



1912

Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA



La Ribalera: corredor arribant al pic de Màniga (Fotografia: Frederic Planas)

**Butlletí informatiu
juliol-agost 2025**



El control 3 de la Rilalera en plena acció (pàg. 9). Fotografia: Rosa M. Soler



El torrent dels Abadals (pàg. 5) Fotografia: Òscar Pàmies

La dignitat de morir

Un dret que mereix respecte en la manera com enfrontem el final de la vida és un tema molt important.

Cada persona mereix ser tractada amb respecte i compassió en els darrers moments. La dignitat de morir implica que les persones puguin decidir com i quan acomiadar-se, en condicions que respectin la seva autonomia i benestar. Promoure opcions com l'eutanàsia o el suport en decisions difícils cerca alleujar el patiment i garantir que cadascú pugui morir amb dignitat. És fonamental que la societat obri diàlegs honestos i protegeixi aquests drets, brindant suport emocional i mèdic. En resum, respectar la dignitat de morir és reconèixer la humanitat de cada persona i oferir-li un final de vida en pau i amb respecte..

Un a reveure a tots els nostres sòcies i socis que han marxat deixant moments i records que seran sempre amb nosaltres.

Adéu companyes i companys, la muntanya ens va unir i allà ens retrobarem.

Sumari

Editorial.....3

COL-LABORACIONS

Elccions a Junta Directiva20

Turó del marquès i torrent dels
Abadals.....5

Òscar Pàmies

La Ribalera 20259
Rosa M. Soler

La Ribalera en inatges.....14

El Puigmal: fem-lo més alt.....16
Frederic Planas

El Puigmal: fem-lo més alt.....16
Jordi Pino

AGENDA D'ACTIVITATS JULIOL-AGOST

Calendari General.....23

Vall de Mantet.....24

Campaments de la SIJ25

Campament d'estiu.....26

Normes generals.....27

ACTIVITATS PROGRAMADES 2025

Secció Muntanya/ERE.....28

SEAM.....29

Informació general30

Convocatòria eleccions Junta Directiva

CALENDARI

Dilluns 15/09/25

- Publicació de l'acord de convocatòria, el calendari electoral, el cens provisional i els noms dels membres de la Junta Electoral a la pàgina web de l'entitat
- Publicació de la convocatòria a un mitjà de comunicació de gran difusió als mitjans propis de l'entitat
- Comunicació de la convocatòria als membres de ple dret de l'entitat
- Constitució de la Junta Electoral.

Dimarts 18/09/2025

- Últim dia per a la dimissió dels membres de la Junta Directiva que vulguin presentar-se com a candidat a la reelecció. Constitució de la comissió gestora, en el seu cas.

Dimecres 23/09/2025

- Inici del termini per presentar candidatura a membres de la Junta Directiva de l'entitat, segons els Estatuts.

Divendres 29/09/2025

- Finalització del termini per presentar candidatura a membres de la Junta Directiva de l'entitat

Dilluns 6/10/2025

- Proclamació de les candidatures per part de la Junta Electoral.

De dilluns dia 13 al dimecres dia 15/10/2025

- Campanya electoral

Dilluns 20/10/2025

VOTACIÓ a membres de la Junta Directiva de 18 a 21 h.

a la seu de la Agrupació Excursionista "Catalunya"

Carrer Padilla, 255 - 08013 de Barcelona

- Recompte, proclamació i publicació de resultats

Dilluns 27.10.2025

- Proclamació de la candidatura guanyadora de les eleccions a membres de la Junta Directiva de l'entitat durant el mandat 2025-2029.

L'inici i finalització dels tots els terminis administratius coincidirà amb l'horari d'obertura de les oficines de l'entitat que són de dilluns a dijous de 18 a 21.30 h.

Text: Òscar Pàmies Fotos: Diversos participants - Data: 4/6/2025

Turó del Marquès i torrent dels Abadals

des del Castellbell i el Vilar

Grup autònom de propostes sobre la marxa QUI S'HI APUNTA

Muntanya

QUI S'HI APUNTA és una iniciativa informal de diversos socis de l'AEC que recull propostes d'excursions que, a diferència de les programades a principi de curs pels diversos grups que formen l'Agrup, van sorgint sobre la marxa, i estan obertes també a la participació de gent no associada.

La ruta esmentada al títol està “inspirada” en la interessantíssima pàgina web Senderisme en tren, que la majoria coneixereu. Dic inspirada perquè, a l'hora de realitzar-la, ens vam fer un petit embolic i la vam acabar fent en sentit contrari.

El torrent d'Abadals és un enfilall de passos equipats, que permeten remuntar aquest torrent força costerut. En canviar el sentit de la marxa, la dificultat ha augmentat ja que l'equipament està dissenyat per remuntar, no per descendir.



Descens pel torrent dels Abadals Fotografia: Òscar Pàmies



Panoràmica de Montserrat Fotografia: Òscar Pàmies

Breu crònica: Hem baixat a l'estació de Rodalies de Castellbell i el Vilar (R4). Després d'esmorzar a una placeta, hem seguit un tram de l'antic camí del cremallera de Montserrat, per poder visitar El Vilar, poble diminut amb una superba vista de Montserrat amenitzada i documentada amb una enginyosa instal·lació de ferro.

Baixem a buscar el riu Llobregat i el travessem per un magnífic pont de pedra, controlat des de les altures pel castell que dona nom a la vila. En lloc d'agafar la pista a l'esquerra i resseguir la línia dels Ferrocarrils, agafem una drecera que de seguida s'enfila ben dreta. Trobem alguns passos equipats, la qual cosa ens acaba de confondre.

