



1912

Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA

El grup de Sempredodem a Rocadecans. (Fotografia: Toni Enseñat)

**Butlletí informatiu
juny 2026**



El grup de Semprepodem a Santa Helena de Rodes (pàg. 4) *Fotografia: Frederic Planas*



Baixant del Puig d'Ou (pàg.8) *Fotografia: Albert López*

La Ribalera

S'apropa el 14 de Juny, data molt rellevant per la nostra Entitat, doncs ara fa quinze anys va nàixer **La Ribalera**, la cursa de muntanya que ens ha donat una gran projecció i visibilitat en el món de l'excursionisme i de les curses de muntanya. Enguany commemorarem la tretzena edició i només per raons de la Pandèmia vàrem haver de renunciar a festejar-la els anys 2020 i 2021.

Aquesta cursa va engegar el 2012 com un acte més de la celebració del 100tenari de l'Agrupació Excursionista "Catalunya", i malgrat que estava dissenyada per una sola edició i un sol recorregut de 38 quilòmetres, l'èxit d'aquella cursa, va ser la llavor d'aquestes tretze temporades amb l'ampliació a tres curses de 42 km, 23 km i 16 km.

Cal fer un reconeixement als voluntaris que cada any han participat en tasques i ajuts que han permès arribar fins on som, des de l'aportació presencial dels nostres socis a veïns i/o estiuejants de Tírvia i el seus entorns, així com els organismes de Creu Roja, Mossos d'Esquadra i el Parc Natural de l'Alt Pirineu, sense oblidar els ajuntaments de Tírvia i Farrera i el suport dels d'Os de Civís i de la Vall Ferrera.

No us perdeu aquesta festa i reserveu-vos el dia 14 de juny per poder gaudir d'aquest entorn i celebració. Us hi esperem !!!!!!! .

Sumari

Editorial.....3

COL·LABORACIONS

La serra de Verdera.....4

Anna Rovira

Caves Celler Vell.....6

Neus Ruiz i Martí Mansilla

Sant Jaume Llierca-Camprodon.....8

Albert López

Sauva Negra i castell de la Popa12

Enric Royo

Travessa del Montseny.....15

Pep Molinos

Excursions de la SIJ..... 16

Equip de monitors de la SIJ

La Roca Tiraval..... 16

Rosa Maria Soler

AGENDA D'ACTIVITATS JUNY

Calendari General.....20

Senderisme21

Semprepodem.....22

Ribalera 2026.....22

Normes generals.....23

ACTIVITATS PROGRAMADES 2026

SIJ Campaments..... 25

Semprepodem/BTT/Famílies.....26

SEAM/Senderisme27

ERE.....28

Campament estiu.....29

Informació general.....29

La serra de Verdera

Muntanya

El dissabte 25 d'abril els Semprepodem sortim d'excursió; aquesta vegada anem a l'Alt Empordà, al nord del Cap de Creus. La previsió de temps és bona, això vol dir sense tramuntana.

Dhoreta, un grup prou nombrosos omplim l'autocar que ens porta cap a Llançà on alguns fan un mos i tots ens preparem per començar la ruta.

La pujada és suau; una vegetació frondosa, alguns rierols i els murs de pedra seca ens acompanyen fins el coll del Perer. Sabem que el camí seguirà pujant però mentre alguns descansen, altres aprofiten per sortir de l'itinerari previst i pujar uns quants metres més per començar a veure mar. I és que avui, unes magnífiques vistes al Mediterrani ens acompanyaran durant tot el

dia i progressivament anirem tenint vistes panoràmiques de Llançà, del Port de la Selva, de La vall de la Santa Creu, de Roses i finalment de Selva de Mar.

Del coll del Perer seguim pujant fins la serra de l'Estela per arribar a l'ermita de Santa Helena de Rodes on fem la foto de grup. Posteriorment arribem a l'esplèndid monestir de Sant Pere de Rodes. Ens enfilem fins al castell de Verdera on fem una parada per recuperar forces i sobretot per seguir admirant vistes ara també de la badia de Roses i del Pirineu. I és que avui el bon

Planejant, passat el coll del Perer *Fotografia: Frederic Planas*





El monestir de Sant Pere de Rodes



L'ermita de Santa Helena de Rodes
Fotografia: Frederic Planas



El tram de cresta de la serra de Verdera

temps ens ofereix una panoràmica espectacular de 360°.

