



1912

butlletí informatiu

abril 2016

Agrupació Excursionista "Catalunya"

Vista del Pedraforca amb Illuna (foto: Silvia Montpeut)

Efectes de neu i gel (foto: Salva Monpeut)



Grup Trekings. Mora la Nova - Tortosa (foto: monitors de trekings)



SOLIDARITAT... HIPOCRESIA

Què ens està passant?

Tant que tenim i tan poc que estem disposats a donar

Estem veient impotents uns esdeveniments que fan reflexionar si el món en que vivim ha perdut el sentit humà i d'ajuda als més necessitats, que per l'arrogància i la cobdícia de governants, de països que ens volen salvar de no sé quins mals, per tan sols el seu ego de poder, per interessos en benefici propi, amagant entre ells l'enfrontament directe, implicant a tercers, sense escrúpols, ignorant, mirant cap a un altre costat l'horror que estan mantenint, la fugida de tot un poble buscant que algú els doni lloc en un país, un racó on poder oblidar allò que per sempre quedarà en el seu record, un malson que mai

hauria d'haver passat...

Nosaltres, el nostre país, els nostres pares, ja van viure aquest malson, i nosaltres?... No, nosaltres no, per sort, però hem de fer tot allò que estigui al nostre abast perquè la vergonya que estem vivint per part d'uns polítics aferrats a mantenir aquesta mal entesa dosi de solidaritat barrejada amb una gran hipocresia.

Nosaltres, el nostre País, la nostra ciutat, un cop més ha demostrat la fermesa davant d'aquestes situacions i la voluntat de prendre la decisió de bellugar fitxa, ho agraeixo i recolzo ●

Í N D E X

- 3** EDITORIAL: Solidaritat... hipocresia
- 4** MUNTANYA: Semprepodem fan raquetes
- 7** MUNTANYA: L'illa de la Palma
- 9** SIJ: Trekins. BTT Mora la Nova-Totosa

AGENDA D'ACTIVITATS:

- 10** MUNTANYA: Recollida del pessebre; Projectió Finnmarkslopet 2013; CULTURA: Castells Càtars i "l'art de l'enquadernació"
- 11** MUNTANYA: Semprepodem, Montsec
- 12** MUNTANYA: Congost de Mont-Rebei; BTT: Pedals al cel
- 13** MUNTANYA: Bellmunt; ERE; Butlletí on-line

- 14** CALENDARI: Muntanya; Activitats diverses; Avís important
- 15** CALENDARI: Caiac; Grup Joves;
- 16** CALENDARI: Esquí de muntanya
- 17** CALENDARI: Infantil-juvenil; CULTURA
- 18** CALENDARI: Escola Glacera
- 19** MUNTANYA: Els set turons barcelonins
- 21** MUNTANYA: Coguló de Cabra
- 22** MUNTANYA: Serra de Busa
- 23** Avís articles butlletí
- 24** Esquí nòrdic: Vall d'Aosta
- 26** Rocòdrom
- 27** MUNTANYA: Semprepodem. Montserrat
- 30** A.E.C.: Altres; diversos; Normes Generals

Els Semprepodem fan raquetes a la

TOSSA PELADA I AL PEDRÓ DE QUATRE BATLLES

Text i fotos: Salva Monpeat

Distància: 10 quilòmetres. Desnivell positiu: 600 metres. Temps aproximat: 5h. Dificultat: Fàcil.

Deixem l'autocar al pàrquing de la estació d'esquí de fons de Tuixén – La Vansa. Ruta circular amb sortida i arribada de l'Estació d'esquí de fons, que ens regala un distret i fantàstic dia.



Cim Tossa Pelada

Aquesta temporada hivernal està sent estranya. Hi ha poca neu, i el vent ha fet de les seves. La majoria dels cims i carenes estan pelats, i hem tingut força sort amb les enfarinades dels últims dies.

Calcem les raquetes i comencem enfilant-nos en un fort pendent pel tallafoc que comença just al costat de les instal·lacions de l'estació al Pla de l'Arp (1.926 m). Passem per un parell de replans per on hi recorren les pistes. Abas-

tem el final del tallafoc (2.095 m) al punt on creuem una tercera pista. Entrem a la pineda (pi negra) guiant-nos per senyals de pintura grocs.

Continuem orientats a migdia i fort pendent. Passem per una clariana i seguim pel bosc fins abastar el cim d'un turó (2.186 m) on ja podem albirar vers el sud-oest la Tossa Pelada i a baix discorre la pista de Prat Llong.

Davallem fins al prat passant pel costat d'una cabana, Refugi dels Pas-



Mirador de l'Arp

tors (2.150 m), poc abans d'arribar-hi, el creuem i tornem a enfilar-nos per la pineda per l'esquerra, va pujant fent ziga-zagues per dins del bosc, fins a la carena on seguim a mà dreta en moderat pendent i abastem fàcilment el planer i lleugerament arrodonit cim de la Tossa Pelada (2h de marxa efectiva, 2.379 m, vèrtex geodèsic).

Molt bones sensacions! La pujada sempre ens costa una mica. Amb raquetes, agafem distància els uns dels altres, i ens traiem un bon tros, tots seguint les mateixes traces. Reunió i gran sessió de fotos.

Per arribar al Pedró solament ens cal davallar i tornar a pujar moderadament. Al cim (2h 30', 2.388 m) hi ha una senyera, llibre de signatures i un pessebre. També és molt planer i arrodonit.

Per la seva alçària i separació d'altres muntanyes fan que des del seus cims

s'albiri bona part del Prepirineu i dels Pirineus Occidentals, del Mont Perdut a la Serra d'Ensija. Un mirador excel·lent. Vistes a la serra del Cadí i a l'enforcadura del Pedraforca, la Gallina Pelada, Montserrat i la Mola al fons.

Des del Pedró baixem més directe, pel vessant nord de cara una canal estreta, el Clot de la Bòfia, que va a parar a la part baixa de les pistes de la zona Prat Llong, a les Foques.



Clot de la Bòfia



Camí al Pedró de Quatre Batlles

Comencem a gaudir de la baixada, alguns amb més dificultats que d'altres. El paisatge està preciós! els moments en que el bosc s'aclareix de pins ... la neu tova i verge agrada de xafar!

Abans reunió a la solana d'un pla, ens relaxem, fora raquetes, un mos, un glop de té ... ja hem dinat i en marxa novament. Hem de deixar el camí que segueix recte i trencar cap a l'esquerra on baixa un altre camí que ens porta a la cabana de Sangonelles (1.950 m).



En un moment ens plantem a baix. Un cop hem arribat a Sangonelles resta l'últim flanqueig, el solet ens escalfa una mica. Ens ha tocat un dia excel·lent a aquestes alçades. Una ruta fàcil pràcticament circular que permet recórrer una bona part d'aquest massís de formes suaus i arrodonides. Caminem pel mig del bosc mentre el dia va caient, un corriol senyalitzat amb cintes grogues, suaus tobogans, voldríem allargar el passeig.

Arribem al refugi del Camp de l'Arp. Obert tot l'any. Mirador espectacular. Fotos i més fotos de tots els racons, no ens podem entretenir... Ens resten tres hores d'autobús de retorn a Barcelona. Satisfets i feliços... alguns s'han estrenat amb raquetes, la natura tranquil·la del dia ha estat el millor regal !

Bona sortida i molt bona companyia!

