




1912

butlletí informatiu
gener 2024



Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA



Excursió a l'Argimon (pàg.9). Sant Pere Cercada. Foto: Salvador Montpeat.



Guilleries Ruta d'en Serrallonga (pàg.6) Creuant la Riera d'Osor Foto: participants.

QUI DIA PASSA ANY EMPENY

Cert la dita te raó, com totes les dites, quan acaba l'any és temps de fer balanç de recordar tot el succeït al llarg d'aquests 365 dies.

Posar com diuen "negre sobre blanc", bé això si cal, no tot és tan fàcil.

Fer aquest exercici requereix el seu temps i de ben segur que hi hauran estones amb records tristos i alegres, no per això són uns més importants que d'altres. Els alegres quasi sempre els recordem amb facilitat i ens fan passar bones estones. Els tristos, el nostre cervell també els reté tot i tenir-los en el seu raconet de tant en tant surten del seu amagatall i esdevenen uns moments de tristor, però no pas per això hem de de deixar de gaudir-los, també van tenir el seu moment al llarg de la vida.

Un cop acabat aquest exercici i sense oblidar-ne cap, engeguem l'any nou amb noves històries, propòsits i aventures, unes les farem realitat d'altres quedaran aparcades per l'any vinent, però les que vagin succeint quedaran al llarg del temps al nostre cervell, algunes en el raconet, amagadetes aquelles que surten en la solitud, caminant per espais compartits o tant sols encara que tristes ens venen al cap i la humitat als ulls, uns ulls que encara poden veure allò que ja no hi és.

Que el 2024 ens faci comprensius, tolerants i feliços per compartir tots el moments amb companya d'amics i familiars.

SORT, SALUT I MUNTANYA 2024

ÍNDEX

3. EDITORIAL

ARTICLES

4. MUNTANYA: Recollida de brossa a Collserola

5. MUNTANYA: Les famílies a Caldes de Montbui

6. MUNTANYA: Crònica de l'excursió "Guilleries Ruta d'en Serrallonga"

9. MUNTANYA: Excursió a l'Argimon

10. CULTURA: Sopar de Nadal

13. SIJ: La SIJ i les famílies celebrem les festes

14. LA RESSENYA: Excursió al Turó Gros (773m.)

AGENDA D'ACTIVTATS GENER

18. Calendari d'activitats gener

19. TTT

20. Caminada de Cultura

21. Senderisme

22. Semprepodem

23. Dimecres al Sol

24. Cultura

25. Normes Generals

ACTIVITATS PROGRAMADES

26. Calendaris Senderisme i TTT

27. Calendaris Semprepodem,

Dimecres al Sol i Familiars

28. Calendaris BTT i SEAM

29. Calendaris SIJ i SEM

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

RECOLLIDA DE BROSSA A COLLSEROLA

2 de desembre de 2023

Pep Molinos

Amb motiu del Dia Mundial de les Muntanyes, un any més l'Agrupada ha organitzat una sortida consistent en netejar tres camins de la Serra de Collserola. Tres itineraris que sortint del Baixador de Vallvidrera, de Llars Mundet i de Valldaura, han coincidit a Vista-Rica.

Els nostres voluntaris "armats" amb guants, bosses de deixalles i pinces culinàries han netejat de forma exhaustiva cadascun dels itineraris. Val a dir que enguany on hem trobat més brutícia ha sigut l'itinerari de Valldaura, que han hagut de deixar les bosses plenes prop de Casa Juaco i omplir-ne de noves fins a Vista-Rica. Aquí ens espera el company Xesco, que amb una furgoneta recull la brossa previ pas per Casa Juaco.

Malauradament el nombre de voluntaris ha resultat ser inferior al d'altres edicions, però no ha estat impediment per passar una bona estona entre companys mentre es fa una tasca positiva.



Tots els grups a Vista Rica (Foto:Lluís Tortajada)



De baixada a Barcelona parem a la Font del Bacallà (Foto Rosa M.Soler)

Les famílies a Caldes de Montbui.

2 de desembre de 2023

Text i fotos: Bernat Ruiz

El dissabte 2 de desembre a les 10 del matí al pàrquing de la zona esportiva de Caldes de Montbui feia solet, però el vent era fred. Cinc famílies valentes vam decidir assaltar la Torre Roja, la pujada era dura, la Font de les Escales era seca, i el roure gros havia perdut ja totes les fulles.



Balma vora el gorg dels Pèlags.

Una avioneta fent acrobàcies ens va distreure mentre menjàvem quatre ganyips, i així vam poder agafar forces per l'assalt final. La Torre Roja, tot i mig destruïda domina tota la plana de Caldes, i a l'esplanada que té just a darrera encara es conserven les restes d'un gran poblat ibèric. Parada i fonda. Fem el mico per la torre, donem la volta al poblat ibèric, ens documentem, i fem un bon dinar amb

sobretaula mentre els més petits juguen al llop.

