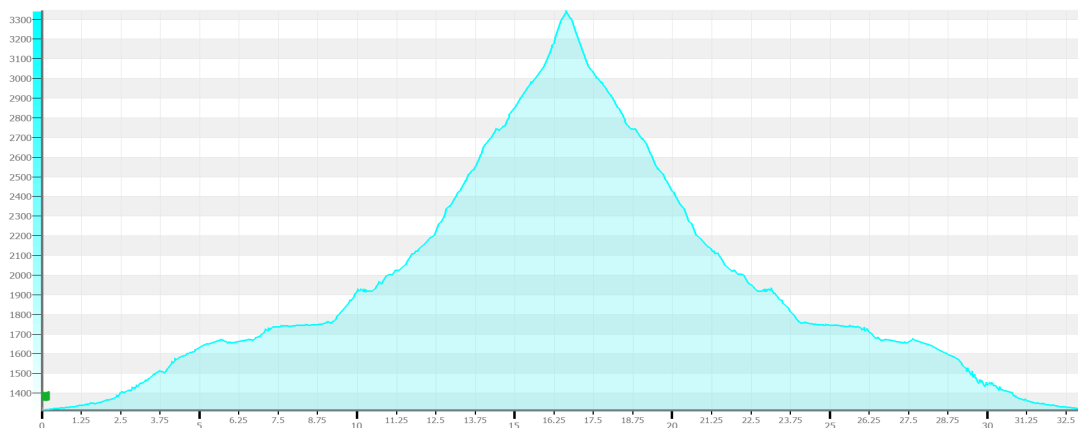
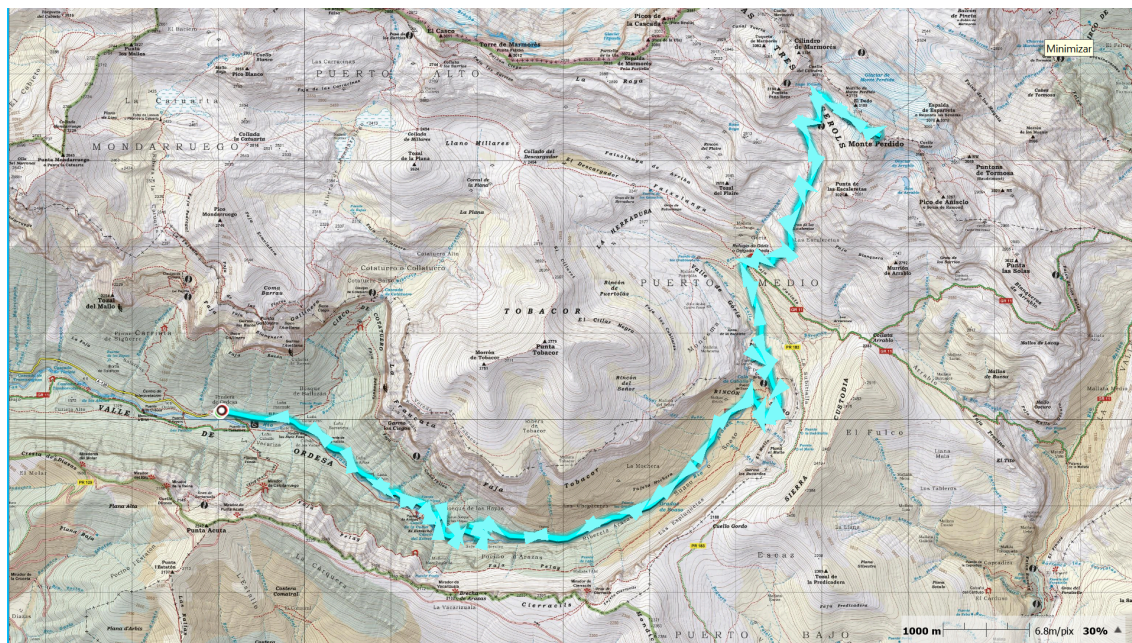
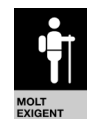
Itinerari: Coll de la Creueta, 1km de camí del tossal del Rus, collada del Tossal, Pleta d'Orriols, collet de les Saleres, font de Boix.

