



SUMAR

[!\[\]\(d66ff64371a51729ac8c1cdaa685ba6f_img.jpg\) Dissabte 5 de juliol \(Traslladada al 27\)](#)

Excursió travessa de Núria

[!\[\]\(003082e50e3009141f59bd5df831749f_img.jpg\) Dissabte 12 de juliol](#)

Circs i llacs: Circ d'Engorgs

[!\[\]\(faf942dc3e59ce8eb64b4ac481eca7e0_img.jpg\) Divendres 18, 19 i 20 de juliol](#)

Excursió als estanys de la vall Fosca

[!\[\]\(d3102649f02e825ddb76dc3de0190154_img.jpg\) Dissabte 19 de juliol](#)

Col·laboració amb Kilian Jornet Foundation

[!\[\]\(95b425611cbd2b8716a140cf67c81822_img.jpg\) Dissabte 26 de juliol](#)

Excursió al Grau de l'Os

[!\[\]\(4f6bf54ae7e4144a72d78316053e412d_img.jpg\) Diumenge 27 de juliol](#)

Excursió travessa de Núria

[!\[\]\(56549452e01ca28bdf2500ced9653143_img.jpg\) Bons Homes](#)

Dissabte dia 5 de juliol "Travessa de Núria"



Sortim de l'aparcament de la vall d'Eina per un camí cap a la vall d'igual nom. S'enllaça amb una pista fins que s'acaba i esdevé el camí de Núria. Es passa per les pastures de l'Orri de Baix i per un salt d'aigua.

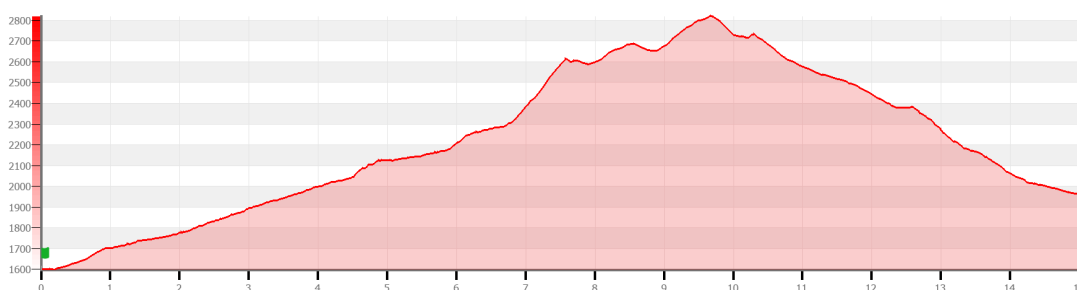
puja cap a la dreta, per pendent pronunciat i sense camí evident, a la carena que separa les valls d'Eina i de Llo. Així s'arriba al camp de perones (2.619 m) (camp d'altiplà de perones 'pedrones', pedres) i es continua per la carena fins al cap de la Serra dels Monts (2.699 m) i es baixa un collet i s'empren l'ascensió final al panoràmic pic de Finestrelles (2.827 m), a l'Olla de Núria. Se'n baixa per un camí de la carena sud-oest passant pel pic de la Coma de Finestrelles.

