



1912

butlletí informatiu

febrer 2011

El futur de l'excursionisme

Agrupació Excursionista "Catalunya"

Pujant al Puigmal, gener 2011 (foto: Secció Esquí de Muntanya)



Sant Martí Sacalm i el Far (foto: Miquel Rico)



L'ANY PROMET

L'Agrupa presenta un calendari atapeït d'activitats

Portem ja un mes del 2011 i les seccions de l'Agrupa s'han afanyat a preparar el calendari d'activitats de l'any. Uns amb el programa fins a juliol i d'altres per tot l'any.

Veient les propostes per dates, ens adonem que l'any és, a nivell d'activitats, atapeït amb sortides de tot nivell i que donem possibilitats a la participació de tots els socis, siguin les que siguin les seves aspiracions.

Per si amb l'activitat de muntanya, escalada, senderisme, espeleologia, esquí de muntanya, caiac o cultura no n'hi hagués prou, aquest "curs" s'hi afegeix la nova secció eqüestre que, com la resta, ja ha presentat el seu calendari de sortides que de ben segur respondran a les expectatives despertades als qui tenen ganes de veure el país des de una alçada i a un ritme diferent.

Atot això s'hi afegeix l'empenta que s'ha donat a les propostes pel **100tenari**, presentades davant de mig centenar de socis que van seguir amb interès i ganes de col·laborar, el que es va denominar "Camí del **100tenari**".

Estem segurs que l'Agrupa aquest any creixerà amb nous socis, que com la resta, tindran problemes per triar cada setmana on apuntar-se

També hem d'afegir el que han preparat des de la secció infantil – juvenil, el futur de la nostra Entitat, que reprendran, amb noves idees, un any que ens portarà a tots, a les portes del **100tenari** •

Í N D E X

- 3** EDITORIAL: L'any promet
- 4** OPINIÓ: El futur de l'excursionisme
- 7** MUNTANYA: El Montcau des de Gelida
- 8** CAIAC: Resum activitats 2010
- 9** CAIAC: Groenlàndia. La punta del Tasiusaq (2/2)

AGENDA D'ACTIVITATS:

- 13** CAIAC: Calendari 2011
- 14** ESQUÍ MUNTANYA: Calendari 2011
- 15** TURISME EQÜESTRE: Ocells de Catalunya
- 16** Calendari FEBRER
- 17** Calendari MARÇ; Curs primers auxilis

- 18** SEAM: Calendari 2011
- 19** SENDERISME: 4a etapa Olot-Mataró;
2a etapa camí de Sant Jaume
- 20** SENDERISME: Serra de Tramuntana
- 21** Passi de fotos: Kilimanjaro;
SENDERISME: Calendari 2011

- 22** MUNTANYA: Castellsapera
- 24** SENDERISME: SUSQUEDA
- 27** ITINERARI: Cim del Montcau
- 29** NOTÍCIES BREUS
- 30** A.E.C: Diversos

OPINIÓ EL FUTUR DE L'EXCURSIONISME

Per Josep Maria Solé i Sabaté

AVUI+. DIVENDRES, 21 DE GENER DE 2011

Des de fa uns 160 anys, en ple auge de la Renaixença, de l'autoestima cultural i d'un impuls econòmic general d'eufòria, l'excursionisme ha estat a Catalunya un element cabdal per conèixer l'entorn, els espais naturals, sempre acompanyat per un ferm criteri amb voluntat de saber, al qual no se li pot negligir voluntat científica; alhora es posicionava de forma precisa i clara en un indiscutible amor al país. S'enfortí la defensa del patrimoni cultural, el coneixement de les comarques més allunyades i l'intercanvi de coneixences i, també, un catalanisme que s'expandia amb ell.

Afectà tots els grups socials, des de professions liberals i comerciants fins a menestrals i obrers. De totes les classes socials van aparèixer excursionistes. Fet que s'anà estenent per ciutats i totes les comarques del Principat. Els seus fills seguiren l'impuls inicial dels pares i, en èpoques de dictadures i manca de llibertat, l'excursionisme fou escola de ciutadania, civisme i indiscutible compromís nacional. És reconegut àmpliament que durant el franquisme l'excursionisme educà culturalment i nacionalment molts fills espuris del franquisme davant les pors de pares i educadors lliurats o temorosos del Règim. Fins i tot durant el nacionalcatolicisme, l'excursionisme agità consciències i va fer evolucionar variades mentalitats tancades.

L'excursionisme activà la cultura i defensà el patrimoni quan el conjunt de la societat s'enlluernà amb el desenvolupisme i aparegué

el consumisme generalitzat, els caps de setmana, les caravanes a les carreteres i la massificació de platges amb la consegüent especulació urbanística i l'accés massiu a tot arreu del país.

Ara l'excursionisme està en un cul-de-sac. No viuen un bon moment els esplais, caus i tots els centres que eren planter d'excursionistes. L'allau d'activitats esportives als nanos i joves, les xarxes informàtiques, l'extraordinària oferta televisiva, un deixatament dels pares d'avui dia vers l'excursionisme per tots els factors citats, on encara es podria incloure la crisi de l'Església i la proposta que feia vers aquest món, etc. ha fet que a l'excursionisme li costi renovar-se i expandir-se.

El món excursionista s'ha d'obrir a totes les activitats que impulsen el gaudi de la natura

Cal apostar de forma decidida pel seu manteniment. Crec que el món excursionista s'ha d'obrir a totes les activitats que impulsen el gaudi, ús i coneixement de l'entorn natural. Que ha de sumar de

forma humil i senzilla a tothom. Des del més marxaire de xiruca o vamba esportiva fins a tots aquells que fan senderisme; alpinisme; esquí o esquí de travessa; raquetes; escalada, escalada indoor, alpina o en

glaç, bicicleta de muntanya, etc.

Cal ser optimistes, a França, Alemanya, els EUA o Austràlia l'excursionisme té una salut de ferro.

L'excursionisme es basa a participar de l'amor a la natura. Ha de tornar als orígens. Ha d'acceptar des d'aquells que

creuen que si no pugen a cims no han fet res o que caminar és un mínim d'hores, fins al món de la competició més extrema –sé que a molts romàntics de l'excursionisme d'ahir això no ens fa gaire el pes–, fins a fer des del món dels infants, gent gran i jovent prou dispers un planter de nous acòlits.

Cal ser optimistes, a França, Alemanya, els EUA o Austràlia l'excursionisme té una salut de ferro. Ho han aconseguit obrint-se a tothom, a tothom sense excepció. Des del món dels participants més ampli fins a administracions, comarques i ajuntaments. També veient la importància social i econòmica més diversa que genera, si s'accepta que és també –altre cop ho sento pels puristes més recalitrants– una activitat turística. I, com a tal, una font d'ingressos i desenvolupament.

L'excursionisme ha de trucar a portes, des de la Generalitat fins a TV3, des dels partits catalans que pensen en clau nacional fins als educadors. Des dels ajuntaments fins a comarques i centres d'estudi, des de potenciar espais

fins a fer-se visible i present a tot arreu. L'excursionisme va triomfar per tocar el cor i la fibra de la gent, ara, altre cop, en plena crisi, és una gran oportunitat per redescobrir la natura per a molta gent desencisada d'uns cants de sirena consumistes que són pa per avui i misèria per demà, i per avui •



Josep Maria Solé i Sabaté

(Lleida, 1950) És un historiador català, especialitzat en l'anomenada Guerra civil espanyola i la seva postguerra. També ha dirigit i presentat programes de ràdio i televisió, amb tertúlies sobre l'actualitat o sobre la història recent de Catalunya.

