



1912

Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA

Ermita Sants Abdó i Senén, a la Carrotxa (fotografia: Angel Ferrer)

Butlletí informatiu
febrer 2025



Balma dels Bous (pàg. 5). Fotografia: Mari Carmen Vázquez



Cova de la Llúdriga (pàg. 10). Fotografia: Mimi Montelles

Vintage

Aquesta paraula que sona a envelliment, a antic, potser sí que quan la sentim ens transporta a: temps passat, a vell, inclòs antic, passat de moda... però **ull** no ens equivoquem depèn en el moment o en el producte que volem adquirir aquest adjectiu es transforma amb bellesa si amb B. amb quelcom molt valuós i preuat.

És per això que abans de ser **vintage**, un producte, unes persones..., per tenir aquesta categoria, diria més, aquest estatus, guanyat en el transcurs de la seva trajectòria viscuda en l'àmbit de la seva vida laboral o esportiva no és casualitat, no, aquesta paraula no la hauríem de fer servir tal com sona en el diccionari, sinó en reconeixement a tots i totes que arribat aquest envelliment, passen a formar part de la B, de bellesa i que tots i totes volem arribar a aquesta qualificació.

Un vintage

Sumari

Editorial.....	3
COL-LABORACIONS	
Circular des d'Aiguafreda	4
Xavier Domènech	
Monestir i castell de Lluçà.....	5
Albert López	
Entre núvols i volcans.....	8
Mònica Muñoz-Castanyer	
Sortida famílies al Corredor	10
label Carvajal	
El Bosc màgic de Savassona.....	11
Àngel Ferrer	
La Moleta de Genessies.....	12
Pep Molinos	
El meu primer cim	14
Jordina Argimon	
El Puig de ses cadiretes	16
Jordi Pino	

AGENDA D'ACTIVITATS FEBRER

Calendari General.....	18
Cultura.....	19
Senderisme	20
Trescar travesses en tren.....	21
Semprepodem.....	22
Dimecres al sol.....	23
Normes generals.....	24
SEM. travessa del Pirineu-1975	25

ACTIVITATS PROGRAMADES 2025

Semprepodem.....	25
Senderisme/Trescar travesses en tren .	26
Dimecres al sol/SEM.....	27
SEAM/ERE.....	29
Informació general	30

Text: Xavier Domènech - Fotos: Diversos participants - Data: 10/12/2024

Circular des d'Aiguafreda

Entre dòlmens i gorgs

Bonica ruta en un dia assolellat però de fred polar, el grup és resistent i sacrificat i camina amb ganes. Sortim de l'estació de Sant Martí de Centelles, i cal travessar Aiguafreda, uns 2,5 km de sòl urbà per començar el camí del torrent de Martinet

Comencem a pujar, passem pels gorgs de la Resclosa i de la Sort, i més endavant per la balma de Gasuac. Anem pujant per una zona molt obaga travessant boscos d'encanteri, amb arbres, branques i roques entapissades de molsa. Continuem pujant fins arribar gairebé al sostre de la ruta, on es troba la muralla de Montgròs, corresponent a les restes, en part rehabilitades, de muralla defensiva dels ibers ause-tans (segle IV aC). Encara tenim una suau pujada per endavant. El punt

més alt (850 m), l'assolim en entrar a la Serra de l'Arca. Anem paral·lels al GR2, per un petit corriol just al costat del cingle de la serra, cosa que ens permet veure els dòlmens del Pla de Boix i del Serrat de Puigventós, així com dividir bones vistes de la vall de l'Avencó, i del Montseny. Ens reincorporem al GR2, i passem pel costat dels dòlmens de la Serra de l'Arca i de Casanova de can Serra. Ara ja baixem més decididament en direcció a Aiguafreda. Passem a la vora les restes del mas de can Serra



Muralla del Montgròs (Foto: Llorenç Nasarre)

de l'Arca, i d'una cabana de pedra seca i, finalment entrem a Aiguafreda per dirigir-nos a l'estació de Sant Martí de Centelles, el punt d'inici. A banda del GR2 que hem anat seguint bastants trams durant la segona meitat de la ruta, a l'inici fins a l'Afrau hem seguit el sender local SL-C 88. Hem caminat majoritàriament per corriols ben fresats. Fins el Mongrós hem caminat per corriols ben fresats i per alguns trams de pista. La distància total recorreguda ha estat de 18 km amb un desnivell de 540 m



Dalt de la Serra de l'Arca (Foto: Xavier Domènech)

Text: Albert López - Fotos: Mari Carmen Vázquez - Data: 14/12/2024

Monestir i castell de Lluçà (Lluçanès)

Muntanya

Finalment ens trobem vint-i-tres persones per realitzar una volta circular pel cor del Lluçanès i conèixer alguns indrets d'aquesta nova comarca.

Cal dir que aquesta sortida ja va començar una mica torçada ja que en primer lloc havíem d'anar a la Serra del Montsant, però donat que coincidí amb el sopar de Nadal, varem haver de buscar una alternativa més propera i també més curta.

També després de “repostar els xuxos” a les quatre carretes l'autocar va punxar (suposo que per l'excés de pes) i varem haver d'esperar a l'Esclat de Malla a que arribés un segon autocar. No obstant alguns/nes participants van aprofitar per fer la compra de la setmana. Aquest retard ens va obligar també a escurçar la sortida i deixar

per un altre dia el puig dels Eixuts i l'ermita de Sant Climent de la Riba

Un cop arribat el segon autocar varem poder continuar la sortida i arribar finalment al monestir de Santa Maria de Lluçà. Visita del tot recomanable però que avui no serà possible.

