



SUMARI

Dijous 1 de maig

[Camí de la Sèquia \(Ajuntament\)](#)

Dissabte 10 de maig

[Cascades de Brangolí](#)

Diumenge 11 de maig

[Serra de Busa i la presó del Capolatell](#)

Diumenge 18 de maig

[Camí de Sant Jaume: etapa Organyà - Coll de Nargó](#)

Dissabte 24 de maig

[Circs i llacs: estanys del Carlit](#)

Dissabte 24 de maig

[Conferència: "Traumatologia"](#)

Dissabte 31 de maig

[Excursió al Madres](#)

[↓ Bons Homes](#)

Dijous 1 de maig
Camí de la Sèquia
Ajuntament de Puigcerdà



INSCRIPCIONS:

1 DE MAIG 2025
PUIGCERDÀ - QUERS . 9 km

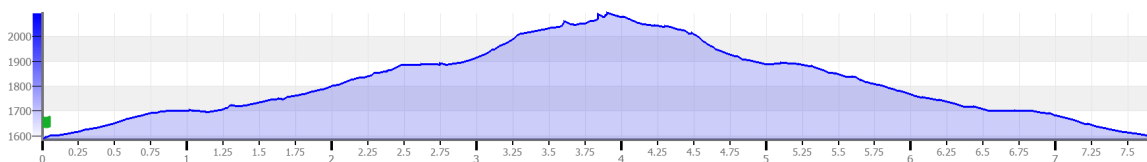


 **Ajuntament de Puigcerdà**

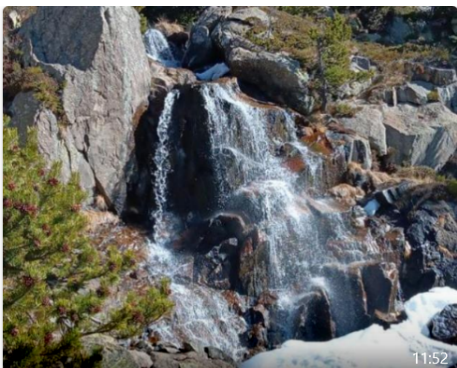
XIII CAMINADA DE LA SÈQUIA

SORTIDA 8.30 HORES, INICI CAMÍ DELS ENAMORATS.
DURADA APROXIMADA ENTRE 2 I 3 HORES.
EN ARRIBAR, ESMORZAR POPULAR.
LA TORNADA ÉS LLIURE.
ELS ENCREUAMENTS I BIFURCACIONS ESTARAN SENYALITZATS

Dissabte 10 de maig Cascades de Brangolí



a



Aparquem poc abans de Bena, en un descampat
la dreta on hi ha un mapa del Carlit.

Agafarem un
camí en
direcció nord,



marcat amb indicacions grogues i blaves. Arribem a una cabana i una tanca canadenca de bestiar. De seguida trobem el riu de Bena. El camí puja molt a prop del riu fins a la cascada, endinsant-se en el bosc.

Tornem pel mateix camí. No és circular

Fitxa: 10/05/2025 Excursió cascades de Bena

Distància: 7,8 km Desnivell: +478 m

Temps durada: unes 4 h, dependrà del ritme del grup.

Trobada: 8.00 h pàrquing de les Tereses

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

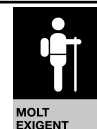
Aportació al conductor: en funció dels cotxes.

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

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 6 de maig.

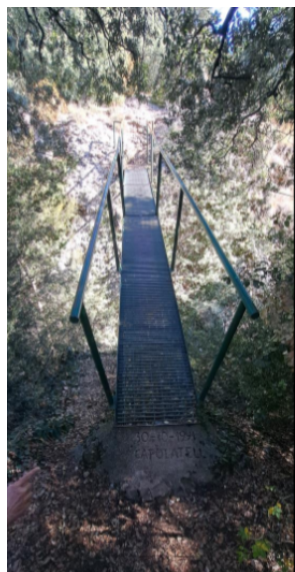
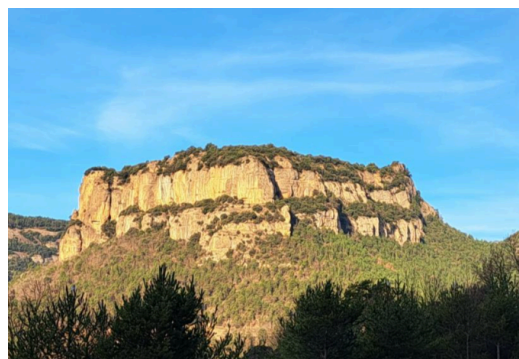
Diumenge 11 de maig de 2025

