



1912

butlletí informatiu
abril 2014

Agrupació Excursionista "Catalunya"

Pujant a la Gallina Palada (foto: Quim Llop)

1714 X 2014



El grup a Sabassona (foto: Joan Tarruella)



Sabassona. Al voltant de la Pedra de les Bruixes (foto: Rosa M. Soler)

LA SECCIÓ DE MUNTANYA AUGMENTA LA SEVA OFERTA ALS SOCIS

Tardes de muntanya

Al llarg dels més de cent anys d'existència, l'Agrupació Excursionista "Catalunya" s'ha caracteritzat per dues coses, la primera el seguiment del lema de la seva fundació, "Excursionisme, País i Cultura" i el segon l'ésser pioners en no poques de les activitats que àdhuc ara es mantenen en l'excursionisme català.

També a nivell intern l'Agrupació ha anat innovant-se i incloent activitats que a poc a poc ens han situat com una de les Entitats amb més seccions de l'excursionisme català.

Si fa molt poc es va crear l'última en arribar, la de Turisme eqüestre, ara gràcies a la secció de muntanya neix una nova possibilitat d'activitat oberta a tots els socis, les sortides entre setmana.

De moment i com a primer pas s'han programat diverses sortides els dimarts a la tarda a la propera Serra de Collserola, aprofitant que d'aquí en endavant la llum solar allarga la jornada.

Ara l'èxit depèn de tots nosaltres. Que, si les nostres obligacions laborals i familiars ens ho permeten ens inscrivem a les sortides que segur, malgrat la seva proximitat, ens poden oferir moltes sorpreses •

Í N D E X

- 3** EDITORIAL: La secció de Muntanya augmenta la seva oferta als socis
- 4** MUNTANYA: Torreta de l'Orrí
- 5** MUNTANYA: Estany de Mascalida i del Diable
- 6** MUNTANYA: La Vall del Ter, 5a Etapa
- 8** MUNTANYA: La Gallina Pelada
- 10** MUNTANYA: Barcelona Magic Line
- 11** A.E.C.: Diputació de Girona; Festa Major de Primavera; Biblioteca
- 12** S.I.J.: Sortida conjunta febrer
- 14** S.I.J.: Muntanyes de Prades

AGENDA D'ACTIVITATS:

- 15** Calendari MUNTANYA; SEAM
- 16** Calendari CAIAC; Altres activitats

- 17** Calendari NFANTILS-JUVENILS: ESQUÍ DE MUNTANYA;
- 18** Calendari GLACERA
- 19** Curses de muntanya; Montsant
- 20** Visita cultural Cardona; CAIAC: Pirates del Delta
- 21** Sortides de Tarda per Collserola
- 22** MUNTANYA: St. Antoni de Vilamajor; Projectió: Travesses amb esquí.
- 23** La Vall del Ter 6a; La Ribalera
- 24** Travessa Cardona-Barcelona
- 25** S.E.A.M: Segona sortida colectiva (Bergadà)
- 27** L'ITINERARI: Puig de Crestabocs
- 30** A.E.C.: Nous; Nutrició; Diversos

TORRETA DE L'ORRI

Amb raquetes

Per: Pep Molinos

Març 2014

La Torreta de l'Orri és un cim que sovint l'hem vist des de molts indrets de la Cerdanya i del Pallars, amb les seves característiques grans antenes al cim.



Vistes del Pallars baixant de la Torreta (foto: P. Molinos)

No és un cim de gran alçada; està coronat per dues grans antenes, i està força proper a les pistes d'esquí de Port Ainé. Però tot això no desmereix en absolut el poder fer un itinerari pel seu vessant nord, amb raquetes, circular, variat, i senzill, tot aprofitant l'accés de la carretera que puja a les pistes.

Aparquem el cotxe a l'aparcament de Port Ainé (1975 m), i iniciem la nostra ruta creuant per sota el telecadira. Ascendim pocs metres pel costat d'una pista que aviat deixarem per enfilem-nos pel llom de la carena de la Coma del Forn (SE). El terreny és boscós i amb pendent a la seva part inicial. La carena va guanyant alçada fins a sortir del bosc. Creuem la pista que havíem

deixat inicialment, i per terreny obert anem a cercar la carena principal que enllaça amb el Bony de la Socarrada.

El dia segueix net, assolellat i molt eventós. Prosseguim ara pels lloms somitals (SW) direcció al cim, ben visible per les seves antenes. Ja en aquests plans la panoràmica es va tornat espectacular fins el llunyà Puigmal.

Arribats al cim (2.439m), el vent es reforça, però l'espectacle geogràfic que s'albira, paga la pena estar-s'hi força estona. Podem contemplar serrallades diverses d'Andorra, La Cerdanya, Alt Urgell, Pallars, i cims força destacats com el Montsent de Pallars, El Salòria, la Pica d'Estats, i el Cadí, entre altres.

Ens costa abandonar el cim, però l'event i l'horari ens ho aconsellen. Iniciem la baixada per uns grans plans de la carena oposada (NW) i de cara als grans cims del Pallars. La baixada és suau fins que abandonem la carena i per terreny boscós girem al Nord tot baixant en fort pendent pel barranc del Riu Sec. En aquest terreny solitari ple de neu verge assaborim el plaer de circular en raquetes. Seguim torrent avall fins trobar ben colgat de neu un ample camí transversal. El seguim cap a la dreta amb lleugera pujada fins que s'apropa a les pistes d'esquí; però just abans d'arribar-hi, prenem direcció NE i per un bosc amb fort desnivell, baixem directament a l'aparcament de les pistes.

Desnivell: 460 m. Horari: 3h 30m •

ESTANY DE MASCALIDA I DEL DIABLE

ITINERARI AMB RAQUETES

Texts i fotos: Pep Molinos

Març 2014

Sortim del refugi de la Pleta del Prat situat a la Vall de Cardós a 1.720 m. La zona està força innivada i això ens permet sortir del refugi amb les raquetes als peus.



Pujant per la Vall de Mascalida

L'itinerari comença en una pista que deixa a l'esquerra el torrent de Mascalida, que sempre tindrem a la nostra esquerra. Ben aviat la pista creua per sota el telecadira per a continuar per terreny més verge, i amb una pujada més sostinguda (SW). Anem sempre prop del torrent cercant els millors passos i algun petit flanqueig.

Aproximadament als 2000 m el torrent tomba a la dreta (NW) i deixem enrera els darrers arbres de la vall. El panorama sempre dominat pel pic de Certascan a la nostra esquena, s'amplia amb nous horitzons.