Passem pel costat del restaurant i agafem una pista fins a l'alzina Gran

del Vilaró o de la balma dels Bous. Es tracta d'una alzina de grans dimensions, amb un perímetre de tronc de 279 centímetres a un metre d'alçada. La gran capçada de forma arrodonida assoleix una alçada d'uns 12 metres, amb un diàmetre de brancada que sobrepassa els 15 metres.

Just davant de l'alzina surt un camí que ens porta a la Balma i font dels Bous, la travessem de punta a punta. Un cop hem sortit de la balma tenim el gran mas del Vilaró una mica enlairat a la dreta.

Arribem al Coll de Plana amb la seva masia situada estratègicament. Deixem el mas i anem seguint la pista que acaba de vorejar el Serrat de la Tina, al que hem fet gairebé una volta de 180 graus.

Arribem a Caselles un altre masia amb vistes sobre el massís de Montserrat. Seguim la pista per arribar a dalt de la carena i al pla de Mala Junta; però pocs metres abans d'arribar-hi agafem un camí carener fins el roc Espatllat. Retornem per on hem vingut i ens enlairem en un roquissar amb molt bones vistes.

Deixem la pista i agafem un camí costerut i després comencem a vorejar el Puig Martorell (vèrtex Geodèsic de 958 metres), fins a enllaçar amb un camí que ens permet accedir-hi sense fer tota la volta. Al Puig dinem aprofitant el solet que en aquells moments ens toca.

Baixem del Puig en direcció a les ruïnes de Ca l'Apedaçat. Per estalviar-nos algunes voltes de pista de-



Panoramica des del Roc Espatllat (Foto: Mari Carmen Vázquez)



Ermita de Sant Vicenç de Lluçà (Foto: Mari Carmen Vázquez)

cidim baixar pel dret fins a sortir als camps del Pla de la Serra.

Seguim la pista i veiem el mas del Collet d'en Roca a la nostra esquerra.

Ja veiem el con del castell, però encara ens queda un tros de camí

Seguim una estona més fins que just abans d'arribar als plans del Camp de les Tres Puntes agafem una pista secundària a l'esquerra. Pocs minuts després arribem a un petit collet on deixem la pista i seguim per la dreta un corriol que voreja els Camps de Sota del Pedrer, després seguim un corriol amb un inici una mica indefinit que va pujant seguint el llom de la carena i ens deixa davant mateix de l'ermita de Sant Vicenç.

Contemplem l'ermita i acabem de

pujar fins la paret que queda del castell i encara seguim una mica més per tal d'arribar al gran mirador que hi ha a l'altre extrem.

Tornem a l'ermita i comencem la tornada però per fer-ho més variat baixem pel dret aprofitant traces obertes pels animals fins a sortir a una creu de terme seguim la pista i poc després la deixem per seguir un camí que ens deixa directament a l'aparcament, i punt final d'aquesta sortida

L'itinerari el trobareu al següent enllaç:

<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/balma-dels-bous-puig-martorell-i-cim-del-castell-de-lluca-des-de-monestir-de-lluca-194788711>

Text: Mònica Muñoz-Castanyer - Fotos: diversos participants - Data: 11/1/2025

Entre núvols i volcans

Excursió a la Serra de Sant Julià del Mont (La Garrotxa)

Muntanya

El dissabte 11 de gener 36 sòcies i socis de la secció de Senderisme de l'Agrupam vam emprendre el trajecte en autocar fins a Batet de la Serra, punt de partida de la nostra excursió

No les teníem totes. La predicció meteorològica parlava de pluja i vent. És per aquest motiu que a la parada per esmorzar, al restaurant "4 carreteres", una majoria es va decantar pel xuixo de crema gegant (un clàssic) amb l'objectiu d'insuflar el cos de moltes calories.

Vam iniciar l'itinerari per un paisatge hivernal entre murs de pedra fosca i alzines podades. Érem en ple Parc Natural de la Zona Volcànica de

la Garrotxa. No feia fred ni vent, però els núvols ens amenaçaven per l'est.

La primera parada va ser a la capella del segle XV dedicada a Sant Abdó i Sant Senén, més coneguts com Nin i Non, situada damunt del Puigsacreu (768 m.). Uns quants no ens vam poder estar de tocar la campana de l'ermita, engrescats per la Carmeta, fins que el nostre guia, en Pep Molinos, ens va manar situar-nos davant la façana per fer la foto de grup sota



Sant Julià del Mont (foto: Rosa M. Soler)



Núvols a primera hora (foto: Rosa M. Soler)

l'ordre de "Mireu el pajarituuuu!"

Vam baixar fins el coll de Boixedes on, com va dir en Turro, "aquí mos dividim". Quinze dels nostres van tirar avall, al poble de Santa Pau per una torrentera trenca-genolls. Els vint-i-u restants ens vam encaminar, després de treure el nas a un mirador sobre La Garrotxa, cap a Sant Julià del Mont (907 m.), monestir-església del segle

XII. Els més intrèpids ens vam enfilem a la torre de l'església des d'on també vam gaudir de bones vistes. Aleshores el sol brillava i de vent ni rastre.

El camí a Santa Pau va ser un descens irregular "sol i ombra" (més aviat a la inversa). Allà ens esperaven els companys de l'itinerari curt i l'autocar, que ens va deixar a Sant Feliu de Pallerols. Parada i fonda. I

quina fonda a la que s'hi van sumar tres socis més! Cal Finet. Qualitat, quantitat i diversitat: escudella i carn d'olla, canelons, macarrons, faves... peus, galta i botifarra de porc, pollastre, bistec... "valencians" i "catalans"... a més de xocolata i coca i postres de música, obsequis de la casa.

