

butlletí informatiu
juny 2012



100tenari
1912-2012

**Agrupació
Excursionista
"Catalunya"**



AMB EL PRESIDENT DE PIRAGÜISME

Joan Ignasi Rossell rebent la litografia del **100tenari** (foto: M. C.)



Í N D E X

- | | | | |
|-----------------------------|--|-----------|---|
| 3 | 100tenari: Salutació. Qui som | 15 | Activitats del 100tenari |
| 5 | 100tenari: Antiga fàbrica Damm | 16 | CALENDARI: Juny; Notícia: cava |
| 6 | 100tenari: Placa al Comanegra | 17 | CALENDARI: Previsió juliol;
Campaments estiu; Plaques cims Comarcals |
| 7 | MUNTANYA: Matagalls-Montserrat | 18 | A.E.C.: Diada del Soci |
| 8 | MUNTANYA: Montrebei | 19 | 100tenari: Sortida a Vallvidrera;
Viatgem a la Xina; |
| 9 | CULTURA: Viatge imaginarí a la Xina | 20 | 100tenari: Revetlla de Sant Joan |
| 10 | MUNTANYA: La Pica d'Estats | 21 | MUNTANYA: "Senderisme" per Montserrat |
| 12 | MUNTANYA: Ermites de Montserrat-2 | 23 | MUNTANYA: Senderisme per Navarra |
| AGENDA D'ACTIVITATS: | | 26 | L'ITINERARI: Casamanya |
| 13 | 100tenari: Kathmandu | 30 | A.E.C.: Diversos |
| 14 | MUNTANYA: Senderisme nocturn: camí
dels monjos; Tubulars pel coll | | |



SALUTACIÓ

QUI SÓM

*"Al donar llum a n'aquest humil memorial,
nostre interès es intentar un cop més
lo que altres han intentat: donar una demostració
de lo que som al presentar-nos
devant de nostres companys d'excursionisme.*

*"Som pocs, però ben units;
venim per a fomentar
l'excursionisme a tot
Catalunya, patria dels nostres
amors, empleiant tots els medis
que possibles ens sien per a pros-
seguir la nostra obra fa cinc anys
començada.*

*"Per què existim? perquè som
joves i compenetrats de que
joventut vol dir acció, volem en-
senyar arreu l'amor a la muntan-
ya; volem sembrar la llevor d'una
obra en la que tenim posat tot el
nostre anhel i esperança, obra
que com infants la començarem i
avui ens sentim joves i amb més
dalit que mai, per fer-la gran, per*



J. Jové. Primer president de l'A.E.C. (foto: arxiu)

això avui al obrir a la llum del dia aquest memorial recull d'humils treballs dels nostres primers cinc anys d'infantesa excursionista, voldriem que tot'hom els fes justícia no com obra mestra, sino com us deiem avans, com a infants.

"Aquesta es la llògica de la nostra existencia que la volem moure seguint un ordre gradual als nostres sacrificis i acullir-ne els seus fruits que caracterisen les colectivitats socials d'un poble noble i cult.

"Aplegats sota el sagrat lema «Excursionisme, Patria i Cultura», germinàrem fermament procurant que aquest lema imperi a tota la nostra terra amb tota la seva extensió més àmplia i més noble.

"Sempre units; un per tots i tots per un. Fora petites rencunies que malmeten l'acció i entrebanquen el camí; fóra odis

i rencunies perque els personalismes desfant fatalment la forta estructura de l'obra creada per la collectivitat. La gèrmanor intensifica i aguanta sempre lo creat.

"L'ideal que nosaltres propaguem es el que persegueixen Agrupacions que com nosaltres son objecte de la mateixa finalitat. Nosaltres avui ens dirigim a totes elles donant-les la més afectuosa i coral salutació. Des d'aquestes planes ens dirigim a tots els Centres Excursionistes de Catalunya i Agrupacions desitjant-los, com per nosaltres, un viu desvetllament en pro del excursionisme català.

"Si un jorn els fets ens demostrassin que la nostra obra es endarrerida, abaixariem nostre penó per acullir-nos al entorn del que vosaltres os guia, per donar tot nostre impuls en prò de l'obra renaixenta i triomfal. Mentrestant, salut a tots".

Aquest fou el primer article que va escriure's pel primer butlletí que va publicar la nostra Agrupació. El lema: **EXCURSIONISME, PÀTRIA I CULTURA**, apareix ja aleshores com un anhel i senyal d'identitat. Us l'oferim amb aquest butlletí de juny de 2012, mes i any del nostre **100tenari**. Tenint en compte que les normes de Castelló no es van fixar fins l'any 1935, s'ha respectat l'ortografia i redactat original ●

UNA REPRESENTACIÓ DE L'AEC VISITA

L'ANTIGA FÀBRICA DAMM

*Ramon Agenjo, nét del fundador de DAMM, va rebre al seu despatx de l'Antiga Fàbrica Damm als presidents del AEC, Jep Tapias, i del Comitè organitzador del **100tenari**, Pep Molinos, que li van fer entrega d'una litografia numerada i dedicada del cartell del **100tenari** pintat per l'artista Jordi Alumà.*

El directiu de DAMM, després de rebre la litografia, va fer en companyia dels representants de l'AEC una visita a l'antiga fàbrica centrant-se especialment al museu que hi ha en una de les dependències i en la qual s'exposa una petita mostra de la història de la firma catalana ●



Rebent la litografia del **100tenari** (foto: Favió, rpp DAMM)

AL CIM DEL COMANEGRA

Per: Jordi Pino

Diumenge, 6 de maig de 2012

Aquesta bonica muntanya de 1.557,4 metres d'alçada, presenta grans contrastos entre la cara nord atapeïda de faig i sense cap vista sobre la comarca a la que pertany, el Vallespir, i la cara sud, força acinglerada i amb bones vistes sobre la comarca de la Garrotxa, de la qual n'és el cim més alt.

Grup al cim (foto: Felipe Serrano)



Un lloc força esmolat, uns rocs que miren al sud, cap a la Garrotxa, i un vèrtex geodèsic gens malmès, configuren les parts fixes del cim. El dia que férem l'ascensió, com elements mòbils hi trobarem una senyera en bon estat i uns calçotets de color fosc, lligats al vèrtex. Del que no hi havia cap referència, era del seu propietari. Això sí estaven nets, si més no rentats i eixugats en moltes ocasions per la pluja i el fort vent d'aquest indret fronterer.

L'objectiu era pujar la placa commemorativa al sostre comarcal de la Garrotxa i així ho vàrem fer el passat 6 de maig de 2012, no sense haver de superar algun obstacle. L'excursió és fàcil, 300 metres de desnivell i encara

no una hora de pujada per prats desarbrats, que permeten veure el cim pràcticament des de la sortida.

