



1912

butlletí informatiu
gener 2021

SENDERISME: Roques encantades. El Bolet (foto: Carme Collado)

Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA



Fen camí cap a Torre Baró (foto: Rosa M. Soler)



Torre Baró (foto: Rosa M. Soler)

FELIÇ 2021

Com tots sabem aquest 2020 ha sigut, d'una manera o altra, un any ple d'incerteses i dificultats. Potser també ens ha ajudat a recordar el valor de les coses que són essencials a la vida.

Per això, més que mai, ens desitgem que aquest 2021 sigui un any on retrobem la salut, l'alegria i les abraçades amb els familiars i amics.

Que tinguem prosperitat, benestar, amor i harmonia.

Que seguim tenint cura els uns dels altres.

Que tornem a veure els somriures sincers.

Que seguim gaudint de les petites coses...

Que poguem retrobar-nos amb la natura, valorant-la i respectant-la...

Amb aquest fel·lç 2021 volem fer un brindis per la vida.

MOLT FELIÇ 2021

Í N D E X

3 EDITORIAL: Fel·lç 2021

4 MUNTANYA: Serra de Collserola

6 MUNTANYA: Castell de la Popa o Castellsir

8 MUNTANYA: Les famílies a Collserola

9 AEC: Diada del Soci i sopar de nadal

11 MUNTANYA: Les Roques Encantades

13 SEM: Comencem la temporada

14 GLACERA: Triangulacions en reunió (II)

17 L'ITINERARI: Pic de l'Àliga

AGENDA D'ACTIVITATS:

21 Calendari activitats gener;

22 MUNTANYA: Ribes de Freser

23 MUNTANYA:

Santa Bàrbara de Pruneres; cava

24 MUNTANYA: Dimecres al sol;

Normes generals

25 GLACERA: Calendari 2021

26 CALENDARI: Esquí Muntanya

27 SORTIDES FAMILIARS;

ACTIVITATS ERE

28 CALENDARI: Gruap Joves;

CALENDARI: BTT

29 CALENDARI: Senderisme i Semprepodem

30 AEC: Pagaments; Correus electrònics;
Cistella de Nadal

MATINAL PER LA SERRA DE COLLSEROLA DIUMENGE, 29 DE NOVEMBRE DE 2020

Per: Francina Torrent

Em desperto a les 6h, ja noto aquella alegria especial que sempre he sentit els dies que vaig d'excursió. És fosc però aviat clareja i constato que no plou, guaito al cel i el dia serà fantàstic. Estic contenta perquè tinc la sort d'anar d'excursió. Les circumstàncies de la pandèmia i les mesures que hem de prendre, si som disciplinats, ens obliguen a fer canvis en els costums que teníem per assaborir la natura. Tota la setmana plovent i les previsions meteorològiques han fet aconsellable el canvi de dissabte a diumenge. Un encert molt lloable pels organitzadors.



Ens trobem a les 8h a la parada del Metro: Mundet, som 19 en total, algú ens avisa que es retardarà una mica i sortim a les 8:20 h.

Enfilem pel GR6 en direcció a Castell Fortí. Fa un dia esplèndid, estem pletòrics, el camí va pujant sense cap dificultat. Seguim caminant i aviat arribem

Tota la colla a l'esplanada del Mirador a Castell Fortí, fortalesa militar construïda per defensar Barcelona durant la 1a guerra carlina (1833-1840), només queden en peu algunes restes dels murs externs i com que no es coneix amb certesa la seva història, cadascú va poder deixar fluir la seva imaginació.



Mirador de Torre Baró (foto: Rosa M. Soler)

Després de vist el que queda del castell, continuem per un camí que s'enfila cap a Collserola, abans del Passeig de les Aigües ens trobem amb els nostres fills que també estan caminant, un motiu més d'alegria i emoció. Caminem junts fins al sostre d'aquesta excursió el Turó de Valldaura (421m) entre els municipis de Barcelona i Cerdanyola del Vallès on hi ha la torre de vigia i una esplanada.

Aquí esmorzem i reposem una mica. La natura verda que ens envolta està exuberant amb les pluges, cireres d'arboç, olors de romaní, timó i plantes medicinals.

Arribem al Portell de Valldaura, port de muntanya de Cerdanyola del Vallès i seguim fins el Mirador que es troba a 349 m d'alçada sobre el nivell del mar, un lloc preciós, amb una bona panoràmica que ens permet veure el Pirineu. Per una banda veus Barcelona i per l'altra el Vallès.

Continuem fent camí i, tot seguit una altra alegria: ens creuem amb el grup dels "Sempre Podem". Ha estat molt guai trobar-nos, alguns feia molt de temps que

no ens veiem i hem pogut recordar bons moments passats, fer gestos d'estimació, tot observant les recomanacions pel Còvid. Que bé, que bé!!! quan se sent la pau dins del cor.

Seguim cap el Forat del Vent, el Coll de la Ventosa i Torre Baró i contemplem unes vistes precioses de Barcelona. Abans d'acabar, en Domènec Palau, que sempre té coses per explicar, i sempre en gaudim, ens explica què es treu de la cotxinilla, un paràsit de les figueres de moro que trobem pel camí, que n'estan plenes i semblen malaltes. Doncs ens explica que de la cotxinilla es fa el colorant dels pintallavis. Així arribem al final de l'excursió i a la parada del Metro de Trinitat Nova. Un dia meravellós i esplèndid en molt bona companyonia.

*Gràcies, mil gràcies a tots,
fins la propera!*



(foto: Rosa M. Soler)

Secció de Muntanya - Senderisme

CASTELL DE LA POPA O CASTELLCIR

Dijous, 10 de desembre de 2020

Per: Domènec Palau

Aquesta sortida estava anunciada pel dissabte, però degut a les restriccions del virus maleït, l'avancem al dijous anterior.



