



1912

butlletí informatiu

desembre 2015

Agrupació Excursionista "Catalunya"

Torre Delago. Dolomites. Italia (foto: Javier Aznar)



Cim del Pedraforca (foto: Anari Boitines)



Comú del Balandrau des de Coma de Vaca (foto: grup Sioux)

NOVA ETAPA

NOVA JUNTA DIRECTIVA EN MARXA

Acabem l'any amb la nova Junta Directiva en marxa i ara també amb la majoria de Seccions amb el seu propi vocal. El que semblava més difícil ho hem aconseguit.

Encarem doncs amb il·lusió aquesta nova etapa, tenint present però que ara cal el recolzament de tots els socis per portar a terme la feina que doni contingut a aquestes seccions, amb les activitats pròpies de cada una d'elles. Només amb la col·laboració de tots, serà possible fer activitats per a tots els gustos i nivells.

Finalment desitjar a tothom unes bones Festes Nadalenques i un feliç 2016, i posats a desitjar... si pot ser que ens toqui la loteria o la Grossa •

Í N D E X

- | | |
|--|--|
| 3 EDITORIAL: Nova etapa | 15 CAIAC: Sopar de nadal |
| 4 A.E.C.: La nova junta al complet | 16 CALENDARI: Muntanya; Grup Joves; ERE |
| 5 S.E.A.M.: Cho Oyu | 17 CALENDARI: Caiac; Infantil; cultura; Activitats diverses |
| 7 S.E.A.M.: El Cercle del Cho Oyu | 18 MUNTANYA: Sant Salvador de les Espases |
| 8 CULTURA: Visita exposició | 19 Mirador dels Alps; Revista del |
| 9 ESCALADA: Torre Delago | 100tenari. 7a nit d'escalada |
| 11 S.E.A.M.: Gustavo Máñez Garrido "Gus" | 20 MUNTANYA: Sempredodem |
| 12 MUNTANYA: Senderisme. Tardor al Montseny | 21 S.I.J: Sioux. No podem esperar més |
| AGENDA D'ACTIVITATS: | 24 MUNTANYA: Grup Jove. Pedraforca |
| 13 CULTURA: Nit d'astronomia; Loteria de Nadal; La Grossa de cap d'any; Esquí de muntanya | 25 SEAM: La fascinació de Gaudí per Montserrat |
| 14 MUNTANYA: Montsant-Prades; Targetes federatives; Reunió senderisme | 29 MUNTANYA: Cim de la Cogula |
| | 30 A.E.C.: Altes, diversos |

LA NOVA JUNTA AL COMPLET

President
Secretària
Tresorer

Pere Mansilla Cutanda
Yolanda Soto Blasco
Roger Sant Vidal

Vicepresident
Vocal (secretaria)
Vocal SIJ
Vocal Grup Jove-1
Vocal Grup Jove-2
Vocal comunicació-butlletí
Vocal comunicació-web
Vocal SEM
Vocal cultura-1
Vocal cultura-2
Vocal Caiac
Vocal local
Vocal escola Glacera
Vocal biblioteca
Vocal (corrector)
Vocal muntanya
Vocal ERE

Pep Molinos Vallés
Carme Capdevila Torres
Pol Bria Bofarull
Amat Botines Puertas
Joan Cabré Miret
Rosa M. Soler Ricart
Xavier Olivera Millán
Bernat Ruiz Soler
Anna Tomas Llacuna
Domènec Palau Sallent
Santi Rodríguez de la Fuente
Carmen Collado Gómez
Javier Aznar Carreño
Albert Sambola Monso
Jordi Romagosa Llatser
Pep Molinos Vallés
Yolanda Soto Blasco

Queden vacants les vocalíes: SEAM, BTT i Turisme Equestre ●



CHO OYU

Per: Jordi Romagosa (Soci 1224)

El 6 d'octubre de 1990, en Josa, en Jep i en Miquel assolien el cim del Cho Oyu, avui, a l'Agrupació, ho volem celebrar



Pere Mansilla (president), Josa Pujante, Miquel Martínez i Jep Tapias (foto: Joan Tarruella)

És 1/4 de 8, la Mercè i la Pilar estan preparant el tec. En Jep i en Miquel tenen problemes per a muntar la tenda d'aquella expedició i això que aquí dins no hi fa vent.

L'Agrupació està guarnida amb banderoles de colors i banderes d'oració, unes barres de pàtxuli perfumen l'ambient.

Van entrant els companys i companyes, anem seient a les cadires, s'omple la sala, ens hi apleguem una seixantena llarga

En Pere, el nou president, presenta l'acte i fa entrega de les plaques commemoratives a en Josa Pujante, Jep Tapias, Miquel Martínez i Manuel

Cabanillas

En Jep ens mostra tota una colla d'objectes de record d'aquells dies, ens explica les sensacions que va poder sentir durant aquelles setmanes que va durar la marxa d'aproximació i l'ascensió al cim del Cho Oyu de 8201 m. Ens parla també de la preparació física que van dur a terme amb ascensions al Pirineu i Alps i finalment ens informa de com van aconseguir el finançament necessari per poder dur a terme aquella expedició, que va ser feta a l'antiga; ens comenta que avui en dia la marxa d'aproximació es redueix ostensiblement, donat que hi ha una pista d'aterratge a prop del camp

base que estalvia dies i els esforços de tragar tot l'equipament que cal.

En Josa ens parla de com va néixer la idea d'aquella expedició, després de llegir el llibre de l'austriac Tichy, del qui van voler repetir la seva ruta des del Nepal, tot i que això representava trepitjar terreny del Tibet, cosa que el govern de la Xina havia prohibit per aquells temps.

En Miquei ens comenta com s'ha fet la pel·lícula, que en el seu origen era filmada en super 8 i s'ha digitalitzat. Ens ensenya la filmadora, que pesa molt i que calia abrigar sota l'anorac per a que no es gelés i d'aquí ve que de l'ascensió en sí hi hagi poca pel·lícula.

Tots tres agraeixen a Manuel la seva tasca de cap de premsa que entre d'altres detalls va aconseguir que les famílies estiguessin al corrent de les activitats i estat de salut dels expedicionaris.

La pel·lícula, per la seva senzillesa, sense efectes especials ni efectismes resulta entranyable. A mi, concretament em va colpir imaginar la solitud que els envoltava, la feixuguesa que es notava en els darrers centenars de metres....

S'acaba la pel·lícula i un llarg aplaudiment és el nostre homenatge als companys que tan alt han posat l'honor de l'Agrupació.