El que no comptaven els 14 excursionistes que hi pujaren, era la pluja i la boira que hi havia en arribar amb els vehicles al peu del cim. Després d'una estona d'esperar una aclarida, aquesta va arribar i aprofitant la finestra de bon temps, bé, més aviat gatera de bon temps del minsa que era, ens enfilàrem fins el Comanegra.

Abans d'arribar al cim, la boira ja ens envoltava i just posada la placa, la pluja ens acompanyava. Una baixada relliscosa per un camí fet pel bestiar que donava una gran volta, ens conduí fins l'aparcament de cotxes, això sí, amb la feina feta.

Sap greu, que en aquesta ocasió, el "pagano" de la placa no va poder venir i és que... un ja no s'ha de deixar enredar per anar a cavall, doncs en aquest cas el motiu d'haver-se de quedar reclòs a casa, va ser una llarga caminada a cavall que li va malmetre un genoll ●

MATAGALLS - MONTSERRAT

6a (i última) etapa: Vacarisses - Montserrat

28-4-2012

Per Rosa Maria Soler

Sortim com sempre d'horeta de Barcelona i ben aviat fem cap a l'Estació de Vacarisses, on es veu que han obert la cantina expressament per a nosaltres.

Ens encabim com podem entre la cantina i una carpa. Alguns no s'han dut l'esmorzar de casa i demanen un entrepà i una mica més i cauen de cul a terra quan els hi porten: Cada entrepà es una barra de ¼ sencera!!

Un cop tips, comencem a caminar, des d'allà mateix, i embrenem l'última etapa de la nostra travessa..

El primer tram, sempre en baixada, passa per urbanitzacions amb els carrers asfaltats. Després de travessar una riera, iniciem una petita pujada fins a un coll, des d'on ja es veu Monistrol i ben a prop la Muntanya de Montserrat, on destaquen el Cavall Bernat, i les Paret de Diables i de St. Jeroni. La nostra ruta segueix l'antic Camí Romeu, on se sap que hi van passar entre altres el Rei Pere III el Cerimoniós i la Reina Violant.

Després de les fotos de rigor, iniciem la baixada cap a Monistrol, on arribem després de creuar el Llobregat.

Recorrem i admirem els antics carrers del poble que en constant pujada ens duen fins a una placeta on fem una parada. L'autocar para ben a prop i permet als que ja en tenen prou per avui, d'estalviar-se la forta pujada fins al Monestir.

La resta embrenem ben animosos la pujada, tot seguint el Camí dels Pelegrins, que passant prop de la Bestorre, ens va acostant al nostre objectiu.

Hi ha diversos rètols i camins i, sense adonar-nos-en ens trobem que

hem deixat el Camí dels Pelegrins, més planer, i hem agafat la drecera per on van les marques verdes i vermelles de la Matagalls – Montserrat. La pujada es forta, però de tant en tant també hi ha trams on el camí planeja i podem recuperar la bufera.

Com més pugem, més es redreça el camí (fins i tot hi ha graons). Qui na sort que el dia és gris i ennuvolat, ja que aquesta pujada sota el sol hagués estat apoteòsica!

La nostra corrua d'excursionistes s'ha anat estirant i cadascú va pujant al seu ritme...

Finalment ara un, ara l'altre, anem a sortir al Camí de la Cova, que sense deixar de pujar ens porta fins al Monestir. Tenim una estona lliure fins a l'hora de tornar a l'autocar, i més o menys tothom fem cap a veure la Moreneta. Ens trobem amb la sorpresa que dins de l'església hi està cantant una coral i ens asseiem a escoltar i a reposar.

Acabat el concert, ben relaxats baixem cap a l'aparcament d'autocars, però abans d'arribar-hi ens fem una foto tot el grup, per deixar bona constància de que hem acabat la nostra travessa.

L'autocar ens porta a un restaurant, als afores de Monistrol, on després d'un bon dinar celebrem la cloenda de la travessa tot brindant amb cava. Que per molts anys puguem fer-ne forces més!

MONTREBEI

Dissabte, 12 de maig de 2012

Fotos: Conxi Fernández i Carme Estallo



VIATGE IMAGINARI A LA XINA

Per: M. Cabanillas

El 15 de maig de 2012 vam fer un viatge imaginari a la Xina de la mà d'en Jordi Romagosa que a viva veu i amb imatges sobre la pantalla va anar desgranant una bona part de les experiències que juntament amb la seva dona i el seu fill (aquest va treballar a la Xina durant més d'una any) van viure al país amb més població del món (1.338,299.512 habitants).



Kun Ming (foto: Jordi Romagosa)

els petits detalls desconeguts per la major part del humans, els colors del monumental país asiàtic, afegits a les seves “delicateses” culinàries com ara els escorpins, les estrelles de mar, els cucs, van anar apareixen a la pantalla primer com a filmació i seguidament foto a foto per poder, sobre les més interessants, fer-hi una acurada explicació.

En Jordi que, finalment va col·locarse la gorra de “cap comunista de la revolució cultural” va fer les delícies dels que havien imaginat moltes coses i que ara ja saben si són o no veritat.

L'única rellicada va aparèixer al final ja que després de “fardar” de la seva habilitat amb els “palillos” en un dels àpats van aparèixer uns coberts al seu plat ●



Jing Shan (foto: Jordi Romagosa)

ESTIU 1962

LA PICA D'ESTATS

Any del **L** aniversari de l'Agrupació
(Fa cinquanta anys)

Per: Jordi Romagosa

*Dormim i a les 4 ens llevem, prenem el cacau
amb galetes i mantega i sortim del refugi.
És negra nit, el cel és ben estelat i fa fred.*

Lentament anem guanyant alçada pel fort pendent fins el pal indicador, després el camí va planejant fins a l'entrada de la Vall de Sotllo. En travessar el torrent ens parem per a menjar una mica i omplir les cantimplores d'aigua. Passem per la Socalma, anem pujant per les terrasses que van formant la vall. Arribem al llac Inferior d'Estats. Al Monteixo ja hi toca el Sol. El llac és gran, d'aigües serenes. Un breu descans i tornem-hi fins a l'estany Superior d'Estats. On hi esmorzem. Ens comença a escalfar el Sol. Acabem de menjar i fem un cigarret. Aquest llac és quasi tan gran com el de sota, és molt blau i per un cantó les parets de la Pica entren verticals a dins les seves aigües. Agafem les motxilles i comencem la dura pujada cap el coll de Sotllo, és pesada per demés, la tartera és de mena petita i costa Déu n'hi do no perdre els metres que vas avançant a base de suors. Per fi som al coll, ens rep un fort vent. Ens aboquem al cantó de França. Al cap d'avall de la canal que surt d'aquí s'hi veu l'estany de Barz, de color blau intens, amb el seu petit iceberg i envoltat del negre de les ro-

