




1912

**butlletí informatiu**  
**juny 2024**



**Agrupació**  
**Excursionista**  
**"Catalunya"**

**EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA**

SEM. Pics de Gulfreda i Posets (pàg. 5) Cresta Port de la Madera. Foto: participants sortida.



*Senderisme. Puig Cornador (pàg.11) Collet de les Bruixes. Foto: Joan Guiu.*



*Senderisme. Puig Cornador (pàg.11) Vistes al Pirineu. Foto:Rosa Maria Soler.*

# EDITORIAL

L'altre dia veient un documental d'en Jordi Pons amb motiu dels seus 90 anys, ens explicava les seves vivències des de la seva joventut fins els moments actuals, passant per les principals gestes alpinístiques, que no són poques. Va destacar que ha tingut i té molts companys de cordada i expedicions, però que sempre ha prioritzat els companys a la muntanya, i més en uns moments en què la comercialització de la muntanya ha arribat a un punt vergonyós, on pagant et puguen a l'Everest, Montblanc, i altres cims cobejats per a molts, disminuint l'esperit de superació, aventura i companyonia. Una persona que difícilment tenia un no per a col·laborar en cursets o bé ensenyar-te un parell de nusos si te'l creuaves per Agulles.

Avui dia a casa nostra també s'han implantat empreses organitzadores d'excursions, travesses i expedicions, cosa força respectable, doncs tothom és lliure de fer excursionisme de la forma que més li plagui. Però això ens fa pensar que a l'Agrupada és una sort poder mantenir l'esperit del voluntariat, on sense res a canvi, ara uns companys i després uns altres, organitzen excursions, campaments, visites culturals i un munt d'activitats, mantenint en tot moment el sentit altruista, de companyonia i pertinença a una entitat. No són simplement paraules, ho podem veure en el dia a dia de l'entitat, tant a l'hora de fer projectes com a l'hora de preocupar-se dels companys, no solament en les sortides sinó també quan una malaltia ens posa el fre i ens cal quedar-nos a casa. Potser aquestes coses tan simples fan que l'Agrupada segueixi caminant.

## ÍNDEX

### 3. EDITORIAL

#### ARTICLES

- 4. AEC: Grup de veterans
- 5. SEM: Pics de Culfreda i Posets
- 8. SEAM: Via Susekiu
- 11. MUNTANYA: Senderisme. Puig Cornador.
- 14. LA RESSENYA: Excursió al cim del Montclar.

#### AGENDA D'ACTIVTATS JUNY

- 18. Calendari d'activitats juny
- 19. TTT
- 20. Cultura

- 21. Senderisme
- 22. Semprepodem
- 23. La Ribalera
- 24. Dimecres al Sol
- 25. Normes Generals

#### ACTIVITATS PROGRAMADES

- 26. Campament Estiu Muntanya
- 27. Campament Estiu SIJ
- 28. Calendaris seccions de Muntanya
- 29. Calendari SIJ, SEAM i BTT  
Avisos Importants
- 30. Escrits pel butlletí, pagaments i correus electrònics.

# GRUP DE VETERANS

Fotos: Sebastià Porta

El Grup de veterans de l'Agrupada, que es reuneixen regularment, van tenir una celebració especial, en la trobada del passat mes d'abril : **el 90 aniversari d'en Frederic Planas**, no hi va faltar, el cava, el pastís i les espelmes, ni va fallar la bufera. En Planas, ben conegut de tots nosaltres per ser el nostre "Pastoret Planas" que cada any fa cagar el Tió en els sopars de Nadal.

PER MOLTS ANYS!!



# Pics de Culfreda i Posets

13 i 14 d'abril del 2024

Text: Amat Botines - Fotos: diversos participants

*Aquest cap de setmana estava programada la sortida al Mont Perdut, però per manca de places al refugi de Góriz, vam intercanviar amb la següent, "Volta al Posets", la qual se m'havia adjudicat a mi en la reunió inicial.*



Viadós.

**H**avia nevat una mica per Setmana Santa, i vam trucar al refugi de Viadós per a preguntar les condicions, i ens van dir que hi havia força neu, que es podien fer varies activitats, que es podia esquiar el Culfredes des de Tabernés... Aquest era un objectiu pendent de feia temporades, així que em vaig animar i vaig proposar de fer Culfredes dissabte, i la Volta al Posets diumenge, ambdues activitats des de Tabernés-Viadós, a la mateixa Vall de Chistau (vaig avisar que la doble activitat convalidava per al servei militar).

**F**inalment, el divendres vaig sortir de l'ambulatori de Vic a les 20:15, i em vaig trobar per sopar a Cervera amb la incansable cordada Antón-Baselga, els únics que vaig poder ensarronar per anar a fer l'expedició de dissabte (els altres anirien l'endemà a fer el Pic de l'Aiguillette, a l'esquerra de la boca nord del túnel de Bielsa, i ens trobaríem al vespre al refugi de Viadós).

**E**ls tres vam arribar divendres a les 12 de la nit a l'alberg de Sin, on la propietària ens va esperar

pacientment i vam dormir molt bé. Dissabte a les 7 vam esmorzar i vam enfilar cap a Tabernés, un cop allà vam comprovar que la neu que ens havia dit el guarda de Viadós no existia i que ens esperava un llarg "porteig", i evidentment va ser així: no vam calçar esquís fins més amunt de la cabana de Baliner, a 2150 metres (total 1:45h de "porteig"). Anava sent evident que havia estat una mala idea anar a fer una cara sud en plena onada de calor.