Arribem a una gran plana amb un pal nivomètric de colors, anomenat la pleta de Gavàs. Prosseguim pel fons de la vall (W) per afrontar el darrer tram

ja més dret, i que pugem fent zigzagues. Superada aquesta forta pujada ens apareix quasi sobtadament l'estany de Mascalida i ben a prop darrera un turonet el llegandari estany del Diable, ambdós ben gelats i ben coberts de neu. 2.320 m.

El paisatge que podem contemplar des d'aquest racó és impressionant: el pic de Certascan i la Pica d'Estats cap a l'Est, i ben proper a l'oest el Pic de Montforcado amb la seva característica canal central.

Fem un mos en aquest paratge solitari i meravellós, i reemprenem el descens cap el refugi pel mateix itinerari de pujada.

Horari 3h,30m ●



Vall de Mascalida

La Vall del Ter. 5a etapa

DE SABASSONA A ST. PERE DE CASSERRES

Per: Maria Espinosa

8 de març de 2014

Com sempre, ens fan matinar i ens trobem de bon matí a l'AEC malgrat que algú s'ha confós d'hora i sortim amb uns minuts de retard.



Preparant-se pel ball (foto: Rosa M. Soler)

El dia es presenta intens doncs hi ha prevista una caminada de 12,5 km amb desnivells suaus, a més a més d'unes visites culturals. La més important: al Monestir de Sant Pere de Casserres. Hi ha expectació, la sortida promet!

Al'autocar, en Xavi i en Domènec ens donen detalls i reparteixen els fulls amb la informació, fins i tot dels ocells de ribera que podrem veure:

blauet, merla, mallerenga carbonera, roser, rosinyol bord...

Arribem a esmorzar a Tavérnoles i agafem forces amb els entrepans que portem o demanem a la cafeteria. Anem ràpids, en vint minuts hem d'estar caminant. Sortim, són les deu i el sol ens saluda agradablement, no fa gens de fred.

Hem caminat una estona i les marques del PR ens allunyen de

la carretera i ens duen fàcilment fins al paratge monumental de Sabassona on passem per la pedra dels Sacrificis. Tot seguit anem a buscar un camí que s'enfila pel turó i arribem a l'ermita de Sant Feliuet del segle XI. Parem a fer les fotos de la impressionant panoràmica sobre els entorns i també sobre el riu i el seu curs. Es veuen els formidables congostos de Tavertet.

Tot baixant trobem una sorprenent pedra gravada amb antigues inscultures (1) i dos companys fan un recital improvisat de poemes de Miquel Martí i Pol i Mn. Jacint Verdaguer que llegeixen del fulls que portem. Més endavant, ens aturem i en Xavi ens sorpren amb uns balls i cançons sudamericanes que ens fan sentir com a nens d'escola: Fem rotllana i tots cantem i, sobretot, riem força!

El temps és fantàstic, molts caminem en màniga curta, la primavera s'adelanta. Des del puig de Sabassona veiem com el riu s'engorja entre els imponents cingles de Tavertet. Som a prop dels embassaments i els meandres s'han fet més estrets, més sinuosos, més fondos. Les vistes panoràmiques són excel·lents.

El camí és còmode, fàcil de seguir, panoràmic i ben senyalitzat, anem seguim les marques blanques i grogues del PR i els pals, travessant filats per al bestiar, camps de conreus, i bonics boscos d'alzines i roures. Sembla que estem arribant al final, un pal ens indica la direcció cap al Monestir de Sant



St. Pere de Casserres (foto: Rosa M. Soler)

Pere de Casserres (s. XI) on ens espera la visita i un audiovisual.

Arribem a una balconada rocosa molt panoràmica i se'ns apareix al monestir benedictí, fastuós, encimbellat en un congost meravellós format per un meandre del riu Ter en un indret d'extraordinària bellesa. El riu és a punt de constrènyer-se sota els cingles de Tavertet i formar els grans embassaments de Sau, Susqueda i el Pastoral.

S'ens ha fet tard i ens apressem amb les fotos i la visita. Ens recull l'autocar i tornem a dinar al restaurant de Tavèrnoles on comencem ben passades les tres amb molta gana després de tantes activitats físiques i culturals. Tornem a Barcelona ben satisfets del camí, el menjar, les visites... i la companyia!

(1) Una inscultura és un tipus de monument megalític que consisteix en gravats a les pedres amb formes diverses ●

RAQUETES DE NEU

LA GALLINA PELADA

Per: Lluís Tortejada

Dissabte, 22 de març de 2014.

Aquest és el recorregut que vàrem fer tots plegats.



Cim de la Gallina Pelada (foto: Salvador Monpeat)

Ens vam trobar una mica abans de les 7h davant de l'Agrupada i quan ja teníem les raquetes, la sorpresa va ser que l'autocar no havia portat el remolc i no sabíem on posar-les; de fet, les motxilles tampoc. Bé, ens vam col·locar, a l'autocar, ben asseguts -16 per 16 places-, les motxilles al passadís i, sobretot, que ningú esternudi ni es mogui.

Vam esmorzar al bar Pic i Pala de Sant Corneli, lloc de miners.

Ales 10:30h comencem a caminar per la carretera fins arribar a la cruïlla, on podíem triar: Peguera, Rasos de Peguera o muntanya amunt. Què vam triar? Muntanya amunt, és clar. És el camí que puja pels Pedregassos, una

canal o rasa com es diu per aquestes muntanyes dels "Rasos de Peguera". Alguns ja teníem ganes de posar-nos les raquetes, però semblava que el moment no arribava i no per falta de neu. Finalment, les raquetes van tenir el plaer de gaudir dels nostres peus. Caram, com s'arrapaven a la neu i que fàcil va ser pujar la canal amb elles.

Arribem, doncs, al Pla de les Torres a 2272m; continuem per la carena dels Amorriadors, en un dia esplèndid sense cap núvol, fins arribar al Cap del Llitzet o Gallina Pelada. Uf! Per fi, la Gallina ens estava esperant. Vam fer el cim a les 14h. Quina vista més espectacular: el Pedraforca, immens i imposant; la serra del Cadí, pel vessant nord



Pujant a la Gallina Pelada (foto: Salvador Monpeat)

i els Rasos de Peguera i Port del Compte, pel vessant sud. I per l'altra banda, a la llunyania, Montserrat, mostrant-nos el seu perfil.

La tornada la vam fer passant pel Refugi d'Ensija, a 2226 m, on vam parar per dinar, ja una mica afamats. I sense temps per perdre, motxilles a l'esquena, raquetes al peus, pals a les mans i avall que fa baixada. Mai millor dit! Dilema: baixem per la canal??? Millor, potser, que baixem pel bosc. Vam fer la baixada pel bosc, una mica accidentada, amb relliscades, caigudes, crits, riures... fins a trobar de nou la Rasa per on havíem pujar.

