



1912

**butlletí informatiu**  
**maig 2022**

# **Agrupació Excursionista "Catalunya"**

**EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA**





Mirador de Tamarit (pàg.4). Foto: Rosa Maria Soler.



2 Muntanyes de ses Falugues (pàg.4). Foto: Anna Viola  
Maig 2022

## AUTOPISTA O "NACIONAL"

**F**ins fa poc temps les autopistes eren de pagament i tothom frisava per esquivar-les i anar per "la nacional" ,

Quan decidíem anar més ràpid i segur per fer via, ens rascàvem la butxaca i a pagar peatges, anàvem a 120 km o més, posàvem l'automàtic, ens despreocupàvem de fer gaires avançaments, total no gaudíem gaire del viatge doncs era força monòton, però vet-a-qui un bon dia ens diuen que treuen els peatges i seran gratuïtes, no totes.

Doncs a partir d'aquest moment "apa" tots a l'autopista, hem passat de la tranquil·litat a patir un veritable estrès, intentar mantenir la velocitat és tot un record, les files de camions són interminables, tot i que tenen el mateix dret que els turismes, total que anar per l'autopista s'ha convertit una mica en un caos, insegures i si m'ho permeteu no gaire ràpides.

Fer un viatge sense pagar està bé, però quan mires per la finestra i veus "la nacional" buida i tu fent meravelles per anar fent avançaments fa molta ràbia. Ep... tan sols és una reflexió aneu per on vulgueu, d'aquí a poc tornarem a pagar per manteniment o no, però si us agrada conduir sortiu de l'autopista.

### ÍNDEX

#### ARTICLES

- 3. EDITORIAL: Autopista o "Nacional"
- 4. MUNTANYA: La gran sortida a Tamariu
- 6. CULTURA: Sant Sadurní
- 8. A.E.C.: Assamblea General Ordinària
- 9. MUNTANYA: Calella a Pineda de Mar
- 10. A.E.C.: Llum i Llibertat
- 11. Muntanya: Serra de Curull
- 15. ERE: Detectors d'Oxigen
- 16. GLACERA: Triar el piolet...

- 20. Trescar travesses en tren
- 21. Semprepodem
- 22. Cultura
- 23. Senderisme
- 24. Dimecres al sol

#### ACTIVITATS PROGRAMADES

- 25. Secció de Muntanya
- 26. SEM, Grup Jove i Normes generals
- 27. Escola Glacera
- 28. Ere, SEAM, Familiars, BTT i SIJ
- 29: Campaments d'estiu.

#### AGENDA D'ACTIVTATS MAIG

- 19. Calendari d'activitats maig

- 30. Altes del mes, condol, pagaments i correus electrònics.



# LA GRAN SORTIDA A TAMARIU

Dimecres al Sol 23 de març de 2022

Text: Conxi Fernández

*Recorregut: Tamariu – Platja de Tamariu – Mirador de la platja de Tamariu – Camí de Ronda – Es Castellers – Embarcador – Punta d'Esguard – Cala d'Aigua-xel·lida – Mirador Natural Sobre Punta des Banc – Agulla d'Aigua-xel·lida – Sa Roncadora – Cala Marquesa – Mirador d'Aigua-xel·lida – Mirador de la Cova d'en Gispert – Puig des Comal d'Aiguablava – Muntanya de Ses Falugues (175m) – i tornada a Tamariu seguint el GR-92*



*Aigua Xelida (Foto: Rosa Maria Soler)*

Com sempre sortim molt blanca degut a un fort onatge que fa puntuals, arribem a Tamariu i que no puguem apropar-nos als marges carreguem piles amb un bon doncs podríem acabar dutxats, la mar entrepà, uns el portaven i d'altres estava força embravida, per això com el Lluís demanen un de xistorra aquestes espectaculars onades. ben calenteta.

Tornem cap els cotxes fins un bon aparcament, i comencem la caminada anant a la platja, al mirador de Tamariu amb unes vistes espectaculars d'aigua blava i transparent acompanyada d'escuma doncs la tramuntana va fer caure pins i

Enfilem cap un munt d'escales, algun company les va comptar i deia que n'hi havia noranta, jo tenia prou feina amb respirar i mirar on posava els pals i els peus. Enfilem per el camí de ronda tot i pujant i baixant, va ser molt maco, doncs la tramuntana va fer caure pins i





Una aturada per descansar durant el camí.

(Foto: Miquel Budi)

branques que fa que els ulls no parin de anar cap tots els cantons trobant troncs esquerdatats, secs i de color blanquinós que recorden temps passats. De tant en tant trobem les primeres flors de la primavera, i també uns branquillons de farigola que si la bellugaves feien una oloreta!!! Tota aquesta barreja d'olor i colors fa un paisatge extraordinari, un indret únic, la Costa Brava!!! Com cap altra.

Tornem a fer pujades ara amb un trencat una mica alt que alguns hem necessitat l'ajut dels forçuts de la colla

**H**em tingut molta sort doncs el dia ha estat preciós. Al Mirador Natural sobre Punta des Banc, hem gaudit d'unes ones que ballaven i despullaven els grans penya-segats de manera harmoniosa i encisadora, durant tot el camí hem gaudit d'uns paisatges espectaculars. Pràcticament tot el camí ens acompanya el soroll d'unes excavadores

que continuen destrossant paisatge, comentem que hi ha moltes torres de gent amb molts diners que tenen uns grans finestrals de cara al mar.

**A**rribem a dalt i un grup marxa més amunt per visitar la Muntanya de ses Falugues, amb vistes a Aiguablava etc... Els altres ens n'anem per la carretera fins a Tamariu a prendre una cervesa davant la platja i contemplant el blau intens de la mar, fantàstic!!!! Ja és hora de dinar al restaurant (xip xip), però l'important és la companyia

Ara vull donar les gracies a en Pere Mansilla, als grans companys i als conductors, doncs ha estat una sortida genial.



(Fotos: Rosa Maria Soler)

# SANT SADURNÍ

## CAVA CELLER VELL I ESPAI XOCOLATA

Pere Mansilla

Com molts socs i sòcies sabeu, i sinó ara us ho explico. Amb el nou canvi de junta del mes d'octubre passat varen incorporar-se nous vocals i un d'ells va ser el de Cultura en Jordi Ramon expert en el món dels caves i d'altres temes força interessants que alguns ja hem tingut l'oportunitat de gaudir, bé dit això, passaré a relatar la darrera activitat.

