



1912

Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA



Butlletí informatiu
novembre 2025

Benvinguda a la nova presidenta de l'Agrupació just després de la seva proclamació. (Fotografia: Daniel Mirada Aguirre).



Ascensió per la carena a la Torre d'Eina (pàg. 6) Fotografia: Òscar Pàmies



Sortida del grup de famílies a les Escletxes de l'Euga (pàg. 9)

Amb el pas perfectament sincronitzat !!!

Si, el millor entorn per sincronitzar, la natura, el bosc, el silenci... Poder copsar les inquietuds en poques paraules, els pensaments flueixen sense demanar-los, els silencis diuen molt.

Aquí acaba un camí, però aixecant la mirada esdevé un camí ben llarg que comença tot just després de la darrera petjada i dona pas a una primera, una altra i una altra... i així continuem fent camí.

No caminaràs sola, mai caminem sols, ni tant sols quan caminem sols....

Que tinguis un recorregut ben llarg.



Fotografia: Jordi Secall

Sumari

Editorial..... 3

COL-LABORACIONS

L'assemblea 4

Jordi Romagosa

Torre d'Eina i Noufontos..... 6

Òscar Pàmies

Famílies a les Escletxes de l'Euga..... 9

Oriol Vila

Excursió al Far 10

Rosa Maria Soler

La Serra del Montsant..... 12

Albert López

Els Txeiens a la Ruta dels 7 Gorgs..... 15

Les monitores del grup de Txeiens

AGENDA D'ACTIVITATS OCTUBRE

Calendari General..... 16

Trescar Travesses en Tren 17

Senderisme 18

Semprepodem 19

Diada del soci..... 20

Pessebre..... 21

Dimecres al Sol..... 22

Wiquiloc 23

Normes generals..... 24

ACTIVITATS PROGRAMADES 2025

Sortides familiars/Senderisme 25

Dimecres al Sol/Semprepodem 26

Trescar Travesses en Tren/BTT 27

ERE/SIJ/SEAM..... 28

Sopar de Nadal..... 29

Informació general 30

Text: Jordi Romagosa - Fotos: Daniel Mirada Aguirre - Data: 20/10/2025

L'assemblea del 20 d'octubre de 2025

AEC

Avui he tingut sort, el carrer València no estava gaire embossat.

Encara falta una estoneta per començar l'acte, ens anem trobant i saludant tota la colla d'amics i amigues que avui constituïm l'Assemblea

A 2/4 de 9 els membres de la Junta electoral i els assistents escoltem les paraules encertades i emotives d'en Pere, el president sortint i les aplaudim amb entusiasme.

Pren la paraula en Jordi, president de la Junta electoral d'avui que informa que només s'ha presentat una candidatura per a la nova Presidència de l'Agrupació, llegeix els noms del membres de la candidatura que presideix la nostra consòcia Carolina Puiggrós i acte seguit demana als assistents si aquesta candidatura mereix la seva aprovació, un crit unànimе respon que sí, per si de cas



Paraules de comiat del president sortint



El tradicional pica-pica posterior a l'assemblea

demana després si hi ha alguna oposició i la resposta és un silenci absolut.

Puja a l'estrada la nova presidenta i ens parla de la seva idea de conducció de la nostra Agrupació i demana la col·laboració de tothom per dur-ho a terme, un fort aplaudiment tanca les paraules de la nostra Presidenta.

En Pere, ara ja ex-president, fa entrega d'una carpeta i un llaips de me-

mòria i promet l'ajuda pels primers temps de la nova presidència. Un nou aplaudiment tanca l'acte d'avui.

Ara ve el reunir-nos al voltant de les taules on hi trobem un abundant i suculent "pica-pica", finalment apareixen uns pastissos i el cava, es fa el

brindis habitual en aquests cassos i ens desitgem llarga vida i amistat.

Servidor, que visc fora de Barcelona, m'acomio d'un munt d'amics i amigues i vaig fent via cap a casa.

Gràcies companys per la vostra amistat !

LA NOVA JUNTA

PRESIDENTA: Carolina Puiggrós

VICE-PRESIDENT: David Ortiz

SECRETARI: Bernat Ruiz

TRESORER: Roger Sant

MUNTANYA: Jordi Secall i Albert López

ERE: Jordi Secall

SEAM: Josep Emili Ferrer

SEM: Amat Botines

BTT: Jordi Miguel – Miguel Micó

CULTURA: Pere Mansilla

COMUNICACIÓ I BIBLIOTECA:
Rosa Maria Soler

BUTLLETÍ: Rosa Maria Soler i
Jordi Romagosa

LOCAL: Esther Pérez

INFORMÀTICA: Miguel Peinado

SIJ: Laia Martorell, Olívia Roig i
Erola Serna

GRUP JOVE: Tomàs Malavia

FAMÍLIES: Francesc Estanyol



La nova Junta de l'AEC al finalitzar l'acte

Torre d'Eina i Noufonts des de Núria

Muntanya

A causa de l'actual situació caòtica de la xarxa de rodalies (o encara més caòtica que en cursos anteriors, per ser més exactes), aquesta temporada s'han hagut d'enginyar propostes agosarades i heterodoxes per confeir un programa de sortides atractiu i que poguéssim continuar considerant pròpies de la secció "Trescar travesses en tren".

En el cas que ens ocupa, a més, implicava l'ús de la línia R3, estratègicament important per arribar a zones clàssiques del muntanyisme català, i, sens dubte, la més afectada pels plans de dignificació de la xarxa de rodalies per part del

duo meravelles Adif & Renfe.

La nostra proposta era més que ambiciosa: En una sola jornada, arribar a Núria, pujar el pic de l'Eina, des d'aquí, carenant, accedir a la Torre d'Eina, refer el camí per tornar al pic d'Eina i, seguint el cordal de l'olla de Núria, ascendir també el pic de Noufonts.

