



1912

**butlletí informatiu**  
**novembre 2022**

# **Agrupació Excursionista "Catalunya"**

**EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA**



*Trescar travesses amb tren. (pàg.5). Vistes a la Trona. Foto: Rosa M. Soler.*



*Diada del Soci (pàg.4) Foto: Bernat Ruiz.*

Quina emoció el passat 20 d'octubre en veure la sala "d'actes" plena de gom a gom, no hi cabia una agulla, veterans, veteranes, famílies, monitors, monitores, infantils..., uns 70 socis i sòcies d'un total de 640 que fan cada cop més gran l'entitat..

Tots els esdeveniments ens acosten a compartir i retrobar-nos, però aquest és sens dubte un dels millors, la celebració del dia de tots els socis i sòcies, el dia que compartim les vivències, els relats, les fotos de la temporada, els vídeos, l'entrega de medalles i reconeixement per la col·laboració envers l'entitat, però sens dubte un dels més emotius és tenir socis i sòcies a qui felicitar pels 25 i 50 anys de trajectòria a l'entitat, donar aquestes medalles ben merescudes és tot un honor.

Un altre és veure la participació cada cop més nombrosa de la secció infantil i juvenil en els actes i en la pròpia junta directiva.

Gràcies a tots i totes per fer tan fàcil el dia a dia per tirar endavant el rumb de la nostra estimada "Agrupació".

## ENS FAREM MES GRANS

### ÍNDEX

#### 3. EDITORIAL

19. Semprepodem

20. Cultura - Pessebre 2022

21. Dimecres al Sol

22. Conferència-Taller

23. Acció sostenible a Collserola

24. Normes Generals

#### ARTICLES

4. AEC: Diada del Soci

5. MUNTANYA: Travesses amb tren

6. CULTURA: Arxiu Nacional de Catalunya

7. SIJ: Sioux. Travessa Ribes de Freser

8. MUNTANYA: Agulles de Montserrat

10. MUNTANYA: Camí dels Enginyers

12. MUNTANYA: Talaies del Pirineu: l'Arzibon

14. GLACERA: Petite Aiguille de Crochues

#### ACTIVITATS PROGRAMADES

25. Sopar i Cistella de Nadal

26. Senderisme i Semprepodem

27. SEAM, TTT i Dimecres al Sol

28. SIJ, BTT i Glacera

29. Familiars i Grup Jove

30. Escrits pel butlletí, altes del mes, pagaments i correus electrònics.

#### AGENDA D'ACTIVTATS NOVENBRE

16. Calendari d'activitats novembre

17: Trescar Travesses amb Tren

18. Senderisme.

# DIADA DEL SOCI 2022

Dijous 20 d'octubre 2022  
Jordi Romagosa (soci 1224)

*Un cop superats els embussos i la magnífica coordinació de semàfors vermells de la Diagonal, aconseguim pujar les escales que ens porten a l'Agrupació. Són quarts de 8 i ja hi ha companys i companyes preparant cadires, ajuntant taules i posant-hi els plats amb les "delicatessen" corresponents.*



*Aplaudiment pels monitors de la SIJ  
Foto: Bernat Ruiz.*

**V**a entrant gent, salutacions, abraçades, alguns petons... comentaris de: quant de temps... Ens hem aplegat uns 70. Són les 8 passades i el president Pere demana que seiem a la sala i que pari el xivarri.

**E**n Pere està molt satisfet de l'assistència i aclareix que degut a la pandèmia s'han ajuntat distincions del 2021 i 2022. Ens comenta com anirà el programa d'avui: Vídeo, repartiment de medalles, vídeo entrega d'insígnies de plata i or, més vídeos i més repartiment de distincions

**T**ant els vídeos com les entregues de medalles i insígnies són celebrades amb forts aplaudiments,

quan arriba l'entrega de la placa de la Junta al soci Frederic Planas els aplaudiments s'allarguen encara més.

**U**n punt i apart mereix el final del vídeo de la secció Juvenil i infantil, quan el president demana la presència dels monitors i monitores que reben l'homenatge de tots els presents amb un fort i llarg aplaudiment. **Els són el futur.**

**E**ns projecten el darrer vídeo "Sense ficció", ens alcem de les cadires i ara ve la d'abraçar-se i fer-se petons amb els que mancaven i acostar-se a les taules parades amb teca i begudes, tot fent-la petar amb un o altre. Quan surt el cava, buidem unes quantes ampolles i ens adonem que cal anar pensant en el retorn a casa, que s'ha fet tard sense ni adonar-nos.

**G**ràcies amics i amigues per la vostra amistat. Com deia aquell: EL QUI TÉ UN AMIC NO ÉS MAI POBRE DEL TOT i a l'Agrupació n'hi tenim un bon grapat d'amics i amigues.

**Gràcies amics i amigues!  
Gràcies Agrupació  
Excursionista "Catalunya"!**

# TRESCAR TRAVESSES AMB TREN

De camí cap a Canet de Mar. 3a etapa: de l'Abella al Figaró pels graus d'Avellaneda i la Trona

Text - Xavier Domènech. Fotos - Rosa M. Soler

11 d'octubre de 2022

**S**ortim de l'estació de la Renfe de l'Abella, seguint el GR 5. Passem per can Oller i a pocs metres de Sant Pere de Valldeneu que queda a la nostra esquerra, arribem a Valldeneu des d'on comencem una forta remuntada pel grau de l'Avellaneda, que ens situa sobre els cingles del Bertí. Caminem pels camps del Rajadell, ens aturem a un mirador amb bones vistes a Aiguafreda i més enllà a la Plana de Vic. Deixem el GR i comencem la baixada per un sender senyalitzat amb les marques groga i blanca de petit recorregut. Passem pel costat de la Trona, ens desviem per accedir-hi i contemplar les vistes als cingles del Bertí. Baixem pel grau per situar-nos a la part alta del Sot del Bac. Baixem per la vall del Sot del Bac, des d'on observem les agulles



*La dura pujada pel Grau d'Avellaneda*

del Salt i les parets verticals que conformen aquesta vall estreta i fonda. Més avall podem desviar-nos i apropar-nos al salt del Prat. Seguim la pista de baixada fins a Figaró, on prenem el tren de tornada. Aquesta etapa ens ha portat d'Osona al Vallés Oriental. La següent etapa del camí cap a Canet de Mar, la quarta, ens portarà a La Garriga. En total han estat uns 10 km i un desnivell de pujada d'uns 600 m. En la següent adreça trobareu la track de la ruta:

<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/de-castelltercol-a-canet-de-mar-etapa-3-de-labella-al-figaro-pels-graus-davellaneda-i-de-la-trona-115981245>



