



1912

butlletí informatiu
febrer 2010

Agrupació Excursionista “Catalunya”



Pic de Bastús. Febrer 2009 (foto: Santi Pocino)



Cap de cavall. Castell de Burriac (foto: Joan Tarruella)

QUANTES COSES ENS DEMANEM?

AIXÒ ÉS CONSTANT I NO PARA MAI

*Ja hem iniciat el repte de l'organització
del que serà l'esdeveniment,
sinó el més important,*

un dels més importants de la història de l'Agrupació.

EI CENTENARI DE L'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

La Junta anterior, que va succeir a la presidida pel Pere Palau i a la del Manel Navarro amb anterioritat, es va proposar anar cap a un **nou model de gestió** de l'Entitat i fer els primers passos, gairebé obligats, cap a la **semi-professionalització**. Per això vàrem demanar comprensió i col·laboració als Socis. Entre d'altres coses, també vàrem demanar la col·laboració dels Socis per al gran **repte del canvi de local**, en passar de la plaça del Pi al carrer Padilla, al barri de la Sagrada Família. Un cop al nou estatge vàrem demanar l'esforç organitzatiu per oferir les nostres **acti-**

Integració, no tan sols de nosaltres cap al barri, sinó també del barri cap a nosaltres

vitats, tant excursionistes en general com culturals, al **Barri** que ens acull i poder fer una **integració**, no tan sols de nosaltres cap al barri,

sinó també del barri cap a nosaltres. Tot s'està realitzant.

Quantes coses ens demanem?, tantes com fem, i això és constant i no para mai. És l'Agrupació i així són totes les Entitats que, com la nostra, es caracteritzen per la voluntat de les persones per fer i formar la societat en que vivim.

Sabrem estar a l'alçada de les circumstàncies

Doncs bé, com que ja no ve d'aquí, us volem demanar la col·laboració amb un gran esforç per fer, entre tots els Socis, amics i col·laboradors de l'Agrupació, **la millor Celebració dels 100 anys de la Fundació de la nostra Entitat**.

Donem tots a conèixer aquest esdeveniment que es produirà l'any 2012. Portem escuts a les motxilles, banderins als cotxes, pins al pit, clauers i traieu les insígnies de 25 i 50 anys d'antiguitat. Us preguntaran i podreu explicar qui som i el que celebrem. Sabrem estar a l'alçada de les circumstàncies.

Visca l'Agrupació!

SOPAR DE NADAL 2009

Pels qui baixem del poble, aquesta ciutat de Barcelona, ja prou difícil de bellugar-s'hi normalment, quan hi estan fent forats per veure si ensorren o no ensorren la Sagrada Família, es fa quasi impossible. Després de tres o quatre intents, d'arribar a l'aparcament del mercat o entrar al carrer Padilla i, aviam si hi ha sort i trobem aparcament al carrer. Finalment al carrer Cartagena (ai! Cartagena i la meva mili a la Marina...) hi ha un pàrking, hi fiquem el cotxe.

És d'hora i amb na Dolors anem a fer un tomb per la fira dels pessebres. Quan entrem a l'Agrupació encara falta molta estona per l'hora del sopar; l'activitat és frenètica, uns parant taules i posant cadires, a la cuina no es para, la cosa està que bull; algú preparant els numerets per la rifa, d'altres penjant garlandes...

Cap allà les nou na Maria Jesús munta la paradeta del còctel de benvinguda que té un èxit espaterrant i obre els esperits a la conversa. Més tard: Taxtant!!! s'obren les cortines i apareixen les taules amb les seves es-tovalles de luxe, els gots, les copes, gerres de vi i els entrants preparats. Ve l'entaforar-se vuitanta-tants socis i sòcies i començar a deixar la gana enrera. El brou calentó s'agraeix, car a fora hi fa "rasca" i a dins no hi fa pas calor. La vedella amb bolets ja ens fa passar a millor vida i a més el cava del Centenari comença a fer el seu efecte escalfador. Apareixen els gelats i el que no hi podia mancar, els torrons.

En Jep, president, en una breu al·locució, fa un balanç de la nova seu social i el barri que ens ha acollit. Ens anima a

sentir-nos satisfets de les fites aconseguides en aquest any que ja s'acaba, tot felicitant a tots els qui han participat en la preparació i execució de l'àpat d'avui i, alçant la copa, ens convida a brindar per la salut de tots i la d'aquesta Agrupació que camina cada vegada amb pas més ferm cap al seu Centenari.

Darrera d'aquest parlament, enguany el Pare Noël ens ve a portar un obsequi per cadascú i després passa a rifar objectes que la sort reparteix entre els assistents. La festa està animada, n'Albert dirigeix les oracions a sant Jupic i organitza una coral mixta de nadales. El personal es va alçant de la taula i mentre uns aprofiten per fer les darreres xerrades uns altres freguen plats (més aviat unes), d'altres recullen copes, llencen la brossa a les bosses, desmunten taules i endrecen les cadires i acaben deixant l'Agrupació com abans de la gresca. De mica en mica ens anem acomiadant i desitjant-nos bones festes i confiem en retrobar-nos a la muntanya i en aquests actes.

Com va dir el President: Visca l'Agrupació!!! Visca Catalunya!!!

Jordi Romagosa (soci 1224)

SORTIDA AL TAJO

PONT DE LA PURÍSSIMA - 2009

El dies 5, 6 i 7 del passat desembre vam arribar fins a Sacedón, a l'embassament de "El Bolarque" (Guadalajara), per fer una sortida per a conèixer aquella zona.

Ermita al pont de "El Bolarque" (foto: Evaristo Quiroga)



Després de deixar els vehicles amb una mena de "platgeta" vora l'aigua i després d'haver fet una mossegada mentre descarregàvem els caiacs i preparàvem tot el material, vam navegar cap el lloc d'acampada. Durant el trajecte vam poder veure cormorans, ànecs i algun voltor, i vam poder gaudir del paisatge, tot i que el fred era "contudent" per dir alguna cosa, i vam poder arribar al lloc d'acampada.

Vam muntar les tendes i preparar un foc controlat que ens va revifar a tots, i durant el sopar vam tornar a recordar que tenim "massa mentalitat de muntanya" a l'hora de portar el menjar, ja que vam passar amb uns espaguetis "de sobre" i embotits, cosa de poc pes, mentre d'altres, amb molta més carre-

ra de caiaç, saben que pots muntar un "bon tiberi", ja que en el caiaç, el factor pes no és tant determinant com a la muntanya. I evidentment, el cremat d'en Santi, que no hi podia faltar.

El dia següent vam fer un recorregut que incloïa una cova de grans dimensions, endemés dels amics pescadors que anàvem trobant pel camí. Finalment vam atracar en un lloc on la natura i l'obra de l'ésser humà es barrejaven... una ermita que en comunió amb la roca, feia que el lloc fos ideal per parar. Allà se'ns va unir el nostre amic Emilio, que va tenir un paper molt important al final d'aquesta aventura. Uns quants agosarats vam continuar l'aventura per tal de arribar a un pont. Després ens esperaria el sopar de germanor, amb les xerrades i a dormir.



El tercer dia, plujós i fred, desmuntem el campament i comencem el retorn, amb una paradeta molt especial amb uns pescadors. L'arribada a la platja on teníem els cotxes va ser espectacular, pel fet de que no vaig calcular bé l'arribada, sort que tot va quedar en un ensurt, ja que l'aigua estava ben ben freda...

La sortida dels cotxes de la platgeta va ser digna de un "Dakar", i com he dit abans, gràcies a l'Emilio que va aconseguir de treure la furgoneta i el

remolc d'uns camins enfangats. Ens vam retrobar després a "Casa Goyo", al poble de Alcocer, on ens van recomanar tenir compte amb les racions... Aviat vam saber perquè. Les racions eren dignes de "Pedro Picapiedra"!!! Amb l'estómac ben ple vam tornar cap a Barcelona.