Serra de Busa i la presó del Capolatell



MOLT
EXIGENT

Ruta circular des de les Cases de Posada, prop del pantà de la Llosa del Cavall, que permet assolir el cim del Cogul, punt més elevat de Busa, i el del Capolatell o Presó de Busa. Amb aquest recorregut es coneix el sector occidental de la serra. Sense ser difícil, sí que és una ruta exigent, amb més de 1.000 m de desnivell acumulat, alguna pujada pronunciada i algun pas que requereix atenció sense arribar a ser estrictament de grimpada. Cal estar en bona forma física; si és així, aquest circuit serà d'allò més agraït. Una pista nova a la baga de Trasserra fa dubtar una mica sobre la direcció a seguir, però no es perd. Des dels cims del Cogul i del Capolatell el



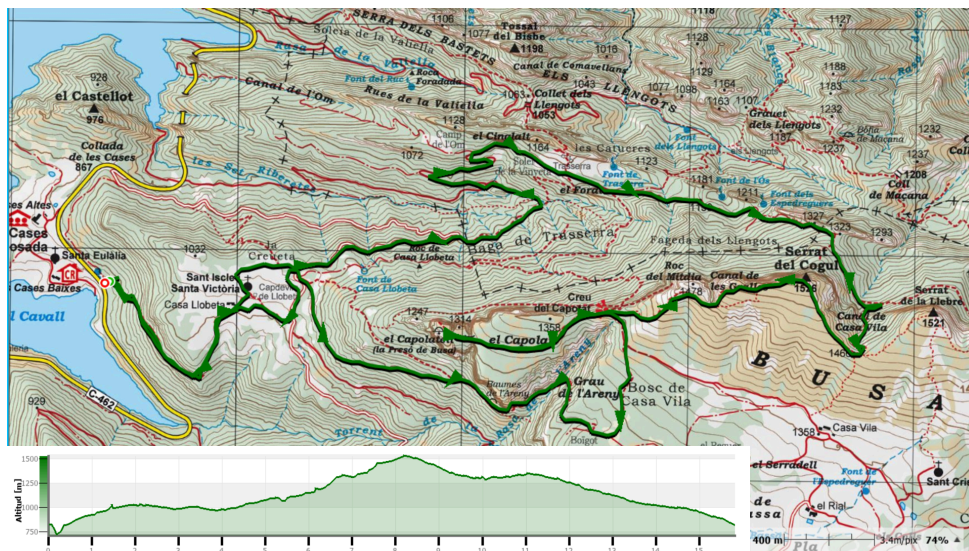
panorama és extraordinari sobre la vall de Lord, el Port del Comte, el Verd, el Pedraforca, Ensija i els Rasos de Peguera. Cap a migdia, més enllà del pla de Busa, s'estén la Depressió Central amb el Montseny, Sant Llorenç del Munt i Montserrat com a teló de fons.

Pont el Capolatell

De fet es tracta d'una palanca metàl·lica. Abans de l'octubre de 1991 eren només dos taulons els que permetien travessar el cingle que separa el Capolat del Capolatell. Un cop creuada s'entra a la Presó de Busa, natural perquè no té cap altra sortida que aquesta palanca. Durant la Guerra del Francès (1808-1814) una bona part de les tropes espanyoles estaven refugiades a Busa perquè els oferia una bona protecció. Van posar guàrdies als seu graus

d'accés i van utilitzar el Capolatell com a presó. Els francesos que capturaven els hi deixaven sense altre refugi





que les alzines i les roques que hi ha dalt. Més d'un presoner francès, desesperat, es llançava al precipici sota el crit "mourir à Busa et revivre a Paris".