Tipus de circuit: **Circular.**

Aportació als conductors : 4,00 €

Inscriure'm

Dia 3,4 i 5 d'octubre de 2025
Excursió al Mont Perdut (3.348 m)
(Excursió amb places exhaurides)



Descripció de l'itinerari

Aquesta ruta d'ascensió és la clàssica al Mont Perdut des d'Ordesa.

Divendres 03/10/2025. Arribats a Torla, agafem l'autobús (4 €, 3,5 € jubilats, només anada, porteu canvi) que ens portarà a l'aparcament de la Pradera d'Ordesa. Un cop allà prenem l'ampli camí de la Cua de Cavall, ben senyalitzat, a través de la vall. Deixem a l'esquerra el camí de Cotatuero i a la dreta el dels Caçadors. De pujada deixarem a la dreta les cascades, on ens aturarem de baixada. Després de passar per una frondosa fageda, la pista esdevé un camí que transcorre vora el riu per les Gradas de Soaso. Quan



serem al circ de Soaso, el creuarem fins a la Cua de Cavall, cascada emblemàtica que sol ser el final del recorregut per als turistes. A partir d'aquí deixem el camí de les Clavijas de Soaso a l'esquerra i el de la Faja de Pelay a la dreta i ens enfilem en ziga-zagues per un cingle calcari fins a la seva part superior. Aquí es recupera el camí de les Clavijas de Soaso. Enllaçant grades o canaletes s'arriba al refugi de Góriz, on soparem i passarem aquesta nit i la següent.

Dissabte 04/10/2025. Un cop esmorzats agafem el camí, senyalitzat amb fites, que s'enfila en direcció a l'estany Gelat de Mont Perdut. L'entorn és totalment calcari, amb coves, balmes i cingleres. Es deixa un primer ressalt a la dreta, però el segon s'ha de superar fent una grimpada fàcil. Més amunt es travessa un sector de blocs de roca i, amb atenció, es passa per una terrassa exposada amb l'ajut d'una cadena. D'aquí a l'estany Gelat hi ha poc tros. La part final de l'ascensió consisteix a remuntar una canal bastant dreta i pedregosa, però amb camí visible. Sense neu té pocs perills. A l'Escupidera, punt molt exposat a l'hivern, caldrà superar una petita llosa i després, amb paciència, els successius revolts del camí que serpenteja pel corredor. Un cop dalt, un darrer pendent a la dreta per un pedregar du al cim (3.355 m), un dels millors miradors del Pirineu en els quatre sentits. El descens s'efectua pel mateix lloc. Sopem al refugi.



Diumenge 05/10/2025. Tornem pel mateix camí de divendres, però aquesta vegada parant a les Gradas de Soaso i les cascades de la Cueva i Arripas. Podem dinar a la Pradera de Ordesa i a la tarda cap a casa.

Longitud: 32,96 km en tres dies (anada i tornada)

Desnivell: 2.039 m en tres dies (pujada i baixada)

Divendres:

- Lloc de sortida i hora: les Tereses, 7.00 h

- Àpats: dinar

Es pot parar a esmorzar i fer un mos en una gasolinera.

Dissabte: dinar (més aviat picar: fruits secs, pa, fruita...)

Diumenge: dinar (entrepà)

Material i equip: el propi de la tardor a l'alta muntanya pirinenca: botes, tres parells de mitjons, pantalons llargs o malles (o les dues coses), samarreta tèrmica, folre polar, jaqueta impermeable, potser una jaqueta o armilla de plomes si ens estem quietos o si a



dalt hi fa vent, barret, gorra, crema solar, guants, bastons (aconsellables a la canal).
Porteu també sac de dormir (un llençol serà suficient perquè al refugi hi ha mantes),
raspall, pasta de dents, fulla i màquina d'afaitar (si escau)... Més endavant, en funció de
la meteorologia, ja anirem concretant l'aspecte de l'equip.

Durant el recorregut gravarem aquesta ascensió al Wikiloc.

