

Excursionistes  
des del  
1908



Salut, 14-16 - 08202 Sabadell - Tel. 93 725 87 12  
info@ues.cat - www.ues.cat

## ACTIVITATS DE LES SECCIONS

### GENER

#### DIUMENGE 7

**Natura • Cremant torróns.** Matinal pel Vallès. Anirem a cercar el GR-173 Vallès passant pel sud del Parc Central. Continuarem direcció nord de Badia fins al camí de la UAB. Travessarem la UAB per la plaça Cívica fins a enllaçar amb la ruta Ho-chi-min i el seu bosc de druides. Arribarem a la via verda a prop de l'estació dels FGC de Bellaterra i baixarem pel seu preciós bosc de ribera fins a la font de Can Domènech i el roure centenari, lloc per seure i fer ganyips. Tornarem per la mateixa ruta fins a la plaça de la Creu de Barberà.

#### DILLUNS 8

**Escola de Muntanya •** Inici Curs d'iniciació a l'esquí de muntanya.

#### DIMECRES 10

**Esquí alpí •** Els dimecres a Masella.

#### DIJOUS 11

**Curses per muntanya •** Entrenament en grup. A ¼ de 8 del vespre, davant de la UES.

**Vídeo •** Projectió pública dels vídeos presentats en el 5è Concurs Social de vídeo de la UES.

#### DIVENDRES 12

**Formació •** Tastet d'orientació (dos dies). Divendres, teòrica de 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre, a l'aula de formació. I el dissabte 13, sortida pràctica (matinal).

#### DISSABTE 13

**Senders •** GR5: Estació de l'aeri de Monistrol – Montserrat.

**Esquí de fons •** Sortida social a Los Llanos del Hospital (cap de setmana).

**Muntanya •** Pic de la Dona – Bastiments. Sortida hivernal.

#### DIUMENGE 14

**Veterans •** Ribera d'Ebre: Meandre de Flix.

#### DILLUNS 15

**Marxa Nòrdica •** 1a sessió del Taller de benestar corporal. Dies de les altres sessions: 12 de febrer i 12 de març.

#### DIMECRES 17

**Esquí alpí •** Els dimecres a Masella.

#### DIJOUS 18

**Curses per muntanya •** Entrenament en grup. A ¼ de 8 del vespre, davant de la UES.

#### DIVENDRES 19

**Formació •** Taller pràctic d'orientació i Marxa Nòrdica, 1a sessió. Altres sessions del taller: 20, 26 i 27 de gener.

#### DISSABTE 20

**Cultura •** Cicle Pintors i paisatge: Fortuny, Mir i Casas a Montserrat.

#### DIUMENGE 21

**La Llanera Trial •** La marató i la mitja marató per muntanya de Sabadell.

## DIMECRES 24

---

**L'excursió del dimecres** • El sender dels miradors: de Sitges a Olivella (12 km).

**Esquí alpi** • Els dimecres a Masella.

## DIJOUS 25

---

**Història** • Vídeos amb història: *Els espectaculars cingles de Sant Honorat i del Corb*, de Tomàs Mas (1998); *La franja de Ponent: Favara, Maella, Batea, Pinell de Brai, Arenys de Lledó, Arnes, Ulldecona i Ascó*, de Lluís Fernández (2009). A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.

**Curses per muntanya** • Entrenament en grup. A 1/4 de 8 del vespre, davant de la UES.

## DIVENDRES 26

---

**Natura** • Trobada dels amics de la secció i presentació del programa d'activitats de 2018.

## DISSABTE 27

---

**Esquí de fons** • Social a Guils Fontanera.

**Muntanya** • Roca Tiraval (1453 m) Bagà, el Berguedà.

## DIUMENGE 28

---

**Senders** • GR 175.- Montbrió M. - Vallbona de Les Monges.

**Marxa Nòrdica** • Sortida matinal als Cingles del Bertí.

**Veterans** • Solsonès: Castellvell i els voltants.

**Famílies** • Camí de ronda, Costa Brava.

**Vídeo** • Projeccions i lliurament de premis del 5è Concurs Social de Vídeo. Projecció les pel·lícules participants: *Font del Llor, Vall d'Horta*, de Lluís Fernández; *Dolomites 2017*, de Jaume i Bernat Codina; *A l'ombra del Huayna*, d'Àngel Artigas; *Vuit dies a Colmar*, d'Antoni Viñas; *Els monestirs de Bucovina*, de Josep Rota; *Terol (La ciutat de l'amor)*, de Ricard Bernat; *Unes pinzellades d'Andorra*, de Miquel Renom; i *La colla*, de Jordi Camps. Lectura de l'Acta del Jurat atorgant els tres Premis generals i el Premi al millor vídeo de muntanya. A la sala d'actes a 2/4 de 6 de la tarda.