En albirar la senyera que corona el

turó del Marquès, sortim de l'error. El cim del turó del Marquès ens regala una panoràmica molt completa de quasi 360°.

A partir d'aquí, el camí s'eixampla i es suavitza i es dedica a presentar-nos un seguit de postals emocionants de l'espectacular cara nord montserratina. Per fer més amena la travessia, deixem la pista i tallem per una torrentera plana i estreta, perfecta per a caminar. Un parell de turons i miradors més (Morralius, dels Colomers), en homenatge a Montserrat és clar, i, per fi, arribem al torrent dels Abadals. En aquest punt, el track de la ressenya ens mostra un garbuix de línies indesxifrable. Sabem que el torrent és aquest forat que s'obre al caire de la pista però no hi ha ni un mal senyal

indicador per saber per on baixar. És lògic, estem fent el camí a la inversa. Finalment, just quan comencem a plantejar-nos de fabricar una soga amb la nostra roba per despenjar-nos-hi (és broma), reculem i descobrim un senderol sospitos a la dreta. Ens porta de dret cap al primer repte del dia: Un pas molt estret sobre l'abisme (de l'alçada d'un pis, amb prou feines). La cornisa de pedra, de tant passar-hi gent, està polidíssima i rellisca, i en baixada, rellisca més. Cal agafar-se fort al cable per evitar qualsevol ensurt.

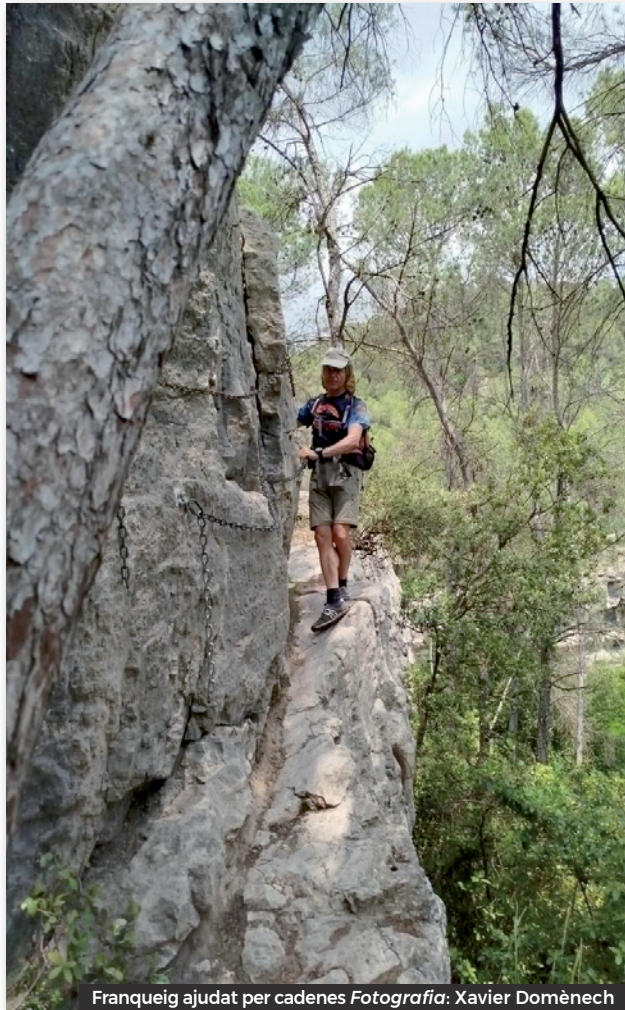
I a partir d'aquí és un no parar de desgrimpar amb l'ajut d'un assortit variat de recursos: ganxos, claus, escales de fusta, cables, cordes. La baixada posa a prova la nostra agilitat i el nostre estat de forma.

Per sortir del torrent cal travessar un túnel tubular molt llarg, que ens obliga a usar els mòbils per saber on trepitgem.

Dinem a una placeta, prop del pont sobre el Llobregat, per

on corre un corrent d'aire revigoritzant. Les temperatures al migdia a la Catalunya Central ja comencen a enfilar-se.

Informació per als qui no freqüenten aquesta mena d'excursions: Les rutes amb passos equipats com aquesta (que no arriba a ser una via ferrata) a més d'entretingudes, són



Franqueig ajudat per cadenes Fotografia: Xavier Domènech

Muntanya

una bona manera de treballar músculs que no s'acostumen a usar en caminades normals. Els cruiximents de l'endemà són un indicatiu infal·lible de quins músculs desvagats han entrat en acció. Aprofito per recomanar-vos un vídeo de Youtube que explica de manera excel·lent com mantenir, i fins i tot augmentar, la massa muscular a partir de certa edat (sense necessitat de castigar-se al gimnàs):

“Diez alimentos para ganar músculo después de los cincuenta años”. L'autor es fa dir: Médico vegano.

No és tant per la possibilitat de poder enfrontar reptes més exigents sinó sobretot de prevenir lesions i protegir les articulacions.



Descens pel torrent dels Abadals
Fotografia: Òscar Pàmies



Progressant per les faixes del torrent
Fotografia: Xavier Domènech

Les dades prosaïques:

Tipus de ruta: Circular, començant i acabant a l'estació de Castellbell i el Vilar de Rodalies (R4).

Dificultat: moderada. Demana certa agilitat i no patir vertigen. Recomanable fer el torrent d'Abadals en sentit ascendent (i no seguir el nostre exemple).