Hi ha un petit col·loqui i tot seguit passem a les taules on ens espera la cervesa, la cola, el paté, i una pila de llesquetes amb embotits, formatge... ah, i les exitoses patates fregides. Els retrobaments, les converses, l'informar-nos de com ens va la salut, la feina... Cap el final surten les ampelles de cava, que són molt ben rebudes.

Servidor aprofita que un bon amic s'ofereix per acostar-lo al Trambaix i deixa la festa.

Gràcies a tots/tes per la vostra amistat ●



(foto: Joan Tarruella)

EL CERCLE DEL CHO OYU

Per: Jordina Argimon Maza

Barcelona, novembre de 2015

Vaig assistir a la celebració a l'Agrupació dels 25 anys de l'ascensió al Cho Oyu (8201 m).

La veritat és que tenia diversos motius per fer-ho i potser la majoria més relacionats amb qüestions sentimentals que pròpiament de muntanya.

Per una banda, el meu pare, Daniel Argimon Granell, va ser un dels artistes que va cedir un quadre per a poder recaptar fons per a l'expedició. Me'n vaig assabentar de forma casual mentre traslladàvem amb la família tota la seva documentació i obra a un nou local. Entre els seus papers vaig trobar el projecte que es va editar amb motiu de l'expedició i vaig preguntar a en Jep Tapias si havien demanat la col·laboració a artistes per recollir fons. Ràpidament vam saber la resposta: en el catàleg que es va editar en motiu de la subhasta d'obres d'art hi figurava el nom de Daniel Argimon com a un dels artistes que en van donar una.

El meu pare no era un aficionat a la muntanya però sí una persona que estimava el seu país i la seva gent i sobretot sempre estava disposat a recolzar projectes de persones joves amb esperit lluitador. Entenc que fou tot això el que el va fer cedir una de les seves obres. Agraïixo la menció que es va fer de la seva col·laboració durant l'acte.

Per altra banda, la meua recent amistat amb el cap de comunicació de l'expedició Cho Oyu 90, en Manuel Cabanillas, era també un altre dels motius importants per assistir-hi. M'havia parlat de l'expedició i de la tasca que hi va fer des de Barcelona. Igualment m'havia explicat els sopars que els seus membres juntament amb ell realitzen cada 6 d'octubre des d'aquell 1990 en que varen fer el cim així com dels preparatius de la celebració del 25è aniversari a l'Agrupació. Com es va fer palès durant l'acte els propis expedicionaris mostraren el seu agraïment per la feina feta per en Manuel que em puc imaginar va ser fantàstica. De tots és ben sabut, el seu elevadíssim grau de compromís amb les tasques de les quals es responsabilitza.

Un cop exposats els motius principals per la meua assistència a la celebració no vull deixar de banda el meu interès per l'expedició en sí. Les explicacions introductòries dels tres membres de l'equip, socis de l'AEC, en Josep A. Pujante, en Jep Tapias i en Mikei Martínez, sobre la seva gesta (les formes de

patrocini, la preparació prèvia, la realització de la filmació...) i la petita mostra d'objectes relacionats amb l'aventura varen ser un bon complement a la fantàstica pel·lícula que varem poder veure. Filmada en super-8 i passada a format digital, recollia les vivències d'aquells dies. Com el propi autor va comentar les imatges del cim eren més aviat breus ja que el fred complicava en gran mesura la filmació. El que la feia interessant, a banda de les imatges de la fita assolida, era que recollia el trajecte que van fer pel Nepal: des de Katmandú fins al cim. Al llarg de la pel·lícula vam poder veure monuments que probablement ja no es troben dempeus per culpa dels terratrèmols dels passats mesos d'abril i maig de 2015. Es veien paisatges del país i de la seva gent i de l'equip que conformava l'expedició amb els seus membres 25 anys enrere. Res a veure amb les imatges de l'Himàlaia que ens ofereix la pel·lícula recent estrenada d'Everest.

Em va impressionar la solitud de la muntanya, la seva immensitat i l'esforç i lluita per assolir el cim. Tot això sense bombones d'oxigen, ni helicòpter d'aproximació al camp base, ni telèfon mòbil ni internet per comunicar-se amb la resta del món. Per tot això em sembla lloable la figura del "mail runner" (corredor correu), no n'havia sentit a parlar mai abans. Aquest era la persona encarregada d'intercanviar notícies entre el campament base i una altra a Katmandú que les feia arribar a Barcelona.

La celebració dels 25 anys de l'expedició catalana Cho Oyu 90 que va assolir el primer vuit mil de l'Agrup, amb la pel·lícula i la banda sonora tant encertada (Viatge a Itaca d'en Lluís Llach), i les intervencions dels membres de l'expedició i del responsable de comunicació em van traslladar no només a l'Himàlaia sinó al meu entorn més proper •

VISITA

EXPOSICIÓ DEL TRIOMF DEL COLOR

Dia: Dimarts 5 de gener

Hora: 10:30

Lloc: Casa Garriga i Nogués (Fundació Mapfre). Carrer, Diputació 250

Grup limitat a 14 persones, inscripció a secretaria fins el 23/30 de desembre (amb guia o autoguiat).

L'expedició De Van Gogh a Matisse "el triomf del color", ens dóna la oportunitat de contemplar una exposició itinerant de pintors del S. XIX prin-

cipis del XX, l'exposició ens mostra pintures Postimpressionisme (el triomf del color sobre el dibuix), el Puntillisme (teoria del barreig òptic del color per la llum), els Nabís o Il·luminats (preocupació pel color pur) i el Fauvisme "les besties" (oposició protesta a tot moviment artístic de l'època).

Aquests moviments són bàsics per poder introduir-nos a la comprensió de l'evolució de l'art dels segle XX •

UNA GRAN CLÀSSICA AMB "PEDIGREE"

TORRE DELAGO

Espígolo Sud (Torres de Vajolet)

Text i fotos: Javier Aznar

Trobo a faltar aquelles ressenyes fantàstiques que publicava Joan Gelabert, al butlletí Senderos de la UEC, Gela com el coneixíem en el nostre món.



Manuel Lobe i Xavi Déu, em van estar comentant durant un temps determinat les meravelles de zones per escalar a Dolomites, jo gairebé sempre centrava les meves escapades als Alps, Chamonix, Oberland, Valais i la Engardina. Però sense saber-ho vam muntar un grup d'amics, una sortida col·lectiva a Dolomites, concretament a Cortina d'Ampezzo.

Transcriu una referència d'aquestes ressenyes, "Anar a Dolomites i no

escalar a les Torres de Vajolet és com el que va a Montserrat i no escala el Cavall Bernat".