*Tot el grup prop de la Trona.*

# ARXIU NACIONAL DE CATALUNYA

18 d'octubre de 2022

Albert López

*Finalment participem gairebé 30 persones en aquesta interessant visita, on varem haver que fer dos grups per no entorpir la feina que allà realitzen. Després de la presentació de l'entitat davant d'una maqueta de l'edifici ens varen anar explicant el procés des de que arriba un document fins que es pot consultar.*

**E**n el moment de visitar els documents que van tornar de l'arxiu de Salamanca així com els antics arxius de les presons tant de la Model com de Terrassa, Mataró i Sabadell, un membre de l'Agrupació va preguntar sobre l'expedient del seu avi. El nostre guia li va explicar:

**Q**ue en aplicació de la Llei de reparació jurídica de víctimes del franquisme, l'Arxiu Nacional de Catalunya va publicar la llista de reparació jurídica de víctimes del franquisme (1938-1978). La relació inclou cognoms i nom de la víctima, sexe, tipus de procediment, número de causa, data d'inici de la causa, data d'aprovació de la sentència o altra resolució, pena imposada, commutació o l'indult demanat, persones executades i la referència d'arxiu dels originals que es conserven a l'Arxiu del Tribunal Militar Territorial Tercer de Barcelona. Per facilitar les cerques les dades obertes també inclouen l'edat, el lloc de naixement i de residència, la data d'alta del registre descriptiu i la data de la seva correcció, si s'escau.

**A**lgunes dades interessants que ens varen explicar: Tenen 37.144 metres lineals d'ocupació, 6.829.287 fotografies, 206.846 mapes i plànols, 27.383 arxius sonors i audiovisuals i 130.532 dibuixos gravats, etc. A nivell de dipòsit digital tenen

11.789.865 fitxers que representen 81 Terabytes.

**A**l vestíbul de l'arxiu varem també poder visitar l'exposició "Josep Puig i Cadafalch i els orígens d'una diplomàcia de la Catalunya autònoma (1917-1923)". Aquesta exposició explica la Conferència sobre Comunicacions i Trànsit, promoguda per la Societat de Nacions, celebrada a la capital catalana, entre les seus de l'Ajuntament de Barcelona i l'actual Palau de la Generalitat, al llarg de sis setmanes dels mesos de març i abril de 1921.

**D**esprés de la visita ens traslladem fins el Casalet de Valldoreix on podem gaudir d'un bon àpat i una bona companyia.

**C**al agrair la gran paciència dels vocals de la vocalia na Carme Capdevila i el Jordi Ramon Monge perquè som un grup amb tanta casuística que a vegades intentar acontentar a tothom es fa difícil.



Foto: Glòria Playán.

# SIJ - Sioux TRAVESSA RIBES DE FRESER, SALTOR, CAMPDEVÀNOL

15-16 octubre

Biel Soriguera

*El cap de setmana 15/16 d'octubre tots els grups de la SIJ vam realitzar la primera sortida. Els Sioux vam fer travessa de Ribes de Freser a Campdevànol.*

**D**issabte ben d'hora vam sortir amb autocar des del local amb el grup de la secció de Muntanya "Sempre Podem" i els Juvenils. A les 8:45 vam arribar a Ribes de Freser, i conjuntament amb els Juvenils vam esmorzar al costat de la font al centre del poble. Des d'allà vam començar la travessa seguint riu avall el curs del Freser, i seguidament remuntant el torrent de Bruguera. Camí a Bruguera ens vam aturar a Sant Esteve de Perramon on vam poder contemplar el Roure mil·lenari. Al migdia, a Bruguera vam abastir-nos d'aigua a la font de la part alta del poble, ja que la de baix estava seca. Allà vam poder conèixer un habitant del poble, que ens va cedir un espai de l'entrada del seu mas per dinar i ens va mostrar el camí a seguir a Saltor. A primera hora de la tarda, vam fer camí a Saltor per la Font Xica, en el recorregut vam creuar-nos uns boletaires poc satisfets. Un cop a Saltor, al fons a l'est s'alçava el Pedraforca i en el nostre entorn els primers colors de la tardor. Vam

trobar un bon lloc per fer nit amb tendes sota el coll de Canyamers.

**D**iumenge, a l'alba vam desmuntar les tendes i vam esmorzar en el coll de Saltor amb els primers raigs de sol. Per anar fins a Campdevànol vam fer ruta per el GR-3 creuant una fageda i pel pas del cargol descendint fins Sant Martí Vell i Campdevànol. Allà vam trobar-nos amb els Trekkings i vam dinar plegats. A mitja tarda Xerpes, Trekkings i Sioux vam agafar l'R3 fins a Barcelona. Una primera sortida, amb un grup fantàstic, bon ritme i amb temperatures altes!



*El grup Sioux. Foto: monitors SIJ.*

# SENDERISME - Circular per la regió d'Agulles de Montserrat

8 d'octubre de 2022

Jordi Secall

*Amb la gran incògnita de si ens plourà o no, pugem a l'autocar a l'Agrupada, i després de la 2a recollida a Palau Reial, enfilem cap a l'Esclat de Collbató, per fer un àpat lleuger. Allà ens trobem amb els altres components de l'excursió que hi han anat pels seus mitjans.*

**S**eguim tots plegats cap a l'aparcament de Can Maçana, on deixem el bus i els cotxes i comencem la caminada. 29 senderistes de l'Agrupació, amb una moral a prova de bomba, i dirigits per la Rosa Maria. Enfilem el camí que passa per sota la Cadireta, tot gaudint d'unes vistes espectaculars de la paret d'Agulles i el pla de Bages, tot emmascarat per unes boires disperses que li donen una bellesa singular. Passada la Cadireta, agafem el trencall a la dreta que porta al Coll d'Agulles. Al cap d'una estona de pujada curiosa, ens trobem amb uns pendents de conglomerat pelat, que degut a les pluges dels darrers dies, estan força relliscosos. Tot i el cordino de seguretat instal·lat per en Feliu, ens adonem que la progressió per aquests pendents relliscosos comporta un risc que no cal assumir. Tot plegat, mitja volta, i activació del Pla B. Farem la circular en el sentit contrari al que havíem previst, i agafem el trencall