Distància recorreguda: 15,78 kms.

Desnivell positiu: 442 mts.

Desnivell negatiu: 442 mts.

Participants: 4.

Text: Rosa Maria Soler Fotos: Diversos participants - Data: 15/6/2025

La Ribalera 2025

des del punt de vista d'una voluntària

L'any passat, per avaria de la furgoneta, vaig pujar amb el meu fill uns dies abans de la cursa i com que em va agradar, enguany hi he tornat (ara amb la meua furgoneta i en companyia de la Carolina).

Poder ser-hi abans, permet viure des de dins tota la preparació, fer-se una mica el càrrec de la immensa feina que comporta, i intentar ajudar en el que es pugui.

La part més agraïda de la feina dels dies previs, és el marcatge de les rutes, que permet veure sobre el terreny els paisatges meravellosos per on transcorre la Ribalera. Aquest any s'ha fet amb unes cintes

de roba molt fàcils de posar i treure i que són reutilitzables per les següents edicions. També ha calgut posar banderoles i algunes estaques metàl·liques.

En el meu cas vaig poder "anar a marcar" dos dies: El dijous al matí vam fer una bona part del nou recorregut d'enguany, que passa pels pobles de la Coma de Burg. Vam gaudir de bonics paratges i esglésies romà-



Marcant la ruta a Mallolís Fotografia: Rosa M. Soler



Dalt del pic de Màniga Fotografia: Núria Campo

El dissabte vam estar a Tírvia ajudant a muntar la plaça. A les 4 hi havia el *briefing* informatiu pels controls, on en Bernat ens va posar al dia de tots els detalls i després vam col·laborar en l'entrega dels dorsals.

Cap el tard vam poder gaudir de la música d'en Dan Peralbo, que va animar

niques, però vam passar una calorada de nassos!!

El divendres vam fer el recorregut des de coll de Covil al pic de Màniga, coll de Màniga, Font Negra i fins a coll de Sò. Jornada espectacular de paisatges extensos (encara que encallitjats) i prats verds plens de flors de tots colors. Sempre acompanyats d'un ventet agradable que va fer que no passéssim gens de calor.

A les tardes ajudàvem en el que podíem, des de comptar les cintes de marcar, fins a preparar les caixes del material dels controls i moltes altres tasques.

força la plaça. I a última hora carreguem en un tot terreny el material del control 3, on serem demà.

Ara cal anar a sopar i dormir, que demà hi ha matines. Molts ho fem, però els de la comissió organitzadora no ho poden fer fins ben tard... Hi ha tants caps per lligar!



Ermita Mare de Déu de la Serra (Farrera) Fotografia: Rosa M. Soler



La zona de Font Negre Fotografia: Rosa M. Soler

I per fi arriba el gran dia: A les 5 del matí ens trobem a la plaça els controls que hem de sortir primer. En el nostre cas, sortim junts els controls 3 i 4 amb dos cotxes. Ens enfilem per la pista i ens deixen en un indret per sobre les bordes de Burg i prop d'una tanca pel bestiar.

Aquí hem d'instal·lar el control 3. Som quatre persones: L'Anna Viola, L'Ana González, en Sebastià Porta i jo mateixa. Els companys del control 4 han de marxar. Tenen una bona pujada fins a Coll de Màniga, però abans no marxin, els demanem que ens donin un cop de mà per muntar la carpa. Sort en vam tenir! No sé pas si nosaltres quatre sols (tots d'una certa edat) ens n'haguéssim sortit...

Un cop posada la carpa, ja tot és més senzill i muntem la taula amb el menjar i la beguda, els cartells i les diferents bosses d'escombraries, tot esperant l'hora de fer el control de ràdio.

Un cop fet, aviat ens avisen que ha començat la R-42, la maratón. Ara toca esperar que vagin arribant els



Equips de marcatge al coll de Covil Fotografia: Rosa M. Soler

corredors. Per sort aquest any, la temperatura no és tan freda com en edicions anteriors i abrigant-se una mica n'hi ha prou.

Sorprenentment aviat, tenint en compte els kms. i el desnivell que ja duen a les cames, arriben els primers corredors. Alguns ni tan sols s'aturen, però la majoria s'apunta, com a mínim, a l'aigua i carreguen les seves cantimplores. Els que no van tan destacats paren a menjar una mica. Quan han acabat de passar tots, arriba l'equip escombra (herois anònims que a vegades passen desapercebuts, tot i fent el mateix recorregut!!).

El mateix procés amb la R-27: També arriben sorprenentment ràpid, amb ganes d'aigua i uns més i altres menys de picar alguna cosa de menjar.

Quan arriba l'equip escombra de la R-27, fem petar la xerrada i tanquem

el Control, ja que la R-14 -la cursa popular- no passa per aquest punt.

Ara toca desmuntar la paradeta fent balanç del que ha sobrat o faltat. Les dues "Annes" baixaran fins a Burg, desmuntant el marcatge d'aquest tram del recorregut i en Sebastià i jo recollirem tot el material.

Abans de que marxin, però, cal desmuntar i plegar la carpa. I aquí ve la part "mes difícil". Vam passar una bona estona, estirant i arronsant l'artefacte fins a encertar la manera de poder-lo plegar i encabir a la funda. La veritat és que ens hi vam fer un bon tip de riure!!

Amb un tot terreny que ens ve a buscar, baixem cap a Tírvia i un cop entregat el material, les fotos, la radio, etc., ens quedem a la plaça a ajudar en el que calgui.

