



1912

butlletí informatiu
juliol-agost 2024



Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA



*Cultura. Mont-roig del Camp (pàg.10) Ermita de Sant Ramon de Penyafort.
Foto: Joan Guiu.*



*Dimecres al Sol. Esgavellats i Ermita de la Mare de Déu de Collbàs (pàg.4)
El dinar. Foto:Rosa Maria Soler.*

EDITORIAL

Ja fa uns quants dies que vam entrar a l'estiu, temps de calor i vacances, temps de platja i muntanya; per a molts de nosaltres, sobre tot la muntanya Cal que aprofitem aquest temps per a fer aquella travessa llarga i emocionant, plena crestes i cims del nostre Pirineus, d'estanys encantadors i companys de refugi enriquidors de l'esperit.

Cal que plantem la tenda a prop d'aquella font i gaudim amb els petits de les excursions per aquell entorn i dels banys al riu fresc i proper

Cal que viatgem fins el peu d'aquells cims dels Alps que ja fa dies que volem assolir. Cal que descendim a l'avenc profund i gaudim de les seves formacions, el silenci i la fosca fresca que hi trobarem

Cal cercar una via a la cara nord per a gaudir de la pedra fresca i l'ardiment de la vertical.

Companys si trieu alguna de les activitats, tan variades que ens ofereix la muntanya que en gaudiu plenament i amb seguretat i al setembre quan tots tornem a ser aquí ja comentarem el bé que ens ho hem passat.

ÍNDEX

3. EDITORIAL

ARTICLES

4. MUNTANYA: Dimecres al Sol. Esgavellats i Ermita de la M. de Déu de Collbàs.

6. MUNTANYA: Semprepodem: Crestes de la Seda.

9. MUNTANYA: TTT Circular des de Campdevàrol.

10. CULTURA: Mont-roig del Camp.

15. AEC: La Ribalera 2024.

19. LA RESSENYA: Excursió al cim de Sant Sadurní de Gallifa.

AGENDA D'ACTIVTATS JULIOL-AGOST

23. Calendari d'activitats juliol-agost
Vacances d'Estiu.

24. SIJ: Campaments d'Estiu.

25. SEAM-Semrepodem.

26. Campament d'Estiu Muntanya.

27. Normes Generals.

ACTIVITATS PROGRAMADES

28. Activitats 11 de setembre.

29. Calendari Semprepodem, SEAM, SIJ, BTT

Avisos Importants.

30. Benvinguda als nous socis, Escrits pel butlletí, Condol, pagaments i correus electrònics.

DIMECRES AL SOL

Esgavellats i Ermita de la M. de Déu de Collbàs

22 de maig de 2024

Rosa Maria Soler

La proposta per la sortida del maig ens ha dut a visitar una zona de la comarca de l'Anoia, desconeguda per tots els participants. Vam fer una ruta circular, partint de l'àrea de pícnic del Parc Fluvial, proper a Vilanova del Camí, recorrent boscos i carenes de la zona i passant per força llocs destacables.

Després de creuar un túnel per sota de la carretera, vam caminar entre camps de blat, farcits de roselles, on no ens vam saber estar de fer fotos i més fotos. Després el paratge dels Esgavellats, una zona de roques plenes d'esclatxes i forats, que permeten endinsar-se en una mena laberint ben particular. Cal sortir-ne per un pas equipat amb un cable.

Continuant la pujada arribem a la carena de la Serra de Can Bernades. Passem pel cim del mateix nom (519 m.) i pel Turó de l'Aromir (526 m.) amb bones vistes cap a la Vall de Carme.

Tot carenejant, baixem fins al coll de la Llentilla, lloc amb força fòssils marins, des dels petits amb forma de llentia, que donen nom a l'indret, fins a d'altres més vistosos,

que alguns vam tenir la sort de trobar.

A partir d'aquí, tornem a pujar de valent cap a la Serra de Collbàs, fins a arribar a l'Ermita de la Mare de Déu de Collbàs, situada en un lloc ben bonic i amb un magnífic mirador. Aquí s'imposa una paradeta per reposar, beure i picar quatre ganyips.



Dins de l'esclatxa.

Foto: Joan Tarruella.



Per la carena. Foto: Rosa Maria Soler.

I ara ja toca anar tancant el cercle. Anem baixant en direcció nord, cap a Can Bernades i seguint per una ampla pista, arribem finalment al túnel per on hem començat la caminada.

