



1912

butlletí informatiu

desembre 2011

Agrupació Excursionista “Catalunya”

Montvalier, juny 2011 (foto: Santi Pacino)



La Cerdanya. Els trams menys citables ens obligaran a carregar la bici a coll. (foto: Cesc Grau)



NOUS TEMPS

a ho dèiem en l'editorial del Butlletí d'ara fa un any *"no estem ni millor ni pitjor que els que varen fundar l'Agrupació, simplement ara són altres temps"*. Tot el que us dèiem ha quedat palès en el **VI Congrés Excursionista Català**. Queda clar que en el futur, no gaire llunyà, per cert, com a mínim la gestió de les entitats s'haurà de professionalitzar o en el millor dels casos, com diem nosaltres, semi-professionalitzar.

L'èxit d'aquests canvis dependran, entre altres coses, de com es combinen per sumar els professionals amb el voluntariat, les noves tecnologies amb les característiques i el tarannà dels excursionistes com a estil de vida, la re-formulació en esports de muntanya i la seva evolució esportiva i competitiva amb el gaudir i descoberta de la muntanya, ...i tantes i tantes coses que ens porten a la mercantilització doncs ara parlem de marca, rendibilitat, audiència, target, venda, clients, comunicació, estratègia, producte, impacte, etc... etc... Hem d'ésser capaços de buscar i trobar un límit

a la mercantilització.

Mentrestant seguirem gaudir de l'excursionisme amb les nostres trobades culturals, trepitjant el país i la terra amb les nostres rutes, pujant i baixant muntanyes, apostant per la cultura conservacionista, traslladant el que hem après i les nostres experiències als qui venen darrera, recorrent rius, llacs i mars, explorant i introduint-nos en el interior de la terra, circulant sobre rodes o a cavall, escalant els cims més alts, practicant el boulder (per cert ja tenim boulder a la nostra seu social, l'altre dia en varem fer l'estrena i és fantàstic), fent esports de neu i iglús, o fent aquest butlletí. I més coses que es poden fer practicant l'Excursionisme sempre en companyia i amics per gaudir d'aquest sentiment.

Ah! i també amb les competicions en els diferents esports de muntanya i aigua o treballant de valent per dur a terme les diferents activitats previstes i no previstes pel **100tenari** de l'Agrupació Excursionista "Catalunya" (gràcies a tots els qui esteu i estareu en aquestes tasques), així com trobar-nos per fer la diada del soci o el sopar de nadal...

O sigui que, **BON NADAL** per tots i **ENDAVANT** amb el **100tenari** i l'**EXCURSIONISME!**

Í N D E X

3 EDITORIAL: Nous Temps

4 CAIAC: Racons de bandolers

6 MUNTANYA: Excursió a Gombrèn

7 B.T.T.: Caporrells i la Bullosa

8 CULTURA: Ruta de l'exili. Setè camió

11 SENDERISME: Matagalls-Montserrat

12 A.E.C.: Agraiment; Mossèn Zayas

13 NOTÍCIES: Jordi Alumà

14 MUNTANYA: Ascensió i volta al Carlit

AGENDA D'ACTIVITATS:

15 MUNTANYA: Collsarola; Sopar de Nadal

16 Calendari de DESEMBRE

17 Calendari previsió de GENER

18 GLACERA; ESQUÍ DE MUNTANYA

19 SENDERISME: Finalitzat Camí de Sant Jaume

20 MUNTANYA: Castell de Castellcir

21 **100tenari**: Plaques cims comarcals

22 MUNTANYA: Montvalier

24 E.R.E.: Cova Simanya i Montcau

25 IV Congrés Excursionista Català

26 S.E.A.M.: Ja tenim boulder

27 L'ITINERARI: Cim del Santuari de Cabrera

30 A.E.C.: Diversos

RACONS DE BANDOLERS

15 d'octubre de 2011

Per: José Ramírez

Podria ser un dia com un altre qualsevol en el pantà de Sau, gran matinejada! Carretera de revolts, he agafat tot el material? ostres! M'he deixat la tovallola... bé, desdejunem que segurament que no em mullaré gaire.

(fotos: Anna M. Martínez)



Totes les sortides de caiac tenen un alguna cosa especial, però n'hi ha unes que ho són més que unes altres.

En aquesta ha col·laborat molta gent de forma desinteressada per a què tots ens hi divertim, compartim una bona estona i fem del caiac quelcom més que palejar sumant milles.

Portem molt de temps parlant del que n'esperàvem o imaginàvem que podia passar en aquest dia de geocatching, si amagaran molt les balises, si el nivell d'aigua del pantà estarà bé, plourà?, serem suficients... què puc explicar-vos que no imagineu.

Lavors van arribar les setmanes prèvies, calia posar-se a treballar. Vam conèixer la bona gent, els pioners que havien tingut aquesta gran idea, els de 'Racons del bandoler', que es divideixen com nosaltres amb un tros

de plàstic amb forma de caiac sobre l'aigua.

Mentre uns amb unes fustes i un parell de troncs creuats feien un pont amb barana inclosa, uns altres netejaven de brossa els marges del pantà, un treball dur però agraït, després la fartanera..., ara i adés algun comentari a cau d'orella o a plena veu sobre les proves, més incertesa, més ganes de participar-hi.

Ha arribat el matí del gran dia, clareja sobre l'aigua, boira, cotxes, gent, un munt de carros i caiacs escampats esperant a remullar-se. Ens posem els equips, els organitzadors, els nostres amics, sempre amb seny i experiència de moltes sortides, agrupen, reparteixen i preparen als novins,

Un petit discurs. En David té tantes ganes de començar com nosal-



tres, correm com a nens a agafar els mapes. Qui s'ha endut el meu?, n'hi ha de reserva, de cap a l'aigua i sense saber com, hi ha 50 caiacs al voltant de la torre de l'església, la primera balisa visible, sembla la cua del súper.

A partir d'aquí, aigua, fang (molt, molt de fang), riures, més aigua, més fang, fotos, algunes molt comprometedores que tots tenim ganes de veure.

Et pares amb la teva companya a llegir el mapa, quina estratègia seguim, on hi ha més punts, t'atreveixes a fer el rappel i saltar a l'aigua? Llàs-



tima que em vaig deixar la tovallola, comparteix la seva amb mi.

Sempre tenim algun organitzador/amic cuidant de nosaltres en tot el recorregut.

Al final omple el mapa de foadets i sumes alguns punts de cap, hem salvat l'honra, no serem els primers però ens hem divertit com a nens. Anem arribant a la meta, es nota el cansament, però queden ganes de gresca, recollim el material, ens posem macos i a menjar.

En alguns moments sembla un menjador de col·legi, no sents ni les teves paraules, tots comentant anècdotes del dia, com i on ens hem omplert més de fang. Comença el sorteig; a gairebé



tots ens toca alguna cosa, ha estat original i pràctic, embotits i llibres, i als guanyadors els premis que ho acrediten.

Estic desitjant que repeteixin l'experiència el proper any, ha estat digne d'elogi tot l'esforç que han dedicat, les ganes i el bon ambient que s'ha respirat.

Si em necessiten per tornar a col·laborar allí estaré, i sens dubte també hi participaré.