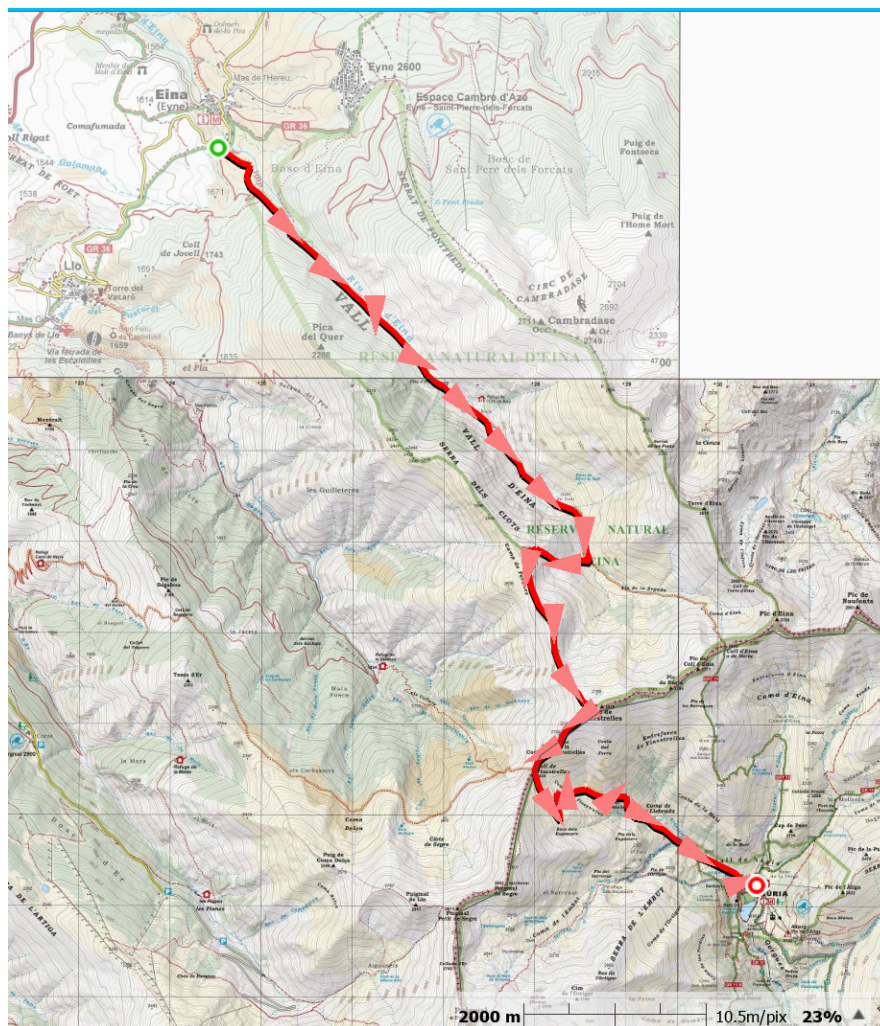


Anul·lada



Finestrelles. El que resta de camí és el clàssic que surt d'Er (Cerdanya), per la coma de Finestrelles i el roc de la Maula, fins al santuari de Núria (Ripollès). Aquesta excursió està prevista per al dissabte 5 de juliol d'enguany. Sortida: 6.00 h a l'estació de Renfe de Puigcerdà. Tornada amb tren des de Ribes de Fresser. Temps: 7-8 h, depèn del ritme del grup. Mentre la fem la tornarem a gravar en Wikiloc amb l'horari exacte.





Fitxa: “Travessa de Núria”

Dia: 05/07/2025

Distància: 14,83 km desnivell: +1.240 m -877 m

Hora de trobada: 6.00 h

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

Temps durada: entre 7-8 hores, dependrà del ritme del grup.

Aportació als conductors: es farà explicació al grup de Whatsapp.

[Inscriure'm](#)

S'ha de fer la inscripció fins al dia 30 de juny de 2025.

Dissabte 12 de juliol 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 aimants 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.