Les Torres de Vajolet, la formen tres torres, Delago, Stabeller i Winkler, i es troben a la zona del Catinaccio, té tots els ingredients que han donat fama a Dolomites per les seves escalades. L'escalada és espectacularment àeria, que no vol dir perillosa, és una escalada exposada al buit, però no insegura. Poques escalades poden ser tan estètica i espectacular amb una dificultat assequible.

La via comporta 4 llargs d'una mitjana de 40m. Totes les reunions estan equipades, i situades en plataformes típiques de la roca dolomítica, la qualitat excel·lent en tot el recorregut, ens sorprendrà el primer llarg, sobretot quan muntem la R-1, situada al tall del Espígolo en aquest moment experimentarem la sensació de buit brutal, una caiguda de prop de 300 m als nostres peus, i que ja no ens abandonarà en tota l'escalada. A la via trobarem pitons i podrem col·locar friends, alliens i encastadors a go-gó. El cim segueix la tònica de l'escalada,



és un gran bloc horitzontal i de reduïdes dimensions.

El descens en rappels, estan preparats, tant si escalem amb doble corda (60 m.), Com si escalem amb corda en simple (25 m.). El descens segueix la tònica de l'escalada per no desmerèixer, el primer fins a un gran bloc encastat entre la Torre Delago i la Torre Stabeler, impressionant la sortida del cim, surts d'un pla horitzontal a un vertical. El segon aeri, i el tercer sense major dificultat.

DADES TÈCNIQUES

Dificultat: D 150 m.

Material: 8 cintes exprés, preferible d'anells, alguna бага llarga, encastadors diversos, Friends, C4 0.5, 0.75 i 1 preferentment i Aliens (semàfor), vermell, groc i verd.



Rifugio Rei Alberto (privat), a 15' de peu de via!!

Accessos: De Cortina al Passo di Falzarego, Arabba, Passo Pordoi, Canazei i Muncion, la vall Gardécia està prohibida al trànsit per la qual cosa hem de prendre un microbús que ens porta a una zona de pàrquing des d'aquest punt i en 2h. 45 'a 3 h, i passant pels refugis Preuss i Vajolet (CAI), seguim el sender 542 a Rifugio Rei Alberto.

Informació: Desnivell, Barrabés, Altair, hi ha una bona bibliografia pel que fa a guies publicades.

D'altra banda **Internet** és plena de pàgines d'informació i ressenyes, jo només apuntaré les que em van ser més útils www.paretiverticali.it i www.climbers.altervista.org ●

GUSTAVO MAÑEZ GARRIDO

"GUS"

ACUMULA MÉS DE 2.000 VIES D'ESCALADA

*La major part de la seva activitat és en solitari
i sempre en tècnica lliure*

Per: Manuel Cabanillas



Tot esperant que la SEAM revisqui millors èpoques, Gustavo Mañez Garrido "Gus" va acumulant noves rutes d'escalada, la major part d'elles, unes 800, com a primera ascensió en total "Sens dubte més de 2000".

Gustavo, soci de l'AEC des del 26 de juliol de 1983, pas a pas i sense molt soroll va descobrir la seva afició a la muntanya de forma autònoma als 16 anys i malgrat que no ho té molt clar la seva primera excursió va ser a "Sant Jeroni (Montserrat)" muntanya en la qual amb l'ascensió al Montcau, va viure la seva primera escalada.

Per l'escalador més prolífer de l'Agrupada "l'escalada és un art" i si la major part de la seva activitat és en solitari és, segons assegura "per la màxima llibertat que s'aconsegueix així".

Amb infinitat de projectes a curt, mitjà i llarg termini obrint noves vies, Gus, que s'auto-defineix com a "explorador" la pràctica de l'escalada "implica cert grau d'autonomia. La cèl·lula bàsica seria l'escalador, però el més habitual és la molècula de 2 o 3 escaladors que serien el que es defineix com la cordada".

Analitzant la situació de l'escalada a l'Agrupació, en Gus ho té molt clar: "L'escalada és una pràctica molt individualista perquè sigui una activitat més col·lectiva, hi ha manca de projectes comuns i mancant projectes comuns, interessants propícia que no tinguem sortides programades".

Sobre el que es necessita per a reactivar l'escalada a l'Agrupada aclareix "El primer i necessari és una secció (SEAM) forta d'un mínim de 40 a 50 escaladors i motivada amb alguns projectes en els quals el col·lectiu sigui alguna cosa imprescindible" va sentenciar ●

LA TARDOR AL MONTSENY

Tex: Conxi Fernández. Foto: Joan Tarruella

Hola a tots, el dissabte 14-11-15 vam repetir excursió!!!!



Aquesta vagada vam sortir uns minuts mes tard de l'Agrup, es va recollir als de Fabra i Puig, i el Xavi ens va informar de tots els indrets que faríem, i la teca que hi hauria per menjar. Vam parar a l'àrea l'Esclat, allà vam posar forces per enfilar el cim que teníem previst, com sempre xerrant uns amb els altres es fa camí, un camí ple de fulles mig seques, aquestes feien una música que a estones callàvem per poder escoltar el crac, crac, crac, genial!!! Aquestes fulles lliscaven d'allò més, però la sensació de trepitjar-les era fantàstica, mai saviem si sota hi hauria pedres, sots, o alguna arrel que s'havia escapat dels arbres buscant la claror del sol, o de tant passar la gent eren al descobert?

Tot això feia que la mirada ens portes a contemplar la grandiositat del paisatge, ple de faigs pelats, amb uns troncs esblanqueïts, una alçaria que fa vertigen.

Arribem a coll Pregon i aquí descansem per agafar energia i menjar els ganyips.

Enfilem camí fins la creu del Matagalls, aquí vam trobar molta gent, la

veritat és que semblava la rambla. Que hi farem! Tot pujant el vent, com sempre, és fresquet però agradable, això fa que el dia sigui radiant. Arribem, i alguns posant la placa del **100tenari** doncs l'havien tret, d'altres contemplen un paisatgeeee!!! Amb una immensitat!!! Es veu tot, tot, des del Tibidabo fins tots els pobles de la plana, i la majestuositat de Montserrat amb un llit de boira que feia estremir.

Vam baixar pel sender de sant Marçal amb una baixada que les cames es queixaven de tant en tant. Vam fer una paradeta per abraçar un magnífic arbre que ens donés la seva energia per tota la setmana.

Arribem cap les quinze hores a Viladrau, a l'Hotel Bofill, un edifici modernista construït el 1858, molt maco. Acabat el dinar el president ens va donar la benvinguda.