Agafar l'últim cremallera de les 17:10 per tornar hauria estat impossible fent servir la combinació bus substitutori, tren i cremallera que ens oferia Renfe. Per tant, vam fer una crida per disposar de vehicles particulars que ens poguessin deixar a les 7:45 a l'estació del cremallera de Queralbs, cosa que ens permetria mantenir-nos dins de l'horari previst.

A última hora disposàvem d'un únic vehicle: cinc places. Això va limitar la possibilitat que es poguessin apuntar més socis. També s'ha de dir que l'hora de trobada (les 5:30 de la matinada) i la plaga de lesions que estem patint enguany a l'Agrupada



Camí de la Torre d'Eina



Al cim de la Torre d'Eina

(des d'aquí desitjo un prompte resabliment a tots els afectats i que puguem retrobar-nos ben aviat), va reduir bastant la "demanda" d'inscripcions i la disponibilitat de vehicles.

Pel que fa a l'excursió en sí, només es pot dir, recurrent al tòpic, que va ser una gran "jornada de muntanyisme". Em quedo curt si dic que el "dia ens va acompanyar". El temps, meravellós, tant per la temperatura com per una visibilitat extraordinària que permetia distingir cims i altres elements de l'orografia a molts quilòmetres de distància.

Per als qui no coneixeu la ruta, explicaré que, tan aviat com assoleixes el pic d'Eina, se't mostra de sobte la visió magnífica i salvatge

del vessant nord d'aquesta banda del Pirineu, des de la vall d'Eina fins la vall de Carançà, amb un seguit de pics, agulles i crestes espectaculars, més agrests i verticals que els que formen l'olla de Núria. Amb especial esment al Roc del Boc, el pic i agulles de l'Hereuet, la cresta de l'Anyeller i el pic del Racó Gros.

La Torre d'Eina no és un cim de gran dificultat però s'enlaira superbament enmig d'aquest paisatge abrupte. Es bifurca enllaçant al nord amb el Roc del Boc al nord, i amb el Cambre d'Ase, cap al Sud. I constitueix una talaia insuperable que et permet contemplar tot aquest vessant nord.

Potser pel fet de ser dia laboral, i per tant, amb escassa presència de muntanyencs, hem pogut observar

més fauna salvatge del que és habitual: Isards, àguiles, voltors, etcètera.

La Torre d'Eina justificava per sí sola la sortida, però com que anàvem bé de temps i de forces, i el teníem a tret, hem decidit completar la ruta prevista amb el Noufonts, segon cim més alt de l'Olla de Núria. Ara bé, malgrat la Torre d'Eina tenir menor altitud, el llistat de la FEEC li concedeix l'estatus de "cim essencial" i, sense que serveixi de precedent, per un cop hi estic d'acord, perquè la Torre d'Eina té una presència i una personalitat majestuoses.

Aprofitant la bonança, dinem com uns reis al capdamunt del Noufonts.

Ja "només" ens resta un descens de 1.200 metres fins a Núria, amb un tram inicial antipàtic i castigador per un corriol relliscós i costerut

que, en suavitzar-se, ens regala el meravellós paratge de les Nou Fonts, amb els seus nou brolladors convidant-nos a refrescar-nos amb una aigua gelada i molt pura, i la resta del camí de baixada, segurament el tram més bonic de tota la vall de Núria.

FITXA

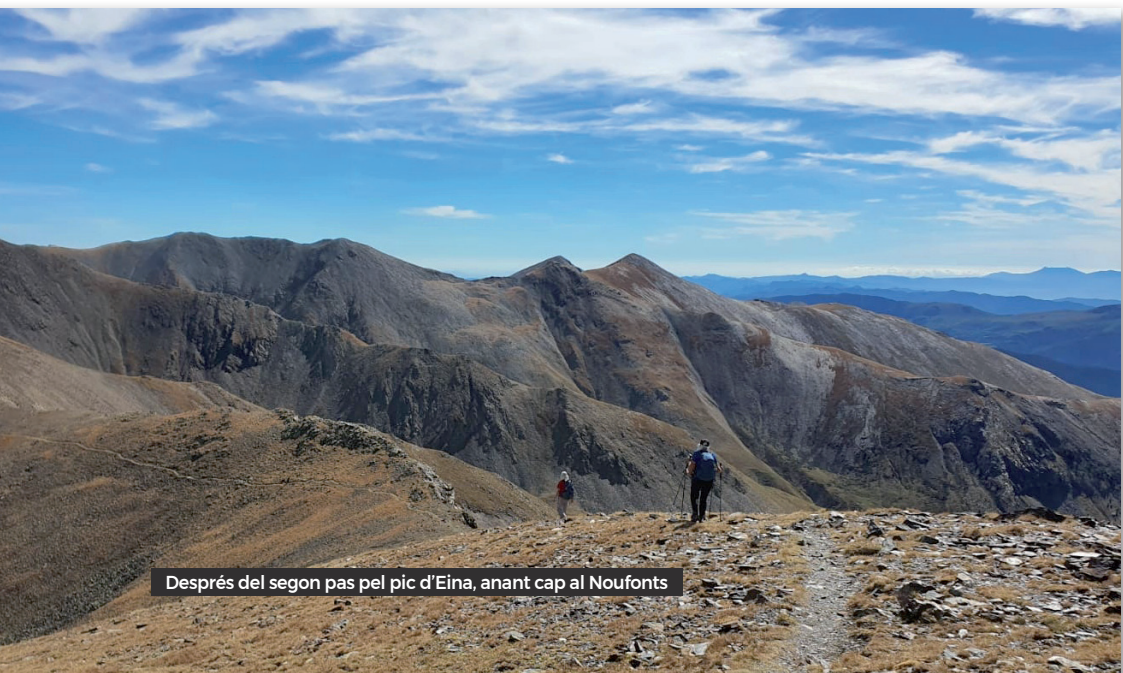
TIPUS DE RUTA: Circular (tret de l'anada i tornada de la Torre d'Eina, començant i acabant a l'estació del cremallera de Núria).

