



1912

butlletí informatiu
maig 2011

Vessants del Romslofte. Noruega (foto: Pep Molinos)

**Agrupació
Excursionista
“Catalunya”**



Sorpresa a l'avent d'en Roca, E.R.E. (foto: Maty Gálvez)



Gorg La Foradada, Cantónigros (foto: Antonio Molina)



LA DIADA DEL SOCI TÉ ENGUANY UN CAIRE MOLT ESPECIAL

La reunió anual de socis és un dels actes socials més importants de la nostra Agrupa. Aquest dia tenim la possibilitat de conèixer amb pinzellades tota l'activitat realitzada i sobre tot l'ocasió de retrobar consocis que per diversos motius no poden, durant l'any, bé sigui per la feina o per la distància, vindre al nostre local.

A tot aquest important bagatge aquest any hem d'afegir-hi que la trobada es celebrarà exactament un any abans de l'inici de la celebració del **100tenari** (1-VI-2011), un bon motiu per fer un petit esforç, si cal, per assistir-hi.

S'entregaran les medalles als socis que compleixen els 25 i 50 anys a l'entitat, al qui al llarg de l'any ha col·laborat a que el nostre butlletí surti cada mes i sigui cada vegada de major qualitat, el mateix que la col·laboració

amb la web, també rebran el seu guardó els qui han realitzat una bona activitat o que han estat constants a fer-ho saber anotant les seves sortides i activitat al llibre registre.

També aviat tindrem una cita important i és l'assemblea general de socis, el proper dia 12 de maig al nostre local social, on ens posarem al dia de com està l'Entitat i que requereix de tots el recolzament dels socis per tirar endavant.

En fi un ampli programa amb el que no mancaran les sorpreses.

Í N D E X

- 3** EDITORIAL: La Diada del Soci
- 4** S.E.M.: Travessa amb esquís (Noruega)
- 8** E.R.E.: L'últim CIATE
- 10** MUNTANYA: Prades-Siurana
- 12** CAIAC: Llosa del Cavall i Montrebei

AGENDA D'ACTIVITATS:

- 13** Festa Major Sagrada Família;
Memorial Agustí Torrents i Barrachina
- 14** CAIAC: Portbou-Cadaqués;
MUNTANYA: Puigsacalm
- 15** MUNTANYA: Montseny; Serra d'Ensià

- 16** Calendari MAIG
- 17** Calendari JUNY; Glacera a Chamonix
- 18** SENDERISME: 7a etapa Olot-Mataró;
5a etapa camí de Sant Jaume
- 19** A.E.C.: Assemblea General; Diada del Soci
- 20** MUNTANYA: Illa de La Palma
- 21** MUNTANYA: Costa Pubilla
- 22** ITINERARI: Cim de Costa Pubilla
- 26** MUNTANYA: Olot-Mataró, 5a etapa
- 28** MUNTANYA: Sant Jaume, 4a etapa
- 30** A.E.C.: Cartografia; Defuncions; Pagaments

TRAVERSA AMB ESQUÍS

PARC NACIONAL DE RONDANE
(NORUEGA)

Per: Pep Molinos

El passat 27 de març de 2011, tres membres de l'Agrupada, Ramon Zamorano, Carles Zamorano i Pep Molinos, juntament amb tres companys més, ens desplaçem a Noruega per tal de realitzar una travessa amb esquís pel Parc Nacional de Rondane, un massís situat al cor de Noruega entre Lillehammer i Trondheim.

Arribant a Mysusæter (foto: Pep Molinos)



Hem recopilat informació mitjançant Internet i sobre tot per part del Den Norske Turistforening, que ve a ser com el CAF o el CAI de Noruega, i que amb força amabilitat ens han passat dades de les rutes factibles segons la neu, de la xarxa de refugis, de les comunicacions, dels esquís, etc.

Els esquís per aquest tipus de travessa són els anomenats back-country: un híbrid entre l'esquí de fons amb cantells i un xic més ample, i els de telemark. Són lleugers, sense talonera i encerats a la part central per aconseguir adherència

El primer dia l'ocupem amb el viatge: avió d'El Prat, a Frankfurt i Oslo; amb tren fins a Otta; i finalment amb un microbús fins a la localitat d'Hovringen, principi i final de la nostra travessa. En aquesta localitat tenim reservada plaça en un alberg i també ens faciliten la clau mestre necessària per utilitzar els refugis lliures de la regió.

**28-03-11 Hovringem-Rondvassbu
(+570 / -310) 18,900 km**

Aprimera hora ja tastem les temperatures que gasten per la zona. Sempre seran per sota zero i estones



arribant a -18° . La previsió de la meteo no és dolenta, però també aprendrem que aquí el temps és molt variable: en un mateix dia tant farà sol, vent, neu, núvols o boira.

El començament del nostre itinerari coincideix amb un tram balisat de lleugera pujada i un petit descens fins a la cabana de Peer Gynt Hytta. Deixem la senyalització i pugem al coll de Randen amb temps boirós i canviant. Ens aturem a la petita cabana de Ljasabue, on hi cabem els sis de forma molt precària. A fora fa una bona rasca, i després de fer un mos prosseguim a cop de brúixola i GPS a cercar el coll. El descens fins a Rondvassbu és molt franc, menys el tram final on cal apartar-nos de la coma, ja que acaba amb un fort esvoranc.

El refugi està situat a l'inici d'un gran llac totalment gelat (com tots els d'aquí) i encaixonat entre altes muntanyes. El lloc és d'una gran bellesa. El refugi de Rondvassbu és gran, guardat i força condicionat; això sí, i com és habitual a tots els refugis, els serveis

estan apartats fora de l'edifici principal, o sia que amb el fred i el vent cal pensar-ho bé!!

29-03-11 Rondvassbu-Eldabu (+360 / -410) 31,100 km

El tram d'avui serà dels més llargs. Iniciem l'itinerari per terreny plaer fins a les envistes del nucli de Mysusaeter. Baixem entre boscos al gran llac de Furusjoen; actualment una gran superfície gelada, que travessem per l'extrem nord. Iniciem una forta pujada pel bosc de Kvamsnysaetrin, per fer tot seguit un llarg flaqueig per un bonic altiplà, fins veure el llunyà refugi d'Eldabu. Malgrat tenir-lo a la vista, una barrancada ens tanca el pas i ens cal fer un rodeig i una remuntada per arribar-hi.

Aquest refugi és més menut, amb dues unitats i la corresponent baraca del WC. És un refugi lliure i ben preparat. Com tots, disposa de butà, estufa i llenya, estris, màrfegues i un rebost ple de queviures. L'aigua per a veure, cuinar i rentar cal aconseguir-la a base d'anar fonent la neu amb l'estufa.

No cal dir com s'agraeixen aquest tipus d'instal·lacions.

30-03-11 Eldabu-Bjornhollya (+80 /220) 17,300 km

Al matí, després d'un bon esmorzar, fem la corresponent autoliquidació del refugi, que consisteix en omplir un formulari amb les nostres dades i di-

positar-lo juntament amb els diners de les pernoctacions i dels queviures utilitzats en un sobre i dins d'una bústia.

Ben abrigats i amb els esquís novament encerats iniciem la nova etapa, que avui seguirà íntegrament directió cap el Nord. El dia es presenta molt net i sense cap mena de núvol. El paisatge paga la pena. Anem a cercar un ampli coll ocupat pels dos llacs de Vultjonna. Travessem els llacs i prosseguim amb un descens tranquil, sovint amb petites parets plenes de cascades de glaç. Tot va bé fins que al final de la vall el terreny es complica i el riu s'engorja barrant-nos el pas. Ens enfilem a un petit turó per veure les diferents alternatives. No tenim més opció que remuntar una carena boscosa cent vint metres amunt amb fort pendent, que posa a prova les nostres cames a base de fer escaletes i voltes maria. Dalt la carena ja veiem a la llunyania el refugi de Bjornhollya, al qual ens hi acostem per una segona vall secundària sense gaires problemes entre boscos i petits engorjats.

El refugi lliure de Bjornhollya disposa de 16 places, però coincidim varis grups fins un total de 26 persones; entre les lliteres, el rebost i la cuina ens hi acomodem tots, malgrat que sembla una pel·lícula dels germans Marx. Els diferents grups cuinem i sopem per ordre (a la força!!). Tot i aquests petits inconvenients, s'hi està millor que a l'exterior, on en arribar el capvespre, les temperatures baixen de valent.