Tips i feliços ens vam escarxofar als seients del bus quan, mig endormiscats, ens va sorprendre la visió d'un cumulonimbus impressionant que havia descarregat calamarsada sobre Vic. El colofó d'una excursió magnífica en un ambient jovial. Repetirem!



La baixada (foto: Joan Tarruella)

Sortida de famílies al Corredor

Muntanya

Vam poder gaudir d'un dia amb molt de sol i gràcies a això no vam passar gaire fred.

Ens vam trobar tots a l'aparcamentl del Santuari del Corredor. Hi ha una bona esplanada i també un restaurant, però nosaltres no hi vam prendre res.

Vam començar a caminar i al principi els més menuts van començar caminant i no anaven a coll.

La primera parada va ser al pi cargolat. Després vam seguir caminant fins el Dolmen de Ca l'Arenes. Aquí vam fer una bona parada amb es-

morzar inclòs.

Després vam seguir caminant i vam passar per la Font del Ferro i pel Pou de glaç, fins arribar a Can Bosc. Llavors vam seguir, agafant el GR-92 per anar tornant.

Al cap de poc vam trobar un prat i hi vam fer la parada per dinar. Els petits van començar a jugar, però no hi vam poder estar massa estona perquè feia fred.

Al cap de poc ja vam arribar altre cop al Santuari del Corredor completant la ruta circular i tots cap a casa.



Text: Àngel Ferrer - Fotos: Conxita Güell - Data: 22/1/2025

Excursió al Bosc màgic de Savassona

Muntanya

Després de la preventiva parada al Restaurant 4 Carreteres de Tona per esmorzar, arribem a Sant Esteve de Tavèrnoles i deixem els cotxes davant del Restaurant Colomer, a on dinarem.

Comencem a caminar havent deixat enrere la boira que ens ha acompanyat la última part del viatge. Un camí obac i enfangat fins que comencem una pujada dreta però còmoda pel bosc fins a arribar al pla de Savassona.

El pla es un herbei rodejat de bosc amb uns enormes blocs de pedra, com El Dau. Sembla un jardí.

Ens aturem davant la Pedra del Sacrifici, situada a un espai habitat al Neolític i ple de llegendes sobre quin ús se li donava.

Pugem a Sant Feliuet, església preromànica del segle X i un fantàstic mirador, a on ens aturem a gaudir de les vistes, fer i fer-nos fotos.

De baixada creuem el Bosc de les bruixes, a on unes dones que degut als seus coneixements eren perilloses per les autoritats feien les seves trobades i aquellarres. Hi seguim trobant pedres (la de les

bruixes, la del home) amb creus i gravats antropomorfs del neolític i la edat mitjana.

Seguim baixant fins trobar-nos de nou amb el fangós camí de l'anada que ens portà al punt d'inici i a dinar.

Bonica, assolellada i màgica sortida.



El pla de Savassona

Text: Pep Molinos - Fotos: Diversos participants - Data: 18/1/2025

Per les Serres del Mestral: la Moleta de Genessies

Muntanya

Avui el grup de **Semprepodem** de la Secció de Muntanya, anem a les serres del Mestral, a cavall del Baix Camp i La Ribera d'Ebre. Una zona poc trepitjada i poc coneguda en les nostres sortides.

La ruta preparada per en Salva, ens porta per llocs on els corriols són poc fressats i perdedors, per unes carenes que malgrat tenir poc més de set-cents metres d'alçada ens ofereixen extenses panoràmiques, per roquetars i torrenteres amb algun pas equipat, i com a cirereta del pastís per una cova que ens sorprèn a tots.

Comencem l'itinerari al mas enrunat de Genessies; un mas que per les seves dimensions i estructura deuria ser força important a la comarca. Anem seguint el petit barranc ubicat al sud de l'airosa Moleta de Genessies (711m), primer cim del dia i que assolim des

del coll del Rourar. Dalt dels seus penya-segats la vista dels massissos tarraconins i la costa és una mostra del que anirem descobrint tot el dia. Com ja és habitual a les Terres de l'Ebre ens acompanya el vent. Dalt de la Moleta i ja de baixada trobem unes restes escadusseres d'un antic poblat ibèric. Un pas un xic delicat ens permet baixar la cinglera i arribar a les runes del Mas d'en Sanxo, on aprofitem a fer un mos. Prosseguim la ruta baixant pel barranc de Jovara. Passat un quilòmetre aproximadament, ens desviem per un viarany força brut i equipat amb cordes, i ens enfilem a la Cova de la



Per corriols penjats (Foto: Mimi Montells)



El grup a la Moleta de Genessies (Foto: Jordi Serra)

Lúdriga, una cavitat ampla amb diferents espais plens d'estalagmites i estalactites; tot i el terra relliscós, és un plaer recórrer els seus racons. Després d'alguna relliscada sortim a l'exterior i desfem el camí equipat fins el Barranc de Jovara.

Seguint l'itinerari passem pel Mas de Meliques, un dels pocs d'aquest sector que resta dempeus. Des d'aquí enfilem el Pujador de l'Enric, un corriol esborradís que passant per una cornisa equipada amb una cadena ens apropa a la Serra de Les Meliques. Segueix el vent i aprofitant un punt arrecerat de la carena ens aturem a dinar; un petit àpat d'entrepà i carmanyola que finalitza amb un tast de pastís de l'Anna Maria.

Seguim per la carena (NW) passant per la Punta Melica (735m) i la Pun-

ta de l'Àliga (708m) amb unes magnífiques panoràmiques : El Montsià, l'Ebre, Serra de Cardó, Els Ports, Els Montsant, Colldejou, Llavèria, Cabrafiga, i com no la Mediterrània. Abans de fer el descens fins a Tivissa, aprofitem per fer el darrer cim del dia: la Tossa de Tivissa, amb el seu vèrtex geodèsic i poc espai per fer-nos la foto de grup.

