



# GEIEG GRUP EXCURSIONISTA I ESPORTIU GIRONÍ

## SECCIÓ DE MUNTANYA

Fundada l'any 1919. Adherida a la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya  
**Muntanyisme/Escalada Clàssica/ Escalada Esportiva**  
**Esquí de muntanya/Bicicleta de muntanya/Grup infantil**

### PROGRAMACIÓ

### Primavera 2010

OFICINA DE MUNTANYA.  
Estadi de Palau, Av. Montilivi, 149, Girona  
Tel. 972 22 66 35 Fax. 972 20 35 20

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS A LES SORTIDES  
Personalment o al Tel. 972 22 66 35, fins el dijous abans, a  
l'estadi del GEIEG de Palau, Av. Montilivi, 149, Girona



Per participar a les activitats que ho requereixi, s'haurà de posseir la tarja de la FEEC o l'assegurança exclusiva per l'activitat. Amb coordinació tècnica del GEIEG i l'organització de la seva Secció de Muntanya.

**11 d'abril, diumenge**

**Excursió social**

#### **GAVARRÉS. RUTA CIRCULAR DE ROMANYÀ DE LA SELVA A PUIG D'ARQUES**

**Itinerari:** Bonica excursió amb sortida a Romanyà de la Selva (300m), passant per Font Josepa, Can Sitges, Puig de la Gavarra (533m), Puig d'Arques (527m), Mas Cases, Cova d'en Daina i Romanyà. Si hi ha temps i el camí està en condicions (la tempesta de neu n'ha deixat d'impracticables) anirem a peu des de Romanyà de la Selva fins a l'antiga estació de tren de Bell-lloc de Santa Cristina d'Aro. Unes dues hores de camí més per afegir. Caminarem majoritàriament pel GR 92.1 i pistes per bosc mediterrani, humanitzat amb alzinars i suredes i per camps de conreu, **Durada:** 5/6h efectives, més parades. **Desnivell aprox.:** 235 m. **Dificultat física:** cap, ideal per a principiants i iniciadors de caminades. Es caminarà a un ritme molt relaxat, amb les parades que calguin per veure amb tranquil·litat els punts d'interès. **Dificultat tècnica:** cap, portar bon calçat. **Equipament:** botes de muntanya, menjar, beure, gorra, impermeable i paravents. **Desplaçament:** en autocar. **Hora de trobada:** A les 8h. del matí de l'estació d'autobusos de Girona. **Vocal:** Ramón Peruga.

**18 d'abril, diumenge**

**Muntanyisme**

#### **PIRINEU ORIENTAL. TRAVESSA ULL DE TER - NÚRIA.**

Resseguirà la carena que separa el Ripollès de la Cerdanya, d'est a oest i assolirà tots els cims: Bastiments, Freser, Infern, d'Arques fins el coll de Noucreus i Núria. **Dificultat física:** moderada (alta muntanya amb neu). **Dificultat tècnica:** ús del piolet i grampons. **Temps:** 8/9 hores. **Material:** obligatori portar grampons i piolet, botes de neu, polaines, ulleres de sol, guants... **Assegurança:** obligatòria. El delegat no tramita cap assegurança. **Vocal:** Xavier Rueda.

**18 d'abril, diumenge**

**Grup infantil**

#### **CAMÍ DE RONDA AL CAP DE CREUS.**

Ruta per aquesta terra de tramuntana. Esperem que l'estepa del cap de Creus estigui ben florida per gaudir més del paisatge. A veure si algun agosarat ja vol fer una remullada! **Material:** roba, menjar, banyador algun agosarat. **Assegurança:** s'haurà d'acreditar que pares i nens disposen de targeta federativa categoria A mínim. **Vocals:** Pau Battle i Jesús Jaén. **Telèfons:** 685899913 (Jesús) i 608424471 (Pau). email: [sub.infantil.geieg@gmail.com](mailto:sub.infantil.geieg@gmail.com)

**24 d'abril, dissabte**

**BTT**

#### **VOLTA A L'EMPORDÀ**

Sortida llarga amb un recorregut que s'haurà de decidir, per la comarca del Baix Empordà. Posar-se en contacte amb el vocal Josep Oller 972 21 51 46.

**25 d'abril, diumenge**

**Muntanyisme**

#### **TRAVESSA VILAMANISCLE - PORTBOU. LES ALBERES.**

**Itinerari:** Bonica travessa per les Alberes sortint de Vilamaniscla, Puig del Roure, Coll Dofines, Coll Pallerols, Puig d'en Jorda, Querroig i acabant a Portbou on si el temps acompanya s'hi podrà fer una banyada. **Durada:** 7 h. efectives. **Desnivell aprox.:** 900 m. **Dificultat física:** moderada. **Dificultat Tècnica:** alguna petita grimpada. **Equipament:** Botes de muntanya, menjar, beure suficient ja que no trobarem fonts, gorra, impermeable i paravents. **Sortida:** a les 6 h. del matí de l'estació d'autobusos de Girona. **Delegat:** Martí Roca.