Un cop a baix, l'autocar ens va reco-

llir i vam recuperar forces al bar Pic i Pala de Sant Corneli que tan bé ens va tractar al matí. Per cert, us recomano la "coca", boníssima!

Per alguns va ser el primer cop que ens posàvem les raquetes als peus i, tinc la impressió que, no ho oblidarem: Pel dia tan esplèndid que va fer, per les vistes que vam poder gaudir i per lo cansats que vam acabar; tot i així, la tornaria a fer.

Per acabar, agrair el Quim pel seu bon humor, la seva manera de fer i a tots els qui col·laboren amb ell, per fer que aquestes sortides siguin inoblidables •



Baixant de la Gallina Pelada (foto: Salvador Monpeat)

Inmobiliaria 2cero

COMPRA - VENDA D'IMMOBLES

ASSEGURANCES, fins i tot de salut i d'inversió

Truca al telf. 647 952 638 i pregunta per la Maria. T'assessoraré en els temes que et preocupin sense cap compromís. Identifica't com a soci de l'AEC.

L'AGRUPA AMB LA "BARCELONA MAGIC LINE"

Per: Quim Llop

El passat 2 de març l'Agrupava vam participar en aquesta primera proposta de l'Obra Social de l'Hospital Sant Joan de Déu que per primera vegada s'organitzava per cobrir dos objectius: l'esportiu i el solidari a favor de 7 causes.



Marxadors de 30 km (foto: Salvador Monpeat)

El repte esportiu proposava cobrir un recorregut per 7 Turons de Barcelona amb recorreguts de 30, 20 i 10 km i a la vegada recollir fons per aquests 7 causes.

Proposat als grups de senderisme de l'Agrupava ens vàrem apuntar 29 persones: 20 socis i 9 no socis. Les inscripcions es van tancar quinze dies



A la sortida de 10 km (foto: Salvador Monpeat)

abans de la cursa i ens vàrem inscriure en dos equips de 30 i 20 km.

El dia va ser fantàstic amb un cel i una temperatura immillorable i els paisatges que anàvem veient de la ciutat des de les alçades va convertir el repte esportiu en una festa.

Amb les aportacions de tots els participants i de 15 col·laboradors



Passant per Montjuïc (foto: Salvador Monpeat)

més vàrem recollir 580,00€ que van anar a favor de l'Obra Social de l'Hospital.

L'organització, ens va informar que el total de corredors va ser 5.700 persones i es van recollir fins el dia de la cursa més de 125.000€.

Estem segurs que l'any vinent tornarem a participar en aquest esdeveniment i ens proposarem nous reptes.

**Gràcies per la teva
col·laboració •**

DIPUTACIÓ DE GIRONA

El president de l'Agrupació Excursionista "Catalunya"

Jep Tapias va lliurar al president de la Diputació de Girona

l'Im Senyor Joan Giraut i Cot la litografia del 100tenari, obra del pintor Jordi Alumnà.

Tapias va explicar al president de la Diputació, les activitats realitzades durant el **100tenari** alhora que li va presentar el projecte de la II edició de la Marató de caiaç que organitzada per l'AEC, es disputarà a la Costa Brava-Girona, amb sortida i arribada a Lloret de Mar el proper 1 de juny ●



Jep Tapias i Joan Giraut (foto: M. Cabanillas)

FESTA MAJOR DE PRIMAVERA

Barri Sagrada Família

Aquest any la Festa Major del barri de la Sagrada Família la celebrem del 25 d'abril al 4 de maig.

L'Agrupació hi participa en dos esdeveniments:

- Dissabte, 26 d'abril: Ruta nocturna: **De Tapas pel Barri**. Ruta per descobrir els llocs més desconeguts del barri. 12 consumicions: 20,00€. Trobada a les 21,30 a Provença / Padilla. Finalització a partir de les 12 hores. Inscripcions: Agrupació i Espai 210. Padilla 210. Places limitades.

- Diumenge, 4 de maig a partir de les 10,30 del matí fins a les 14,30 hores: **Rocòdrom de la FEEC**. Per a nois i noies de 5 a 12 anys. Lloc: Provença-Padilla ●

BIBLIOTECA

En Llorenç Nasarre, després de passar molts anys a Veneçuela, ha tornat a Catalunya i ha volgut reprendre la seva antiga relació amb la l'Agrupació, recuperant la seva condició de Soci.

Dels seus records de muntanya, viatges i altres experiències viscudes en aquelles terres n'ha fet un parell de llibres, editats i relligats per ell mateix de forma totalment artesanal, que ens ha fet arribar per a la nostra Biblioteca. Són sens dubte un interessant document de primera mà sobre aquell país sud-americà.

Moltes gràcies company! ●

SORTIDA CONJUNTA FEBRER

Per: Clara Hormigos. Fotos: S.I.J.

15 i 16 de febrer de 2014

La secció infantil al complet vam anar-nos-en cap a Hostalric, a les faldes del Montseny, per passar un cap de setmana de muntanya (i també una mica de festa).



El dissabte al matí vam trobar-nos tots junts a l'estació de Sants i vam "envair" el tren que ens portava cap a Hostalric. Un cop allà, i després d'esmorzar plegats, Txeiens, Xerpres, Trekins i Juvenils, ens vam trobar que, si volíem dormir dins d'una habitació de la casa de colònies, ens caldria buscar un codi amagat pels voltants (o, en alguns casos, no tan voltants), d'Hostalric.

Així va ser com cada grup es va dividir en uns quants grupets més petits i va rebre un mapa semblant al que veieu aquí sota, on hi tenia senyalada la localització exactíssima de la pista (o dues pistes en el cas de Trekins i Juvenils) que contenia el codi de les habitacions.

D'aquesta manera ens vam acompanyar, quedant a la casa de colònies Can Vendrell (que es troba a uns 3 km d'Hostalric) cap a les 5 de la tarda. Els Txeiens van ser els primers en arribar, i cal dir que tot i que les seves pistes no es trobaven gaire lluny, van mostrar increïbles dots d'orientació i coneixements muntanyencs. Els Juvenils, que van ser els últims en arribar, van haver d'anar fins al castell de Montsoriu o el Turó dels Dròpols per trobar les seves pistes. Un cop tots els





grups van haver arribat, ens vam adonar que tots havien trobat totes les seves pistes! Havíem fet 14 excursions alhora, i totes havien estat un èxit.

Tot i estar una mica cansats, encara ens quedava moltíssima energia i,



a la nit, ens vam disposar a celebrar... Carnestoltes! De sobte, els personatges més originals, estrafolaris i estranys van començar a passejar-se per Can Vendrell. Després de sopar, va tenir lloc una elegantíssima gala de premis, on totes les disfresses van poder lluir-

se. A més, vam conèixer un personatge curiós, la Carolina, una noia que, tot i tenir forma de guitarra amb perruca, era l'ànima de la festa de Carnestoltes.