Ijo des d'aquí dono les gràcies al Xavi i al Domènec, per fer-nos gaudir d'aquesta i d'altres excursions tant fantàstiques, i fer que tot hagi estat tant planer i amb bona companyia ●

CULTURA

NIT D'ASTRONOMIA

Data: Dissabte, 12 de desembre

Lloc: local de l'AEC

Hora: 18,00h

Conferència sobre l'esfera celeste que ens envolta.

20:30h **sortida exterior**, observació astronòmica, de l'esfera celeste d'hivern, desplaçament amb vehicles particulars al Garraf.

Nota; la sortida a la contemplació exterior pot ser suspesa depenent de la climatologia.

A càrrec d'en: Ramon Ignasi Canyelles

Vocals: Anna i Domènec tel. 932 108 541

Programa:

A les 18:00h. 1ª part: sessió de vídeos sobre temàtica astronòmica, sessió de cel virtual projectat a la pantalla de video, a temps real i que a més de veure les constel·lacions permet apropar-nos, també virtualment, als planetes, nebuloses, galàxies i altres astres de l'univers. Finalitzarem amb un col·loqui.

19:45 sopar de "bocata" o carmanyola, (aportat per cada assistent) a la pròpia seu de l'AEC

A les 20:30h. 2ª part posada en pràctica: Per tal d'assolir un lloc elevat lliure de lluminositat per observar les estrelles en directe, ens desplaçarem amb cotxes particulars al Massís del Garraf, (carretera del Palau Novella)

Es servirà batut de xocolata calenta durant l'activitat a l'aire lliure.

Cal portar: sopar. Per a la sortida nocturna roba d'abric, guants gorra i bufanda (farà fred).

El **desplaçament** amb vehicles particulars per aquelles persones que no tinguin vehicle, dependrà de la disponibilitat de places per rigorós ordre d'inscripció •

LOTERIA DE NADAL

Loteria Nacional amb el número:

13.927

participacions al preu de 3 €. Es podrà recollir fins el dijous 17 de desembre. Aquest mateix dia s'ha d'haver liquidat els talonaris.

LA GROSSA DE CAP D'ANY

Participarem amb els números:

61912 i 24753

Els interessats ja poden recollir la participació de la loteria de la Grossa, a igual que l'any passat tan sols n'hi ha 500 participacions amb un preu de 2,50€ que inclou els dos números, i de les que només es poden vendre una per soci. A partir del dia 19 de desembre es posaran a disposició dels socis les restants. •

ESQUÍ DE MUNTANYA

El dijous dia **10 de desembre** ens trobarem al local social a les 8 del vespre per a preparar les sortides de la temporada que comença. Porteu idees i ganes de gaudir de la neu i la muntanya en bona companyia.

Si encara no heu fet mai esquí de muntanya també sereu benvinguts, el calendari tindrà sortides de tots els nivells, perquè us hi pugueu anar enganxant. Això també va pels veterans que no us resigneu a plegar.

US HI ESPEREM! •

MUNTANYA

La Ruta del refugis Serra de Montsant – Muntanyes de Prades

Dates: 5 a 8 de desembre de 2015

Pont de la Puríssima

Desnivell: +4450 m, -4450 m (mitja per dia: +1.112,5 m, -1.112,5 m).

Recorregut: 90 km (mitja per dia: 22,5 km).

Transport: Cotxes particulars.

Intendència: Pernotació en refugis (mitja pensió). Cal dur menjar d'atac i aigua.

Equipament: Sac, llençol, frontal amb piles de recanvi, capelina i roba de recanvi.

Dificultat: Excursió amb important desnivell i distància, no a l'abast de tothom. Temps de marxa total aproximat: 31 hores (mitja per dia: 8 hores de marxa).

Resum de la sortida:

L'objectiu es conèixer la Serra del Montsant i les Muntanyes de Prades, massissos calcaris amb altura mitja de 800 m i situats entre les comarques de: Alt Camp, Baix Camp, Conca de Barberà i el Priorat, a Tarragona. Formen part de la Serralada Prelitoral Catalana.

Es tracta d'un recorregut circular: sortirem de Prades (càmping i refugi de Prades) i anirem al final de cada etapa al següent refugi: Mont-ral, La Mussara i Lo Refugi de Cornudella de Montsant. Al finalitzar la 4a. etapa tornarem a Prades. Si algú no pot fer totes les etapes, es pot deixar un cotxe en algun refugi per facilitar la seva tornada.

El poble de Siurana, el barranc dels Gorgs, l'antic poble de La Mussara, el camí de les Tosques, el niu de l'Àliga, el pont de Goi, l'ermita de l'Abellera, el Tossal de la Baltasana, Albarca, l'antic Camí dels Carroixans... són alguns dels espais més emblemàtics

que podrem descobrir al llarg de l'itinerari.

Detalls: A l'AEC, el dijous 26 de novembre i reunió prèvia el dijous 3 de desembre. A les vuit del vespre.

IMPORTANT: Places limitades a la disponibilitat dels refugis. Els interessats contacteu el més aviat possible amb el vocal: Miguel Peinado (629 791 749), per tal d'assegurar-se un lloc ●

TARGES FEEC 2016

A viat sortiran publicats els preus de cada una de les modalitats per a l'any 2016. Tan aviat com en tinguem coneixement us ho farem arribar per mail.

Si voleu tenir la targeta del 2016 al començament de l'any, cal demanar-la i pagar-la abans de les festes. Des de l'Agrupament tramitem les sol·licituds a la FEEC, un cop per setmana (cada dimecres). Tingueu-ho en compte si heu de fer alguna sortida ●

SENDERISME REUNIÓ

Dia: Dimecres, 16 de desembre

Hora: a les 20 h.

Lloc: A.E.C.

Tema: Preparar el calendari de sortides.

Convoca: Pere Mansilla.

US HI ESPEREM ●

CAIAC

TALLER DE PALES GROENLANDESES

Objectiu: *Aprendre a fabricar una pala groenlandesa. Les pales seran totalment personalitzades d'acord amb les mesures antropomòrfiques dels assistents.*

Durada:

Dissabtes 16, 23 i 30 de gener de 09:00 a 14:00 i de 15:00 a 17:00 Club Nàutic Garraf

Diumenge 31 de gener de 10:00 a 14:00 Club Nàutic Garraf.

Programa:

Dissabtes 16, 23, i 30 de gener: Tipus i característiques de les pales groenlandeses. Les eines i la seva utilització. Tipus i característiques de les fustes més adients. Mesures antropomòrfiques. Fases de la fabricació. Mesurament, marcatge i tallatge de la pala en els taulons de fusta. Fabricació de les pales.

Diumenge 31 de gener: Sortida pràctica on es farà ús de la pala i s'explicaran tècniques de paleig i maniobres. Hi haurà la possibilitat de tenir 2 nivells de dificultat.

