



1912

butlletí informatiu
abril 2012

Agrupació Excursionista “Catalunya”

Hautfe Trace des Escartons (foto: Pep Molinos)





Col Bousson (foto: Pep Molinos)



Sendaisme Matagalls-Montserrat. (foto: Joan Tarruelo)

**A.E.C. MM.5 24-03-2012
LA TORROTA DE L'OBAC
PARC SANT LLORENS DEL MUNT
I SERRA DE L'OBAC**

COL·LABORACIÓ

*A poc a poc, sense pressa, però ja sense pausa,
els diferents equips que estan preparant els actes del
100tenari van cobrint els objectius.*

També les gestions amb els patrocinadors comencen a donar els seus fruits i, de moment, esperem que no s'aturi aquí, la FEEC, DAMM, La Caixa, Gaes, Santiveri, esports BALMAT, ens han confirmat la seva col·laboració i altres més que, de moment, tenim en cartera en espera de la seva decisió.

Una bona injecció seria el reactivar la col·laboració a través de les litografies numerades i signades per l'artista Jordi Alumà, com ja han fet alguns Socis, en el seu moment, l'Agrupació, en comptes de decidir, com s'acostuma, a proposar una derrama entre els socis, va triar un camí, d'aportació econòmica, voluntari a través de les litografies.

Si en el seu dia us vàrem informar dels ànims rebuts per l'aportació econòmica d'un Soci, ara us fem saber l'alegria que hem tingut al rebre una carta d'una Entitat Excursionista, com la nostra, que ens felicita pel **100tenari** i ens comunica que la seva Junta Directiva va aprovar destinar uns diners per col·laborar amb el nostre Aniversari. Dins del sobre varem trobar un taló. Volem agrair molt sincerament aquest gest.

Aviat tindrem més "marchandais" relacionat amb el **100tenari** amb el qual esperem noves col·laboracions ●

Í N D E X

- | | |
|--|--|
| 3 EDITORIAL: Col·laboració | Roca Corbatera |
| 4 ESQUÍ MUNTANYA: Haute Trace des Escartons | 15 MUNTANYA: Calendari |
| 7 100tenari : Cim del Montmell | 16 CALENDARI: Abril |
| 8 100tenari : Tossal de la Torreta;
La Mola de Montornès | 17 CALENDARI: Previsió maig |
| 9 CURSA DE TRINEUS: Fi de cursa a Levajok II | 18 SENDERISME: Matagalls-Monserrat |
| 10 ERE: cluenda del curs d'espeleologia | 19 SENDERISME: Travessa de Montserrat |
| 11 100tenari : Fem el 100tenari ;
Escalant el 100tenari | 20 MUNTANYA: Volta als Mallos de Riglos |
| AGENDA D'ACTIVITATS: | 21 CURSA DE MUNTANYA: Xavier Olivera |
| 12 100tenari : Creu de Santos | 22 MUNTANYA: La canal de les Dames |
| 13 MUNTANYA: Serra de Curull | 25 SENDERISME: Matagalls-Montserrat |
| 14 100tenari : Cançó de muntanya; | 26 L'ITINERARI: Balandrau |
| | 30 A.E.C.: Cims comarcals; nous socis; diversos |

Per: Pep Molinos

TRAVERSA AMB ESQUIS (113,4 km i +2.480 m)

HAUTE TRACE DES ESCARTONS

Del 28/2 al 3/3 de 2012

L'Haute Trace des Escartons, és un itinerari que enllaça la regió del Queyras i la dels Ecrins (Hautes Alpes), combinant trams d'esquí de fons amb altres fora pista, això fa que els esquís que utilitzem siguin els anomenats nòrdics (un xic més amples que els de fons, però amb cantells i igualment amb talonera lliure).

Malgrat que no és un any de molta neu, decidim fer els màxims trams possibles, i quan això no sigui possible, cercar altres itineraris a més alçada, amb força més neu.

Sortim de BCN per autopista fins passat Aix-en Provence, seguim cap a Guillestre i entrem al Parc Natural de Queyras. Avui fem nit a la Gite Gaudissard (Molines-en-Queyras). Durant el sopar es produeix una escena que serà constant a cada refugi: els del costat ens pregunten quin idioma parlem i d'on som.

1ª Jornada

Vall de Saint Veran

21,2 km. Desnivells: +820 / -820

Ala primera jornada veiem que part de la ruta que haurem de fer per les parts baixes de l'itinerari tenen neu en males condicions, decidim variar la ruta i pujar al coll de Saint Veran. El dia és serè i sense cap núvol (així serà tota la setmana)



Col de Saint Veran (foto: Pep Molinos)

La neu dura i les pells de foca ens permeten avançar ràpid flanquejant l'ampla vall fins arribar al refugi La Blanche, on aprofitem per a fer un mos. A partir d'aquí la pujada es redreça, però el terreny ens permet anar cercant les millors comes. Arribem al coll de Saint Veran, fronterer amb Itàlia, amb unes espectaculars vistes sobre el proper cim del Mont Viso.

Treiem les pells i iniciem el descens fent amples llaçades, ja que els esquís no ens permeten fer grans "virgueries"; tant mateix la neu comença a

estovar-se. Superem el refugi i sempre amb suau baixada retrobem el punt d'inici.

Avui passem nit a la gite "Grand Rochebrune" a Souliers. Mentre passem les darreres hores de la tarda, en Ramon despenja una guitarra de la paret, i no s'ho pensa gaire en tocar uns acords; inicia una cançó amb veu fluixa, però de mica en mica, tots els estadants paren de xerrar i es posen a escoltar-lo: El Ramon que es troba a la seva salsa (sembla el rei del mambo) canta cançons del Serrat, Bob Dylan i fins i tot de la Françoise Hardy per a complaure a la galeria.

2ª Jornada

Souliers, coll d'Izoard, Laus-Cervières

23,4 km. Desnivells: +550 / -650

Sortim de l'acollidora gite, i iniciem la jornada amb un flaqueig per un bonic bosc fins el llac Roue que resta gelat. Fem un descens fins a Le Chalp d'Arvieux i enllacem per pistes de fons amb el poble de Brunissard. Ara remuntem la carretera ben coberta de neu cap el coll d'Izoard. La part final del coll travessa la zona de Casse Deserte: uns grans pendents saltejats de grans agulles rocoses.

La vista des d'el coll d'Izoard és molt ferma i ja ens mostra la regió dels Ecrins. La baixada sempre per bosc, coincideix amb una pista d'esquí de fons, i això fa que el descens sigui força ràpid i plàcid. Avui fem nit al llogarret de Laus Cervières.