Diumenge vam aixecar-nos amb una pertorbadora nota al menjador de la Casa de colònies: La Carolina ha estat segrestada!. Aquesta inquietant informació ens va portar a passar per una sèrie d'activitats que ens van permetre descobrir què se n'havia fet, de la Carolina. Per sort, tot va acabar bé i, gràcies a l'ajuda de tots, la Carolina està sana i estalvia.

Després de dinar, vam fer tots junts els 3 km que ens separaven d'Hostalric, parant a mig camí a fer-nos una foto tots plegats. Des de l'estació vam pujar al tren altre cop cap a l'Estació de Sants, on ens esperaven tots els pares.

Quin cap de setmana més intens! •



LES MUNTANYES DE PRADES

Per: Consu Heredero

25 i 26 de gener de 2014

Els nois i noies de Juvenils i Trekings

de la Secció Infantil i Juvenil vam fer una sortida conjunta per les muntanyes de Prades.

El dissabte vam sortir en autocar, ben aviat de Sagrada Família, la majoria vam aprofitar el viatge per afegir una estoneta de son a la curta nit, interrompuda pel matiner despertador. L'autocar ens va deixar al punt quilomètric K10.5 de la T-700, a l'àrea recreativa de la Font de la Teula. darrere del nostre primer objectiu del matí: El Tossal de la Baltassana (1202,70 m), que s'alça just darrere de Prades.

Després d'esmorzar i preparar la motxilla, posem fil a l'agulla i enfilem cap el Tossal de la Baltassana, on varem trobar una sorpresa:

Vam fer una foto de grup i vam començar a baixar cap a prades per dinar, que ja ens feia rau-rau la panxa. Un cop a Prades vam dinar a la plaça Major mentre buscàvem els raigs de sol per a escalfar-nos una mica, i sense gaire temps per a descansar vam seguir el camí.

Vam dirigir-nos cap al Coll de Capafonts per a passar de llarg el poble per dalt de la cinglera que l'envolta. Varem continuar per la Serra Plana fins que la nit ens va agafar i vam ha-

ver d'encendre els nostres frontals fins a trobar la carretera T-704, la qual ens va dur fins al refugi de la Mussara. Allà vam poder sopar calents prop de l'estufa, i després de jugar una mica a cartes vam caure rendits dins els nostres sacs.

L'endemà ens vam llevar a les 7.30 i vam esmorzar tranquil·lament per a començar bé el dia. Vam desfer el camí que havíem fet la nit abans per la T-704 fins ben bé el Puig de la Torre, on vam començar el descens cap a Castelltvell del Camp.

Com que vam baixar molt ràpid vam tenir temps de dinar amb calma i refer forces per a afrontar amb garanties el "passeig" que quedava, seguint el GR fins la RENFE de Reus. Ja només quedava superar l'aventura del tren de diumenge a la tarda, vam haver de fer autèntics malabars per a poder col·locar les motxilles de tots i poder conviure amb la resta del vagó ple a vessar.

Ara sí, les energies fluïxajaven i molts van caure rendits, després d'haver passat un gran cap de setmana!! ●



DATA		POSSIBLE LLOC	VOCAL
05/04/2014	Ds	La Vall del Ter	Xavier Sánchez
12/04/2014	Ds	Tricentenari: Visita cultural a Cardona	Xavier Sánchez
12/04/2014	Ds	Sender del Tricentenari	AEC
13/04/2014	Dg	Sender del Tricentenari	AEC
27/04/2014	Ds	El Congost de Fraguerau	Quim Llop
29/04/2014	Dm	Tarda per Collserola	Pino-Molinos
04/05/2014	Dg	Serra Cavallera	Pep Molinos
10/05/2014	Ds	La Vall del Ter	Xavi Sánchez
11/05/2014	Dg	GR97: Les Franqueses – St. Antoni de Vilamajor	Carles Danon
13/05/2014	Dm	Tarda per Collserola	Pino-Molinos
17/05/2014	Ds	La Vall del Ter	Xavi Sánchez
18/05/2014	Dg	Serra de Busa	Manel Navarro
20/05/2014	Dm	Tarda per Collserola	Pino-Molinos
27/05/2014	Dm	Tarda per Collserola	Pino-Molinos
31/05/2014	Ds	El salt de l'Abdelazia. De Siurana a Cornudella	Quim Llop
07/06/2014	Ds	La Vall del Ter	Xavi Sánchez
15/06/2014	Dg	Pedró Quatre Batlles	Roger
28/06/2014	Ds	De L'Ampolla a l'Ametlla	Quim Llop
29/06/2014	Dg	La Ribalera	AEC
12-07-2014	Ds	Travessa del Carlit	Quim Llop
5/6-07-2014	Ds - Dg	Balaitouse	Yolanda/Roger

S.E.A.M.



31 maig - 1 juny	PORTS DE BESEIT
12-13 juliol	PEDRAFORCA (col·lectiva a la via del 100tenari AEC)

CAIAC

CALENDARI MODIFICAT



Dia	Mes	Activitat
6	Abril	Pirates del Delta
12	Abril	Sessió Monogràfica. Meteorologia marina. (MO)
17-21	Abril	Setmana Santa (Proposta Isola d'Elba/Costa Amalfitana, Italia)
26	Abril	Sessions TT en piscina I Curs d'apnea (TT)
1-4	Maig	Costa Blava (França)
10	Maig	Sessions TT en piscina i curs d' esquimotatge (TT)
17	Maig	Sessió Monogràfica. Nutrició. Elaboració de barretes energètiques. (MO)
24, 25	Maig	Cap de Creus
1	Juny	Caiac Marató Costa Brava (5, 20 MN)
7, 8, 9	Juny	País Basc
14, 15	Juny	Curs de caiac de mar nivell I, II i III
28, 29	Juny	Adge-Setè (canals de França)
5, 6	Juliol	Costa Brava, Havaneres
19, 20	Juliol	Illes Medes / Estartit
12	Juliol	Lluna plena Garraf
19, 20	Juliol	Estartit, illes Medes
26-3	Juliol / Agost	Projecte Tricentenari
	Agost	Proposta vacances: Grècia

ALTRES ACTIVITATS

DATA		ACTIVITAT	VOCAL
1 abril	dm	Reunió Junta Directiva	Junta
9 abril	dc	Reunió de veterans	Frederic P.
Tots els dimarts	dm	Tallers de manualitats	Neus i M. Antònia



