



1912

butlletí informatiu

novembre 2010



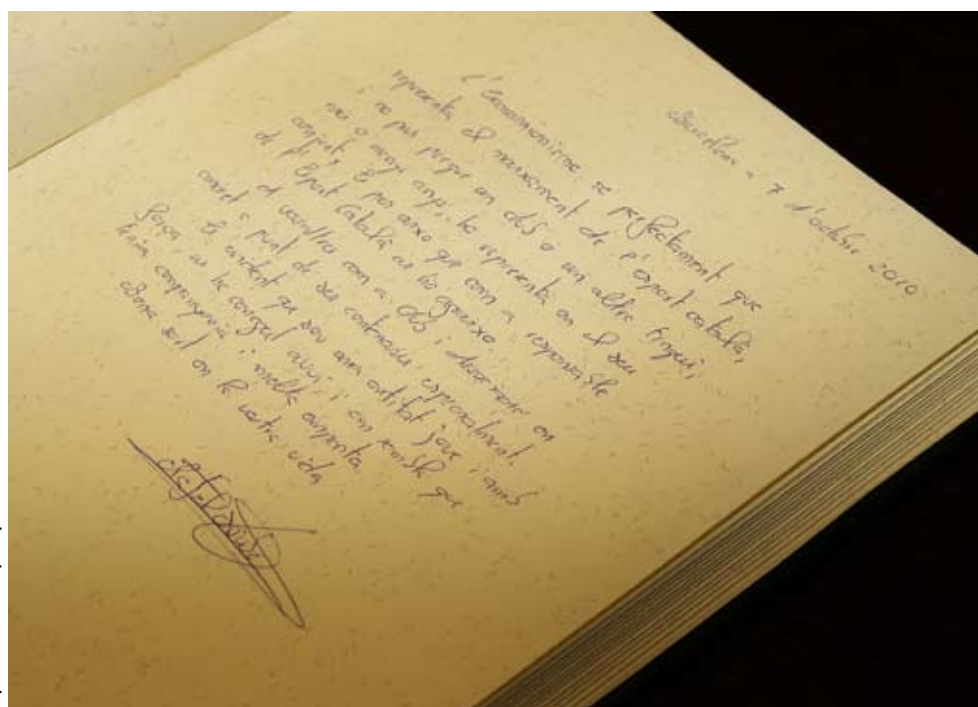
Visita de Rafel Nibó a l'Agrupació, 7 d'octubre de 2010 (foto: Manuel Cobanillas)

Agrupació Excursionista "Catalunya"

Nubò signant el llibre de visites de l'Agrupació (foto: Ramon I. Canyelles)



(foto: Ramon I. Canyelles)



L'ASSOCIACIONISME A CATALUNYA

La importància de l'associacionisme a Catalunya, un fet que ens recordava fa uns dies el secretari general de vicepresidència de la Generalitat de Catalunya, Rafel Niubò, ha estat un tema que, repassant la història de la nostra Agrupació, sempre ens ha preocupat i en molts casos ocupat, com ho ha estat la nostra participació en l'obertura del 2on Congrés d'Associacions de Barcelona organitzat pel Consell d'Associacions de Barcelona.

Els assistents que omplírem la platea de la sala d'actes del Casino l'Aliança del Poblenou, érem una mostra de la importància que té l'associacionisme al nostre país, vam participar activament en la presentació dels eixos i ponències que el 30 d'abril de 2011, en la cloenda del Congrés, presentaran les conclusions que, com a mínim, seran donades a conèixer a la administració perquè aquesta sàpiga què necessitem i a què aspirem.

Reconeixement, finançament, equipaments i espais, són els temes a desenvolupar fins el tancament de propostes, després de que nou ponents ens exposessin, en tres diferents espais, l'Agrupació va estar en els tres, els seus treballs.

Després de l'exposició, els assistents vam apuntar camins a seguir a l'hora de desenvolupar les ponències i plasmar sobre el paper les nostres aspiracions, com a coneixedors dels problemes i pressions que diàriament es viuen en les associacions en un món nodrit majoritàriament per la voluntariat.

Reconeixement, finançament, equipaments i espais, són els temes a desenvolupar

Í N D E X

3 EDITORIAL: L'associacionisme a Catalunya

4 A.E.C.: Rafel Niubò

6 MUNTANYA: Campament de tardor - 2010

7 COMUNICAT: Òmnium Cultural

8 MUNTANYA: Josep Montagut

10 CULTURA: Taveret - Sant Corneli

AGENDA D'ACTIVITATS:

12 Santuari dels Munts; fotografies Canigó

13 Cova Fullà-Canaletes; Introducció espeleo

13 Maternitat d'Elna

15 Sant Sadurní de Gallifa

16 Calendari NOVEMBRE

17 Calendari DESEMBRE; Conèixer els ocells

18 Conferència BTI; Informació

19 SENDERISME: Olot-Mataró, 2ª etapa

20 Pessebre 2010

21 SENDERISME: S. Pere de Roda - Montserrat

22 BENZINERA: Les baies de goji

24 Concurs de fotografia

25 L'ITINERARI: Sant Pere de Casserres

26 L'ITINERARI: Cap de la Serra del Verd

30 A.E.C.: Diversos

Ens va visitar el secretari general
de la vicepresidència de la Generalitat

Rafel Niubò

*Va confirmar que estem entre les 300 primeres
associacions de Catalunya*



(foto: Mene Cabanillas)

Res ens feia suposar que al final de la visita de Rafel Niubò, secretari general de la vicepresidència del Govern de la Generalitat de Catalunya, acabés afirmant que l'hi havia passat per alt, mentre era a l'Agrup, que havia d'assistir al partit entre el FC Barcelona i Els Lakers.

La seva entrada al nostre local social va seguir el protocol formal de qual-sevol visita institucional. Rebut pel president de l'Entitat Jep Tapias i acompanyat pel president del Comitè Organitzador del **100tenari** Miquel Casas, Niubò va recórrer les instal·lacions per a tot seguit i a la sala d'actes, visionar l'audiovisual que el nostre consoci Marc Navarro va preparar amb motiu de la inauguració de l'actual local de l'Agrup i en el qual es repassa la trajectòria del AEC

des dels seus inicis fins a l'arribada a les instal·lacions de la Sagrada Família.

Durant la projecció, Niubò va estar molt atent i fins i tot va semblar que anava prenent mentalment nota d'algunes coses que més tard, en un distès col·loqui es va encarregar de confirmar, amb les seves paraules.

La seva visita, una vegada finalitzat l'audiovisual i signat el llibre d'honor, semblava arribar a la seva fi, una copa de cava, va iniciar l'improvisat col·loqui i la conversa es va allargar fins passades les 10 de la nit **"ara és impossible anar al partit"** va afirmar Niubò, quan sortint de l'Agrup mirava el rellotge.

En les gairebé dues hores de conversa, va parlar del diví i de l'humà, sense aparcar ni sortejar cap dels temes que anaven apareixent, incloent-hi algun rebuig cap a companys del seu partit, encara que la major part d'aquests amb un denominador comú, la muntanya i l'associacionisme.

Niubò no va deixar de donar-nos sorpreses entre elles la que situa al Casino de Sabadell com **"la primera entitat de muntanya de Catalunya, per davant del CEC"** al qui sempre a tots ens han assenyalat com el pioner.

