



Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA

**Butlletí informatiu
gener 2026**



Les coves de Brugués (pàg.5) Fotografia: Pep Molinos



El gorg del riu Calders (pàg.8) Fotografia: Lluís Tortajada

Aquest mes de gener espero que gaudirem del fred i la neu que ja han caigut en abundància sobre les nostres muntanyes pirinenques, a diferència dels darrers anys en què per Nadal encara anàvem justos d'aquests elements. L'inici d'aquesta temporada és prometedor i em recorda els anys 60 i 70 del segle passat, quan ja el mes de desembre les nostres valls i muntanyes eren ben cobertes d'aquest blanc element.

En aquell temps la nostra Entitat tenia una potent secció d'esquí que reunia els dijous un munt de gent, a la seu de la plaça del Pi, fent cua davant la finestra de lloguer de material, que atenia el senyor Policarp, per aconseguir arrendar uns esquís -normalment de la marca Poll Puig de més de dos metres de llarg-, unes pells de foca, uns grampons o un piolet i també algun clau per escalar en gel. I també enrere estan les cues i discussions per poder disposar d'una llitera al Refugi de La Molina.

Quins records que els socis més veterans tenim d'aquella excursió des de l'estació del tren de La Molina fins al nostre refugi per un camí ple de gel que amb llum de pila i moltes patinades ens duia a l'esmentat alberg. Quin goig teníem quan l'endemà al tornar cap a casa baixaves a l'estació del tren esquiant. Érem joves i el viatge en tren a Barcelona, atapeït fins dalt, tampoc es feia massa pesat.

Tornant al present, aprofito l'avinentesa per felicitar-vos l'Any Nou i desitjar-vos un 2026 ple de salut, amistat, alegria i muntanya i que tingueu una bona temporada d'esquí, d'escalada amb gel i d'excursions amb i sense neu

Sumari

Editorial.....3

COL·LABORACIONS

El sopar de Nadal.....4
Marta Cervero

Excursió al Garraf.....5
Pep Molinos

Seguint el riu Calters fins al Llobregat...8
Frederic Planas

El camí ramader de Marina.....10
Albert López

La Creu de l'Aragall.....15
Jordi Pino

AGENDA D'ACTIVITATS GNER

Calendari General.....18

Trescar Travesses en Tren.....19

Senderisme.....20

Semprepodem.....21

Dimecres al Sol.....22

Normes generals.....23

ACTIVITATS PROGRAMADES 2026

SEM/Dimecres al Sol.....24

Grup de famílies/Senderisme.....25

SIJ/Semprepodem.....26

Travesses Tren/BTT.....27

ERE/SEAM.....28

Informació general.....30

El sopar de Nadal

AEC

Sòcies, socis, amigues, amics, companyes, companys...

Una ressenya per recordar un cop més aquesta trobada que és més que un sopar.

Més o menys, la dinàmica és la de cada any: l'alegria de la rebuda a l'entrada al restaurant; un àpat ben preparat i gustós; la litúrgia laica del brindis; el "Pastoret Planes", fidel al Tió i las seves sentides paraules; repartiment de manualitats/obsequis i, l'esperat sorteig de la desitjada i saborosa panera.

Per cert, enguany s'han fet esperar els afortunats. Quina incògnita amb el número 346! Quan ja pensàvem alternatives per si no sortia ningú, hem rebut la felicitat trucada d'en Joan Pastor i na Dolors Marro. Enhorabona a tots dos i a gaudir dels plaers de la nostra terra.

Com us deia, és més que un sopar.



És conversar de manera relaxada, és gaudir de l'ambient i de les cares contentes compartint una estona especial, diferent, celebrant l'esperit d'Agrupació que ajuda a

refermar la nostra Entitat.

Que tinguem un any nou ple de salut i muntanya!

Que per molts anys poguem seguir celebrant aquesta festa.



Text: Pep Molinos - Fotos: Diversos participants - Data: 2/12/2025

Excursió al Garraf

Muntanya

L'excursió programada era la travessa integral de Collserola, però el tema de la pesta porcina al sector de Collserola i rodalies, ens ha fet canviar el pla i deixar-la per més endavant. Així doncs en substitució decidim fer una ruta pel Garraf, que serà la clàssica de Bruguers a Garraf.