Del cim, una baixada rosta i boscosa ens porta al Coll de La Llena. A partir d'ací seguint l'antic camí empedrat de La Llena, que amb força llaçades arriba a Tivissa. Final de la ruta però no de la jornada, doncs ens apropem a un bar amb terrassa que el vocal ja tenia clissat a fer la cervesa.

Una excursió més que completa amb tots els ingredients, i un bon grup de companyes i companys.

El meu primer cim

S'Atalaia (475 m), Eivissa

Muntanya (records)

Des que soc sòcia de l'Agrupada, ara fa una mica més de deu anys, pensava que el meu primer cim l'havia fet amb el Pino i la Cata, en Miquel i la Carolina i la Marta (l'amiga que em va animar a apuntar-me a l'Agrupada) el dia que vam pujar al Turó de l'Home (1701,8 m). La recordo amb molt d'afecte, sobretot per la companyia que va fer que continués apuntant-me a noves sortides.

L'altre dia, però, segurament provocat per la melangia que m'ataca per les festes nadalenques, em va venir al cap una excursió que vam fer amb el pare a S'Atalaia de Sant Josep d'Eivissa. Acostumàvem a estiuajar a l'illa en anys alterns, que coincidia quan el pare, artista pintor, feia una exposició a una galeria de Dalt Vila, a Ciutat d'Eivissa. Llogàvem una casa al camp, sense aigua corrent ni llum en molts casos, i ens traslladàvem en vaixell a passar-hi les vacances. A la baca del cotxe, lligats

amb cordes, els quadres de l'exposició i dins, tot el que ens calia per una casa: llençols, plats, coberts, paelles, cassoles i la roba per a tota la família.

L'any de S'Atalaia, la casa era per la zona de Sant Josep, Can Vildu, es deia. Quan s'arribava al poble, que aleshores s'arreglerava seguint la carretera i els autocars de turistes s'hi aturaven per comprar en les dues botigues de souvenirs que hi havia, baixava un camí de carro que et duia fins la casa, amb el seu porxo i al costat una cort de porcs que fèiem servir per al reciclatge de la brossa orgànica.

No hi havia aigua corrent però sí una cisterna de la que la poàvem amb un cubell metàl·lic. Amb totxanes, vam fer una dutxa a l'exterior de la casa i per la llum, fèiem servir un parell de làmpades de càmping gas, d'aquelles de color blau amb les samarretes que s'havien de cremar perquè es possessin en funcionament la primera vegada. Aquell any



S'Atalaia de Sant Josep (Foto: Vikipèdia)



Santuari de la Mare de Déu d'Argimon (Foto: Jordina Argimon)

però, teníem matalassos, no com en una altra ocasió que a l'arribar ens els vam fer omplint un sac amb palla que hi havia a l'era.

Una tarda, el pare ens va proposar l'excursió: pujariem al punt més alt de l'illa d'Eivissa. Jo no tenia més de dotze anys i estava emocionada. Hi vam anar amb l'Eugènia i en Sergi (dos dels meus germans). El pare ens guiava, camp a través, enfilant-nos pels marges de pedra seca. Vam creuar camps d'ametllers i figueres fins arribar a dalt. No en tinc cap prova, cap fotografia, res que demostrí que hi vam pujar però el record el tinc fixat a la memòria. El que ho va fer especial era la il·lusió que el pare hi va posar en fer-la i com ens la va encomanar.

Navegant per internet he vist que

apareixen les rutes per pujar-hi, amb tot detall i que s'hi pot arribar en cotxe per una carretera. Hi ha un dels repetidors de senyals de televisió de l'illa. També hi ha fotos de les vistes. Malauradament no tinc cap d'aquestes imatges guardada al cap, que de ben segur no tindrien res a veure amb les d'avui, però el que no oblidó és la felicitat d'haver fet aquest primer cim amb el pare i germans.

Només afegir que el pare no era un home de muntanya, com uns anys després ens demostraria quan vam pujar al santuari de la Mare de Déu d'Argimon (464,9 m), muntanya a través, capficat per conèixer la Mare de Déu de la que portàvem el nostre cognom. Però això són figures d'un altre paner.

Breu excursió al Puig de ses Cadiretes (518 m) (La Selva)

L'itinerari

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 Puig de ses Cadiretes n'és un dels escollits.

Aquest cim es troba situat a la serralada litoral catalana, a l'extrem meridional de la serra de Sant Grau o de les Cadiretes i dins de l'anomenat bloc de Tosses i del que és el seu punt culminant. El cim fa partió entre les comarques de la Selva, el Gironès i el Baix Empordà. Les aigües del cim marxen, al nord, cap a la riera de Riudaura mitjançant la riera de Verdes i al sud, ho fan a la riera de Tossa, per la vall de Sant Roc.

Curta, còmoda, però molt agradable excursió per l'Espai d'interès Natural del Massís de les Cadiretes i que es desenvolupa per un terreny granític força erosionat i descompost per la humitat de la Mediterrània i que dóna lloc a uns camins farcits de sauló, amb una espessa vegetació típica de la mediterrània humida i on hi ha abundor de sureres.

ACCÉS PER CARRETERA: Amb automòbil ens hem de dirigir fins a Llagostera. Ho podem fer des de Barcelona per la C-35 i l'A-7, per 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 per les mateixes C-35 i A-7. Un cop a l'autovia C-35, hem d'eixir per la sortida 97 que diu Llagostera i Sant Llorenç. Un cop sortim, hi ha una rotonda on haurem de prendre la carretera GIP-6821 direcció sud, contrària a la vila de Llagostera.

