



1912

**Butlletí informatiu
desembre 2025**



Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA

El grup de famílies al camí de les Valls. (Fotografia: Bernat Ruiz)



Pujant pel camí dels Tosells al Puïgsacalm (pàg. 10)



En Frederic Planas Coll reb el reconeixement pels seus 75 anys de soci a la darrera diada del Soci (pàg. 4)

Vivències de la diada del Soci

Just acabada d'encetar la meva presidència s'ha celebrat la diada del Soci, En aquell acte em vaig sentir feliç i orgullós a l'hora, de ser la Presidenta. Veure la sala tan plena de socis amb ganes de trobar-se amb antics o nous amics i compartir l'alegria i satisfacció dels premiats, la il·lusió dels membres de les diferents seccions, al veure les seves presentacions audiovisuals, que havien preparat amb tanta cura i treball, i que van ser projectades de forma impecable pel nostre estimat informàtic, la feina prèvia tan important de triar i encarregar els diferents premis i per últim i no menys important la preparació del deliciós pica-pica de cloenda.

Cal la col·laboració d'un bon grapat de persones que estimen l'entitat per a què un acte com aquest quedi rodó i per aquest motiu els faig saber el meu sincer agraïment.

Però per sobre de tot em vaig sentir feliç en entregar dos premis en particular. Un d'ells la medalla als 75 anys de soci, el primer cop que es lliurava, i veure l'estimació i el compromís que continua tenint en Frederic Planas, als seus 92 anys, amb l'AEC. L'altre, la medalla als 4000 metres que va rebre un infant de 9 anys, que va sortir content com un gínjol en dir el seu nom. Tenia al meu davant quatre generacions de socis il·lusionats, un fet que em fa sentir optimista sobre el futur de la nostra entitat i que farà que es compleixi el final del nostre consolidat brindis "Costa amunt i costa avall que l'Agrupació no s'acabi mai".

Us desitjo a tots un bon Nadal i que l'any 2026 vingui ple de salut i muntanya.

Sumari

Editorial..... 3

COL·LABORACIONS

La diada del Soci..... 4

Rosa Maria Soler

El pessebre a Sant Martí Xic..... 6

Marta Caveró

Les fonts del Matagalls..... 8

Conxi Fernández

Sortida al Puigsacalm..... 10

Josep Emili Ferrer

El camí de les Valls..... 12

Bernat Ruiz

La serra de Catllaràs..... 14

Òscar Pàmies

El Pedro de Quatre Batlles..... 18

Jordi Romagosa

AGENDA D'ACTIVITATS OCTUBRE

Calendari General..... 19

Trescar Travesses en Tren..... 20

Senderisme..... 21

Semprepodem..... 22

Sopar de Nadal..... 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

SEM..... 29

Informació general..... 30

Text: Rosa Maria Soler - Fotos: Diversos participants - Data: 19/11/2025

La diada del Soci

AEC

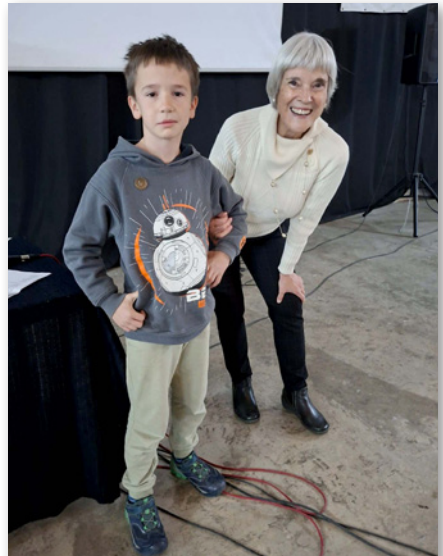
El passat dia 19 de novembre vam celebrar la diada del Soci, al local de l'Ateneu del Clot, on ens vam aplegar una munió de socis de totes les edats, disposats a gaudir d'una bona estona.

Després d'unes breus paraules de la nostra presidenta acabada d'estrenar, va començar l'entrega dels diferents premis i reconeixements als socis que se n'han fet mereixedors.

Cal fer destacar la placa entregada a en Frederic Planas Coll, pels 75 anys com a soci de l'Agrup. Amb aquest motiu va ser anomenat soci honorífic.

Es van entregar també les medalles d'or i plata als socis que complien 50 o 25 anys de fidelitat.

A continuació uns premis amb un gran contrast d'edat amb els anteriors: Les medalles dels primers cims de 3.000 o 4.000 m, totes elles per a gent molt jove de la SIJ.