Castell de Popa (foto: Anna Tomàs)

El temps es presenta rúfol, humit, i amb possibilitats d'aigua. Som 12 valents i com que no ens volem quedar més temps sense gaudir de la natura, ens encastem gorra i mascareta, i cap a la muntanya que és el nostre destí. Ens dirigim cap a la urbanització La Penyora (Castellcir), on deixem els cotxes i comencem l'excursió. Una forta baixada ens porta a la llera del Torrent de la Sauva Negra, un cop al riu tombem a l'esquerra per una pista forestal paral·lela al torrent. Passat una tanca de ferro, ens endinsem a la fageda de la "Sauva Negra" (primer objectiu de la

nostra sortida), un lloc humit, i molt especial, ens trobem a l'obaga de la serra del mateix nom, aquí podem gaudir del silenci i l'encant d'un bosc mixt, faigs, boixos, roures, pi roig, grèvols, força grèvols amb els seus fruits vermells, i altres espècies (tot un espectacle vegetal), considerat un espai natural protegit que cal preservar.

Seguirem la pista uns 2 km fins trobar a mà dreta una fita que ens indica l'inici d'un corriol força perdedor en aquesta època de l'any, degut a la gran quantitat de fullaraca caiguda dels arbres, doncs ens trobem en plena tardor i ja se sap què és una fageda en aquest temps, procurem no separar el grup i cap amunt que la pujada és costeruda i el terra relliscós degut a la forta humitat.

Mitja hora més amunt ens porta a la Font de la Sauva Negra. (font d'aigua sulfurosa). Aquí és d'obligada parada, per fer un tragueta d'aigua de la font, per l'espectacle dels grèvols, per contemplar els enormes faigs, cal agrupar-nos de nou que ens hem distanciat a la pujada que cada ú ha fet al seu pas, també cal dir

que alguns hem de reprendre l'alè abans de seguir, el lloc és preciós i el recomano.

Seguim pujant fins el coll de la Sauva Negra, seguim la carena, anem baixant cap el Castell de la Popa, en realitat el seu nom és Castellcir però se'l coneix pel mot de la Popa per la forma de vaixell de la roca en la qual està alçat. És un castell romànic del S.X. un monument històric inscrit de Bé Culturals d'Interès Nacional del patrimoni català. Amb la forma Castellcirvio, aquest castell apareix documentat el 1014 a la documentació de Sant Benet de Bages, tot i que anteriorment se sap de la seva existència, amb el nom de Castell de Tenes. Fins al primer terç el segle XX va estar habitat, es conservava íntegrament amb les modificacions pertinents al llarg dels segles. És en els anys 40 quan sembla haver estat abandonat, i actualment el seu estat de degradació és catastròfic fins a perdre totes les cobertes i pisos interiors, exceptuant la volta de mig punt de la torre principal i la



Ermita de st. Miquel de la Roca
(foto: Anna Tomàs)



Font Sauva Negra (foto: Anna Tomàs)

volta (en molt mal estat) de la capella. La vegetació interior és abundant i gràcies al pas constant dels excursionistes manté accessible la major part de les zones.

Visitem el que queda del castell i la seva ermita dedicada a Sant Martí de la Roca. El dia ara és esplèndid, algun nuvolot i una mica de vent que ens despena, però el lloc val la pena, aquí fem parada per dinar, ens entaulem i dinem de carmanyola, petem la xerrada i ens recrem admirant l'espectacle: el Montseny, Montserrat, Rasos de Peguera, els turons més propers del Moianès ... i a la llunyania el Pirineu nevat.

És hora de començar el retorn, ens dirigim cap a la Casona del Castell, que està en restauració i novament baixem al torrent, ens espera la remuntada des del torrent fins a la urbanització pel mateix camí que hem baixat a primera hora.

Venim amb l'ànima renovada i el cos relaxat, la pujada encara que forta l'afrontem con si res, ja som als "autos" i cap a casa, el retorn a la realitat del confinament, o del que toqui, que el virus l'hem de guanyar.

LES FAMÍLIES A COLLSEROLA

Per: Bernat Ruiz Soler

El diumenge, 13 de desembre, teníem una sortida programada de les famílies, però amb el confinament municipal no ens queda altre remei que buscar alguna ruta per Collserola.

Només podrem ser 3 famílies, malauradament uns quants haurien de venir des de fora de Barcelona i no poden.

Així quedem al metro de Mundet a 2/4 de 10 del matí, però sense cap ruta programada prèviament i amb ganes de descobrir algun caminet nou de Collserola. Ens enfilem cap a l'ermita de Sant Cebrià, un bonic racó amagat a poca distància de la gran ciutat, on un rètol que indica la font de la llet anima els més petits que ja es veuen sucant galetes. Trobem la font, però surt aigua, i els petits protesten i hem de fer una parada una mica més amunt perquè puguin menjar les galetes, encara que sense la llet.

Amb la panxa plena agafem un corriol que puja pel dret fins a sortir al revolt de la paella de la rabassada. Passem per davant del centre d'acollida d'animals de companyia, i tant bon punt arribem a la carretera de les aigües ens apartem de la gentada per un camí que ens porta fins al Turó del Maltall de la Magarola, des d'on seguim endavant fins al turó de Valldaura passant pel pas del Rei. Dalt del turó de Valldaura fem una altra paradeta per agafar forces, baixem fins al portell de Valldaura, i una mica més endavant trobem una es-



Pels boscos de Colserola s'hi pot trobar el Tió
(foto: Gemma Gómez)

planada amb unes estructures de fusta on parem a dinar.

Un cop tips i descansats, anem seguint la carena cap al Forat del Vent i el coll de la Ventosa, on ja agafem un corriol que baixa i que tot passant per la font de Santa Eulàlia ens deixa a la plaça Karl Max. Cada família va a buscar el metro o l'autobús que més li convé per tornar a casa, i ens acomiadem amb el desig que la propera sortida poguem ser més gent i anar una mica més lluny.

DIADA DEL SOCI I SOPAR DE NADAL VIRTUALS

Per: Rosa Maria Soler

Dia: 22 de desembre de 2020

A les 8 del vespre, ens connectem una estona abans de l'hora, tots els que hem d'intervenir en aquest esdeveniment tan especial. Després dels diversos assajos, per fi ha arribat l'hora de la veritat.