Lloc: Port Club Nàutic Garraf.

Escullera de Ponent s/n, Garraf (Sitges).
Tel. 93 632 00 13

Preus curs:

Socis AEC i CNG: 105€

No socis: 120€

Sortida de tècniques de paleig i maniobres amb pala groenlandesa: 15 €

Dinar de cloenda en el Club Nàutic Garraf: 15€.

Inclou: Totes les eines necessàries, la fusta de cedre i tots els materials necessaris per acabar la pala en perfectes condi-

cions. Assessorament durant tot el taller.

Inscripcions:

Per motius logístics, el nombre màxim d'inscrits és de 9 persones.

Pre-inscripció: 50€ a la bestreta.

Per a **més informació** contactar amb Santi Rodríguez: 655 802 556 ●

SOPAR DE NADAL

**DISSABTE, 19 DE DESEMBRE
DE 2015**

Hora: 2/4 de 9 del vespre

Un any més i tal com és el nostre costum, celebrarem el tradicional

SOPAR DE NADAL DE L'AGRUPA

El menú serà el següent:

Còctel de benvinguda
Brou de Nadal amb galets
Lluç amb salsa
Sorbet de mandarina
Assortit de torrons i neules
Pa, begudes diverses, cafè
Vins de la terra
Cava de l'Agrupar.

El cost del sopar: 18€ per persona.

Atès que les **places són limitades**, l'assistència del sopar serà per ordre d'inscripció i pagament. Cal posar-se en contacte amb Secretaria i fer efectiu l'import fins el dia 15 de desembre.

Reservat als socis.

Es prega no arribar a l'Agrupar el dia del sopar abans de l'hora indicada ●

MUNTANYA



DATA		POSSIBLE LLOC	VOCAL
5-8 desembre	ds	MUNTANYA: Ruta dels 4 refugis (Tarragona)	Miguel Peinado i Carme Capdevila
12 desembre	ds	SEMPREPODEM: Sant Salvador de les Espases	Salvador Monpeat
16 desembre	dc	SENDERISME. Reunió preparació sortides	Pere Mansilla
10 gener	dg	MUNTANYA: Puigsoler	Pino i Cata
23 gener	ds	SEMPREPODEM	
7 febrer	dg	Tossal del Rei. Renovació Flama de la Llengua	Jordi Pino Manuel Cabanillas
20 febrer	ds	SEMPREPODEM	
13 març	dg	MUNTANYA, Cogulló de Cabra	Pino i Cata
19 març	ds	SEMPREPODEM	
16 ABRIL	ds	SEMPREPODEM	
21 maig	ds	SEMPREPODEM	

GRUP JOVES

Data	Activitat	Vocal/s
Desembre - 5 i 6	Iniciació Escalada al Tarragonès	Joan C, Joan A, Soler
Gener - 30 i 31	BTT alforges als Ports de Beseit	Amat, Roger, Nil
Febrer - 27 i 28	Piolet i Grampons Ulldeter	Bria i Andreu
Març - 5 i 6	Via llarga (Agulles) + Ferrada a determinar	Bria, Joan C
Abril - 30 i 1/5	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

- Iniciació esquí de muntanya amb SEM
(5 i 6 de febrer a confirmar!) (vocals Joan i Amat) ●

E.R.E.



DATA		ACTIVITAT
12 desembre	ds	a concretar



DATA		ACTIVITAT
5-8 desembre	ds-dt	Pantà d'Alcàntara i Monfragüe (Càceres)
20 desembre	dg	Matinal nadalenca

INFANTIL I JUVENIL



19-20 desembre	Sortida
23-24 gener	Sortida
9 febrer	Reunió de pares
20-21 febrer	Sortida
12-13 març	Sortida
16-17 abril (poden haver-hi canvis)	Sortida
14-15 maig	Sortida
11-12 juny	Sortida de final de curs

CULTURA



DATA		ACTIVITAT	VOCAL
12-13 desembre	ds-dg	Jornada d'astronomia Vallgorguina	Ramon Canyelles
19 desembre	ds	Sopar de Nadal. Local Agrupa	Anna Tomàs
5 gener	dm	Visita: El triomf del color	Anna Tomàs

ACTIVITATS DIVERSES



DATA		ACTIVITAT	VOCAL
1 desembre	dm	Reunió junta directiva	junta
15 desembre	dm	projecció reportatge i revista del 100tenari	junta
Tots els dimarts	dm	Tallers de manualitats	Neus i M. Antònia

SANT SALVADOR DE LES ESPASES

Senderisme - Semprepodem

*D'Olesa de Montserrat a l'estació de l'Aeri de Montserrat
pel Puig Cendrós i Sant Salvador de les Espases*

Activitat: Excursió de Muntanya. Senderisme.

Dia: dissabte, 12 de desembre de 2015.

Hora de sortida: 07:30 a l'Agrupació 7:45 al Palau Reial

Preus: socis: 15 €, socis on-line 20 €

Inscripcions: fins dimecres 9 de desembre a les 21h a secretaria i ingressar l'import corresponent: La Caixa 2100 0823 35 0200689123

Itinerari: des d'Olesa de Montserrat a l'estació de l'aeri de Montserrat

Desnivell: Uns 700 metres acumulats de pujada i altres 500 de baixada.

Recorregut: Uns 14 quilòmetres.

Horari aproximat: entre 4 i 5 h

Dificultat: Baixa.

Adreçat a: A persones de qualsevol edat, llevat menors de 7 anys i menors de 18 amb permís patern.

Transport: Autocar

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 al autocar. Aigua suficient (no hi ha en tota la ruta).

Vocals: Angel Porras, 661846175. Salvador Monpeat 659209542.

Altres informació:

Malgrat la dificultat baixa, hom infor-

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

En el recorregut els participants estan obligats a respectar el medi natural.

L'Entitat posa a disposició dels participants un full de reclamacions, a la seu de l'Agrupació.

La sortida disposa 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.

Resum de la sortida:

Sortirem d'Olesa de Montserrat (105m) per anar a buscar el coll de les Espases on es troba un excel·lent mirador. D'allí travessarem l'espai natural del Puig Ventós i de la Serra de les Espases per pujar al cim del Puig Cendrós (497m) i Sant Salvador de les Espases on visitarem aquest ermita-refugi estèticament penjada sobre cingleres. Acabarem la travessa a l'estació de Montserrat-Aeri.