DISTÀNCIA RECORREGUDA: 14,72 Km (segons GPS de wikiloc).

DESNIVELL: 1.213 m.

ALTITUD MÀXIMA: 2.861 m (Píc de Noufonts) i Torre d'Eina: 2.831.

PARTICIPANTS: 5.



Després del segon pas pel pic d'Eina, anant cap al Noufonts

Text: Oriol Vila - Fotos: Diversos participants - Data: 11/10/2025

Sortida de les famílies a les Escletxes de l'Euga

Muntanya



Ens hem disposat, de manera va-lenta, a realitzar una còmode caminada per a arribar a les Escletxes de l'Euga.

Iniciem el recorregut a un punt una mica abans de la riera de Collfred i la collada de Collfred, a la carretera, on s'endinsa un camí cap a la masia que hi té les pastures. Per ubicar al mapa estem molt a prop de Ciuret, Vidrà.

El recorregut és de quasi bé 9 km, anada i tornada, i amb la pujada i baixada molt lleugeres, aspecte que facilita molt fer aquest camí amb amb família.

Quan s'arriba a les Escletxes de l'Euga, ens trobem davant d'un lloc perfecte per a que les criatures juguin i es pugui dinar, havent fet la meitat del trajecte.

Es pot aprofitar per a explorar una mica la zona, sempre advertint dels perills de les escletxes i acompanyant als més petits d'un adult.

La tornada és la mateixa que l'anada, tot i això, si a algú li ve de gust, pot trobar una alternativa de tornada totalment factible retornant al punt d'inici.

Esperem que us animeu per les properes sortides!!!!

Excursió al Far

Muntanya

Després d'una paradeta a Sils per esmorzar, fem cap a Sant Martí Sacalm, per començar l'excursió. És la primera de la temporada, i tots encarem amb il·lusió l'itinerari proposat per en Pep: Pujar i baixar al Far, seguint dos camins de grau.

Comencem planejant, per un camí ample, però força pedregós, amb el nostre objectiu ben visible i ens preguntem, per on carai deu pujar el camí per superar la cinglera...

Ben aviat deixem el camí més marcat, i agafem un corriol a l'esquerra, que puja sense entretenir-se gens. Anem fent en mig d'un bosc espès i només algun tros de roca que s'albira de tant en tant, ens fa veure que estem remuntant la cinglera. Després d'un últim tram especialment costerut, arribem a la gran zona plana de la part superior de la muntanya.

Des d'allà s'arriba en pocs minuts al Santuari, però abans fem una petita

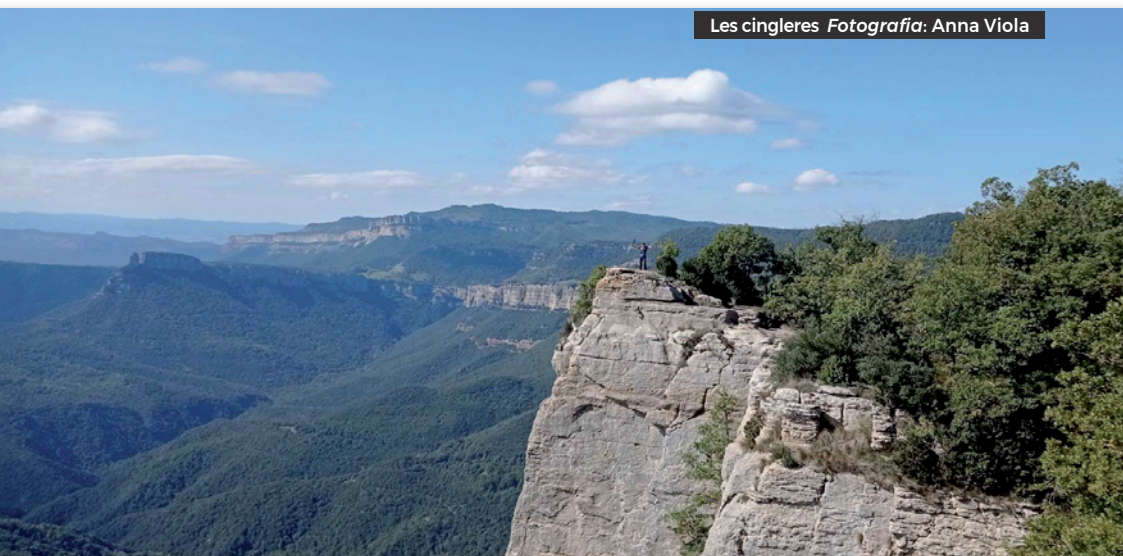
marrada, per arribar al vèrtex geodèsic, admirar les vistes i fer-nos una foto de grup.

Quan arribem al santuari, cadascú fa el que més li plau: Visitar l'església, passejar pels magnífics miradors, fer fotos... o seure una estona per menjar quatre ganyis.

Abans de començar la baixada ens desplacem cap a les cingleres de la banda sud-oest, que ofereixen unes perspectives espectaculars i bons punts de vista per a fer fotos.

Ara hem d'anar cap a l'ermita de Santa Anna on fem cap, després de travessar una bonica fageda. Del costat mateix de l'ermita surt el camí del

Les cingleres *Fotografia: Anna Viola*





Tota la colla al punt més alt del Far *Fotografia: Montse Pérez*

grau de Santa Anna, per on baixarem.

És un camí molt bonic i ben traçat que baixa fent contínues ziga-zagues i que en alguns trams, encara conserva l'antic empedrat.

Ràpidament arribem al camí ample i pedregós que hem fet a l'inici i anem baixant fins a arribar a Sant Martí Sacalm i abans d'anar als cotxes ens apropem al petit nucli de cases i església.