És doctor en Història per la Universitat de Barcelona i llicenciat en Filosofia. Actualment exerceix de professor d'Història contemporània a la UAB.

Solé i Sabaté és autor de 14 llibres sobre la Guerra Civil i la postguerra. Va obtenir el Premi de Recerca del Congrés de Cultura Catalana. Va ser delegat del Centre d'Història Contemporània de Catalunya en la recuperació de la documentació catalana a l'exili (1985-1991). La seva darrera obra ha estat la direcció de l'estudi en tres volums "Història de la Generalitat de Catalunya i els seus presidents". Va ser el primer director del Museu d'Història de Catalunya, entre el 1996 i el 2000.

L'any 2006 la Generalitat el va nomenar coordinador general del Consorci Memorial dels Espais de la Batalla de l'Ebre •

EXCURSIÓ AL

MONTCAU DES DE GELIDA

23 de gener del 2011

Per Jordi Romagosa (Soci 1224)

*Mentre espero a l'andana nº 1 de Sant Feliu, el Sol
ha superat l'alçada de l'edifici de les piscines
i escampa la seva llum i potser una mica d'escalforeta.*



(Foto: Manuel Cabanillas)

Fa fred, el termòmetre del balcó de casa marcava -1°C . Arriba el tren, en Manuel em fa senyals des d'una porta, m'hi enfilo i m'ajunto amb els 16 que ja venen des de Sants. Entre mig de tot de cares conegudes, alguna de nova. A Gelida baixem del tren i anem per agafar el funicular. Com que el tren ha arribat amb retard, el funicular ha marxat no n'hi un altre fins d'aquí una hora. Tant li fa el nom: Renfe o Rodalíes, la puntualitat és una virtut desconeguda en els trens de la Pell de Brau. Entrem a la guingueta de l'estació, ajuntem les taules i esmorzem. Aquesta excursió està programada per a ser una matinal, alguns han vingut decidits a quedar-se a dinar pels volts de Gelida i d'altres, que teníem dubtes, encomanem un entrepà

a la mestressa de la cantina i decidim quedar-nos també.

Després d'esmorzar, ens encaminem a l'estació del funicular, ja hi és, pugem, és un vehicle senzill, però que compleix un servei important pels ciutadans de Gelida, des de la seva inauguració, l'any 1924. Tot plegat que a 2/4 d'onze comencem a caminar. A Gelida tot és de cara amunt. Sortim del nucli urbà i seguim pujant, tot seguint les marques del GR5. Potser perquè fa fred o perquè la colla és animosa, el ritme de la caminada és viu. En passar per can Ginebreda ens aturem a fer-la petar amb un estadant, mentre els gossos ens ensumen i ves a saber, potser ens vigilen.

Les estones que el camí ens porta sota l'el Sol, agraïm la seva escalfor discreta.

Passem per una bassa d'aigua dels bombers, una gruixuda crosta de gel cobreix tota la superfície. Ara la pujada s'accentua. En Manuel ens diu que això és l'aperitiu... En arribar a sota d'una torre d'alta tensió veiem que el "camí" es redreça, té aspecte de tallafoç i el pendent és francament fort. Ara entenc allò de l'aperitiu. Amb més o menys esforç, amb més o menys esbufecs (cadascú sap el seu) arribem a una divisòria, aquí el pendent, sense deixar de pujar, es fa més suau i ja som al cim del Montcau (643m), ens ha costat una hora tres quarts de caminar.

Un munt de pedres hi fan de pedró, la nostra bandera flameja dalt del cim, escampats per les pedres hi ha una colla de personatges de plastilina que representen un pessebre. Ens ajuntem i en Manuel ens fa la foto de tota la colla. Uns joves que arriben escorcollen el munt de pedres i troben una llibreta/registre, hi signem. El dia és clar, no fa vent i la vista és dilatada: Montserrat, La Mola, el Montseny, els conreus de l'Alt Penedès i la gran extensió de bosc que tenim a sota mateix. Menjar alguns ganyips, veure aigua...

Els que volen anar a dinar a casa se'n van, ens acomiadem. Al cap de poc som nosaltres els qui anem baixant. Si a la pujada era el pendent que em feia bufar, ara és la baixada per aquest pedregar que em castiga els genolls. Sort en tinc de la paciència i bona companyonia de tots plegats.

Per fi el camí s'aplana i anem fins a can Migrat, ens reben amb mol-

ta cordialitat i no triga gens a sortir un porró de vi daurat, acompanyat d'uns plats de llonganissa, botifarra, patates fregides... Ens ensenyen la casa. Ens expliquen la història d'una Mare de Déu que fa molts anys volien portar a un santuari que hem trobat al mapa i que finalment es va quedar al poble. El Sol que hi fa a la terrassa ens empeny a demanar a l'amable família d'aquesta formidable masia si ens hi podem quedar a dinar, ens diuen que sí, tot seguit surten carmanyoles, entrepans, el porró va passant de mà en mà, s'ha de tornar a omplir...

Ens acomiadem de la casa i la seva gent i anem acostant-nos a Gelida. En passar per davant de la pastisseria, l'aparador ens crida, resulta que també hi tenen cafetera, prenem aquells cafès, tallats i perfumats que s'han trobat a faltar al final del dinar, ens emportem alguna mostra de la pastisseria local i cap el funicular, per cert que hi ha qui diu que els perfumats eren molt perfumats...

El funicular no triga a baixar-nos a l'estació i allà al cap de poc de ser-hi, passa el tren i ens hi enfilem. Na Rosa, resulta que ha comprat un pa de pessic, n'ha fet talls i ens n'ofereix; gràcies Rosa! Ara és la bóta d'en Pino que amb el seu rajolí ajuda a tirar avall el pa de pessic.

Servidor ha arribat a Sant Feliu, m'acomiado de tothom i xano-xano me'n vaig a casa i m'escarxofo a la butaca, renoi quina matinal...! ●

RESUM DE LES ACTIVITATS

*Amb un calendari per endavant molt ambiciós,
amb dubtes de si ho arribaríem a complir,
però s'ha realitzat amb molta il·lusió i esforç de tot el grup.*

Un any amb moltes i variades sortides segons la dificultat, l'entorn, bon ambient... fa que estiguem molt orgullosos del treball realitzat.

ACTIVITATS FETES:

- Hem davallat rius divertits, tranquils i no tant tranquils.
- Sortides de 2 a 5 dies:
 - IRTA (Castelló)
 - Cap de la Nau (Alacant)
 - Les Calanques (França)
 - Cotlliure (França)
 - Sardenya (Itàlia)
 - Costa Brava
- Sortides d'iniciació d'1 o 2 dies:
 - A Embolse
 - Participació a trobades amb altres entitats
 - Recolzament logístic a la travessia nedant Castelldefels - Sitges (Marnató)
 - Tallers tècnics molts interessants fets al local de l'A.E.C.
 - Sessions tècniques a piscina durant 5 mesos
 - Sortides específiques de formació
 - Cursos d'iniciació nivell 1 i 2
 - Cursos de perfeccionament nivell 3
 - Cursos d'esquimotatge a piscina
 - Expedicions de vacances:
 - 17 membres de l'A.E.C. van fer la volta a Menorca
 - 4 membres de l'A.E.C. travessia per Groenlàndia •

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

LA PUNTA DEL TASIUSAQ (2/2)

Eren dos quarts de set del matí quan vaig sortir de la tenda. La capritxosa boira matinal cobria els voltants del campament i atorgava un encant especial a les formes irregulars dels icebergs que s'amuntegaven a la costa.