3ª Jornada

Laus-Cercières, Le Chalp, coll Bousson, refugi Mautino

29,5 km. Desnivells: +550 / -200

Prosseguim el descens fins a Cervières, i sense entrar al poble tombem cap a llevant remuntant la vall de Cerveyrette fins a le Bourget. Com que la "meteo" segueix essent molt bona i anem bé de temps, decidim allargar la ruta continuant la vall fins a Le Chalp. La bonica vall plena de neu paga la pena. Retrocedim fins a Le Bourget i de nou amb les pells remuntem direcció nord fins el coll de Bousson amb bones panoràmiques sobre el vessant italià i també del proper Grand Rochebrune. Baixem pel costat italià i ben aviat trobem l'acollidor refugi Mautino. Com és habitual als refugis italians, el guarda-cuiner fa honor al seu ofici: el sopar és excel·lent i abundós amb obsequi de "bicchierini" (gotets) de grappa i debat polític on l'amic Berlusconi rep de valent.



Refugi Mautino (foto: Pep Molinos)

4ª Jornada

Refugi Mautino, Montgenevre, Les Alberts

20,3 km. Desnivells: +80 / -810

Avui també dia clar i net, i com ja és normal a aquestes hores del matí la neu és dura, i iniciem el descens de la vall amb més d'una patacada. Aquest tram transcorre per un bosc i unes clarianes amb bones panoràmiques a les valls properes

Arribem a l'estació d'esquí de Cleavières i aprofitant una de les pistes d'esquí alpí enllacem amb el nucli de Montgenevre. És xocant el contrast del refugi, boscos i tranquil·litat d'aquest matí, amb el desgavell i enrenou d'unes pistes d'esquí amb el seu xivarri, música, crits i soroll a dojo...

Deixem enrera Montgenevre i continuem el descens cap a les Alberts ja a la Vall Clarée. A l'inici, la ruta segueix una pista planera amb bona neu, per a seguir després fent unes bones llaçades. Quan resten un 200 metres de desnivell el bosc s'espesseix i comença a mancar la neu; per tant ens traiem els esquis i fem aquest darrer tram amb els esquis a la motxilla.

Avui passem la nit a la Gite La Maïta en el petit poblet de Les Alberts; una casa particular molt acollidora que fa les funcions de gite.

5ª Jornada

*Nevache,
vall Clarée,
Laval,
Nevache*

19 km. Desnivells: +480 / -480

Avui la ruta hauria de seguir fins a Nevache, però com que aquí la neu és minsa, decidim traslladar-nos a Nevache en vehicle i des d'aquest poblet remuntar la part alta de la Vall Clarée. Ho hem encertat. Iniciem la ruta a la mateixa sortida del poble, ascendint per la bonica vall on la neu hi és cada cop en més quantitat. Anem superant petites bordes, creuant prats i boscos amb un panorama cada cop més ampli fins arribar al refugi Laval, ubicat en un punt estratègic i ja al sector del proper Mont Thabor. El refugi disposa d'una terrasseta amb bones vistes de les rodalies que inviten a fer una "bière".

Ens calcem de nou el esquis i avall, que fa baixada. El descens d'aquesta vall és un plaer fins el mateix poble de Nevache, punt final de la nostra travessa i estada en aquest racó dels Alps.

Seguim amb sol i més sol i sense haver vist un núvol en tots els dies. Nit a un alberg i l'endemà retorn a Barcelona, satisfets de recórrer a l'hivern una zona dels Alps, que solament coneixíem a l'estiu; i molt recomanable donat que està fora dels grans nuclis turístics ●

Refugi Laval (foto: Pep Molinos)



La placa del 100tenari ja és al **CIM DEL MONTMELL**

Per: Jordi Pino i Cata

11 de març de 2012

*Al cim més alt del Baix Penedès, la Talaia del Montmell, amb els seus 800 i escaig de metres ja té la seva placa del **100tenari** de la nostra Entitat. I quan és l'escaig? Doncs les darreres mesures del I.C.C. diuen que 861,5 metres i aquesta és la xifra que hem posat a la placa.*

El grup al cim (foto: Jordi Pino)



En total hem estat 27 les persones que el passat 4 de març, han ajudat a posar el rètol al cim, fins ara la sortida més multitudinària que hem fet per dur les plaques del centenari. Clar que aquesta és la que fa número 4 i esperem que per les properes encara s'hi afegeixi més gent.

La Talaia és el cim més alt del Baix Penedès i al marge de la placa, tots van poder gaudir de la bonica ermita romànica de Sant Miquel del Montmell,

una joia que a més estava amb la porta oberta, el que ens va permetre poder gaudir del seu interior.

Alguns “agosarats”, a més es varen enfilar fins el Castell del Montmell i veure també els dos bufadors que hi ha al seu peu, encara que degut a que la temperatura no era gaire contrastada (a l'exterior estaven a 18 graus, la mateixa temperatura del interior del bufador), de vent calent o fred aquesta vegada res de res.

L'anècdota del dia la vàrem tenir Labans de començar, doncs els del bar de la Juncosa es van dormir i ens va fotre l'esmorzar i el “perfumat” en l'aire, sort d'una Àrea recreativa, amb taules entre pins, que ens va permetre gaudir de l'esmorzar i del dinar •

Àrea recreativa (foto: Jordi Pino)



TOSSAL DE LA TORRETA

El passat 18 de març, un grup de socis va col·locar la placa del sostre comarcal al Tossal de la Torreta (Montsec de Rubies).



L'itinerari fou el següent: L'Hostal Roig, camí del Ras, Forat del Gel, Tossal de la Torreta (Placa), Tossal de Mirapallars, i L'Hostal Roig.

Un bonic itinerari que va cobrir les expectatives, ja que fou una balconada constant sobre el Pirineu •

LA MOLA de MONTORNÈS

SOSTRE COMARCAL DEL TARRAGONÈS

Per: Jordi Pino i Cata

Són 317, 317,5 o 318 metres, l'alçada d'aquesta muntanya planera que, prop de Creixell i a tocar del Castell de La Pobla de Montornès, configura el cim més alt de la Comarca del Tarragonès. A la nostra placa hi figuren 318, d'acord amb el darrer mesurament del I.C.C.

Cim de la Mola (foto: Jordi Pino)



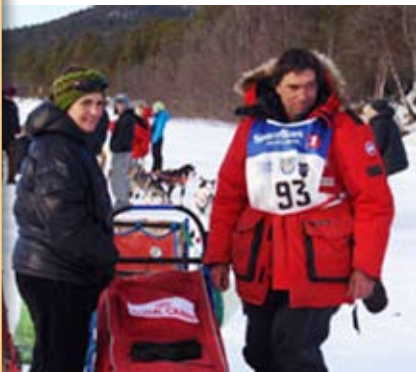
Idègut a la minsa alçada, la seva proximitat a una pista forestal, on s'hi arribava amb l'automòbil, i un entorn gens agraït, ha fet que aquesta vegada, es duqués la placa aquest sostre comarcal, sense fer gaire rebombori ni propaganda.

Així el diumenge dia 11 de març i després de mitja hora de camí per un bosc espès, inclosa una petita marra, cinc socis, entre ells els pagans de la placa, varen assolir aquest cim. Garric, vèrtex geodèsic i quatre pins que tapen la vista són les característiques d'aquest puig.