Després de dinar baixem ràpidament per corriols, passant pel Gorg dels Pèlags, i arribem altre cop a Caldes. Visita obligada al Pont Romà (que és romànic), a la Font del lleó (on ens escalfem les mans, i a les termes romanes (que són romanes).

Abraçades i petons, i esperem tornar-nos a veure a la propera.

Crònica de l'excursió «GUILLERIES RUTA D'EN SERRALLONGA»

18 de novembre 2023

Text: Òscar Pàmies - Fotos: Diversos participants

La ruta comença, després de deixar enrere Sant Hilari Sacalm, en un indret decadent i encantador, a peu de carretera, pels volts del Balneari de la Font Picant. L'únic però, a criteri d'alguns participants, que no hi ha cap indicati de bar, cantina o fonda per entonar-nos amb un bon cafè. Però és que, a veure, estem parlant de la secció Sempredem, on es valora l'esforç i la renúncia als plaers mundans.

De tota manera, l'excursió ens ha estat anunciada com d'escassa dificultat malgrat la llargària de l'itinerari, amb un modest desnivell positiu i un xic més de desnivell negatiu, per camins molt transitables, a través de boscos, cosa que ens ha de permetre fruita a "tutiple" de la tardor i de la seva coloració agraïda i, en trobar-nos a les Guilleries, també fruitem de grans contrastos, zones humides i altres de més eixutes; zones càlides i zones gèlides; boscos antics d'arbres altíssims i boscos joves; castanyers, pins, roures, avets, algun auro, algun faig...

Després de la parada de rigor per esmorzar, a l'emboscada ermita de Sant Francesc, ens regalem una pujadeta per un barranc relliscós, no del tot necessària, per posar la nota aventurera i, de passada, per augmentar la quota de desnivell.

Poc després d'assolida la «cota màxima» al coll de Querós, l'excursió es converteix en una llarga i plàcida passejada en descens, amb la tranquil·litat afegida de saber que, a l'any i al segle que vivim, no ens sorprendrà cap saltamarges hereu de Joan Sala.

La ruta que ens ha preparat la Rosa Maria és una ocasió magnífica per a la introspecció reflexiva però l'acabem aprofitant per endegar tertúlies de bosc, menys banals i més plàcides que les tertúlies de bar (o les televisives). I això, no només gràcies a la inspiració que ens proporciona l'escenari acolorit i canviant, sinó també perquè, com sostenia Kierkegaard, el millor per pensar és caminar i la millor velocitat per fer-ho són 4 kilòmetres per hora (els trails runners i els ciclistes no saben el que es perden, o potser sí).



Mas Serrallonga

Interrompem la tertúlia forestal per a una visita breu i obligada a la casa on va viure el bandoler Serrallonga. Comprovem in situ el treball de rescat que exerceix la vegetació un cop els humans abandonem les nostres pretencioses construccions.

Mentre trepitgem l'amable catifa feta de fulles caigudes (un extraordinari catàleg botànic), clofolles de castanya, herbes aromàtiques i pedres es van formant animades converses per grups.

Només algunes mostres recollides pel camí:

El canvi climàtic, il·lustrat de forma dramàtica en arribar a les envistes de

l'ex-pantà de Susqueda

Evocació de paratges llunyans com les Canàries, Ordesa, Riglos, la serra de Segura, etcètera.

Una detallada i molt convincent ponència sobre les bondats de l'espeleologia, a càrrec d'en Lluís Tortajada.

I no podia faltar l'alegre polèmica sobre la conveniència de fer una excursió amb barbacoa al final i si el caràcter de la secció Sempredem ha de preservar el seu caràcter espartà i auster.

Uns badem més que altres i això fa que el grup es dispersi al llarg del camí, amb un moment de màxim escampall en el darrer tram de la ruta, quan remuntem, a una altura vertiginosa, la vall que havia ocupat l'embassament de Susqueda. En els mapes encara apareix una vistosa taca blava, que evoca moments d'esplendor pluvial. Actualment és el mateix riu Ter el que apareix, tal com havia estat durant segles. El paisatge ja ha començat a recuperar, de manera potser definitiva, el seu aspecte antic per a dissort dels assedegats ciutadans. Ha aflorat el poble de Querós (del qual habitualment sols es veia l'església a tocar de l'aigua) amb el seu pont antiquíssim, i l'antic camí del Collsacabra, a tocar del riu, perfectament conservat, després de

dècades d'immersió. I illes han tornat a ser turons, com el del Mal Sopar.

La presa de Sau marca el final de la ruta, amb un to solemne, quasi faraònic.

No sé si tothom estarà d'acord. El moment més memorable: Lluís Tarruella posant per a la posteritat repenjat a la pala d'una excavadora groga abandonada en el bosc.