Ara toca anar a dinar i per això ens desplacem fins a les Planes d'Hostoles, on hi ha una bonica àrea de pícnic. El dinar de carmanyola el reguem amb cervesa (convidada d'en Pep) i acabem com no podia ser menys, amb un limoncello i bombons que ha dut la Maria Jesús.

Un digne final per un dia rodó !!



Sortint de Sant Martí Sacalm
Fotografia: Domènec Palau

La serra del Montsant

Muntanya

El massís del Montsant és de roques sedimentoses conglomerades, alternades per lleus estrats argilosos i de gresos fins a donar llocs espectaculars. El seu vessant meridional, la Serra Major, s'aixeca formant un espectacular cingle d'uns 300 metres per damunt del Priorat, que és per on s'enlairen els famosos graus, i que s'allarga des d'Albarca fins al terme de Cabassers, al llarg de gairebé 20 quilometres, tenint la seva màxima altitud a la Roca Corbatera 1.138 metres i màxima alçada del Priorat on també està col·locada la placa de l'Agrupació

Cal tenir present que la idea de la sortida era fer una travessa de la Morera a Ulldemolins però a l'arribar a Cornudella del Montsant ens trobem la carretera tallada per accedir a Ulldemolins i només és accessible per cotxes per dins de la població de Cornudella. Per aquest motiu decidim modificar l'itinerari i fer la travessa de la Morera a Cornudella.

La sortida d'aquest dissabte l'ha organitzat en Pep Molinos, que ens ofereix dues possibilitats, per tal d'assolir la Serra Major del Montsant, una pujant pel grau de l'Agnet i l'altre pel grau del Carbassal.

A la Morera de Montsant trobem un panell, amb tots els graus de la zona ben dibuixats, que ens indica el camí de pujada a la Serra Major



El camí de la Llísseira ens port a Sant Joan de Codolar

de Montsant, és on decidim per quin grau pujarà cadascú. Cal dir que el material que demanen per pujar-hi al grau del Carbassal és bastant exagerat, tot i que suposo que donada l'afluència de visitants es deuen volgué curar amb salut.

Grau de l'Agnet

Durant tota la ruta seguirem el GR-171. Al principi, la pista és cimentada, però poc després es torna un camí de ferradura.

Seguim en tot moment les indicacions que ens porten cap al grau d'Agnet, que en un primer moment coincideix amb el que porta també cap el grau de l'Espinós i la Grallera. El camí és molt inclinat i en algun tram cal ajudar amb les mans, però no presenta cap complicació i tampoc és gens aeri, amb la qual cosa tothom, amb un bon calçat i una mica acostumat a caminar per la muntanya, el pot fer.

Superat el grau de l'Agnet, arribem a un petit coll i ja veiem la Roca Falconera ben a prop. Carenegem la muntanya per la banda més propera al cingle, i en cinc minuts fem el cim. Des de Roca Falconera si fes un dia clar tindríem unes fabuloses vistes del Camp de Tarragona, el Priorat i de la Serra del Montsant.

Seguim el camí carener per anar a trobar la resta del grup.

Grau del Carabassal

La història d'aquest grau està força documentada tant a la revista Vèrtex com a la revista Muntanya.



Camí del grau de l'Agnet

Tot arrenca l'any 1972 quan Josep Porqueres de la Morera li explicava a l'escalador Josep Maria Jansa l'existència d'un grau que feia anys havien utilitzar. A partir d'aquestes indicacions començaren a buscar-lo, i afegint més gent de l'Associació Excursionista de Reus, entre ells el Ramon Quadrada van començar a equipar-lo.

Actualment hi ha uns trams d'escalas de gat metàl·liques i alguns passamans, tot i això no és apte per tothom sobretot si es té vertigen.

Un cop trobats els dos grups a la Serra Major, continuem la travessa per la carena per tal d'assolir la Roca Corbatera. Fem una petita aturada i després continuem per la serra per tal d'anar a buscar el grau Gran, gairebé només un esglaó de roca. Sortim a una pista i la seguim durant un tram per deixar-la i anar a buscar el camí de la Llísse-
ra, que segueix una feixa a mitja alçada de la serra. Arribem el Racó de l'Aubelló, passem un petit collet –que en alguns mapes anomenen “primer coll”– i anem seguint la llís-

sera de roca fins arribar a l'ermita de Sant Joan de Codolar, a 704 metres.

Repel nom de Codolar per les grans roques o “còdols” que l'envolten. L'ermita va ser construïda pels monjos cartoixans a finals del segle XV i hi ha estat habitada per diversos ermitans. Encara avui dia hi viu una ermitana, que s'encarrega del seu manteniment, la qual cosa fa possible que sigui l'única ermita de la comarca que pugui ser visitada habitualment

Aquesta ermitana ens acull molt amablement, oferint-nos aigua i un punt de llibre per cadascun. Aprofitem les taules de pícnic per dinar més còmodament. Després de dinar i sense temps per la migdiada seguim el GR174 per arribar a Cornudella de Montsant on ens espera l'autocar.



Tram equipat al grau del Caravassal

Per a més informació:

El grau del Carbassal

Ramon Quadrada i Orsona

Revista Vèrtex Numero 59, setembre/octubre 1977, pàgines 372-375

Tots els graus per pujar a la Serra Major del Montsant des de la Morera

Ramon Quadrada i Orsona

Revista Muntanya Volum 90, Número 735, octubre 1984 pàgines 214-230

La ruta del grau del Carbassal a Wikiloc

<https://loc.wikit/236585278?wa=sc>

Text i fotos: Equip de monitores del grup de Txeiens - Data: 18/10/2025

Els Txeiens a la Ruta dels Set Gorgs

S
C
I

Cap a les set del matí de dissabte, els infants de Txeiens i els seus monitors ja ens posàvem en marxa cap a Campdevànol. Des d'allà vam començar a caminar fins al Torrent de la Cabana, on pel camí vam poder observar tot tipus de curiositats: llimacs que s'amagaven sota les fulles, caus de conills entre les arrels i fruits de tardor com castanyes i mores.