ques i el blanc de la gelera. Reposem i mengem un xic. Preparem el cordino per si fes falta i ens enfilem per un canalló. En Llorenç primer, en Lázaro segon i jo tercer. El fred és intens, les mans es refreden en tocar la roca i el vent bufa per les esquerdes de la cresta. Després de la primera canal, un replà petit, una altra canal més dreta i un xic més complicada, sortim a un replà on el Sol ens retorna i ens escalfa les mans i tot els cos. Ja pel fil de la cresta anem guanyant alçada, hi ha trams descompostos i n'hi ha que no ho són tant. Ambdós vessants d'aquesta cresta baixen verticals un munt de metres. Impressionant sobretot, el cantó francès. Arribem a un pas de ganivet de cosa de cent metres, o es passa a cavall o es passa de quatre grapes arrapats a l'estret fil d'aquest tros de cresta. S'acaba la cresta i seguim tartera amunt vorejant la Pica Occidental pel cantó francès. Arribem a un collet i cal travessar una canal prou dreta. Una llenca de glaç s'arrapa a la paret just fins a un passadís pels peus; el cos s'ha de treure enfora per mor del surplom i per sota d'aquesta balmeta que ve a parar a nivell de la panxa, s'han de cercar

les preses que permeten agafar-se per tal d'aguantar-se amb el cos enfora i els peus endins. La passem, pugem un altre coll i veiem el cim central i més alt de la Pica d'Estats. Anem pujant per la grossa tartera fins el cim més alt de la nostra pàtria (3.141 m). També aquí dalt hi ha una bandera, un xic esfilagarsada, però senyera, visca la terra! Aquí i avui es fa realitat la cançó que cantem d'amagat:

*"Les banderes catalanes
ja flamegen dalt dels cims.*

*Són les flames sobiranes
d'aquest foc que portem dins!"*

Hi trobem un holandès, geòleg que s'està amb nosaltres al refugi, és molt simpàtic i bon coneixedor de la regió. Hem pujat un llibre de registre nou per tal de canviar-lo pel que fou posat per companys de l'Agrupació Excursionista Catalunya l'any 1956, ja s'ha acabat. Jo encapçalo el llibre i hi signem tots. El paisatge és majestuós, bellíssim, gran: l'Aneto amb la seva glacera es destaca i sembla que estigui molt a prop nostre. El Pocets i el Mont Perdut, més enllà. A dins de França, avui (cosa insòlita) no hi ha boira i amb els potents binocles de l'holandès, distingim perfectament el massís Central francès. Només una dèbil calitja vol esborrar-nos un xic el mar Cantàbric. Per l'altre cantó, el cercle de Baiau, el Canigó i, brillant amb una mena de punt de tripa atapeït, el nostre mar Mediterrani. Ens hi estem una estona més, allarguem tant com podem el temps d'estada. Baixem, ara per la gelera

francesa, fins quasi l'estany de Barz, pugem per la "morraine" fins a sota del Port de Sotllo, ens acomiadem de l'holandès i empenem la pujada al pic de Sotllo, el segon tresmil de la regió. Si bé no és tant esvelt, ni la seva pujada tant atractiva, car es tracta d'una tartera sorrenca, on els peus tenen dificultats per avançar i no recular tot lliscant en una pujada francament dreta. Ja som al cim (3075 m), el Sol declina i el vent bufa fort. Signem al llibre de registre. No hi ha gaires firmes; això vol dir que poca gent ha gaudit de la visió meravellosa de la Pica d'Estats i contemplat la verticalitat de la cresta per la que hem pujat, sense ni tant sols sospitar que n'era tant de dreta! Bona és, també, la visió damunt dels cims de Baborte, Tres Pics i la vall de Cardós. No ens hi entretenim gaire i anem baixant pel cantó dels estanys de Sotllo cap a Baborte. Hem decidit no fer bivac, car uns núvols espessos ens aconsellen de cercar abric al refugi. Anem baixant pel llom de la divisòria Estats – Sotllo. Un rosari de petits estanys, arrugats pel vent donen com una nota de vida i moviment al conjunt verd-negre-gris. Arribem als prats, s'imposa un descans i menjar, fem les dues coses i continuem per la vall d'Estats, on desfem el camí del matí. S'ha girat un vent empipador; quasi de nit entrem al refugi, jaiem una estona, sopem i anem a dormir tard, tot comentant la bondat de la jornada. La son és profunda, llarga i plàcida; ens hem guanyat el descans ●

“COMIAT DE SOLTERS”

ERMITES DE MONTSERRAT, 2

Per: Xavier Sánchez

Dissabte, 19 de maig de 2012

*Aquest dissabte vam fer l'última sortida oficial de la secció de muntanya-senderisme abans de ficar-nos de ple en el **100tenari** de l'Agrup. Ens vam acomiadar del no centenari.*

muntanya
Pla de les taràntules (foto: Manel Navarro)



Hi havia al seu temps la frase popular que deia: “No estàs ben casat si no portes la dona a Montserrat i de Montserrat a les ermites”. Nosaltres l’hem canviat per “no has fet bé la Matagalls-Montserrat si no has anat a les ermites”.

En un principi havíem de ser 27 participants però per diferents circumstàncies 6 no van poder venir. Mentre esmorzàvem es van presentar dos socis més que havien pujat al santuari amb la família i tenien el matí lliure. Vam fer mitja excursió junts.

El dia emboirat, cel encapotat, amenaça de pluja... El sol només de tant en tant treia el nas. Les previsions no eren massa bones. Vam anar-hi i sobre la marxa decidíem què fèiem ja que l’itinerari permetia varies vies

d’escapament. Pels vols del Monestir no hi va haver-hi mai massa gent, tot i sent un cap de setmana del mes de maig.

Vam guanyar alçada amb el funicular de Sant Joan. Vam visitar les ermites del grup de Tebes (Sant Joan, Sant Onofre, Santa Magdalena). Vam avortar la pujada a la Miranda de Santa Magdalena ja que no hi hauria cap vista. Baixàrem les escales de Jacob i seguïrem amunt el camí nou de sant Jeroni. On s’ajunta amb el camí vell els dos acompanyants ja van acomiadar-se.

Enfilàrem la pujada a Sant Antoni. Espectacular lloc. Vam poder intuir la vista sobre la vall des d’aquest punt, arran del cingle. Imponent el Cavall Bernat. Uns lliris silvestres donaven un toc primaveral a l’antiga ermita convertida en refugi lliure.

Sant Joan (foto: Manel Navarro)





Més o menys carenejant arribem a la Zona de la Tebaida. Al peu de l'Elefant hi trobem Sant Salvador. Lloc solitari i airejat, com la majoria de les ermites. Enfilem avall de cara a la de Sant Dimes. Hi ha un moment, estant aprop, que marrem el camí i després d'alguns intents trobem la porta "del jardí" que ens dona accés a l'ermita. Ens hi espera el germà Martí, monjo que de tant en tant hi fa estades i amb els anys ho ha agençat una mica. Dinem. Des de les dues creus vam complementar la vista. No és estrany que en aquest punt, a l'edat mitjana, s'hi construís una torre de guaita del Monestir així com a Santa Magdalena.