"L'

Després de la primera sorpresa va saltar la segona i un dels motius pels quals el secretari general tenia un especial interès en visitar-nos **"em queda poc per seguir en la política i no volia deixar de visitar-vos. Sou una de les 300 associacions més antigues de Catalunya i això cal tenir-ho en compte, és molt important"**.

"Després de la guerra i en l'època franquista es van afegir unes 1.500 més, xifra que en el període de democràcia s'ha incrementat amb unes altres 6.000, aquestes xifres us deixaran veure l'important que és estar entre els 300 primers", va afegir Niubò.

Niubò, que al llarg de les seves intervencions, va estar pràcticament escrivint un llibre blanc de funcionament de cara al futur també va confessar els seus **"pecats" "el fuet i la xocolata són la meva gran debilitat"**.

"És tal la meva passió per la xocolata, naturalment amb un 70% de cacau, que en una excursió a peu fins a Andorra la vaig poder completar gràcies a que vaig prometre comprar-me una mona per a mi tot sol".

"Curiosament, en aquesta traves-



(foto: Ramon I. Conyelles)

alemany vaig acabar tirant el meu tresor gràcies als continus controls de la Guàrdia Civil i el fet que m'obligaven a pagar una taxa. La veritat és que l'alemany amb el seu flamant document d'identitat no va tenir cap problema, jo però, amb un salconduit de 24 hores de validesa, vaig ser requerit en diverses ocasions fins que vaig perdre la paciència".

Amant de l'excursionisme Niubò ens va animar a seguir treballant i lluitant **"per a una associació és individualment molt difícil aconseguir ajudes cal, tot mantenint la personalitat, unir-se per aconseguir que les administracions s'hi interessin. Això és molt habitual en els països del nord i aquest ha de ser el camí"**, ens va aconsellar.

Abans del seu comiat el secretari general de vicepresidència va afirmar **"ha estat la primera vegada que us visito però podeu estar segurs que no serà l'última i a partir d'ara seré jo el que vindré sense necessitat de ser convidat"**.

Manuel Cabanillas

CAMPAMENT DE TARDOR 2010

Enguany el campament de tardor, organitzat per la secció de muntanya, s'ha fet al Molí de Serradell (Campdevàrol), els dies 16 i 17 d'octubre, amb la participació de 22 socis.



Cim del Coma Ermada

Al matí del dissabte un grup va visitar el Santuari de la Mare de Déu de Montgrony i també va recórrer el circuit de l'ermita de Sant Pere.

A la tarda, i ja des del mateix Molí de Serradell, hi havia organitzada una recerca de bolets. Cal dir que tots vam omplir poc o molt el cistell de camagros, i algun que altre rovelló.

Al vespre, cremat de rom, que pasava força bé, ja que la temperatura havia baixat i feia rasca. Escalfat el cos amb el cremat, tots la fèiem petar amb xerrameques i acudits fins que va se l'hora d'anar dormir.

El diumenge es va aixecar fred, ventós i molt clar. Vàrem anar tots amb cotxes fins el Santuari de Montgrony,

on vam fer dos grups: un primer grup amb en Francesc i en Joan, que van anar a la recerca de bolets; i un segon grup amb en Jordi i en Pep que va iniciar l'excursió al Coma Ermada.

L'excursió arrenca per un bonic camí que ben emboscats i amb alguna giragonsa puja al collet de les Eres fins al camp de l'Ordí, ja sobre la carena que es baixa del Coma Ermada.

Vam aprofitar per esmorzar en un lloc arrecerat i assolellat.

Abrigats de nou, vam sortir a la carena pel Prat Amorriador per iniciar la pujada tot fent un flanqueig pel SE. Vam fer dos grups: un pujaria al Puig de Coma Ermada i un altre al Costa Pubilla i Coma Ermada.

Amida que anàvem guanyant alçada, sempre acompanyats pel vent



Pujant al cim del Coma Ermada



fred, i gràcies al dia netíssim, les vistes eren cada cop més imponents. Un cop dalt el Costa Pubilla les fotografies de rigor i a gaudir de les extenses panoràmiques: Al sud, el Puig de les Formigues, Montseny, Collserola, i Montserrat. A l'oest Peguera, Ensija,

el majestuós Pedraforca, Cadí i Puigllançada. Al nord tots els cims fronterers d'Andorra, Puigpedrós, i ben propers, el Puigmal, Torreneules i Balandrau. A l'Est, el Basegoda, Taga, Sant Amand i Serra de Milany. En general una bona classe pràctica de la nostra geografia.

Al retorn al Santuari del Montgrony va estar complimentat amb una nova collida de bolets.

Al migdia dinar conjunt al Molí de Seradell, amb amanida, una bona graellada de carn i crema catalana, amb un final amenitzat per l'speaker Francesc. En definitiva una bona trobada, on es va poder fer tot el programa previst: convivència, excursions i... bolets.

Pep Molinos

Òmnium Cultural

Transcrivim la nota que Òmnium Cultural ens ha adreçat:

A totes i cadascuna de les 1.723 entitats adherides a la manifestació del 10 de juliol:

Des d'Òmnium Cultural volem agrair-vos molt sincerament el suport que hem rebut al llarg d'aquests dies i felicitar-vos per la vostra adhesió i participació, gràcies a la qual avui podem parlar d'un èxit sense precedents. Vam fer sentir més que mai que Som una nació i nosaltres decidim i som conscients que el valor d'aquestes paraules rau en la força d'haver estat tants i d'haver cridat de forma unànime com el que som, un poble.

El vídeo que adjuntem és una mostra d'aquest crit col·lectiu. Aquesta versió inèdita de 3 minuts de Somniem, amb lletra de Lluís Llach i direcció de Lluís Danés, reuneix les més de 40 persones que van cedir la seva imatge per dir que somiem l'impossible perquè sabem que és possible. Us el fem arribar com una petita mostra del nostre agraïment.

Fins ben aviat,

Òmnium Cultural

Josep Montagut

Cinquanta-nou anys de la seva vida a l'Agrupació

Josep Montagut des que ingressà com a soci de l'Agrupació el 1951 a ocupat diversos càrrecs a la junta directiva, destacant com a secretari entre els anys 1961 i 1969. Vocal de muntanya, del butlletí, sotssecretari, han estat altres dels càrrecs exercits en els 59 anys d'una vida en què ha practicat l'escalada, l'esquí i l'excursionisme que avui segueix practicant.



Foto Manuel Cobanillas

Sense antecedents muntanyencs a la família ***"La meva primera excursió va ser a Santa Creu d'Olorda als 19 anys -dos abans d'arribar a l'AEC- amb altres companys, ex alumnes dels Escolapis".***

La seva vida ha estat envoltada del món de la muntanya ja que la que es va casar amb una muntanyenca que va conèixer en l'Agrupació.

En el més de mig segle d'activitat Josep Montagut a trepitjat una bona part de Catalunya i els Pirineus, des de Santa Creu d'Olorda al cim de l'Aneto, Vignemale, etc...

En Josep no és capaç d'assenyalar un record destacat, en cap sentit ***"la veritat és que en mig segle han estat moltes les experiències tant positives com negatives viscudes i m'és molt difícil destacar-ne una sola".***

No obstant això la seva entrada en el nou segle li va portar un accident en el sostre de Catalunya, la Pica d'Estats, lesions de les que està recuperat.