M'oblidava de dir que, amb el canvi de vocal, també vàrem canviar de proveïdor de cava, i un dia li vaig suggerir que per què no fèiem una visita a les noves caves i així coneixíem de primera mà la cava i els productes varis que tenen.

**D**it i fet: El passat dia 1 d'abril d'enguany ens trobem a l'estació de La Sagrera per agafar el tren cap a Sant Sadurní. Tots estem



Interior de les caves. (Foto: Anna Tomàs)



Arribant a les caves. (Foto: Rosa Maria Soler)

a baix al vestíbul... tots no, falta l'Emi. Algú se'ns acosta i diu que una companya, l'Emi, ha caigut just abans de baixar les escales, cordó de la sabata descordat i patapam a terra i conseqüències varies que l'impedeixen venir amb nosaltres.

Arribats a Sant Sadurní, fem un mos a la plaça, fot un fred que pela i el sol és força esmorteït per l'hora. En acabar prenem camí cap a la cava que es troba a un quilòmetre i mig, als afores del poble entre mig de vinyes i algun bosc proper. Una construcció senzilla i plena de palets amb ampolles de cava davant la porta, que no triga en obrir-se i en rebre'ns l'amo i senyor del negoci, bé un dels amos, són dos germans; fem presentacions i cap a dins.

**L**es explicacions són d'allò més curioses, si més no per als que no



en sabem ni un borrall, però ens treuen de dubtes i enriqueixen idees a l'hora de anar a escollir un bon cava Fem un recorregut pels espais on reposen les ampolles per anar agafant sabor i qualitat. En la darrera planta que baixem hi ha milers i milers d'aquestes que en la penombra, solitud i silenci van fent la seva feina. Ens porten cap el final de la cava, sorpresa, un vidre ens separa de la maqueta més gran que mai he vist, s'encenen els llums, molt a poc a poc i es va fent de dia i tot allò comença a bellugar-se, trens amunt i a vall, cotxes per l'autopista, tractors que feinegen i fins i tot uns bombers apagant un foc a peu de carretera. Túnel·s ponts... i per acabar d'arrodonir una tempesta com déu mana, la maqueta és de mides espectaculars i molts pensem amb un soci en concret que ho hagués gaudit i valorat molt més que nosaltres, en Frederic Planas, un apassionat dels trens que també té la seva maqueta de dimensions espectaculars.

La visita acaba, com no, amb un tast del bo i millor de la casa, tastem caves de diferents anyades, bruts, no tan bruts, brut nature, ecològics, perdó, tots són ecològics. Amb l'alegria dels caves i explicacions diverses prenem camí

cap al poble i a dinar.

A la tarda per arrodonir el dia, el vocal ens porta a la fabrica de xocolata "Simón Coll". Ens rep una noieta acostumada a tractar amb escoles, suposem per la cantarella que fa servir, però molt simpàtica i didàctica, provem uns bombonets amb un ritual que jo no estic acostumat sóc dels que tal com entren a la boca mossegada i a vall, no, així no es fa, s'han de desfer a la boca fins al final per gaudir dels sabors interiors, us ho ben dic que me n'havia d'estar per no clavar-hi les dents. Al sortir et fan passar per la botiga i com no el "gasto" està assegurat, però val la pena la qualitat és excel·lent. Amb la panxa plena la bossa amb xocolata i les butxaques una mica més buides agafem el tren i cap a casa.

Un dia d'allò més rodó, caves, dinar, xocolata....



Visita a la Fàbrica Simón Coll. (Foto: Jordi Ramon)

PD: l'Emi està be, luxació de l'espatlla i repòs, desitgem veure't a la propera sortida.

# ASSAMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

Text: Rosa Maria Soler - Fotos: Jordi Ramon

**E**l dilluns dia 6 d'abril, ens vam aplegar 41 socis, aquest any sí al nostre local, per celebrar l'assemblea anual.

Es va seguir l'ordre del dia amb la lectura de les actes de les assemblees ordinària i extraordinària de l'any passat, que van ser aprovades.

Després el President, va informar de diversos punts, dels quals cal destacar la Jubilació d'en Xavi Sánchez, l'administratiu de Secretaria que ha estat 14 anys amb nosaltres, a qui es va agrair la feina feta. Seguidament es va fer la presentació del nou administratiu, en Mateu Lucas Feliu, al qual se li va desitjar una estada ben agradable i profitosa a la nostra Entitat.



*Assistents a l'assemblea*



*Assemblea General Ordinària*

**D**esprés es van llegir els resums de les activitats de les seccions i vocalies.

A continuació el Tresorer ens va informar de l'estat de Comptes del 2021 i pressupost del 2022, que van ser aprovats per unanimitat.

També vam complir amb la formalitat de ratificar als membres de l'actual Junta Directiva.

Després de respondre a alguna pregunta a l'apartat de Precs i Preguntes, vam donar per finalitzada l'Assemblea i tot seguit vam anar per feina cap al "pica-pica" ben bo i abundant que teníem preparat i ben acompanyat de begudes i cava.

Mentre mengem, ens fem un fart de xerrar, ara amb un, ara amb l'altre... Ha estat un gust poder-nos trobar finalment al local de l'Agrupada, amb tants bons amics.



# CALELLA A PINEDA DE MAR

per la ruta de les quatre ermites i el castell de Montpalau

Trescar Travesses en Tren. 5 d'abril de 2022

Text: Xavier Domènech – Fotos Llorenç Nasarre

**A**rribem a l'estació de rodalies de Calella amb la intenció d'anar a Pineda de Mar. Podem fer el trajecte continuant dalt del tren (pocs minuts), caminant per la zona urbanitzada (alguns minuts més), però ves per on preferim fer-ho per la serralada (5 hores). Som així de complicadots, però ens interessa el contacte amb la natura, els indrets socioculturals i les interessants explicacions que ens ofereix el docte amic Llorenç, que és qui ens condueix destrament.

**S**ortim de Calella cap a la serra, passem pel mas abandonat de can Cassola, ens arribem a la petita ermita de Sant Jaume, i passem per sota l'autopista per trobar-nos l'ermita de San Rafael.