*Camí de Coll de Port. Foto: Glòria Playán*

que porta a Coll de Porc (o Port, segon algunes grafies). Ja sense cap dificultat, hi arribem, ens reagrupem de nou i enfilem el camí de pugues-i-baixes que ens ha de portar al Refugi Vicenç Barbé, dit també refugi d'Agulles. Una mica més endavant, veiem la curiosa Font de l'Esllavissada, una petita bassa, dins d'una balma, que recull l'aigua de



pluja que s'escola pel rocam. Passem pel Pas del Príncep, i fem un petit descans, que algú aprofita per pujar a l'Agulla Petita del Pas del Príncep. Seguim el camí, i anem gaudint de les particulars formes de les agulles: el Lloro, la Monja,...Arribem al refugi, i aturada per dinar. Un cop degudament alimentats, reemprenem la marxa fins al coll de les Portelles, amb l'al·licient de que aquí ja s'acaben les pujades. Però la felicitat mai no és completa. Cal baixar per una dreta canal esglaonada, que requereix tota l'atenció. Poc a poc, anem arribant al peu de la canal, i un cop tothom a baix, enfilem ja el darrer tram de la sortida, per un corriol primer i la pista després,

mentre sentim tronar i veiem un cortina d'aigua ben propera. Sense que la pluja ens hagi agafat, arribem a Can Maçana, on ens espera l'autocar. Hi pugem, i al cap d'uns minuts de circulació, comença a caure un aiguat considerable. Avui els déus ens han estat favorables. La pluja ens ha respectat !!!

**H**a estat una magnífica caminada per un entorn natural de gran bellesa, al que les boires matinals li han donat un plus d'encant.

**G**ràcies, Rosa Maria pel teu guiatge !!! Gràcies, Feliu, per posar-nos la corda !!! i gràcies a totes i tots els caminaires per la companyia i el bon ambient !!!  
Salut i muntanya !!



*Boires de primera hora. Foto: Rosa Maria Soler*

# SEMPREPODEM

## Camí del Enginyers – Gorgues del Freser

Dissabte 15 d'octubre 2022

Imma Picó

*Avui som 22 socis molt motivats pel que ens espera, aquest cop el recorregut s'inicia a Núria i passa pel Camí del Enginyers, torrent Joan de Déu, coll dels Homes, refugi de Coma de Vaca, torrent de Bogadé, les Marrades, les Gorgues del Freser, salt del Grill i finalitza a la Farga (Queralbs).*

**L**a convocatòria és a les 7.00h en punt davant de l'Agrupada, anem arribant i de cop sembla que els de Semprepodem haguem rejuenit! totes les cares que ens trobem no passen dels 16 o 17 anys, ha ha, ja ens agradaria! però resulta que avui fem el trajecte d'autocar ben acompanyats amb els Sioux i la secció Juvenil de l'Agrupada.

**A**rribem a Queralbs cap a les 9.38h amb el temps suficient per poder agafar el cremallera que ens porta fins a Núria, punt d'inici de la caminada. Travessem la via i comencem ruta per l'anomenat Camí dels Enginyers.

**E**l Camí dels Enginyers és un variant del GR-11 i va néixer per un projecte de construcció d'una



Refugi Coma de Vaca. Foto: Anna González

central elèctrica que havia de tancar la Coma de Vaca amb una presa que crearia un llac artificial. Per sort la presa mai es va dur a terme però en canvi va quedar aquest bell camí.

**E**l paisatge és espectacular i avui el clima ens acompanya, fa un dia assolellat i clar, fins i tot podem albirar els relleus de les muntanyes de Montserrat, el Matagalls i la Mola. Alguns dels trams són més tècnics, cal baixar agafant-se a unes grapes i també a un cable per poder assegurar-se davant la inclinació del terreny, per descomptat totes i tots passem la prova amb nota.

**E**l camí dels Enginyers s'acaba a la Vall del Freser on es troba el refugi guardat de Coma de Vaca, aquí podem dinar. Durant la mitja hora que dura l'àpat podem gaudir de la panoràmica de la Vall del Freser.

**E**l refugi de Coma de Vaca també s'anomena d'en Manelic, atès que diuen que el dramaturg Àngel Guimerà es va inspirar en el paisatge de la Vall del Freser quan va escriure l'obra Terra Baixa.

**D**esprés de dinar, reiniciem ruta sota la vigilància del Pic de Torreneules. Passem pel torrent del Bogadé, i comencem la llarga i bonica baixada (a prova de genolls) per una curta tartera, el camí de les Marrades i les gorgues del Freser. Ens adonem que la tardor és a tocar, els colors



*Salt del Grill. Foto: Imma Picó*

marrons, ocres, grocs i vermells comencen a aparèixer tímidament tacant el verd del bosc.

**P**assant per les gorgues del Freser, ens desviem uns 20 metres del camí per poder gaudir de l'espectacular salt d'aigua del Grill. Ens han quedat moltes ganes de llençar-nos al gorg de cap, llàstima que anem justos de temps.

**A**rribem als voltants de la Farga de Queralbs, aproximadament cap a les 18.00h. Avui nosaltres esperem l'autocar, això vol dir que hem complert amb l'horari establert gràcies a, com sempre, la bona organització.

# Talaies del Pirineu: l'Arbizon.

Agost de 2022

Text i imatge: Frederic Planas

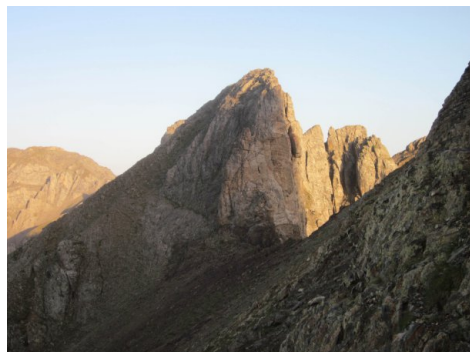
*De tots és sabut que com més alt és un cim, més dilatada en serà la panoràmica que se'n gaudeix. Ara bé, altres factors hi influeixen tant o més per a gaudir d'una bona vista (condicions meteorològiques a banda): l'un és la diferència d'alçada respecte els cims més pròxims i l'altre ho pot arribar a ser, i molt, la separació respecte a la carena que formen la resta de cims. Aquest allunyament ens dóna una perspectiva que d'altra manera no tenim.*

**A**l vessant nord del Pirineu aquesta darrera condició no es dóna tant com al sud (pensem en el Cotiella o el mateix Salòria) donat que el Pirineu transita cap el migdia occità d'una manera molt més sobtada que cap a les primeres planes peninsulars.

**E**l pic d'Arbizon, amb els seus 2.831 m és (juntament amb el Midi de Bigorre o el mateix Canigó) un dels primers grans massissos que trobarem venint del Nord i s'aixeca notablement per damunt dels cims que l'envolten.

**C**al anar-hi creuant el túnel de Bielsa i deixar enrere prestigiosos massissos com La Munia o el Néovielle, fet que ens fa dubtar sobre si és una bona idea anar tan lluny per fer un cim que a casa nostra gairebé ningú coneix.

**L**a cara Nord presenta grans parets on s'hi troben vies de dificultat. L'aresta Nord Est i el corredor Nord Oest en són els punts més febles però tampoc en són exempts de certa dificultat.