A la vostra disposició •

EXCURSIÓ A GOMBRÈN I AL SANTUARI DE MONTGRONY

Per: Lluís Tarruella

9-X-2011

*Faltant quatre dies per l'excursió i veient la llista de gent apuntada
vaig pensar que seríem dos i el gat
(el gat seria jo) però en arribar el dijous em vaig
sorprenre en veure vuit persones més apuntades
i un matrimoni que no estava a la llista però que,
en persona, em van dir que segurament vindrien.
I així va ser.*

Quan ens vam veure el diumenge a les vuit del matí érem deu i un quart d'hora més tard ens esperaven dos més en una benzinera al costat de la carretera. Una vegada reunits la "dotzena d'ous" vàrem enfilat cap a Campdevàrol, parant a esmorzar a Sant Quirze de Besora. Ens esperava un dia magnífic climatològicament parlant, i així va ser.

En arribar al petit poble de Gombrèn vàrem deixar un dels cotxes aparcat per a que, en acabar l'excursió, portés els conductors dels altres cotxes a dalt del Santuari i poder baixar al poble altra vegada (qüestió de logística). La ruta a peu va ser senzilla i maca.

Fent el que en dic jo "la goma" (els mes ràpids han d'esperar als que no hi van tant), vàrem fer un circuit que rodeja el Puig de Sant Pere, tornant al mateix lloc (una hora). El bosc estava preciós i les fulles dels arbres tenien unes tonalitats verdoses que els de Barcelona no estem acostumats a veure.

Després d'aquest recorregut i d'haver visitat la capelleta del petit Santuari n'hi van haver-hi tres que van decidir de tornar a casa per que havien quedat per dinar amb la família. Els altres vàrem continuar l'excursió baixant per un corriol que va des de Montgrony fins a Gombrèn (una hora més). Aquest caminet es fa molt agradable i no és gens perdedor, tot i que s'ha d'anar en compte amb les pedres. Que jo en tinguí constància, una de les participants i el gat van rrelliscar caient de cul sense més conseqüències.

En arribar al poble i mentre els conductors anaven a buscar els cotxes al Santuari, els demás vam esperar prenent unes begudes a un bar al mig de la plaça principal. Tot seguit vàrem enfilat cap al restaurant on ja havíem reservat taula. Hora i mitja més tard i amb la panxa plena ens vam acomiadar i tots cap a Barcelona, contents de l'experiència viscuda i fins la propera excursió •

La Cerdanya és una comarca plena de possibilitats per als amants de la BTT. Cotes altes i relleus relativament arrodonits, una combinació perfecta per a la bicicleta, si es vol dir així, d'alta muntanya.

Baixada de la Serra de Mauri



La sortida que proposem no presenta un desnivell excessiu però té algun tram tècnic, i fins i tot alguna zona en què haurem de baixar de la bicicleta i carregar-la a coll. La recompensa serà poder recórrer uns paisatges idíl·lics sobre rodes i en harmonia amb l'entorn.

El punt d'inici i final és la vila fortificada de Montlluís, la capital de l'Alta Cerdanya. Per passar-ne via començarem per carretera. Entrarem al Capcir pel Coll de la Quillana i seguirem la mateixa carretera fins a la capital d'aquesta comarca, Formiguera. Serà aquí on prendrem una llarga pista que s'enfila a la Serra de Mauri, deixant el fons de la vall de Galba al nord. Durant la pujada creuem alguns telecadires de l'estació de Formiguera, però en arribar al capdamunt de

la serra els deixem enrere i fem una curta i pedregosa baixada cap al refugi de Camporrells, al costat mateix d'un dels estanyols del circ. Davant nostre s'aixeca orgullós el Pic Peric.

La pista s'acaba al refugi, de manera que aquí és on comença la gresca. Ens cal agafar un camí ben evident que tira cap al sud (algunes marques de pintura groga i vermella). Fins a arribar a la cabana de la Balmeta, el camí és en general de bon ciclar i hi ha alguns dels millors trams de l'excursió. A partir de la cabana hi ha cada cop més trams tècnics que ens obligaran a posar peu a terra o fins i tot a arrossegar la bici. Un cop a la presa de la Bullosa retrobarem l'asfalt. Una carretera petita i agradable ens durà de nou cap a Montlluís tot travessant les terres on neix el riu Aude.

El millor moment per fer aquesta sortida és a l'estiu. Cal no fer-la massa d'hora: segons l'any, a finals de maig o a principis de juny encara podríem trobar-hi congestes de neu. L'accés es pot fer amb transport públic gràcies al turístic Tren Groc, que surt de la Tor de Querol, on també arriben els trens de la Renfe de la línia de Puigcerdà ●

CAP DE SETMANA

Dissabte, 5 de novembre de 2011

Per: Jordi Romagosa

La Renfe ja ho té això, o agafes el tren a les 6:23 i arribes una hora abans o agafes el de les 7:23 i arribes 8 minuts tard.

Castell sant Ferran. Figueres (fotos: Jordi Romagosa)



Ruta de l'exili. Setè camió

Si fa o no fa a l'hora m'enfilo al de les 6:23, després d'Arc de Triomf, baixo, trobo que ha canviat molt l'estació de Sant Andreu Arenal, i descobreixo que a can Renfe han decidit fer una estació nova: Sagrera! Ja ho tenim això els de poble, canvien les coses a Barcelona i no ens n'assabentem; tot plegat res, per sota terra mateix, agafar el metro i baixar a Fabra i Puig, per esperar l'autocar a la parada d'autobusos comarcals.

Grossos i negres núvols s'escampen per tot el cel. Arriba l'autocar i na Maria Jesús surt a caçar el parell d'excursionistes que hem de pujar aquí. Salutations ben cordials amb tots els que ja venen de Sagrada Família i endavant. Parem a l'àrea de Maçanet de la Selva, i ens entaulem per esmorzar.

Quan tornem a l'autocar la colla ha crescut, se'ns hi han afegit tres persones més; una d'elles és n'Assumpta Montellà, historiadora, que immediatament es constitueix en guia i ens informa del programa d'activitats que ens ha preparat per avui.

Som a Figueres i ens enfilem al Castell. Passem el portal d'entrada del recinte murallat i n'Assumpta ens dóna dades per a que entrem en coneixement de la seva història: dissenyat pels arquitectes Cermeño i construït el segle XVIII, ha estat testimoni de fets cabdals pel nostre poble: La Guerra del Francès, darrers esdeveniments de la II República Espanyola, presó militar, per un bon nombre d'objectors de consciència durant la dictadura franquista i finalment residència obligada per alguns dels protagonistes de l'intent de cop d'estat de l'any 1981.

Passem a l'enorme pati d'armes, en un dels edificis circumdants s'hi van guardar, temporalment, les pintures del Museu de Prado de Madrid. Ens enfilem al terrat de la cantina (vol tenir un aire nord-africà amb les palmeres i majòliques) des d'allà dalt tenim una magnífica vista sobre del conjunt grandios del Castell i de tot l'Empordà. Baixem a les cavallerisses i deduem que els cavalls eren més ben tractats que no pas els soldats, en aquest castell. Aquí tingué lloc la darrera reunió del govern de la II República Espanyola, feien de taula un parell de bales de palla, cobertes amb la bandera tricolor.