La manca de mitjà de transport i l'economia no li va permetre, quan estava en plena forma, complir un dels seus somnis ***"anar als Alps".***

Al nivell social recorda amb afecte les dècades dels 50 i 60 en què ***"el viatge en tren propiciava conèixer gent que tenia la mateixa afició".***

No obstant això aquella vida social, es veia ***"en moltes ocasions dificultada per la dictadura que havíem d'anar sortejant de la millor manera possible per mantenir no només la nostra activitat sinó la defensa de la nostra llengua i la nostra cultura, encara que no ens escapéssim de les multes que imposava el delegat del govern".***

Les diferències entre els muntanyencs de la seva època i els d'avui la té molt clara *"nosaltres vam iniciar la pràctica de l'excursionisme per la base obrint cada vegada més el radi d'acció i la dificultat, avui una gran part dels nous muntanyencs comencen la casa per la teulada sense una base sòlida"*.

L'oportunitat de relacionar-nos de forma personal amb més assiduïtat, ara les noves tecnologies han reduït les trobades entre setmana al club.

Amb el **100tenari** a la vista Josep Montagut rememora la celebració del 50 i 75 aniversaris viscuts en primera persona: el primer campament general de Catalunya, després de la guerra, a Fontmartina (Montseny), senyalització d'itineraris a la Vall Ferrera .. *"El campament al Montseny va deixar una important empremta ja que des de llavors es va establir com un terreny fix i condicionat per a la pràctica del càmping"*.

Per en Montagut el canvi de seu ha estat beneficiós per a l'AEC *"encara que sentimentalment al local de la Plaça del Pi seguirà sempre en el meu*



L'any 1957 tornant dels Encants

record, aquestes noves instal·lacions ens donen més oportunitats. A Ciutat Vella no fèiem pràcticament vida de barri, aquí a la Sagrada família i des del primer dia, som una entitat que el barri reconeix i que ens té, presents".

A l nostre consoci, també li agrada-ria que el refugi de la Molina es pogués arreglar i així gaudir-ne encara que és conscient que la situació no fa possible que es compleixi el seu desig.

Per al **100tenari** Josep Montagut té clar que col·laborarà, fins on pugui, amb el que li demanin i per poc que pugui, estarà, com ara *"en els actes que es convoquin"*.

Ara amb el període laboral complet amb escriu, segueix amb la seva passió tant en la pràctica del senderisme com a la de l'esquí de pista.

A la motxilla s'amunteguen centenars de sortides, moltes d'elles com a vocal i encara segueix quedant espai per anar sense pressa afegint noves conquestes

Manuel Cabanillas



El seu primer carnet

TAVERTET – St. CORNELI

3 d'octubre de 2010

A l'hora acordada ens anem aplegant al costat de l'estació de St. Andreu; som una vintena llarga d'excursionistes.

(foto: Jordi Romagosa)



En Vives, el nostre guia (de l'excursió, no pas espiritual), ha deixat dit que ens el trobarem a Roda de Ter. El qui més hi entén de carreteres es posa, ell i el seu cotxe, al capdavant de la corrua, el seguim dòcilment. En sortir del Vallès, entrem a Osona i a la boira. Fem una visita (jo diria que involuntària) a una zona industrial, en sortim i enfilem la carretera que porta fins a Roda de Ter. Passat el pont ens aturem, apareix el nostre guia. Aquí, trobar un bar on poder esmorzar no s'esdevé una tasca senzilla, però finalment s'aconsegueix.

Calmada la gana, sortim cap a Tavertet, a l'entrada mateix del bonic poble, han organitzat un aparcament; és la Fira del Llibre de Muntanya i esperen molta afluència de visitants.

Són les 11, deixem els cotxes, ens descarreguem les motxilles i per la pista que passa pel Pontí, fem camí cap a Sant Corneli. De tot un ramat de vaques amb els seus vedells, només un parell o tres alcen un xic la testa per mirar-nos, amb el seu aire tan desmenjat, quan passem adelerats pel camí.

El Sol va fent ullades. En un revolt, a prop de la casa de Novelles, deixem la pista i ens endinsem al bosc per un corriol, poc fressat. Passem un rierol i ens enfilem rostos amunt. Quan ha passat una bona estona i ja som ben amunt, algú s'adona que no anem bé i cal desfer el camí. Tornem a passar el rierol i tornem al revolt on havíem deixat la pista. Anem pujant per aquesta pista. Per fi un cartell ens diu que estem sobre la ruta de Sant Corneli, una

dreuera sembla iniciar-se davant nostre, després d'alguns dubtes s'imposa l'opinió del conjunt que decideix seguir la pista que va pujant; l'arbreda ens protegeix del Sol que ara escalfa de valent.

Arribem a un pla, sembla que ja queda poc per la cobejada ermita. Un parell de "potafluixos" decideixen tornar enrera i esperar la colla al capdavall de la dreuera que hem vist tot pujant. Amb un no res ens reunim, els "potafluixos" i la resta de la colla. A St. Corneli diuen que la vista és magnífica i l'interior de l'ermita, que està tançada, es veu ben buit. A bon pas (la gana ens aquissa) retornem a Tavertet.



(foto: Jordi Romagosa)

És $\frac{1}{4}$ de 4 que parem davant de la font i ens regalem amb la frescor de la seva aigua, el gos Gúguel, que ens ha acompanyat tot el dia i ha fet l'excursió 3 o 4 vegades, pren un bany complet a l'abeurador, tots ens el mireu amb ulls envejosos.

Entrem a la prada que fa d'aparcament. Ei recollim el necessari per a dinar. Reunits a l'ombra d'uns arbres i asseguts damunt de l'herba verda, ens cruspim el contingut de la carmanyola o l'entrepà, que avui seran el dinar. L'estampa es pot descriure com a bucòlica i camperola.

Després, una visita a les parades i als envelats de la Fira, un cafè i cap els cotxes per retornar a casa.

Jordi Romagosa (soci 1224)



(foto: Pilar Ventura)



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.

MUNTANYA

SORTIDES AMB TREN

Diumenge,

7 de novembre de 2010

Cim del Santuari dels Munts

(1.050 m) Osona

DISTÀNCIA: 14,316 km

DESNIVELL: 463 m

HORARI: 2h 50 min.

DIFICULTAT: fàcil

L'itinerari comença al pont sobre el riu Ter a Sant Quirze de Besora per seguir fins l'antiga C17 pels semàfors en direcció a Berga. Seguint per la carretera uns dos quilòmetres, es passa primer per l'accés a la C17, i per sota de la mateixa, més endavant, s'arriba a un barri anomenat El Serradet. Tot seguit, i a l'esquerra, surt una pista asfaltada que seguirem fins un mas amb una granja de vaques i porcs anomenat Solallong. A partir d'aquí es segueix pel mig del Mas i un cop superat aquest, seguir per pista, tancada amb un filat, fins a sota mateix del Santuari dels Munts, que ja podrem veure des d'aquest punt.

Des del cim vistes impressionants de la comarca i dels cims del Pedraforca, Puigmal, Torreneules, Taga, Serra Cavallera, Serralada del Canigó, Montseny, Plana de Vic, Montserrat, etc.