De tornada a Santa Anna vam fer un camí, nou per a nosaltres, prou interessant. Després escales dels pobres avall fins el pla de Santa Maria (Monestir). Temps per comprar, i convidar, coca i altres productes típics.

En definitiva, un dia on vam poder veure i reflexionar una mica la vida dels ermitans, fer exercici per la natura, passar una estona entre amics i nous coneguts i contemplar la sempre encisadora muntanya dels dits assenyalant el cel. Els rostres delataven la satisfacció de la sortida. Vam passar el dia mirant el cel per si plovia i el terra per no entrebancar-nos. Vam passejar el paraigua només perquè s'airegés.

Resten encara les ermites de Santa Caterina i Sant Pere, enfilem-nos a Sant Jaume, descobrir l'antic emplaçament de Santa Anna, arribar fins a Sant Jeroni, investigar la ubicació de Sant Marc (o sant Martí) i passar per Sant Miquel (capella). Prou teca per poder fer una nova sortida a les ermites, tercera part, després del maridatge amb el **100tenari** ●

KATHMANDU

AMB MOTIU DEL **100tenari**

TREKKING EN GRUP EL MES DE NOVEMBRE DEL 2012

Servei de terra + vol.

Grup de 15 persones des de

2.700 €

Preu per persona en base doble. No inclou assegurança de viatge.
Allotjament en règim AD a Kathmandu i en règim de PC durant el trekking.

Cotització €/ \$ 26/10/2011

Més informació a: info@top-treks.com ●

Senderisme nocturn EL CAMÍ DELS MONJOS

Sant Cugat - Sant Quirze del Vallès

Dissabte, 7 de juliol

Com és tradicional quan arriben aquests dates, sortim al capvespre gaudint de l'extensió del dia i la fresca reparadora.

La llegenda del Camí dels Monjos explica que els monjos de Sant Llorenç de Munt patien fortes penúries per sobreviure en la soledat i aridesa del terreny. Van demanar permís al Bisbe de Barcelona i els hi va concedir però amb una condició: que caminant recitament i sense travessar cap riu, torrent o xaragall, s'establissin on millor els anés. Així ho van fer i es van establir a Sant Cugat i construïren el Monestir. Visitarem Sant Cugat i els seu Monestir, començant a caminar cap a les 8 del vespre per arribar a Sant Quirze cap a les 23 hores on soparem de restaurant.

Recorregut: 11,170 km

Desnivell: +215 m -180 m

Temps de caminada: 3/4 hores

Hora de sortida (puntual):

• **18:00** Balmes - Provença per agafar els Ferrocarrils cap al Vallès.

Preus: Soci: 30 €

Soci on line: 38,00 €

No soci: 43,00€ (inclou assegurança)

Cal portar:

Calçat per anar per la muntanya, bastons i aigua.

Els propers dies ja informarem de les previsions meteorològiques.

Tots aquests preus inclouen: Transport

públic d'anar i tornar de Barcelona, documentació i sopar de restaurant.

Inscripcions: fins dimarts, 3 de juliol, 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

Vocals: Xavier i Quim •



100tenari

Recordem que ja són a l'Agrupació una bona quantitat de **tubulars pel coll** (bragues, buffs...), són realment molt vistosos i agradables. 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** •

ACTIVITATS DEL 100tenari

- 01 de juny:** Acte oficial d'**inauguració** del **100tenari**
- 03 de juny:** Festa de la **cançó de muntanya**
- 07 de juny:** Festa del **100tenari**. 20h al local A.E.C.
- 09 de juny:** Sortida commemorativa de la primera excursió a **Vallvidrera (*)**
- 17 de juny:** **Cursa d'Alta Muntanya** Ribalera
(Tírvia – Pallars Sobirà)
- 23 de juny:** Nit de **Sant Joan** a la Sagrada Família.
Sopar de carmanyola (*)
- 27 de juny:** Diada del soci. Local A.E.C.
- 29 de juny:** **Cinema històric de muntanya**.
Sala d'actes Centre Cívic Sagrada Família.

(*) **NOTA IMPORTANT:** Inscripcions a l'Agrupació •



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.

dv 1	a.e.c.	INAUGURACIÓ 100tenari
ds 2	caiac	Jornades de portes obertes. C. N. Garraf i AEC
dg 3	100tenari	Festa Cançó de Muntanya
dm 5	a.e.c.	Reunió de junta
dj 7	100tenari	Festa del 100tenari . 20h. Local de l'A.E.C.
ds 9	100tenari	Sortida commemorativa a Vallvidrera
ds 9-10	caiac	Rius Erol i Orb (França). Fàcils, per disfrutar
ds 9-10	infantil	Sortida
dm 12	veterans	Reunió mensual
dc 13	glacera	Barrancs. Monogràfic. (teoria i pràctica)
dg 17	100tenari	Cursa del 100tenari (Ribalera, Tírvia)
ds 23	100tenari	Revetlla de Sant Joan (Secció Cultura)
ds 23-24	caiac	Cotlliure (Costa Vermella)
dc 27	a.e.c.	Diada del soci
dv 29	100tenari	Cinema històric de muntanya. Centre Cívic
ds 30	caiac	Curs de caiac de mar nivell I i II
dg 1	caiac	Curs de caiac de mar nivell II i III. Sortida
juliol	infantil	Campaments d'estiu

NOTÍCIA

O i que al **cava** hi diu “**fent camí cap el 100tenari**”? Doncs ja hi hem arribat! Ja tenim el cava del **100tenari** a l'Agrupada, espavilem-nos que aviat s'acabarà!

Ep i cal tenir en compte que aquest cava **ha guanyat la distinció**: DECANTER WORLD WINE AWARDS - DWWA 2012

dg 1-15	infantil	Campaments estiu grups grans
dm 3	a.e.c.	Reunió de junta
ds 7	muntanya	Senderisme nocturn. Camí dels monjos
ds 7-8	caiaac	Sortida a la Costa Brava. Havaneres
ds 7-15	infantil	Campaments estiu grup petits
dm 10	veterans	Reunió mensual
ds 21-22	caiaac	Sortida al Cap de Creus.
5-20 agost	caiaac	Vacances a Escòcia

INFANTIL

CAMPAMENTS ESTIU

GRUP DELS GRANS: Nascuts entre 1995-2003

DEL 1 AL 15 DE JULIOL

GRUP DELS PETITS: Nascuts entre 2004-2005

DEL 7 AL 15 DE JULIOL

INFORMACIÓ I INSCRIPCIÓ:

campamentsaec@hotmail.com •

100tenari

PLAQUES ALS CIMS COMARCALS

Activitat SEAM

Durant la primera setmana d'agost, de l'1 al 8, col·locarem les plaques als cims del **Comaloformo** (3.033m) i **Salòria** (2.783m). També aprofitarem per pujar al **Bisseberri sud** (3.017m) pel coll dels Avellaners.