S'acaba la visita, plovisqueja, tornem a l'autocar i cap a La Vajol. Núvols molt negres tapen tot el cel, algunes boires són arrapades a les muntanyes de l'avantcosta. L'autocar es va enfilant per una carretera, estreta i plena de revolts, les alzines sureres



(foto: Joan Tarnella)

i castanyers ens envolten. Passem el petit poble de La Vajol, de tan sols un centenar d'habitants. Seguim per una carretera més estreta encara i em giravolts més tancats, fins que arribem a un en el que el nostre autocar de més de 10 m de llargada no hi passa.

Baixem, plou, ara els paraigües i capalines es fan necessaris i tirem enrera fins el trencall de la Mina Canta, seguim el camí uns 300 m i ja hi som, es tracta d'una antiga mina de talc, en la que el govern de la república hi va fer construir una cambra cuirassada i un edifici de 3 pisos al damunt, per tal de guardar-hi els quadres del museu del Prado, quan el 1937, la seva estada al castell de St. Ferran es va considerar poc segura, també s'hi van dipositar un munt de lingots d'or, tot plegat a finals de la guerra, (febrer del 1939) va sortir cap a França en 7 camions; se sap de 6 que hi van arribar i hi ha un 7è que no se sap ben bé que se'n va fer. Ni l'interior de la mina ni l'edifici es poden visitar. Pensem que algun estament se n'hauria de fer càrrec per tal de conservar el conjunt i convertir-lo en museu de la memòria històrica.

Tornem a la carretera i ja trobem l'autocar, que de reculons, ha arribat fins la cruïlla. Ara es tracta d'anar de cara el dinar, la gana ja la tenim feta. Segueix plovent.

Parem davant de Ca la Conxita. Una amanida i uns entremesos abundants i de bons embotits del país, paren el primer cop, segueix el conill amb mandonguilles excel·lentment cuinat i ho acabem amb un flam i tall de gelat, el vi, l'aigua, una copa de cava i el cafè que ens anem prenent mentre n'Assumpta ens acaba d'instruir sobre la rocambolesca i quasi hilarant, si no fos tan trista, història dels darrers dies d'aquella trista república i apunta una teoria sobre el parador del 7è camió, que assenyalava a un honest tinent de l'exèrcit republicà, que amb el seu esforç i el dels seus homes, van fer passar la valuosa càrrega a braços i a peu a través de la frontera, quan el camió es va espatllar a mitja pujada. Un brindis de broma, acaba aquest àpat i la lliçó de història.

Altra cop dalt de l'autocar, que ens aduï fins el coll de la Manrella, ja fosqueja i allà, davant del "Temple de la pau", monument dedicat al president Companys, que juntament amb altres personatges rellevants de la República, van entrar a l'exili passant per aquest coll, tots plegats, cantem el nostre himne: Els segadors. És ben fosc que l'autocar, amb cura, va desfent el camí fins a Figueres i allà l'autopista ens acosta a Barcelona.

N'Assumpta Montellà ens fa les darreres revelacions sobre aquesta història que avui hem anat resseguint, alguna pregunta, que té resposta i aquells que s'havien incorporat a l'autocar a Maçanet ens abandonen. Seguim camí, converses esparses, alguna clapadeta... Parada a Frabra i Puig i uns quants més abandonem l'autocar. Camino sota la pluja fins l'estació de St. Andreu, tot pensant i analitzant tot aquest munt d'informació que avui he rebut. Gràcies Assumpta. Quan trepitjo l'andana, hi para el tren, veus? A la tornada he tingut sort.

Montserrat **6 del XI de 2011**

Avui la cosa és diferent, es tracta d'una excursió a Montserrat, que em ve molt de gust, car ja fa molts anys vaig tenir una llarga temporada de resseguir, camins, canals i viaranyes de Montserrat, fins i tot amb alguns companys ens havíem dedicat a desbrossar corriols que la vegetació havia tapat.

Surto de casa i plou, a 3/4 de 8, a Pedralbes hi plou, a les 8 ens hem ajuntat 8 excursionistes, molts que s'havien apuntat, han trucat per avisar que se'n desdeien. Queda constituït un comitè urgent d'emergències: S'aprova per unanimitat que, donades les circumstàncies meteorològiques se suspèn l'excursió d'avui i ja en parlarem de quan la tornarem a programar. Cadascú agafa el seu cotxe i toquem el dos ●

MATAGALLS-MONTSERRAT

1ª Etapa: Coll Formic – Aiguafreda

15-10-2011

Per: Rosa Maria Soler

Ens hem apuntat una bona colla (45 persones) a aquest nou repte que ens permetrà de recórrer l'itinerari de la coneguda travessa Matagalls-Montserrat, dividit en còmodes etapes.

Hi trobem vells coneguts i també algunes cares noves.

Pla de la Calma. Tagamanent al fons. (foto: Rosa M. Soler)



Quan l'autocar ens deixa a Coll Formic, el primer que fem és entrar al bar per esmorzar (cal tenir forces per caminar i no podem pas començar amb la panxa buida...).

Ens posem en marxa a quarts de 10, tot caminant per la pista que suau-ment puja cap al Pla de la Calma. El dia està un xic enlleganyat encara que de tant en tant surt alguna ullada de sol, però no fa fred i el camí es fa agradable.

Aviat s'acaba la pujada i la pista asegueix planera tot el llarg recorregut pel Pla de la Calma. Com que som tanta colla hi ha diverses velocitats i la corrua s'allarga i s'allarga. De tant en tant ens reagrupem i aprofitem per admirar el paisatge. Les vistes no són gaire bones, per causa dels núvols, però d'altra banda agraïm que no faci sol, donada la manca d'arbres en tota aquesta part del recorregut.

Quan arribem cap al final de Pla, ens sorprèn una bonica vista del Tagamanent, cap on ens dirigim. Poc després la pista inicia una forta baixada que, tot passant vora la bonica masia de l'Agustí, ens durà fins al Collet de St. Martí. En aquest punt fem una bona aturada per menjar una mica i recuperar forces. Els més valents aprofiten per arribar-se al cim del Tagamanent, situat a uns 20 minuts.

Un cop tots junts de nou, emprenem la baixada cap a Aiguafreda, ara ja no per pista, sinó per un camí per dins del bosc.

Al cap de poc d'agafar aquest camí tenim un ensurt: Una parella de companys pateixen una caiguda i ella es queixa d'un fort dolor a les costelles, que en principi gairebé no li permet ni bellugar-se. Després de fer-li un embenatge, sembla que hi troba millora i ens posem de nou en marxa. Poc a poc va agafant el ritme i acaba baixant la mar de bé, malgrat l'important desnivell que hi ha fins a Aiguafreda (molt millor que jo que amb els meus dolors de genolls, no la podia atrapar).

Després hem sabut que va patir una fissura en una costella, a part

d'un fort pinçament a l'esquena!!!! Sembla mentida com va aguantar fins al final. No es va deixar perdre ni el dinar.

Arribats a Aiguafreda, encara ens cal caminar una bona estona fins al restaurant, que està situat a l'altra punta del poble (ai! les lleis de Murphy no fallen mai).