**1 i 2 de maig, dissabte i diumenge**

**Excursió social**

#### **14a. TRAVESSADA. SERRA DE LLABERIA. BAIX CAMP. Idea i guiatge de Narcís Pujades**

Enguany, la Secció de Muntanya proposa la ruta de la Travessada de l'any passat, que no vàrem poder seguir per la boira i el mal temps. Tindrem l'atractiu de la muntanya propera al mar, en un indret llunyà i desconegut per nosaltres, amb camins d'anar a peu, variats i divertits. La Serra de Llaberia i la Mola constitueixen un conjunt orogràfic d'altitud modesta des d'on es poden albirar impressionants panoràmiques del Baix Camp, Tarragonès, el Priorat i la mar de la Costa Daurada. Hi trobarem raconades sorprenents, amb un valuós patrimoni natural i paisatgístic, i una orografia marcadament rocosa, amb relleus força colpidors per on haurem de caminar.

**DISSABTE: VOLTA AL BARRANC DE LA DÒVIA.** Ruta circular per les cingleres del barranc de la Dòvia. Impressionants vistes sobre el mar. **Ruta:** Pratedip (223m) – Crestes de la Seda – Pas del Ciscus (693m) – Portell de les Canals (735m) – Font del Montredon (761m) – Montredon 859m) – Portell de la Roca Mitjanera, Cavall Bernat (opcional) (804m) – Camí del Recingle – Canal del Roc (855m) – Collet dels Colivassos (817m) – Portell de la Dòvia (670m) – Portell del Carreter (668m) – Camí de la Forestal – Portell i grauets de l'Estudiant (560) – Sender dels Solans – Pratedip (223m). **Recorregut:** 12'500 Km. **Desnivell acum.:** 1.000 m. **Durada:** 7/8 h. en total. **Dificultat:** grimpada d'uns 5 minuts (grau I), aèria però sense cap dificultat tècnica. **Més informació i fotos:** [http://www.pujades.net/rutes/rutes\\_peu/Dovia.html](http://www.pujades.net/rutes/rutes_peu/Dovia.html).

**DIUMENGE: LA MOLA DE COLLDEJOU.** L'objectiu d'aquesta excursió és ascendir a la mola de Colldejou, punt de mira privilegiat sobre la zona que fou utilitzada com a torre de vigilància. La fortificació medieval que encara es troba al cim ho testimonia. Inici de la caminada a les 9:30 h. **Ruta:** Torre de Fontaubella (360 m) – Canal del Mig – Pla de la Mola – Els Coscolls (890 m) – Torre del Moro (922 m) – Portell de la Cova – Cova de la Mola (870 m) – Carretera T322 (560 m) – Camí vell de Colldejou a la Torre (555 m) – Torre de Fontaubella (360 m). Final de ruta a les 17 h. **Recorregut:** 7'800 Km. **Desnivell acum.:** 570 m. **Durada:** 6/7 h. en total. Arribada a Girona a les 19:30 h. **Més informació i fotos:** [http://www.pujades.net/rutes/rutes\\_peu/colldejou.html](http://www.pujades.net/rutes/rutes_peu/colldejou.html).

**INSCRIPCIONS:** a l'estadi del GEIEG de Palau, av. Montilivi, 149, Girona, tel. 972 22 66 35 fins el divendres 23 d'abril, amb paga i senyal prèvia de 20,00 € (Com que s'ha fet una reserva prèvia de l'Hotel, les places son limitades a 30 persones, una vegada cobertes no es garanteix el preu de les inscripcions posteriors). **PREU TOTAL:** 65,00 €. (bus + sopar + dormir + esmorzar). **INFORMACIÓ:** en fer la inscripció i al delegat Narcís Pujades, tel. 639870027. **VIATGE:** Sortida el dissabte, puntualment a les 7 h. del matí de l'estació d'autobusos de Girona, per a deixar-nos a Pratedip, punt d'inici de la caminada. Arribada a Girona el diumenge a les 19:30 h. **EQUIPAMENT DE CAMINADA:** botes de muntanya, menjar de marxa pels dos dies, roba d'abric,

impermeable, barret... Cal portar força aigua per beure. En el curs de la caminada, el material d'estada-pernoctació podrem deixar-lo al bus. **MENJAR I ESTADA:** Dissabte esmorzar i dinar de motxilla, i sopar al bufet lliure de Cambrils. Pernoctació i esmorzar (8 h a 8:45 h) del diumenge a un hostal a concretar. Dinar de motxilla. En resum: portar l'esmorzar del dissabte i el dinar dels dos dies, a més de pica-pica i aigua abundant. També necessari, roba de passeig pel sopar, estada i roba de dormir. **GUIATGE:** Narcís Pujades. **ORGANITZACIÓ:** delegats participants. **ADVERTIMENTS:** és una caminada en grup i s'hauran de respectar els horaris previstos i els que determinarà el guia de l'excursió. **NOTA IMPORTANT:** en cas de mal temps, la Travessada es traslladaria als dies 8 i 9 de maig.