Finalment, per als amants de les estadístiques:

Distància recorreguda: Entre 23 i 21 kms (12 Kms. segons la Guàrdia

Urbana de Sant Hilari Sacalm). Desnivell positiu entre 901 i 473 (250, segons la G.U) i negatiu entre 1152 i 781 (400 segons la G.U.). Vista aquesta escandalosa disparitat, recomano el retorn als honestos i rupestres curvímetres i als mapes de l'Alpina. Mai fallen (bé, en realitat sí que fallen, però proporcionen estones d'esbarjo incomparables).

La velocitat mitjana: 4,6 km/h, donant la raó a Kierkegaard.

I 23 socis participants.



Baixant cap al Pantà de Susqueda.

SEMPREPODEM - EXCURSIÓ A L'ARGIMON

16 de desembre de 2023

Llorenç Nasarre

Dia espantant després d'una albada ben gebrada, que ens ha permès gaudir d'amples visions panoràmiques des de L'Argimon, enlairat sobre la plana com un niu d'àligues.

Després d'un aspre recorregut fins el Turó del Far, antiga torre de guaita avui curulla d'arbrat. Seguidament envoltem el turó de Sant Pere i un error en prendre la pista correcte ens obliga a cercar el camí previst de tornada; ens cal davallar fins el de la Pedrosa, i per un corriol molt humit que travessa l'obaga pel mig d'un bosc de fantasia ple de castanyers, faigs i fins i tot avetoses i petits rierols, passem per la font d'Avellaners i assolim Sant Pere Cercada. Un llogarret on destaca la capella romànica del segle XII restaurada fa ben poc (Fa 30 anys era una ruïna).

El petit nucli està situat en una antiga cruïlla de camins i de pistes com a centre d'una munió de masos, avui la majoria desapareguts. Un itinerari poc conegut i solitari, recorregut per ciclistes de muntanya, procedents de llocs propers, que aprofiten l'abundor de pistes, algunes

de bon fer i d'altres en mal estat que sovint generen confusió.

Una bona excursió en vigílies de Festes, entre boscos i companys.

Dades de l'excursió: 14,6 km / 4h40m / desnivell + 585m.



L'Argimon. Foto: Òscar Pàmies.

SOPAR DE NADAL

16 de desembre de 2023

Rosa Maria Soler

El dissabte 16 de desembre a partir de les 8 del vespre, una bona colla de socis i amics anem fent cap al Restaurant La Pomarada, on estem convocats pel sopar de Nadal d'enguany. En arribar, se'ns demana "d'alimentar el Tió",

perquè pugui cagar regals per a tothom, després de sopar.

Quan entrem al menjador, de seguida es respira el fantàstic ambient d'alegria i amistat que presidirà en tot moment la trobada. Tot són salutacions entre nosaltres, mentre ens anem distribuïnt per les taules ben parades i fa especial il·lusió trobar gent amb qui fa temps que no hem coincidit.

Un cop tothom situat, en Pep obre "oficialment" la trobada amb unes paraules de benvinguda i un record per en Pere, el President, que no ha pogut venir. També agraeix la feina d'organització que ha fet a la vocalia de Cultura.

Al costat del Tió hi ha un munt de paquets ben embolicats. Són les aportacions d'uns quants socis, que es sortejaran entre tots els presents. Abans de començar a sopar



El pastoret Planas repartint els regals del Tió (Foto Rosa M.Soler)

es fa una foto de grup amb tots els "manetes" que hi han col·laborat i se'ls agraeix la bona disposició.

I ara sí, comença l'àpat, servit amb rapidesa pels cambrers. Tot està boníssim i en passem força via. Les postres amb cava i torrons i els cafès, tanquen l'apartat de menjar.

En aquest moment és quan apareix el nostre "pastoret Planas", que amb samarra i barretina, arriba com cada any per fer cagar el Tió. Tots cantem ben fort la cançó: CAGA TIÓ, CAGA TORRÓ, NO CAGUIS ARENGADES..... amb gran expectació de la canalla d'un grup que hi ha en un altre apartat de la sala.

Sota la manta del tió apareix un caixa plena de paquetets i el pastoret Planas en dona un a cadascú, entre la gresca general que culmina en un OOOH!! Quan, tots a l'hora, obrim el regalet que ens ha tocat.

Finalment el "pastoret Planas" llegeix dues boniques poesies que ens ha preparat, una sobre les fulles seques de la tardor i l'altra sobre un avi de pagès, que són acollides amb forts aplaudiments de tots plegats.

Ara arriba un altre moment esperat: El sorteig de la panera de Nadal. La propietària del numero premiat és la Lucía Martínez, present al sopar i que entre aplaudiments de tothom, entrega la seva butlleta.

La "traca final" és el sorteig de les manualitats que s'han aportat. Tots els presents tenim un número assignat i en un ambient de companyonia i rialles, es va traient un número per cada regal, que els seus autors entreguen a cadascun dels afortunats.