31-03-11 Bjornhollya-Rondvassbu (+410 /-120) 12,100 km

Avui el dia es presenta cobert, i amb petites ratxes de vent. La ruta prevista és recórrer la bonica vall d'Illmanndalen per a retrobar novament el refugi Rondassbu. La sortida de la vall és engorjada i ens cal remuntar metres per terreny variat, i recórrer tot seguit els primers quilometres amb un flanqueig on la neu no sempre està en condicions, ja que hi ha força trams de grans pendents amb neu gelada, i extenses plaques de gel. Situats al bell mig de la vall on el terreny ja s'aplana, el temps empitjora i rebufa el vent i comença a nevar, però amb l'avantatge que la resta de l'itinerari transcorre per terreny pla, amb una llargada i suau baixada fins a Rondvassbu. Avui és dels dies que més agraïm trobar el refugi.

01-02-11 Rondvassbu-Rondvassdalen-Rondvassbu (+90 /-90) 10,900 km

El dia és força net: sense núvols, sense vent, i amb una bona capa de neu nova. L'itinerari que fem es la vall de Rondvassdalen cap el nord fins els propers llacs de Bergedalsjonnin i retornar al refugi; això ens permet deixar el material de travessa i anar més lleugers de material. Iniciem la ruta travessant l'estirat llac de Rondvatnet de quatre quilometres d'allargada, situat entre les altes muntanyes i parets del Veslesmeden i del Rondslottet. El lloc farcit de neu i sovint amb les

parets recobertes de cascades de gel de diferents tonalitats és espectacular. Arribats als llacs de Bergedalsjonin, lloc on conflueixen les tres valls (Rondvassdalen, Bergedalen i Langglupdalen), iniciem el camí de retorn, que a diferència de l'anada, fem resseguim el marge esquerra del llac per sota les parets glaçades del Rondslettet.

02-02-11 Rondvassbu-Satansrivillen-Hovringem (+180 /-400) 22,050 km

Darrera etapa de la travessa. Avui la visibilitat és nul·la. La boira no ens permet veure més enllà de 20 metres i sembla talment que estiguem en un món irreal, on tot és absolutament blanc: el terra, el cel, els costats... Amb aquestes condicions el nostre ritme s'alenteix, malgrat que la ruta està indicada amb unes estaques.

L'itinerari travessa un terreny suau i amb petites ondulacions. A partir de les planes de Satansrivillen s'aclareix la boira i el dia es va obrint, pujant sensiblement la temperatura. Això fa canviar la

qualitat de la neu. Més endavant acaba fent bon dia i de nou gaudim de les extenses panoràmiques. Amb un llarg i tranquil descens arribem de nou a la cabana de Peer Gynt Hytta. Fem un mos i remuntem cap el serrat que es desprèn del Skorutberget. A partir d'aquí, una continuada baixada ens porta al nucli d'Hovringen, on ens espera la comoditat de l'alberg.

03-04-11 Retorn a Barcelona

***E**n resum, una bona setmana i una bona travessa per unes extenses i llargues valls amb desnivells suaus, i que transcorra enmig d'un veritable ambient escandinau. Envoltats d'airosos cims, i parets gelades, la ruta travessa grans boscos, altiplans i un rosari de llacs gelats; tot ell amb l'al·licient de la utilització dels seus refugis lliures i l'exquisida amabilitat rebuda en els guardats.*

En definitiva, una travessa recomanable a tots els amants de l'excursionisme hivernal.

Grup: Pere, Ramon, Carles, Martí, Albert i Pep.



Tot el grup al refugi Eldabu (foto: Pep Molinos)

L'ÚLTIM CIATE DE L'E.R.E.

Per: Maty Gálvez Benito

Aquest any alguns realitzarem l'últim CIATE d'espeleologia a principis del mes de juliol. Tots els membres de l'ERE han donat suport i han col·laborat amb les diferents tècniques de progressió vertical, pas de nusos, autosocors, instal·lació i desinstal·lació entre d'altres.



Curset d'autosocors (foto: Marc Navarro)



Hem realitzat pràctiques a: Parets de Can Roc:

Ens vàrem distribuir i preparar el material per tal d'instal·lar 3 vies, les vistes eren molt boniques i s'arribava a veure la platja de Castelldefels. Un cop abaix i havent esmorzat vàrem realitzar algunes tècniques per remuntar material o algun accidentat (polispast), finalment vàrem desinstal·lar i marxar a casa amb la lliçó apresada.

Parets artificials de Montjuïc i Garraf:

El túnel on està instal·lat el rocòdrom és un lloc ideal per muntar vies vo-

lades i realitzar tècniques d'autosocors. S'ha de dir que vàrem ser l'expectació d'alguns escaladors que practicaven per la zona.

La roca calcària ha creat al Garraf un paisatge exòtic, ric en formes capritxoses d'origen càrstic, tals com els avencs, les dolines i els rasclers, una gran escola per l'espeleòleg.

Avenc dels Geòlegs (Garraf):

En aquesta ocasió 7 membres de l'ERE –Manel, Marc, Miquel, Maty, Yolanda, Julio i Pere- vàrem voler anar aquest avenc però l'accés va ser complicat per les obres del clavegueram del poble, però un lloc ideal per realitzar pràctiques d'autosocors. L'avenc està situat a prop de la Urbanització El Lledoner de Vallirana, vàrem instal·lar 3 vies per poder fer més àgil la davallada.

Hi van haver moments per fer rialles realitzant les tècniques d'autosocors d'EGAN i croll contra croll, on de vegades no es sabia qui era l'accidentat i qui la víctima. I realitzant passos de nusos a poca alçada per tal de socórrer al company si no s'en sortia.



Avenc d'en Roca (Garraf):

3 membres de l'ERE- Marc, Julio i Maty- L'accés a l'avenc ens va ser denegat i no vàrem poder travessar la pedrera pel possible perill de despeniment . Per aquest motiu vàrem haver de cercar un altre alternativa molt més llarga i feixuga fins arribar a la boca del pou. En aquest avenc ens esperava una sorpresa, un amic molt peculiar , una mostra del que pot passar si vas a un avenc o cova sense res per menjar...

Avenc dels Esquirols (Garraf):

5 membres del ERE- Maty i Yolanda eren l'equip d'instal·lació, Marc el fotògraf i supervisor, Xavi i Miquel supervisor i equip de desinstal·lació. Entrem un grup per la boca esquerra i l'altre grup de 3 per la dreta amb un pou de 23 m, fins trobar-nos després en una sala oberta a l'inici del següent pouet de 8 i ens situem a la sala de l'Orgue. Un dels grups vàrem voler equipar un altre via, abans de prendre un refrigeri al bar del poble.

Avenc del Passant (Garraf):

7 membres del ERE – Ramon, Erik, Cristina, Àngels, Yolanda, Maty i en Julio, ens vàrem reunir al pla de Querol per tal de reduir l'aproximació a l'avenc. (- 31 m) els practicants varen poder instal·lar i desinstal·lar amb la supervisió d'alguns membres més experimentats de l'ERE. L'avenc té dues boques d'entrada. Per la més gran i evident (de 2,3 m de llarg per 1,6 m d'ample) es descendeix a un pou de 6 metres. Del fons d'aquest primer pou arrenca una rampa amb lleu pendent que ens porta a la boca d'un altre pou que ens recorda la forma de dues campanes superposades, i que mostra en les seves parets moltíssimes formacions que l'aigua i el temps han anat modelant. Aquest segon pou té uns 20 metres de profunditat i conforme es descendeix, les seves mides augmenten fins assolir unes àmplies dimensions.

Un especial agraïment a Erik, Miquel i Marc per la seva col·laboració en la preparació i formació del CIATE.



PRADES – SIURANA

dissabte, 9 d'abril de 2011

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)

*Quan para l'autocar a Pedralbes,
els 9 que som allà esperant-lo, pugem
i ens unim als 20 que venen des de Sagrada Família.*



Siurana (foto: Jordi Romagosa)

El dia promet bon temps, ho van dir a TV3 i el color blau del cel, ho confirma. Ens fiquem a l'autopista. En Bou ens parla de l'excursió que farem avui, i passa un per un a demanar-nos que triem el que voldrem dinar d'entre una molt abundant i suggeridora llista de plats. També ens proporciona uns fulls amb la divulgació de les dades històriques d'ambdues poblacions.

