



1912

butlletí informatiu
novembre 2023

Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA



Visita a Tarraco. (pàg.8). Tot el grup a l'amfiteatre. Foto: Joan Guiu.



SEAM. Una gran clàssica de Montserrat (pàg.10) Foto: Xavi Díez.

LES GUERRES

Ens hem acostumat a les guerres, ens afecten, som conscients del mal que fan a la població civil? Segur que sí, però molt més quan ens toquen de prop, quan les sentim a pocs quilòmetres del nostre, mal entès, cercle de seguretat, un cercle de seguretat que en segons pot quedar reduït a cendra.

Les guerres, negoci per uns pocs i patiment per milers de ciutadans que les viuen in situ pagant un preu molt car com de vegades la pròpia vida. Sí, ells són les veritables víctimes dels conflictes bèl·lics que només busquen guanyar territori o imposar els seus criteris i forma de vida sobre tot, valent-se de l'ensenyà religiosa i intransigent que no accepten altre que no sigui la seva.

Sí, si un fa costat amb uns malament, però si es a l'inrevés pitjor.

Arribats a aquest punt de indecisió, encara podem ser conseqüents i optar per fer valer la nostra veu i manifestar-nos pels valors més humans i cridar allà on ens escoltin. **Aturem les guerres !**

ÍNDEX

3. EDITORIAL

ARTICLES

4. SEAM: Zaratustra al Gallinero

7. MUNTANYA: De Garraf a Sitges pel GR92

8. CULTURA: Visita Tarraco Imperial

10. SEAM: Una gran clàssica de Montserrat a la Voleta del Portell Estret.

12. MUNTANYA: Pujada al Puigmal escampant la boira

14. LA RESSENYA: Una cascada de gel per iniciar-se. Torrent de la Gerdera

AGENDA D'ACTIVTATS NOVEMBRE

16. Calendari d'activitats novembre

17. Trescar Travesses amb Tren

18. Cultura - Pessebre 2023

19. Senderisme

20. Semprepodem

21. Dimecres al sol

22. Normes generals

23. Diada del Soci

ACTIVITATS PROGRAMADES

24. Calendaris Senderisme i TTT

25. Calendaris Semprepodem, Dimecres al Sol i Familiars

26. Calendaris BTT i SEAM

27. Calendari SIJ/Sopar de Nadal

28. Acció Sostenible a Collserola

29. Loteria de Nadal i Cistella de Nadal

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

Zaratustra al Gallinero

Setembre de 2023

Text: Arnal Calafell - Fotos: Husky, Arnal i Guim

Són les sis del matí. Ens llevem i comencem el ritual. Cafetera primer, després sucar tomàquet al pa i algú altre que vagi tallant el formatge i obrint les galetes. El ritme de la preparació de l'esmorzar seria fidel al blues melancòlic d'algun 'garito' de New Orleans, mentre que el moment de menjar i fumar a corre cuita em recorda més al jazz accelerat de Charlie Parker. A sobre d'arribar tard a l'autobús, hem de comprar els tiquets i no ens hem tret ni les lleganyes. Agafem l'autobús a temps, més números per ser els primers a la via d'avui i anar bé d'horari durant el que ens espera de jornada. Durant els vint minuts que pugem carretera amunt, de Torla cap a Ordesa, torna el blues.

És el primer de quatre dies que Escalarem a Ordesa, i com que jo només hi he estat una vegada, vull fer una gran clàssica, la Rabadà-Navarro. Situada al Pilar del Cotatuero, a la paret del Gallinero, és una de les vies més concorregudes d'Ordesa, ja que és de les més accessibles i mítiques, i un sempre es queda bocabadat quan sap que patirà per una via de l'any 1961 en ple 2023. A mi sempre m'agrada iniciar-me en grans parets escalant primer les clàssiques, i després ja posar els ulls i el cap en alguna empresa més ambiciosa.

Diu i fet. Comencem a caminar a corre cuita cap al Circo de Cotatuero. L'aproximació no és curta però accelerem per retallar temps al màxim. A la paret l'esforç serà diferent. Amb la parada a la cabana



per veure aigua i tot plegat ens trobem a peu de paret cap a les 9 quan sentim ja algunes veus de gent escalant. Ja ens anem fent la idea de que estaran a la Rabadà-Navarro fins que traiem el cap al pilar i a la via en

qüestió i els veiem al primer llarg, acaben de començar.

Mentre, silenciosament, maleïm llamps i trons, en Guim, que anirà amb l'Eudald al Libro Abierto, ens diu al Husky i a mi que la via de l'esquerra, Zaratustra, és molt assequible i bonica. No cal ni comentar que no ens posarem a sota dels desconeguts. Mentre el Guim i l'Eudald desapareixen, el Husky i jo debatem una mica la situació. Zaratustra és un nom que ja he sentit i sé que és més exigent del que vull. Ens quedem una estona allà rumiant, però sabem que no hi ha gaire opcions, estem perdent el temps; o fem Zaratustra o no escalem.

Descarreguem la ressenya allà mateix i ja veiem que necessitem estreps que no portem pel sostre del quart llarg, totalment horitzontal i penjat. Miro amunt i allà el veig. A més observo que hi ha llargs de sisè que sé que, per l'estil d'Ordesa, a mi em poden superar i fa molt que no escalo en gran paret. Acabaré socarrimat després de 400 metres. Encara i així el grau obligat és de 6a+ i decidim començar, ja són les 10 i serà de les vies més exigents que hauré fet fins a dia d'avui.

