



1912

butlletí informatiu

ABRIL 2013

100tenari

1912-2012

Agrupació Excursionista "Catalunya"

9 de març de 2013. Cim de la Morella. Grup de l'itinerari 1 (foto: Pep Molinos)





Participants a la sortida (foto: Joan Torruella)

**A.E.C. RUTES PARCS DE BARCELONA-PARC DE FOIX-
DISSABTE, 16 DE MARÇ DE 2013**



La S.E.A.M. al pic del Martel (foto: Xavier Diez)



LA DARRERA EMPENTA

Falten ja només dos mesos perquè abaixem el teló del **100tenari**. Encara queden actes: algunes plaques de cims, la calçotada, senderisme pels espais naturals de Barcelona, pals de senyalització a Vall Ferrera, cinema de muntanya, marató de caiac, els cursos de l'Escola Glacera, homenatge als ex-presidents i socis traspassats, el carrer Hillary i finalment, l'acte de clausura, que tindrà com escenari, el mateix del naixement de la nostra Agrupa: el Palau de la Música Catalana.

Al costat d'on es va decidir iniciar el camí de l'AEC, tindrem l'ocasió de posar punt-i-final a un any de treball, amb molta feina, en què un bon nombre de socis hi han participat i col·laborat, possiblement no tots els que ens hagués agradat, però els suficients per tirar endavant el programa que fa gairebé tres anys, es va començar a gestar.

Anem a donar entre tots, l'empenta final participant als actes i activitats que resten, per tal d'arribar tots junts al 31 de maig, satisfets i orgullosos de la nostra Agrupa.

Í N D E X

- 3** EDITORIAL: La darrera empenta
- 4** **100tenari**: Col·lectiva al Garraf
- 5** Itinerari 2: La Morella
- 6** Cultura - Veterans
- 7** Itinerari 1
- 8** La SEAM: Pic del Martell
- 9** BTI
- 10** ERE: Avenc Emili Sabaté
- 11** **100tenari**: Puig de les Agulles
- 12** **100tenari**: Puig d'Arques
- 14** **100tenari**: Tossal de la Batassana
- 15** **100tenari**: GLACERA: Cascades de gel
- 16** **100tenari**: Parc del Corredor

17 100tenari: Parc Serralada Litoral

AGENDA D'ACTIVITATS:

- 19** Calendari d'activitats
- 21** **100tenari**: Calçotada
- 22** **100tenari**: Memorial a Valldeneu;
Plaques: Acte de cloenda
- 23** **100tenari**: Placa a la Mola
- 24** Visita a l'hospital de Sant Pau
- 25** La Ribalera
- 26** SEM: Coma d'Or
- 27** MUNTANYA: La Tossa de Tivissa
- 29** MUNTANYA: El refugi i la nostàlgia
- 30** A.E.C.: Atenció; CAIAC; Diversos

LA GRAN COL·LECTIVA AL MASSÍS DEL GARRAF

Per: Jordi Pino i Cata Rodríguez

*Dissabte 9 de Març de 2013 és una data que restarà en la memòria de tots els socis, per ser la primera vegada de la història recent de la nostra Agrupació que totes les seccions han desenvolupat activitats conjuntament. I ha estat possible, amb l'esforç de tots els grups per fer que el **100tenari** de la nostra Entitat, sigui motiu i orgull del nostre esperit associacionista i de pervivència en el temps.*

Bé, amb una petita i lògica excepció per part de la secció d'esquí de muntanya, que sense activitat concreta, va estar present i representada en el dinar de germanor, fent companyia a les altres seccions, incloses les més joves, per edats com són la secció infantil i juvenil, i per fundació com són les de Turisme equestre i la escola Glacera, aquestes dues amb menys de set anys d'existència.

Escampats per les muntanyes del Garraf amb itineraris a peu per part de la secció de cultura i muntanya, amb bici per part de BTT., a cavall pels eqüestres, baixada d'avencs, pujades per parets i fins i tot una remullada al port de Garraf per part de la secció de Caiac que va veure reduïda l'activitat a causa del temporal marítim, mica en mica la gent es va anar aplegant a la Pleta per tal d'encarar cap al Nàutic del Garraf, on es celebrà el dinar de germanor.

La matinada que s'havia de fer per sortir amb autocar, força moderada, el dia esplèndid, sol i molt bona visibilitat, les activitats complertes i amb puntualitat, llàstima que en un darrer moment i ja fora del programa, una baixada amb BTT, va deixar un participant accidentat. Després de passar pel CAP de Castelldefels i d'aquí a Bellvitge, afortunadament a mitjanit va poder arribar a casa seva de Segur de Calafell, amb uns punts a la cara, unes macadures a les cames i un bon ensurt al damunt. Li desitgem una ràpida recuperació.



Repartint sort (foto: Conxi Fernández)

El tiberi amb 79 comensals, 2 d'ells menuts, i l'absència del soci accidentat i el cap de la secció de BTT, que el va estar acompanyant, es desenvolupa en un ambient festiu, de companyonia i de xerinola, amb molta fam, per l'activitat feta i el retràs que duïen els restauradors a l'hora de començar a repartir el menjar. El pa que va arribar abans del primer plat volava engolit ràpidament pels comensals.

Un pastís del **100tenari**, on a més de les espelmes dels 100 anys, hi havia, fets amb pa d'hòstia, els escuts de totes les seccions, un brindis de l'Agrupació fet a l'any 1920, amb el literal de "Avant aimats companys, feu barrila fins a desdi i que viviu forsses

Pastís **100tenari** (foto: Conxi Fernández)



anys tinguent humor fins a mori", un repartiment d'aquestes hòsties i una emotiva rifa, posaren punt i final a l'àpat i als actes d'aquesta col·lectiva al Garraf que desitgem que cada any torni a repetir-se en bé de la unitat de tots els socis.

Bon **100tenari** per a tothom ●

ITINERARI 2: La Morella (594m)

Per: Antònia García

El grup que hem triat aquest itinerari comencem a caminar un xic més amunt de la Pleta. Seguim algun tram de carretera i caminets pedregosos, entre llentiscles, romaní i margallons, amb vistes sobre l'ample mar, fins al cim de la Morella, des d'on gaudim d'una volta d'horitzó amb un panorama esplèndid. Fins i tot es veu Mallorca! Bé, la part més alta de la Serra de Tramuntana.

Hi ha temps per prendre el sol, per parlar amb els amics i per admirar el paisatge. Després, sense pressa, anem baixant fins a la Pleta

on uns quants aprofitem per veure l'audiovisual del parc.