Ens trobem a l'estació de Gavà i enllacem el bus que ens porta fins a Bruguers on iniciem la pujada seguint el GR-92, que puja dret cap el castell d'Eramprunyà, actualment tancat per obres de conservació. Poc abans del castell ens desviem a l'esquerra seguint una petita carena fins a les runes de l'antiga ermita. A pocs metres d'ací una petita canal equipada baixa a dues coves a mig cingle. Una d'elles és la cova de la Verge de Bruguers i com no, també té la seva llegenda. Ambdues coves són molt característiques pel seu aspecte "corcat" i vermellós. Desfem la canal i ens apropem de nou al castell que deixem a la nostra dreta, per a continuar pel GR cap al collada de La Clota. Al sud podem veure l'antic camp de tir militar, que a part de bombardejar sota Les Agulles, va provocar més d'un incendi al massís; ho recordem bé alguns que vam fer la mili per ací. Arribats a l'important encreuament de camins de la Clota seguim amb pujada fins el cim de les Agulles, una curiosa formació rocosa que cau amb fort desnivell cap el sud. És un bon mirador des d'on en dies clars, altres vegades hem pogut

veure l'illa de Mallorca.

Deixem enrere el cim seguint carena, i aviat prenem un esborronat co-



Cim de la Morella



Interior de la cova Casimanya

rriol a l'esquerra que baixa dret fins a la cova Cassimanya. Per accedir-hi cal fer una grimpada ajudats d'una petita corda fixa. La cova és de petites dimensions però curiosa per les seves formacions. Retornem a la carena i baixem cap el proper coll Sostrell, on iniciem la darrera pujada de la nostra ruta fins a La Morella, punt culminant del massís de Garraf. A la nostra esquerra queda l'antic abocador del Garraf. El corriol que puja a la Morella, és de mala petja entre garric, matolls i pedruscalls. El cim està coronat per una creu i una taula d'orientació. La vista és àmplia i podem contemplar a la llunyania part del Pirineu nevad.

Ben a prop tenim les antenes del gran repetidor del puig del Rascler. Al mirar aquestes voluminoses an-



tenes, pensem i comentem com és què aquest Parc Natural es mantingui mínimament, docs té tots els obstacles possibles: un antic camp de tir militar on encara trobem restes de projectils, un antic i molt extens abocador, repetidors, una línia de tren, una autopista amb els seus túnels, urbanitzacions, i per a rematar-ho un conjunt de pedres, algunes d'elles de grans dimensions.....

Deixem enrere La Morella i anem baixant cap el Campgràs, zona molt famosa per la gran quantitat d'avencs. Seguim el GR fins a l'antiga

casa de La Pleta, on aprofitem les taules de pic-nic per a dinar. La casa, actualment forma part de les dependències del Parc, està reformada i encara manté l'antic pou amb el seva cúpula de punxa; un pou on alguns de nosaltres encara recordem, que temps enrere i fèiem baixar la cantimplora amb pedres lligada amb un cordill per recollir aigua. Ara el pou resta tancat.

Després de dinar, seguim baixant primer per pista i després per corriol cap a Garraf a frec del mar. Avui dos desembre fa rasca i vajahi ha bandera vermella i no ens banyem !!



Text: Frederic Planas - Fotos: Diversos participants - Data: 13/12/2025

Seguint el riu Calders fins al Llobregat

Muntanya

Una proposta de travessa pel Moianès –que no és una comarca especialment coneguda pel senderista– i amb un itinerari amb més desnivell negatiu que positiu no sembla la millor carta de presentació per aconseguir una assistència significativa, però en contra de les previsions més pessimistes, ens reunim fins a disset socis al mirador del castell de Calders a primera hora del matí.

És el lloc perfecte per fer-nos una idea del que trobarem en una ruta que durant 19 km ressegueix els meandres del riu Calders –riu que, per cert pren el nom dels senyors de Calders i no pas a l'inrevés com acos-

tuma a passar en què els noms venen dels topònims–.

Des de la cinglera apreciem com el riu descriu una corba (el meandre) on la part exterior –amb més força cinètica– erosiona la roca i forma la cinglera, i a la part interior hi va depositant els sediments convertint-se en el lloc ideal per fer-hi conreus –que de moment encara no s'han abandonat–.

Quan baixem fins a las llera del riu, a l'alçada del molí, ens trobarem el



El corriol que dona accés al Forat Micó
Fotografia: Ana M. Sanahuja



La sèquia de Viladecavalls Fotografia: Frederic Planas



Un dels diferents passos a gual del riu Calders Fotografia: Lluís Tortajada

primer dels tres passos de riu a gual que haurem de superar. El riu Calders sempre porta aigua però el podem creuar sense haver de mullar-nos gaire, Poc després arribarem al primer dels nombrosos masos habitats – la majoria d'ells de grans dimensions– que trobarem: el Bellveí.

Seguint la cinglera dreta del riu, descobrim el Forat Micó –una curiosa cavitat natural a la roca–.

Passat el mas Rubió, ens acompanyarà durant un parell de quilòmetres el canal d'aigua de Viladecavalls. L'abandonarem per tornar a creuar el riu per un pas en què més d'un optarà per descalçar-se per deixar de fer equilibris entre les pedretes que sobresurten de l'aigua. Més endavant, el mas de Viladecavalls –de dimensions colossals amb l'església inclosa– donarà pas al gorg del riu Calders que afortunadament no apareix a les llistes dels “50 gorgs més bonics de Catalunya on anar a passar un diumenge” i que jo afegiria “i que estàs a

punt de començar a degradar pel sol fet d'anar-hi en massa”.