INFANTILS - JUVENILS

abril 26-27	TXEIENS: St. Andreu de Llavaneres - Puig Montalt - Castell de Burriac - Vilassar de Mar - Premià de Mar
	XERPES: Caiac al Pantà de Camarassa
	TREKINGS: BTT. Vic - Garriga - Cardedeu - Serra de Marina - Barcelona
	JUVENILS: (1 dia) Via Ferrada Centelles Baumes Corcades. Puigsagordi (vessant fàcil)
maig 17-18	TXEIENS: St. Quirze Besora - Els Munts (pel GR-3) - Castell de Montorroell - Gallifa - Collet de la Baga - Serrat del Bufi - St. Quirze de Besora
	XERPES: BTT. Riudecanyes - Borges del Camp - Riudecanyes - Mare de Déu de la Roca - Cambrils
	TREKINGS: Caiac pel Congost de Mont-Rebei
	JUVENILS: Caiac. Blanes - Tossa de Mar - Camping Pola - Tossa de Mar - Blanes
juny 7-8	CONJUNTA: Costa Pubilla
juliol 13-27	CAMPAMENTS



ESQUÍ DE MUNTANYA

DATA	SORTIDA	VOCAL	TELÈFON E-MAIL	REUNIÓ PREVIA
26/27 abril	Pic de Norís	Pere Carrascal	619293799 perecarrascal@hotmail.com	10 d'abril**
18/18 maig	Pic d'alba / Paderna	Bernat Ruiz	645208708 bernats@gmail.com	8 de maig*



FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	LLOC
MONOGRÀFIC	25 d'Abril	27 i 28 d'Abril	FEB
MONOGRÀF.CASCADES	12 de Febrer	15 i 16 Febrer	AEC
CURS NIVELL I	5, 12 i 19 de Març,	8 i 9, 15 i 16 de Març	UECG
CURS NIVELL II	26 Març, 2 i 9 d'Abril	29 i 30 Març 5 i 6 d'Abril	CEE
TÉCN. PROG.GLACIAR Y AUT.	14 de Maig	17 i 18 de Maig	AEC

ESQUÍ DE MUNTANYA

MONOGRÀFIC FORA PISTA	16 de Desembre	20 i 21 de Desembre	UECG
-----------------------	----------------	---------------------	------

PROGRESSIÓ PER CRESTES

MONOGRÀFIC	12 de Juny	14 i 15 de Juny	CEE
MONOGRÀFIC	8 d'Octubre	11 i 12 d'Octubre	FEB

ESCALADA EN ROCA

CURS NIVELL I	7,14 i 21 de Maig	10 i 11, 17 i 18 de Maig	CEE
CURS NIVELL II	1, 8 i 15 d' Octubre	4 i 5, 11 i 12 d'Octubre	UECG
MONOGRÀFIC	9 d'Abril	12 i 13 d'Abril	AEC

EXCURSIONISME

CURS NIVELL I	1, 8 i 15 d'Octubre	4 i 5, 11 i 12 d'Octubre	AEC
---------------	---------------------	--------------------------	-----

DESCENS DE BARRANCS

MONOGRÀFIC	2 de Juliol	5 i 6 de Juliol	FEB
------------	-------------	-----------------	-----

FERRADES

MONOGRÀFIC	28 de Maig	31 de Maig i 1 de Juny	UECG
------------	------------	------------------------	------

SEMINARI DE GPS: 25 i 26 D'OCTUBRE ●

NOVA SUBSECCIÓ CURSES DE MUNTANYA

Després d'algunes reunions, donem el tret de sortida a aquesta nova subsecció de curses de muntanya, dintre de la Secció de Muntanya de l'AEC.

L'objectiu principal és continuar fent algunes de les curses de muntanya que ofereix el calendari català, però a partir d'ara fer-ho en nom de l'Agrup, així segur que comptarem amb bona companyia i ho gaudirem més.

A continuació adjuntem el calendari d'enguany. Com que de moment som pocs corredors, el calendari no és molt extens, però hem triat les curses que ens fan més il·lusió, i no descartem incorporar-ne alguna més que ens motivi. Recordem que la porta està **OBERTA A TOTS ELS INTERESSATS/DES** i esperem que això vagi creixent!!!

Vocal subsecció: Amat Botines Puertas (amat92@gmail.com / 662447830)

CALENDARI 2014

- Travessa del Montseny: 18/05/2014
 - Berga - Rasos - Berga: 25/05/2014
 - La Ribalera: 29/06/2014
 - Matagalls – Montserrat: 20/09/2014
 - Duatló de Núria: 05/10/2014
 - Fem Sui Vilamajor: 26/10/2014
- (data orientativa) •

Senderisme Semprepodem Congost de Fraguerau MONT SANT

Dissabte, 26 d'abril

Recorregut: Ruta circular. Des d'Ulldemolins l'autocar ens arribarà fins a l'ermita de Sant Antoni. Començarem a caminar en direcció a Sant Bartomeu de Fraguerau (521m) pujarem per la cresta del Ventadors (930m), per arribar un altre cop a Sant Antoni. Si tenim temps podrem fer visites culturals per la zona.

Dificultat: Mitjana de 5 a 6 hores d'activitat. Hi ha algun tram pels ventadors que haurem de pujar bastant dret.

Distància: 11'55 km.

Desnivells: +640m -640m

Cal portar: Botes de muntanya, bastons, roba d'abric i impermeable, aigua i menjar per a tot el dia.

Horari de la sortida:

7:00 hores des de Padilla / Provença.

Davant de l'Agrup

7:15 des de Palau Reial

Preus:

Soci: 20,00 □. Soci on line: 23,00 □

No soci: 30,00 □ (inclou assegurança)

Cal facilitar el nom complet i el DNI.

Tots aquests preus inclouen autocar i documentació.

Inscripcions: Fins dimecres 23 d'abril a les 21 hores, a secretaria i ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrup La Caixa 2100 0823 35 0200689123, només cal posar el nom com a remitent.

Nota important:

Aquesta excursió no està lliure de riscos, per climatologia (insolacions, fred, pluja, llamps, etc.) morfologia (mal d'alçades, desnivells, terrenys pedregosos etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació. •



TRICENTENARI

VISITA CULTURAL A CARDONA

Dia: Dissabte, 12 d'abril de 2014

Aquest mateix dia es fa la travessa del del Tricentenari de Cardona a Barcelona. Amb aquest motiu organitzem una sortida cultural per fer visita guiada al castell, les mines de sal...

Dinar a la mateixa població.

Preus: Soci: 35,00 □

Soci on-line: 40,00 □

No soci: 50,00 □ (inclou assegurança)

Cal facilitar el nom complet i el DNI. Tots aquests preus inclouen autocar, menjar de restaurant, visita i documentació.

Hora de sortida: (puntual)

- 8,00 DAVANT DE L'AGRUPACIÓ

- 8,15 des de Fabra i Puig

Inscripcions: Fins dimarts 8 d'abril, a les 21 h a secretaria i ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrup: La Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123. Cal posar el nom com a remitent + Cardona. NO S'ACCEPTEN PAGAMENTS A L'AUTOCAR.