Els corredors van arribant entre els aplaudiments de la gent i cap a les dues es fa l'entrega de les meda-



Tot a punt al control 3 Fotografia: Ana M. Viola

lles de les diferents modalitats, al pòdium instal·lat a l'efecte.

Fins a les 4, però no es tanca la cursa i poc a poc van arribant els corredors menys ràpids. Mentre arriben els últims ja comencem a recollir la plaça, per anar avançant feina.

Després de donar una bona empenta a la recollida, ens criden a tots al dinar de voluntaris que es fa, com sempre, al jardí de la piscina. Amb aquest magnífic àpat amb companyia de tants comensals es dona per finalitzada la Ribalera, no sense abans haver sortejat alguns productes, que van tocant a uns i altres enmig de la gresca general.

L'organització per això encara no ha acabat del tot la feina i quan ja gairebé tothom ha marxat, encara queden coses per fer, que s'acabaran el dilluns al matí.

Aquest any es pot dir que ja ha quedat consolidat, el canvi generacional en l'organització, que es va fer l'any passat. Malgrat algun entrebanc, que de cara enfora no va afectar en res, finalment tot ha sortit bé i cal felicitar-nos tots plegats per l'èxit d'aquesta 12a. Edició.

Agraïts al nostre jovent per la feina. Fins l'any que ve!



Els corredors de l'Agrupa al podi Fotografia: Rosa M. Soler

La Ribalera a Ràdio 4

El dia abans de la cursa, Radio 4 va entrevistar a en Bernat Ruiz de l'Agrupa i a l'alcalde de Tírvia, Sr. Joan Farrera. Ambdós van tenir l'oportunitat de explicar-se durant força estona. La Ribalera va ser el tema del programa "MÉS QUE ESPORT" sobre turisme i esport i que es va emetre el mateix dia 14 al vespre.

Us deixem l'enllaç perquè el pugueu recuperar, si us ve de gust conèixer be La Ribalera i Tírvia.

<https://www.rtve.es/play/audios/mes-que-esport/cursa-muntanya-ribalera/16624182/>

Fotos: Diversos participants - Data: 15/6/2025

La Ribalera dels voluntaris en imatges

Muntanya



Els petits voluntaris reben l'equip escombra de l'R-42

LA RIBALERA

15 de juny
2025

No tenim paraules...

La Ribalera 2025 ha fluït.

L'hem gaudit a cada instant,
i tot gràcies a la vostra col·laboració.

Gràcies per ser-hi una edició més!



El dinar de voluntaris Fotografia: Jordi Secall



Muntant el control de coll de Conflent Fotografia: Jordi Secall



El control del pic de Màniga Fotografia: Frederic Planas



Atenent la paradeta a Tírvia



L'equip escombra de l'R-27

El Puigmal: fem-lo més alt

(2910 m + 7 pisos)

Muntanya: records

*Ara fa vint-i-cinc anys, abans de l'aparició de les xarxes socials i els nous canals de comunicació, les colles castelleres frisàvem per acaparar l'interès dels mitjans del di-
lluns -l'endemà del cap de setmana casteller-. Des dels Castellers de Barcelona vam
pensar que si no podíem competir amb els castells més alts -tot just començàvem a
fer castells de nou pisos- podíem mirar de fer-los el més "amunt" possible*

És ben coneguda la facilitat amb que els castellers fan pilars -una construcció bàsica que requereix pocs efectius- a qualsevol lloc i amb qualsevol excusa. No és d'estranyar veure-hi un pilar en un casament, funeral, inauguració, manifestació, un concert de rock, etc.. A la platja, a la piscina, a les esglésies o al camp del Barça, i lògicament l'entorn de la muntanya no se n'escapa. El món casteller -nodrit també en part per excursionistes- no se n'ha estat de bastir-hi petits pilars a Sant Jeroni, el Matagalls però també al Pedraforca i la Pica d'Estats entre molts exemples.

Però nosaltres el que preteníem era fer una actuació castellera completa (amb castells i pilars de comiat com marca l'ortodòxia) en un punt el més alt possible (no s'hi valia la Mola) i que, per tant, requeria la participació no sols d'uns quant voluntaris sinó de tot el gruix de la colla castellera. La primera dificultat era escollir l'escenari. Amb l'ajut de companys del CEC (em sap greu però jo aleshores no era de l'Agrup) vam estar buscant un cim el més pla possible (no s'hi valia el Pedraforca), el més conegut possible per al públic no iniciat (no s'hi valia el pic del Mig de

la Tallada), i amb un accés el més assequible possible (no s'hi valia la força Estasen al mig de la cresta de Salenques). L'elecció va recaure amb un cim molt conegut, raonablement pla, de fàcil accés i molt carismàtic al nostre país: el Puigmal.

Carregats d'il·lusió, ara fa vint-i-cinc anys, prop de dos-cents membres de la Colla (canalla, adults, grallers i acompanyants del CEC) ens vam presentar a Núria on se'ns va permetre acampar.