La pujada va ser lenta però vam poder fer els 1000m de desnivell fins als Culfredes (3 cims de tres mil metres) per la canal més directa. De baixada, la neu de cara sud era pura aigua, i el primer que tirava deixava anar tot de purgues, que els de darrera havien d'esperar que s'aturessin per poder fer el descens amb seguretat. Un cop a baix la



*Descens Culfredes*

canal, vam fer un parell de transicions fins al port de la Madera, on vam poder realitzar el descens per cara nord, amb una neu molt més decent i que ens va permetre arribar esquiant fins als 1870 metres (gairebé al



*Cresta Posets*

pluviòmetre). L'activitat va ser completa (20 km i 1730 m+) i no vam trobar a ningú esquiant en tot el dia.

**V**am arribar al refugi de Viadós, on ja hi eren els altres membres de la SEM, i vam tenir el temps just per fer una dutxa i sopar a les 19:30. A la sobretaula, es va decidir que l'endemà fariem Posets per la directa, que per fer la volta pel coll de la Forqueta calia molt de "porteig".

**I**així va ser l'endemà diumenge, 1h de "porteig" fins als 2000m i posteriorment llarga ascensió per la cara nord del Posets, fent ús de les

ganivetes per una neu ben endurida, que a l'hora de baixar ja havia transformat, tot i que no en una magnitud com la mai vista el dia anterior a la cara sud del Culfredes.

**E**n resum, com diu en Rafa, una de les millors baixades del Pirineu, tot i no estar en les millors condicions d'innivació.

**P**otser caldria deixar de "calendaritzar" les ubicacions de les sortides de neu. Es poden marcar els dies +/- fer una llista de propostes, i si fa bon temps, les destinacions acaben caient pel seu propi pes.



Carena Culfredes

# VIA SUSEKIU (Oliana – Cinglera Esplovins)

Rafa Alacuart Pastor.

*Eren els principis dels anys vuitanta i tot era molt diferent, els dijous a la tarda eren sagrats, encara recordo la antiga seu de la AGRUPA a la plaça del Pi.*

**U**na vegada allà, després d'explicar les aventures de la setmana passada concretàvem la propera sortida i després una cervesa a la bodega del Leo al Carrer d'en Roca i on s'acabava la jornada.

**E**l líder indiscutible del grup va ser el Manel Sugranyes que va marcar una obertura en el pur estil de la època. Aquesta via va ser un treball de tot el Grup: el Gaby, el Cèsar, el Goyo, el Richi, jo i més gent que ara la memòria no em deixa arribar

**A**quests records, junt amb alguna suggeriment de que s'havia de fer alguna cosa amb la via ens van portar a restaurar-la.

**E**l Toni que també és soci de l'AGRUPA, va posar la màquina o trepant, el Pensió tenia un munt de bolts que va aportar generosament i jo la il·lusió de crear un vincle entre l'avui i el passat.

**C**om ho havíem de fer era un dilema, rapelar i posar parabolts, no creiem que fos una bona opció degut a l'itinerari i a més



*En Cèsar durant l'escalada.*

*Foto: J.R. Pensió*



# VIA SUSEKIU.

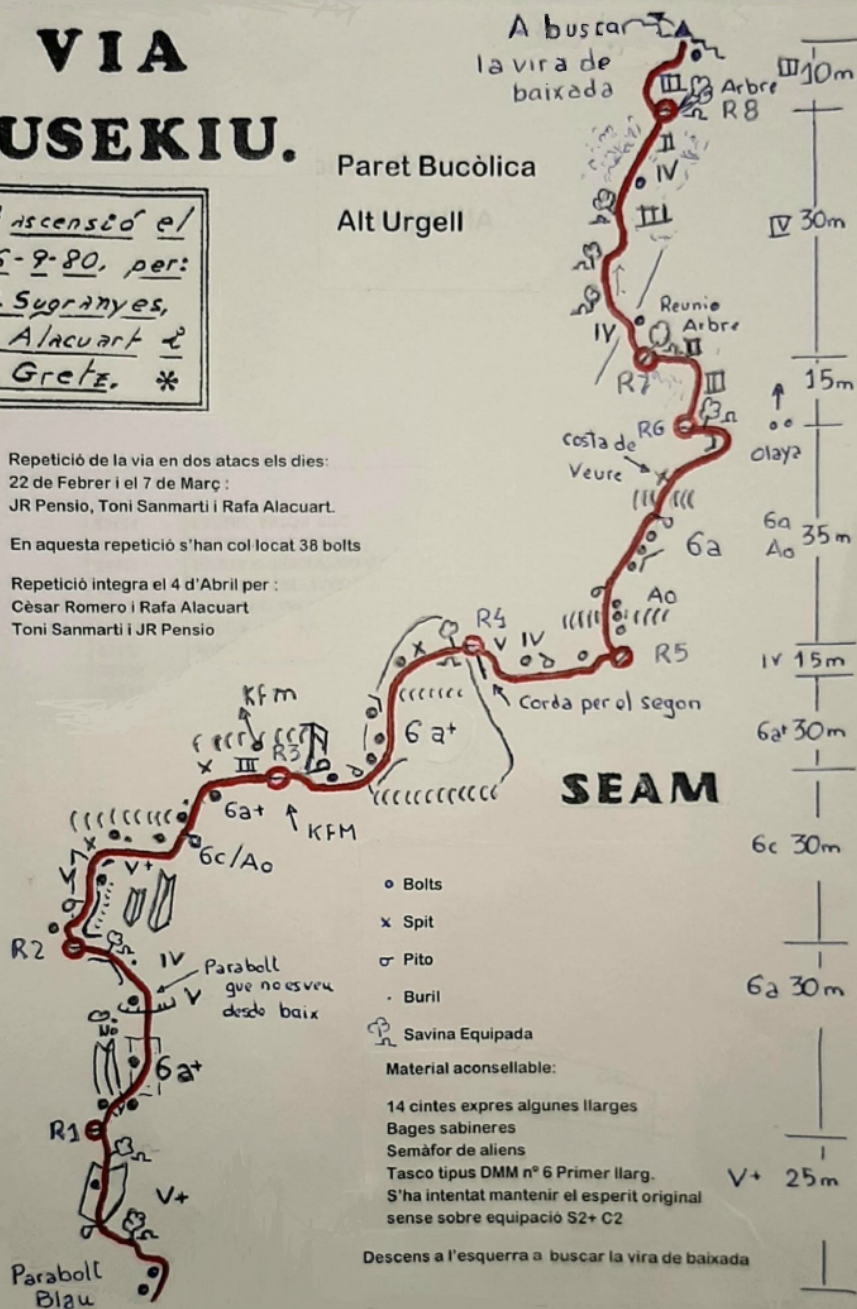
1<sup>a</sup> ascensió el  
26-9-80, per:  
M. Sugranyes,  
R. Alacuart &  
G. Grete. \*