Arribem al punt geodèsic de la serra de Verdera; aquí cal desar els bastons a la motxilla perquè durant una bona estona farem servir peus i mans per avançar per la cresta. Finalment, després de tota l'etapa ascendent comencem a baixar. Més endavant i poc després del coll de Sant Genís on ens espera un ramat de vaques ens protegim a l'ombra d'unes quantes alzines per dinar. Havent dinat, ens dirigim cap al Mas de l'Estela per arribar a Selva de Mar i recuperar-nos com és degut amb la merescuda cerveseta.

Text: Neus Ruiz i Martí Mansilla - Fotos: Joan Guiu - Data: 25/4/2026

Visita a les Caves Celler Vell i espai xocolata Simón Coll

Cultura

Aquesta vegada ens ha agradat fer un escrit diferent pel butlletí. La Neus i el Martí ens explicaran la visita que vam fer.

El passat dia 25 d'abril un petit grup de sòcies i socis vam anar a visitar la Cava Celler Vell i la fàbrica de xocolata Simón Coll.

A la Cava ens van explicar tot el procés de com es fa el cava i vam veure una maqueta del poble de Sant Sadurní d'Anoia amb trens, cotxes i altres coses.

Mentre els grans prenen una copa de cava, el Martí i jo vam anar a jugar a fora.

Després de dinar vam anar a la fà-

brica de xocolata: vam veure com es fa la xocolata, els nens en vam provar una rajoleta i els grans, xocolata desfeta. Després ens van ensenyar una línia de producció curta. Llavors, ens van donar una caixa amb cinc finestretes on hi havia: cacau pur, xocolata blanca i xocolata negra.

Per acabar, vam passar a la botiga i ens vam comprar xocolata.

Neus Ruiz, 10 anys





La cultura del vi i el cava és omnipresent al Penedès

Ahir vam anar a una Cava a Sant Sadurní, els grans van poder provar el cava i els avis em van dir que estava molt bo. També vam menjar coca que era igual per a tots, però els petits vam fer un suc.

A la cava ens van explicar unes coses. Jo com que soc petit, no sé de què estaven parlant, però els avis i els grans van dir que els hi va agradar.

Després vam veure la maqueta que es podia moure i era molt guai i els trens anaven a la part de sota que era el seu aparcament. Per dalt hi havia persones, cases, fanals...

Vam anar a dinar a un lloc i hi havia un menjar molt bo. Mentrestant estàvem jugant a tirar-nos unes plantes que s'enganyaven per tota la roba. A l'avi Pere se li va enganyar una en el calçotets i deia: què tinc aquí que em pica? I era aquella planta.

Més tard vam anar a la fàbrica de xocolata i vam veure les xocolates primeres, les que surten directament del cacau, no estan molt bones, són súper amargues, les segones, molt poc més bones i les terceres, que van ser blanques, tenien gust a mantega, a ningú li va agradar.

Vam veure un vídeo, ens van explicar coses, vam provar la xocolata i després en vam comprar.

Hi havia un ou molt gran, més que el nostre cap. Jo vaig comprar un gat de xocolata i més coses. Tenim xocolata per un any, ens l'anirem repartint.

Molts petons, adéu.

Ah, em van agradar molt dues coses: la maqueta i la part final, quan vam comprar xocolata.

Voldré tornar a anar amb els avis i l'Agrupada.

Travessa de Sant Jaume de Llierca, Oix i Camprodon

Muntanya

De ben segur que aquesta és una de les rutes més interessants i feréstegues de l'Alta Garrotxa. Aquesta excursió uneix la plana del riu Llierca amb el cor de la subcomarca d'Oix, passant per un dels miradors romànics més espectaculars de la zona, i l'endemà connectem el cor de l'Alta Garrotxa amb la capital de la Vall de Camprodon. És un itinerari exigent, pensat per a excursionistes acostumats a orientar-se en terrenys on els camins, a vegades, es tornen subtils. no és només un repte físic, sinó un viatge per la solitud dels cingles de calcari, els boscos de faigs i la transició cap al paisatge pirinenc.

Primer dia: Sant Jaume de Llierca-Oix.

Partim del poble de Sant Jaume de Llierca (200 m), conegut per la seva silueta industrial a la vora del riu. El camí comença buscant la direcció nord, travessant l'autovia per sota i travessant els Plans de Tapioles, on ens trobem al bell mig un aeròdrom. Arribem a Tortellà on enllacem amb el GR1 travessem el riu Llierca pel famós pont.