En acabat, l'autocar ens porta fins a prop del Club Nàutic. A la plaça trobem més socis participants de la sortida col·lectiva que estan prenent unes cerveses. Hi ha una escampadissa del personal mentre esperem l'hora del dinar. Uns fan un tomb pel poble, uns altres anem a veure les casetes de fusta de la platja, etc. Fins que ens retrobem, ja amb una gana que ens arbora, i podem entrar al menjador. Tot molt bé: el dinar, el pastís dels 100 anys i el brindis final. Visca l'Agrupació! Visca Catalunya! ●

CULTURA - VETERANS

9 de març de 2013

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)

La Pleta (Foto: Manuel Cabanillas)



Un acte més del nostre **100tenari**. Els de la colla de Cultura i veterans, vam enfilar-nos a l'autocar petit i vam anar deixant companys al peu del Pic del Martell, vam tornar a deixar-ne més amunt de La Pleta, pels caminadors de l'itinerari 2 i després de destriar entre un laberint de carrers i carreteretes vam arribar a la Plana Novella. Allà vam esmorzar i no vam poder entrar a visitar el monestir budista; la visita dura una hora, comença a les 11 i nosaltres a 3/4 de 12 havíem de tornar a ser dalt de l'autocar per a tornar a La Pleta a veure l'audiovisual del Parc. Vam veure l'audiovisual i després vam seguir l'itinerari del voltant amb la seva lliçó de flora. Van arribar els de l'itinerari curt, els del llarg, els ciclistes, els de l'ERE i nosaltres, els de la

Cultura anàvem matant l'aranya asseguts damunt de les pedres del voltant de l'aparcament, el gos Googel, va triar l'ombra d'un arbre per ajaure's. Quan ja hi vam ser tots, altra vegada, dalt de l'autocar i avall, encara vam recollir els escaladors i cap el port de Garraf. Allà per causes alienes a l'organització vam haver d'esperar fins les 4 per poder entrar al restaurant del Club Nàutic i ja tots plegats vam poder dinar. La gana la portàvem ben feta, el menjar era molt bo, el pastís excel·lent, el brindis històric ben recitat i el sorteig molt animat. El retorn a Barcelona sense incidents i els de poble cap el metro i el tren i a quarts de 10 a casa. En resum: tots plegats hem celebrat la **GRAN FESTA DE L'AMISTAT** ●

ITINERARI 1

9 de març de 2013

Per: Pep Molinos

El grup que farem l'excursió a la Morella des de Bruguers, sortim de l'AEC compartint autocar amb els companys de la secció de BTT. El dia és net, i ja creuat el Llobregat podem veure quasi bé la totalitat del nostre itinerari.

Camí de la Morella (Foto: Pep Molinos)



Iniciem l'excursió a l'ermita de Bruguers (240m), força tranquil·la en aquestes hores del matí. Iniciem la pujada al castell d'Eramprunyà pel costat del Viacrucis, per un feréstec corriol força costerut, que aviat deixa a la dreta la roca Foradada, una gran arcada natural. El corriol i les seves continues ziga-zagues ens porta a la base del castell (380m), actualment clos i en procés de restauració.

Esmorzem i ganyipem. Mentre, en Xavier ens explica el tipus de terreny vermellós tan característic que trepitgem i que ben aviat canviarem pel gris calcari típic de tot el massís de Garraf.

Continuem per camí més ample i ben fresat cap el coll de La Cloa, important cruïlla de camins. Aquí ja podem veure el contrast de la part més boscosa del vessant nord, i el terreny més de garric del vessant sud. Creuem la pista que ve de Begues i seguim cap

a l'oest. Als pocs metres deixem la pista i iniciem per l'esquerra l'ascensió al Puig de les Agulles (aquí la Maria ens fa una exhibició de pujar dreceres).

Arribem al cim del Puig de les Agulles (547 m), suau al nord i molt abrupte pel sud amb les seves esveltes agulles. La panoràmica és molt bona: Begues, el Pirineu nevad, Montserrat, Montseny, el Corredor, la costa des d'El Maresme a les terres de l'Ebre... fins i tot les illes de Balears. Tenim la sort de veure les illes des de la costa catalana, cosa ben difícil habitualment!!

Continuem baixant per l'ampla carena (SW), per terreny descobert i amb més presència de més margallons, fins el coll Sustrell (474 m), ja amb vistes sobre els terrenys de l'antic abocador de Garraf. Continuem l'itinerari per un corriol que ens porta fins el cim de la Morella (594 m), cim culminant del massís i coronat per un gran vèrtex i una creu de ferro. Seguim gaudint d'extenses panoràmiques i les vistes sobre Mallorca.

Dalt del cim fem una petita ganyipada i les fotos de rigor. Mentre, arriben els companys de la secció de BTT.

Prosseguim el nostre itinerari baixant al Campgràs, una zona general-

ment plana, farcida d'avencs, dolines, prats i les runes de l'antic corral, però malauradament amb l'omnipresència de les grans antenes situades al cim d'El Rascler. El nostre sender travessa una zona plena d'avencs passant a frec de tres d'ells. Els darrers metres del nostre itinerari els fem per la carretera fins a la

casa de La Pleta (350 m), construcció modernista que fou segons diuen, pavelló de caça del comte Güell (conills?), després corrals i actualment ja restaurada, centre d'informació del Parc.

En aquest espai ens retrobem amb la resta de grups i els autocars que ens baixaran al nucli de Garraf ●

LA S.E.A.M. AL PIC DEL MARTELL (9-3-2013)

Text i fotos: Xavier Díez

Sortida al Garraf de la SEAM: 11 persones (Jordi, Assumpció, Pau, Santi, Cristina, Dorys, Cris, Xavi i tres persones més...), amb molt bon clima i bon ambient escalfant motors per al menjar col·lectiu del **100tenari**.



a s s e g u r a n c e s

Problemes, dubtes, consultes...

TRUCA'NS

Tel.: 933 190 672

Pino i Cata

De franc per a tots els socis de l'AEC

SECCIÓ DE BTT

9-3-2013

Per: Albert Sambola

*...Qui assumeix la responsabilitat de les nostres vides?
Existeix verdaderament la providència? Què és el destí?*

Millor encara... Qui el controla?

Totes aquestes qüestions se les pregunta el poeta i escriptor Vicenç Llorca en el seu llibre “*Tot el soroll del món*”, que precisament estic llegint, i em situa a la sortida del **100tenari** al Parc del Garraf on després de passar un bon matí “passejant” la bicicleta.

Primer i aprofitant els descensos espectaculars després, succeeix el inesperat....

Rebobinem la pel·lícula: El sol ja rescalfa quan amb l'autocar visitem els túnels i rondes de Barcelona, fins arribar a l'Ermita de Bruguers on desembarquen els més forts dels excursionistes de l'AEC i que arribaran a Garraf per retrobar-se amb la resta del personal actiu de les altres seccions. Després de visitar els conreus de carxofes pels volts del Prat, ens endinsem, l'autocar, el xofer i els cinc integrants de la secció de BTT fins al port del Garraf on completem el grup fins a set components. Sortim disposats a desafiar les fortes pendents des de la cota 0. Avancem pel GR-92, tot passant per la Collada de Vallgrassa fins arribar al Pla d'en Querol i d'aquí, al cim de la Morella (594 m). Després a La Pleta. He de reconèixer que el meu estat de forma no era el més òptim per assolir

les rampes, que els meus companys de ruta superen amb lleugers canvis de plat i de pinyons, i jo resignat, passejo la bicicleta, donant-l'hi una conversa més aviat agra degut a les circumstàncies. Si senyor, si senyor, fins i tot jo vaig fer-me el retrat al cim de La Morella amb la bicicleta. Si i el descens del cim també amb la bicicleta a coll-i-be, fins a l'ampla pista que ens regalarà el primer descens i ens rescabalarà de la “terrible” ascensió.

A La Pleta canviem impressions amb els de a peu i seguidament ens entreguem de nou al vertigen del descens. L'asfalt ens portarà a la pista i d'aquí quasi tots arribarem al port del Garraf. Ja m'havien avisat... El descens fins el mar acaba en un sender tècnic i que jo ja m'havia predisposat a fer d'una forma combinada, ara a peu, ara no, fins al final. Tanmateix estàvem avisats que la pista que precedia al sender tècnic i que s'iniciava deixat l'asfalt..., és ampla, és dreta i el seu ferm és de graveta perillosa, que si a això sumem els trencaigües transversals, convertim la pista en qüestió en un destí per recopilar totes les tècniques de descens amb bicicleta que en el transcurs de molts anys i alguna trompada he arribat a dominar, mitjanament.