Salut i muntanyes! •

"LA COLLA D'EN BOU" A L'ILLA DE LA PALMA

20 al 27 de febrer de 2016

Per: Rosa M. Soler

El passat mes de febrer una colla d'amics d'en Josep Bou i la Francina Torrent vam passar una setmana a l'illa de La Palma.

Dins del grup hi havia una bona representació de l'Agrupada (14 socis en total) que vam poder gaudir de l'estada a l'illa, tot combinant turisme i senderisme, d'acord amb els gustos i possibilitats de cadascú.



Volcà Teneguia (foto: Manel Navarro)

La Palma és una illa amb contrastos molt marcats i paisatges de tots tipus i té una extensa xarxa de senders ben senyalitzats que convida a conèixer-la tot caminant.

Tot i que va caldre modificar algun dels recorreguts, per les males condicions dels camins a causa del mal temps de la setmana anterior a la de la nostra estada, vam poder fer la majoria de les excursions programades, que ens van deixar ben satisfets.

Vam recórrer zones volcàniques, salines, boscos de laurisilva i de pi canari, costes abruptes amb algunes (escasses) platges de sorra negra, i el que més ens va impactar: les muntanyes tan escarpades que conformen la Caldera de Taburiente, embellides per la neu caiguda en dies anteriors.

A continuació un petit resum de les excursions que es van fer:

Dia 21: Sortint del Centro de Interpretación del Volcan de San Antonio i passant



Al cim del Pico Bejenado (foto: Rosa M. Soler)

per la zona volcànica del Volcan Tene-
guía, vam arribar fins el far i les salines de
Fuencaliente, a l'extrem sud de l'illa.

Dia 23: Mirador de los Brecitos – Cal-
dera de Taburiente. Espectacular bosc de
pins canaris alguns de mides espectaculars.
Vistes precioses de les parets nevades de
la Caldera, que ens recordaven el nostre
Cadí. Paisatge sorprenent al fons de la
Caldera amb la "Playa de Taburiente" al
costat d'un bonic riu.

Dia 24: Pico Bejenado (1.854 m) des
de la Pista Valencia. Únic cim individualit-
zat de la carena que envolta la Caldera de
Taburiente. Vistes espectaculars.

Dia 25: Mirador del Time – Puerto de
Tazacorte. Camí en forta baixada fins arran
de mar.

Dia 26: Sendero de Marcos y Cordero,
des de la Casa del Monte i baixada fins a
Los Tilos. Divertit camí que planeja seguint
el recorregut d'un canal d'aigua. Després
de passar per diversos túnels (l'últim amb
remullada) s'arriba a los Nacientes de Mar-

cos i Cordero, espectaculars deus d'aigua
que brollen de la mateixa roca. Llarga baixa-
da fins a Los Tilos a través d'un magnífic
bosc de laurisilva, on sembla que ens tro-
bem perduts en mig de la selva.

Els "turistes" van visitar també diversos
llocs de l'Illa, encara que també els
va caldre modificar el programa: No es
va poder visitar el Roque de los Mucha-
chos i el seu observatori, ja que l'accés
al punt culminant de l'Illa estava... tancat
per la neu!

Entre altres llocs, van visitar el Santuario
de la Virgen de las Nieves (patrona
de l'illa), el parc de la Caldera de Tabu-
riente a la Cumbrecita i van fer una visita
guiada a la capital Sta. Cruz de la Palma.

Tots junts vam visitar l'església de la M.
de Deu de Montserrat, fundada per
catalans al poble de Los Sauces, on vam
cantar el Virolai, també vam fer un dinar tí-
pic a Barlovento i una excursió amb vaixell
on vam poder admirar dofins i caps d'olla,
a més a més de la curiosa Cueva Bonita.
Abans d'agafar el vaixell, alguns vam fer
un gustós banyet a l'Atlàntic a la platja de
Tazacorte.

Apart de tot el dit, el bon temps, la
bona companyia, un guia fantàstic i
simpàtic i un hotel amb un bufet lliure es-
pectacular, ben segur que ens deixaran a
tots un molt bon record d'aquesta sortida.

**Gràcies Josep i Francina
per la bona organització! ●**

GRUP TREKINGS

23 i 24 de gener

BTT: MORA LA NOVA-TORTOSA

Dissabte, 06:00 – Estació de França, 12 intrèpids ciclistes es troben ben adormits al vestíbul de l'estació de tren. Es disposen a agafar un tren que els portarà a les paradisíaques muntanyes dels ports de Beseit, tren que gairebé perden degut a la complexitat de col·locar meticulosament 12 bicicletes dins d'un petit vagó.

2 hores i mitja més tard, arribem a Mora la Nova, on gairebé un dels monitors es queda atrapat dins del tren (sí, en Roger). Un cop fets tots els preparatius comencem a pedalar, però no per gaire, ja que ben aviat un pneumàtic ens falla (sí, el d'en Roger).

Feta la reparació comencem a pedalar de nou. El matí passa ràpid pedalant amb tant bonic paisatge de fons, i amb un últim esforç arribem a un coll al peu del Punta Rodona, on parem per a gaudir d'un més que merescut dinar. Diuen que no hi ha res millor per fer baixar el dinar que una bona baixada, i acompanyats pels últims raigs de sol i la bona companyia de l'Agrupar arribem a la via verda, que ens porta directament a Bot, un cop ja s'ha fet fosc. Sopem a la plaça del poble, on després d'acomiarar l'Anna, fem camí cap a l'antiga estació de la via verda de Bot, on ens espera la privilegiada "suite sostredescobert", on el cel és ple d'estrelles. Llàstima que aquella nit no van engegat la calefacció... Bona nit!

Diumenge, 07:00 – Bot. Amb els ossos freds, però els ànims ben desperts (i una mica de mal de cul) els intrèpids "bttaires" tornen a pujar a les bicicletes rumb Tortosa. Per la via verda els quilòmetres els fem d'allò més ràpid, i després de passar per foscos i llargs túnels ens acostem cap a l'estació. Abans d'arribar patim les últimes avaries (que no les primeres, després del pneumàtic, el tubeless i les càmeres). En Gil perd un dels cargols del seu porta-paquets i en Dris acaba tornant com si la bicicleta fos un patinet. Arribem a Tortosa amb marge per berenar i xerrar una bona estona.

Tornem cap a Barcelona on de nou baixem a l'Estació de França on tanquem el cercle d'un cap de setmana d'allò més emocionant, amb 83 km fets i 1.500 metres de desnivell!

Els valents dels ports de Beseit: Anna, Guillem, Ona, Gil, Adrià, Olívia, Paula, Dris, Nerea, Marcel, Roger i Anna. Fins la propera, ciclistes! Els monitors •

RECOLLIDA DEL PESSEBRE AL CASTELL DE FARNERS

Divendres, 8 d'abril

Sortida amb autocar mínim 13 persones
sinó es faria amb cotxes particulars.

Lloc i hora de sortida:

- Des de Palau Reial: 8h.
- Des de c/ Padilla - Provença: 8:15h.

Esmorzar: (cal portar-lo) a Santa Coloma de Farners al bar SI NO FOS

Distància: Des de Santa Coloma fins a l'ermita de Farners hi ha 5 km. Els qui vulguin ho podran fer amb l'autocar.

Dinar: a Cal Magí de Vidreres

Preu dinar: 17 euros

Reunió preparatòria: a l'Agrupació el dia 31 de març a les 19.30h.

