

**Butlletí informatiu
març 2026**



1912

pont del riu Rossinyol a Sant Miquel del Fai. (Fotografia: Ana González)

Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA



Al capdamunt de la Trona (pàg. 4) Fotografia: Òscar Pàmies



Montpol (pàg.9) Fotografia: Àngel Ferrer

Ja arriba la primavera

Du la dita popular que “Març, marçot mata la vella a la vora del foc i la jove si pot”. Aquesta és una dita que neix de la saviesa popular quan la gent traspassava amb més freqüència del que era habitual. Les raons n'eren bàsicament dues: el desgavell del temps d'aquest mes i els remeis casolans que hi havia per combatre les malalties.

Avui en dia la medicina ha ajudat molt a desdibuixar aquest aforisme, però el temps meteorològicament parlant és el d'un mes de canvis sobtats. Les entrades d'aire fred damunt d'un terreny que ja comença a escalfar-se per un sol que ja ensuma la primavera, produïa i encara avui en dia ocasiona tempestes, ventades i canvis imprevistos en l'estat atmosfèric que ens recorden que hem de vigilar per la nostra salut.

D'altra banda és en aquest període quan la natura comença a despertar, tant en el regne animal com en el vegetal i és un moment excel·lent per aprofitar-ho en les nostres sortides de lleure. Cal fer servir aquest període en què la neu comença a retirar-se, els boscos es vesteixen de fulles, les plantes de flors i els ocells que havien migrat, ara retornen amb els seus cants, per gaudir de totes les nostres activitats.

També aquest any tancarem el mes amb el diumenge de rams, preludi de Setmana Santa i final de la temporada d'esquí alpí.

Des d'aquestes línies us engresquem a que tragueu profit de totes les bonances que aquest mes ens ofereix i us convidem a participar de les aventures que des de les seccions de l'Agrupada tenim programades.

Sumari

Editorial.....3

COL·LABORACIONS

La Ribera Salada.....4

Lucía Martínez

Sant Miquel del Fai i cingles de Bertí.....6

Òscar Pàmies

La Serra de Pinós.....9

Rosa Maria Soler

Sortida de Carnestoltes.....12

Monitors de la SIJ

Colldejou-Argentera-Duesaigües.....14

Miquel Insausti

La calçotada.....17

Jaume Brun

AGENDA D'ACTIVITATS MARÇ

Calendari General.....18

Trescar Travesses en Tren.....19

Senderisme.....20

Cultura.....21

Semprepodem.....22

Dimecres al Sol.....23

Normes generals.....24

ACTIVITATS PROGRAMADES 2026

Grup de famílies/SIJ/Senderisme.....25

SEM/Semprepodem.....26

Travesses Tren/BTT.....27

ERE/SEAM.....28

Dimecres al Sol/Assemblea.....28

Informació general.....30

La Ribera Salada

Muntanya

La Ribera Salada és un espai situat al peu de la serra d'Odèn, fa uns 40km de longitud, conserva valuosos ecosistemes fluvials l'origen dels quals es troba en una font càrstica i presenta forts gradients i variacions en el paisatge.

Rep el seu nom d'un dels corrents que l'originen, el riu Fred que neix de diverses fonts que sorgeixen en uns terrenys triàsics fortament salinitzats, fins al punt que al seu pas pel poble de Cambrils, les seves aigües, durant molts anys, van ser aprofitades per a l'obtenció de sal.

En el seu mantell forestal hi dominen els alzinars i les pinedes

Tot i que portem dies i dies i més dies de pluja, ens disposem a desafiar el mal temps i fer una sortida al voltant del Solsonès, la Ribera Salada.

Anem amb cotxes particulars i el punt de trobada és al restaurant El Racó de Solsona, on quan arribem ja tenim la taula preparada per esmorzar. Després, anem fins a Montpol, una petita població amb molt pocs habitants, actualment al voltant de

37 i on trobem l'església de Sant Miquel (S.XVII-XIX) que va ser cremada durant la guerra civil i el 1958 va ser repintada. L'antiga església, de la qual encara s'aprecien alguns vestigis, era romànica i estava al mig del turó de la Roca de Montpol.

Des de Montpol iniciem la caminada. L'itinerari és circular, curt i fàcil, pocs km i poc desnivell.

No gaire lluny de les cases, trobem la font de Jonquerons de la que

El pla de Montpol Fotografia: JOan Juncosa





El grup de Dimecres al Sol Fotografia: Àngel Ferrer

no raja aigua i la font de la Xocolata que està tota enfangada. Segons diuen, el nom li ve del temps de l'estraperlo en trobar un ruc mort amb les albardes carregades de xocolata.