L'endemà, amunt. Una llarga corrua enfilava cap al Puigmal creant un mosaic d'estampes ben curioses. S'ha d'imaginar que bona part dels participants no havien anat a peu més enllà del forn de la cantonada i que el "boum" de les activitats a la natura no existia abans del Decatlhon, el Kilian Jornet i la pandèmia. Malgrat que havíem donat un seguit d'instruccions era curiós de veure que hi havia qui anava equipat per afrontar el pilar oest del Makalú i el que, desconexedor del terreny amb què es trobaria, anava calçat amb avarques (habituals entre castellers per la facilitat de treure i posar). Hi era el qui duia motxilla per suportar tres nits a d'intempèrie i qui només pujava amb la faixa a una mà i un fuet a l'altre. Calia es-



El 3 de 7 plantat pels Castellers de Barcelona al cim del Puigmal Fotografia: arxiu Castellers de Barcelona

Muntanya: records

peronar més que mai a la canalla menuda perquè no defallís doncs no oblidem que sense canalla no hi ha castells. La imatge més divertida era la formada pel “furgó de cua” de l’expedició: castellers amb un notable sobrepès de 40 o 50 quilos (extraordinàriament valorats en segons quines posicions castelleres) però que per afrontar un genys menyspreable desnivell de prop de 1000 metres els va suposar un autèntic suplici.

El pobres muntanyencs que no n’estaven al cas del nostre objectiu i que esperaven una jornada tranquil·la al Puigmal es van veure envaïts per una generació amb pantalons blancs i camisa vermella, de gent enfaixat-se, de calçat per terra, de grallers afinant.... Finalment però, van agrair un fet gens habitual i completament espectacular: gaudir d’una jornada castellera en un entorn

privilegiat i ser testimonis que per un dia el Puigmal va ser més alt tal com anunciava el lema per la jornada: “Fem-l’ho més alt: 2910 metres + 7 pisos”

L’endemà, a les planes dels diaris, es va consumir el nostre encert: per una vegada la notícia castellera del cap de setmana no es va situar en una plaça del Penedès o l’Alt Camp sinó en una plaça situada a prop dels tres mil metres.

És ben sabut que en el món dels castells impera la màxima del “doncs jo, més” i vist l’èxit de la nostra idea, a una colla de les punteres els va faltar temps per anunciar que farien un 3 de 8 (un pis més que el nostre) al cim del Puigmal. Quan hi van anar poc després, el fort vent va impedir de fer-lo al cim i el van efectuar més avall, a l’alçada del pluviòmetre. En saber-ho, a alguns de nosaltres se’ns va dibuixar un lleuger somrís sota el nas.

Excursió al puig de Castellsapera (933 m) (Vallès oc.)

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 Castellsapera n'és un dels escollits.

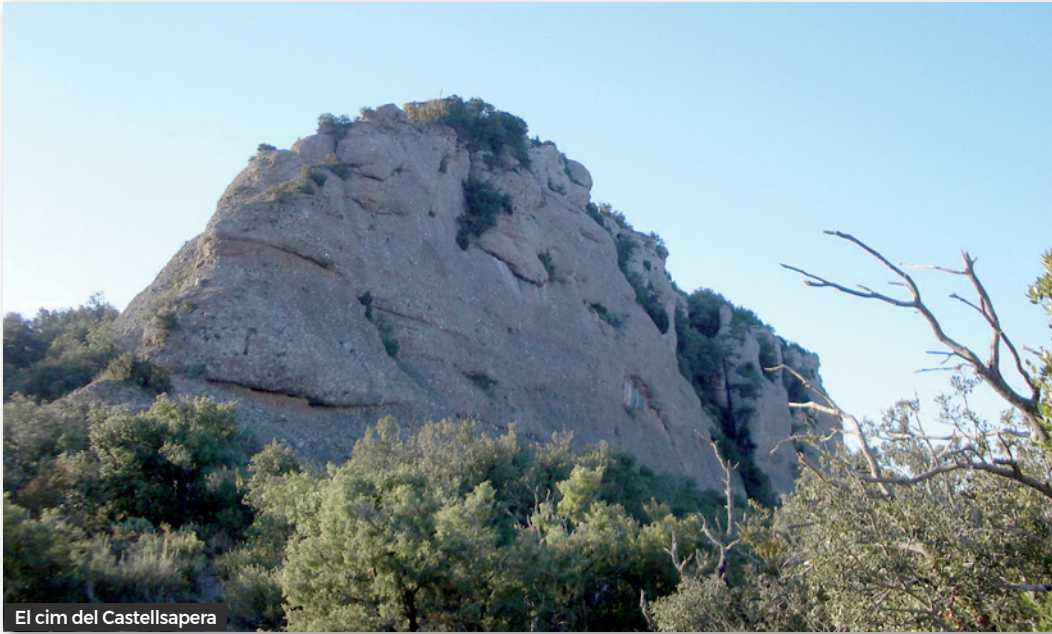
Aquest cim està situat al centre de la serra de l'Obac, al límit nord de la comarca del Vallès occidental,

al llindar amb la del Bages. La serra és paral·lela a la de Sant Llorenç del Munt, de la que resta separada per la riera de les Arenes.

La serra i el cim estan formats per materials sedimentaris calcaris en forma de conglomerats del període oligocè, fortament aixecats de sota del mar i força erosionats. Això fa que tota la serra presenti grans i boniques cingleres. Les aigües al nord marxen per diverses torrenteres cap a la riera de les Arenes, mentre que al nord i ponent, ho fan a la riera de

El Paller de Tot l'Any i Montserrat des del Castellsapera





El cim del Castellsapera

Mata rodona. Al sud declinen cap a la riera de Rellinars i en tots els casos al final van a parar al Llobregat.

L'excursió és senzilla, breu, còmoda i agradable, per uns paratges que formen part del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i de l'Obac, fundat a l'any 1972. Terreny força transitat.