En reconeixement al primer quatremil
Fotografia: Jordi Secall



En reconeixement al primer tresmil Fotografia: Esther Pérez



En reconeixement als 50 anys de socis *Fotografia: Esther Pérez Pérez*



En reconeixement als 25 anys de sòcia
Fotografia: Jordi Secall

Després arriben els reconeixements de les Seccions i de la Junta, i el premi Montagut del Butlletí.

Entre premi i premi vam poder veure els videos-resum de les activitats de cada secció, acabant amb el ja tradicional "AEC Sense Ficció", un resum de fotos divertides, recollides du-

rant la temporada anterior i que posa un final ple de rialles i bon humor.

Finalment, com cada any el pica-pica i brindis amb cava, posen final a la trobada i són ocasió de xerrar i compartir l'amistat entre tots.

Que per molts anys poguem seguir celebrant aquesta festa.



En reconeixement al primer tresmil *Fotografia: Esther Pérez*

Text: Marta Caveró - Fotos: Diversos participants - Data: 22/11/2025

Col·locació del pessebre a l'ermita de Sant Martí Xic

Muntanya

Benvolgudes, benvolguts ...

Enguany el Pessebre de l'Agrup, ha estat a l'Ermita de Sant Martí Xic, a Santa Cecília de Voltregà.

Ens trobem puntualment al punt de sortida per començar: uns amb cotxes i altres caminant. El dia és net, clar i fred, però pugem amb empenta tots plegats.

L'accés amb cotxes va per una pista entre el bosc i es troben amb una sorpresa: dos arbres han caigut al bell mig del nostre pas. Encara bo que també pujava un veí de la zona i, entre el seu tot terreny i els socis dels cotxes han pogut retirar-los.

Mentrestant nosaltres anem fent tranquil·lament el desnivell d'uns 280 metres i 1Km 300 metres aprox

de distància alhora que gaudim de magnífiques vistes sobre la plana de Vic, fins arribar a l'esplanada on ens agrupem tots.

La col·locació del pessebre s'ha endarrerit una mica degut a l'imprevist dels arbres caiguts i això fa que no tinguem temps de cantar a dins de l'ermita tots junts. Tot i així passem una bona estona visitant l'entorn,



L'ermita des del castell Fotografia: Montse Casas



Camí de pujada Fotografia: Bernat Ruiz



La colla al castell *Fotografia: Rosa Maria Soler*

descansant al sol, gaudint de les vistes i algunes companyes allarguen una mica l'excursió pujant al castell i fent molt bones fotografies.

Iniciem la baixada, ara sí, sense fred i amb un sol que enamora. Tot i que han vingut tres cotxes de suport al començament de la pista per si calia ajuda, ens sentim fortes i plenes d'energia per continuar caminant fins al final.

Dinem plegats al Restaurant La Pista de Sant Hipòlit de Voltregà i fem petar la xerrada a base de bé.

En David s'estrena com a vicepresident agraïnt la nostra assistència,

ens encoratja per a la propera trobada del Sopar de Nadal i "les nostres petites secretàries" l'Ivet i la Neus ens ofereixen els números pel sorteig de la Cistella.

Per acabar voldria remarcar el nostre agraïment a l'Alcalde de Santa Cecília, Joan Sanmartí per facilitar-nos les claus de l'ermita, l'aparcament i una ajuda incondicional per tot el què ens ha calgut.

També un record especial per les companyes i companys que ens heu acompanyat durant tants pessebres i en aquest no hi heu pogut ser. Es-teu en el nostre pensament.



L'hora del dinar *Fotografia: Manel Navarro*

Text: Conxi Fernández - Fotos: Diversos participants - Data: 22/10/2025

Les deu fonts del Matagalls

Muntanya

Ens trobem a Padilla puntuals com sempre. Enfilem carretes, com ja sabeu plenes de corbes (quin mareig!). Arribem al pàrquing i ens refem amb un bon entrepà.

Allà ens estan esperant els companys. Salutacions de benvinguda i molta alegria de retrobar-nos, doncs feia temps que no ens veiem i es comença la ruta. Mare de Déu quina ruta més maca!!!! Uns camins molt assequibles plens de faigs i diversos matolls, també

d'alzines que deixen anar les aglans petites i brillants (el terra n'està ple).