Avui ens ha acompanyat la Sra. Fatalitat. En un obrir i tancar d'ulls, l'Albert surt com una fletxa per sobre de la seva bicicleta... L'Albert de Taragona, l'Albert, actiu a la secció de Caiac. L'Albert ha patit les conseqüències de la gravetat i... del destí.

Tot l'equip que conformem aquesta sortida amb BTT, formem un bloc tot just ens hem assegut als nostres "sillins". Som com cordades unides amb comunió per assolir el infranquejable. Som un bloc de superació i suport. L'Albert no està sol. Recordo perfectament el que va dir John Done: *"...ningú és una illa... tot home és un fragment del Continent, una part d'un conjunt"*.

La caiguda ha estat molt espectacular. Les conseqüències més lleus. L'Albert sap suportar el dolor provocat per les ferides, sobre tot les morals en el subconscient. Uns quants punts de

sutura i l'Albert amb la seva joventut i tot el temps del món seguirà endinsant-se en l'activitat esportiva que més desitja i l'apassiona.

Hem arribat al nostre destí, Garraf i sense l'Albert. Però ha estat present en el nostre record quan a la taula de l'esplèndid menjador del Club Nàutic del Garraf, hem comentat les incidències amb tots els companys de d'altres seccions. Albert, et desitjo una ràpida recuperació. No et deixis vèncer. Segueix la prudència i la tècnica. Cal continuar i cal aprendre del errors, però no defallir. És molt important la teva superació personal.

Fins una altra... sortida col·lectiva amb BTT. Albert. Et desitjo una ràpida recuperació. No et deixis vèncer per la por. Cal seguir i cal aprendre del errors, però no defallir. És molt important la superació personal ●

ERE: Avenc Emili Sabaté (9 de març de 2013)



(foto: Yolanda Soto)

PLACA AL

PUIG DE LES AGULLES (848 m)

Per: Albert Sambola

Febrer-2013

*Avui la comissió per la instal·lació de les plaques per commemorar el **100tenari** de l'A.E.C., (Rosa M., Mari, M^a Antònia, Carme, Felip, i l'Albert), acompanyats per la Carme, el Miguel i el Lluís, a més dels patrocinadors de la placa al cim més alt de l'Alt Penedès, en Pere i la Marta, dirigim de bon matí els nostres autos a la vila de la regió del Penedès, capital de la comarca de l'Alt Penedès, Vilafranca.*

Grup al cim (foto: Felip Serrano)



Vilafranca, dit sigui de passada, és coneguda a escala internacional pels seus caves i els vins de la denominació d'Origen Penedès (D.O.). A part de vins i caves, Vilafranca també és coneguda pels "Castellers".

Ja ens hem allunyat de Vilafranca i ara el nostre objectiu és arribar-nos a Pontons, i d'aquí a l'Ermida de Sta. Magdalena on començarem l'itinerari previst fins el cim del Puig de les Agulles.

Pontons és un llogaret d'uns cinc-cents habitants que ens acull a tota la colla en un senzill bar per a fer-hi el primer àpat del dia.

L'excursió des de l'ermita fins el cim és plaent, on la mirada se'ns perd

per les terres conreades. Terres resseques on els ceps avui estan esperant els seus protectors perquè alliberin els sarments que han donat els fruits de la tardor. Ceps que reposaran fins que el xiscle de la natura els despertarà i omplirà de bellesa els camps plens de pàmpols en aquest contrada.

Arribem al cim. Al mig de garrics i pins instal·lem la nostra placa identificativa del punt més alt on ens trobem. El cim no és gens agraït i amb penes i treballs ens desplaçem fins a un extrem de la cinglera cimera on, ara sí, albirem un magnífic paisatge. Els reflexos del mar a la llunyania propera i els camps de ceps fan tremolar el meu jo poètic i em fan recordar el poema

Ermida de Pontons



de Josep Maria de Segarra, “Vinyes verdes vora el mar” que en la lectura dels seus versos ens convida al plaer de viure i l'exaltació de la bellesa de la terra.

Repasso mentalment l'última estrofa, de les set que componen el poema amb quatre versos heptasíl·labs cada una:

...Vinyes verdes vora el mar,
Verdes a punt de dia,
Verd suau de cap al tarda...
Feu-nos sempre companyia,
Vinyes verdes vora el mar !!!

El nostre objectiu és complert. Amb la serenor de l'ermita de Santa Magdalena i arrecerats en els seus murs romànics, ens cruspim el dinar ja

preparat a les carmanyoles.

Retornem a les nostres llars tot passant per Sant Martí Sarroca, on omplirem, en una botiga especialitzada, alguna garrafa amb els suc dels raïms de la terra.

Fins la propera... placa ●

Col·locant la placa (foto: Felip Serrano)



UNA NOVA PLACA AL SOSTRES COMARCALS

PUIG D'ARQUES

Per: Jordi Pino i Cata Rodríguez

*El passat diumenge 10 de març, 16 socis, entre ells la “pagana” de la placa, varen muntar al cim de Puig d'Arques de 535 metres, per tal de posar-hi la placa del **100tenari** que informa que aquest cim, és el **sostre del Baix Empordà**.*

Grup al cim (foto: Jordi Pino)



Hi férem la feina amb polèmica, degut a les alçades, doncs diferents mapes donen al cim una mida de 527 metres en comptes dels 535 que segons l'Institut Geogràfic de Catalunya, sembla que donen darrerament.

Imés polèmica encara, quan el mateix Organisme dóna, ara com a més alt, el Puig de les Gavarres amb 2 me-



tres més d'alçada.

Clar que el cim disposa d'un dels radars meteorològics de Catalunya, amb una gran torre circular i una gran bola rodona al cap d'amunt que supera i fa trontollar les mides que es puguin donar d'aquesta muntanya i de les seves veïnes.

Però a banda de controvèrsies, l'excursió per aquesta regió de muntanyes arrodonides i cobertes de vegetació, va tenir el seu encant en la visita a l'antic poble de Santa Cebrià dels Alls, on encara queda, en restauració, una Església, una rectoria i un castell. Aquest bonic indret ens va servir de menjador, a l'hora de dinar després d'una curta, però feixuga excursió per una llarga de pista que ens va apropar a peu del cim.

La pujada final al cim per entre bosc d'alzines, arboç i sureres, fou més agradable i a banda també d'un espectacular mirador de fusta que hi ha al cim i que ens permetí veure els Pirineus i la Mediterrània, també vàrem poder

gaudir del Dolmen d'Arques, unes restes megalítiques força restaurades i que varen ser el "fer boca" a la visita a un altre Dolmen, el de la Cova de la Dai-na, que férem després de dinar prop de la vila de Romanyà i que com a restes arqueològiques té un valor i un entorn més favorable que el d'Arques.