**1 i 2 de maig, dissabte i diumenge**

**Esquí de muntanya**

**EL VIGNEMALE I EL TAPOU. PIRINEU CENTRAL**

Ascensió d'esquí de muntanya al Pic del Vignemale (el diumenge) i el Tapou (el dissabte). Sortida de Girona (qui pugui) el divendres a la tarda. Pernoctació al refugi del CAF de Cautelets. Qui vulgui podrà acampar al càmping d'aquesta població. **Informació:** Josep Oller tel. 972 21 51 46

**8-9-10 de maig, dissabte, diumenge, dilluns**

**BTT**

**TRAVESSA DE BTT GIRONA - SABADELL.**

Sortida de tres dies, opcional a dos dies. El primer dia es dormirà a Rupit. Aquesta activitat no l'organitza el GEIEG; l'organitza el Club Falcons Sabadell i ens afegim a l'organització. **Informació:** Josep Oller tel. 972 21 51 46

**16 de maig, diumenge**

**Muntanyisme**

**ALTA GARROTXA-VALLESPÍ. Torres de Cabrenç i Comanegra.**

Coneixerem un dels cims més emblemàtics de l'Alta Garrotxa: el Comanegra, amb les Torres de Cabrenç, mirador del Vallespir. Sortirem de Rocabruna, pujarem al Coll de Malrem i al Comanegra per la Serra llarga de Monars. Després anirem al Coll de les Falgueres i per la capçalera de la Vall de Ribelles, pujarem a les tres Torres, abans d'arribar a La Menera, on ens recollirà el bus. **Durada:** 8h. **Dificultat física:** moderada degut al desnivell de més de 1300 m de pujada. **Dificultat tècnica:** cap. **Equipament:** botes de muntanya, menjar, beure, roba d'abric, impermeable, llum frontal. **Vocal:** Xavier Casamitjana.

**16 de maig, diumenge**

**Grup infantil**

**RUTA PER FAGEDA A VALLFOGONA. RIPOLLÈS.**

També a la primavera les fagedes són un indret de gran bellesa. Farem una ruta per la zona de Vallfogona de Ripollès, per conèixer boscos i pobles ben bonics. **Material:** roba adequada, menjar. **Assegurança:** s'haurà d'acreditar que pares i nens disposen de targeta federativa categoria A mínim. **Vocals:** Pau Batlle i Jesús Jaén. **Telèfons:** 685899913 (Jesús) i 608424471 (Pau). email: [sub.infantil.geieg@gmail.com](mailto:sub.infantil.geieg@gmail.com)

**22 de maig, dissabte**

**BTT**

**SORTIDA DE BTT ALS VOLCANS D'OLOT.**

Ja s'informarà de la ruta concreta que es voldrà recórrer. Per a més informació: Josep Oller tel. 972215146

**22 de maig, dissabte**

**Pràctiques d'escalada**

**PRÀCTIQUES D'ESCALADA TRIMESTRAL**

Continuem amb les sortides d'iniciació a l'escalada esportiva, obert a tots aquells que vulguin descobrir l'escalada en roca, la tècnica de peus i l'equilibri. És molt important portar peus de gat. **Notes:** El número màxim de participants és de 14 i el mínim de 5. Cal disposar de transport propi. **Assegurança:** Imprescindible estar federat a la FEEC, si no és així es facilitarà, previ pagament, una tarja d'assegurança d'un dia. **Inscripcions:** imprescindible fer la inscripció, que es podrà fer al blog, fins el dijous 20 de maig. S'anunciarà l'hora i el lloc de trobada. **Delegats:** Jordi Cruz i Lluç Masclans.

**23 de maig, diumenge**

**Muntanyisme**

**TRAVESSA GOMBRENY-SANTUARI DE MONTGRONY-LA COVIL-CAMPelles I RIBES**

La 2a sortida programada per la zona de Montgrony serà una travessa de muntanya, entre dues valls. Sortirem del poble de Gombreny per a fer el camí del Santuari de Montgrony. Pel Mal Pas anirem a pujar el cim de la Covil, bonic i agraït a 2000 m. d'alçada i amb una àmplia panoràmica. Qui ho desitgi, podrà evitar-lo. Començarem a baixar passant pel coll Pan, la Font Roja i el coll de Prat de Jou, abans d'arribar a Campelles. Passarem per l'ermita de Sant Antoni on podrem veure el poble de Ribes des del mirador, i baixarem decididament envers aquest poble on finalitzarem l'excursió. **Equipament:** equip de tresc, botes de muntanya, gorra i impermeable. **Dificultat:** Uns 1100 m. de pujada. Sense fer el cim 950 m. **Dificultat tècnica:** nul·la. **Sortida de tot el dia:** de 6 a 7 h. de camí. **Delegat:** Joan Benet. **Nota:** Aquesta activitat canviarà de ruta si el temps i la neu així ho aconsellesin.