Vocal: Josep Bou

ALTRA INFORMACIÓ IMPORTANT:

És obligat llegir les Normes generals de les sortides de l'A.E.C. (pag. 30) i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes •

PROJECCIÓ FINNMARKSLOPET 2013

Dimecres, 27 d'abril



Hora: a les 20:30

Projecció en el nostre local social de la pel·lícula FINNMARKSLOPET 2013, la cursa més llarga d'Europa amb **gossos de trineu, de 1000 km** per sobre del Cercle Polar Àrtic.

Participació a la cursa per a commemorar el **100tenari** de l'AEC.

La projecció de 65 minuts presentada per l'autor i corredor **Miquel Martínez**, anirà seguida d'un col·loqui •

Divendres, 22 d'abril

Local: de l'AEC a les 20h.

Castells Càtars

Imatges de Setmana Santa del 2015

Muntatge de fotografies Setmana Santa de la ruta dels Castells Càtars "Capella de Sant Antoni de Galamús, Castell de Quèribus, Castell de Peyrepertuse, Castell de Puilaurens, el Laberint Verd, Castell de Puivert, i el Castell de Montsegur". Imatges de'n Miquel Budí, Xavier Cabré, Rosa Mª Soler, Carme Collado i Domènec Palau.

i a continuació:

"L'art de l'enquadrernació"

artística, tècniques clàssiques i modernes.

Xerrada amb motiu del dia de Sant Jordi "Dia del Llibre".

A càrrec: d'en Domènec Palau •

SENDERISME SEMPREPODEM PEL MONTSEC DE RÚBIES

Activitat: Excursió de Muntanya

Dia: dissabte, 9 de abril de 2016

Hora de sortida: 6:45 hores des de Padilla Provença. Agrupa
7:00 hores des de Palau Reial

Preus: socis 20€ , socis online 25€

Inscripcions: Fins dijous, 7 d'abril a les 21 hores, a secretaria i ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupa: La Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123

Itinerari: Des d'Hostal Roig anirem al Mirapallars, Portella Blanca i Sant Salvador del Bosc

Desnivell: Uns 500 metres de pujada i uns 1000 de baixada.

Recorregut: Uns 20 km

Horari aproximat: Unes 8 hores

Dificultat: Fàcil, recorregut llarg

Adreçat a: A persones de qualsevol edat

Transport: Autocar, si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars.

Material: Motxilla, aigua, barret, crema, roba d'abric protectora pel vent i la pluja. Calçat de tresc.

Cal portar: Menjar per a tot el dia. Es pot portar roba i sabates de recanvi per deixar a l'autocar

Vocals: Àngel Porras 661 846 175

i Salva Monpeat 659 209 542

Altra informació: És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'A.E.C. (pag. 30) i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes.

Resum de la sortida: Caminarem pel Montsec de Rúbies de llevant a ponent, començarem a Hostal Roig (a prop de Vilanova de Meià), anirem un bon tros per pista, passarem a prop del camí que baixa al Forat de Gel, seguirem camí cap el Tossal de Mirapallars amb una vista espectacular del Pirineu, seguirem tota la carena gaudint del que ens envolta passant pel Tossal de les Torretes fins la Portella Blanca, començarem a baixar pel GR1 fins a trobar el camí que ens porta a Sant Salvador del Bosc (ermita emblemàtica del Montsec) i seguirem baixant pel camí de les 100 corbes fins arribar a la pista del barranc de Barcedana •

Sortida al

CONGOST DE MONT-REBEI

els dies 30 d'abril i 1 de maig 2016

Dia 30 d'abril

- Sortida de l'autocar del carrer Padilla.
- Provença: 6:45 h
- Sortida des de Palau Reial: 7 h
- Arribada a Corçà a les 10:15 h

Opció 1: Visita del Congost de Mont-Rebei i el pantà de Canyelles en canoa. Duració 3 h i a la tarda visita guiada a la Col·legiata d'Àger i al casc antic. Es pot portar el dinar o dinar en un restaurant de la zona.

Opció 2: Senderisme de La Pertusa al Congost de Mont-Rebei fins a la Masietta pel GR, 9 km de recorregut (des de Corçà 12km). Desnivell 440m de pujada i 580m de baixada. Duració aprox. 5h.

Després de sopar: (opcional) Visita al Parc Astronòmic del Montsec i observació dels estels. Duració 2 hores.

Dia 1 de maig

Opció 1: Visita del poble antic de Montanyana o el Castell i Col·legiata de Mur

Opció 2: Senderisme des del refugi de Montfalcó fins la Masieta pel pont i les escales penjades, 8 km. Desnivell 280 m

de pujada i 440m de baixada. Duració 3h. Taxi fins el refugi de Montfalcó.

Dinar tots a un restaurant dels voltants de Benavarri.

PRESSUPOST

SENDERISTES	NO SENDERISTES
autocar: 30 ☐	30 ☐
hotel MP: 50 ☐	50 ☐
parc Ast: 10 ☐	10 ☐
dinar dia 1: 18 ☐	18 ☐
taxi: 7 ☐	canoa: 40 ☐
	visita d'Àger: 4 ☐
Total: 115 ☐	Total: 152 ☐

PLACES LIMITADES

Data límit d'inscripció: Mentre hi hagi places i en tot cas fins el 10 d'abril.

Inscripcions efectives en pagar l'autocar i l'hotel (80 ☐).

Parlar amb el vocal Josep Bou 687731276
ALTRA INFORMACIÓ IMPORTANT: És obligat llegir les normes generals de les sortides de l'A.E.C. (pag. 30) i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes •

PEDALS AL CEL

"Troba els colls més alts del planeta"

Projecció del nostre soci Jordi Pons Fernández

Dia: Dimecres, 4 de maig a les 20,30.

MUNTANYA

BELLMUNT**Circular per Salgueda****Activitat:** Excursió de muntanya**Dia:** Diumenge, 17 d'abril**Hora de sortida:** 7:30 des de Fabra i Puig**Transport:** Vehicles propis**Inscripcions:** Fins divendres 15 a les 20h.**Desnivell:** 600m**Recorregut:** 10,5 km**Horari aproximat:** 5h**Dificultat:** Mitjana**Itinerari:** Vidrà, coll de Vidrà, coll Hi Era de Massa, Bellmunt, Tosca dels Degollats, Salt del Molí de Salgueda, Pont de Salgueda, Vidrà.**Material:** Motxilla, aigua, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, menjar per a tot el dia.**Vocals:** Pep Molinos i Carme Canals (666 086 052).**Normativa:** És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'A.E.C., i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes •**ERE****Dissabte, 16 d'abril i 17 d'abril:****Aven Laure i Aven Tura** (fins a -120 m. p.)
Llogarret de Malabrac - Cauders de Fenollet (Fenolleda)

Combinable amb visites als castells de Queribús i Puylaurens

<http://sspeleo.blogspot.com.es/2013/02/week-end-malabrac-le-2402.html><http://www.payscathare.org/histoire-6><http://www.payscathare.org/histoire-4>**Dissabte, 14 de maig:****Barranc de la Corba Bruguera** (Ripollès)<http://barrancat.blogspot.com.es/2010/08/torrent-de-la-corba.html>**Dissabte, 11 de juny:****Cova del Monnell i Cova SC-30** (coves de 92 i 60 m de recorregut. La primera requereix una escalada de 15 m per arribar-hi)
Bagà (Berguedà)<http://www.espeleoindex.com/><http://www.engarrista.com/node/685> •**BUTLLETÍ ON-LINE**

Els socis que vulgueu deixar de rebre el butlletí de paper a casa i només vulgueu rebre el format pdf, ho podeu sol·licitar a secretaria. Ajudeu-nos a ser més sostenibles, col·laborar amb la millora del medi ambient, i reduir costos d'edició i tramesa de correu postal.