Per: Ismael Rodríguez Martínez

(Tasiusaq, sud de Groenlàndia, 7 de setembre de 2010)



(continuació)

La sorprenent placidesa de la tarda convidava a la navegació silenciosa i harmònica. Em preocupava que la pala entrés en l'aigua amb la suficient tendresa com para no pertorbar l'harmonia que s'havia creat. En aquest aspecte recordava la remada senyorial del meu amic Juan Ramon, el meu mestre caiaquista, igual que ell, intentava palejar en actitud de comunió absoluta amb el mar, desitjant que la delicadesa amb la qual m'estava tractant la superfície marina, suavitzés els ressorts més endurits de la meua interioritat.

En arribar a la punta vaig indicar als viatgers on anàvem a instal·lar el campament, però els vaig demanar

un últim esforç; el dia era propici per donar la volta al cap, internar-nos en el fiord Sermilik i remar a través del seu llençol continu de gel i aigua.

Els viatgers en fer el gir ho van entendre. Van comprendre que l'acte de seguir era necessari. Una extensió enorme d'aigua, gel i costa verda despoblada apareixia enfront de nosaltres convidant-nos al seu trànsit. Era el dia adequat, estàvem en el lloc desitjat des de feia setmanes. Tan sols el vol rasant d'algun ocell, modificava el colpidor paisatge per donar encara més bellesa.

Vaig orientar el meu caiac cap a la barrera de gels petits que suraven airosos per tot el fiord. Els caiacs do-



bles dels viatgers avançaven traçant una línia irregular després de la meua popa, tots anàvem molt units en forma de serp fragmentada. Procurava lliscar el meu caiac amb lentitud, fent el menor soroll possible en el contacte obligat amb la infinitud de trossos de gel que componien el mosaic bicolor de tons blaus i blancs.

El silenci va anar imposant-se durant la navegació, no va caldre sol·licitar-ho, tots compreníem que estàvem vivint un moment únic, tal vegada irrepetible per a molts i impossible de comprendre pels qui no hi han estat. El goteig permanent de les gotes de gel fos dels icebergs en caure a la superfície del mar, feia que el grup remés en absolut sigil. En aquesta situació, cap ordre, cap veu tenia més poder per sol·licitar silenci que el so d'innombrables gotes d'aigua en el seu contacte amb el mar.

Després d'una hora de navegació vaig decidir que era el moment de tornar a la punta, la pujada de la marea estava transportant els trossos de gel cap a la costa i podia tancar-se el pas de retorn.

Arribem a la punta cap a les set de la tarda, les lloses de granit horitzontals que formaven una sinuosa platja, van servir com a lloc de parada dels caiacs. Un petit bàndol de bacallans, alertats per l'acolorida presència dels caiacs, es va retirar mar endins en el moment de l'arribada.

La placidesa de la tarda convidava a començar les tasques d'instal·lació del campament sense massa pressa. Tots estàvem satisfets amb el que havia esdevingut durant el dia. A poc a poc vam anar descarregant els caiacs i vam començar a portar les bosses estanques i les tendes a una zona situada a cinquanta metres de la costa.

El campament de la punta se situa en un terreny mixt de vegetació i roca, on s'acampen les tendes. En el seu costat nord, un gran barranc encaixonat descendeix bruscament des de la zona alta de la muntanya. Al sud-est el gran fiord del Sermilik s'estenia replet de gel per conformar un paisatge grandios i alhora íntim. Sabíem que estàvem sols. Sols amb la naturalesa salvatge de Kalaallit Nunaat.

Després de muntar la meua tenda, vaig encendre el MSR. Era l'instant que amb més impaciència vivia tots els dies. En el segon viatge de la temporada va fallar el sistema i ens va obligar en Víctor i a mi a escalfar aigua i a fer el sopar amb benzina cremada sobre una llauna buida de paté. És possible que sigui excessiu la cura amb el qual tracte al MSR però, comprovar que el fogó

s'encén i que aconsegueix mantenir suficient potència, permet cuinar el sopar i tancar el dia amb normalitat.

Era tarda, crec que entorn de les deu de la nit. La progressiva falta de llum feia encara més belles les siluetes superposades de les muntanyes de Narsaq. Es notava que l'estiu estava arribant a la seva fi, enrere quedaven els dies prolongadament lluminosos del mes de juliol.

Després de prendre el "Cafè àrtic" en una roca de la costa allunyada del campament, els viatgers van anar a la seva tenda per descansar. Es notava que estaven còmodes i satisfets. Igual que jo, en aquest moment no desitjaven estar en un altre lloc.

Em vaig apropar a la meva tenda per recollir l'olla i el cullerot i em vaig dirigir al mar a rentar-ho. Sabia que era el meu moment. Davant de mi, a uns dos-cents metres de la costa, un iceberg de gran grandària, esperava estàtic l'arribada de la nit. La lluna, després d'ell, volia fer-se notar, però encara hi havia certa lluminositat a l'oest.

Apas molt lent vaig anar apropant-me trepitjant la tundra fins a les lloses on havíem deixat els caiacs. No vaig caminar amb pressa, desitjava des de feia setmanes tornar a estar en aquest lloc. En arribar al mar, em vaig rentar les mans amb una mica de sabó llangardaix per desinfectar les ferides que m'havia produït en els dits, en atrapar una truita en el rierol del tupeq. Ho vaig fer a poc a poc, sentia que el



simple acte de rentar-me amb l'aigua freda confirmava la meva presència en el lloc, em sentia especialment bé.

Em vaig incorporar, vaig alçar la vista i vaig presenciar la grandiositat del lloc on estava. La punta del Tasiusaq. Vaig tancar els ulls, vaig alçar el cap i vaig notar com de manera involuntària, el borboll dels braços se m'estava estarrufant i una gran alenada d'aire fresc va certificar la meva condició de persona privilegiada. En aquest moment vaig deixar que els sentits treballessin en harmonia amb la situació. Davant de mi, vaig presenciar el delicat avanç dels icebergs més petits i escoltava, de manera contínua, la minúscula pèrdua de matèria dels més grans.

Sense variar la posició, vaig començar instintivament a acariciar una esculpida roca de granit que estava a la meva dreta, al moment vaig pensar que tal vegada era la primera carícia de la seva existència. La seva presència estàtica i morta no havia atret la mirada de ningú, no obstant això, ella i



moltes unes altres conformen un paisatge únic, apartat i solitari, digne de ser presenciat en silenci.

Uns instants després, tal vegada atreta pel colorit dels caiacs, una foca s'estava apropant a la costa, estava amb prou feines a trenta metres, sens dubte m'estava veient. El seu lent avanç deixava darrera seu un cercol d'irregularitat en la mansa superfície d'aigua. La seva presència constata la bellesa del moment. Vaig intentar que no s'alterés i que també ella fos capaç de sentir la meua presència i companyia. A l'estona va aixecar amb suavitat el llom i va realitzar la immersió per desaparèixer de manera definitiva.

Malgrat la propera presència dels viatgers en les tendes, em sentia sol i ple. Sentia que era part d'un territori immens i sense amo. No sé el temps que portava dempeus sense moure'm. Enyorava des de feia molts dies estar en aquest punt, sa-

bia que era el meu lloc de trobada, sentia que m'estava trobant amb la vida en la seva versió més senzilla i enriquidora.