Decidim qui comença a sorteig i em toca. Vas amb aquella barreja de ganes i por, però anem

per feina. Començo i quan porto tres metres se'm desenganxa una pedra gegant de les dues mans -que de miracle no ens aixafa a cap dels dos- i em fa caure sobre un arbust que m'estalvia una trencada de tibia i turmells. I el Husky fa el que pot per parar-me. No ens hem fet gairebé res, algun cop i au. És d'aquelles caigudes penoses i alhora perilloses que penses que és un missatge d'advertència de la muntanya. Just després, en Husky es troba un friend Camalot del 3 una mica rovellat, així que ja estem contents.

Després de tots els entrebancs per entrar a la Zaratustra, escalem els primers llargs de manera més fluïda. A mi em toca el primer 6c i l'acabo fent amb artificial més poc a poc però sense parar-nos massa. En el llarg següent, veiem que el sostre gran el parteix una fissura fina amb alguns pitons molt antics -i alguna falca de fusta- i no ens queda altre remei que penjar-nos-hi amb bagues llargues com a estreps. En la sortida del sostre és fa difícil d'arribar a un pitó molt alt, però en Husky surt per dalt. Quan em toca a mi se'm posa pell de gallina quan sento el buit a sota meu, penjat d'un pitó que sembla de l'Edat del ferro.

Després d'un primer tram una mica exigent -sobretot el 6c i el sostre- ve una treva fins arribar a la



meitat de la via, on ens esperen encara sis llargs prou difícils (6b, 6c, V+, 7a+, 6c i IV). La veritat és que anem fent prou bé, encara que fa bastanta calor i jo ja vaig cansat de braços perquè l'escalada a Ordesa és molt física i vertical. Al Husky el veig com una rosa...

Anem fent paret amunt, l'escalada d'Ordesa és vertical, amb un calçari de gres boníssim. Les parets d'uns 300 o 400 metres de verticalitat les formen grans blocs amb formes rectes. De tant en tant, algun d'ells (o molts) sobresurt de la paret com un joc de peces de Lego. Les formes rectes d'aquests blocs formen moltes fissures i alternatives per protegir-te i l'escalada d'Ordesa sempre s'ha caracteritzat per tenir compromís ja que les parets desplomen i no pots abandonar. Aquesta barreja de factors han

construït el que és Ordesa, donant-li així un aire d'aventura i caràcter imponent. És una sensació molt estimulante trobar-te a sota o sobre d'aquests blocs mentre escales vies amb poques assegurances fixes.

Amb tot això anem seguint fins a dalt del pilar. En Husky ha encadenat tota la via menys el 7a+ (que no li hem vist gaire color, jo ni l'he olorat...) i un 6c. A mi m'han tocat els llargs de 6c i 7a+ d'aquesta segona meitat, els quals els he escalat alternant l'escalada en lliure i l'artificial.

En total unes vuit hores d'escalada resseguint un dels pilars més estètics d'Ordesa. Arribem, després d'una baixada llarga però ràpida, a la parada de l'autobús on ens retrobem amb en Guim i l'Eudald per tornar a Torla on tenim les furgonetes. Encara ens queden dies d'escalada i hem de descansar. Ara hem de córrer perquè no ens queda tabac i ho tancaran tot.

Volíem escalar una gran clàssica i hem acabat pujant per una línia molt més exigent. La satisfacció del dia es tradueix en les nostres cares gaudint d'uns macarrons cuinats ràpidament sobre l'asfalt. Ara ja tenim els ulls en altres ressenyes per demà i anem a dormir. Jo penso en "Així parlà Zaratustra" de Nietzsche que el tinc a l'habitació de fa anys. Ara que l'he escalat tocarà llegir-lo.

De Garraf a Sitges pel GR 92

10 d'octubre de 2023

Text i foto: Xavier Domènech

Com inici del nou curs de les travesses en tren ens hem atrevit amb una sortida clàssica com ara és la travessa de Garraf a Sitges.

Sortim de l'estació seguint ja d'inici el GR 92, al començament en forta pujada, fins arribar al castellet de Garraf a 1 km de l'inici, on ens hem aturat a fer un petit mos i gaudir de les vistes des d'aquest castell roquer del segle XI. Hem continuat la ruta, encara de pujada un parell de km més fins arribar a can Lluçà, que és el sostre de la ruta (300 m). A partir d'aquí anem baixant en suau pendent per una pista que ens condueix a Campdàsens, llogarret de poca població amb un mas que conserva una torre de defensa del s. XI i al costat una petita ermita del s. XIX. Continuem per pista, passant per

diferents masies i finalment ens trobem amb ca l'Amell, gran casalt del s. XV-XVI, amb torra de defensa cilíndrica. Per pista cimentada arribem a les instal·lacions de la cimentera de Vallcarca, des d'on iniciem una curta però forta pujada que ens condueix a l'ermita de la Trinitat del s. XIV, lloc d'aplec sitgetans i excel·lent mirador al mediterrani. Des d'aquest punt iniciem la baixada que ens porta ja a Sitges entrant per la zona d'Aiguablava i finalment a l'estació. La caminada ha estat d'uns 15 km amb un desnivell positiu de 530 m.



VISITA TARRACO IMPERIAL

4 d'octubre de 2023

Text: Marta Caveró – Fotos: Joan Guiu

Molt il·lusionats ens trobem una bona colla per descobrir quasi una Tarragona desconeguda a nivell de guiatge i anècdotes.

L'autocar ens porta cap a Tarraco i allà puja el nostre il·lustrat i divertit guia: en Ramón. Amb ell viurem un matí inoblidable per les seves explicacions, comentaris i gran sentit de l'humor que ens fa riure d'allò més.

Mentre fem una volta vorejant el mar i la part baixa de Tarraco, cap i casal de Mitja Hispània, anem veient les platges; els edificis emblemàtics, actualment en desús i mig abandonats; el barri de

pescadors i la Rambla Nova, amb una excel·lent casa Modernista.