Seguim el nostre camí i ens topem amb el Pi de la Torra, d'una alçada espectacular i que antigament es resinava i una mica més endavant, amb un roure impressionant que es troba a prop de la masia El Pla de Montpol, una casa antiga de pedra, restaurada i dedicada a casa de colònies. I per últim, una troballa curiosa, si més no: una vaca morta de la que només queden els ossos i la pell.

A part d'aquests descobriments hem gaudit d'un paisatge força singular, amb boscos, masies, horts, però també amb canals de roques

formant tolls, amb profundes parrets de conglomerat que gaire bé no deixen veure l'aigua que circula entre elles, l'aigua que s'escola entre les gorges...

Per sort el temps ens ha respectat. No ha plogut, ara bé, el terra estava ben enfangat, ple de bassals i també de bonyigues de vaca, amb la qual cosa hem hagut de caminar molt atents al que trepitjàvem.

Finalitzada la caminada tornem a Solsona, al restaurant a on hem esmorzat i a on dinem bé i atesos per un personal super amable.

Sortint del restaurant hi ha una ràpida desbandada: uns marxen cap a casa, altres van a visitar el cementiri modernista d'Olius i d'altres a passejar per Solsona. I així va acabar la primera sortida de l'any de Dimecres al Sol.

Sant Miquel del Fai i cingles de Bertí (De Sant Feliu de Codines a El Figaró)

Muntanya

El 2026 ha suposat per a l'"Agrupació" la inauguració d'una nova època: la de les "excursions inesperades".

De fet, el fenomen ja es va iniciar al desembre, amb la irrupció de la pesta porcina, que va obligar a canviar la "Integral del Collserola" (de la secció de TTT) per una ruta pel Garraf. La secció Sempredem va agafar el relleu al gener: La sortida programada al "Montgròs des de Collbató", va esdevenir "Esmorzar a Alcover (Muntanyes de Prades), renúncia a remuntar el riu Glorieta a causa de les violentes ratxes de vent i caminada sota la pluja i la neu des de Gelida fins

al coll del Puig d'Agulles (Muntanyes de l'Ordal)".

Pel que fa a la que ens ocupa, apareixia a la programació inicial com a "Cogulló de cal Torre des de Rajadell", i ha acabat essent "Travessa de Sant Feliu de Codines al Figaró passant per Sant Miquel del Fai, Sant Pere de Bertí i la Trona" (després de transformar sobre la marxa la proposta substitutòria anunciada al darrer butlletí que era "De Sant Feliu de Codines a Sant Feliu de Codines passant per Sant Miquel



A la Taula de Pedra



Sant Miquel del Fai

del Fai, Turó de les Onze Hores i el Cagarro del Diable.”

Sí, companys, s'han acabat les propostes senzilles i segures, de fiabilitat alemanya, en que es complia fil per randa la ruta definida mesos enrere. S'ha acabat aquesta rutina i avoriment. El millor de tot és que aquesta ruta substitutòria ha superat en espectacularitat la que havíem programat feia mesos.

Vivim temps excitants d'excursions substitutòries, de busos substitutoris i de governs substitutoris.

L'aventura en qüestió comença a les còmodes poltrones dels busos de la Sagalés i amb un compliment estricte dels horaris.

Esmorzem a tocar del conegut punt d'albirament d'àligues de Sant Feliu i ens posem en marxa cap a Sant Miquel del Fai.

Fem 2 km. de propina perquè ens passem de llarg el corriol que baixa al Sot del Gorguet (el senyal del GR és ambigu i, a més, anàvem xerrant i barrant).

Hem encertat el dia: el cel, diàfan, la temperatura, ideal, i les cascades de Sant Miquel del Fai ragen amb generositat i ens regalen un espectacle inoblidable.

Amb certa recança, deixem enrere el santuari, resseguim emboscats les Costes de Sant Miquel, sense deixar el GR. fins que albirem el nostre objectiu: el turó de les Onze Hores. Des d'aquesta banda sud es veu imponent i quasi inexpugnable (si no és escalant). La il·lusió òptica es desfà uns quants centenars de metres endavant, quan es fa visible el suau i poc inclinat llom que uneix aquest turó (amb forma d'esperó) amb la resta del Bertí.

Sobre la marxa decidim que no ens estimbarem pels graus inclinadíssims (i segurament molt rellicosos, a causa de les pluges caigudes la nit anterior), que ens havien d'escurçar el camí, i optem per una llarga marrada insistint amb el GR5 i després enllaçant amb el PR-C33 que connecta amb el tram final fins al turó de les Onze Hores.

