



1912

butlletí informatiu
març 2019



Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA

Cingles de Sant Roc. Llímena (foto: Mar Cardona)

Raquetes de neu a Puymorens



Raquetes de neu a Puymorens



FLAMA DE LA LLENGUA

Un any més hem commemorat La Flama de la nostra llengua, sí un més, però no qualsevol sinó el 50è aniversari.

Aquest any organitzada per la Feec i amb la col·laboració de totes les entitats que durant aquests cinquanta anys han estat organitzadores d'aquest esdeveniment.

Un any que serà recordat per totes i tots amb sensacions i vivències ben diferents, alegries, penes, ràbia, tristor, impotència..., però que passi el que passi, totes conflueixen en el mateix punt, la Nostra Llengua, la que ens dóna la identitat de País que durant anys ha estat sota l'intent de ser ofegada per part de governs que no han volgut ni volen admetre que "La Llengua no es toca".

Un any que no hem d'oblidar que tenim part de la nostra gent a la presó, tan sols per donar la veu al poble, un poble que sempre estarà el seu costat.

Des de la nostra Entitat us volem agrair el valor, sacrifici i manca de LLIBERTAT, que esteu patint.

Excursionisme País Cultura

Í N D E X

- 3** EDITORIAL: Flama de la Llengua
- 4** MUNTANYA: Cingles de Sant ROC
- 5** MUNTANYA: Taverdet
- 7** MUNTANYA: Raquetes de neu a Puymorens
- 9** MUNTANYA: Flama al Tossal del Rei
- 11** MUNTANYA: Flama a Prada de Conflent
- 13** MUNTANYA: Monestir St. Pere de Casserres

- 18** MUNTANYA: Dimecres al sol; Assemblea General Ordinària
- 19** CALENDARI: Senderisme i Sempredem
- 20** CALENDARI: Esquí de muntanya; SIJ
- 21** CALENDARI: Grup Jove; País Basc
- 22** CALENDARI: Glacera; BTI
- 23** MUNTANYA: Recollida del pessebre

AGENDA D'ACTIVITATS:

- 15** CALENDARI març; Conferència
- 16** SENPREPODEM: Rasos de Peguera
- 17** MUNTANYA: Cingles de Vallcebre

- 24** GLACERA: Aguille de l'Index
- 26** MUNTANYA: El primer tres-mil no s'oblida mai
- 30** AEC: Altes; Comunicació AEC; Pagaments; Correus electrònics

CINGLES DE SANT ROC – LLÉMENA

Dissabte, 19 de gener de 2019

Per Toni Puigventós i Mar Cardona

Ruta de les ermites, d'Amer a Sant Martí de Llémèna

Avui érem 33! Ui, quin "cristu"!

Comencem la sortida a Amer, després de passar per la vicaria (bar).

*Esperàvem passar fred i ens ha fet un dia fantàstic,
ens han sobrat els anoracs.*

De seguida enfilem el camí costerut cap a Santa Brígida. Primera ermita, romànica del segle XI, reconstruïda, penjada a la cinglera, dominant la vall d'Amer.

Apartir d'aquí comencem a fer la gran ziga-zaga promesa pel vocal, el Jordi. En comptes d'anar a la propera ermita de Santa Lena (pal indicador 1 hora), fem camí cap a la dreta, pujant i baixant fins el Puigdalí, passant pels Tres Rocs, on s'hi enfilen tota la "canalla" i passant per les restes del poblat ibèric. Resseguim la cinglera de Sant Roc, on trobem el camí encatífat de petits fòssils nummulits (closques fossilitzades d'un protozou marí), fins arribar a una balconada impressionant on podem dinar uns quants, mentre els més "creients" pugen 50 metres més amunt fins l'ermita de Sant Roc de la Barroca a dinar. En aquest punt hi coincideixen tres comarques: la Garrotxa, el Gironès i La Selva.

Ara sí, cap a Santa Lena o Santa Maria d'Elena, en baixada suau excepte l'últim tram. Tercera ermita d'origen romànic. Pal indicador a Santa Brígida 1 hora. La ziga-zaga ens ha costat 5 hores, he he he...

I, per sender un pèl enfangat al tram final, ens apropem a la Barroca, antic poble de masies aïllades, on veurem l'última església de la jornada, Sant Andreu de la Barroca, del segle XVII.

Ial cap de poc, a Sant Martí de Llémèna on ens esperen unes merescudes cerveses i l'autocar sempre a punt per retornar a la ciutat.

Ha valgut molt la pena trepitjar tota la cinglera de Sant Roc, entre els rius Brugent i Llémèna. Hem gaudit d'una bona varietat paisatgística, entre boscos, prats i cingleres, amb unes panoràmiques que ens han permès xalar de geografia i llüiment per qui hi entén més.

TAVERTET

26 de gener de 2019

Per: Lluís Tarruella

Una de les primeres coses que vaig pensar (i dir) quan anàvem amb l'autocar direcció l'Esquirol va ser: Quin dia més maco que ens espera! —i així va ser.



Balma del Salt del Molí Bernat (foto: Joan Guiu)

Sí, vam tenir sort amb el temps —ni fred ni calor—. I, després d'esmorzar a l'Esquirol en una cooperativa típica de poble, vàrem arribar a Taverdet d'on sortia l'excursió. El començament vàrem arribar a un mirador des d'on es podia veure pràcticament tot el recorregut de l'excursió, inclòs el lloc més llunyà, el Barret de la Parareda, una roca amb forma de bolet. Seguidament vàrem seguir un camí en forta baixada i que en ziga-zaga ens portà al salt del Molí Bernat. Com que feia temps que no plovia només vam veure dos "regalims" d'aigua que queien des de dalt —quan ha plogut fort aquest

salt es espectacular- però ens vam conformar passant per la balma més gran que he vist.

Ja de pujada, tot passant pel pont del Molí Bernat —romànic- em vaig adonar que anàvem massa lents.

Després d'aquest bucòlic tros vam arribar a la carretera que porta altra vegada a Taverdet. Aquí vaig proposar de fer dos grups: un de majoritari que seguiríem l'excursió en pujada cap al Sunyer de Baix (abandonat) i el Sunyer de Dalt (habitat) des d'on es veien perspectives molt macques de les Serres d'Ensija, Cadí i Pedraforca, i, un altre de més reduït que, seguint



la carretera, no tindrien cap problema per arribar a Tavertet i l'autocar. M'hagués agradat que vinguessin tots.