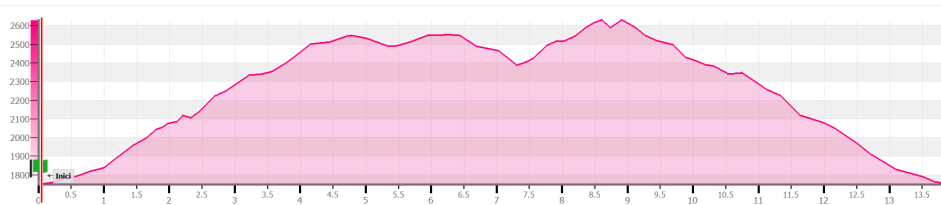
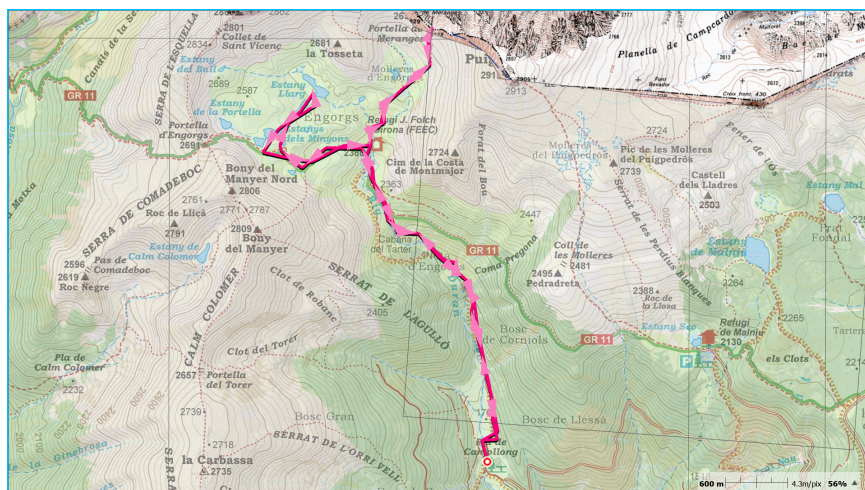
Els pics d'Engorgs (2.831) i (2.819 m) i la tosseta de l'Esquella (2.869 m) tanquen el circ pel nord; El majestuós Puigpedrós (2.915m) més a llevant vetlla alhora la vall de Campcardós . A dins els estanys : el de la Portella, el Llarg, els del Minyons i altres de més petits.



L'humil refugi de la FEEC, que porta el de 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 pastor que a l'estiu guardaven el bestiar des d'èpoques molt reculades.

Deixarem els cotxes al Pla de 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 a Campllong.





Fitxa: “Circs i Llacs: circ d’Engorgs

data: 12/07/2025

Distància: 15 km desnivell: 700 m

Hora de trobada: 6.30 h pàrquing Tereses ()

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 10 de Juliol.

Nota Important: En les excursions de la proposta de “ Circs i Llacs” transitem terrenys **d’alta muntanya**. Les condicions físiques del terreny i les afectacions meteorològiques les defineixen com exigents o molt exigents. Els associats, que vulguin participar, han de disposar d’una bona condició física que els permeti caminar amb seguretat per terrenys difícils i amb fortes 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.

Del 18 al 20 de juliol de 2025

Llacs de la Vall Fosca



Divendres 18. Viatge i sopar.

Dissabte 19. Excursió.

La vall fosca és una vall de formació glacial a la comarca del Pallars Jussà.

Comarca de petites poblacions, on el poble més alt de la vall es Cabdella, a 1.400 metres. Als anys 80 Fecsa va construir la central hidroelèctrica reversible de Sallente-Estany Gento a la capçalera de la vall. Les concessions hidroelèctriques, afecten importantment l'economia de la vall.

La vall és un tresor natural on l'aigua i la natura són protagonistes, rius, llac i muntanyes. L'anomenen la petita Suïssa.

Ens quedarem a l'Hotel Montseny a la població de Espui.

Règim mitja pensió.

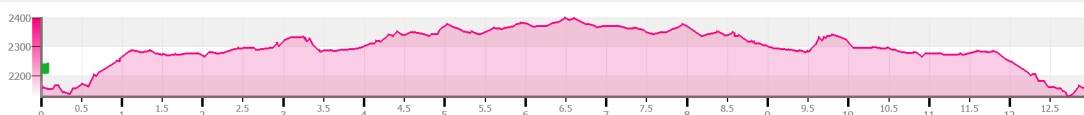
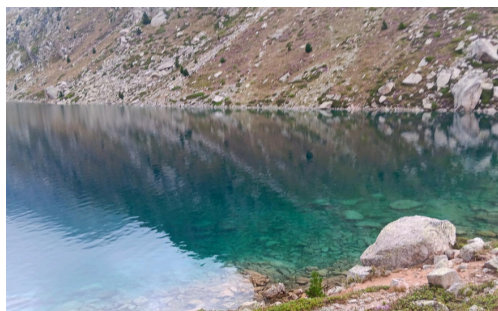
De l'hotel al pantà de Sallente anirem amb els cotxes particulars, allà agafarem el telefèric que ens portarà fins a l'estany Gento, on començarem la ruta de 14/15 km aprox.