Si algun butlletí el volguéssiu conservar en paper, sempre en podreu recollir un exemplar a la seu social •

MUNTANYA



DATA		POSSIBLE LLOC	VOCALS
3 abril	dg	Muntanya: Costa Pubilla. Col·locació taula d'orientació. 100tenari	Secció Infantil-juvenil
9 abril	ds	Semprepodem i muntanya: Montsec	Àlger Porras
16 abril	ds	Senderisme: GR92	
17 abril	dg	Bellmunt (circular per Salgueda)	Pep Molinos
1 maig	dg	Muntanya: Riera de les Gorgues	Lluís Tarruella
7 maig	ds	Senderisme: GR92	
21 maig	ds	Semprepodem i muntanya: Comanegra	Pep Molinos
29 maig	dg	Muntanya: Participació 41 marxa travessa del Montseny	A.E.C.
4 juny	ds	Senderisme: GR92	
11-12 juny	ds-dg	Muntanya: Travessa Costabona-Vallter	Rosa M. Soler
18-19 juny	ds-dg	Cursa per alta muntanya La RIBALERA	A.E.C.
2-3 juliol	ds-dg	Muntanya: Ulldeter i Bastiments	Domènec Palau
16 juliol	ds	Semprepodem: Núria - Coma de Vaca. Camí dels Enginyers	Pere Mansilla

ACTIVITATS DIVERSES



DATA		ACTIVITAT	VOCALS
5 abril	dm	Reunió junta directiva	junta
12 abril	dm	Reunió de veterans	Frederic Planas
Tots els dimarts	dm	Tallers de manualitats	Neus i M. Antònia

AVÍS IMPORTANT

A fi d'actualitzar i completar les nostres bases de dades, preguem als socis que actualment no estiguin rebent els correus electrònics de l'Agrupació, que ens ho facin saber i ens diguin el seu correu, a l'adreça: aec@aec.cat

Moltes gràcies .

DATA		ACTIVITAT
2 abril	ds	Sessions TP en piscina
9-10 abril	ds-dg	Curs BCU pràctic (mar)
9-10 abril	ds-dg	Fluvià. Pràctiques amb onades
16-17 abril	ds-dg	Sortida infantil
23-24 abril	ds-dg	Pantà de Camarasa. Lluna plena
30 abril	ds	Sessions TP en piscina
8 maig	dg	Agrupagaia (Costa Brava Centre)
14-16 maig	ds-dll	Cantabria
21 maig	ds	TP: onades o MO: meteorologia marítima
28-29 maig	ds-dg	Estret de Gibraltar (pendent de previsió) o Sortida pel Garraf
4-5 juny	ds-dg	Sortida de Dragons. Orpesa (Castelló)
11-12 juny	ds-dg	Estret de Gibraltar (pendent) Sortida per determinar
19 juny	dg	Ribalera
24-26 juny	dv-dg	Cap de Creus
2-3 juliol	ds-dg	Costa Brava
16 juliol	ds	TP: Resolució incidències. Sortida Lluna Plena (Garraf)
23-24 juliol	ds-dg	Costa Vermella (Cotlliure)
Agost. Proposta vacances		La Bretanya (França) o Gal·les (Gran Bretanya)

GRUP JOVES

DATA	ACTIVITAT	VOCALS
Abril: 30 i 1 maig	Iniciació barranquisme (Glorieta) + Ferrada/Escalada	Jordi Miguel, Amat
Maig: 7 i 8	Cresta (zona Pica d'Estats?)	Xavi O, Nil
Juny: 25 i 26	Activitats aquàtiques (Riu i Psicobloc Cova del Llop)	Joan A, Xavi C, Soler

Altres a confirmar: Espeleologia amb ERE ●

ESQUÍ DE MUNTANYA

DATA	SORTIDA	VOCAL	Telèfon	mail	REUNIÓ PRÈVIA
9/10 abril	Vall fosca	Arnal Calafell	644 212 168	arnal.calafell@gmail.com	31 de març
14/15 maig	Mont Perdut	Pere Carrascal	619 293 799	perecarrascal@gmail.com	5 de maig
5 juny	Aneto	Nil Camps	659 403 559	nilcampscastellanos@gmail.com	26 de maig

Per aquells que comenceu, o que ja teniu una colla d'any i esquiades a les cames, us oferim alternatives més tranquil·les a les sortides més canyeres que fem aquesta temporada.

DATA	SORTIDA	VOCAL	Telèfon	mail	REUNIÓ PRÈVIA
9/10 abril	Pic d'Aubàs	Miguel Peinado	629 791 749	miguelpeinado56@gmail.com	31 de març
14/15 maig	Bony Negre	Jep Tapias	607 251 657	jeptapias@ono.com	5 de maig

Recordem que per poder assistir a les sortides cal disposar d'ARVA, pala i sonda i que a l'Agrupació en tenim per llogar (15 euros el cap de setmana + 30 euros de fiança)

També organitzarem un campament hivernal als Alps per Setmana Santa amb activitats de tot tipus.

Ja us anirem informant. Engresqueu-vos, que com més serem més riurem!! ●



SORTIDES SECCIÓ INFANTIL-JUVENIL 2015-2016

Mes	Txeiens	Xerpes	Sioux	Trekkings	Juvenils
Abril 9-10	Queralbs-Núria. Dormir en tendes. Núria-Pic de Fines- trelles	Volta circular Pedraforca pel refugi Gresolet partint i arribant a Gösöl	Caiac Pantà de Sau	Caiac Pantà de Sau	Barranc mullat Glorieta a Serra de Prades; dormir Montral
Maig 21-22	Tren fins a Llançà. Farem una part del Camí de ronda.	Bici des de Barcelo- na fins a Arenys de Mar	Pujada de Martinet al refu Prats d'Aguiló. Pas dels Gosolans- Coma- bona- Cabana del Cor- tills- Refu Lluís Estassen	Via ferrata a Sant Feliu de Guixòls	Canvi finde; 3 dies a Aiguëstortes. Espot - Refu JM Blanc - Pe- guera - Esglèsia Estany - Amitges - Espot
Juny 11-12	Conjunta	Conjunta	Conjunta	Conjunta	Conjunta

CULTURA
FESTA MAJOR DEL BARRI (matinals)

16 abril	ds	Caminada: Volem un barri per viure-hi. 1h 30 m			Quim Llop
17 abril	dg	Caminada: Caminant fem salut. 1h 30 m			Quim Llop
23 abril	ds	Caminada: Amb els 5 sentits. 1h 30 m			Quim Llop
24 abril	dg	Caminada: Assumeig el rept. 2h			Quim Llop
22 abril	dv	Imatges Setmana Santa 2015, Castells Càtars i "l'art de l'enquadració"			Domènec Palau
15 maig	ds	Visita interior Ajuntament de Barcelona (matinal)			Domènec Palau