Informació: Manuel Cabanillas:

Tel. 617 584 527 / 933 305 013

CANIGÓ

fotos: Miquel Rico

Refugi de Marielles



Pujant per la canal



Pujant per la canal



Cim del Canigó





E.R.E.

presentació del llibre i l'audiovisual de la

COVA DE FULLÀ-CANALETES

9 de novembre, a les 20 h al local de l'Agrupació

*Es tracta de **la major cavitat catalana**,
amb un desenvolupament de 26,5 Km.*

La cavitat està integrada per diverses coves comunicades internament, algunes d'elles amb part del seu itinerari preparat per a ser visitades turísticament, donada la seva bellesa.

És una important i complicada xarxa subterrània formada per galeries fòssils i actives, excavades en dos nivells.

El seu origen ha estat degut a l'excavació de xarxes de galeries per diferents rius subterrànies.

Al seu interior hi trobem grans galeries i sales enormes alternades amb punts de petites dimensions i certa dificultat.

És remarcable la concreció espectacular i de gran bellesa que es desenvolupa a l'interior d'aquesta important cova, cosa que la converteix en **una de les més boniques de Catalunya**.

Aquest és el resultat de 7 anys de treballs a la cavitat, on hi ha participat un important nombre d'espeleòlegs i que són publicats en un llibre monogràfic a tot color i gran qualitat.

La presentació audiovisual, a càrrec d'en Joan Borràs, ens permetrà conèixer la regió on es troba la cavitat i les característiques generals del sistema subterrani amb un recorregut visual fotogràfic per totes les seves xarxes de galeries, on podrem admirar l'espectacular bellesa que la cova amaga al seu interior.

Entreu en aquests webs:

<http://conflentsubterrani.org/ca/publicacions/campanya04.php>

<http://conflentsubterrani.org/ca/agenda/index.php>

Esperem la vostra assistència, **VAL LA PENA!**

INTRODUCCIÓ A L'ESPELEOLOGIA

L'any vinent no serà possible fer el curs d'iniciació que hem vingut fent fins ara, Però això no vol dir que, qui estigui interessat en iniciar-se en aquesta activitat, no ho pugui fer. Qui vulgui, pot posar-se en contacte amb l'ERE, per mitjà de la secretaria de l'Agrupació, i manifestar el seu interès per tastar l'espeleologia.

Per a participar d'aquesta activitat, caldrà ser, o fer-se soci de l'Agrupació, tenir una forma física mínima, i estar federat d'espeleologia (per començar es pot fer una assegurança de cap de setmana)
ANIMEU-VOS!!! Hi ha tot un món sota terra!!!

SORTIDA AMB AUTOCAR A

LA MATERNITAT D'ELNA

DISSABTE, 13 DE NOVEMBRE DE 2010

Aquesta és una sortida per descobrir una part de la nostra història que ens ha estat amagada i ara, de mica en mica, va sorgint.



HORES DE SORTIDA:

- 7 del matí des de la plaça de la Sagrada Família (Provença - Sardenya)
- 7:15 des de Fabra i Puig, estació del tren

PREUS:

socis: 45€

socis on line: 50 €

no socis: 55€

Aquests preus inclouen el transport, el dinar i les visites guiades a Cotlliure i Elna.

Pararem a l'autopista per esmorzar.

La primera parada la farem a **Cotlliure** per visitar la **tomba de n'Antonio Machado**. Després de dinar visita a la **Maternitat d'Elna** i posteriorment la **Catedral**.

Més informació: Maria Jesús Salvador: 620 313 759 / 934 362 915

La Maternitat d'Elna, situada a 7 km del camp de refugiats d'Argelers (Rosselló-Catalunya Nord), va ser una institució humanitària dedicada a ajudar dones, sobretot exiliades.

Fundada el novembre del 1939 per la ciutadana suïssa Elisabeth Eidenbenz, hi van néixer uns 600 nens, fills de refugiades de la Guerra Civil Espanyola, internades en els camps propers a Elna. La maternitat d'Elna era també anomenada la maternitat suïssa, ja que era obra d'una fundació humanitària d'aquesta nacionalitat, concretament de la secció del SCI (Servei Civil Internacional) anomenada Cartell d'Ajuda Suïssa als Nens de la Guerra Civil Espanyola.

Va deixar de funcionar l'any 1944 quan els nazis la van tancar durant l'ocupació de França.

MUNTANYA

SANT SADURNÍ de GALLIFA**(951 m)****Vallès Occidental****diumenge, 14 de novembre 2010****Resum de la sortida:**

Aquest cim es troba situat a la serralada prelitoral catalana, a l'extrem nord de la depressió prelitoral del Vallès-Penedès, just quan aquesta enllaça amb l'altiplà del Moianès. La muntanya, pel seu vessant meridional, presenta unes grans cingleres, anomenades cingles de Gallifa, que tenen una composició esquistosa i sediments dipositats posteriorment en forma de conglomerats a les bandes més altes. Les aigües del cim s'aboquen a la riera de Caldes mitjançant el torrent de la Pinassa, per la banda nord, i la riera de Gallifa, per la del sud.

Excursió força bonica per l'Espai d'interès Natural de Gallifa, un terreny protegit que els nostres Administradors han convertit en el paradís de les motos de trial. Dalt del cim podrem admirar l'ermita romànica de Sant Sadurní de Gallifa, dita abans

de la Roca i datada de l'any 939. En aquella època hi havia també un castell del que no en queda cap rastre i al 1714 s'hi afegí una casa destinada als ermitans, construïda pels Sobregrau.

Oberta a: Socis exclusivament**Hora de la sortida:** 8:00**Lloc:** Estació de Sant Andreu.

Fabra i Puig / Meridiana

Recorregut: uns 8 quilòmetres**Desnivell:** 450 metres de pujada i 450 de baixada.**Dificultat:** Fàcil**Transport:** Vehicles particulars**Durada prevista:** 1:30 hores de pujada i 1 de baixada. Total unes 3 hores.**Material:** Botes de tresc, roba d'abric, paravents, gorra, crema, aigua.**Àpats:** Esmorzar a peu de cotxe i per dinar tornem a casa.**Informació:** Dijous, 11 de novembre, 20:00 hores, a la seu de l'Agrupació.**Vocal:** Jordi Pino

933190672 - 685373858

Fe d'errades

L'autor de la fotografia de la portada del butlletí del mes d'octubre 2010 és Javier Ruiz no Sònia Celades com es feia constar.