El pont té una mida de 52 metres, empedrats amb lloses de riera. Té un sol arc que s'eleva, en el seu punt màxim, fins a 28 metres per sobre les aigües del riu que li dona nom. A banda i banda hi ha una barana de pedra massissa. L'amplada



Amb aquest codi QR podeu enllaçar amb aquesta ruta a Wikiloc

total no supera els tres metres, espai per on passaven persones, bestiar i mercaderies.

Un cop travessat el riu comencem la pujada en direcció al coll de Palomeres (615m), on deixem el GR1. A mesura que ens allunyem de la civilització, el bosc de ribera va deixant pas a l'alzinar típicament mediterrani que domina la comarca. Tot passant a prop de masies històriques, algunes en ruïnes, que testimonien el passat agrícola d'aquestes terres aspres.

Seguim la pista en direcció nord, tot passant per les runes de la masia de Can Joandillo, amb unes arcades ben curioses.

A partir del coll el sender comença a guanyar alçada de forma constant, i arribem a **Santa Bàrbara de Pruneres** (715 m) punt culminant del dia, i un dels racons més tranquils de tota la Garrotxa.



Santa Bàrbara de Pruneres

A destacar-hi:

L'Ermita: un edifici romànic del segle XII, d'una sola nau i una simplicitat bellíssima.

Les vistes: des d'aquest replà, la panoràmica és de 360°. Al nord, veiem el Comanegra i el Bassegoda; al sud, la vista s'estén fins a la vall de l'Onyar i, en dies clars, segurament les illes Medes.

Un cop deixem enrere la carena de Pruneres, el camí comença a baixar fort cap a la vall. El paisatge canvia i es torna més tancat, amb formacions rocoses més evidents. Fins arribar al Pla d'en Pei, on una reforma d'una casa ha modificat el camí.

Anem seguint el camí senyalitzat d' Itinerància que forma part de la

ruta Trepitja Garrotxa, fins arribar al pont d'Oix

Aquest pont servia per travessar les aigües de la riera de la Vall del Bac. El pont és d'origen medieval. Al pont hi ha un cartell que diu: "Pont medieval, que segons diu la llegenda, utilitzava el senyor de La Quera de Talaixà, el baró, per fer ús del dret de cuixa a donzelles del veïnat de Santa Bàrbara de Pruneres."

Finalment, el camí ens porta fins al poble d'Oix (400 m). L'entrada al poble és preciosa, amb la visió del seu castell fortificat del segle XV i l'església de Sant Llorenç. Oix conserva encara l'aire de poble de muntanya aïllat, sent la porta d'entrada oficial a l'Alta Garrotxa més profunda.

Ens dirigim cap al nostre lloc de pernocta que és al càmping La Soleia d'Oix, on ens atenen de forma espectacular i que recomano fermament.

Segon dia: Oix – Camprodon Pels dominis del Talló i el Puig d'Ou.

Sortim d'Oix (400 m) direcció nord-oest. El camí guanya alçada ràpidament entre alzinars i rouredes, passant per les gorgues d'en Batlle i passant pels Plans del Se-



Amb aquest codi QR podeu enllaçar amb aquesta ruta a Wikiloc

guer. De sobte amb pujada forta ens enlairem cap a la masia del Seguer de Pera (totalment reconstruïda), seguint dreceres senyalitzades que estalviant trams de pista arribem al Cortal, un altre masia reconstruïda. Continuem seguint el PR186 amb no gaire bona senyalització, per arribar al coll Sagordi (786 m), una mica més endavant deixem el cartell que senyala El Talló i continuem pel PR per seguir pel Camp de la Solana a buscar el Pujant dels Matxo i el del Burro, dos passos típics de l'Alta Garrotxa impressionants. Arribem ja als Plans de Resclusanys, on minva la pujada.

Buscant la carena que ens portar cap a la **Muntanya del Talló** (1.276



El cim del Puig d'Ou

m). A mesura que pugem, les vistes sobre el Bestracà (pronunciació genuïna Mestre Ca) i els cingles de Sant Aniol són impressionants. El pas pel Talló ens ofereix una perspectiva única de la ferestesa d'aquesta zona: roca nua i silenci absolut.