ALPINISME

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	LLOC
MONOGRÀFIC	30 de març	2-3 d'abril	FEB
CURS NIVELL II	30 març, 6 i 13 d'abril	2-3, 9-10 d'abril	UECG
TÉCN. PROG.GLACERA I AUTORRESCAT	27 d'abril	30 d'abril i 1 de maig	AEC

ESQUÍ DE MUNTANYA

MONOGRÀFIC FORA PISTA	14 de desembre	17-18 de desembre	UECG
--------------------------	----------------	-------------------	------

PROGRESSIÓ PER CRESTES

MONOGRÀFIC	18 de maig	21-22 de maig	FEB
MONOGRÀFIC	8 de juny	11-12 de juny	FEB

ESCALADA EN ROCA

CURS NIVELL I	27 d'abril, 4 i 11 de maig	30 d'abril i 1, 7-8 de maig	CEE
CURS NIVELL II	13, 19 i 26 d'octubre	15-16, 22-23 d'octubre	UECG
MONOGRÀFIC	13 d'abril	16-17 d'abril	AEC

EXCURSIONISME

CURS NIVELL I	28 de setembre 5 i 11 d'octubre	1-2, 8-9 d'octubre	AEC
---------------	------------------------------------	--------------------	-----

DESCENS DE BARRANCS

MONOGRÀFIC	15 de juny	18-19 de juny	FEB
------------	------------	---------------	-----

FERRADES

MONOGRÀFIC	29 de juny	2-3 i 16 juliol	CEE
------------	------------	-----------------	-----

ELS SET TURONS BARCELONINS

Una travessa per gaudir de la capital catalana
des de les alçades

Text i fotografia: Manuel Cabanillas

El cabalístic número 7, present a la Bíblia, als sagraments, les frases de Jesús a la creu, les plagues d'Egipte, els colors de l'arc de Sant Martí, els dies de la setmana, les notes musicals, les meravelles del món modern, els savis de Grècia, els reis de Roma, Blanca-neus i els set nans, l'estructura de l'apocalipsi, entre d'altres, és també present al món del muntanyisme, amb els anomenats Seven Summits.

A nivell més modest a Lisboa s'alcen les 7 "colinas" (São Jorge, São Vicente, São Roque, Santo André, Santa Catarina, Chagas y Sant'Ana) i si també Roma és coneguda com la ciutat de les "sette colline" (Aventino, Capitolino, Celio, Esquilino, Palatino, Qirinal i Viminal), al cor de Barcelona, s'aixequen, entre el Mar, la Serra de Collserola i els rius Besós i Llobregat, set turons: el de la Peira (138 m), Rovira (261,8 m), Carmel (265,6 m), Creueta del Coll (245,6 m), Putxet (182,7 m), Monterols (127,3 m) i Modolell (108 m).

Els turons barcelonins, que fan a l'hora la funció de pulmons verds de la ciutat, estan repartits per la part alta de la romana Barcino, a l'ombra del Tibidabo (516,2 m), sostre de la capital catalana, i l'atenta mirada del Montjuïc (184,3 m).

Recórrer els turons barcelonins requereix superar un desnivell acumulat de 431,7 m i poc més de 3 hores (sense des-



El Turó de la Rovira

cansos) i com va dir Maurice Herzog, primer home que va assolir un cim de 8.000 metres, l'Annapurna (8.026 m): "No és més el qui més alt arriba sinó aquell que, influït per la bellesa que l'envolta, més intensament sent". Aquesta frase em va esperonar a fer la travessa urbana pels set turo barcelonins.

ELS SET TURONS

Turó de la Peira (138 m) a Nou Barris, està coronat per una gran creu de ferro i un balcó amb vistes de 360 graus, pertanyia a la finca de Can Peguera es va convertir en parc públic el

1936 i ofereix als visitants varis espais de jocs infantils, pícnic...

És un luxe pels ciutadans que es mouen pel seu voltant i visitants, un oasi amb una gran varietat de flora entre les edificacions que el rodegen. La seva privilegiada situació i altura el destaquen com l'únic parc de la Ciutat que ofereix vistes de la façana marítima i Collserola.

Turó de la Rovira: (261,8 m) al Districte d'Horta-Guinardó, forma part de la petita serralada dels Tres Turons (Turó de la Rovira, Turó del Carmel i Creueta del Coll) i el seu topònim, d'origen llatí prové del mot roureda. Al 1932 al cim es va iniciar l'excavació d'un poblat Ibèric descobrint part d'una muralla i portes d'accés a sitges considerat de gran interès que va funcionar entre els segles IV i els inicis del I abans de Crist. Les restes ibèriques van desaparèixer amb la construcció de cases i les bateries antiaèries que es van construir per defensar Barcelona a partir del febrer de 1937 tot i que no van arribar a entrar en funcionament. A finals de 2015, cim i voltants van ser arranjats i formen part de la memòria històrica de la ciutat i és el Turó més visitat dels set.

Turó del Carmel o d'en Móra: (265,6 m), al barri del Coll, és el de major elevació dels set, és també conegut popularment com la Muntanya Pelada i el nom actual es deu al santuari ubicat al vessant Oriental construït el segle XIX.

Turó de la Creueta del Coll: (245,6 m) és el que està situat més al nord, al districte de Gràcia. També és conegut com Turó d'en Falcó, pel nom d'una masia desapareguda propera, conserva només la seva cara que mira al Tibidabo a causa de les pedreres que l'han anat buidant. Sota del cim, a la part buida de la muntanya s'aixeca el parc del mateix nom amb una bona quantitat de serveis públics.

Turó del Putxet: (182,7 m) s'ubica al Barri del Putxet al parc del mateix nom. Aquests jardins oberts als quatre vents constitueixen un dels miradors més privilegiats de Barcelona. Això, juntament amb una vegetació abundosa i molt variada en espècies, algunes molt poc freqüents

El Turó de Monterols: (127,3 m), també anomenat d'en Gil, en referència al seu antic propietari, s'aixeca al districte de Sarrià Sant Gervasi i forma part dels parcs públics gestionats per l'Ajuntament de Barcelona que va adquirir aquest espai a la dècada del 1940 fent la seva inauguració a l'estiu de 1947.

El Turó de Modolell: (108 m), al districte Sarrià - Sant Gervasi és el més baix dels 7 i està pràcticament engolit pels carrers del seu voltant i al seu cim s'alça el monestir de Santa Maria Magdalena, que queda una mica enlairat.

Ressenya: <http://cimsdelspaisoscatalans.blogspot.com.es/2016/01/els-set-turons-de-barcelona.html> •

COGULLÓ DE CABRA

13-3-2016

Per: Rosa Maria Soler

8 del matí a Palau Reial: Ens trobem 6 excursionistes (en Jordi, la Maria, la Carme, en Jep, la Gloria i jo mateixa). Al cap de poc més d'una horeta ja havíem arribat al Pla de Santa Maria, on després de donar unes voltes pel poble vam trobar un bar obert per esmorzar-hi.

Allà s'hi van afegir dos companys més (en Miguel i la Carme).

Un cop tips, vam pujar als cotxes de nou per anar fins a Cabra del Camp i d'allà, per una pista de terra, fins a coll de Sàrria. Tot pujant per la pista ja vam trobar en Cesc amb la seva bici.

Quan gairebé érem al coll, ens adonem que el cotxe d'en Jep deixa un rastre d'oli. Ostres!!! Alarma!!! Sembla que ha tocat en alguna pedra. En Jep i la Glòria decideixen tornar ràpidament (i sense motor) cap a Cabra, per avisar la grua (per sort gairebé tot és baixada). Per ells s'ha acabat l'excursió...