*La Bretxa d'Arzibon.*

**S**i hi volem pujar caminant, i sense cap mena de complicació, l'opció és pujar pel vessant Sud (que a sobre és el que ens queda més a prop!). El desnivell és important (1.400 m) però és menor al que ens té acostumats el vessant Nord del Pirineu. Habitualment es puja en una sola jornada però, jo, que no vaig sobrat de forces, que no tinc cap pressa, i que penso que la moda per anar corrent i a preu fet per la muntanya em privaria d'un dels grans plaers que no és altre que passar una nit en solitud a l'alta muntanya, m'estimo més fer-ho en dos.

**S**om a l'agost i hi ha amenaça de tempestes a la tarda/vespre, així que em deixo estar de bivacs i agafo una petita tenda amb la incertesa de que trobi tan amunt algun lloc relativament pla per muntar-la.

**E**s comença a caminar a les Granges de Lurgues (1.400 m), on s'hi arriba per la carretera que baixa de Bielsa i, un cop creuat Sant Lary Soulan, s'agafa una carretereta a l'esquerra que porta al poble d'Aulon.

**E**s puja suaument en direcció Nord Oest fins a trobar una cabana on enfilarem cap el Nord per l'esquerra orogràfica del torrent. A partir d'aquí, ens esperen 1.000 m de pujada dura i continuada. El sender no es pren la molèstia de fer llaçades i el pendent és dels que desanimen al més optimista. L'agradable nota que trenca la monotonia és l'arribada, a la cota 2.050 m, a la font del Còulariot, un sorprenent i agradable brollador d'aigua enmig de la roca, que es filtra de nou uns metres més avall.

**A**rribats a aquest punt, enfilem a la dreta una canal (s'han de fer servir una mica les mans) per arribar a l'únic petit planell que hi ha en tota la pujada (cap els 2.300 m) i on no dubto de muntar la tenda. El paratge forma una balconada d'insomni i fa que passi unes hores de capvespre i nit talment com si fos al paradís. Hores de descans, contemplació, de deixar fluir els pensaments o

simplement d'entretenir-te mirant el núvols.

**L'**endemà, ara sense pes, ens plantem al cim en poc més d'una hora. La pujada, entre tarteres però amb traces de sender i l'ajut de fites, no té dificultat. Seguint la tònica anterior la ruta puja pel dret sense contemplacions i poc abans d'arribar a la bretxa d'Arbizon, es gira a la dreta per encarar el cim.

**L**a vista al Nord s'esten a tota la plana del migdia: fent broma em dic que s'hauria de poder distingir Paris. Però al Sud, hi ha el Pirineu. Hi és tot (o gairebé) Un cop reconegut el Perdut i el Marbore, vaig deduïnt la resta: a la dreta el Campbieil, el Long, Néouvielle, Midi de Bigorre... A l'esquerra: la Munia, Suelza, Batoua-Lustou, Hourgade-Gourgs Blancs, sembla que allò del final podria ser el Mauberme a l'Aran...

**C**ap a les 9 arriba la primera persona. O ha matinat molt o ha corregut molt perquè deu haver començat de baix de tot. Per respectar el seu petit dret a la solitud al cim, m'enretiro uns metres però veig que no calia: al cap de tres minut ja enfila la baixada tot fent saltirons. No entenc a què ha pujat, potser només volia mirar si aquí dalt tenia cobertura al mòbil i un cop comprovat que no n'hi ha, no se li acut què més es pot fer dalt d'una talaia com aquesta.

# PETITE AIGUILLE DE CROCHUES FACE ES VIA R.SIMOND 120m D-

Javier Aznar Carreño

Escalar a la zona d'Aiguilles Rouges a Chamonix, comporta un plus incomparable per diversos motius, escalem a la cara Sud, un marc fantàstic davant del Mont-Blanc i a la vista amb tota la cadena de cims fins a l'Aiguille Verte, el fàcil accés per la telecabina de La Flégère i tot seguit el telecadira de L'Index, aproximacions més o menys curtes i un bon equipament.....que volem més.

Anys enrere a L'Escola Glacera, organitzàvem un Stage de set dies a Chamonix, alternant ascensions de neu i gel amb escalades en roca, la via proposada aquest mes la repetim en dues edicions per tot el que hem exposat anteriorment.

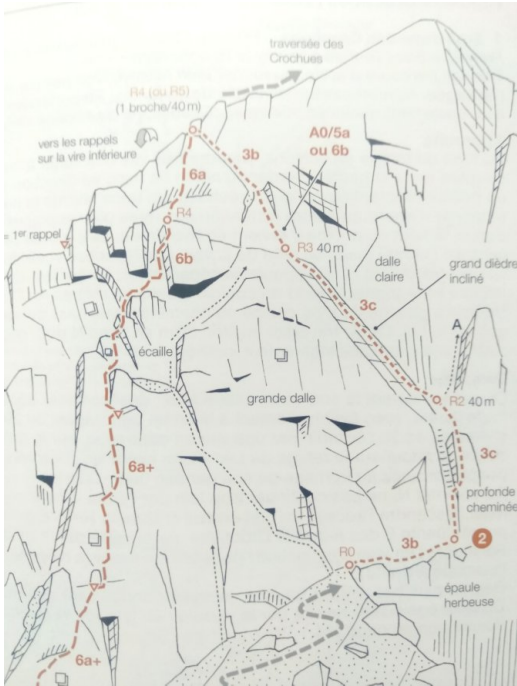
**Aproximació:** Des del telecadira de L'Index, no seguir el sender que porta al Lac Blanc, dirigir-se en lleugera pujada en direcció E , passem sota la Gran Floria, i ja tenim a la vista la Pointe Gaspard, el Col des Crochues, la Petite Aiguille Crochues i tota la carena que l'uneix amb l'Aiguille des Crochues. Pugem en direcció al Col des Crochues, a la nostra dreta ja veiem una àmplia cornisa d'herba situada a la base de la paret. El punt inicial el situem quan acaba la cornisa.

**Itinerari:** Un fàcil flanqueig per roca ens situa al peu d'una profunda xemeneia R1, superem la xemeneia sense gaire problema, és fàcil d'equipar amb Friends, trobarem algun pitó de roca, R2 40m, ens trobem en un diedre estirat espectacular, amb algun pitó de roca però fàcil d'equipar a tot el llarg de la fissura, reunió molt aèria al peu d'un mur vertical, en acabar el diedre estirat R3 40m , superar aquest mur és la dificultat més gran de la via, - un parell de pitons assegura aquests 7m , superat la resta s'escala més fàcil amb lleugera tendència a la nostra esquerra per sortir a una àmplia bretxa ja a la carena R4 40m .