<https://senderismeentren.files.wordpress.com/2014/01/mapa-ruta-58.jpg>



MIRADORS DELS ALPS

PROJECCIÓ PEL·LÍCULA

DIMECRES, 20 DE GENER DE 2016

LOCAL DE L'AEC

A les 8 del vespre

Per: Josep Bou

*Uns socis de l'Agrupació juntament amb altres amics
vàrem fer un viatge als Alps durant 10 dies
del mes de juny passat.*

Aquest viatge es podria titular VIATGE ALS MIRADORS DELS ALPS i així va ser, doncs vàrem estar a CHAMONIX i pujar a l'AIGUILLE DU MIDI per veure el MASSÍS DEL MONTBLANC, a ZERMATT i el GORNERGRAT per veure el MATTERHORN, a SAAS-FEE vàrem pujar a 3500m amb el metro "alpin" per veure l'ALLALINHORN de 4027m. a LUZERNA al MONT PILATUS I també al SCHILTHORN i a la JUNGFRAU per veure l'EIGER, la JUNGFRAU i el MONCH. Visitàrem a més a més las ciutats de GINEBRA, INTERLAKEN, LUZERNA i BERNA.

El 20 de GENER a les 8 del vespre passarem a l'AGRUPACIÓ la pel·lícula d'aquest viatge feta per en Manel Sunyer. ●

REVISTA DEL 100tenari

El proper dia 15 de desembre

a les 8 del vespre

Celebrarem un acte amb la **projecció d'un reportatge** sobre les activitats dutes a terme amb motiu del nostre **100tenari** i els socis podran **recollir la seva REVISTA del 100tenari**, que vol ser un record d'aquell any i aquells actes que tan rodons ens van quedar.

NO HI FALTEU ●

7ª nit D'ESCALADA I ESPELEOLOGIA

Escalada en boulder, rappel i tècniques d'espeleologia

Dia: Dissabte, 19 de desembre de 19 a 21 h.

Destinataris: nois i noies entre 8 i 25 anys

Lloc: Claror Cartagena (CEM Sagrada Família-Cartagena, 231) ●

GRUP SEMPREPODEM

Per: Pep Molinos (Secció de Muntanya)

El grup SEMPREPODEM es va formar per uns socis provinents de les excursions de senderisme que organitzava en Quim, que volien una mica més de dificultat en les rutes, menjar de carmanyola i desplaçaments amb autocar ja sia per a facilitar la companyonia com per poder fer rutes lineals.

Arrel del recent canvi de curs, i coincidint amb la nova Junta, el grup Semprepodem ha mantingut una sèrie de reunions amb la Junta i la vocalia de Muntanya per tal de reorientar i mantenir les excursions d'aquest grup, que fins ara guiava el company Quim Llop, a qui agraïm des d'aquestes ratlles la seva dedicació.

Feliu Burgada,
Salvador Monpeat,
Luís Tortajada,
Alfons Tatger,
Angel Porras,
i Joan Cánovas.

Aquest nucli resta obert a noves incorporacions.

D'aquestes reunions han sorgit unes propostes o conclusions. Les excursions es realitzaran en disabte, i el format de les excursions serà quasi bé igual, si bé la vocalia de les excursions seran compartides per membres del propi grup, adequant el nombre de vocals segons el nombre de participants, l'itinerari, o el desdoblament en dos grups segons dificultat de la ruta.

Inicialment hi ha un nucli de socis i membres del grup disposat a tirar endavant un calendari d'excursions força atractiu:

Cal recordar que les activitats d'aquest grup SEMPREPODEM, estan obertes a tots els socis, com ho són totes les activitats organitzades des de la Secció de Muntanya a la qual pertany aquest grup. A títol informatiu dir-vos que la primera excursió serà a Sant Salvador de Les Espases el 12 de desembre.

Així doncs encoratgem a tothom a participar de les excursions organitzades per la Secció de Muntanya, ja sigui amb Semprepodem, Senderisme, Muntanya, etc ●

NO PODIEM ESPERAR MÉS

Text i fotos: monitors del grup Siouxs

La Secció Infantil i Juvenil (SIJ) per fi vam tornar a engegar el curs el cap de setmana del 24 i 25 d'octubre de 2015!



Els Siouxs arribant al cim del Balandrau

Tant uns com altres l'esperàvem amb ganes. Amb ganes de muntanya, amb ganes de riure, amb ganes d'amics; de sentir de nou totes les nostres veus juntes creant l'inigualable entramat de xerreres infinites. Xerreres que ja no podien esperar més i que, per fi, el 24 d'octubre a les 7:30h del matí a Plaça Catalunya, en igual grau de lleganyes i somriures, començaven a teixir-se a ritme frenètic. Si ens haguessin dit fa uns anys que un dissabte al mes ens encantaria llevar-nos a les 6h... qui s'ho hauria figurat!?

Imagineu quatre grups d'uns vint-i-escaig membres cadascun, amb els respectius pares i mares, tots, davant el rellotge: Espectacular eeeeeh? Quin goig tants joves muntanyencs junts!

Ara, un cop acomiadats els pares, encabiu els 80-90 muntanyencs en un sol tren. La imatge ja no és tan idíl·lica, però, evidentment, a aquelles hores el tren anava ben buit i va ser cosa fàcil. Les tres llargues hores de trajecte que teníem fins a Ribes de Freser, després de tants dies sense veure'ns i amb els jocs estrella com 'el llop', se'ns varen fer massa curtes.

De Ribes de Freser a Queralbs, mentre ens aprofitàvem de l'ajuda del cremallera, el grup de Siouxs (nascuts el 2002-2003) ja vam anar mentalitzant-nos que la cosa feia pujada. De nena, jo mai havia sigut una gran apassionada de les matemàtiques, fins que vaig veure com de bé arriba a anar tenir el cap ocupat resolent enig-

mes quan tot el camí només enfila cap amunt. I així vam anar pujant Sioux, xino-xano, resolent els problemes del món; amb parades amb vistes espectaculars marcades pels inicis de tardor i rius; i amb tiberis i becaines inclosos.

Finalment fent un esprint admirable, ja quasi al final de la pujada, ens van atrapar el Lluc i el Tomás, que pel matí havien tingut partit de futbol però no els havia semblat suficient raó per perdre's la primera sortida. I no sé com durant la setmana, havien aconseguit entabanar a un SPA (Súper Pare Aventurer), espècie molt buscada i de digne elogi, perquè un cop acabat el partit agafessin tots tres el cotxe fins a Querolbs i els acompanyés camí amunt fins a atrapar el grup o fins a arribar al Refugi (És espectacular que feu coses com aquestes per tal que puguem estar tots al complet).