Des d'aquestes humils línies vull fer una salutació molt afectuosa a tots i totes les participants i especialment, a n'Emilio i el seu "Land Rover".

Ramón Redó



Laboratori de Viatges

Darrere el web del Laboratori trobaràs algú que t'escolta.
Sabem de Viatges des del 1971.

www.laboratorideviatges.cat

ricanyelles@laboratorideviatges.cat * Tel.: 664 29 80 82
Consultoria gratuïta per als socis de l'A.E.C.

PUIG DE GURB

Una excursió d'unes jornades super interessants

He fet tres excursions de les Jornades sobre el Medi Natural Terrestre, totes super interessants, ben documentades i amb unes ressenyes amb les quals ningú es perd, bé, de vegades hi ha algun despistat, però, en general, molt bé.

A la sortida del diumenge vint-i-dos de novembre vam ser dotze persones. La trobada a Fabra i Puig, a les vuit, van fallar tres. El nen tenia febre. No sabem si per la grip A o B, però la grip.

Vam enfil·lar cap a Vic (la ciutat dels sants com deia el gran escriptor Miquel Llor), la pluja fa acte de presència, poca estona. A mida que pugem la boira ens persegueix. Vam parar a Sant Andreu de Gurb, allà canvi de sabates, i esmorzar. Mentre l'entrapà anava coll avall, vam intentar interpretar un plànol del lloc que estava penjat a la paret, mig esborrat, algú ho va aconseguir, però la majoria no.

Enfilem camí, aquest és ple de fulles dels roures i aglans. El trajecte és curt però enlairat. De tant en tant ens hem de parar, doncs hi ha una cursa que pugem corrent. La veritat fan enveja sana, tant àgils per aquelles pujades. Feien goig!!!

Aribem a la creu. Està una mica emboirat però es va aclarint. La vista és d'esglai. Es veuen les margues blaves. Són maquíssimes, semblen petites piràmides de color blau gris. És normal que gaudim també de les



impressionants catifes encerclades de marges de pedres que realcen els verds que des dalt s'admira... i tot això envoltat de muntanyes grandioses.

Baixem per l'altra banda. Déu n'hi do la baixada! Ja ha sortit el sol. Camí cap els cotxes diuen de caminar una mica més i anem a Sant Feliu de Savassona. Aquest indret és preciós. Pugem camí, hi trobem unes roques majestuosos i una mica fantasmagòriques. A dalt hi trobem una església del segle X-XI. Vam dinar al solet i ens vam distreure amb el sorteig que va estar bé. Després, el cafè.

I cap a casa. Gràcies Pino i Cata.

Conxi Fernández

33è APLEC EXCURSIONISTA dels Països Catalans

Simat de la Valldigna-Benifairó (País Valencià)

Dins de les rotacions habituals, enguany tocava al País Valencià acollir l'edició de l'Aplec.

Mondúver - Simat de Valldigna (foto: Santi Pocino)



Del 4 al 8 de desembre de 2009 una bona pila de muntanyencs provinents de tots els racons de parla catalana ens vam trobar a la Valldigna, als peus del Mondúver, a la comarca de La Safor. Amb un programa intens i magníficament organitzat es van combinar les excursions amb actes culturals i reivindicatius.

L'Aplec fou una excusa adient per redescobrir aquesta part del territori, injustament oblidada des del Principat. Les excursions programades van permetre enfilar-nos a cims com La Safor, el Mondúver o la Penyalba, i recórrer els viarany cap a les valls de la Murta i la Casella, o caminades més lleugeres fins al castell de Marinyén, les Foies, la Font de la Granata o

el camí vell de Barx. També es van realitzar passejades culturals pel Monestir de Santa Maria de Valldigna o l'ermita de la Xara.

Des dels cims, vam dividir el gran nus de serralades, que atapeïxen el sud de les comarques valencianes i el nord de les d'Alacant, sobresortint la serra de Mariola amb el Montcabrer.

En un altre nivell, també resulta pertinent recordar les excel·lents tapes de cal Ramon, a Simat, o l'actuació del corrosiu Xavi Castillo a la carpa de l'Aplec.

El 2010 serà a Sòller (Mallorca) i el 2011 —ja s'ha confirmat— l'Aplec viatjarà per primer cop a l'Algüer! Fins llavors.

Santi Pocino

EXCURSIÓ PER

LES ERMITES PERDUDES DE MONTSERRAT

19 DE DESEMBRE DE 2009

Després de recollir, en les dues parades de Barcelona, els participants, a les 9 ja estàvem a l'aparcament d'autocars del Monestir. Vàrem ser el primer autocar.



Allí van començar les explicacions per part d'en Xavier (a part de les de l'autocar) sobre la situació de les primeres ermites que hi havien, com la de Sant Dimes, dalt del cim d'un espadat, i la de Santa Maria. Des del mirador, camí del restaurant, per a esmorzar-hi, vàrem veure el camí dels Degotalls, la Santa Cova i el camí del Rosari.

Tot seguit vàrem anar a esmorzar a la cafeteria i un cop ja amb l'estómac ple a buscar el funicular que ens ha de pujar a Sant Joan. Un cop allí, més explicacions d'en Xavier, situant les ermites. És una magnífica forma d'apropar-se al parc natural, contemplant una de les millors vistes de la muntanya. Tot seguit comencem a caminar entre un bosc d'alzines, fins arribar a l'ermita de Santa Anna i a la capella de Sant Benet,

ara refugi d'escaladors. No hi ha restes de l'antiga ermita, però sí marques a la roca i restes d'una cisterna. Continuem el camí, ara a l'ermita de Sant Salvador, situada dins d'una cova, en un magnífic lloc; seguidament a la de la Trinitat, on hi viu un eremita que es dedica a fer de guia d'escalada. Parlem amb ell.

Aquí ja comença la davallada, camí de Santa Cecília, planer, baixades suaus, i a mig camí s'avança el grup dels ràpids i el guia, en Xavier, per recollir unes persones que s'han quedat al Monestir. La resta baixem per error pel "camí", que és una canal, que de camí no en té res, i vàrem fer barranquisme en sec, amb alguna que altra "costellada", fins arribar a la carretera que duu a Santa Cecília, allí ens espera en Xavier amb cara d'esglai.

En agafar l'autocar, tot donant gràcies a la Moreneta, per no haver patit cap desgràcia, fem camí a dinar al restaurant de Monistrol. Acabat l'àpat ens van servir un didalet d'Aromes de Montserrat per passar l'ensurt.

El dia no ens va acompanyar massa, ja que el sol no el vam veure, però l'excursió molt bonica.

Joan Dilla

LA LOTERIA DE NADAL

Ara que ha quedat enrera la pressió mediàtica sobre la loteria de Nadal, és un bon moment per plantejar-nos deixar de banda aquesta pràctica anacrònica i viciada.

De tots és coneguda la meva oposició tant a vendre com a comprar participacions de la loteria de Nadal, tot i que en el seu dia, quan jo era al capdavant de la Junta Directiva —i en no poder convèncer-la de les meves tesis— vaig complir amb la meva obligació de promoure-la.

Però els temps han canviat i, ara que els catalans som més valents a prendre decisions i corregir mals hàbits o costums imposats, és el moment de fer un ajust en una de les activitats tradicionals de l'Agrupació.

La participació en la “Lotería Nacional Española” de Nadal és un d'aquests mals hàbits que cal eradicar. I ho és com a mínim per quatre raons, cada una d'elles més que suficient per sí sola per fer-ho. Vegem-les amb detall.