Aquarts d'onze entrem a la vila de Prades. La font esfèrica segueix rajant i la plaça ampla i tranquil·la convi-

da a la contemplació. Triem la terrassa d'un bar per esmorzar-hi, tot seguit surt un porró de raig generós que ens ajuda a tirar avall els entrepans, els cafès o tallats tanquen "l'operació esmorzar". Ens acomiadem de la Vila Roja, tornem a l'autocar i el deixem a l'inici del camí que ens ha de dur fins a Siurana. El Sol escalfa de valent i s'agraeix que la pista que seguim estigui oberta dins del bosc d'alzina i pi blanc. El romaní ben florit coloreja les vores del camí, que no presenta cap gran desnivell. Com sempre passa, es formen petits grups



per afinitats caminadores, de tant en tant els del davant s'aturen per tal de reunir a tots els excursionistes.

Ressequim la Serra de Gritella. Arribem a la cruïlla que ens connecta amb la carretera i amb cosa d'un quart d'hora més, entrem a Siurana. Allà ens espera la guia que ens parla de la història i ens acompanya fins els diferents miradors, carrers i monuments que té aquest encinglerat llogaret. Una font d'aigua fresca ens permet apagar la set. S'acaba la visita, la gana comença a fer-se present. Són les 3 que ens tornem a enfilar a l'autocar i baixem per la carretera vorejada d'espectaculars estímuls i revolts impensables. Travessem Cornudella, passem el Coll d'Albarca i entrem a Ulldemolins. Encara hem de caminar per dins dels carrers d'aquest poble per arribar a la Fonda Toldrà.

Allà ens esperen els plats que hem encomanat quan érem a l'autocar. Quan anem pel segon plat, les converses esdevenen animades, tres plats i postres, honestos ben cuinats i abundants, més el vi del país, ferreny i de grau, ens colren les cares a tots i ara ja no sabem si ha estat el Sol o el dinar.

Són les 6 i cal tornar a casa, a la Cooperativa, n'hi ha que hi compren vi i d'altres oli, tant l'un com l'altre tenim fe que no ens decebran. L'autocar engega, algú dorm d'altres intentem cançons i es fa evident que hem perdut el costum de cantar, si encertem la tonada, no recordem la lletra... caldrà regirar arxius i repartir còpies, per aviam si recobrem el bonic costum de les cantades al final de les excursions. Només una mica de tap a l'entrada a Barcelona —hi ha partit del Barça— i ja som a Pedralbes, els mateixos que hem pujat aquest matí baixem, la resta segueixen fins a Sagrada Família.

Cercant informació per a completar el meu coneixement tan de Prades com de Siurana he trobat una notícia, si més no curiosa i per a mi absolutament desconeguda:

El 29 de maig del 2010 el Minor Planet Center va anomenar l'asteroide 209540 amb el nom de Siurana, aquest asteroide de diàmetre de 2 km es troba entre les òrbites de Mart i Júpiter i té una òrbita de 3,24 anys.

caiaç PANTÀ DE LA LLOSA DEL CAVALL I CONGOST DE MONTREBEI

2 I 3 D'ABRIL DE 2011

Per: Nausica Aymà

Mentre s'aixeca un dia radiant, ens anem trobant ja els primers cotxes carregats amb caiacs: anem bé i som a prop del destí, el pantà de La Llosa del Cavall.

Congost Montrebei (foto: Nausica Aymà)



Ja hi som, estirem les cames i observem el paisatge que ens rodeja, això promet! Descarreguem els caiacs a la vora del pantà, em pregunto què és aquesta espècie de palla blanca que el rodeja, no ho hem vist mai... encara segueixo en el misteri. Fent maniobra amb un dels cotxes patim un petit accident... mentre uns busquen un recanvi de "manguito", uns altres, amb l'excusa de fer un cafè, esmorzem una torrada de bull blanc tremenda (prenem nota del lloc).

Ija naveguem! En Francesc ens va explicant algunes coses sobre la zona i el pantà, n'és un bon coneixedor. Entre altres curiositats naturals, ens trobem amb un festival de granotes mai vist...

Dinem a la vora del pantà, en un prat verd, sota la persistent mirada d'unes vaques amb una bona cornamenta, massa samarretes vermelles al grup i estem d'esquena...

A la tarda es decideix entre tots canviar de rumb, i ens dirigim al Congost de Montrebei (anys feia que ho tenia pendent, en caiaç!)

I a la nit, per fi, al voltant del foc i sota un cel net i estrellat, dos grans moments: les cuixes d'ànec de l'Òscar, i el famós cremat del que tan m'havien parlat, el cremat que ens ha preparat en Santi. Ens anem passant la tassa centenària en el que és un ritual iniciàtic per la Patri i per mi. Hi ha algun forat negre en el qual s'encalla la tassa...eh Patri?

Després de veure varies "estrelles fugaces" (uns més que altres... ehem), de sobte ja no en veiem ni una, o s'ha tapat o ja és hora de retirar...ja ens arriben alguns roncs de les tendes. L'endemà ens espera un dia gris, tebi i tranquil, i un pantà com un mirall, que sembla talment que remem per damunt les altes parets que ens envolten.

Absolutament espectacular. Els que es coneixen el lloc com el palmell de la seva mà, ens ensenyen alguns racons amagats, un luxe tenir uns guies com aquests.

Ens acomiadem amb un bikini de veritat, com ha de ser.

A la tercera va la vençuda, i ja em declaro fan incondicional del caiac. Espero tornar aviat, entre altres queda pendent una nocturna, i provar el bikini amb ous. Sense "resquemor". *Ha estat un molt bon cap de setmana, fins la propera companys!*

FESTA MAJOR DE LA SAGRADA FAMÍLIA

Com ja és tradicional l'Agruparà participarà amb un rocòdrom

Activitat: Rocòdrom

Organitza: A.E.C.

Dia: 7 de maig de 2011

Horari: de 10 a 15 hores

Lloc: Mallorca – Marina

El mateix dissabte, 7 de maig, s'organitza el tradicional sopar popular a les 9 del vespre. Els tiquets valen 6€ i es poden comprar fins el dimecres, 4 de maig, a la secretaria de l'Agruparà.

MEMORIAL AGUSTÍ TORRENTS I BARRACHINA

Entrega de premis del IV Concurs internacional
de fotografia digital de muntanya

Projecció de THE ASGARD PROJECT, pel·lícula premiada a: Mendi film Festival de Vitòria, Gran Premi Vila de Torelló, Kendal Mountain Film Festival, Banff Mountain Film Festival Canadà.

MEMORIAL AGUSTÍ TORRENTS I BARRACHINA

Dia: Divendres, 20 de maig

Lloc: Centre Cívic Sagrada Família. Carrer Provença, 480 de Barcelona

Hora: 19:30 h

Entrada: lliure amb places limitades

Organitza l'acte: Agrupació Excursionista "Catalunya"

El Memorial l'organitza: Grup Vi Daurat i esports BALMAT amb la col·laboració de Agrupació Excursionista "Catalunya", Club Excursionista de Gràcia i el recolzament de Centre Excursionista Sant Boi, Cerdà Altava advocats i Ajuntament de Sant Boi de Llobregat.

Recolzament de: Berghaus, Garmont, Osprey i Five Fingers

CAIAC

PORTBOU- CADAQUÉS

7 i 8 DE MAIG DE 2011

PROGRAMA

Dissabte:

Sortirem cap a Portbou. Anirem baixant tot disfrutant del contrast entre les aigües cristal·lines i la foscor de la roca tant característica de la zona.

Diumenge:

Continuarem cap a Cadaqués. Passar el Cap de Creus, sens dubte una fita inoblidable, disfrutant de les cales i penyasegats.

(El recorregut i la sortida pot variar segons el temps)

Preu:

Amb caiac propi:

Soci: 10 □

Socis on-line: 15 □

No socis: 20 □

Sense caiac propi:

Socis: 90 □

Socis on-line: 100 □

No socis: 110 □

Assegurança pels no federats:

5□/dia de navegació

Inscripcions:

Secretaria de l'AEC

Més informació: Santi 655 802 556

Reunió preparatòria: dijous, 5 de maig, a les 20 h a la seu de l'AEC. Es parlarà amb detall dels horaris, contingut de la sortida, punt de trobada i material necessari.