Ales 3 en punt ja som tots a taula. On ens atipem de valent i fem petar la xerrada, comentant les fetes del dia, fins que arriba l'hora de pujar de nou a l'autocar, que ens retornarà cap a Barcelona •

AGRAIMENT

Volem agrair l'acte celebrat a Vallter el passat dia 23 d'octubre, tant als que hi van ser com a tants altres que ens van fer saber que no hi podríeu venir.

Va ser bonic escoltar tants sentiments i anècdotes que uns quants van explicar i que ens van portar records dels moments tan meravellosos que a la muntanya hem viscut tots junts.

La "Via de l'Eduard" és un regal preciós, per a una persona que com ell, tant va estimar la muntanya.

Són els bons records de tota mena els que fan més fàcil de suportar la separació i els d'aquest dia en seran un més.

Gràcies en nom nostre i de l'Eduard.

ROSA MARIA, BERNAT I NÚRIA •

MOSSÈN ZAYAS

El dia 2 de novembre va morir Mn. Malaquies Zayas als 92 anys. Era Canonge Emèrit de la Catedral de Barcelona.

Com a muntanyenc i escalador havia col·laborat amb l'Agrupació en curssets de muntanya, campaments, col·loquis d'escalada, etc. Com a prevere, en actes de caire religiós. Descansi en pau •

JORDI ALUMÀ

EL PINTOR DEL CARTELL DEL 100tenari

Rep un homenatge institucional

Texte i fotos: M. Cabanillas

*El mundialment conegut per les seves obres d'art, sobre l'esport i l'Olimpisme, el pintor català Jordi Alumà i Masvidal, creador del quadre i litografies del nostre **100tenari**, va rebre un merescut homenatge presidit pel secretari general d'esports Ivan Tibau.*

F. Sust, M. Ferrusola, J. Alumà, I. Tibau i J.L.



A la sala Pierre de Coubertin, del Museu i Centre d'Estudis de l'Esport Doctor Melcior Colet, es van reunir destacades personalitats tant del món de la cultura, de l'empresa i de l'esport entre ells tres ex-secretaris d'esports de la Generalitat, el president de la Unió de Federacions Esportives de Catalunya, Marta Ferrusola, entre moltes altres personalitats i representants de la nostra Entitat.

En el seu parlament Jordi Alumà, molt emocionat, va repassar la seva obra pictòrica destacant alguna de les seves realitzacions, entre elles el cartell del nostre **100tenari**.

A lumà, una de les poques persones que ha rebut un homenatge en vida, va cloure l'acte donant a la secretaria de d'esports dues de les seves obres •

J. Alumà reb una placa en mans d'I. Tibau



ASCENSIÓ I VOLTA AL CARLIT

Tardor 2011

Per: Pep Molinos

Arribem al pàrking de Les Bulloses amb un dia nítid i assolellat, i com que ja no és ple estiu, no hi ha gaires vehicles ni personal. Estem a mitjans d'octubre i la tardor es fa pregar; el temps sembla talment d'estiu.



Carlit (foto: Pep Molinos)

La pujada al cim des de Les Bulloses la fem per la via normal que transcorre entre un rosari d'estanys. Quan deixem enrera la zona boscosa, l'itinerari s'enfila directament a l'oest tot cercant la carena que enllaça amb el Tossal Colomer. Segueix un tram de senzilla grimpada fins al darrer tram de la gran canal Est; segueixen un parell de ziga-zagues i ja som al petit coll situat al nord del Carlit. Sols ens resta seguir uns pocs metres la carena cap el Sud, per assolir el cim (2.921 m).

La panoràmica paga la pena: Puigmal, Tossa d'Alp, Pedraforca, Cadí, Andorra, Madres... (la llista seria inacabable). Destaquen enfront (W) el Coma d'Or i Puigpedrós de Llanós així com l'imponent estany de Llanós, proper destí del nostre itinerari.

Després de fer un mos, iniciem el descens per la cara oest del Carlit. La ruta comença al petit coll nord amb una baixada i un flanqueig a la dreta per a

situar-se sobre una ampla canal. La baixada per aquesta canal composta de rocam i tartera és força dreta i cal parar compte. Després de vora 700 metres de desnivell, arribem als plans que voregen l'estany de Llanós prop de la cabana Guimbarda. A la nostra esquena la imatge del Carlit és superba i impressionant. Ara la nostra ruta flanqueja l'estany de Llanós (NE). En arribar a la cabana Rouzet, iniciem una nova pujada (E) cap a l'ample coll de la Grava (partió de la conques de l'Ebre i La Tet). La baixada del coll és inicialment amb fort desnivell (E), per a seguir per terreny de pla i baixada seguint sempre el marge dret del riu de la Grava. La vall és llarga i amb poc desnivell fins arribar a l'estany de Les Bulloses.

A partir d'aquí el nostre itinerari pren decididament direcció sud deixant l'estany a la nostra esquerra. Anem fent petites pujades i baixades per un bonic bosc fins arribar de nou al pàrking de Les Bulloses.

Una bona ruta, amb l'ascensió a un dels cims més emblemàtics del Pirineu Oriental i una travessa circular que uneix el sector de Les Bulloses i Llanós.

Desnivells: 1.310 m

Horari: 7:45h ●

SERRA DE COLLSEROLA

Turó de la Magarola
Del LABERINT D'HORTA
A LA PL. DE VALLVIDRERA

Diumenge,
18 de desembre de 2011

Tipus d'activitat: Muntanya

Hora de la sortida: 8:00 a.m.

Lloc: Metro Mundet (línia verda), Rda.
de Dalt / Pg. de la Vall d'Hebron

Recorregut: uns 6,5 quilòmetres
(8 km. Fins Baixador Vallvidrera).

Desnivell: +550 m, -500 m

Dificultat: Baixa.

Transport: Metro Mundet (línia
verda). Tornada: Baixador Vallvidrera
Ferrocarrils Catalans.

Durada prevista: Total unes 5 h

Material: Botes de tresc, roba d'abric,
paravents, gorra, crema, aigua.

Complements: Esmorzar.

Informació: Dijous, 15 de desem-
bre, 20:00 h, a la seu de l'AEC.

Vocal: Salvador 659.209.542.

Resum de la sortida: Itinerari a
peu per la serra de Collserola, amb
magnífiques vistes de Barcelona
i el Vallès; Montserrat i la Mola a
l'horitzó.

Excursió, senzilla, no gaire llarga,
entretinguda, pel GR 6, el GR 92 i
corriols encisadors de Collserola.
Amb una arribada al turó de Vall dau-
ra, al turó de Magarola i al mirador
del Tibidabo ●

SOPAR DE NADAL

El dissabte, 17 de desembre
a 2/4 de 9 del vespre

Un any més i com ja és el nostre
costum, donarem entrada a
les festes de Nadal celebrant
el tradicional SOPAR DE NADAL.

El **menú** serà el següent:

Copa de benvinguda

Entrants

Amanida de cranc

Tall rodó de pollastre farcit. Acompanyants

Crema catalana decorada

Assortit de torrons i neules

Pa, begudes diverses, cafè

Vi de la terra alta

Cava català del 100tenari de l'Agrup.
brut reserva de les caves Canals Nadal
del pla del penedès.

El preu del Sopar és de **18 €** per per-
sona. Atès que les **places són limi-**
tades, l'assistència al Sopar serà per
ordre d'inscripció i pagament.

