



Club Excursionista
Cerdanya
Fundat el 1996 Any XXVII

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

SUMARI

Divendres 29-30-1 de desembre de 2024

[Excursió 2 nits Camí de les Dones - Aiguamolls de l'Empordà](#)

Divendres 06 de desembre de 2024

[Pujada del pessebre per la Marató de TV3](#)

Dimecres dia 11 de desembre de 2024

[Club de Lectura](#)

Dissabte 14 de desembre de 2024

Dinar de Germanor (ajornat al febrer amb la Assemblea General)

Diumenge 15 de desembre de 2024

[Caminada de Diumenge al Forat de Roques Roges i la cova d'Anes.](#)

Dissabte 21 de desembre de 2024

[Excursió de Raquetes al Pic de la Colilla \(2.836 m\)](#)

Dimarts 31 de desembre de 2024

[Cursa de Sant Silvestre de Puigcerdà \(Ajuntament\)](#)

L'any vinent

[Camí dels Bons Homes](#)



Divendres 29 i 30 de novembre i 1 de desembre de 2024

Camí de les Dones i Aiguamolls de l'Empordà



El Camí de les Dones: de Roses a Cadaqués

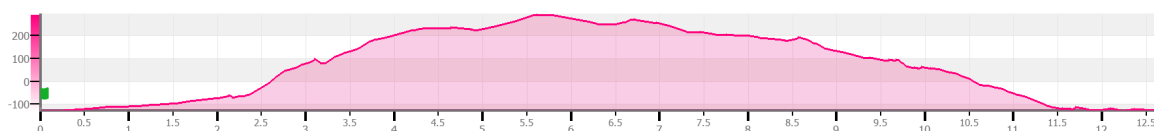
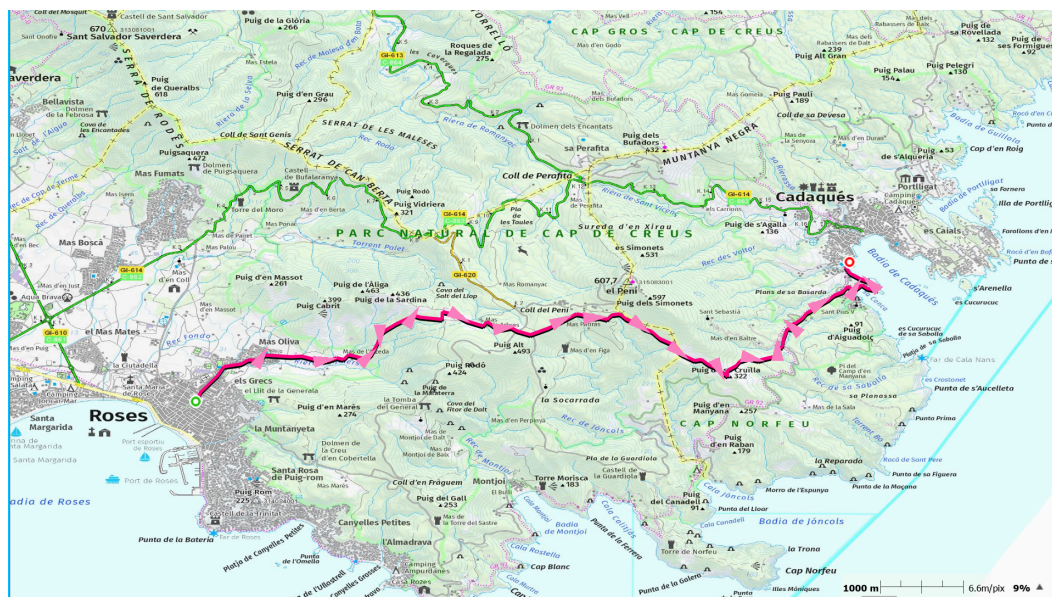
Aquest camí té una història que ens va fascinar. Era el que seguien les dones de Cadaqués per anar a vendre el peix a Roses, just quan arribaven els homes de pescar. Sortien elles a trenc d'alba per anar a vendre'l per la ruta més recta i curta que hi ha entre els dos municipis. El motiu: a Roses els el pagaven més bé.

Sortirem de Roses des 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 enderrocats. 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 l'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 panoràmiques.

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.



Fitxa: Camí de les Dones i Aiguamolls de l'Empordà

Distància: 12,7 km Desnivell: 500 m

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

Les inscripcions a aquesta excursió estan tancades.