Salutació i brindis president, Pere Mansilla

Alas "finestretes" anem sortint cadascun de nosaltres, amb el nostres guarniments de Nadal preparats, per fer un últim repàs de tot plegat, abans de començar. Quan ja portem una bona estona ens adonem que encara en manquen dos!! La Júlia arriba de seguida, però... què passa amb en Domènec i l'Anna que no hi son? Els truquem per telèfon i ens diuen que no es poden connectar malgrat que fa estona que ho intenten. La llei de Murphy no falla: S'han connectat a tots els assajos i ara no poden... PEINADO SOCORS!!! QUÈ PODEM FER???

Resulta que podem fer poca cosa, perquè ja es pràcticament l'hora de començar. Li tocarà a en Pere presentar la

part de Cultura... no hi ha temps per arreglar res. Mentrestant alguns també anem resolent per telèfon, consultes d'amics que no es poden connectar i que truquen preguntant. Quins nervissos!!!

Finalment comencem amb uns pocs minuts de retard. A partir d'ara tot va bastant rodant. D'alguna cosa ha de servir tant assajar... I van passant els torns de paraules, els vídeos i les entregues de premis, amb les fotos dels premiats, ja que no els podem veure en directe... i amb aplaudiments enllaunats, però que tots sentim com si els fèssim nosaltres mateixos.

Entre nosaltres ens anem relaxant a mesura que avança la sessió i cada cop ens sentim més a gust, pensant que de ben segur força socis ens estaran seguint i això fa que ens sentim tots més units.

Finalment passem a la fase "Sopar de Nadal" El vídeo ens recorda els sopars d'altres anys, el tió i el brindis de Sant Jupic, que no hi podia faltar. Aquest any no ha pogut ser, però el fet de sentir-nos junts brindant, cadascú des de casa

seva, ha estat reconfortant. L'estimació i l'amistat són les mateixes de sempre.

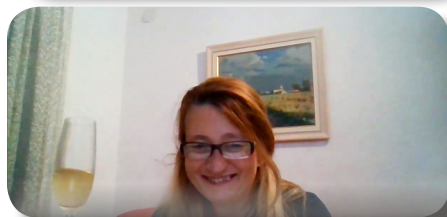
Per acabar dir, que ha estat un plaer participar en aquest esdeveniment a l'ensiem amb tots els companys de la Junta, seguint les instruccions d'en Peinado. Val a dir que ens hem fet bons tips de riure tots plegats, en els dies de preparació.

Penso que aquesta trobada virtual, serà un bon record per a tothom, un dels pocs bons records que ens deixarà el passat 2020.

Segur que el 2021 serà millor (per poc que s'hi esforcí, ho aconseguirà!!)

NOTA: Us recordem que els que no us va connectar el dia 22, podeu recuperar el video de l'acte a la nostra web.

El brindis de Nadal, cadascú des de casa seva, però amb la voluntat de fer-nos sentir a tots els socis ben units



DIMECRES AL SOL LES ROQUES ENCANTADES I CIM DE LA TOIA DINAR AL SANTUARI DEL FAR

16 de desembre de 2020

Per: **Conxita Güell**

A les portes de l'hivern els del grup de Dimecres al Sol no ens ho pensem gens, matinem i, som-hi! cap al coll de Condreu, que és el lloc on ens trobarem.

La majoria sortim de Barcelona, però també hi ha qui ve d'algun altre indret. Tenim un marge de carretera per a deixar-hi els cotxes i per aparcar-los tots, hem de fer un trencaclosques.



El grup de participants (foto: Joan Guíu)

Els que arribem primer al coll, hi esmorzem, amb un aire gelat que ens sorprèn i ens fa pensar que passarem fred, però no, un cop comencem a caminar el bon temps ens acompanya, amb sol i tot.

Sortim en dos grups perquè som molta colla. Ens enfilem entremig d'una fageda en estat hivernal, faigs alts i branques pelades del tot. A terra una estora flonja de fulles. La fageda serà el bosc rei de l'excursió, tot i que també trobarem roures

i alzines. Quan som a dalt se'ns apareix una roca impressionant que sembla que faci equilibris per no caure del pedestal, és el bolet de la Toia. Ens hi aturem i el fotografem.

Continuem, ara per camins més humits, hi ha molsa i una mica més de verdor. Som a la zona del torrent dels Esquellons i de la Riera de Papalló, que en alguns trams porta aigua. Badem una estona perquè hi ha racons bonics i anem

cap amunt de nou fins a una pista. Aquí retrobem el sol i n'hi ha que s'alliberen d'abrigall. Penseu que entre anoracs, gorres, guants i mascaretes, a vegades costava de saber qui era qui.

Seguim la pista i veiem, allà lluny, els Singles d'Aiats i muntanyes nevades que els més muntanyencs reconeixen, són el Puigsacalm i el Puigmal. Aviat trobem una fita situada al límit de tres comarques: la Selva, Osona i la Garrotxa. I com qui no vol la cosa ens plantem a les Roques Encantades, meravella de la natura. Com us ho explicaria? És una espai al mig del bosc ple de pedres grosses i amb formes d'allò més suggerents, té un toc d'encanteri. Més tard el Domènec ens



El boix grèvol del Far (foto: Conxita Güell)

n'explicarà una llegenda. El grup que hi arriba primer, guiat pel Pere Mansilla ens diu que aquí esperarem els altres, que tenen el Pep Molinos al capdavant. Volem entre roques, ens hi enfilem i xerrem tranquil·lament i quan hi som tots, ens fem la foto de grup de mà del Joan Guiu.

En aquest punt s'acaba la caminada. Agafem els cotxes i pugem al santuari del Far on dinem ben entaulats a la fresca, i ben fresca que és la temperatura que hi fa. L'ambient és agradable i festiu, botifarres que van i vénen i torrons, bombons i cafè calent. Tenim temps per a visitar l'església i admirar les vistes des de la situació privilegiada del mirador. Al nord hi tenim, imponent, el Canigó tot nevad.