Un dia fantàstic, amb sol i visibilitat ens va permetre gaudir de bones vistes, les Medes, el Montgrí, la badia de Roses, el Montseny i molts altres indrets de l'entorn. Del nord baixaven unes bromes que impedièren una vista clara dels Pirineus i que ens van fer témer que se'ns podia espatllar el dinar, però només fou un miratge, de retorn cap a casa els núvols no passaven de l'Alt Empordà ●



Dissabte, 2 de març de 2013

Placa al cim més alt del Baix Camp i de la Conca de Barberà

TOSSAL DE LA BALTASSANA (1203m)

Per: Josep Bou i Francina Torrent

*Aquesta vegada hi anem amb autocar, mitjà de transport poc utilitzat en totes les plaques que s'han anat col·locant amb motiu del **100tenari**.*

Camí nevat cap al cim (foto: Josep Bou)



Sortim 14 persones a la Sagrada Família amb un autocar de 24 places. Al Palau Reial s'hi afegeixen dos, i a l'hora d'esmorzar a l'Aleixar dos més. En total som 18 participants.

Després d'una setmana molt moguda, des del punt de vista atmosfèric, el dia es presenta magnífic.

Sortim de Barcelona i seguim, per un malentès l'autopista de Lleida, quan ens n'adonem sortim a Valls, direcció cap a La Selva i parem a l'Aleixar, al forn de pa Llauredor ja trobem les coques de recapte preparades per esmorzar, cosa que fem amb gana al bar Les Moreres.

A les 10:30 h sortim cap a Vilaplana, La Mussara i la Febró i fins a Prades.

El dia està molt guapo, molta llum, tot nevant i el terra molt gelat cosa que fa que haguem de vigilar perquè el sol encara no ha pogut desfer el glaç. Comencem a caminar des de Prades en

direcció a l'Espluga de Francolí i girem a la dreta al trobar el GR que va pujant fins el coll de la Foguina, on la pista ben marcada està coberta de neu però amb les traces ben posades dels que ens han passat davant. Seguim caminant dins del bosc els arbres emblanquinats i amb els senyals de la llevatada: tan pels que han caigut com perquè a tot el llarg del tronc només tenen neu al costat d'on venia el vent. Avui ja no fa vent i la temperatura és força bona. Triguem dues hores bones per pujar a dalt, primer trobem l'Estació Meteorològica, el vèrtex geodèsic i col·loquem la placa en una roca que té la creu. Contemplem el paisatge meravellós, la nevada i el bon dia ens ha permès gaudir d'una visió molt diferent a la que el Tossal de la Baltassana ens tenia acostumats, repassem els cims llunyans, fem les fotos que s'acostumen a fer i tot ha sortit perfecte. El camí de baixada ja està més fangós, la neu s'ha anat desfent i l'ha deixat més incòmode per caminar encara que sense cap problema. Arribant a Prades pugem a l'autocar i anem a dinar a Ulldemolins a la fonda Toldrà. Tornem a Barcelona per Montblanc. Gràcies, moltes gràcies a tots els que ens heu acompanyat •

ESCOLA GLACERA - MONOGRÀFIC **CASCADES DE GEL**

9 i 10 de febrer de 2013

Per: Javier Aznar

*Fa ja gairebé un any l'Escola d'Esports de Muntanya Glacera, va voler aportar als actes del **100tenari** de l'AEC, tres monogràfics dels quals disposem en el nostre catàleg d'activitats: Cascades de gel, Alpinisme i Escalada.*

Alguns dels participants (foto: J. Aznar)



La nostra intenció és que fos destinada als socis de l'AEC, i especialment als socis més adults amb ganes encara de participar en l'activitat, una activitat que pels avenços tecnològics del material, les noves tècniques, noves especialitats etc.....volguessin apropar-se a elles i a conèixer-les, de la mà dels nostres instructors.

El cap de setmana 9 i 10 de febrer, organitzem la primera, la de Cascades de gel, duent-la a terme en les clàssiques cascades de la cara Nord del Pedraforca, amb 11 participants.

Comencem el Dimecres anterior realitzant una sessió teòrica de Material tècnic per a cascades, mitjançant un audiovisual, per tractar de familiaritzar-se amb el mateix, i fixar la logística del cap de setmana, allot-

jament, transport, disponibilitat del material, etc.

El dissabte realitzem un taller de tècniques bàsiques, ancoratges de piolets, progressió, ancoratges de grampons, col·locació de cargols entre unes altres. A la tarda en el refugi "El Roget", realitzem un breu taller de nusos necessari per homogeneïtzar criteris, explicant les seves polivalències i avantatges.

El Diumenge realitzem tots, la cascada "Curset" i que aquest any a causa de les condicions que tenia, vam poder realitzar dos llargs. Malgrat la presència d'escaladors en el Pedraforca, vam tenir la sort de posicionar-nos en aquesta cascada i l'acaparem per a nosaltres

La nostra experiència ha estat altament positiva, ha quedat el regust dels participants de més activitat la qual cosa podria significar obrir una futura porta a aquesta especialitat.

Arribats fins aquí voldria donar les gràcies molt especialment a l'Enric del Pozo, per la il·lusió i les seves ganes de participar, en aquesta activitat ●

SENDERISME

PARC DEL CORREDOR

Per: Carolina Puiggròs i Miquel Rico

19-1-2013

Encetem les sortides de senderisme del 2013 amb un bonic i suau recorregut que ens descobreix el Parc Natural del Corredor.

A la porta de l'església (foto: Joan Tarruella)



A.E.C. PARCS DE LA DIPUTACIO DE BARCELONA
EL CORREDOR-DISSABTE 19 DE GENER DE 2013

Una mica preocupats per les previsions de pluja, l'anunciada tempesta explosiva segons alguns mitjans de comunicació, ens trobem puntualment amb els companys a les 7:30 per pujar a l'autocar. Som una trentena de veterans que ens quedem sorpresos quan recollim un xicot a la parada de Sant Andreu. És en Pablo, un estudiant de FP d'esports de muntanya en pràctiques, que participa per primer cop en les activitats de l'Agrupació.

La parada obligatòria per esmorzar és a Dosrius. Al bar ens esperen amb les taules parades i gerres de brou casolà acabat de fer, que ens entona

per començar a caminar. Deixem darrera Can Bosc i passant per les runes d'un pou de glaç, arribem fins el dolmen de Ca L'Arenes on el nostre company Ramon Canyelles ens fa una detallada explicació de les construccions megalítiques i de les forces tel·lúriques que emanen en el lloc de la seva construcció, la llàstima és que ningú portava un pèndol per poder-les detectar.

Per camins amples de sauló de penedent suau, envoltats principalment d'alzines sureres, pins pinyers, alzines, i camps de conreu abandonats, amb vistes al massís del Montseny, anem avançant gairebé tota l'estona sense pluja, i fins i tot amb alguna ullada

de sol. Arribem al santuari del Corredor d'estil gòtic tardà, situat en una gran esplanada. Després de la visita obligada a l'església, entrem al centre d'informació del parc on la persona encarregada, contenta de veure un grup tant gran, ens reparteix fulletons, ens dóna tota mena d'informació i fins i tot ens fa la foto de grup. Ja de baixada cap a Canyamars no triga gaire a fer-se present una pluja fina i constant que ens acompanyarà la resta del camí. El

que més destaca d'aquest últim tram és el pou de glaç de Canyamars, gran construcció de pedra amb sostre rodó en molt bon estat que es va utilitzar fins la tercera dècada del segle passat.

Esperonats per la pluja, el pensament de la majoria és arribar el més aviat possible al restaurant. Avui el Quim l'ha encertat, un menú molt bo i variat. La llàstima és que estem tan a prop de Barcelona que no tenim temps de fer la migdiada a la tornada •

dissabte, 16 de febrer de 2013

Parc de la SERRALADA LITORAL

Montcabrer, castell de Burriac i fonts d'Argentona

Per: Rosa Colomé

La sortida de Barcelona va ser amb un cel ben ennuvolat. Queien unes gotes fines de pluja, però a mida que ens anàvem allunyant de la ciutat la por de caminar sota la pluja es va esvaïr i el temps es va mantenir serè, això sí, amb un cel tapat.