Després de flanquejar les parts altes, el terreny canvia. Ens acostem al **Puig d'Ou** (1.300 m). Aquest cim és un mirador privilegiat:

Al nord, el **massís del Canigó i el Costabona**. Al

sud, la **plana de l'Empordà i les cingleres de la Garrotxa**. A l'oest, les **muntanyes del Ripollès** que ja treuen el cap.

El nom "Ou" podria venir de la forma arrodonida del seu cim, que destaca sobre la carena que separa les valls de la riera de Beget i de l'Oix.

Un cop superat el Puig d'Ou, la vegetació es transforma. Les alzines deixen pas a les **fagedes majestuosos** i prats de muntanya. El descens el realitzem buscant el coll de la



Arribant al coll d'Arrencafels

Bau, coll de Canemar, la collada del Remei i l'ermita de Sant Antoni on agafem el camí que baixa sobtadament cap a Camprodon, però el terreny està molt humit i el terreny relliscós el que fa que la baixada sigui lenta i arribem just per agafar el darrer autobús de TEISA a Barcelona.

Aquesta ruta és, en essència, una immersió en la Catalunya més autèntica i despoblada, un pont entre el relleu abrupte de la Garrotxa i la dolçor dels prats del Ripollès.

La Sauva Negra i el castell de la Popa

Muntanya

L'excursió es va fer en cotxes per falta de gent per omplir l'autocar. Així doncs vam sortir de Sant Martí de Centelles, veïnat de les Comes. Som nou persones més un afegit del poble.

L'excursió comença en pujada forta, però sense cap problema, un cop assolits més o menys uns 400 m. Arribats a l'altiplà, és una excursió amb vistes espectaculars.

La primera parada d'interès és el castell de Centelles: un castell amb molta història i ben fortificat com és lògic. Degut als "ocupes" ja no és accessible i està barrat el pas, així s'evita qualsevol incident.

El castell està situat en un promontori rocós, l'agulla de Sant Mar-

tí de 855 m i s'aixeca uns 200 m des de la seva base. Originàriament anomenat de Sant Esteve amb la seva església, és documentat el 898 pel bisbat de Vic. Pertanyia als comtes d'Osona. Passa després als senyors feudals de la baronia de Centelles, feudataris dels comtes de Barcelona. El 1211, un Centelles és enterrat a la capella del castell. Era una possessió important degut a que abastava molt de terreny.

En la guerra civil catalana de

El collet que dóna accés al castell de Sant Martí de Centelles *Fotografia: Frederic Planas*





Caminant per l'altiplà del Moianès Fotografia: Frederic Planas

1462-1472, el castell capitula el 1465, aleshores el rei Pere IV disposa la reparació del castell. Després de successives ampliacions a principi del segle XV els senyors de Centelles abandonen el castell. El castell és utilitzat per les tropes en la guerra dels segadors 1640-1659.

Hi va seguir la Guerra de successió espanyola, el 1705, la Guerra del francès, el 1809 (els francesos el van ocupar i en van voler una part). A continuació, les Guerres carlines (els carlins el van ocupar i atacaven les poblacions veïnes). A finals del segle XIX ja fou abandonat i espoliat.

És un bé cultural d'interès nacional amb una arquitectura gòtica, conserva alguns murs acabats amb merlets amb espitlleres, és a dir,

que tenia les obertures necessàries per a una correcta defensa del castell. Es conserva la porta d'entrada d'arc de mig punt adovellada. La capella del segle XII té un campanar de cadireta de dos ulls.

Continuarem el camí i aviat veïrem el castell de la Popa o castell de Castellcir a la llunyania. No hi ha cap referència d'aquest castell, però per la proximitat, suposarem que pertanyia als senyors de Centelles.

El castell s'alça com un vaixell enmig de l'altiplà. És molt gran i ocupa tota la gran roca que inclou l'església i muralles. La seva ubicació permet una defensa natural. Una porta amb clau impedeix l'accés.

En temps passats els meus amics em van dir que havien passat una nit dormint el castell quant eren joves,

jo el vaig conèixer el 2004 quant encara era accessible. Des d'aleshores hi he anat varies vegades. Aquesta vegada em va fer gràcia donar tota la volta a la roca.

En una d'aquestes visites vaig veure una petita serp. Una vegada a la illa de Còrsega vaig veure una serp verinosa negra i groga que treia la llengua bífida amagada en un marge del camí. També els camperols argentins al Chaco ens van ensenyar una boa que dormia. Després em van regalar una pell de serp ja que muden la pell, la vaig tenir a casa durant un mes però al final va anar a les escombraries.