Ja anant per la part de dalt per un camí prou bo vam agafar un parell de desviaments fins arribar a un corriol bastant tapat per branques tallades i bastant perdedor que, passant a rant d'algunes balmes que havien sigut antics corrals, ens portà, no sense dificultats, cap un altre corriol de pujada forta i amb uns "esglaons" excavats a la roca. Tot pujant, i a mà esquerra ja, per fi, vam agafar un altre corriol que, resseguint la carena, ens va conduir directament al Barret de la Parareda. Ens el vam trobar de cop davant nostre amb unes vistes meravelloses. Com que continuàvem sense anar bé de temps vaig decidir de tirar per un altre corriol muntanya avall fins el Pla de la Parareda on hi ha la carretera. Ja baixant "a tota pastilla" vaig avisar al restaurant de que ens esperessin 45 minuts més i... em va dir que d'acord. Sense comentaris però era la contestació que necessitava. Ara faltava l'autocar que,

Cingles de Tavertet (foto: Joan Guiu)

després de trucar-lo ens va venir a recollir allà on érem.

Vull destacar l'amabilitat i el bon menjar d'aquest restaurant tenint en compte la paciència que van demostrar amb mi.

I... "colorin colorado, este cuento se ha acabado".

Fins un altre...



Salt del Molí Bernat (foto: Joan Guiu)

RAQUETES DE NEU PUYMORENS

16 de febrer de 2019

Per: David Jarque

Dilluns vaig anar a un curs que estic fent i la professora va dir: "no pots gaudir d'un lloc especial i únic com un llac gelat a la muntanya si no t'esforces, no pateixes i no arribes al darrera d'aquella muntanya"... i vaig pensar... però si això precisament es el que vaig fer dissabte!!



La frase es una metàfora de que allò que vols, com més bonic i especial és, més costa d'aconseguir... però més enriquidora és la recompensa.

Cada vegada que el Xavi em diu de fer la excursió amb raquetes de neu, el meu primer pensament és quina mandra, hauré de matinar molt, quina pallissa l'autocar, i a més la Yolanda no troba un lloc més proper que Puymorens... i cada vegada que torno penso, quina merabella, quin goig, quina càrrega d'energia.

Dissabte va fer un dia espectacular, després d'una parada a Puigcerdà per es-

morzar vam arribar a Puymorens a les 10h per enfilar la pujada a l'estany de la Coma d'Or. Quina sensació més plaent és anar pujant pas a pas, una estona xerrant, una estona amb els teus pensaments, veient tan llunyana la muntanya que sembla que no arribaràs mai i poc a poc com una formigueta anar apropant-se a l'objectiu, cadascun al seu ritme i com més amunt més pau, per acabar arribant darrera la muntanya a l'estany gelat de la Coma d'Or on només arriben els escollits que matinen, es foten una pallissa d'autocar, s'esforcen i pateixen però sobre tot gaudeixen d'un



marc incomparable i el més important, amb la bona companyia de l'AGRUPA.

No vam poder fer la volta sencera puix no teníem prou temps i a la baixada semblava que no hi havia gaire neu. Després de menjar al davant de l'estany amb

unes vistes incomparables els caps de la expedició van decidir amb molt de seny tornar per on havíem vingut i evitar riscos innecessaris.

Fins la propera, gràcies!!



Estany de la Coma d'Or (foto: Laia Iborra)

TOSSAL DEL REI (1.349,8 m)

Encesa de la Flama de la Llengua Catalana

17-2-2019

Text i fotos: Rosa M. Soler

Una colla d'onze socis de l'Agrupava vam assistir a l'acte del Tossal del Rei, alguns sortint de Barcelona el mateix diumenge al matí i d'altres, aprofitant des del dia abans l'estada per les terres de l'Ebre.



Lectura de l'escrit del president de la FEEC

Tots vam fer cap a Fredes a les 10, per trobar-nos amb els Companys del Centre Excursionista de Castelló (una bona colla que venien amb autocar), i la caminada cap al Tossal del Rei, per bonic camí que comença seguint un tros del GR-7 i que es fa gairebé tot per bosc. La primera part del camí planeja fent suaus pujades i baixades, però poc després del Mas d'en Ric, remunta de forma ben decidida fins al cim.

Tot arribant ja hi veiem onejar una estelada i és que allà ens hi esperen alguns companys que han pujat amb vehicle per la pista, per on més tard farem la tornada a Fredes.

El dia és magnífic i clar, però malgrat que a la pujada hem suat de valent, aquí dalt hi fa un ventet que ens obliga a abrigar-nos i que segons els companys de Castelló, no hi falta mai!

Veiem tota una colla de cims i barrancs dels Ports, el Caro i fins i tot



Mas d'en Ric. Pujant al Tossal del Rei el Pirineu nevàt. Busquem la nostra placa del Centenari i... si encara hi és, però força deteriorada. Esperem que aguantí forçes anys més. Mentre badem, aprofitem per beure, fer un mos, fotos, etc.

Quan comença l'acte de l'encesa de la Flama, ens reunim tots al voltant del pedró de tres cares amb els noms de les Federacions de Muntanya de Catalunya, País Valencià i Aragó i s'encén un fanalet que durà aquesta flama a Montserrat, on s'unirà a la que avui mateix s'encén a Prada.

Cantem els Segadors i el Tio Canya i després de cridar visques als països Catalans, hi ha els parlaments. Primer parla el representant del Centre Excursionista de Castelló, després jo dic quatre paraules en nom de l'Agrupació (m'ha tocat per ser de la Junta!) i acaba el nostre soci

Manuel Cabanillas, que llegeix un escrit del president de la FEEC.

Un cop acabat l'acte, comencen la baixada, ara per la pista. S'intenta encendre una torxa amb la flama per que es pugui baixar caminant fins a Fredes, però el vent no permet mantenir-la encesa... Per sort tenim els vehicles i el fanalet!

Baixem tranquil·lament per la pista i alguna dreuera, fins a Coll de Tombadors. Allà ens reunim tots amb els vehicles i com que hi ha opció de fer l'últim tram en cotxe, jo m'hi apunto.

A Fredes, esperem, cal dir que no gaire estona, els companys que baixen a peu. Van arribant tots i tanca la comitiva la Neus, la meua neta de 3 anys, que ha fet tot el recorregut sencer.

Ara toca anar a dinar a l'Alberg de la Font Lluny a la Pobla de Benifassà. L'autocar marxa per una ruta, per la resta de cotxes fem dreuera, seguint un company de Castelló, que ens hi porta per una carretereta espectacular tant pel traçat com per la panoràmica.

El dinar perfecte. Bo i abundant i sobre tot en bona companyia i germanor amb la gent del Centre Excursionista de Castelló. Cal dir que va ser tot un encert de posar-nos barrejats els de l'Agrupació amb ells a les taules, i compartir xerrades, experiències i anècdotes.

Que per molts anys es pugui seguir celebrant aquest acte.

PRADA DE CONFLENT

ENCESA DE LA FLAMA DE LA LLENGUA CATALANA A LA TOMBA D'EN POMPEU FABRA

16 I 17 DE FEBRER DE 2019

Per: Francina Torrent

Aquest esdeveniment, que enguany és el 50è aniversari, té un caràcter reivindicatiu i festiu i l'organitza cada any una entitat o grup d'entitats i clubs excursionistes de la FEEC.