Divendres 06 de desembre de 2024

**Pujada del pessebre per la Marató de TV3
Tossal Rodó, cap del Serrat del Turell i puig de les Forques**



Interessant i senzilla ruta circular que es pot dur a terme pel bosc de Saltèguet, una immensa pineda de pi negre amb força exemplars d'avets. Amb neu es pot fer amb raquetes perquè els desnivells i els pendents són mínims. Tanmateix, els dos refugis lliures resulten un bon aixopluc en cas de mal temps inesperat. El tossal Rodó i el cap del Serrat del Turell en són els dos punts culminants, el segon dels quals és el més elevat del terme municipal de Fontanals de Cerdanya, però el de cim més panoràmic és el puig de les Forques, amb una torreta geodèsica de les més ben conservades de Cerdanya. S'enllaça poc després amb l'itinerari de pujada, que se segueix a la inversa fins al punt de sortida. Material i equip: el propi per a una excursió hivernal (samarreta tèrmica, folre polar, pantalons llargs, jaqueta impermeable, gorra, guants, mitjons gruixuts, ulleres de sol...), si no hi ha neu, amb botes de tresc, però si n'hi ha, millor amb botes semirígides i segons com raquetes.

Tindrem a disposició dels participants, per qui vulgui col·laborar amb la Marató de TV3

Fitxa: Pujada del pessebre per la Marató

Distància: 12,2 km Desnivell: +229 m

Hora de trobada: 8.00 h pàrquing de les

📍 Pàrquing de les Tereses (8.30 Casilla)

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](#)

Inscripció especial

S'ha de fer la inscripció fins al dia 4 de desembre.

Dimecres 11 de desembre de 2024 Club de Lectura de Muntanya

En aquesta ocasió hem llegit del Sr. Paolo Cognetti *Les vuit muntanyes*, de l'Editorial La Campana, del 2023.

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](#)

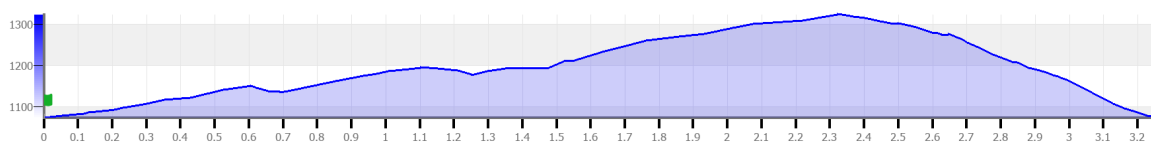
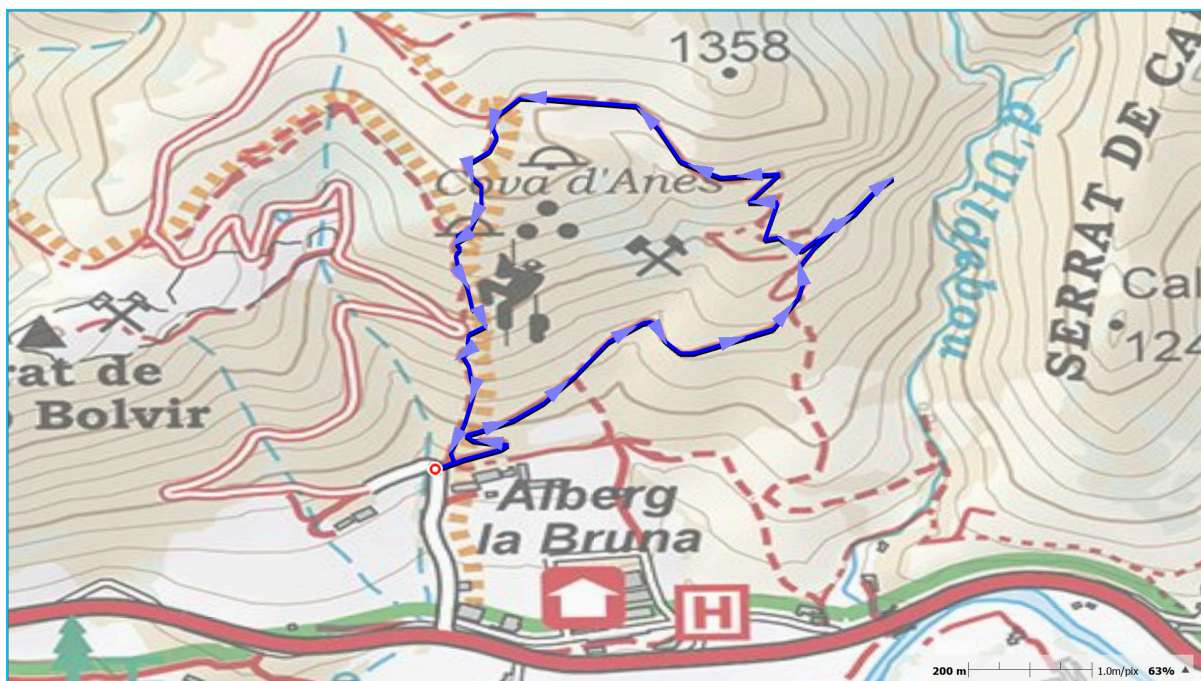
Dimecres 11 de desembre: en aquesta ocasió comentarem el llibre *Les vuit muntanyes*, de Paolo Cognetti. També us podeu afegir al grup de WhatsApp. Contacteu amb nosaltres per whatsapp.