En arribar a Sant Pere del Bertí, constatem que el temps se'ns ha tirat al damunt. Continuar fidels a l'itinerari programat suposaria el risc més que probable de que se'n fes fosc pel camí.

Seguint la dinàmica adaptativa d'enguany, decidim canviar el turó de les Onze Hores per la Trona, i el final de l'excursió el traslladem al Figaró. Convertim la circular en travessa. Quina és la ironia de tot plegat? Que la ruta "Rajadell-Cogulló de Cal Torre", l'havíem canviat justament per evitar l'atzarós servei de Rodalies Renfe-Adif.

Després d'un plàcid dinar, ens adreçem cap a La Trona, passant per la Taula de Pedra i recorrent la vistosa cinglera sud del Bertí.

Fem la sessió fotogràfica a La Trona i encarem la darrera etapa, després de baixar pel grau.

Final enfangadíssim; de llot fins els genolls. El Sot del Bac és el Sot del Fang. Quedem compensats per la visita al magnífic Salt del Prat.

Tornada plàcida, qui ho havia de dir?!, i de franc, en bus substitutori de la Renfe, en dues etapes: Figaró-La Garriga i des de La Garriga directe a Barcelona sense cap parada intermè-



dia. Un retorn plàcid com no en recor-dàvem cap altre a la llegendària R3 de Rodalies.

El *Gobierno de España*, a través de Renfe, s'està gastant en autobusos substitutoris tot el que ens havia escatat en inversions a Rodalies. Aprofitem-ho, perquè ens han de compensar i molt, tots els inconvenients, retards, caos i desconcert, d'anys d'excursions amb la R3 i altres línies.

LES DADES PROSAIQUES

TIPUS DE RUTA: Travessa.

DISTÀNCIA RECORREGUDA: 22,5 Km

DESNIVELL POSITIU: 750 m.

DESNIVELL NEGATIU: 950 m.

PARTICIPANTS: 9

Text: Rosa Maria Soler - Fotos: Diversos participants - Data: 14/2/2026

Excursió a la serra de Pinós

La sortida de Senderisme de febrer, ha estat una passejada tranquil·la, fent camí per aquestes contrades del sud del Solsonès, situades al centre geogràfic de Catalunya.

Només sortir de Barcelona, un cop recollits els excursionistes de Padilla i els de Fabra i Puig, el nostre conductor ens sorprén, no sabem si per culpa del GPS, sortint de la Meridiana cap al Nus de la Trinitat per agafar la Ronda de Dalt, i sortir de la ciutat per la Diagonal. Tots ho comentem amb extranyesa, però mentre ens porti al nostre destí, que vagi per on li agradi més...

Fem parada, per esmorzar, a l'Esclat de Collbató i tot seguit, continuem viatge, cap a Igualada, Calaf i Castellfollit de Riubregós, des d'on surt la carretereta que passant per petits llogarrets i masies, porta fins al Santuari de Pinós. El bus s'atura poc abans d'arribar-hi, al costat del petit cementiri del poble de Pinós, on trobem alguns companys que han vingut amb els seus vehicles i on començarem l'excursió.

Fa un dia magnífic, encara que força ventós, el qual ens obliga abrigar-nos bé, al menys fins que no entrem en calor al caminar...

Comencem a fer-ho seguint una pista que transcorre paralela a la Serra de Pinós, que tenim a la nostra dreta. Al cap de poca estona arribem a les ruïnes de Grumau, un edifici que, segons ens explica en Jordi, corresponen a un antic hospital.

Aviat arribem a un creuament amb indicadors i agafem un GR que ens durà fins a la carena de la serra de Pinós. A partir d'ara, com és lògic, tenim més vent, però tam-

Arribant al Santuari de Pinós Fotografia: Joan Guíu



bé més bones vistes: Per una banda tota la plana de la Segarra (amb les puntes de Montserrat al fons) i per l'altra totes les serres del pre-Pirineu ben nevades: Des del Turbón, per ponent (amagat darrera del Montsec), fins a la Serra d'Ensiya per l'est, passant per la Serra d'Aubenc, Turp d'Oliana, Port del Comte, Serra del Verd, Cadí, i Pedraforca. Recte endavant també podem albirar el Montseny i les muntanyes de Collsabra.

És un goig anar carenejant amb aquestes vistes i no ens en podem estar de fer parades per a fer fotos. Continuem, sempre per bon camí, fins a arribar al vèrtex geodèsic que marca el punt més alt de la Serra de Pinós (931 m). Aquí s'imposa una bona estona de parada per re-agrupar-nos, descansar i fer una foto de tota la colla.

