

Excursionistes
des del
1908



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

ACTIVITATS DE LES SECCIONS

MAIG

DIJOUS 2

Història • Vídeos amb història. *Ronda Vallesana 2014*, de Tomàs Mas; *Llum de Gas (2005)*, d'Antoni Viñas; *Groenlàndia, la terra verda (2015)*, de Josep Rota. Sala d'actes, a 2/4 de 8 del vespre.

DISSABTE 4

Senders • PR C 208: Montseny: Santa Fe de Montseny, les Agudes, Turó de l'Home i Santa Fe.

DISSABTE 4 i DIUMENGE 5

Muntanya • Cap de setmana als Ports de Beseit.

DIUMENGE 5

BTT • Ondara Amunt. La Guàrdia Lada (Baixa Segarra).

Sortida de descoberta de l'espeleologia • Sortida a l'avenc d'Emili Sabater al Garraf, una cavitat ideal per iniciar-se en les tècniques de progressió vertical de l'espeleologia.

Marxa Nòrdica • *En marxa pel rodal*. 2a Caminada de Marxa Nòrdica de Sabadell. Caminada del Circuit Català de Marxa Nòrdica de la FEEC.

Natura • La colla de Sabadell es retroba al Marquet. Excursió d'homenatge a la Colla de Sabadell en l'any del seu Centenari.

DILLUNS 6

Casal d'Estiu • Reunió informativa Casal 2019. A les 8 del vespre a la sala d'actes

Veterans • Inici viatge a les Les Gorges del Tarn (França).

DIMARTS 7

Fotografia • Inici del Curs de retoc fotogràfic, a càrrec de Jaume Cusidó.

DIMARTS 7 i DIJOUS 9

Excursions matinals per a la gent gran • Resseguint la Tordera III: d'Hostalric a Fogars de la Selva.

DIJOUS 9

Formació • *L'estirament per a tu i els teus companys d'aventura*, a càrrec de Dinàmic Salut esportiva. Sessió pràctica on ens ensenyaran a estirar de forma adequada els principals grups musculars, a saber quan i per què estirar i a fer estirament a un company que ho necessiti.

DISSABTE 11, DIUMENGE 12 i DILLUNS 13

Natura • El país oblidat. Tres dies a Occitània.

DIUMENGE 12

Marxa Nòrdica • Sortida matinal a Collserola.

DILLUNS 13

35a Pujada popular a La Salut. Sortida a les 10 del matí des de la plaça de la Sardana.

DIMECRES 15

L'excursió dels dimecres • La Vall d'Ora, el pla de Busa i Sant Pere de Graudescales.

DISSABTE 18

Muntanya • La roca de la creu (Ribes de Freser).
Natura • El far que no ha il·luminat mai (Espai Natural de les Guilleries-Savassona).
La Ganyota • Festa Major, fem 25 anys! Tot el dia, a la Plaça Doctor Robert. Jocs i activitats, tallers, rocòdrom vertical, animació infantil, sopar popular i a la nit, concert d'Ovella Xao i Roba Estesa.
Esquí de Muntanya • Neouvielle, Pirineu francès. Sortida de cap de setmana.

DIUMENGE 19

Senders • GR 92: de Port de la Selva a Cadaqués.
Famílies • La Vall d'Horta.
Veterans • Tarragonès. Tarragona – Barraques Mas Morató.

DIMARTS 21

Cafè Científic • *Alimentació i càncer*, a càrrec de Miquel Àngel Seguí, metge especialista del Servei d'Oncologia Mèdica del Parc Taulí de Sabadell. A les 7 de la tarda a la sala d'actes. Organitza: Corporació Sanitària Parc Taulí.

DIMARTS 21 i DIJOUS 23

Excursions de tot el dia per a la gent gran • Canet d'Adri (Vall de Llémena).

DIMECRES 22

La Ganyota • Reunió informativa del Campament de juliol. A les 8 del vespre a la sala d'actes.

DIJOUS 23

Video • Premis Miquel Fàbregues de reportatges i documentals. Sessió final, lliurament de premis, i projecció d'algunes de les pel·lícules premiades. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.

DIVENDRES 24, DISSABTE 25 i DIUMENGE 26

Aventura • Trekking pels Ports de Beseit.