Vocals: Xavier Sánchez ●

CAIAC

PIRATES DEL DELTA

La secció de caiac en prepara una de "GROSSA".

Apte per a tothom.

Es tracta d'una gimcana, un recorregut on s'han d'anar superant una sèrie de proves fàcils i divertides per tots els públics on l'estratègia hi té molt a veure.

Es va en caiacs molt estables, difícils de bolcar (tipus autobuidables).

DATA: Diumenge, 6 d'abril 2014

LLOC: Delta de l'Ebre (ctra. Deltebre a Riumar, km 17,2).

PREUS: (de promoció) 25 □ (inclou: acampada dia previ, organització, trofeus, regals i dinar del diumenge).

+ 5 □ de lloguer de caiac.

ACTIVITATS:

- navegació fàcil entre canals interns del delta realitzant activitats variades (tirolina, escalada, ponts tibetans, tir amb arc, pistes de destresa...)

- navegació a la desembocadura sense sortir al mar

Es realitza en el parc natural del Delta de l'Ebre amb tot tipus d'animals (ànecs, gallindis, estruços, àmplia diversitat de mamífers...).

MOLT RECOMENAT. DIVERTIT, MOLT BÉ DE PREU pel que s'ofereix.

Vocal: Santi Rodríguez (655 802 556).

Anirem informant ●

CICLE D'ITINERARIS DE TARDA PER COLLSEROLA

Aquest cicle consta de quatre itineraris que ens permetran tenir una visió global de la serralada de Collserola, tan propera i sovint tan desconeguda. Coneixerem la seva orografia, vegetació, climatologia, etc, i fins i tot gaudirem d'alguna posta de sol o sopar a la fresca.

Les excursions es faran els dimarts a partir de les 4 de la tarda.

Utilitzarem mitjans de transport públic.

Les rutes podran ser variades lleugerament en base a la climatologia

Cal dur material lleuger i habitual en excursions de baixa muntanya, amb cantimplora i lot.

Caldrà inscriure's prèviament. Inscripcions a la cartellera de la Secció de Muntanya, on hi trobareu les indicacions específiques de cada excursió.

- Activitat exclusiva per a socis

Reunió informativa: dijous, 10 d'abril a les 20h.

Coordinació:

Jordi Pino, Cata (685 373 858)
i Pep Molinos (666 086 052).

Nota: els itineraris no són passejades, sinó rutes de muntanya, d'una durada de 3 a 4 hores efectives de marxa, amb els seus corriols i desnivells.

ITINERARIS I CALENDARI:

29-04-2014:

Llars Mundet, Turó de Magarola, Turó de Valldaura, Serra d'en Fotjà, Santa Maria de les Feixes, Cerdanyola del Vallès. (320m – 8 km).

13-05-2014:

El Papiol, les Escletxes, Puig Madrona, serra de Can Julià, la Riera, Can Bosquets, La Floresta. (470m 10km).

20-05-2014:

Montbau, turó de Sant Cebrià, turó Santa Maria, coll de l'Erola, coll Vinaixa, Vallvidrera, Sant Pere Màrtir, Parc de Cervantes. (535m 10km).

27-05-2014:

Plaça Kennedy, Can Borni, coll de l'Erola, Reserva de la Font Gropa, Sant Medir, Can Borrell, Sant Cugat. (250m 10km) •

Coneguem el "nostre" tram del GR 97

SANT ANTONI DE VILAMAJOR- LLERONA

Diumenge, 11 de maig de 2014

*El proper mes de maig l'Agrupació
farà una sortida a un dels trams del GR97.*

*Un tram que cuida en Carles Danon,
en nom de l'Agrupació.*

Cal que aneu fent espai a la vostra agenda per a fer un recorregut interessant guiats pel seu cuidador.

GR 97: Sant Antoni de Vilamajor - Llerona

Tipus d'activitat: Senderisme

Recorregut: 16 km

Desnivell: +/- 425 m.

Itinerari: St. Antoni de Vilamajor -

Alfou - el Rieral (afores de Cardedeu)
- Penya de Can Marí - Corró d'Amunt
- Riu Congost - Consell del Poble de Llerona.

Descripció: Gairebé tot el traçat va per pista, amb un relleu molt suau i un paisatge eminentment agrícola, encara amenaçat per la construcció del quart cinturó de Barcelona •

PROJECCIÓ:

TRAVESSES AMB ESQUIS DE RANDO I FONS

Parc Natural de Rondane (Noruega)

Gran Travessa del Jura (França- Suïssa)

Els Escartons – Queyras (França – Italia)

Sud-Tirol (Italia)

Un reportatge sobre diferents travesses realitzades als darrers hiverns, amb esquis de fons o randonee, per diferents serralades de Noruega, Jura i Alps, exposat pel nostre soci **Pep Molinos**.

Data de projecció: Dimecres 30 d'abril a les 20,30 •

SENDERISME PER LA VALL DEL TER

6a ETAPA
De Bonmatí a Girona

Dia: Dissabte, 5 d'abril de 2014

Recorregut: 13 km

Desnivell: Pla amb suau baixada

Deixarem les Guillerries i entrarem al Gironès. Etapa pràcticament plana seguint la Via Verda d'Anglès a Girona. Es preveu dinar a les tres després de fer un tom per Girona.

Cal portar: calçat de senderisme lleuger, (bastons, opcionals), roba de tot temps, impermeable i aigua.

Preus: Soci: 35,00 □

Soci on-line: 40,00 □

No soci: 50,00 □ (inclou assegurança)

Cal facilitar el nom complet i el DNI. Tots aquests preus inclouen autocar, menjar de restaurant, visita i documentació.

Hora de sortida: (puntual)

- 7,30 DAVANT DE L'AGRUPACIÓ

- 7,45 des de Fabra i Puig

Inscripcions: Fins dimarts 2 d'abril, a les 21 h a secretaria i ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrup: La Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123. Cal posar el nom com a remitent + Ter6. NO S'ACCEPTEN PAGAMENTS A L'AUTOCAR.

Vocals: Xavier S. i Domènec P. ●

LA RIBALERA 2014

L'organització de la tercera edició de la Cursa per Alta Muntanya LA RIBALERA, segueix endavant.

Enguany la nostra cursa formarà part del **Circuit Català de Curses de Muntanya** (FEEC), també de la **Lliga del Correpallars**, i també de la **"Copa Korre-Pirineus"**.

Així mateix, ja tenim l'autorització administrativa del Parc de l'Alt Pirineu, i comptem amb la col·laboració del Consell Comarcal del Pallars Sobirà. Ben aviat s'obriran les inscripcions, que esperem segueixin augmentant en relació a les dues edicions anteriors.