El Cogul
(1.526 m)
(100 cims
FEEC)

Som al sostre de Busa, amb un gran panorama de la vall de Lord i les seves muntanyes. Ens trobem també al capdamunt de la cinglera que hem anat veient des de baix. El camí, indicat amb fites, continua per la carena en sentit oest i aviat va perdent altitud en una successió de petits esglaons entre boixos, argelagues i alzines. Queden a la dreta la canal de les Gralles, una bretxa profunda, i la Llebre o roc del Mitdia.

Dia: 11 de maig de 2025

Fitxa: Serra de Busa i la presó del Capolatell

Distància: 15,3 km desnivell: +1075 m

Hora de trobada: 7.00 h pàrquing de les Tereses

Inici de l'excursió a les Cases de Posada 8.30 h.

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

Temps durada: entre 6-7 hores, dependrà del ritme del grup.

Aportació als conductors: 13 €

[Inscriure'm](#)

S'ha de fer la inscripció fins al dia 8 de maig.

Diumenge 18 de maig de de 2025

Excursió Camí St. Jaume (Organyà-Nargó) 6a etapa

Tram d'Organyà a les Masies de Nargó (caseriu del municipi de Nargó, damunt l'entrada de la vall de Valldarques, al vessant esquerre del barranc de les Masies, prop del congost del Codó). Travessarem el riu Fontanet (**porteu xancles i tovallola petita per si de cas**), vorejarem la muntanya de Santa Fe, passarem per Santa Maria d'Organyà, el roc Roi, el mirador de Coll de Nargó, Sant Climent de Coll de Nargó... i si el temps i el tema logístic de transport ens ho permet, en acabar ens atansarem a la tolla que forma el riu de Valldarques (**banyador per si de cas**).

Referent a la toponímia dels llocs, hi ha un article interessant a pirineusdigital.cat/el-nom-dels-llocs/ del que us adjunto un extracte: "A Nargó, de l'escletxa que hi ha a la roca Gran del Solà del Roca —aquella que permet el pas de l'Obac del Belo al Solà— sempre n'havia sentit a dir l'Escletxa; avui aquest lloc molta gent l'anomena la «Uve». Els Tolls del Codó (amb lo Toll Rodó i la Tolla Gran) avui són majoritàriament coneguts com les «Basses de Coll de Nargó», malgrat que en aquell topant no hi hagi cap bassa. Fins i tot, no falta qui del poble de Nargó, en diu Coll, tal com també fa algun mitjà en les seues pàgines esportives (després passa que un dia vas pel carrer i para un cotxe que et pregunta el camí «per anar a Coll —Coll és una masia perduda en una zona boscosa i quasi inaccessible del municipi—, o a les Basses» i et quedes garratibat)." L'article continua...podeu fer una ullada si us interessa.

Sobre Organyà i Coll de Nargó:

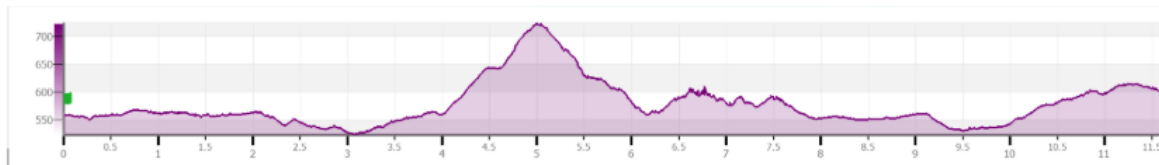
*"Quan arribes a **Organyà**, sents que has trobat un lloc especial. Situat a l'Alt Urgell (...). Amb una població que no arriba als mil habitants.(....) El poble està envoltat per muntanyes i valls que ofereixen paisatges impressionants i nombroses oportunitats per a activitats a l'aire lliure.(....) A més, Organyà és conegut com un dels millors llocs d'Europa per practicar parapent, gràcies a les seves condicions meteorològiques favorables i els seus paisatges espectaculars.*

Altres punts d'interès que no et pots perdre a Organyà inclouen:

La Col·legiata de Santa Maria, un edifici romànic del segle XII amb una història fascinant.