Amb aquesta ja en tenim cinc d'aposades. La propera, just passat setmana Santa, a la Creu de Santos o pic de Xàquera de 942 metres a la comarca del Baix Ebre amb límits a la de Ribera d'Ebre. Excursió molt recomanable •

FI DE CURSA A LEVAJOK II

Aquesta matinada, en un últim intent de seguir en cursa, posant-nos darrera d'un corredor que sortia del check-point, hem hagut de donar la cursa per acabada. No hi havia forma d'avançar, tot i l'ajut de l'altre musher.



(foto: Kobalaq)

No hem aconseguit l'èxit esperat d'arribar a Alta, però en cap moment hem tingut la sensació de fracàs. Hem fet el que hem pogut i a vegades succeeix que les circumstàncies t'obliguen a fer un camí no desitjat, però insistirem, hi tornarem. S'aprèn més dels no èxits que dels èxits, intentarem analitzar la cursa i corregir el que estigui de la nostra mà. De totes maneres no hem fet una mala cursa, ens han faltat 200 Km. El banderí de l'Agrupada que dúiem al trineu no ha arribat al seu destí, però l'hi portarem l'any vinent en la celebració del **100tenari** de l'Entitat.

Gràcies a tots els qui ens heu estat seguint donant-nos suport minut darrera minut.

Gràcies especialment a l'Eloi per seu ajut com a handler de cursa., al Jose, per haver portat l'equip de joves a Levajok, a la Núria i el Miquel per cuidar dels nostres gossos (i del Jose) al Marçal, la Laura i en Raül per mantenir l'esperit Kobalaq, a en Jumi, Mercè i Susan per mantenir la WEB actualitzada i, juntament amb en Jorge de mantenir l'empenta que ens ha ajudat a anar una mica més enllà. Gràcies a la Josefa i en Jumi (altre cop) per cuidar dels nostres gossos vells, a en Kjell pels seus magnífics gossos i a la família Brennodden per la seva hospitalitat.

Nosaltres, (l'Helena i en Miquel i en Miquel i l'Helena) ens congratulem de tenir-vos com amics i seguidors de les nostres aventures. L'any que ve més.

La FL 2013 ha començat •

CLOENDA

DEL CURS D'ESPELEOLOGIA

Fotos: Joan Tarruella

Parlament del president de l'A.E.C.



Parlament del president de la federació d'espleo



Parlament del director del curs



Alumnes del curs



Entrega del diploma acreditatiu



Entrega del diploma acreditatiu



FEM ELS GR, FEM HISTÒRIA

Atenent la crida que se'ns havia fet des del butlletí i des del correu electrònic, una trentena de socis ens vam aplegar a l'Agrup.

En Jep Tapias, coordinador d'aquest projecte, ens va exposar les línies generals del que haurà de ser un fet molt important dins dels actes del **100tenari**: Completar en un cap de setmana (15 i 16 de setembre d'aquest any) el recorregut dels GR 11 i GR 92 que transcorren des del Pont d'Hospitalet a Cap de Creus i de Port Bou a Pont de l'Olivar, o sigui tot el Pirineu i la Costa catalans.

Tot seguit, i ajudat d'unes diapositives, en Pere Mansilla ens va donar detalls del recorregut i organització de les etapes i 12 trams del GR 11. Quan ell va acabar, n'Enric Boix va fer el ma-

teix amb les etapes i 16 trams del GR92. Finalment en Miguel Peinado, també ajudat d'unes diapositives molt entenedores, ens va exposar la complexa i ben estudiada logística dels transports dels equips a l'inici i final de cada tram.

Dels que érem allà ja en van sortir 9 equips que cobreixen 9 trams. Ep, companys i companyes, no us ho perdeu, formeu equips de com a mínim dos socis, a part del plaer de passar dos dies fent senderisme del bo, tots plegats haurem format part d'un fet que farà història dins de l'Agrupació i el món excursionista.

APUNTEU-VOS-HI •

S.E.A.M.

ESCALANT EL 100tenari

La SEAM inicia les activitats del 100tenari amb l'obertura de la via 100tenari AEC al Pas Nou (Vilanova de Meià).

13 persones van participar el primer cap de setmana (10 i 11 de març), equipant gairebé 2/3 del recorregut. L'últim cap de setmana de març s'intentarà acabar la via. Ja s'ampliarà la informació quan estigui acabada •

Port de l'equip d'escaladors (foto: Xavi Diez)



Obrint via (foto: Xavi Diez)



100tenari

Diumenge, 15 d'abril del 2012

CREU DE SANTOS (942 m)

Col·locació de la placa al sostre comarcal

Baix Ebre / Ribera d'Ebre

Tipus d'activitat: Muntanya/Senderisme

Oberta a: Socis exclusivament

Hora de la sortida: 7:00

Lloc: Palau Reial, Diagonal cantonada Tinent Coronel Valenzuela.

Desnivell: 445 metres de pujada i 445 de baixada

Dificultat: Mitjana

Transport: Vehicles particulars

Durada prevista: 1:50 h de pujada i 1:10 h de baixada

Material: Motxilla, barret, ulleres. Crema solar. És molt aconsellable roba protectora del vent. La ruta es pot fer amb calçat tou. També recomanem dur una màquina de retratar i uns binocles. És aconsellable dur aigua, doncs no en trobarem pel camí.

Complements: Esmorzar i dinar a peu de cotxe

Informació: Dijous, 12 d'abril a les 20:00 h a la seu de l'Agrupació

Vocal: Manel-Neus

Tel. 934 568 257 – 619 680 104

Resum:

Aquest cim format de pedra calcària es troba fent terme entre les comarques de la Ribera d'Ebre i el Baix Ebre. Pertany a la serralada de Cardó que juntament amb la serra de Boix formen el Massís de Cardó, una abrupta serra que, ja dins del Baix

Ebre, forma part del Pla d'espais d'interès natural de Catalunya. La Creu de Santos es troba a l'extrem de llevant i és el cim més alt del massís.

Amb unes aigües que marxen cap l'Ebre, per la banda nord i oest pel barranc de Cardó i pel sud i llevant pel de Buinaca, la serra presenta una vegetació molt interessant amb trets mediterranis secs per les bandes solejades i una més feréstecs i humids per les bandes nord i obagues. Prop del cim trobarem una combinació de pi, alzina, grèvol i teix, aquestes dues darreres espècies molt protegides.

El cim a més, presenta molt bones vistes en totes direccions i l'excursió és molt fàcil, còmoda i senzilla, màxim si tenim en compte que tot el camí està indicat amb pintures o indicadors metàl·lics. Farem la pujada i baixada per camins diferents.