PUIGSACALM

(Ripollès i Garrotxa)

Acte d'homenatge al Bosc i als Arbres dintre de l'Any Internacional dels Boscos (ONU).

Diumenge, 8 de maig 2011

Aprofitarem aquesta excursió per a fer un homenatge a aquests éssers vius que ens acompanyen silenciosament des de l'inici dels nostres dies. Coneixerem amb més profunditat quina és la naturalesa del bosc i podrem entrar en contacte amb l'energia dels arbres... si us voleu deixar portar per la màgia de la fageda.

Lloc de trobada:

Estació RENFE de Fabra i Puig
(Meridiana Fabra i Puig).

Hora de sortida:

3/4 de 8 per sortir a les 8 en punt

Transport: Vehicle particular.

Accés: Barcelona, Vic, Torelló, S. Andreu de la Vola, Coll de Bracons.

Intendència: Esmorzar a peu de cotxe i dinar pel camí de baixada.

Equipament: Roba còmoda i d'abric, protector del vent, calçats amb botes i pals.

Desnivell: 525 m.

Dificultat: Excursió senzilla i còmoda pel vessant nord i de ponent de la muntanya i molt agradable pel seu curt desnivell i el seus bonics boscos de faig. El Puigsacalm té diverses rutes d'accés, però aquesta, és la mes curta, 1 h. 30 de pujada.

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

Vocal: Manel Navarro

tel. 93.456.82.57 - 619680104.

Xerrada: naturalista i activitats a càrrec de Jairo Alonso Flórez i Alícia Fuentes.

MONTSENY

15 de maig de 2011

LES AGUDES 1707 m

per la cresta dels Castelletes

Oberta a:

Exclusivament a socis de l'Agrupació

Data de Sortida:

Diumenge, 15 de Maig de 2011

Lloc de trobada:

Fabra i Puig/Meridiana

Hora de sortida: 7:30 del matí

Desnivell: 600 m

Dificultat: Mitjana

Durada prevista: 4 hores

Transport: Cotxes particulars

Equipament: Botes de tresc, roba protectora del vent.

Cal Portar: Aigua, esmorzarem a peu de cotxe. (Per a qui vulgui, dinar a peu de cotxe)

Vocal: Miquel Rico i Carolina Puiggròs. Tel. 932 100 689

Resum de la Sortida:

Deixarem els cotxes al Pla d'en Mon (ctra. de Santa Fe del Montseny abans d'arribar a Sant Marçal, km 26-27)

Creuarem la ctra. i enfilarem un caminet cap el coll Saciureda 1380 m.

El senderó s'enfila per la fageda i aviat trobarem el primer bony rocós de la cresta dels Castelletes. El senderó busca els millors passos entre la roca, de vegades per la dreta i de vegades per l'esquerra de la mateixa cresta. Per salvar l'últim Castell, farem la travessa d'una tartera fins al coll de les Agudes, i per un repetitjó fàcil arribarem al cim. El descens és farà pel mateix camí.

(foto: Pep Molinos)



EXCURSIÓ A LA SERRA D'ENSIJA

22 de maig de 2011

Tipus d'activitat: Muntanya

Oberta: A socis exclusivament

Lloc: Serra d'Ensija

Recorregut: 12 Km aproximadament

Desnivell: +800 m / -800 m

Durada: 5 hores

Dificultat: Mitjana

Transport: Vehicle particular

Àpats: Sobre la marxa

Informació: Dijous, dia 19, a les 20:00h a l'AEC

Itinerari: Pleta de la Vila, Font Fredda, Les Planelles, Refugi d'Ensija, Cap Llitzet (Gallina Pelada) 2317m, Pla de les Torres, Clot d'Ensija, Barranc de Llobeteres, Pleta de la Vila, (ascensió opcional a la punta de la Creu de Ferro).

Vocal: Pep Molinos

dc 4	A.E.C.	Reunió de junta
dv 6-8	E.R.E.	Trobada d'espeleòlegs. La Pobla de Segur
ds 7	A.E.C.	Trobada d'entitats del barri (rocòdrom)
ds 7-8	caiac	Port Bou-Cadaqués
ds 7-8	infantil	Iletis i Txeiens. Campament Azimut
dg 8	muntanya	Puigsacalm (Manel Navarro)
dg 8	S.E.M.	La Besurta (Osca)
dm 10	veterans	Reunió mensual
ds 14	muntanya	Camí de Sant Jaume: De l'Esquirol a Vic. 19 km.
dg 15	muntanya	Castellet-Les Agudes (Miquel Rico)
dj 19	S.E.A.M.	Preparació sortida als Ports de Beseit
dv 20	cultura	Lliurament de premis del IV Concurs de fotografia digital de muntanya: "Memorial Agustí Torrents"
ds 21	muntanya	Senderisme: D'Arenys de Munt a Mataró
ds 21	caiac	Curs caiac de mar nivell III
ds 21	E.R.E.	Sortida de portes obertes a diverses coves
ds 21-22	infantils	Xerpes (Taga). Treckings i Juvenils (caiac Camarasa)
dg 22	juvenils	Sortida amb caiac
dg 22	muntanya	Serra d'Ensija (Pep Molinos)
dg 22	eqüestre	Serra d'Ensija (Miquel Casas)
ds 28	E.R.E.	Trobada d'espeleòlegs. Sant Feliu de Llobregat
ds 28	cultura	Visita a la Sagrada Família. 11:30 h (complet)
ds 28-29	caiac	Curs d'esquimotatge en piscina
ds 28-29	S.E.A.M.	Ports de Beseit. Escalada esportiva i llarga
entre setmana	caiac	Sessions de tallers tècnics en piscines
tots els dilluns	cultura	Curset de sardanes (19:30-20:30 h)

dc 1	A.E.C.	Diada del soci
ds 4-5	muntanya	Sortida a determinar
ds 4-5	infantil	Sortida conjunta a Gombreny
dm 7	A.E.C.	Reunió de junta
ds 11-12	infantil	Sortida
ds 11-12	E.R.E.	Otxabide Pagozabala Ganeko Axpea
ds 11-13	caiac	País Basc
dm 14	veterans	Reunió mensual
dv 17	eqüestre	Vallfogona de Ripollès
ds 18-19	muntanya	Camí dels Enginyers (Pere Mansilla)
dv 24-26	caiac	Illes d'Hyères (Costa Blava)
dv 24-26	S.E.A.M	Dent d'Orlu
ds 25	E.R.E.	Sortida d'autosocors (pràctiques CIATE)
dll 27	glacera	Sessió informàtica de l'estada a Chamonix
entre setmana	caiac	Sessions de tallers tècnics en piscines
tots els dilluns	cultura	Curset de sardanes (19:30-20:30 h)
data per determinar	E.R.E.	Travessa Hundidero-Gato

ESTADA DE FORMACIÓ D'ALPINISME A **CHAMONIX** DEL 1 AL 7 D'AGOST DE 2011



Sessió informativa de l'estada:

Dia 27 de juny, a les 20 hores.

Lloc: Agrupació excursionista "Catalunya".

CAMÍ DE SANT JAUME

**De Sant Pere de Rodes a
Montserrat, 5a etapa**

Sortida: Dissabte, 14 de maig

Recorregut: De la catedral de Vic a
Sant Pere de Casserres

Distància: 20 km

Desnivells: +400m -200m

Descripció:

Aquesta vegada no seguirem el camí de Sant Jaume, encara que enllaça amb alguns dels seus ramals. Després d'esmorzar al centre de Vic seguirem el PR-C40 que ofereix la possibilitat de visitar la variada història d'aquestes contrades amb monuments romànics i vestigis antics i poblats osenencs de l'era del Neolític que evoquen episodis importants de la història de Catalunya.

A la tarda visitarem Sant Pere de Casserres, construït al s. X. essent una petita joia penjada d'un meandre engorjat del Ter i envoltat pel pantà de Sau.

Hora de sortida amb autocar:

7 del matí Sagrada Família

(Provença - Sardènia)

7,15 Fabra i Puig (estació de tren)

Preu: Socis 20€, Socis online 23€

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

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

Cal portar: Calçat per anar per la muntanya i bastons. Recomano vestit de bany per si de cas.

Inscripcions: Fins dimecres, 11 de maig, a les 21 hores●

OLOT - MATARÓ

7a etapa

Sortida: Dissabte, 21 de maig

Recorregut:

Travessa del Parc del Corredor.
De Collsacreu a Mataró.