Ja entrada la nit, als meus peus, en un graó on hi havia una mica més de profunditat, van aparèixer. Els estava esperant. Els hi havia vist en setmanes anteriors. No vaig voler encendre la llanterna frontal, sabia que estaven allí. Vaig retrocedir una mica, vaig flexionar els genolls i tancant els ulls vaig tractar d'escoltar-los. En efecte, sense voler que el moment tingués una fi, vaig escoltar el seu fascinant so. Un gran banc de minúsculs éssers s'amuntegaven a dos quarts de la meua mà, emetent un so ínfim però, suficient com per testificar la seva presència. Era el krill, l'aliment àrtic dels cetacis, la confirmació que la vida, encara que sigui minúscula, està present i és important en qualsevol lloc. Sentia la seva presència com alguna cosa íntima, meua. Definitivament vaig sentir que estava en el lloc adequat i em va brollar un sentiment d'agraïment i pertinença temporal al territori.

Després d'un espai de temps llarg de goig i presència, vaig abandonar poc a poc la costa.

Vaig caminar satisfet buscant la zona de pedres més elevada de la punta. Volia acomiadar-me, sabia que era necessari, era la meua última nit de la temporada i necessitava viure-la com si fos la primera i l'única •

CALENDARI CAIAC 2011

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

TT: Taller tècnic. Taller en aigua (piscina, mar, canal olímpic Castelldefels, etc)



Dia	Mes	Activitat
16	Gener	Transfreu
12,14,15,22,29	Gener	Curs pales groenlandeses
Entre setmana	Febrer	Sessions TT en piscina
19	Febrer	Construcció d'iglús
26	Febrer	TT caiac hivernal o zones polars
27	Febrer	Costa Brava Sortida pales groenlandeses
Entre setmana	Març	Sessions TT en piscina
5, 6, 7	Març	Ebre alt (Saragossa)
12, 19	Març	Curs de primers auxilis
26-27	Març	Jornada inuit
Entre setmana	Abril	Sessions TT en piscina
2-3	Abril	Embassament de Santa Anna i Llosa del Cavall
9-10	Abril	Curs d'esquimotage en piscina climatitzada
22, 23, 24,25	Abril	Setmana Santa Balears
Entre setmana	Maig	Sessions TT en piscina
7-8	Maig	Port Bou-Cadaqués
21	Maig	Curs de caiac de mar nivell III
22	Maig	Juvenils
28-29	Maig	Curs d'esquimotage en piscina
11, 12,13	Juny	Pais Basc
24,25, 26	Juny	Illes de Hyères (Costa Blava).
9	Juliol	Curs de caiac de mar nivell I
10	Juliol	Curs de caiac de mar nivell II
16-17	Juliol	Costa Brava
30-31	Juliol	Costa Brava
	Propostes vacances	Croàcia/Bretagne/Groenlàndia
17	Setembre	TT Seguretat
24-25	Setembre	Costa Brava
15-16	Octubre	Delta de l'Ebre. TT de pesca
29, 30, 31, 1	Octubre	Embassament peninsular, a determinar
12-13	Novembre	Lluna plena a Siurana, mar a Tamarit
26	Novembre	TT de navegació
6-11	Desembre	Cabo de Gata (Almería)



Aquest any les primeres nevades han arribat aviat i això ens anima a pensar que tindrem una temporada llarga i bona. Així que el passat 2 de desembre ja ens vam trobar una bona colla per xerrar i suggerir sortides. El resultat ha estat el calendari que us oferim a continuació:

CALENDARI DE SORTIDES D'ESQUÍ DE MUNTANYA 2011

DATA	LLOC	VOCAL	TELEFON	REUNIÓ PRÈVIA
23 gener	Pessons (Grau Roig Andorra)	Eduard i Rosa M	933117785	13 gener *
12 o 13 febrer	La Cerdanya (lloc a determinar)	David Abellán	639362711	10 febrer
6 de març	Bateillance (Tunel de Bielsa)	Pere Mansilla	619062935	24 febrer *
27 març	Travessa Boï Taul – Vall de St.Martí	Evaristo Quiroga	676409791	17 març *
10 abril	Monteixo	Pilar i David	649049833	31 març *
8 maig	La Besurta (cim o cims a determinar)	-	-	28 d'abril *

* Ens trobem la setmana anterior, per si cal reservar allotjament.

Apart d'aquestes sortides "oficials", convidem a tothom que surti a fer esquí de muntanya, que ho faci saber (via e-mail, telèfon, o través dels Vocals), per facilitar més contactes entre tota la gent de l'Agrupació que li agrada l'esquí de muntanya.

És evident que no tots tenim els mateixos interessos, ni el mateix nivell, ni les mateixes disponibilitats de dies, però és segur que més d'una vegada es podria coincidir i així compartir alguna activitat amb altres companys.

PENSEU-HI!! •

NOTA: Aquest calendari hauria d'haver-se publicat amb el butlletí de gener, però algun dimoni entremaliat s'hi va ficar per entremig i no va arribar-hi. Perdoneu. (El Butlletí)

NOVA SECCIÓ

TURISME EQÜESTRE

Hola companys ha arribat l'hora de crear la Secció de Turisme Eqüestre a l'Agrupació.



Hem fet dues sortides i alguns no eren de l'Agrupació, el temps de gràcia s'ha d'acabar, els qui vulguin pertànyer a la Secció i participar en les sortides hauran de ser socis de l'Agrupació i membres de la Secció.

SORTIDES PROGRAMADES

- El dijous, **3 de febrer**, farem una reunió amb els interessats de pertànyer a la secció.
- La pròxima sortida serà el **26 de Febrer** de Guardiola de Berguedà a Saldes.
- El **19 i 20 de març** farem una a prop de casa: al Maresme - Montnegre (mar i muntanya) sortirem de Santa Susanna.
- El **30 d'abril i 1 de maig** anirem al Ports de Beseit - Matarranya.
- El **22 de maig**: a Serra d'Ensija.
- El **17 de juny**: a Vallfogona de Ripollès.
- El **9 i 10 de juliol** anirem a la Tossa Plana de Lles ●

OCELLS DE CATALUNYA

CONFERÈNCIA

"ELS OCELLS AQUÀTICS"

DATA: Dimecres, 9 de febrer

HORA: 8 del vespre

LLOC: Local social de l'A.E.C.

A càrrec del ornitòleg Àlex Omedes

SORTIDA

AIGUAMOLLS DE L'EMPORDÀ

DATA: Dissabte, 12 de febrer

OBJECTIU: Observar i conèixer ocells aquàtics amb un ornitòleg.

SORTIDA AMB AUTOCAR:

7:00 h: Palau Reial de Pedralbes; 7:15

Sagrada Família; 7:30 Fabra i Puig.

Cost del viatge: Amb autocar i dinar

38 euros socis, 45 euros no socis i 40

euros socis on-line

Sou pregats de fer els pagaments al comte

de La Caixa 2100 3282 66 2200054492

indicant el vostre nom i la sortida

Places limitades a 30 persones.

