

Les activitats del Club

maig - agost 2026



FLAMA DEL CANIGÓ "El foc que ens agermana"

El Club Muntanyenc l'Hospitalet manté la tradició de recollir la Flama del Canigó el dia 23 de juny i distribuir-la a l'Hospitalet per poder encendre les fogueres de Sant Joan.

La Flama va arribar a la plaça de l'Ajuntament on es va fer una lectura de poemes, es va presentar el ninot que després va cremar damunt la foguera i es va llegir el manifest de la Flama 2026 escrit per Ramón Torra i Orra.

Finalment, va continuar fins a la plaça Lluís Companys per encendre la foguera de Sant Joan.



Fotografies: Antoni Monrós

<i>Rebuda de la Flama del Canigó</i>	1
<i>Caminants de la Colla Vella</i>	2
<i>Dissabtes de Senders</i>	6
<i>BTT Colla Vella</i>	7
<i>Altres activitats dels socis i de les sòcies</i>	9
<i>Piades</i>	12
<i>Activitats Culturals</i>	13
<i>Activitats previstes per al 3r quadrimestre del 2026</i>	16

CAMINANTS DE LA COLLA VELLA

Sortides matinals

Sauva Negra (fageda al municipi de Castellcir, Moianès) – Castell de la Popa i Casa Nova del Castell.



Foto: A. Monrós

Saltant de la Fou – Santuari de Sentfores i Pont de Cal Riba des del Castell de Tous (circular des de Sant Martí de Tous)



Foto: O. Montoliu

Breda – Ermita de Santa Anna – Ermita de Sant Llop – Collet de Can Julià – Molí d'en Bosc – Font Pintoresca i Ca n'Erola



Foto: F. Izquierdo



Foto: F. Izquierdo



Foto: A. Monrós

Les Tines del Flaquer des del Pont de Vilomara



Foto: E. Ribas



Foto: O. Montoliu

Sortides de tot el dia



Foto: J. Pérez

Viladrau – Font dels Molins –
Font de l'Arimany – Font de
les Tres Roses – El castanyer
de les 9 branques – Font del
Ferro – Font del Noi gran –
Viladrau

Foto: J.A. Cazorla



Foto: P. Meca

Ruta dels 7 gorgs de les Planes d'Hostoles, Garrotxa



Foto: D. Catalán



Foto: O. Montoliu



Foto: A. Monrós



Foto: A. Monrós

Colònies Colla Vella

Text: M. Ortiz

Del 19 al 22 de maig 30 membres de la Colla Vella vàrem gaudir d'una estada a La Pobla de Segur (Pallars Jussà) des d'on tinguérem l'ocasió de conèixer una mica aquella zona gràcies a excursions, caminades i visites cultures realitzades durant aquests dies.

● Excursió circular des de La Pobla, Ermita de Sant Miquel del Pui, camí de la Foradada, Roques Roies, barranc de Vallcarga, racó de la Pedrúcula, l'Arrepositor, camí vell de Montsor, La Pobla. (8,8 km 350 m desnivell)

● Excursió circular des de La Font de la Figuereta, congost de Collegats, "Pas Estret" (davant del Barranc de l'Infern), cova del Serpent, restes de l'antic monestir de Sant Pere de les Maleses, barranc de Sant Pere, Serrat d'Ansal, camí de Gramuntill, Font de la Figuereta. (11,5 km 330 m desnivell)

● Caminades grupals a tocar del pantà de Sant Antoni direcció a Salàs de Pallars. Des d'Aramunt cap a la font de la O i la font Mentidera. Des de Gerri de la Sal al Santuari de la Verge d'Arboló i camí del Noguera Pallaresa cap a Baró de Dalt.

● Sortida cultural per fer visita guiada al Castell de Mur i Col·legiata de Santa Maria de Mur, conjunt romànic situat sobre un turó a la Vall del Noguera Pallaresa i documentat des del segle X.