Tot seguit enfilem cap a la muralla i comencem a caminar una estona pel seu interior per gaudir dels carrerons estrets, alguns d'ells molt originals, de l'exterior de la Catedral i anem baixant cap al Circ Romà, actualment quasi tot ocupat per habitatges, però que amb les bones referències, ens el podem imaginar força bé.



Passeig arqueològic de les muralles de Tarraco.



Passadís interior del Circ.

El seu interior ens deixa bocabadats per l'immillorable estat de conservació: grandiosos túnels on ens podem imaginar com es preparaven les curses de quadrigues.

Sortim a l'exterior, fa molta calor, anem una mica cansats, però encara ens aturem una estoneta per gaudir de la visió zenital de l'Amfiteatre amb el blavíssim mar al darrera.

Acabem la nostra visita al Mirador del Balcó del Mediterrani i anem a tocar ferro, com diuen els Tarragonins. Aquesta preciosa barana està separada en grups de 7 dies, els de la setmana. Seguim la tradició i demanem els nostres desitjos tocant la pilona que correspon al dimecres,

mentre mirem un horitzó nítidament definit i que és un plaer contemplar. Per cert, a mi se'm van complir les dues peticions, i a vosaltres?

Ara ja ens empeny la gana i xinoxano ens dirigim a la Plaça de la Font on tenim unes bones taules preparades.

Després d'un bon dinar, fer-la petar una estona i descansar, tornem a l'Amfiteatre per sentir-lo de més a prop, tenir l'especial foto de grup i un dia per recordar davant del mar.

Moltes gràcies al Vocal de Cultura, en Jordi Ramon, per la impecable preparació i organització de l'activitat.

Una gran clàssica de Montserrat a la Boleta del Portell Estret: Via Iglésias-Torres-Casanovas

Xavi Díez

Montserrat compta amb més de 5600 vies d'escalada a les més de 900 roques, i una de les roques més esveltes és la Boleta del Portell Estret a la zona de Frares Encantats.

El 1966 l'emblemàtica cordada formada per Carme Torres, Albert Iglésias i Jaume Casanovas va afrontar la primera ascensió del vistós esperó de la seva cara nord, majoritàriament en escalada artificial, quedant com a nom de la via IGLESIES-TORRES-CASANOVAS.

L'octubre del 1995 l'escalem per primera vegada amb el company de la SEAM Josep Emili Ferrer, i guardo un bon record de la dita ascensió.

Fa uns anys es va efectuar una restauració parcial col·locant parabolts intercalats entre les peces originals per poder efectuar la seva escalada en lliure, quedant una graduació de 6c+/7a+/6c/6b/6b+. Es va variar bona part del primer llarg efectuant una entrada més directa.

El 30 de setembre passat vam acordar amb els companys Mamerto Montañés (de Lleida) i Jordi Font (de St Feliu de Llobregat) d'escalar aquesta emblemàtica via tenint en compte que amb la calor que es preveia era una bona via per estar a l'ombra.

Aproximació pel vessant nord pel camí cap al Coll de Port i després agafant el trencall cap al Portell Estret arribem fàcilment a peu de via. Ens dividim els llargs de manera que Mamerto va escalar de primer els 2 primers llargs, Xavi el tercer i per a Jordi els dos darrers.

Al primer llarg el tram de la variant (V/Ae) està amb peces noves però després ja se'n troben diverses amb la xapa partida i havent de penjar-se d'algun cordino que fa una mica d'impressió. En total 25m.

El segon llarg més del mateix artificial amb trams que en estar deteriorades les peces, cal estirar-se força o sortir escalant en lliure (Ae/IV+-V). En total 35m. Reunió força penjada i incòmoda.

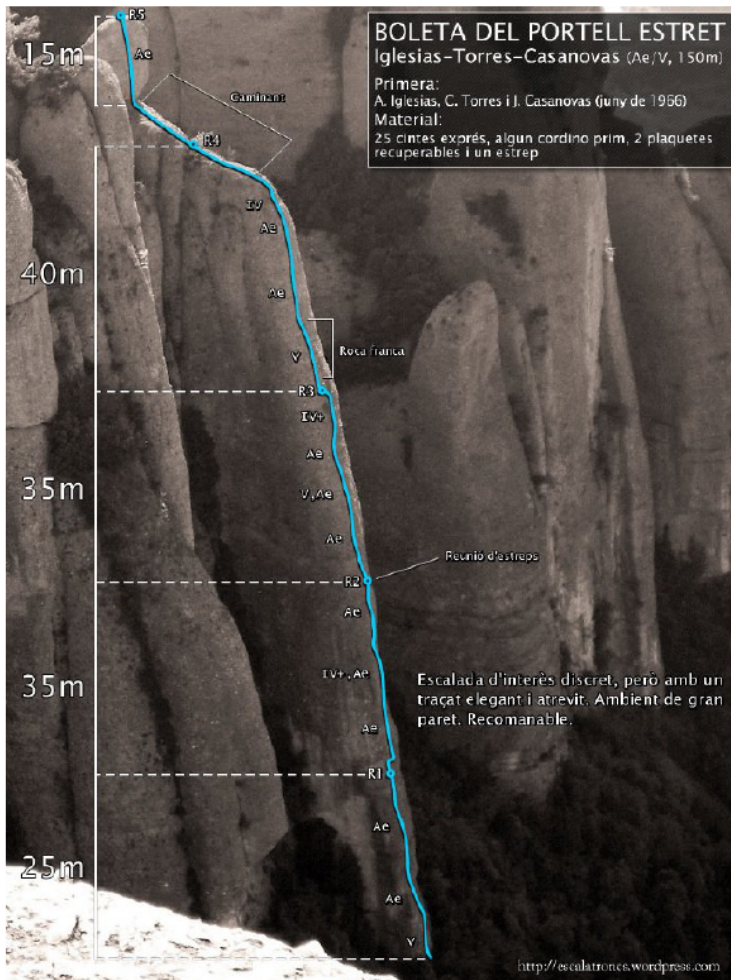
El tercer llarg també predomina l'escalada artificial, però els trams d'escalada en lliure són més exigents (Ae/V-V+), sobretot en un tram a la part central. La reunió curiosament es munta als 35m sobre una gran pedra que forma una còmoda lleixa. La sensació de buit

sota els nostres peus impressiona.