Quedem parats de la creativitat dels nostres socis: pintures, bufandes gorres, bosses, flors, fotografies, objectes decoratius diversos i fins i tot una ampolla d'oli, van sortint dels paquets, entre l'admiració i l'agraïment generals. Per acabar, cantem tots plegats el FUM, FUM, FUM.

Es va fent tard i de mica en mica la gent comença a desfilar, i finalment anem buidant el local. Uns quants però, encara continuem la xerrada al carrer... Es veu que ens dol acabar amb aquesta bonica trobada, que tan bona estona ens ha fet passar.

Fins el proper Nadal amics!!



Moltes gràcies a tots els que han aportat les seves manualitats: Joan Codina, Conxi Fernández, Anna Tomas, Dercy Petit. Núria Gómez, Isabel Adell, Jordi Ramón, Mari Guillén, Ramon I. Canyelles, Frederic Planas, Jep Tapias, Agustí Pérez i Elena Mas. (Foto: Glòria Playán).



L'endemà del sopar la Lucía Martínez recull la panera (Foto Pep Molinos)

LA SIJ I LES FAMÍLIES CELEBREM LES FESTES

17 de desembre de 2023

Eloi Jover

Per celebrar les festes de Nadal i un dia després de la sortida de dissabte, el passat diumenge 17 ens vam reunir a l'Ateneu del Clot els membres de la Secció Infantil i Juvenil i els de la secció de famílies.

Ja de bon matí, i entre nades i rialles, els Txeiens, els més menuts de la família, van fer cagar el tió amb energia.

D'entre els regals; lots, mosquetons i més material de muntanya van conformar la majoria de "cagarades" d'un tió d'allò més assabentat que es trobava a l'Agrupada.

Els monitors de la SIJ vam preparar un esmorzar-dinar contundent i nadalenc, que vam compartir entre tots en un entorn amb bona música, jovial i familiar.

Tothom va acabar amb la panxa plena i els monitors i veterans vam tancar l'any amb agraïments i encarant el 2024 amb muntanya i més ganes que mai!



EXCURSIÓ AL TURÓ GROS (773 m.).- COMARCA DEL MARESME

Jordi Pino



1.- RESUM

En Juliol 2006 la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya va fer una aposta per donar a conèixer les muntanyes del nostre país i així va nàixer el repte dels 100 cims. Es tracta de muntar, sense límits de temps, als cims més emblemàtics de Catalunya, repartits per totes les comarques del nostre país. El Turó Gros n'és un dels escollits.

Aquest cim està situat al extrem

meridional del massís del Montnegre, fent partió entre les comarques del Maresme i del Vallès Oriental. El turó forma part de la serralada litoral catalana i les seves aigües marxen per diversos reguerots, al nord cap a la riera de Fuirosos i d'aquí la Tordera i al sud cap al torrent de la Casa Vella i finalment a la riera de Sant Pol.

L'excursió, fàcil, curta i còmoda es desenvolupa dins del Parc Natural del Corredor Montnegre, per un terreny

emboscats i formats per granits descompostos.

Aquesta descomposició del granit és deguda a l'acció del carboni que arrossega el vent humit de la mediterrània, el que fa que el terreny estigui cobert de sauló. També aquesta humitat afavoreix l'espessa vegetació que gaudirem en tot el recorregut.

2.- ACCÉS PER CARRETERA.

Per fer aquesta ruta ens hem d'apropar a la vila d'Arenys de Munt. Per fer-ho, aconsellem anar primer a Arenys de Mar, lloc on hi podem arribar des de Barcelona, Mataró o Girona per la N-II. Des de l'interior s'hi pot arribar des de Granollers per la C-60., o bé des de Sant Celoni per Vallgorguina per la C-61. Venint del sud, un cop a Arenys de Mar hem de seguir la carretera C-61 que ens durà fins a Arenys de Munt.

Travessem aquest poble i a la banda nord, a mà dreta, trobem la carretera BV-5111, que ens portarà fins a Sant Iscle de Vallalta. Un cop a Sant Iscle i dins del mateix poble, encara prendrem una nova carretera, aquesta sense nom, que surt venint d'Arenys de la mà esquerra i que té el rètol de "La font del Montnegre".

Fem uns 4,5 quilòmetres d'aquesta estreta carretera i arribarem a la urbanització de la Font del Montnegre. Ho veurem perquè hi ha

una primera casa a la dreta, uns contenidors a l'esquerra i unes bústies de correus al costat d'un malmès plànol de la urbanització a la dreta. Per aquí aparcuem el vehicle.

3.- RECORREGUT

En resum l'excursió travessa la urbanització i al seu final pren una pista que segueix direcció nord. De seguit la deixarem per tal de prendre un camí que, en direcció nord-est, segueix de flanc la muntanya per la banda sud, passa per sota del cim sense que el veiem, i acaba en un altre pista que, en direcció ara sud-oest, arriba fins el cim.