dm 2	a.e.c.	Reunió de junta
dc 3	cultura	1 ^a conferència dels ocells. 20 h
ds 6-7	cultura	Sortida a conèixer els ocells per Terres de Ponent
ds 6-7	glacera	Seminari de GPS
ds 6-7	s.e.a.m.	Escalada a Vilanova de Meià (Montsec)
dg 7	muntanya	Sortida amb tren: Els Munts (Osona). M. Cabanillas
dm 9	e.r.e.	Presentació del llibre i l'audiovisual de la "Cova de Fullà-Canaletes" . 20 h
dm 9	veterans	Reunió mensual
ds 13	cultura	Maternitat d'Elna (M. Jesús Salvador: 620 313 759 / 934 362 915)
dg 14	muntanya	Excursió a Sant Sadurní de Gallifa (Pino i Cata)
dm 16	b.t.t.	Conferència: "La corba del Níger amb btt"
ds 20	muntanya	Senderisme: Olot-Mataró. 2 ^a etapa: Volcà de Sta. Margarida - Les Planes d'Hostoles
ds 20	e.r.e.	Tecnificació a l'Avenc dels Geòlegs
ds 20-21	infantil	Sortida
ds 20-21	s.e.a.m.	Bastiments (Albert 620 238 795)
ds 20-21	caiaç	Sortida a determinar
ds 27	muntanya	Instal·lació del Pessebre
	caiaç	Sessions de taller de tècniques en piscina

previsió **desembre**

dj 2	cultura	Tast del cava d'enguany
ds 4-8	caiaç	Sortida a <i>La Alcántara</i> , pantà (Cuenca)
ds 11	e.r.e.	Avenc de l'Espluga (Serra de l'Obac)
dg 12	muntanya	Sortida amb tren a la Vall de Sant Daniel. Girona (M. Cabanillas)
dg 12	s.e.a.m	Escalada a Solius (Baix Empordà)
dm 14	a.e.c.	Reunió de junta
dm 14	veterans	Reunió mensual
ds 18	a.e.c.	Sopar de Nadal
ds 18-19	infantil	Sortida
	caiaç	Sessions de taller de tècniques en piscina

CURS PER A **CONÈIXER ELS OCELLS**

PROGRAMA

1ª Conferència: dimecres, dia 3 de novembre, a les 8 del vespre a l'Agrupació

ELS OCELLS DE CATALUNYA

A càrrec de l'ornitòleg Àlex Omedes

1ª Sortida: dissabte i diumenge, dies 6 i 7 de novembre, a les Terres de Ponent, descoberta d'ocells esteparis i **2ª conferència.**

Sortida amb autocar:

- a les 7 del matí de la Sagrada Família

- a les 7:15 del Palau Reial de Pedralbes

Esmorzar a la Panadella (cadascú el seu).

Pensió completa a l'Hotel Terradets (sopar i dormir del dia 6 i esmorzar i dinar del dia 7).

Places limitades a 30 persones.

El preu de la 1ª sortida és de:

110 € pels socis

125 € pels no socis

El dia 7 farem una caminada per la Serra de Boumort amb observació d'ocells, durant el matí.

Pels voltants del poble de La Sentiu caminada, guiada pel mateix ornitòleg, d'unes 3 hores per a observar els ocells esteparis.

Dinar a l'Hotel Terradets i a la tarda conferència sobre els ocells de muntanya.

3ª Conferència: dimecres, dia 9 de febrer, a l'Agrupació.

2ª Sortida: dissabte dia 12 de febrer, als Aiguamolls de l'Empordà.

Objectiu: Observar ocells aquàtics amb un ornitòleg
Cost del viatge amb autocar i dinar prevu aproximat 45 euros socis i 55 euros no socis.

Vocal de totes les sortides: Josep Bou tel. 687731276

Sou pregats de fer els pagaments a "La Caixa" 2100 3282 66 2200054492.

Indiqueu el vostre nom i la sortida.

L'assistència a les conferències és gratuïta.

CONFERÈNCIA:

LA CORBA DEL NÍGER AMB BTT MALI

Repassarem les experiències acumulades durant una ruta de dues setmanes pels diferents paisatges del sud de Mali: el Delta Interior del Níger, ciclable només durant l'estació seca, el Penya-segat de Bandiagara i les agulles d'Hombori, amb la pujada a Hombori Tondo, el cim més alt del país per una via ferrada.

Dia: 16/11/2010

Hora: 20:30

Lloc: seu de l'Agrupació.
c/ Padilla 255 – 263, 1a planta



El Govern declara la Serra de Collserola parc natural

El Govern de la Generalitat va aprovar el 19 d'octubre el decret de creació del Parc Natural de la Serra de Collserola i les reserves naturals parcials de la Font Groga i de la Rierada-Can Balasc. Amb la declaració de parc natural, el Govern vol preservar els valors naturals de la serra de Collserola, evitar que la pressió urbanística –tres milions de persones hi viuen al voltant– malmeti l'entorn i fer compatibles les activitats econòmiques i socials que s'hi desenvolupen.

El Parc Comprèn 8.259 hectàrees en nou municipis (Barcelona, Esplugues, Sant Just Desvern, Sant Feliu, Molins de Rei, el Papiol, Sant Cugat, Cerdanyola i Montcada i Reixac). I dues àrees d'especial protecció (La Rierada-Can Balasc i la Font Groga)

Senderisme, 2 etapa: Olot - Mataró

De Can Xel a Les Planes d'Hostoles

20 de novembre

Començarem on vàrem dinar a la darrera etapa i que per camins de muntanya ens ha de portar a sota del Far, Les Planes d'Hostoles.

Aquest és un recorregut més muntanyós que l'anterior. Haurem de salvar 300 metres de desnivell per arribar fins el coll de Fontpobra (900 m), passant per la font del mateix nom i sortint del Parc volcànic de la Garrotxa baixarem fins a Sant Salvador de Puig-alder, ermita i castell d'origen romànic, des d'on podrem contemplar magnífiques vistes del camí que ens queda per fer i, al darrera, els Pirineus. Baixant cap a Les Planes, ens aturarem un moment per contemplar un regal de la natura a Els Cogolls. Dinarem de restaurant a Les Planes d'Hostoles.

Recorregut total: 16 Km.

Desnivell: 300 metres de pujada i 500 metres de baixada.

Sortida llarga però sense dificultats.

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.

T'esperem!

Belles Arts Ferran

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

Carrer Ferran, 39
08002 BARCELONA

Telefón i fax
93 302 38 98

PESSEBRE 2010

Dissabte, 27 de novembre de 2010

*Enguany el lloc triat és el Puig de Les Alades al davant del **Santuari de Bellmunt**.*



(foto: Joan Dilla)

Deixarem l'autocar a les 9:00, al coll de Vidrà, d'allà seguirem una pista en direcció SO fins el coll d'Hierademassa, a partir d'aquí agafarem un camí que va fent ziga-zagues pel vessant d'obaga del bosc de la Mare de Déu i arribarem al pla cim.

La vista des d'aquí és esplèndida i dilatada. Cap a Migdia tenim la plana de Vic i el Montseny que la limita, a l'esquena el Pirineu Oriental, a Ponent Montserrat i el Pedraforca i a Llevant la serralada del Puigsacalm.

Tot plegat ens haurà costat cosa d'**una hora i tres quarts** i el **desnivell és d'uns 250 m.**

Un cop haurem instal·lat el pessebre, tornarem pel mateix camí i anirem a **dinar a Vidrà** a l'Hostal Escarrà, on hi trobarem:

Escudella barrejada

Arròs de bolets

Vedella amb bolets

Postres

Vi, aigua, cava, cafè i gotes

L'autocar arrencarà a

- les 7:00 de Pedralbes,
- les 7:15, passarà per Sagrada Família
- St. Andreu Arenal a les 7:30.

Pararem a **esmorzar a St. Quirze de Besora**.

Procurarem iniciar el retorn a Barcelona a les 17:30, per arribar a les 19:30

Inscripcions: A Secretaria fins el dia 22 de novembre.

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

Preu de la sortida:

Socis 30€

Socis online 36€

(Aquests preus inclouen l'autocar i el dinar).