Per a arrodonir el dia, a l'esplanada del santuari hi ha un boix grèvol ufanós, que sembla posat exprés per a desitjar-nos unes bones festes. I per acabar, uns versos de Tomàs Garcés:

*El camí de l'establia
no el sabríem oblidar.*

*Atzavares el voregen
i espurneig de gallerans.*

*Ara deixa la carena
i s'endinsa pels sembrats.*

*Al camí de l'establia
cal anar-hi peu descalç.*

*Brilla el grèvol, fuig la boira,
el cel tiba de tan blau.
I la neu de la congesta
Com la palma de la mà.*

COMENCEM LA TEMPORADA

Per: Bernat Ruiz

Pels dies 19 i 20 de desembre teníem programat començar la temporada d'esquí de muntanya, però veient que els caps de setmana no té pinta que ens deixin sortir de casa, 3 privilegiats (l'Amat, el Pol i un servidor) ens escapem per inaugurar-la.



Foto: Amat Botines

La idea era anar a Vallter, però les previsions de vent ens fan decidir per anar a fer una volta per la zona de la Molina. El Roger hi ha estat uns dies abans i ens assegura que està prou bé.

Aparquem al Pla d'Anyella, i comencem a pujar pel costat de les pistes que just avui també comencen la temporada. Pugem cap a la zona del Torrent Negre, i a mesura que anem pujant veiem que el vent s'ha emportat molta neu. Un cop a dalt, traiem pells i baixem per les pistes del Torrent Negre i la Volta a la muntanya sagrada, fins arribar al torrent de Coll de Pal, on tornem a posar les pells i remuntem cap al coll, i després aprofitant la neu acumulada al costat de les tanques

de les pistes, cap al cim de la Tosa.

Quan arribem al cim, mentre estem traient les pells, ens envolta la boira i decidim tirar avall per les pistes. Agafem dues estacions i després la olímpica fins a Font Canaleta. Des d'allà tornem a remuntar per poder tornar cap al pla d'Anyella, i mig per les pistes mig per corriols tanquem el cercle.

Hem fet una mica el "hàmtster" per les pistes, allò que tant m'agrada criticar. Però hem pogut estrenar una temporada que de moment torna a quedar aturada pel confinament comarcal. Esperem que quan toqui fer la sortida programada el 17 de gener podrem anar-hi tots sense problemes.

glacera TRIANGULACIONS EN REUNIÓ (II)

Per: Javier Aznar

De tots és sabut que les escalades que comporten diversos llargs, les càrregues que poden produir-se són més grans que en les escalades d'un sol llarg, per això és necessari i imprescindible equalitzar les possibles càrregues entre els ancoratges de la reunió i evitar un possible efecte cremallera.

Com a continuació a l'article publicat a la web de triangulacions (I), allà hi vam veure les triangulacions mòbils, semi mòbils, fixes, compensades, etc..., amb els seus avantatges i inconvenients. En aquesta ocasió comentarem dos sistemes de muntatge d'una reunió en una escalada també de diversos llargs, el quad, i el equalette 3.

En moltes vies ens trobem amb reunions equipades, amb dos ancoratges disposats més o menys en sentit horitzontal i anem a distingir entre ancoratges de total confiança com poden ser ancoratges químics o parabolts o d'altres elements d'ancoratge com spits, claus, burins que podríem definir com assegurances dubtosos.

1) QUAD reunions amb dos ancoratges horitzontals (parabolt o químic)

En aquesta situació el muntatge més resistent és el QUAD. Recomano veure el

llibre escrit per Jonh Long, Ancoratges d'escalada (Editorial Desnivel), "es podria deixar amarrat un vaixell d'un quad."

Equalitza correctament les càrregues entre ancoratges i els seus nusos de topall eviten una extensió excessiva en cas de fallada d'un dels ancoratges. Per fabricar-lo tenim diverses opcions:

6 - 7 m de cordino de poliamida 7 mm lligat amb doble pescador o,

6 - 7 m de cordino de kevlar de 5 mm lligat amb triple pescador o

Un anell de cinta cosida de Dyneema de 240 cm.

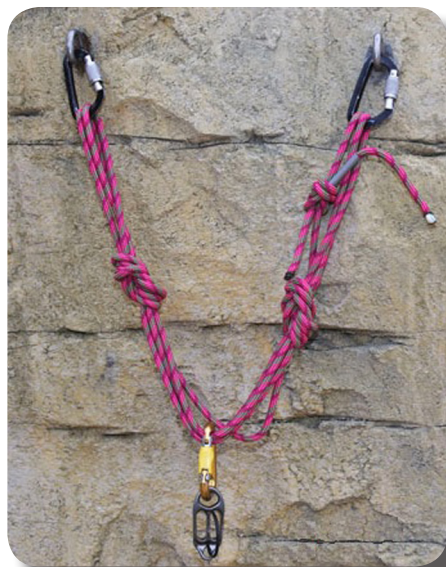
Per confeccionar-lo hem de posar en doble el cèrcol de cordino o el cèrcol de cinta cosida de Dyneema, i fer dos nusos simples a la part central, amb una separació d'uns 20 o 25 cm. Passar cada extrem de l'anella de cordino o cinta de dyneema, pels mosquetons de seguretat de l'ancoratge i regular els nusos centrals perquè quedin a la mateixa alçada. En el

tram central entre els dos nusos ens queden 4 trams de cordino o de cinta Dyneema. Podem usar-los per separat, 2 i 2, o 3 i 1. Mai utilitzarem els quatre junts com a punt central. Foto (1)

Tots els seus elements són redundants, podem abastar més punts d'assegurança, utilitzant un dels cèrcols que estan fixats al mosquetó de seguretat de l'ancoratge.

El desplaçament és mínim en cas de cedir un braç dels ancoratges.

Disposem de punt d'ancoratge lliure en el punt central, per a possibles manobres de corda, per autoassegurar el segon, a l'arribar a la reunió.



Quad

Els nusos centrals es poden ajustar fàcilment a l'hora del muntatge de la reunió.

2) EQUALETTE 3

Aquest sistema desenvolupat per Tente Lagunilla, membre de l'GRS (equip de rescat) de Castella i Lleó, comporta sensibles millores sobre versions anteriors Equalette i Equalette 2.

Permet una millor repartició de càrregues que altres triangulacions, fins i tot amb braços desiguals de longitud i forces laterals, és eficaç per a escalada de diversos llargs a equipar.