ACCÉS PER CARRETERA

Amb automòbil ens hem de dirigir fins a la vila de Rasquera. Ho podem fer per l'autopista fins l'Hospitalet de l'Infant (Sortida 38) i d'aquí per la C-44 direcció Mora d'Ebre, passat el Km. 26 en unes rotondes enllaçarem amb la C-12 direcció Tortosa i al km 50, a mà esquerra, el trencall a Rasquera.

Un cop a Rasquera cal seguir cap el Santuari de Cardó per la TV-3021 i en 9 quilòmetres arribem al Santuari i allí s'acaba la carretera i aparcuem els vehicles ●

Muntanya

SERRA DE CURULL

Osona



Oberta a: Exclusivament a socis de l'Agrupació.

Data sortida: Diumenge, 29 d'Abril de 2012

Lloc de trobada: Estació de Sant Andreu, Meridiana / Fabra i Puig.

Hora de sortida: 07:30 a.m.

Recorregut: Uns 11 quilòmetres entre anar i tornar.

Desnivell: 250 metres de pujada i 550 de baixada.

Dificultat: baixa

Transport: Vehicles particulars.

Informació: A l'Agrupació el dijous 26 d'Abril.

Durada prevista: Unes 6 hores aproximadament

Equipament: Botes de muntanya, crema solar, barret, roba d'abric i protectora del vent i aigua.

Cal portar: Esmorzar i dinar que farem a peu de cotxe.

Altra informació: Malgrat la dificultat baixa, hom informa que aques-

ta excursió no està lliure de riscos, per climatologia (insolacions, fred, pluja, etc.) morfologia (mal d'alçades, desnivells, terrenys pedregosos, etc.) i orientació.

Vocal: Lluís Tarruella.

Tel. 934 565 071, a partir de les 15 h.

Resum de la sortida:

Interessant excursió a la serra de Curull, amb un recorregut que surt del poble de Vidrà i acaba a la carretera de Santa Pere de Torelló a Sant Andreu de la Vola. Caminada que ens permetrà gaudir del impressionant canvi de clima i vegetació que hi ha entre les cares sud i nord d'aquesta serralada, a la divisòria entre les comarques d'Osona i del Ripollès. Resseguiem primer les aigües del Riu Ges, remuntarem pel torrent de Salgueda fins arribar al punt més alt de l'excursió (La Creu de Salgueda) i baixarem pel camí de la Vinyeta fins la carretera, prop de Sant Pere de Torelló •

100tenari

FESTA DE LA

CANÇÓ DE MUNTANYA

3 DE JUNY

BARRI DE LA SAGRADA FAMÍLIA, BARCELONA

L'AEC amb motiu del seu **100tenari** organitza la
48ª FESTA DE LA CANÇÓ DE MUNTANYA.

PROGRAMA DE LA FESTA:

11:00 PRESENTACIÓ DE LA FESTA a l'església dels Claretians
(c. de Sant Antoni Mª Claret entre Sicília i Nàpols)

11:45 Missa Cantada per totes las Corals a la mateixa església

13:30 Dinar de germanor al restaurant Els Porxos c. de Mallorca, 410.
(Tiquet 19 euros).

16:00 Concert a la Cripta de la Sagrada Família. Entrada gratuïta.

De 15 a 16 hores i a les 18 hores. Visita guiada a la Basílica de la Sagrada Família. (Tiquet 10 euros)

Cal reservar amb anticipació els tiquets del dinar i de la visita guiada.
Abans del 15 de maig s'ha de fer una transferència al compte bancari
2100 0823 39 02 00688916

Indicant el vostre nom. Amb el comprovant de la transferència s'entregaran els tiquets corresponents.

Encoratgem a tots els socis i amics a participar d'aquesta Festa ●

ROCA CORBATERA

Col.locació placa cim comarcal

(Montsant)

Us fem memòria (al butlletí de març hi són tots els detalls) que el proper dia **22 d'abril** col·locarem la placa corresponent a Roca Corbatera (Montsant).
La reunió prèvia la farem el dijous dia 19 d'abril i el vocal és en Pep Molinos ●

CALENDARI MUNTANYA

fins el mes de juny

DATA		POSSIBLE ACTIVITAT	VOCAL
15/04/2012	diumenge	Creu de Santos	Manel Navarro
21/04/2012	dissabte	Senderisme	Quim/Xavier
22/04/2012	diumenge	Roca Corbatera	Pep Molinos
28/04/2012	dissabte	Senderisme	Quim/Xavier
05/05/2012	dissabte	Rocòdrom	Quim/Xavier
06/05/2012	diumenge	Comanegra	M. Cabanillas
12/05/2012	dissabte	Senderisme	Quim/Xavier
19/05/2012	dissabte	Senderisme	Xavier
20/05/2012	diumenge	Puigmal	
01/06/2012	divendres	Inauguració centenari	Comitè 100tenari
03/06/2012	diumenge	Festa Cançó de muntanya	Comitè 100tenari
09/06/2012	dissabte	Sortida a Vallvidrera	Comitè 100tenari
17/06/2012	diumenge	Cursa del Centenari	Comitè 100tenari
22/06/2012	divendres	Flama del Canigó	Comitè 100tenari
23/06/2012	dissabte	Revetlla Sant Joan	Comitè 100tenari

ds 31-4	muntanya	Senderisme per Navarra
dv 6-9	caiaç	Setmana Santa a Formentera
dm 10	a.e.c.	Reunió de junta.
dm 10	veterans	Reunió mensual.
ds 14-15	s.e.m.	Pica d'Estats (Ismael Morejon. Tel. 619 959 739)
dg 15	100tenari	La Creu de Santos (Ribera d'Ebre). 942 m
dv 20	cultura	Premis fotografia Memorial Barrachina. 20 h
ds 21	muntanya	Senderisme: Travessa de Montserrat (II). 14,4 km
ds 21-22	infantil	Sortida
dg 22	100tenari	Roca Corbatera (Priorat) 1163,1 m
dj 21	a.e.c.	Assemblea General. 20 h.
ds 28	muntanya	Senderisme: Vacarisses-Montserrat. 11,5 km
ds 28-1 maig	caiaç	Costa Brava (França)
dg 29	muntanya	Serra de Curull (Lluís Tarruella)

100tenari

Ja són a l'Agrupació una bona quantitat de **tubulars pel coll** (bragues), són realment molt vistosos i agradables, afanyeu-vos a comprar-los, us costaran només 6€, us estalviareu algun refredat de coll, seureu l'enveja dels qui us vegin i haureu contribuït a finançar les despeses del **100tenari**.



ds 5	muntanya	Rocòdrom Sagrada família
ds 5-6	s.e.m.	Mont Perdut (Pere Carrascal)
dg 6	muntanya	Comanegra (M. Cabanillas)
ds 12	muntanya	Senderisme. Travessa Mont-Rebei. 24 km
ds 12, 16	caiac	Sessions Taller Tècnic en piscina
dg 13	caiac	Garraf
ds 19	muntanya	Senderisme. Ermites Montserrat (2a part)
ds 19	infantil	Sortida
dg 20	muntanya	Puigmal
dv 25	caiac	Sopar/Projeccions amb temàtica de caiac
ds 26-27	s.e.m.	La Besurta (Benasc)
ds 26-28	caiac	País Basc