A ra toca anar a dinar, que avui tenim costellada!! Fem cap a les taules de l'àrea de pícnic, on els companys Jordi i Isabel que hi han anat directament, ens tenen preparada la taula... i (molt important!!) la brasa a punt. Mentre es va coent la carn i altres menges, no falten cosetes per picar, que entre tots hem aportat, per acompanyar les cervesetes fresques.

C ompartim carns i botifarres fins a quedar ben satisfets i per acabar, l'Àngel que celebra el seu aniversari, ens obsequia amb unes

galetes boníssimes. Acabem fent un cafè tots plegats al "Xiringuito", que hi ha a l'àrea de pícnic i ens acomiadem contents de la jornada d'excursió viscuda i aquest fantàstic final amb tan bona companyia.

Fins la propera amics!



Ermita de Collbàs.
Foto: Rosa Maria Soler.

SEMPREPODEM: Crestes de la Seda

Dissabte 25 de maig 2024

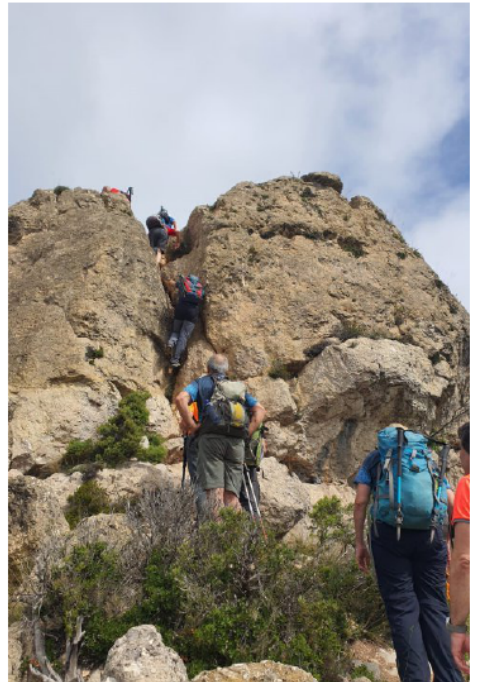
Text: Miquel Insausti - Fotos: Oscar Pàmies

Sortim un grup reduït (11) amb tres cotxes cap a Pratedip. Bon temps, una mica ennuvolat i sense massa calor. Tot ajuda a gaudir d'un bon dia, encara que no comencem gaire bé, sobretot pels que "somien" en un cafè abans de sortir: el bar del poliesportiu està tancat, així que fem un mos a peu de cotxe i a les 9:15h comencem a caminar.

Sortim del poble mateix, deixem el poliesportiu, uns 200m de carretera, agafem el camí de la Llena i de seguida deixem l'asfalt per un camí a l'esquerra que molt aviat deixem i comencem, ara sí, a pujar per un corriol, amb relleu accidentat i senyalitzat amb algunes marques d'itinerari amb diversitat de colors, blau, groc, blanc. Es fa fàcil de seguir i ens portarà fins el punt més alt del dia, el radar meteorològic de la Miranda a uns 900m d'altura, passant per grimpades divertides per les aèries Crestes de la Seda, i contemplant potents barrancades i cingleres calcàries.

Aquest corriol que agafem va guanyant altura amb un bon pendent entre antics bancals i bosc dens per arribar a una pista que deixarem a pocs metres per agafar un trencall a l'esquerra. Aquí comença el veritable camí que ens porta al Coll de la Seda, guanyant

alçada fent ziga-zaga fins a la carena, on trobem el Pi de la Seda. Matolls i roca calcària ens acompanyen al llarg d'una bona pujada amb punts exposats, no massa complicats i equipats, però força aeris, que ens obliguen a ajudar-nos amb les mans per anar avançant.





Passat el Coll de la Seda, arribem a una paret de roca on hi ha una alzina i una corda fixa que ens ajuda a pujar uns metres verticals, passem a un flanqueig equipat amb un cable d'acer i seguim pujant per un corriol, en algun punt haurem de grimpar però aviat la cresta es va fent més ampla i plana per arribar al pas del Cisco, una canal d'uns 5m enmig d'una gran roca calcària equipada amb escales fetes amb cadenes divertides de passar, que no comporta cap gran esforç per pujar. També es pot evitar per un camí a l'esquerra, senyalitzat per la Marxa del Dips.