● Sortida cultural per fer visita guiada a les "Botigues Museu" a Salàs de Pallars on es poden visitar diverses botigues (farmàcia, estanc, ultramarins colonials, perfumeria, quiosc, impremta, cafè, barberia) ambientades d'època, sobretot, de la primera meitat del segle XX



Museu de les botigues a Salàs

Foto: F. Roures



Excursió a l'ermita de Sant Miquel Foto: A. Casaña



Castell de Mur

Foto: R. Codina



Canònica de Santa Maria

Foto: E. Viñals



Pantà de Sant Antoni

Foto: P. Linares

Mitjanes de les 12 sortides Colla Vella		
recorreguts	desnivell	persones
10 km	295 m	19

DISSABTES DE SENDERS

Sant Esteve Sesrovires - Cascada de Can Raimundet - Sant Joan Samora - Ermita de Sant Joan - Sant Esteve Sesrovires



Foto: E. Ribas



Foto: O. Montoliu

Ruta dels turons de Sant Pol de Mar



Foto: O. Montoliu

Sant Sadurní d'Anoia - Miravinya la Bardera



Foto: E. Ribas



Foto: E. Ribas

Mitjanes de les 3 sortides Dissabtes

recorreguts	desnivell	persones
11 km	280 m	9

BTT COLLA VELLA

Text: A. Casaña Fotografies: J. Pérez



Parc agrari del Llobregat

Aquest grup acostuma a fer 2 sortides setmanals en bicicleta, generalment els dilluns i els divendres, per les comarques del Barcelonès, Maresme, el Baix Llobregat, el Garraf. Malauradament, continuen sense poder fer sortides per la serra de Collserola i pels municipis afectats per la pesta porcina africana.

Durant el 2n quadrimestre van fer un total de 20 sortides matinals.



Prop de les coves de Can Riera



Riu Llobregat, Cornellà



Baixant de les antenes de Pallejà



Torrent de Magarola, Esparraguera



Turó d'en Tort, Montcada i Reixac

Les activitats del Club Muntanyenc l'Hospitalet

També van fer una **sortida de 4 dies** en la que **5 persones van anar fins a Girona per la Roca del Vallès, Sant Celoni, Hostalric i Fornells de la Selva. I van tornar a l'Hospitalet per Llambilles, Vidreres, Pineda de Mar, Sant Pol de Mar, Mataró i Badalona.**



La Roca del Vallès



Prop de Llambilles



Arribant a Hostalric



Fornells de la Selva



Prop de Vidreres

Mitjanes dels 24 dies de sortides BTT		
recorreguts	desnivell	persones
49 km	333 m	4

ALTRES ACTIVITATS DELS SOCIS I DE LES SÒCIES

Vallfogona del Ripollès, Torrent de la Masica, passant per la Font de la Tosca, el Gorg de Baix, el Gorg de Dalt i el Forn de Calç (4 maig)

Text i foto: M. González

Distància: 12,10 km

Desnivell : 405 m

Assistents: Agustí Boada, Josep Calvís, Miquel González, Josep Herreras i Fidel Izquierdo



Fem el camí al teu costat (8 maig)

Manresa – Castellgalí – Urbanització de Sant Cristòfol – Monestir de Santa Cecília - Montserrat

Foto: O. Montoliu

Caminada solidària impulsada pels Mossos d'Esquadra per donar suport als serveis d'Oncologia de la Catalunya Central.

Distància: 26,17 km

Desnivell : 1065 m

Assistents: Gemma Codina, Pilar Fernández, Amparo Gómez, Maria Martín, M. Carmen Martín, Octavi Montoliu i Elisenda Ribas



Sortida de dones al Berguedà (9 i 10 maig)

Text i fotos: E. Gil

09/05/26: Guardiola de Berguedà - Monestir de Sant Llorenç - per continuar per la Via Nicolau fent una circular, passant pel mirador de Bagà - Ermita de Sant Joan de l'Avel·lanet - Font Clot d'en Roca - Mata-llops - Font Cabrit - Guardiola

Distància: 14,17 km

Desnivell : 410 m

10/05/26: Sortim del refugi Lluís Estasen i iniciem la ruta circular 360° en sentit contrari a les agulles del rellotge.