Vam anar a la Sauva Negra, on el Frederic ens va explicar la importància d'aquesta fageda que es conserva en bon estat. Són 110 hectàrees a cavall entre el Moianes i Osona, és un espai del PEIN, pla de espais de interès natural. Està situada en el costat de migdia del torrent de la Sauva Negra, al sud-oest de

Santa Maria Savall i a migdia del serrat de la Cua de Cavall. Ocupa tot el vessant nord-oest del Serrat Rodó, on hi ha el coll de la Sauva Negra i en el seu extrem oriental hi ha la font de Sauva Negra, al nord-est de la Casanova del Castell i al nord del pla de la Bruga. És a prop i al nord del castell de Castellcir i de l'església de Sant Martí de la Roca, en el seu extrem nord-occidental hi ha el paratge de la Teuleria i en el sud-occidental el pou Cavaller.

A la tornada no volíem baixar per el mateix camí aleshores baixant per la pista i agafant dreceres per evitar arribar a la carretera vam arribar els cotxes i cap a dinar.



Castell de la Popa Fotografia: Josep Arran



El grup al castell de la Popa Fotografia: Frederic Planas

Text: Pep Molinos Fotos: Ramón Zamorano- Data: 16/5/2026

50^a Travessa del Montseny

Muntanya

El passat 16 de maig es va realitzar la **50^a Travessa del Montseny** organitzada pel CEC Vilamajor, en la qual uns quants socs de l'Agrupava van col·laborar com en edicions anteriors, en el marcatge i fent el control del Matagalls.

Aquesta marxa enllaça Aiguafreda amb Gualba passant pel Tagamanent, Pla de la Calma, Matagalls, Sant Marçal, Les Agudes, Turó de l'Home i Santa Fe. Un total de 47,3 km i 4.730 m. acumulats. Passant en plena primavera per un itinerari complet i variat: boscos d'alzines, de castanyers, faigs i avets, tot combinat amb airoses carenes, prats alpins, cims panoràmics i frondoses rieres.

La primera edició de la Marxa Excursionista Travessa del Montseny va ser el 1972 organitzada per l'Agrupació Catalana Pica d'Estats, entitat excursionista de la Salle Comtal de Barcelona. El que va començar com una cursa d'un club modest i de barri, amb el pas dels anys i el relleu organitzatiu del CEC Vilamajor el 2009, ha esdevingut una clàssica

en l'excursionisme català. Com anècdota, entre els participants a la primera edició del 1972 hi figuraven en Jep Tapias, Pere Mansilla i Pep Molinos, vaja que temps era temps...

En aquesta 50^a Travessa del Montseny hi han participat 500 marxadors, amb uns horaris que van de les 5 h i 45' fins a les 14 h, tots amb el mateix trofeu per haver finalitzat la marxa dins els horaris establerts. En finalitzar la Marxa, a la mateixa plaça de Gualba, l'organització ha obsequiat a tots els voluntaris i marxadors, amb un generós pica-pica i pastís, seguit d'uns breus parlaments relacionats amb la 50^a i un petit foc d'artifici.

Des d'aquestes ratlles volem felicitar als amics de Vilamajor, per haver assolit una fita tant important, com són les 50 edicions.

Baixant cap a Sant Marçal



Les sortides del mes de maig

SIJ El cap de setmana del 16 i 17 de maig, els diferents grups de la SIJ hem marxat a gaudir del mar i la natura.

Els **Txeiens** han recorregut el Maresme, de Sant Pol de Mar fins a Pineda passant per Calella, amb mar i caminades ben top.

Els **Xerpes** han fet ruta pel camí de ronda entre Tarragona i Altafulla i han dormit al càmping Les Salines.

Els **Sioux** han anat fins a Amposta i la Ràpita, dormint en tendes a la serra de Montsià, al peu de la Foradada.

Els **Trekkings** han anat cap a la zona de Llançà, on han dormit en tendes a Vilamaniscle.

Cap de setmana de mar, muntanya i fins i tot alguns han fet el primer bany de l'any.



Els xerpes al Tarragonès



El Sioux al Montsià



Els xerpes al Tarragonès



Els Treakings a l'Empordà



Els Txeiens al Maresme



Els Txeiens al Maresme

La Roca Tiraval (Berguedà)

Muntanya

La sortida prevista pel mes de maig era una altra, però les previsions de nevades a cotes baixes van fer que el vocal decidís de canviar de lloc. La ruta escollida va ser una circular partint del monestir de Sant Llorenç prop Bagà (Guardiola de Berguedà).