Sota els peus, un toll de fulles que cauen i despullen els arbres, omplen els camins de colors marrons, grocs, i beix i formen una catifa sorollosa. Al combinar amb el sol que reflecteix entre les fulles, dona una visió transparent molt maca i plena de calidesa. Hi ha trams en què hi ha castanyers, que amb les seves fulles també ajuden a omplir els camins molsuts i sorollosos. Aquí les castanyes apareixen per tot arreu (que bones!!) i la majoria de companys ens n'hem en-



Una font arran de terra Fotografia: Rosa M. Soler

dut un bon grapat cap a casa.

Dit això, la caminada comença, des de Coll de Bordoriol. D'aquí emprenem camí cap a les fonts. Trobem la primera: Baixem uns esglaons i allà estava amb una inscripció preciosa.

Només en poso quatre i els escrits que crec que són interessants, per que gaudiu com nosaltres ho hem fet llegint-los.

-FONT DELS PASTORS,

Perquè pogués aixecar el vol ta fantasia sobirana

Déu va donar-te per bressol un tros de terra catalana.

-FONT DELS LLOPS. En Comme-

moració Del Centenari del poema
"CANIGÓ"

-FONT RUPITOSA

La terra no pertany a les persones
Ans al contrari, les persones per-
tanyen a la terra

En l'educació dels infants es troba
el futur de la terra i el nostre.

-FONT DE L'ATLÀNTIDA.

A banda n'hem trobat sis més (no
penseu que ens hem oblidat que en
són deu). Dues no s'han deixat veure
i s'han amagat perquè no volien
que les veiéssim, ja que eren en to-
rrents pedregosos. Tot i així, les que
brollaven ho fan tímidament, però
amb molta alegria i ens han permès
beure una aigua boníssima, tot i que
algun company s'ha hagut de estirar
al terra per tastar-la (he, he, he!!). Es-
tava molt divertit allà estirat.

Com dic tota l'excursió ha estat pre-
ciosa.

En acabat pugem als cotxes i cap
el el poble d'Espinelves. És un po-
ble molt maco, amb una església



Fent camí pel bosc Fotografia: Joan Tarruella

romànica preciosa dels segles XI-XII
i molt ben conservada. Els carrers
són molt macos, com tots els pobles
antics, i molt nets.

El restaurat molt ampli i agradable i
el dinar molt bé: Tots contents, sobre
taula i cap a casa.

Ara només donar les gràcies als or-
ganitzadors, i als companys per un
dia tan maco.



El grup a la fageda Fotografia: Joan Tarruella

Text: Josep Emili Ferrer - Fotos: Diversos participants - Data: 8/11/2025

Sortida al Puigsacalm

Muntanya

Sortim de Barcelona amb l'autocar, fa un dia una mica rúfol, plou més cap a l'oest i sembla que s'acosta la pluja (la previsió és de pluja pel matí). Fem una aturada a Balenyà, per esmorzar i, alguns, per menjar-se un xuixo, i quan sortim plovisqueja, pensem "la pluja ja ens ha enxampat".

Quan l'autocar s'acosta al Coll de Bracons deixa de plovisquejar, el dia segueix emboirat però no plou. Al coll ens esperen els companys que hi han anat amb vehicle propi. No ens hi estem gaire, fa una mica de vent, com acostuma a passar als colls, i la sensació de fresca ens esperona a posar-nos en moviment ràpidament.

Comencem a pujar cap al cim i aviat arribem a una cruïlla, cap a la dreta el camí dels Tossells, cap a l'esquerra el camí normal: els més agosarats cap a la dreta i els més prudents cap a l'esquerra.

Poc després de la bifurcació comença a plovisquejar una mica, sembla altra vegada que ara sí ens ha enxampat ja la pluja, però dura molt



Tot el grup al cim



Al baixar ens aturem a la Font Tornadissa

poc i ja no hi tornarà, la previsió del temps no l'ha encertada, per sort.

El paisatge de caducifolis amb colors de tardor, els núvols, tot plegat té un encant particular (és a dir, com que no fa bon dia, qui no s'accontenta és per què no vol).

Al cim ens retrobem tots, hi ha molt poca gent, es poden fer fotos sense que hi surtin excursionistes d'altres grups. Després de descansar una estona, gaudir de les vistes i, els més de vida, menjar un entrepà, anem tornant cap avall, uns desfent el camí i fent una circular els altres, fins al coll de Bracons.

Ens acomiadem d'alguns que han de tornar ràpidament cap a casa i anem a Les Preses, on ens espera un dinar pantagruèlic,

amb el que compensem amb escreix el desgast del dia, i tornem contents cap a casa.