Si estàs interessat/da en aquesta activitat et pots posar en contacte amb en Francesc Reixachs T. 667726610 o francesc@multiwatch.es •

DIADA DEL SOCI (27 de juny)

RESUM ACTIVITATS 2011

PREMI CONSTÀNCIA:

Categoria Or: 9

	Jornades d'activitat
CARLOS FRANCO	125
MANUEL CABANILLAS	116
XAVIER DíEZ	114
JOSEP EMILI FERRER	79
SARA GÓMEZ	78
PEP MOLINOS	74
JOAQUIM RICARTE	68
CATERINA RODRÍGUEZ	59
JORDI PINO	59

Categoria Argent: 2

	Jornades d'activitat
ROSA M ^a SOLER	25
EDUARD RUIZ	25

PREMI DESNIVELL:

Categoria Or: 4

	metres desnivell
CARLOS FRANCO	44.816 m
JOSEP EMILI FERRER	44.410 m
SARA GÓMEZ	43.910 m
PEP MOLINOS	39.480 m

Categoria Argent: 4

	metres desnivell
XAVIER DíEZ	28.050 m
JOAQUIM RICARTE	25.890 m
CATERINA RODRÍGUEZ	21.940 m
JORDI PINO	21.940 m

PREMI ESCALADA

I ALTA MUNTANYA:

Categoria Or: 4

	Número de vies i metres escalats
XAVIER DíEZ	402 i 10.890 m
JOSEP EMILI FERRER	132 i 5.990 m
SARA GÓMEZ	128 i 5.705 m
CARLOS FRANCO	125 i 5.461 m

B.T.T.

Categoria Or: 2

	Número de sortides i quilòmetres
CARLOS FRANCO	95 i 1769 Km
JOAQUIM RICARTE	44 i 1717 Km

INSÍGNIES

PRIMER 3000

Laura Rodríguez Martínez
Laia Gasull Celades
Albert Gasull Celades

PRIMER 4000

Max Pujante Bombi

FAN 25 ANYS DE SOCIS

Miquel Àngel Escudero Alcocer
Miquel Insausti Solé
Roc Oliver Vendrell
Àngeles Alarcón Tomás
Àfrica Martínez Campos
Dolors Carrasquer Samà

FAN 50 ANYS DE SOCIS

Joan Vallès Vidal
Núria Miró Torà •

SORTIDA CONMEMORATIVA A VALLVIDRERA

El 9 de juny de 1912, la recentment fundada Agrupació Excursionista "Catalunya", va organitzar la primera excursió oficial a Vallvidrera. Cent anys més tard, el 9 juny de 2012, Vallvidrera és l'objectiu de la primera activitat esportiva dels actes de celebració del 100tenari

L' objectiu

El programa de la sortida ofereix la possibilitat de conèixer un bon tros del Parc de Collserola amb una primera part en què els participants podran triar entre quatre itineraris, guiats, de diferent dificultat, que partint de Barcelona (Ciutat Universitària, Plaça Mireia, Trinitat Nova i Avg. Tibidabo-Tranvia Blau) s'uniran al nucli urbà de Vallvidrera (estació Superior del Funicular), aquí també hi arribaran els que trïin completar la primera part de la jornada en tren, ascendint amb el Funicular fins a Vall-vidrera.

Des de la Plaça de Vallvidrera se seguiran dos itineraris, la ruta de Manuel Vázquez Montalvan i la que passa per la Font de la Budellera, tots dos fins al pantà de Vallvidrera.

Al pantà estan també citats els que trien el viatge en tren fins al baixador de Vallvidrera, amb visita al centre d'Informació del Parc i la Casa Museu Verdguer a Vil·la Joana.

La sortida finalitzarà amb un dinar en alguna de les instal·lacions de la zona.

ITINERARI 1:

Zona Universitària (Metro) – Sant Pere Màrtir – Estació Superior Funicular de Vallvidrera.

Sortida: 10 h Ciutat Universitària (Metro).

Vocals: Jordi Pino /Cata

Recorregut: 5,930 km

Horari: 1h 23 min.

Desnivell: 350 m (acumulat)

Altitud màxima: 384 m

ITINERARI 2:

Avinguda del Tibidabo (Tramvia Blau) – Font de l'Avi – Font del Cigró – Font de Betlem – Ferrocarrils Generalitat (Via funicular) Estació Passeig de les Aigües – Vallvidrera – Estació Superior Funicular de Vallvidrera

Sortida: 10h Avinguda Tibidabo (Tramvia Blau)

Vocals: Antoni Villena / Rosa Miller

Recorregut: 6,050 km

Horari: 2h 20 min.

Desnivell: 320 m (acumulat)

ITINERARI 3:

Trinitat Nova – Torre Baró – Turó Roquetes – Turó Blau – Turó d'en Segarra – Forat del – Vent – Turó d'en Fotjà – Turó de Valldaura – Turó Magarola – Turó de Sant Cebrià – coll Erola – coll Vinassa – Vallvidrera.

Sortida: Trinitat Nova (Sortida Metro)

Vocal: Pep Molinos

Recorregut: 10,620 km

Horari: 3h 25 min.

Desnivell: + 612 m (acumulat)

ruta 4:

ITINERARI CONJUNT

Estació superior Funicular de Vallvidrera – Pantà de Vallvidrera – Santa Maria de Vallvidrera

Sortida: Estació Superior Funicular de Vallvidrera

Recorregut: 0,700 km

Horari: 0h 15 min.

Desnivell: -14m

ACTIVITATS

Exposició i Audiovisual al Centre d'Informació del Parc.

Visita a la Casa Museu Vil·la Joana, on hi va morir Mn. J. Verdaguer el 10 de juny de 1902.

DINAR

De carmanyola al costat del Centre d'Informació o al Passeig dels Plataners.

INSCRIPCIONS: A l'AEC ●

REVETLLA DE SANT JOAN

23 DE JUNY DE 2012

Com ja va sent tradicional, l'Agrupada col·labora amb l'Associació de Veïns i Veïnes del barri de la Sagrada Família.

Els actes es realitzaran al carrer de Marina entre Mallorca i Provença, que serà convenientment talletat al trànsit.

PROGRAMA

20:00 Arribada de la flama del Canigó al barri, portada des de la Plaça de Sant Jaume per membres de la Secció Infantil i Juvenil de l'Agrupada. Parlaments diversos.

21:00 Sopar popular de carmanyola. Hi haurà servei de bar amb begudes, coca i cava. (És convenient avisar a l'Agrupada per reservar taula).

22:00 Encesa de la foguera de Sant Joan.

22:30 Ball de Revetlla.