*Ermita de Sant Jaume*

**D**esprés d'una forta pujada arribem al cim on se situen les restes del castell de Montpalau (s.XI). Estem en el punt culminant de la ruta. Baixem fins el coll dels Altars, per després baixar fins on es troba la font del Ferro, així com part de l'aqüeducte romà. Tornem a pujar i a mitja pujada arribem a l'església de San Pere de Riu, d'origen romànic (s.XI), passem pel costat del turó de la Guàrdia, i una mica més enllà parem en un petit turó herbat a dinar amb vistes a l'extensa plana maresmenca.

Baixem ja cap a Pineda aturant-nos en la darrera ermita, la de la Mare de Déu de Gràcia. En definitiva, ha estat una ruta entre pinedes i alzinars, amb bons exemplars de alzines sureres, amb bon solet primaveral, olor a fonoll i una molt bona companyia.



*Font del Ferro*

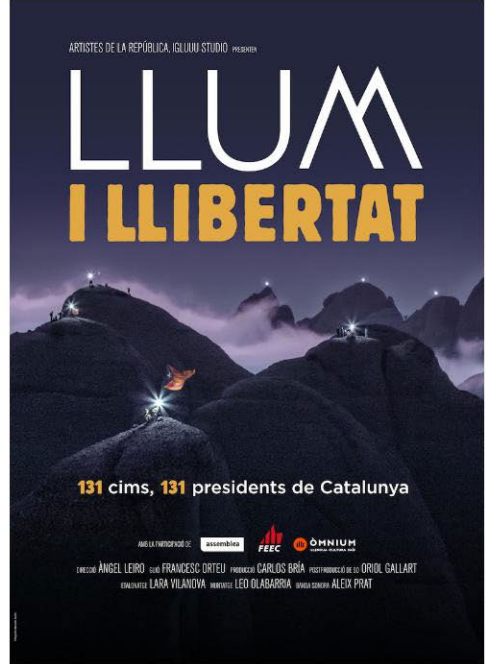
# LLUM I LLIBERTAT

Text: Rosa Maria Soler - Foto: Jordi Ramon

**E**l dia 6 d'abril, ens vam trobar una bona colla de socis al local de l'Entitat, per gaudir de la projecció de la pel·lícula LLUM I LLIBERTAT, un magnífic reportatge de l'acte que es va fer a Montserrat l'any 2019.

Vam gaudir d'allò més amb la projecció i les explicacions que ens van donar els Productors Sr. Marc Antoni Malagarriga i Carlos Bría (soci de l'Agrup), sobre com es va gestar i fer aquest reportatge. També van respondre a algunes preguntes dels presents.

Finalment van anunciar la VIA PIRENAICA, prevista per el primer cap de setmana de juliol i que conjuntament amb entitats del País Basc, té previst il·luminar els cims del Pirineu.



Cartel·la de "Llum i Llibertat"



Carlos Bría i Marc Antoni Malagarriga presentant el documental.



# SERRA DE CURULL

Semprepodem. 9 d'abril de 2022

Mar Cardona

**B**en puntuals sortim de Barcelona amb autocar 27 "semprepodem", cap a la serra de Curull, situada entre el Puigsacalm i la serra de Bellmunt. Som al Prepirineu oriental de llevant i, des del 1992, a l'Espai Natural Protegit de les Serres de Milany-Santa Magdalena i Puigsacalm-Bellmunt.

**L'**inici és a la collada de Bracons, comarca d'Osona, municipi de Sant Pere de Torelló. I el final a Vidrà, que és un dels cinc municipis de la subcomarca del Bisaura, situada entre Osona i el Ripollès. Avui farem dos cims dels inclosos al projecte dels 100 cims de la FEEC. Un dels 100 cims essencials, Bellmunt, i un dels 208 restants, el Puig de les Àligues.

**L'**autocar ens deixa a Bracons, ja a 1132 metres d'altitud. Tot i que encara no són les 9 del matí, hi ha molts cotxes aparcats, cert moviment de persones i un punt d'avituallament (ep! que ens han preparat l'esmorzar?). La gent de Torelló està fent la cursa "Pels camins dels matxos". Res, de quatre recorreguts, el més curt són 48 km i 4500 m de



*Camí ral de Sant Pere de Torelló a Vidrà (Foto: Laia Iborra).*

desnivell acumulat; i el més llarg, 63 km i 6200 m. Déu-n'hi-do! Ens esperem que no baixi cap corredor per emprendre la pujada. Fins a la collada de Sant Bartomeu, és un no parar de creuar-nos amb corredors que amablement deixem passar. Ara que ja hem fet la pujada parem a esmorzar en un racó ben encoixinat de fulles de faig.

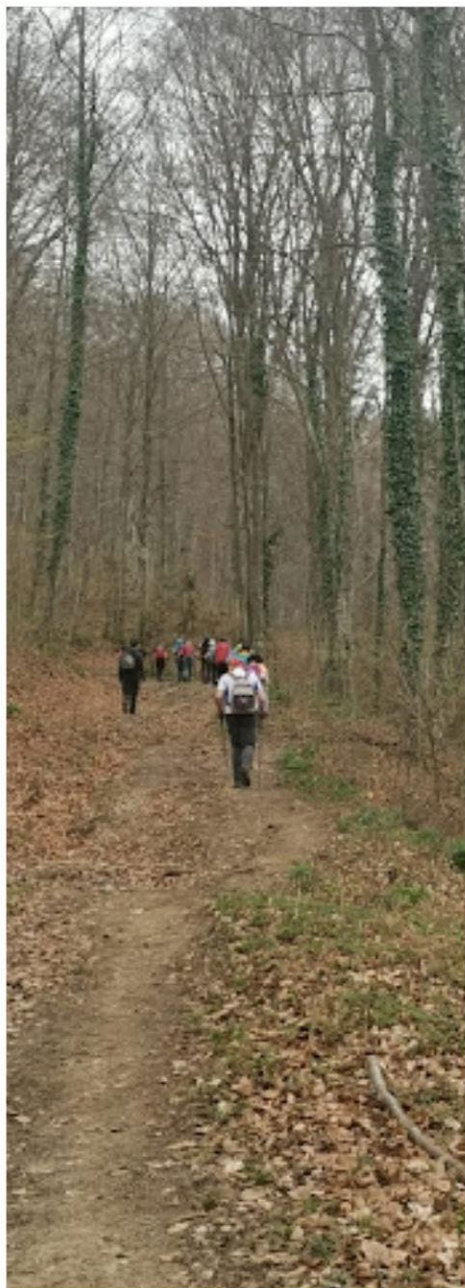


*Tosca de Degollats (Foto: Imma Picó).*

**S**eguim tot planejant pel bosc de faigs i roures fins el collet de la Font de la Canal, des d'on pugem al Puig de les Àligues, anar i tornar. És un cim on no hi ha massa espai i advertim que hi haurem de pujar en grupets de 4 o 5 persones. Ai, cabàs! quan hi arribo les motxilles i els bastons són a baix i tothom és a dalt,