Les referències més importants i horaris aproximats, sense comptar parades, són:

0 minuts.- La Font del Montnegre (480m.) Sortim del plànol de la urbanització i els contenidors per un carrer asfaltat, en aquest indret sense cases, però acompanyats de pals de la llum i parcel·les amb pins, sureres i algun arboç. El carrer fa lleugera pujada, dona un tom de 180 graus, trobem alguna casa i arribem a una cruïlla.

10 minuts.- Carrer Mas Pons. (520m.) En aquesta cruïlla deixem a l'esquerra el carrer Major i prenem,

en pujada, el carrer Mas Pons que seguirem fins al seu final. Seguim la mateixa tònica de parcel·les sense edificar, alguna té el que vol ser una casa, tenim la mateixa vegetació, deixem algun carrer a banda i banda, com el Circumval·lació o el Castanyer, i al final arribem a l'acabament del carrer, quan aquest gira a l'esquerra i entra en una plaça.

20 minuts.- Plaça i final del carrer. (590m.)

A l'extrem esquerre de la plaça hi ha un curt carrer, ara revestit de ciment, que seguim fins arribar a l'alçada d'una casa força gran i força esbalandrada. Aquí el carrer esdevé pista forestal de terra i s'acaba la urbanització. Seguim aquesta pista i de seguit trobem dos rètols seguits, que donen la benvinguda al parc natural del Corredor i Montnegre. Anem per entre bosc i arribem a un trencall.

30 minuts.- Trencall. (630m.)

Deixem una pista que marxa planera a la nostra esquerra, just en el moment que la nostra fa, en pujada, un revolt de 90 graus a la dreta. Deixem una casa a mà esquerra i de seguit arribem a un trencall que veurem a la nostra esquerra, en el moment que la pista principal per on veníem, fa una curta baixada.

35 minuts.- Nou trencall. (640m.)

Deixem la pista principal i entrem en una altra que en principi fa pujada per entre bosc espès. Aquesta pista no és apta per circular-hi vehicles, el temps i la vegetació, en algun tram, s'han menjat l'espai. Seguim aquesta pista que va resseguint la muntanya de flanc pel cantó de llevant. Anem acompanyats de roure, arboç, alzina i bruc. Més endavant planegem i fins i tot arribem a fer una lleugera baixada (10 m.), fins contactar amb una nova pista.

55 minuts.- Cruïlla. (710m.)

Aquesta nova pista travessa la que fins ara seguíem que marxa de front. Seguim la nova pista, força arranjada, cap a l'esquerra. Anem en pujada i per entre vegetació de l'estil ja descrit. Més amunt deixem una pista secundària que marxa planera a la dreta, just quan ja veiem la torre de guaita que corona el cim.

1 hora i 5 minuts.- Turó Gros. (773m.)

En mig del bosc, amb alguna vista entre mig dels arbres que voltent tota l'esplanada. Al mig es troba la gran torre de guaita per vigilar que no es fiqui foc. Res més d'interès.

Baixada desfent el camí d'anada.

4.- HORARI

La durada de l'ascensió és d'una mica més d'una hora i la baixada de 45 minuts.

5.- DESNIVELL

El desnivell acumulat de l'excursió és d'uns 310 metres, tant de pujada com de baixada.

6.- ÈPOCA ACONSELLABLE PER A FER L'ASCENSIÓ

Aquesta ruta es pot fer tot l'any. Cal evitar-ne els mesos d'estiu per la forta calor que podem passar, malgrat que sempre anem per entre bosc. Recomanable d'octubre a Abril. A la tardor trobarem forces cireretes d'arboç.

7.- PUNTS D'INTERÈS

És força interessant l'entorn i la vegetació que trobarem dins del parc i en tot el recorregut que farem, llevat el tram que passem pels carrers de la urbanització. El cim té molt poques vistes, encara que val a dir que enmig de les esclatxes que deixen els arbres, podem veure al nord trossos de la vall de la Tordera i del massís del Montseny. Cap al sud poca cosa, alguna muntanya i la mediterrània.

8.- CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és Mediterrani amb fortes influències humides. A l'hivern no hi sol glaçar mai, mentre que a l'estiu malgrat que no es superen els 30/32 graus, fa una forta xafogor. Cim exposat a llevantades que solen venir a la tardor. Terreny de poca precipitació.

La vegetació està composta també de plantes de caire mediterrani i on destaquen l'arboç, l'alzina i el roure, amb matolls de llentiscle, bruc, ginesta i estepa.

9.- EQUIPAMENT

Motxilla i roba d'abric al hivern. A l'estiu cal afegir-hi un barret i unes ulleres. Aconsellable sempre dur roba protectora del vent. L'excursió es pot fer amb calçat tou. Es recomanable dur aigua.