S'ha organitzat ininterrompudament des del 1970 i vol refermar la voluntat d'un poble per mantenir ben viva la llengua catalana tot fent un homenatge a Pompeu Fabra (aquest any fa 150anys del seu naixement).



Alguns dels socis a la Tomba d'en Pompeu

A les 8h sortim, 4 dels participants de Palau Reial i anem recollit la resta: 11 a l'Agrup, carrer Padilla i l'última a Sant Andreu- Fabra i Puig. Pa-rem per esmorzar a l'Àrea del Montseny i aribem a l'hotel de Prada a les 12h. Fa un dia preciós bon sol, gens de fred i molta alegria. Anem cap al centre del poble a

dinar i ens dividim amb tres grups per anar a diferents restaurants, pensant que així asseguràvem més rapidesa en el servei. A les 14h hem d'estar al Monestir de Cuixà. Trobem diferents grups de gent que ha vingut de diferents llocs del país català.

A les 14:30h comença la visita guiada per l'arquitecte responsable de les obres de restauració del Monestir de Cuixà, que és secundat pel senyor Taurinyà, cap del Casal de Conflent. Durant una hora anem recorrent les dependències que es poden visitar i escoltant les explicacions molt interessants que ens dóna. Acabem la visita a la cripta, la joia de Cuixà, lloc emblemàtic on Pau Casals s'inspirà per compondre El Pessebre. Passem per la botiga de records (tot ajuda a finançar la reconstrucció). Érem un total de 50 persones.

Anem cap al poblet pintoresc de Vilafranca de Conflent, on estem passejant durant dues hores i els que practiquen l'esport de comprar aprofiten per portar algun record als seus estimats. Un cop vist el tren groc que passava a prop nostre sortim amb l'autocar cap a l'hotel i seguidament anem a sopar a les 20h al Poliesportiu que tenim ben a prop de l'hotel. Ens posem tots junts en una taula després de l'apetitiu, amb moscat i vi negre. Sopem molt bé, (una gentilesa de la FEEC). Finalment com a complement lúdic, 2 músics, un valencià i l'altre català, toquen un repertori de cançons molt divertides i dinàmiques, on hi participem tots d'una manera o altra, moltes rialles i molt divertiment, ens ho passem "pipa". I a dormir, uns més aviat que uns altres.

Dia 17. Esmorzem a l'hotel i recollim el poc que hem portat i ho deixem a l'autocar. Anem caminant cap al poble, visitem l'església de Sant Pere que té el més gran retaule barroc de França. A l'esquerra del retaule, a la capella de la Concepció, podem admirar el Crist negre del segle XVI, considerat la peça més bonica de l'església.

Ales 10h ens trobem amb els del Casal del Conflent, que ens conviden a visitar el seu local (alguns hi van anar). La gent va arribant a la plaça de l'església i tot es va animant, els castellers preparant les faixes i posant-se-les, els timbalers amb

els seus sons, els grallers i el drac amb els seus portadors que es van alternant per fer-lo caminar. El senyor Jordi Mir, com cada any ens va guiant pels carrers i ens va comentant: la primera casa on parem, havia estat l'Ajuntament, i allí havia estat exposat el cos del mestre Pompeu Fabra abans de ser enterrat, després la casa on va viure i mori, i en comitiva acompanyats de música i un ambient festiu, arribem al cementiri unes 250 persones fins la tomba de Pompeu Fabra. Aquí hi ha un parlament del senyor Jordi Mir i de Jordi Merino. Encesa de la flama i col·locació de la flama a la llanterna que ha de servir per traslladar-la a Montserrat, aquest any a peu com es va fer el primer any. S'interpreta per una noia amb violoncel un emotiu Cant dels ocells de Pau Casals, i finalment, el Cant dels Segadors. La comitiva segueix fins al poble una altra vegada acompanyada del drac, castellers i els sons dels timbalers i gralles. Arribats al pavelló esportiu, es fan els parlaments del Regidor de l'Ajuntament de Prada, el senyor Taurinyà, Cap del Casal de Conflent, el senyor Jordi Merino, president de la FEEC i el senyor Jordi Mir, després intercanvi d'obsequis, i tot seguit aperitiu i dinar. Tot amb molta joia, pau i amor. Fantàstic!!! un dia molt especial per recordar.

Tornada cap a casa, la majoria dormint a l'autocar i a les 18h aproximadament arribem a Barcelona amb la posta del sol.

MONESTIR DE SANT PERE DE CASSERRES

Text: Conxita Güell. Fotos: Joan Guiu

Dia d'hivern primaveral, com triat a la carta. Ideal per fer l'excursió al monestir de Sant Pere de Casserres. Som un grup de 22 persones comandades pel Miquel i el Domènec que ho tenen tot previst.



El minibús ens deixa al parador de Vic-Sau. La primera vista del pantà de Sau és emboirada. Agafem un sender que ens portarà al monestir, durant tot el trajecte tenim a la dreta el riu Ter i a l'esquerra la «carreterona» que mena al monestir.

Caldrà caminar tres o quatre quilòmetres. Ens ho agafem amb calma, aquí fem una foto, allà una aturada per gaudir de les vistes del pantà, més enllà escoltem una explicació i no falten les converses amb un i altre. Cap al final del camí veiem el monestir, situat en un lloc privilegiat, penjat dalt del cingle i envoltat pel riu Ter.

Arribem al monestir benedictí de Sant Pere de Casserres, del segle

XI. Aquí, ens espera una persona que el coneix bé i que se'ns ha ofert per fer-nos de guia.

Fem la visita. Comencem per la cambra de l'abat i una darrere de l'altra anem visitant totes les cambres: el celler, el dormitori, la cuina i el refectori. La sala capitular. Ens aturem al claustre i acabem a l'església, que ens impressiona per la seva grandària. Cada espai va acompanyat de





les explicacions, sempre interessants, del nostre guia ocasional. També tenim ocasió de veure un vídeo que ens aporta més informació.

Fem la foto de grup, com marca la tradició. I amb totes les altres fotos que el nostre company Joan Guiu capta amb la càmera, tindrem un recull d'imatges per recordar aquest indret.

Agafem el mateix camí en direcció inversa i anem cap al parador on ens espera l'autocar. Aquesta vegada caminem amb ritme àgil, sense badar gaire, potser perquè la gana ens fa avançar amb més decisió.



Ens esperen per dinar a Tavèrnoles. Fem un bon àpat amb productes del territori: embotit, peus de porc, carxofes... I un cop acabat no us penséssiu que fem la becaïna.

A proposta dels organitzadors ens acostem a l'ermita de Sant Feliuet de Savassona i al pla. El pla de Savassona és un lloc no prou conegut i que ens sorprèn per l'interès arqueològic, és ple de roques de gres molt grosses que tenen gravats símbols diversos, com ara creus.



Destaquem la pedra de l'home on hi ha gravada una figura humana molt ben definida.