La resta arribem fins al coll de Sàrria on deixem els cotxes.

Comencem a caminar per un ample camí-pista en pujada. Després ja agafem un corriol més estret i anem fent, tot planejant o pujant suaument. En Cesc ens segueix a estones a peu i a estones dalt de la bici.

Tenim al davant la rocosa Serra de Comaverd i al seu extrem esquerre el nostre objectiu. Són muntanyes de conglomerat, que recorden una mica la zona de Sant Llorenç de Munt.

Aviat el corriol agafa una carena que ja no deixem fins al cim. Els últims metres són força pendents i s'hi troba una cadena i finalment quatre graons de fusta. Hem trigat només 45 minuts en pujar.

Fa un bon solet, però bufa un vent frescot. Malgrat tot, hi ha calitja i no podem aprofitar al cent per cent les bones vistes del cim. Tot i així ens hi passem una bona estona, xerrant i fent fotos. Al baixar fem una aturada per veure una petita balma, just sota el cim on en Cesc ha deixat la bici i ell es queda a fer un mos. La resta tirem avall, gaudint de les bones vistes pròpies dels camins de carena i de les flors que guarneixen les vores del camí.

Arribats als cotxes, ens asseiem a prendre el solet i al cap d'una estona fem el dinar de carmanyola. Quin luxe dinar a la muntanya amb solet... i cava!!! (en Jordi en duia una ampolla ben fresqueta amagada al cotxe).

Avui ni tan sols ens hem cansat, però hem gaudit de conèixer un tros del nostre país poc visitat pels de Barna, i de la bona companyia dels amics •

SERRA DE BUSA

6 de març de 2016

Text i fotos: Xavi Gonzàlez Barri

Sortim ben d'hora, a les 7:30h, del Palau Reial a la Diagonal de Barcelona. La Sara, el Josep Emili, el Lluís i jo. En una hora i mitja de cotxe ens plantem a Valldora, al Solsonès, on hem quedat amb na Yolanda i en Xavi que venen de Cercs, al Berguedà.



Fa un fred intens, tant que preferim menjar l'entrepà dins del cotxe abans de començar a caminar. Ens posem en marxa, a veure si s'ens passa el fred. Creuem el riu, l'Aigua d'Ora, pel pont romànic. El riu ha excavat un profund gorg a la roca. Passem pel costat de l'antiga escola, ara és un ecomuseu. Del mateix riu se'n desvia un canal que s'aprofitava antigament per fer moure dos molins que hi ha allí mateix. Un molí que es feia servir per una serradora de fusta i l'altre era un molí fariner. Tal com explica un plafó, la serradora va estar funcionant fins els anys 80, va ser l'última serradora de molí activa al Pirineu.

Comencem l'ascens, passem per la masia del Pujol, i al cap d'una es-

tona hi ha un desviament cap a la Balma de Xalet, però tenim ganes d'arribar a l'escala i decidim deixar la visita a la Balma per la tornada. Seguim pujant fins la casa d'Orriols. La pujada ens ha fet passar el fred i anem guardant roba a la motxilla. Passem per la font dels Reguerets on calmem la set, i després la balma de cal Cabrero. Les vistes cap el sud cada cop són més espectaculars. Finalment arribem al pas de l'escala, d'uns sis metres, que no té dificultat. També hi ha un tros assegurat amb un cable i uns graons. Per fi arribem al pla de Busa i al mirador de la Bertolina a 1300 m. Les vistes són espectaculars cap al sud. El fred que fa el certifiquen les clapes de neu que han aguantat tota la setmana i els bassals glaçats.

Ara ens dirigim al nord-oest cap a l'ermita de San Cristòfol. Iniciem l'ascens cap el cim de la serra de Busa. Arribem al cim que pensem que és el Cogul. Les vistes cap al nord són espectaculars: la serra d'Ensija, el Cadí, el Pedraforca, el Port del Comte, tots ben nevats.

Ens adonem que en realitat estem a un cim secundari, de 1521m. Hem de baixar uns 50m i al cap de menys d'un km i una altra remuntada, ara si, arribem al Cogul, de 1526m. La veritat és que des de cada un dels dos cims no sabries dir quin dels dos és el més alt. Ara baixem cap a l'oest en direcció al Capolatell, o la presó. En diuen així perquè és una mola envoltada de cingles tan escarpats que la van fer servir de presó natural durant la guerra del Francès. Només s'hi pot accedir per una passarel·la que creua una estreta gorja. La tornada la fem pel pla de Busa. Ens equivoquem i anem a parar sense adonar-nos-en a la casa rural de la Bertolina enlloc de passar pel Collar. Ara baixem pel Grau de les Collades i altre cop a l'Orriols. Una mica més avall, tot i el cansament, decidim arribar-



nos a la Balma del Xalet. Hi ha uns plafons del 'Memorial Democràtic' (<http://memorialdemocratic.gencat.cat/>) on explica que s'hi amagaven els joves pròfugs i desertors de l'exèrcit republicà. Seguim baixant i arribem altre cop a la serradora on havíem deixat els cotxes. El Xavi estrenava GPS i pel que sembla hem fet 22 km. Ha estat una excursió sorprenent per una serra de la que no havia sentit a parlar-ne abans ●

AVÍS PELS QUI ENVIEU ARTICLES I FOTOS PEL BUTLLETÍ

Volem recordar-vos algunes coses importants, que cal tenir en compte:

- Data límit per a enviar articles i fotografies: Si pot ser abans del dia 20 i com a molt tard el dia 23 de cada mes. Tot el que arribi més tard, no ens podem comprometre a que surti publicat el mes següent.
- Cal signar sempre els articles. El nom de l'autor ha de sortir al butlletí.
- Cal indicar la data en que es va fer l'activitat.
- Fotos: Envieu-les a la màxima resolució possible, indicant sempre l'autor de la foto i el nom del lloc o del moment que hi surt retratat. Si les fotos no acompanyen cap article, cal posar també la data en què s'ha fet l'activitat. Ah! i tingueu en compte de fer-ne alguna de vertical, que queden millor per a la portada.

El Butlletí el fem entre tots. Moltes gràcies per la vostra col·laboració ●

VALL D'AOSTA (Itàlia)

28-02-2016

Text i fotos: Pep Molinos

Ahir vàrem sortir de Barcelona amb un dia plujós i molt ventós, on semblava que viatgéssim en barca més que no pas amb la furgoneta. Vam arribar a mitja tarda a Sarre, a pocs quilòmetres de la capital Aosta, lloc ben situat prop de totes les valls secundàries i on farem base tota la setmana.



Tete d'Arpy

Avui ens aixequem amb la sorpresa de que ha nevat tota la nit, i uns trenta centímetres de neu omplen tot el paisatge. Abans de sortir fem temps per tal de que les màquines llevaneus netegin la carretera. Seguidament ens desplaçem cap a la vall del Grand St. Bernat, concretament a Etroubles,

on un bonic circuit travessa els boscos d'Attanavez. El dia segueix sent rúfol, però la bona neu que anem trobant ho compensa. La part alta de la vall està tançada per perill d'allaus, així doncs girem cua i per un altre sector alternatiu desfem la vall, amb un bon descens per aquesta neu tan dòcil.