El quart llarg s'inicia per un tram que va guanyant verticalitat i que amb assegurances distants (V) progressa fins al tram que ja se supera en artificial accedint al pedestal on està acomodada la Boleta que dona nom a la roca. Muntant reunió a uns 45 metres de dues peces antigues.

Per escalar el darrer llarg cal caminar uns metres per arribar a la paret i escalar en artificial els darrers 15 metres de la roca.

Descens amb un ràpel de 25 metres pel vessant sud i després ja dirigir-se al Coll del Portell Estret i baixar pel canal nord on hi ha alguna "destrepada" i que ens porta novament a peu de via, tornant pel mateix camí d'aproximació.



SEMPREPODEM Pujada al Puigmal escampant la boira

Dissabte 21 d'octubre de 2023

Imma Picó

Avui som 15 socis amb moltes ganes de fer cim. Les previsions meteorològiques no són les més optimistes, sembla que amenaça pluja i això podria ser un escull per a poder coronar el bell cim del Puigmal (2.910m) situat entre la comuna d'Er i el municipi de Queralbs.

Els nostres dubtes s'esvaeixen quan som a l'alçada de Ripoll, gràcies a la informació que ens arriba d'un contacte que ja l'està pujant, sembla que el dia es mantindrà seré.

L'autocar ens deixa al Collet de les Barraques (1.894m) per la pista que puja al refugi Corral Blanc, punt d'inici de la nostra ascensió. Abans de començar podem observar el paisatge amb nitidesa i tenir una visió general del que serà el nostre recorregut circular d'ascens i descens del cim, no sempre és possible una perspectiva com aquesta i això ho fa més atractiu.

Comencem a pujar per la Vaquerissa, i voregem el puig de Dòrria (2.547m) que deixem a mà esquerra. Seguim pel Pas dels Lladres collada entre el Dòrria i la Tossa del Pas del Lladres (2.661m). El desnivell que comença a ser exigent, sumat als efectes de l'alçada que ja supera els 2.000, ens posa a prova.

Anem carenant per les Clotes, passem prop del telecadira de l'antiga estació d'esquí, vorejant frontera. Tot i que la boira ens segueix de prop l'anem escampant i no ens barrarà el camí en tota la jornada.



Pujada al Puigmal. Foto: Òscar

Encarem la pujada final al cim, es fa feixuc però abans que ens n'adonem ja hi som, tenim la creu de ferro forjat davant donant-nos la benvinguda, amb els versos d'en Mossèn Cinto Verdaguer "De puig en puig pel coll de Finestrelles s'enfilen del Puigmal a l'alta cima tota la terra que el meu cor estima des d'ací es veu en serres onejar".

Dinem a la cima situats dins el recinte d'un mur semicircular de pedra seca que ens protegeix del fred. Cal fer esment al boníssim pastís artesà que ens ofereix la nostra companya Anna, i al pollastre i

els macarrons d'en Lluís que només flairem.

Iniciem la baixada de 1.119m de desnivell per camí de tartera, fins el riu de les Clotes, i el travessem per passar a l'altra vessant de la vall per un traçat poc fressat però ben guiat pel vocal Molinos.

Passem pel costat d'una cabana de pastor de pedra seca i de cavalls pasturant. Podem albirar de lluny un ramat de mufllons i també de cabirols. Seguim fins connectar amb el camí d'anada a un parell de quilòmetres de l'inici i arribem al refugi on ens espera l'autocar.



Tot el grup al cim. Foto: Ana González

UNA CASCADA DE GEL PER INICIAR-SE TORRENT DE LA GERDERA (Pedraforca).

Javier Aznar

Cansat ja de tanta calor, esperant com l'aigua de Maig les pluges de la tardor i els freds de l'hivern he pensat que aquesta ressenya ens farà arribar una mica més de fresqueta....

En anterior ocasió havia descrit l'enllaçar tres cascades fins a la Columna del Verdet, però passa que quan es dona el tret de sortida en conèixer la formació de cascades a la Cara Nord del Pedraforca, aquestes són les més concorregudes juntament amb la Berguedà, Arbret, etc... en part, pel fet que són les més properes al pàrquing del Mirador.

Però passa que si seguim la pista en direcció al Collell després de la cascada Somnis d'hivern i una mitja hora més de caminar passat el Coll del Pi Ajagut, ens trobem amb un revolt molt acusat de la pista i al seu eix aquesta torrentera, el canvi d'orientació a la pista motiva que quedi encaixonada i per tant ben protegida, conservant el fred i la seva formació, alguns anys l'accés per arribar-hi des del Coll del Pi Ajagut fa que ens haguem de posar els grampons, pel gel abundant que apareix a la pista, ja que l'orientació és totalment cara nord.

La Gerdera té tres llargs, és un terreny ideal per iniciar-se, són tres ressalts esglaonats d'uns 20, 35 i 30 m., per això no és una escalada mantinguda, disposant de zones còmodes per muntar les reunions en arbres, muntades amb cordinos i maillon, el segon i tercer llarg, la reunió del primer llarg és millor muntar-la amb cargols de gel al segon ressalt.

La dificultat mitjana sol ser entre 60 i 70 °, en alguns trams dels ressalts podem afinar i arribar fins als 80 °, el gel acostuma a ser abundant, per la qual cosa ens servirà per practicar la col·locació de cargols de gel alhora que utilitzar per muntar reunió en el cas de l'inici del segon llarg.