A.E.C MM.5 24-03-2012 CASA NOVA DE L'OBAC-VACARISSES

MATAGALLS-MONTSERRAT (foto: Joan Tarruella)

ESPECIAL MONTSERRAT

SENDERISME

Matagalls Montserrat

6^a etapa Vacarisses - Montserrat

Dissabte, 28 d'abril, 2012

Recorregut de 12,2 Km

Desnivells: +300 -350 metres

Temps de caminada: 4 hores

Des que vàrem iniciar el nou compromís de senderisme a l'Agrupada, Montserrat ha estat un lloc de sortida. Recordem el Camí de Sant Jaume i el de Núria. Des d'aquesta muntanya ens hem projectat per conèixer bona part del territori de les comarques de Barcelona i Lleida i aquesta vegada hi arribem caminant fent el camí d'una cursa de muntanya mediàtica.

Sortirem passat Vacarisses i caminarem pel camí romeu que van fer, en el seu moment, reis com Pere III, el Cerimoniós, i la reina Violant. Passarem pel derruït Hostal de la Creu de la Guardiola, el Llobregat, Monistrol de Montserrat, la Font Gran, la Bestorre, camí dels Pelegrins i el Monestir.

Etapla inicialment de desnivells suaus fins el seu tram final amb un fort pendent fins el Monestir.

Hora de sortida (puntual):

- 7:15 del matí des de Plaça Sagrada Família (Provença – Sardenya). Si vens amb cotxe a la zona blava es pot deixar el cotxe tot el dia. En aquella hora del matí és més probable trobar aparcament.
- 7:30 des de Fabra i Puig

Preus:

Soci: 36,00 €

Soci on line: 44,00 €

No soci: 49,00 € (inclou assegurança)

Cal portar:

Esmorzar, botes de muntanya, bastons, aigua, fruits secs i fruita.

Els propers dies ja informarem de les previsions meteorològiques.

Tots aquests preus inclouen autocar, dinar de restaurant i documentació.

Inscripcions: fins dimarts 24 d'abril, a les 21 hores, a secretaria i ingressar l'import corresponent:

Al nou número de compte de l'Agrupada: La Caixa 2100 0823 35 0200689123, només cal posar el nom com a remitent •

SENDERISME

ESPECIAL MONTSERRAT

Semprepodem

Travessa de Montserrat*Can Massana – Monestir de Montserrat***Dissabte, 21 d'abril, 2012****Recorregut: 14,340 km****Altitud mínima: 673 metres màx.: 1230 metres****Desnivell: +993m, -982m****Temps de caminada: 7/8 hores**, amb aturades per descansar i dinarMés informació a: <http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2231218>

A la darrera sortida de l'any passat vàrem fer un tast d'aquesta etapa i els companys més equipats física i tècnicament la van anar a preparar i ara l'afrontem tots junts.

Aquesta és una etapa que fa respecte i a la vegada molta il·lusió per poder gaudir de tots els secrets que guarda Montserrat, per a tot aquell que accepta aquest repte.

El camí que farem pel vessant de Collbató ens espera amb **forts desnivells**, en algun tram, i uns quants **passos compromesos**.

És una bona ocasió per conèixer la capacitat de resistència de cadascú, però estem segurs que l'esforç paga la pena recompensada pel paisatge i la singularitat d'aquesta muntanya.

Hora de sortida (puntual):

- 7:00 del matí des de Plaça Sagrada Família (Provença – Sardenya). Si vens amb cotxe a la zona blava es pot

deixar el cotxe tot el dia. En aquella hora del matí és més probable trobar aparcament.

- 7:15 des de Fabra i Puig

Preus:

Soci: 20,00 €

Soci on line: 24,00 €

No soci: 29,00 € (inclou assegurança)

Cal portar:

Esmorzar, dinar, botes de muntanya, bastons, aigua, fruits secs i fruita.

Els propers dies ja informarem de les previsions meteorològiques.

Tots aquests preus inclouen autocar i documentació.

Inscripcions: fins dimarts 17 de març, a les 21 hores, a secretaria i ingressar l'import corresponent:

Al nou número de compte de l'Agrupació: La Caixa 2100 0823 35 0200689123, només cal posar el nom com a remitent •

VOLTA ALS MALLOS DE RIGLOS

Per: Pep Molinos

8 desembre 2011

El massís dels Mallos de Riglos, ben conegut pels escaladors, especialment els aragonesos, està format per agulles i parets de conglomerat rogenc, ubicat al nord de la Hoya de Huesca i emmotllat al sud pel riu Gàllego.



Mallos de Riglos (foto: Pep Molinos)

Horari: 2h 30m. Desnivell: 400m

Només veure el massís amb el petit poble de Riglos a la seva base, el cos et demana apropar-s'hi i endinsar-se per les seva orografia.

La ruta que farem serà circular, apte per a tothom, i que sortint del mateix poble de Riglos, et permet recórrer les parts més característiques del massís a frec de les grans parets i agulles.

Sortim per la part superior de Riglos direcció NO per un carrer que aviat esdevé pista (senyals de PR). El nostre camí, primer planer i després amb lleugera pujada recorre la base de l'imponent Mallo Pisón i la seva peculiar agulla d'El Puro. Quan el camí arriba a tocar la gran mole, el nostre itinerari pren direcció nord enfilant-se per la valleta que transcorre entre el Mallo Pisón i el Firé.

Ja a prop de la part superior podem veure el *Mirador de lo Buitres*; de fet de voltors n'hi ha per tot el massís i són un espectacle les seves evolucions. El corriol segueix la seva ruta circular fins que arriba a un terreny més obert; és el Campo Roseta. D'aquí surt un corriol a la nostra dreta que puja a un dels millors miradors del massís: Mirador de Espinalba (o Espinable) des d'on podem veure perfectament el Mallo Pisón, el Firé i al fons el cabalós riu Gàllego.

Retornem al Campo de Roseta apropant-nos al Mallo Colorao. El corriol passa per uns repeus amb formidables vistes de la Visera i El Cuchillo.

Apartir d'aquí comencem el descens deixant el Mallo Colorao a la nostra dreta. Enfront tenim l'esvelta Aguja Roja que a mida que anem baixant deixarem a l'esquerra. El nostre sender va perdent alçada en direcció a l'Ermita de la Santa Cruz. Abans d'arribar ja trobem la pista (GR) que en pla i baixada ens retorna de nou al poble de Riglos amb un impagable panorama de tots el Mallos de Riglos. Des d'aquest sector és del tot recomanable veure la posta de sol i la intensa vermellor de les seves parets ●

Text i fotos: M. Cabanillas

XAVIER OLIVERA

SEGON EN MITJA MARATÓ DE LA VALL DEL COGOST

El nostre consoci Xavier Olivera, es va classificar en la segona posició de la categoria veterans 2, a la mitja maratón de la XVI Cursa de Muntanya la Vall del Congost, una de les proves més destacades del calendari català que organitza el Grup d'Atletes del Congost.