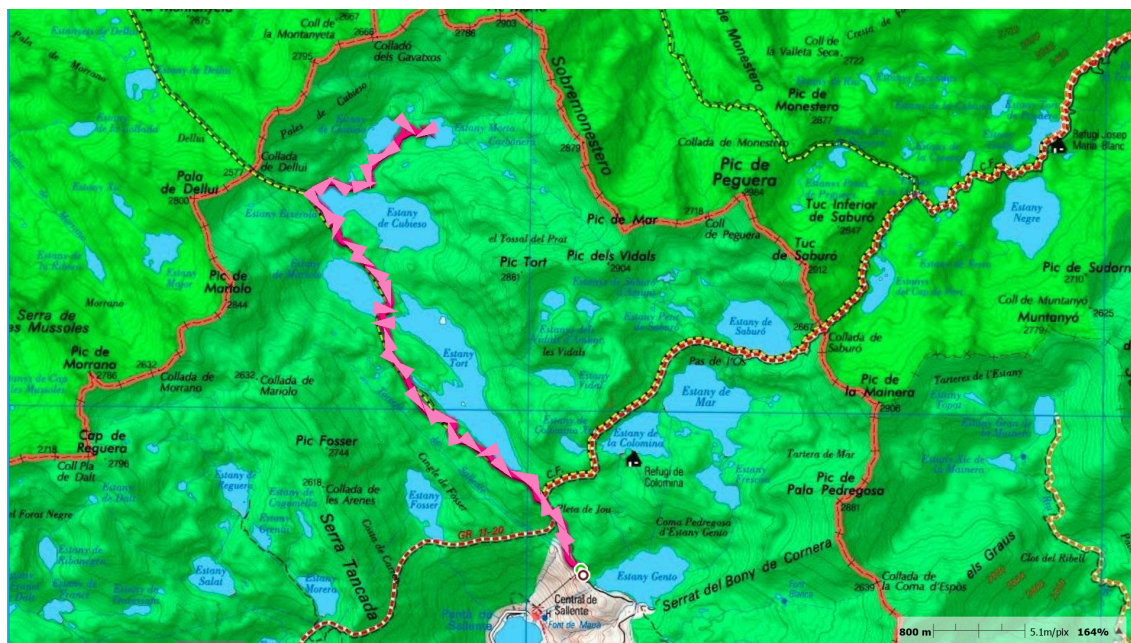
Durant el recorregut podrem gaudir d'una quantitat de llacs impressionants i de les seves muntanyes.

Diumenge passejada.

Matinal a veure alguna de les coses més significatives d'aquesta regió. Al migdia viatge de tornada a Puigcerdà.

La resta dels detalls seran aclarits pel grup de Whatsapp.





Fitxa: 18 i 20/07/2025 Excursió als llacs de la vall Fosca.

Distància:14,50 km Desnivell: +496 m / - 496 m

Temps durada: unes 7 h, dependrà del ritme del grup.

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

Depenen de les inscripcions, ja reorganitzarem els cotxes.

Preu: hotel dos dies en MP + telefèric pujada i baixada 170 €.

En funció de l'organització dels cotxes.

Inscrivere'm

A les inscripcions a aquesta excursió hi ha dues places.

Benvolguts socis,

Ens han ofert una col·laboració amb la fundació Kilian Jornet, us adjunto la carta oficial que ens han fet arribar, són poques places, llegiu bé les instruccions i qui estigui interessat a realitzar aquesta activitat.

S'ha de fer inscripció a través de correu electrònic.