Cal posar-se en contacte amb Secretaria
i fer efectiu l'import fins el dimarts
13 de desembre.

Reservat als socis.

Es prega no arribar a l'Agrupada el dia
del Sopar abans de l'hora indicada.

Us hi esperem!

No hi falteu!

Ens ho passarem bé! ●

desembre

dm 6-11	caiaac	Cabo de Gata (Almeria).
ds 10	e.r.e.	Avenc del camí de Xàquera (Miquel Romà).
dm 13	a.e.c.	Reunió de junta.
dm 13	veterans	Reunió mensual.
dm 13, 17 i 18	glacera	Monogràfic esquí de muntanya. Fora pista.
dc 14	s.e.m.	Reunió preparació temporada. 20:30 h.
dj 15	s.e.a.m.	Reunió preparatòria de la sortida.
dv 16	e.r.e.	Sopar secció espeleologia. Restaurant Cova Sabel·la.
ds 17	cultura	Sopar de Nadal. 20:30 h.
ds 17-18	infantil	Sortida.
ds 17-18	s.e.a.m.	Banyadores i La Font d'Atmetlló.
dg 18	muntanya	Matinal a Collserola (Salva Monpeat).
cada dilluns	a.e.c.	Assaig de la coral a les 19:30 h.

VOLUNTARIAT

El proper mes de desembre necessitem un toc femení per **engalanar** l'Agrupació per Nadal.

Les que vulgueu vindre ens trobarem el **dimarts 13 a les 19 hores** al local •

previsió gener

dm 3	a.e.c.	Reunió de junta.
dm 10	veterans	Reunió mensual.
ds 21-22	infantil	Sortida.
ds 28	muntanya	Senderisme: Matagalls-Montserrat. 3ª etapa: De Coll de Poses a Sant Llorenç Savall.
ds 21	muntanya	Senderisme: La sèquia de Manresa. 25 km
cada dilluns	a.e.c.	Assaig de la coral a les 19:30 h.

CALENDARI ACTIVITATS 2012

En aquests dies les diferents seccions estan confeccionant els seu respectius calendaris per l'any 2012 coincidint, en part, amb la celebració del **100tenari**.

TARGES DE LA FEEC

Encara no tenim els preus de les targes per l'any 2012. Creiem que a mitjans mes de desembre ens arribin i ja es podran anar fer les comandes.



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.

ESCOLA D'ESPORTS DE MUNTANYA GLACERA

VOLS VENIR AMB NOSALTRES A COGNE, ITÀLIA, A FER ESCALADA EN GEL?



PROGRAMACIÓ

ESQUÍ DE MUNTANYA

S'acosta la nova temporada i com cada any per aquest temps, cal trobar-nos per preparar un programa de sortides.

De moment les primeres nevades ja ens han deixat les muntanyes ben blanques, o sigui que ànim i a veure quines propostes teniu.

Ens trobarem el **dimecres, dia 14 de desembre** a partir de les 8,30 h del vespre a l'Agrupa.

NO HI FALTEU! •

Arribant al Pic de Bateillance (foto: S.E.M.)



FINALITZAT

EL CAMÍ DE SANT JAUME

Per: Quim Llop

El grup de senderisme "semprepodem" hem fet, durant aquest any 2011, el nou camí de Sant Jaume.

Vàrem començar el dia 29 de gener a Port de la Selva / Sant Pere de Roda, amb un xàfec i l'hem acabat el dia 12 de novembre a Montserrat enmig de boires, agulles i una satisfacció d'haver descobert, de nou, molts racons de Catalunya.

En 7 sortides hem caminat més de 150 km dels 255 km que té el camí dissenyat per la Generalitat. Hem fet el camí a la nostra mida i preferències que eren gaudir de la natura i sobre tot, del paisatge de muntanya.

Ens hem saltat trams del camí que pel seu traçat passaven per carreteres o zones molt poblades que hem volgut evitar i així ens hem centrat a descobrir el nostre país sempre acollidor i sorprenent.

Des de Mas Ventós a la serralada que acull el Monestir de Sant Pere de Roda hem vist, després de la tempesta, un mar de plata formant la badia de Roses.

Caminant per l'Empordà, hem jugat amb miralls trobant campanars de pobles que no es poden amagar, un dels altres, pels seus turons que els envolten.

Hem entrat a Girona i, caminant per la devesa, hem recordat la història i el present que envolta aquesta capital.

Hem descobert el camí ral d'Olot a

Vic amb una etapa preciosa i dura per les mar-rades de la serra d'Aiats, acabant, amb un bany, a la Foradada de Cantonigròs.

Hem viscut com s'acosten i descarreguen les tempestes damunt de Sant Pere de Casserres.

Des de l'Estany hem baixat fins Artés, al Bages, per camins suaus i descobrint la seva ancestral cultura vinícola.

Ja tenim més paisatges robats per guardar-los a la nostra memòria. Estem segurs que els sabrem compartir com un tresor que ensenyés als millors amics i així farem una mica més per estimar aquesta terra.

En moltes etapes hem posat a prova la nostra resistència, en algunes hem caminat molt i en d'altres hem gaudit més del paisatge i sobretot hem anat fent amistats i coneixença entre tots.

Aquest any ha finalitzat tot dinant a Montserrat. Vàrem tenir temps de fer alguna proposta de recorreguts per l'any 2012, de gener a maig. El juny comencen les celebracions del **100tenari** i hem de celebrar-ho de forma ben especial.

Proposta de calendari 2012: sempre en dissabte

21-I	La sèquia de Manresa. 25 km
11-II	Els pous de glaç del Montseny, per les Agudes. 15 km
10-III	A decidir
21-IV	Travessa de Montserrat (II). 14,4 km
12-V	Travessa Mont-Rebei. 24 km

CASTELL DE CASTELLCIR

13-novembre-2011

Per: Lluís Tarruella

Tot i passant-ho bé, es podria dir que aquesta excursió va ser passada per aigua i no va resultar com ens esperàvem. Vàrem sortir de Barcelona en direcció Granollers i just abans d'arribar-hi vam parar a una benzinera per recollir en Miguel Peinado que, com que viu a Valldoreix, li va millor de quedar aquí. Continuant cap a Vic, a l'alçada de Centelles, ens va envair la boira. Mira que he passat vegades per allí però no recordo haver-me trobat amb tan poca visibilitat com aquesta vegada. En arribar a Tona ens vam desviar per una carretereta en direcció a Moià que pujava sense parar cap a un coll. A mida que pujava deixàvem la boira enrera (gràcies a Déu) i s'ens feia de dia, amb sol i tot, fins arribar al poblet de Collsuspina, on vam esmorzar.