Després de dinar en un agradable prat al sol, enfilem per última vegada la cinglera i des d'un mirador ens acompanyem del darrer dels meandres del riu per baixar fins a l'anomenat llac de Navarcles que en realitat és una resclosa, això sí, convertit el un molt agradable i acollidor parc fluvial.

Estem creuant Navarcles per la vora del riu per un corriol que passa com pot entre el frondós canyissar que acompanya aquesta part final i que ens durà a l'aiguabarreig amb el Llobregat. Pocs metres més endavant, la darrera sorpresa del dia: creuarem el Llobregat per l'antic pont medieval.

Excursió llarga però com he intentat descriure, molt variada i on el camí ens va oferint sorpreses a gairebé cada revolt. A destacar que han estat cinc hores llargues i 19 km on no ens hem creuat amb ningú: definitivament, el Moianès no deu sortir als mapes.

El Camí de Marina i la transhumància al llarg de la història

Una eina de conservació del patrimoni cultural i natural

Recerca

Enguany he pogut gaudir un quants dies de la companyia d'un dels darrers pastors transhumants de Catalunya, en Daniel Guiraldo. Al juliol vaig fer un tram entre el Bages i el Ripollès, quant el ramat pujava cap a les pastures del Pirineu (estiuar), i al setembre durant el retorn (hivernar o eixivernar) vaig acompanyar-lo de Sant Martí d'Albars al Lluçanès fins a Castellgalí al Bages.

En Daniel té un ramat de 150 cabres de raça murciana-granadines i durant aquesta transhumància també de dues de raça sevillana. Junament amb una euga (la Fabiola) i dos rucs, així com tres gossos (Pirata, Brisa i Lluna). També l'acompanya un rabada en Ricard que està aprenent l'ofici amb molta il·lusió. I no ens podem oblidar de l'Ingrid que està sempre on cal un cop de mà i sobretot coordinar.

Hem anat seguint l'anomenat camí de Marina que és un dels camins ramaders documentats més antics. De tots el camins ramaders de Catalunya, el camí ramader de Marina és aquell del qual es té una referència més antiga. Al *Diplomatari* del monestir de Santa Maria de Poblet, amb data 25 d'agost de 1055, trobem el nom de via peccorad de Ce-

guiolas (via pecuària de les Gunyoles), més coneguda, a la zona del Pirineu, com camí de Marina, i com la *cañada real de la Sardanya*, a la zona del litoral.

El Camí ramader de Marina fa aproximadament 230 quilòmetres,





recorrent Catalunya de nord a sud: des de les muntanyes de la Cerdanya, fins a la sorra de la platja de la Marina del Penedès, tot passant per les terres intermèdies del Lluçanès.

Transcorre per deu comarques catalanes, una regió francesa i més d'una cinquantena de municipis, fent d'aquesta una ruta singular, plena de patrimoni històric, cultural i ambiental, que evoca el pas transhumant des de fa més d'un miler d'anys.

El camí de Marina, com he dit, és una de les vies històriques més emblemàtiques d'un procés que ha marcat profundament les relacions humanes, l'economia i l'ús del territori a les comarques mediterrànies: la transhumància. Aquest viatge ancestral de ramats de bestiar entre les terres baixes i les muntanyes, com a pràctica de ramaderia migratòria, ha modelat el paisatge, les comunitats i les tradicions al llarg de segles. En aquest article, explorarem el camí de Marina, el seu paper en la transhumància i la importància de conservar aquestes vies

per a la nostra memòria col·lectiva i per a la preservació del nostre patrimoni natural.

Què és la transhumància?

La transhumància és una pràctica ramadera que consisteix en el desplaçament cíclic de les ramaderies entre diferents zones geogràfiques per aprofitar els recursos naturals en les diferents èpoques de l'any. Aquesta tradició es fonamenta en la necessitat de les ramaderies d'accedir a pastures fresques a l'estiu (*estiuar*), i a recursos més temperats i humits a l'hivern (*hivernar* o *eixivernar*). Al llarg de la història, ha estat una activitat essencial per a les poblacions rurals, especialment en regions amb climes mediterranis, com la de la zona litoral de Catalunya, on el Camí de Marina té un paper destacat.

El Camí de Marina: Un viatge de Vida

El Camí de Marina és una via que s'utilitzava per la transhumància

per connectar les terres baixes, on els ramats passaven l'hivern, amb les muntanyes, on trobaven les pastures fresques durant l'estiu. Aquesta ruta formava part d'una xarxa més àmplia de camins ramaders que recorren el territori català, una infraestructura que va permetre una connexió vital entre les terres agrícoles i les muntanyoses de l'interior, creant una simbiosi entre els homes, els animals i la natura.