La Junta

[descarrega](#)



La Cerdanya, 16 de juny de 2025

Benvolgudes i benvolguts sòcies i socis de Cerdanya en Acció pel Clima (CAC) i del Grup Excursionista de Cerdanya (GREC),

Us animem a totes i a tots a participar en una **jornada de voluntariat ambiental** que es farà des de la Fundació Kilian Jornet per a vosaltres.

Es tracta de **restaurant un tram del camí que va del refugi al llac del Malniu** en una zona on hi ha molta erosió per part de l'aigua i la sobrefreqüentació. Hi farem alguns trencalòs, així com acondicionament per tal de mitigar i desviar l'erosió.

Per això comptarem amb un **expert** en el tema de restauració de camins i murs de pedra seca, el **Jordi Tutusaus i Graus** que ens guiarà durant la jornada.

Us hi animeu? Serà el **dissabte 19 de juliol** i com és estiu, fa calor i és un sender molt concorregut farem l'acció **de 8 a 11 de matí** per després fer un bon **esmorzar al refugi** on a més us explicarem el que estem fent a l'EIN Tossa Plana de Lles-Puigpedrós la Fundació Kilian Jornet conjuntament amb Paisatges Vius.

I què cal dur? Les ganes. El material de la restauració el trobarem per l'entorn i les eines les portarem nosaltres. Des de la Fundació Kilian Jornet se us donarà una **gorra del projecte "Restore the trails"** i us convidarem a l'esmorzar al refugi Malniu, així com **no caldrà pagar el parking**.

Per no pujar gaire cotxes al refugi, estaria bé **quedar a les 7.30 a Meranges** i omplir cotxes per optimitzar el transport i ser més eficients i ecològics.

És una activitat reservada únicament per a les dues entitats cerdanes i hi ha un **màxim de 15** persones que poden apuntar-se. És el nombre ideal per poder aprendre i gaudir totes i tots de l'activitat i de l'expert que ens acompanyarà.

Per tant, és molt important **fer la inscripció** escrivint a education@kilianjornetfoundation.org indicant el nom complet, el mail i el lloc des d'on vindreu per poder optimitzar vehicles.

Si algú a darrera hora no pot venir, agraïrem ens ho faci saber per donar pas a una altra persona.

Moltes gràcies



Dissabte 26 de juliol 2025

"Excursió al Grau de l'Os"

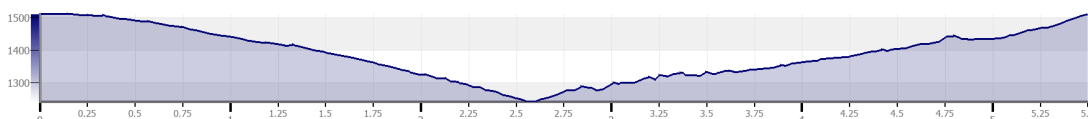


Recorregut circular pel profund torrent d'igual nom. És aquest un dels paratges més bells i salvatges del Parc Natural del Cadí-Moixeró. Se surt del refugi del Serrat de les Esposes per la pista d'accés des de Riu de Cerdanya. Després d'uns 200 m es pren el camí vell de la Muntanya a la dreta, que baixa en



pendent moderat a les antigues cases de Canals. Després s'hi continua per les Manrades de Canals fins ben a prop de la boca nord del túnel del Cadí. Un vell cartell de fusta indica l'entrada al congost. Es puja pel llit del torrent parant atenció a les roques, relliscoses, i superant una sèrie de petits esglaons. Els cingles calcaris del voltant estan poblats per orelles d'os. Hi ha una notable vegetació de ribera, amb verns, freixes i avellaners. Cap a la meitat es troba una pedra encastada que barra el pas. Se supera per una escala metàl·lica damunt la qual hi ha una cadena. El pas és d'uns 10 m i és fàcil, però cal parar-hi atenció per no relliscar-hi. Un cop dalt se'n surt per un esglaó natural a l'esquerra. A partir d'aquí la gorja es va eixamplant, encara que s'hi troben passos senzills de grimpada. Augmenta la inclinació. Més amunt hi ha fins i tot un corriol. Es deixa a l'esquerra un aixopluc, al a balma dels Segalars, dins de la roca. S'entra en un bosc de pi roig i destaquen a la dreta els cingles