**Descens:** Tenim dues opcions, A) Desgrimir l'aresta fins al Col des Crochues, a trams passar per vessant N, i reprendre l'aresta fins al Col i desfer el camí de l'aproximació B) Personalment la millor opció i molt aconsellable, des del fi de via, continuar la carena en direcció a l'Aiguille des Crochues sommet S, prosseguir tota cresta fins a la sommet N, des d'aquest punt ja per sender dirigir-se al Col des Dards, i des d'aquest punt seguim les llaçades que amb fort desnivell ens porta al Lac Blanc, aquí podem degustar un "croûtes al fromage", uhhmm !!i una "bière".

**Horari:** Aproximació a peu de via 1 h., escalada de 2 a 2,30 h. descens per a A) 1,30 h a l'Index, B) de 2 a 2,30 h.

**Observacions:** De 6 a 8 cintes express, friends, encastadors, compte amb els 3b i els 3c, som a Chamonix...



Flanqueig per arribar a la R1



En el gran dièdre estirat

## CALENDARI D'ACTIVITATS NOVEMBRE

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>
8 dm.	Muntanya	TTT: Borgonyà - St Quirze de Besora	Albert López
8 dm.	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
12 ds.	Muntanya	Senderisme: Avencs de la Febró	Lluís Tarruella
12 ds.	BTT	Lloc a concretar	Bernat Bolao
12-13	Grup Jove	Riudecanyes: BTT, castanyada i altres a concretar	Joan Cabré
10 dj.	Veterans	Trobada	Frederic Planas
19 ds.	Cultura	Pessebre: M. de Déu de la Roca (Montroig del Camp)	Josep Bou i Domènec Palau
19 ds.	Muntanya	Semprepodem: Serra de Sta. Magdalena	Mar Cardona i Toni Puigventós
19 ds.	SEAM	Cresta Peguera	Bernat i Roger
19-20	SIJ	Sortida	SIJ
23 dc.	Muntanya	Dimecres al sol: La Mola (Tarragonès)	Pere Mansilla
26 ds.	Muntanya	Neteja de Camins a Collserola amb Decathlon	Jordi Secall
27 dg.	Muntanya	Sortida Familiar: El Corredor	Isabel Carvajal
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén.

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



# TRESCAR TRAVESSES AMB TREN BORGONYÀ – SANT QUIRZE DE BESORA

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

**Dia:** Dimarts 8 de novembre de 2022

**Lloc i hora de sortida:** Estació de la Sagrera Meridiana de la Renfe davant de les taquilles a les 7 h

**Transport:** Transport públic

**Inscripcions:** Mitjançant grup de WhatsApp de Trescar Travesses amb tren.

**Recorregut:** 14 quilometres **Desnivell:** 500 metres **Dificultat:** Moderada

**Horari aproximat:** 5 hores

**Itinerari:** Estació de Renfe de Borgonyà, Turó de Comadebó, Plana de la Casanova on enllaçarem amb el camí PR- fins el collet de Bosquetell on agafarem el GR3 fins a Sant Quirze de Besora on tornarem a agafar el tren. La primera part fins el coll de les Gargantes és la més forta ja que gairebé farem tot el desnivell.

**Material:** Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua esmorzar (podrem fer-ho quan baixem del tren però sense servei de bar) i dinar.

**Vocal:** Albert López. 617419885

**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. Pel transport, cal porta mascareta. En aquesta excursió, i a causa de les característiques de la mateixa, no es poden portar gossos ni altres animals de companyia.

**Apunts de l'excursió:** Excursió per carenes on si el dia acompanya podrem gaudir d'unes bones vistes.

La colònia de Borgonyà és un petit poble obrer que s'edificà conjuntament amb la fàbrica i està presidit per la capella neogòtica edificada sobre l'antic santuari marià dedicat a la Mare de Déu de Borgonyà, sufragània de la parroquial. Fabra i Coats va ser la gran indústria que va crear aquest nucli: va començar la seva activitat l'any 1890 i va tancar definitivament l'any 1999.

La fàbrica va començar la seva activitat productiva l'any 1895, amb personal escocès que formava els treballadors locals. Aviat es van obrir a la part residencial de la colònia establiments com una fonda, la fleca, la carnisseria, la barberia i el Centre Recreatiu de Borgonyà, on, després de les llargues jornades laborals, els treballadors podien passar les estones de lleure. L'any 1897 ja hi havia uns 500 treballadors.

# MUNTANYA – SENDERISME ELS AVENCS DE LA FEBRÓ

**Dia:** Dissabte 12 de novembre de 2022

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

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

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

**Inscripcions:** Import: 43 euros socis/es, 53 euros socis/es on-line (autocar i dinar). Fins dimecres 9 de novembre a les 19h, mitjançant grup de Whatsapp de Senderisme o per correu electrònic 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 «La Febró».

**Recorregut:** 4,5 Km. aprox. **Desnivell:** 50 m en pujada i 250 en baixada

**Horari aproximat:** 3,5 h. **Dificultat:** Fàcil, excepte als avencs on l'accés es fa per unes roques equipades amb cadenes molt útils, tant per baixar com per pujar. No és difícil, però cal certa destresa.

**Itinerari:** Lineal **Recorregut:** Refugi de la Mussara – Poble abandonat de La Mussara (bones vistes) – pàrquing del Refugi de la Mussara – Font del Prat – Pla de l'Agustent – Avencs de la Febró (pugem i baixem) – Grau dels Avencs – Mas d'en Panxó – Font del Pubill – Poble de La Febró.

**Material:** Calçat i roba de muntanya apropiada (segons la climatologia esperada), pals, crema solar i aigua per tot el recorregut. A més, per aquesta excursió, cal portar frontal o llanterna (el llum del mòbil no és suficient), per poder veure l'interior de la Cova Gran on s'hi pot entrar una vegada estiguem al fons de l'avenc (molt espectacular).

**Àpats:** Esmorzar al refugi, dinar de restaurant a La Febró.

**Vocal:** Lluís Tarruella (693 056 628)

**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. Pel transport, cal portar mascareta. 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:** Tot i que es recomana la visita als avencs per la seva bellesa i atractiu, també hi ha la possibilitat de quedar-se a l'entrada esperant que la resta acabin la visita, ja que s'entra i se surt pel mateix lloc.