ACCÉS PER CARRETERA: Amb automòbil ens hem de dirigir a Terrassa. Per anar-hi, va bé fer-ho per l'autovia C-58, on s'hi pot arribar directament des de Manresa o Barcelona o bé enllaçant des de la A-7 si venim de Girona o Lleida. En aquesta autovia, la C-58, hem de prendre la sortida 17 que du a Matadepera, Rubí i Terrassa. Hem de seguir sempre els indicadors de Matadepera.

Passarem per la ronda de Terrassa, per qualsevol dels dos costats de la riera, trobarem alguna rotonda, farem un gir a l'esquerra per seguir per un passeig i un altre a la dreta que ens situarà a la carretera BV-1221. Fins aquí ens acompanyaran unes torres elèctriques

Un cop a la BV1221, deixarem Matadepera a la dreta i seguirem direcció Talamanca, fins el punt quilomètric 11,4, on a l'esquerra, en un fort revolt que fa la carretera a la dreta, veurem una entrada que hi ha al front i on hi ha aparcaments molt ben senyalitzats. Estem en un indret anomenat l'Alzina del salari i aquí aparcarem

RECORREGUT:

0 minuts. L'Alzina del Salari. (720

m) Sortim seguint l'aparcament de vehicles per pista revestida d'asfalt. Aquesta de seguit fa un revolt a la dreta i en pujada s'apropa a una cruïlla, on s'acaben els llocs per aparcar.

5 minuts. Doble cruïlla. (760 m) A la dreta deixem una pista de terra i seguim cap a l'esquerra per asfalt, en lleugera pujada, i superant una cadena que barra el pas a vehicles. A 50 metres de la cruïlla deixem una pista de terra que marxa planera i nosaltres seguim la carretera que fa un revolt a la dreta. Anem envoltats d'alzines i matoll mediterrani.

10 minuts. Trencall (810 m) Aquí deixem una pista a mà dreta i seguim cap a l'esquerra en un fort revolt que fa la carretera. Just després s'acaba l'asfalt i seguim per ampla

pista de terra. Anem deixant alguna altra pista i camí secundaris a banda i banda de la nostra pista, per més amunt planejar una mica i arribar a un coll. Abundor d'arboç, alzina i bruc.

20 minuts. Coll de les Tres Creus (860 m) Amb un pessebre de disseny. Aquí enllacem amb un GR. Deixem la pista que marxa cap a la dreta per prendre un camí que surt cap a l'esquerra. Anem en lleugera pujada per entre bosc d'alzines. Anem per carena.

25 minuts. Desviació (880 m) Trobem un camí que baixa cap a l'esquerra i que posteriorment s'ajunta amb el que segueix per la dreta. Seguim el de la dreta que va per carena nua i passa per un petit



Darrers metres per arribar al Castellsapera

turó de roca. Seguim aquest darrer camí, ara per pedra, passem el turó, fem una baixada (-5 m) i tornem al bosc tancat. Trobem algun senyal de pintura blava.

30 minuts. Enllaç (890 m) De la nostra esquerra arriba el camí esmentat. Seguim de front voltant la cinglera que conforma el cim per la seva banda esquerra. Anem planers, ens ajupim per superar una gran roca caiguda i ens situem al peu d'una canal. Aquí hi ha traces de camí que puguen de la nostra esquerra. Enfilem la canal decantant-nos per la banda de l'esquerra i, emboscats, anem pujant agafant-nos per pedres i arrels d'alzines, fins arribar a la carena.

39 minuts. Final de la Canal (930 m) Al seu final ja som a la carena i sortim per la banda esquerra, que és on hi ha el cim.

40 minuts. Castellsapera (932 m) Cim pedregós, molt allargassat i acinglerat, amb algun matoll. Pessebre enderrocat i restes d'un tronc que en el seu dia s'hi havia plantat.

Baixada desfent el camí de pujada, si bé en arribar al coll de les Tres Creus, en 10 minuts més d'excursió, ens podem atansar al bonic turó de les Tres Creus.

HORARI: Pujada de 40 minuts que podem desfer amb 30 minuts més.

DESNIVELL: El desnivell acumulat de tota l'excursió és de 225 metres, tant de pujada com de baixada

ÈPOCA ACONSELLABLE PER A FER L'ASCENSIÓ: Aquesta ruta es pot fer tot l'any llevat als mesos d'estiu per la forta calor que podem passar.

PUNTS D'INTERÈS: A part de la morfologia del terreny, els seus conglomerats i cingleres, cal fer esment a les vistes que hi ha des del cim, que cap a la banda de llevant abasten tota la serralada de Sant Llorenç i la vall de la riera de les Arenes. Al sud tenim part de la serra del Obac i una part de la plana del Vallès i a ponent una impressionant vista de la serra de Montserrat.

Al nord podrem veure, al marge del Turó de les Tres Creus que tenim a tocar, part de la plana del Bages, serralades prepirinenques i dels Pirineus.

CLIMA I VEGETACIÓ: El clima és Mediterrani. A l'hivern no hi sol nevar mai, però a les bandes obagues hi pot glaçar. Terreny de secà on el vent hi pot sovintejar. A l'estiu també hi fa força calor amb humitat.

La vegetació està composta també de plantes de clima mediterrani amb alzines, arboç i matolls.