Arribant al cim

El camí de les Valls

El diumenge dia 9 de novembre, el grup de les famílies ens vam trobar al poble de Sant Martí Sarroca a les deu del matí, per anar a fer el camí de les Valls, que fa una volta per les cingleres que queden amagades darrere del castell, a l'altra banda de la riera de Pontons.

Després de creuar el poble, vam agafar una pista que s'enfilava, però vam haver de buscar una alternativa per evitar un gos furiós que ens barrava el pas. Una mica més amunt ja ens vam endinsar en un caminet ombrívol, que anava flanquejant a mitja alçada de la cinglera amb bones vistes sobre el castell i l'església de Sant Martí Sarroca. Ben aviat, van començar a

aparèixer cordes i cadenes que ens permetien pujar i baixar de petits ressals, i anar visitant les diferents balmes que s'escampen per tota la paret.

En una d'aquestes balmes ens hi vam entretenir força estona, i mentre uns contemplaven les vistes, altres buscaven forats per passar d'una balma a l'altra, o anàvem a contemplar les vistes des d'altres





punt propers.

Després només ens quedava baixar per un camí una mica relliscós cap a la riera, i fer l'última pujadeta cap el castell, on ens vam instal·lar a dinar i a prendre el solet. Per acabar, visita al bar del poble, cafè pels més "cafeteros", i gelat pels altres.

Un cop més, la millor manera de passar un diumenge gaudint de la natura i la bona companyia.



Castell i església de Sant Martí Sarroca

Text: Òscar Pàmies - Fotos: Diversos participants - Data: 22/11/2025

La serra de Catllaràs

Muntanya

La serra de Catllaràs és ben especial per a mi. L'estiu del 1976, al xalet, aleshores utilitzat pel Servei de Colònies de Vacances, vaig fer les meves primeres i úniques colònies d'estiu.

Abanda d'haver estat una experiència memorable, que em va marcar per sempre més, em va quedar un peculiar record de petits prats encantadors encaixats entre rocs, que durant temps els visualitzava com "mini muntanyes". En aquella època també s'hi trobaven flors de neu, per acabar de convertir aquell indret en molt singular.

Situem-nos al present. M'ofereixo de vocal per portar una travessa completa del Catllaràs, des de la Pobla de Lillet fins a Sant Jaume de Frontanyà.

D'entrada, reconec que m'esvero una mica a la vista de l'èxit de la

convocatòria. Alegria i desconcert que es tradueix en un desgavell a l'hora de calcular el nombre exacte de participants. Algunes baixes i altes d'última hora i el fet que se'n ajuntin uns quants al mateix punt de partida a la Pobla, contribueix a que els meus intents de recompte hagin donat una "forquilla" d'entre 25 i 31 ànimes, per a perplexitat sobretot de les dues noves incorporacions al grup, la Glòria i el Pere. Finalment, amb el suport gràfic de les fotos fixo la participació en 27, enmig de la diversió i la gresca de la resta de la colla. Miraculosament no vam perdre ningú pel camí.

Caminant pel bosc Fotografia: Mimi Montells





Anècdotes a banda, la ruta ha tingut dues parts ben diferenciades: La vistosa i gradual pujada fins el Catllaràs, seguint el PR-C-52, passant pel monestir de Santa Maria de Lllet i per la capella romànica de Sant Miquel, de planta rodona, petita i única, amb un encara més diminut absis semicircular, on aprofitem per esmorzar.

Continuant l'ascensió arribem al xalet de Catllaràs. Punt de parada obligatori. El xalet, d'estil modernista, va ser construït per a allotjar l'equip directiu de les mines de carbó (i el seu servei). S'atribueix el seu disseny a n'Antoni Gaudí, que també va crear els jardins Artigues (accessibles des de la Pobla amb el trenet miner ara reconvertit en turístic). Després del tancament de les mines, el xalet va romandre abandonat durant molts anys i s'hauria acabat degradant del tot si el Servei de Colònies de Vacances no l'hagués recuperat amb una rehabilitació que no arribà a ser una restauració en tota regla.

Actualment, se n'ha recuperat l'aspecte original, amb el seu tret més distintiu: la doble escalinata exterior d'accés al primer i segon pis, i amb el reeixit revestiment de còdols de riu de tota la part baixa.

Des d'aquí, el següent punt d'interès és el mirador del Roc de La Lluna. Un dels més espectaculars de Catalunya (si més no, dels que jo conec). Al davant nostre es desplega, com un meravellós pòster en tres dimensions, quasi tot el Prepirineu català de les comarques barcelonines i gironines: la serra d'Ensija, el Pedraforca, imponent i visible durant tot el recorregut inicial, el Cadí, el Moixeró, La Tosa d'Alp i el Puigllançada, la serra del Montgrony, així com part del Pirineu oriental, Puigmal i part de l'olla de Núria inclosos, emblanquinats per les primeres nevades, en un dia d'una claredat perfecta, que ens deixa enlluernats.