Fem un quilòmetre d'aquesta carretera i arribem a un trencall. A la dreta aniríem a les urbanitzacions de la Selva Brava i Fontbona. A l'esquerra se'n va cap a Sant Grau. Prenem la carretera de l'esquerra que ara és diu GIV-6821 i la seguim fins el punt quilomètric número 9. Just en aquest punt, veurem a la dreta una entrada amb un indicador de l'espai natural de les Cadiretes i de "Passejada a peu al Puig de les Cadiretes". Només entrar en la pista de terra, tenim a banda i banda lloc per aparcar.

RECORREGUT: La nostra excursió segueix la pista en direcció ponent fins arribar a una explanada, on gira a nord per tal d'apropar-se al cim.

Les referències més importants i horaris sense comptar parades són:

O minuts. Aparcament (450 m) Sortim per la pista direcció ponent per entre bosc d'alzines, sureres, arboç i pi. Ho fem en principi en lleugera pujada, però tot seguit la pista terrosa amb força sauló, esdevé planera i més endavant fa lleuge-

ra baixada. Seguim les marques d'un GR i anem deixant algun camí secundari a banda i banda de la pista.

10 minuts. Pal indicador. (470 m) Ens informa de com seguir cap el cim. Seguim la pista planers o en baixada, sense deixar el GR. Les característiques de l'entorn no s'han modificat.

20 minuts. Pal indicador. (470 m) Seguim les instruccions del indicador, deixant una pista a mà esquerra que baixa i seguint de front les marques del GR Anem força planers fins arribar a un nou trencall i una explanada.

25 minuts. Explanada. (470 m) Abans d'entrar-hi, a mà dreta, hi ha un pal indicador i una pista que seguirem, ara en lleugera pujada, per terreny de sauló i la mateixa vegetació mediterrània.

30 minuts. Trencall. (490 m) Un pal indicador ens avisa que per anar a ses Cadiretes cal deixar la pista i prendre un corriol que s'enfila, en suau pujada, a la nostra esquerra. En aquest trencall també deixem el GR. Ara, anem força emboscats i comencem a trobar blocs de pedra granítica. Més amunt arribem a un pla on a la esquerra hi ha un munt de pedres en mig del bosc i al seu damunt una caseta per a la guaita del foc sobresortint de la vegetació i a la dreta el cim.

35 minuts. Puig de ses Cadiretes. (518 m) Format per un munt de blocs de granit i al seu damunt, enlairat, un vèrtex geodèsic. També hi ha algun pessebre i una placa commemorativa. Bones vistes.

HORARI: Pujada amb 35 minuts i la baixada amb en poc menys de mitja hora.

DESNIVELL: El desnivell acumulat de

tota l'excursió és aproximadament de 90 metres.

ÈPOCA ACONSELLABLE PER A FER L'ASCENSIÓ:

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

PUNTS D'INTERÈS:

Terreny i vegetació són dos punts interessants i també ho és la vista que tenim des del cim i que cap al sud i llevant abarca tot el massís de les Cadiretes, les seves valls i la Mediterrània.

Cap al nord distingim el puig d'Arques, com a més proper, la plana del Gironès, l'Empordà i Pla de l'Estany i més al fons els Pirineus, mentre que cap a ponent resten les serralades litorals com les del Corredor, les prelitorals com el Montseny o les Guilleries i fins la serralada transversal.

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 xafigor que pot fer a partir de finals d'hivern i fins ben entrada la tardor. En aquesta estació poden haver-hi temporals de llevant i a l'hivern poden presentar-se dies rúfols amb vent, però sense neu.

EQUIPAMENT:

Motxilla i aigua tot l'any. A l'hivern cal dur roba d'abric i protectora del vent. L'excursió no requereix de cap tipus de calçat especial doncs pràcticament tota la ruta es desenvolupa per pista i per sota de bosc. Recomanem dur una màquina de retratar i uns prismàtics.

Activitats febrer

Calendari d'activitats de febrer

temporada 2024-2025

Data	Secció	Lloc/activitat	Vocal
1 dissabte	SEAM	Via Ferrata (lloc a determinar)	SEAM
1 i 2 dissabte i diumenge	SEM	Cerdanya	Jordi Villena
4 dimarts	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
6 dijous	Cultura	Visita refugi antiaeri de la plaça del Diamant	Pep Molinos
8 dissabte	Muntanya	Senderisme: Castell de Burriac	Jordi Secall
9 diumenge	Muntanya	Sortida familiar: Cingles de Vallcebre	Bernat Ruiz
11 dimarts	Muntanya	TTT. Els Emprius - Sant Llorenç de Munt	Oscar Pàmies
15 dissabte	Muntanya	Semprepodem: Plans de Peguera	Pep Molinos
15 dissabte	BTT	Gravel	Anna
15 i 16 dissabte i diumenge	SIJ	Sortida	SIJ
22 dissabte	ERE	Avenc del Bruc	ERE
22 i 23 dissabte i diumenge	SEM	Andorra (Ransol)	Rafa Alacuart
26 dimecres	Muntanya	Dimecres al Sol: St. Quirze Safaja i calçotada	Pere Mansilla
27 dijous	AEC	Projecció "Pirineus 75" - 50 anys	AEC
27 dijous	Veterans	Trobada de veterans	Frederic Planas
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén

Secció de Cultura

Dijous 6 de febrer 2025

Activitats febrer

Visita al refugi antiaeri de la plaça del Diamant de Barcelona

La sortida de Cultura del mes de febrer es farà al refugi antiaeri de la plaça del Diamant, **el dijous 6 febrer a les 10:50 h.**

Visita comentada per en Josep M. Contel, del Taller d'Història de Gràcia Centre d'Estudis.