Fitxa: 3,4 i 5/10/2025 Excursió Al Mont Perdut

Distància total: 33,22 km Desnivell total : 2229 m

Temps durada total: 12 h, dependrà del ritme del grup.

Trobada: 7.00 h pàrquing de les Tereses

S'ha de portar aigua suficient.

Equip: samarreta tèrmica, pantalons (llargs o curts),
botes de tresc, barret, crema solar, folre polar i jaqueta
impermeable, menjar: esmorzar i dinar (per si de cas,
segurament ja serem a baix).

Aportació al conductor: es realitzaran els comptes pel grup
de whatsapp.



Dia 4 i 5 d'octubre de 2025
Mitja marató de Puigcerdà



[Web oficial de la Mitja Marató de Puigcerdà](#)

Dissabte 11 d'octubre de 2025

El Pam



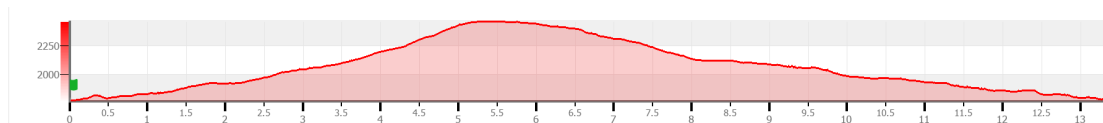
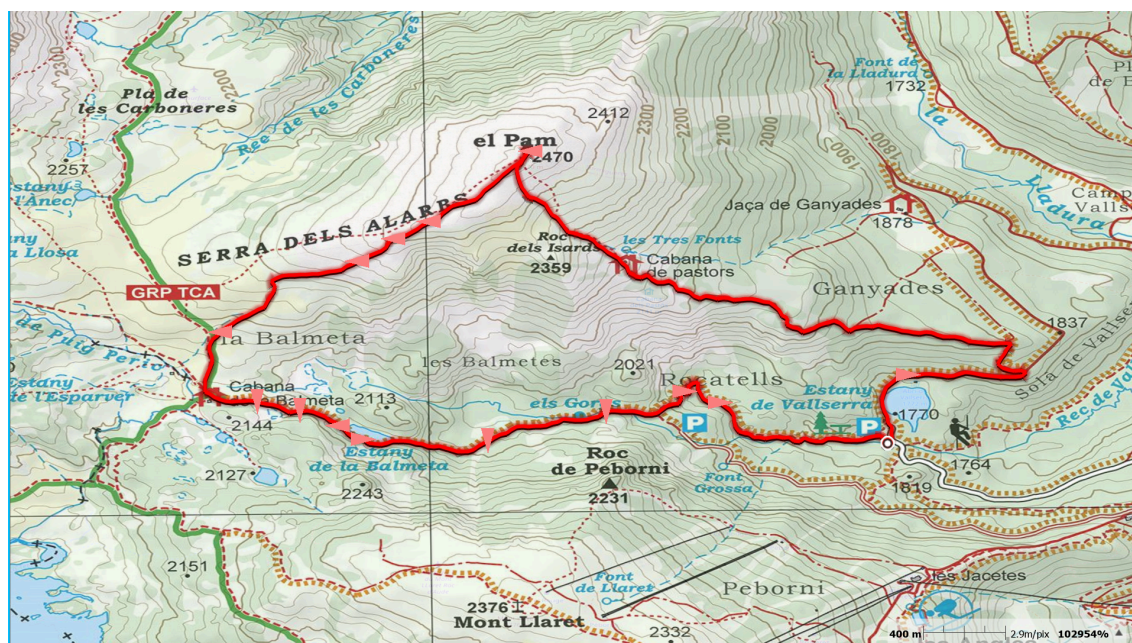
MODERADA

El Pam

Per arribar al punt d'inici anirem fins a l'estació dels Angles, on agafarem la carretera que porta a l'estany de Vallsera (Balcère), situat al vessant nord del roc d'Aude. Hi deixarem els cotxes.

La pujada al Pam la farem per un bosc esplèndid. A la part alta encara hi queden alguns magnífics exemplars de pi negre. Quan arribem al cim, la vista és espectacular: veurem el pantà de la Bollosa i l'estany de Camporrels, i davant nostre el puig Peric.