La ludopatia

Quan s'apropa el Nadal l'estat espanyol no té cap mirament en provocar una ludopatia col·lectiva per tal de garantir la venda de butlletes de loteria. Cal fer el cor fort per resistir aquesta ansietat induïda de que cal comprar la loteria per ser més feliç, que ens tocarà a tots i tu et quedaràs sense, de que ets un insociable pel fet de no participar en les il·lusions col·lectives...

L'Agrupació com a entitat formativa no hauria de participar en accions destinades a fer gastar diners —i sovint sumes importants— basades en les apostes que tendeixen a generar desviacions psicològiques com la ludopatia. Mal exemple per als nostres joves i infants i una contradicció amb el que dicten els nostres estatuts.

Impostos

En la distribució econòmica dels jocs d'apostes aproximadament un 70% dels ingressos es destinen a premis, un 30% van a hisenda en forma d'impostos directes (per a l'Estat si és de la “nacional” o per a Catalunya si és de la Generalitat) i un petit % és per a despeses d'explotació i benefici de l'empresa gestora (en el cas de la Generalitat van al Departament d'Acció Social).

Els catalans aquest any ens hem gastat una mitjana de 69€/persona en loteria de Nadal; això representa un volum total de 508 milions d'euros (sí, 508.000.000€) dels quals 152 milions han anat directament a la hisenda espanyola. O sigui, que en ple espoli fiscal, en plena deficiència d'inversions de l'Estat a Catalunya, en plena crisi econòmica... llencem a les escombraries 152.000.000 d'euros. Diners que si s'haguessin invertit igualment en

il·lusió a través d'un joc d'apostes de Catalunya haurien pogut ajudar a sanear els deutes del nostre govern, tapar forats de la nostra sanitat, substituir les beques que no donen des de Madrid, fer una paga extra de les magres pensions, completar una obra de carretera aturada per falta de liquiditat... S'ha de ser ben ruc per llençar a la brossa uns diners que podrien anar directament a les arques del nostre país.

Greuge comparatiu

No hi ha cap ONG catalana que es pugui beneficiar de les ajudes que l'estat concedeix a través del ministeri d'educació. L'excusa que esgrimeixen des del govern espanyol és que les ONG's catalanes "no son de ámbito estatal". En canvi el "Colegio de San Ildefonso" de l'ajuntament de Madrid sí que té subvencions directes del ministeri d'economia i hisenda, així com una gran promoció. Pel que es veu pertànyer a Madrid sí que és ser "de ámbito estatal", en contra de ser de Catalunya encara que abasti tot el territori català.

Pàtina rància

Apesar que l'entitat "Loterías y Apuestas del Estado" ha estat denunciada varies vegades per la utilització de menors, encara avui segueixen rendibilitzant la mateixa imatge de quan no hi havia més recursos tècnics que els d'un nen cantant el número extret d'una bola de fusta. No és per casualitat que ens aboquin als sofrents ciutadans a la rància cantarella del

"veinteeee miiiiil euroooooooooo"; encara que aquesta pràctica ve del segle XIX la seva anacrònica posada en escena és ben calculada per remuntar-nos emotivament a l'època més fosca del nacionalcatolicisme, on tots esperàvem fugir de la gana, la misèria i l'opressió a través d'una porta oberta en el cel i guiats per angelicals veus, i així, entendrits, participar amb més efusió de la histèria col·lectiva.

Números

Insisteixo en que cal desar a l'armari de les andròmines velles el malsà costum de jugar a la loteria per Nadal. Però per a una Junta, angoixada per la tresoreria, els ingressos obtinguts amb la loteria poden significar una alenada d'aire per quadrar els pressupostos de l'any. Bé, potser es podria transigir en complir solament tres dels quatre arguments que he exposat.

La loteria espanyola ofereix un benefici de 15.000€ per euro apostat. És la que més dóna però amb una probabilitat d'encert de solament 1/85.000. Si es juga a la 6/49 (on la probabilitat varia en funció de les apostes) l'equivalència és apostar 200€, on el benefici mitjà és de 12.000€ per euro apostat amb la mateixa probabilitat. Però si es tracta de repartir il·lusió més que no pas diners... Quants diners es juguen a l'Agrupació per Nadal? 3.000? Doncs en aquest cas la probabilitat d'encert augmentaria impressionantment fins a 1/4.666.

Pere Palau

INTEGRAL TORCA DE TONIO

CUEVA CAÑUELA (Cantàbria)

Anar a fer espeleologia a Cantàbria té sempre quelcom d'especial: els tràmits burocràtics previs, el llarg viatge, el paisatge que ens espera, tan verd, tan característic. Però, sobretot, perquè sempre que ens desplaceu allà sabem, de bell antuvi, que l'objectiu que projectem aconseguir s'ho val i que de ben segur, si l'assolim, ens omplirà de satisfacció i que, per tant, tornarem a casa una mica més feliços.

Aquest cop l'activitat pretesa era la travessa Torca de Tonio-Cueva Cañuela, cavitats situades en el municipi d'Arredondo, i que va acomplir totes aquestes expectatives amb escreix.

Després d'un viatge des de Grànollers, que realitzem travessant llargues zones d'espessa boira i d'una nit humida amb el cel completament tapat, arribem a l'entrada de la Torca de Tonio prop de les cabanes de Buzulacueva, al voltant de les 10 hores d'un matí agradablement fred i radiant. L'aproximació des del punt on hem deixat els vehicles es ralitza remuntant uns seus pendents coberts de prats pels que voregem diverses dolines de totes mides. Les boires cobreixen encara el fons de les valls, i la seva blancor contrasta amb el verd intens de l'herba que trepitgem. Hi hem invertit uns 30 minuts.

Hem format dos grups. Vaig en el primer amb en Toni Pueyo, la Rosana i la Mònica. Darrera nostre el

grup format per en Lluís, en Juan Carlos, la Sílvia i en Francesc ens segueix a tocar.

L'avenc de boca estreta, que expulsa continuament aire humit de l'interior, dóna pas a un primer pou de 15 m que es va eixamplant de mica en mica. Com és habitual en les traveses subterrànies, utilitzem la tècnica de doble corda, que permet anar baixant els diferents pous de l'avenc amb la mateixa corda, després de ser recuperada estirant des de sota un dels seus extrems. Un cop

s'ha realitzat aquesta maniobra en el primer pou, no hi ha marxa enrera possible, i l'única opció és avançar fins a la sortida. Es tracta d'un moment psicològic d'una important transcendència. Sents xiular la corda en caure, i quan

Un cop s'ha realitzat aquesta maniobra en el primer pou, no hi ha marxa enrera possible, i l'única opció és avançar fins a la sortida...

després de pocs segons impacta amb força contra la base del pou i queda quieta als teus peus, saps que qualsevol incident o accident que t'impedeixi avançar, et deixarà en el punt on es produeixi, absolutament bloquejat.

Però ara no és el moment de pensar en tot això. Després d'aquesta primera vertical anem baixant les següents de 17, 10 i 48 m. En aquesta última, hi trobem un passamà que ens ajuda a pendular fins a una finestra penjada a uns 10 o 12 m pel damunt del seu fons. Des d'aquí remuntem un meandre ascendent, ajudats per una instal·lació fixa. Després d'un altre pou de 10 m arribem a la famosa diàclasi vertical. Es tracta d'un pou de 12 m de profunditat i d'una amplada mantinguda que mesura entre 30 i 40 centímetres. He de reconèixer que la dificultat que pot representar el descens d'aquesta vertical degut a la seva estretor de la que tant se n'ha parlat, em neguiteja una mica, per això, quan l'he superada sense cap mena de dificultat, sento un alleugeriment que per fi em tranquilitza.