Vocal: Josep Bou, tel: 687 731 276 ●

dm 1	A.E.C.	Reunió de junta
dm 8	veterans	Reunió mensual
dc 9	cultura	Conferència: "Ocells aquàtics de Catalunya"
dj 10	S.E.M.	Reunió preparatòria sortida
ds 12	cultura	Sortida als Aiguamolls de l'Empordà: Observar els ocells aquàtics (Josep Bou)
ds 12	muntanya	Senderisme. 2 ^a etapa Camí de Sant Jaume: De Figueres a Viladasens, 25,6 km (Quim Llop)
ds 12-13	S.E.M.	La Cerdanya
dj 17	S.E.A.M.	Reunió preparatòria sortida
ds 19	muntanya	Senderisme. 4 ^a etapa Olot-Mataró: De Sant Hilari a Osor (Quim Llop)
ds 19	caiac	Construcció d'iglús
ds 19-20	infantil	Sortida
dg 20	muntanya	Excursió als cingles de Vallcebre (Pep Molinos)
dg 20-27	glacera	Sortida a Noruega: Escalada en gel
dj 24	S.E.M.	Reunió preparatòria sortida
ds 26	caiac	Taller tècnic: Caiac hivernal o zones polars
ds 26-27	S.E.A.M.	Montserrat Sud
dg 27	muntanya	Castell de la Popa i Castell de Centelles (L. Tarruella)
dg 27	caiac	Costa Brava: Sortida pales groenlandeses
	caiac	Entre setmana: Sessions de tallers tècnics en piscina

dm 1	A.E.C.	Reunió de junta
ds 5-7	caiac	Ebre alt (Saragossa)
dg 6	S.E.M.	Bateillance (Túnel de Bielsa)
dm 8	veterans	Reunió mensual
dc 9	muntanya	Passi fotos: Kilimanjaro
ds 12	muntanya	Senderisme: Camí de Sant Jaume: 3ª etapa. De Viladesens a Bescanó
ds 12 i 19	A.E.C.	Curs de primers auxilis
dg 13	muntanya	Piló dels Senyalets. Serra de Montsant
dj 17	S.E.A.M.	Reunió preparatòria sortida
dj 17	S.E.M.	Reunió preparatòria sortida
ds 19-20	infantil	Sortida
dg 20	muntanya	Excursió amb tren: De la Farga de Bebié a Ripoll
ds 26	muntanya	Senderisme: 5ª etapa, Olot-Mataró. D'Arbúcies a Riells
ds 26-27	S.E.A.M.	Vilanova de Meià
ds 26-27	caiac	Jornades inuït
dg 27	muntanya	Excursió sorpresa al Montsant
dg 27	S.E.M.	Travessa Boï Tauli - Vall de St. Martí
	caiac	Entre setmana: Sessions de tallers tècnics en piscina

CURS BÀSIC DE PRIMERS AUXILIS

Dirigit per: Horacio Nelson (formador de monitors de la Creu Roja)

Dies: Dissabtes, 12 i 19 de març

Hora: De 10 a 13 i de 14 a 16

Lloc: Agrupa

Places limitades a 14 persones

Preus: Soci: 20 €, on-line: 25€, no soci: 30€

NOTA: Si hi ha persones interessades en fer els cursos ASI-1 o ASI-2 comuniquen-ho a secretaria per poder-los programar més endavant. En aquests es donarà titulació oficial de la Creu Roja ●



SECCIÓ D'ESCALADA I ALTA MUNTANYA

CALENDARI 2011

seam.aec@gmail.com

ACTIVITAT	DATA	SORTIDA	REUNIÓ PREPARATÒRIA
escalada esportiva	29-30 gener	Solius (Baix Empordà)	27 de gener
escalada esportiva i llarga	26-27 de febrer	Montserrat Sud	17 de febrer
escalada esportiva i llarga	26-27 de març	Vilanova de Meià	17 de març
sortida Setmana Santa escalada	21-25 d'abril	Orpierre (estat francès)	14 d'abril
escalada esportiva i llarga	28-29 de maig	Ports de Beseit	19 de maig
sortida sant Joan escalada	24-26 de juny	Dent d'Orlu	16 de juny
alta muntanya	16-17 de juliol	Pirineu aragonès	7 de juliol
escalada	24-25 setembre	Collegat	15 de setembre
escalada	22-23 d'octubre	Margalef	13 d'octubre
escalada	26-27 novembre	Orgassa (Ripollès)	17 de novembre
escalada	17-18 desembre	Banyadores i La Font d'Atmetlló	15 de desembre

OLOT-MATARÓ

4ª etapa

Sortida: 19 de febrer

Recorregut: Sant Hilari de Sacalm a Osor

Distància: 14 km

Desnivells: +70m – 350m

Descripció: Anar fins a Sant Hilari de Sacalm a visitar les seves generoses fonts d'aigua o a gaudir de la seva tranquil·litat és una activitat medicinal molt coneguda arreu. Nosaltres anirem a gaudir d'alguns dels paisatges que van acollir al bandoler Serrallonga que durant molts anys va viure pels camins que trepitjarem.

Etape sense dificultat i amb bones vistes. A la tarda farem una visita cultural a Osor.

Hora de sortida amb autocar:

7 del matí a Palau Reial

7:15 Sagrada Família (Provença - Sardenya)

7:30 Fabra i Puig (estació de tren)

Preu:

Socis 36€

Socis online 41€

No socis: 49€ (inclou assegurança individual d'accidents)

Tots aquests preus inclouen el transport amb autocar i dinar de restaurant.

Cal portar calçat per anar per la muntanya i bastons.

Inscripcions: fins dimecres, 16 de febrer, a les 21 hores ●

CAMÍ DE SANT JAUME

De Sant Pere de Rodes a Montserrat, 2ª etapa

Sortida: dia 12 de febrer

Recorregut: de Santa Llogàia d'Àlguema a Viladesens

Distància: 22,2 km

Desnivells: Inapreciables.

Descripció: A la darrera etapa varem acabar abans de Figueres i en aquesta etapa, per evitar les zones Industrials que rodegen les ciutats, comencem passant Figueres amb l'ànim de recordar el versos de Lluís Llach:

*El meu país és tan petit
que des de dalt d'un campanar
sempre es pot veure el campanar veí.*

*Diuen que els poblets tenen por,
tenen por de sentir-se sols,
tenen por de ser massa grans,
tant se val! és així com m'agrada a mi...*

Hora de sortida amb autocar:

7 del matí Sagrada Família (Provença - Sardenya)

7:15 Fabra i Puig (estació de tren)

Preu: Socis 20€, Socis online 23€

No socis: 29€ (inclou assegurança individual d'accidents)

Tots aquests preus inclouen el transport amb autocar. Cal portar el dinar.

Cal portar calçat per anar per la muntanya i bastons.

Inscripcions: fins dimecres, 9 de febrer, a les 21 hores ●

SETMANA SANTA 2011

SERRA DE TRAMUNTANA (MALLORCA)

Aquesta és una proposta que caldrà acabar de definir amb el grup i ens ha de permetre fer excursions de dificultat mitja/baixa. El lloc d'allotjament de tots els dies és el Santuari del Lluc al Nord Est de la Serra de Tramuntana. Les habitacions són de 4 i 6 places (opcionalment de 2) amb servei dintre de l'habitació.

Sortida: divendres, 15 d'abril. A les 11 del vespre amb vaixell.

PROGRAMA

Dissabte 16 d'abril. Arribada a les 6/7 del matí a Palma i amb autocar anirem cap al Santuari del Lluc. Dia per fer excursions properes al Santuari.

Diumenge 17 d'abril. Volta al Puig Roig (20 km) Excursió emblemàtica de la zona per descobrir uns paisatges feréstecs i solitaris en mig del mar i la muntanya.