La baixada la farem per l'altra banda, passant per la cabana de la Balmeta i més endavant l'estany del mateix nom per acabar en una vall boscosa fins al principi de la ruta.



Itinerari:

Des de l'estany de Vallsera seguirem la pista forestal que fa la volta al llac i que puja fins a un replà. Després agafarem una altra pista a l'esquerra que poc després tomba cap a la dreta i puja per un pendent pronunciat. El sender per la carena arriba a un camí ample que agafem cap a l'esquerra pujant per un bonic bosc. Continuem pujant fins al llindar del bosc i després per un pendent amb herba i rocalls, sense dificultats, assolirem el cim del Pam (2.470 m).

Baixarem per un pendent suau a la serra dels Alabrs fins a arribar a un coll herbós. Des del coll continuarem per l'esquerra fins a trobar la cabana de la Balmeta. Després passarem per la dreta de l'estany del mateix nom i en baixada arribarem a una pista forestal que seguirem un tros cap a l'esquerra. Un corriol a l'esquerra ens conduirà fins a l'estany de Vallserra, punt d'inici i final de l'excursió.

Fitxa: 11/10/2025 el Pam (100 cims)

Distància: 13,4 km. Desnivell: 705 m.

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

Trobada: 7.30 h aparcament de les Tereses

S'ha de portar aigua suficient, protector solar, gorra, botes de muntanya, roba adient per a l'estació, ulleres de sol, **esmorzar** i alguna cosa més de menjar i bastons a conveniència.

Aportació als conductors: 4,00 €

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

Cal inscriure's a l'excursió abans del dia 8 d'octubre.



Dia 18 d'octubre de 2025
Xerrada sobre l'Aigua

I l'aigua que?

A càrrec de:
Mònica Barco
dra. en química
especialista i assessora en
qualitat d'aigua



Dia 18 d'octubre 2025
a les 19.00 h a la Sala Pilar
Prim de la Biblioteca Comtat de
Cerdanya a Puigcerdà

Dissabte 25 d'octubre de 2025

"Circs i Llacs: circ d'ENGORGS"



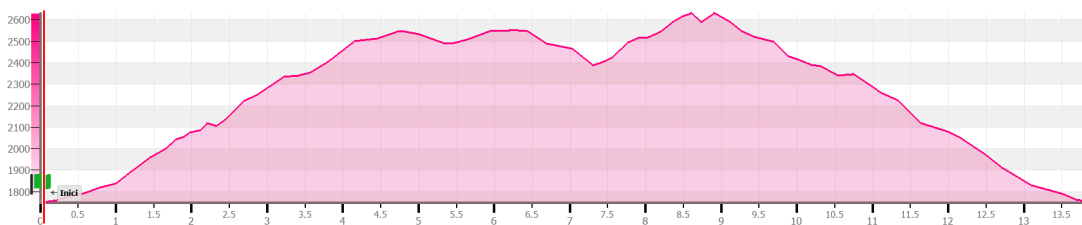
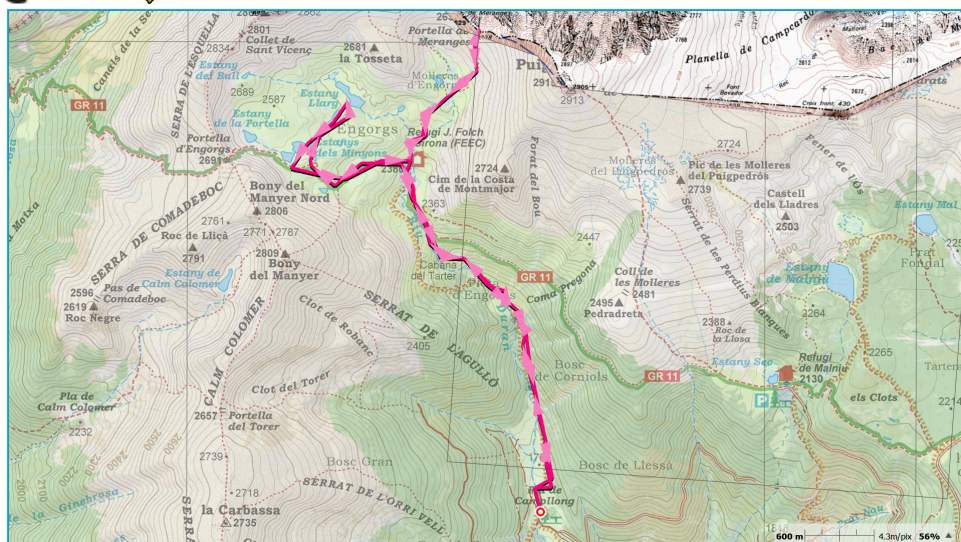
No cal que cerqueu, no en trobareu cap d'altre com el circ d'Engorgs, a la Cerdanya. Santuari natural de pelegrinatge obligat per a tots els excursionistes amants de les muntanyes. Imponent d'obra geològica de la natura. No li manca de res. El bony del Manyer (2.809 m) per ponent i el cim de la Costa de Montmajor (2.724 m) per llevant són els sentinelles d'una ferradura, perfectament dibuixada per l'acció de la gelera que acollia. Entre ells, només un estret pas engorjat per on s'obre pas el riu Duran.