Repetició de la via en dos atacs els dies:  
22 de Febrer i el 7 de Març:  
JR Pensio, Toni Sanmartí i Rafa Alacuart.

En aquesta repetició s'han col·locat 38 bolts

Repetició íntegra el 4 d'Abril per:  
César Romero i Rafa Alacuart  
Toni Sanmartí i JR Pensio

Paret Bucòlica  
Alt Urgell



**SEAM**

- o Bolts
- x Spit
- o Pito
- Buril
- 👤 Savina Equipada

Material aconsellable:  
14 cintes expres algunes llarges  
Bages sabineres  
Semàfor de aliens  
Tasco tipus DMM n° 6 Primer llarg.  
S'ha intentat mantenir el esperit original  
sense sobre equipació S2+ C2

Descens a l'esquerra a buscar la vira de baixada

**S.E.A.M.** trencava l'esperit en el que es va obrir i per tant el més digne era repetir la via des de baix, deixant el que hi havia posat i reforçant amb els bolts com creguéssim mes oportú intentant mantenir l'esperit de la via.

**E**l 27 de Febrer de 2024 una vegada al lloc, vam iniciar posant un parabolt blau que teníem per casualitat per tal de que quedés clar on començava.

**L**a primera jornada, es va arribar fins a la tercera tirada, reforçant l'equipament, netejant la roca i traient matolls que havien crescut.

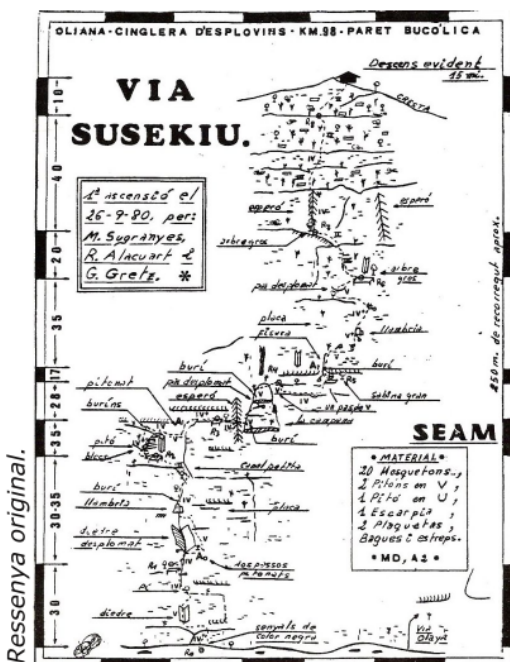
**E**n el segon atac, el dia 7 de Març es va continuar pel magnífic

quart llarg i un exigent sisè llarg, que ens va deixar molt satisfets. Una vegada aquí, dos llargs mes fàcils ens van deixar al cim de la paret.

**P**er fi el dia 4 d'Abril amb la col·laboració del César és el dia que vam repetir la via des de baix i acabar els últims detalls del itinerari.

**A**la ressenya es van posar elements de la primera topo, el nom de la via, els aperturistes i el SEAM com a record d'un altra època.

**U**n cop acabat, estàvem segurs d'haver fet una bona feina i molt satisfets.



# Senderisme PUIG CORNADOR (EL LLUÇANÈS, 1229 m.)

11 de maig de 2024

Text: Jordina Argimon - Fotos: Rosa M. Soler

*Quin èxit de convocatòria! Trenta dues persones disposades a fer la ruta des d'Alpens fins al Puig Cornador: no més de deu kilòmetres i uns 440 metres de desnivell.*

Com sempre, toca matinar i a les 7 sortim cap a Alpens. Al 4carreteres ens aturem a esmorzar i alguns s'atreveixen amb els enormes xuxos ensucrats que hi serveixen però, malauradament, no és el meu cas. En Josep Guiu ofereix les orelletes que ha preparat amb la promesa que les millorarà per a una altra ocasió.

Continuem la ruta en autocar fins a Alpens, a Can Torrats, on comencem la caminada. Ens enfilem tranquil·lament al collet de l'Oració i al Collet de les Bruixes on fem la clàssica foto de grup. Pugem fins al puig Cornador i, des del cim, passant pel coll Tallat, arribem a l'ermita de Santa Margarida de Vinyoles dalt d'un turonet. Aquest santuari es va construir després del 1854, substituint un edifici romànic per l'actual com a resultat d'un vot popular fet durant l'epidèmia de còlera d'aquell any. A la porta de l'edifici hi consta aquesta inscripció

que ho recorda: "La por de la pesta me ha edificat 1854".