Compleix varies de les propietats d'una bona reunió, solidesa, redundància, equalització, sense extensió i multidireccionalitat, a més de:

És ràpid de muntar i desmuntar. És més versàtil, ja que permet 3 i fins a 4 punts d'ancoratge, amb el mateix sistema. El punt central facilita l'autoassegurement ràpid i fàcil, facilita transicions més còmodes i fluides en la reunió. Els ballestrinques són ràpids, regulables i fàcils de desfer.

És convenient una vegada confeccionat a casa, utilitzar-lo en les nostres sortides. Resulta pràctic per a reunions en roca en vies equipades, a equipar i per a gel.

Per a la seva confecció és preferible utilitzar cordino de 7 mm. bàsicament per la seva propietat dinàmica i amb una longitud de 7 m., tal com es mostra en el dibuix.

Fer dos nusos de vuit amb les tres cordes ben pentinades. L'anell ens quedarà amb les mesures del dibuix.

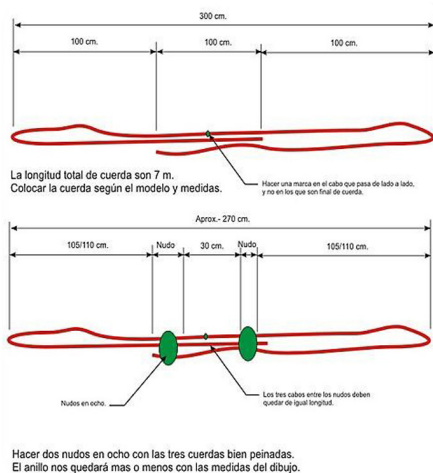


Equalette3 2



Equalette3

El punt central servirà per a col·locar el mosquetó de seguretat, agafant 2 dels tres caps, sent sempre un dels dos el cap que té la marca. En el meu cas particular la marca la realitzo amb una cinta adhesiva enganxades les dues cares i un tros envoltant, d'aquesta manera l'adhesiu no està en contacte amb el cordino.



Equalette3 4

Referències:

Desnivell nombre 332
Web de Tente Lagunilla
Blogspot de Manuel Suárez
www.manerasdeescalar.com

PIC DE L'ÀLIGA

(1.342 m) PER VIDRÀ

COMARCA D'OSONA

Per: Jordi Pino i Caterina Rodríguez

Aquest cim es troba situat a la serra de Curull, una curta serralada que en direcció est/oest enllaça la serra de Bellmunt (ponent) amb el Puigsacalm (llevant). Situada dins del Paratge d'espais d'interès natural anomenat de Milany, Santa Magdalena, Puigsacalm i Bellmunt, les seves aigües van a parar al riu Ges, a la banda nord per la riera de la Vila Vella, al sud i ponent per la de Salgueda i llevant per la de les Fonts.



Ex cursió senzilla i còmoda per un terreny on predominen les margues amb algunes calcàries pudingues (conglomerats) que es manifesten a tocar

del cim. Cal anar en compte amb les motos de trial que en aquest indret i malgrat que es tracta d'un paratge protegit, sovintegen i a més circulen, sobretot de puja-

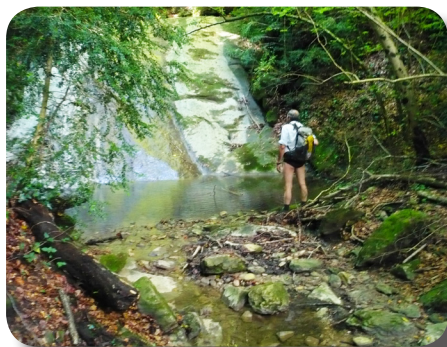
da, a forta velocitat per tal de superar els diversos relleus del camí. Aquest és força estret i amb la frondositat del bosc és fàcil que no ens vegin.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir des de Vic o des de Ripoll fins a la vila de Sant Quirze de Besora. Aquí s'ha de prendre la carretera que du a Sta. Maria de Besora i al pintoresc i singular poble de Vidrà. S'ha de travessar tot el poble pel carrer principal que, al final, esdevé en carretera asfaltada a Sant Privat d'en Bas.

Un quilòmetre després de Vidrà, de la nostra dreta, surt una pista forestal (hi ha un indicador de La Barraca, la Vila Vella, Sant Bartomeu de Covildases, etc.) que en baixada i direcció sud ens apropa al torrent de les Fonts. Deixem un primer trencall a l'esquerra i un segon a la mateixa banda, just quan arribem a un pas canadenc. La pista ara revestida de pòrtland segueix fins un pont damunt l'esmentat torrent.

Aquí es pot començar l'excursió; ara bé, recentment l'antiga pista de terra ha estat revestida de ciment i no fa gaire goig caminar-hi. Així que podem seguir per la pista amb el cotxe i fer 1,8 quilòmetres fins un pont damunt la riera de la Vila Vella, o bé fer el mateix tram a peu que ens ocuparà uns 35 minuts.



Aquest darrer recorregut té unes referències de seguir un P.R. durant 300 metres, per entre bosc de faig i roure, fins un pal indicador. Aquí el P.R. marxa cap a la dreta a Sant Pere de Torelló. Fem 100 metres més i s'acaba el ciment. Encara seguim uns 400 metres més per la pista fins un pas canadenc. Des d'aquest punt ja resta només un quilòmetre fins un altre pont, el de la riera de la Vila Vella. Aquí aparcuem.

RECORREGUT

El nostre itinerari primer segueix un tros de la pista que va paral·lela a la Riera Vella. Més endavant deixa la pista i pren un camí, en direcció sud, que per entre bosc molt espès segueix el curs d'un torrent fins un coll. Aquí direcció llevant per carena s'atansa el cim.

Les referències més importants i horaris sense comptar parades son:

0 minuts. Pont damunt de la riera de Vila vella.- (890 m). El riu resta a la nostra esquerra. Avancem per la pista forestal per entre pollancre, freixes i avellaners.

Estem en cara nord, a la nostra dreta la fageda de la base de la Serra de Curull. Lloc molt pintoresc.