# MUNTANYA – SEMPREPODEM SERRA DE SANTA MAGDALENA

**Activitat:** excursió de muntanya per a sòcies i socis

**Dia:** dissabte 19 de novembre de 2022

**Hora i lloc de trobada:** 7 h a l'Agrupada – 7.15 h a Fabra i Puig/Meridiana

**Transport:** autocar; si no s'arriba a un mínim de persones, anirem en cotxes particulars.

**Inscripcions i Import:** 25 euros socis/es, 35 euros socis/es on-line. Fins dimarts 16 de novembre a les 19h, mitjançant grup de Whatsapp de SEMPREPODEM o per correu electrònic 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'Agrupada: Caixa d'Enginyers (ES72 3025 0017 4114 0003 1058) Indicant el nom "Serra de Santa Magdalena".

**Desnivell:** + 650 m / - 850 m **Distància:** 16,50 km **Dificultat:** moderada

**Horari aproximat:** 6 hores

**Itinerari:** Coll de Canes (1121 m), Santa Magdalena de Cambrils (1547 m), Coll de la Creu de l'Espinal (1411 m), Puig de l'Obiol (1544 m), torrents del Tornall i de la Masica, font de la Tosca (965 m) i Vallfogona de Ripollès (954 m).

**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.

**Vocals:** Mar C. i Toni P.

**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. Pel transport, cal portar mascareta. 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:** La Serra de Santa Magdalena està situada entre la Serra de Milany, a l'oest, i la Serra de Puig d'Estela, al nord. Començarem al Coll de Canes, resseguirem aquesta serra, enllaçarem amb la Serra de l'Obiol i baixarem per diferents torrents fins a Vallfogona de Ripollès.

# Cultura - Pessebre de l'AEC 2022

## Dissabte 19 de novembre

**Lloc:** Ermita Mare de Déu de La Roca – Mont Roig del Cap  
(Declarada de Bé Cultural d'Interès Nacional l'any 2022).

**Cost de la activitat:** Autocar i dinar: 43'--€.

Pels que venen amb cotxe, dinar: 25' -€.

**INSCRIPCIONS:** fins l'11 de novembre, que es tancaran les inscripcions.

S'han d'escollir, al fer la inscripció, un primer plat, un segon i postres.

Us heu d'apuntar al llistat de l' AEC, per telèfon o per Secretaria, indicant els plats triats del menú i l'opció de caminar. Indicar si es ve amb autocar o cotxe particular. S'ha de fer el pagament al local social o per transferència al compte de la Caixa d'Enginyers: ES72 3025 0017 4114 0003 1058 indicant nom cognom i "Pessebre"

**Hora i lloc de sortida – autocar.**

8:00 h. Sortida : Provença – Padilla, (local AEC).

8:15 h. Sortida : Palau Reial, (cantonada John Maynard Keynes).

9:15h. Esmorzar (àrea de servei el Mèdol AP-7).

**Grup de caminaires:**

(Mont-roig del camp a les :10:30)

Desplaçament amb autocar fins a Mont-Roig del Camp. Punt de sortida, Ajuntament. Fins arribar a l'ermita s'ha de caminar una hora, (2,8 Km) amb un desnivell de 190 m.) Itinerari del camí vell de l'ermita, de fàcil recorregut.

***Els qui no puguin caminar que ho indiquin prèviament i se'ls pujarà en cotxe.***

***(Autocars GUINBUS ens notifica: «Atención; Obligado el uso de mascarillas»).***

11 h. Instal·lació del Pessebre al Fossar de les Monges.

14,15 h. Dinar a la pròpia hostatgeria de l'Ermita de la Mare de Déu de la Roca.

Tornada a Barcelona sobre les 19:00h

**MENÚ:** cal escollir prèviament el plat.

**Primers:**

1. Xató
2. Escudella
3. Trinxant
4. Lacón
5. Amanida verda

**Segons:**

6. Peus de porc amb salseta
7. Llonganissa a la brasa
8. Fricandó
9. Bacallà amb samfaina
10. Galta estofada

**Les postres:**

11. Crema catalana.
12. Coc de garrofa

**VOCALS:** Josep Bou i Domènec Palau, **Tel:** 671 40 60 30

# MUNTANYA – DIMECRES AL SOL LA MOLA - TARRAGONÈS

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

**Dia:** Dimecres 23 de novembre de 2022

**Lloc i hora de trobada:** C/ Padilla, 255 a les 08.00 hores

**Transport i inscripcions:** Cotxes particulars. Cal apuntar-se pel grup de Whatsapp. També digueu qui pot portar cotxe per anar omplint places.

**Distància:** 10 km. **Desnivell:** 300 m. **Dificultat:** Baixa

**Horari aprox.** De 3.30 a 4 h, sense comptar les aturades.

**Itinerari:** Circular a la Mola amb sortida i arribada a la Pobla de Montornès.

**Material:** Motxilla, barret, roba protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua. Esmorzar i dinar a la braseria Paco a la Pobla de Montornès.

**Vocal:** Pere Mansilla

**Normativa:** És obligatori llegir les Normes Generals de les sortides de l'A.E.C. publicades en el Butlletí i la web de l'Agrupació. 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:** Ens arribarem a aquest cim comarcal del Tarragonès i comprovarem l'estat de la placa commemorativa que en l'acció del Centenari de l'Agrupació vàrem col·locar. Sortida fàcil tot gaudint d'un bon grapat de barraques de pedra seca abans d'arribar al cim.

## LA GROSSA DE CAP D'ANY

**L'alegria és Grossa**

Sorteig que se celebrarà el proper dia 31 de desembre de 2022.  
El portador interessa a cadascun dels números la quantitat de 2.00€  
**22086 61512**

**Lloc:** Catalunya

**Cada cop 90 dies.**  
L'import dels premis està subjecte als resultats que s'obtinguin en el sorteig i a la normativa vigent.

**NÚM.** 5.00€  
**PREU PARTICIPACIÓ** 4.00€  
**IMPORT LOTERIA** 4.00€  
**DONATIU** 1.00€

**Loteries de Catalunya**

**ADSCRIPCIÓ EXCURSIONISTA CATALUNYA**

**NÚM.** 22086 61512

**Preu per loteria:** 4.00€  
**Preu per donatiu:** 1.00€  
**Preu total:** 5.00€  
**Sorteig:** 31 de desembre 2022

**Loteries de Catalunya**

Ja podeu adquirir a Secretaria les participacions de la Grossa de Cap d'Any. Com veureu a la butlleta, enguany juguem a dos números, així si ens toca, valdrà més la pena.

# CONFERÈNCIA-TALLER RAQUETES DE NEU, ESQUÍ NÒRDIC I ESQUÍ BACK COUNTRY

Dijous 24 de novembre de 2022, a les 18h.