Xavi Olivera

Olivera, director de la Cursa de la Ribalera, que es disputarà amb sortida i arribada a Tírvia el proper 17 de juny, dins dels actes del **100tenari**, va completar els 21 km del recorregut en 2h 29 min 41 segons a 6 min 11 seg del guanyador de la categoria.

El recorregut amb inici i final a Aiguafreda presentava un desnivell positiu de 1900 metres seguint la Serra de Picamena passant pel Collet del Mas i Sant Cebrià de la Mora. Seguint 19 dels 42 km del recorregut de la maratón •



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.

LA CANAL DE LES DAMES

Via ferrada (Montserrat)

Per: Domènec Palau

Data d'ascensió 31 de desembre del 2011

Ferrada de dificultat mitjana, situada al vessant sud de Montserrat, en el terme de Collbató.

Parteix del Clot de la Mònica, entre el Serrat de l'Artiga Alta i el Serrat de Muntaner.

Es requereix coneixements previs.

(foto: Domènec Palau)



Volíem acomiadar l'any fent alguna activitat per pair els canelons i els torrons de les passades festes. És una via parcialment assolellada, per això la vàrem escollir per no passar fred, malgrat que enguany no en fa gaire.

La via consta de 4 trams, en èpoques plujoses tots aquests trams són un conjunt de salts d'aigua, dos instal·lats amb cadenes i dos més amb cable de vida i graons formats per grapes.

EL PRIMER TRAM

Es tracta d'una paret totalment vertical d'uns 15 metres equipada amb graons de ferro, el començament no està gens malament, per arribar al primer graó cal efectuar una bona estirada de braços, ja que es troba a més de dos metres del terra i cal afegir que la paret en tot el recorregut de la canal està polida i llisa, sense preses ni sortints, la via passa per l'interior de la canal, i l'aigua amb el temps ha anat polint les parets fins a deixar-les ben llises, el

FITXA TÈCNICA

Instal·lada:	any 1998
Aproximació a la via:	20'
Temps real:	2:30 hores.
Temps total:	3:45 h (vàrem estar-ne 5h)
Desnivell:	250 metres.
Desnivell total:	311 metres.
Recorregut:	2,7 km.
Orientació:	SO
Dificultat:	MD
Vertigen:	3/5.
Material:	corda de 50m (opcional)
Època :	tot l'any
No apte per a no iniciats	

començament no ha estat gens malament, he quedat ben cruït de braços, per afavorir el pas a alguna dama de les que ens acompanyen, l'hem ajudat fent un prehistòric pas d'esquena, la resta d'aquest tram és fàcil, es tracta d'anar ascendint per grapes i assegurats pel cable "vida", tenint sempre la precaució d'anar alternat l'auto assegurança de les bagues i els mosquetons.

EL SEGON TRAM

Superat el primer tram continuem per un tros del torrent que forma la canal, tot superant petits ressals, fins arribar al segon tram, estem davant d'una paret que supera els 20 metres d'alçada i una verticalitat del 90%. fina i relliscosa com trobarem en tot l'itinerari. Aquest tram té escasses grapes i curiosament està equipat amb unes quantes pedres rodones "bolos", hi ha una tirada amb un cable de seguretat i a mitja paret s'ha de flanquejar per anar a buscar l'altre cable de forma força incòmoda, la sortida d'aquest tram s'efectua mitjançant el muntatge d'una cadena sense cable.

TERCER TRAM

És el més divertit de tots, ens esperen un 60 metres en vertical, en dos segments molt peculiars. Primer uns 25 metres de cadena amb dos ancoratges (sense cable), això fa que els trams de cadena siguin força llargs i per seguretat passem els mosquetons

per la cadena, la paret fa uns quants bonys i desplomats, que dificulten la pujada, ens acaba de rematar el cansament dels braços que ja portaven de l'inici. Al final de la cadena, arribem a l'excel·lència de la perfecció de la tècnica d'ascensió, ja no sabem si continuar de genolls o arrossegats.

En aquest punt ens espera una plataforma amb un altre cable de seguretat, on tots assegurats formant una fila índia, fem un llarg descans i comentem qui de tots guanyaria el premi al millor estil d'ascensió de la ferrada.

Iniciem la segona part del tercer tram, ens esperen uns 25 metres d'instal·lació de grapes plastificades de color taronja, que donen un to de color a la paret, des de baix es veu força bé, un desplom aeri, on els graons queden fora de la vista, amagats dins de la panxa de la paret. Superat aquest tram de cul penjat, segueix un tram vertical lleugerament inclinat amb expulsió cap a la dreta, amb una excel·lent vista sota els teus peus de la verticalitat de la paret d'uns 70 metres, amb un últim flanqueig cap a la més dreta sortir d'aquest tram.

EL QUART TRAM

El seu nom ho diu tot, uns en diuen l'olla, altres la xemeneia, i altres el tobogan, cap l'encerta, per a mi és la polida paret del tobogan que forma l'olla d'una xemeneia, "carai" que dreta i que fina.

Es tracta d'un tram forçat, un pas tan-



cat de paret llisa, semi arrodonida, vertical, sense preses, ni forats, extra plo-mada, al peu de la paret forma un gran forat a la roca ocasionada per l'erosió de l'aigua que li dona el nom de l'olla, mirant amunt un llarg díedre, del qual rep el nom de xemeneia. És el tram més difícil de la ferrada, 12 metres verticals equipats amb cable d'acer i molts ancoratges de parabols.

El tram s'inicia amb un graó minúscul, per sobre del metre i mig del terra. On instal·lem una baga en forma d'estrep per ajudar l'ascensió, vistos des de vaig, els altres, sembla que pugen com poden, uns es decideixen per incrustar un peu en l'esquerda del díedre, altres per

pressió d'oposició amb l'esquena i els peus. L'últim pas es veu molt extraplomat i dificultós, i així queda demostrat, ja que tots s'hi queden encallats, és un tram d'un gran desgast físic, jo més eixerit que els altres, en ser l'últim del grup vaig fent, aprofitant l'estrep improvisat que m'ajudarà fins el final del tobogan. El tram finalitza amb un estret pas entre les parets de la canal.

La ferrada acaba amb un últim pas de 3 metres en vertical amb la instal·lació de dos graons. Seguint un corriol per l'interior del torrent ple de còdols, grava, arrels, troncs i arbres, arribem al lloc del Serrat del Muntaner, on s'acaba l'ascensió.

És impressionant admirar el desgast que pot fer la constància de l'abració de l'aigua sobre la dura pedra, arribant a collejar-la formant canals com aquesta, fins arribar a crear una muntanya tan estimada com Montserrat, però més incompreensible es fa d'imaginar la pròpia força de l'aigua que en el seu dia, fa milions d'anys, arribà a conglomerar i premsar la pròpia terra per aixecar la mateixa muntanya.