Distància: 17,42 km

Desnivell : 678 m

Assistents: Carme Sorribes, Meritxell Soler, Montse Sorribes, Aisha Sharma, Anna González, Alex Pajuelo, Joana Velilla, Marta Izquierdo, Pili Blasco, Judith González, Marina González, Núria Torrecillas, Roser Viladiu, Elisenda Gil, Carmen Rodríguez, Carme



Circular al Pedraforca (18 maig)

Gósol – Font de la Roca – Canal Gerdara – Refugi Lluís Estasen – Coll de Jou

Text : M. González

Foto: A. Boada

Distància: 17,70 km

Desnivell : 690 m

Assistents: Agustí Boada, Josep Calvís, Miquel González i Toni Monrós



Cova Aguzou (3 juny)

Foto: J. Calvís

La cova de l'Aguzou es troba a la regió d'Occitània, als Pirineus del departament de l'Aude, en el municipi de Escouloubre i en el cor de les gorges de l'Aude.

S'estima que la xarxa subterrània coneguda té una longitud de 5 km. Té una profusió mineral excepcional. Tan sols s'hi pot accedir amb visites guiades i es recorren uns 1,5 km.

Més informació a l'article de la revista Serralada del passat mes de juliol.

Assistents: Paulino Álvarez, Josep Calvís, Joan Farrés, José Luis Fernández, Josep Herreras, Melania Robles i el guia Phillipe Moreno



Collet de la Gralla – Coll Tres pics – Balandrau (8 juny)

Text: M. González

Distància: 10,16 km

Desnivell : 710 m

Assistents: Agustí Boada, Josep Calvís, Miquel González i Toni Monrós



Cim Balandrau

Foto: A. Monrós



Baixant del Balandrau

Foto: M. González

Aniversari del “segrest” de la Mare de Déu de Núria (9 juliol)

Text i foto: A. Casaña

El dia 9 de juliol es va commemorar el 60è aniversari del segrest de la Mare de Déu de Núria. L'acte va consistir en la pujada a peu d'una rèplica de la imatge des de Queralbs fins a Núria i un seguit d'actes pels voltants de Santuari de Núria.

Podeu veure més detalls a l'article publicat a la revista Serralada del passat mes de juliol.



Vall de Núria

Estació d'Eina (1780 m) - Pic de Cambra d'Ase (2750 m) - Serrat de les Fonts - Torre d'Eina (2831 m) - Coll del Torre d'Eina - Pic d'Eina (2789 m) - Coll d'Eina - Coma d'Eina (2501 m) - Salt de la Ribera d'Eina - Palanca de la Ribera d'Eina - Eina 2600 (1780 m) (12 juliol)

Text: J. Fernández

Tot i l'esforç de l'excursió, a causa entre d'altres coses de l'alçada, el desnivell i les altes temperatures, vam gaudir-la molt i vam poder contemplar la magnífica panoràmica del Canigó, Noufonts i Torreneules des del Torre d'Eina.

Distància: 20,8 km

Desnivell: 1306 m

Temps en moviment: 7h 10 min

Temps total: 9 h 47 min

Assistents: Bart Acosta, Josep Calvís, Josep Fernández, Joaquim Pérez, Rob i Gerard (de 12 anys).



Foto: J. Calvís



Torre d'Eina

Foto: J. Fernández



Foto: J. Calvís

Ascensió al Pedraforca (29 juliol)

Text: A. Casaña

Set persones vam pujar al Pollegó Superior del Pedraforca des de Gòsol i vam baixar pel mateix camí. Tres companys més, per diverses raons, no van completar l'ascensió i van tornar pel mateix sender. Vam gaudir d'un temps esplèndid, potser amb una mica massa de calor, i vam acabar la jornada anant a dinar tots plegats al refugi El Molí de Gòsol.