DISSABTE 25

Natura • Sota el Cadí imponent.
Cultura • Tot recordant els oficis antics: Les trementinaires a Tuixent.

DIUMENGE 26

Famílies • La Tossa d'Alp.
BTT • Pla de l'Estany.

DIMARTS 28

Presentació de la Caminada de la Llum a càrrec de Lancy Doden. Caminada nocturna solidària a benefici de la Fundació Vicente Ferrer que tindrà lloc el dissabte 20 de juliol pel Rodal. Enguany, aquesta caminada es farà a Tarragona, Girona, Lleida i Sant Cugat. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes.

DIMECRES 29

L'excursió dels dimecres • Castellar de N'Hug – Santuari de Montgrony (Ripollès).

DIJOUS 30

Història • Vídeos amb història. *Els Càtars* (1996), de Josep Rota (1996); *Pic Alt de Xel, via esperó del silenci* (2015), de Jaume Planell; *Monument Valley* (1983), de Primari Calvet; *Taula d'orientació de la Mola*, de Lluís Fernández; *L'estany de Banyoles* (2001) d'Antoni Viñas. Sala d'actes, 2/4 de 8 del vespre.

JUNY

DISSABTE 1

Senders • SL C 85 i GR 2: Collformic – Seva.
Natura • Ningú ens ho ha demanat però farà bon dia (Montornès de Segarra).
Itinerari geològic i paleontològic pel riu Ripoll, activitat del Museu de l'Institut Català de Paleontologia Miquel Crusafont, en col·laboració amb la UES. Es proposa una caminada al voltant del riu Ripoll, per descobrir la importància que ha tingut en la paleontologia catalana i internacional. Inscripcions a activitats@icp.cat
Orientació • Campionat Catalunya Escolar. XXXI Cursa de l'Anoia. Igualada (Anoia).

DIUMENGE 2

Veterans • Excursió Cultural. Lloc a concretar.
Participació en la Festa de l'Esport de Sabadell. Tastets de Marxa Nòrdica i *Buscafites*. Iniciació a les curses d'orientació. De 10 a 13 h, al Parc de Catalunya.
La Carena • Festa de la Cançó de Muntanya. Enguany, organitzem una nova edició d'aquesta tradicional trobada de corals de centres excursionistes. Cantada de corals, de 12 a 2/4 de dues als Jardinetes de la Caixa.

DIMARTS 4 i DIJOUS 6

Excursions matinals per a la gent gran • Resseguint la Tordera IV: Olzinelles.

DIJOUS 6

Video • Sessió de Josep Maria Parareda amb les pel·lícules *El Cerví* i *La Muntanya Perduda*. A les 8 del vespre a la sala d'actes.

DISSABTE 8

Natura • Troglodites del segle XXI (Osona).

DIUMENGE 9

Famílies • Gorgs de la Febró.

DISSABTE 8 i DIUMENGE 9

Orientació • Copa Catalana a Ogassa, organitza UEVic.

DIMECRES 12

L'excursió dels dimecres • Serra dels Llancers. De Coll de Barcons a Joanetes (La Garrotxa).

DISSABTE 15

Cultura i Marxa Nòrdica • Tot recordant els oficis antics: Mestre d'aixa a l'Escala. Sortida conjunta de les dues seccions per tancar la temporada.

Natura • En el silenci de la nit (Rodal de Sabadell).

Muntanya • Canals al Cadí (Cristall i Baridana).

DIUMENGE 16

Senders • GR92 De El Cortalet (Aiguamolls de l'Empordà) a Sant Martí d'Empúries.

BTT • Banyet i paella.

Veterans • Baix Empordà. Pals (circular).

DIMARTS 18

Cafè Científic • *Consells per a viatjar i no emmalaltir*, a càrrec de Bernat Font Creus, metge internista, especialista en infeccions i responsable de la Unitat d'Atenció al Viatge. A les 7 de la tarda a la sala d'actes. Organitza: Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i de Balears (filial del Vallès Occidental).

DIMARTS 18 i DIJOUS 20

Excursions de tot el dia per a la gent gran • D'Alp a la Molina pel sender de la ribera (La Cerdanya).