Només és la una del migdia però es decideix dinar al voltant de l'ermita sota algunes de les ombres que ofereix l'indret mentre gaudim de les boniques vistes sobre el Lluçanès a més de la visió del Puigsacalm, el Montseny, sant Llorenç i com no podia faltar, Montserrat. La veritat és que aquest horari ens permet mandrejar una bona estona en acabar de dinar i abans de re-emprendre el camí de tornada cap a Alpens. Baixem fins al coll Tallat altra vegada i el collet de l'Ampolla. Seguint la pista, passem per la Roca de Pena, peculiar muntanya de 992 metres. Conta la llegenda que un pare i un fill sortiren de matinada, encara fosc, a buscar boix per engalanar els carrers d'Alpens per on passava la processó el dia de Corpus. El fill va sentir plors al passar-hi a la vora però el pare el va animar a continuar endavant. Un cop passada la roca se sentiren

rialles. De tornada al poble, ja amb la claror del dia, a la Roca no hi sentiren cap més soroll. Nosaltres tampoc, és ben de dia quan hi passem! Seguint pel camí, a una banda hi trobem la Font de Matamoses. Per sort hi raja aigua i alguns de nosaltres ho aprofitem per refrescar-nos. Ben aviat arribem a Can Torrats i el somni de la preuada cervesa per alguns o cafè per altres, fa que anem lleugers fins al Casino d'Alpens, malgrat que fem alguna volteta de més. Allà compartim fruits secs i algunes persones s'atreveixen amb uns deliciosos pinxos d'oliva, pebrot i seitó, que encara ara em fan



*Roca de la Pena*

salivar.

**H**a sigut una bonica excursió: la muntanya, gràcies a les darreres pluges, ens ha ofert un variada gamma de verds en el fullam dels arbres. El sol ens ha acompanyat tot el dia així com una lleugera brisa que



*Pujant al Collet de les Brúixes.*

ha provocat una agradable temperatura per caminar. Moltes gràcies, Pep, per la preciosa ruta i gràcies també a les persones sempre disposades a fer que el grup no es dispersi massa.

**P**er acabar amb l'article només vull afegir que en una paret del poble, al costat d'on ens esperava l'autocar, hi havia una placa que hi deia: La paraula del poble ASSUARA i la seva definició (adv. Que indica un temps molt pròxim a aquell en què o de què es parla). Al final de la placa "Expressem el compromís de continuar-la fent servir, i la lleguem a les futures generacions perquè facin el mateix amb aquestes i totes les

possibles." Aquest placa forma part d'un projecte d'Òmnium Cultural que promou la participació de tothom qui ho vulgui en l'elecció d'una paraula local. Amb paraules d'Òmnium "es pretén així incrementar la relació intergeneracional, afavorir un sentiment de pertinença al poble i fer valorar la nostra riquesa lingüística, ja que en la tria hom hi descobrirà mots nous, molts, en desús". Un fantàstic projecte per mantenir les nostres paraules, la nostra llengua, no ho creieu? M'hagués agradat parlar amb alguna persona del poble perquè me'n posés algun exemple. Ho provo: I assuara la Ribalera!. Disculpeu-me si m'equivoco.



*Santa Margarida de Vinyoles.*

# EXCURSIÓ AL CIM DEL MONTCLAR (417 m.) . BAIX EMPORDA

Jordi Pino



## 1.- RESUM

Aquest cim es troba situat a la serralada litoral catalana, a l'extrem de llevant de la serra de Sant Grau o de les Cadiretes i dins de la muntanya de les Gomes. El puig i els seus voltants formen part de l'Espai d'interès natural del Massís de les Cadiretes. Les aigües del cim totes marxen cap a la riera de Ridaura i d'aquí al mar. Ho fan per la banda sud a través de la riera de Sant Baldiri i per la banda nord mitjancen la riera de Solius.

Curta, còmoda, però molt interessant excursió a un cim que té un accés molt destacable a través dels Carcaixells d'en Dalmau, una mena de cresta fàcil i equipada en algun tram per cadenes i fins i tot un pont

metàl·lic, per tal d'ajudar-nos en l'ascensió. La ruta descrita evita aquests passos i puja força emboscada pel vessant meridional de la muntanya, per un terreny granític força descompost per la humitat de la Mediterrània i que dóna lloc a uns camins farcits de sauló.

## 2.- ACCÉS PER CARRETERA

Amb automòbil ens hem de dirigir fins a Llagostera. Ho podem fer des de Barcelona per la C-35 venint de Granollers, Sant Celoni, Hostalric i Maçanet o per la N-II per Mataró i Tordera. Des de Vic es pot anar per l'Eix fins Santa Coloma i des de Girona baixant cap a Maçanet. Des de Llagostera i sense entrar en el poble, hem de prendre la C-65 que porta a

Sant Feliu de Guíxols. La C-35 a l'alçada d'aquest poble es converteix en la C-65.

Un cop a la C-65 hem de seguir fins el quilòmetre 6,5 i agafar la sortida a Santa Cristina d'Aro, Solius i Romanyà. Només sortir, hi ha una rotonda on prenem direcció Solius. Fem 1 quilòmetre d'aquesta carretera i en trobar a mà dreta el Mas Pla, ens desviem per una ampla pista forestal que tenim a la nostra esquerra.

Seguim aquesta pista uns 150 metres fins que arriba a un trencall on hi ha diverses indicacions. Seguim direcció als Carcaixells, prenent la pista de més a la dreta (en tenim una a l'esquerra i un altre al front), fem uns 400 metres i trobem un nou indicador.