Participa-hi!!!

També podràs participar en la festa popular que organitza Òmnium Cultural a la Plaça de Sant Jaume, des d'on es distribueix la Flama arribada del cim del Canigó a totes les barriades de la Ciutat ●

"SENDERISME" PER MONTSERRAT

21-04-2012

"Avui hem descobert el senderisme vertical"

Per: Roman Guijarro

El passat 21 d'abril els "semprepodem", ens vam trobar, com és habitual, a la Sagrada Família, amb escala a Palau Reial, per afrontar un nou repte, fent gala del nostre nom.

(foto: Antonio Molina)



En aquesta ocasió la congregació no va ser gaire nombrosa (14 persones), ja sigui per la dificultat que aparentment s'havia anunciat o bé per un motiu més poderós com és el de no arribar tard al "clàssic" Barça-Madrid que es jugava al final de la tarda, tot i que des de l'organització ja estava previst tornar amb temps a Barcelona.

Ala sortida del novembre de l'any passat, uns quants "escapats" ja van assolir una part important de la Integral de Montserrat, amb ocasió de l'etapa final del camí de Sant Jaume. Per això, ara, no ens volíem perdre l'oportunitat de fer aquesta travessa.

Amb aquesta il·lusió, els participants sortíem de Barcelona en autocar en direcció cap Els Brucs. Una

vegada allí vam fer la parada obligada a l'Hotel del mateix nom per "carregar" les bateries.

Després l'autocar ens va apropar al Coll de Can Maçana, on començava la travessa de debò.

Vam iniciar el camí direcció La Portella. El dia es presentava molt obert, sense boires que ens impedissin veure el paisatge. Bona visibilitat tant cap als Pirineus com cap a mar.

Inicialment el trajecte a seguir era pel Refugi Vicenç Barbé i Pas del Príncep, però en Quim ens va suggerir una variant, més atractiva, a través de les Agulles, per no repetir el mateix camí que s'havia fet en l'ocasió anterior.

Ben aviat vam arribar a La Portella, des d'on vam veure a tocar tant la

Portella Gran com la Petita.

Agafant alçada vam poder contemplar el perfil de les diferents agulles que ens trobaríem, per esmentar-ne algunes: la Peluda, el Senatxo, el Pingüí, el Martell, l'Esquelet, etc. La imaginació al poder!

Ben aviat ens vam introduir al bosc d'agulles. Mentre anàvem per sota, molt bé, però aviat ens vam trobar pel camí una llarga corda per enfilar-nos a una de les agulles.

No ens desesperem! Amb serenitat i seguretat, tots vam anar pujant per la corda, amb aquell punt d'adrenalina.

No va ser l'únic pas de corda, però, fet un, fets tots, uns pujant i altres baixant. Més d'un remugava si això era sende-risme o escalada.

La travessa, amb tots aquest passos, es va anar alentint, i el nostre objectiu d'arribar al Coll de Porc, per després anar al Coll de les Comes, el Montgròs i Sant Jeroni, cada vegada era més lluny, i no oblidem que a la tarda teníem el plat fort, no precisament a la muntanya sinó amb color blaugrana.

En arribar al Coll de Porc vam tenir clar que havíem d'escurçar la tra-



(foto: Antonio Molina)

vessa. Per tant, es va decidir arribar al Coll del Miracle, baixar per la canal que porta el mateix nom i agafar el GR172 direcció al Monestir de Santa Cecília.

La baixada ja era ben agosarada i es va fer lenta. Més d'un també remugava si això era barranquisme.

Una vegada feta la canal ens situàvem a l'altre vessant de Montserrat, amb el Llobregat al fons. Poc a poc vam anar perdent alçada i, finalment, vam arribar a Santa Cecília.

Era hora de dinar i ens "esperaven" unes taules de pícnic, on vam poder triar sol o ombra.

En acabar, l'autocar ens va portar fins a la Moreneta, per poder fer el recorregut habitual i les corresponents compres de coques, mel i mató.

De tornada, ja es començava a respirar l'ambient culé i, com no podia ser menys, l'afició "semprepedem", es va aplegar en un bar a prop de la Sagrada Família, per animar el nostre equip.

Fins aviat! •



(foto: Antonio Molina)

31 de març a 4 d'abril de 2012

SENDERISME

CONTRAST PAISAJÍSTIC A NAVARRA

Text i fotos: Elisabet Font
(continuació 2/2)

Ens dividim. Uns quants decideixen que ja és hora de donar mitja volta, altres pugen fins el coll i dos més agosarats no es donen per vençuts i fan el pic.

Després de la caminada resulta que la Lupe ens fa canviar els plans. Anem a *Pamplona*, ja que ella necessita que li posin l'espatlla a lloc i li donin uns puntets al nas. Un entrebanc amb una pedra l'hi ha fet una mala jugada. Quan ja sabem que no és res massa greu, ens dividim en dos grups i uns anem de visita de tarda a *Puente La Reina*, mentre els altres esperen que li donin l'alta a la Lupe per portar-la a descansar.



Puente La Reina

Ens passegem per aquest poble tan emblemàtic del Camino de Santiago, fem fotos, veiem el riu, el pont, les cases, les esglésies, caminem amunt i



Nacedero del Urederra

avall i ja és hora de deixar les nostres cames a descansar.

El tercer dia hi ha una novetat: les camionetes fan una olor molt especial. Una olor forta i bona a la vegada. Què és? Doncs xoriço. Sí, sí, ens han posat entrepà de xoriço navarrès per dinar!

A vui toca caminar per un indret més d'acord amb la idea de paisatge de Navarra. Anem al *Nacedero del Urederra*. Enfilem una carretera preciosa i poc transitada i arribem a *Bakedano*, un poblet amb un frontó immens i modern, un antic i espaiós safareig públic ben restaurat i un abeurador de bestiar amb una bona font d'aigua al mig de la plaça. Comencem a caminar i al cap de poca estona ja podem sentir la remor de l'aigua del riu. De mica en mica ens hi anem acostant i podem veure i sentir el riu, els salts d'aigua, les parets plenes de molsa i fonts per a tot arreu. Passem per ponts de fusta i caminets estrets i ens enfilem fins el punt del naixement. Encara que per

nosaltres és un bon salt d'aigua, pels del poble "esto no es nada, lleva 1 año entero sin llover aquí".

Com que encara no en tenim prou d'aquest paisatge, agafem els vehicles i ens dirigim cap a la part alta de la *Sierra de Urbasa*, des d'on segurament podrem tornar a veure el naixement del riu, però aquest cop des d'amunt. Anem-hi dons. I sí, realment valia la pena. Anem a parar a una plana que acaba en una paret impressionant, un penya-segat i els més intrèpids ens hi acostem per veure tota la vall. Els voltors ens acompanyen tota l'estona. Els tenim a pocs metres volant davant nostre. Sembla que els podríem tocar. Els seguim i al cap de poc ens trobem ben bé a sobre del punt on neix el *Urederra*. Quin espectacle. Ens hi quedem una bona estona i aprofitem per menjar l'entrepà de xoriço acompanyats pel vol dels voltors que no paren de passar-nos per sobre i de mirar. Que potser volen el "bocata"?