Un cop arribats, vam fer una parada per esmorzar i agafar forces per a la nostra aventu-



ra: la ruta dels Set Gorgs! Tal com diu el seu nom, a mesura que avançàvem pel camí ens anàvem trobant amb diversos gorgs i les seves piscines naturals.

Degut al sol que feia, alguns infants es van atrevir fins i tot a posar-hi els peus!

A la tarda vam emprendre el camí de tornada cap a Campdevànol, contents i cansats després d'un dia ple de natura i amb moltes ganes de la propera excursió!

Calendari d'activitats

de novembre

temporada 2025-2026

Data	Secció	Lloc/activitat	Vocal
4 dimarts	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
4 dimarts	Muntanya	TTT: Monbaig-Montpredrós	Pep Molinos i Òscar Pàmies
8 dissabte.	Muntanya	Senderisme: Puigsacalm	Miguel Peinado
8 dissabte	BTT	Nocturna a Castellbisbal	Miguel
8 o 9 ds. o dg.	Muntanya	Sant Martí Sarroca	Bernat Ruiz
15 dissabte.	Muntanya	Semprepodem: Serra de Catllaràs	Òscar Pàmies
15 i 16 dissabte i diumenge	SIJ	Sortides de tots els grups	SIJ
19 dimecres.	AEC	DIADA DEL SOCI	Junta
20 dijous	Muntanya	Xerrada informativa sobre l'aplicació Wikiloc	Pere Mansilla
22 dissabte	Cultura	Pessebre: Sant Martí Xic (Osona)	Pere Mansilla
22 dissabte	SEAM	Sortida d'alta muntanya (lloc a determinar)	A determinar
26 dimecres	Muntanya	Dimecres al sol: Garrotxa Volcans i Fageda	Núria Tudela
27 dijous	Veterans	Trobada	Frederic Planas
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén

Secció de Muntanya

Trescar Travesses en Tren

4 de novembre 2025

Activitats novembre

Des del Montbaig (Sant Ramon) al Montpedrós

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: A les **7 h.**

TRANSPORT: ANADA: Metro L2 + L1 fins plaça Espanya + Autobús L86 plaça Espanya fins Viladecans. TORNADA: Ferrocarrils de la Generalitat des de Sant Vicenç dels Horts.

INSCRIPCIONS: Mitjançant grup de WhatsApp de Trescar Travesses en Tren.

ITINERARI: Viladecans (camp de beisbol) - Montbaig (ermita de Sant Ramon) - l'Estret de Roques - Turó del Pi de Cartró (opcional) - coll de can Cartró - Pla de les Bruixes - Montpedrós (ermita de Sant Antoni). Tres rutes de pujada al Montpedrós: Una fàcil. Dues de més divertides. Que cadascú triï.

DISTÀNCIA: **12,5 km**

DESNIVELL: **+550 m.**

HORARI APROXIMAT: **4:30 h.**

DIFICULTAT: Fàcil.

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

VOCAL: Pep Molinos i 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

Senderisme

8 de novembre 2025

Excursió al Puigsacalm (La Garrotxa)

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: A les **7 h** a l'Agrupada (Padilla-Provença), a les **7:15 h** a Fabra i Puig/Meridiana. **TRANSPORT:** Autocar; si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars.

INSCRIPCIONS: Sòcies/socis **28 €**. Sòcies/socis online **38 €**. Inscripció mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Senderisme o un correu electrònic a secretaria@aec.cat. **Data límit d'inscripció dimecres 5 de novembre a les 20 h.** Cal indicar nom de la sortida, nom i cognoms de qui hi participa, confirmació de pagament, i lloc de trobada. Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupada a Caixa d'Enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom i cognom i "Puigsacalm".

ITINERARI: Collada de Bracons (1.132 m) - Roca del Corb - Tosell Petit - Tosell Gros - Collada Fonda - Pla del Faig Gros - Ras de les Civaderes - Collet dels Clivillers - Puigsacalm (1.514 m) - Collet dels Clivillers - Ras de les Civaderes - Collet del Ferrer - Font Tornadissa - Collada de Sant Bartomeu - Collada de Bracons.

DISTÀNCIA: **7,5 km** **DESNIVELL:** **+400 m** **HORARI APROXIMAT:** **5 h.**

DIFICULTAT: Fàcil-Mitjana. **MATERIAL:** Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua i bastons de muntanya (opcionals). Àpats: Esmorzarem al bar dels "Xuxos" de Tona. **Dinar al restaurant Vertisol** (Les Preses). El preu del dinar son **24 €** (café i extres no inclosos). Es pagarà directament al restaurant, i per això cal portar l'import exacte en efectiu.

VOCAL: Miguel Peinado. **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: Ruta circular que surt de la Collada de Bracons i ressegueix la carena fins arribar al Puigsacalm. En aquest trajecte trobarem la Roca del Corb i el Tosell Petit, que poden semblar complicats a primera vista, però que són molt fàcils de superar amb un parell de passos equipats.

Per tornar desfarem el camí fins arribar al Ras de les Civaderes on ens dirigirem a la Font Tornadissa, seguirem cap a la collada de Sant Bartomeu i continuarem fins a retrobar el camí de pujada. Poc després arribarem a la collada de Bracons, on ens recollirà l'autocar.

Si hi ha gent que no es veu amb cor de fer l'itinerari de la carena, farem altre grup que pujarà per la collada de Bartomeu i Font Tornadissa. Ens trobarem al Puigsacalm, i farem la tornada tots junts.

Si el temps ho permet, gaudirem de unes vistes extraordinàries: Vall d'en Bas, Garrotxa, Puigmal, Taga, Pirineus, Montseny, Montserrat, etc.

Secció de Muntanya

Semprepodem

15 de novembre 2025

Activitats novembre

El Catllaràs. Travessa des de La Pobla de Lillet fins Sant Jaume de Frontanyà

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: A les **7 h** a l'Agrupada (Padilla-Provença), a les **7:15 h** al Fabra i Puig/Meridiana.