**6 juny, diumenge**

**Muntanyisme**

**CRESTA DEL MERCADAL. BERGUEDÀ**

**Itinerari:** La Cresta del Mercadal consta de tres llargs de corda d'uns 30-35m i dificultat IV que ens portaran a l'Agulla Inferior del Mercadal. El descens es farà amb un ràpel curt d'uns 10m i posteriorment per corriol. L'objectiu d'aquesta sortida és iniciar en la progressió per cresta, en *ensamble* o amb assegurament estàtic segons calgui, i col·locant el material necessari per assegurar-se. Per aquest motiu cal una mínima preparació física i tècnica de muntanya. El nombre màxim de persones serà de 8. **Durada:** 5/6h efectives, més parades. **Desnivell aprox.:** 150 m (en tres llargs de corda, 0,57km d'ascens aproximat). **Dificultat física:** moderada. No apte per qui pateixi vertigen. **Dificultat tècnica:** IV, com a cresta es pot considerar d'iniciació. Per aquesta activitat, cal tenir assegurança de la FEEC categoria mínima C o adquirir-ne una al vocal per aquella sortida. **Equipament:** roba i calçat per alta muntanya, arnès, casc, mosquetó seguretat, cordino per autoprotecció, material d'assegurança si se'n té (la secció de muntanya pot deixar algun d'aquest material si no se'n té de propi). **Desplaçament:** en vehicles propis. **Hora de trobada:** es concretarà amb els assistents si se surt el mateix dia o el dia abans per aprofitar la tarda anterior a la zona. **Vocals:** Lluç Masclans i Joan Llosas.

**12 de juny, dissabte**

**BTT**

**SORTIDA DE BTT AL MATAGALLS**

Bicicleta al Matagalls XIC, sortint de Calldetenes (Plana de Vic). **Informació:** Josep Oller 972215146

**12-13 de juny, dissabte i diumenge**

**Grup infantil**

**RUTA PEL CADÍ, DES DEL REFUGI DE PRAT D'AGUILÓ.**

Acomiadarem la temporada 2009-2010 amb una sortida de dos dies a una zona de més alta muntanya: el Cadí. Farem nit al refugi de Prat d'Aguiló i des d'allà anirem al pas dels Gosolans i cap a dalt de la Serra del Cadí. S'han reservat 30 places al refugi i per qüestions logístiques us demanarem que feu la inscripció aviat, se us comunicarà per email o al blog. **Material:** roba adequada, menjar del segon dia. **Assegurança:** s'haurà d'acreditar que pares i nens disposen de targeta federativa categoria A mínim. **Vocals:** Pau Batlle i Jesús Jaén. **Telèfons:** 685899913 (Jesús) i 608424471 (Pau). email: [sub.infantil.geieg@gmail.com](mailto:sub.infantil.geieg@gmail.com).

**20 de juny, diumenge**

**Excursió social**

**PIRINEU ORIENTAL. TRAVESSA ULL DE TER - NÚRIA.**

La clàssica travessa que habitualment fem a l'hivern, la proposem a la primavera, que és més assequible a gran part del col·lectiu. Resseguirem la carena que separa el Ripollès de la Cerdanya, d'est a oest i assolirem tots els cims: Bastiments, Freser, Infern, d'Arques fins el coll de Noucreus i Núria. Per fer la travessa més descansada, qui vulgui podrà fer-la sense pujar a la carena, directa al coll de Tirapits. **Dificultat física:** moderada. Recorregut d'alta muntanya. **Dificultat tècnica:** no en té. **Temps:** 6/7 hores. **Material:** ulleres de sol, barret, paravents, guants, aigua... **Assegurança:** obligatòria. El delegat no tramita cap assegurança. **Vocal:** Meritxell Fontclara.

**24-27 de juny, dijous, divendres, dissabte, diumenge**

**BTT**

**LA PEDALS D'OCCITÀNIA**

La nostra colla s'adherirà a La pedals d'Occitània que organitza l'entitat Falcons Sabadell. **Informació:** Josep Oller 972215146

**INFORMACIÓ DE BTT. S'informa que cada cap de setmana es faran sortides de BTT. Els interessats cal que es posin en contacte amb Josep Oller 972215146. Cal fer-ho per informar-se de quines sortides es fan a cada moment, ja que moltes d'elles les organitzen diferents colles de Btteros.**