El descens es realitza mitjançant tres ràpels que es troben amb la instal·lació ja muntats mitjançant cordinos i maillon, els dos primers als arbres del costat dret en el sentit de descens i el tercer a l'esquerra.

Un cop a la base, només ens quedarà seguir en sentit contrari la pista fins al pàrquing del Mirador del Pedraforca.



CALENDARI D'ACTIVITATS NOVEMBRE

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
7 dm.	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
7 dm.	Muntanya	TTT: Sils - Maçanet	Llorenç Nasarre
11 ds.	Cultura i Muntanya	Pessebre a Sant Pere de Valldeneu i caminada de Senderisme per la zona	Domènec Palau, Anna Tomàs i Rosa M. Soler
18 ds.	Muntanya	Semprepodem: Guilleries. Ruta d'en Serrallonga	Rosa M. Soler
18-19	SIJ	Sortida	SIJ
19 dg.	BTT	Montseny (50/60km +800/1000m. per pistes)	Miguel Micó
22 dc.	Muntanya	Dimecres al Sol: St Antoni-Camprodon	Pere Mansilla
23 dj.	AEC	Diada del Soci	Junta
25-26	SEAM	Escalada a Castellfollit-Poblet	Josep Emili Ferrer
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén.

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

SECCIÓ DE MUNTANYA – TRESGAR

TRAVESSES AMB TREN

EXCURSIÓ: De Sils a Maçanet-Massanes pel Castell de Torcafelló

Activitat: Excursió de muntanya per a socis i sòcies

Dia: Dimarts 7 de novembre de 2023

Lloc i hora de trobada: Estació del Clot de la Renfe davant les taquilles a les 7'10h

Transport: Transport públic

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

Distància: 14,5 km. **Desnivell:** 160 m. **Horari aprox.** 5 h. **Dificultat:** Fàcil

Itinerari: Estació Renfe de Sils, Estanys de Sils, Via Augusta, Pont del Dimoni, Pedrera volcànica de Pere Botero, Torre Marata, Castell de Torcafelló, Font del Llop, Martorell de la Selva, Estació de Maçanet -Massanes.

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

Vocals: Llorenç Nasarre (693848104 i Xavier Domènech

Normativa: És obligatori llegir i acomplir les Normes Generals de les sortides de l'AEC, incloses en aquest Butlletí.

Cultura - Pessebre 2023

Activitat: Pessebre de l'AEC - 2023

Data: Dissabte 11 de novembre 2023

Lloc: Ermita de Sant Pere de Valldeneu – Sant Martí de Centelles

Horaris autocar. (places limitades)

- 8:15 h. Sortida de Padilla, (local AEC).
- 8:30 h. Sortida de Fabra i Puig.
- 9.25 Parada a Aiguafreda, on baixaran els caminaires (veure nota de Senderrisme)
- 9.40 Bar-restaurant 4 Carreteres (C-17 Tona) on esmorzarem els pessebristes.

Després, l'autocar ens deixarà a 1,5 km. de Valldeneu, on instal·larem el Pessebre (els que no puguin caminar podran ser traslladats amb cotxe).

14,00 h. Dinar a Aiguafreda, restaurant Els Traginers. Carretera de Ribes 89, Aiguafreda.

Tornada a Barcelona sobre 6:30 h. de la tarda.

Cost de l'activitat: Autocar i dinar 50,--€

Pels que venen en cotxe :dinar 30´-€

INSCRIPCIONS: fins el dia 7 de novembre que es tancaran les inscripcions.

Inscripcions a Secretaria, per telèfon, o pel WhatsApp de Cultura, indicant autocar o cotxe particular.

S'ha de fer el pagament per transferència al compte de la Caixa d'Enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom cognom i "Pessebre" .

Les reserves s'efectuaran per ordre de pagament.

El menú es comunicarà pel WhatsApp de Cultura.

VOCALS: Anna Tomàs i Domènec Palau

SECCIÓ DE MUNTANYA – SENDERISME

Excursió Passejada per la zona de Valldeneu.

Dia: Dissabte, 11 de novembre de 2023

Activitat: Caminada per combinar amb la sortida del Pessebre, per qui tingui ganes d'estirar les cames.

Lloc i hora de trobada: 08.15 h. Sortida Padilla – 08.30 h. Sortida de Fabra i Puig

Transport: Autocar del Pessebre (farà una parada a Aiguafreda pels caminadors)

Inscripcions: Cal inscriure's a la sortida del Pessebre (Vegeu la a informació a la nota pròpia del Pessebre). Data límit: 7 de novembre a les 19 hores.

Recorregut: Uns 6/7 km. **Desnivell:** 250 m+/-

Horari aproximat: 2/2:30 h. **Dificultat:** Fàcil.

Itinerari: Sortirem d'Aiguafreda i anirem per pista fins a Sant Pere de Valldeneu, continuarem per pista passant per la Baga de les Mirones, i pujarem al Turó de les les Mirones. La tornada la farem pel pla de la Barraca, els Reposadors i la font de Valldeneu, per arribar de nou a St. Pere de Valldeneu pel GR-5. Un cop a l'ermita assistirem a la plantada del Pessebre d'enguany.

Material: Motxilla, barret, crema de sol, calçat i roba de muntanya apropiada (segons la climatologia esperada), pals, aigua per tot el recorregut.

Àpats:

- Cal portar l'esmorzar. Intentarem fer un cafè a Aiguafreda abans de començar a caminar.
- Dinar: Restaurant

Vocal: Rosa Maria Soler 699537419

Normativa: És obligatori llegir i acomplir les Normes Generals de les sortides de l'AEC, incloses en aquest Butlletí.