Distància: 14 km

Desnivells: +150m -500m

Descripció:

A la darrera sortida ens vàrem plantejar de caminar en sentit invers. Aquesta vegada tornem a fer l'itinerari correcte fins arribar a Mataró on ens espera un bon dinar mariner, de celebració del final d'aquest camí que ens ha dut, per primera vegada, de les muntanyes de la Garrotxa a la Mediterrània.

Excursió recomanada per a tothom que ens vulgui acompanyar en aquesta darrera etapa.

Hora de sortida amb autocar:

7 del matí a Palau Reial

7:15 Sagrada Família

(Provença - Sardènia)

Preu:

Socis 36€,

Socis online 41€

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

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

Cal portar: calçat per anar per la muntanya i bastons.

Inscripcions: Fins dimecres, 18 de maig, a les 21 hores●

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

DIJOUS, 12 DE MAIG 2011

20 h i 20:30 h 1a i 2a convocatòria



DIADA DEL SOCI

Dimecres, 1 de juny de 2011

A les 8 del vespre (voluntaris a les 7)

Programa

Paraules de benvinguda del President.

Lliurament de les ensenyes de 25 i 50 anys de soci.

Lliurament dels premis d'activitat, constància, cims, etc.

Lliurament del premi "Josep Montagut" de col·laboració al butlletí.

Lliurament del premi "Joaquim Ricarte" de col·laboració a la pàgina web.

Curta projecció com a mostra de les activitats de les Seccions.

Piscolabis tradicional i copa de cava.

Us hi esperem !!!

ENSENYES DE 50 ANYS: Carmen Artero Alloza i Sebastià Porta Almasqué

ENSENYES DE 25 ANYS: Toni Seguí Llabres

(Aquesta és la relació de que disposem. Si es troba alguna mancança o errada cal que ens ho indiqueu)

Recordem als socis que han fet el seu primer 3000, 4000, 5000, etc. durant l'any 2010, cal que ho comuniquin a Secretaria el més aviat possible.

Premis AGRUPA

activitats 2010

PREMI CONSTÀNCIA

Or: Carlos Franco, Xavier Díez, Sara Gómez, Josep Emili Ferrer, Manuel Cabanillas, Caterina Rodríguez, Jordi Pino, Agustí Castellví, Rosa M^a Soler i Eduard Ruiz.

Argent: M^a Jesús Salvador i Conxi Fernández.

PREMI METRES DESNIVELL

Or: Carlos Franco, Rosa M^a Soler,

Eduard Ruiz, Sara Gómez, Josep Emili Ferrer.

Argent: Xavier Díez, Caterina Rodríguez, Jordi Pino i Agustí Castellví.

PREMI ESCALADA I ALTA MUNTANYA

Or: Xavier Díez, Carlos Franco, Sara Gómez i Josep Emili Ferrer.

PREMI BTT

Or: Carlos Franco.

VIATGE A L'ILLA DE LA PALMA

del 16 al 23 d'agost de 2011

Programa

Dimarts 16: Sortida aeroport de Barcelona a les 15:50. Arribada a les 18:30 hora local. Trasllat a l'hotel.

Dimecres 17: Tot el dia ens el pasarem dins del volcà de la caldera de Taburiente. Ens banyarem en el riu d'aigües cristal·lines de la Playa de Taburiente i visitarem la cascada de colores. Pel camí ens trobarem bombes volcàniques perfectament rodones de més de 7 metres de diàmetre. 6 hores de caminar per un paisatge inoblidable.

Dijous 18: Pujarem, amb transport, fins a 2.200 metres d'alçada i farem una primera crestejada fins arribar als 2.426 m. al Roque de los Muchachos i visitarem algun observatori per després de dinar acabar de fer la cresta fins el Pico de la Nieve a 2.232 m. Caminarem un total de 5 hores. Tot el dia ens el passarem penjats de les parets de més de 2.000 m que donen a la Caldera de Taburiente.

Divendres 19: Una mica de descans per visitar amb transport bona part del nord de l'illa i la selva humida del parc de La Zarza i els petroglifos, antigues inscripcions a la pedra dels primers guanches. A la tarda anirem a gaudir de la platja de Nogales en un penyasegat de més de 200 metres i una platja de sorra finíssima totalment negra. Caminarem 4 hores.

Dissabte 20: Ens arribarem fins a Los Tilos per salvar els 1.000 metres de desnivell per arribar a los nacientes de Marcos y Cordero amb uns brolladors d'aigua que surten de la mateixa roca constituint l'únic naixement d'aigües de les illes Canàries. Opcional es pot pujar i baixar en jeep o pujar a peu i baixar en jeep.

Diumenge 21: La darrera excursió és la més llarga de totes. Farem tota la carena de volcans del Sud de l'illa. Sortirem des del refugio del Pilar i arribarem a Fuencaliente, 24 km per uns paisatges volcànics intactes plens de cons que semblen a punt d'esclatar de nou.

Dilluns 22: Visita al Cubo de la Galga i dinar de comiat a la capital Santa Cruz de la Palma. Tarda lliure per visites culturals i compres.

Dimarts 23: Al matí tornada a Barcelona a les 10:45. Arribarem a les 15 hores.

Preus

Soci: 865,00€ // Soci online: 910,00€
// No soci: 950,00€ (aquest preu inclou assegurança).

Menors de 12 anys acompanyats de dos adults: 580,00€ (amb assegurança).

Habitació individual: +170,00€

Tots aquests preus inclouen: viatge en avió, allotjament en règim de pensió completa amb picnic al migdia. Tots els trasllats per l'illa i guiatge.

Preu per un grup mínim de 25 persones.

Preinscripcions: Fins el 20 de maig per saber si som un grup de 25 persones.

UNA PRIMAVERA AVANÇADA AL

COSTA PUBILLA

Feia només 19 dies que havíem deixat l'hivern, així que, pensant amb el fred i la neu de l'estació que acabàvem de deixar, ens vàrem animar a enfilar-nos al Costa Pubilla, passant pel Roc dels Llamps i tota la cara nord d'aquesta muntanya que dóna a la vall del riu Rigat, a la collada de Tosses.

9 d'abril de 2011

Per: Jordi Pino

Cimí del cim (foto Jordi Pino)



Així que amb la il·lusió de fer una refrescant sortida a un cim de 2.055 metres, en Manuel Cabanillas, la mestressa i jo mateix, sortírem de Barcelona per desplaçar-nos a Navà per iniciar l'ascensió. Els del temps ens havien avisat de que ja s'ensumava la primavera, però renoi, més que la primavera el que ens trobàrem va ser l'estiu, doncs la calor i la suada que vàrem fer, era més pròpia del mes de Juliol, que no pas de primers d'abril.

Malgrat aquestes inclemències i els esbufecs que férem per pujar, mica en mica, ens apropàrem a la Cabana d'en Pujalts, nom que és compartit amb el del pic, doncs el I.C.C., l'anomena cim del Pla de Pujalts. Des

de la Cabana ja comencen les vistes cap a la banda de la Cerdanya, vistes que es fan més evidents en arribar al coll de la Bona (1.890 m.) porta d'entrada cap a Gombreny i de Castellar de n'Hug, i a les que s'hi afegeixen les del Pedraforca, Cadí i serra d'Ensija.

Per carena remuntem unes pedres que amaguen un antic niu de metral·ladores i tot seguit per pastures arribem al primer cim, el del Roc dels Llamps. Un pèl més endavant vaig poder complir una promesa que des de la sortida li venia fent a en Manuel, promesa basada en que ... "ara ve un pla", "ara ve el pla" i... per fi, trobàrem un petit pla que és sota mateix del Costa Pubilla.

Extraordinàries vistes amb un dia molt clar i serè, que ens permeten, al marge de la calor, gaudir d'una estupenda visió de bona part del país i d'una excursió que quedarà en el record per força temps. Baixada ràpida, algun gemec fruit dels genolls....o del temps que fa que varem nàixer i un dinar que compensa l'esforç de la sortida.

PIC DE COSTA PUBILLA (2.055 m)

PER NAVÀ (RIPOLLÈS)

El cim de Costa Pubilla, també recentment batejat com a Pic del Pla de Pujalts, és el punt culminant de la Serra del Mogrony, una serralada prepirinenca orientada de ponent a llevant, que naix al nus pirinenc de la Collada de Tosses i segueix cap a llevant per acabar a les planes de Campelles.