Distància: 9 km

Desnivell: 1100 m

Assistents: Josep Calvís, Toni Casaña, Xavier García, Elisenda Gil, Octavi Monclús, Toni Monrós, Octavi Montoliu, Joaquim Pérez, Elisenda Ribas, i Joaquim Vaquer.



Cim del Pedraforca

Foto: J. Pérez



Foto: J. Calvís



Cim del Pedraforca

Foto: A. Monrós

Ruta Goranaitz (11-18 agost)

Text: A. Casaña

Aquesta ruta passa pels principals parcs naturals del País Basc i puja als cims més alts o més emblemàtics d'Àlaba, Biscaia i Guipúscoa: el Gorbeia (1482 m), l'Anboto (1331 m) i l'Aitzgorri (1524 m).

Dia 11: l'Hospitalet - Vitòria

Dia 12: Canteras de Murua, cova de Mairuelegorreta, Pic Gorbeia, refugi de Gorbeia, Paso de Atxuri, Saldropo. (18 km i 1000 m de desnivell positiu).

Dia 13: Hayedo Otzarreta, Aeródromo Dima, Pic Saibi, Alto de Urkiola. (14 km i 540 m de desnivell positiu).

Dia 14: Alto de Urkiola, Pic Urkiolagire, Pic Anboto, Ojos de Anboto, Pic Orixol, Ermita de San Cristobal. (15 km i 1200 m de desnivell positiu).

Dia 15: Dia de descans i visita a Oñati.



Pujant al Gorbeia

Foto: A. Monrós

Dia 16: Oñati, Cruz de Aloña, Pic Buetraitz, Pic Arkaitz, Pic Arriurdin, Santuario de Arantzazu (17 km i 1400 m de desnivell positiu)

Dia 17: Santuario de Arantzazu, Pic Aitxuri, Pic Aitzgorri, Ermita i túnel de San Adrián, Araia (18 km i 1200 m de desnivell positiu)

Dia 18: Vitòria - l'Hospitalet

Assistents: Marta Anglès, Toni Casaña, Elisenda Gil, Toni Monrós i Txell Soler



Cim Urkiolagire

Foto: M. Anglès



Cim de l'Anboto

Foto: M. Anglès

Us convidem a participar en el Full d'Activitats enviant breus apunts (indret i recorregut, distància, desnivell, participants i com a molt una descripció d'1 o 2 línies) de les activitats de muntanya que hàgiu fet. Adjunteu també alguna fotografia indicant-ne el lloc i l'autoria.

Podeu enviar-nos els vostres escrits tan bon punt els tingueu fets.

Les dates límits per enviar aquests apunts són:

- 7 de maig per al Full del 1r quadrimestre
- 7 de setembre per al Full del 2n quadrimestre
- 7 de gener per al Full del 3r quadrimestre

Una descripció més llarga i detallada podria ser un article de la revista **Serralada**.

Recordeu que l'adreça on s'ha d'enviar tot és serralada@cmhospitalet.org

PIADES

"Piades" de Carles González (maig i juny)		
		Mitjana d'assistents
Excursionisme	11 sortides	4
Cims < 2000 m	13 ascensions	4
Cims > 2000 m	1 ascensió	4
Escalada en paret	1 via	3
Vies ferrades	1 via	2
Travesses	1 travessa	4

"Piades" de Josep Fernández		
		Mitjana d'assistents
Excursionisme	28 sortides	5

Recomanem que envieu les piades al Club cada mes. Inclourem aquí les del quadrimestre corresponent, sempre que hagin arribat abans del dia 7 del primer mes del quadrimestre següent.

A la web del club trobareu la normativa per enviar-les.