Els pastors, coneguts com transhumants, tenien un coneixement profund del terreny i dels cicles naturals. Aquests camins no només eren utilitzats per traslladar el bestiar, sinó que també eren rutes de comerç, encreuament de cultures i de coneixement. Els transhumants, que anaven acompanyats de les seves famílies, utilitzaven els camins com a canals de comunicació que unien els pobles i les muntanyes, amb un intens intercanvi

de productes i serveis entre les zones per on passaven.

La Importància Històrica i Cultural del Camí de Marina

El Camí de Marina, com altres camins de transhumància, és testimoni d'una tradició que ha estat essencial per a la subsistència de moltes comunitats rurals. A més del valor econòmic, aquests camins formen part d'una identitat cultural que ha perdurat fins als nostres dies. Es tracta d'un patrimoni que connecta la història rural amb la realitat contemporània, tot oferint un recorregut pel paisatge cultural de la Mediterrània.

A nivell històric, la transhumància va ser fonamental per a l'economia de molts territoris, en especial abans de la industrialització. Els ramats eren una font important de productes com la carn, la llet i la llana, i els camins de

transhumància van ser fonamentals per a la subsistència de les poblacions agrícoles i ramaderes. A més, aquests camins també van ser utilitzats per altres tipus de comerç, com la venda de productes locals i la distribució d'articles manufacturats, generant una espècie d'economia circular que facilitava l'intercanvi entre pobles i regions.

La conservació dels camins de transhumància: un repte i una oportunitat

La conservació dels camins de transhumància, com el Camí





de Marina, és fonamental no només per preservar el patrimoni històric i cultural, sinó també per protegir el paisatge natural que aquests camins ajuden a conservar. Aquests camins representen un element essencial en l'estructura de paisatges mediamambientalment sostenibles, ja que afavoreixen l'ús racional dels recursos naturals i l'equilibri entre el medi rural i els processos productius.

Els camins de transhumància també tenen un valor ecològic indiscutible. L'ús d'aquestes vies per part del bestiar ha ajudat, durant segles, a mantenir paisatges oberts, evitant la sobreexplotació de les terres i permetent una gestió sostenible del territori. Moltes d'aquestes rutes travessen espais naturals, com a parcs naturals o zones de muntanya, amb una gran biodiversitat, que avui dia requereixen d'esforços de preservació per combatre l'erosió del sòl, el canvi climàtic i la urbanització creixent.

La recuperació d'aquests camins com a rutes d'interès turístic i cultural tam-

bé representa una gran oportunitat per al desenvolupament sostenible. A través de rutes de senderisme i altres activitats d'ecoturisme, els camins de transhumància poden convertir-se en motors econòmics per a les zones rurals, a la vegada que s'afavoreix la preservació del patrimoni i es genera consciència sobre la importància de conservar aquests espais.

El Camí de Marina avui: un llegat viu

Afortunadament, l'interès per conservar els camins de transhumància ha anat creixent. Diverses associacions culturals i institucions públiques treballen per recuperar, restaurar i posar en valor aquests camins. El Camí de Marina, en particular, ha estat objecte d'iniciatives de recuperació que inclouen la seva senyalització i preservació per tal que les noves generacions puguin entendre la seva importància tant des del punt de vista cultural com mediambiental.

Així mateix, molts d'aquests ca-

mins, com el Camí de Marina, són recorreguts avui dia per amants del senderisme i estudiosos de la natura i la història, que reconeixen en aquest patrimoni la importància de mantenir viva la connexió entre l'home i la natura.

Conclusió

El Camí de Marina és molt més que un simple camí: és el testimoni de la relació ancestral entre els homes, els animals i el territori. La transhumància, amb els seus camins històrics, representa una part fonamental de la nostra història i cultura, una pràctica que encara conserva una gran

importància per a la gestió sostenible dels paisatges. Conservar aquests camins no només significa preservar un llegat cultural, sinó també garantir la salvaguarda del nostre patrimoni natural i la continuïtat d'una forma de vida que va ser essencial per a moltes generacions i que, de forma indirecta, continua contribuint a l'equilibri ecològic i cultural de les nostres terres.

La preservació del Camí de Marina i altres camins de transhumància és, per tant, un acte de responsabilitat envers el nostre patrimoni i el nostre futur, on la història, la natura i la cultura caminen junts.

ALGUNES PARAULES APRESES

CLEDA: pleta, quintana, mallada o clos. És una estructura senzilla, sense sostre i a l'aire lliure, per guardar el ramat agrupat i protegit.

MESTRESSA: pastor que cura de la barraca, del menjar i dels estris que formen el bagatge dels pastors, mentre el ramat és a muntanya.