Una vegada tips vam deixar un cotxe al poble per qüestions de logística i vam enfilem un camí molt mal asfaltat que ens va dur a unes antenes de telecomunicacions i, passant per la urbanització del Puigsagordi, vam anar carenant pels contraforts del Moianès amb la plana de Vic fins agafar un trencall que ens va deixar a vora d'una masia on vam aparcar. Des d'allà ja es podia veure el castell de Castellcir i, amb il·lusió, vam enfilem cap allà a peu i amb les motxilles corresponents. El camí, que es converteix en corriol poc després, es fa molt agradable entre el bosc mentre

la fem petar. En arribar al castell ens adonem del perquè l'anomenen també "Castell de la Popa" ja que al construir-se dalt d'una roca, des de la banda d'on venim sembla que sigui la "popa" d'un vaixell. Després "d'envair-lo" i fer les fotos que tocava fer, vam baixar per l'altre cantó en direcció al poble de Castellcir. Aquí es on l'excursió va començar a ser emprenyadora perquè la pluja va fer acte de presència. Primer amb unes quantes gotes però cada vegada amb més insistència fins que vam quedar xops del tot. Vaig decidir continuar amb l'esperança que no durés gaire més i amb el convenciment de que si tornàvem enrera no hi guanyaríem res. Uns quants quilòmetres més endavant, després d'adonar-nos que la pluja duraria la resta del dia, no ens va costar gaire de posar-nos d'acord i enfilem cap a Collsuspina renunciant a dues coses que, en principi, eren irrenunciables: la visita a les Coves del Toll (em va saber greu) i a dinar a la muntanya (no em va saber gens de greu).

Després de deixar-nos entrar al restaurant (anàvem xops) i dinar com a "burgesos" els dos "Miquels" i jo vàrem anar a buscar el meu cotxe que estava aparcat a la vora del castell mentre la Josefina i la Carolina es van esperar al restaurant. A la tornada les vam recollir, ens vam acomiadar i ja, més secs, vàrem tornar cap a casa. Fins la propera remullada! ●

100tenari

L'AGrupa ALS SOSTRES COMARCALS DE CATALUNYA

Queden TAN SOLS 9 plaques per patrocinar:

TOSSETA RASA	1.217,0 m	Terra Alta
PUNTA DEL CURULL	1.021,0 m	Garrigues
PUIGSOU	991,8 m	Gironès
PUIG SESARQUES	880,3 m	Pla de l'Estany
TURÓ DEL GALUTXO	854,0 m	Segarra
PUIG DE LES AGULLES	848,0 m	Alt Penedès
TURO D'EN VIVES	759,0 m	Maresme
PUIG D'ARQUES	535,0 m	Baix Empordà
PUNTAL DELS ESCAMBRONS	500,0 m	Segrià

Us recordem:

El cost es de 60 € i cal fer l'ingrés al compte 2100 0823 39 0200688916, indicant PLAQUES CIMS i el vostre nom.

Una placa pot ésser patrocinada no només per un soci sol, sinó per una família o grup d'amics.

Cada patrocinador tindrà un diploma d'agraïment.

Vinga, animeu-vos i truqueu aviat a Secretaria o bé a la Rosa Maria Soler (Tel. 933 117 785) •

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

MONTVALIER 2838 m

Cresta de les Antiques AD (un pas de IV, varis de III)

Arièja – Occitània

26-27 de juny de 2011

Per: Santi Pocino i Xavier Juanola

Excursió llarga, amb molt desnivell, que ens permet descobrir una esplèndida i discreta clàssica pirinenca.

La dificultat està més en el sostingut desgast físic, que no pas en els entrebancs de la roca.



Montvalier-Antiques (foto: Santi Pocino)

Horari de la cresta molt variable segons cordada i condicions. Nosaltres vam triturar-lo (a l'alça!) i ens hi vam entretenir 8 hores i mitja! (de 2/4 de 8 del matí a 4 del migdia). Desnivell fins al bivac 1200m, fins al cim 600m, i de baixada desfer-ne 1900.

L'aproximació per la vall de Muscadet, primer entre faigs i avets, dóna pas a generoses pastures, que ens deixen sotmesos a la implacable canícula de finals de juny. Orientada a ponent, sense cap ombra, la insolació estaborneix i cal protegir-se bé. La pujada empinada només és relaxa en atènyer la cabana de Laus. Allà a part d'agrair la treva en l'ascensió fruïrem amb la irrupció del que deu ser una de les grans postals dels Pirineus. El poderós Montvalier i el seu contrafort nord, la cresta de les Antiques, amb el Montvalierat com a sentinella. La muralla rocosa recolzada sobre la verdor de prats, el mirall dels estanys i les darreres congestes. Una composició superba que hipnotitza, fent distreta la resta de l'aproximació en aquesta calorosa tarda de juny.

Camuflat per situar-se fora del reclam de la xifra màgica dels 3000, el Montvalier té la reputació de ser el senyor de l'Arièja. La presència del refugi guardat d'Estagnous en la seva ruta normal per la vall de Riberot, deixa poc



sol·licitada la ruta pel coll de Cruzons. Hi ha l'opció de dormir a la cabana de Laus a 1900 m o més enllà, superades algunes, dolines i planells, tenim a la cabana d'Espugues a 2110 m. Aquesta es localitza al costat d'un avenc per on hi circula un riu que nodreix d'aigua al refugi i també li serveix de nevera. Totes dues cabanes en bon estat i netes, són utilitzades pels pastors. No obstant, millor si podem aproximar-nos a fer un bivac el més amunt possible, a les proximitats de l'estany de Cruzons a 2140 metres. Just sota el coll homònim és el darrer punt on podrem proveir-nos d'aigua. A la dreta hidrogràfica, per sobre de la clotada, hi ha un replanet on estirar els sacs. Allà és possible de contemplar correctament la posta de sol i entreveure el dentat recorregut de l'endemà.

Un cop aconseguit el coll Cruzons, encara amb ombra, tenim per davant una llarga ruta. Els primers passos són evitables per la base del versant oest. Posats a la feina, aviat afrontem el pas més atlètic, un IV a la sortida d'una bretxa. Després vindrà el tram més erigit i aeri, en un recorregut gairebé horit-

zontal fins als ressalts del tibet Montvalierat. Cal tirar pel dret i amb diversos passos de lleie aconseguim aquest estètic cim. Queda encara la meitat de cresta i un bon desnivell. Tenim una primera part còmoda de progressar fins que el terreny es torna més delicat, però sense grans dificultats. El final de la cresta es dilueix progressivament en el tombat pany de paret que constitueix la gran mola que és el cim del Montvalier.

El retorn per la vall de Riberot permetrà finalitzar un itinerari circular, del qual sobretot recordo la gran quantitat d'aigua que vam arribar a beure. Una necessitat de líquid insaciable ens va acompanyar en tot el descens. A cada barranc ens amorràvem assedegats, però incomprendiblement no minvava la necessitat de líquid. Vam beure uns quants litres, sense cap efecte consolador sobre el desfici. Només trobo l'explicació en les llargues hores passades a l'exposició solar, mai m'havia passat res semblant... Sense més, cansats i satisfets vam arribar al cotxe després d'una molt recomanable activitat pirinenca ●

LA COVA SIMANYA I EL MONTCAU

Secció: ERE

Zona: Vallès Oriental

Desnivell: 190 m

Durada: 2:45 h. Itinerari circular i senyalitzat

Com arribar-hi: Per la BV-1221 des de Terrassa arribareu al coll d'Estenalles, on hi podeu deixar el cotxe i dirigir-vos al Centre d'Interpretació del parc de Sant Llorenç, on podeu recollir un full informatiu de l'indret i visualitzar algunes llegendes de la zona als seus panells.