Actualment estem coordinant les tasques que hauran de desenvolupar els controls: desplaçaments, horaris, avituallament, materials, ràdios, etc... Us recordem novament que per la **formació dels controls, comptem amb l'ajut i col·laboració del socis de l'Agrup i amics.**

No cal dir que l'execució de la Cursa i tot el seu engranatge, representa una activitat de forta projecció exterior i de cohesió per la nostra entitat.

Així doncs reserveu les dates del 28 i 29 de Juny.

Tots hi fem falta!! ●



LA HISTÒRIA ENS CONVOCA I L'AGRUPA HI SERÀ

**Pel Tricentenari necessitem la teva col·laboració per:
La Travessa de Cardona a Barcelona**

Com ja saps, s'han iniciat els actes de celebració del Tricentenari. L'Agrupada, per decisió de la Junta, hi volem participar i necessitem la teva col·laboració per completar els 4 trams de 15 + 15 km de la Travessa de Cardona a Barcelona, les dues últimes poblacions que van resistir els atacs dels exèrcits borbònics.

Ja tenim els caps de cada recorregut que es farà els dies 12 i 13 d'abril i ara et toca a tu apuntar-te al Tram que prefereixis. Et pots inscriure a secretaria o per correu electrònic a: comunicacio@aec.cat o als responsables de cada tram. Els responsables de cada grup es posaran en contacte amb tu per establir els detalls de la travessa.

Travessa de Cardona a Barcelona

Dissabte 12 i Diumenge 13 d'abril

Etapes de 15 Km+15 km.

Tram 1:

De Cardona a Castellnou de Bages

Responsable: Jordi Pino (pinoicata@yahoo.es)

Tram 2

De Castellnou de Bages a Talamanca

Responsable: Miguel Peinado (miguelpeinado56@gmail.com)

Tram 3

De Talamanca a Castellar del Vallès

Responsable: Pere Mansilla (pere.mansilla@hotmail.com)

Tram 4

De Castellar del Vallès a Sant Adrià del Besos

Responsable: Miquel Casas (miquelcasasp@gmail.com)

T'esperem!!

Comité organitzador Tricentenari •

SEGONA SORTIDA COL·LECTIVA DEL 2014 DE LA SEAM AL BERGUEDÀ

Text i fotos: Xavi Díez

16 i 17 de març de 2014

*Aquesta vegada hi va haver dos grups:
un que escalaria els dos dies (Sara, Josep Emili, Dorys,
Yolanda, Assumpció i Jordi C.) i un altre
que pujaria diumenge (Yerko, Jordi F. i Xavi)*



Yerko a la R-3

Dissabte

El primer grup es va dirigir a Malanyeu, on en trobar la Paret del Devesó plena de cordades de gent de Badalona (tenien també col·lectiva) van decidir dirigir-se a la 'Vinga, vinga a l'Altar de Malanyeu'.

Van tenir la seva dosi d'emoció ja que al començar bastant tard la via la cosa va acabar rapelant amb frontal...

Diumenge

Ens trobem a l'aparcament del camí d'accés al Santuari de Queralt la temperatura encara era suau i la intenció inicial era d'encadenar les vies Mossèn Ramon i Mossèn Tronxo.

Jordi i Assumpció que tenien certa pressa ja es van decidir per anar només a la Mossèn Tronxo i la resta



Cristina al tercer llarg



Josep Emili al quart llarg

ens encaminem a la Mossèn Ramon. En arribar a peu de via la calor començava a fer-se notar. Ens distribuïm de la següent manera: Jose Emili i Sara, Yerko amb Dorys i finalment Cristina, Jordi F. i Xavi.



Dorys al quart llarg

Donada la longitud dels llargs, ens saltem la R-1 i arribem a la R-2 (30 + 10 metres), encara que tampoc és que sigui molt còmoda.

El tercer llarg que aparentment és el més fàcil (10m de V °-Ao), encara que depenent de l'alçada augmenta la dificultat, així Yerko el va trobar fàcil, ja que arribava de l'arbre al parabolt amb els braços oberts i per a Josep Emili li va semblar el més dur de la via ... Per cert la R-3 és la més incòmoda de totes.



Cristina al ràpel

El quart llarg justifica la via amb una primera meitat de roca calcària vertical i amb bon cantó amb assegurances una mica allunyats, comparat a la segona meitat de placa de conglomerat, més tombada i més tècnica.

En tornar a reunir-nos tots a terra, la decisió va ser unànime, ja que la forta calor ens havia aplanat una mica a tots, i acabem reposant forces a Cal Rosal... ●

PUIG DE CRESTABOCS

(515 m) ALT PENEDÈS

Text i foto: Jordi Pino i Cata

3 de gener de 2014

Hom comunica que, degut a que cada dia hi ha més gent moltonejada, més lletrats aprofitats i les lleis interpretades com penells, per seguir aquesta ressenya és obligatori dur un mòbil, saber-lo fer anar i saber trucar al telèfon d'emergències 112. També és obligatori dur un mapa que sigui de la regió i una brúixola que sigui per orientar-se a la muntanya. És indispensable saber interpretar i fer anar aquests aparells, tanmateix cal entendre i conèixer les tècniques d'anar per la muntanya. Aquesta ressenya no té pas manteniment.

Aquest cim, és el punt més elevat d'una carena que du el mateix nom i que es troba dins de les muntanyes de l'Ordal, a la comarca de l'Alt Penedès. Aquesta carena es despenja del Puig de les Mentides, una mica més elevat que el Crestabocs, però sense grans vistes. En aquest cim de les Mentides s'ajunten tres serres, la de Crestabocs al nord, les de Ries al sud-oest i la de Planes al nord-est.



Cim del Crestabocs

El cim és rocallós i aeri, amb grans vistes sobre tot el Penedès. L'excursió és molt breu, fàcil i senzilla i es desenvolupa per un terreny de pedres calcàries i argiles. Tota la ruta va per entre bosc, llevat el punt on es troba el cim i això fa que el punt culminant de la serra, el turó de les

Mentides no tingui la mateixa visibilitat que el Crestabocs.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir a la N-340, entre el poble del Pago i Cantallops. Per fer-ho tenim la opció nord, des de Barcelona o la sud des de

Tarragona. Venint de Barcelona pujarem el port de l'Ordal i 4 quilometres després d'aquest poble, en concret al punt quilomètric de la N-340, 1223,5, veurem un trencall a la dreta que diu Sant Sadurní d'Anoia i, just davant, un altre a l'esquerra que diu la Muntanya Rodona. Hem de seguir pel trencall de l'esquerra per una carretera molt estreta que porta a aquest petit nucli urbà de Muntanya Rodona.