TRANSPORT: Autocar; si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars aplicant el sistema tarifari de l'AEC.

INSCRIPCIONS I DATA LÍMIT: Sòcies/socis **28 €**. Sòcies/socis online 38 €. Inscripció mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Semprepodem o un correu electrònic a secretaria@aec.cat. **Data límit d'inscripció dimecres 12 de novembre a les 20h.** Cal indicar nom de la sortida, nom i cognoms de qui hi participa, confirmació de pagament, i lloc de trobada. Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupada a Caixa d'Enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom i cognom i "CATLLARÀS".

ITINERARI: Pobla de Lillet - Santa Maria de Lillet - Xalet de Catllaràs - Roc de la Lluna (mirador) - Roc de la Mare de Déu (opcional, pas equipat) - el Joc de Pilota - Pla de Catllaràs - Cap de la Baga Alta - Puig Lluent - Puig de Faig i Branca - Sant Jaume de Frontanyà.

DISTÀNCIA: 17 km. **DESNIVELL:** 890 m.

HORARI APROXIMAT: 6 h.

DIFICULTAT: Moderada. **MATERIAL:** Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua i bastons de muntanya (opcionals). **Cal portar esmorzar i dinar.**

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.

Diada del soci

*Dimecres 19 de novembre a les 8 del vespre
al local de l'Ateneu del Clot*

Convidem a tots als socis i sòcies a la nostra Diada.

Durant l'acte es donaran premis i medalles diversos i les Seccions ens oferiran projeccions amb un resum de les activitats més destacades i acabarem amb un pica-pica.

Es farà entrega dels següents reconeixements:

MEDALLA AL SOCIS QUE HAN COMPLERT 25, 50 i 75 ANYS COM A SOCIS DE L'AGRUPA:

- **75 anys:** FREDERIC PLANAS COLL.
- **50 anys:** ALBERT SAMBOLA MONSÓ, M. ANTÒNIA CIVIT SOLÉ i GLÒRIA FONTANALS DILLA.
- **25 anys:** SARA GÓMEZ LÓPEZ, HELENA CALAFELL MUÑOZ-CASTANYER i MARGA MARCEN COCH.

PREMI MONTAGUT (per col·laboracions al Butlletí):

XAVI DÍEZ MERCERO pels articles d'escalada i especialment pel referit a la primera escalada a la Roca Gran de Ferrús, on va participar en Fontclara, soci de l'Agrupació.

MEDALLES DE LES SECCIONS:

- **Muntanya:** PEP MOLINOS VALLÈS.
- **Cultura:** MIQUEL BUDÍ MASIP.
- **SIJ:** ROGER SANT VIDAL.
- **ERE:** YOLANDA SOTO BLASCO

MEDALLES DELS PRIMERS CIMS DE de 3000, 4000, 5000...etc. metres.

Cal aportar: Fotografia al cim assolit, amb el nom, l'altura, data d'ascensió i els vostres nom i cognoms.

MEDALLES PER METRES NEGATIUS, en la pràctica de l'espeleologia. Es donarà medalla per els primers **-300, -500 i -1000 metres**. Imprescindible remuntar els metres (no val una travessa en que no es remuntin una bona part dels metres baixats). **Cal aportar:** Fotografia, o altra documentació justificativa, indicant metres de desnivell negatiu, nom de la cavitat, data de l'activitat i els vostres nom i cognoms.

****Podeu presentar la documentació a Secretaria, o be enviar-la per correu electrònic a comunicacio@aec.cat. Data límit 12 de novembre.**

PREMI ESPECIAL DE LA JUNTA: premi en reconeixement d'alguna tasca o especial compromís amb l'Entitat. La persona premiada es farà saber dins del propi acte de la diada del Soci.

US HI ESPEREM!!

Secció de Cultura/Presidència

22 de novembre 2025

Activitats novembre

Ermita de Sant Martí Xic (pessebre 2025)

ACTIVITAT: Col·locació del Pessebre de l'AEC 2025 (activitat exclusivament per socis).

LLOC I HORA DE SORTIDA AUTOCAR: A les **7.30 h** de Padilla/Provença, (local AEC), a les **7.45 h** Fabra i Puig /Meridiana.

Parada **8.30 h.** per esmorzar al Bar-restaurant 4 Carreteres (C-17 Tona). Arribada al punt de sortida a peu i cotxe **10 h** Masia Mas Gallissans CRT. BV-4602.

DINAR: 14:30 h. restaurant La Pista, de Sant Hipòlit de Voltregà.
El menú constarà d'un pica-pica i un segon plat i postre a escollir

Segons plats

- Galta de porc guisada amb el seu acompanyament
- Entranya de vedella a la brasa amb guarnició
- Suprema de mero fresc amb salsa sweet chilly

Postres

- Mousse de mató de can Comas amb mel i encenalls de llima
- Coulant de xocolata amb gelat de vainilla

Tornada a Barcelona sobre 19,30 h.

INSCRIPCIONS I PREU: Autocar i dinar, **45 €**. Pels que venen en cotxe, Dinar: **26 €**.

DATA LÍMIT D'INSCRIPCIÓ: 13 de novembre a les 20h. mitjançant a Secretaria, per telèfon, o pel WhatsApp de Cultura, indicant autocar lloc de pujada o cotxe particular, confirmació del pagament i del menú escollit.

Cal ingressar l'import al compte de l'Agrup: Caixa d'Enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom cognom i "Pessebre".

Les reserves s'efectuaran per ordre de pagament.

DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ PELS CAMINAIRES: Distància (anar i tornar) **5 km**. Desnivell acumulat **230 m**. Temps aproximat **2:30/3 h**

Camí ombrívol fins arribar a la miranda, espectacular vista sobre la plana d'Osona, poc després arribada a la cinglera on s'ubica l'Ermita Sant Martí Xic amb espectaculars vistes.