talment la cabina dels germans Marx! És el punt més alt que fem avui, de 1342 m, i una magnífica talaia des d'on veiem Vidrà, final de l'excursió, el Pirineu, la plana de Vic i el Montseny. Tornem al collet i decidim no pujar al Puig de Curull, ja que les vistes són similars i no ens sobra pas temps. Baixem per la banda sollell i passem per la masia deshabitada Salgueda. Una part de la cursa ha passat per aquí, doncs hi ha restes de pells de taronges i plàtans escampades. Fem reagrupament i resulta que la Yolanda s'ha torçat un turmell. Xino-xano aniran cap a Vidrà pel camí més curt. Seguim baixant pel torrent de Salgueda, on observem el bosc de ribera. Arribem al congost del riu Ges. Creuem el riu per un gual encimentat i arribem a la impressionant Tosca de Degollats. La tosca és una roca calcària porosa i poc densa formada per precipitació de carbonat càlcic sobre els vegetals de l'entorn de les fonts i corrents d'aigua. El nom ve de la casa que hi havia vora el riu, d'on s'explica una llegenda en la que es diu que el pagès que hi vivia va morir degollat per ell mateix en un accident domèstic mentre tallava cansalada d'un porc molt gran. Ens enfilem a sobre la tosca i descobrim al terra petites formacions d'aquest sòl característic.





*Pujant al coll d'Hi-era-de-massa  
(foto Laia Iborra).*

**C**ontinuem amunt i ara ja per la serra de Bellmunt. Arribem al coll d'Hi-era-de-massa, escenari d'aquesta llegenda: en una època indeterminada de l'Edat Mitjana un senyor feudal, amo del castell de Besora i de les terres del voltant, governava despòticament i cruelment els seus súbdits. Tots del senyor, els súbdits van acordar, en una reunió al "camp del mal consell", matar-lo en la següent cacera del senglar -a la qual hi era afeccionat- tot simulant un accident. Ho varen fer en el coll situat a sota del santuari de Bellmunt, en direcció a Vidrà. La Justícia sospitava de l'accident de caça i va fer interrogar els habitants de la zona. Quan el tribunal va preguntar: -Qui l'ha mort? El poble va respondre: -Vidrà! -I per què l'ha mort? Tothom va respondre: -Perquè hi era de massa! Des d'aleshores el coll té aquest nom.

**F**em l'última pujada del dia cap a Bellmunt. A part del Santuari, documentat del segle XIII, hi ha hostatgeria amb bar i restaurant. L'edificació del conjunt del Santuari, construït directament sobre la roca, ha anat canviant fins a l'actualitat a causa d'incendis, guerres i llamps i també a modificacions i reformes. Podem visitar el temple i la petita

icona que el representa, la Mare de Déu de Bellmunt, imatge gòtica d'alabastre. Aprofitem la terrassa del bar per fer un dinar amb vistes. Les vistes que ens deixa la nuvolada que se'ns acosta, la serra de Milany, el Puigmal nevat, més enllà el Cadí i el Pedraforca amb neu a la tartera de Saldes; més a prop Santa Maria de Besora i el castell de Besora. Cap al sud, a sota nostre Sant Pere de Torelló, la plana de Vic i amb prou feines el Montseny, que també està tapat. Comencen a caure algunes gotes, és l'hora de tirar avall. Tornem al coll d'Hi-era-de-massa i ens protegim de la pluja que comença a

ser insistent. Aquí ja via lliure, no hi ha pèrdua; seguim el GR-3 fins a Vidrà. Veiem el gran mas El Coll i a tocar la carretera que haurem de seguir els últims metres fins a Vidrà. A la que arriba l'últim a l'autocar, es posa a pedregar! Quina sort, ens n'hem lliurat! No podem fer la cerveseta a Vidrà perquè tot està tancat. Decidim parar més endavant, a Malla, lavabos i bar. I cap a casa.

**E**spero que hagueu gaudit d'aquesta excursió! L'havíem preparada per fer-la fa dos anys i, finalment, l'hem pogut realitzar. Fins la propera!



*Cim Puig de les Àligues (foto Pere Mansilla).*





# DETECTORS D'OXIGEN

Miquel Romà

Des de fa uns mesos a l'ERE estem utilitzant un nou aparell per a millorar la nostra seguretat quan entrem a les cavitats.

Es tracta d'un detector d'oxigen, que mesura la proporció d'aquest gas que hi ha en l'aire de l'interior de les cavitats.

La proporció d'oxigen en l'aire és, aproximadament del 20,9 %. Aquesta proporció va ser determinada per primera vegada amb precisió pel químic català Antoni de Martí i Franquès a finals del segle XVIII.

Ha estat convenient dotar-se d'aquest aparell perquè els darrers anys s'ha detectat que hi ha més cavitats amb manca d'oxigen. Una causa sembla ser el canvi climàtic, que, amb l'augment progressiu de la temperatura, altera les condicions atmosfèriques de les cavitats. Al massís del Garraf el factor més important és la disminució de l'oxigen disponible a les cavitats a causa dels gasos emesos per l'abocador d'escombraries del Garraf. L'abocador ja no rep més escombraries des de l'any 2006, però segueix essent un focus de contaminació atmosfèrica molt important. Les emanacions de metà de l'abocador, a través de les cavitats, provocarien que aquest fos oxidat per l'oxigen i, en conseqüència, l'atmosfera de les cavitats quedaria pobre en oxigen.