Les seves aigües per la banda nord van a parar al riu Rigat (Vall de Tosses) mentre que pel sud ho fan al riu Merdàs a l'alçada de Gombreny.

Per: Jordi Pino



(foto Jordi Pino)

L'excursió que es desenvolupa per un terreny calcari força cobert per pastures, és senzilla i fàcil, només requereix d'una mica d'orientació, doncs bona part de la ruta es fa sense camí. Molt bones vistes des del cim.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir a la Vila de Planoles. Per fer-ho seguirem la C-17 des de Vic fins a Ripoll i Ribes de Fresser o bé la C-26 i C-38 que venen d'Olot i de Sant Joan de les Abadesses. També es pot baixar des de Puigcerdà per la collada de Tosses. Un cop a Ribes prendrem direcció Puig-

cerdà fins a Planoles, on entrarem al poble per seguir els carrers en baixada direcció al poble de Nevà.

Només arribar al poble tenim de front un aparcament, on a la banda dreta hi ha una petita paret amb una font. Aquí podem deixar l'automòbil.

RECORREGUT

Sortirem del poble seguint una pista revestida de ciment en direcció sud. Un cop aquesta ha guanyat alçada, pren direcció llevant i aquí, la deixarem, per tal d'enfilarnos direcció sud-est cap al coll de la Bona, on en direcció llevant i per carena arribarem al cim.

Les referències més importants

i horaris sense comptar parades són:

0 minuts. Aparcament (1.225 m). Al costat esquerra de l'aparcament tenim un pal indicador que dona direccions a seguir. Nosaltres prendrem direcció a Tosses, Mogrony, etc., seguint el carrer de l'esquerra, deixant diversos tren-

calls dels carrers i cases del poble i fent algun revolt per situar-nos al seu cap d'amunt. Ens orientarà força seguir uns cartells que assenyalen una "Hípica". La pista segueix en pujada, revestida de ciment, envoltada d'arbres de ribera i amb un rierol a la nostra esquerra.

15 minuts. Trencall a l'hípica (1.340 m). De la nostra esquerra surt una pista també revestida de ciment que en baixada s'allunya cap el riu i cap a l'hípica. Nosaltres seguim de front, a 20 metres veurem un dipòsit de ciment a la dreta i seguirem per entre arbres i prats, fent algun revolt, en pujada i deixant algun trencall secundari i alguna casa.

25 minuts. Barrera (1.390 m). Trobem una barrera verda i blanca que es troba oberta. La pista ara és de terra i segueix guanyant alçada. Mateix terreny d'arbres i prats.

30 minuts. Pont (1.420 m) Travessem un pont, on la pista fa un revolt per guanyar alçada i nosaltres, si l'herba no ha començat a nàixer, hi podem fer dreuera enfilant-nos per un pendent. Tot seguit, amb el torrent a la nostra dreta, arribem a un pla i un dipòsit de ciment

40 minuts. Pla i dipòsit de ciment (1.490 m). Arribem a un pla, on tot són pastures. A mà esquerra deixem un dipòsit de ciment. A 50 metres del dipòsit la pista torna a ser de ciment fins arribar, en pujada, fins un pont. Aquí seguim la pista, ara de terra, fins una cruïlla, on deixem una pista que

segueix planera de front i en prenem una que surt cap a la nostra esquerra. Aquesta pista fa un petit pujant i tot seguit segueix planera cap a llevant. De seguit entrem en terreny grisós, traessem un torrent i tot seguit trobem, a la dreta, un tancat de bestiar i dues torrenteres més que estan separades uns 20 metres entre sí. Aquí deixem la pista.

Deixem la pista (1.600 m). La deixem enfilant-nos cap a la dreta pel llom que hi ha enmig de les dues torrenteres. Hem de fer-ho sense camí i per herba de prat i algun matoll de ginebre. Pugem fort en direcció sud. Trobem algun pi negre i també corriols. Més amunt, al tombar un llom, distingim una petita cabana al peu d'uns rocs. Cap allí anem.

1 hora i 10 minuts. Cabana d'en Pujalets (1.670 m). S'hi arriba després de travessar unes mulleres. Està en mal estat i té una cabuda per a 2-3 persones. A partir d'aquí canviem la direcció per la de Sud-est i ens dirigim per prats i pins, en fort pendent, cap el cim d'un llom, des d'on guaitem una petita paret de pedra calcària i grisosa i diversos blocs escampats pel prat. Cap a aquesta penya ens dirigim.

1 hora 25 minuts. Peu d'una penya. (1.810 m). La superem per la banda de la nostra esquerra i enfilem fort per prat, matoll i algun pi, fins un llom, indret on ja veiem el coll de la Bona i cap a on seguim en direcció sud-est, ara sense cap arbre.

1 hora 35 minuts. Coll de la Bona (1.890 m). Entre els cims de l'Emperadora a ponent i el Costa Pubilla a llevant. Tenim un pal indicador. Des del coll hem de girar a la nostra esquerra pel bell mig de la carena, en fort pendent, i seguint un filat pel bestiar, direcció cap a un cim d'aspecte molt escarpat i que s'anomena Roc dels llamps.

1 hora 45 minuts. Roc dels llamps (1.975 m). De pedra calcària, amb un antic niu de metralladores i totalment pla pel costat de llevant. Des d'aquí ja es guaita el Costa Pubilla, darrera d'un cim, que seguint la carena, també hem de passar.

2 hores. Avant cim (2.050 m). Té un petit cercle de pedres per tal de protegir-se del vent. Seguim la carena, ara en fort descens, cap un petit coll anomenat del pla d'en Pujalts.

2 hores i 3 minuts. Coll del Pla d'en Pujalts (2.010 m). Rastres de camí que pugem al cim.

2 hores 10 minuts. Cim del Costa Pubilla o del Pla d'en Pujalts (2.055 m). Vèrtex geodèsic i creu de ferro. Cim allargat amb pedres i herba de prat. Algún pessebre.

La baixada la farem desfent el camí de pujada.

HORARI

La pujada són dues hores i 10 minuts, mentre que la baixada es fa amb 1 hora i un quart.

DESNIVELL

El desnivell acumulat de l'ascensió és de 910 metres tant de pujada com de baixada.

ÈPOCA

Qualsevol època de l'any és bona per pujar-hi, encara que no és pas recomanable al pic de l'estiu per la forta calor que podem passar. Als mesos d'hivern és molt fàcil trobar-hi neu i, fins i tot, si aquesta és abundosa, es pot pujar amb esquís sense dificultat.

PUNTS D'INTERÈS

A banda del paisatge i recorregut, a des del cim tenim grans vistes. Així cap al nord veiem tota la serralada pirinenca, des de la Cerdanya fins les muntanyes de Núria. Davant mateix el Puigmal i en sota la vall del riu Rigat amb tots els pobles de la Collada de Tosses. A llevant hi destaquen des del cim del Balandrau, fins la Serra Cavallera i el Taga.

Al sud i en primer terme els plans d'en Pujalts i la vall del riu Merdàs. En segon terme les serres de Milany, Sta. Magdalena i Bellmunt i al fons el Montseny, Sant Llorenç i Montserrat. A ponent reconeixem fàcilment els Rasos de Peguera, la serra d'Ensiya, el Port de Comte, Pedraforca, Cadí, Moixeró i Tossa d'Alp i Puigllançada.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és subalpí, amb influència dels aires humits de la mediterrània. Fortes calors a l'estiu quan hi sovintegen tempestes i tronades i clima sever al hivern, amb fortes glaçades i nevades, sobretot a les parts més altes.

La vegetació presenta els mateixos trets climàtics, amb bosc de ribera a les parts baixes, pins a les mitjanes i altes, on a més s'hi desenvolupen grans pastures.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres, crema solar i roba protectora del vent tot l'any. A l'hivern a més cal dur roba d'abric. A l'estiu l'excursió es pot fer amb calçat tou. Recomanem dur màquina de retratar, prismàtics i sobretot aigua.

Barcelona a 9 de maig de 2009



(foto: Joan Tarruella)



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.

SENDERISME

OLOT – MATARÓ

5ena etapa: EL MONTSENY

26 de març de 2011

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)

Amb la darrera parada a Fabra i Puig, ens apleguem la trentena d'excursionistes que avui farem aquesta 5ena etapa.