A l'excursió d'avui no li han faltat ingredients per convertir-la en reeixida: excursionisme, cultura històrica i arquitectònica, gastronomia i bona companyia.

I ara sí que és el moment d'agafar l'autocar i fer el camí de tornada.

CALENDARI ACTIVITATS MARÇ

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
2 i 3 ds i dg	Grup Jove	Alpinisme	Xavi, Sònia, Amat
5 dm	AEC	Reunió Junta directiva	Junta
7 dj.	AEC	Conferència Pepe Beunza, sobre la no-violència	AEC
9 i 10 ds i dg	SEM	Travessa Cerdanya	David Abellan
13 dc	AEC	ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA	Junta
14 dj	AEC	Reunió de Veterans	Frederic Planas
16 ds	Muntanya	Semprepodem: Peguera	Albert López
16 i 17 ds i dg	Grup Jove	Calçotada i escalada Vilanova de Meià (?)	Pau C.
20 dc	Muntanya	Dimecres al Sol: Fonts del Cardener	Pere Mansilla
23 ds	Muntanya	Senderisme: Vallcebre-Lliso	Pep Molinos i Carme Canals
23 i 24 ds i dg	SIJ	Sortida	SIJ
30 i 31 ds i dg	SEM- SEAM	Cadí	Joan Cabré
Tots els dimecres	AEC	Labors	M. Antònia i Mari

CONFERÈNCIA I COL·LOQUI ESTRATÈGIA DE LA NO-VIOLÈNCIA ENFRONT DE LA TIRANIA

Recordeu que la xerrada d'en Pepe Beunza, prevista pel 21 de febrer, va quedar posposada amb motiu de la vaga general i tindrà lloc el **dijous 7 de març a les 20 h.**

Us hi esperem!!

MUNTANYA SEMPRE PODEM RASOS DE PEGUERA

Activitat: excursió de muntanya per a socis i sòcies

Dia: 16 de març de 2019

Hora de sortida: 7h a l'Agrupació — 7:15h a Fabra Puig

Transport: autocar. Si no s'arriba a un mínim de persones aniríem en cotxes particulars.

Inscripcions: fins dijous 14 de març de 2019. Places limitades a la capacitat del bus.

Preu: socis 20. Preu socis on-line: 30. Cal ingressar-ho al compte de la Caixa Enginyers:

ES72 3025 0017 4114 0003 1058

Desnivell: Acumulat +1.099m -359m

Recorregut aproximat: 11 quilometres.

Horari aproximat: 5h

Dificultat: moderada

Itinerari: Espinalbet a Santuari de Corbera (1.418m), Coll de l'Oreller, l'Estany, Serrat de les Arades, Pleta del To, Serrat de les Estelles (1947m), Cap de la Canal del tonedor, Coll de l'Àngel, Bassa dels Rasets, Cim de Peguera (La Torreta) 1.985m, Pas de l'Ós de Puigventós, Roc d'Uró, Pla de l'Orri (1945m), El Pedró (2.051m) i Creu dels Cabrer (1895m)

Apunts de la sortida: Excursió que iniciarem a Espinalbet i seguirem el GR107 fins el coll de l'Oreller on el deixarem i ens enlairarem cap al Serrat de les Estelles on gaudirem d'un magnífic panorama. Després continuarem per la carena per enfilar-nos fins al cim de la Torreta i posteriorment endinsar-nos en un curiós pas entre les roques fins enllaçar amb el camí transversal del Roc d'Uró, un cop pujat aquest cim desfèrem el camí transversal passant per sota de la Torreta fins als Rasets i Pla de l'Orri on agafarem el PR C-73 que ens portarà fins El Pedró (2.051m) i ja en descens fins a la Creu del Cabrer, seguint les antigues instal·lacions de l'estació d'esquí.

Material: motxilla, barret, roba de protecció pel vent i pluja, crema solar, calçat de muntanya, aigua i menjar per tot el dia.

Vocal: Albert López 617419885

Normativa: És obligat llegir les normes establertes per l'AEC per activitats de muntanya. La inscripció a aquesta sortida implica la seva acceptació. Cal tenir la llicència de la FEEC en vigor. Cadascú és responsable de si mateix. Del que pugui fer, o del que li pugui passar.

CINGLES DE VALLCEBRE

Activitat: Excursió de muntanya per a socis i sòcies

Dia: dissabte, 23 de març de 2019.

Lloc de trobada: 7:00 a l'Agrupació – 7:15 a Fabra i Puig

Transport: autocar. Si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars.

Inscripcions: Fins dijous 21 de març a les 20h.

Preu: socis 35, socis on-line 45. Inclou autocar i dinar.

Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupació: Caixa d'Enginyers: 0072 3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom, cognom i "Vallcebre".

Distància: 9,5 km.

Desnivell: 320 m.

Horari aprox: 4 h.

Dificultat: fàcil.

Itinerari: Vallcebre, Ermita Sta. Magdalena, Grau de la Mola, Pla de Barrumba, Tossal Llissol, Ermita St. Andreu, Vallcebre.

Dinar: Restaurant Sant Corneli de Cercs

Material: Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua i esmorzar.

Vocal: Pep Molinos (666086052)

Normativa: és obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta activitat, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordem que els inscrits han de tenir el carnet federatiu de la FEEC en vigor, si no, és obligatori contractar una assegurança per a la sortida. Cadascú és responsable de si mateix, del que pugui fer, o del que pugui passar.

Apunts de l'excursió: Itinerari que sortint del poble de Vallcebre, ens porta fins a l'emboscada Ermita de Santa Magdalena. Continua a buscar el caire dels cingles de Vallcebre i segueix al Pla de Barrunta sempre amb espectaculars panoràmiques. Puja al Tossal Llissol, espectacular mirador del Pedraforca i tota la comarca. Retorna a Vallcebre passant per l'Ermita de Sant Andreu.

DIMECRES AL SOL

DIA 20 DE MARÇ

FONTS DEL CARDENER

Activitat: Excursió de muntanya per a sòcies i socis

Itinerari: Sortim de les Fonts del Cardener, i anem pujant per una pista fins la casa dels Hiverns. Allà comencem a baixar en direcció a l'ermita de santa Magdalena, on comencem a coincidir amb el camí ja marcat de la Ruta de les Ermites. Seguim aquest camí fins a l'ermita de Sant Cristòfol, i després ja anem baixant fins arribar a l'encreuament de la Pedra. Prenem el camí que va fins a la Coma, i allà pujarem paral·lels al riu fins altra vegada a les Fonts del Cardener.

Distància: 10 km aprox.

Desnivell: 410 m

Temps: 3 a 4 h amb tranquil·litat

Dificultat: apta per a tothom

Trobada: a 07:00h Padilla

Dinar: àrea de pícnic Fonts del Cardener (barbacoa, cadascú porta el que més li agradi i la beguda) el vocal porta carbó, plats, coberts, gots i graelles

Transport: cotxes particulars

Vocal: Pere Mansilla 601110287

Reunió prèvia: dilluns 18març a les 19.30h

Normativa: és obligat llegir les normes establertes per l'AEC per a activitats de muntanya; la inscripció a aquesta sortida implica la seva acceptació. Cal tenir la llicència de la FEEC, en vigor.