Després de baixar una rampa, seguim per un conducte on travessem un espai buit gràcies a una corda fixa, l'estat de la qual gairebé esgarrafa, i ens plantem davant d'una nova i llarga sèrie de pous de 6, 4, 55, 5, 6, 20, 13, 15, 18 i 22 m respectivament, que ens situen en un meandre pel que hi circula una petita aportació d'aigua i un fort corrent d'aire ascendent, és la Gatera de la Borrasca. De sobte el buit s'obre als nostres peus. Ens trobem davant del forat que s'obre en el sostre de la sala "Olivier Guillaume", la qual degut a les seves dimensions colossals és una de les més grans de l'estat. És el punt d'unió entre la Torca de Tonio i la Cueva Cañuela. Instal·lem una corda, hi muntem el davallador en una postura un xic acrobàtica i iniciem un descens completament aeri que ens permet fer peu ràpidament a la base de la sala, totalment ocupada per blocs de totes mides.

Portem cinc hores dins de la cavitat i per primera vegada des de que hem entrat ens reunim tots vuit. Ens aturem una estona per reposar i fer un



mos, i un cop hem carregat les piles, continuem avançant. A partir d'ara anirem tots junts. Triguem ben bé quinze minuts per arribar al final de la sala. Desgrimpem uns passos entre blocs i arribem a la Galeria del "10 de Agosto", on apareixen unes grans estalactites que arrenquen les primeres exclamacions d'admiració,

Apareixen unes grans estalactites que arrenquen les primeres exclamacions d'admiració...

que s'aniran repetint durant tot el recorregut que encara ens separa de la sortida. Passem pel damunt de la Sala del Vivac, travessem la "Galería de las Sierras" i la "Galería

del Patinazo" i arribem a la "Sala de la Encrucijada" des d'on podem accedir a la "Galería de Bulevar" de grans dimensions i el terra pràcticament pla. Al final d'aquesta galeria un ressalt d'uns 12 metres, equipat amb una corda fixa

ens talla el pas. Es tracta del "Pozo del Arca", darrer obstacle que hem de superar abans de trobar el llarg passamà, que ens permet avançar a mitja alçada per l'enorme galeria que ens apropa a l'exterior.

Fa set hores i mitja que hem entrat...

Intuïm ja la sortida i efectivament, en pocs minuts, ens trobem plegats en el gran pòrtic d'entrada de la Cueva Cañuela. Fa set hores i mitja que hem entrat per la Torca de Tonio. És negra nit quan iniciem el camí de baixada cap al cotxe que hem deixat aquest matí, no gaire lluny d'aquí. Els rostres no poden (ni volen) dissimular, i reflecteixen la nostra satisfacció per la realització d'aquesta integral del tot recomanable.

Al cap d'un parell d'hores asseguts al voltant d'una taula rematem la sortida amb un sopar d'antologia.

ANTONI ROCIAS

BICICLETA DE MUNTANYA

calendari 2010

20 d'abril: conferència "*La Travessa dels Països Catalans amb bicicleta*".

8 i 9 de maig: travessa pel Montsec. *Difícil*.

19 i 20 de juny: Núria - Prats de Molló - Figueres. *Molt difícil*.

18 de setembre: Vilac - Coret de Mont - Vall de Varradòs - Arròs - Vilac. *Difícil*.

19 de setembre: Arties - Coret de Prüedo - Salardú - Arties. *Fàcil*.

19 d'octubre: conferència "*Pel Caucas amb btt. Armènia i Geòrgia*".

23 d'octubre: de Móra d'Ebre a Les Borges Blanques. *Fàcil però llarga*.

17 de novembre: conferència "*La corba del Níger amb btt*".

MUNTANYA

CALENDARI DELS DIES DE SORTIDES FINS L'ESTIU

DATA	LLOC	VOCAL
17 gener	Piló dels Senyalets – Serra del Montsant	P. Mansilla
13 febrer	Parc Agrari Baix Llobregat	M. Cabanillas
14 febrer	Puig de la Mola. Garraf / Alt Penedès	J. Pino
28 febrer	Mola de Coldejou – Serra de Llaberia	P. Molinos
14 març	Santa Magdalena de Cambrils	J. Pino
21 març	Serra del Montnegre	J. Vives
28 març	Els Mollons	M. Cabanillas
11 abril	El Sui i el Samont. Serra del Montseny	J. Montagut
18 abril	Sant Quirze – La Farga	M. Cabanillas
25 abril	Sant Pere de Caserres	M. Navarro
8 i 9 maig	Mont Rebei	J. Bou
16 maig	Figaró – Aiguafreda	M. Cabanillas
30 maig	Gra de Fajol	D. Palau
6 juny	Sortida a la Cerdanya	J. Calafell
12 i 13 juny	Camí dels Enginyers	P. Mansilla
27 juny	Nocturna al camí dels Monjos. Sant Llorenç del Munt. (Sopar de carmanyola)	D. Palau
4 juliol	Puigmal	Eduard i Rosa M.
18 juliol	Costa Pubilla	M. Rico

PUIG DE LA MOLA 535 m (Garraf/Alt Penedès)

Dia de sortida: Diumenge, 14 de febrer

Lloc de trobada: Diagonal/Tinent Coronel Valenzuela (Palau de Pedralbes)

Hora de sortida: 08:00 del matí. **Transport:** Vehicle particular

Proveïment: Esmorzar i el dinar a peu de cotxe. També es pot tornar a casa a dinar.

Equipament: Cal portar roba d'abric i protectora del vent.

La ruta, si no és moll, es pot fer amb calçat tou. Cal dur aigua.

Horari: 3:15 h (1:45 h + 1:30 h). **Dificultat:** Fàcil. **Desnivell:** 270 m

Detalls: A l'Agrupació el dijous dia 5 de febrer.

Vocals: Jordi Pino 93.319.06.72 i 685.37.38.58

i Miquel Rico 93.210.06.89 i 619.62.49.37

CAIAC 2010

En aquesta proposta s'inclouen tant les sortides com les sortides tècniques a celebrar l'últim dissabte de cada mes.

TF: Taller de Formació. Taller en sec (local AEC).

TT: Taller Tècnic. Taller en aigua (piscina, mar, canal olímpic Castelldefels, canal olímpic de La Seu d'Urgell, etc).

Dia	Mes	Activitat
3	Gener	Transfreu
24	Gener	Minves
30	Gener	(TF) Meteorologia marina
13-14	Febrer	Delta de l'Ebre
27	Febrer	(TF) Navegació costera i planificació mareal (nivell I)
13-14	Març	Pantà de "El Grado"
27	Març	(TT) Remolcatges i exercicis pre i post caiac
1-5	Abril (S. Santa)	Hoces del Duratón (Segovia)
18	Abril	Sortida per determinar
24	Abril	(TT) Tècniques de paleig avançades, C. T. Banyoles
1-2	Maig	Serra d'Irta, mar (Castelló)
22-24	Maig	Les Calenques (Niça, Costa Blava)
29-30	Maig	Sortida de lluna plena
29-30	Maig	Curs d'iniciació a Aigües Braves
5-6	Juny	Costa Brava
12-13	Juny	(TT) Tècniques de paleig bàsic i avançat
12-13	Juny	Curs d'iniciació de caiac de mar
19-20	Juny	Cotlliure (Costa vermella)
10-11	Juliol	Costa Brava
17	Juliol	(TT) Rescats
24-25	Juliol	Costa Brava
	Vacances	Sortida per determinar
11-12	Setembre	Sortida per determinar
18	Setembre	(TT) Tècniques bàsiques d'onades
24-26	Setembre	Gorges del Tarn i Gorb
9-12	Octubre	Formentera (Illes Balears)
23	Octubre	(TT) Navegació en condicions adverses
30-1	Octubre	Sortida a determinar, província d'Alacant
20-21	Novembre	Sortida a determinar
	Novembre	Sessions TT en piscina
4-8	Desembre	La Alcántara, pantà (Cuenca)
	Desembre	Sessions TT en piscina