10 minuts. Trencall al Pic de l'Àliga. (940 m). En un pujant de la pista tenim a la nostra dreta un indicador de la ruta per pujar a aquest cim i a la Salgueda. La pista segueix cap a Sant Bartomeu de Covildases. Deixem, doncs, la pista i entrem en una fageda molt espessa, seguint el marge dret d'un rierol. Camí força erosionat que a estones va planer i a estones en suau pujada. Fem unes llaçades, ens allunyem i apropem a la riera, fins que la travessem.

25 minuts. Riera (1.030 m). La travessem de manera que aquesta ara resta a la nostra esquerra. Caminem un parell de minuts i el camí sembla que s'acabi en un pla. Aquí hem d'entrar a la riera i per la seva llera seguir uns 70 metres, fins que a la nostra dreta veiem que el camí segueix en pujada. El prenem, seguim pujant i a estones planejant.

35 minuts. Revolt (1.050 m). La riera i el nostre camí fan un gir de 90 graus a l'esquerra, just quan deixa un petit torrent que baixa de la nostra dreta. Més amunt la riera resta seca i el camí fa un revolt de 180 graus a la dreta, per tal d'enfilar-se, en mig del bosc, cap a un serrat que ens farà canviar de vall. Comencem a trobar boix i també Grèvol.

50 minuts. Serrat (1.140 m). Ara tenim

a la nostra dreta enfonsat un torrent que al final guanya alçada i s'ajunta amb el nostre camí. En aquest indret el torrent es desdibuixa en diferents reguerols. El camí fa una llaçada (hi ha una dreuera), comencem a trobar marques de pintures de diferents colors i arribem a un coll.

1 hora i 5 minuts. Coll i pal indicador (1.210 m). L'indicador diu que de front anirem a Sant Pere de Torelló, a l'esquerra al pic de l'Àliga. Seguim doncs cap a l'esquerra pel mig d'una carena, on a l'esquerra tenim el bosc de faig i a la dreta ara trobem roures. Al terra pastura. Seguim planers, fem una lleugera baixada (-5 m) arribem al peu d'una penya i amb forta pujada i alguna vegada amb l'ajut de les mans, arribem al cim.

1 hora i 20 minuts. Pic de l'Àliga. (1.342 m). Acinglerat amb un roc que el corona. Un rètol anunciador del cim i la seva alçada, una senyera amb un llibre de registre i uns pessebres complementen la decoració del cim.

Baixada desfent el camí d'anada.

HORARI

Fins al cim hi tenim 1 hora i 20 minuts. La baixada la farem en $\frac{3}{4}$ d'hora.

DESNIVELL

El desnivell total de l'excursió és de 460 metres de pujada i 460 de baixada.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer tot l'any, llevat els mesos d'estiu, on la calor pot fer molt penosa l'ascensió. Recomanem fer-la a la tardor, on els colors i tonalitats del arbres són genials.

PUNTS D'INTERÈS

El cim presenta unes vistes molt interessants, de manera que si mirem al nord veurem les muntanyes dels Pirineus orientals, des del Port de Compte fins el Canigó, passant per serralades com les del Cadí, muntanyes de La Molina, Núria i Vallter. També podem veure serralades prepiriniques com les de Montgrony, Taga, Cavallera o Milany.

Alllevant la vista queda força restringida per la mateixa serra de Curull, encara que podem veure les rodalies del Puigsacalm. Al sud tenim serralades com Cabrera, les Guilleries, Collsacabra, Montseny, Sant Llorenç i fins els cingles de Bertí. A ponent trobem Montserrat, la plana de Vic,

l'altiplà del Moianès, Bellmunt i fins els Rasos de Peguera. Molt llunyanes resten les muntanyes de Prades.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima del recorregut té trets europeus amb influències de la Mediterrània. A l'hivern, no sol haver-hi neu, encara que es registren fortes glaçades. Contrast de temperatures diürnes i nocturnes. A l'estiu és fàcil que es desenvolupin tempestes en breus espais de temps. La vegetació també té trets de clima europeu, doncs presenta fageda i boix. A la part de la carena es manifesta l'influència del mediterrani amb roures que omplen la banda sud.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres, i roba d'abric al hivern. Es recomana dur calçat dur, per la humitat, mullenes i fang que pot haver-hi al camí. També és recomanable una màquina de retratar i uns binocles. Cal dur aigua.

Barcelona, 14 de setembre de 2008



Pic de l'Àliga (foto: Pino i Cata)

CALENDARI D'ACTIVITATS

MES DE GENER 2020

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
12 dm	AEC	Reunió Junta directiva	Junta
16 ds	Muntanya	Semprepodem: Sant Pere d'Auira	Lluís Tarruella
16 i 17 ds i dg	SEM i Grup Jove	Lloc a concretar conjunta amb Grup Jove	Roger Sant i Bernat B.
20 dc	Muntanya	Dimecres al sol: Castelladral	Pere Mansilla
23 ds	ERE	Cova del Codó-Cova de Mont-ral	ERE
24 dg	Muntanya	Sortida Familiar	Núria Ruiz
30 ds	Muntanya	Senderisme: Sta. Bàrbara de Pruneres	Rosa M.Soler
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén

Vegeu a continuació informacions més detallades d'algunes de les activitats.

MUNTANYA – SEMPREPODEM

RIBES DE FRESER – ST. PERE D'AÜIRA - CAMPDEVÀNOL

Activitat: Excursió de muntanya per a socis i sòcies

Dia: dissabte, 16 de gener de 2020

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

Transport: Cotxes particulars.

Inscripcions: Fins dijous 14 de gener a les 20h. Per inscriure's cal notificar-ho al vocal Lluís Tarruella, indicant disponibilitat de vehicle i places.

Preu: El cost de la benzina serà repartit entre tots els assistents, exceptuant els xofers.

Distància: 19 km.

Desnivell: 950 m. **Horari aproximat:** 5 / 6 h.

Dificultat: moderada pel desnivell. Sense dificultat tècnica

Itinerari: Ribes de Freser, Ermita Sant Antoni, Campelles, Baells, Sant Pere d'Aüira, Puigcorber, Sant Cristòfol, Campdevànol.