Barcelona a 8 de desembre de 2008

CALENDARI D'ACTIVITATS GENER

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
9 dm.	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
9 dm.	Muntanya	TTT Espais Naturals Delta Llobregat	Rosa M. Soler
10 dc.	Cultura	Caminada Cultural: Quinta Forca	Pep Molinos
13 ds.	Muntanya	Senderisme: La Figuera - El Lloar (Priorat)	Pep Molinos
13-14	SEM	Pic de Pallasso (o zona Boí)	David Abellan
20 ds.	Muntanya	Semprepodem: Serra dels Tossals	Mar Cardona i Toni Puigventós
20-21	SIJ	Sortida	SIJ
25 dj.	Veterans	Trobada	Frederic Planas
27-28	SEAM	Cingles de Vallcebre	Xavi Díez
28 dg.	Muntanya	Sortida Familiar (lloc a determinar)	Isabel i Dorys
28 dg.	Cultura	Centre de Restauració de Béns Mobles de la Generalitat de Catalunya (Valldoreix)	Carme Capdevila
31 dc.	Muntanya	Dimecres al Sol: Punta de la Barrina	Pere Mansilla
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén.

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

MUNTANYA – TRECSCAR TRAVESSES AMB TREN ESPAIS NATURALS DEL DELTA DEL LLOBREGAT

Activitat: Excursió de muntanya per a socis i sòcies

Dia: Dimarts 9 de gener de 2024

Lloc i hora de trobada: Estació de metro Aeroport T1 (Línia 9 sud) a les 9 h
(ens trobarem a la mateixa andana)

Transport: Metro L-9

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

Distància: 21,3 km. **Desnivell:** inexistent **Horari aprox.** 6 h.

Dificultat: Recorregut totalment pla, però força llarg..

Itinerari: Iniciarem el recorregut a la mateixa T1 i visitarem els espais naturals del Riu Llobregat, Remolar-Filipines, la platja del Prat, Zona de la Ricarda, Basses de Cal Tet i anirem riu amunt per arribar a la parada de Metro de Les Moreres (L-9) al Prat de Llobregat. Durant l'excursió, pujarem a torres-mirador per poder observar l'entorn i entrarem a aguait d'observació d'aus, caminarem per platges "verges" i serem sobrevolats a tothora pels avions. Inclús hi ha un parell de punts habilitats per veure'ls passar sobre els nostres caps.

<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/216-senderisme-en-tren-de-laeroport-t1-l9-al-prat-l9-les-moreres-pels-espais-naturals-del-delta-del-47212342>

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

Vocal: Rosa M. Soler (699537419)

Observacions: Tingueu en compte que per anar a l'Aeroport cal comprar bitllet de metro especial per l'Aeroport (no serveixen les targetes T-Usual ni T-Casual.) A la tornada sí que es poden utilitzar les targetes.

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

CULTURA I CAMINADA

"DE LA FORCA DE LA BOQUERIA A LA QUINTA FORCA"

Activitat: Caminada urbana per a socis i sòcies

Dia: 10 de gener de 2024

Lloc de trobada: 8,00 Rambles cantonada carrer Boqueria. Punt de retorn Metro L-1 Trinitat Vella, a les 14h (comptant parades al llarg de la ruta)

Inscripcions: Pel grup de wsp. Data límit 8 de gener 20h..

Places limitades a 20

Distància: 10,5 Km. **Dificultat:** Fàcil.

Ruta: Pla de la Boqueria, Pl. St. Jaume, C/ Llibreteria, Bòria, Plaça de la Llana, C/ Carders, c/ Portal Nou, Arc de Triomf, Ctra. De Ribes, Pl de les Glòries, C/ Clot, C/ Gran de La Sagrera, C/ Gran de Sant Andreu i C/ Finestrelles

Barris: Gòtic, Santa Caterina, Sant Pere, Fort-Pienc, Sant Martí de Provençals, El Clot, La Sagrera, Sant Andreu i Trinitat Vella

Vocal: Pep Molinos (T/ 666 086 052)

Apunts de l'activitat. La ruta consisteix en una llarga passejada urbana des de l'antiga forca del Pla de La Boqueria fins on s'ubicava l'anomenada Quintasucediendo Forca, amb explicacions puntuals a mida que travessem els barris. Si bé sense desnivell, és un llarg recorregut de 10,5 km. Molt recomanable portar calçat còmode. La ruta recorre la via romana del Cardo i enllaça amb l'antiga Via Augusta que pel Vallès anava cap a Roma.

Normativa: és obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta activitat, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Cadascú és responsable de si mateix, del que pugui fer, o del que pugui passar.

SECCIÓ DE MUNTANYA – SENDERISME

Excursió a La Figuera – El Lloar (Priorat)

Dia: Dissabte, 13 de gener de 2024

Activitat: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

Lloc i hora de trobada: 07:h. a l'Agrupa (C/ Padilla-Provença). - 07:15h.
Palau Reial

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

Inscripcions: Import: 27 euros socis/es, 37 euros socis/es on-line. Data límit d'inscripció, dimecres 10 de gener a les 20h. 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 i lloc de pujada a l'autocar. Cal ingressar l'import al compte de l'Agrupa: Caixa d'Enginyers (ES72 3025 0017 4114 0003 1058) Indicant el nom "Metges".