Amb recança d'abandonar el mirador, retornem a la pista principal i passem pel que resta d'una antiga

entrada de mina amb xemeneia a peu de camí.

Deixem la pista i ens endinsem a la Devesa Jussana per contornejar el roc de la Mare de Déu. La proposta inicial era enfilar-nos-hi, aprofitant que està ben equipat. Però, atès que som una bonica multitud, hi renunciem, per tal d'evitar de convertir l'ascens i descens en una experiència com la de l'esglaó Hillary de l'Everest. Som al prat anomenat del Joc de Pilota, batejat així pels directius anglesos de les explotacions mineres, que l'usaven per al seu esbarjo. I aquest sí, confirma el meu antic record idealitzat, amb la forma i les dimensions justes i sorprenents d'un petit camp de futbol.

Sortint del prat, recuperem la pista i trobem l'encantador Prat Gespedor i la font del mateix nom on aprofitem per "abeurar" una aigua geladíssima.

La segona part comença després de



La capella de Sant Miquel Fotografia: Ana González

deixar el Pla de Catllaràs. Canviem el PR-C-52 per un camí que, escolant-se entremig del Pedró (màxima altura de la serra i d'escàs interès), i el Serrat de l'Amorriador, ens enllaçarà amb el GR 241.

Dinar amb bones vistes Fotografia: Rosa Maria Soler



Del paisatge re-
clòs en petites
valls tancades
per les parets dels
rocs, se'ns obre tot
d'una el panora-
ma sud al complet,
amb la inevitable
silueta de Montse-
rrrat, el Montseny,
etc.

Amb un últim
esforç que s'ho
val, pugem al Puig
Lluent. La bo-
nança ens convida
a "entaular-nos-
hi" per dinar, tot
fruit d'unes grans vistes obertes
a nord i sud, sense boires ni núvols
que ens les enterboleixin.

La digestió la fem baixant per bos-
cos diàfans, nets de matolls. Recor-
den camps de golf, només que, en
lloc de segadores de gespa, és el cons-
tant rosec del bestiar el que dona a
aquests prats el seu aspecte impecable i insòlit.

El fred ha despullat quasi per
complet els faigs i ens ha privat de
l'espectacle dels boscos daurats. En
trobem unes mostres residuals més
avall. Amb tot, el corriol de baixada
és un plaer per als ulls i ens deixa a la
pista que ens acaba de dur a l'exigua
població de Sant Jaume de Frontan-
yà. Hi arribem amb les últimes llums
del dia, que encara ens permeten
admirar la seva notable església, joia
del romànic català.



El xalet de Catllaràs Fotografia: Ana González

Quan el GPS ens proporciona les
dades de la distància recorreguda i
el desnivell positiu fet, ens costa de
creure. La ruta ha estat tan agrada-
ble i vistosa, tan variada i, en alguns
trams, espectacular, i l'ambient tan
distès i festiu, que quasi no hem
sentit la fatiga que correspondria
(potser no puc parlar per tothom, és
clar).

LES DADES PROSAIQUES

TIPUS DE RUTA: Travessa.

DISTÀNCIA RECORREGUDA: 21,5 Km
(segons GPS de wikiloc).

DESNIVELL POSITIU: 1.052 m.

DESNIVELL NEGATIU: 816 m.

ALTITUD MÀXIMA: 1.696 m (Collada
del Pla de l'Orri).

PARTICIPANTS: 27 (segons el darrer
recompte)

El Pedró del Quatre Batlles (2.386 m)

Records

Han passat molts anys des del darrer cim, que vaig fer amb el meu fill Bernat a l'esquena.