Recordeu que les heu d'enviar a piades@cmhospitalet.org



ACTIVITATS CULTURALS

Projeccions i Conferències



Audiovisual de fotografia espeleològica de Josep Herrerías
Club Muntanyenc



Documental
"Montserrat. Integral 107"
Ateneu de Cultura Popular



Documental "Ànima de Corall"
Ateneu de Cultura Popular



Xerrada-col·loqui "60 anys del segrest de la Mareddéu de Núria"
Club Muntanyenc

Mitjana d'assistència a les projeccions i col·loqui

48 persones

Visites i exposicions

BADALONA

"Baetulo", Badalona ciutat romana



Foto: J. Fernández



Foto: F. Roures



Foto: F. Roures

BARCELONA

Exposició "Vindran les dones. 150 anys de lluites als carrers", MUHBA



Foto: F. Roures

ESPLUGUES DE LLOBREGAT

Visita al museu de la Rajoleta i a Can Tinturé



Foto: F. Roures



Foto: J. Pérez



Foto: J. Pérez

BARCELONA

Experiència immersiva: "Els últims dies de Pompeia", IDEAL Montjuïc



Foto: F. Roures



Foto: F. Roures



Foto: F. Roures



Foto: F. Roures

BARCELONA

Visita al Barcelona Supercomputing Center, Centre Nacional de Supercomputació



Foto: J. Herreras



Foto: J. Herreras



Foto: J. Herreras

L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

Visita a les exposicions "Infermeres" i "Dona a pagès" (a través de tres generacions d'àvies) al Museu de la ciutat de l'H

Mitjana d'assistència a aquestes activitats

21 persones

ACTIVITATS PREVISTES PER AL 3r QUADRIMESTRE 2026

Continuaran les sortides dels dimecres dels **Caminants de la Colla Vella**,
les dels dissabtes de **Dissabtes de Senders** i un parell de cops a la setmana les del grup de **BTT**.

14 setembre	Visita a l'aeroport de Barcelona
17 setembre	Projecció del documental "50è aniversari del CMH" Sala del Club Muntanyenc
29 setembre	Visita guiada a la Colònia Borgonyà i al museu del Ter, a Manlleu
16 octubre	Ruta cultural amb guia "BCN Gòtica"
21 octubre	5è cicle de cinema de muntanya: "BETTER UP THERE" Mathis Dumas. França. 45 min <i>Es tracta de la història de Léo Slemett. A través del seu ascens en el món de l'esquí freeride, lliura una batalla incessant contra l'adversitat per perseguir els seus somnis i superar els seus límits. En l'entorn grandios de l'alta muntanya i el Freeride World Tour, s'enfronta a reptes imposats per una muntanya que li dona i li pren tot.</i> Auditori Barradas
8 novembre	Caminada popular , enguany per les Muntanyes del Baix, Santa Coloma de Cervelló
11 novembre	5è cicle de cinema de muntanya: AVENC B112 COTIELLA "El Caldero Grande - 1346 mt" (espeleologia), una producció del soci Ramon Queraltó. I, "SISTEMA ALBA" (15 min) <i>Important cavitat espeleològica situada al Vall de Benasc. Connecta el Bujerín de Alba amb la Cueva de Alba. Destaca per les seves vetes de marbre i zones molt humides i fredes.</i> Auditori Barradas
13 novembre a confirmar	Sopar dels socis i sòcies
22 novembre	Visita al Museu d'Art de Girona amb l'exposició d'obres de Concha Ibáñez, organitzada conjuntament amb el Museu de l'H - Can Riera, Servei de Cultura, àrea de ciutat transformadora.
15 desembre	Visita a: "Fabra i Coats. Fàbrica de creació. Passat i present"
16 desembre	5è cicle de cinema de muntanya: "CHAMPIONS OF THE GOLDEN VALLEY" Ben Sturgulewski. EUA. 2024. 81 min <i>Alishah Farhang perd l'oportunitat de convertir-se en el primer esquiador olímpic de l'Afganistan i torna a les muntanyes de la seva terra natal per inspirar una nova cultura de l'esquí. Quan el seu món es capgira amb l'arribada dels talibans, ell i els atletes han de recórrer a les lliçons apreses a les pistes per trobar el camí a seguir.</i> Auditori Barradas



Carrer Reforma 5, baixos 08901, l'Hospitalet de Llobregat

www.cmhospitalet.org

Tfn: 933 386 125

Horari: dimarts i dijous de 18.30 h a 20.30 h