Per acabar d'arrodonir el dia, ens en tornem cap a *Larraga* però fent la volta per veure des de tots els punts cardinals la *Sierra de Urbasa*. Ens enduem una imatge fantàstica de la Navarra més verda i muntanyenca.

Larraga: Consevas Asensio



Larraga: Església de San Miguel



Un cop a *Larraga* decidim que ja és hora de fer una visita de veritat al poble que ens acull. Resulta ser més gran i bonic del que es veu des de l'hostal. Els carrers nets estan plens de cases ben cuidades, balcons i portes de fusta treballada que diuen molt del seu gloriós passat. Arribem a l'església de *San Miguel*, punt més alt del poble, des d'on podem gaudir d'una vista bonica dels voltants.

El quart dia ens desperta amb pluja. Vaja! I ara què fem? Sempre hi ha una alternativa amb l'Agrup. Sortim del centre del poble i entrem a un camí de terra que ens du a una fàbrica emblemàtica de *Larraga*: *Consevas Asensio*. Sí, sí, anem a veure con envasen els espàrrecs de Navarra i els pebrots, el tomàquet i les escarxofes i el cardot

i... totes les verdures de la zona. Ens expliquen que estan posant a punt les màquines ja que demà comença la temporada de l'espàrrrec. No ens podem resistir, i tots acabem comprant un munt de llaunes i pots que ens preparen en paquets personalitzats.

I ara anem a fer turisme del normal, de visitar monuments i museus i edificis emblemàtics. Primer parem a una ermita romànica que ens va recomanar un pelegrí a *Puente la Reina*. Es tracta de *Santa M^a de Eunate*. És una construcció molt original, ja que la planta és octogonal i també el pòrtic que la voreja. La cúpula està reforçada amb 8 nervis, coses que la fan excepcional.

Com que continua plovent decidim anar a visitar *Pamplona*. Bona idea. Ciutat especial pel seu aroma taurí. Ens dediquem a fer el recorregut dels braus com si estiguéssim a *San Fermin*. Pugem per la "*cuesta de Santo Domingo*" i acabem a la plaça de braus, passant per "*la curva de Estafeta*". A la tarda visitem el museu de Pamplona on hi ha un bon recull de peces de totes les èpoques. Els entusiastes de l'art romà hi tenen uns mosaics espectaculars

i altres peces autèntiques que els fan gaudir de debò.

I avui acabem aquesta estada navarresa. Tornem a casa, però encara ens queden unes hores precioses per fer una parell de parades a indrets magnífics. La primera es a la *Foz de Lumbier*, on podem tornar a estirar les nostres cames amb un recorregut per una antiga via de tren miner que ens porta per les vores del riu *Lumbier* fins al *Puente del Diablo*. Ens acompanyen de nou els voltors que volen lliures i majestuosos per aquest indret.

Més endavant parem a un lloc emblemàtic: El *Monasterio de Leire*. Realment els que el van construir van escollir un lloc paradisiac, allunyat del soroll, a prop de l'aigua, en un turó amb unes vistes fantàstiques. Sí que en saben. Visitem amb guia el monestir i aprenem moltes coses noves de l'època romànica en la que es va fer la cripta i l'església. També descobrim que aquest monestir ha estat quasi sempre habitat pels monjos, menys a l'època de la desamortització de Mendizábal, i que avui en dia té més de 17 monjos de clausura que hi viuen i hi treballen.

Doncs ara sí, això s'acaba. Pel camí de tornada parem a dinar a prop de *San Javier*, on fem entre tots un balanç molt positiu d'aquests dies en que hem gaudit de un fort contrast paisatgístic, d'un molt bon menjar i unes experiències fantàstiques per les terres de Navarra. Ens acomiadem però quedem per veure'ns segur molt aviat. Fins aviat companys! ●

Museu de Pamplona



CASAMANYA (2.740 m)

VALLS D'ANDORRA

Per: **Jordi Pino i Cata**

El Principat d'Andorra té delimitat el seu territori per carenes de muntanyes de gran alçada que formen la conca del riu Valira. D'aquestes serralades surten altres carenes i valls secundàries. La més important d'aquestes carenes per la seva longitud, uns 14 quilòmetres baixa del cim de la Sarrera, al Nord, fent frontera amb el País d'Oc, passa pels cims de l'Estanyó, Casamanya i pic de Padern per acabar, al Sud, damunt del poble de Les Escaldes. Aquesta carena separa les valls del riu Valira d'Ordino i la Vall de Riu.

Camí del cim del Casamanya (foto: J. Pino)



El Casamanya el formen tres puntes, la Nord, la Central i la Sud. Tota la muntanya està formada per pedra calcària, el que li dona un to molt blanquinós en contrast amb les altres muntanyes del voltant més rogenques o ennegrides. És espectacular veure una posta de sol des del peu d'aquesta muntanya, que a més, al trobar-se al mig del Principat, es pot admirar des de pràcticament tot Andorra. També des del cim, sobretot el sud, per la seva privilegiada situació, és pot dominar totes les valls, muntanyes i territori Andorrà.

Excursió molt senzilla, encara que es pot esdevenir molt pesada, si volem pujar amb presses al cim. Camí molt marcat, per carena, factible en cas de boira, si bé no val la pena pujar-hi si perdem el més interessant que són les seves vistes.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir a Andorra. Pel nord, hi ha una carretera que surt a la dreta un cop travessat el poble de Canillo i que du al coll d'Ordino. Pel sud, s'ha de pujar cap al poble d'Ordino. Només entrar en aquest darrer poble veurem dos rotondes que venen seguides; a la segona, hi ha un trencall a la dreta que també porta al coll d'Ordino.

La carretera és la CS-240 i el coll, l'aparcament de l'automòbil i la sortida cap el cim es troben en el quilòmetre 8,9 d'aquesta carretera. És fàcil de reconèixer aquest coll, doncs a la dreta pujant des del poble d'Ordino

hi ha uns grans i planers prats. A la mateixa carretera hem de deixar el vehicle. Compte a l'hivern, que l'accés per carretera des de Ordino sol estar tallat.

yats també per herba de prat i alguns ginebres. Anem seguint marques de pintura groga.

20 minuts. Clariana en el bosc. (2.095m). El camí surt del bosc i aga-

Vistes des del Casamunya (foto: J. Pino)



RECORREGUT

La excursió segueix gairebé tota l'estona una carena, primer per entre bosc i després per un llom pelat majoritàriament amb herba de prat. La direcció sempre és nord i el camí està molt marcat i fresat per la gran quantitat de gent que hi puja.