Darrere del Centre d'interpretació, ben indicat, surt el nostre camí, una pista ampla de pujada, discorre per la falda del Montcau, que queda a la nostra esquerra. Seguim pel camí ample fins arribar al coll d'Eres, explanada dins un alzinar on hi ha un monòlit dedicat a Joan Maragall.

Per la seva esquerra surt de pujada, cap el Sur, el camí cap a la Mola de St. Llorenç de Munt, que no haureu de seguir, i en direcció contrària tindreu el camí de pujada al Montcau.

Preneu el camí de la Cova Simanya. És un corriol que baixa de manera pronunciada en direcció Est entre la vegetació. Aviat passareu prop la Cova Simanya petita, que quedarà uns metres a la vostra esquerra, al fons d'un camí que fa pujada.

Uns 200 m més endavant arribem a la gran Cova Simanya, també a la vostra esquerra al costat del camí. Si porteu una llanterna o frontal la podreu visitar. La Cova Simanya és una cavitat d'uns 400 metres de llarg i molt ampla amb 2 galeries ben diferenciades amb un recorregut d'un sol sentit, difícil de perdre-s'hi.

Llegenda Cova Simanya

***E**xplika la llegenda que el sacerdot Ermendia, al segle XVII, es va aventurar a l'interior de la cova Simanya fins a trobar un munt de fems frescos, que el van fer sospitar de l'existència d'una gran bèstia, suposadament un Drac. També deia que a l'interior de la cova hi havia places i carrers, com d'un petit poble, on hi havia homes i nens nus esperant ser la ofrena per al Drac.*

Després de la vostra visita a les entranyes de la terra haureu de desfer el camí fins el coll d'Eres, prenen a la dreta cap el cim del Montcau. La pujada és pronunciada i en arribar tindreu unes magnífiques vistes amb el mar, el Montseny i els Pirineus i Montserrat al nostre voltant. De baixada, tornareu sense dificultats al coll d'Eres.

En definitiva és una bona sortida per complementar la visita al Montcau i una porta fàcil a l'accés al món de la espeleologia •

VI CONGRÉS EXCURSIONISTA CATALÀ

Texte i fotos: M. Cabanillas

*Més d'un centenar de representants d'Entitats
afronten el present i el futur de l'excursionisme
La formació de directius i les noves tecnologies
"Excursionisme 2.0" protagonistes destacats
d'unes jornades que van respondre a les expectatives.*

Representants a Lleida



Cent anys després de la primera edició, celebrada a Lleida el 1911, l'auditori de Cosmo Caixa a Barcelona, va albergar durant dues intenses jornades el **"VI Congrés Excursionista Català"**, trenta anys després de l'última de les edicions celebrades.

Sota el lema **"Les entitats excursionistes al segle XXI"**, el **"VI Congrés Excursionista Català"** va reunir més d'un centenar de representants dels clubs excursionistes catalans que van debatre sobre els objectius i el camí a seguir d'una activitat que, tots van coincidir, representa l'esport català per excel·lència.

Després de la brillant inauguració celebrada a Lleida, els Congresistes van debatre durant dues llargues jornades les ponències que, durant mesos es van confeccionar i que dibuixen el moment de l'excursionisme sota l'actual situació social, tecnològica i legislativa que obliga a fer nous plantejaments que ens adequen a les exigències del segle que vivim.

Durant la primera jornada es va discutir sobre dos dels tres eixos del Congrés: societat, cultura i esports de muntanya i marc legislatiu, dos temes que van produir una infinitat d'opinions, amb diferents especialistes a la taula com a ponents.

En la segona i última jornada del Congrés es va afrontar el tercer eix del programa, el dedicat a les Entitats Excursionistes, amb la presència d'esportistes d'elit, representants de clubs i mitjans de comunicació així com especialistes professionals en la matèria, finalitzant amb un taller d'idees.

Les noves tecnologies van ser sens dubte, tot i que totes les entitats representades van acceptar que són un rabiós present, les grans protagonistes dels debats que van tancar el Congrés.

Les conclusions finals, que apunten a un reciclatge dels dirigents i encara que amb molts punts negres, les donarà a conèixer la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya, durant les properes setmanes.

El president Jordi Merino, a la cloenda de les jornades que es van seguir a través de les noves tecnologies, va assegurar als representants dels clubs, que la FEEC estarà al seu costat per afrontar ***"un futur que ja és present, diferent del que fins avui la major part dels clubs estan acostumats"*** ●

President FEEC tancant el Congrés



JA TENIM BOULDER!

Foto: Manuel Cabanillas



Itinerari CIM DEL SANTUARI DE CABRERA

(1.306 m) OSONA

Per: Pino i Cata

La serra de Cabrera és una plataforma tabular, acinglerada per tots costats, d'1 quilòmetre de longitud, que forma part de la serralada transversal i es troba al límit de les comarques de la Garrotxa i Osona. Al sud-est d'aquesta serra i separada pels colls de Cabrera i del Bram hi ha un altre serralada de les mateixes característiques que l'anterior i anomenada d'Aiats, amb menys vistes que l'anterior.

Pujada a Cabrera (foto: Jordi Pino)



quatre pedres, al cim d'aquesta plana, l'Ermita fou reconstruïda l'any 1641.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir fins a Vic i agafar l'Eix direcció Girona. Hem de sortir a la primera sortida que trobarem i que porta a Roda de Ter. Passem el poble i seguim direcció Olot, Sta. Maria del Corcó (L'Esquirol) i Tavertet. Passat Sta. Maria, deixem una carretera que du a Tavertet i seguim direcció Olot i Cantonigròs.

La nostra excursió, molt senzilla, còmoda i fàcil, accedeix a Cabrera per un pas força singular, presenta un recorregut molt variat de vegetació i orografia, visita la bonica Ermita de Nostra Senyora de Cabrera, de la que se'n tenen notícies des de l'any 1.144, juntament amb el castell de Cabrera. Els terratrèmols de 1428 ensorraren aquestes edificacions i mentre que del Castell només resten

Uns 100 metres abans d'arribar al poble de Cantonigròs, en un revolt a la dreta que fa la carretera, hi ha un pont anomenat La Rotllada, a mà esquerra de cada banda del pont, surt una pista forestal. Nosaltres aparcuem el vehicle a la primera pista que trobem venint de Vic, doncs és per aquest indret que començarem l'excursió. Hi ha poc espai i si ens cal, podem aparcar a l'entrada de la pista a l'altre banda del pont.

RECORREGUT

La nostra excursió segueix una pista que de seguida s'endinsa per la petita vall de la riera d'Aiats i en direcció nord, pel vessant de ponent, ens portarà per entre bosc fins al collet de Cabrera. D'aquí s'enfilà al cingle per visitar l'Ermita de Cabrera.

Les referències més importants
i horaris sense comptar parades són:

0 minuts.- Aparcament (910 m) Sortim per la pista direcció NE., per entre camps de conreu i en terreny molt planer.

10 minuts.- 4 camins (920 m). Tenim un pal indicador i una pista a l'esquerra que du a Caselles. Un altre pista, a la dreta, baixa cap a uns masos. Seguim per la que tenim enfront, que aviat fa un petit gir a la nostra esquerra, per prendre direcció nord i entrar en una petita vall.