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

Vocal: Lluís Tarruella (Tel/ 693 056 628)

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 li pugui passar.

Apunts de l'excursió:

Itinerari lineal, que sortint de Ribes de Freser pugem a l'ermita i mirador de sant Antoni i a Campelles. Prenem direcció sud per terreny de boscos fins amb bons mirador sobre la vall del Freser. Visitarem l'església romànica de Sant Pere d'Aüira (s. XII) per continuar en suau baixada a Campdevànol.

Important:

La sortida queda subjecta a les normes vigents del Coronavirus, i pot ser suspesa o canviada de data a última hora segons la situació.

Secció de Muntanya - Senderisme

STA. BÀRBARA DE PRUNERES

dissabte, 30 de gener de 2020

Lloc i hora de sortida: 7:30 Local Agrupa, 7:45 Fabra i Puig.

Transport: cotxes particulars.

Preu: El cost de la benzina serà repartit entre tots els assistents, exceptuant els xofers.

Recorregut: 9,0 km.

Desnivell: +350 m, -350 m.

Horari aproximat: 4:00 h.

Dificultat: Fàcil.

Recorregut: Ruta circular pels voltants d'Oix, per arribar a l'església de Santa Bàrbara de Pruneres, que ens permet gaudir d'esplèndides vistes d'aquest entorn de l'Alta Garrotxa.

Material: Calçat i roba de muntanya apropiada, pals, aigua per a tot el recorregut, esmorzar a peu de cotxe dinar de carmanyola.

Inscripcions: Per inscriure's cal notificar-ho al vocal, indicant disponibilitat de vehicle i places.

Vocal: Rosa Maria Soler (699537419)

Informació adicional: L'església de Santa Bàrbara de Pruneres és d'origen romànic, datada del segle XII o principis del XIII, tot i que sembla que ja hi havia alguna edificació anteriorment, al mateix lloc. Ha sigut objecte d'una restauració als darrers anys.

Important:

La sortida queda subjecta a les normes vigent del Coronavirus, i pot ser suspesa o canviada de data a última hora segons la situació.

És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'A.E.C. i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordeu també que cal estar en possessió de la targeta de la FEEC.

EL CAVA DE L'AGRUPA

Podeu adquirir a secretaria les ampolles que necessiteu del cava de l'Agrup. Mantenim el preu de cada any!!

DIMECRES AL SOL 20/01/21

Castelladral - Bauma Comaposada - Can Filaborres - Tines de Can Reixes - Tomba antropomòrfica - Font de l'Arc - (Pujada Turó dels Oliver, opcional) - Mas Ronec-Castelladral

Temps: 3h

Distància: 6.5 km

Desnivell: 320 m

Recorregut fàcil, apta per tots el públic

Trobada: 7:30 h Padilla, 7:45 h Fabra i Puig

Vocal: Pere Mansilla 601110287

Portar: esmorzar, dinar a concretar

Transport cotxes particulars. El cost de la benzina serà repartit entre tots els assistents, exceptuant els xofers.

Inscripcions: Cal notificar-ho al vocal, indicant si es disposa o no de vehicle i quantes places.

Material: Calçat i roba de muntanya apropiada, pals, aigua per a tot el recorregut.

Important: La sortida queda subjecta a les normes vigents del Coronavirus, i pot ser suspesa o canviada de data a última hora segons la situació.

És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'A.E.C. i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordeu també que cal estar en possessió de la targeta de la FEEC.

NORMES GENERALS PER A TOTES LES SORTIDES DE L'A.E.C.

- La dificultat, les edats, les condicions mínimes, l'equip i material així com l'horari previst i desnivell, s'indicanen sempre en la informació de cada sortida.
- No obstant, cal tenir en compte que, com a activitats a l'aire lliure que són, les excursions no estan lliures de riscos per climatologia (insolacions, fred, neu, pluja, llamps, allaus, etc.), morfologia (mal d'alçada, desnivells, despenaments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació.
- Els participants estan obligats a respectar durant tot el recorregut el medi natural.
- Les sortides disposen d'un pla d'emergència en base als telèfons mòbils dels participants i les instruccions dels vocals, que per raons de seguretat poden modificar la ruta i els horaris.
- L'Entitat posa a disposició dels participants un full de reclamacions, a la seu de l'Agrupació •

CALENDARI 2021

ALPINISME

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	LOCAL
MONOGRÀFIC	27 de gener	30 i 31 de gener	AEC
MONOGRÀFIC	10 de febrer	13 i 14 de febrer	UECH
MONOGRÀFIC CASCADES GLAÇ	17 de febrer	20 i 21 febrer	CEE
CURS NIVELL I	3,10 i 17 de març	6 i 7, 13 i 14 de març	UECG
CURS NIVELL II	7, 14 i 21 d'abril	10 i 11, 17 i 18 d'abril	CEE
CÀPSULA us piolet/grampons	3 de febrer	6 de febrer	UECH
TÉCN. PROG. GLACIAR I AUT.	28 d'abril	1 i 2 de maig	AEC

ESQUÍ DE MUNTANYA

MONOGRÀFIC	13 de gener	16 i 17 de gener	UECG
CURS NIVELL I	10, 17 i 24 de febrer	13 i 14, 20 i 21 de febrer	UECG
CURS NIVELL II	10, 17 i 24 de març	13 i 14, 20 i 21 de març	AEC
MONOGRÀFIC FORA PISTA	15 de desembre	18 i 19 de desembre	UECG

PROGRESSIÓ PER CRESTES

MONOGRÀFIC	9 de juny	12 i 13 de juny	FEB
MONOGRÀFIC	29 de setbre	2 i 3 d'octubre	FEB

ESCALADA EN ROCA

CURS NIVELL I	5, 12, i 19 de maig	8 i 9, 15 i 16 de maig	UECG
CURS NIVELL II	13, 20 i 27 d'octubre	16 i 17, 23 i 24 d'octubre	CEE

EXCURSIONISME

CURS NIVELL I	29 setbre, 6 i 13 d'octubre	2 i 3, 9 i 10 d'octubre	AEC
---------------	-----------------------------	-------------------------	-----