Dilluns 18 d'abril. Camí vell de Lluc a Pollença (17 km) Excursió per l'antic "camí de pedra seca" i en arribar a Pollença agafarem l'autocar fins al Cap de Formentor i gaudir de la seva estratègica situació.

Dimarts 19 d'abril. L'autocar ens durà fins al Port de Sòller i ens embarcarem al vaixell fins a Sa Calobra, gaudint del paisatge de la Costa Nord, des del mar. D'aquí estant, remuntarem, un tram, el Torrent de Pareis.

Dimecres 20 d'abril. Anirem fins a Deià i farem el camí de s'arxiduc arribant caminant fins a Valldemossa.

Dijous 21 d'abril. Marxar a les 8 del matí cap a Palma i visitar casc antic, compres i una mica la ruta modernista. A les 12 hores del migdia, embarcarem en el vaixell per arribar a Barcelona a les 19/20 hores.

Preus: Soci: 520€ // Soci on line: 560€ // No soci: 600€.

Tots aquests preus inclouen: Transport en vaixell, allotjats en cabina per a 4 persones fins a Palma i, de tornada a Barcelona, en butaca. Trasllat de Palma a Lluc i trasllats per la Serra de Tramuntana. Vaixell fins a Sa Calobra. Pensió complerta amb pícnic al migdia. El règim alimentari comença el dia 16 a l'esmorzar.

A Lluc suplement per habitació doble de 35€/persona.
Al vaixell suplement cabina doble de 35€/persona.

No inclou entrades a museus, ni activitats alternatives degut a canvis de la programació per les condicions meteorològiques.

Preus per a un grup de 20 persones.

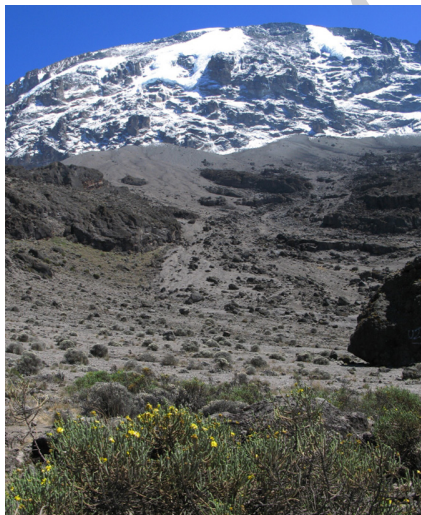
Reserves fins el 15 de febrer de 2011. En aquesta data s'haurà de fer la reserva del transport i allotjament, pagant 250,00€, la resta, abans del 7 d'abril●

MUNTANYA

KILIMANJARO

9 DE MARÇ 2011

PRESENTACIÓ I COMENTARI DE FOTOGRAFIES



Com recordareu, al butlletí del mes de desembre es va publicar un relat del nostre trekking per terres tanzanèses, amb les ascensions al Mont Meru i al Kilimanjaro, on vam anar el passat mes d'octubre.

Hem suposat que potser us agradaria veure les imatges d'aquella aventura i per això hem preparat una presentació i comentari de les fotografies que vam fer.

Us esperem a l'Agrupada el dia 9, a les 8,30 del vespre.

Eduard Ruiz i Rosa Maria Soler ●

Calendari 2011: De Sant Pere de Rodes a Montserrat

29 de gener: De Port de la Selva fins a Perelada: 22/23 km
Desnivell +530m -487m

12 de febrer: Santa Llogaia d'Alguema a Viladesens: 22,2 km
Desnivells inapreciables.

12 de març: De Viladasens a Bescanó de 21,9 km. Desnivells inapreciables.
Passant per Girona.

9 d'abril: De Sant Esteve d'en Bas a l'Esquirol. 19 km +490m -307m
(Per la variant del GR2).

14 de maig: De l'Esquirol a Vic. 19 km -200m

17 de setembre: De Vic a L'Estany. 21,4 km +400m

8 d'octubre: De l'Estany a Artés. 23,3 km -550m

12 de novembre: De Manresa a Montserrat. 25,5m +500m ●

SORTIDA MATINAL A LA SERRA DE L'OBAC

ASCENSIÓ ALS CIMS DE CASTELLSAPERA I TRES CREUS

El passat 15-1-2011, 24 socis participem a la matinal organitzada per la secció de muntanya a la serra de l'Obac.

Per: Pep Molinos



L'itinerari en forma de vuit és curt i apte per a tothom. Cerca pujar al cim més panoràmic de la serra, així com conèixer alguns dels seus llocs emblemàtics.

Ens trobem per a esmorzar a l'aparcament de l'Alzina del Salari. Per camí ample amb lleugera pujada arribem al coll de Tres Creus, on sota unes alzines hi ha un gran pessebre força elaborat.

Ja dalt de la serra de l'Obac i amb direcció sud anem a veure l'espectacular entrada de l'avenc de Castellsapera; deixem el cim a la dreta i per la canal nord amb una fàcil i divertida grimpa-

da ens situem al petit collet entre els dos cims de la roca de Castellsapera. Ens enfilem als dos cims, i a sobre els espadats gaudim d'una bona panoràmica: a llevant la propera serra de Sant Llorenç, a l'altre costat cap a ponent i molt destacat el massís de Montserrat amb la Foradada ben visible, i ja més llunyà el Pirineu des de El Canigó fins el Montsent de Pallars.

El dia és bo, sense vent ni fred i les vistes paguen la pena, fins i tot ens costa deixar el cim, però cal seguir la ruta. Baixem del cim per la canal oposada (sud) fins a trobar l'antic camí ral, amb una bona visió de la Roca Salvatge



i el Paller de Tot l'Any. Arribats de nou al coll de tres Creus pugem pel vessant de llevant al proper cim de Tres Creus, també anomenat de la Pola. Carenegem cap el nord una estona fins trobar un trencall a l'esquerra (SW) que per un bonic alzinar ens porta al coll de Tanca, a tocar de les boniques roques del Quart de Reixa. Flanquegem el turó de la Pola per ponent fins arribar a l'abalmada Font de la Pola, un dels llocs més emblemàtics de la serra de l'Obac, i que fou habitada a l'Alta Edat Mitjana

Seguim la mateixa direcció passant per la Balma de la Porquerissa, també habitada a l'antiguitat. Tombem a llevant i ben a prop podem contemplar al costat del camí les antigues tombes de lloses. Continuem de nou cap el coll de Tres Creus i baixem a l'Alzina del Salari, final de la nostra excursió.



Una excursió que ens ha dut al sector central de la serra de l'Obac, però que ens ha ensenyat que encara ens queden força racons de la serra per tornar-hi: Turó de Mal Pas, l'Hospital de Sang, L'Espluga, turó d'en Llobet, Puigdoure, etc..... bé, excuses per tornar a la Serra de l'Obac.



Com a nota informativa a tots els participants interessats en l'història (camins rals, balmes, tombes, castells....) d'aquesta contrada, recomanar-vos el llibre "El Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i Serra de l'Obac –Història i Arqueologia vista per un excursionista" d'Antoni Ferrando i Roig, editat per "El Pot-Cooperativa", de Sabadell.

Fins la propera •

DE LES PLANES D'HOSTOLES A SUSQUEDA

22-1-11

Per Josep Montagut i Xavier Sánchez

Aquesta crònica no és tan elaborada com de costum.

La raó és que el "cronista oficial" tot just s'està recuperant d'una aventura revolucionari-militar, en terres nordafricanes, on n'ha estat espectador, enmig del "ball de bastons" i en contra de la seva voluntat.