Ànim que comença el bon temps!!

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

DIMECRES 13 DE MARÇ

Ja haureu rebut la convocatòria formal per correu. Reserveu-vos la data.

Recordem de nou que, tal com es va acordar a la darrera assemblea, no es farà la lectura de l'acta de l'assemblea anterior. La tindreu a la vostra disposició, penjada al tauló d'anuncis de l'Agrupació i quedarà aprovada tal com està o bé amb les corresponents esmenes que es puguin produir.

En acabar hi haurà un petit refrigeri.

US ESPEREM, NO HI FALTEU!

CALENDARI 2018-2019

SENDERISME

DATA	LLOC	VOCAL
23-03-2019	VALLCEBRE – LLISOI	Pep Molinos – Carme Canals
01-04-2019	Recollir Pessebre	Josep Bou
27-04-2019	TURÓ MUROU	Rosa M. Soler
25-05-2019	FONTS DEL GLORIETA	Pere Mansilla
08-06-2019	ESTANY DE BANYOLES	Josep Bou – Francina Torrent
16-06-2019	LA RIBALERA – TÍRVIA	Comissió Ribalera

SEMPREPODEM

16-03-2019	PEGUERA	Albert López
13-04-2019	TRAVESSA MONTGRÍ	Salvador Monpeat – Àngel Porras
18-05-2019	PEDRAFORCA	Mar Cardona – Toni Puigventós
16-06-2019	LA RIBALERA	Comissió Ribalera
29-06-2019	NÚRIA - VALLTER	Pere Mansilla
07-07-2019	CERCLE DE PESSONS	Xavier Domènec

ALTRES ACTIVITATS SECCIÓ MUNTANYA

10 al 20 de març 2019: **COSTA RICA**. Turisme i senderisme lleuger. Per a més informació, dirigiu-vos al vocal: Josep Bou (687 73 12 76)

12-22 de juliol 2019: **ISLÀNDIA**, amb dues opcions: Una de senderisme exigent (de 10 a 15 km diaris) i l'altre més de caire turístic. Per a més informació, dirigiu-vos al vocal: Josep Bou (687 73 12 76).

SENSE DATA ASSIGNADA:

AGULLES DE MONTSERRAT. Travessa integral. Vocal: Miguel Peinado

CADÍ. Canal del Cristall i Puig Vulturó. Vocal: Pere Mansilla

VIA FERRADA D'INICIACIÓ.

Nota: aquest calendari anual és provisional i podran variar les dates i llocs en base a la climatologia i criteris dels vocals ●

ESQUÍ DE MUNTANYA 2019

DATA	SORTIDA	VOCAL
9 i 10 de març	Travessa Cerdanya	David Abellan
30 i 31 de març	Cadí (conjunta SEAM)	Joan Cabré
19-22 d'abril	Vall d'Aosta (Setmana Santa)	Roger Sant
4 i 5 de maig	Garmo Negro	Bernat Ruiz
25 i 26 de maig	Vallhibierna	Enric
8-10 de juny	Travessa colls Maladetes	Rafa Alacuart

Recordem que per a poder assistir a les sortides cal disposar d'ARVA, pala i sonda i que a l'Agrupada en tenim per a llogar per 15€ el cap de setmana + 5€ dia addicional (30€ fiança)

Els vocals convocaran les reunions prèvies de cada sortida entre una o dues setmanes abans de la realització d'aquesta, via grup de mail (HYPERLINK "mailto:semaec@googlegroups.com"semaec@googlegroups.com)

VOCALIA D'ESQUÍ DE MUNTANYA

SECCIÓ INFANTIL I JUVENIL

DATES DEL CURS 2018-2019

MARÇ 23/24 = sortida

ABRIL 27/28 = sortida

post setmana santa

MAIG 18/19 = sortida

JUNY 8/9 = sortida conjunta

JULIOL = campaments ●

SORTIDES MARÇ

TXEIENS: Escalada Centelles i bici Fòrum

XERPES: Trekking per l'Alt Anoia

SIOUX: Raquetes a la molina

TREKINGS: Escalada a la Riba

JUVENILS: Esquí a la Molina

CALENDARI GRUP JOVE 2018-19

DATA		VOCALS	ACTIVITAT
Març	2, 3	Xavi, Sònia, Amat	Alpinisme
	16, 17	Pau C	Calçotada i escalada (V de Meià?)
Abril	6, 7	Andreu, Roger	BTT a Torà-Pinós
Maig	11, 12	Xavi C, Jordi M, Pol B	Barrancs d'aigua
Juny	15, 16		Cursa La Ribalera
	21, 22	Joan C, Roger, Amat	Flama del Canigó (caminar i/o escalada)

Els vocals convocaran les reunions prèvies de cada sortida entre una o dues setmanes abans de la realització d'aquesta, via grup de mail (grupjoveaer@googlegroups.com) •

SORTIDA AL PAÍS BASC

Dates: del 2 al 7 de juny 2019

Transport: Sortida amb autocar 6 dies i 5 nits

Allotjament: hotel de 3 *** amb pensió completa, menys el dinar del 1er dia i el de l'últim dia. Amb guia i assegurança de viatge i anulació.

Activitats: Visitar Sant Sebastià, Zarautz, Guetaria, Bilbao, Portugaleta, Getxo, Biarritz, Sant Joan de Luz, Hondarribia, Guernika, Bermeo, Sant Joan Gaztelugatxe, Vitoria.

Cost total: 539 euros per persona amb habitació doble.

Amb habitació individual hi ha un suplement de 85 euros.

Inscripció: Els qui estigueu interessats poseu-vos en contacte amb Josep Bou (687 73 12 76), fent una transferència de 100 euros per persona al compte de BANKIA de l'agència de viatges:

EUROP TOURS de Blanes ES21 2038 9943 9260 0013 8113 indicant el vostre nom i cognom i que aneu amb el grup d'en Josep Bou i m'envieu una còpia del comprovant de la transferència.