Mínim 20 persones i màxim 30.

Cost: **4€** pers.

Vocal: **Pep Molinos**

Inscripcions i més detalls a través del WhatsApp de Cultura.



Avanç: 18 de març 2025

Visita al Parc arqueològic de les mines de Gavà

El dia 18 de març (dimarts), està previst fer una visita al Parc arqueològic de les mines de Gavà.

Oportunament es publicarà informació i detalls al butlletí de març i al WhatsApp de Cultura.

De moment aneu-vos reservant la data.

Secció de Muntanya

Senderisme

Dissabte 8 de febrer 2025

Volta al Castell del Burriac (Maresme)

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: A les **8 h** a l'Agrupada (Padilla-Provença), a les **8.15 h** a Fabra i Puig/Meridiana. **TRANSPORT:** Autocar; si no s'arriba a un mínim de persones, anirem en cotxes particulars.

INSCRIPCIONS: Import: **22 €** socis/es, **32 €** socis/es on-line. Inclou transport i dinar al restaurant. **Data límit d'inscripció, dimecres 5 de febrer a les 20 h.** 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 "Burriac".

ITINERARI: Font Picant d'Argentona - Turó dels Orriols - Collet de Burriac - Castell del Burriac - Collet de Burriac - Font del Ferro - Font del Camí - Font Picant d'Argentona.

DISTÀNCIA: **6 km** **DESNIVELL:** **300 m** **HORARI APROXIMAT:** **3 h.**

DIFICULTAT: Fàcil. **MATERIAL:** Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua. Esmorzar i dinar de carmanyola. Recomanable portar pals de muntanya. **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.

APUNTS DE L'EXCURSIÓ: Sortirem de la Font Picant d'Argentona, antiga planta embotelladora, i pujarem fins al Turó dels Orriols. Aquest tram és força costerut, però el pujarem sense presses. En aquest punt, divisarem ja els dos vessants de la muntanya, per un costat l'interior, amb el Turó de l'Home, Matagalls, Pla de la Calma, Tagamanent i Cingles de Bertí. Amb sort també es pot veure el Pirineu. A l'altra banda, la costa del Maresme, amb el Mare Nostrum com a mirall del Sol (si no hi ha núvols). D'aquí planegem fins al Collet del Burriac, i una nova pujada, més lleugera, ens portarà fins al Castell del Burriac, indret ple d'història. Ens aturarem una estona per descansar i gaudir de les vistes. La baixada la farem pel Camí de les Fonts. Ens aturarem en un parell d'elles, i al final, arribarem al punt de sortida

Secció de Muntanya

Trescar travesses en tren

Dimarts 11 de febrer 2025

Activitats febrer

*Els Emprius des de Sant Llorenç Savall**

*Aquesta sortida estava programada pel mes de gener, però per força major, no es va poder fer. Ara es reprograma pel febrer.

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a socis i sòcies.

LLOC I HORA DE TROBADA: Rodalies Sagrera a les **7 h.**

TRANSPORT: Transport públic. Tren fins a Sabadell Nord. A Sabadell Nord agafem bus C3 per arribar a Sant Llorenç Savall (cal portar **efectiu per pagar bus 5€ + 5€** aprox. Com a màxim, el conductor dona canvi de 10€.)

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

ITINERARI: Sant Llorenç Savall - camí de la Muntada - Marquet de les Roques - collet del Llor - Emprius - baixada al Cau dels Emboscats (opcional, qui vulgui) - Queixal Corcat (opcional) - Roca Sareny- ruïnes castell de Pera - Sant Llorenç Savall.

DISTÀNCIA: **16 km**

DESNIVELL: **520 m**

HORARI APROXIMAT: **6:30 h.**

DIFICULTAT: Moderada.

MATERIAL: Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, caçat de muntanya, crema solar, aigua. **Cal portar esmorzar i dinar** (de carmanyola).

VOCAL: Òscar Pàmies.

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.

Secció de Muntanya

Semprepodem *Dissabte 5 de febrer 2025*

Peguera i camí dels Plans

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a socis i sòcies.

LLOC I HORA DE TROBADA: 7 h a l'Agrupada (Padilla / Provença). 7.15 h Fabra i Puig.

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 **25 €**, socis/sòcies online 35 €. **Data límit d'inscripció, dimecres 12 de febrer a les 20 h.** Mitjançant grup de WhatsApp de Semprepodem o per correu electrònic a secretaria@aec.cat. En qualsevol dels dos casos cal indicar: nom de la sortida, nom i cognoms del participant, confirmació de pagament i lloc de pujada a l'autocar. Cal ingressar l'import al compte de l'Agrupada: Caixa d'Enginyers (ES72 3025 0017 4114 0003 1058) Indicant el nom "Peguera".

ITINERARI: Creu del Cabrer, bosc dels Gavatxos, la Torreta, el Pedró dels Rasos de Baix, Baga de les Sequedes, Sant Miquel de Peguera, la Planelleta, camí dels Plans, Cercs.

DISTÀNCIA: 20 km. **DESNIVELL:** +350 m / -1.350 m **HORARI:** 6 hores.

DIFICULTAT: Sense dificultat i moderada pel desnivell de baixada.

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

VOCAL: Pep Molinos.

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.

APUNTS DE LA SORTIDA: Des de la creu del Cabrer pujarem al cim de la Torreta amb amplies panoràmiques sobre el Berguedà; continuarem pel Rasos fins el Pedró. Tot seguit baixarem a l'antic poble miner de Peguera (enrunat). Baixarem al poble de Cercs entre boscos seguint l'antic camí dels Plans.