SECCIÓ DE MUNTANYA – SEMPREPODEM TRAVESSA PER LES GUILLERIES (Ruta d'en Serrallonga)

Activitat: Excursió de muntanya per a socis i sòcies

Dia: Dissabte 18 de novembre de 2023

Hora i lloc de trobada: 7.00 h a l'Agrupada (Padilla/Provença) – 07.15 a Fabra i Puig.

Transport: Autocar. Si no s'arribés el nombre de places es farà amb cotxes particulars amb sistema tarifari aplicat a l'AEC.

Inscripcions: Import: 23 euros socis/es, 33 euros socis/es on-line. Data límit d'inscripció, dimecres 15 de novembre a les 20h. 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 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 el nom "Guilleries"

Distància: 18/20 Km aprox. **Desnivell aproximat:** 300 m de pujada i 700 m. de baixada . **Horari aprox:** 5 - 6 h.

Dificultat: Moderada per la distància, però per terreny senzill i camins marcats.

Itinerari: Balneari de la Font Picant (Sant Hilari Sacalm) - Coll de Querós - Coll de Serrallonga - Mas Serrallonga - Collet del Pont (Turó del Malsopar) - Pantà de Susqueda - Presa de Sau - Sant Romà de Sau.

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

Vocal: Rosa Maria Soler 699537419

Normativa: És obligatori llegir i complir les Normes Generals de les sortides de l'AEC, incloses en aquest Butlletí.

Apunts de l'excursió: Recorrerem els boscos de les Guilleries, seguint primer el GR-178-2 i després el GR-178. Punts d'interès: Ermita romànica de St. Francesc del Carbonell, les restes del Mas Serrallonga, llar del mític bandoler, Turó del Malsopar (on conta la llegenda que la banda d'en Serrallonga van veure interromput un sopar, pels seus perseguïdors). Donada l'escassetat d'aigua actual, molt possiblement podrem veure l'antic pont de Querós, habitualment cobert per les aigües del pantà de Susqueda.

SECCIÓ DE MUNTANYA – DIMECRES AL SOL ERMITA DE SANT ANTONI - Camprodon

Activitat: Excursió de muntanya per a socis i sòcies

Dia: Dimecres 22 de novembre de 2023

Lloc i hora de trobada: A les 07.00 h. Al carrer Padilla cantonada Provença, a les 07.15 a Fabra i Puig amb Meridiana.

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

Distància: 8 km aprox. **Desnivell:** 430 m. aprox. **Horari aprox:** 4 hores.

Dificultat: Fàcil / Moderat.

Itinerari: Excursió que des de Camprodon ens permet accedir a un dels miradors més superbs del Ripollès, situat al cim i l'ermita de Sant Antoni. El sender que puja surt just darrere de la Mare de la Font al costat d'un ampli pàrquing i puja sense pietat fins i tot amb un tram de cadenes (sense grans dificultats), fins a les antenes del cim contigu, fins aquí la part dura i que dona un punt de diversió a la sortida. Passades les antenes arribem a un coll i una pista i prenem un camí mig ocult que ressegueix el llom fins al bonic emplaçament de l'Ermita de Sant Antoni, on podem fer un mos. Baixem per corriol cap al Pla de Bonaire i baixem còmodament per pista fins a un monòlit que dona pas a un corriol fins a la Font del Boix on reprenem de nou la pista. Visitem la Font de Sant Patllari i baixem per pista al costat del camp de golf fins arribar de nou al Pàrquing.

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

Àpats: Esmorzar El Fogons del Bac, Sant Joan de les Abadesses. Dinar de carmanyola al pàrquing on deixem el cotxes.

Vocal: Pere Mansilla (601 110 287)

Normativa: És obligat llegir i acomplir les Normes Generals de les sortides de l'AEC publicades al Butlletí.

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.
- 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.**

DIADA DEL SOCI

Dijous 23 de novembre a les 8 del vespre

Convidem a tots als socis i sòcies a la nostra Diada.

Durant l'acte es donaran premis i medalles diversos i les Seccions ens oferiran projeccions amb un resum de les activitats més destacades i acabarem amb un pica-pica.

Es farà entrega dels següents reconeixements:

MEDALLA AL SOCIS QUE HAN COMPLERT 25 o 50 ANYS COM A SOCIS DE L'AGRUPA:

- **50 anys:** JAUME BRUN LÁZARO, JEP TAPIAS SALLAN i ÁNGELES ALARCÓN TOMÁS.

- **25 anys:** MIQUEL BUDÍ MASIP, MARIA GUILLEN GUEVARA, JORDI CALAFELL GARRIGOSA, SOLEDAT SALINAS ROCA i ISABEL VELARDO CUENCA.

PREMI MONTAGUT (per col·laboracions al Butlletí): MARTA CAVERO FERRERUELA

MEDALLES DE LES SECCIONS:

- **Muntanya:** XAVIER DOMÈNECH ANTÚNEZ

- **SEM:** ARNAL CALAFELL MUÑOZ-CASTAÑER

- **ERE:** MARC NAVARRO MORATONA

- **Cultura:** DOMÈNEC PALAU SALLENTE I ANNA TOMÀS LLACUNA

****MEDALLES DELS PRIMERS CIMS DE de 3000, 4000, 5000...etc. metres. Cal aportar:** Fotografia al cim assolit, amb el nom, l'altura, data d'ascensió i els vostres nom i cognoms.

****MEDALLES PER METRES NEGATIUS en la pràctica de l'espeleologia.**

Es donarà medalla per els primers -300, -500 i -1000 metres. Imprescindible remuntar els metres (no val una travessa en que no es remuntin una bona part dels metres baixats). **Cal aportar:** Fotografia, o altra documentació justificativa, indicant metres de desnivell negatiu, nom de la cavitat, data de l'activitat i els vostres nom i cognoms.