ALPINISME

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	
CURS NIVELL I	13, 20 i 27 de Març	16 i 17, 23 i 24 de Març	UECG
CURS NIVELL II	3, 10, i 17 d'Abril	6 i 7, 13 i 14 d'Abril	CEE
TÉCN. PROG. GLACIAR Y AUT.	2 de Maig	4 i 5 de Maig	AEC

ESQUI DE MUNTANYA

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	
CURS NIVELI II	6, 13 i 20 de Març	9 i 10, 16 i 17 de Març	AEC

PROGRESSIÓ PER CRESTES

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	
MONOGRÀFIC	22 de Maig	25 i 26 de Maig	FEB
MONOGRÀFIC	25 de Setbre	28 i 29 de Setbre	FEB

ESCALADA EN ROCA

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	
CURS NIVELL I	8,15, i 22 de Maig	11 i 12, 18 i 19 de Maig	UECG
CURS NIVELL II	16, 23 i 30 d'Octubre	19 i 20, 26 i 27 d'Octubre	CEE
MONOGRÀFIC	24 d'Abril	27 i 28 d'Abril	AEC

EXCURSIONISME

CURS NIVELL	18 i 25 Setbre ,2 d'Octubre	21 i 22, 28 i 29 de Setbre	AEC
-------------	-----------------------------	----------------------------	-----

DESCENS DE BARRANCS

MONOGRÀFIC	12 Juny	15 i 16 Juny	FEB
------------	---------	--------------	-----

FERRADES

MONOGRÀFIC	5 de Juny	8 i 9 de Juny	CEE
------------	-----------	---------------	-----

CALENDARI BTT 2018-2019

DATA	VOCAL	ACTIVITAT
25-26 de MAIG	Pere Mansilla	
PENDENT DEFINIR DATA	Roger Sant	

RECOLLIDA DEL PESSEBRE

1 ABRIL 2019

BRUNYOLA

Sortida de l'autocar: Palau Reial: 7:00 h.

Provença-Padilla: 7:15 h.

Fabra i Puig: 7:30 h.

Pararem per esmorzar al bar "SI NO FOS" de Santa Coloma de Farnès.

Opció senderisme: de Santa Coloma de Farners a Brunyola 8.5 km per els camins de l'Aigua i camps d'avellaners. (3 h.)

Opció cultural: Visita de SANTA COLOMA DE FARNERS i Sant Martí Sapresa.

A les 13:30 h recollida del PESSEBRE.

A les 14 h dinar a Brunyola, (escudella i carn d'olla).

Pressupost: Autocar, dinar i visites 35 €

Inscripcions: Abans del 26 de març, fent transferència al núm. de compte de la Caixa d'Enginyers: ES72 3025 0017 4114 0003 1058.

MOLT IMPORTANT: Cal indicar nom, cognom i BRUNYOLA

VOCAL: Josep Bou

Normativa: és obligat llegir les normes establertes per l'AEC per a activitats de muntanya; la inscripció a aquesta sortida implica la seva acceptació. Cal tenir la llicència de la FEEC, en vigor (només pels que facin senderisme)



UNA ASCENSIÓ FÀCIL, UN PANORAMA DE SOMNI I UNA EXCURSIÓ DE FAMÍLIA

AIGUILLE DE L'INDEX, ARÊTE ES 140 m AD

Per: Javier Aznar

Sens dubte és de les ascensions més recorregudes de la zona de Les Aiguilles Rouges, com diuen els francesos és una ascensió très sympa, classique, una molt curta aproximació, una aresta aèria, embolicada en un panorama majestuós,

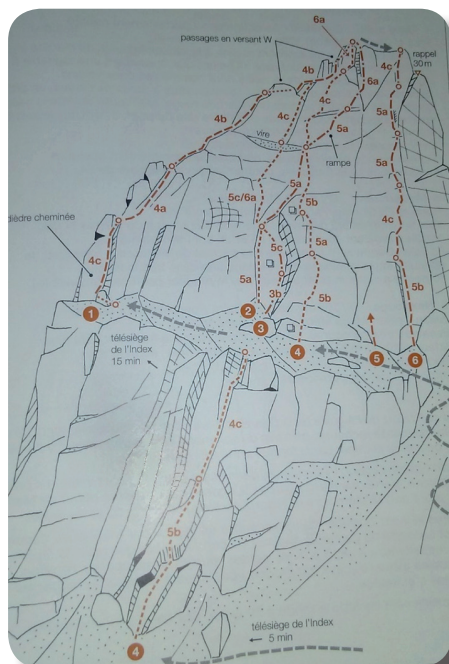


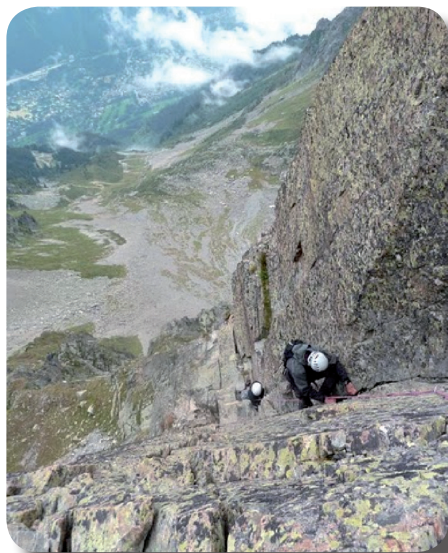
Chamonix es troba en una vall molt tancada si mirem cap al Col des Montets i frontera Suïssa, a la nostra dreta tenim el balcó Nord, anomenat així pel pla que recorre des de la Junction als peus del Montblanc, passant per Aiguille du Midi, zona d'Aiguilles (Peigne, Pèlerins, du Pla, Blaitière, Grand Charmoz i Grépon), i a la nostra esquerra el balcó Sud, el pla que des del Brevent, passant per Les Aiguilles Rouges (Plampara, Glière, Index, Crouches, Pouce), ens deixa al Col des Montets.

El desnivell que des de Chamonix cal superar per a qualsevol aproximació a vies tant en el costat Nord com Sud és

considerable, i per això ens resulten pràctics els remuntadors que ens ofereix la vall.

Des de Chamonix seguim la carretera en direcció a Suïssa, el primer poble és Les Praz de Chamonix, i prendrem el telefèric de la Flégère, que primer és cabina, i el segon tram fins l'Index a 2.595m





Primer llarg

és telecadira. La silueta de l'Aiguille d'Index i la seva aresta és inconfusible en només 15 min. estem al peu de l'aresta, una mica abans d'arribar al tall veiem un diedre de color vermellós, és l'inici de la via que en quatre llargs, ens portarà al cim, la dificultat és màxim IV, si de cas el diedre inicial IV+, totes les R muntades i fàcil d'equipar amb friends i encastadors, no cal carregar amb molt de pes, alguna cosa hi ha d'equipament, el descens és des del mateix cim una magnífica instal·lació amb un ràpel una mica volat de 40 m ens deixa al Col de l'Index i per tartera baixem fins al telecadira.

Cada reunió és un espectacle el panorama que tenim davant, el Montblanc, i tot el Balcó Nord, les màquines de fotografia segur que trauran fum.

A partir de l'estació del telecadira, té el seu inici la part més transitada i turística de la Balconada Sud que per sender ben marcat va vorejant les Aigües Rouges fins al Lac Blanc, segons els anys i a principi de temporada acostuma a quedar algunes plaques de neu, lloc molt visitat per senderistes, famílies, turistes, ideal com a excursió amb nens de ben segur que gaudiran, hi ha un refugi amb begudes i alguna cosa de menjar, estarem en vessant Sud per tant amb bon temps mentre al Balcó Nord bona part del dia és ombrívola, en el vessant Sud tindrem amb bon temps el sol que ens acompanyarà tota la jornada, per la qual cosa hauré de preveure les cremes solars, gorra, etc.