Diumenge 15 de desembre de 2024

Caminada de Diumenge Forat de Roques Roges i cova d'Anes

Itinerari circular força interessant que recorre la solana de Bellver passant pel forat de Roques Roges, petita cavitat amb entrada i sortida de calcàries griot, vermelles, i la cova d'Anes, cavitat d'uns 350 m

de recorregut bàsicament per la galeria principal, que havia estat el llit d'un torrent subterrani ara fòssil, però que es va activar a la riuada de novembre de 1982. L'accés al forat de Roques Roges és un xic complicat a través d'un vessant pedregós que cal travessar amb atenció, ja que el camí s'ha esborrat. I pel que fa a la cova d'Anes, moure-s'hi és més fàcil, tot i que cal parar atenció als forats del terra i sobretot a un pou natural que s'ha de vorejar per l'esquerra (corda fixa instal·lada) i de tornada per la dreta. Després es baixa ràpidament per un camí costerut al punt de sortida, encara que si es prefereix es pot fer per la pista de la pedrera, més còmoda. Durant el recorregut s'explicaran les formacions càrstiques de la solana i com l'aigua de la pluja dissol la roca calcària, fenomen invers a l'interior de les coves, amb les formacions litogèniques (estalactites, estalagmites, columnes i colades). A la cova d'Anes hi viu una comunitat important de ratpenats i de troglobis. A més de l'equip i el material habituals de tresc, el casc i el frontal són imprescindibles. És recomanable dur un calçat amb bona sola, per no relliscar tant amb el fang de la cova, i degut a aquest fang, roba vella que no sigui un problema embrutar-la. De tornada al cotxe ens podrem canviar aquesta roba per una altra de neta a més del calçat.



Fitxa: Caminada de Diumenge

Forat de Roques Roges i cova d'Anes

Distància: 3,2 km Desnivell: +280 m

Hora de trobada: 8.00 h pàrquing de les Tereses, 8.20 h a la bifurcació de les pistes de la pedrera i d'Anes, prop de l'Alberg La Bruna.

S'ha de portar aigua suficient, botes de tresc, roba d'abric, menjar/ganyips, casc, frontal i roba vella per embrutar.

Temps durada: tot el matí i dependrà del ritme del grup.

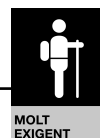
Cost transport: es farà en funció dels cotxes utilitzats. [info](#)

[Inscriure'm](#)

S'ha de fer la inscripció fins al dia 13 de desembre.

