



## Diumenge 5

### CAMINS I PAISATGES:

Serra de l'Argentera (Baix Camp)

Distància: 7 km

Desnivell: +- 300 m

Durada: 3.15 h

Inscripcions: secretaria del Cep

Organitzador: Pirenaic, [cep@pirenaic.cat](mailto:cep@pirenaic.cat), 93 302 42 39

## Dimecres 8

### SORTIDES EN DIMECRES:

De Moià a la Tosca (Moianès)

Itinerari: Moià (GR-3), ermita de la Tosca, molí de Marfà, molí de Brotons, camí de Marfà, Moià.

Distància: 12 km

Dificultat: fàcil

Desnivell: +- 300 m

Durada: 4.50 h

Dinar: de carmanyola

Trobada: a les 7.30 h a Fabra i Puig

Esmorzar: a determinar

Organitzadors: Pau Manzanal

## Dissabte 11

### ESPELEO:

Avencs del Teix i de Musté Requesens (Mont-Ral, Alt Camp)

Organitzadors: Gep

## Diumenge 12

### SORTIDES EN DIUMENGE:

Ermita de Sant Antoni (Ulldemolins), Sant Bartomeu de Fragerau (Priorat)

Aquest itinerari ho té tot: boscos, originals relleus, pous, salts d'aigua, fonts, rius que discorren entre parets sorprenents, grutes i l'ermita de Sant Bartomeu, situada a la fondalada d'una gola. En definitiva, podem qualificar-lo com un dels recorreguts més variats de les comarques tarragonines.

Itinerari: Ermita de Sant Antoni (Ulldemolins) (674 m), Riu Montsant (535 m), Mirador de Les Cadolles Fondes, Camí de Margalef, Congost de Fragerau (493 m), Pont penjant de Sant Bartomeu (521 m) i l'Ermita de Sant Bartomeu de Fragerau. La més aïllada de les tretze de la serra de Montsant. Tornada pel mateix recorregut.

Distància: 10,4 km

Desnivell: 200 m

Durada: 4.30 h amb parades (+-)

Dinar: de forquilla a Ulldemolins

Trobada: a les 9 h a Ulldemolins per fer un mos

Organitzador: Antoni Alcalà

## Divendres 17

PROJECCIONS I XERRADES SOBRE MUNTANYA:  
"Iran i les muntanyes del Zagros" (Francesc Sàbat)

Hora i lloc: 20 h. Duran i Bas 16, baixos 1r

Organitzador: Pirenaic, [cep@pirenaic.cat](mailto:cep@pirenaic.cat), 93 302 42 39

## Diumenge 19

SENDERISME GR3 - Sender Central de Catalunya:

Etapa 21: Aspa, Gravera de Rufeia (Lleida)

Distància: 20 km

Desnivell: +16 m / - 133 m

Durada: 5 h

Inscripcions: secretaria del Cep

Organitzador: Pirenaic, [cep@pirenaic.cat](mailto:cep@pirenaic.cat), 93 302 42 39

## Dimecres 22

### SORTIDES EN DIMECRES:

Pla de la Calma (Vallès Oriental)

Itinerari: Pla de la Calma, Puig Drau, El Sui, Turó del Samon.

Distància: 10 km

Desnivell: 400 m

Durada: 4 h

Dinar: de carmanyola

Trobada: a les 7.30 h a Fabra i Puig

Esmorzar: Coll Formic

Organitzador: Juli Arrufat

## Diumenge 26

### SORTIDES EN DIUMENGE: ESPECIAL TARDÓ

Més endavant us informarem de l'itinerari.

Organitzador: Antoni Alcalà

## Diumenge 26

5a Interclubs: GR3: Guimerà - Vallbona de les Monges

Distància: 14 km

Desnivell: + 160 m

Durada: 3.40 h

Organitzador: Pirenaic, [cep@pirenaic.cat](mailto:cep@pirenaic.cat), 93 302 42 39

Cal tenir l'assegurança adequada per a totes les sortides organitzades per l'Agrupació.

Aquest any l'AEP juntament amb el Pirenaic farem LA GROSSA de cap d'any!!!!  
En quan la tinguem us informarem.



Seguiu-nos al facebook o a [www.aepedraforca.cat](http://www.aepedraforca.cat).