dm 2	junta	Reunió
dc 3-7 dc 17-21	glacera	Monogràfics cascades
dg 7	a.e.c.	1ª calçotada de l'Agrup. Llinars del Vallès
dm 9	veterans	Reunió mensual
dm 9	muntanya	Reunió preparació sortida: Parc Agrari Baix LL.
dc 10	cultura	Cicle Everest: projecció de fotos - xerrada: "Trekking pel Nepal". Eduard i Rosa M.
dc 10-14	glacera	Monogràfic Alpinisme
dj 11	s.e.a.m.	Reunió preparació sortida
ds 13	muntanya	Parc Agrari Baix Llobregat (M. Cabanillas)
ds 13-14	caiac	Delta de l'Ebre
ds 13-14	s.e.a.m.	Lloc a determinar
dg 14	muntanya	Puig de la Mola. Garraf / Alt Penedès (J. Pino)
dg 14	muntanya	Senderisme: Montserrat-Núria. 9ª etapa: de Sant Jaume de Frontanyà a Les Llosses
dj 18	s.e.m.	Reunió preparació sortida
ds 20-21	infantil	Sortida
ds 20-21	muntanya	Sortida pilot: "Sagrada Família - Montserrat"
dg 21	s.e.m.	Pessons (Grau Roig Andorra)
ds 27	caiac	Taller de formació: navegació costera i planificació mareal (nivell I)
ds 27	muntanya	Senderisme. Montserrat-Núria. 10ª etapa: de Les Llosses a Ripoll
dg 28	muntanya	Mola de Colldejou – Serra de Llaberia

dm 2	junta	Reunió
dc 3-17	glacera	Esquí de muntanya. Curs nivell II
ds 6-7	s.e.m.	Tuc Llucià. Colomers (Pere Palau)
dc 10-24	glacera	Alpinisme. Curs nivell I
ds 13-14	caiaac	Pantà de "El Grado"
ds 13-14	s.e.a.m.	Vilanova de Meià
dg 14	muntanya	Senderisme. Montserrat-Núria. 10ª etapa: de Les Llosses a Ripoll
dg 14	muntanya	Serra del Montnegre (J. Vives)
dj 18	s.e.m.	Reunió preparació sortida
ds 20-21	infantil	Sortida
dg 21	muntanya	Santa Magdalena de Cambrils (J. Pino)
dg 21	s.e.m.	Núria (Jordi Calafell)
ds 27	muntanya	Senderisme: excursió sorpresa
ds 27	caiaac	(TT) Remolcatges i exercicis pre i post-caiaac
dg 28	muntanya	Els Mollons (M. Cabanillas)

Totes les activitats les trobaràs més detallades als: **news letter** i www.aec.cat
 Si vols rebre la informació i recordatori de les activitats envians el teu e-mail a: aec@aec.cat

a s s e g u r a n c e s

Problemes, dubtes, consultes...

TRUCA'NS

Tel.: 933 190 672

Pino i Cata

De franc per a tots els socis de l'AEC

montanya

des de SAGRADA FAMÍLIA a MONTSERRAT

SORTIDA PILOT

dissabte, 20 i diumenge, 21 de febrer de 2010

Amb aquesta sortida-pelegrinatge s'inicia un acte que vol fer-se un lloc en els nostres calendaris anuals. Es tracta d'una caminada llarga i clàssica, que uneix el centre polític i mercantil de Catalunya amb el seu centre espiritual; que uneix la més singular de les esglésies amb la més singular de les muntanyes.

Si sou bons caminadors, no en dubteu. Apunteu-vos-hi i gaudiu de la mística del camí que tants i tants devots, o no, han fet des de sempre. Informació a secretaria de l'Agrupació.

Hora inici: 6 hores del matí davant del temple de la Sagrada Família, carrer Marina.

Arribada prevista a Montserrat: cap a les 21 h (dormir a Montserrat. Cel·les Abat Marcet)

Tornada diumenge, 21, amb transport públic.

Distància: 54 Km

Durada: 15 hores

Material: calçat adequat per fer senderisme, gorra, ulleres de sol, roba d'abric, menjar (passarem per algunes poblacions i podrem adquirir menjar).

Plaç d'inscripció: el 15 de febrer, a l'Agrupació.

Itinerari: Info GR6:

<http://www.feec.org/Informacio%20Gral/sender/fitxes/prova/fixa.php?IdSender=6>

**Sortida de senderisme
utilitzant com a transport el tren**

PARC AGRARI DEL BAIX LLOBREGAT

Dissabte, 13 de febrer de 2010

Recorregut: 8 km (aproximadament)

Desnivell: 5 m (acumulat)

Informació: Manuel Cabanillas: 933 305 013 / 617 584 527

Reunió preparació sortida: dimarts, dia 9 de febrer, a les 20 h

E.R.E.

Equip de Recerques Espeleològiques

XVè Curs d'iniciació a l'espeleologia

març – abril 2010

*Adreçat a tothom que vulgui assolir
uns coneixements tècnics que li permetin ser
un espeleòleg autònom, així com planificar i realitzar,
amb seguretat, una sortida a una cavitat.*

Programa

13 de març	Presentació i sessió teòrica a la seu de l'AEC (tarda)
14 de març	Exploració d'una cavitat horitzontal: Cova d'en Manel (matí) Sessió teòrica (tarda)
20 de març	Pràctiques d'exterior: Castelldefels
21 de març	Exploració d'un avenc: Avenc de Sant Roc (Garraf)
10 d'abril	Exploració d'un avenc: Avenc de Can Sadurní (Garraf)
11 d'abril	Sessió teòrica a la seu de l'AEC (matí / tarda)
17-18 d'abril	Exploració de la Grallera Gran del Corralot i Grallera del Boixaguer Cloenda del curs (Cap de setmana al Montsec)

Preus

Socis: 98€: Inclou assegurança, tar-
jeta federativa, material* i apunts.

Socis on-line: 125€: Inclou assegu-
rança, tarjeta federativa, material* i
apunts.

No socis: 140€: Inclou 6 mesos de
soci, assegurança, tarjeta federativa,
material* i apunts.

*El preu inclou el préstec del casc i material
d'ascens i descens. Els alumnes han de portar roba
i calçat adequat i il·luminació (frontal).

El curs disposarà del **homologació** de
la Federació Catalana d'Espeleologia.

Requisit: haver complert els 18 anys



Informació-inscripcions

del 8 de febrer al 4 de març,
a la seu social de l'AEC
tel. 93.302.45.29 o
correu. aec@aec.cat

Atenció: Places limitades !!!



PROJECCIÓ DE FOTOS I XERRADA

TREKKING AL NEPAL

COM A CLOENDA ESPORTIVA DEL MEMORIAL

SIR EDMUND HILLARY

Dimecres, 10 de febrer

N'Eduard i na Rosa, na Rosa i n'Eduard, van ser els encarregats de tancar esportivament el Cicle Everest "Memorial Sir Edmund Hillary" fent el trekking al Camp Base de l'Everest, el passat mes d'octubre de 2009.

En el seu article al Butlletí del mes de gener hi diuen: "...l'experiència ha valgut la pena" i per això, després de fer-nos cinc cèntims per escrit, el proper dia 10 de febrer ho faran amb imatges i els seus comentaris.

SORTIDA DE MUNTANYA

LA SERRA DE LLABERIA

diumenge, 28 de febrer

ITINERARI 1: LLABERIA

Aquest itinerari comença al petit poble de Colldejou, puja al punt més alt de la serra de Llaberia (vèrtex de primer ordre amb bones vistes sobre el Camp de Tarragona), passa prop de les cingleres i de l'altiva roca del Cavall Bernat i retorna a Colldejou faldejant tota la cinglera que hem passat per dalt, tot baixant pel barranc del Bullidor.