Ja falta poc per arribar al nostre objectiu: El Santuari de Pinós,

que aviat veiem al davant nostre a la mateixa carena i tots hi anem fent cap. Abans d'anar a dinar, ens apropem al punt considerat centre geogràfic de Catalunya, on hi ha una petita torre circular que s'hi accedeix per mitjà d'una escala. A dalt hi ha una rosa dels vents, on s'assenyalen punts importants de la nostra geografia.

Com alguns recordem, fa uns anys hi vam posar el Pessebre de l'Agrupada en aquest mateix lloc tan simbòlic.

Un cop fetes les fotos per "immortalitzar" el moment, retornem cap al Santuari i traiem el cap a l'interior de l'església, que resta tancat amb uns vidres on s'anuncien visites guiades. Hi ha una maquineta per tirar una moneda que il·lumina el conjunt i permet veure-ho prou bé.

Ara ja toca anar a dinar i avui ho farem en un lloc històric, ja que l'Hostal de Pinós data del 1524 i és el més antic de Catalunya que ha estat

Les vistes cap al Nord *Fotografia: Pilar de la Fuente*





Al centre geogràfic de Catalunya Fotografia: Jordi Secall

sempre en funcionament. L'interior té diverses mostres (sobre tot a les llindes de les portes) de l'antiguitat de l'edifici.

Un cop acomodats a les dues taules que ens han preparat, van arribant les manges que hem demanat i entre gresca i comentaris ens anem atipant, per acabar amb unes postres ben bones (algunes de tamany XL!!).

Després dels cafès, anem pagant

i sortint a fora. Ara el vent és força més fort que abans i després d'acomiar-nos dels que no tornen amb el bus, hi anem entrant ràpidament, per resguardar-nos del vent.

El viatge de tornada el farem per un altre itinerari, que sembla més directe que el de l'anada i abans de les 6 de la tarda ja som a Barcelona.

Fins la propera!!



Sortida de Carnestoltes

SIJ El cap de setmana del 14 i 15 de febrer, tots els grups de la SIJ hem marxat a la Farga del Montseny per celebrar el Carnestoltes!

Entre disfresses, i molta imaginació, els infants van protagonitzar unes obres de teatre súper originals i xules!

Diumenge vam tancar el cap de setmana amb la divertida activitat de la Conxita, resolent l'obra dels monitors.

Un cap de setmana ple d'històries i molta creativitat.





Colldejou-Argentera-Castell d'Escornalbou-Duesaigües

(Baix Camp)

Muntanya

Després d'uns ensurts de primera hora del matí amb la baixa de tres persones, (que esperem que es recuperin ben aviat) sortim en bus un bon i nombros grup (som vora trenta) de Barcelona, cap al sud, al Baix Camp, on el Miquel Insausti, el vocal, ens espera a l'ajuntament de Mont-roig del Camp per arribar prop de les 9 h a Colldejou, punt de sortida de l'excursió. Deixem el bus, preparem motxilles, fem un petit mos sense bar i comencem a caminar deixant Colldejou al darrera.

Seguirem un itinerari una mica diferent al proposat en el track del Wikiloc, tot per fer la ruta per menys pistes i guanyar una mica d'emoció al buscar algun trencall no massa evident, però que ens portarà per caminets amagats, variats, poc transitats i poc ventats (encara que el vent no serà el protagonista com podíem esperar els últims dies). Tenim un dia assolellat, amb una mica de fred al matí però que a mesura que anem caminant ens el fem passar i ben aviat cal treure's capes.

Som-hi, doncs! Una vegada deixat Colldejou, per sobre de l'antena travessem la carretera que va a Falset, agafem una pista entre camps d'avellaners abandonats i de seguida una cruïlla ens marca el destí, Argentera i castell d'Escornalbou, deixant a l'esquerra el coll Roig. Seguim senderons amb pedres, entre

plantes pròpies del terreny (farigola i romaní, que fan una bona olor!), tot ben verd i amb tolls d'aigua després de les pluges bondadoses de l'hivern. Aviat tindrem al davant el turó en forma de triangle on es troba el castell d'Escornalbou, que ens marca l'orientació que seguirem tota la caminada. Anem fent aturades, som molts i no volem deixar ningú enrere, encara que el Miquel Peinado és una bona "escombra" i el Toni, pel mig del grup, va regulant la marxa.

Trobem algun caçador, escopeta a l'espatlla, una mica de "yuyu", però esperem que no ens confongui amb cap senglar. En trobarem més pel camí, asseguts a una cadira, prop d'on han deixat el cotxe (no caminen gaire), esperant que els gossos treguin la presa (porc senglar) i... "PUM!" Mentre passem nosaltres,

per sort, no tenim cap ensurt i aviat comencem a veure formacions a les roques vermelles d'argila, degudes a l'erosió del vent i l'aigua. Un cartell ens anuncia que no és un lloc qualsevol, es tracta d'un parc geològic amb nom alemany "Buntsandstein", que la curiositat fa que alguns busquin el significat amb el mòbil per manca d'informació del guia-vocal.