Aquí hem de desviar-nos per una pista a l'esquerra que, en lleugera pujada, porta a Can Llaurador. En 400 metres més, som a aquesta Masia (resta a l'esquerra) i seguim uns 100 metres més endavant, on veurem un petit bosc d'alzines i un pal indicador i on deixarem el vehicle al costat mateix de la pista.

### 3.- RECORREGUT

La nostra excursió segueix la pista en direcció sud per tal d'apropar-se als Carcaixells, unes grans penyes granítiques, i abans d'arribar-hi, es desvia per anar pel costat d'una

riera. Més amunt deixem la vall i ens enfilem a la carena, a l'alçada d'una torre elèctrica. Des d'aquí una pista va voltant la muntanya per arribar al cim en direcció nord i ponent.

Les referències més importants i horaris sense comptar parades són:

#### **0 minuts.- Aparcament (80 m)**

Sortim per la pista direcció SO., per entre bosc d'alzines, sureres, arboç i pi pinyoner. La vegetació és típica mediterrània. La pista força malmesa és ample i terrosa amb força sauló.

#### **5 minuts.- Menhir de Can Llaurador. (90 m.)**

A la nostra esquerra. Té un petit rètol explicatiu. Seguim la pista que a estones fa petites pujades i baixades i passem per un indret on hi ha abundor d'eucaliptus. Ens acompanyen marques grogues i blanques d'un P.R. i anem deixant algun camí secundari a banda i banda de la pista.

#### **20 minuts.- Pal indicador. (80 m)**

Estem en una cruïlla on s'acaba la pista. El camí de la dreta marxa cap el Carcaixells i el Montclar. El de l'esquerra ho fa també al Montclar i al coll de Ceps. Prenem cap a l'esquerra, travessem un petit rierol i arribem a un indicador.

#### **25 minuts.- Nou indicador. (100 m.)**

A la dreta altre cop camí als Carcaixells. Seguim de front i 50

metres més endavant, a l'esquerra, un petit corriol amb un indicador ens diu com anar a la Roca Rodona. Seguim de front per bosc mediterrani i força emboscats, sense deixar el P.R.. Un torrent resta a la nostra esquerra, a estones anem planers i a estones amb pujada.

**35 minuts.- Desviament. (165 m.)** En mig del bosc, deixem la pista i prenem un corriol que s'enfila a la nostra dreta. Hem d'estar a la guaita de les marques del P.R. que també s'enfilen pel corriol. La pujada és dura cap a una torre elèctrica.

**45 minuts.- Pal elèctric. (240 m.)** Just a la carena, aquí fem un petit baixant i tot seguit una pujada, ara per una antiga pista molt malmesa i en direcció sud. Aquí la vegetació és menys espessa, trobem algun grèvol, planegem i fem una baixada (-15 m.), fins arribar a un enllaç.

**1 hora.- Enllaç (270 m.)** Trobem una pista que ens travessa. La seguim cap a la dreta, acompanyats del G.R., primer planers i tot seguit fent uns forts pujants. La pista fa un gir a la dreta i es torna més planera. Més amunt arribem a un pal indicador.

**1 hora i 5 minuts.- Indicador (310 m.)** A l'esquerra cap a Sant Baldiri, a la dreta cap al Montclar. Anem cap a la dreta seguint les marques del P.R. i altres de blaves.

Anem planers fins que una baixada (-10 m.) ens porta fins el collet de Montclar.

**1 hora i 10 minuts.- Coll de Montclar. (350 m.)** Nou indicador, a la dreta cap als Carcaixells, a l'esquerra hi ha una pista en baixada que no està indicada i de front un corriol que, per entre bosc i en pujada, ens porta fins el peu d'una penya que superem fàcilment per un granit força adherent i que ens du a una carena pedregosa que planerament ens atansa al cim.

**1 hora i 20 minuts.- Montclar (417 m.)** Uns pessebres d'obra sota del cim, una banca també d'obra al cantó dret i una fita amb un pal i senyera al cap d'amunt. Cim ample, arrodonit, pedregós i alguna surera que pas tapa la extraordinària vista des del pic.

Baixada desfent el camí d'anada o bé baixant pels Carcaixells. Aquesta darrera ruta té certa dificultat i no és apta per persones amb vertigen.

#### 4.- HORARI

Pujada amb 1 hora i 20 minuts i baixada en poc menys d'una hora.

#### 5.- DESNIVELL

El desnivell acumulat de tota l'excursió és aproximadament de 400 metres.



## 6.- ÈPOCA ACONSELLABLE PER A FER L'ASCENSIÓ

Sens dubte la millor època és a l'hivern. Cal evitar anar-hi fora d'aquesta època, per la forta calor que podem passar.

## 7.- PUNTS D'INTERÈS

És molt interessant la varietat de vegetació i sobretot la morfologia i orografia del terreny. Fantàstiques vistes des del cim que cap al nord abasten tots els Pirineus, des del Puigmal fins el Canigó i les Alberes. També cap aquest cantó podem veure part de la plana del Gironès, la del Pla de l'Estany i fins i tot part de la Garrotxa, amb el cim del Puigsacalm. En sota nostre tenim la vila de Llagostera i les seves comunicacions.

A ponent resta el massís de les Cadiretes, el Montseny i més al fons, enmig, el Corredor. Cap al Sud la serra de Sant Baldiri i la Mediterrània. També veurem la Mediterrània a llevant, amb viles com

Platja d'Aro i Palamós. En sota la vall del Ridaura amb Santa Cristina d'Aro.