## DIMARTS 30

---

**Formació** • Inici Curs d'orientació amb introducció al GPS.

## DIMECRES 31

---

**Esquí alpi** • Els dimecres a Masella.

# FEBRER

## DIJOUS 1

---

**Curses per muntanya** • Entrenament en grup. A 1/4 de 8 del vespre, davant de la UES.

## DISSABTE 3

---

**Senders** • GR5: Rellinars - Coll d'Estenalles.

**Esquí de fons** • Participació a la 38a Marxa de Beret (cap de setmana).

## DIMARTS 6

---

**Formació** • Inici del curs de GPS.

## DIMARTS 6 i DIJOUS 8

---

**Excursions per a la Gent Gran (matinal)** • Monistrol de Montserrat - La Puda. Des del bell casc antic de Monistrol de Montserrat, on pararem a esmorzar, creuarem al barri de l'Altra Banda per tal de davallar fins al Llobregat pel camí de les salmorres, tot admirant la silueta altiva de Montserrat, fins a la resclosa i el congost del Cairat. Continuarem fins al balneari de la Puda i la carretera recurrent el nou tram del futur GR-270. 9 km. Desnivell: 70 m positius i 80 de negatius.

## DIMECRES 7

---

**Esquí alpi** • Els dimecres a Masella.

## DIJOUS 8

---

**Vídeo** • *Canadà, d'est a oest*. El nostre consoci Josep Rota completa l'estrena de les pel·lícules del viatge l'estiu passat a la costa oest del Canadà, i que ja vam encetar el novembre passat. També visionarem la que va fer a la part est, el 2012: *A la riba del Sant Llorenç (Est del Canadà)* – 2012, 20 min i *Vancouver i l'ILLA* – 2017, 40 min. A la sala d'actes, a les 8 del vespre. Durada de la sessió: 70 minuts. Amb la presència de l'autor.

**Curses per muntanya** • Entrenament en grup. A 1/4 de 8 del vespre, davant de la UES.

## DISSABTE 10

---

**Esquí de fons** • Estades a Dobbiaco (Dolomites), del 10 al 17 de febrer.

**Muntanya** • Tossa Plana de Lles (2905 m.), Cerdanya. Sortida hivernal.

## DIUMENGE 11

---

**Marxa Nòrdica** • Sortida mensual a Castell Vell de Castell del Vallès.

**Natura** • Festa de l'arbre.

**Veterans** • Alt Empordà: Dolmen de Roses.

**Orientació** • Participació a la Cursa de Copa Catalana a Sant Vicenç de Montalt organitzada per Go-xtrem.

## DIMECRES 14

---

**L'excursió dels dimecres** • A concretar.

**Esquí alpi** • Els dimecres a Masella.

## DIJOUS 15

---

**Curses per muntanya** • Entrenament en grup. A 1/4 de 8 del vespre, davant de la UES.

## DISSABTE 17

---

**Cultura** • Pintors i paisatge: Vila Arrufat. El Vallès.

## DIMARTS 20 i DIJOUS 22

---

**Excursions per a la Gent Gran (tot el dia)** • Begues i Castell d'Eramprunyà. Sortint del poble de Begues, ens endinsarem al Parc del Garraf entre boscos i vinyes. Amb unes magnífiques vistes del Barcelonès i les terres del Llobregat, arribarem al Castell d'Eramprunyà, documentat des de l'any 957 i que va ser bastit per vigilar la frontera sud de la marca Hispànica. Tornarem al punt de partida seguint el GR-92, el sender del Mediterrani. 9,5 km Desnivell: 220 m.

## DIMECRES 21

---

**Esquí alpí** • Els dimecres a Masella.

## DIJOUS 22

---

**Vídeo** • *Ernest Costa, el notari del paisatge*. Projectarem aquest documental d'Antoni Martí, realitzador ja ben conegut entre nosaltres, sobre el fotògraf gironí. El documental posa en valor l'amistat i l'amor al país, un recorregut per 50 anys de feina feta arreu dels Països Catalans. Caminant, parlant, retratant i escrivint, l'Ernest s'ha convertit en el notari del paisatge humà del nostre país. Tot això explicat per deu persones que n'han fet un retrat precís, com Antoni Bassas, Ramon Folch, Josep M. Massip, Àngel Madrià, Enric Larreula, David Pujol... A la sala d'actes, a les 8 del vespre. Durada de la sessió: 60 minuts. Amb la presència de l'autor.