2011: Sant Pere de Roda a Montserrat, camí de Sant Jaume nou repte

Des de que vàrem arribar al nou barri, l'Agrupació no ha deixat de créixer, en nombre de socis i amics que participen de les activitats que organitzen les diferents seccions.

Aquest èxit també hi han contribuït les activitats de senderisme que, com a l'any passat, vàrem haver de fer dos grups en dissabte i en diumenge per ajudar a que l'activitat no fos tan massiva i agilitzar d'aquesta manera les sortides.

Veient la diversitat de les persones que anàvem en aquestes sortides, ens vàrem fer un altra reflexió i plantejar fer un nou grup amb més exigència física i que servis per fer el reconeixement del terreny per les sortides de senderisme.

De tota aquesta experiència, des de principis d'aquest any, l'Agrupació, té un nou grup consolidat que el formen unes 22 persones que ens diem "semprepodem".

Amb etapes més exigents i recorreguts més abruptes, aquest any 2010 hem fet de Mataró al Canigó, més de 170 Km en 5 dissabtes i dos caps de setmana. Algunes etapes han estat dures com la pujada al Canigó o la primera d'Arenys de Munt fins a Riells del Montseny de 29 Km.

Pel proper any 2011 ens proposem fer de Sant Pere de Roda a Montserrat, amb un ritme també força exigent però molt agraït per la història i els paisatges que anirem descobrint. La primera part del recorregut, fins a Amer, és molt planer. A partir de Sant Esteve d'en Bas els desnivells són més acusats. No enllacem totes les poblacions per coincidir amb altres recorreguts que ja hem fet, recentment.

calendari de l'activitat

Sempre en dissabtes, amb les etapes que farem si et convidem a venir. Si t'agrada caminar.

Si vols conèixer Catalunya. Si vols compartir el teu temps amb la natura. Només cal que et posis en contacte amb secretaria per fer la teva inscripció.

29 de gener

De Sant Pere de Roda fins a Figueres.
23 Km

12 de febrer

De Figueres a Viladesens. 25,6 Km

12 de març

De Viladesens a Girona. 23,5 Km

9 d'abril

De Girona a Amer. 25,5 Km

14 de maig

De Sant Esteve d'en Bas a L'Esquirol.
19 Km

17 de setembre

De Vic a L'Estany. 21,4 Km

8 d'octubre

De L'Estany a Artés. 23,3 Km

12 de novembre

D'Artés a Manresa. 20 Km

Desembre, dia a concretar

Pujada a Montserrat

Les sortides són amb autocar i ens emportem l'esmorzar i el dinar.

Aquesta activitat està oberta a socis, socis on-line i no socis.

LES BAIES DE GOJI

DEL TIBET O DE L'HIMÀLAIA

Qui no ha sentit parlar d'aquestes petites fruites vermelles? Realment són tan positives per a la nostra salut, guarint-nos de tantes malalties com ens prometen?

Cal fer l'aigua clara sobre aquests fruits que s'han posat tan de moda últimament.



De vegades ens trobem amb aliments que, sobtadament, es posen de moda, dels que se'n parla molt. Unes vegades perquè són dolents per la salut i ens poden provocar tot tipus de malalties incurables i d'altres per que ho arriben a curar pràcticament tot. Les baies de Goji formarien part del segon grup. Però, què diu la ciència al respecte?

Què són les baies de Goji?

Es tracta del fruit d'un arbust anomenat *Lycium barbarum* L., de la família de les solanàcies (on trobem a la patata, l'albergínia, el pebrot i el tomàquet). El seu origen és situat a unes valls de les muntanyes de l'Himàlaia, a 4000 metres d'alçada, a la zona del Tibet. Aquesta procedència l'envolta d'un aura de puresa i misteri que potser no és tant com sembla. ¿Per què? Doncs resulta que aquesta mateixa espècie vegetal la trobem al sud-est d'Europa i nord d'Àfrica. A Catalunya i Balears fa molt anys que aquesta planta es cultiva per fer tanques, ja que les punxes que té, afavoreixen aquesta funció. Al sud de la península (sud del País Valencià, Múrcia i Andalusia) es troba com a planta naturalitzada, és a dir, viu i es reproduïx sense necessitat de ser cultivada i cuidada per l'ésser humà.

Se'ls atribueixen propietats gairebé màgiques. Si mengem un grapat cada dia, tindrem molta salut i una llarga vida (?). S'explica que aquests fruits són consumits pels Hunces, dels

que se ha dit que és el poble més feliç i sà de la terra, i que els seus avis poden arribar als 130 anys d'edat, pràcticament sense cap problema de salut... A la Medicina Tradicional Xinesa s'utilitzen per recuperar el txi o energia vital. Es tracta de la panacea universal, de l'aliment-medicina més saludable del món (?)

S'explica que el *L. Barbarum* es cultiva al Tibet des de fa molts segles, amb una cura exquisida, que inclou el fet de que els fruits no poden ser tocats per la mà humana. La realitat és una altra. El Goji és cultiva de forma extensiva, sobre tot a la regió xinesa de Ningshia. Donat l'abundant que és la seva producció, és més que dubtable que es segueixin els procediments de cultiu ecològic-tradicionals. És més probable que per el seu cultiu es facin servir tècniques d'agricultura extensiva.

Aquí surten llistades una sèrie de suposades propietats de les baies de Goji:

Enforteix el cor, hipotensor i equilibra pressió arterial. Millora problemes cardíacs.
Enforteix el sistema immunitari, millorant les defenses.
Protegeix el fetge i els ronyons, ajudant a eliminar toxines del cos.
Normalitza les funcions del ronyó, té propietats diürètiques.
Ajuda a recuperar la memòria i desenvolupa el creixement muscular.

Normalitza els nivells de sucre a la sang. Regula el transit intestinal.
Alleugera els dolors de cap i i els marejos. Millora la qualitat de la son i la visió.
Regula els nivells de colesterol (gràcies al beta-sitosterol)
Alleugera l'ansietat i el stress.
Per via externa es fa servir per tractar les úlceres.
En dones millora els problemes associats a la menstruació i a la menopausa, i és una important font nutricional a l'embaràs.
En homes prevé de malalties de pròstata i actua en front de la impotència.



Què hi ha de cert en tot plegat?

En un comunicat de l'Associació Espanyola de Dietistes-Nutricionistes fet fa unes setmanes, es va deixar molt clar que les baies de Goji comparteixen els beneficis d'altres baies similars, (gerds, aranyons, etc...), que són molt riques en antioxidants. Totes les fruites de colors vius tenen una apreciable concentració d'antioxidants. Podem trobar una curiosa excepció, la varietat de poma "*granny smith*" té un co-

lor menys intens que les baies de Goji però conté una quantitat d'antioxidants més gran que aquestes. D'altra banda, cal saber si l'absorció dels antioxidants a les baies de Goji és igual, superior o inferior a la d'altres fruites. Això encara està en estudi, en aquests fruits.

Fa unes setmanes es va aixecar l'alarma sobre l'aparició de certs pesticides en unes mostres d'aquestes fruites analitzades per la OCU (Organització de Consumidors i Usuaris). La AESAN (Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició), que és l'organisme estatal oficial que té la competència i obligació d'intervenir en aquests casos, va emetre un comunicat on deia que aquestes quantitats estaven dintre dels marges de seguretat per les persones, exceptuant una de les 10 mostres analitzades, que sí sobrepassava el marge de seguretat (en una centèsima). A més a més, aquesta entitat va dir que **“no existeixen evidències científiques que avalin la publicitat sobre els efectes saludables que de vegades es fan d'aquest tipus de productes”**.