El gat miola, són les 7, em llevo per obrir-li la finestra, salta fora. Cap a les 8 es va llevant el personal. Cafès i higiènes bàsiques. Fem l'esmorzar a base de torrades amb tomàquet i llonganissa o pernil, el porró fa els seu servei. Sortim amb el cotxe fins al Clot de la Vall; han asfaltat la carretera que hi duu. Agafem les motxilles i tirem amunt per unes rampes prou bèsties, ens enfilem fins a Prats d'Estivella. Ja per pendents més suaus, finalment arribem al Pedró dels Quatre Batlles (2.383 m). El vent és gelat, del fons de les valls es van alçant núvols que pensem que poden deixar anar un ruixat d'aquí a poca estona. Ens fem les fotos. Aquest petit cim m'ha retornat el goig de les muntanyes, he esbufegat, però he seguit. Expressament m'he posat el

cangur del pare, ell m'ha acompanyat fins el cim, al costat dels bons amics Montagut. Anem tirant avall, jo vaig amb l'alpenstock, na Pilar em veu partir i em deixa els seus pals, la baixada és punyetera, mig tartera, graonades, i herba. Li torno els pals quan arribem als prats i desfem el camí fins el Clot de la Vall, vaig cantussejant "sobre els cims imponents..." Ens hi espera el cotxe. Avall fins a casa, alguns es duixen, jo em trec la genollera i em faig una frega amb Voltaren. Dinem una magnífica sopa i carn d'olla, per la carn trec una ampolla de cava, per celebrar el meu cim (el darrer?) Les converses s'allargassen. Surto a prendre el Sol. I el capvespre és fresc i silenciós. Quants records m'omplen, tot mirant la serra del Verd que vaig travessar quan tenia 17 anys.

NO HI HAN HAGUT MÉS CIMS, VA SER EL DARRER...



Al cim del Pedró de Quatre batlles

Calendari d'activitats

de desembre

temporada 2025-2026

Activitats desembre

Data	Secció	Lloc/activitat	Vocal
2 dimarts	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
2 dimarts	Muntanya	TTT: Integral de Collserola	Ana González i Pep Molinos
13 dissabte	Muntanya	Senderisme: Gorg Negre	Lluís Tarruella
13 dissabte	Muntanya	Semprepodem: Calders-Navarcles	Frederic Planas
13 dissabte	Cultura	Sopar de Nadal	Cultura
13 o 14 dissabte o diumenge	BTT	Osona	Amat Botines
13 i 14 dissabte i diumenge	SIJ	Sortides de tots els grups	SIJ
20 dissabte	SEAM	Escalada esportiva a Montserrat	SEAM
20 i/o 21 dissabte i diumenge	SEM	Boi i/o Vall Fosca (Comaminyana, Pic Llena, Pallasso...)	SEM
27 dissabte	ERE	Roc ses Gralles i Cova Berta	ERE
Tots els dijous	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén



La Pobla de Lillet Fotografia: Òscar Pàmies

Secció de Muntanya

Trescar Travesses en Tren

2 de desembre 2025

Excursió integral de Collserola

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: A les **8 h.** Metro Trinitat Nova (Línia IV).

TRANSPORT: ANADA: Metro LIV. TORNADA: Bus JM Sant Just Desvern (Les Alzines)

INSCRIPCIONS: Mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Trescar Travesses en Tren.

ITINERARI: Trinitat Nova, Torre Baró, Turó Roquetes, Turó d'en Segarra, Turó de Valldaura, Turó Magarola, Turó de Sant Cebrià, Vista-rica, coll Vinassa, Tibidabo, Vallvidrera, collet d'Espinagosa, coll de Can Cuiàs, Turó de Coscollera, Turó Rodó, Penya del Moro, Sant Just Desvern.

DISTÀNCIA: **18 km** (aprox.) **DESNIVELL:** **+700 m.**

HORARI APROXIMAT: **5-6 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.**

VOCAL: Ana Gonzàlez i Pep Molinos.

NORMATIVA: És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta activitat, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordem que els inscrits han de **tenir el carnet federatiu de la FEEC en vigor**, 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.

APUNTS DE L'EXCURSIÓ: Sortirem de la part alta del pla de Barcelona (Trinitat Nova) veurem l'antic aqüeducte , i ens enfilarem a la carena de la serralada de Collserola que seguirem tota l'estona fins a Vallvidrera, resseguint tots els seus turons, amb vistes espectaculars del Barcelonès, Vallès Occidental i Baix Llobregat. Passat Vallvidrera, a partir del coll d'Espinagosa, deixarem la carena del Mont d'Orsa i seguirem cap a la Penya del Moro (antic Castell i poblat ibèric). Acabarem baixant al poble de Sant Just Desvern.

Secció de Muntanya

Senderisme

13 de desembre 2025

Activitats desembre

Excursió al Gorg Negre

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: A les **8 h** a l'Agrupació (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: Sòcies/socis **24 €**. Sòcies/socis online 34 €. Inscripció mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Senderisme o un correu electrònic a secretaria@aec.cat. **Data límit d'inscripció dimecres 10 de desembre 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'Agrupació a Caixa d'Enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom i cognom i "Gorg Negre".