(foto: Joan Tarnella)

Salutacions cordials, algun cast petonet i a fer-la petar amb el company o companya de seient. El cel està mig cobert amb cirrocúmulus, si no ho tenim mal entès, això és preludi de pluja per l'endemà, confièm-hi. Com que ningú no té cap urgència, ni la gana ens cargola, no parem fins Arbúcies, allà, al bar que hem triat, surten els entrepanes, el porró va de mà en mà i els cafès clouen la festa.

Cap a quarts de 10 comencem a caminar, pujades i baixades per dins d'Arbúcies, breu parada a la plaça Major, sota el plàtan centenari, qui sap alguna cosa de l'arbre, del museu etnològic i de la vila ho comentem als companys i ja trobem el primer indicador del GR83 dit també Camí

del Nord. Anem pujant i quan sortim d'Arbúcies entrem a un corriol costerut i erosionat pels aiguats, guanyem alçada, uns ràpidament i d'altres més a poc a poc, per dins d'una sureda, els indicadors del GR i alguna llapassa de pintura ens van conduint per l'entrellat de corriols, rastres... A les vores del camí sovintegen els petits pomells de violetes que ens confirmen la primavera. De tard en tard una clariana en un planell ens permet de reunir-nos i recuperar l'alè. Sense deixar de pujar, canviem de vessant i ara passem per un bosc de castanyers. Ens crida l'atenció una casassa, nova i de molt bon aspecte, amb portal dovellat i que es veu buida per dins. El cel està enteranyinat i això ens estalvia d'entomar el Sol en aquest bosc esfullat. Són de 12 que hem

(foto: Joan Tarruella)



acabat la pujada, hem fet un desnivell de 530m, segons diu el GPS. Ara ve la baixada, per camins igualment erosionats fins que trepitgem la pista i el caminar es fa més còmode.

Són a prop de les 2 que arribem a Sant Martí de Riells, l'autocar ens hi espera, deixem les motxilles a la seva panxa i anem a seure al banc de la façana de l'esglesiola. Unes quantes màquines fixen la imatge de tota la colla. Ara fa Sol i no fa nosa. S'imposa la visita al senzill i emotiu Memorial dels deportats a Mauthausen d'aquestes contrades. Després uns van seguir el camí de les cascades i uns altres ens

(foto: Joan Tarruella)



(foto: Joan Tarruella)



assèiem a les cadires de la terrassa del restaurant Bell-lloc i ens trèiem la sed.

Arriba l'hora de dinar, els de les cascades ja han tornat, avui els torrents baixen plens. Una taula llarga, llarga ens espera, de moment ens porten un plat amb un parell d'albergínies farcides de verduretes, que estan molt bones i ens treuen la gana que arrosseguem, després ve el pollastre (qui cuixa, qui pit) amb prunes i una salsa que tots trobem deliciosa i que les senyores fan esforços per deduir de què està feta, el gelat de torró amb xarop de cireretes d'arboç, és la traca final que s'apaga amb els cafès i algun perfumat. Saludem en Montsant i el felicitem per la bondat de les menges.

Són les 5, l'autocar ens espera amb el motor ja engegat i sortim cap avall, a la sortida de Breda una parada tècnica per comprar ametllats i cap a casa. Sense embussos ni problemes entrem a Barcelona per la Meridiana, de parada en parada es va buidant l'autocar.

Mentre escric això em diuen que Mavui, diumenge, al Montseny, hi ha caigut un bon xàfec, ai de què...!

Senderisme

CAMÍ CATALÀ DE SANT JAUME

De St. Pere de Rodes a Montserrat

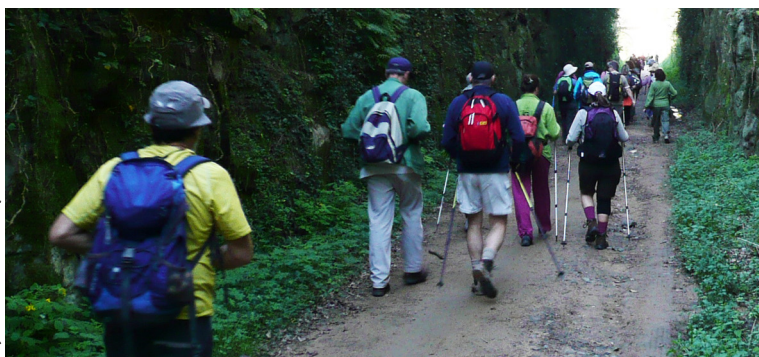
4^a etapa: de Coll d'en Bas (Garrotxa) a L'Esquirol (Osona)

9 d'abril de 2011

Per: Quim Llop

Ens hi haurem d'acostumar però aquestes primeres calors són molt punyeteres. Les 26 persones que vàrem gaudir d'aquesta sortida recordarem l'esforç suplementari que vàrem haver de fer per acabar com a mínim fins a Cantonigròs. El cert és que en arribar a l'autocar, ens anàvem felicitant per tot el que havíem viscut durant les més de 8 hores de caminada que ens van portar per paisatges que sempre tindrem molt presents.

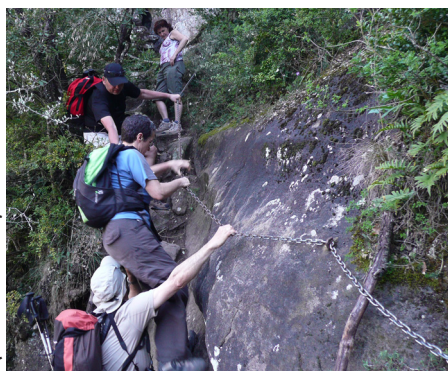
(foto: Antonio Molina)



A 1/4 de 10 sortíem de la Casilla, dalt del coll d'en Bas, havent esmorzat, alguns a les taules de fora. La serenor i la bona temperatura deixava entreveure que el dia seria calorós, però el bon camí de baixada cap a la vall d'en Bas veient les cingleres que més endavant teníem que superar ens empenyia a un ritme viu que ens va portar amb poca estona fins al pintoresc Hostalets d'en Bas, lloc de parada i fonda del camí ral d'Olot a Vic que seguirem durant tot el matí.

Les primeres rampes no entreveuen el que vindrà després però confiats i amb molta energia ens enfilem decidits i cada vegada més embolcallats per un meravellós bosc d'alzines i roures que ens ofereix una ombra que sempre agraiem. Estàvem pujant per Les Marrades un camí empedrat i molt ben conservat. Quan semblava que no podíem més vàrem trobar la font i la frescor necessària. Més endavant dalt de la cinglera les primeres cases amb El Grau, hostal citat per en Josep Pla,

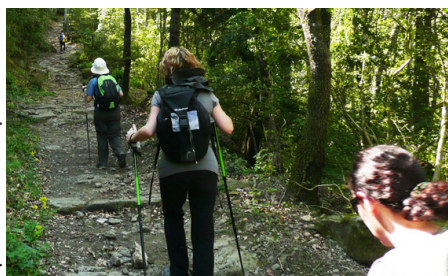
(foto: Antonio Molina)



que donava recer a tothom que amb les seves mercaderies passava per aquest important camí. De Manlleu a Olot es tardaven 18 hores i aquell era un lloc que tothom el tenia ben present.

Situats en els plans de Pruit encara ens quedaven moltes rampes més i, aquesta vegada sense ombra, i això sí amb les vistes dels Pirineus amb el Canigó nevad i als nostres peus la Garrotxa. El verd del camp ens refrescava i aquest estiu avançat ens esperonava a trobar aviat el lloc de menjar. No ens vàrem aturar fins arribar a dalt de tot dels Plans d'Aiats a 1.200 metres d'alçada i la vegetació canviada pel faig. Alguns sota un perer, altres a l'ombra d'una pallissa, a la dreta el campanar de Cabrera i Cantonigròs ens esperava allà sota.

(foto: Antonio Molina)



(foto: Antonio Molina)



Arribant a Cantonigròs parada i fonda per refer energies i decidir seguir a en Salvador i en Xavi cap a riera de les Gorgues fins a La Foradada, sortint del camí oficial, però que sempre els hi agraiem. Al fons del clot que anàvem baixant sense aturador tenim un formidable espectacle natural d'aigua fresca caient d'una alçada de 10 metres que ens convida al bany. La sortida d'aquest lloc va ser ben distreta superant el desnivell en el que ens havíem ficat per una paret equipada amb cadenes i arribant fins a L'Esquirol per la frondositat dels seus boscos que ens va ajudar a mantenir la frescor de les Gorgues.