Ales persones que ens agrada cuinar-nos i que fem muntanya o altres esports (o fins i tot per a la població sedentària), el consum d'aquest fruit potser se'ns planteja atractiu. El mateix passa amb l'espíulina, el llevat de cervesa, la gelea, el ginseng, etc... Les baies de Goji serien un complement alimentari a la nostra dieta habitual que ens pot donar aquell punt diferencial que, de vegades, anem buscant. Però sempre tenint com a base una dieta sana i equilibrada. Sempre que ens parlin d'aliments amb efectes miraculosos, posem-ho en dubte. I cal no oblidar les baies de la nostra terra (millor que les de procedències poc clares): gerds, nabius, aranyons, groselles, cireres d'arboç,... Fins i tot les podem recol·lectar nosaltres mateixos. També tenen molt bons i abundants antioxidants, com les baies de Goji. Pot ser en parlarem d'aquests aliments en una altra entrega de “la benzina”.

Que vagi de gust !!

Àlex Pérez
Dietista-Nutricionista

IV Concurs Internacional de fotografia digital de muntanya

MEMORIAL AGUSTÍ TORRENTS I BARRACHINA»

ORGANITZEN: Grup Vi Daurat i esports BALMAT. Amb la col·laboració de l'Agrupació Excursionista "Catalunya" i el Club Excursionista de Gràcia.

Bases a: www.aec.cat ó <http://memorialagustitorrents.blogspot.com>

Sant Pere de Casserres

(Osona)

Una sortida familiar

*A prop de casa encara tenim indrets poc sovintejats
i que ens sorprenen pel seu paisatge diferent
i una història espectacular.*

Per arribar en cotxe: Haurem d'anar fins a Vic i agafar la carretera C-153 cap a Roda de Ter i abans d'arribar a aquesta població agafar la BV-5213 cap al Parador de Vic-Sau, i després enllaçar amb la carretera cap al Monestir.

Primera com a castell, donada la seva privilegiada situació, guardant els camins, després com església i, més tard, monestir, San Pere es va construir sobre una antiga necròpolis del poblet de Casserres situat a bona alçada i en una península al final de la carena del mateix nom.

Aquesta península formada pel meandre engorjat que dibuixa el riu Ter, als seus peus, és al que us proposem fer caminant. És un petit sender de 3,5 Km espectacular i molt planer, que surt del Parador de Sau i va vorejant el pantà, entrant i sortint d'un bosc d'alzines i roures que en cap moment ens deixarà veure el Monestir, amagat al final d'aquest camí, i guardant la seva altiva soledat, en mig d'un paisatge de muntanya magnífic.

Aquest petit recorregut ens pot ajudar a entendre la duresa de les comunicacions que tenia un lloc com aquest i sentint-se, per un dia, humils

pelegrins buscant merescut acolliment en el Monestir de Sant Pere.

De fet, si sou més atrevits, podeu sortir des de la mateixa catedral de Vic, per un sender de petit recorregut, PR C-40, senyalitzat en franges grogues i blanques amb un trajecte de 19 Km que amb 5 hores passareu per totes les esglésies i llogarrets que componen la història d'aquests indrets que al llarg del temps han demostrat ser un bon lloc per viure, així com una important via de comunicació des de la Plana central cap a la Vall de Sau i les comarques gironines a través del Coll de Terrades. El progrés, amb la construcció del Pantà de Sau, va tallar aquesta via lògica de comunicació i de transport.

El Monestir es visita amb molta facilitat amb espais recreats i audiovisuals que contextualitzen la seva història. Més informació: <http://www.santperedecasserres.com/>

Us podeu emportar el dinar i fer pícnic dintre del recinte enjardinat del monestir on també hi ha servei de bar i restaurant.

GPS

Latitud: N 41° 59' 46,30"

Longitud: E 2° 20' 30,00"

CAP DE LA SERRA DEL VERD

(2.288 m)

DES DEL COLL DE MOLA

En juliol 2006 la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya va fer una aposta per donar a conèixer les muntanyes del nostre país i així va nàixer el repte dels 100 cims.

Es tracta d'assolir, sense límits de temps, els cims més emblemàtics de Catalunya, repartits per totes les comarques del nostre país. El Cap de la Serra del Verd n'és un dels escollits.

Aquesta serra formada per calcàries eocèniques pertany a la serralada prepirinenca i té el seu punt culminant en el Cap del Verd, indret que separa les comarques de l'Alt Urgell i el Solsonès. Situada al sud del Cadí per on hi enllaça pel coll de Josa i coll de Mola, fa un recorregut d'uns 8 quilòmetres transversals de llevant a ponent per acabar al coll de Port, indret on enllaça amb el massís del Port de Compte. La banda sud està delimitada per cingleres que cauen damunt de l'alta vall del Cardener.



Les seves aigües pel costat nord-oest van al riu La Vansa, afluent del Segre, mentre que les del nord-est i de llevant van al riu Aigua de Valls, afluent també del Cardener. Aquest darrer riu també separa la serralada del Verd de la d'Ensià.

Excursió senzilla i còmoda pel vessant nord de la serra i que es desenvolupa

per carena. Es travessa un bonic bosc de pi negre i presenta unes grans vistes, sobretot del Cadí i Pedraforca.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir fins al poble de Gósol. Ho podem fer des de la Seu d'Urgell passant per Tuixén, o bé des de Guardiola de Berguedà (Túnel del Cadí o Manresa) pas-

sant per Vallcebre i Saldes. El trencall a Saldes i Gósol es troba a 2 quilòmetres al sud de Guardiola.

En arribar a Gósol venint de Saldes, hi ha una rotonda, on si seguim de dret entrarem al poble i a l'esquerra anirem, segons diu un indicador, a un Càmping i "al Verd 10". Prenem direcció "al Verd 10", esquerra, per fer uns 200 metres i arribar a un indret on s'acaba l'asfalt i on un nou trencall ens desvia cap a la pista de la dreta direcció Tuixén (la de l'esquerra du al Càmping). Aquesta pista volta el poble planerament i ens fa 500 metres més, per tal de deixar una altra pista a la dreta que s'enfila a la banda nord del poble. Aquí un indicador ens dirigeix a l'Alberg i Molí de Gósol.

Des d'aquest trencall, fem 500 metres més per deixar a l'esquerra la pista que du a l'Alberg i Molí. També deixem un pel més amunt una altra pista a l'esquerra que porta al Torrent Senta i seguim cap a la dreta les indicacions d'un pal informatiu de "al verd 10". Ara fem 1,2 km per deixar una nova pista, ara a la dreta, que porta a l'Ermite de Santa Margarita, visible des d'aquest indret. De nou fem 1,2 km més, per tal de deixar, en un fort revolt a la dreta de la nostra pista, una altra pista a l'esquerra que baixa cap al riu.

En aquest punt la pista fa alguns revolts per tal d'arribar, en 3,3 quilòmetres, a un coll, el de Mola, on hi ha unes grans torres elèctriques. Aquí aparcuem el vehicle. En total son 7

quilòmetres de pista apta per a turismes.