****Podeu presentar la documentació a Secretaria, o be enviar-la per correu electrònic a comunicacio@aec.cat. Data límit 16 de novembre.**

PREMIS EDUARD RUIZ de La Ribalera (als primers socis classificats en cada categoria).

PREMI ESPECIAL DE LA JUNTA: premi en reconeixement d'alguna tasca o especial compromís amb l'Entitat. La persona premiada es farà saber dins del propi acte de la diada del Soci.

US HI ESPEREM!!

CALENDARI SENDERISME 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
11 nov.	Conjunta amb la col·locació del Pessebre - Itinerari per Valldeneu	Domènec Palau i Jordi Secall
2 des.	Dia de la Muntanya - Neteja de camins a Collserola	Pep Molinos
13 gen.	La Figuera - Priorat	Pep Molinos
10 feb.	Santa Cristina d'Aro - Gorges de Salenys	Lluís Tortajada
2 març	Dia de la Dona - Sortida matinal de dones a Collserola	Ana González
9 març	Itinerari per la Garrotxa	Miguel Peinado
13 abril	Roca Crobatera - Circular pel Montsant	Rosa Maria Soler
11 maig	La Mola de Garraf	Pep Molinos
8 juny	Per les entranyes de la Serra de l'Obac (Bages)	Jordi Secall
16 juny	La Ribalera	

TRESCAR TRAVESSES EN TREN 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
7 nov.	Sils - Maçanet	Llorenç Nasarre
12 des.	Mollet - Montmeló	Oscar Pàmies
9 gen.	Aiguamolls del Llobregat	Rosa Maria Soler
6 feb.	Sant Vicenç de Castellet - Puig Soler - Masies de Vallhonrat	Salva Montpeat
5 març	Olesa - Sant Salvador de les Espases - Aeri de Montserrat	Pep Molinos
9 abril	Martorell - Castellví de Rosanes	Lluís Tortajada
14 maig	Ripoll - Puigbò - Sant Antoni - Ripoll	Toni Enseñat

CALENDARI SEMPREDDEM 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
18 nov.	Guilleries. Ruta d'en Serrallonga	Rosa Maria Soler
16 des.	L'Argimon - El Far - Sant Pere Cercada	Llorenç Nasarre
20 gen.	Serra dels Tossals (Berguedà)	Mar Cardona i Toni Puigventós
17 feb.	Sortida amb Raquetes (lloc a definir)	Yolanda Soto
16 març	Santuari de Sta. Maria de la Quar - Salga Aguda - Santuari	Imma Picó
20 abril	Joanetes - Puigsacalm - Coll de Bracons	Albert López
25 maig	Crestes de la Seda (Baix Camp)	Miquel Insausti
8 juny	Carenes de Castellar de n'Hug (Berguedà)	Lluís Tortajada
16 juny	La Ribalera	
6-7 juliol	Sortida al Pirineu (2 dies) a determinar	Pere Mansilla

DIMECRES AL SOL

Continuant amb el que hem vingut fent les darreres temporades, 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. Algunes d'aquestes sortides incorporaran la col·locació de plaques del Centenari als sostres comarcals, que per haver-se malmès, desaparegut, o altres motius, calgui reposar. 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 SORTIDES FAMILIARS
2023-2024**

- 2 desembre (dissabte)
- 28 gener
- 10 març
- 28 abril
- 26 maig
- 29/30 juny

Informació: Bernat Ruiz 645208709

CALENDARI BTT 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
19 nov.	Montseny, 50-60km, +800/1000m per pistes	Miguel M.
2 des.	Província de Girona, gravel, 80-100km terreny pla	Anna V.
3 feb.	L'Ametlla de Mar, 55km, +1000m	Miquel Insausti
març 2024	Cursa d'orientació rogaine, lloc i data per concretar	Jordi M.
abril 2024	Volta al Montsec, 2 dies, data per concretar	Roger S.
11 o 12 maig	Proposta per definir	Carles
Final juny /juliol	Vall d'Aran, sortida de 2 dies	Roger S. i Lluís M.

CALENDARI SEAM 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
25-26 nov.	Escalada Castellfollit-Poblet	J.E. Ferrer
23 des.	Matinal escalada. Lloc a determinar	-
27-28 gen.	Sortida Cingles de Vallcebre i escalada Malanyeu	Xavi Díez
24-25 feb.	Sortida a determinar segons condicions (grampons i piolet)	-
23-24 març	Sortida a determinar segons condicions	-
27-28 abril	Escalada Vilanova de Meià	J.E. Ferrer
11-12 maig	Ports de Tortosa (Arnes)	Xavi Díez
1-2 juny	Cresta NE Gra de Fajol	<i>a determinar</i>
6-7 juliol	Pirineu (Semprepodem)	Pere Mansilla
14-15 set.	Cresta Espadas	Roger Sant

CALENDARI S.I.J. 2023-2024

- 18 i 19 de novembre
- 16 i 17 de desembre (Pica-pica nadalenc)
- 20 i 21 de gener
- 17 i 18 de febrer (Conjunta Carnestoltes)
- 16 i 17 de març
- 20 i 21 d'abril
- 18 i 19 de maig
- 8 i 9 de juny (conjunta amb famílies)

SOPAR DE NADAL

Dissabte 16 de desembre a les 20 hores

Un any més i seguint la nostra tradició, estem preparant el sopar de Nadal, que com en els últims anys tindrà lloc al:

RESTAURANT LA POMARADA

(Pg. De Gràcia, 78 principal) de Barcelona

Enguany tenim dues novetats:

1) Tal com ha sortit en el newsletter d' Octubre ens agradaria participéssiu amb alguna de les vostres manualitats, de tot tipus, perquè es sortegin al final del sopar, entre els assistents.