Les Homilies d'Organyà, un dels textos més antics en llengua catalana, que es poden veure a l'església local.

El mercat setmanal, on podràs comprar productes locals i gaudir de l'ambient autèntic del poble."



“Coll de Nargó (...) situat a la comarca de l'Alt Urgell, (...), amb una població que ronda els 500 habitants, (...) està situat a la vall del riu Segre, una zona rica en biodiversitat i amb nombroses oportunitats per a activitats a l'aire lliure com el senderisme, l'escalada i el ciclisme de muntanya.

Alguns dels punts d'interès més destacats inclouen:

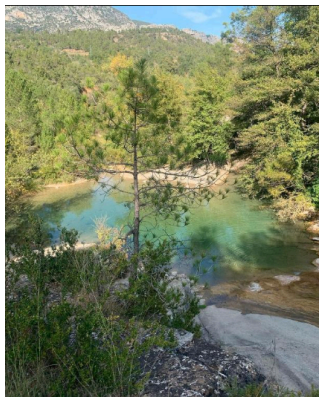
Les Esglésies Romàniques: Com l'església de Sant Climent, un exemple impressionant de l'arquitectura medieval.

Els Dinosaurès: Coll de Nargó és conegut per les seves troballes paleontològiques, amb nombrosos jaciments de fòssils de dinosaures.

El Barranc de Boixols: Un lloc ideal per als amants del barranquisme, amb paisatges impressionants i aigües cristal·lines.”

(fragments extrets de www.turismecat.cat)





la Tolla



Coll de Nargó

Fitxa: 18/05/2025 Excursió Camí St Jaume d'Organyà a les Masies de Nargó

Distància: 10,50 km Desnivell: +342m -378m

Temps durada: 5-6 h, dependrà del ritme del grup.

Trobada: info lloc i hora pel wats de la sortida.

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

Xancles, banyador i tovallola.

Aportació al conductor: en funció dels cotxes

[Inscriure'm](#)

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 12 de maig de 2025.

Recordeu que és lineal i ens cal organitzar el tema logístic de transport a l'avançada.

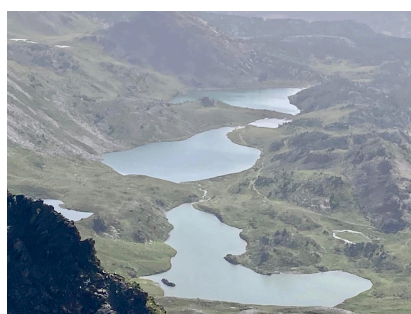
Per tant, respecteu la data d'inscripció. Gràcies.

Dia 24 de maig 2025
Cicle Circs i llacs
Circular dels 12 llacs del Carlit

Us proposem una sortida que no pot fallar, un recorregut obligat per a aquells enamorats de la muntanya que volen conèixer un paisatge impressionant a tocar de casa. Una caminada què és gairebé una passejada, però en terrenys d'alta muntanya. Molt asequible des de Les Bolloles, allà on arribarem amb cotxe. Una excursió "apta per tots el públics".

Fruit de l'acció erosiva de la immensa gelera que cobria el massís del Carlit fins fa només 10.000 anys, i entre la pica del Carlit (2.921 m), que tanca el circ pel nord oest, i el gran estany de les Bolloles a

l'est, s'estén un ampli territori ocupat per llacs de totes mides i de les formes més variades que dibuixa un rosari tortuós unit per rierols, que en aquests época de desglaç assoleixen la seva màxima extensió i cabal.



Fitxa: 24/05/2025 Excursió 12 llacs del Carlit

Distància: 11 km Desnivell: 359 m

Temps durada: 4 h, dependrà del ritme del grup.

Trobada: 7 h pàrquing de les Tereses

S'ha de portar aigua suficient, protector solar, gorra, bones botes, bastons, mitjons de recanvi i roba d'abric (per l'època i la previsió del temps), guants, ulleres de sol, menjar/ganyips.

Si disposeu de cramponets no estarà de més posar-los a la motxilla.