ITINERARI: Colldejou, Coll del Guix, dreuera d'en Ramon, Miranda de Llaberia, Portell Roca Mitjanera, Collet de la Terra Blanca, Font del Bullidor, Coll-dejou.

Desnivell: 550 m. Hores efectives: 4,30 h.

Cal portar: esmorzar, dinar, aigua, botes o sabates de trekking i roba d'abric (itineraris de carena on sovint bufa el Mestral)

Lloc: Palau Reial (Diagonal), a les 7 h **Desplaçament:** Cotxes particulars

Reunió preparatòria: Dijous 15, a les 20,30 h, a l'AEC

Vocal: Pep Molinos. T/ 933106297 – 666086052. (pepmolinos@telefonica.net)

ITINERARI 2: MOLA DE

COLLDEJOU – LLABERIA

Aquest segon itinerari surt del poble de Colldejou per l'antic camí que va a Fontaubella; s'enfila a la Mola de Colldejou, on hi ha les restes d'un antic fortí de les guerres carlines; passa per l'emblemàtic Racó del Cargol (balconada sobre la cinglera); i baixa al marcat coll de Guix, on enllaça amb l'itinerari 1.

ITINERARI: Colldejou, pla d'en Cervera, Canal del Batlle, Mola de Colldejou, Racó del Cargol, Coll de Guix, Dreuera d'en Ramon, La Miranda de Llaberia, La Foradada, La Creu, Cavall Bernat, Collet de la Terra Blanca, Font del Bullidor, Colldejou.

Desnivell: 750 m. Hores efectives: 6h

senderisme

MONTSERRAT – NÚRIA

Diumenge, 14 i dissabte, 27 de febrer

El diumenge 14 de febrer farem Sant Jaume de Frontanyà – Les Llosses (13 Km).

El dissabte 27 de febrer Les Llosses - Ripoll (13 Km) i 300 m de desnivell. Amb aquesta sortida arribem als peus dels Pirineus.

Hora de sortida: com sempre puntuals, a les:

- 7 h des de Palau Reial
- 7,20 h des de Sagrada Família (Provença / Sardenya)
- 7,40 h des de Fabra i Puig

Hora de tornada: cap a les 19 h

Inscripcions: a Secretaria:

- Pel diumenge, 14 de febrer, fins el dimarts, 9 de febrer.
- Pel dissabte, 27 de febrer, fins el dimarts, 23 de febrer.

S'ha de fer el **pagament** al compte de l'Agrupació: 2100 3282 66 2200054492

Preu de la sortida:

- Socis 36€,
- Socis on-line 40€,
- no socis 45€.

Aquests preus inclouen l'autocar i el dinar.

1ª CALÇOTADA POPULAR

a Llinars del Vallès

Casa de Colònies Mogent (maristes)

Diumenge, 7 de febrer

Trobada a la casa de colònies a les 10,30 del matí. L'hora del dinar serà a partir de les 14 h.

Com arribar-hi:

En tren: Estació Llinars. (15-20 minuts a peu)

Vehicle: Autopista AP7. Sortida 12: Cardedeu / La Roca.

Autocar: per a 55 persones.

Sortida de la plaça Sagrada Família (Provença / Sardenya) a les 9,30 h.

Activitats:

Pels qui ho desitgin hi haurà una passejada guiada per la zona de 2 hores de durada. Sortirem a les 11 h.

La casa disposa de dos camps de futbol, bàsquet, voleibol, frontó...

Menú:

Pica pica d'olives i patates fregides
Primer: Calçots: 15 calçots per persona
amb la seva salsa

Segon: Carn a la brasa: 1 mitjana, 1 costella,
1 botifarra, acompanyat de mongetes

Postres: Taronja i pastis

Beure: aigua, refrescos, vi i cava

Preus:

Preu soci: 20€

Preu soci menor de 12 anys: 12€

Preu soci on-line: 24€

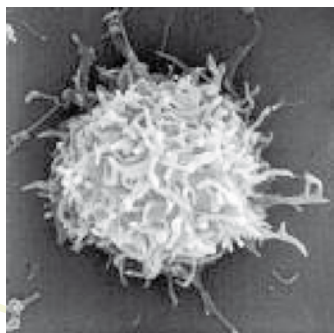
Autocar: 15€

Més informació a secretaria de l'Agrupació.

SISTEMA IMMUNITARI I ALIMENTACIÓ

**Pot la nostra alimentació ajudar
al sistema immunitari a funcionar millor?**

Després d'una dura i físicament exigent jornada de muntanya, en la que l'esforç físic (i psíquic, no ens n'oblidem) ha estat important, el nostre sistema immunitari pateix una davallada en la seva eficiència que podem, fins a cert punt, compensar amb una ingesta d'aliments prèvia, en el transcurs de l'activitat i posterior a aquesta, que potencii el seu correcte funcionament.



El sistema immunitari està compost d'elements físics, substàncies solubles vàries i cèl·lules, que treballen tots plegats per defensar el cos dels agents patògens (virus, bacteris,...) i promoure la reparació i curació de teixits per malalties o traumatismes:

- **elements físics:** la pell, les secrecions mucoses i els pels i cilis de les vies respiratòries,...

- **substàncies vàries:** lisocines, immunoglobulines,...

- **les cèl·lules:** glòbuls blancs (limfòcits, neutròfils,...)

Cal remarcar la connexió que existeix entre el sistema immunitari i el sistema nerviós i el sistema hormonal. L'estat d'ànim o l'estrès poden desencadenar una davallada en la resposta immunitària, sense dubte.

Si a això hi afegim l'acció dels raigs UV, que a la muntanya ens arriben de forma més abundant i intensa, degut a la menor protecció atmosfèrica, així com un estat de deshidratació provocat per l'activitat física intensa, l'alçada i la sequedat ambiental, tenim molts números de ser vençuts per qualsevol infecció recurrent, provocant-nos refredats, herpes, gastroenteritis,... És poc probable que tinguem problemes seriosos derivats d'aquest fet, però si podem minimitzar-los, millor.

En general, ens oblidem de que la recuperació després de l'esforç no només cal fer-la a nivell energètic i

muscular. També cal fer-la a nivell de micronutrients (vitamines i minerals). Aquesta fase post-esforç és un moment de debilitat orgànica (i evidentment immunitària) en la que cal intentar contrarestar aquesta reacció natural en la que el nostre organisme entra, mitjançant estratègies nutricionals.

AGRUMES / CITRUS FRUITS



Aliments i nutrients per potenciar la resposta immunitària

El carbohidrats, els greixos i les proteïnes intervenen en el manteniment d'una correcta immuno-competència. En el cas de que una persona sigui “vegana” (vegetariana estricta, sense llet ni ous) cal anar molt en compte en períodes d'entrenament intens o en sortides d'alta o molt alta exigència física, pel possible dèficit d'algun aminoàcid essencial.

La ingesta apropiada de carbohidrats també garanteix que el sistema immunitari estigui capacitat per afrontar qualsevol tipus d'infecció amb èxit. Pa, pasta, patata, fruita,...

Els àcids grassos que componen el greixos de la nostra dieta també poden alterar la funció immunitària. Cal que abundin els fruits secs i els aliments rics en Omega-3 (peix blau).

És important que hi hagi una adequada ingesta de minerals: ferro i zenc, i de vitamines A, E, B6 i B12. Fruita i verdura, cereals integrals, carns, peix i ous.