Els pics d'Engorgs (2.831 i 2.819 m) i la tosseta de l'Esquella (2.869 m) tanquen el circ pel nord. El majestuós Puigpedrós (2.915 m) més a llevant vetlla alhora la vall de Campcardós. A dins els estanys: el de la Portella, el Llarg, els del Minyons i altres de més petits.



L'humil refugi de la FEEC, que porta el nom J. Folch i Girona (1892-1984), enginyer, geòleg i excursionista, a l'entrada del circ i damunt del GR 11, és un silent testimoni de les generacions d'excursionistes que hi han fet aturada. Aigües avall, just abans de l'engorjat, la cabana del Tarter aixoplugava els pastors que a l'estiu guardaven el bestiar des d'èpoques molt reculades.

Deixarem els cotxes al Campllong, més amunt de Girul (Meranges), i seguirem el desguàs de la vall fins poc abans de la cabana del Tarter. Allà podrem escollir travessar el riu per una passera de fusta o bé continuar pel seu marge esquerre fins al refugi (2h). Ben esmorzats farem un tomb pels llacs i si no manquen forces ens enfilarem a la portella de Meranges (2.634 m) per guaitar l'imponent roc Colom (2.724 m), ferestec guardià de la vall de Campcardós. Per davallar refarem el mateix camí de pujada fins al Campllong.



Fitxa: Circs i lacs: circ d'Engorgs

data: 25/10/2025

Distància: 15 km desnivell: 700 m

Hora de trobada: 7.30 h pàrquing Tereses. Puigcerdà

S'ha de portar aigua, protector solar, gorra, botes d'estiu de muntanya, **bon esmorzar**, ganyips, bastons (recomanable). Una peça de roba suplementària, tipus tallavent.

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

Aportació als conductors: s'informarà al grup de Whatsapp

[Inscriure'm](#)

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

Nota important: les excursions de la proposta de "Circs i llacs" transcorren per l'**alta muntanya**. Les característiques físiques dels camins (llargs i pendents) i les afectacions meteorològiques que es puguin produir les defineixen com exigents o molt exigents. Els associats, que hi vulguin participar han de disposar d'una bona condició física que els permeti caminar amb seguretat per terrenys difícils i amb forts pendents durant cinc o sis hores. Els demanem que llegeixin amb atenció aquesta informació i es deixin aconsellar sobre la seva idoneïtat personal per participar-hi.

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.

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

Video resum del Audiovisual de les fotos del primer trimestre de 2025.

<https://youtu.be/rxYSayusdSI>





Club Excursionista
Cerdanya
Fundat el 1996 Any XXVII

Butlletí mensual d'informació
a sòcies i socis
Núm. 322 Octubre 2025

Normativa sobre gossos de la Generalitat de Catalunya

[resum de la normativa](#)