Ja amb la comoditat de les glorioses sabatilles del refugi de Coma de Vaca i ben acomodats, es va anar ponent el sol. Una d'aquelles postes (o sortides) de sol màgiques que ni les millors fotografies podrien captar en tota la seva immensitat. Perquè, muntanyencs... diguem-ho, la posta/sortida no és sols el moment, els sorolls, la llum i colors; és un preciós moment de plenitud i assimilació, tant a nivell sensorial com sentimental, del que ha anat passant al llarg del dia i del que encara ens espera. Ja sense llum i amb els tapers buits que havíem, o ens havien preparat amb tant d'amor, vam rendir-nos al llit. Com no, amb encara dosi de xerreres i últimes rialles.

Iper si no n'havíem tingut prou, l'endemà calia pujar més. Aquest cop, el que ens van empènyer fins al cim del Balandrau, van ser els acudits



Vista des del cim del Balandrau

i els misteris del Cub de Rubik, doncs ja havíem resolt tots els problemes del món. Però som conscients que tot i necessitar encara a vegades entreteniments, no hi ha com arribar al cim, sentir les cames més fortes, i saber orgullosos que podem amb qualsevol muntanya.

Després de fer moltes fotografies i gaudir de les vistes (i la taula en relleu que el Pep Molinos i cinc companys més varen col·locar farà uns 30 anys), tocava baixar. I molt. Però a Sioux tenim tècniques d'entreteniment per

a tot. Ja siguin les vaques, parlar amb futurs veterinaris, parlar de castells, fer la croqueta 20, 30 i fins a 70m avall, fer concursos de salts, intentar captar l'atenció dels voltors estirant-nos "fent-nos tots el mort" (absolutament impossible que mai piquin... els morts ni parlen ni croquetegen) o mirar els pocs bolets que hi ha mentre baixem fent el Rambo.

Sembla mentida que amb aquestes tècniques, en unes horetes haguéssim acumulat uns 2.250 m de desnivell, i ja fórem a quatre passes contades de Ribes de Freser. On ens vam trobar amb els altres grups que també havien viscut un cap de setmana fantàstic, i que de tan màgic, es pot dir que fugaç. Les energies, això sí, sem-

pre duren fins que un cop a casa amb els pares, aparquem/desfem la motxilla, i la dutxa d'aigua (en el meu cas) calenta deixa aflorar la satisfacció i el cansament.

De veritat, quin tros de gent, quin tros de grup. És un gustàs haverlos acompanyat i veure en qui s'estan convertint i que unit i solidari és el grup (i ho és més el fet que encara els seguirem acompanyant almenys un any més). I que ambiciosos, mare meva... Són incansables! Som insaciabls! Ni una sola queixa en tota la baixada, però al

parar a dinar diumenge 25 d'octubre de 2015 ens vam trobar una plaga de butllofes apostuflant. A la Martina espero que li hagin caigut els compeeds a hores d'ara, perquè no entenem com notava els peus. Malgrat siguem imparables, res de tornar a fer desnivells tant destacats.

Us deixem amb una petita col·laboració per quan hagueu de fer futures pujades i comenceu a notar que són llargues:

*¿Cual es el colmo de una palmera?
Que le coman el coco!*

Ja sabeu, en aquesta vida hi ha coses que s'han de viure per poder-les entendre i gaudir, així que, amb moltíssimes ganes, fins a la següent, palmeres.

Que no os coman el coco! •

Havíem viscut un cap de setmana fantàstic, i que de tan màgic, es pot dir que fugaç

GRUP JOVE

Primera sortida Grup Jove al Comabona (2547 m) i al Pedraforca (2498 m), els dies 31/10 i 1/11 respectivament.

Van sortir: 23 km i 2000m+ dissabte, i 8 km i 1175m+ diumenge. Seguim!

Per: Amat Botines



Cim del Comabona



Cim del Pedraforca



Pujant el Pedraforca



Bretxa Pedraforca



Grup grim pant el Pedraforca



Mikel descansant

LA FASCINACIÓ DE GAUDÍ PER MONTSERRAT

Per: Xavi Díez



Des que l'A.E.C. va canviar la ubicació del seu local, cada vegada que passava per la Sagrada Família i veia el 'Cavall Bernat', em sorgia la idea de relatar una mica sobre la història d'aquest magnífic personatge i en especial la seva relació amb 'Ca La Montse'. Sense voler aprofundir en la llarga trajectòria d'aquest famós arquitecte, vaig buscar informació per la xarxa i entre altres destaco:

<http://www.antonigaudi.org/gaudi-el-hombre-y-su-obra-8.html> i

<http://www.sagradafamilia.org/es/antoni-gaudi/>.



Antoni Gaudí

Del genial arquitecte català (Reus 25/6/1852 - Barcelona 7/6/1926) hi ha moltes i bones biografies que ens poden informar de molts aspectes de la seva vida i sobretot de les seves obres, entre les que destaquen en gran manera:

- Casa Batlló. Barcelona (1904-1906)
- Casa Milà / La Pedrera. Barcelona (1906-1912)
- Cripta de la Colònia Güell.
- Santa Coloma de Cervelló (1908-1917)
- Palau Güell. Barcelona (1884-1889)
- Parc Güell. Barcelona (1900-1914)
- Temple Expiatori de la Sagrada Família. Barcelona (1883-1926).

Però el que vull destacar en aquest cas és la profunda admiració que l'arquitecte professava per Montserrat. La seva primera trobada amb la 'muntanya màgica' la va tenir sent estudiant d'arquitectura i col·laborant amb l'arquitecte Francisco del Villar en el projecte del Cambril i la seva capella posterior, aprofitant l'absis de l'Abadia de Montserrat, en el qual van aconseguir crear un dels llocs més màgics de l'Església, en el més pur estil romàntic, amb gran policromia. Per anotacions trobades del propi arquitecte se sap que el llavors jove Gaudí va tenir un protagonisme important en la col·locació de frisos i estàtues, i és per tant probable que la situació dels vuit gegantins àngels i les seves estranyes posicions de mans i braços no fossin alienes al jove estudiant d'arquitectura.

Posteriorment (entre 1900-1907) Gaudí va col·laborar en un interessant projecte col·lectiu, el Rosari Monumental de Montserrat. Situat en el camí a la Santa Cova de Montserrat, es tractava d'una sèrie de grups escultòrics que evocaven els misteris de la Verge que es resen en el Rosari. En aquest projecte van intervenir els millors arquitectes i escultors de l'època, i és una singular mostra del modernisme català. Gaudí va projectar el Primer Misteri de Glòria, que al·ludia al Sant Sepulcre, amb una estàtua de Crist ressuscitat, obra de Josep Llimona, i el grup de les Tres Marías esculpít per Dionís Renart.