## 8.- CLIMA I VEGETACIÓ

La vegetació és típica de la Mediterrània humida, amb abundor d'arboç, surera i alzina. El clima també és mediterrani amb força humitat i molt temperat. Destaca sobre tot la xafogor que pot fer a partir de primavera i fins ben entrada la tardor. En aquesta estació poden haver-hi temporals de llevant i al hivern poden presentar-se dies rúfols amb vent, però sense neu.

## 9.- EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres i crema solar tot l'any. A l'hivern cal dur roba d'abric i protectora del vent. L'excursió convé fer-la amb calçat dur i amb sola adherent, doncs ens ajudarà a superar la part rocallosa del camí. També recomanem dur una màquina de retratar i uns binocles. Cal dur aigua.

*Barcelona a 21 de desembre de 2008*



## CALENDARI D'ACTIVITATS JUNY

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
1-2	BTT	Serra del Boumort	Roger Sant
1-2	SEAM	Cresta N.E. Gra de Fajol	
4 dm.	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
4 dm.	Muntanya	TTT Campdevàdol-Ripoll	Toni Enseñat
6 dj.	Cultura	Montroig del Camp: M. de Déu de la Roca i Mas Miró	Carme Capdevila i Mercè Arnau
8 ds.	Muntanya	Senderisme: Serra de l'Obac	Jordi Secall
8 ds.	Muntanya	Semprepodem: Coll de la Creueta-Montgrony	Lluís Tortajada
8-9	SIJ	Sortida	SIJ
16 dg.	AEC	LA RIBALERA	Comissió La Ribalera
25-26	Muntanya	Dimecres al Sol: Puigpedrós o Estany de Malniu	Pere Mansilla
29-30	Muntanya	Famílies: Sortida de dos dies (lloc a determinar)	Francesc Estanyol
27 dj.	AEC	Reunió de veterans	Frederic Planas
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén

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

# MUNTANYA – TRESGAR TRAVESSES EN TREN

**ATENCIÓ:** *Degut a la meteorologia i als problemes amb Rodalies, no es va poder dur a terme la sortida de maig, i es va decidir traslladar-la al present mes de juny.*

## Travessa de CampdevànoI a Ripoll

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

**Dia:** dimarts 4 de juny de 2024

**Lloc i hora de trobada:** 07.00h a l'Estació Sagrera/Meridiana, sortida tren a les 07.14h; Línia R3. Arribada a CampdevànoI 09.16h

**Transport:** Tren Rodalies

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

**Distància:** 19.5 km. **Desnivell:** 900 m. **Horari aprox.** 7-7.5h.

**Dificultat:** Moderada per la distància i desnivell.

**Itinerari:** CampdevànoI, Colònia Molinou, intentarem localitzar restes Sant Martí de Baix i Sant Martí Vell, Collet de Graus, Sant Julià de Saltor, Coll de Canyamars, Collet del Vent, Santa Maria de Vidabona, Pla de l'Home Mort, Sant Roc, Ripoll.

**Material:** Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, força aigua, esmorzar i dinar. Esmorzarem en ruta, per no endarrerir la sortida i patir més calor.

**Vocal:** Toni Enseñat (Tel: 680944524)

**Normativa:** És obligatori llegir i acomplir les Normes Generals de les sortides de l'AEC, publicades al Butlletí i a la nostra web: [www.aec.cat/normes-sortides](http://www.aec.cat/normes-sortides).

## SECCIÓ DE CULTURA

### Ermita de la Mare de Déu de la Roca i visita guiada del Mas Miró

**Activitat:** Visita de l'ermita de la Mare de Déu de la Roca i visita guiada del Mas Miró.

294 m d'altitud i damunt una roca de pedra sorrenca molt erosionada de color vermellós, a ponent del nucli de Mont-roig, s'alcen les **ermites de la Mare de Déu de la Roca i de Sant Ramon**. Joan Miró deia del lloc: "L'ermita de la Mare de Déu de la Roca sempre ha estat un gran impacte per a mi. Aquell color roig envinagrat que donà nom al poble...".

El **Mas Miró** està ubicat a la finca que rep el mateix nom, al municipi de Mont-roig del Camp.

El mas està format per una sèrie d'edificis de diverses èpoques, que abasten des del segle XVIII fins al XX. Hi podrem descobrir la solemnitat del primer taller, els elements originals amb què Miró treballava, les estances on vivia, la capella i els jardins que l'envolten. L'edifici està catalogat com a bé cultural d'interès nacional.

**Dia:** Dijous 6 de juny de 2024.

**Lloc i hora:** Trobada a les 7.15h a Padilla. A les 7:30h a Palau Reial.

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

**Preu:** 36€ soci/a; 46€ soci/a on-line. Inclou l'autocar i la visita guiada al Mas Miró.

**Inscripció:** Data límit d'inscripció 3 de juny a les 20h. Mitjançant el grup de WhatsApp de CULTURA o pel correu electrònic secretaria@aec.cat En qualsevol dels dos casos cal indicar: Mas Miró (nom de la sortida), nom i cognoms del participant, confirmació del pagament, lloc de pujada a l'autocar i menú escollit. Cal ingressar l'import al compte de l'Agrupada : Caixa d'Enginyers (ES72 3025 0017 4114 0003 1058), indicant el nom Mas Miró.