Aquarts de 9 ens trobem tots al Bar Cadí d'aquesta població i després d'un esmorzar ràpid, pugem fins a l'aparcament del monestir amb els cotxes.

Fa una certa fresqueta, però el dia es presenta força assolellat. Comencem la caminada per una pista que planeja una bona estona, fins a tocar gairebé al poble de Bagà. A partir d'aquí aviat deixem la pista i emprenem la pujada per un corriol, que puja entre el bosc, sense

entretenir-se gens. A la dreta i ben amunt veiem el nostre objectiu: la Roca Tiraval, amb la seva cinglera.

Arribem a l'ermita de Santa Fe de Quer, ben restaurada i fem una petita parada per fer fotos, beure un glop d'aigua i menjar quatre ganxips. El vocal aconsella no atipar-se gaire, ja que la pujada que ens espera és de les bones i no és bo de fer-la amb la panxa plena...

No obstant, de moment el camí es presenta força planer i ens anem



La collada de Turbians



L'Estret de Turbians

apropant a la base de la cinglera, mentre ens endinsem al torrent anomenat Estret de Turbians, per un bosc ben bonic, on destaca un immens faig de vuit branques.

Passem ben arran de la roca i aviat trobem un corriol que s'enfila decididament cap a la dreta. La pujada no dona treva i cadascú anem fent "sin prisas, pero sin pausa", fins a arribar al cim de la Roca Tiraval (1.453 m). Les vistes per la banda de Bagà són espectaculars i s'imposa una altra paradeta per refer-se

de l'esforç, i amb la tranquil·litat de que ja hem fet pràcticament tot el desnivell del dia.

La continuació de la ruta ressegueix aproximadament la carena, fins a la collada de Turbians, amb unes vistes espectaculars del Pedraforca. A partir d'aquí comencem a tancar el cercle, planejant pel vessant sud de la carena de la Baga del Solà, fins un collet on es troben les ruïnes de la casa de Rocadecans.

Ara el dia s'ha ennuvolat una mica, però no amenaça de ploure i com que el lloc és ben bonic, decidim quedar-nos-hi a dinar, sempre amb vistes al Pedraforca.

Un cop refets i tips, continuem la caminada i anem baixant per camí força còmode i sempre per bosc i admirem a la nostra esquerra la Roca Tiraval, on hem pujat al matí. Finalment sortim a la pista on hem començar l'excursió, ben a prop del monestir on hem deixat els cotxes.

Abans d'acomiar-nos per tornar cap casa, anem a fer un beure a un bar de Guardiola, on passem una agradable estoneta (malgrat el cambrer no gaire simpàtic...).

Calendari d'activitats de juny

temporada 2025-2026

Data	Secció	Lloc/activitat	Vocal
6 dissabte	Muntanya	Senderisme: font de l'Home Mort	Domènec Palau i Anna Tomàs
6 i 7 dissabte i diumenge	SIJ	Sortides de tots els grups	SIJ
6 i 7 dissabte i diumenge	SEAM	Sortida als Ports de Beseit	SEAM
9 dimecres	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
13 i 14 dissabte i diumenge	AEC	Cursa La Ribalera	Equip organització
20 dissabte	Muntanya	Semprepodem: volta al Pedraforca	Lluís Tarruella i Pep Molinos
20 i 21 dissabte i diumenge	BTT	Sortida de dos dies als Ports de Beseit	BTT
25 dijous.	Veterans	Trobada	Frederic Planas
27 dissabte	ERE	Avenc del Cataplanell (-63 m) Coll de Nargó (Alt Urgell)	ERE
Tots els dijous	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén

Cim del Matagalls *Fotografia: Ramón Zamorano*



Secció de Muntanya

Senderisme

6 de juny 2026

Activitats juny

Excursió a la Font de l'Home Mort (Planoles)

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:** Cotxes particulars. Cal apuntar-se pel grup de Whatsapp de Senderisme. També digueu qui pot portar cotxe per anar omplint places

INSCRIPCIONS: Inscripció mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Senderisme o un correu electrònic a secretaria@aec.cat. **Data límit d'inscripció dimecres 3 de juny a les 20 h.** Cal indicar nom de la sortida "Planoles", nom i cognoms de qui hi participa, i lloc de trobada.