20 minuts.- Trencall d'Aiats. Pal indicador. (920 m) Prenem la pista de l'esquerra, la de la dreta, fa una petita baixada i porta a Ca n'Aiats. Per aquest lloc és per on tornarem després de fer el volt. A la nostra dreta tenim un rierol, s'acaben els camps i entrem en un bosc de roure i faig. La pista immediatament esdevé camí, que en pujada, va fent algun revolt per tal de guanyar alçada. En un d'aquests revolts, en mig d'una llastra deixem un camí amagat a mà esquerra. Seguim rastres de pintures de diferents colors, preferentment blau.

45 minuts.- Trencall. (1.055 m) En

un clap del bosc deixem el camí que segueix de front per agafar-ne un altre que surt de la nostra esquerra. Hi ha una fita i pintura blava. Pujada amb seus pendents.

50 minuts.- Rierol i trencall. (1.095 m) En mig del bosc arribem a un rierol. Deixem el camí i seguim 30 metres per dins la riera, on trobem un cartell de "Cabrera" i marques blaves a la nostra esquerra. Seguim per aquest camí de l'esquerra, deixem el fons del riu i anem pujant fent algun revolt i seguint les marques blaves.

1 hora.- Petit coll (1.140 m) El camí passa per entre dues grans pedres, pren direcció NO., fa baixada (-25 m) i per entre bosc de faig, va de flanc per tornar-se planer. Al final té una suau pujada per arribar al collet de Cabrera.

1 hora i 5 minuts.- Collet de Cabrera. (1.160 m) Aquí, per la nostra dreta, arriba i mor una pista. Davant nostre tenim la dreta cinglera. Per la part que fa més carena hi ha un munt de graons que remuntarem, protegits per unes baranes metàl·liques. Singular, curiosa i dura pujada, fort desnivell i bones vistes. Més amunt el camí s'aplana per entrar en un pla.

1 hora i 20 minuts.- Nostra Senyora de Cabrera. (1.295 m) Església i barmenjador en un edifici annex, presidits per uns gran freixes. Seguim direcció NO. el camí que ens porta cap a l'altre extrem del pla. Estem envoltats de cinglers.

1 hora i 25 minuts.- L'Osca de Ca-

brera. (1.306 m) Punta més alta del pla. Al NO. tenim una altra plataforma separada de la nostra per un petit coll i on hi ha, el Cap del Prat (1312 m), el punt més alt de la serralada. Estem damunt de les restes del Castell de Cabrera i disposem d'una taula d'orientació, una senyera, un vèrtex geodèsic i algun pessebre.

Baixada desfent el camí d'anada.

HORARI

La pujada ens ocuparà gairebé 1 hora i mitja, la baixada un pel més d'1 hora.

DESNIVELL

El desnivell acumulat de tota l'excursió és de 405 metres, tant de pujada com de baixada.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer tot l'any. Cal evitar anar-hi al pic del estiu i al migdia, per la forta calor que podem passar.

PUNTS D'INTERÉS

És molt interessant la varietat de vegetació i sobretot la morfologia i orografia del terreny. Fantàstiques cingleres i miradors. Bonica Església de Nostra Senyora de Cabrera i molt bones vistes en totes direccions. Així a ponent a part de la Plana, podem distingir les serralades de Sant Llorenç, Montserrat, els Rasos de Peguera, la del Verd, Port

de Compte, Pedraforca i Cadí. Al nord hi veurem totes les muntanyes dels Pirineus des de La Tossa d'Alp fins el Canigó i totes les de la serralada transversal. A llevant sobresurt la Badia de Roses. Al sud part de la Plana de Vic i la muntanya d'Aiats.

CLIMA I VEGETACIÓ

La vegetació és típica de la Mediterrània, encara que a les cares nord té trets europeus amb importants fagedes.

El clima en aquests indrets és temperat, encara que a l'hivern, llevat que no hi hagi inversió tèrmica, sovintegen les glaçades. La neu s'hi pot trobar esporàdicament. El gradient tèrmic a primavera i tardor és notable, amb mínimes baixes, però màximes força altes. A l'estiu la calor pot ser angoixant i són freqüents i fortes, les tronades i tempestes.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres i crema solar tot l'any. A l'hivern cal dur roba d'abric. També cal dur especialment roba protectora del vent. L'excursió es pot fer amb calçat tou, doncs tot el recorregut va per camí, ciment o per pista. També recomanem dur una màquina de retratar i uns binocles. En el recorregut no trobarem fonts, llevat a l'Església de Cabrera, malgrat això recomanem dur aigua, sobretot a l'estiu.

Barcelona a 25 de febrer de 2007 ●

ALTES DEL MES DE NOVEMBRE

Laura Casanovas Buliart
Josep Maria Canyelles i Pastó
Martí Canyelles i Toledano
Xavier Llop Capafons
Isaac Llop Villegas
Jordi Villà Freixa

Berta Alsina Español
Maria Villà i Alsina
Arnau Villà i Alsina
Ferran Villà i Alsina
Cèlia Rigol Yaguas
Cèlia Espinós Rigol

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

CORAL

Ja hem començat els primers assajos. **T'hi apuntes!?**

Tots els **dilluns a les 19:30 h** •

AGRAIMENT

El nostre consoci Miguel Peinado, ens ha regalat i instal·lat una pantalla i un ratolí a l'ordinador de lliure ús dels socis. Des d'aquest butlletí li'n donem les gràcies •

PAGAMENTS

CANVI DE CAIXA

Oficina 0823 Padilla-Gaudí. C/ Padilla, 271

NOUS COMPTES BANCARIS:

100tenari: 2100 0823 39 02 00688916

AEC: 2100 0823 35 02 00689123

INFANTIL: 2100 0823 31 02 00689236

Important: no oblideu sobretot d'indicar el vostre **nom** •

LOTERIA DE NADAL

13.927

Penseu en anar retornant a secretaria de l'Agrupació els resguards i diners avans del 15 de desembre •

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat
president@aec.cat
secretaria@aec.cat

comunicacio@aec.cat
butlleti@aec.cat
agrupactivitats@aec.cat

speleo.ere_aec@yahoo.es
escola@glacera.com
caiac@aec.cat •



C/ Padilla, 236 - Entresol 1a

Si estas buscant;

Últimes Tecnologies en tots els tractaments

Facilitats en els pagaments

*I sobretot, un equip humà que només pensa
en el teu benestar*

TRUCA'NS *T'asseguem un bon somriure*

93 450 20 05

Presentant el carnet de soci de

L'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

**1^a VISITA
de DIAGNOSTIC**

GRATUITA**HIGIENE****20€**

10% dte. en tots els tractaments



T'estem esperant



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 companyys de viatge per a escalar, fer espeleologia, sortir el cap de setmana... a www.balmaat.com

24 HORES

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



Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Coordinador: Manuel Cabanillas

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Manuel Cabanillas, Quim Llop, Maty Gálvez, Jordi Pino, Cata, Rosa M. Soler, Lluís Tarruella, Joan Tarruella, Anna M. Martínez, Santi Pocino, Xavier Juanola, Cesc Grau, Jep Tapias, José Ramírez, Pep Molinos, Joan Vives, Salvador Monpeat, Manel Navarro, Xavier Aznar.