Per un altre i últim pas, el del Porc Senglar, també enmig d'una gran roca però ja més fàcil de superar a peu sense cap dificultat, arribem a una esplanada ben florida, el balcó de Mont-redon, que ens porta al cim del mateix nom, amb vistes espectaculars del mar, Cavall Bernat, Creu de Llaberia, radar de la Miranda, Mola de Colldejou i a l'esquerra tota la cinglera que passarem de tornada a Pratdip.

Seguim fins la Creu de Llaberia, passem una sifonada, i arribem al bloc de ciment que dona suport al radar meteorològic. Anem al punt

geodèsic de la Miranda, foto de grup i ja de tornada caminem uns metres per dinar sota l'ombra d'uns pins, acompanyats d'un bon ramat de cabres propietat de l'ajuntament que netegen el terreny.

Decidim no anar al poble de Llaberia i seguim per la cinglera, deixem algun tros del track inicial i per senderons estrets ben arbrats i bonics amb vistes a la ruta que hem fet de pujada, passem la Font del Ferro (sense aigua) i anem baixant per forcs pendents per arribar al Grauet dels Estudiants que, una mica llarg i amb gran desnivell, ens porta al final del recorregut, a l'altra

punta del poble de Pratedip on hem deixat el cotxe al matí. Ens reagrupem, petita xerrada valorant el dia i anem a buscar el cotxe travessant bonics i arreglats carrers però amb el bar "també" tancat, així que ens conformem amb una bona rentada de cara a l'abeurador i donem per finalitzada l'excursió, amb ganes de tornar fent altres itineraris per Llaberia, Coldejou, Cavall Bernat... que mirarem de programar per a la propera temporada, perquè SemprePodem i volem gaudir de la muntanya.

Distància: 14,5 km

Desnivell + : 1.082m



TTT - Circular des de Campdevàrol Coll de Graus, Sant Julià de Saltor, Santa Maria de Vidabona, Turó de Sant Roc

4 de juny de 2024

Xavier Domènech

Hem sortit de la plaça de l'estació cap a la Colònia de Molí Nou, als afores de Campdevàrol per fer una ruta circular en la zona nord oriental.

Caminem un parell de km. al costat del Freser i pugem per sender cap a Sant Julià de Saltor, que és el sostre de la caminada. Són 5 km de pujada per vèncer un desnivell de 600 m. De primer seguim el GR 3, que deixem a meitat de pujada, prop de la font de Sant Martí, i seguim un PR comarcal que passant pel coll de Graus ens porta a Sant Julià de Saltor. En aquest punt retrobem el GR que l'anem seguint fins a les restes de l'ermita de Santa Maria de Vidabona i ja de baixada en direcció Ripoll.

Continuem baixant fins a l'ermita de Sant Roc, amb bones vistes del nucli urbà. Canviem de sentit i ens dirigim cap a Campdevàrol que es troba ja només a 4 km.

Han estat 20 km i un desnivell acumulat de 840 m. La relativa duresa de la caminada queda del tot compensada pels senders ombrívols i frondosos per on hem passat i la

bellesa dels paisatges, destacant sobretot les fagedes i els prats, en particular la zona bucòlica de Sant Julià de Saltor.

En fi, una ruta del tot recomanable.



Des de l'ermita de Sant Roc, amb Ripoll al fons. Foto: Joaquim Ariño.

Mont-roig del Camp

06 de juny de 2024

Text i fotos: Joan Guiu

Com estava planificat, sortim en cotxes particulars a les 07h 15'. Un parell de cotxes des de Padilla / Provença i un tercer des de Palau Reial. Parem a fer un puntal, esmorzar, a l'Àrea de Servei El Mèdol de l'AP7.

Fet i fet, arribem a l'ermita de la Mare de Déu cap a les 10h com era previst. Gaudim una bona estona de les panoràmiques i d'un dia assolellat sense massa calor i on puc fer fotos tranquil·lament, sense presses ni angoixes.

Pugem al Mirador, entrem a l'ermita de la Mare de Déu de la Roca, hi fem la foto preceptiva de grup i és aquí on hi ha qui fa un donatiu generós pel manteniment, neteja i cura de l'indret.



Vistes des de l'ermita de la Mare de Déu de la Roca.



Ermita de la Mare de Déu de la Roca.



Ermita de Sant Ramon

Ens enfilem tot seguit cap a l'ermita de Sant Ramon de Penyafort i jo no puc deixar de pensar, de sorprendre'm per l'esforç, la feina dels picapedrers esculpint els esglaons en la pedra sorrenca de color roig, tots ells tan simètrics i rectes picats a mà i amb els mitjans que disposaven els primers anys del segle XIII, és a dir una escarpa, un martell i poca cosa més.