Al fons el castell de Burriac des de Montcabrer (foto: Joan Tarruella)



L'esmorzar el vam fer a Vilassar, a ca l'Espinaler. És un lloc conegut per les seves conserves, sobretot les cloïsses, i el vermut, que venen a tota l'àrea metropolitana. Aquest establiment està situat entre la carretera de

la costa i una nau industrial del polígon de Vilassar. El local és magnífic i fer-hi la parada va ser una bona idea.

En Xavier, a l'autocar, ens va donar unes explicacions dels llocs per on fariem l'excursió i que durant la cami-

nada va anar ampliant. Cabrera de Mar havia estat un poblat iber dels laietans de gran importància a l'època, el segle VI a. C. Posteriorment, el segle III a. C. va passar a formar part de l'Imperi Romà.

Comencem a caminar i pugem el Montcabrer, en busca de la creu que du el seu nom. Aquesta que veiem és la tercera. La primera creu va ser destruïda per una tempesta. La segona, uns nois de Vilassar la varen fer caure i una tercera en que uns desconeguts la van sostreure. L'actual és de ferro i va ser col·locada el 23 d'agost de 1914. Baixant la muntanya, i passant per la cova de les Encantades, ens assabentem que, durant l'època ibèrica s'hi feien ofrenes a la divinitat. Aquí també, en l'època medieval s'hi van ajusticiar els condemnats per la justícia.

Alçant el cap ja veiem el castell de Burriac, cap on ens dirigim. Aquest castell construït el segle XI sobre unes antigues restes romanes, va tenir diversos propietaris, fins que el segle XVIII va ser abandonat i va arribar al segle XX en estat ruïnós. El 1994 va ser parcialment restaurat.

En arribar-hi, veiem una senyera que oneja plàcidament, en harmonia amb l'entorn. Fem una aturada en el camí, escoltant les explicacions d'en Xavier, passejant per les restes del castell i prenent un mos per recuperar forces.

Tot baixant pel camí de les fonts, fem alguna parada per provar l'aigua. En una d'elles, la majoria del grup fem una mena de dansa-ritual que em transporta a d'altres temps i llocs llunyans.

Arribem a Argenton i ja veiem varies cases de construcció modernista. Coneguda també per la gran quantitat de fonts, era considerada com un barri de Mataró on hi tenien les cases les famílies benestants.

Ens dirigim al restaurant Baladia, per fer el dinar del grup. El lloc es magnífic i hi gaudim d'un dinar bo i de qualitat.

Diversos empleats ens expliquen que la casa va ser comprada en perfecte estat a finals del segle XX als propietaris de la família propietària. També ens assabentem de la història de la família Baladia, la que va construir la casa i la que hi va viure fins la seva venda. Sembla ser que la bellesa de l'indret no va anar acompanyada per la felicitat dels seus membres.

Havent dinat ens dirigim de tornada a Barcelona. Arribant a la ciutat, mig endormiscats, escoltem una veu que, dirigint-se als de davant de l'autocar, diu: s'ha d'anar "recte", que no es faci cas dels indicadors, que ens poden confondre. Així es va fent, però al final la conductora fa una maniobra. En Josep, creient que no es seguia el seu consell, deixa anar amb un to de veu potent un "recte" que, als que ens anàvem incorporant al món dels desperts, ens agafa per sorpresa. Tot l'autocar esclata a riure mentre en Quim ens aclareix que la maniobra era deguda a unes obres i que, de cap manera, obviaven les seves indicacions.

Això, i la bona marxa de l'excursió, fa que arribem al final de la sortida amb un somriure i ens acomiadem amb bon humor dels companys fins la propera ●

CALENDARI D'ACTIVITATS

DATA		ACTIVITAT	VOCAL
3-7 abril	Dm-Dg	100tenari: Monogràfic Escalada en roca	Escola Glacera
5 abril	Dv	100tenari: CAIAC: 1 ^a reunió voluntaris Marató (control i intendència)	Santi R.
6 abril	Ds	100tenari: Calçotada. Llinars	Joan Vives
6 abril	Ds	CAIAC: Pràctiques en picina. Curs d'esquimotatge	Santi R.
6-7 abril	Ds i Dg	100tenari: Placa commemorativa al Pic de Mulleres (Vall d'Aran)	S.E.M.
10-14 abril	Dc	100tenari: Monogràfic d'escalada en roca	Escola Glacera
10-24 abril	Dc	Curs nivell II d'alpinisme	Escola Glacera
13 abril	Ds	100tenari: Senderisme:Guilleries	Quim - Xavier
13-14 abril	Ds i Dg	Caiaç: Sortida a l'Ametlla de Mar	Santi R.
14 abril	Dg	100tenari: Turó de l'Home-Les Agudes	Felip Serrano
20 abril	Ds	Visita a l'hospital de Sant Pau	M. Jesús S.
20 abril	Ds	CAIAC: Pel matí construcció armari Garraf. Per la tarda pràctiques i curs d'esquimotatge picina	Santi R.
20-21 abril	Ds i Dg	Infantil: Sortida	S.I.J.
20-21 abril	Ds i Dg	Sortida conjunta: Montsec	SEAM
21 abril	Dg	100tenari: Valldeneu. Homenatge als ex-presidents i socis traspasats	F. Planas
21 abril	Dg	CAIAC: sortida a S. Feliu de Guixols	Santi R.
26 abril	Dv	100tenari: Cinema històric de muntanya	M. Cabanillas
27 abril	Ds	Semprepodem: Lloc a decidir	Quim
27-28 abril	Ds i Dg	Montarto d'Aran	S.E.M.
27-28 abril	Ds i Dg	Lluna plena embasament Canelles o Camarasa	Santi R.
1 maig	Dc	100tenari: La Mola de Sant Llorenç	Rosa M. Soler
3 maig	Dv	100tenari: Acte de cloenda plaques al sostres comarcals	Rosa M. Soler

4 maig	Ds	CAIAC: Pals - Palamós	Santi R.
8 maig	Dc	Tècnica progressió en glacera i autorrescat	Escola Glacera
9-23 maig	Dj	Curs nivell i d'escalada en roca	Escola Glacera
10 maig	Dv	CAIAC: Conferència: "Les avantatges de l'apnea dels esports anaeròbics". a càrrec d'Oriol Navarro	Santi R.
11 maig	Ds	Semprepodem: Lloc a decidir	Quim
11 maig	Ds	CAIAC: Pràctiques piscina. Curs d'esquimotatge. Curs apnea	Santi R.
16 maig	Dj	100tenari: L'Agrup a L'Everest	Comitè 100tenari
18 maig	Ds	100tenari: MARATÓ CAIAC COSTA BRAVA	Santi R.
18-19/ maig	Ds i Dg	Infantil: Sortida	S.I.J
18-19 maig	Ds i Dg	La Besurta (Benasc). Cim a decidir	S.E.M.
24 maig	Dv	100tenari: Cinema històric de muntanya	M. Cabanillas
25 maig	Ds	100tenari: Senderisme Nocturn: Parc Collserola	Quim - Xavier
25 maig	Ds	CAIAC: Pràctiques piscina	Santi R.
29 maig	Dc	100tenari: Tibidabo. Placa i carrer Sir E. Hillary	Xavi Díez
31 maig	Dv	100tenari: Acte de cloenda	Comitè 100tenari
8 juny	Ds	Semprepodem: Camí del Nord: Beget-Prats de Molló	Quim
8-9 juny	Ds i Dg	Infantil: Sortida conjunta	S.I.J.
13-16 juny	Dj	Monogràfic ferrades	Escola Glacera
15-16 juny	Ds i Dg	Cursa La Ribalera	
15-16 juny	Ds i Dg	Sortida conjunta: Pedraforca	SEAM
26 juny	Dc	Monogràfic progressió per crestes	Escola Glacera
3-7 juliol	Dc	Monogràfic descens de barrancs	Escola Glacera
Juliol		campamentsaec@gmail.com	Infantil