L'aparell té unes dimensions reduïdes, per tal que la primera persona que entri a la cavitat el pugui portar. Mostra a la pantalla el percentatge d'oxigen i també emet una senyal d'alarma acústica si detecta concentracions baixes d'oxigen. També disposa de memòria, per tal de poder-lo baixar primer amb un cordino al fons dels avencs i obtenir lectures de l'oxigen que hi ha al fons dels avencs, abans que hi baixi cap persona.

Des de setembre de 2021 l'aparell ens acompanya en les exploracions, i ens dona una gran tranquil·litat. També comuniquem les lectures d'oxigen que registrem, per tal que puguin servir d'orientació a altres visitants.

Agraïm la seva tasca a totes les persones que han fet gestions de diversa mena per a poder dotar-nos d'aquesta nova mesura de seguretat.

# TRIAR EL PIOLET PER A MUNTANYA I ALPINISME

## (Part 1)

Igual que amb el tema dels grampons, aquest article és un resum d'un estudi complet realitzat al bloc de Barrabes i que m'he permès referir en part, centrant-lo en l'ús en muntanya i alpinisme.

Tal com expliquem als cursos de Glacera, és important distingir la idoneïtat del piolet a triar, si la nostra activitat està encaminada a rutes no tècniques als nostres inicis, tipus normal de l'Aneto, Monte Perdido...etc, el piolet per a muntanya clàssic serà el més indicat, en canvi tant si és per la nostra superació de nivell de rutes, com si és la nostra elecció fer rutes tècniques, el piolet per alpinisme, serà l'indicat.

### Les homologacions

En el cas dels piolets i amb diferència d'un altre material de muntanya, l'únic que ens interessa és comprovar que compleix la norma, i és important conèixer les dues homologacions existents a la nostra elecció i que es diferencien per la seva resistència a tracció.

La CE diferencia entre la norma, i obliga que els piolets es marquin en mànec i pala amb la lletra B o la lletra T, d'aquesta manera mnemotècnicament és molt més difícil equivocar-se.

I finalment, afegir que la T-B al mànec fa esment al mànec, el full tindrà també la seva pròpia homologació T-B, que pot no coincidir.

Els tipus B i T es regeixen per les normes **EN-13089** i **UIAA-152** les que indiquen les resistències a Kn que han de superar tant els mànecs com les fulles (de forma separada) i les proves exactes de laboratori que han de superar.

**Tipus (B):** Les exigències quant a resistència són menors.

**Tipus (T):** S'exigeix més resistència a totes les proves (tracció i resistència del mànec, flexió de la fulla).





*Piolets marcats amb les homologacions tipus T i B*

## **Tipologia**

És fàcil suposar que una homologació com la que regeix la fabricació d'aquestes eines, que no té a veure amb el tipus i l'ús, sinó amb la resistència, no serveix per classificar tipològicament els piolets.

Així que els classificarem segons el seu ús i activitat per a la qual estan destinats, i no segons la norma. Això suposa que, a partir d'aquí, quan parlem de piolets tècnics, no ens referirem a la T de marcatge, sinó als piolets que serveixen per realitzar les activitats més tècniques.

La tecnificació de les activitats ha provocat que, en aquests moments, uns tipus i altres de piolets siguin molt diferents entre si, especialitzant-se molt cadascun en la seva activitat.

### **1. Piolets clàssics**

1.1 Muntanyisme

1.2 Alpinisme

### **2. Piolets per alpinisme tècnic i escalada**

2.1. Amb dragonera

2.2. Amb rest

2.3. Ergonòmics

*Continua a la pàgina següent*

## Piolets clàssics

### 1.1. Piolet clàssic per a muntanyisme

Sota aquesta denominació agrupem un tipus d'eina per excursionisme a alta muntanya, creuar glaceres o pujar muntanyes fàcils per les típiques rutes normals -tresmils, etc-. (Fig 1)

- Més del 90% del temps es fa servir en piolet bastó i ocasionalment o mai en piolet tracció. Per això la comoditat de subjecció de la creu és important.

- El seu bec pot ser "negatiu" o neutre, normalment sense tall o esmolat a 90°. El bec negatiu facilita les maniobres d'autodetenció, a costa d'un clavat en gel força dolent. (Fig.2)

- La fulla sempre és normal, per facilitar l'autodetenció -juntament amb l'ús com a bastó, principal missió d'aquest tipus de piolets-.

- La pala, si l'hem de fer servir, millor gran.

- Un piolet clàssic per a excursionisme té el mànec recte o amb una lleugera curvatura

- Són llargs: en agafar-lo de la creu, ens ha d'arribar per sobre del turmell, més o menys. Per això tenen diferents mides perquè puguem triar la nostra talla.

- En estar fets per a un ús poc agressiu, en la seva construcció es prioritza la lleugeresa davant de la robustesa. Molts són de tipus (B).

- Solen portar dragonera, d'un tipus o d'un altre.



(Fig. 1)

(Fig. 2)



Pic Negatiu



Pic Neutre



Pic Positiu

**Javier Aznar**



## CALENDARI D'ACTIVITATS MAIG

Totes les activitats queden supeditades a les normes per la Covid que en cada moment estiguin vigents i per tant podran ser anul·lades o canviades de data a última hora, segons la situació.

<b>DATA</b>	<b>SECCIÓ</b>	<b>LLOC O ACTIVITAT</b>	<b>VOCAL</b>
30/4 i 1/5 ds. i dg.	SEM	Culfredes	Amat Botines
3 dm.	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
8 dg.	Muntanya	Sortida Familiar: Montcau	Pere Carrascal
10 dm.	Muntanya	Trescar travesses en tren: Centelles l'Abella	Xavier Domènech
12 dj.	Veterans	Trobada	Frederic Planas
14 ds.	Muntanya	Semprepodem: Serra d'Ensija	Jordi Secall
14 i 15 ds. i dg.	Grup Jove	Barrancs	Jordi i Bria
14 i 15 ds. i dg.	SIJ	Sortida	SIJ
17/5 dm.	Cultura	Badalona Ciutat Romana	Jordi Ramon
21 ds.	Muntanya	Senderisme: Tossal de la Baltasana (Muntanyes de Prades)	Rosa M. Soler
21 i 22 ds. i dg.	SEM	Tapou	Rafa Alacuart
21 i 22 ds. i dg.	SEAM	Escalada Pedraforca o Montsec	Gustavo Máñez
25 dc.	Muntanya	Dimecres al sol: Punta Curull (Serra de la Llena)	Rosa M. Soler
28 i 29 ds. i dg.	ERE	Avenc Montserrat Ubach (Solsonès)	ERE
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén

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

## TRESCAR TRAVESSES EN TREN

De camí cap a Canet de Mar. 2a etapa: de Centelles a l'Abella per la ruta dels masos.