L'antiga església de Mont-Roig.

Ens trobem tots altre cop a l'esplanada davant de l'ermita, hi munto el trípede per la foto de grup i llavors s'ofereix un "guiri" que portava una càmera igual... va fer un grapat de preses que resultaren difícils de triar quina era la millor.



Mont-Roig.



El Mas Miró.

Com que anàvem bé de temps, passem una estona voltant pels carrers i centre vila de Mont-roig del Camp. Visitem l'antiga església ara convertida en centre cultural i d'informació turística dedicat íntegrament a Joan Miró.



Arribada al Mas Miró.

Arribem puntuals al Mas Miró, on ens espera l'Ester Sabaté, una noia prima i alta que ens farà d'instructora, monitora i també de mainadera...

A l'ombra d'un pi frondós ens en fa cinc cèntims:

- Vida i conflictes de l'artista per poder-se dedicar a la seva passió, l'Art.

- El pare però volia que fes carrera com a comptable i li va pagar la formació.

- Va treballar sis mesos en una cambra sota terra i mal il·luminada fins que va emmalaltir d'una depressió de cavall.

- Per prescripció mèdica, l'envien a viure a la propietat familiar a Mont-

roig del Camp, antiga casa d'indians ara la finca Mas Miró, on troba la tranquil·litat, la llum i la Pau que s'esmerça per copsar en un dels seus primers treballs, *The Farm* (La Masia), on reflecteix la vida camperola que s'hi va trobar:



"La Masia", de Joan Miró.

Va trigar nou mesos en pintar-lo, treballant-hi de vuit a deu hores diàries, i es va passar anys al magatzem del marxant d'art Léonce

Rosenberg, amic seu qui passats molts mesos li va suggerir que el fes a trossos més petits per vendre'l millor. Miró, enfadat, va recollir la tela i se l'endugué al seu taller. A través d'en Jacques Viot, el va vendre a Ernest Hemingway per 5 000 francs. L'escriptor el volia regalar a la seva primera esposa Hadley Richardson. Quan la parella es va divorciar, Hemingway li demana prestat el quadre i no li torna. La seva segona (ex) esposa el cedí al National Gallery of Art de Washington, d'on n'és ara una de les obres més preuades.

Visitem les estances del Mas: El menjador, la cambra amb el llit de la tieta, la cuina... per acabar el recorregut a la capella exterior i al seu Taller.



El taller de Joan Miró a la masia.

La Capella és buida, només les quatre parets pelades i té una explicació: Al començament de la guerra civil hi arribaren els "rojos" amb l'idea de calar-hi foc per destruir el contingut iconogràfic i religiós. En Miró, apolític de tendència més aviat esquerrana, va pactar amb els visitants i van quedar entesos que ho podien cremar tot, però a fora on no hi hagués risc d'incendi de la propietat.

El taller és ampli i molt lluminós, de volta catalana. De primeres li va encomanar el disseny i l'arquitectura a en Sert, que llavors no va poder acceptar l'encarreg i el va acabar dissenyant-tot en Lluís Ylla.

El port de Cambrils.



Del Mas Miró anem a Cambrils, a la Fonda / Rest. Montserrat.

La vianda de qualitat i ben cuinada, el servei no tant.

Cal potser fer-ne una queixa??

"Esté atenta" li etziba un cambrer sud-americà a la companya Glòria...

La cridòria de la taula del costat, tota plena de Senyores que feien celebració d'un premi, tampoc va ajudar a tenir un ambient agradable i relaxant.

Havent dinat, decideixen d'anar al port i a fer un gelat.... Per baixar l'àpat.

Mala pensada, allí decidíu qui ha de fer la crònica i em toca...precisament a mi.

A més a més, el gelat de xocolata sense sucre, ni solta ni volta. Que hi farem??

LA RIBALERA 2024

16 de juny de 2024

Pep Molinos



Tírvia. Foto: Bernat Ruiz.

En finalitzar exitosament la X^a edició de La Ribalera el 2023, la comissió organitzadora va decidir fer un pas al costat, ja que portava 12 anys preparant les "ribaleres". En la reunió de voluntaris semblava que no hi hauria continuïtat, però passats uns pocs mesos va sorgir un nou equip disposat a tirar endavant La Ribalera. En paraules d'en Roger "això no es pot perdre".