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: 8,5 km **DESNIVELL:** +170 m **HORARI APROXIMAT:** 3 h.

DIFICULTAT: Fàcil. **NOTA:** Aquesta sortida està adequada a un horari raonable per a poder anar a casa a preparar-se per poder anar al sopar de Nadal de l'Agrupació.

MATERIAL: Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua, llanterna i bastons de muntanya. **Esmorzar al bar** de les 4 carreteres de Tona, i **dinar de carmanyola**.

VOCAL: Lluís Tarruella. **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: L'excursió és senzilla i comença i acaba a la mateixa riera de Sorreig. Sortim des d'un petit pont que travessa la riera i l'anem resseguint pel costat dret passant per les masies de Puigví i del Pujolís. Ens apartem un xic a la dreta pujant de mica en mica per un caminet fins a un trencall que, a la dreta i en pujada, ens portaria a Santa Llúcia de Sobremunt. Nosaltres seguirem el de l'esquerra que, en baixada, ens portarà altre vegada a la riera de Sorreig. En arribar a baix ens adonarem que ens hem ficat al lloc més espectacular i enclotat de la riera i la seguirem pel bell mig trepitjant aigua (tranquils, no farà falta saber nedar). En deu minuts arribarem al Gorg Negre, un salt d'aigua que és protagonista de varies antigues llegendes d'aquesta zona. De tornada sortirem al camí principal per un altre corriol que, després de travessar la riera un parell de cops més, ens tornarà al punt de sortida de l'excursió... llavors serà el moment de dinar. Esperem que us agradi.

Secció de Muntanya

Semprepodem

13 de desembre 2025

Seguint el riu Calders fins al Llobregat

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: A les **7:30 h** a l'Agrupada (Padilla-Provença), a les **7:45 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 **26 €**. Sòcies/socis online 36€. Inscripció mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Semprepodem o un correu electrònic a secretaria@aec.cat. **Data límit d'inscripció dimecres 10 de desembre a les 19h**. 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 "CALDERS".

ITINERARI: Calders, Molí del Castell, Casa Gran de Bellvei, Forat Micó, Església Vella de Sant Pere de Viladecavalls, el llac de Navarcles, aiguabarreig del Calders-Llobregat, Pont Vell de Navarcles.

DISTÀNCIA: 19 km. **DESNIVELL:** +150 m. -400 m. **HORARI APROXIMAT:** 5 h.

DIFICULTAT: Sense dificultat. Trams de pista i corriols amb algunes pedres. Caldrà creuar a gual el riu un parell de cops. Si ha plogut i baixa més aigua de l'habitual potser caldria descalçar-se (una tovallola petita per eixugar-se faria servei).

MATERIAL: Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua (tot i que passem algunes fonts). **Els bastons faciliten el pas del riu. Esmorzar al bar, i dinar de carmanyola.**

VOCAL: Frederic Planas. 696516385.

NORMATIVA: És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta activitat, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordem que els inscrits han de **tenir el carnet federatiu de la FEEC en vigor**, 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.

APUNTS DE L'EXCURSIÓ: El Moianès és un altiplà cobert de boscos, alguns conreus i un bon grapat de masos. No deu sortir als mapes perquè no s'hi troba mai ningú caminant. El riu Calders ha erosionat el terreny calcari formant unes cingleres i meandres molt curiosos fins -ja al pla de Bages- ajuntar-se al Llobregat. A destacar el Forat Micó, la séquia de Rubió, el llac de Navarcles, l'aiguabarreig dels dos rius i l'espectacular pont medieval del riu Llobregat.

Sopar de Nadal

dissabte 13 de desembre 2025, a les 20 h

Activitats desembre

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 !!

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	Vocal	Data	Vocal
20 o 21 desembre	Dorys	11 o 12 abril	Estanyol - Orange
17 o 18 gener	Núria	23 o 24 maig	Barcons - Mansilla
14 o 15 febrer	Isabel	4 o 5 juliol	Vocal a determinar
7 o 8 març	Albert i Eva		

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	Lloc/activitat	Vocal
13 desembre	Gorg Negre per Santa Cecília de Voltregà (Osona)	Lluís Tarruella
10 gener	Del Castell de Montesquiu al coll de Tres Pals (Osona)	Jordi Secall
14 febrer	Serra de Pinós (Vallès Occidental)	Jordi Secall
14 març	Puig del Far des de Vilanova de Sau (Osona)	Rosa Maria Soler
11 abril	Volta a Guimerà (Urgell)	Jordi Calafell
9 maig	La Font de l'Home Mort (Planoles-Ripollès)	Domènec Palau
6 juny	Sauva Negra i la Popa per Sant Martí de Centelles (Osona)	Frederic Planas
14-jun	XIII edició de la Cursa La Ribalera (Pallars Sobirà)	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!!!