29-02-2016

Avui amb la furgo pugem cap el coll de San Carlo, pocs quilòmetres abans hi ha el petit nucli d'Arpy. El dia és tapat i boirós amb petites clarianes. Deixem el vehicle en un petit aparcament, enmig d'una solitud solament trencada pel pas de dos operaris sorgits de la boira, amb un carretó i una pala alçada cantant un himne revolucionari (si no ho veus no t'ho creus). Bé, ells a lo seu i nosaltres a lo nostre; ells amb la seva revolució i nosaltres amb la nostra excursió. Iniciem la ruta amb una boira força espessa que de mica en mica s'aclareix, i ens endinsem al bosc ben colgat de neu. En tot el matí no trobem ningú per aquesta contrada, i això juntament amb el boiram que va i ve, dóna un caire especial i màgic a l'itinerari.

01-03-2016

Com que el nou dia es presenta net i clar, sense núvols i cel blau, ens dirigim cap a valls més obertes, concretament a la Vall Ferret, als peus del Montblanc i de les Grands Jorasses.

Al final de la carretera a Plampincieux, ens calcem els esquís. La neu segueix sent de molt bona qualitat i gaudim d'allò més trescant pels peus del massís amb unes panoràmiques inoblidables del Montblanc, amb l'aresta de Peuterey a primer terme. També podem contemplar la caiguda d'un parell d'allaus de la part de les Grands Jorasses. Arribem als peus del refugi Bonatti, dubtem de pujar-hi, però la neu inestable ens fa desistir. Desfem la vall i retornem a Plampincieux passant pel llogarret de Fronchey.



Val Ferret amb el Montblanc i la cresta Peuterey al fons

El dia segueix sent bo, així doncs a la tarda decidim pujar de nou al coll de Sant Carlo, aparcuem, ens calcem les raquetes i remuntem el bosc i la carena colgats de neu fins a la Tete d'Arpy, que resulta ser un mirador espectacular sobre el Montblanc, Courmayeur, i la confluència de les valls Veny i Ferret. Desfem ruta i abans de fosquejar recuperem el vehicle.

02-03-2016

Avui anem a la vall de Cogne. Important vall amb petites valls secundàries. La població de Cogne és un nucli turístic, que manté el seu caràcter rural. Al matí recorrem la vall que puja a Lillàs seguint el vessant sud de la vall a mitja alçada. Retornem a Cogne per una agradable baixada ben a prop del riu. A Cogne, fem un mos i ja al migdia fem la vall de Valnontey, una extensa vall que entre boscos i clarianes ens porta als peus del Grand Paradiso. Potser és per l'hora, però la quietud a la vall és impressionant. Podem contemplar alguns isards de pas cansat cercant

menjar entre la neu; quina diferència del seu córrer àgil a l'estiu!!

03-04-2016

El temps d'avui pinta bastos. Teníem previst anar a la Val de St. Barthelemy; la carretera està intransitable i no podem arribar-hi. Decidim anar a la Val Tournanche; arribem fins a Breuil-Cervinia, fa molt de vent i fred, i la visibilitat quasi nul·la. Totes les instal·lacions de l'estació d'esquí resten tancades pel mal temps...i el Cerví ni intuir-lo. Fem el turista pels carrers de Cervinia (res de nou...) i baixem per anar a la vall paral·lela: la vall d'Ayas, probablement una de les més boniques i conservades d'Aosta, que tot i el mal temps no ens deixa indiferents.

02-04-2016

Deixem la vall d'Aosta i travessem el túnel del Montblanc. Arribats a Chamonix el temps és canviant, tot i així podem veure l'Aiguille de Midi i el Dru entre la boira. Vista la vall i després de recordar antigues excursions enfilem cap a Barcelona ●

ROCÒDROM

Us volem recordar que a la nostra seu social hi tenim el rocòdrom obert tots els dies de la setmana (de dilluns a dijous), amb una persona encarregada. És una llàstima que tenint tan a mà aquest equipament, últimament no sigui gaire aprofitat pels socis.

Animeu-vos a venir a entrenar per les vostres escalades ●

SENDERISME grup SEMPREPODEM

Can Maçana-Monestir de Montserrat

de subtítol podria ser:

PLUJA I RES MÉS

Dissabte, 19 de març de 2016

Per: Xavier Sánchez

La sortida, sobre paper, pintava bé. De fet érem un bon grup.

Un nombre de 24 persones no són gens menyspreables.

Uns quants era el primer cop que hi participaven.



A la realitat ja va ser una altra cosa. La previsió era variable. No per que ara faria una cosa i després una altra sinó perquè segons quin servei meteorològic miraves deien una cosa i altres una altra. Amb els ànims esperançats en que passaria el millor de cada una d'elles ens reunim a dos quart de vuit del matí a la porta de l'Agrupa. Quasi amb absoluta puntualitat arrenca l'autocar. Recollim dues persones més a Diagonal.

Esmorzem al restaurant del Bruc. A Can Maçana l'autocar ens deixa a

la intempèrie.

El temps, de moment, ens respecta. Hi ha uns núvols alts que tapen el cel i unes boires baixes que pugen de la vall dansant conduïdes pel vent com gracioses sardanistes al voltant dels fixes i petris monòlits de la zona d'Agulles.

En un principi no saps quina opció de roba serà la millor: anorac o capelina. Hi ha opcions per a tot.

Quan els dos estrats de núvols s'ajunten comencen a plorar d'emoció. Una emoció fina i constant

que no ens va deixar en cap moment. L'acompanya la fresca que ens fa esperar el pas. Altres diuen que la rapidesa és deguda a que el camí és estret i no permet anar de dos en dos fent petar la xerrada.

El discurs promocional de la sortida anunciava espectaculars vistes dels diferents dits, rocs, parets, barrancs, desnivells, paisatges... típics de la zona. Hi ha qui s'està pensant, tot bromejant, demanar el llibre de reclamacions degut que de l'anunciat no es va veure res de res. Podíem haver estat caminant per qualsevol lloc de la geografia catalana, per exemple Collserola, i ens haguéssim cregut que érem a Montserrat.

Passant a tocar per una paret s'intuïa que hauria de ser molt alta ja que no es veia el final. Miradors de vistes espectaculars els vam passar de llarg. Poques fotos. Pluja i res més.

El temps corria i nosaltres també. Us puc dir que el camí estava farcit de vegetació com correspon a la cara nord. En èpoques més caloroses s'ha d'agrar la seva ombra. Ara només fa concentrar les petites gotes a les seves fulles i les fa caure més gruijudes. La roba es va amarant de mica en mica, o no.