EQUIPAMENT: Motxilla, gorra o barret, ulleres, i roba d'abric a l'hivern, especialment roba de defensa contra el vent. És recomanable una màquina de retratar i uns prismàtics. Cal portar aigua i és recomanable calcat dur

Calendari d'activitats

de juliol i agost

temporada 2024-2025

Data	Secció	Lloc/activitat	Vocal
1 dimarts	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
12 i 13 dissabte i diumenge	Muntanya i SEAM	Sortida conjunta: Vall de Mantet	Toni Ensenyat
Del 13 al 27 de juliol	SIJ	CAMPAMENT: Erill la Vall	SIJ
24 dijous	Veterans	Trobada	Frederic Planas
26 dissabte	ERE	Grallera de la Roca Cerdana	ERE
Del 23 al 30 d'agost	Muntanya	CAMPAMENT D'ESTIU: Luz St. Sauveur	Muntanya
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén



La Ribalera: correns cap al coll de Covil Fotografia: Frederic Planas

Secció de Muntanya (Semprepodem) i SEAM

Sortida conjunta 12 i 13 de juliol 2025

Vall de Mantet (Conflent)

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a socis i sòcies.

LLOC I HORA DE TROBADA: A les **7 h** Al carrer Padilla cantonada Provença, a les **7.15 h** a Fabra i Puig

TRANSPORT: En cotxes particulars aplicant el sistema tarifari de l'AEC. Si us plau, indiqueu si podeu aportar cotxe.

INSCRIPCIONS I DATA LÍMIT: Inscripcions al grup de wsp de Semprepodem i fent pagament per Bizum de 55 euros (corresponent a la reserva del refugi) a Toni Ensenyat. **Data límit 5 de juny de 2025.** Places limitades a 15 per ordre d'inscripció i pagament.

Nota: Actualment la Gite-refugi disposa solament de 15 places, potser més endavant es disposi d'alguna plaça més en un altre establiment del poble de Mantet

ITINERARI: **1r dia** Vallter, coll de la Marrana, pic de Bastiments, pic de Gallinera, coll de Pal, Mantet (nit gite-refugi). **2n dia** Mantet, pla de Segalà, pic de Pomarola, Roca Colom, pui de la Llosa, portella de Morens, Vallter.

DISTÀNCIA aprox.: **1r dia 17 km.** **2n dia 16 km.** **DESNIVELL aprox.:** **1r dia +1.000 m/-1500 m** **2n dia: +1.075 m/-480 m.**

DIFICULTAT: Moderada. **MATERIAL:** Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, llençol funda, aigua, **esmorzar i dinar pel 1r dia, i dinar 2n dia.** (a la gite tenim mitja pensió).

VOCAL: Toni Ensenyat (680944524) – Pep Molinos (666086052).

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: Sortim de Vallter per pujar al coll de la Marrana pel Gr-11 i tot seguit al pic de Bastiments, cim més alt de la travessa. Continuem per la carena fronterera fins ben a prop del pic de la Dona per a desviar-nos al nord i ascendir al fàcil pic de Gallinera. Continuem baixant fins el coll de Pal i a la vall de Mantet, que seguim en descens fins al petit poble de Mantet on tenim la gite. El segon dia pugem al proper coll de Mantet. Enfilem la llarga carena que amb ascens i passant pel pla de Segalà i pic de Pomarola ens porta al Roca Colom ja de nou a la carena fronterera. A partir d'aquí seguim cap a ponent (ascensió opcional al pic de la Llosa) fins a la portella de Merens. Deixem la carena i baixem fins a Vallter.

Calendari Secció Infantil i Juvenil

temporada 2024-2025

AQUEST ESTIU VINE A...

CAMPAMENTS

A.E.C. 

INSCRIPCIONS OBERTES
SOCIS: 10 D'ABRIL
INSCRIPCIONS OBERTES
NO SOCIS: 21 D'ABRIL

AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

13-27 JULIOL, 2025
PER NENS I NENES DELS 7 A ELS 17 ANYS

1 SETMANA:
290€
2 SETMANES:
380€



T'ESPEREM ALS CAMPAMENTS DE L'A.E.C. 2025!
EXCURSIONISME ADAPTAT A TOTES LES EDATS,
ACTIVITATS VARIADES AMB MOLTA DIVERSIÓ I
JOCS EDUCATIUS



CONTACTE:
+34 608 42 92 30
Instagram: @sij.aec
campamentsaec@gmail.com
C/PADILLA 255, EIXAMPLE, 08013, BARCELONA

Secció de Muntanya

Campament d'estiu 2025

Del 23 al 30 d'agost

Activitats agost

Càmping Les Cascades - Luz Saint Sauveur

Enguany farem el campament al Pirineu francès, a la Regió de Bigorre. Queda a l'alçada de Lourdes, per a que us situeu una mica. Hi tindrem a l'abast Gavarnie el circ de Tromouse, Vignemale, Cauterets, el coll de Tourmalet, el Midi de Bigorre, etc.

És una zona amb un munt de possibilitats, tant de muntanya de tots els nivells, com de turisme, amb paisatges espectaculars.

La situació del càmping és cèntrica dins de la zona, el qual facilita l'accés a tot arreu. El càmping disposa de bungalows i places per autocaravanes i/o tendes.

Per apuntar-se cal fer la reserva cadascú de forma individual a través de la web del càmping :

<https://www.camping-luz.fr/fr/>

Allà hi trobareu tota la informació i també podeu telefonar-hi:

+33 5 62 92 85 85

En els cas de les places, podeu indicar que sou del grup de la Agrupació Excursionista "Catalunya" de Barcelona a fi de que dins de les possibilitats ens puguin col·locar junts.

En el cas dels bungalows apunteu-vos el més aviat possible, per assegurar la plaça.

També disposen d'una mena de gîte de d'etapa de 12 places (4 habitacions), que lloguen per a grups.