RECORREGUT

El nostre itinerari segueix, des del Coll de Mola, una carena en direcció nord, primer per bosc, després per prat, per tal d'anar a cercar el coll de Belitres. Des d'aquest coll, en direcció ponent, arribarem al cim.

Les referències més importants i horaris sense comptar parades són:

0 minuts.- Coll de Mola (1810 m). Tal com hem arribat per la pista principal, aquesta gira 180 graus i torna enrera per l'altre costat de la muntanya. No saltres tenim davant un pla d'on surten 3 pistes, la de l'esquerra que marxa en lleugera pujada i amb un rètol de final a 1,5 qm., la del mig que puja fort i que seguirem i una tercera que marxa planera cap a la dreta. Seguim aquesta pista del mig per entre bosc de pi negre.

5 minuts.- Pista (1850 m). La nostra pista decanta a la dreta per tal d'enllaçar amb una altra, que planera travessa el bosc. Deixem la pista que seguíem just quan aquesta decanta, ens enfilem de dret uns 5 metres, travessem la pista planera i seguim en forta pujada per un petit corredor fet per la baixada de troncs d'una recent tala de pins. En aquests punt tenim com a referència un pal indicador que anuncia "Reserva

Nacional de Caça". Dura pujada, direcció nord, per l'ampla carena.

20 minuts.- Final de la pujada (1960m). El bosc es fa més clar, arribem a un allargassat prat que travessem, fem un petit pujant i decanem una mica a la dreta seguint la carena, on hi anem trobant pals de "Reserva Nacional de Caça".

30 minuts.- Portell de l'Os (2010 m). És un petit Turó a la carena. Des d'aquí es veu tot el recorregut que farem per l'esmentada carena. Ara, fem una curta baixada (-15 m) per arribar a la planera Solana dels Ginebrons, des d'on tornem a remuntar un pel, per tot seguit fer una nova baixada (-15 m) que ens porta a travessar el Planell de la Font i al seu extrem, una nova baixada (-25 m) ens durà a un petit coll.

45 minuts.- Petit Coll (1990 m). Una antiga pista hi passa pel mig, la travessem i ens enfilem seguint unes roderes que han malmès el prat i fetes possiblement per algun brètol amb 4x4. Un pel més amunt la carena i les roderes decanten un pel a l'esquerra, deixem un dipòsit d'aigua pel bestiar i ens acostem, en suau pujada, a un prat que s'estreny.

1 hora.- Prat estret i Pal de "reserva". (2065 m). Passem per un petit corredor de prat voltat de pins i veiem un petit corriol que decanta cap a l'esquerra. El seguim, el prat s'eixampla i al fons, per sobre i un pel a l'esquerra, veiem el coll de Belitres. Tot seguit trobem una antiga pista que podem seguir per tal d'arribar a l'esmentat coll.

1 hora i 15 minuts.- Coll de Belitres. (2145 m). Molt gran i planer, cobert d'herba de prat. Girem cap a la nostra dreta, direcció ponent, per tal d'enfilarnos per una ampla vall coberta d'herba i rocs i també algun pi, i que ens conduirà fins el cim.

1 hora i 40 minuts.- Cap de la Serra del Verd (2288 m). Molt ampla i planer. Una senyera metàl·lica i una petita caseta de fusta aixecada, antic pessebre que ara serveix per deixar-hi diversos llibres de registre. Molt bones vistes en totes direccions.

Baixada recomanable pel mateix camí.

HORARI

Des de l'aparcament fins al cim hi ha gaire bé 1 hora i 3/4. La baixada la farem en 1 hora.

DESNIVELL

El desnivell total acumulat per la tota la ruta és de 590 metres de pujada i 590 de baixada.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer tot l'any llevat dels mesos d'estiu, on la calor pot fer molt penosa l'ascensió, i al pic de l'hivern, on la neu pot impedir la pujada. Indret on es pot pujar amb esquís de muntanya i amb raquetes, si bé per aquesta darrera opció en lloc de pujar pel corredor que s'ha explicat,

s'hauria de seguir les pistes per guanyar alçada planerament.

PUNTS D'INTERÈS

Recorregut: A banda del bonic bosc de pi i els prats que hi ha a les parts altes, pel que fa a les vistes podem gaudir cap a llevant del Pedraforca, la vall de l'Aigua de Valls, per on podem veure totes les muntanyes de la collada de Toses, i la serra d'Ensija. Ja cap el sud els Rasos de Peguera, el Montseny, Sant Llorenç Montserrat i la vall del Cardener.

A ponent tenim a tocar el Port del Compte i més al fons el Turbón i el Cotiella, ja a la Franja de Ponent. També hi tenim els Pirineus de Lleida des dels cims de la vall Fosca, fins els de la vall d'Àreu. Girant al nord, tota la serralada del Cadí.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és el propi de la mitja muntanya molt influenciat pels

aires de la mediterrània. A l'hivern sol haver-hi neu des del coll de Mola i podem trobar dies de molt fred i sobretot vent. A l'estiu és fàcil que es desenvolupin tempestes en breus espais de temps.

La vegetació està composta en aquest indret de la cara nord, per bosc de pi negre i pastures que a primavera presenten unes boniques i variades flors de muntanya.

EQUIPAMENT

Amés del que es diu a la nota preliminar, motxilla, gorra o barret, ulleres i roba d'abric i protectora del vent a l'hivern. Fora d'aquesta època, es pot anar en wambes. També és recomanable una màquina de retratar i uns prismàtics. En tot el recorregut no hi ha fonts, així que és obligatori dur aigua.

Barcelona, 20 de gener de 2007

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

ALTES DEL MES D'OCTUBRE

Maurici Olsaz Quintana
Ignasi Gispert i Pi
Martí Gispert Forner
Fuensanta García Duarte
Gerard Riera García
Francesc Grané i Terradas

Clara Grané Romero
Andreu Grané Romero
Josep Grané Romero

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.

LOTERIA DE NADAL

Com cada any l'Agrupació posa a disposició dels seus socis i amics participacions de 2,4 € del número

13.927

Les butlletes les tenim a la venda a Secretaria a 3 €

CAVA



El **dijous, 2 de desembre**, farem el tast del cava d'enguany.
La xapa del tap està dedicada a la secció de cultura

SOPAR DE NADAL

Anem reservant la data del **dissabte, 18 de desembre**, per realitzar el tradicional sopar de Nadal a l'Agrupació

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**.

Tarda abans de pujar al Canigó (foto: Miquel Rico)



Grup "sempredodem" al refugi de Marjalles-Canigó (foto: Miquel Rico)





aquesta web et sorprendrà

www.balmat.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, continuïtat de fotografies, webs, revista... Cerca als llocs companyys de viatge per a escalar, fer espeleologia, sentir el cap de setmana... a www.balmat.com

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

1 MODA ROBA TÈCNICA Gran Via C.C. 531 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	2 ESQUÍ TEMPS LLIBRE Gran Via C.C. 537 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	3 ACAMPADA Costa d'Urgel, 72 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	4 MUNTANYA TÈCNICA Costa 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, Jordi Pino, Cata, Josep Bou, Cesc Grau, Ramon I. Canyelles, Josep Montagut, Pilar Ventura, M. Jesús Salvador, Joan Dilla, Àlex Pérez, Pep Molinos, Miquel Rico i Carme Valcarce.