ITINERARI: Refugi Corral Blanc - Collet de les Barraques - Font Margarida - Fonts de l'Home Mort - Refugi Corral Blanc.

DISTÀNCIA: 5 km **DESNIVELL:** +80 m

HORARI APROXIMAT: 2,30 h. (anada i tornada)

DIFICULTAT: Fàcil.

MATERIAL: Calçat i roba de muntanya apropiada (segons la climatologia esperada), pals, barret, crema solar, aigua per tot el recorregut (recomanat).

ÀPATS: Esmorzar en un bar, dinar de carmanyola a peu de cotxe.

VOCALS: Anna Tomàs i Domènec Palau.

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: (Altitud màxima assolida 1.900 m) Sortint del refugi del Corral Blanc, pujarem per la pista forestal fins el collet de les Barraques, un corriol de fàcil caminar que ens portarà fins la sorgent d'aigua de la font de l'Home Mort, passant per prats alpins i boscos de pi roig. La tornada serà pel mateix camí.

Secció de Muntanya

Semprepodem

20 de juny 2026

Volta al Pedraforca

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 **33 €**. Sòcies/socis online 43 €. Inscripció mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Semprepodem o un correu electrònic a secretaria@aec.cat. **Data límit d'inscripció dimecres 17 de juny 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 "Pedraforca".

ITINERARI: Gósol, Font Tarrés, El Collell, coll Pi Jagut, refugi Lluís Estasen, torrent del Ninot, coll de Jou, Gósol.

DISTÀNCIA: 17 km. **DESNIVELL:** +700 m. **HORARI APROX.:** 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: Pep Molinos (666 086 052) i Lluís Tarruella (693 056 628).

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: Aquesta ruta dona la volta al massís del Pedraforca en sentit horari, i ens permet contemplar-lo des de tots els costats, i comparant la diferent vegetació segons els vessants. Sortint del poble de Gósol pugem a la Font Tarrés on ja voltem el Pedraforca per l'Oest seguint un corriol que ens situa al Collell. Seguim fins al coll del Pi Jagut. A partir d'ací una pista recorre la base de la cara nord del Pedraforca (Cim Nord, Pollegó Superior, Calderer...). Un corriol ens enfila al refugi Lluís Estasen (punt de sortida de les escalades a la cara nord). Seguim voltant el massís per l'Est amb vistes a Saldes, Creuem la part baixa de la tartera, i ja situats al costat Sud, passem el coll de Jou i anem baixant fins a Gósol.

La Ribalera 2026

Activitats juny

14 DE JUNY 2026
XIII Cursa per alta muntanya

LA RIBALERA

- R42** La Marató
42km +3400m
- R27** La Mitja+
27km +2000m
- R16** "La Popular"
16km +1040m



TÍRVIA - FARRERA

Agrupació Excursionista "Catalunya"

@jordidg



Inscriu-te a la cursa!



Col·labora com a voluntari



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 Secció infantil i juvenil

temporada 2025-2026

Data

Juny: dies 6-7

Data

Juliol: campaments
del 12 al 26

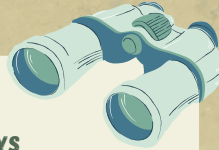


AQUEST ESTIU VINE ALS...

CAMPAMENTS 2026 A.E.C

AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

DEL 12 AL 26 DE JULIOL
PER A NENS I NENES DELS 6 ALS 17 ANYS



INSCRIPCIONS SOCIS
7 D'ABRIL

INSCRIPCIONS NO SOCIS
14 D'ABRIL

1 SETMANA:

290€

2 SETMANES:

380€

**T'ESPEREM AMB MOLTES GANES
ALS CAMPAMENTS DE L'AEC 2026/
VINE A VIURE UNA EXPERIÈNCIA
ÚNICA ON PODRÀS GAUDIR DE LA
NATURA I D'ACTIVITATS VARIADES
PLENES DE DIVERSIÓ**



Activitats programades

Calendari Secció de Muntanya

Semprepodem *temporada 2025-2026*

Data	Lloc/activitat	Vocal
14 juny	XIII edició de la Cursa La Ribalera (Pallars Sobirà)	Equip Organització
20 juny	Volta al Pedraforca (Berguedà)	Lluís Tarruella i Pep Molinos
18 i 19 juliol	Travessa Núria-Carança (dos dies)*	Pere Mansilla

*Atenció: la sortida de juliol ha canviat de dates.