Quan hagueu fet la reserva, comuniqueu-ho per telèfon o WhatsApp a en **PERE MANSILLA** (601 11 02 27) i us posarem al grup de WhatsApp del campament d'enguany. També podeu unir-vos vosaltres mateixos al grup mitjançant el següent enllaç: <https://chat.whatsapp.com/FXyBQT6d5odKBYI3E2Gtx6>

Ja estem apuntats una trentena de participants, si hi esteu interessants encara hi sou a temps (sempre que hi hagi lloc al càmping, es clar...)

IMPORTANT!!: Aneu pensant activitats i/o excursions que voldríeu fer o llocs que us agradaria visitar per la zona. Un cop al campament ho posarem en comú, veurem les possibilitats i qui s'apunta a cada cosa.

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.
- És responsabilitat de les persones participants disposar d'una llicència federativa en vigor, que cobreixi l'**assegurança de l'activitat a realitzar** (muntanya, escalada, alta muntanya, espeleologia, esquí de muntanya, 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.**

Secció de Muntanya

Semprepodem - Senderisme

Dimecres al sol

Trescar travesses en tren

temporada 2025-2026

Activitats programades

PLANIFICACIÓ DE SORTIDES DE LA SECCIÓ DE MUNTANYA

Us informem de les reunions de preparació del calendari per al curs 2025-2026:

Semprepodem i Trescar travesses en tren – Dimecres **17 de setembre**, a les 19:30 h.

Senderisme i Dimecres al sol – Dijous **18 de setembre**, a les 19:30 h.

Les dues reunions es faran a la seu de l'Ateneu del Clot, carrer Muntanya, 16.

És molt important l'assistència de les persones interessades en participar de les sortides.

Esperem la vostra participació com a vocals de les sortides. Animeu-vos, que si no ho heu fet mai, tindreu tot el recolzament dels companys i companyes que ja ho han fet en altres ocasions. No estareu sols ni soles.

Us hi esperem !!!



Calendari Secció de Muntanya

Semprepodem - Senderisme

Dimecres al sol

Trescar travesses en tren

temporada 2024-2025

Data	Lloc/activitat	Vocal
12 i 13 juliol	Semprepodem: Vall de Mantet (conjunta amb la SEAM)	Toni Enseñat
23 al 30 d'agost	Campament d'estiu: Luz Saint Sauveur	Pere Mansilla
17 setembre	Semprepodem/TTT: Reunió planificació temporada	Muntanya
18 setembre	Senderisme/Dimecres al sol: Reunió planificació temporada	Muntanya

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
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 Gralles i Cova Berta (si la colla "Els Perduts" de Begur hi donen permís)

Calendari Secció d'Escalada i Alta Muntanya

temporada 2024-2025

AEC

Data	Lloc/activitat	Vocal
12 i 13 juliol	Vall de Mantet Conjunta amb Semprepodem	Toni Enseñat i Pep Molinos
27 i 28 setembre	Cim al Pirineu a determinar	A determinar

Notes de condol

Ens dol profundament haver-vos de comunicar que el passat mes de Juny ens va deixar la nostra sòcia **Isabel Adell**.

La Isabel, tan estimada per tots, ens deixa un record inesborrable, per la seva implicació, junt amb en Jordi, el seu marit, en les activitats de l'Agrup, especialment les de la Secció de Cultura, però també en tantes altres ocasions, com ara per La Ribalera, en que sempre han fet de voluntaris. La Isabel tenia molta il·lusió en fer-ho també enguany, però malauradament, ja no va ser possible.

Enviem el nostre condol més sincer a en Jordi Ramon, el seu espòs i a tota la família.

A la vegada, ens sap greu comunicar-vos la defunció de na **Montserrat Raidó i Bonet**, que el mes passat ens va deixar, després d'una llarga vida. Tota una veterana sòcia de l' Agrupació des de l'any 1959. Montse, et trobarem a faltar a les nostres trobades de veterans

Que descansi en pau.

Manifestem el nostre condol a la seva família.

Informacions varies

ESCRITS PEL BUTLLETÍ

Arriben l'estiu i ben segur que la majoria de tos nosaltres farem alguna activitat especial, aprofitant les vacances.

Ens agradaria que ens **féssiu arribar escrits i fotos de les vostres aventures de tot tipus que feu durant aquests mesos d'estiu**. Així al setembre podrem tenir un butlletí ben lluit i variat.

Envieu-ho per correu electrònic a **butlleti@aec.cat**

Gràcies per endavant i **bon estiu!!**

OBRES AL LOCAL I VACANCES D'ESTIU

Aquest estiu es faran les obres definitives, per deixar acabat el nostre local.

Començaran l'última setmana de juliol i s'espera que tinguin una durada d'un parell de mesos aproximadament.

Per aquest motiu el local romandrà tancat a partir del dilluns 28 de juliol i fins al final de les obres.

A partir del dia 1 de setembre Secretaria serà provisionalment a l'Ateneu del Clot, que ens torna a cedir amablement el seu local, fins el final de les obres.

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.

COMPTE CAIXA D'ENGINYERS

Pagaments a l'AEC:

ES72 3025 0017 4114 0003 1058

Pagaments a la SIJ:

ES34 3025 0017 4514 0003 1061



El torrent dels Abadals (pàg. 5) *Fotografia: Xavier Domènech*



La Ribalera: marcant la zona del pic de Màniga (pàg. 9) *Fotografia: Rosa M. Soler*

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: @AgrupAEC - Instagram: @agrupaciexcatalunya

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: Òscar Pàmies, Rosa Maria Soler, Jordi Pino i Frederic Planas.

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