MUSICAR: Guarnir i decorar els objectes d'ús més corrent entre els pastors. Solen fer-ho els pastors com a entreteniment. Les coses de fusta que solen ésser objecte de musicadura són, amb preferència, culleres, collars del bestiar. Els dibuixos es fan ordinàriament amb la punta del ganivet o també amb un ferro roent.

RABADÀ: Noi que ajuda el pastor, i que ve a ésser com un aprenent de l'ofici,

Mes informació:

<https://camiramaderdemarina.cat/>



**CAMÍ RAMADER
DE MARINA**

De la Cerdanya
al Penedès

Text i fotos: Jordi Pino - Data: 7/2/2009

Excursió urbanita a la Creu de l'Aragall (549 m, Baix Llobregat)

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. La Creu de l'Aragall n'és un dels escollits.

Aquest cim, que té unes molt bones vistes, disposa d'un entorn fastigós degut a que els carrers, cases i serveis d'una urbanització que du el mateix nom, arriben fins la mateixa creu del cim. Aquesta creu prové d'una singular construcció de ciment d'estil modernista, que a l'any 1909 es va construir en memòria d'en Josep Rifà, un del amos que va tenir la finca de l'Aragall.

El cim forma part de la serra de l'Aragall i es troba situat a l'extrem oriental del massís de l'Ordal, dins de la serralada litoral catalana i al nord de Corbera de Llobregat. Les seves aigües per llevant i sud marxen cap al Llobregat per la riera de Corbera, mentre que, cap al nord i ponent, ho fan a l'Anoia pel torrent de Can Duran.

L'excursió, molt breu i de baix intensitat, es desenvolupa pels carrers

d'una urbanització, on encara en algun indret es pot apreciar que el terreny és de pedra calcària. Abundor de vegetació intrusiva degut a la forta massificació de cases amb jardins.

ACCÉS PER CARRETERA: Amb automòbil ens hem de dirigir a la vila de Corbera de Llobregat. Per arribar-hi cal anar a l'autovia B-24 entre Molins



Creu de l'Aragall i torre de guaita

de Rei i Vallirana, on un trencall ens porta a la Palma de Cervelló i a Corbera. L'autovia B-24 és una desviació de la N-340 que s'hi arriba des de Tarragona per Vilafranca del Penedès o des de Barcelona o Manresa per la Ap-2. Des de Girona s'ha de baixar per la A-7 fins enllaçar amb la Ap-2.

Pres el trencall de La Palma, ens trobem a la BV-2421 que seguirem per passar aquesta vila i arribar al punt quilomètric 5, just abans d'entrar a Corbera, on a mà esquerra, molt mal senyalitzat, hi ha una carretera que en baixada segueix direcció Gelida. Prenem aquesta nova carretera, la BV-2425 fins el punt quilomètric 3,5, on hi ha l'Alt de la Creu de l'Aragall. En aquest indret a banda i banda de la carretera hi ha carrers de la urbanització del mateix nom. Hem d'aparcar just entrar al carrer de la dreta. Venint de Gelida en arribar al

coll, lògicament el carrer ens quedarà a l'esquerra

RECORREGUT: La En resum, seguirem un carrer de la urbanització que va gaire bé per la carena de la serra de l'Aragall sempre en direcció nord-est, fins que a tocar del cim, prendrem una pista que ens hi farà arribar.

Les referències més importants i horaris, sense comptar parades, són:

O minuts.- Coll de la Creu de l'Aragall. (530 m) Seguim pel carrer anomenat com la urbanització, Creu de l'Aragall. Ho fem en direcció llewant, força planers. Tenim asfalt als peus i cases a banda i banda del carrer. Deixem tres carrers a la nostra dreta que baixen, el darrer es diu carrer del Penedès. No hi ha cap carrer a la nostra esquerra. Aviat arribem a una bifurcació.



Montserrat des del cim de la Creu de l'Aragall

15 minuts. Bifurcació (530 m). Aquí deixem un carrer a mà esquerra que no té sortida i que en cinquanta metres s'acaba. Seguim planers pel carrer de l'esquerra que gaire bé va per l'ampla carena de la serra. Segueixen les cases i la urbanització. Deixem el carrer Bages a la dreta i anem ara en suau pujada fins una nova bifurcació.

20 minuts. Nova bifurcació (540 m) El carrer principal fa una petita desviació a la dreta. Nosaltres en prenem un que surt cap a l'esquerra en lleugera pujada i en direcció cap a un pal elèctric. Aquest carrer de seguit es torna de terra i fa un petit gir a la dreta. El darrera d'unes parcel·les resten a la nostra dreta. La pista es divideix en dos, ja a la vora del cim, i qualsevol de les dues pistes ens porta fins el cim.