Caminada força agradable amb recorregut fàcil, sender de bon caminar amb un tram de pendent moderat. L'ermita està situada dalt d'un turó amb molt bones vistes.

VOCALS: Pere Mansilla i Marta Caveró.

NOTA: L'autocar no pot arribar a l'ermita. Pels que no puguin caminar, hi haurà cotxes a disposició.

Secció de Muntanya

Dimecres al Sol

26 de novembre 2025

Excursió a les grederes del volcà Croscat, el volcà de Santa Margarida i la Fageda d'en Jordà.

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: A les **7 h** a l'Agrupada (Padilla-Provença), a les **7:15 h** a Fabra i Puig/Meridiana.

TRANSPORT I INSCRIPCIONS: Cotxes particulars. Cal apuntar-se pel grup de Dimecres al Sol. També digueu qui pot portar cotxe, per anar omplint places.

ITINERARI: Aparcament Can Serra (Fageda d'En Jordà) – Mirador del volcà Croscat - Volcà de Santa Margarida – Sant Miquel de Sacot – Cooperativa La Fageda – Aparcament Can Serra.

DISTÀNCIA: 11 km. **DESNIVELL:** 254 m.

HORARI APROXIMAT: 4:30 h **DIFICULTAT:** Fàcil.

MATERIAL: Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua i bastons de muntanya (opcionals). Esmorzar al bar i dinar al restaurant. **La setmana abans de la sortida es concretarà el menú del dinar i el preu.**

VOCAL: Núria Tudela.

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: Comencem vorejant el volcà del Croscat trepitjant la seva "gredera". Posteriorment agafem el camí que ens porta dalt del volcà de Santa Margarida i baixarem fins el con per visitar per fora l'ermita del mateix nom. Seguint camí arribem a l'església de Sant Miquel de Sacot i davant del mas Prat de la Plaça i la Cooperativa de La Fageda. Continuem per un camí que ens mena al cor de la Fageda d'en Jordà i gaudirem les espectaculars tonalitats cromàtiques de la tardor.

Sessió informativa sobre l'aplicació Wikiloc

El dijous dia 20 de novembre proper, a les 19 h, i a la seu de l'Ateneu del Clot, , en Pere Mansilla ens introduirà a l'ús d'aquesta aplicació que ens permet emmagatzemar i compartir rutes i itineraris de muntanya.

El dia 26 de novembre, durant la sortida de Dimecres al Sol, farem pràctiques per a aplicar els coneixements teòrics de la sessió del dia 20.

Serà una bona ocasió per a iniciar-se en l'ús en d'aquestes eines informàtiques.

Us hi esperem !!!

Cistella de Nadal

Com cada any, tenim cistella de Nadal per sortejar, ben farcida de productes de qualitat.

Ja podeu adquirir les butlletes a Secretaria al preu de 2 €.

Per assegurar-nos que toqui a algú, el sorteig es farà el sopar de Nadal i només hi entraran els números que s'hagin venut.

Compreu-ne abans de que s'acabin!!



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.**

Calendari sortides familiars

temporada 2025-2026

Data
8 o 9 novembre
20 o 21 desembre
17 o 18 gener
14 o 15 febrer

Vocal
Bernat
Dorys
Núria
Isabel

Data
7 o 8 març
11 o 12 abril
23 o 24 maig
4 o 5 juliol

Vocal
Albert i Eva
Estanyol - Orange
Barcons - Mansilla
Vocal a determinar

En funció de la meteo del cap de setmana i les disponibilitats, en cada sortida es determinarà si es fa el dissabte o el diumenge.

Calendari Secció de Muntanya Senderisme

temporada 2025-2026

Data
8 novembre
13 desembre
10 gener
14 febrer
14 març
11 abril
9 maig
6 juny
14-jun

Lloc/activitat
Puigsacalm des del Coll de Bracons (Garrotxa)
Gorg Negre per Santa Cecília de Voltregà (Osona)
Del Castell de Montesquiu al coll de Tres Pals (Osona)
Serra de Pinós (Vallès Occidental)
Puig del Far des de Vilanova de Sau (Osona)
Volta a Guimerà (Urgell)
La Font de l'Home Mort (Planoles-Ripollès)
Sauva Negra i la Popa per Sant Martí de Centelles (Osona)
XIII edició de la Cursa La Ribalera (Pallars Sobirà)

Vocal
Miguel Peinado
Lluís Tarruella
Jordi Secall
Jordi Secall
Rosa Maria Soler
Jordi Calafell
Domènec Palau
Frederic Planas
Equip Organització

Activitats programades

Calendari Secció de Muntanya

Dimecres al Sol

temporada 2025-2026

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 vosaltres, i qui no hi hagi anat mai, animeu-vos, que val la pena!!!

Calendari Secció de Muntanya

Semprepodem

temporada 2025-2026

Data	Lloc/activitat	Vocal
15 novembre	Serra de Catllaràs (Berguedà)	Òscar Pàmies
13 desembre	Calders – Navarcles (Moianès)	Frederic Planas
24 gener	Montgròs de Montserrat (Anoia)	Rosa Maria Soler
21 febrer	Bosc de les Bruixes – Castell d'Escornalbou (Baix Camp)	Miquel Insausti
21 març	Cingles de Malanyeu (Berguedà)	Albert López
25 abril	Port de la Selva – Cadaqués (Alt Empordà)	Anna Rovira
16 maig	Vall de Pi (Cerdanya)	Salva Monpeat
14 juny	XIII edició de la Cursa La Ribalera (Pallars Sobirà)	Equip Organització
20 juny	Volta al Pedraforca (Berguedà)	Lluís Tarruella i Pep Molinos
4 i 5 juliol	Sortida al Pirineu (dos dies) a determinar	Pere Mansilla

Nota: Fora d'aquesta programació, hi ha la intenció de fer una sortida amb raquetes, amb lloc a determinar, en funció de la neu. Si s'escau, s'informarà degudament.