Secció de Muntanya

Dimecres al sol

Dimecres 6 de febrer 2025

Activitats febrer

Al Gorg Negre des de Sant Quirze de Safaja

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a socis i sòcies.

LLOC I HORA DE TROBADA: A les **8 h** Al carrer Padilla cantonada Provença, a les **8.15 h** a Fabra i Puig

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.

ITINERARI: Sant Quirze Safaja-Pont de les Ferreries-Molí de les Llobateres-Salt del Molí-Gorg Negre. Tornada pel mateix itinerari.

DISTÀNCIA: 7 km

DESNIVELL: 160 m

HORARI APROXIMAT: 3,5 h.

DIFICULTAT: Fàcil.

MATERIAL: Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua. Dinar al restaurant. **Preu de la calçotada: 39.50 €.** Cal portar l'import exacte en efectiu.

VOCAL: Pere Mansilla.

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.

APUNTS DE LA SORTIDA: Des de Sant Quirze Safaja seguirem el curs del riu Tenes. Anirem paral·lels al riu, i passarem pel Pont de les Ferreries, el Pou de Glaç de les Ferreries, Molí de les Llobateres (antic molí fortificat), fins arribar al Gorg Negre. La tornada la farem seguint el mateix camí que a l'anada.

Normes generals per a totes les sortides de l'AEC

- 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 **licència 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** a les sortides. Consulteu-la en cas de que us afecti.
- **El fet d'apuntar-se a les activitats de l'AEC, comporta l'acceptació automàtica d'aquestes normes generals.**

SEM

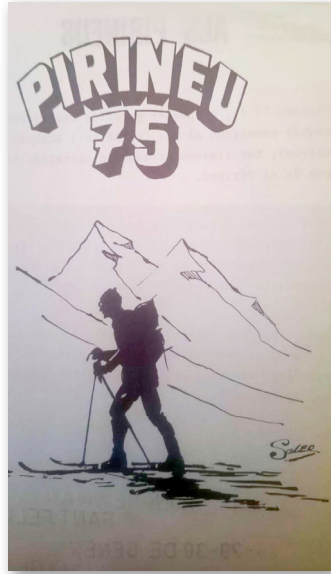
27 de febrer 2025 a les 20 h

Xerrada i projecció de la pel·lícula 50 anys de Pirineus-75

Aquest mes de febrer fa exactament 50 anys, que 5 socis de l'Agrup, van emprendre l'aventura de fer la travessa integral del Pirineu amb esquís, que només s'havia aconseguit un cop anteriorment.

En aquest acte ens explicaran, tant la feina prèvia de preparació logística que va requerir, equips d'ajuda, etc., com la travessa en sí. Tot il·lustrat amb fotografies i sobretot la pel·lícula filmada durant el mes que va durar la travessa.

Després hi haurà un col·loqui obert. Per acabar celebrarem l'efemèride amb un pica-pica i un brindis amb cava.



Activitats programades

Calendari Secció de Muntanya Semprepodem *temporada 2024-2025*

Data	Lloc/activitat	Vocal
15-febrer	Plans de Peguera (Berguedà)	Pep Molinos
15-març	Cingles de Tavertet (Osona)	Rosa Maria Soler
26-abril	Viladrau - Matagalls (Osona)	Toni Ensenyat
17-maig	Ruta pels pobles del Solar (Cerdanya)	Pep Molinos
15-juny	XII edició de la Cursa La Ribalera (Pallars Sobirà)	Equip Organització
28-juny	Vallter - Pic de la Dona - Bastiments - Vallter (Ripollès)	Toni Ensenyat
12 i 13 juliol	Sortida al Pirineu (2 dies) a determinar	Pere Mansilla

Calendari Secció de Muntanya Senderisme

temporada 2024-2025

Data	Lloc/activitat	Vocal
8-febrer	Volta al Castell del Burriac (Maresme)	Jordi Secall
8-març	Serra de Sobremunt (Lluçanès) Celebració del dia de la Dona	Rosa Maria Soler
5-abril	Puig de les Cadiretes (La Selva)	Jordi Secall
10-maig	La Roca d'en Toni - Serralada Litoral - Vilassar de Dalt (Maresme)	Domènec Palau
15-juny	XII edició de la Cursa La Ribalera (Pallars Sobirà)	Equip Organització

Calendari Secció de Muntanya Trescar travesses amb tren

temporada 2024-2025

Data	Lloc/activitat	Vocal
14-gener	Els Emprius - Sant Llorenç del Munt (Vallès Occidental)	Òscar Pàmies
11-febrer	Mont Pedrós (Baix Llobregat)	Toni Ensenyat
11-març	Serra de la Balmeta - Barbes del Boc - Portbou (Alt Emp.)	Albert López
8-abril	Montserrat - Circular pel Monestir (Bages)	Rosa Maria Soler
13-maig	Begues - Garraf (Baix Llobregat)	Miguel Peinado
15-juny	XII edició de la Cursa La Ribalera (Pallars Sobirà)	Equip Organització

Calendari Secció de Muntanya

Dimecres al sol

temporada 2024-2025

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. 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 Secció d'Esquí de Muntanya

temporada 2024-2025

Activitats programades

Data	Lloc/activitat	Vocal
1-2 febrer	Cerdanya	Jordi Villena
22-23 febrer	Andorra (Ransol)	Rafa Alacuart
15-16 març	Mauberme	Bernat Ruiz
Setmana Vintage 17-23 març	Alps	Miguel Peinado
5-6 abril	Espot	Enric Ferrer
12-13 abril	Pic Lurien	Roger Sant
3-4 maig	Pica d'Estats	Amat Botines
17-18 maig	Maladeta	Irene Anton Sales
31 maig- 1 juny	Sortida optimista	Conjunta SEM

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

Secció 'SEM Vintage': Per aquells que us inicieu o porteu una colla d'esquiades a les cames, en les sortides més tècniques s'intentarà proposar una sortida alternativa.