(foto: Miquel Rico)

Tota la setmana anàvem seguint a l'home del temps. La previsió era de fred. I així ha sigut.

Prop de quaranta persones, amb la respectiva buidada d'armari a sobre, ens anem trobant a les diferents parades. Després de dos mesos de no veure'ns dóna peu a engegar una conversa la qual es va diluint a mesura que fem quilòmetres. Encara és de nit i a poc a poc despunten les primeres llums. Passant per la Plana de Vic el termòmetre marca -7°C.

Entre algun cop de cap i les explicacions d'en Quim i del Xavier, arribem a Les Planes on deixem l'autocar i esmorzem al mateix restaurant on havíem dinat l'últim dia, La Caseta. Ja ens esperaven. El servei és lleuger i eficient.

Ens enfundem ben enfundats donant només a la punta del nas l'oportunitat de tastar el 0°C del carrer. El primer tram, seguint l'antic traçat del tren d'Olot-Girona, ens serveix per fer l'escalfament. La pujada ens arriba



suaument i, sense massa ensurts de pendent, anem agafant alçada. Els moments horitzontals ens ajuden a anar recuperant el poc alè que hem perdut. El termòmetre puja menys que nosaltres. No fa gens de vent i surt el sol, encara que quasi no ens toca, hem de tornar la roba a la motxilla.

Arribem a la primera "calma". Una antiga masia ben situada al sol, rodejada de camps, dóna peu a somiar amb una vida tranquil·la amb unes vaquetes i un petit restaurant de calçots amb gambes... Seguim traient-nos roba malgrat que el termòmetre segueix tossut amb la seva.

Com qui no vol la cosa (és un dir) ja hem superat els 500 m de desnivell i ens plantem a Sant Martí de Sacalm on actualment hi ha l'Ajuntament de Susqueda, ja que l'antic nucli d'aquest poble jau sota les aigües de l'embassament. Seguim veient les "calmes" i les vistes. Fem el tomb de l'església per fora, ens fem una foto, i una altra, i una altra...

Des d'aquest indret la vista és magnífica: per un costat tenim tots els

cingles que voregen els embassaments de Sau i de Susqueda i per l'altre podem veure el Pirineu nevad i de forma destacada el Canigó. Damunt nostre, de forma omnipresent, el cingle majestuós del Far, on podem endevinar el grau per on, des d'aquest indret, es pot pujar fins el punt més elevat a 1123 m on hi ha el santuari de la Mare de Déu, que s'albira a frec de la cinglera.

Agafem fred i ens tornem a enfundar. El termòmetre no enganya (no ha superat els 3-4° durant tot el dia).

La baixada és suau, continuada i llarga passant per la font nova de Can Santí. Ens va tocant el sol i tornem amb la cerimònia de la roba. Els 8 km, i l'amplada de la pista, ens donen peu per engegar variades converses. Al tornar un revolt ens apareix allà abaix el pantà de Susqueda. Aquesta visió ens anirà acompanyant fins al final.

Tant la pujada com la baixada transcorre entre boscos. Els primers d'obaga i els segons més de solell. Una delícia per la vista i els pulmons.

Nosaltres puntuals i l'autocar encara més, ens retrobem a la mateixa



presa. Tot plegat unes 3 hores llargues. Als qui els agrada fer números ens indiquen que hem portat una mitjana de 4,4 km/h.

Baixem uns pocs quilòmetres de carretera estreta, reseguint la vora del Ter i l'embassament del Pasteral, molt més minso que l'anterior. Davant del restaurant "Quer" ja no baixem de l'autocar amb tanta alegria com pel matí. Et preguntes si no hi ha gana general. Veient després l'estima que donem als plats, descartes aquesta possibilitat. Les amanides, les faves, l'entrecot, el pastís... han anat desapareixent amb gust. A l'hora del cafè una veu potent, ja des de la porta, amb ensurt, ens va traient la soneta que apareix a aquestes hores, després d'una llevada matinera, cansats, calentons, asseguts a taula amb la panxa satisfeta, el vi... Darrera la plàtera dels cafès apareix un xicot amb les galtes colrades, ulls de murri i una fortalesa aparellada amb la seva veu. Va cantant: *un cafè sol? un tallat? qui ha demanat un "mari..."*, ehem! un



Sota el Far (foto: Joan Tarruella)

descafeïnat? Qui és el mascle que pren un "carajillo"?... I ara falta un cafè, sempre passa igual!...

Prenem l'aire una mica, fem el que s'acostuma a fer havent dinat... i embrenem el viatge de tornada. La satisfacció de l'excursió és bastant unànime i així ho expressa molta gent. Dia esplèndid és la frase més repetida.

Al'autocar reprenem converses amb el nostre company de seient, n'hi ha que intenten cantar però la lletra patina (ai l'Alzheimer!) o ho deixen estar davant "l'amenaça" d'un cop de sabata per no deixar dormir? Arribem d'hora a Barcelona. Diuen que juga el Barça.

Fins la propera •



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.

CIM DEL MONTCAU (1.056 m)

SANT LLORENÇ DEL MUNT

Per Jordi Pino

Aquest cim està situat a l'extrem nord de la serralada de Sant Llorenç del Munt, un gran conglomerat oligocènic, pedra Montserratina, d'uns 6 quilòmetres de llargada orientada de Nord a Sud, entre les comarques del Bages i del Vallès i que separa les conques del Llobregat mitjançant la Riera de Les Arenes, a ponent del massís, i el Besòs mitjançant el riu Ripoll, a llevant.

L'excursió és senzilla, còmoda i agradable, llevat dels mesos d'estiu per la calor. La muntanya forma part del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i de l'Obac, fundat a l'any 1972. Per la curta ruta trobarem gran quantitat de gent.



Cim del Montcau

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir a Terrassa. Per anar-hi, va bé fer-ho per l'autovia C-58, on s'hi pot arribar directament des de Manresa o Barcelona o bé enllaçant des de l'A-7 si venim de Girona o Lleida. En aquesta autovia, hem de prendre la sortida 17 que du a Matadepera, Rubí i Terrassa. Hem de seguir sempre els indicadors de Matadepera. Passarem per la ronda de Terrassa, per qualsevol dels dos costats de la riera, trobarem alguna rotonda, farem un gir a l'esquerra

per seguir per un passeig i un altre a la dreta que ens situarà a la carretera BV1221. Fins aquí ens acompanyaran unes torres elèctriques

Un cop a la BV1221, deixarem Matadepera a la dreta i seguirem direcció Talamanca, fins el punt quilomètric 14,8, on a l'esquerra, hi ha dos aparcaments molt ben senyalitzats. Uns metres més endavant seguint la carretera, hi ha el coll d'Estenalles i a la dreta una caseta que és punt d'informació del Parc Natural. Per aquí hem de començar l'excursió.

RECORREGUT

Les referències més importants de la travessa i horaris, sense comptar parades, són:

0 minuts.- (860 m) Coll d'estenalles. Sortim direcció llevant per pista asfaltada en lleugera pujada i per entre bosc d'alzines.

5 minuts.- Cruïlla. (895 m) Just la pista planeja i ja veiem el Montcau, cim enlairat a la nostra esquerra, deixem la pista asfaltada per agafar un ample camí a la nostra esquerra, on uns pals de ferro i pintats de verd d'uns 20 cm. d'alçada ens guiaran fins el cim. La vegetació és minsa, uns quants matolls i molta pedra. Fent revolts ens arribarem al cim. Els darrers 20 metres són aeris i abans de pujar-los veurem que per la nostra dreta hi arriba un altre camí. Compte de baixada en no confondre'ns.