Des del Lac Blanc tindrem dues opcions per finalitzar l'excursió a) seguir el Balcó Sud fins al Col des Montets, (servei de bus a Chamonix), b) baixar fins a l'estació del telecabina de la Fégère, tant una opció com l'altra els camins estan molt ben marcats, pals de senyalització amb horaris orientatius, i no tenen pèrdua.



Lac Blanc

EL PRIMER TRES-MIL NO S'OBLIDA MAI

Per: Josep A. Pujante, soci de l'AEC

La muntanya ens ofereix sempre lliçons de vida. L'excursionisme és certament una veritable universitat que forma a les persones. Una de les ensenyances més útils és la perseverança, doncs s'aprèn a no renunciar fàcilment a l'objectiu, al cim; si un dia no es pot assolir el punt més alt de la muntanya, ja tornarem, i tornarem, tantes vegades com calgui fins complir el nostre somni.



Lucia Pujante. Garmo Negro. 3.056 m. 7-8-2018

Això val per les muntanyes petites, mitjanes i també per les grans. No sempre és pot triomfar al primer intent i, de vegades cal insistir. Jo ho he viscut en vuit-mils i també al McKinley, tornant fins a tres vegades a Alaska fins fer el cim, o a l'Aconcagua, als Andes i al Cerví als Alps, i tants d'altres que no es pugen a la primera.

Per això quan la meua filla Lucia havia de pujar al cim del seu primer tres-mil, l'estiu de 2016, vàrem anar a dormir tots ben il·lusionats i somiant amb les aventures que ens esperaven en aquelles pendents de roca i de neu fins arribar al cim del Garmo Negro, al Pirineu Aragonès. La Lucia i la seva germana bessona, Blanca, tenien aleshores 9 anys i eren les petites de 5 germans; per tant, el ritual que vaig seguir amb la Rita, en Ramon i en Max quan tenien 5 anys i pujaven al Garmo Negro (3.065 m), el volia repetir amb elles. D'aquesta manera, els meus 5

fills, haurien gaudit d'uns quants cims de 2.000 metres (Pedraforca, Puigpedrós, Puigmal), algunes grimpades amb corda i llargues excursions a muntanyes d'alçada mitjana abans d'enfrontar-se a un tres-mil.

Però el dia 11 d'agost de 2016, a les 5 del matí, la Lucia es trobava malament de la panxa i va vomitar, va intentar posar-se la motxilla però no es trobava amb ànims. Per tant, vaig marxar amb la Blanca i, després de dotze hores tornàvem a ser a Panticosa amb el cim reeixit. La Lucia, trista, va assumir que hauria d'intentar-ho l'estiu següent. Efectivament, a primers d'agost de 2017 tornàvem a ser a Panticosa tota la família, disposats a complir la missió que ens mancava. Però em van avisar de la mort de la meua mare i vaig haver de tornar a Barcelona. Tres dies després, ja al Pirineu, la Lucia i jo vàrem sortir a les 5 del matí cap a la nostra muntanya somiada. Hi havia poca gent i vàrem grimpar les roques de la cascada guanyant cent metres pel dret, fins desembocar al bosc de coníferes i després als prats verds on pasturaven els cavalls. Més amunt ens trobaríem pedra ferma i prou escarpada com per guanyar alçada veient l'estimball que deixàvem al darrera. Arribats a sota del coll dels Piccos del Inferno, ja vàrem flanquejar sense perdre alçada, sempre a l'esquerra fins les primeres congestes de neu. Va començar a nevar. El temps estava canviant i uns amenaçadors núvols grisos, quasi negres,

havien tapat el sol i la foscor es va apoderar del cel. Els trons que seguien als enlluernants llampecs eren com detonacions que retronaven per tota la vall. La Lucia va experimentar la por pròpia d'una nena de deu anys, que veu que està sola amb el seu pare i que cap altra cordada continuava a la muntanya. Aquesta solitud en plena natura salvatge sempre impressiona... Em va demanar per girar cua i baixar però li vaig dir que haviem d'intentar-ho, invocant l'esperit muntanyenc, car s'ha de ser una mica tossut. Però prudent.

La nevada s'intensificava i estàvem pràcticament arribant al coll que separa al Garmo Negro de Las Argualas, una grimpada per roques abruptes i desembocaríem en la gran congesta al peu de la tartera final que mena al cim. Però les botes de la Lucia rellescaven en les pedres mullades per la neu i tremolava de fred, tot i anar ben equipada amb jaqueta de folre polar i anorac de goretex. Li costava agafar el vell piolet històric de mànec de fusta de freixe, doncs els guants impedièren tenir bon tacte. El vent fort i gelat i la manca de visibilitat per la boira, van precipitar la decisió. Tot i estar quasi al coll li vaig dir a la Lucia que començàvem el descens, ja haviem intentat prou dignament arribar al cim, l'honor estava salvat i no calia arriscar-se a tenir un accident. Els llamps seguien il·luminant el cel com un flash gegantí, cada cop amb més força.

Baixàvem encordats i amb cautela. En perdre alçada, la neu es va convertir en pluja i les roques brillaven com entapissades de vidre. A penes veiem més enllà de 30 metres i no era fàcil saber per on havíem de trobar la via, el paisatge era fantasmal i la tempesta anava creixent. Si ens desorientàvem hi havia el perill d'anar massa a la dreta, on hi ha uns penya-segats de més de 200 metres. De sobte la Lucia va relliscar sota l'aiguat, va caure i va picar contra una pedra esmolada que li va fer una ferida a la cuixa, va rebotar i va colpejar-se amb el cap amb un altre roc. Va quedar estesa entre dos blocs granítics, gemegant de dolor i molt espantada. S'havia torçat el canell de la mà dreta i no podia dur el piolet, així que vaig carregar la seva motxilla i li vaig dir que no ens podíem quedar aturats.

Travessant en horitzontal sota les congestes de neu fosca intentava orientar-me. No era fàcil. De sobte, vaig veure de lluny un roc amb forma de punxa, com un pic d'àliga que havia observat a la pujada. Vàrem anar fins allà. Sabia que girant cap a la dreta i buscant la tartera perdedora però sempre avall fins assolir les canals rocalloses, estariem salvats. No podíem parar a descansar, plovia massa com per estar quiets i la pluja no cessava.