vermellosos del serrat de les Esposes. Al pla dels Estorbs s'enllaça amb una pista. Uns metres abans de la visible cabana de Riumajor, on no cal arribar, s'enllaça amb el circuit Cavalls del Vent. Se segueix cap a la dreta i en una pujada lleu es torna al punt de sortida.





Fitxa: "Excursió al Grau de l'Os"

Dia: 26/07/2025

Distància: **5,4 km** desnivell: **+285 m**

Hora de trobada: **7.30 h** pàrquing Tereses (Al refugi a les 8.00 h)

S'ha de portar aigua, protector solar, gorra, botes, menjar/ganyips, bastons.

Imprescindibles: casc, mosquetó i arnès (es poden llogar). Qui no en tingui que porti una cinta plana de 5 m.

Recordeu que per poder estar assegurats utilitzant raquetes de neu heu d'estar en possessió de com a mínim la llicència C.

Temps durada: entre 3 hores, dependrà del ritme del grup.

Aportació als conductors: s'explicarà al grup de whasapp.

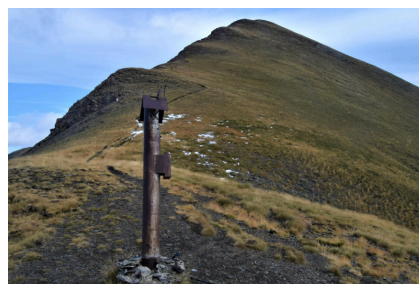
[Inscriure'm](#)

S'ha de fer la inscripció fins al dia 24 de juliol.

Diumenge dia 27 de juliol "Travessa de Núria"



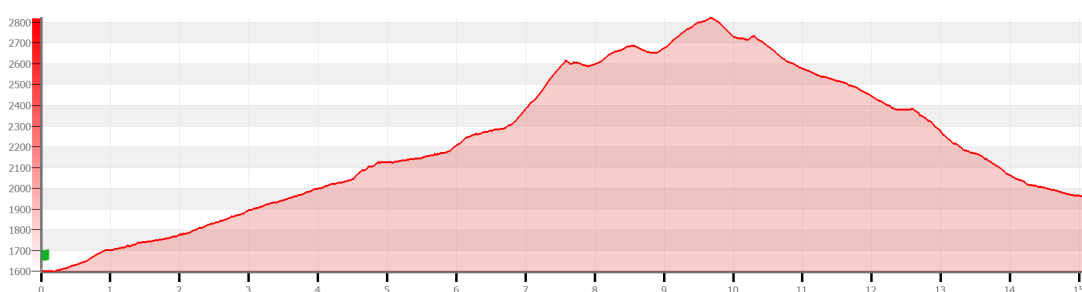
Sortim de l'aparcament de la vall d'Eina per un camí cap a la vall d'igual nom. S'enllaça amb una pista fins que s'acaba i esdevé el camí de Núria. Es passa per les pastures de l'Orri de Baix i per un salt d'aigua. Poc abans del pla de la Beguda es deixa el camí i es puja cap a la dreta, per pendent pronunciat i sense camí evident, a la carena que separa les valls d'Eina i de Llo. Així s'arriba al camp de Perones (2.619 m) (camp 'altiplà' de perones 'pedrones, pedretes'). Es continua per la carena fins al cap de la Serra dels Clots (2.695