**Dimarts 10 de maig 2022**

**Activitat:** Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

**Lloc i Hora de Sortida:** Estació de Sagrera de la Renfe, davant de les taquilles a les 7'45 hores (més endavant s'especificaran altres parades on poder agafar el tren).

**Transport:** Línia R1 de la Renfe.

**Inscripcions:** mitjançant grup de Whatsapp de Trescar Travesses en Tren.

**Recorregut:** 15 Km. aprox.

**Desnivell :** 400 m.

**Horari aproximat:** 4-5 hores.

**Dificultat:** moderada.

**Recorregut:** Estació de Centelles, mas Rossell, font del Rossell, font del Llobató, molí i mas de la Llavina, la font Grossa, salt del Purgatori, Dolmen de l'Ollic, mas de l'Ollic, mas el Cerdà de la Garga, mas el Sunyer, grau de can Tresquarts, dolmen del Duc, estació de l'Abella.

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

**Vocal:** Xavier Domènech (Tel: 659359698)

**Normativa:** És obligatori llegir les Normes Generals de les sortides de l'A.E.C. publicades en el Butlletí. El fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació de les mateixes.

**Apunts de la sortida:** Continuem el camí cap a Canet de Mar que vam començar a Castellterçol. En aquesta segona etapa sortirem de l'estació de Centelles en direcció sud per la ruta fluvial en recuperació de la riera de la Llavina, passant pel mas i antic molí de la Llavina (documentada el s.XI) i a prop de la coneguda font Grossa i el salt del Purgatori. A partir d'aquí iniciarem una pujada suau però de pendent sostingut que ens situarà en els plans per sobre dels cingles del Bertí. Al mig de la pujada passarem pel costat del dolmen de l'Ollic i una mica més amunt ens trobarem amb el mas del mateix nom, ja situats a la plana. Passarem pel costat de les restes de l'ermita de Santa Magdalena de Vilarestau (s.XI), per trobar-nos una mica més endavant en els amplis conreus que envolten el Mas Cerdà (s XVI-XVIII) i on va néixer

Ildefons Cerdà. Continuarem caminant per la plana enmig d'extensos conreus, passant a prop del mas de can Sunyer i quan arribem a can Tresquarts començarem a baixar cap a l'Abella. Quan resti mig km per arribar a l'estació ens desviarem una mica per veure el Dolmen del Duc.

## SECCIÓ DE MUNTANYA – SEMPREDDEM

### Excursió a la Serra d'Ensija.

### Dissabte 14 de maig 2022

**Activitat:** Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

**Lloc i Hora de Sortida:** 7 h a l'Agrupada (Padilla/Provença) - 7.15 h a Fabra i Puig/Meridiana.

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

**Inscripcions:** socis/sòcies 25€, socis/sòcies online 35€. Data límit d'inscripció el dimecres 11 a les 19 h, mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Sempredem o un correu electrònic a secretaria@aec.cat . Cal indicar nom de la sortida, nom i cognoms de qui hi participi, confirmació de pagament i lloc de pujada a l'autocar. Cal ingressar l'import al compte de l'Agrupada: Caixa d'Enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom, cognom i "Serra Ensija".

**Recorregut:** 14 Km. aprox.

**Desnivell :** 850 m.

**Horari aproximat:** 7 hores.

**Dificultat:** moderada.

**Recorregut:** Pleta de la Vila - Font Freda - Torrent de la Serra d'Ensija - Refugi Serra d'Ensija - Cap de la Gallina Pelada - Refugi Serra d'Ensija - Rasos d'Ensija - Creu de Ferro - Pla d'Ensija - Torrent de les Llobateres - Font Freda - Pleta de la Vila.

**Material:** Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i la pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua i menjar per a tot el dia. Degut a la distància i als horaris de la sortida, no es podrà fer aturada al bar per esmorzar. El dinar, com sempre, sobre el terreny.

**Vocal:** Jordi Secall.



**Altra informació:** per WhatsApp, (Senderisme - AEC).

**Normativa:** És obligatori llegir les Normes Generals de les sortides de l'A.E.C. publicades en el Butlletí. El fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació de les mateixes. En aquesta excursió, i a causa de les característiques de la mateixa, no es poden portar gossos ni altres animals de companyia.

**Apunts de la sortida:** Bonic recorregut per la Serra d'Ensija, amb grans vistes de l'Alt Berguedà. Pujarem el seu cim més alt, la Gallina Pelada (un dels 100 cims més significatius de Catalunya de la FEEC), que ens proporciona grans vistes panoràmiques sobre el Pedraforca i la Serra del Cadí al Nord, i els Rasos de Peguera i el Port del Comte cap a Sud. També pujarem a la Creu de Ferro, des d'on visualitzarem el vessant Est de la Serra.

## SECCIÓ DE CULTURA

### Visita a BADALONA CIUTAT ROMANA

### Dimarts 17 de maig 2022

**Activitat:** Visita guiada al Museu de Badalona i Casa dels Dofins.

**Lloc i Hora de Trobada:** A la sortida del metro de la Línia 2 (lila) parada final Pompeu i Fabra, sortida per Avinguda Martí Pujol. (11.00h.)

**Transport:** Línia R1 de la Renfe.

**Inscripcions:** cal ingressar l'import al compte de l'Agrupada: Caixa d'Enginyers, indicant nom i cognom i "Badalona" 25€. (el preu inclou visita guiada i entrada al Museu de Badalona, Casa dels Dofins i dinar al restaurant).

**Vocal:** Jordi Ramon.

**Normativa:** És obligatori llegir les Normes Generals de les sortides de l'A.E.C. publicades en el Butlletí. El fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació de les mateixes.