Cal anar en compte si en algun moment optem per afegir suplement a la nostra alimentació amb alguna vitamina i/o mineral. Si ho féssim de forma inadequada podríem provocar un efecte contrari a l'esperat. És desitjable consultar amb un especialista. De totes maneres, el millor suplement és alimentar-se de forma adequada, d'acord amb les nostres necessitats reals: en qualitat i en quantitat.

La vitamina C intervé en importants mecanismes del sistema immunitari. Fins i tot s'han fet estudis en esportistes de ultramarató (90 kg) on s'ha vist que amb un suplement diari de 600 mg d'aquesta vitamina, es redueix la incidència de malalties diverses. Hi ha d'altres estudis que no ho posen tan clar..., el tema continua obert.

Aliments probiòtics, com el iogurt o d'altres, també influencien el sistema immunitari, en produir una modificació del pH del budell, la producció de components antimicrobians i l'estimulació de cèl·lules immunomodulatòries.

Més d'un de vosaltres coneixerà l'Equinàcia. És una planta, que en el seu moment es va popularitzar pels seus efectes com a remei contra els refredats. Han sortit estudis que desmenteixen aquest efecte. Caldria fer-ne més per veure si realment és eficaç.

Al'hora d'ajudar el nostre cos a superar un refredat, la farigola, l'all i d'altres remeis populars tenen cert efecte antibacterià que cal tenir en compte com a teràpies suaus, poc agressives i moderadament efectives.

Que vagi de gust!!!

Àlex Pérez

(Dietista-Nutricionista)

FEEC

FEDERACIÓ D'ENTITATS ESCURSIONISTES DE CATALUNYA

CANVI COMPANYIA ASSEGURADORA

*La FEEC recorda que degut al canvi de companyia asseguradora pel 2010, **VidaCaixa SA**, a partir de l'1 de gener han entrat en vigor els **nous telèfons** als quals hauran de trucar tots aquells socis d'entitats excursionistes que estiguin en possessió de la llicència federativa de 2010 i que hagin de notificar un accident.*

Recordem que aquests nous números de telèfon són per notificar els accidents ocorreguts pels federats en possessió de la corresponent llicència **sub-18 i majors** a partir de l'1 de gener. Aquests accidents s'hauran de comunicar abans de **7 dies** al servei mèdic corresponent.

* **902 300 350**: telèfon al qual s'ha de trucar en cas de patir l'accident dins el territori de l'**estat espanyol**. Disponible les 24 hores, 365 dies/l'any.

* **0034 93 463 12 09**: telèfon al qual s'ha de trucar en cas de patir l'accident a l'estranger. Disponible les 24 hores, 365 dies/l'any.

Sub-14 i sub-17: no s'ha canviat de telèfon ni de companyia asseguradora:

* 902 157 504: telèfon al qual han d'adreçar-se els federats sub-14 i sub-17. Disponible les 24 hores, 365 dies/l'any.

* 0034 902 157 504: telèfon al qual s'ha de trucar des de l'estranger.

Excursió al cim de la MIRANDA (919 m)

SERRA DE LLABERIA

En Juliol 2006 la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya va fer una aposta per donar a conèixer les muntanyes del nostre país i així va nàixer el repte dels 100 cims. Es tracta de pujar, sense límits de temps, als cims més emblemàtics de Catalunya, repartits per totes les comarques del nostre país.

El cim de la Miranda de Llaberia n'és un dels escollits.

La Miranda és el punt culminant de la serra de Llaberia, una massa calcària assentada damunt de margues del Juràsic i que envolta circularment pel nord, el poble de Llaberia. Aquesta serra pertany a la serralada prelitoral catalana i enllaça pel NE. amb el coll de Guix i la serralada de l'Argentera (Mola de Colldejou) i pel sud amb les serres de Tivissa. La serralada separa el vessant mediterrani del Baix Camp amb la conca Ibèrica del riu Siurana, entre el Priorat i la Ribera d'Ebre.



L'excursió és molt fàcil, senzilla, còmoda i sense cap mena de dificultat, llevat els dies de pluja o de fort vent, fenomen habitual en aquests indrets. Terreny de grans cingleres pels seus vessants sud i de llevant, mentre que a la resta té grans planúries.

ACCÉS PER CARRETERA

Amb automòbil ens hem de dirigir fins al poble de Colldejou. Per arribar-hi, si venim de Lleida, hem d'anar a Reus i d'aquí a Mont Roig del Camp. Des de Barcelona o Tortosa, també ens hem d'apropar a Mont Roig, però ho

farem per la N-340. En aquesta carretera hi ha una desviació que hi porta i que es troba a uns 4,5 km passat el nucli urbà de Cambrils venint des de Tarragona, a l'alçada d'una benzinera que hi ha a mà esquerra.

Un cop a Mont Roig, hem d'agafar la carretera que porta a Falset i fer uns 8-10 quilòmetres fins arribar al poble de Colldejou. Cal entrar-hi per l'únic carrer d'accés al poble i fer 2 revolts per tal d'arribar a una costeruda plaça, on s'hi troba l'Església de la vila dedicada a Sant Llorenç. Aquí en aquesta plaça hi ha lloc per deixar el vehicle.

RECORREGUT

En resum, l'excursió ens du per pista des de Colldejou, en direcció ponent, al coll del Guix, pas entre el Baix Camp i el Priorat. Un cop al coll, girarem cap a l'esquerra per agafar un camí que, en direcció sud-est, ens portarà fins una carena, on travessarem un gran pla per tal d'arribar al cim.

Les referències més importants i horaris aproximats de l'excursió són:

0 minuts.- Plaça de l'Església de Sant Llorenç (420 m). Sortim passant per davant de la porta de l'Església i agafant el carrer del Forn que, en forta pujada, ens enfila al cap d'amunt del poble. Un cop dalt s'acaba el carrer i el revestit de ciment i s'entra en una pista planera de terra.

8 minuts.- Pal indicador. (460 m). A la nostra dreta, assenyalada que a Llabe-

ria hi ha 6,6 quilòmetres. Ara la pista fa una lleugera baixada (-15 m), passa un revolt a l'esquerra des d'on surt una altra pista també a la nostra esquerra i que porta a uns camps. Tot seguit l'esmentada pista recupera l'alçada perduda.

10 minuts.- Trencall i pal indicador. (450 m) Agafem la pista planera de l'esquerra seguint les marques del GR-7. No hem de fer cas al que diu el pal indicador, doncs aquest assenyalava la pista de la dreta com la que du al coll de Guix que és on anem. Per aquesta pista que puja cap a la dreta, sí que es va a l'esmentat coll, però ho fa fent volta i és més recomanable per les B.T.T. Anem per camps de conreu, amb avellaners i ametllers, deixem a la dreta un Mas enlairat i a l'esquerra una pista que baixa a un altre Mas. La pista fa alguna pujada i durant un tros es troba revestida de ciment.

27 minuts.- Trencall i pal indicador. (480 m) Deixem una pista que se'n va planera cap a la nostra esquerra. Seguim per la pista principal, que tot seguit fa un revolt per arribar en 3 minuts a un nou trencall. Aquí ja s'han acabat els camps de conreu i ens trobem dins del bosc. La vegetació és típica de la mediterrània, pi, alguna alzina i matolls.

30 minuts.- Trencall i Pal indicador. (490 m) De la nostra dreta ve la pista de B.T.T. que hem deixat a la sortida del poble. Seguim la pista pel bosc, en pujada, fem algun revolt i poc abans

d'arribar al coll, aquesta torna a estar revestida de ciment. Seguim el GR.