Venint de Tarragona, hem de passar Vilafranca del Penedès, el poble de Avinyó nou i el nucli de Cantallops. Trobarem les esmentades cruïlles i, lògicament, ara la cruïlla que hem de prendre i que du a la Muntanya Rodona, es troba a la dreta.

Fem uns 300 metres d'aquesta carretera i a pocs abans d'arribar al nucli de la Muntanya Rodona, tenim a mà esquerra un ampli aparcament on podem deixar el vehicle. D'aquest aparcament surt la pista que du al cim i s'identifica amb un rètol que diu "RUTA 4".

RECORREGUT

En resum, la ruta segueix una pista que ens aproparà a una carena, la de Crestabocs, i que en direcció Sud, remuntarem fins la seva part més alta, on trobarem un bony que conforma el cim del Crestabocs.

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

0 minuts.- Aparcament. (305 metres)

Sortim seguint la pista de terra que és apte per a vehicles, en direcció sud-est. Anem per entre vinyes i després de caminar uns 30 metres trobem un trencall i un pal indicador. Seguint les seves indicacions, continuem la pista de l'esquerra que du, entre altres, a Crestabocs i turó de les Mentides. Passem per uns pins deixant algun rètol informatiu a la nostra dreta, fins que, planers, entrem al bosc i arribem a un altre trencall.

6 minuts.- Cruïlla. (300 m) Un pal indicador ens informa que si seguim la pista de front, anirem cap a la muntanya del Vidriers, si prenem la de la dreta marxarem, entre altres, cap el Crestabocs i turó de les Mentides. Seguim la pista de la dreta, per entre bosc, i pocs metres més endavant la deixem que marxi planera, per nosaltres prendre un camí pedregós, ara sí intransitable als cotxes, que comença a enfilarse cap a una ampla carena. En aquest indret, en un pi que hi ha a la pista, veiem un senyal de PR que ens avisa que si la seguim, anirem errats. Seguim en pujada i sense les marques del PR., sense vistes i fent algun revolt, fins que la pujada afluixa.

25 minuts.- Final de la pujada (450 m). El camí segueix menys pedregós i planer. De mica en mica, anem deixant la carena i entrem de flanc pel vessant de llevant de la muntanya. Uns

6 minuts més endavant deixem una petita fita a la dreta i en 4 minuts més en trobem una altre.

35 minuts.- Fita i pintura (485 m). Trobem una nova fita de pedres molt més alta, uns 60 cm, i un senyal de pintura. Aquí deixem el camí que marxa cap el cim de les Mentides i prenem un corriol que comença a enfilarse fort cap a la carena. En uns metres ja veiem el cim, on ens hi enfilem per unes pedres calcàries, en fort pendent.

40 minuts.- Crestabocs (515 m). Format per una penya calcària, allargassat, amb vegetació als seus extrems i una fita, un pal amb senyera i un llibre de registre. Cim amb molt bones vistes a diferència del turó de les Mentides que es troba recobert de vegetació.

Baixada desfent el camí d'anada.

HORARI

Tenim uns 40 minuts de pujada i uns 25 minuts de baixada.

DESNIVELL

El desnivell acumulat és de 220 metres, tant per pujar com per baixar.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer tot l'any llevat als mesos d'estiu, on la calor pot fer molt penosa l'ascensió. Reco-

manem fer-la a l'hivern.

PUNTS D'INTERÉS

Apart de la morfologia del terreny, i la vegetació, des del cim podem veure a llevant tota la plana de l'Alt i Baix Penedès, amb les seves viles i comunicacions, la serra del Montmell i fins i tot els Ports. Al Nord trobem Montserrat, La Mola i el Pirineu Giro-ní, mentre que a llevant i sud podem distingir totes les muntanyes de l'Ordal i el massís del Garraf.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és Mediterrani litoral, molt influenciat per la mar. Terreny sec amb poca pluja i molta humitat, on és difícil trobar dies de fred intens, inclòs al hivern. A primavera, estiu i fins i tot tardor, la calor sí sol ser intensa. Tot el recorregut està força resguardat del vent degut a la protecció del bosc. La vegetació està composta també de plantes de clima mediterrani meridional, amb abundor de pi i llentiscle.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, roba protectora del vent a l'hivern i calçat de muntanya. Fora d'aquesta època, es pot anar en calça curta. És recomanable una màquina de retratar i uns binocles. No trobarem aigua, així que cal dur-la •

ALTES DEL MES DE MARÇ

Nadia Mahgoub
Moisès Martínez Méndez
Marcel Plana Sau

La nostra més cordial benvinguda i el desig d'una ben profitosa estada a l'Agrupació •

NUTRICIÓ

TALLER D'ELABORACIÓ PRÒPIA DE BARRES ENERGÈTIQUES

S'explicarà i s'elaboraran de 4-5 tipus -gustos.

DATA: Dissabte, 17 de maig de 2014

LLOC: Seu de l'A.E.C.

HORA: De les 10 fins a les 13

PREUS: 20€ els socis, 25€ socis on-line i 30€ els no socis.

VOCAL: Santi Rodríguez
(655 802 556) •

PAGAMENTS

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

COMPTES BANCARIS (IBAN):

100tenari:	ES33 2100 0823 3902 0068 8916
AEC:	ES27 2100 0823 3502 0068 9123
INFANTIL:	ES37 2100 0823 3102 0068 9236

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

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat
secretaria@aec.cat
comunicacio@aec.cat

butlleti@aec.cat
agrupactivitats@aec.cat
speleo.ere_aec@yahoo.es

escola@glacera.com
caiac@aec.cat
coordinacio.sij.aec@gmail.com

ALP SPORTS

TOT PER L'ESQUÍ

TOT PER MUNTANYA

15% descompte socis A.E.C.

BARCELONA

Av. Gaudí, 36
93 436 46 43



Magic Line. Sortida des dels 20 km (foto: Salvador Monpeat)



Magic Line. Arribada a la Catedral. (foto: Salvador Monpeat)



Ressenya Santuari de Queralt-Mossèn Ramon (foto: Xavi Díez)



Ressenya Santuari de Queralt-Mossèn Tronxo (foto: Xavi Díez)

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 ●



1912

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



2013



Amb la col·laboració de:

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



Disseny i maquetaçió: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Coordinador: Manuel Cabanillas

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Manuel Cabanillas, Jordi Pino, Caterina Rodríguez, Xavier Sánchez, Pep Molinos, Xavi Díez, Domènec Palau, Carles Danon, Santi Rodríguez, Quim Llop, Rosa M. Soler, Joan Tarruella, Xavier Soriano, Maria Espinosa, Lluís Tortejada, Amat Botines, Clara Hormigos, Consu Heredero, Salvador Monpeat.