ACTIVITATS CONTINUADES

JUNTA: Tots els primers dimarts hàbils de cada mes

VETERANS: Tots els segons dimarts hàbils de cada mes

TALLERS DE MANUALITATS: Tots els dimarts ●

CALÇOTADA DEL 100tenari

CASA DE COLÒNIES MOGENT

(casa dels maristes)

LLINARS DEL VALLÈS (VALLÈS ORIENTAL)

Dissabte, 6 d'abril de 2013

CALÇOTADA:

HORA: A les 14.00 h.

MENÚ: Calçots ben sucats amb salsa, carn a la brasa i postres.

Pa, begudes, cafè i cava del **100tenari**.

PREU: L'import del dinar és de 25 €.

Inscripcions:

Fins dimarts 2 d'abril a Secretaria i ingressar l'import corresponent a:

La Caixa 2100 0823 39 0200688916.

Cal posar el nom com a remitent.

Desplaçament: en vehicles particulars (o en tren si no es fa l'excursió).

PELS CAMINADORS MATINERS:

Excursió Matinal al **Castanyer Gros d'en Cuc**.

El Castanyer d'en Cuc, amb els seus quasi quatre metres de diàmetre és segurament l'arbre més gruixut de Catalunya. Es creu que té més de cinc-cents anys i el 1988 va ser declarat arbre monumental per la Generalitat de Catalunya.

ITINERARI: Cànoves – Pont de Muntanya – Sant Salvador de Terrades – Can Cuc – Castanyer Gros d'en Cuc – Pantà de Vallforneres – Pont de Muntanya – Cànoves.

DESNIVELL: 380 m

DURADA: 3 h aproximadament

DIFICULTAT: Baixa.

Per fer l'excursió, ens trobarem al centre de Cànoves a dos quarts de 9 per esmorzar. Cànoves està a la carretera de La Garriga a Llinars del Vallès, però pot ser que l'accés més ràpid des de Barcelona sigui per Cardedeu. Cal portar calçat adequat i cantimplora d'aigua.

ACTIVITAT PELS SOCIS •

MEMORIAL SOCIS DE L'AEC A VALLDENEU

*Dins dels actes del **100tenari** i en recordança de tots els socis i sòcies que vàrem col·laborar a tirar endavant l'Agrup, i hores d'ara malauradament traspassats. El comitè del **100tenari** us convida a participar al memorial que tindrà lloc a Valldeneu el proper **21 d'abril**.*

El motiu de fer aquesta trobada a Valldeneu, és que l'any 1950 l'AEC va organitzar el primer **Campament intersocial** i l'entronització de la imatge de Sant Bernat (patró dels munta-nyencs) a l'ermita de Valldeneu.

Primera visitarem la masia de Can Draper, a l'Ametlla del Vallès, que de ben segur molts hem vist força vegades per la carretera de Puigcerdà, però pocs coneixem; amb la seva torre de guaita fortificada, la seva capella, les seves bodegues i quadres... Allí esmorzarem (cal portar-lo). Continuarem amb l'autocar fins a Valldeneu, on tindrà lloc el memorial, i qui

ho desitgi podrà participar a una missa per aquest motiu.

Dinarem al restaurant "Els Traginers" d'Aiguafreda, on farem un petit homenatge a tots els ex-presidents que encara estan amb nosaltres.

US ESPEREM A TOTS

Data: 21 d'abril de 2013

Viatge: amb autocar

Hora sortida: a les 9 del matí

Lloc: davant de l'AEC

Preu: 18 euros (inclou autocar i dinar)

Inscripcions: a Secretaria o bé al compte del **100tenari**:

La Caixa 2100-0823-39-0200688916

Data límit d'inscripció: 17 d'abril •

PLAQUES ALS SOSTRES COMARCALS

ACTE DE CLOENDA

Poc a poc la feina va avançant amb la col·laboració i assistència de molts socis. Així és que ja tenim col·locades la majoria de les plaques. De les que queden pendents, gairebé totes ja tenen data prevista per a la seva col·locació.

Per això us volem avançar que: el **divendres, dia 3 de maig**, farem un **petit acte de "cloenda"** a l'Agrup per fer entrega dels diplomes a cada un dels patrocinadors de les plaques, en agraïment pel seu suport.

Aprofitarem per passar algunes fotos i acabarem amb un "pica pica" i un brindis.

Tothom hi és convidat •

LA MOLA DE SANT LLORENÇ DEL MUNT (1.104 m)

Col·locació de la Placa del 100tenari
sostre comarcal del VALLES OCCIDENTAL



Tipus d'activitat: Muntanya

Oberta a: Socis exclusivament

Data de la sortida: Dia 1 de maig de 2013

Transport: Vehicles particulars.

Hora i lloc de trobada: 7 del matí a Fabra i Puig

Informació: Dijous 25 d'abril, 20:00 hores, a la seu de l'Agrupació.

Vocal: Rosa Maria Soler – Telef: 93.311.77.85 – 699.53.74.19

Itinerari: Coll d'Estenalles- Coll d'Eres-El Morral del Drac-La Mola.

Desnivell: 236 metres

Dificultat: Fàcil, però una mica llarg

Durada prevista: Unes 4 hores efectives de marxa entre anar i tornar

Material: Calçat de muntanya, roba d'abric, paravents,
gorra, crema solar, aigua i ganyips.

Resum de la sortida:

Amb vehicle anirem fins al Coll d'Estenalles on aparcarem.

Agafarem l'ample camí cimentat que porta a Coll d'Eres
i d'allà seguirem tota la carena fins a coronar el cim de La Mola.

Cal portar: esmorzar i dinar de carmanyola per menjar a peu de cotxe
o, si ho volem, durant el recorregut ●

VISITA AL RECINTE HISTÒRIC DE L'HOSPITAL DE SANT PAU

Dissabte 20 d'abril de 2013

11 h del matí

La visita al conjunt modernista de l'hospital serà guiada, tindrà una duració d'1h 15min aproximadament i oferirà un tomb pel recinte tot comentant la història i l'arquitectura de l'obra de Lluís Domènech i Montaner.



L'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau és un dels més emblemàtics del país. Amb més de sis-cents anys d'antiguitat, ha ofert els seus serveis als ciutadans de Barcelona des de l'origen de la medicina hospitalària, a l'edat mitjana, fins els nostres dies, i ho continua fent des del nou hospital (2003). Amb aquesta visita es comenta la història de l'antic hospital des dels seus orígens, a Ciutat Vella, fins a la seva ubicació actual, i es realitza un passeig pel recinte tot comentant l'obra de Domènech i Montaner visitant l'interior del Pavelló de Sant Jordi —que inclou una exposició del passat,

el present i el futur de la Institució—, l'església, l'interior del Pavelló de Sant Rafael, els túnels i una part de l'antiga zona enjardinada. L'itinerari pot variar en motiu de les obres de rehabilitació que s'estan fent en el recinte.