Doncs sí, un equip força més jove format majoritàriament per antics monitors de l'Agrupada: Bernat (l'home tranquil), Roger, David, Anna, Andrea, Pau, Jordi, Gemma, Tomàs, Amat, Joan.....i acompanyats de membres del Grup Jove, agafa el relleu i es compromet a organitzar La Ribalera 2024. Val a dir que en Peinado, membre veterà a la comissió, s'incorpora com un "jove" més. Vist com va el

plantejament, la Junta, com no pot ser d'altra manera, ho recolza deixant de banda els dubtes inicials.

Hi ha canvis, cosa normal amb el canvi generacional i a mida que la cosa agafa forma, l'entusiasme s'encomana. Els voluntaris no fallen i són incorporats a les seves tasques. Les novetats són ben acollides: millor tecnologia en llegir els dorsals suprimint el paper, samarretes de



A primera hora als controls es passa fred. Foto: Anna Maria Viola.

material sostenible, barra de bar a la plaça, festa i música a la tarda del dissabte, etc.

Aquesta vegada passo a ser només voluntari a l'igual que en Pere, en Francesc, la Carme, la Collado..... Indico que em posin on vulguin, i en Bernat em posa de nou a Coll de Màniga (ho has fet deu anys i ja saps com va....) Doncs som-hi. El diumenge al matí em deixen el Niva d'en Xavier Roca i cap a Coll de So com si anéssim amb una tanqueta (bon cotxe !!!). Arribats a Coll de So amb en Miquel Taverna, pare de la

SIJ, pugem a Font Negra i al coll de Màniga.

La meteo no podia ser més bona. Van passant els corredors de la R-38 i tot seguit els de la R-23. Moltes cares conegudes i fins i tot abraçades i xoc de mans en retrobar-nos amb corredors d'altres edicions. Tots ells amb el somriure a la cara i amb agraïment per l'organització. En passar l'escombra de la R-23 tanquem el control. Anem bé de temps, així doncs en Miquel aprofita per pujar al Pic de Màniga ja que el dia s'ho mereix. Retornem a coll de



© Jaume Montané Ros

A dalt, sortida de la R-23. Foto: Jaume Montané Ros.

A baix, corredors baixant del Salòria. Fotos: Amat Botines.



So i a esperar ordres del que ens toca fer. Petits dubtes i problemes que "l'home tranquil" va solucionant des de Base Tírvia.

Agafem de nou el Niva i controlant la seva direcció "insistida" i les marxés (ara el dominem millor que a la pujada...) baixem a Tírvia. Gràcies Xavier !!

A Tírvia ja està pràcticament desmuntada la plaça (es nota la joventut) i baixem a les piscines a fer el dinar de voluntaris. Un dels millors

moments de la jornada: bon menjar i beure, anècdotes, impressions, gresca i amb la satisfacció de veure que aquesta nova comissió organitzadora, ha portat de forma molt satisfactòria aquesta Ribalera 2024, amb variacions i incorporacions que la milloren. El llistó segueix ben alt.

Gràcies a tots: Comissió i voluntaris.



Després del dinar, el president agraeix la feina a la nova organització.

Foto: Mar Cardona.

EXCURSIÓ AL CIM DE SANT SADURNÍ DE GALLIFA (951 m.) VALLES OCCIDENTAL.

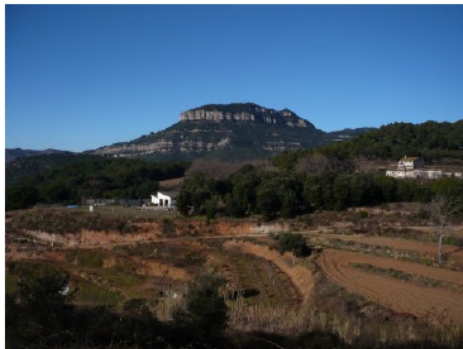
Jordi Pino

1.- RESUM

El 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 Sant Sadurní de Gallifa n'és un dels escollits.

Aquest cim es troba situat a la serralada prelitoral catalana, a l'extrem nord de la depressió prelitoral del Vallès-Penedès, just quan aquesta enllaça amb l'altiplà del Moianès. La muntanya, pel seu vessant meridional, presenta unes grans cingleres, anomenades cingles de Gallifa, que tenen una composició esquivada amb materials del paleozoic i sediments dipositats posteriorment en forma de conglomerats a les bandes més altes. Les aigües del cim s'aboquen a la riera de Caldes mitjançant el torrent de la Pinassa, per la banda nord, i la riera de Gallifa, per la del sud.