25 minuts. Creu de l'Aragall (549 m) Cim acinglerat per la banda de llevant, amb la creu d'estil modernista i un vèrtex geodèsic. Pel cantó de ponent arbres, una torre de guaita pel foc i cases de la Urbanització.

Baixada desfent el camí d'anada.

HORARI: Tenim 25 minuts de pujada i uns 20 de baixada.

DESNIVELL: El desnivell acumulat és d'uns 20 metres, tant per pujar com per baixar.

ÈPOCA ACONSELLABLE PER A FER L'ASCENSIÓ: Aquesta ruta es

pot fer tot l'any, fins i tot a l'estiu, doncs malgrat la forta xafogor que hi pot fer, el recorregut és un passeig molt breu.

PUNTS D'INTERÈS: Des del cim no tenim gaire vista cap a ponent, però cap al nord podem tenir una magnífica vista de la serralada de Montserrat. També al seu darrera podem veure les serralades prepirinenques i dels mateixos Pirineus orientals.

Cap a llevant tenim les serralades prelitorals de Sant Llorenç i del Montseny i litorals com les del Corredor, Montnegre o Collserola. En sota gaudirem de la plana alta del Baix Llobregat, amb les seves viles i comunicacions. Al mateix tenim al sud amb la part baixa del Llobregat, el seu delta i la Mediterrània. També cap aquesta direcció veurem part de les muntanyes de l'Ordal i el Garraf.

CLIMA I VEGETACIÓ: El clima és Mediterrani i molt influenciat per la marinada. Terreny humit i on és difícil trobar dies de fred inclòs a l'hivern. La vegetació està composta també de plantes de clima mediterrani, amb abundor de pi blanc, alzina i garriç.

EQUIPAMENT: Res d'especial degut al curt recorregut. No cal pas ni dur motxilla, encara que sí recomanem dur una màquina de retratar i uns prismàtics.

Calendari d'activitats de gener

temporada 2025-2026

Data	Secció	Lloc/activitat	Vocal
10 dissabte	Muntanya	Senderisme: Montesquiú	Jordi Secall
10 i/o 11. dissabte o diumenge	SEM	Andorra (Serrera, Fontblanca, Colta a la Sabina, Thoumasset...)	SEM
13 dimarts	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
13 dimarts	Muntanya	TTT: Els Mollons (La Pobla de Claramunt a Castellolí)	X. Domènech
17 dissabte	SEAM	Sortida d'alta muntanya	SEAM
17 o 18 dissabte o diumenge	Muntanya	Famílies. Lloc a determinar	Núria Ruiz
24 i 25 dissabte i diumenge	SIJ	Sortides de tots els grups	SIJ
28 dimecres	Muntanya	Dimecres. al Sol: La Ribera Salada	Pere Mansilla
31 dissabte	ERE	Avenc del Pla -68m. (Pratdip. Baix Camp)	ERE
31 i 1	SEM	Val d'Aran (Salana, Mauberge, Pincela...)	SEM
29 dijous	Veterans	Trobada	Frederic Planas
Tots els dijous	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén



Els Sempredem al llac de Navarces Fotografia: Frederic Planas

Secció de Muntanya

Trescar Travesses en Tren

13 de gener 2026

Activitats gener

De la Pobra de Claramunt a Castellolí, pel castell de Castellolí i les coves de can Lluçia

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: Estació de FGC de plaça Espanya davant les taquilles a les 7 h.

TRANSPORT: Transport públic. **INSCRIPCIONS:** Mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Trescar Travesses en Tren.

ITINERARI: Estació FGC de la Pobra, Roca Cagatera, els Mollons, Roca Cagadora, castell de Castellolí, bauma de can Soteres, coves de cal Lluçia, Castellolí.

DISTÀNCIA: 14 km. **DESNIVELL:** +400 m.

HORARI APROXIMAT: 5 h. **DIFICULTAT:** Moderada.

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

VOCAL: Xavier Domènech (Tel: 659359698).

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. És **imprescindible tenir l'assegurança dela FEEC** o contractar-ne a Secretaria una de puntual.

APUNTS DE L'EXCURSIÓ: Iniciarem la travessa a la Pobra de Claramunt a l'estació dels FGC. Començarem creuant l'Anoia, pujant primer suaument i en arribar a la roca Cagatera, l'ascensió serà ja més forta, però que ens permetrà accedir els tres Mollons, un conjunt rocós en diversos passos tubulats, i amb bones vistes a la Conca d'Òdena. Per accedir als Mollons, hi ha un pas equipat i caldrà fer una petita grimpada. A partir d'aquest punt, la ruta segueix a una alçada de 500-600 m al llarg d'uns 7 kms. En aquest tram de la travessa ens acostarem a la roca Cagadora, que és un gran bloc de pedra calcària, podrem visitar el Castell de Castellolí, que és el sostre de la ruta (600 m), i accedir a la bauma de can Soteres als peus dels cingles dels Roquerols. Més endavant visitarem les coves d'origen neolític de cal Lluçia, on caldrà proveir-se de frontal per a la visita interior. Feta la visita a les coves emprendrem camí cap a Castellolí ja de baixada, on prendrem el bus que ens portarà a Barcelona.