Calendari Secció de BTT

temporada 2025-2026

Data	Lloc/activitat	Vocal
20 i 21 de juny	Sortida de dos dies als Ports de Beseit. Pernocta a Beseit	Roger

Calendari sortides familiars

temporada 2025-2026

Data	Vocal
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 d'escalada i alta muntanya

Activitats programades

Data	Lloc/activitat
6 i 7 juny	Sortida a Ports de Beseit
20 i 21 de juliol	Travessa Núria-Carança
19 setembre	Sortida d'alta muntanya a determinar

Calendari Secció de Muntanya Senderisme

temporada 2025-2026

Data	Lloc/activitat	Vocal
6 juny	La Font de l'Home Mort (Planoles-Ripollès)	Domènec Palau
14 juny	XIII edició de la Cursa La Ribalera (Pallars Sobirà)	Equip Organització

Calendari Secció de Muntanya Dimecres al sol

Trescar travesses en tren

temporada 2025-2026

Aquest mes de juny no hi haurà sortida de Dimecres al Sol, ja que el quart dimecres coincideix amb Sant Joan.

Donem doncs per acabada la temporada i esperem retrobar-nos passat l'estiu.

Tampoc hi haurà sortida de Trescar Travesses en Tren. Així mateix també donem per acabada la temporada.

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
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)

Novetats ERE

L'ERE presenta una nova proposta d'activitats: **ERE-Urbex**, una sèrie de sortides dedicades a l'exploració urbana, pensada per descobrir espais oblidats, infraestructures subterrànies i racons amagats del nostre entorn més proper.

Amb l'esperit explorador que sempre ens ha caracteritzat, aquesta iniciativa amplia la mirada més enllà de les cavitats naturals per endinsar-se en túnels, mines abandonades, refugis, construccions històriques i altres indrets poc coneguts, combinant aventura, història i patrimoni.

Les sortides estan pensades per a tots els socis i sòcies de l'AEC, amb diferents nivells de dificultat i sempre amb especial atenció a la seguretat, el respecte pel medi i la legalitat dels espais visitats.

Us convidem a formar part d'aquesta nova aventura i a redescobrir el territori des d'una perspectiva diferent.

Properament anunciarem les primeres sortides.

Si voleu participar, o rebre més informació, poseu-vos en contacte amb nosaltres a: ere@aec.cat



Secció de Muntanya

Campament d'estiu 2026

L'última setmana d'agost (del 22 al 29)

Activitats programades

Ja tenim lloc pel campament d'enguany!!
Anirem a la Catalunya Nord i més concretament a la

zona del CANIGÓ.

El lloc:

CÀMPING DEL BOSC a Vernet-les-bains.

Tel: +33 4 68 05 54 54 - Mail: contact@camping-del-bosc.com

INSCRIPCIONS:

- Com sempre cal que cadascú s'inscriu per reservar plaça o bungalow. Ho podeu fer a la web del càmping: <https://www.camping-del-bosc.com>
- Cal indicar "Grup AEC" al fer la inscripció, a fi de que dins del possible, ens puguin reservar les places per estar junts.
- Un cop inscrits cal que ho comuniquem a la Núria Tudela per WhatsApp o per telèfon (650 20 32 01) per tenir un control de qui s'apunta i per incorporar-vos al grup de WhatsApp que crearem pel campament.

Tota la zona al voltant del massís del Canigó és rica en paisatge i cultura i permetrà fer tot tipus d'excursions, així com infinitat de visites culturals i turístiques.

ANIMEU-VOS QUE HO PASSAREM BÉ!!

Informacions varies

BENVINGUDA ALS NOUS SOCIS

GAIZKA MONASTERIO

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

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.

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



Caminant per la Sauva Negra (pàg. 12) Fotografia: Frederic Planas



Els Sioux a la serra del Montsià, al peu de la Foradada (pàg. 15) Fotografia: Monitors de la SIJ

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



1912

Agrupació Excursionista "Catalunya"



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: @AgrupaAEC - Instagram: @agrupaciexcatalunya

Edita: AEC - **President:** Carolina Puiggròs

Amb la col·laboració de:



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

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 butlleti hi col·laboren: Carolina Puiggròs, Anna Rovira, Neus Ruíz, Martí Mansilla, Albert López, Enric Royo, equip de monitors de la SIJ, Pep Molinos, Rosa Maria Soler.

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)