(Es complicat calcular el preu global de la sortida si no se sap quants socis/es s'inscriuran. Per tant s'ha fet una aproximació del cost sobre la base de 22 participants. El dinar es cobrarà en el restaurant directament i allí ajustarem si cal el preu (suposo que a la baixa). El dinar costa 17€ amb el cafè inclòs)

**Esmorzar:** Pararem uns 30 min. en una àrea de serveis de l'autopista.

**Dinar:** Restaurant Fonda Montserrat de Cambrils. El menú estarà penjat al WhatsApp de cultura i caldrà escollir.

**Detalls de la sortida:** En primer lloc anirem a l'ermita de la Mare de Déu de la Roca i des d'allí hi ha accés a un caminet per pujar a un mirador o un altre caminet fins a l'ermita de Sant Ramon. Recomanem calçat còmode per pujar amb seguretat a les dues ermites. A les 11.45h aprox. anirem cap al Mas Miró. (Visita guiada a les 12:30h).

Una vegada la visita finalitzi l'autocar ens portarà al restaurant.

**Vocals:** Carme Capdevila (Tef. 628179296) i Mercè Arnau.

**NOTA: Per WhatsApp (cultura) es concretarà més informació si cal.**

# SECCIÓ DE MUNTANYA – SENDERISME

## Per les entranyes de la Serra de l'Obac

**Dia:** Dissabte, 8 de juny de 2024

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

**Lloc i hora de trobada:** 08:h. a l'Agrupada (C/ Padilla-Provença). - 08:15h.  
Fabra i Puig / Meridiana

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

**Inscripcions:** Import: 21 € socis/es, 31 € socis/es on-line. Data límit d'inscripció, dimecres 5 de juny 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'Agrupada: Caixa d'Enginyers (ES72 3025 0017 4114 0003 1058) Indicant el nom "Obac".

**Recorregut:** 8 Km. **Desnivell:** 380 m **Horari aproximat:** 4 h.

**Dificultat:** Fàcil

**Itinerari:** km 15,7 de la carretera de Terrassa a Talamanca, Collet de la Sabatera, Turó de la Roureda, Sesta Feréstega, Collet del Pujol de la Mata, Canal del Dragó, Costa de la Mata, Turó de la Roureda, Collet de la Sabatera, km 15,7 de la carretera de Terrassa a Talamanca,

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

**Vocal:** Jordi Secall

**Normativa:** És obligatori llegir i acomplir les Normes Generals de les sortides de l'AEC, publicades al Butlletí i a la nostra web: [www.aec.cat/normes-sortides](http://www.aec.cat/normes-sortides).

**Apunts de l'excursió:** L'itinerari és dins del parc natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac. Aquesta ruta s'endinsa per un dels paratges més íntegres de la serra de l'Obac, que a la vegada és un dels més ben conservats a causa de l'escassa freqüentació humana. El paisatge és d'alzinar mediterrani amb marfull i boix, junt amb una bona presència d'arboç, roure i pi com a arbres més corrents. El recorregut és una alternança de trams amb bones vistes i amb altres en què la densa vegetació cobreix totalment els camins.

## SECCIÓ DE MUNTANYA – SEMPREPODEM

### Travessa del Coll de la Creueta al Santuari de Montgrony

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

**Dia:** dissabte 8 de juny de 2024

**Lloc i hora de trobada:** 7:00 a l'Agrupada (Padilla / Provença). 7:15 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 23 €, socis/sòcies online 33 €.

Data límit d'inscripció: dimecres 5 de juny a les 20 hores, mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Sempredodem 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 "Montgrony"

**Itinerari:** Coll de la Creueta, Plet Roig, Cim del Coma de Migjorn, La Moixera, Cap dels Plans de Ginebrar, Serrat del Paravent, Collada de les Fontetes, Cim Pedra Picada, Coll de Remoló, l'Emperadora, Coll de la Bona, Roc dels Llamps, Costa Pubilla, Coll de Coma Ermada, Font de la Coma Ermada, Refugi de les Planelles, Font Torroella, Santuari de Montgrony.

**Desnivell:** +660 m/-1240 m. **Distància** 12,5 km. **Horari aproximat** 6 hores.

**Dificultat:** Moderada.

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

**Vocal:** Lluís Tortajada (629 304 098)

**Normativa:** És obligatori llegir i acomplir les Normes Generals de les sortides de l'AEC, publicades al Butlletí i a la nostra web: [www.aec.cat/normes-sortides](http://www.aec.cat/normes-sortides).

www.laribalera.cat

# LA RIBALERA

XI CURSA PER ALTA MUNTANYA

## 16 JUNY 2024

PALLARS SOBIRÀ / FARRERA / TÍRVIA

### R38KM +2800m

### R23KM +1500m

### R16KM +750m



## SECCIÓ DE MUNTANYA – DIMECRES AL SOL

### Excursió a l'Estany de Malniu i al Puigpedrós (dues opcions per escollir)

**Activitat:** Excursió de muntanya per a socis i sòcies. Últim dimecres al sol abans de l'estiu i força especial, com sempre esteu tots i totes convidats, dues excursions simultànies el mateix dia, dormint al refugi de MALNIU. Cim Puig Pedrós per col·locar la placa sotre Comarcal de la Cerdanya i Volta a l'estany de MALNIU.

**Dia:** Dimecres 26 de juny de 2024

**Lloc i hora de sortida:** Dimarts dia 25 a les 16.00 h. carrer Padilla cantonada Provença o 16:15 Fabra i Puig (aprox 3 hores de ruta).