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.

Calendari Secció d'Escalada i Alta muntanya *temporada 2024-2025*

Data	Lloc/activitat	Vocal
1 febrer	Via ferrata , lloc a determinar	A determinar
1 març	Muntanya amb neu	A determinar
5 abril	Escalada esportiva a la Serra de Prades	Xavi Díez
10 maig	Canals de Sant Llorenç de Munt	A determinar
31 i 1 juny	Cim al Pirineu a determinar	A determinar
12 i 13 juliol	Sortida al Pirineu (2 dies a determinar) Conjunta amb Sempredem	Pere Mansilla
27 i 28 setembre	Cim al Pirineu a determinar	A determinar

Calendari **ERE** *temporada 2024-2025*

Proposta de dates i llocs per a sortides, per a millorar, completar i perfeccionar amb la col·laboració de tothom.

Data	Lloc/activitat
25 i 26 gener	Avenc del Cortal de la Llana i Avenc dels Tres Dilluns
Dissabte 22 febrer	Avenc del Bruc
Dissabte 29 març	Bòfia de Sant Jaume
Dissabte 26 abril	Avencs del Capolatell
24 i 25 maig	Grallera de Corona i Avenc de Fontdepou
28 i 29 de juny	Avenc TQA i Avenc de les Marmotes
Dissabte 26 juliol	Grallera de la Roca Cerdana
Dissabte 27 setembre	Avenc del Cataplanell
Dissabte 25 d'octubre	Avenc del Bages
29 i 30 novembre	Avenc de la Tronada i Avenc de la Crisi (Permís parc dels Ports)
Dissabte 27 desembre	Roc ses Galles i Cova Berta (si la colla "Els Perduts" de Begur hi donen permís)

Calendari Secció de BTT

temporada 2024-2025

Activitats programades

Data	Lloc/activitat	Vocal
15 Febrer	Gravel	Anna
Data per determinar (sol ser a primavera)	Rogaine	Jordi
5 d'abril	Volta al Cadinell	Ricard
26 i 27 abril	Serra Cavallera	Lluís
24 i 25 maig	Estanys de la Pera (dos dies)	Roger

Calendari sortides familiars

temporada 2024-2025

Data	Vocal	Data	Vocal
9 de febrer	Bernat	11 de maig	Pere
9 de març	Dorys	1 de juny	Sandra
6 d'abril	Laia i Andreu	5 i 6 de juliol (2 dies)	Maïllis i Francesc

Calendari Secció Infantil

i Juvenil

temporada 2024-2025

Data
15 i 16 febrer
22 i 23 març

Data
26 i 27 abril
17 i 18 maig

Informacions varies

BENVINGUDA ALS NOUS SOCIS

ELISABET SÁNCHEZ CAROZ
MONTSERRAT RIBAS BISBAL
JORDI RIBA CEBRIÁN

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 butlleti@aec.cat

Heu d'indicar l'autor de les fotografies i els possibles peus de foto que les acompanyen.

RECORDATORI RENOVACIÓ TARGETES/ASSEGURANÇA FEEC

Recordeu que cal estar federat per poder participar a les activitats de l'Agrupació.

Per a que Secretaria pugui tramitar les vostres llicències pel 2025, cal que feu transferència de l'import corresponent a la modalitat desitjada, al compte habitual de l'Agrupació, indicant nom i cognoms, "Tarja FEEC" i la modalitat.

També la podeu demanar i pagar a Secretaria, de forma presencial..

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.

COMPTES CAIXA D'ENGINYERS

Pagaments a l'AEC:

ES72 3025 0017 4114 0003 1058

Pagaments a la SIJ:

ES34 3025 0017 4514 0003 1061



Ermita Sants Abdó i Senén (pàg. 4). Fotografia: Joan Tarruella



La pedra de les Bruixes (pàg. 11). Fotografia: Anna Tomàs

Seccions

- **Secció de muntanya, senderisme i curses per muntanya (SM)**
muntanya@aec.cat
 - **Secció d'escalada i alta muntanya (SEAM)** seam@aec.cat
 - **Secció d'esquí de muntanya (SEM)** sem@aec.cat
 - **Equip de recerques espeleològiques (ERE)** ere@aec.cat
 - **Secció de bicicleta de muntanya (BTT)** btt@aec.cat
 - **Secció infantil i juvenil (SIJ)** coordinacio.sij.aec@gmail.com
 - **Secció de Cultura (SC)**
- **Altres correus de contacte:**
- | | |
|---------------------|-------------------------|
| secretaria@aec.cat | laribalera@aec.cat |
| butlleti@aec.cat | grupjove@aec.cat |
| comunicacio@aec.cat | agrupactivitats@aec.cat |



Agrupació Excursionista "Catalunya"

Amb la col·laboració de:



2013



Padilla, 255-263, 1a 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: @AgrupaAEC - Instagram: @agrupaciexctacatalunya

Edita: AEC - President: Pere Mansilla

Coordinació: Rosa Maria Soler.

Contacte: butlleti@aec.cat

Correcció lingüística: Jordi Romagosa.

Disseny i maquetació: Frederic Planas.

Impressió: Empòrium gràfic.

Dipòsit legal: B 11805 2015.

En aquest butlletí hi col·laboren: Xavier Domènch, Albert López, Mònica Muñoz-Castanyer, Isabel Carvajal, Àngel Ferrer, Pep Molinos, Jordina Argimon i Jordi Pino.

Horari de la secretaria de l'AEC: de dilluns a dijous de 18 a 21:30
secretaria@aec.cat