DESCENS DE BARRANCS

MONOGRÀFIC	30 de juny	3 i 4 de juliol	FEB
------------	------------	-----------------	-----

FERRADES

MONOGRÀFIC	16 juny	19 i 20 de juny	CEE
------------	---------	-----------------	-----

CALENDARI DE SORTIDES D'ESQUÍ DE MUNTANYA 2021

DATA	SORTIDA	VOCAL
16/17 gener	A concretar (grup jove)	Roger (33almogaver@gmail.com)
6/7 febrer	Conjunta grup Jove	Pau (pakystani91@gmail.com)
27/28 febrer	Cabaneta	Jordi (jvillea32@gmail.com)
20/21 març	Posets	Miquel (miqueltaverna@gmail.com)
10/11 abril	Culfredes	Amat (amat92@gmail.com)
8/9 maig	Maladeta	Jordi (jvillea32@gmail.com)
22/24 maig	Vignemale	Bernat (bernats@gmail.com)
5/6 juny	Tapou	Rafa (alalbos@yahoo.es)

Si podem també organitzar alguna cosa per Setmana Santa amb activitats de tot tipus. Ja us anirem informant.

Engresqueu-vos, que com més serem més riurem!!

Per aquells que comenceu, o que ja teniu una colla d'anys i esquíades a les cames, a les sortides més tècniques s'intentarà oferir alternatives més tranquil·les per la mateixa zona.

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

VOCALIA D'ESQUÍ DE MUNTANYA

CALENDARI SORTIDES FAMILIARS

A la reunió que es va fer el passat 29 de setembre, es va decidir el calendari de sortides per aquesta temporada, que us presentem a continuació:

DATA	VOCAL
24 de gener	Núria Ruiz
14 de març	David Ortiz
25 d'abril	Francesc Estanyol
6 de juny	Pere Carrascal

A més vam parlar que, de cara a finals de juny o inicis de juliol, potser podríem buscar algun lloc per anar a passar un parell de dies.

Per a més informació, poseu-vos en contacte amb en Bernat Ruiz (bernatsr@gmail.com), que coordina aquestes activitats.

Activitats ERE-AEC 2020-2021

23/01/2021 Dissabte

Cova del Codó (140 m.r. i -26 m.p.) Cova de Mont-ral (158 m.r. i -22 m.p. — petita travessa) a Mont-Ral (Alt Camp)

Possible activitat per a acompanyants/es: Excursió de Mont-Ral a la Punta de Barrin

21/02/2021 Diumenge

Avenc Pérez (-90 m.p.) i Cova Mitjaville (275 m.r.) a Rià(Conflent)

Possible activitat per a acompanyants/es: Cova turística de les Grans Canaletes a Vilafranca de Conflent.

GRUP JOVE A.E.C. 2020-21

DATA		VOCALS	ACTIVITATS
Gener	16 - 7	Bernat B.	Grampons
Febrer	6 - 7	Pau N, Xavi C.	Esquí de muntanya
Març	13 - 14	Miguel, Bernat B.	Calçotada (Ferrata Patacons, Bici, Escalada...)
Maig	22 - 23	Mar G, Xavi C, Pol B	Barranquisme
Juny	20	Cursa La Ribalera	
Juny	22 - 23	Cristina, Núria V.	Flama del Canigó

*** Els vocals convocaran les reunions prèvies de cada sortida entre una o dues setmanes abans de la realització d'aquesta, via grup de mail (grupjoveaec@googlegroups.com) i via WhatsApp.
Les reunions seràn online o presencials, segons la normativa vigent.

CALENDARI BTT

MES	DATA	LLOC	VOCAL
FEBRER	Dissabte 27	Moianès	Anna
ABRIL	Dissabte 17 i diumenge 18	Montsant	Miquel I
JUNY	Dissabte 26 i diumenge 27	VALL FOSCA	Roger

Els vocals enviaran mail 15 dies abans recordant les dates, explicant les característiques de la sortida, horaris i transport.

És important que confirmem l'assistència a la sortida el més aviat possible per tal de poder organitzar la logística. Qualsevol proposta o modificació ho podem anar comentant.

Telèfons de contacte: **Anna: 650 178 949, Núria: 627 614 885**

Ciclistes, reserveu-vos les dates!!

SECCIÓ DE MUNTANYA
PROGRAMA PROVISIONAL 2020-2021

SENDERISME

DATA	LLOC
30 de gener	Santa Bàrbara de Pruneres
27 de febrer	Castell de Gurb
27 de març	Els Emprius
24 d'abril	Rasos de Tubau
22 de maig	Puig de la Clapa
5 de juny	Collsuspina – Roc de Guàrdia
19 de juny	La Ribalera

SEMPREPODEM

DATA	LLOC
16 de gener	Ripollès – Campdevàrol
17 d'abril	Els Empedrats a Moixeró
15 de maig	Puig Moscos – Puig Sistra
12 de juny	Vallter – Mantet
19 de juny	La Ribalera
17 de juliol	Pics de Coll-Roig

PAGAMENTS 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 ●

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat
agrupactivitats@aec.cat
btt@aec.cat
butlleti@aec.cat

ere@aec.cat
caiac@aec.cat
comunicacio@aec.cat
coordinacio.sij@aec.cat
grupjove@aec.cat

laribalera@aec.cat
seam@aec.cat
secretaria@aec.cat
web@aec.cat

CISTELLA DE NADAL

Us fem saber que el número premiat al sorteig de la cistella de Nadal, del passat 22 de desembre, va ser el **588**. Lamentablement aquest número no s'havia venut. Esperem que un altre any la sort vulgui afavorir a algú.





El Castell de Popa (foto: Anna Tomàs)



Artibonet i les Roques Encantades (foto: Rosa M. Solà)



El Canigó des del Far (foto: Rosa M. Soler)

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, Domènec Palau, Anna Tomàs, Joan Guiu, Javier Aznar, Carme Collado, Francina Torrent, Gemma Gómez, Bernat Ruiz, Miguel Peinado, Conxita Güell, Amat Botines, Jordi Pino, Caterina Rodríguez, Lluís Tarruella ●