**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. Data límit d'inscripcions dia 19 de juny.

#### **Itineraris:**

1-Refugi de Malniu - Puigpedrós

2-Volta a l'Estany de Malniu

#### **Distància i dificultat:**

Puig Pedrós: Desnivell 850m, Temps aprox. 5h Moderat

Estany de Malniu: Desnivell 250m, Temps aprox. 2h Fàcil

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

**Manutenció:** Dormir refugi mitja Pensió: 45 € Federats

**Vocal:** Pere Mansilla (601 110 287)

**Normativa:** És obligatori llegir i acomplir les Normes Generals de les sortides de l'AEC, publicades al Butlletí i a la nostra web: [www.aec.cat/normes-sortides](http://www.aec.cat/normes-sortides).



## 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.**

Com cada any, la nostra Secció Infantil i Juvenil, organitza el seu Campament d'estiu. Enguany es farà a ERILL LA VALL (Alta Ribagorça).

**INSCRIPCIONS OBERTES!**

Suma't a l'aventura d'un estiu inoblidable amb amics i natura!

# CAMPAMENTS DE L'A.E.C

**PER A NENS I NENES DE 7 A 17 ANYS**

**EXCURSIONISME, JOCS EDUCATIUS, DIETA SALUDABLE MONITOR/ES TITULATS... I MOLTA DIVERSIÓ!**

**1 SETMANA: 250€**  
**2 SETMANES: 360€**

**AGRUPACIÓ D'EXCURSIONISTA DE CATALUNYA**  
**C/DE LA MUNTANYA, 16 (ATENEU DEL CLOT)**  
**CAMPAMENTS AEC@GMAIL.COM**  
**SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM: @SIJ.AEC**

**DATES: 14-28 DE JULIOL**

# Campament d'estiu Secció de Muntanya ALVERNIA 24 al 31 d'agost 2024

Enguany el Campament d'estiu de la Secció de Muntanya estarà situat a la regió francesa de l'Alvèrnia, que té la Capital a Clermont d'Alvèrnia (Clermont - Ferrand).

És una zona de mitja muntanya, amb força possibilitats d'excursions de tots tipus i situada al Massís Central Francès. Hi trobarem nombrosos cims, molts d'ells antics volcans, llacs, cascades...etc. i també visites culturals.

Farem estada al **CÀMPING MUNICIPAL DU MAS**, a les afores d'Issoire, població d'uns 15.000 habitants. El trobareu a Google Maps, posant Camping Municipal Issoire.

Es un càmping gran i ben comunicat, el què ens permetrà desplaçar-nos ràpidament a qualsevol punt de l'Alvèrnia.

**Podeu fer les reserves a la web ([www.camping-issoire.fr](http://www.camping-issoire.fr)) indicant que sou del grup AEC Barcelona.**

Per tal de tenir coordinada l'assistència us demanem que quan hagueu fet la reserva, ho comuniqueu per WhatsApp o telèfon a la Rosa Maria Soler (699537419).

En aquest enllaç trobareu més informació del càmping, preus, etc.  
<https://www.campingfrance.com/es/busque-su-camping/auvernia-rodano-alpes/puy-de-dome/issoire/camp-municipal-le-mas>

**Animeu-vos i no trigueu a reservar (sobre tot si voleu fer estada en bungalou).**

**CALENDARI SENDERISME 2023-24**

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
8 juny	Per les entranyes de la Serra de l'Obac (Bages)	Jordi Secall
16 juny	La Ribalera	

**CALENDARI SEMPREPODEM 2023-24**

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
8 juny	Carenes de Castellar de n'Hug (Berguedà)	Lluís Tortajada
16 juny	La Ribalera	
6-7 juliol	Sortida al Pirineu (2 dies) amb SEAM	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 2023-24**

- 29/30 juny

**Informació: Bernat Ruiz 645208709**

## CALENDARI S.I.J. 2023-2024

- 8 i 9 de juny (conjunta amb famílies)
- Del 14 al 28 de juliol: CAMPAMENTS D'ESTIU.

## CALENDARI SEAM 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
1-2 juny	Cresta NE Gra de Fajol	Roger Sant
6-7 juliol	Pirineu (Semprepodem)	Pere Mansilla
14-15 set.	Cresta Espadas	Roger Sant

## CALENDARI BTT 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
1-2 juny	Serra del Boumort	Roger Sant
Final juny /juliol	Vall d'Aran, sortida de 2 dies	Roger S. i Lluís M.

## AVISOS IMPORTANTS

(per que us pugueu reservar les dates)

**28 i 29 de setembre Campament de Tardor** conjunt de la Secció de Muntanya i la Secció Infantil i Juvenil. Estem buscant el lloc adient, possiblement casa de Colònies amb terreny d'acampada. Hi haurà excursions, jocs i gresca. No hi podeu faltar!!

**24 d'octubre:** Diada del Soci

## 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'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  
 laribalera@aec.cat  
 seam@aec.cat  
 secretaria@aec.cat  
 web@aec.cat  
 coordinacio.sij.aec@gmail.com



*S.E.M. (pàg.5) Pic de Posets. Foto: participants sortida.*



*Senderisme. Puig Cornador (pàg. 11) Coll Tallat. Foto: Rosa Maria Soler.*



S.E.M. (pàg. 5) Pujada al Posets. Foto: Participants sortida.

### 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



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: @agrupacioexctacatalunya

Edita: AEC

President: Pere Mansilla

Amb la col·laboració de:



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

Coordinació: Rosa Maria Soler

Correcció lingüística: Jordi Romagosa

Disseny i maquetació: Mateu Lucas Feliu

Impressió: Empòrium

Dipòsit legal: B 11805 2015

En aquest butlletí hi col·laboren:

Pere Mansilla, Amat Botines, Rafa Alacuart  
Pastor, Jordina Argimon, Jordi Pino, Joan  
Guiu, Rosa Maria Soler, Sebastià Porta.