El retorn cap el punt de sortida el fem per un sender marcat amb pistes de color blau, el descens es ràpid i lleuger.

Satisfets d'una jornada agraïda i amb companyia de bons amics fem el retorn cap a casa que el dinar ja és a taula ●

DE SANT LLORENÇ SAVALL A MATADEPERA

Per: Núria Ariete

Sóc la Núria i aquesta ha sigut la primera sortida amb l'Agrup. D'entrada em va sorprendre la puntualitat a l'hora de marxar. Segons avançava pel passadís de l'autocar les mirades eren agradables i vaig trobar una bona companya de viatge.

Ermita de les Arenes (foto: Felip Serrano)



Des de Sant Llorenç comencem a caminar relaxats, xerrant, ens perdem una estoneta al torrent, retrobem el senyal correcte i xino-xano arribem a l'Ermita de Nostra Senyora de les Arenes. Un paratge obert, que ens convida a descansar una estoneta.

La segona etapa està marcada per l'esforç i la recompensa. Des de l'ermita iniciem una pujada pronunciada i sense vistes. Comencem a dialogar amb els nostres límits, augmenta el silenci. Arribem al replà on tot canvia. Un punt privilegiat per observar

la Castellassa de Can Torres (820 m), autèntica arquitectura natural, amb la Mola de fons.

Continuem pujant i baixant (vorejant la Mola) i en aquest moment prenc consciència que la farigola i el romaní m'han acompanyat i penetrat el nas, el pulmons i l'ànima. Aquesta etapa permet relaxar la vista lluny.

Fem el pas a l'altra banda de la muntanya gairebé sense adonar-nos-en, per camins més amples, fins arribar a l'autocar que ens aproparà a la sorpresa culinària de la sortida: calçots!

He escrit aquests text com a agraïment a tots els companys de la sortida •

Part del grup (foto: Felip Serrano)



BALANDRAU (2.585 m)

COMARCA DEL RIPOLLÈS

Per: Jordi Pino i Cata

Interessant excursió, senzilla, sense dificultats, amb fort desnivell, a un del cims més característics de la valls del Freser i del riu Ter, feta per un dels indrets, la seva llarga carena Sud-oest, que permet gaudir de grans vistes sobre aquestes dues valls i la de la Coma de Vaca. L'itinerari és molt recomanable, passa per llocs solitaris i agradables i és difícil trobar-hi gent, malgrat que el cim és molt visitat. En cas de boira és bo tornar enrera.

Cami del cim del Balandrau (foto: Jordi Pino)



El cim és el més meridional i d'importància per la seva alçada, d'una llarga serralada que es despenja de la carena principal pirinenca a l'alçada del cim del Bastiments, passa pel Gra de Fajol, el Pastuira i mor, després de passar pel Balandrau, al cim del Cerverís.

quilòmetre abans d'arribar-hi, en un revolt de 180 graus que fa la carretera cap a l'esquerra, hi ha un trencall a la dreta que du als pobles de Fustanyà i El Serrat. Hem de fer els 4 km que hi ha fins arribar a El Serrat i a l'entrada de la vila deixarem el vehicle en una petita plaça amb una font.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir fins a Ripoll i Ribes de Freser. Des d'aquí hem d'anar cap a Queralbs i 1/2

RECORREGUT

En resum el nostre recorregut s'enfila des del poble cap a una carena que en direcció NE. ens porta fins el cim. A



les parts baixes prop del poble, trobarem prats, més amunt bosc de pi negre i a partir de 1.900 metres prats i rocs.

Les referències més importants i horaris sense comptar parades són:

0 minuts.- Aparcament (1340 m). Ens endinsem al poble i agafem el primer carrer a la nostra esquerra anomenat del Calvari. Deixem un carreró i una font, ambdós a la dreta, i arribem a una cruïlla amb tres carrers. El de l'esquerra fa lleugera baixada, el de la dreta forta pujada i el del mig, per on seguirem, lleugera pujada. Seguim aquest darrer carrer, que aviat esdevé camí, en direcció ponent i flanquejats per murs de pedra seca que delimiten camps de conreu. Hi ha restes d'empedrat fins que el camí fa un gir de 180 graus. Just després del gir del camí aquest arriba a un trencall.

10-12 minuts.- Trencall (1430 m). Un camí gira a la dreta en lleugera pujada, l'altre segueix de dret i pla. Fem uns 30 metres d'aquest darrer camí, per tal de situar-nos en un petit torrent que agafarem girant a l'esquerra i en pujada. La direcció és nord i entrarem i sortirem del torrent per tal d'estalviar-nos

mates d'argelagues, gòdua, esbarzers i ortigues. Més amunt aquest torrent es desdibuixa just en arribar als primers pins i nosaltres decantarem una mica a la dreta, seguint una paret de pedra seca, fins trobar-nos una cleda que dóna pas a una llarga tanca de filferro i fil espinós.

30 minuts.- Cleda (1540 m). Per aquesta rudimentària porta travessem la tanca i prenem direcció NNE. Fem uns 50 metres i decanem altre cop a la dreta per travessar un prat en diagonal i evitar-nos passar pel mig del bosc. Uns 200 metres després no ens queda més remei que introduir-nos en el bosc seguint un corriol i alguna fita. El corriol gira a l'esquerra, després puja de dret i surt del bosc en un ampli pla anomenat d'Escuiria. Aquí hi ha fites que ens duent a una pista.

45 minuts.- Pista apta per vehicles (1655 m). La travessem i a la nostra dreta veiem un antic senyal de prohibit el pas que barra també una altra antiga pista, ara molt malmesa, que porta a una antiga mina. Seguim aquesta pista, passem uns munts de terra i pedra de la mina i quan aquesta pista gira 90 graus a l'esquerra, la deixem per endinsar-nos i travessar en pujada un bosc. Si decanem una mica a la dreta trobarem un corriol que més amunt recupera la vertical d'on érem ja a l'alçada d'una nova pista.

1 hora.- Nova pista. (1655 m). Planera i estreta. L'hem de travessar i és recomanable fer-ho en un lloc on hi ha

fites que assenyalen el començament d'un reguerol producte de la baixada de troncs d'una antiga tala d'arbres. Pugem en direcció NE. pel bosc no gaire espès. Més amunt trobem un tros amb arbres caiguts i tot seguit sortim del bosc.

1 hora i 25 minuts.- Final del bosc (1945 m). Des d'aquí ja veiem tot el nostre recorregut per la carena. La seguim per herba de prat, ara en lleugera pujada i a la guaita de veure isards. Ens apropem a una pala més dreta.