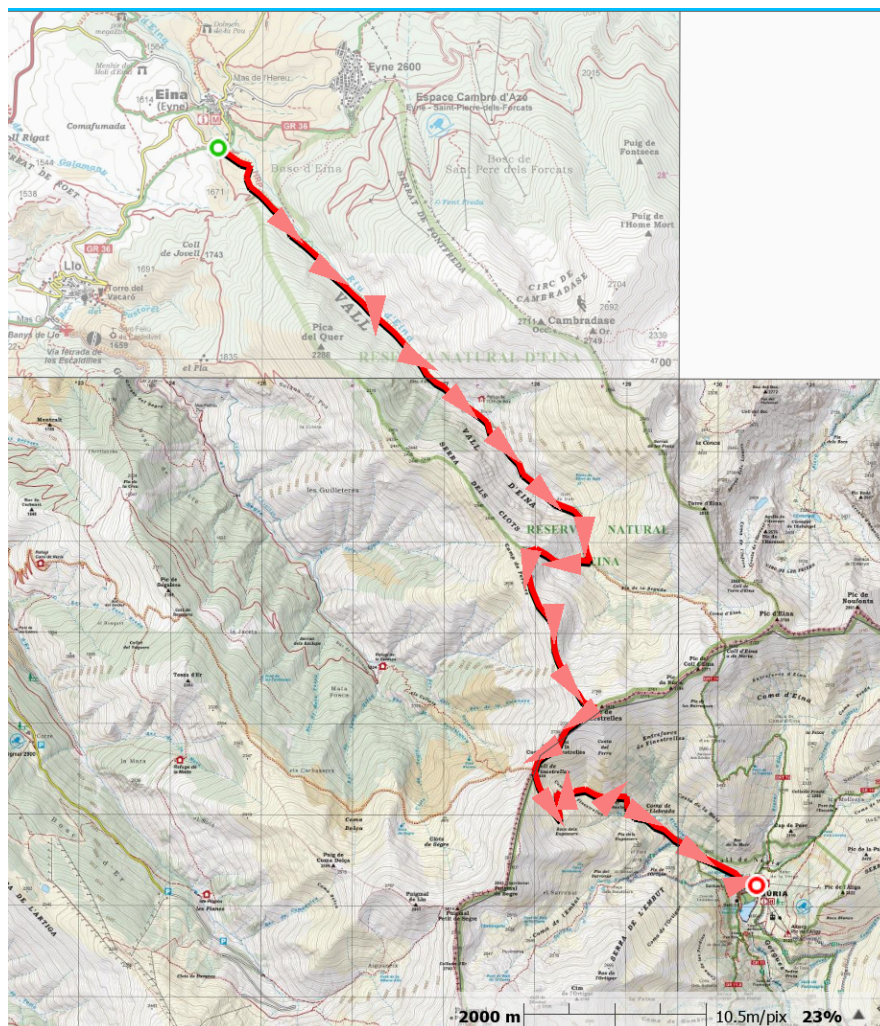


i



m), es baixa a un collet s'emprèn l'ascensió final al panoràmic pic de Finestrelles (2.827 m), a l'Olla de Núria. Se'n baixa per un camí de la carena sud-oest passant pel pic de la Coma de Finestrelles (2.744 m) fins al coll de Finestrelles. El que resta de camí és el clàssic que surt d'Er (Cerdanya), per la coma de Finestrelles i el roc de la Maula, fins al santuari de Núria (Ripollès). Aquesta excursió està prevista per al diumenge 27 de juliol d'enguany. Sortida: 6.00 h a l'estació de Renfe de Puigcerdà. Tornada amb tren des de Ribes de Fresser. Temps: 7-8 h, depèn del ritme del grup. Mentre la fem la tornarem a gravar en Wikiloc amb l'horari exacte.





Fitxa: "Travessa de Núria"

Dia: **27/07/2025**

Distància: **14,83 km** desnivell: **+1.240 m -877 m**

Hora de trobada: **6.00 h**

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

Temps durada: entre 7-8 hores, dependrà del ritme del grup.

Aportació als conductors: es farà explicació al grup de Whatsapp.

[Inscriure'm](#)

S'ha de fer la inscripció fins al dia 24 de juliol de 2025.



[anar al sumari](#)

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 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.

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>