Secció de Muntanya

Senderisme

10 de gener 2025

Excursió a Montesquiu i coll de Tres Pals (Osona)

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 **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 7 de gener 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 "Montesquiu".

ITINERARI: Castell de Montesquiu - Riera de la Solana - Coll de Tres Pals - Mirador de la Rovira - Gorg del Pla de l'Hort - Castell de Montesquiu.

DISTÀNCIA: **8,5 km** **DESNIVELL:** **+246 m -246 m** **HORARI APROXIMAT:** **3,5 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 "Xuixos"** de Tona. **Dinar al restaurant Els Fogons de la Neus (Sant Quirze de Besora).** **El preu del dinar son 27 €** (café i extres no inclosos). Es pagarà directament al restaurant, i per això cal portar l'import exacte en efectiu. La setmana abans, en el grup de whatsapp, es posarà el menú per demanar el primer i segon plat.

VOCAL: Jordi Secall. **NORMATIVA:** És obligatori llegir i complir 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: Sortim de l'aparcament del castell de Montesquiu i ens dirigim a la riera de la Solana. Al creuar-la, seguim recte i ens enfilem per la pista que porta al coll dels Tres Pals. Un cop allí, girem a l'esquerra i prenem un sender que s'enfila cap a la carena del serrat de la Rovira. El sender va a parar a la pista que seguirem a la dreta, arribem al punt més alt del serrat i baixem fins a arribar al mirador de la Rovira. D'allí baixarem fins a la Solana i retornem de nou al castell de Montesquiu.

Aquesta ruta es pot realitzar tot l'any, però amb la caiguda de fulles a la tardor, esdevé una ruta solella ideal per fer a l'hivern

Secció de Muntanya

Semprepodem

24 de gener 2026

Activitats gener

El Montgrós (Montserrat)

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.

INSCRIPCIONS: Sòcies/socis **24 €**. Sòcies/socis online **34€**. Inscripció mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Semprepodem o un correu electrònic a secretaria@aec.cat. **Data límit d'inscripció dimecres 21 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 "MONTSERRAT".

ITINERARI: Collbató - La Vinya Nova - Camí dels Francesos - Coll de l'Ajaguda - Camell de St. Jeroni - Torrent de Mig dia - Font de la Cadireta - Coll del Montgròs - Montgròs (1.133 m) - Bassal dels Avellaners - Coll de les Comes - Coll del Miracle - Coll de Porc - Pas de Príncep - Refugi Vicenç Barbé - La Portella - Coll de Guirló - Can Maçana.

DISTÀNCIA: 12 km. **DESNIVELL:** +700 m. **HORARI APROXIMAT:** 5-6 h.

DIFICULTAT: Moderada, pel tipus de terreny. Tot i que seguirem el recorregut d'un PR, com és habitual a Montserrat, passarem per corriols pedregosos, cal travessar algunes llastres de pedra i haurem de fer servir les mans en algun moment.

MATERIAL: Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua (les fonts que passarem estan eixutes o molt minses), **esmorzar i dinar de carmanyola**. Recomanable portar bastons.

VOCAL: Rosa Maria Soler (699537419).

NORMATIVA: És obligatori llegir i complir les Normes generals de les sortides de l'AEC, publicades al butlletí i a la nostra web: www.aec.cat/normes-sortides. És **imprescindible tenir l'assegurança dela FEEC** o contractar-ne a Secretaria una de puntual.

APUNTS DE L'EXCURSIÓ: Intentarem que l'autocar ens apropi a la Vinya Nova, el màxim possible, per estalviar-nos un tram de pista. Ruta amb trams molt panoràmics, que transcorre pel vessant sud del massís de Montserrat, el que és d'agrair tractant-se del mes de gener. El punt més alt és el cim del Montgròs, un dels miradors més bonics de Montserrat. En cas de que anéssim justos d'horari, en arribar a coll de Porc podríem baixar cap el vessant nord i anar a Can Massana passant per la Cadireta (és un camí més directe i menys entretingut).

Secció de Muntanya

Dimecres al Sol

28 de gener 2026

Excursió a l'Espai Natural Protegit de la Ribera Salada (Solsonès)

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** a Fabra i Puig/Meridiana.

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

ITINERARI: Església de Sant Miquel de Montpol – Font dels Jonquerons – Font de la Xocolata – Roure del Pla de Montpol – Masia Serentill – Sant Miquel de Montpol.