Recorregut: Uns 6,75Km **Desnivell:** + 90 -400m **Horari aproximat:** 3,00 h.

Dificultat: Fàcil.

Itinerari: La Figuera, El Guixar, Damunt Roca, Els Rogerals, El Lloar. Nota: Tot i que l'itinerari és curt i molt panoràmic, caldrà complir els horaris ja que en finalitzar tenim la visita a la Cooperativa de Cabacés.

Material: Motxilla, barret, crema de sol, calçat i roba de muntanya apropiada (segons la climatologia esperada), pals, aigua, esmorzar i dinar.

Vocal: Pep Molinos (T/ 666 086 052)

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

Apunts de l'excursió: Després de creuar el bell mig del Priorat, arribarem amb bus a La Figuera. Pujarem al punt més alt de la serra de Llangossets (el Guixar), seguirem pels plans del Damunt Roca i baixarem pel camí dels Rogerals fins el poble del Lloar. Aquí ens recollirà l'autocar que ens portarà a la Cooperativa de Cabacés on dinarem d'entrepà o carmanyola (cal portar-ho de casa) amb servei de begudes i cafès. Després de dinar farem una visita a la Cooperativa i al seu Molí d'oli, on s'elabora un dels més prestigiosos olis denominació "Siurana" (Baronia de Cabacés).

SECCIÓ DE MUNTANYA - SEMPREPODEM SERRA DELS TOSSALS

Activitat: excursió de muntanya per a sòcies i socis

Dia: dissabte 20 de gener de 2024

Hora i lloc de trobada: 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 aplicant el sistema tarifari de l'AEC.

Inscripcions: socis/sòcies 24€, socis/sòcies online 34€. Data límit d'inscripció el dimecres 17 a les vuit del vespre, mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Semprepodem 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 trobada.

Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupada: Caixa d'Enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom, cognom i "Serra dels Tossals".

Desnivell: +670 m/-670 m **Distància:** 10 km aprox. **Horari aprox.:** 5 hores

Dificultat: fàcil/moderada

Itinerari: Túnel de la Mina (1205 m), Coll de Jouet (1283 m), Santuari Mare de Déu dels Tossals (1435 m), Mal Pas de Runers (1437 m), els Tossals (Tossal de Tresserra) (1524 m), Coll de l'Era (1297 m), Pujada d'en Matamatxos (1325 m) i Túnel de la Mina (1205 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 i complir les Normes Generals de les sortides de l'AEC, incloses en aquest Butlletí.

Apunts de l'excursió: la Serra dels Tossals és la frontera natural entre l'Alt i el Baix Berguedà. El Santuari de la Mare de Déu dels Tossals està en estat ruïnós; però és un bon mirador, sobretot del massís dels Rasos de Peguera i dels altiplans de Capolat. Des del Pla de Tresserra tindrem unes vistes molt àmplies del Pirineu cap al nord i, cap al sud, del Montseny, Sant Llorenç i Montserrat. Pujarem a un dels tossals, el de Tresserra, amb vèrtex geodèsic. Tornarem pel vessant nord, a mitja alçada, per terreny molt obac passant per una fageda immensa fins el punt de sortida.

SECCIÓ DE MUNTANYA – DIMECRES AL SOL PUNTA DE LA BARRINA - Alt Camp

ATENCIÓ: *Excepcionalment, aquest mes de gener la sortida serà el 5è dimecres (últim del mes)*

Activitat: excursió de muntanya per a sòcies i socis

Dia: Dimecres 31 de gener de 2024

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: 6,5 km aprox. **Desnivell:** 350 m. aprox. **Horari aprox.** 2,5 hores.

Dificultat: Fàcil - Moderat

Itinerari: Si anem de Mont-ral a la Musara per la TV-7045, ens quedarem en el nucli de cases del Bosquet on podrem deixar el cotxe i començar la ruta, les coordenades són N41.280370 E1.0810430. El camí transcorre per pista i corriols, tot i que es pot considerar aquest recorregut com a fàcil, s'ha de tenir en compte que hi ha un tram d'uns 15 metres que està equipat amb un cable, res complicat, però a tindre en compte. Si volem evitar passar per aquí, podem fer el recorregut en el sentit de les agulles del rellotge, d'aquesta manera arribarem al cim sense passar pel pas equipat, llavors s'haurà de tornar pel mateix lloc. Un cop al cim, retirarem la placa del Centenari.

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

Àpats: Esmorzar a l'AP7, dinar de calçotada a un restaurant (a confirmar)

Vocal: Pere Mansilla (601 110 287)

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

SECCIÓ DE CULTURA

Centre de Restauració de Béns Mobles de la Generalitat de Catalunya (CRBMC)

Activitat: Visita guiada del CRBMC (Valldoreix). Visita gratuïta a les 10h matí. El Centre de Restauració de Béns Mobles de la Generalitat de Catalunya (CRBMC) és una institució dedicada a la conservació i restauració dels béns que conformen el patrimoni cultural moble català. Són obres procedents del patrimoni de la Generalitat, de les entitats públiques, del patrimoni eclesiàstic i de museus i jaciments arqueològics del territori català.