Hora i lloc de trobada: A les 10:30 davant de la porta principal de l'Hospital al final de l'avinguda de Gaudí, cantonada dels carrers Sant Antoni Maria Claret i Cartagena.

Preu: 8 €. Places limitades.

Inscripcions: a Secretaria fins el dijous 18.

Vocal: M^a. Jesús Salvador.

ACTIVITAT RESERVADA ALS SOCIS ●

LA RIBALERA

Per: Comitè Organitzador

Ja tenim aquí la segona edició de la cursa de La Ribalera que serà el 16 de Juny del 2013.

A TOTS ELS CORREDORS DE LA AEC!

Engüany es faran **dues curses** simultàniament, una de més curta per als no tan agosarats però que també us deixarà un molt bon record i gaudireu de quasi les mateixes vistes, car la 'curta' no deixa de ser una dreuera del recorregut més llarg. Aquestes dues curses seran el campionat social i a la propera diada del soci es repartiran els premis que us acreditaran com a millors corredors i corredores (fons i gran fons) de l'AEC. Com que la diada serà abans de que surti el butlletí següent a la cursa haureu d'estar atents al web de l'AEC.

El **preu d'inscripció** a la Ribalera38 és de 35€ per a corredors federats i de 43€ per als no federats. El preu d'inscripció a la Ribalera23 és de 20€ per a corredors federats i de 23€ per als no federats. Hi haurà un recàrrec a partir del 31 de maig. Com a socis de l'AEC tindreu dret a un descompte de 7€ en qualsevol del formats de les inscripcions. Ja us podeu inscriure, mireu les vostres forces i trieu! Si ho feu per Internet heu de marcar la casella on diu si sou socis i se us retornaran en uns dies (per reemborsament a la mateixa targeta amb la

Baixant del Mònica (foto: Pep Molinos)



que hagueu pagat) els diners que us cobren de més. Si ho feu a secretaria ja us cobraran d'entrada el preu establert. Trobareu tota la informació ben detallada de la cursa a l'enllaç que hi ha al web de l'AEC o directament a cursademuntanyaribalera.blogspot.com

A TOTS ELS SOCIS DE L'AEC

Per tal de que la cursa sigui un èxit **cal l'ajuda** de molts dels socis, alguns ja vau gaudir de 'viure' la cursa des de l'organització, aquest any hem de repetir i qui no ho va fer l'any passat, engüany no es pot perdre aquesta oportunitat. Ja us podeu reservar la data del 16 de juny. Aviat ens posarem en contacte amb vosaltres per acabar d'organitzar-nos, deixeu les vostres dades a secretaria o a cursalaribalera@aec.cat Amb aquesta cursa farem més gran a l'AEC! ●

COMA D'OR

Sortida 26 i 27 de gener de 2013

Per: Rosa Maria Soler

*Malgrat que en aquesta segona sortida tampoc hem pogut assolir el cim programat, hem gaudit d'un bonic descens amb una neu perfecta...
i aquest cop sense pedres!*

Jo firmo ara mateix que sempre trobem una neu així.

Portella d'en Garcia (foto: Pere Carrascal)



Una colla de 6 vam sortir del coll de Pimorent a quarts de deu del matí, enfilant l'ample Coma d'en Garcia. Hi ha molta neu al fons de la vall i a les vores de la carretera, però els lloms i cims ben pelats fan palès el fort vent que ha fet els últims dies.

Per sort avui no en fa gens i tampoc no fa gaire fred, malgrat que el dia és gris i de tant en tant cau alguna volva de neu.

No obstant, la visibilitat és bona i anem tirant amunt. Per un moment sembla que el temps es compliqui i comença a caure una forta nevada amb una neu ben molla. Falsa alarma! Al cap de poc para de nevar i

continuem pujant amb la mateixa tònica de temps ben gris amb alguna ulladeta tímida de sol.

Quan arribem a la Portella d'en Garcia, ens espera una sorpresa: tot el que resta fins al cim del Coma d'Or està completament pelat de neu. La veritat es que a més d'un ja ens va bé de trobar una bona excusa per no continuar. Per dir-ho d'alguna manera, en tenim prou per avui. Així que després de menjar i beure una mica, decidim baixar.

Els primers girs els fem amb poca visibilitat per la manca de relleu degut a la grisor del dia. Aviat però s'hi veu millor i podem gaudir d'unes precioses pales, sempre amb pendents suaus fins a un primer replà. A continuació un tub, amb una neu fabulosa, ens porta ja al tram final més planer de l'ampla vall, que fem amb un llarguíssim flanqueig pel vessant esquerre per evitar de remar, i arribem als cotxes amb els esquís als peus.

Un bon dinar al Refugi de la UEC de La Molina ha estat el final perfecte per aquesta sortida ●

LA TOSSA DE TIVISSA (718 m)

Itinerari circular

16-02-2013

Per: Pep Molinos

*Iniciem l'excursió just abans d'entrar
al poble de Tivissa (319 m),
en un petit aparcament amb un cartell indicador.*

Ermite de sant Blai (foto: Pep Molinos)



El nostre itinerari comença per un camí arranjat amb baranes de fusta, que amb varies zigzagues va guanyant alçada cap el sud i de cara a les parets. És un antic camí de bast, a estones empedrat i que s'apropa a tocar les parets de la Roca de Migdia, amb els seus forats, i balms i nius de rapinyaires.

Arribem al coll de la Llena (541 m), i ens apropem per ampla carena al proper cim de la Roca Verdura (556 m) on oneja una senyera, amb bones vistes sobre Tivissa i l'ermita de Sant Blai, per on finalitzarem la ruta.

Retornem al coll de la Llena, i prosseguim el nostre itinerari per una pista. Ben aviat deixem a l'esquerra un trencall que puja al repetidor; i en pocs minuts arribem al collet de la Llena (556 m). A la dreta surt una pista que va a cercar el coll de Montnegret (que retrobarem en baixar de la Tossa); nosaltres prosseguim un metres direcció al coll de Monetze (Est) i prenem a l'esquerra un petit corriol (fites) anomenat la drecera de Benet. Aquest corriol puja i flanqueja cap a l'esquerra per sota la Tossa, fins creuar un torrent; a les hores el pendent es redreça i el corriol serpenteja cercant els millor passos

Arribant al cim (foto: Pep Molinos)





entre bosc i cingles sense cap dificultat, fins el mateix cim de la Tossa (718 m) punt culminant de la serra de Tivissa.

El cim ofereix bones panoràmiques malgrat que avui fa un dia rúfol: meandres de l'Ebre, Cardó, els Ports...

Baixem del cim seguint la carena de les Cabreres (SW). En arribar a la primera bretxa (fita), a la dreta un camí inicia perpendicularment el descens per l'obaga de les Cabreres. El camí va perdent alçada ràpidament creuant una magnífica zona boscosa fins a trobar les ruïnes del mas de Montnegret, al costat de la pista que hem deixat al collet de la Llena. Seguim la pista cap a l'esquerra pel costat d'uns importants marges de pedra seca, mostra dels antics conreus, fins el proper coll de Montnegret (470 m),

important cruïlla de camins.