Seguint la pista, deixem el camí més evident cap a l'Argentera i Castell d'Escornalbou i agafem a l'esquerra la primera pujada del dia (fins ara tot ha estat prou pla). Seguim per la pista fins que un arbre envellit ens "convida" a endinsar-nos a un caminet profund, amb arbres baixos doblegats pel vent que ens obliguen a ajupir-nos molt sovint. Sortint d'aquest bosquet, busquem una fita de pedres que ens ajudarà a trobar el Bosc de les Bruixes, Una primera fita ens "enganya", la trobarem? Sí, uns metres més endavant allà la tenim. Trencall amagat a l'esquerra, bona pujadeta amb pedres, petita grimpada, deixem a l'esquerra el camí cap a la font dels Ermitans i de seguida trobem el cartell que tant esperàvem: "Bosc de les Bruixes". Aquí comença un encanteri de racons amb molta imaginació i aspiració museística, ben endreçat i amb missatges adients escrits sobre pedretes enganxades a les roques, estris antics distribuïts per diferents coves, cada una amb un nom diferent: "Cova de la bruixa encantada", "Cova de la bruixa do-

lenta", "Cova del bruixot panxut". El mirador de les bruixes ens mostra unes vistes espectaculars del Baix Camp amb el mar al fons.

Ens reagrupem davant el cartell que ens indica la direcció a seguir cap a Els Estrets. Uns 500 metres més enllà, deixem un camí a la dreta i baixem per un camí malmès per les pluges fins arribar a un nou cartell que ens indica Els Estrets. N'hi ha dos, qualsevol és vàlid, nosaltres agafem el primer i arribem al "passadís estret" entre roques regat per un rierol d'aigua, i una vegada passat ja baixem pel camí cap a l'Argentera. Aquí, uns companys amb seny, i conscients que la pujada al Castell d'Escornalbou no és fàcil, ens deixen i se'n van pel Camí Ral a Duesaigües, on el bar els "espera". La resta farem el Castell, encara que dividits per la manca de lideratge honestament assumida del vocal, que





es despista i segueix un camí diferent al que volia fer inicialment. Així que uns pugen pel camí empedrat que segueix un antic camí romà (encara hi queden pedres de la via que ho demostren), deixant la font del Galapet a l'esquerra. I uns altres ens endinsem per un corriol més complicat i molt poc senyalitzat, però al final arribem al pàrquing del castell d'Escornalbou i ens trobem tots plegats a l'esplanada del monestir del castell, lloc amb herba, assolellat, tranquil i amb ganes de dinar. Uns dinem més de pressa que altres per pujar a l'ermita de Santa Bàrbara pel camí dels Frares o fer una mica de migdiada. Una vegada reagrupats, fem la foto del grup davant l'església del monestir i ja baixem cap a Duesaigües.

Baixem uns 500 m per carretera ben rosta (pendents del 15% i 18%), agafem un trencall per evitar un tros de carretera, fins que la retro-

bem, la creuem i ja baixem cap a Duesaigües. Un tros per pista arreglada, un altre tros per una dreuera "made by Toni", i un altre tros de pista que finalment ens porta al bar-restaurant "Conidri" (antiga granja de conills) de Duesaigües. Uns minuts de descans i els nous companys del grup, el Miguel Palomar i la Montserrat Serret, ens conviden a una beguda. Moltes gràcies i benvinguts al grup.

Agafem el bus i abans de les 19 h arribem a Barcelona. Un últim tram fet amb bromes amb el conductor, i l'entorn urbà. Estem contents i de bon humor. Un gran grup aquest del Sempredodem. Hem caminat uns 17 km i 600 m de desnivell. Amb ganes de retrobar-nos aviat.

Bon rotllo i companyonia. L'Agrupada, els Sempredodem té aquestes coses, ho reconeixem i ho agraïm. Fins la propera sortida!

Text i fotos: Jaume Brun - Data: 24/2/2026

Una caminada, l'excusa perfecte per una bona endrapada

Muntanya

Un dimecres de finals de febrer que fa els honors al nom de la secció "Dimecres al sol".

Un dimecres de finals de febrer que fa els honors al nom de la secció "Dimecres al sol".