DIJOUS 20

Història • Vídeos amb història. *Nit de Lluna plena* (2002), d'Antoni Viñas; *Vietnamites* (2011) de Josep Rota; *Costa Brava. UES excursions de natura per gent gran* (2012) de Tomàs Mas; *La Llanera Trail 2016* de Dogas Produccions; *Les agulles de Vegas* (2017) de Lluís Fernández. Sala d'actes, 2/4 de 8 del vespre.

DISSABTE 22

Muntanya • Regeneració de la flama del Canigó.

DIMECRES 26

L'excursió dels dimecres • Rupit (L'Avenc).

Presentació del llibre 100 Cims. *El projecte més popular d'ascensions a les 308 muntanyes escollides de Catalunya*, de Fermí Azcona, Constantí Torres i Joan M. Vives. A 2/4 de 8 del vespre, a la sala d'actes.

DISSABTE 29 i DIUMENGE 30

Muntanya • Ascensió al Rhule (2783m) per la Vall d'Incles (Andorra) fent nit al refugi de Rulhe.

DIUMENGE 30

Famílies • Puigmal.

Veterans • Tarragonès. Camí de Ronda: Tarragona – Cap de Salou.

JULIOL

DEL DILLUNS 1 AL DIUMENGE 7

Roda-mont • Caminant pel Pallars.

DISSABTE 6

Natura • Cap al cap Norfeu (Cap de Creus, Alt Empordà).

DIUMENGE 7

Famílies • La Mola. Nocturna.

La Ganyota • Inici del campament de juliol, fins al diumenge 14.

DIJOUS 11

Història • Vídeos amb història. *El delta del Paranà* (1994), d'Antoni Viñas; *Quatre pinzellades d'Egipte* (2010) de Josep Rota; *Un tomb per la Cerdanya* (2017) i *Elna i Toluges* (2015) de Lluís Fernández. Sala d'actes, 2/4 de 8 del vespre.

DISSABTE 13

Muntanya • Cap de setmana dels 3000 a la Vall d'Ordesa.

Natura • La flora espantosa (Cerdanya).

DISSABTE 20

Caminada de la Llum

Caminada nocturna solidària a benefici de la Fundació Vicente Ferrer. 14 km pel Rodal de Sabadell. Sortida a les 9 del vespre des de la plaça de La Sardana. Inscripcions a <https://www.kupeka.com/eventos>

DISSABTE 27 i DIUMENGE 27

Orientació • Mundial de rogaine a la Molina.

NOTÍCIES BREUS

Casal d'Estiu 2019

Us oferim casal d'estiu per als més petits de la casa, del 25 de juny al 26 de juliol, per a nens i nenes de P3 fins a 6è de primària. I campus de muntanya, de 1r a 4t d'ESO

Per a més informació: laganyota.casal@ues.cat

Reunió informativa: Dilluns 6 de maig, a les 8 del vespre a la sala d'actes. Inscripcions, a partir del mateix dia 6. Places limitades.

49è Campament

Fes vacances gaudint d'allò que més t'agrada, la muntanya i la natura, en companyia de la família i els amics. Al càmping Péguère de Cauterets (Pirineus centrals francesos) de l'1 al 15 d'agost de 2019. Acampada amb pensió completa amb una cuinera professional.

Més informació a campament@ues.cat

Curses per muntanya

A més del dijous, els dimecres arranquem un nou grup d'iniciació per a tots i totes els qui es volen iniciar en les curses per muntanya.

Grup d'iniciació: els dimecres

Grup avançat: els dijous

Punt de trobada: a 1/4 de 8 del vespre davant de la UES

Es busquen cantaires!

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

Concurs mensual de foto

MAIG: FOTOGRAFIA NOCTURNA **JUNY:** 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.

FORMACIÓ: CURSOS I TALLERS

MAIG

Curs de retoc fotogràfic, amb Jaume Cusidó

Dimarts i dijous, del 7 de maig al 6 de juny, de 7 a 9 del vespre

En aquest taller aprendrem a retocar i processar les fotos de manera ràpida.

Nivell: iniciació – mig

L'estirament per a tu i els teus companys d'aventura, a càrrec de Dinàmic Salut esportiva.

Dijous 9 de maig, de 2/4 de 8 a 9 del vespre. Sala d'actes.

Sessió pràctica on ens ensenyaran a estirar de forma adequada els principals grups musculars, a saber quan i per què estirar i a fer estirament a un company que ho necessiti.

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