Calendari Secció de Muntanya Trescar Travesses amb Tren

temporada 2025-2026

Activitats programades

Data	Lloc/activitat	Vocal
4 novembre	Montpedrós – Montbaig (Baix Llobregat)	Pep Molinos i Òscar Pàmies
2 desembre	Integral de Collserola (Barcelonès)	Ana González i Pep Molinos
13 gener	Espluga de Francolí – Mirador de la Pena (Conca de Barberà)	Xavi Domènec
3 febrer	Rajadell – Cogulló de Cal Torre - Turó de les Tres Creus (Bages)	Òscar Pàmies
3 març	Castellbell i el Vilar – Sant Vicenç de Castellet (Bages)	Xavi Domènec
14 abril	Pobla de Claramunt – Els Mollons – Pobla de Claramunt (Anoia)	Albert López
5-maig	Tamariu – Sa Riera (Baix Empordà)	Lluís Tarruella
14-jun	XIII edició de la Cursa La Ribalera (Pallars Sobirà)	Equip Organització

Nota: Degut a la situació actual de la xarxa ferroviària gestionada per ADIF i RENFE, alguna d'aquestes propostes es poden veure afectades. Si fos el cas, s'adaptarien les sortides a cada situació concreta.

Calendari Secció de BTT

temporada 2025-2026

Data	Lloc/activitat	Vocal
8 de novembre	Nocturna a Castellbisbal	Miguel
13 o 14 desembre	Osona	Amat
abril/maig	Sortida de dos dies als Ports de Beseit	

Més endavant es concretaran altres sortides per l'any 2026

Calendari ERE

temporada 2025-2026

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

Data	Lloc/activitat
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 Infantil i Juvenil

temporada 2025-2026

Data

Novembre: dies 15-16
Desembre: dies 13-14
Gener: dies 24-25
Febrer: dies 14-15

Data

Març: dies 14-15
Abril: dies 18-19
Maig: dies 16-17
Juny: dies 6-7

Calendari Secció d'escalada i alta muntanya

Data	Lloc/activitat
22 novembre	Sortida d'alta muntanya a determinar
20 desembre	Escalada esportiva a Montserrat
17 gener	Sortida d'alta muntanya a determinar
14 febrer	Escalada a Monserrat
14 març	Sortida d'alta muntanya a determinar
18 abril	Sortida a Sant Llorenç de Munt
9 maig	Sortida d'alta muntanya a determinar
6 i 7 juny	Sortida a Ports de Beseit
19 setembre	Sortida d'alta muntanya a determinar

Sopar de Nadal

dissabte 13 de desembre 2025, a les 20 h

Activitats programades

RESTAURANT LA POMARADA

(Pg. De Gràcia, 78 principal) de Barcelona

Menú

Primer plat

Amanida de pernil serrà amb parmesà, fruits secs i vinagreta de mostassa i anxoves.

Segon plat (a escollir)

Braó rostit a baixa temperatura al Cabernet amb bolets de temporada.

o

Bacallà sobre tomàquet concassé gratinat a la muselina de codony i all suau.

Les postres

Massini amb gelat de vainilla macadàmia & torrons

El celler

Aigua mineral, vins Terracota,
cava Castellblanc Brut Reserva, cafès de Colòmbia

Preu: 39,50 €

Inscripcions (Data límit **dijous 4 de desembre**)

Ho podeu fer a través del WhatsApp de Cultura o a Secretaria, indicant :

- Nom i cognom de cada participant
- Segon plat que trieu.
- El pagament es pot fer a Secretaria (efectiu o targeta) o be per transferència al compte habitual de l'AEC: ES72 3025 0017 4114 0003 1058, indicant Nom i cognoms + "Sopar de Nadal"

El Tió

Tal com ja vam anunciar en el butlletí del mes passat, demanem que cada participant porti una manualitat, només una, però si pot ser, feta per cada un dels assistents, embolicada i amb el nom de l'artesa o artesana que l'ha fet. Cal portar-la el mateix dia del sopar i es dipositarà en un sac o similar. Després de sopar farem cagar el Tió!!

Moltes gràcies.

Les vostres aportacions donaran un caire ben bonic al nostre sopar de Nadal.

US HI ESPEREM !!

Sorteig del 31-XII-2025

La Grossa de Cap d'Any.
Ara toca participar.

Avui mateix pots contribuir al desenvolupament de les nostres ciutats i
el pròxim gener participaràs en cadascuna de les sortides que t'ofereixim.

34997 42205 52966 93273

0.50€

ADQUISICIÓN DE ENTRADAS "Catalunya"

14997 42205 52966 93273

0.50€

ADQUISICIÓN DE ENTRADAS "Catalunya"

14997 42205 52966 93273

0.50€

La Grossa de Cap d'Any.
Ara toca participar.

Avui mateix pots contribuir al desenvolupament de les nostres ciutats i
el pròxim gener participaràs en cadascuna de les sortides que t'ofereixim.

34997 42205 52966 93273

0.50€

ADQUISICIÓN DE ENTRADAS "Catalunya"

14997 42205 52966 93273

0.50€

ADQUISICIÓN DE ENTRADAS "Catalunya"

14997 42205 52966 93273

0.50€

ES34 3025 0017 4514 0003 1061



Reconca d'on brolles les nou fonts (pàg. 6) *Fotografia: Mimi Montells*



Dinant a l'excursió del Far (pàg. 10)

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

Informacions varies

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.



**Agrupació
Excursionista
"Catalunya"**

Amb la col·laboració de:



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



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:** Carolina Puiggròs

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, Oriol Vila, Rosa Maria Soler, Albert López, Jordi Romagosa i equip de monitors SIJ.

Horari de la secretaria de l'AEC: de dilluns a dijous de 18 a 21,30 h.

Provisionalment per obres, a l'Ateneu del Clot (carrer Muntanya, 16)