Un dia meravellós, fresquet al matí i calorós a mesura que avança. Ens trobem al lloc programat sota el nucli de Sant Quirze de Safaja i un cop devorat l'entrepà i preparat l'equipament comencem la caminada.

Una volta circular al voltant d'aquest petit municipi amb indrets bonics i boscos d'alzines que deixen veure els aglans per allà on trepitjem; corriols, que els que fan baixada, fan posar en entredit l'equilibri i les forces de cames i genolls d'alguns, ja que malgrat la mitjana d'edat encara n'hi ha que tresquen força.

Creuem un rierol amb força cabal mitjançant uns troncs escapçats i encastats a la llera, que permeten anar fent les passes pel seu damunt. Els bastons seran de gran

ajut per no perdre l'equilibri i estalviar-se una bona remullada.

Finalment acabem la caminada, i com que encara sabem fer un bon paper, arribem als cotxes una hora i mitja abans del previst. Així que endrecem els trastos i ens atensem en vehicle al lloc on esdevindrà el principal objectiu de la jornada: la Calçotada! Ja bavegem només de pensar-hi!!!

Arribem al restaurant i fem la cerveseta a fora, esperant que ens donin

l'avis per entrar a posar-nos els pitets.

Per fi!! Entrem i ja us ho podeu imaginar...vinga endrapar calçots i carn a la brasa tot ben regat amb vinet...en fi un àpat com cal i servits per una gent encantadora. Així doncs, tips com bocois, donem per acabada la jornada i cadascú cap a casa esperant la propera sortida amb els companys.



El grup de Dimecres al Sol entaulats per fer la calçotada

Calendari d'activitats de març

temporada 2025-2026

Data	Secció	Lloc/activitat	Vocal
3 dimecres	Muntanya	TTT: Castellterçol- Gallifa - Sant Feliu de Codines	Xavi Domènech
7 o 8 dissabte o diumenge	Muntanya	Famílies: Passejada pels Pèlags de Vilobí	Albert i Eva
10 dimarts	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
14 dissabte	Muntanya	Senderisme: Vall del Corb	Mònica Muñoz i Jordi Calafell
14 dissabte	SEAM	Sortida d'alta muntanya a determinar	SEAM
14 i 15 dissabte i diumenge	SIJ	Sortides de tots els grups	SIJ
14 i/o 15 dissabte i/o diumenge	SEM	Travessa Grau Roig-Montmalús-Refugi Illa-Pessons	SEM
18 dimecres	Cultura	Opció A:Visita guiada a Balaguer Opció B: Canyet de Rapinyaires de Tartareu	Joan Guiu
21 dissabte	Muntanya	Semprepodem: Cingles de Malanyeu	Albert López
22 diumenge	BTT	Gravel per Belltall	Miguel M.
25 dimecres	Muntanya	Dcs. al Sol: Sant Pere de Torelló-Targarona	Pere Mansilla
26 dijous	AEC	ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA	Junta
28 dissabte	ERE	Avenc de la Carbonera-Castellar del Vallès	ERE
Tots els dijous	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén

Secció de Muntanya

Trescar Travesses en Tren

3 de març 2026

Activitats març

De Castellterçol a Sant Feliu de Codines pel Serrat de les Pedres i la Mola de Gallifa.

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: 6:50 h a la plaça Tetuan, 24. Parada de Sagalés. L'autobús surt a les 7:30. També té parada a l'estació d'autobusos de Fabra i Puig. **TRANSPORT:** Transport públic.

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

ITINERARI: Castellterçol, castell de Sant Miquel, Sant Julià d'Úixols, serrat de les Pedres, la Mola de Gallifa, collet de Berenguer, Sant Feliu de Codines.

DISTÀNCIA: 18 km. **DESNIVELL:** +500 m. **HORARI APROXIMAT:** 5-6 h. **DIFICULTAT:** Moderada.

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

VOCAL: Xavier Domènech (659 359 698).

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 de la FEEC** o contractar-ne a Secretaria una de puntual.

APUNTS DE LA SORTIDA: Sortirem de Castellterçol prop de l'Ajuntament, ens dirigirem cap el Castell de Sant Miquel, ja als afores de la població. A partir d'aquí començarem a pujar en suau pendent, i ens aproparem a l'ermita romànica de Sant Julià d'Úixols situada en un bonic tossal. Pujant 1 km més arribarem al Serrat de les Pedres, que és el sostre de la ruta (954 m). Un parell de quilòmetres en direcció sud-est ens portarà a la Mola de Gallifa (942 m), on es troba l'església romànica de Sant Sadurní. A partir d'aquí iniciarem el camí de baixada cap a Sant Feliu de Codines.