Aquest centre està ubicat a Valldoreix, en el municipi de Sant Cugat del Vallès. El seu ús està obert als professionals independents i és, avui dia, un dels centres de referència en tot l'Estat espanyol, perquè a més d'exercir tasques de restauració i conservació, també impulsa la innovació i la recerca en el sector, fomentant l'avenç tecnològic i els estudis amb altres centres especialitzats en la investigació d'aquests àmbits.

Dia: Diumenge 28 de gener de 2024.

Lloc i hora de sortida: Trobada a les 8:15h davant de les taquilles dels FFCC de la Plaça Catalunya. El bitllet Plaça Catalunya-Valldoreix és zona 1.

Esmorzar: Al sortir del tren a Valldoreix hi ha una plaça amb bars per prendre un cafè o qualsevol cosa que vingui de gust.

Dinar: Es dinarà al Restaurant El Xamfrà a Sant Cugat. Menú festius 22 € amb el cafè inclòs. Es pagarà allà.

Vocal: Carme Capdevila. (Tef. 628179296).

NOTA: Per WhatsApp (cultura) es concretarà més informació si cal. Uns dies abans es passarà el menú per tal que cadascú esculli el què vol menjar.

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, despenjaments, 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.**

CALENDARI SENDERISME 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
13 gen.	Punta del Guixar - La Figuera - El Lloar (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 Corbatera - Circular pel Montsant	Rosa Maria Soler
11 maig	Puig de la Mola - Olesa de Bonesvalls	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
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 SEMPREPODEM 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
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

- 28 gener
- 10 març
- 28 abril
- 26 maig
- 29/30 juny

Informació: Bernat Ruiz 645208709

CALENDARI BTT 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
4 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
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

- 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)

CALENDARI SECCIÓ ESQUÍ DE MUNTANYA 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
13-14 gen.	Pic de Pallasso (o zona Boí)	David Abellan
10-11 feb.	Toumaset (Vall de Sorteny)	Rafa Alacuart
24-25 feb.	Conjunta SEAM	SEAM - Roger Sant
16-17 març	Comaminyana (Boí)	Bernat Ruiz
17-22 març	Setmana Santa Vintage - Mont Tabor (Alps)	Miguel Peinado
13-14 abril	Mont Perdut	Pere Carrascal
4-5 maig	Volta Posets	Amat Botines
18-20 maig	2a Pasqua - Volta Aneto (Refugi Llauset)	Irene Anton Sales
1-2 juny	Sortida optimista	Conjunta SEAM

Com cada any, realitzarem una estada als Alps per Setmana Santa!

Per aquells que us iniciu o porteu una colla d'esquiades a les cames, en les sortides més tècniques s'intentarà proposar una sortida alternativa per la zona.

A l'Agrupada hi ha equips de seguretat de lloguer (Arva-pala-sonda) per 15 € la jornada, amb una fiança de 30 €, obligatoris per assistir a les sortides organitzades.

Des de la vocalia us podem assessorar en realitzar cursos d'iniciació o cursos especialitzats de seguretat.

Salut i neu!

La vocalia

sem@aec.cat

ALTES DEL MES DE NOVEMBRE

DOMINGO ALCOBA MARTÍNEZ
 MAYA ALCOBA VILASECA
 TEO ALCOBA VILASECA
 POL BERTSCHI CALAFELL
 MARTA LOPEZ REYES
 JAN MANGAS LOPEZ
 MAX MANGAS LOPEZ
 JOEL MAROT GARCIA
 MARIA MAROT GARCIA
 MARTA MAROT JANOT
 VERÓNICA VILASECA MARTORELL

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**

CONDOL

El passat mes de desembre va morir la senyora Maria Cutanda, mare del nostre president Pere Mansilla, a ell, la seva esposa i demés família els hi expressem el nostre més sincer condol

PAGAMENTS CAIXA D'ENGINYERS

AEC: ES72 3025 0017 4114 0003 1058

SIJ: ES34 3025 0017 4514 0003 1061

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

CORREUS ELECTRÒNICS

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



El Pantà de Susqueda ben buit (pàg.6). Foto: Participants sortida.



Famílies a Caldes de Montbui (pàg.5) El Tió. Foto: Bernat Ruiz.



Famílies a Caldes de Montbui. (pàg. 5) Dalt de la Torre Roja.

Foto: Bernat Ruiz

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, Pep Molinos, Bernat Ruiz,
Oscar Pàmies, Llorenç Nasarre, Rosa Maria
Soler, Eloi Jover, Jordi Pino, Salvador
Montpeat, Lluís Torfajada, Glòria Playán.