**Curses per muntanya** • Entrenament en grup. A 1/4 de 8 del vespre, davant de la UES.

## DIVENDRES 23

---

**Història** • Vídeos amb història: *Mar entre terres. Mediterrània de TV3* (1989); *De punta de l'Ocell a sa Tuna. Tres dies de transhumància* (1), de Tomàs Mas (2014). A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.

## DISSABTE 24

---

**Orientació** • Participació en la cursa de Copa Catalana Modalitat Llarga al Montsant, Castillejos (Arbolí).

**Història** • Romànic per a excursionistes. Castell de Pera – La Roca sortida conjunta amb els Amics del Romànic. Sortida des de la plaça Marçet. Cal inscriure's a secretaria.

## DIUMENGE 25

---

**Senders** • GR 175: Vallbona M. – Esplugues.

**Veterans** • Argentona. Fonts de la Vall de Clarà.

**Famílies** • A concretar.

**Muntanya** • Pic de les Borregues o de Pastuira (2691 m.), Ripollès.

## DIMECRES 28

---

**Esquí alpí** • Els dimecres a Masella.

# MARÇ

## DISSABTE 3

---

**Senders** • GR3: Pont de la Roca - Sant Feliu de Codines.

**Foto** • Vallter: fotografia de neu i lluna plena, amb Jaume Cusidó (cap de setmana). Sessió teòrica prèvia, dimecres 28 de febrer de 7 a 9 del vespre, a l'aula de formació. Sessió de retoc i fotocritica: dimecres, 7 de març, de 7 a 9 del vespre, a l'aula de formació.

## DIUMENGE 4

---

**Esquí de fons** • Sortida social a Tuixent La Vansa.

## DIMARTS 6

---

**BTT** • Florida dels fruiters.

## DIMARTS 6 i DIJOUS 8

---

**Excursions per a la Gent Gran (matinal)** • Sant Andreu de la Barca – Martorell. Començarem al centre de Sant Andreu de la Barca, tot esmorçant, per copsar la realitat catalana del cinturó industrial de Barcelona, i després partirem cap al camí del riu Llobregat per polígons i espais naturals en difícil però acceptable encaix social i ecològic. Gaudirem de moments d'increïble calma tot remuntant el riu i els seus meandres a l'entorn de Castellbisbal fins al nucli vell de Martorell, on arribarem després de travessar l'emblemàtic Pont del Diable. 9,3 km. Desnivell: 90 m positius i 80 de negatius.

## DIJOUS 8

---

**Vídeo** • Pel·lícules de F. Xavier Soler. En Xavier és un realitzador sabadellenc que ha col·laborat diverses vegades amb la Secció, participant als nostres concursos com autor i, més recentment, formant també part de diferents jurats. Avui revisarem quatre de les seves obres, dues ficcions i dos documentals: *Josep Gutés, 31 anys a l'ombra del C.E. Sabadell* (2003, 25 min de durada); *Company* (2015, 9 min de durada); *Setcases* (2009, 20 min de durada); *Bebiéndome* (2017, 5 min de durada). A la sala d'actes a les 8 del vespre. Durada de la sessió: 60 minuts. Amb la presència de l'autor.

## DISSABTE 10

---

**Esquí de fons** • Sortida social a Plateau de Beille-Chioula (cap de setmana).

## DISSABTE 10 i DIUMENGE 11

---

**Muntanya** • Pica del Carlit (2921 m.).

**Orientació** • Participació als Dos dies de Requesens. Modalitat mitja i llarga. Copa Catalana. Organitza: Aligots.

## DIUMENGE 11

---

**Marxa Nòrdica** • Sortida matinal del Castell de Monsoliu al Castell de Besora.

**Veterans** • Alt Penedès: Pels volants de Sant Martí Sarroca.

## DIMECRES 14

---

**L'excursió dels dimecres** • A concretar.

## DIJOUS 15

---

**Història** • Vídeos amb història. *Temps de Verema. Mediterrània* (1989) de TV3; *Catalunya des del mar*, de TV3 (2003). A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.