Esmorzar

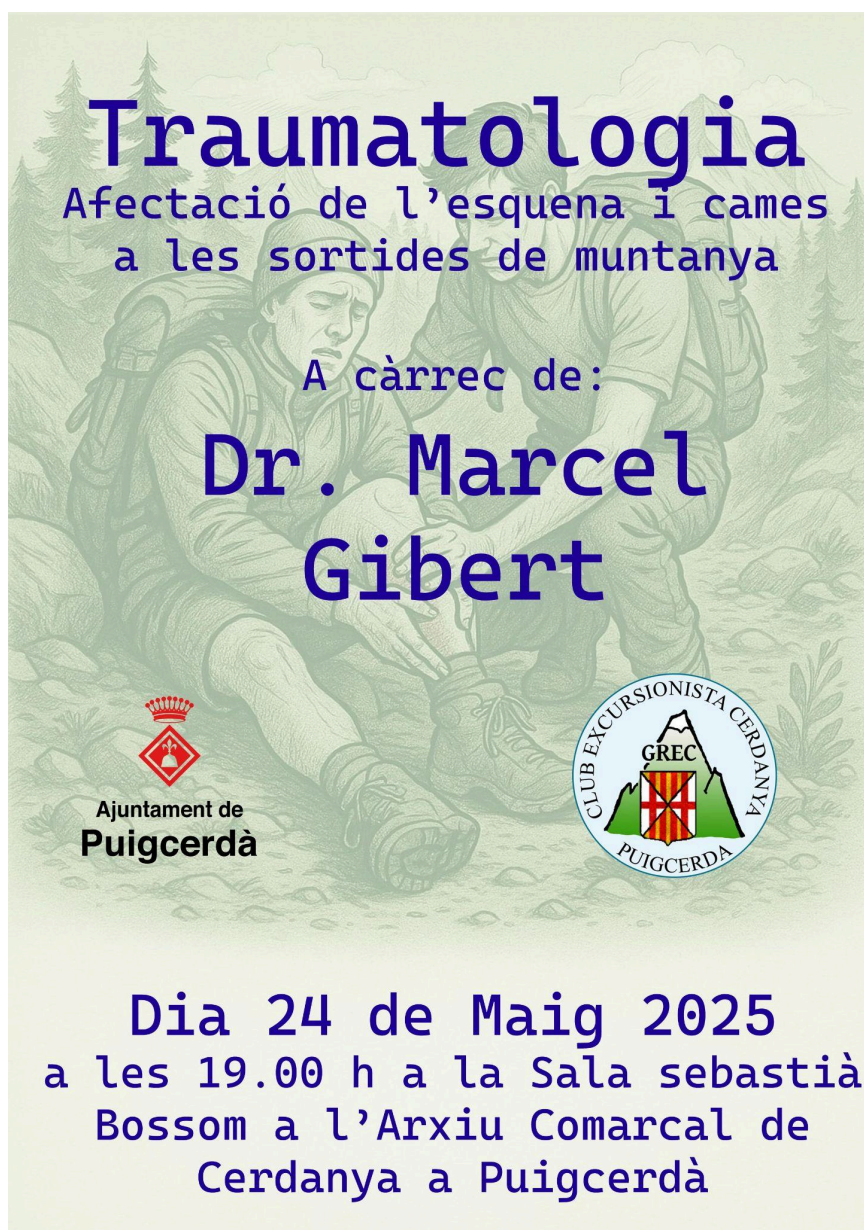
Aportació al conductor: en funció dels cotxes.

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

Les inscripcions a aquesta excursió, màxim fins al dia 23 de maig

Dissabte 24 de maig de 2024

**"Afectació de l'esquena i cames a les sortides de muntanya"
Vessant traumatològica**



Traumatologia

Afectació de l'esquena i cames
a les sortides de muntanya

A càrrec de:

Dr. Marcel Gibert



Ajuntament de
Puigcerdà



Dia 24 de Maig 2025
a les 19.00 h a la Sala Sebastià
Bossom a l'Arxiu Comarcal de
Cerdanya a Puigcerdà