**Apunts de la sortida:** La ciutat de Baetulo va ser fundada pels romans als primers decennis del segle I aC. Al subsol del Museu de Badalona es troben els principals vestigis d'aquella època, juntament amb la Casa dels Dofins, que va ser una casa benestant romana. Podrem gaudir dels mosaics, de diverses estances i altres habitacions entre d'altres.

Després del dinar podrem anar a fer un vol per les platges de Badalona.

# SECCIÓ DE MUNTANYA – SENDERISME

## Excursió al Tossal de la Baltasana. Sostre Comarcal del Baix Camp i de la Conca de Barberà.

### Dissabte 21 de maig 2022

**Activitat:** Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

**Lloc i Hora de Sortida:** 07.00 h. Local Agrupa. 07.15 Palau Reial.

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

**Inscripcions:** Import: 45 euros socis/es ; 55 euros socis/es on-line. Inclou autocar i dinar al restaurant. Fins dimecres 18 de maig a les 19h. Mitjançant grup de Whatsapp de Senderisme o per mail a secretaria@aec.cat. En qualsevol dels dos casos cal indicar: nom de la sortida, nom i cognoms del participant, confirmació de pagament, lloc de pujada de l'autocar. Cal ingressar l'import al compte de l'Agrupa: Caixa d'Enginyers (ES72 3025 0017 4114 0003 1058) Indicant el nom i «Baltasana».

**Recorregut:** 7 Km. aprox.

**Desnivell :** 200 m.

**Horari aproximat:** 4 hores aprox.

**Dificultat:** fàcil.

**Recorregut:** Prades, Coll de la Foguina, Tossal de la Baltasana (1203 m), Coves d'en Pere, Els Bassols, Prades.

**Material:** Calçat i roba de muntanya apropiada (segons la climatologia esperada), pals, crema solar, aigua per tot el recorregut, mascareta (on calgui).

Àpats: Esmorzar al bar i dinar al restaurant.

**Vocal:** Rosa M. Soler 699537419

**Altra informació:** per WhatsApp, (Senderisme - AEC).

**Normativa:** És obligatori llegir les Normes Generals de les sortides de l'A.E.C. publicades en el Butlletí. El fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació de les mateixes.

**Apunts de la sortida:** Sortirem de Prades, i en el primer tram, passarem per un bonic bosc de pins, roures i algun castanyer. Seguint el GR, arribarem a la vora del cim, i pujant per uns blocs de pedra, arribarem al Tossal de la Baltasana, sostre comarcal del Baix Camp i la Conca de Barberà. Gaudirem de

bones vistes, destacant la majestuosa Serra del Montsant. Ja de baixada, visitarem les Coves d'en Pere, en realitat unes balmes naturals amb antigues construccions, per a ser utilitzades com a refugi. Continuarem passant per un mas, i una mica més endavant, una bassa d'aigua, que haurem pogut veure des del cim, acabant l'excursió altre cop a Prades.

## SECCIÓ DE MUNTANYA – DIMECRES AL SOL

### Excursió a la Punta del Curull (Serra de la Llana)

### Dimecres 25 de maig 2022

**Activitat:** Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

**Lloc i Hora de Sortida:** 7 h. Local Agrupa.

**Transport:** Cotxes particulars.

**Inscripcions:** Us podeu apuntar a través del Grup de Whatsapp, indicant si teniu cotxe i places disponibles.

**Recorregut:** 8 Km. aprox.

**Desnivell :** 321 m.

**Horari aproximat:** Unes 3 hores aprox.

**Dificultat:** fàcil.

**Recorregut:** Des de l'Ermida de Sant Miquel de la Tosca, i seguint corriols marcats, farem cap a la carena de la Serra de la Llana i arribarem tot carenejat a la Punta del Curull (1.021 m.), sostre comarcal de la comarca de les Garrigues, amb molt bones vistes. La tornada la farem resseguint un tros més de carena fins a unes antenes i agafarem una pista de baixada que ens retornarà al camí per on hem pujat. Abans d'arribar als cotxes, ens desviarem una mica, per visitar l'ermita del Crucifix.

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

**Àpats:** Esmorzar al bar. Dinar de carmanyola, a peu de cotxes (a l'ermita on acabarem l'excursió, hi ha taules i bancs de pedra i també, ben a prop hi ha una font).

**Vocal:** Rosa M. Soler 699537419

**Normativa:** És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'AEC. El fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació de les mateixes.



# SECCIÓ DE MUNTANYA

## CALENDARI PROVISIONAL CURS 2021 - 2022

**NOTA:** recordem que tots els socis poden participar a les excursions de la Secció de Muntanya (Senderisme, Semprepodem i Dimecres al sol). Només cal que estiguin en condicions de fer l'activitat escollida, les característiques de la qual s'especifiquen prèviament a la programació.

### SENDERISME

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
21 de maig	Tossal de la Baltasana (Serra de Pades)	Rosa M. Soler
11 de juny	Les ermites del Corb	Domènec Palau
18-19 de juny	La Ribalera	

### SEMPREPODEM

14 de maig	Serra d'Ensija	Jordi Secall
11 de juny	Ulldeter-Mantet	Xavier Domenech
18-19 de juny	La Ribalera	
9 de juliol	Perafita - Monturull	Pere Mansilla

### DIMECRES AL SOL

Les sortides de Dimecres al Sol es faran el quart dimecres de mes.  
En cas de coincidir en festiu o vigília de festiu es proposarà una nova data.

## SECCIÓ ESQUÍ DE MUNTANYA

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
22 de maig	Tapou	Rafa Alacuart
4-6 de juny	Zona Maladeta	Bernat Ruiz

## CALENDARI GRUP JOVE

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
14-15 de maig	Barrancs	(Jordi, Bria*)
18-19 de juny	Cursa de muntanya La Ribalera (organització o participació)	

## 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'indicaran 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, despreniments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació.
- Les persones participants han de tenir la llicència en vigor de la federació corresponent a l'activitat (FEEC; Espeleologia, etc), 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.
- 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.
- SÓN D'OBLIGAT COMPLIMENT LES MESURES SANITÀRIES DAVANT EL COVID-19, i portar mascareta als llocs on sigui obligatori.
- L'Entitat posa a disposició dels participants un full de reclamacions, a la seu de l'Agrupació
- **El fet d'apuntar-se a les activitats de l'A.E.C, comporta l'acceptació automàtica d'aquestes normes generals.**