DISTÀNCIA: 8,5 km **DESNIVELL:** +190 m **HORARI APROXIMAT:** 3,5 h.

DIFICULTAT: Fàcil.

MATERIAL: Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua 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: Pere Mansilla. **NORMATIVA:** És obligatori llegir i acomplir les Normes Generals de les sortides de l'AEC, publicades al Butlletí i a la nostra web: www.aec.cat/normes-sortides.

APUNTS DE L'EXCURSIÓ: Es tracta d'un espai repartit entre els municipis de Lladurs i Odèn i situat en una zona del Prepirineu, de transició entre les comarques del Solsonès i l'Alt Urgell. La ribera Salada és una mostra excel·lent de les característiques dels rius de muntanya entre la conca del Segre i el Llobregat. El seu interès principal és que conserva valuosos ecosistemes fluvials amb una important representació de boscos de ribera. L'espai presenta forts gradients i variacions en el paisatge, la qual cosa determina la fauna que hi habita. Hi trobem una de les poblacions més meridionals del picot negre i l'isard

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, desprendiments, 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 Secció d'esquí de muntanya

Data	Lloc/activitat
10 i/o 11 gener	Andorra (Serrera, Font Blanca, Volta a la Sabina, Toumaset...)
31 de gener 1 febrer	Vall d'Aran (Salana, Maubermes, Pincela...)
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.

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 sortides familiars

temporada 2025-2026

Data	Vocal	Data	Vocal
17 o 18 gener	Núria	11 o 12 abril	Estanyol - Orange
14 o 15 febrer	Isabel	23 o 24 maig	Barcons - Mansilla
7 o 8 març	Albert i Eva	4 o 5 juliol	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	Lloc/activitat	Vocal
10 gener	Del Castell de Montesquiú al coll de Tres Pals (Osona)	Jordi Secall
14 febrer	Serra de Pinós (Solsonés)	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 infantil i juvenil

temporada 2025-2026

Data

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 de Muntanya Semprepodem

temporada 2025-2026

Data	Lloc/activitat	Vocal
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
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	Tamariu - 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
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
31-Gener	Avenc del Pla -68 m. (Pratdip, Baix Camp)
28-Febrer	Pou de la Portella -43 m. (Montserrat)
28-Marc	Avenc de la Carbonera -80 m. (Castellar del Vallès, Vallès Occidental)
25-Abril	Cova de Vall major -67 m. (Albinyana, Baix Penedès)
30-Maig	Avenc del Bages -33 m. (Solsonès)
27-Juny	Avenc del Cataplanell -63 m. (Coll de Nargó, Alt Urgell)
26-Setembre	Avenc Víctor -67 m. (Perillós, Catalunya Nord)
31-Octubre	Avenc del Muronell -32 m. (Castellar de Vallès, Vallès Occidental)
28-Novembre	Cova de la Rabosa -65 m. (El Perelló, Baix Ebre)
19-Desembre	Cova del Tabac -21 m. Rec. 200m. (Camarasa, La Noguera)

Calendari Secció d'escalada i alta muntanya

Data	Lloc/activitat
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

Targetes FEEC

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

Per a que Secretaria pugui tramitar les vostres llicències pel 2026, cal que feu transferència de l'import corresponent a la modalitat desitjada, al compte de l'Agrupació: **ES72**

3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom i dos cognoms, "Tarja FEEC" i la modalitat escollida.

En cas de necessitar-la amb especial urgència, recomanem enviar per correu electrònic a secretaria@aec.cat, el justificant de l'ingrés.

També la podeu demanar a Secretaria, de forma presencial i pagar en efectiu o amb targeta.

Si teniu algun dubte o necessiteu qualsevol aclariment, podeu dirigir-vos a Secretaria.



Cistella de Nadal

Ja tenim els guanyadors de la panera de Nadal!

Van haver de passar uns dies d'incertesa donat que no sortia ningú que disposés de la butlleta guanyadora, però finalment, sí! Els guanyadors han estat els Dolors Marro i el Joan Pastor.

Moltes felicitats!



Informacions varies

BENVINGUDA ALS NOUS SOCIS

PEDRO DEL AMOR GUILLÉN

ISAAC ROMANA DOLS

AGNÈS MATEU FERNÁNDEZ

ALÈN ROMANA MATEU

GABRIEL ROMANA MATEU

ABEL GASOL TOLSA

NÚRIA GÓMEZ MERCADAL

LÍAM GASOL GÓMEZ

BRU GASOL GÓMEZ

IBAI SANTAMARTA GUILERA

MIGUEL SANTAMARTA

NEIRA ANIOLA GUILERA DE MADARIAGA

LEIRE SANTAMARTA GUILERA

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



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: @agrupaciexcatacatalunya

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: Marta Caveró, Pep Molinos, Frederic Planas, Albert López i Jordi Pino.

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)