Excursió senzilla, fàcil, còmoda i força bonica per l'Espai d'interès Natural de Gallifa, un terreny protegit que els



nostres Administradors han convertit en el paradís de les motos de trial. Dalt del cim podrem admirar l'ermita romànica de Sant Sadurní de Gallifa, dita abans de la Roca i datada de l'any 939. En aquella època hi havia també un castell del que no en queda cap rastre i al 1714 s'hi afegí una casa destinada als ermitans, construïda pels Sobregrau. Recentment la regió ha estat traspasada del Vallès oriental a l'occidental.

2.- ACCÉS PER CARRETERA

Amb automòbil ens hem de dirigir al poble de Caldes de Montbui. Ho podem fer baixant de Sant Feliu de Codines o des de Castellar del Vallès, però aconsellem fer-ho des de l'autopista A-7. Venint de Granollers o de Sant Cugat, indistintament hem de

prendre una sortida que diu C-59, Caldes, Palau-Solità i Plegamans o Mollet del Vallès.

Aquí sortim per la C-59, direcció Caldes de Montbui, i en arribar-hi, seguim per la mateixa carretera fins a Sant Feliu de Codines. En aquesta població i dins de la vila hi ha un trencall a mà esquerra que porta a Gallifa i Sant Llorenç de Savall per la carretera BP-1241. Seguim aquesta estreta carretera uns 4,5 quilòmetres, fins el punt quilomètric 13,6 i aquí veurem a mà dreta una pista, d'entrada força ample, que diu La Roca i prohibit passar. Aquí mateix al costat de la carretera tenim un petit lloc per deixar el vehicle.

3.- RECORREGUT

L'excursió segueix la pista cap a la Masia de la Roca i abans d'arribar-hi, pren un camí que, en direcció nord, passa la riera i s'enfila de flanc per la muntanya, de manera que, guanyant alçada, la va voltant per la cara nord, fins arribar al cim pel seu vessant de ponent. Fins gaire bé fins el cim, trobarem marques de pintura groga i verda que ajuden a no perdre'ns.

Les referències més importants i horaris sense comptar parades són:

0 minuts,- Aparcament (510m.) A l'esquerra, un pal indicador ens dóna

la direcció al camí de la Roca, Sant Sadurní, etc.. Sortim travessant la cadena que barra el pas a vehicles i seguint l'ampla pista de terra. De seguit deixem una pista a mà dreta que marxa en lleugera pujada. Anem planers per entre bosc de pi i alzina, a l'esquerra tenim la riera i Can Roca i tot seguit arribem a un pont.

10 minuts.- Pont (540m.) Abans de travessar-lo, a mà dreta, tenim un antic forn de calç i, més aviat de front, un camí que seguirem. Deixem la pista, seguim el camí planers per entre bosc i acompanyats de pintures grogues i verdes. Caminem uns 3 minuts i deixem el camí que marxa de front, per prendre'n un altre que se'n va cap a l'esquerra, a cercar la riera.

15 minuts.- Riera de la Pinassa (560m.) La travessem. Seguim planers amb algun pujant i anem acompanyats a més d'alguna fita. El terreny és força emboscats amb arboç, pi, alguna alzina i matollar de marfull. Anem paral·lels a la riera, trobem trams molt erosionats per les motos, no deixem les pintures i anem fent algun giravolt per tal de guanyar alçada.

45 minuts.- Trencall. (730m.) Deixem un camí planer a la dreta i seguim el de l'esquerra que puja lleugerament. Guaiteu les pintures. Uns cinc minuts més endavant, en un revolt a la dreta que fa el camí,

veurem un rètol a la mateixa mà de "Camí dels Feliuans". Aquí deixarem un camí que marxa de front i seguirem el nostre que puja un pèl més. Més endavant travessem un bosc d'alzines i superem un petit cingle.

1 hora.- Coll de la Roca. (820m.)

És un pas estret entre dues roques conglomerades i on hi ha uns ferros verds que no tenen cap sentit de ser-hi. Seguim planers, fem una baixada sostinguda (-5 m.) i en revolt a mà dreta del camí trobem un nou trencall.

1 hora i 5 minuts.- Desviació. (830m.)

En mig del bosc, el camí per on venim segueix de front. Nosaltres prenem un corriol a l'esquerra que puja decididament. Seguim les pintures.