Dissabte 21 de desembre de 2024

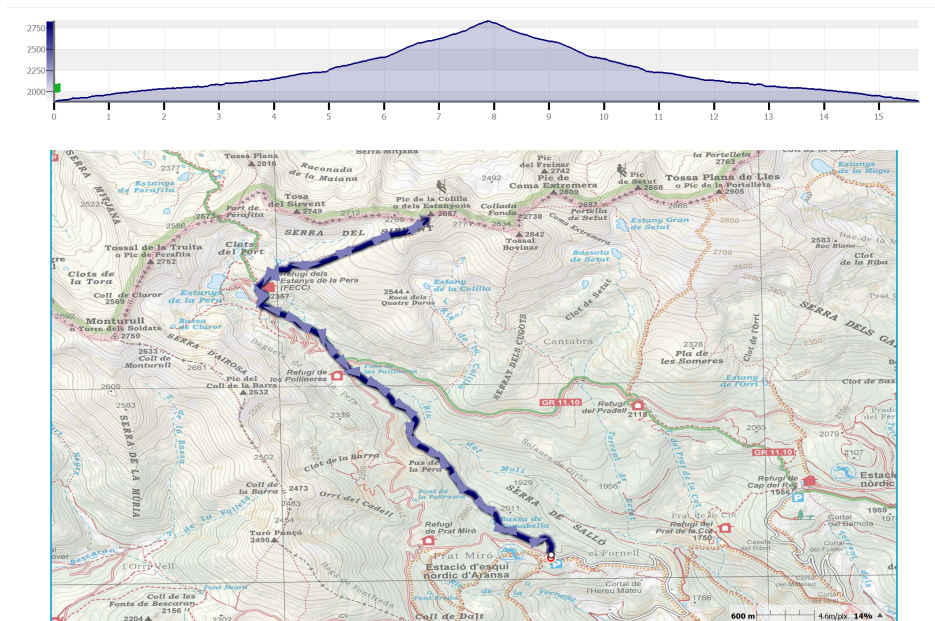
Excursió amb raquetes de neu al pic de la Colilla (2.836 m)



Aquest pic té una certa polèmica en referència al seu nom. Per influència andorrana consta en alguns mapes com a pic dels Estanyons (els Estanyons es troben a la vall del Madriu), però a Lles se'l coneix com a pic de la Colilla, damunt el petit circ i estany d'igual nom, tal com consta al *Nomenclàtor oficial de toponímia major de Catalunya*. A Músser i a Arànsér hi ha qui l'anomena tosa del Sirvent. És el pic més elevat del petit circ dels estanys de la Pera i gràcies a la situació el cim gaudeix d'un panorama extens cap a ponent. Una característica del pic de la Colilla és la facilitat d'accés al cim amb raquetes, gairebé insòlita al Pirineu. Malgrat que l'itinerari és un xic llarg i amb quasi 1.000 m de desnivell, tècnicament no presenta cap dificultat i és segur pel que fa al risc d'allaus. Per tant, resulta ideal per iniciar-se amb raquetes de neu, però, això sí, amb una bona forma física. Material i equip: el necessari per a ascensions hivernals (samarreta tèrmica, folre polar, jaqueta impermeable, pantalons llargs, guants, gorra, ulleres de sol...), amb botes si és possible semirígides.



Les raquetes han d'estar graduades i ajustades a les botes el dia abans de sortir. Hora de sortida: 7.30 h a les Tereses (Puigcerdà), 7.45 h a l'Hotel Bellavista (Bellver de Cerdanya), 8.15 h al Fornell (recepció de l'estació d'esquí nòrdic d'Aransa). Si aquesta estació és oberta caldrà pagar segurament 7 € de forfet per al manteniment (diuen) dels camins per recórrer amb raquetes.



Fitxa: Excursió amb raquetes al pic de la Colilla (2.836 m)

Distància: 15,5 km Desnivell: +936 m

Hora de trobada: 7.30 h pàrquing de les Tereses

S'ha de portar aigua suficient, protector solar, gorra, botes, roba d'abric, guants, ulleres de sol, raquetes ja graduades, 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 19 de desembre.

Dimarts 31 de desembre de 2024
Cursa de Sant Silvestre de Puigcerdà
Organitza ajuntament de Puigcerdà



[Informació i inscripcions](#)

Camí dels Bons Homes
Recuperació d'etapes

Aquest mes de novembre de 2024 hem acabat 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 realitzar alguna de les etapes que li falten pot posar-se en contacte (abans de fi d'any) amb una d'aquestes tres persones 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 informant en els butlletins del GREC.

ETAPES DEL CAMÍ:

1. Montsegur a Comús
2. Comús a Orgeix
3. Orgeix a Merenç
4. Merenç a Porta
5. Porta a Viliella
6. Viliella a Talló
7. Talló a Bagà
8. Bagà a Gósol
9. Gósol a Peguera
10. Peguera al 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 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](https://www.facebook.com/greccerdanya), i [instagram](https://www.instagram.com/greccerdanya).



Club Excursionista
Cerdanya
Fundat el 1996 Any XXVII

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

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

[Pla operatiu per prevenir els efectes de la calor sobre la salut \(POCS\)](#)