30 minuts.- Montcau (1056 m) Taula d'orientació i vèrtex geodèsic. Cim allargat amb bones vistes. En diades de vent a l'extrem de llevant del cim hi ha un petit pla envoltat de boixos i alzines que queda molt arrecerat. Baixada desfent el camí de pujada

HORARI

Pujada de 30 minuts que podem desfer amb 20 minuts més.

DESNIVELL

El desnivell de l'excursió és de 200 metres, tant de pujada com de baixada.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer tot l'any llevat als mesos d'estiu per la forta calor.

PUNTS D'INTERÈS

La taula d'orientació del Montcau explica detalladament totes les muntanyes que podem abastar des d'aquest cim. A manera de resum direm que, en dies clars, cap el nord distingirem tota la serralada pirinenca, des de les Maladetes fins el Canigó. També les prepirinenques i tota la plana del Bages. A llevant tenim tot el Montseny i el Vallès, mentre que al Sud la Mola ens tapa la bona vista. A ponent resta la serra de Montserrat.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és Mediterrani. A l'hivern no hi sol nevar mai, però a les bandes obagues hi pot glaçar. Terreny de secà on el vent hi pot sovintejar. A l'estiu també hi fa força calor amb humitat. La vegetació està composta també de plantes de clima mediterrani amb alzines i matolls.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres, i roba d'abric a l'hivern, especialment roba de defensa contra el vent. És recomanable una màquina de retratar i uns prismàtics. Dueu aigua i calçat dur.

Barcelona, 1 de gener de 2007 •

Plaça de guarda pel refugi de Certascan

La Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC), gestora del refugi de Certascan (2.240 m), situat a l'extrem septentrional del Pallars Sobirà, posa a licitació una plaça de guarda per aquest refugi.

Els interessats en ocupar la plaça de guarda d'aquest refugi fins el 31 de desembre de 2011, hauran d'enviar la seva sol·licitud, fins el 15 de febrer, a l'adreça de correu electrònic refugis@feec.cat o bé mitjançant correu ordinari a la seu de la FEEC (la Rambla 41, pral. 08002, Barcelona), a l'atenció de l'Àrea de Refugis.

En els currículums rebuts es valorarà el coneixement de la zona, l'experiència en muntanya i el coneixement en restauració, entre d'altres aspectes.

Informació facilitada per l'Àrea de Refugis de la FEEC •

Chris Bonington a Valls

Dissabte 5 de febrer se celebrarà a Valls (Alt Camp) una projecció audiovisual a càrrec del prestigiós alpinista anglès Chris Bonington, organitzada per l'AAEET de Valls (SE).

Ben poques vegades un personatge de

la talla i prestigi de Bonington (Londres, 1934) visita casa nostra per oferir-nos un audiovisual i conferència sobre la seva vida com a alpinista i escalador. Tots els interessats podreu seguir-la, gratuïtament, a la seu de l'AAEET (la plaça Portal Nou, al local de la Colla Vella dels Xiquets de Valls) a les 20 h.

Chris Bonington pertany a aquest reduït grup d'esportistes selectes que s'ha mantingut en primera fila durant més de trenta anys. Diapositives espectaculars i meravelloses donaran vida a les seves aventures, tot sovint dramàtiques, que anirà desgranant.

Els assistents podran descobrir la personalitat d'aquest apassionat escalador que any rere any abandona una vida de comoditat i èxit per posar-se a prova novament en qualsevol muntanya de la terra •

II Premi Literari "100 cims"

Després de l'èxit de la primera edició, la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya torna a proposar una activitat complementària entorn al repte dels "100 cims": la segona edició del concurs literari dels "100 cims".

Aquest concurs és obert a tots els federats, amb independència de la seva participació al repte dels "100 cims". El tema de les obres haurà d'estar relacionat amb els cims que conformen el llistat. Es poden descriure impressions, vivències, sensacions o aventu-

res que s'hagin viscut en assolir algun dels cims, o fer una descripció literària de l'ascensió. En qualsevol cas no s'acceptaran ressenyes d'itineraris. El termini de presentació de treballs començarà el 15 de gener i s'allargarà

fins el 20 de març. Els treballs guardonats rebran una dotació econòmica de 250, 150 i 100 euros respectivament. Les persones interessades en participar ja poden consultar les bases en el següent enllaç i a l'apartat "100 cims" ●



ALTES DEL MES DE GENER

Carles Giner Camprubí
Marcel Giner Franco
Oriol Navarro Moratona
Eulàlia Garcia Sastre
Liam Boudou Garcia
Domi Santiago Ovejero
Gerónimo Etchart
Martín Júlio Grondana
Balász Gábor Neisz
Genís Brustenga Sunyer
Andrea Morente i Blanco
Francesc Boil Martínez
Lourdes Llop Causi
Alejandro Milla Fernández
Francesc Montes Ralvy
M. Pilar Sancho Cantó

Joan Francesc Vidal Clemente
Marc Vidal López
Carme Guevara Sebastián
Ana Varela García
Gonzalo Pérez García
Carme Canal i Guardiola
Jaume Barcons i Palomés
Eulàlia Llop i Causi
Carles Zamorano Cabello
Ramon Zamorano Cáceres
Mauro Delgado Ponciano
Patricia Márquez Valle
Mercè Ortega-Villaizán Lloria

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

Apunta la teva ACTIVITAT

Recordeu-vos d'anotar les vostres activitats al **llibre registre** que tenim a la nostra disposició a l'Agrupació.

El proper any, a la diada del soci, a més del repartiment de les medalles, per activitat, metres i escalades, **sortejarem, entre els participants, material de muntanya** cedit per l'Agrupació i esports Balmat.

PAGAMENTS

Es demana que es facin els pagaments de les diverses activitats al compte de l'A.E.C. a "La Caixa": **2100 3282 66 2200054492**.

Important: no oblideu d'indicar el vostre **nom** i el **concepte**.



SECCIÓ d'ESCALADA i ALTA MUNTANYA



1912

**Apunta't a la SEAM
per la via directa!**

www.aec.cat
seam.aec@gmail.com
c/ Padilla, 255-263 1a planta

Cami de Castellsapera. Al fons el Pallar de Tor l'Any i Montserrat (foto: Yolanda Soto)





aquesta web et sorprendrà

www.balimat.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, centenars de fotografies, rutes, revista... Cerca als teus companys de viatge per a escoliar, fer espeleologia, sortir el cap de setmana... a www.balimat.com



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

**1 MODA ROBA
TÈCNICA**
Gran Via C.C. 531
08011 Barcelona
Tel. 934 548 309

**2 ESQUÍ
I TEMPS LLIURE**
Gran Via C.C. 527
08011 Barcelona
Tel. 934 548 309

3 ACAMPADA
Comte d'Urgell, 72
08011 Barcelona
Tel. 934 548 309

**4 MUNTANYA
TÈCNICA**
Comte d'Urgell, 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



Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Coordinador: Manuel Cabanillas

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Manuel Cabanillas, Quim Llop, Jordi Pino, Cata, Miquel Rico, Isma Rodríguez, Josep Montagut, Santi Rodríguez, Josep Bou, Joan Tarruella, Xavier Sánchez, Josep M. Solé, Eduard Ruiz i Rosa M. Soler, Miquel Casas, Xavi Díez, Pep Molinos, Artur Varela i Yolanda Soto.