1 hora i 10 minuts.- Coll de Sant Sadurní. (870m.)

Arribem al coll on hi ha un pal indicador que ens dóna la direcció a seguir. Aquí hi ha una unió de pistes i aquí deixem les pintures. Travessem una de les pistes i gaire bé de front prenem un camí que per bosc puja decididament en direcció sud-est. En cinc minuts travessem una pista i en 10 estem al cim.

1 hora i 35 minuts.- Sant Sadurní de Gallifa. (951m.)

Molt ample, amb l'ermita i els seus annexes. Uns 50 metres més endavant hi ha un mirador natural penjat damunt dels

cingles i on hi ha molt bones vistes. Al mirador té un estri de ferro amb inscripcions.

Baixada desfent el camí d'anada.

4.-HORARI

La pujada la farem en una mica més d'hora i mitja. Baixada en poc menys d'una hora.

5.- DESNIVELL

El desnivell acumulat de l'excursió és de 450 metres de pujada i 450 de baixada.

6.- ÈPOCA ACONSELLABLE PER A FER L'ASCENSIÓ

Aquesta ruta es pot fer tot l'any, llevat als mesos d'estiu, on la calor pot fer molt penosa l'excursió.

7.- PUNTS D'INTERÈS

Al marge de l'ermita i el seu entorn, tenim molt bones vistes. Així cap al nord, distingirem tots els cims dels Pirineus orientals, des del Port de Compte fins el Canigó. Veurem també la serralada de Milany. Davant l'altiplà del Moianes amb la seva capital. Ja més a llevant veurem el Puigllançada i el Montseny. També es veu Collsuspina i els cingles de Bertí.

Cap al sud trobem les serralades litorals con el Montnegre, el Corredor o Collserola, amb la Mediterrània al fons. Davant tota la plana del Vallès

amb les seves viles i comunicacions. A ponent, i no des del mateix cim, on la vegetació ho tapa, tenim el massís de Sant Llorenç i darrera les puntes de Montserrat.

8.- CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és mediterrani sub-humit, de caire marítim, amb fortes calors a l'estiu i alta humitat, fruit de les marinades. Per la seva alçada, a l'hivern és fàcil que si produeixin glaçades, pas de neu. A l'estiu esporàdicament es poden desenvolupar tempestes en breus espais de temps. Fora de l'època estiuenca poden haver-hi forts contrastos de temperatures entre el

dia i la nit. La vegetació de la serralada també és típica de la mediterrània boreal, amb pins, alzines, arboç i matolls com el romaní, el bruc, el marfull o l'arítjol.

9.- EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres, crema i roba protectora pel vent. A l'hivern cal roba d'abric. La excursió es pot fer en wambes. És recomanable una màquina de retratar i uns prismàtics Convé dur aigua.

Barcelona 25 de desembre de 2008



CALENDARI D'ACTIVITATS JULIOL-AGOST

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
2 dm.	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
6-7	Muntanya i SEAM	Circular de 2 dies des de Grau Roig (Andorra) Pernoctació al Ref. de l'Illa	Pere Mansilla
11 dj.	AEC	Reunió preparatòria pel Campament a l'Alvèrnia	AEC
25-26	SIJ	Campament d'estiu a Erill la vall	SIJ
25 dj.	Veterans	Trobada	Frederic Planas
Tots els dimecres (juliol)	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén
Agost 24-31	Muntanya	Campament d'estiu: Alvèrnia (Massís Central, França)	Muntanya

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

ATENCIÓ!!

REUNIÓ PREPARATÒRIA DEL CAMPAMENT A L'ALVÈRNIA

Dijous 11 de juliol, trobada dels participants al Campament d'estiu, per compartir idees i propostes d'activitats i comentar tot el que considerem oportú per un bon funcionament del campament.

Ens trobarem a l'Ateneu del Clot, a les 8 del vespre.

Qui ho vulgui es pot dur l'entrepà per sopar després tots junts.