L'Agrupació Excursionista "Catalunya", conjuntament amb **Decathlon Ciutat Vella**, organitza una conferència taller sobre les modalitats de



Raquetes de neu, l'esquí de nòrdic i back country, sent aquesta modalitat un entremig de l'esquí de fons clàssic i l'esquí de muntanya que ens permet fer grans travesses. A més d'exposar els diferents conceptes d'aquests tipus d'esquí, es mostrarà el material adient per a cada modalitat, i un seguit de projeccions. En finalitzar hi haurà un sorteig de material Decathlon entre els assistents

L'activitat es realitzarà a Decathlon Ciutat Vella, carrer Canuda 20 de Barcelona.


Inscripcions a Secretaria de l'AEC. Places limitades.



**CAVA  
TREN<sup>H0</sup>**  
CELLER VELL  
Sant Sadurn d'Anoia

Ens trobareu a les caves  
**Celler Vell**  
a Sant Sadurn, podent també fer  
una visita guiada i conèixer  
els nostres productes,  
reconeguts amb premis Vinari  
i medalles d'or dels 50 Great Cavas.

**Obert dissabtes i diumenges  
de 10 a 14 hores, només amb  
reserva prèvia al tel. 607 182 783  
o al web [www.cavatrenh0.cat](http://www.cavatrenh0.cat)**



Visiteu la maqueta Cava Tren H0 i visqueu l'experiència de contemplar una maqueta de tren dins d'unes caves a Sant Sadurn d'Anoia.

A dins de la maqueta hi circulen trens, cotxes, camions i tractors i fins i tot un helicòpter volant.

Observeu com van canviant les etapes del dia des de la matinada a la nit, amb sorpreses visuals i auditives incloses.

# ACCIÓ SOSTENIBLE A COLLSEROLA

## Neteja de camins

26 de novembre de 2022

El proper dia 11 de desembre es celebra a tot el món, el DIA DE LA MUNTANYA. Amb aquest motiu, talment com l'any passat, l'Agrupació Excursionista "Catalunya" i Decathlon Ciutat Vella farem una acció solidària consistent en la neteja d'uns camins del sector de Collserola, però donat que aquest dia queda afectat pel llarg pont del desembre, aquesta acció la farem el dissabte 26 de Novembre

Hi haurà quatre itineraris accessibles amb transport públic des de Barcelona. Són itineraris senzills i aptes per a tothom. L'hora de trobada als punts d'inici de cada ruta és a les 9,00, i totes elles finalitzaran a les 12,00. A cada voluntari se li lliurarà uns guants i una bossa de deixalles.

**Ruta 1** – Metro Canyelles, Turó Blau, Turó d'en Segarra, coll de la Ventosa, Forat del Vent, Portell de Valldaura. 300 m. 5 km. aprox

**Ruta 2** – Metro Valldaura, muntanya del Notari, Forat del vent, Serrat d'en Ferrer, Portell de Valldaura. 220 m. 3,5 km aprox.

**Ruta 3** – Metro Mundet. Castell Fortí, , turó del Trac, Pas del Rei, Turó de Valldaura, Portell de Valldaura. 300 m. 3 km. aprox

**Ruta 4** – Metro Mundet, Ermita de sant Cebrià, Font de la Meca, Turó Magarola, Portell de Valldaura. 370 m. 4 km. aprox

Al Portell de Valldaura uns vehicles de l'organització recolliran les bosses de les deixalles.

L'itinerari comú de retorn serà des del Portell de Valldaura per la font de la Marquesa, torrent de Fontana i Metro Mundet (aquest tram entre tots farem una darrera recollida de brossa).

Inscripcions a Secretaria, indicant l'itinerari escollit. Per a més informació podeu contactar amb la vocalia de Muntanya: Jordi Secall (T/ 626 516 662)

Aquesta activitat compta amb el suport i col·laboració de DECATHLON CIUTAT VELLA

**VINGA, QUE ENTRE TOTS FAREM POSSIBLE UNES MUNTANYES MÉS NETES !!**

## 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
- A l'apartat de "Normes sortides" de la nostra web, hi ha la normativa detallada respecte a la participació de gossos i altres animals de companyia en les sortides. Consulteu-la en cas de que us afecti.
- **El fet d'apuntar-se a les activitats de l'A.E.C, comporta l'acceptació automàtica d'aquestes normes generals.**



# SOPAR DE NADAL

## Dissabte 17 de desembre a les 20 hores

Seguint la tradició ja estem preparant el sopar de Nadal.  
Igual que l'any passat es farà al

**RESTAURANT LA POMARADA**  
(Pg. De Gràcia, 78 principal)

### MENÚ

#### El primer plat

Amanida de pernil ibèric amb pinya, fruits secs i vinagreta de cava

#### El segon plat (a escollir)

- Braó ibèric rostit a baixa temperatura al perfum de moscatell amb bolets
- Bacallà amb samfaina gratinat a la muselina de codony i all suau

#### Les Postres

Lioneses de nata banyades amb xocolata calenta i Torrons

#### Celler

Aigua mineral, Vins Terracota, Cava Roger de Flor Brut Nature,  
Cafès de Colòmbia.

**PREU PER PERSONA: 30,00 €.**

**Després de sopar:** El Tió cagarà un obsequi per cadascú i també hi haurà un sorteig de regals. Ah!... i enguany també farem el sorteig de la cistella.

#### INSCRIPCIONS:

Cal posar-se en contacte amb Secretaria i fer efectiu el pagament. Al moment d'inscriure's caldrà triar el segon plat.

**S'obre la llista el 21 de novembre i es tancarà el 12 de desembre.**

## CISTELLA DE NADAL

Sorteig d'una magnífica cistella de Nadal. plena de productes de qualitat.

Estarà exposada a l'Agrupada a partir del dia 1 de desembre.

Per assegurar-nos de que toqui a algú, enguany el sorteig es farà durant el sopar de Nadal i només hi entraran els números que s'hagin venut.

Podeu adquirir les butlletes a Secretaria al preu de 2 €.

Compren-ne abans de que s'acabin!!