ATENCIÓ!!

El mes de desembre no hi haurà sortida de Dimecres al sol, per coincidència amb les festes de Nadal. Ens retrobem al gener!!

Calendari Secció de Muntanya

Semprepodem

temporada 2025-2026

Data	Lloc/activitat	Vocal
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
2 desembre	Integral de Collserola (Barcelonès)	Ana González i Pep Molinos
13 gener	Pobla de Claramunt - Els Mollons - Pobla de Claramunt (Anoia)	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	Tamarit - Sa Riera (Baix Empordà)	Lluís Tarruella
6 i 7 maig	Travessa Gorges de Carançà	Albert López
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.

ATENCIÓ: Canvi de dates a la sortida de maig. En funció de la quantitat de neu a la vessant nord del Pirineu, aquesta podria ser modificada.

Calendari Secció de BTT

temporada 2025-2026

Data	Lloc/activitat	Vocal
13 o 14 desembre abril/maig	Osona Sortida de dos dies als Ports de Beseit	Amat

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
Dissabte 27 desembre

Lloc/activitat
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
Desembre: dies 13-14
Gener: dies 24-25
Febrer: dies 14-15
Març: dies 14-15

Data
Abril: dies 18-19
Maig: dies 16-17
Juny: dies 6-7

Calendari Secció d'escalada i alta muntanya

Data	Lloc/activitat
20 desembre	Escalada esportiva a Montserrat
17 gener	Sortida d'alta muntanya a determinar
14 febrer	Escalada a Montserrat
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

Calendari Secció d'esquí de muntanya

Activitats programades

Data	Lloc/activitat
29 i/o 30 novembre	Porté/Capcir/Vall de Galba...
20 i/o 21 desembre	Boi i/o Vall Fosca (Comaminyana, Pic Llena, Pallasso...)
10 i/o 11 gener	Andorra (Serrera, Font Blanca, Volta a la Sabina, Toumaset...)
31 de gener	Vall d'Aran (Salana, Maubermé, Pincela...)
1 febrer	
21 i/o 22 de febrer	Tuca de Feixant + Mulleres
14 i/o 15 de març	Travessa Grau Roig, Montmalús, Ref. Illa, Pessons
11 i/o 12 de abril	Zona Pic Lurien (2 dies)
1 i/o 2 i/o 3 de maig	Zona Benasc
16 i/o 17 de maig	Vignemale
30 i 31 de maig	Mont Perdut

Es poden fer noves propostes i canvis segons les condicions de la neu i la meteorologia.

Cistella de Nadal

Mireu, ja tenim a punt la CISTELLA DE NADAL!!

Recordeu que ja podeu adquirir a Secretaria les Butlletes pel sorteig al preu de 2 €

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

Compreu-ne abans de que s'acabin!



Loteria la Grossa de cap d'any

Ja tenim a punt la loteria!! Enguany tornem al sistema "tradicional" de participacions, ja que Loteries de Catalunya ha deixat de fer el sistema de la Dooble dels últims anys.

Com veureu per la imatge, **participem amb 4 numeros.**

Ja podeu adquirir les participacions a Secretaria, al preu de 2,50 € cada una.

**Sorteig del
31-XII-2025**



Informacions varies

BENVINGUDA ALS NOUS SOCIS

JAUME ROVIRA MUNIESA
ALIME SENTIS CHABÁN
DIEGO PÉREZ SENTIS
LAURA MOLINOS SOLÀ
ORIOLO LÓPEZ BADELL

BIEL LÓPEZ MOLINOS
MARTÍ LÓPEZ MOLINOS
SARA MOYA BACH
LLUC MOYA HENAREJOS
MATEU MOYA HENAREJOS

Desitgem que tinguin una estada ben profitosa a l'Agrupació.

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



El grup de Senderisme a la font dels Llops (pàg. 4) *Fotografia: Jordi Secall*



La colla del pessebre a Sant Martí Xic (pàg. 10) *Fotografia: Joan Guiu*

Seccions

- **Secció de 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)** cultura@aec.cat
- **Altres correus de contacte:**

secretaria@aec.cat	laribalera@aec.cat
butlleti@aec.cat	grupjove@aec.cat
comunicacio@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:



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)