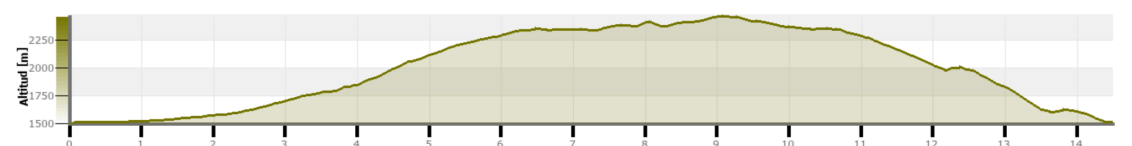
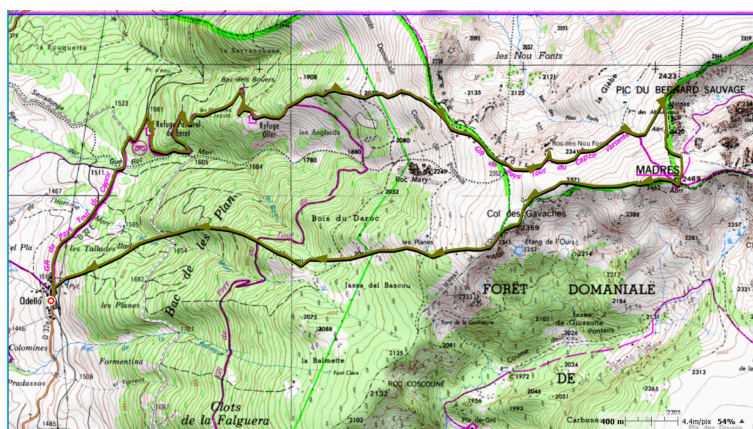
Dissabte 31 de maig de 2024

Pic del Bernat Salvatge (2.423 m) i roc de Madres (2.469 m)



L'ascensió al punt culminant del Madres és atractiva i directa des d'Odelló de Real. El panorama, tant des del pic del Bernat Salvatge com des del roc de Madres, és extens i en dies clars arriba fins al mar.

Aquesta ruta es troba ressenyada al llibre "Cerdanya, 100% raquetes de neu" (la Seu d'Urgell: Salòria, 2023).



els Anglards

Es continua amunt per aquest pas, on es desvia a la dreta el GRP TCA, però per l'esquerra hi ha una altra variant que se seguirà. Aquest és el tram més dret i costerut: un esglaó natural que s'ha de superar. S'eviten per la dreta unes roques i fent alguna ziga-zaga es remunta un pendent



entre bàlecs, ginebrons i claps de pins negres. Es troba el final d'una pista que ve del coll de Censà. No s'agafa i se segueix pujant fins a un replà del capdamunt. El contrafort per on s'ha pujat es dilueix al serrat de les Clotes mentre el roc Marí queda allunyat a la dreta. El pendent esdevé moderat i es va girant sensiblement cap a la dreta per tal d'assolir un pas força ample.

Roc de Madres (2.469 m)

Hi ha una cabana de pastors que a l'hivern s'assembla més a un iglú. Des d'aquí es gaudeix d'una perspectiva única del Canigó i de l'Alt Conflent, així com de les muntanyes de Carançà i de Núria fins al Puigmal. Una altra muntanya que crida l'atenció és l'enigmàtic Puèg de Bugarac, a l'extrem



occidental de les Corberes. A ponent la vista s'allarga pel Donasà i l'Arieja fins al Mont Valièr, al gascó Coserans. En un dia clar es pot veure el litoral mediterrani. I als peus s'obre la coma de Pontells, a la dreta del pla dels Gorgs i del pic de la Pelada. El roc Negre queda separat a llevant pel, complicat amb neu, Clos Tort. Seguint a continuació la carena principal cap a l'est, es volta per la dreta un cim secundari i es baixa al coll dels Gavatxos.

Fitxa: "Roc de Madres (2.469 m)"

Distància: **14,22 km** desnivell: **+1.083 m**

Hora de trobada: **7.30 h** pàrquing Tereses (8.30 h Odelló de Real)

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

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 6-7 hores, dependrà del ritme del grup.

Aportació als conductors: 7 €

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

S'ha de fer la inscripció fins al dia 1 de març.



Camí dels Bons Homes Recuperació d'etapes



Al mes de novembre de 2024 varem 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