Secció de Muntanya

Senderisme

14 de març 2026

Excursió a la vall del Corb: Guimerà – L'Ametlla de Segarra – Vallfogona*

*Nota: Per motius organitzatius, aquesta sortida substitueix a la prevista al Puig del Far des de Vilanova de Sau (Osona), que es farà el dia 11 d'abril.

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 Diagonal/ Palau Reial. **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 11 de març 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 "Vall del Corb".

ITINERARI: Guimerà – L'Ametlla de Segarra – Vallfogona de Riucorb.

DISTÀNCIA: 6 km **DESNIVELL:** +150 m **HORARI APROXIMAT:** 3 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 en un bar. Dinar al restaurant El Racó de Cal Ton de Santa Coloma de Queralt. El preu del dinar son 28 €** i inclou dos plats, postre, pa, aigua, vi i cafè. 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.

VOCALS: Mònica Muñoz-Castanyer i Jordi Calafell.

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 de la FEEC** o contractar-ne a Secretaria una de puntual.

APUNTS DE L'EXCURSIÓ: L'excursió començarà al capdamunt de Guimerà on podrem pujar a la torre, i tot seguit davallarem pels carrers del poble per a enfilar un corriol que, pel vessant solà, puja suaument en direcció a L'Ametlla de Segarra. Veurem lleixes abandonades, parets de pedra seca i boscos de pi blanc. Des del camí, que s'enfila pel marge dret del Corb, gaudirem d'unes vistes privilegiades sobre la vall i els seus conreus. A l'Ametlla podrem visitar la torre de guaita des d'on, en un dia clar, s'albira la serralada pirinenca des del Pallars fins al Ripollès. Des d'aquí prendrem un corriol antic que baixa directament cap a Vallfogona on ens recollirà l'autocar per a dinar a Santa Coloma de Queralt.

Secció de Cultura

18 de març 2026

Activitats març

Visita guiada A Balaguer

PUNT DE SORTIDA: A les **7:30 h** a l'Agrupada (Padilla-Provença). Parada per esmorzar a La Panadella.

LLOC I HORA DE TROBADA DE LA VISITA: A les **10 h** al Museu de la Noguera, Plaça Comtes d'Urgell, 5, Balaguer.

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

ITINERARI: Pla del Riu, Casc antic, Santa Maria, Sant Crist, Castell Formós, Muralla, Passeig, Viaducte del Buixadell.

DURADA DE LA VISITA: 3 h. **GRUPS:** 25 persones. **PREU:** 5 €. per persona

VOCAL: Joan Guiu.

Canyet de Rapinyaires de Tartareu

PUNT DE SORTIDA: A les **6:30 h** a l'Agrupada (Padilla-Provença).

APUNTS DE LA SORTIDA: Val a dir que els voltors aprofiten els corrents ascendants per volar amb el mínim d'esforç, això implica que si arribem a l'aguait passades les 9/9:30 h ja hagin sortit a explorar altres punts i no ens entrin (al Camp visual).

Aguait amb cost per cap de **25 €** Son 171 Km / al voltant de dues hores i deu amb cotxes particulars. Aforament màxim: 9 persones sense equipament fotogràfic, 6 amb trípodes, teleobjectius... Albirament de voltors, el comú segur que entra, el negre possiblement i el trençalòs si tenim sort... Encara amb una mica més de sort ens pot entrar l'astor, el falcó o l'esparver. **Si hi ha algú que sigui aprensiu, més li cal que no s'hi apunti.**

VOCAL: Joan Guiu.

DINAR: A les **14/14:30 h** trobada dels dos grups per a dinar al Restaurant El Claustre del Monestir de les Avellanès. **Menú de 19,50 €.**

Tots els pagaments es faran al mateix dia de la trobada, per favor **porteu efectiu i just.**

Secció de Muntanya

Semprepodem

21 de març 2026

Cingleres de Malanyeu (Berguedà)

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 **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 19 de març a les 19 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 "MALANYEU".

ITINERARI: Malanyeu (1.010 m), el Graell, la Foradada (1.325 m), coll de Batllia (1.575 m), portell del Porc, collada de Cal Serra o de la Font del Tudó, collet de la Talaia o del Tosquer (1.475 m), coll de Malanyeu (1.390 m), cap de Creueta (1.400 m), La Creueta (1.270 m), Monell, El Grau (980 m), Malanyeu.

DISTÀNCIA: 16 km. **DESNIVELL:** +863 m. **HORARI APROX.:** 5-6 h.

DIFICULTAT: El pas del Graell demana una mica de precaució; són uns petits graons tallats a la pedra tosca. Igualment passa al Grapissot, una roca inclinada. No obstant, amb cura, no hi ha d'haver cap problema.