# CALENDARI ESCOLA GLACERA

## ESQUÍ DE MUNTANYA

MONOGRÀFIC FORA PISTA	14 de desembre	17 i 18 de desembre	UECG
--------------------------	----------------	---------------------	------

## PROGRESSIÓ PER CRESTES

MONOGRÀFIC	18 de maig	21 i 22 de maig	FEB
MONOGRÀFIC	27 de setembre	1 i 2 d'octubre	FEB

## ESCALADA EN ROCA

CURS NIVELL I	11, 18 i 25 de maig	14-15 i 21-22 de maig	UECG
CURS NIVELL II	28 de setembre, 5 i 13 d'octubre	1-2 i 8-9 d'octubre	CEE
MONOGRÀFIC	27 d'abril	30 d'abril i 1 de maig	UECH

## EXCURSIONISME

CURS NIVELL I	27 de setembre, 4 i 11 d'octubre	1-2 i 8-9 d'octubre	AEC
---------------	-------------------------------------	---------------------	-----

## DESCENS DE BARRANCS

MONOGRÀFIC	29 de juny	2 i 3 de juliol	FEB
------------	------------	-----------------	-----

## FERRADES

MONOGRÀFIC	15 de juny	18 i 19 de juny	CEE
------------	------------	-----------------	-----



## CALENDARI ERE

**28-29 de maig:** Avenc Montserrat Ubach (Solsonès)

## CALENDARI SORTIDES SEAM

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
21-22 de maig	Escalada al Pedraforca o Montsec	Gustavo Máñez
11-12 de juny	Alta muntanya i escalada en lloc a determinar segons condicions	Santi Rodríguez
16-17 de juliol	Alta muntanya al Pic de Mulleres	Bernat Ruiz

## CALENDARI SORTIDES FAMILIARS

DATA	VOCAL
8 de maig	Pere Carrascal
12 de juny	Francesc Estañol
9 i 10 de juliol	Bernat Ruiz

Contacte: Bernat Ruiz: bernatrs@gmail.com

## CALENDARI BTT

DATA	VOCAL	LLOC/ACTIVITAT
Per concretar	Roger S	Volta al Montsec
25-26 de juny	Roger S	Vall Fosca

## CALENDARI SIJ CURS 2021-2022

Maig: 14/15    Juny: 11/12    Juliol: 17-31 Campaments d'estiu

# SIJ CAMPAMENT D'ESTIU 2022

## 17 al 31 de Juliol

Enguany el campament d'estiu de la Secció Infantil i Juvenil el farem a la Vall de Manyanet (Pallars Jussà), al paratge de la Borda del Tronc (Les Esglésies).

**Per informació i inscripcions: [campamentsaec@gmail.com](mailto:campamentsaec@gmail.com)**

# CAMPAMENT SECCIÓ MUNTANYA 2022

## BARCELONETTE - VALL D'UBAYE

### ALPS DE L'ALTA PROVENÇA

## 20 al 27 d'AGOST

Tal com ja hem avançat per correu electrònic, aquest estiu el campament d'estiu de la Secció de Muntanya es farà a la Vall de l'Ubaye (Alps de l'Alta Provença) en el Càmping Rioclar.

### **CÀMPING RIOCLAR**

Route de Barcelonette

04340 Méolans-Revel

[www.rioclar.fr](http://www.rioclar.fr)

[hello@rioclar.com](mailto:hello@rioclar.com)

Telèfon: 33-492811032

El càmping disposa de Mobil-Home Comfort i Caravanes. de 4 pers, així com places per autocaravanes o tendes.

**ATENCIÓ:** Si esteu interessats en participar-hi, **feu la reserva corresponent el més aviat possible**, mitjançant la seva pàgina web, indicant que sou socis de l'Agrupació Excursionista "Catalunya".

Amb la finalitat de conèixer el nombre de participants i coordinar les activitats del campament, agrairíem indiqueu la vostra participació a Pere Mansilla (T/ 601 110 287) informant si teniu reserva confirmada.

## ALTES DEL MES DE MARÇ

Francesc Chimelis Rodríguez  
 Mateu Lucas Feliu  
 Tomàs Malavia Pauné  
 Guillem Roselló Christiaen  
 Lluç Solanes Vidal  
 Biel Soriguera de Rivera

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

## CONDOL

Aquests dies ens ha arribat la notícia de la mort del nostre consoci Lluís Moj Garcia, ocorreguda el passat mes d'octubre. Des d'aquestes línies manifestem el nostre condol a la seva família.

## PAGAMENTS PER TRANSFERÈNCIA

Us volem recordar que procureu fer els pagaments a l'Entitat per transferència bancària, ja que ens estalvia molta feina i ens proporciona un control molt més fàcil.

Agraïm la vostra comprensió i col·laboració.

## 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'activtat 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  
 comunicacio@aec.cat  
 coordinacio.sij@aec.cat  
 grupjove@aec.cat

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





*Brindis a les caves de Sant Sadurní (pàg.6). Foto: Domènec Palau*



*Les Vinyes de Sant Sadurní (pàg.6). Foto: Rosa Maria Soler.*



Visita a les caves de Sant Sadurní (pàg.6). Foto: Rosa Maria Soler.

### HORARI SECRETARIA A.E.C.

De dilluns a dijous de les 18 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 Eqüestre i Escola d'Esports de Muntanya Glacera.



1912



2013



AGRUPACIÓ  
EXCURSIONISTA  
"CATALUNYA"

Padilla, 255-263, primera planta

08013 Barcelona

tel: 933 024 529

e-mail: aec@aec.cat

web: www.aec.cat

Youtube: Agrupació

Excursionista Catalunya.

Facebook: @AgrupaAEC

Instagram: @agrupacioexctacatalunya

Edita: AEC

President: Pere Mansilla

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: Mateu Lucas Feliu

Impressió: Empòrium

Dipòsit legal: B 11805 2015

En aquest butlletí hi col·laboren: Conxi

Fernández, Rosa Maria Soler, Pere Mansilla,

Xavier Domènech, Marc Cardona, Miquel Romà,

Javier Aznar, Domènec Palau, Anna Viola, Miquel

Budi, Anna Tomàs, Jordi Ramon, Llorenç Nasarre,

Laia Iborra i Imma Picó.