**CALENDARI SORTIDES SENDERISME**

<b>DATA</b>	<b>LLOC/ACTIVITAT</b>	<b>VOCAL</b>
12 nov.	Coves i Avencs de la Febró - La Mussara	Lluís Tarruella
17 des.	Coll d'Estenalles - Coll de Boix - Mura	Jordi Secall
14 gen.	Olesa de Bonesvalls - Puig de la Mola	Pep Molinos
11 feb.	Balneari de Cardó - Creu de Santos	Rosa Maria Soler
11 març	Naixement del riu Ripoll	Jordi Secall
15 abril	Pantà de Foix	Domènec Palau
13 maig	Estrets de Can Vidiella	Rosa Maria Soler
10 juny	Viladrau - Torrent de l'Arola	Domènec Palau
18 juny	La Ribalera	

**CALENDARI SORTIDES SEMPREPODEM**

<b>DATA</b>	<b>LLOC/ACTIVITAT</b>	<b>VOCAL</b>
19 nov.	Serra de Sta. Magdalena	Mar Cardona i Toni Puigventós
17 des.	Pratdip - Crestes de la Seda	Miquel Insausti
21 gen.	Aiguafreda - Tagamanent - Aiguafreda (Circular)	Toni Enseñat
18 feb.	Raquetes a Port del Compte	Pep Molinos
18 març	Serra de Prades	Lluís Tarruella
15 abril	Sant Joan Bossols-Puig Escalero- Bassegoda-S Miguel de B.	Jordi Serra
20 maig	Pantà Ulldecona - Fredes	Jordina Argimon
10 juny	Coll de Pal - Tossa d'Alp - Grèixer	Albert López
18 juny	La Ribalera	
8-9 jul	Pic de Certescan (nit al refugi de Certescan). Sortida conjunta amb SEAM	Pere Mansilla

# CALENDARI SORTIDES SEAM

DATA	LLOC/ACTIVITAT	VOCAL
19 nov.	Cresta Peguera	Bernat i Roger
17 des.	Matinal escalada esportiva	
21-22 gen.	Glaç	Josep Emili
4-5 feb.	Sortida hivernal grampons	Roger
11-12 març	Roca o alta muntanya hivernal	Josep Emili
15 abril	Escalada a Malanyeu	Xavi
Maig	Crestes St. Llorenç de Montgai	Roger
10-11 juny	Pic de Peguera (nit al refugi de la Colomina)	Rosa M. Soler
8-9 jul.	Pic de Certescan (nit al refugi de Certescan). Sortida conjunta amb Semprepodem	Pere Mansilla

## TRESCAR TRAVESSES EN TREN

Després de l'èxit del curs anterior, continuarem programant noves sortides de Trescar Travesses en Tren, el segon dimarts de cada mes, a excepció del mes d'abril, que per coincidència amb la Setmana Santa, serà el tercer dimarts. Es tracta de sortides que fem aprofitant la xarxa de transport públic del nostre país, i que ens permeten fer excursions amb inici i final diferents. Us hi esperem !!!

## DIMECRES AL SOL

Degut a la gran acceptació que tenen aquestes sortides, en aquest curs es continuaran programant excursions el quart dimecres de cada mes. Els llocs concrets de cada excursió s'aniran publicant amb la deguda anticipació. A qui ja hi hagi participat, comptem de nou amb la vostra participació, i qui no hi hagi anat mai, animeu-vos, que val la pena !!!

## CALENDARI DE SORTIDES DE LA SIJ 2022-23

19/20 novembre	18/19 març
17/18 desembre	15/16 abril
21/22 gener	20/21 maig
18/19 febrer	17/18 juny

## CALENDARI SORTIDES BTT

DATA	LLOC/ACTIVITAT	VOCAL
12 novembre	Lloc per concretar. 50-60km 1200m de desnivell	Bernat B
17 desembre	Lloc per concretar. 30-40km 800m de desnivell	Miguel Micó
14 o 15 gener	Gravel. Lloc per concretar	Núria Molinos i Ricard Xifré
11 o 12 febrer	Gravel. Lloc per concretar	Anna Vallès
Març 2023	Curs d'orientació en BTT	Jordi Miguel
Abril/Maig 2023	Sortida de dos dies per concretar	Miguel Micó
1 i 2 juliol	Sortida de dos dies per concretar. 50-60km i 1500 de desnivell	Roger Sant

## CALENDARI ESCOLA GLACERA

### ESQUÍ DE MUNTANYA

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

**CALENDARI DE SORTIDES FAMILIARS 2022/23**

<b>DATA</b>	<b>VOCAL</b>
27 de novembre	Isabel
17 o 18 de desembre	Bernat
28 de gener	Làia
4 de març	David
22 d'abril	Pere
4 de juny	Francesc
8 i 9 de juliol	Tots

**CALENDARI GRUP JOVE 2022-23****NOVEMBRE** - Riudecanyes (Joan Cabré)

Dissabte 12: BTT (Bernat Bolao) o altres (escalada, excursió...)

Nit: Castanyada

Diumenge: A concretar

**DESEMBRE** (compartida BTT) (Miguel Micó)

Dissabte 17: lloc a concretar

**GENER** (compartida BTT) (Núria Molinos)

A concretar lloc i dia (14 o 15)

**FEBRER** (compartida SEAM) (Roger)

Dies 4 i/o 5 | Grampons

**FEBRER** (compartida SEM) (Amat)

Dies 25 i/o 26 | Iniciació esquí de muntanya (+/- fons o pista, segons condicions)

**MARÇ** (compartida SEAM)

Dies 11 i/o 12 | Escalada

**MAIG** (Jordi M + Tomàs M)

Dies 27 i 28 | Barrancs + Excursió + BBQ

**JUNY**

Dies 17 i 18 | Cursa La Ribalera (fer de voluntari +/- córrer)

## ALTES DEL MES DE SETEMBRE

ANDREU BRUNA DE MIER  
 PERE BRUNA ESCUER  
 ISABEL CARVAJAL BARBA  
 LLUÍS ESTASEN ALSINA  
 BERNAT LON CARVAJAL  
 MARIA ÀNGELA MATA GÓMEZ  
 CLAUDIA RICCI MATA  
 ANYA VAN DER DRIFT  
 FELIX VAN DER DRIFT  
 OTTILIE VAN DER DRIFT  
 PIM VAN DER DRIFT

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

## ESCRITS PEL BUTLLETÍ

Recordeu que qualsevol escrit, nota o fotografia que vulgueu que es publiqui al butlletí, cal enviar-la al correu electrònic **butlleti@aec.cat**

## 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  
 muntanya@aec.cat

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



*SIJ XERPES 15-16/10. Els Set Gorgs de Campdevàrol. Foto: Bernat Ruiz.*



*Senderisme(pàg.8) Coll de Port. Foto: Jordi Secall.*



*Diada del Soci (pàg.4) Entrega del Premi de la Junta a en Frederic Planas.  
Foto: Isabel Adell.*

### **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  
**whatsapp:** 608 429 230  
**e-mail:** aec@aec.cat  
**web:** www.aec.cat

**Youtube:** Agrupació  
Excursionista Catalunya.  
**Facebook:** @AgrupAEC

**Instagram:** @agrupacioextacatalunya

**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:** Pere Mansilla, Jordi Secall, Xavier Domènech, Imma Picó, Albert López, Jordi Romagosa, Frederic Planas, Javier Aznar Carreño, Rosa M. Soler, Bernat Ruiz, Glòria Playán, monitors SIJ, Anna González, Isabel Adell.