2) Així mateix farem un **amic invisible**, comptant amb la participació de tots vosaltres, que serà aportant un petit detall de valor màxim 3€ que s'anirà dipositant a una caixa al entrar al restaurant i que després cagarà el Tió.

Les vostres aportacions donaran un caire ben bonic al nostre sopar de Nadal.

Les persones interessades en les donacions de les manualitats, us podeu posar en contacte amb els vocals de Cultura, pel seu lliurament.

Jordi RAMON 601 420 160 o Carme CAPDEVILA 628 179 296

Més endavant us informarem per fer les inscripcions i decidir el segon plat del menú.

SECCIÓ DE MUNTANYA – SENDERISME ACCIÓ SOSTENIBLE A COLLSEROLA

Neteja de camins
2 de desembre de 2023

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 el desembre hi ha problemes de calendari i l'11 no és festiu, aquesta acció la farem el dissabte 2 de desembre

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 12,30. A cada voluntari se li lliurarà uns guants i una bossa per deixalles.

Ruta 1 – FGC Baixador de Vallvidrera, Vila Joana, Can Tisora, Font d'en Canet, Turó de Bellpuig, Coll Serola (Vista Rica), +300 i 5 km. Aprox.

Ruta 2 – Metro Mundet, Castell Fortí, Turó Valldaura, Turó Magarola, Turó de Sant Cebrià, Coll Serola (Vista Rica). +390 i 5 km. aprox

Ruta 3 – Metro Valldaura, Cementiri d'Horta, Muntanya del Notari, Forat del Vent, Portell de Valldaura, Turó Valldaura, Coll Serola (Vista Rica). 360m i 5 km. aprox

Ruta 4 – Metro Balmes (Plaça Kennedy), Font del Recó, Caseta de les Aigües, Observatori Fabra, Tibidabo, Coll Vinassa, Coll Serola (Vista Rica). +400 i 5 km. aprox

A Vista Rica, uns vehicles de l'organització recolliran les bosses de les deixalles.

L'itinerari comú de retorn serà des de Coll Serola, per la Font de Can Borní, Font del Bacallà, Metro Vall d'Hebron.

Inscripcions a Secretaria (Tel: 933 02 45 29 WhatsApp: 608 42 92 30), indicant l'itinerari escollit. Per a més informació podeu contactar amb la vocalia de Muntanya: Jordi Secall (T/ 626 516 662)

VINGA, QUE ENTRE TOTS CONTINUAREM FENT POSSIBLE UNES MUNTANYES MÉS NETES !!

LOTERIA DE NADAL (Sorteig 31-12-23)

Recordeu que podeu adquirir a Secretaria les participacions de LA GROSSA amb DOOBLE



EL PREU DE CADA BUTLLETA ÉS DE 5 € (2 que es juguen a la Grosse+2 que es juguen a la Dooble+1€ de donatiu).

En cas de que toqui el premi de LA GROSSA, es pagarà a qualsevol dels punts de Venda de Loteries de Catalunya o a les entitats Bancàries col·laboradores..

En cas de que toqui el premi de LA DOOBLE, es pagarà des de l'Agrup.

COMPREU-NE FORCES, JA SABEU QUE COM MÉS PARTICIPACIONS, MÉS POSSIBILITATS DE PREMI!

CISTELLA DE NADAL

Com ja va sent tradició, enguany també farem el sorteig d'una magnífica cistella de Nadal. plena de productes de qualitat.

Per assegurar-nos de que toqui a algú, 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!!

ALTES DEL MES DE SETEMBRE

OSCAR PAMIES DOMÍNGUEZ
 JOSE ENRIQUE BOIX PÉREZ
 YOLANDA LÓPEZ ÁLVAREZ
 NIL RUIZ LÓPEZ
 CRISTINA FUMÀS VERDENY
 LEO HERRERA FUMÀS
 PAU MELENDRES FUMÀS
 MARIA VENDRELL CORBALAN
 GUILLERMO GRINSCHPUN VENDRELL
 GENÍS GRINSCHPUN VENDRELL
 PERE SANT BOSCH

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
 sem@aec.cat

ere@aec.cat
 comunicacio@aec.cat
 grupjove@aec.cat
 muntanya@aec.cat
 coordinacio.sij.aec@gmail.com

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



Zaratustra al Gallinero (pàg.4). Foto: Participants sortida.



Zaratustra al Gallinero (pàg.4). Foto: Participants sortida.



SEAM. Una gran clàssica de Montserrat (pàg.10) Foto: Xavi Díez.

HORARI SECRETARIA A.E.C.

De dilluns a dijous de les 18 a 20:30 h.

Ateneu del Clot C/.Muntanya, 16 (provisional per obres)

SECCIONS

Secció de Muntanya, Senderisme i curses per muntanya (SM); Secció d'Escalada i Alta Muntanya (SEAM); Secció d'Esquí de Muntanya (SEM); Equip de Recerques Espeleològiques (ERE); Secció d'Esquí (SE); Secció de BTT; Secció Infantil i Juvenil (SIJ); Secció de Caiac; Secció de Cultura (SC); Secció de Turisme Equestre.



1912



2013

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: @agrupacioexctacatalunya

Edita: AEC

President: Pere Mansilla

AGRUPACIÓ
EXCURSIONISTA
"CATALUNYA"

Amb la col·laboració de:



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

Coordinació: Rosa Maria Soler

Correcció lingüística: Jordi Romagosa

Disseny i maquetació: Mateu Lucas Feliu

Impressió: Empòrium

Dipòsit legal: B 11805 2015

En aquest butlletí hi col·laboren:

Pere Mansilla, Arnal Calafell, Xavier Domènech, Marta Caveró, Xavi Díez, Imma Picó, Javier Aznar, Joan Guiu, Husky i Guim, Ana González, Oscar.