Prenem el camí direcció nord que va perdent alçada fins a la font de Sant Blai, on ja trobem senyals del GR. Des de la font ens acostem en pocs minuts i seguint el GR, a la propera Ermita de Sant Blai, on figura un petit monòlit commemoratiu, ja que aquí es va iniciar el 1975 el primer GR de la península. L'ermita entre xiprers està propera a uns camps d'ametllers ara tots florits.

Retornem a la font seguint el GR a la inversa. Ara el nostre camí coincideix amb el GR segueix uns metres la pista asfaltada i ben aviat la deixem per continuar cap a la dreta, seguint les marques del GR fins el mateix poble de Tivissa.

Horari: 2h 30m

Desnivell: 410 m ●



Laboratori de Viatges

Darrere el web del Laboratori trobaràs algú que t'escolta.

Sabem de Viatges des del 1971.

www.laboratorideviatges.cat

ricanyelles@laboratorideviatges.cat * Tel.: 664 29 80 82

Consultoria gratuïta per als socis de l'A.E.C.

EL REFUGI I LA NOSTÀLGIA

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)

Bo i llegint la nota del tancament definitiu del nostre refugi de La Molina, he sentit que una porta es tancava.

Avui el refugi estava infrautilitzat, però jo he recordat aquells di-
lluns d'hivern dels anys 60, en
que calia anar ben d'hora a l'Agrupació,
a la Plaça del Pi, per a reservar lloc pel
cap de setmana, car el refugi s'omplia
i si arribaves tard t'havies de resignar a
dormir a Can Pernils o a Planoles, els
hotels eren massa cars.

Pujàvem a La Molina amb el tren de
les 17:30 del dissabte, havíem com-
prat el bitllet amb el descompte de la
Federació d'Esquí o amb el quilomètric
de la FEM. Mai no viatjàvem sols, sem-
pre hi havia un o altre de l'Agrupació per a
fer colla. De l'estació de La Molina fins
el refugi, amb els esquís a coll, seguíem
el camí, molts dies ben glaçat i sempre
a les fosques. Un cop al refugi, estendre
el sac a la llitera triada. Quan els esquís
encara eren de fusta, encerar les soles
segons la neu que es preveia. Sopar de
carmanyola o cuinar-se'l a la precària
cuina, alguns, de poder econòmic més
alt, baixaven a sopar a ca l'Anita. Els
tacs de fusta a l'estufa, que de tant en
tant feia el servei de preparar-nos un
bon rom cremat. La companyonia, acu-
dits, cançons, xerrades d'abans d'anar a
dormir. Alguns dies vam tenir una gàbia
d'ocell que era ocupada per una figu-
reta de fang, no cantava però ens feia
molta gràcia tenir-la engabiada. Els més
eixerits i eixerides se n'anaven a la "boi-
te" i tornaven tard.

Al matí, amb la son enganxada als
ulls, aquell esmorzar abundant
per a poder aguantar fins que tanquen
les pistes. I cap a esquiar, agrupats per
afinitats i domini de les tècniques, amb
els esquís a coll fins la intermitja, allà
els telecadires ens pujaven fins el cap-
damunt de les pistes. A l'hora de dinar,
sempre a mitja tarda, els comentaris de
la jornada.

Després hi va haver companys que
es van comprar cotxe i era tota una
altra cosa. Recordo un 2 cavalls que per
engegar-lo i poder tornar a casa, dema-
nava una polvorització d'èter al carbu-
rador. Al final de la jornada hi havia
els esforços del delegat de refugi, per
aconseguir que el personal formés part
de l'equip de neteja per tal de deixar el
refugi ben polit per la propera setmana.

Un entranyable record és també el
d'aquell estiu que amb la muller
i la nena, ben petitona, hi vam passar
les vacances, tot passejant pels prats,
collint carreretes i banyant-nos al Ri-
gart, d'aigües ben fresques. I ara es tan-
ca aquell refugi i això m'ha fet adonar
que alguns amics d'aleshores avui se-
gueixen essent amics, que d'altres no sé
pas on paren ni que fan, i finalment uns
quants han fet el darrer viatge i ja no
són d'aquest món.

¿Nostàlgia del refugi, dels amics i ami-
gues o bé nostàlgia dels anys de joven-
tut? Potser de tot plegat •



ATENCIÓ

Des d'ara mateix cal que reservem dues dates
per a trobar-nos tots plegats a l'Agrupació:

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA:

6 de maig de 2013

DIADA DEL SOCI:

27 de juny de 2013

No ens ho podem perdre! •

CAIAC

VOLUNTARIS

Es necessiten un bon nombre de voluntaris
per fer de controls i intendència a la

MARATÓ DE CAIAC DE MAR.

El divendres, **dia 5 d'abril**, 1^a reunió de voluntaris.

El diumenge, **18 de maig**, dia de la Marató •

PAGAMENTS

Oficina La Caixa 0823 Padilla-Gaudí. C/ de Padilla, 271

COMPTES BANCARIS:

100tenari: 2100 0823 39 0200688916

AEC: 2100 0823 35 0200689123

INFANTIL: 2100 0823 31 0200689236

Important: Comenceu sempre indicant el vostre **nom i cognom** •

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat

comunicacio@aec.cat

speleo.ere_aec@yahoo.es

100tenari@aec.cat

butlleti@aec.cat

escola@glacera.com

secretaria@aec.cat

agrupactivitats@aec.cat

caiac@aec.cat •



C/ Padilla, 236 - Entresol 1a

Si estas buscant;

Últimes Tecnologies en tots els tractaments

Facilitats en els pagaments

I sobretot, un equip humà que només pensa
en el teu benestar

TRUCA'NS T'asseguem un bon somriure

93 450 20 05

Presentant el carnet de soci de
L'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

1^{ra} VISITA
de DIAGNOSTIC **GRATUITA**

HIGIENE 20€

10% dte. en tots els tractaments



T'estem esperant

www.balmaat.com



GRAN VIA C.C., 527 COMTE D'URGELL, 72 08011 - BARCELONA

Tel. 934 548 309

HORARI SECRETARIA A.E.C.

De dilluns a divendres de les 18:30 a 21:30 h.

SECCIONS

Secció de Muntanya i Senderisme (SM), Secció d'Escalada i Alta Muntanya (SEAM), Secció d'Esquí de Muntanya (SEM), Equip de Recerques Espeleològiques (ERE), Secció d'Esquí (SE), Secció de BTT, Secció Infantil i Juvenil (SIJ), Secció de Caiac, Secció de Cultura (SC), Secció de Turisme Equestre i Escola d'Esports de Muntanya Glacera.



AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Padilla, 255-263, primera planta
08013 Barcelona
tel: 933 024 529

e-mail: aec@aec.cat
butlleti@aec.cat

web: www.aec.cat

Edita: AEC

President: Jep Tapias

Amb la col·laboració de:

 Generalitat de Catalunya
Departament de Governació
i Administracions Públiques
Secretaria d'Acció Ciutadana



Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Coordinator: Manuel Cabanillas

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Manuel Cabanillas, Jordi Pino, Cata Rodríguez, Pep Molinos, Rosa M. Soler, Santi Rodríguez, Josep Bou, Francina Torrent, Albert Sambola, Joan Vives, Xavi Díez, Joan Tarruella, Antònia García, Conxi Fernández, Yolanda Soto, Felip Serrano, Javier Aznar, Carolina Puiggròs, Miquel Rico, Rosa Colomé, Frederic Planas, M. Jesús Salvador, Comitè Organitzador de la Ribalera i Pere Carrascal.