Del coll de Can Maçana vam seguir un tram del GR 172 pel camí de la Roca Foradada desviant-nos a la dreta per agafar el PR C-78 que un cop passada la Portella arribem al refugi de Vicenç Bar-

bé. El seguim fins el pas del Príncep amb espectaculars vistes imaginàries a banda i banda arribant al pas del Port on deixem el PR i ens desviem cap a l'esquerra per anar a trobar el GR que havíem deixat. La idea de deixar el PR ve donada per estalviar-nos passos una mica complicats pel tipus de grup que som. Passem per sota dels Frares Encantats. Nosaltres desencantats de no veure'ls. Curiosa la font del Coll de Port dins d'una balma. Un cop a "l'autopista" anem fent camí cap el monestir. En general tot el matí fem un recorregut una mica puja i baixa. Algunes aturades per reagrupar-nos, explicar on som i començar a preguntar qui són els que arribats a Santa Cecília voldrien finalitzar la caminada. Al principi són quatre gats. La segona vegada ja ha augmentat el grup i, quan som aprop, els gats només són els que volen continuar. Es va apropant l'hora de dinar i no hi ha cap lloc d'aixopluc per fer-ho, la pluja sembla que agafa força, queden almenys dues hores fins el monestir pel camí de Sant Benet i més d'una pels degotalls... Al final tothom cap a la patrona de la música. Truquem a l'autocar que ens passi a recollir. Triga una mica ja que ell, un cop ha arribat, aparca a un altre lloc diferent al nostre i com que no és veu res... Restem a la intempèrie una estona menys un grupet que ha retirat momentàniament uns contenidors del seu cobert i s'hi han refugiat. Un cop a dalt es comprova l'eficàcia

i la qualitat del material impermeable de les diferents opcions. Els constipats de la setmana serà un bon barem. Hi ha qui la seva roba ha arribat immaculada. No sé com s'ho arriben a fer.

Dinem un altre cop al restaurant del Bruc, uns de carmanyola i altres del menú. Comentem els paisatges que no hem vist i ens citem per una altra ocasió per tornar-hi amb la previsió d'avisar els encarregats de la muntanya que aquest cop no es descuidin de posar els rocs al seu lloc perquè de moment pluja i res més.

Cal felicitar sincerament a l'Àngel i al Salva la curosa preparació i l'interès per que tot vagi bé (en sóc testimoni molt directe). És d'agrair la gent positiva que al mal temps sempre saben posar bona cara; els qui animen a respirar aquest aire humit dient que netegen els bronquis; els qui saben trobar la bellesa a les gotetes penjades de les

branques; els qui s'alegren de retrobar un cop més els coneguts; els qui estan contents, la majoria, pel fet de sortir un cop més a la natura; una mà amiga que ajuda amb fermesa en els passos complicats o relliscosos; els qui de la motxilla sempre tenen quelcom per compartir: olives, brou calent, xocolata, fruits secs, infusió; el qui porta roba de recanvi per qui no en té...

Una filla comprova que la seva mare és més valenta del que es pensava i que el que explica al tornar a casa després d'una excursió potser és cert.

I les petites grans històries que cadascú ha viscut.

Les maquinetes ens diuen que hem recorregut uns 9 km, hem empleat unes quatre hores i mitja comptant aturades, el desnivell positiu ha sigut de 350 m i el negatiu de 250 m.

Un dia de pluja i res més pot donar molt de si ●



TOT PER L'ESQUÍ
15% descompte SOCIS A.E.C.
TOT PER MUNTANYA

ALP SPORTS
BARCELONA

Av. Gaudi, 36
93 436 46 43



ALTES DEL MES DE FEBRER

Délia Alacuart Albós

Liberto Díaz Canton

Jordi Plana Arrasa

Vera Ruvinskaya

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

PAGAMENTS

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

COMPTES BANCARIS (IBAN):

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

espeleo@aec.cat

escola@glacera.com

caiac@aec.cat

coordinacio.sij.aec@gmail.com

NORMES GENERALS

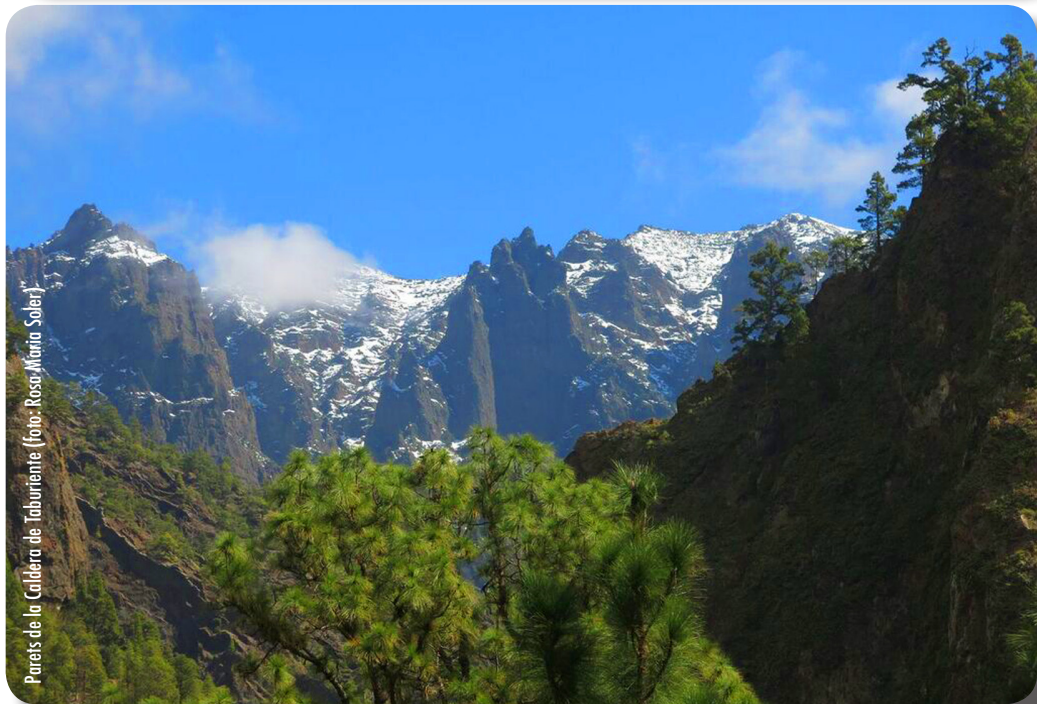
PER A TOTES LES SORTIDES DE L'A.E.C.

- La dificultat, les edats, les condicions mínimes, l'equip i material així com l'horari previst i desnivell, s'indicanen sempre en la informació de cada sortida.
- No obstant, cal tenir en compte que, com a activitats a l'aire lliure que són, les excursions no estan lliures de riscos per climatologia (insolacions, fred, neu, pluja, llamps, allaus, etc.), morfologia (mal d'alçada, desnivells, desprendiments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació.
- Els participants estan obligats a respectar durant tot el recorregut el medi natural.
- Les sortides disposen d'un pla d'emergència en base als telèfons mòbils dels participants i les instruccions dels vocals, que per raons de seguretat poden modificar la ruta i els horaris.- L'Entitat posa a disposició dels participants un full de reclamacions, a la seu de l'Agrupació •

Al cim del Cogolló de Cabra (foto: Rosa M. Soler)



Parets de la Caldera de Taburiente (foto: Rosa Maria Soler)





Plaça de la Glorieta a las Manchas. Illa de La Palma

HORARI SECRETARIA A.E.C.

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

SECCIONS

Secció de Muntanya, Senderisme i curses per muntanya (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
comunicacio@aec.cat

web: www.aec.cat

Edita: AEC

President: Pere Mansilla

Amb la col·laboració de:



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

Coordinació: Rosa Maria Soler

Correcció lingüística: Jordi Romagosa

Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Dipòsit Legal: B 11805-2015

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Manuel Cabanillas, Pep Molinos, Carme Canals, Domènec Palau, Salva Monpeat, Rosa M. Soler, Àngel Porras, monitors de trekkings, Manel Navarro, Josep Bou, Miquel Martínez, Jordi Pons, Xavi González i Xavier Sánchez •



2013