Poc a poc, calculant cada passa sobre les pedres relliscoses, tot i no veure bé degut a la cortina d'aigua, anàvem

avançant en diagonal cap a la roca característica en forma de bec. Aquell roc era vital per orientar-nos, si no, podíem haver continuat baixant fins sortir a una altra vall amb grans estimballs. Una vegada allà, en línia recta per un tram de blocs granítics, sempre avall. El vent ens feia sentir el fred molt endins, doncs estàvem xops. A mesura que perdíem altitud per les canals vàrem començar a veure els prats que menaven al bosc. Tres hores més tard arribàvem al balneari, on teníem el cotxe. Cansada, amarada i tremolant de fred, la Lucia estava trista perquè per segon any es quedava sense fer el cim.

L'estiu de 2018 vàrem tornar tota la família a Panticosa, calia perseverar. El dia següent a l'arribada, la Lucia i jo vàrem esmorzar a les 4 de la matinada i a les 4.30 sortíem cap al balneari. Un cop equipats vàrem carregar les motxilles a l'esquena. En marxa! Era negra nit quan començàvem a grimpar les roques verticals del costat de la cascada. Es va anar fent de dia després d'assolir el bosc. El cel, amb aquells colors malva de l'albada, anava canviant i clarejava però no era un jorn lluminós. Els núvols es passejaven inofensius portats pel vent suau mentre guanyàvem els prats d'acusat pendís fins el segon bosquet i, roques amunt fins el pi solitari. Les marmotes ens miraven i xiulaven però s'amagaven de seguida doncs el tímid sol no escalfava les roques.

El temps va anar millorant. Per uns instants el cel es veia blau i pur com de safir. L'ascensió anava bé. Vàrem arribar fins la roca del bec d'àliga i flanquejant cap a l'esquerra vàrem travessar les 3 congestes de neu fins arribar al contrafort rocós que dona accés al pendent que mena al collet. Just on l'any anterior vàrem haver de renunciar degut a la tempesta. Això li va donar moral i energies a la Lucia. Va constatar que havia estat bastant amunt un any abans i es va sentir més segura. Vàrem afrontar un tram delicat, remuntant una pala de neu dura, d'uns 100 metres i uns 35 graus d'inclinació, que requeria molta atenció i prudència, així que ens vàrem encordar i empunyar els piolets doncs una reliscada hagués tingut greus conseqüències. Superat aquesta congesta, vàrem grimpar un tram de roca més senzill que ens va menar al collet on lluia l'estany turquesa de la gelera, envoltat de neu. Des d'allà es divisava perfectament el darrer obstacle: la tartera final i el cim. Era el dia 7 d'agost de 2018, quan la Lucia va posar el peu a la pedra gran del cim del Garmo Negro. El tercer intent havia reeixit. Tres anys seguits i, finalment, cim ! Dalt de la carena vàrem veure com arribaven uns muntanyencs aragonesos amb dos llops domesticats i la Lucia es va fer una foto amb ells.

Després de gaudir de l'imponent paisatge i amb l'horitzó farcit de les grans

montanyes pirinenques, vàrem començar el descens, doncs els núvols tornaven a encapotar el cel. El passatge més delicat era la rampa de neu dura d'uns 100 metres, que vàrem baixar encordats i amb piolets, seguint la traça de petjades de la pujada. Una reliscada i haguéssim caigut per un llarg tobogan fins al penya-segat. Sense cap problema vàrem arribar al final de la neu, varem desgrimpar un rocam i després el pedregar on començaven els prats entre els dos boscos. Va començar a ploure una mica. Però no ens importava gens. Havíem coronat el cim i estàvem feliços. Pare i filla vàrem enfilar el sender del bosc a pas ràpid i mitja hora després ens vam treure les botes ja en el cotxe. Aquella nit, tota la família vàrem sopar al bar Ecate les delicioses patates braves amb farigola per a celebrar el cim.

Mentre bevia la cervesa vaig pensar íntimament: ara ja em puc morir amb la consciència tranquil·la. He fet la feina que m'havia imposat quan va morir l'Helena, la meva dona. Que tots els fills, els 5, fessin aquell tres-mil i després ja decidirien si continuaven fent muntanya. A la vida, com diu el tòpic, no només he tingut un fill, he plantat un arbre i he escrit un llibre, sinó que he gaudit amb tots cinc fills de ser companys de cordada, un a un, a un cim pirinenc que estimem força.

Misión cumplida !

ALTES DEL MES DE DESEMBRE

Isabel Adell Llorens
 David Arribas Forcadell
 Estela Bercedo Gascon
 Joel Bercedo Gascon
 Ivan Bercedo Sales

Natàlia Gascon Schafer
 Jordi Ramon Monge

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

PAGAMENTS ATENCIÓ: NOUS COMPTES BANCARIS CAIXA D'ENGINYERS

AEC: ES72 3025 0017 4114 0003 1058

SIJ: ES34 3025 0017 4514 0003 1061

MOLT IMPORTANT: Al fer l'ingrés, cal indicar SEMPRE nom, cognom i l'activitat o concepte pel qual es fa el pagament ●

COMUNICACIÓ AEC

Us demanem que qualsevol material que desitgeu publicar a través del butlletí, les nostres plataformes i/o xarxes socials, l'envieu d'ara en endavant a **comunicacio@aec.cat**

a fi de centralitzar la informació, evitar duplicitat de feines i al mateix temps assegurar que arribi a tots els medis de comunicació de l'AEC.

Internament ja tenim organitzada la manera de que arribi a tots i cadascun dels responsables de cada àrea i en guaguin fer ús.

Moltes gràcies!

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat	ere@aec.cat	laribalera@aec.cat
agrupactivitats@aec.cat	caiac@aec.cat	seam@aec.cat
btt@aec.cat	comunicacio@aec.cat	secretaria@aec.cat
butlleti@aec.cat	coordinacio.sij@aec.cat	web@aec.cat
	grupjove@aec.cat	

Santa Lena. Cingles de Sant Roc (foto: Àngel Porras)



Pujant a Santa Brígida. Cingles de Sant Roc (foto: Àngel Porras)





Cementiri de Prada de Conflent (foto: Carme Collado)

HORARI SECRETARIA A.E.C.

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

SECCIONS

Secció de Muntanya, Senderisme i curses per muntanya (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



2013



Padilla, 255-263, primera planta

08013 Barcelona

tel: 933 024 529

e-mail: aec@aec.cat

web: www.aec.cat

YOUTUBE: www.youtube.com/channel/UCCb4ym048bGSVxewPerla3Q

FACEBOOK: www.facebook.com/AgrupAEC

INSTAGRAM: www.instagram.com/agrupacioextacatalunya

Edita: AEC

President: Pere Mansilla

AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Amb la col·laboració de:



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

Coordinació: Rosa Maria Soler

Correcció lingüística: Jordi Romagosa

Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Dipòsit Legal: B 11805-2015

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Pere Mansilla, Rosa M. Soler, Javier Aznar, Pep Molinos, Joan Guiu, Carme Collado, Joan Tarruella, Josep Bou, Mar Cardona, Toni Puigventós, Lluís Tarruella, David Jarque, Laia Iborra, Francina Torrent, Albert López, Josep A. Pujante i Àngel Porras •