1 hora i 40 minuts.- Peu d'una pala. (2110 m). De la nostra dreta surten diversos corriols fets pel bestiar, havent-n'hi un de molt més marcat que du a la font i coll de la Canya, ja a la carena veïna de la nostra dreta. Seguim la nostra carena en forta pujada i sense treva per tal de guanyar alçada i anar superant, per la dreta, 4 bonys de pedra de la pròpia carena. La vegetació en aquest tram està composta d'herba de prat, bruguerola i algun pi sense alçada, rabassut i cremat pel vent.

2 hores.- Petit coll (2240 m). En realitat és un petit replà a la carena. Seguim amunt cap unes pedres anomenades Roques blanques que superarem per la dreta i tot seguit, ja altre cop a la carena, aquesta tomba una mica a la dreta per dur-nos a un pla.

2 hores i 30 minuts.- Replà (2495 m). La carena es torna planera, al fons a l'esquerra veiem el cim i nosaltres travessem el pla en busca de la carena principal que ens atansarà al pic.

2 hores i 45 minuts.- Cim del Balandrau o Malandrau. (2585 m). Allargassat, amb un vèrtex geodèsic i un monument en forma de llibre. Algun pessebre i unes extraordinàries vistes. La baixada la farem pel mateix camí. Amb boira és aconsellable oblidar-se de la ressenya i de l'ascensió.

HORARI

Tot el recorregut el farem aproximadament, sense comptar cap parada, en 2 hores i 3/4. La baixada la podem fer en 1 hora i 1/2.

DESNIVELL

El desnivell acumulat de tota l'excursió és de 1.250 metres, tant de pujada com de baixada.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer a peu tot l'any, llevat al pic de l'hivern quan la neu és abundosa. Itinerari apte amb esquís i fins i tot amb raquetes, encara que no gaire aconsellable per aquest indret, doncs sortim d'una alçada relativament baixa, cara sud i hem de travessar un empipador bosc. És millor la ruta per Tregurà. Recomanem fer l'excursió a la primavera o a la tardor. A l'estiu et pots ofegar de calor.

PUNTS D'INTERÉS

Des del cim podem admirar davant mateix, cap al sud, tota la vall de Ribes i més enllà diverses serrala-

des, com les de Serra Cavallera, Taga, Bassegoda, Puigsacalm, Montseny o Montserrat. El Cerverí està decantant a l'esquerra i seguint la carena que baixa del cim.

A ponent distingim, als nostres peus, pobles com Queralbs o Batet i tots els de la vall de la collada de Tosses. També és fàcil distingir serralades com els Rasos de Peguera, Puigllançada o Cadí. Cap el nord, en sota, veiem el traçat del cremallera de Núria i per sobre les muntanyes d'aquest Santuari des del Puigmal fins al Bastiments. Acabant la volta cap a llevant veurem, entre d'altres, el Canigó i els poblets de la Vall de Setcases.

CLIMA I VEGETACIÓ

La vegetació és alpina a les parts altes. A les parts baixes hi dominen els pins i els prats, a les parts altes, la vegetació és minsa, composta de matolls i herba de prat. A primavera trobarem per tot el recorregut flors de

muntanya.

El clima a les parts baixes és fred a l'hivern i la calor angoixant a l'estiu. A les parts altes a l'hivern i primavera les nevades són constants. En dies de tempesta sol bufar el vent del nord anomenat torb, molt fort i glaçat. La neu a dalt aguanta fins a primers de Maig i a l'estiu es desenvolupen fortes tempestes.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres i crema solar tot l'any. A l'hivern cal dur roba d'abric. També cal dur preventivament roba protectora del vent en tota època. L'excursió sense neu, es pot fer amb calçat tou. També recomanem dur una màquina de retratar i uns binocles. En el recorregut no trobarem cap font, per això recomanem dur aigua en abundància.

Barcelona, 2 de juny 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 DE MARÇ

Joan Cànovas López
Enrique Torres Roig
Jordi Alexis Garcia Marsà
Núria Moliner Puig
Carlos Arranz Bandres
Touraya El-Ouazghari Chaloukh
Daniel Jodar Azuar
Àlex Rodríguez Vitelo
David Carrera i Bonet
Álvaro Ullibarri Orte

David Biedma Azuar
Roger Vergés Ubach
Montserrat Ubach Andreu
Mario Lozano Esteban
Josefa Zamora Caparrós
Mar Cardona Figueras
Guiu Puigventós Cardona

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

L'AGRUPA ALS SOSTRES

COMARCALS DE CATALUNYA

La col·locació de les plaques ja funciona a tota màquina i amb un gran èxit de participació. A totes les sortides ens hi hem aplegat una bona colla de socis, que d'aquesta manera ja comencem a celebrar el nostre **100tenari**.

Tothom hi pot ser, ja que hi ha cims de tota mena, més fàcils o més difícils i tots en podem trobar algun a l'abast de les nostres possibilitats.

Quan s'acabi el mes de març ja en tindrem, com a mínim, 7 de col·locades i per patrocinar tan sols en manquen 2.

Al local de l'Agrupació hi trobareu un quadre que s'actualitza periòdicament i que permet veure com està "la situació" d'aquesta activitat.

Animeu-vos a participar en les sortides que anirem anunciant... i/o a patrocinar les plaques que manquen •

PAGAMENTS

Oficina La Caixa 0823 Padilla-Gaudí. C/ Padilla, 271

COMPTES BANCARIS:

100tenari: 2100 0823 39 02 00688916

AEC: 2100 0823 35 02 00689123

INFANTIL: 2100 0823 31 02 00689236

Important: Comenceu sempre indicant el vostre **nom** •

CORREUS ELECTRÒNICS

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

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

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



C/ Padilla, 236 - Entresol 1a

Si estas buscant;

Últimes Tecnologies en tots els tractaments

Facilitats en els pagaments

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

TRUCA'NS T'asseguem un bon somriure

93 450 20 05

Presentant el carnet de soci de

L'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

1^a VISITA
de DIAGNOSTIC

GRATUITA

HIGIENE

20€

10% dte. en tots els tractaments



T'estem esperant



aquesta web et sorprendrà

www.balmat.com hem trencat esquemes

for el material per a esports de muntanya i aventura, totes les estacions d'esquí d'Europa, altímetre de 12.000 muntanyes, continues de fotografies, notes, revista... Cerca als teus companys de viatge per a escalat, far espeleologia, sortir el cap de setmana... a www.balmat.com

TRINCA A DISTÀNCIA
SERVEI **24** HORES

BALMAT

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

1 MODA ROSA TÈCNICA Gran Via C.C., 531 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	2 ESQUÍ I TEMPS LLIURE Gran Via C.C., 527 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	3 ACAMPADA Corte d'Ullgell, 72 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	4 MUNTANYA TÈCNICA Corte d'Ullgell, 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, Rosa M. Soler, Pep Molinos, Josep Bou, Felip Serrano, Joan Tarruella, Kobalqa.com, Xavi Díez, Manel Navarro, Lluís Tarruella, Domènec Palau, Núria Ariete.