0 minuts. Coll d'Ordino (1.980 m). Des del mateix coll, a mà esquerra, si venim del poble d'Ordino, hi ha un camí molt marcat que després de fer uns 15 metres direcció llevant, enfila fort cap el nord durant 6-7 minuts, per després planejar per sota carena. Anem per entre bosc de pi recobert en ses branques per líquens i accompan-

fa la carena. Bones vistes del poble d'Ordino, la seva vall, el pic de Carroi i la Comapedrosa. Compte a la tornada, doncs és fàcil seguir un camí que ressegueix la carena i nosaltres de baixada haurem de decantar a l'esquerra, per on ara pugem. Seguim pel llom, ara amb menys arbres, passem un petit coll i enfilem cap a un altre de més ample.

35 minuts. Collada de les Vaques (2.110 m). A tocar d'unes pedres. A partir d'aquí s'acaben els pins. El terreny només té herba de prat i bruguera. Seguim pel llom amb pujada sostinguda.

55 minuts. Primer replà. (2.305 m). A 50 metres un cop passades unes roques a la nostra esquerra. La carena

s'eixampla una mica i esdevé llom. La pujada ara és molt forta i el camí comença a fer llaçades. Magnífiques vistes de tot Andorra.

1 hora 05 minuts. Segon replà. (2.425 m). Molt petit, en realitat és un lloc de 2-3 metres més planer que la resta. Seguim altre cop en forta pujada. Anem poc a poc i fent llaçades. Seguim trobant restes de marques de pintura.

1 hora 20 minuts. Tercer replà. (2.530 m). Més ampli que l'anterior amb herba de prat i rocall. Seguim pujant un nou llom per la carena. Dura pujada.

1 hora 30 minuts. Quart replà. (2.635 m). Des d'aquest lloc ja podem veure una gran fita que es troba dalt del cim. Ara el camí planeja.

1 hora 45 minuts. Cim del Casamanya. Punta Sud. (2.740 m). Cim ample, rocallós, amb una fita de pedres encimentada de grans dimensions, llibre de registre. Cap a llevant surt una carena que en deu o quinze minuts et duent al cim Central i Nord del Casamanya, també amb bones vistes de tot el Principat.

La baixada la farem pel mateix camí amb gairebé una hora.

HORARI

El recorregut de pujada no arriba a les dues hores i la baixada es pot fer en una.

Vistes des del Casamanya (foto: Jordi Píno)



DESNIVELL

El desnivell total de l'excursió és de 760 metres de pujada i 760 de baixada.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer a peu tot l'any, llevat als mesos d'hivern, on la neu hi és present. Aquesta neu habitualment sol estar molt ventada i glaçada, en les parts altes, i per això pot obligar a dur grampons. Cim apte per pujar-hi amb esquís i no pas aconsellable amb raquetes. Recomanem fer l'excursió a primavera i començament d'estiu.

PUNTS D'INTERÉS

Una mirada ràpida de llevant a nord, ens permetrà contemplar grans cims com la Tossa Plana, l'Alt de Griu, els Negres d'Envalira, el Puigpedrós, els pics de Fontnegra a l'Ariege o l'esvelt Ascobes. Davant mateix, la vall del Valira amb les estacions d'esquí de Grau Roig i Soldeu. Cap al Nord, els Xuclar, Meners, l'Estanyó, Sarrera, Tristaina, cercle d'Arcalís, Pica d'Estats

i Montcalm són els cims més importants. Sota nostre les valls d'Angonella i d'Ordino.

Aponent distingim les Maladetes. Ai la serralada Alpina dels Pallars, més a prop tenim cims com la Comapedrosa, la Roca Entre vessada o el Pla de l'Estany i les pistes d'Arinsal i Pal. I acabant de donar el tomb, cap el sud tindrem a tocar el poble d'Ordino i el cim de Carroi, i més allunyats el cim de l'Orri, el Salòria, la vall d'Envalira, les pistes de la Rabassa, la vall de Claror i les muntanyes de Sirvent, entre moltes altres que podrem distingir perfectament.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és alpí. A l'hivern la neu cobreix tota la muntanya, encara que per la carena hi ha poc gruix. Aquesta sol estar glaçada. Pel bon temps, pots arregar dies de sol, sense vent, en que fa molta calor i també, dies rúfols,

de pluja, boira i humitat en que, podem passar molta fresca. Terreny força ventós. Les glaçades o nevades es poden produir fins ben entrada la primavera. A l'estiu son freqüents les trona-des i tempestes.

La vegetació és alpina i està composta de pi negre, matolls de ginebre, bruguerola i pastures.

EQUIPAMENT

Motxilla, barret, ulleres, crema solar i roba d'abric, llevat al pic de l'estiu. Cal dur roba protectora del vent. L'excursió, a primavera, un cop s'enretira la neu, a l'estiu i tardor, es pot fer perfectament en wambes. A l'hivern calen botes i és aconsellable dur material com esquís. També recomanem dur una màquina de retratar i uns binocles. Es aconsellable dur aigua, doncs no en trobarem en tot el camí.

Barcelona a 28 d'octubre 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 MAIG

Fermín Favero Fernández

Roberto Favero

Joan Ramon Pros

Conxita Güell Sanmartín

Maria Llum Arias Martínez

Roberto Navarro Lázaro

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



Grup de participants (foto: Joan Tarruella)

A.E.C. MM.6 28-04-2012 VACARISES-MONASTIR DE MONTSERRAT

PAGAMENTS

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

COMPTES BANCARIS:

100tenari: 2100 0823 39 0200688916

AEC: 2100 0823 35 0200689123

INFANTIL: 2100 0823 31 0200689236

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.balmaat.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, continuem de fotografies, rutes, revista... Cerca als teus companys de viatge per a escalat, fer expedició, soltar el cap de setmana... a www.balmaat.com

TEL. 934 548 309 - 08011 Barcelona - balmaat@balmaat.com

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

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

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

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

HORARI DE SECRETARIA

De dilluns a dijous de les 18:30 a 21:30 h.

SECCIONS

Secció de Muntanya i Senderisme (SM), Secció d'Escalada i Alta Muntanya (SEAM), Secció d'Esquí de Muntanya (SEM), Equip de Recerques Espeleològiques (ERE), Secció d'Esquí (SE), Secció de BTT, Secció Infantil i Juvenil (SIJ), Secció de Caiac, Secció de Cultura (SC), Secció de Turisme Equestre i Escola d'Esports de Muntanya Glacera



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, Jordi Pino, Cata, Quim Llop, Rosa M. Soler, Pep Molinos, Joan Tarruella, Xavi Díez, Manel Navarro, Xavier Sánchez, Elisabet Font, Conxi Fernández, Carme Estallo, Francesc Reixachs, Antoni Villena, Rosa Miller, Roman Guizarro i Antonio Molina.