VACANCES D'ESTIU

Preneu nota que l'Agrupada romandrà tancada **del 5 al 30 d'agost.**

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€

AGROPACIÓ EXCURSIONISTA DE CATALUNYA, 16 C/DE LA MUNTANYA, 16 (ATENEU DEL CLÒT)
CAMPAMENTS AEC@GMAIL.COM
SEGUÏEN-NOS A INSTAGRAM: @SIJ.AEC

DATES: 14-28 DE JULIOL

SEAM – SEMPREPODEM 6 i 7 de juliol Grau Roig-Montmalús-Refugi de l'Illa- Pic de Pessons-Grau Roig

Dissabte: Grau Roig – Pic de Montmalús - Refugi de l'Illa

Desnivell: +781m / -400 m

Diumenge: Ref. de l'Illa – Pic de Pessons - Grau Roig

Desnivell: +470 m / -850

Dificultat: moderada/

Distància total: 18 km aprox. en dos dies

Dormir: Refugi de l'Illa (mitja pensió preu federats: 57,50€). Només pernocta federats: 18€.

Cal haver reservat prèviament

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.

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) 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).

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.**

ACTIVITATS 11 DE SETEMBRE



Benvolgut soci@,

Enguany l'Agrupada proposa unes activitats diferents amb l'ànim de generar més participació.

MATÍ: Ruta comentada pels llocs emblemàtics de l'11 de setembre: la Ciutadella, el Born, Fossar de les Moreres (ofrena floral), Baluards i Pla de Palau. Després ens desplaçarem al carrer Ferran-34, per fer un recordatori a en Gustau Muñoz (ofrena floral), on el jove soci de l'Agrupada fou mort a trets per la policia en una manifestació de la Diada del 1978. Ens trobarem a la porta del Parc de la Ciutadella /Passeig Lluís Companys a les 10h.

MIGDIA: A les 14h hi haurà dinar de carmanyola i germanor a l'Ateneu del Clot. L'Agrupada ens convidarà a pastís i cava. Si alguna persona no vol arrossegar el dinar tot el matí, sapiguen que hi ha un bar a tocar del local on fan entrepans calents fantàstics.

TARDA: Manifestació. En grup o individualment podem anar a les manifestacions on cadascú es trobi més a gust. Hora i lloc a determinar.

CALENDARI SEMPREPODEM 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
6-7 juliol	Sortida al Pirineu (2 dies) amb SEAM	Pere Mansilla

CALENDARI SEAM 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
6-7 juliol	Pirineu (Semprepodem)	Pere Mansilla
14-15 set.	Cresta Espadas	Roger Sant

CALENDARI S.I.J. 2023-2024

- Del 14 al 28 de juliol: CAMPAMENTS D'ESTIU.

CALENDARI BTT 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
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

BENVINGUDA ALS NOUS SOCIS

RONI BARAM
 JOSEP RAMON GOÑI MACIÀ
 FRANCESC GOÑI TORRES
 PAU GOÑI TORRES
 IU LLÀCER ARRIBAS
 JORDI LLÀCER MACAU
 ANNA MUÑOZ CATALÁN
 JAN MUSSACH ROCA
 LLUNA MUSSACH ROCA
 ROC MUSSACH ROCA
 PAUL MUSSACH RODRÍGUEZ
 GUTU NUÑEZ DE PRADO MUÑOZ
 CHINYERE SERENE OKWOR BARAM
 ÀGUEDA ROCA GABRIEL
 ENRIC SANT BOSCH
 MERITXELL TORRES MERCADÉ

Desitgem que tinguin una estada ben profitosa 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 **butlletí@aec.cat**

CONDOL

A mitjans del mes de Juny ens arribava la notícia de la defunció del pare de la nostra companya Sara Gómez; a ella i demés família els manifestem 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	ere@aec.cat	laribalera@aec.cat
agrupactivitats@aec.cat	comunicacio@aec.cat	seam@aec.cat
btt@aec.cat	grupjove@aec.cat	secretaria@aec.cat
butlletí@aec.cat	muntanya@aec.cat	web@aec.cat
sem@aec.cat	coordinacio.sij.aec@gmail.com	



La Ribalera 2024 (pàg.15)

A dalt, Mar Cedó, Anna Rovira i Imma Picó, corredores de l'Agrupació a la R-16

Foto: Anna Maria Viola.

A baix, Toni Enseñat, corredor de l'Agrupació a la R-23. Foto: Jaume Montané Ros



© Jaume Montané Ros



La Ribalera 2024 (pàg. 15) Control al cim del Salòria. Foto: Xavi Olivera.

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, Rosa Maria Soler, Miquel Insausti, Xavier Domènech, Joan Guiu, Pep Molinos, Jordi Pino, Joan Tarruella, Oscar Pàmies, Joaquim Ariño, Bernat Ruiz, Anna Maria Viola, Jaume Montané Ros, Amat Botines, Mar Cardona, Xavi Olivera.