Una bona aventura i una nova fita aconseguida per la majoria dels participants. Sortida molt recomanable i malgrat la seva llargada es pot fer baixada des de Cantonigròs fins a Hostalets d'en Bas.

Més informació i Track documentat per en Roman Guijarro:

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/user.do?name=Roman25> .



L'ORGANITZACIÓ DE LA **CARTOGRAFIA I LES GUIES** COMPLETA LA PRIMERA FASE

El primer pas perquè tots els socis puguem disposar de la cartografia i guies del fons de l'Agrup, ha conclòs. El nostre consoci Albert Sambola ha estat l'encarregat de revisar un per un els exemplars de mapes i guies que des de feia massa temps s'allotjaven sense ordre ni concert en una de les vitrines del nostre local social.

Dos anys de treball i una dedicació pràcticament setmanal han conclòs una exhaustiva preparació informàtica que ara haurà de seguir un altre soci per a una segona fase facilitar-ne l'accés.

La junta, que en la reunió mensual no només va agrair sinó que va reconèixer l'ardu treball realitzat per l'Albert, espera ara que algú reculli el testimoni i culmini el bon treball realitzat. L'interessat o l'equip d'interessats podeu posar-vos en contacte amb Conrad Tolosa, secretari de la junta, ja sigui per correu electrònic: secretari@aec.cat ó tolosa_Familia@eresmas.com, o via telefònica 933 497 818

DEFUNCIONS

El passat dia 31 de març va finir la senyora ÀNGELS PUERTO, mare del nostre consoci ANTONI MONTÓN.

El passat 23 d'abril la senyora REMEI ROMEU (84) mare d'en XAVIER SÁNCHEZ.

Expressem el nostre condol a ells i la família tota

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** •

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

Rondvannet, Noruega (foto: Pep Molinos)



Ruta dels volcans. Illa de La Palma. Canàries. Estiu 2009





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, centenars de fotografies, rutes, revista... Cerca als teus companys de viatge per a escoliar, fer espeleologia, sortir 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
I TEMPS LLIBRE**
Gran Via C.C. 527
08011 Barcelona
Tel. 934 548 309

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

**4 MUNTANYA
TÈCNICA**
Comte d'Urgell, 76
08011 Barcelona
Tel. 934 548 309



1912

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, Manuel Navarro, Maty Gálvez, Pep Molinos, Antonio Molina, Marc Navarro, Julio Santamaría, Nausica Aymà, Jairo Alonso, Alicia Fuentes, Miquel Rico, Carolina Puiggròs, Xavier Aznar, Xavier Díez, Jordi Pino, Cata, Joan Tarruella, Conrad Tolosa i Maria Espinosa.

PUIG DE LA CABRAFIGA

(614 m) BAIX CAMP

Per: Pino/Cata

Aquest cim format de pedra calcària, pertany a la serralada litoral catalana, en un indret que es troba en front de la costa de l'Hospitalet de l'Infant.

Les seves aigües per diverses torrenteres eixutes marxen cap al barranc de la Dòvia, llevat de les del cantó del nord-est que ho fan al de Palma Negra.

Totes desemboquen ràpidament a la costa.



El cim molt isolat presenta molt bones vistes, sobretot cap a la banda del Camp de Tarragona i la mediterrània i el seu accés és molt fàcil, gens perdedor, amb un recorregut pràcticament tot per carena. El camí està senyalitzat per abundoses marques blaves.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir fins a la bonica i petita vila de Pratdip, on si pot arribar per la T-311 des del Coll de Fatxes (Vandellòs), o bé des de Tarragona per la A-7, sortida 1.1.38 a Mont-roig del Camp. En arri-

bar a aquesta vila i abans d'entrar-hi trobarem a mà esquerra una desviació que porta a Pratdip per la T-310.

Fem 7 quilòmetres d'aquesta carretera i trobarem un trencall a la dreta que en 7 quilòmetres més ens durà per T-311 fins a Pratdip. La vila des d'aquesta direcció té dues entrades, a l'esquerra, separades uns 150 metres. Entre les dues entrades hi ha uns plataners a la carretera i en aquest arbres, a mà dreta, ja veureu un petit banc i un petit pal indicador. Per aquí comença la nostre ruta. Nosaltres aparquem al segon entrant al poble, on hi ha un ampli lloc per aparcar el cotxe.

RECORREGUT

En resum, l'excursió segueix un camí planer per entre bosc i cara nord i que fent alguna llaçada ens du a una carena. Aquí prenem direcció llevant i l'anem seguint fins el cim.

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

0 minuts.- Aparcament (220 m).

Desfem uns metres la carretera per on hem arribat, per tal d'apropar-nos als plataners i al banc, des d'on surt el camí al cim. Aquest camí és planer, força ample i un pèl emboscats. Hi destaquen els pins i la vegetació mediterrània.

5 minuts.- Trencall. (240 m). Deixem el camí per on veníem que marxa de front i, seguint les indicacions d'un petit pal de fusta, girem a la dreta per prendre un altre camí més estret i un pèl més costerut. Al cap de poc, deixem a la dreta un antic forn enderrocat, seguim planers i fent alguna llaçada per guanyar alçada. De seguit el bosc comença a minvar, es veu alguna alzina i ens situem ja a la carena, seguint les marques blaves, direcció una torre elèctrica.

25 minuts.- Primera torre elèctrica. (390 m) La superem per sota i prenem una antiga pista pedregosa que en pujada du cap a una segona torre elèctrica, ara ja sense bosc.

35 minuts.- Trencall i Pal indicador. (440 m). A l'esquerra deixem una pista planera que segons l'indicador porta al coll de la Llena. Seguim cap a la dreta direcció al Portell del Gravets i Cabrafiga, per la pista pedregosa, ara amb un fort pujant i sense deixar les marques blaves.

40 minuts.- Segona torre elèctrica. (500 m). La superem per sota direcció a una penya de roca que superarem

decantant cap a la nostra esquerra i fent una ampla llaçada.

45 minuts.- Pas dels Gravets. (640 m) Petit corredor que ens situa damunt de la penya. Marxem altre cop per carena pedregosa, seguint les marques blaves, per entre garrics i en suau pujada cap un altre penya.

1 hora.- Pas del Gos. (590 m). Superem la penya amb l'ajut d'una mà i seguim per carena planera o en aquest tram en baixada fins el cim que tenim proper.

1 hora i 10 minuts.- Puig de la Cabrafiga (614 m). Cim pedregós, ample, allargassat, amb vèrtex geodèsic, un llibre de registre i un cartell que ens orienta cap el coll de la Llena i els Meners. Bones vistes sobre el Camp de Tarragona.

HORARI

Pujada de poc més d'una hora i baixada de tres quarts d'hora.

DESNIVELL

El desnivell acumulat de l'excursió és de 410 metres de pujada i de baixada.

ÈPOCA

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

PUNTS D'INTERÉS

A part de la vegetació de les parts baixes i el relleu del terreny, les bones vistes es concreten en:

Des del cim i el seu entorn, si fem una mirada ràpida cap al nord ens permetrà contemplar la serra del Montsant amb tota la vall de Siurana. Un pèl cap a llevant hi ha els cingles de l'Arbolí i la serra de la Mussara. A llevant tenim totes les planes del Alt i Baix Camp i Penedès, distingint-se perfectament en dies clars les viles de Valls, Vendrell o Reus i la serra del Montmell.

Cap el sud destaca tota la costa Mediterrània amb les seves localitats i l'orografia de costa, com la punta del cap de Salou. Prop nostre, en la part muntanyosa hi ha la serra de Llaberia, just després del coll de Guix, per on venim. A ponent veiem diferents serralades com les de Tivissa o la de Cavalls. Al fons els Ports de Tortosa Beseit són inconfusibles.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és típic mediterrani litoral sud. Poca pluja, dies de forta calor i per la posició de l'indret, fort vent. Les èpoques més plujoses solen ser a la tardor coincidint amb temporals de llevant. En aquest indret no hi trobarem neu ni en el més cru hivern.

La vegetació també és de caire mediterrani, bosc de pi i d'alzines i matolls variats, com el garriç, el romaní, el bruc o l'arítjol.

EQUIPAMENT

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

Barcelona, 19 de novembre de 2010



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.