45 minuts.- Coll de Guix. (640 m) Just abans d'arribar-hi, a la nostra dreta enlairat, hi ha un cartell metàl·lic que indica la pujada a la Mola pel coll Roig. Seguim uns 30 metres i on s'acaba el ciment, hi ha un nou pal indicador, aquest de fusta. Aquí deixem la pista per on veníem per prendre'n una que surt cap a l'esquerra. Res, fem uns 5 metres d'aquesta pista i ens tornem a desviar, ara a mà dreta, just on la pista té dos pals de ferro per tancar-la amb una cadena. Aquí agafem un corriol que està senyalitzat amb un petit rètol de fusta a terra i unes marques de pintura blava que ens acompanyaran fins el cim.

50 minuts.- Bifurcació (700 m) Deixem un corriol planer que marxa cap a la nostra esquerra. Seguim en dura pujada, un pel relliscosa en cas de pluja, no deixem les repetitives marques blaves, passem algun tros amb molestos esbarzers, sempre envoltats de pins i alguna alzina, fins arribar a una petita cinglera. Aquí el camí decanta un pèl a la dreta per situar-nos al peu d'una ampla i ajaguda canal boscosa.

1 hora i 10 minuts.- Peu de la Canal. (810 m). El camí s'enfila fent zigzagues, nosaltres seguim les marques blaves. En aquest indret també hi trobarem matolls de sajolida i algun trèmol. Bosc majorment de pi.

1 hora i 20 minuts.- Carena (865 m).

Hi arribem i davant nostre tenim un petit pla anomenat de Molló, on s'hi troben sabines i algun grèvol. Ara el bosc no és tant espès i ens permet veure a davant nostre, una petita i blanca cinglera, on es troba el cim. Cap allà anem donant un petit tomb cap a la nostra esquerra i superant fàcilment el cingle per unes pedres. Just arribar dalt, a 30 metres a l'esquerra hi ha la Miranda. Vent irritant a la sortida, en dies de Mestral.

1 hora i 30 minuts.- La Miranda de Llaberia. (919 m). Molt ampli i planer, totalment descobert de vegetació, amb un vèrtex geodèsic enlairat damunt d'un bloc de ciment i pedres. Molt bones vistes en totes direccions.

La baixada la farem desfent el camí de pujada.

HORARI

Pujada amb una hora i 30 minuts i baixada amb 1 hora.

DESNIVELL

El desnivell acumulat de l'excursió és de 550 metres de pujada i 550 de baixada.

ÈPOCA

Es convenient anar per aquests indrets a finals de tardor, hivern o com a molt a començaments de primavera. La resta de mesos la calor fa molt feixuga l'excursió.

PUNTS D'INTERÈS

Des del cim, si fem una mirada ràpida cap al nord ens permetrà contemplar la serra de Montsant amb tota la vall de Ciurana. A llevant tenim en primer terme la Mola de Colldejou i tot seguit totes les planes del Baix Camp, Camp de Tarragona i Penedès, distingint-se perfectament en dies clars les viles de, Vendrell, Tarragona o Reus.

Cap el sud destaca tota la costa Mediterrània amb les seves localitats i orografia, com la punta del cap de Salou. Cap a ponent tenim diverses serralades com les de Tivissa o Cavalls i al fons els Ports de Tortosa Beceit. Entremig es veu la conca de l'Ebre amb diverses localitats com Mora, Ascó o Flix.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és típic mediterrani. Poca pluja, dies de forta calor i per la posició de l'indret, fort vent. Les èpoques més plujoses solen ser a la tardor coincidint amb temporals de llevant.

La vegetació també és de caire mediterrani, bosc de pi i d'alzines i matolls variats.

EQUIPAMENT

Motxilla, barret, ulleres, crema solar i roba d'abric al hivern. És molt aconsellable roba protectora del vent. La ruta es pot fer amb calçat tou. També recomanem dur una màquina de retratar i uns prismàtics. És aconsellable dur aigua, doncs no en trobarem pel camí.

Barcelona, a 25 de setembre de 2006

Socis 1715, 1716, 1717



PINTURA ARTÍSTICA / MANUALITATS / DIBUIX TÈCNIC
AEROGRAFIA / CERÀMICA / ESCULTURA

Carrer Ferran, 39
08002 BARCELONA



Telèfon i fax
93 302 38 98

ALTES DEL MES DE GENER

Jesús Longay Jimenez

Lluís Tarruella Vila

Aina Jordana i García

Xavier Jordana i Andrés

Francesc Bombardó Oriol

Susanna Oliva Menasanch

Feliu Burgada Tornés

Núria Gómez Cullell

Salvador Monpeat Latorre

Xavier Gimeno Guinart

La nostra més cordial benvinguda i el desig d'una ben profitosa estada a l'Agrupació

BIBLIOTECA

La vocalia de biblioteca està pendent de que l'ocupi algun soci o sòcia.

Vinga, animeu-vos!

RAQUETES

Recordem als nostres consocis que fan excursions per la neu, que a l'Agrupa hi ha raquetes molt bones per llogar a un preu excel·lent.

LLIBRE DE REGISTRE

Us recordem que a l'Agrupació hi ha un llibre de registre d'activitats on es poden anotar les activitats de muntanya, culturals, etc. que donen accés als **premis de Constància i Desnivell**. Fins el proper 15 de febrer està a la vostra disposició perquè apunteu totes les activitats de l'any 2009 i així poder participar en els actes de la "Diada del Soci" amb un reconeixement que fa l'Entitat a tots els qui hagin apuntat un mínim d'activitats fetes. 20 activitats = medalla d'argent, 40 activitats = medalla d'or. El desnivell va per 20.000 i 30.000 metres. També hi ha reconeixements per escalada, espeleologia i engorjats.

RECORDATORI

El primer i tercer dijous de cada mes, a partir de les 21:30 h fem el **sopar a l'Agrupa**. Com els de Sant Andreu: cadascú el seu. És una oportunitat de xerrar llarg i distès.

NOTA

Si tens correu electrònic i no reps les nostres informacions comunica'ns-ho a:

aec@aec.cat

CAVA

Disposem del cava nou. La xapa està dedicada a la secció de btt.

Puig de Guib



Ermita al pantà de "El Bolarque" (foto: Evaristo Quiruga)





aquesta web et sorprendrà

www.balmaat.com hem trencat esquemes

tot el material per a esports de muntanya i aventura, totes les estacions d'esquí d'Europa, altímetre de 12.000 muntanyes, continuem de fotografies, notes, revistes. Cerca als llocs companyes de viatge per a escalar, fer espeleologia, sentir el cap de setmana... a www.balmaat.com

24 HORES TENDRÀ A DISTÀNCIA

BALMAAT

Tel. 934 548 309 · 08011 Barcelona · balmaat@balmaat.com

1 MODA ROBA TÈCNICA Gran Via C.C. 531 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	2 ESQUÍ I TEMPS LLIBRE Gran Via C.C. 537 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	3 ACAMPADA Coste d'Urgel, 72 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	4 MUNTANYA TÈCNICA Coste d'Urgel, 76 08011 Barcelona Tel. 934 548 309
--	---	--	---



AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Padilla, 255-263, primera planta

08013 Barcelona

tel: 933 024 529

e-mail: aec@aec.cat

butlleti@aec.cat

web: www.aec.cat

Edita: AEC

President: Jep Tapias

Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Governació
i Administracions Públiques
Secretaria d'Acció Ciutadana



Director butlletí: Jordi Romagosa
Disseny i maquetació: Xavier Sánchez
Impressió: Empòrium

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Quim Llop, Jordi Pino i Cata, Manuel Cabanillas, Rosa M. Soler i Eduard Ruiz, Jordi Clop, Evaristo Quiroga, Jep Tapias, Cristina de Irala, Ramon Redó, Conxi Fernández, Santi Pocino, Joan Dilla, Àngel Murillo, Antoni Rocías, Pere Palau, Pep Molinos, Alex Pérez, Ramon I. Canyelles, Joan Tarruella, Cesc Grau.