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

VOCAL: Albert López (617 419 885).

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 **imprecindible tenir l'assegurança de la FEEC** o contractar-ne a Secretaria una de puntual.

APUNTS DE L'EXCURSIÓ: Malanyeu és una petita vall dins de la Serra de Catllaràs. Gaudirem d'unes vistes espectaculars sobre les dues valls veïnes així com les muntanyes de l'altra banda del riu Llobregat, centrada pel Pedraforca.

Passarem també per la Foradada (1.325 m) una petita obertura a la roca abocada a la vall del Llobregat. Un altre indret interessant és el Grau (980 m) un pas tallat a la roca, amb una roca encastada a sobre.

Secció de Muntanya

Dimecres al Sol

25 de març 2026

Activitats març

Excursió de Sant Pere de Torelló al pont de Targarona (Osona)

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: A les **8 h** a l'Agrupada (Padilla-Provença), a les **8:15 h** a Fabra i Puig/Meridiana.

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

ITINERARI: Sant Pere de Torelló, Morelles, can Patafi, mas Gubiach, Ferriol, la Casanova, can Panosa, pont de Targarona, Sant Pere de Torelló.

DISTÀNCIA: 10 km.

DESNIVELL: +260 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 (opcional). **Esmorzar al bar i dinar de carmanyola a un pícnic.** Possibilitat de barbacoa.

VOCAL: Pere Mansilla.

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 de la FEEC** o contractar-ne a Secretaria una de puntual.

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
7 o 8 març	Albert i Eva	23 o 24 maig	Barcons - Mansilla
11 o 12 abril	Estanyol - Orange	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 infantil i juvenil

temporada 2025-2026

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

Calendari Secció de Muntanya Senderisme

temporada 2025-2026

Data	Lloc/activitat	Vocal
14 març	Vall del Corb: Guimerà - L'Ametlla de Segarra Vallfogona	Mònica Muñoz-Castanyer Jordi Calafell
11 abril	Puig del Far des de Vilanova de Sau (Osona)	Rosa Maria Soler
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 d'esquí de muntanya

Data	Lloc/activitat
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 Semprepodem

temporada 2025-2026

Data	Lloc/activitat	Vocal
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 BTT

temporada 2025-2026

Activitats programades

Data	Lloc/activitat	Vocal
22 de març	Gravel per Belltall	Miguel M
17 de maig	Volta al Cadinell	Ricard
20 i 21 de juny	Sortida de dos dies als Ports de Beseit. Pernocta a Beseit	Roger

Calendari Secció de Muntanya

Trescar Travesses amb Tren

temporada 2025-2026

Data	Lloc/activitat	Vocal
3 març	Castellterçol-Gallifa-Sant Feliu de Codines	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 al vessant nord del Pirineu, aquesta podria ser modificada.

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
28-Marc	Avenç de la Carbonera -80 m. (Castellar del Vallès, Vallès Occidental)
25-Abril	Cova de Vall major -67 m. (Albinyana, Baix Penedès)
30-Maig	Avenç del Bages -33 m. (Solsonès)
27-Juny	Avenç del Cataplanell -63 m. (Coll de Nargó, Alt Urgell)
26-Setembre	Avenç Víctor -67 m. (Perillós, Catalunya Nord)
31-Octubre	Avenç 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
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 de Muntanya

Dimecres al Sol

temporada 2025-2026

Activitats

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!!!

Assemblea general ordinària

Dijous 26 de març a les 8 del vespre

AEC

Atenció socis!! Recordeu la data de l'Assemblea general ordinària, que ja se us va anunciar per correu electrònic.

Tingueu en compte que si desitgeu que s'inclogui a l'ordre del dia algun punt o proposta, cal que ho comuniqueu prèviament a la Junta. El termini màxim per fer-ho es el dia 9 de març.

A Secreteria teniu a disposició de qui ho desitgi, l'acta de l'Assemblea general ordinària de l'any passat.

Oportunament rebreu la convocatòria oficial de l'Assemblea.

L'acte acabarà amb un "pica-pica"

US HI ESPEREM!!

Informacions varies

BENVINGUDA ALS NOUS SOCIS

SERGI MIEDES ROIG / MONTSERRAT SARRET VILASECA
POL BATET MORENO

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

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.



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



La cova del Dos Ulls, anant cap a l'Argentera (pàg. 14) Fotografia: Imma Picó



El grup de Senderisme al cim de Pinós (pàg. 9) 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:



**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: @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: Lucía Martínez, Jaume Brun, equip de monitors de la SIJ, Rosa Maia Soler, Miquel Insausti i Òscar Pàmies.

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)