## DISSABTE 17

---

**Cultura** • Pintors i paisatge: Sert (Osona).

**Orientació** • Cursa escolar a Can Gambús, organitzada conjuntament amb el Consell Esportiu de Sabadell.

## DIUMENGE 18

---

**Senders** • GR 2: Aiguafreda - Llerona.

**Famílies** • Montserrat.

# NOTÍCIES BREUS

## La Llanera Trial

El 21 de gener de 2018, torna la marató i la mitja marató per muntanya de Sabadell. Us ho perdreu?

## Es busquen cantaires!

El cor de gospel i música polifònica La Carena, busca veus de tenors i baixos per reforçar les cordes d'homes. Cal tenir un mínim de coneixements musicals. Per a més informació: [lacarena@ues.cat](mailto:lacarena@ues.cat)

## Concurs mensual de foto

GENER: Fotoreportatge; FEBRER: Lliure blanc i negre

La secció de foto-vídeo organitza aquest concurs obert exclusivament als socis de la UES. Es poden presentar un màxim de dues imatges per concursant, a consergeria, de 6 a 2/4 de 10 del vespre, fins a l'últim dimarts de cada mes, dia en què el jurat emetrà el seu veredict.

Exposició: S'exposarà un recull de fotografies a l'entrada de la UES.

## Premis Miquel Fàbregues de reportatges i documentals 2018

La Secció de Fotografia i Vídeo convoca, un any més el Premi Miquel Fàbregues de reportatges i documentals, obert a tots els realitzadors de vídeo aficionats i independents amb la següent temàtica:

- Documentals i reportatges: viatges, esports, oficis, tradicions, arts, urbanisme, natura, biologia..

Les obres han de ser inèdites en aquest concurs, i cada concursant en pot presentar un màxim de dues. Més informació i bases a [ues.cat](http://ues.cat)

## Viatge de la secció de Veterans a Malta

Del 12 al 16 de maig. Preu 1100€, suplement de 150€ per habitació individual. Inscripcions obertes a secretaria.

## Muntanyes del Tien Shan - Kirguistan

Si t'agrada l'esquí de muntanya, les rutes verges, combinar pujades solitàries amb bons descensos de neu pols i vols veure la bellesa del TienShan a l'hivern, aquest proposta és per tu!

Dates programades: Del 19 al 28 de gener de 2018 - Del 9 al 18 de febrer de 2018 - Del 09 al 18 de març de 2018. Més informació a secretaria.

## FORMACIÓ: CURSOS I TALLERS

**Fotografia: Curs d'iniciació a la fotografia amb Jaume Cusidó**, 6 classes teòriques (19, 22 i 26 de febrer, i 1, 5 i 8 de març, de 7 a 9 del vespre) i 2 sortides pràctiques (dia a concretar).

**Fotografia: Sortida formativa a Ulldeter**. Fotografia de neu i lluna plena, amb Jaume Cusidó (3 i 4 de març). Sessió teòrica prèvia, dimecres 28 de febrer de 7 a 9 del vespre, a l'aula de formació. Sessió de retoc i fotocritica: dimecres, 7 de març, de 7 a 9 del vespre, a l'aula de formació.

### Taller: Eines per al benestar.

Taller pràctic per treballar el benestar corporal a partir de l'esquena com a eix. Cada trimestre es treballaran diferents exercicis i es proposaran diverses activitats pràctiques.

Dates 2n trimestre: 15 de gener, 12 de febrer i 12 de març

Dates 3r trimestre: 9 d'abril, 7 de maig, 11 de juny

### Cursos d'orientació i GPS

**Tastet d'orientació i GPS:** Sessió teòrica: divendres 12 de gener, de 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre, a l'aula de formació. Sortida pràctica matinal: dissabte 13 de gener

**Curs d'orientació amb introducció al GPS:** Sessions teòriques: dimarts 30/01 i divendres 2/02, de 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre, a l'aula de formació. Sortida pràctica: dissabte 3 de febrer.

**Curs de GPS:** Sessions teòriques: 6, 9, 13, 16, 20 i 23 de febrer, de 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre, a l'aula de formació. Sortides pràctiques: 10 i 17 de febrer.

**Taller pràctic d'orientació i Marxa Nòrdica:** Sessions teòriques: 19 i 26 de gener de 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre, a l'aula de formació. Sortides pràctiques: 20 i 27 de gener (matinals).

Per a més informació i preus de tots els cursos i tallers de formació, consulteu-nos!