Rosari monumental de Montserrat

Un projecte monumental ideat per Gaudí per a Montserrat, que no es va arribar a realitzar: hauria consistit a coronar el Cavall Bernat (una de les agulles més emblemàtica de la muntanya) amb un mirador en forma de corona reial, incorporant a la paret un escut de Catalunya de vint metres d'altura.



'Gaudí (al fons) amb el seu pare (centre), la seva neboda Rosa i el doctor Santaló en una visita a Montserrat al 1904'

Un altre projecte relacionat amb Montserrat va ser el que va realitzar per a la família Güell el 1895, dissenyant una capella funerària per al monestir de Montserrat, obra irrealitzada de la qual es coneixen poques dades.

Quan Gaudí va començar a dirigir la construcció del temple de la Sagrada Família, només estava construïda la cripta, en la que va modificar els capitells, que van passar de ser d'estil corinti a un altre estil inspirat en motius vegetals. Gaudí va evolucionar des del primer projecte neogòtic cap al seu estil particular naturalista, orgànic, adaptat a la naturalesa; una de les seves fonts d'inspiració va ser les Coves del Salnitre a Collbató (Barcelona). Gaudí opinava que el gòtic era imperfecte, perquè les seves formes rectes, el seu sistema de pilars i arbotants no reflectia les lleis de la natura, que segons ell, és propensa a les formes geomètriques reglades, com són el paraboloide hiperbòlic, l'hiperboloide, l'helicoide i el conoide.



Collbató. Coves de Salnitre



Sagrada Família. Portal Naixement

Centrant-nos en el Portal del Naixement (el situat al carrer Marina), aquest està dividit en tres zones: la central anomenada Portal de la Caritat, la de la dreta (Portal de la Fe) i la de l'esquerra (Portal de l'Esperança).

El portal de l'Esperança, és molt més petit que el central i sobresurt una mica menys de la façana, té una sola porta, conté també una vegetació exuberant en aquest cas aquàtica, ja que en aquest portal es representen escenes de la fugida d'Egipte i també del sacrifici dels sants innocents. Al peu dels pedestals, trobem fauna aquàtica i oques. El portal està presidit per una estàtua de Sant Josep amb el nen Jesús dempeus, figurant també imatges de Sant Joaquim i Santa Anna. La llan-



'Ressenya escalada Cavall Bernat de la Sagrada Família' (Armand Ballart)

terna culmina amb un pinacle que representa les muntanyes de Montserrat (el Cavall Bernat) i sobre el grup dels desposoris de la Verge i Sant Josep. A l'extrem superior, una corona imperial les estrelles polièdrica el corona.

Li agradava el contacte amb la natura, pel que posteriorment es va fer membre del Centre Excursionista de Catalunya (1879), entitat amb la qual va realitzar nombrosos viatges per tota Catalunya i el sud de França. També va practicar durant un temps l'equitació, i fins a la seva vellesa caminava uns deu quilòmetres diaris.

Tot el citat anteriorment corrobora el ja citat vincle que va existir entre Gaudí i Montserrat. Quant al tema pròpiament d'escalada citar que el 1996 promogut pel ja desaparegut Josep Barberà es va produir l'única es-

calada (i crec que encara és així) que s'ha efectuat a aquesta 'roca' i que finalment no va poder culminar el citat malmès escalador.



'Expedició Josep Barberà al Cavall Bernat de la Sagrada Família'

Bé ja no m'estenc més i només deixar constància d'aquesta part de la història que per a alguns pot ser desconeguda ●

CIM DE LA COGULA (406 m)

TALÀIA DE LES TERRES DE L'EBRE. Serra del Montsià

7 de novembre de 2015

Per: Manuel Cabanillas

Com diu en Lluís Llach a la cançó Dóna'm la mà: "Tot està per fer, tot és possible" i això tant a nivell personal com esportiu és una màxima que sempre m'acompanya.

En el que fa referència al món de la muntanya una de les assignatures pendents és el conèixer pam a pam les muntanyes de les Terres de l'Ebre, entre d'altres la Serra del Montsià, amb cims atractius a visitar, un d'ells l'anomenat La Cogula, un pic petit amb alçada però gran pel que fa referència a les vistes que, es poden admirar des del seu cim i amb un itinerari molt variat i encisador.

La Cogula és una muntanya de 406 metres que es troba al municipi d'Ulldecona, a la comarca del Montsià i forma part de la Serra del Montsià la "muntanya sagrada" dels romans o "la muntanya de l'aigua", és una petita alineació muntanyosa, de poc més de tres mil cinc-cents hectàrees de superfície, que forma part de la serralada litoral catalana.

Política i administrativament la seua superfície és repartida entre els termes municipals d'Ampostà, Freginals, Ulldecona, Alcanar i Sant Carles de la Ràpita.

Amb el record de la meua primera visita a La Cogula, des d'Ulldecona, aquest cop vam triar l'itinerari que surt de l'ermita de la Mare de Déu del Reimei (Alcanar), de gran devoció pels ca-

nareus, dedicada a la patrona de la vila, situada en un entorn natural i paisatgístic, el Poblat Ibèric de la Moleta.

Trams de pista, camins i corriols, degudament senyalitzats, s'enlairren en direcció al cim presidit per dues antenes de comunicacions que es poden divisar des de la costa i que són referència per les gents de les contrades.

El primer tram encara l'ascensió pel vesant marítim, entre oliveres mil·lenàries i pins, per un cop superada una bona part del recorregut, aquest rodeja el cim per fer l'entrada al punt més alt pels camins que neixen a Ulldecona, població des de la que es pot fer l'ascensió per pista.

Apocs metres del cim es poden endevinar les restes del que en el seu dia va ser un poblat íber, espai ressenyat amb una cartell informatiu al peu de la pista.

L'ampli cim, sense altres alçades que ho impedeixin, facilita una visió de 360°. Un recorregut que es completa, entre ascensió i descens, en poc més de 3 hores.

Ressenya: <http://cimsdelspaisoscatalans.blogspot.com.es/2015/11/la-cogula-406-m.html> •

ALTES DEL MES D'OCTUBRE

CALIX ZAPATA, Susana
 CALVO FIGUERAS, Xavi
 CASAS GENDRA, Bruna
 FERNÁNDEZ ESTUDILLO, Iván
 FERNÁNDEZ NADAL, Clara
 FIGUEROLA FERNANDO, Oriol
 GARCIA BETORZ, Ona
 LOPETEGUI SANTOS, Marcos
 MARTINELLI, Gabriele
 MARTINELLI, Irene
 MARTORELL i SÁNCHEZ, Joana
 MARTORELL i SÁNCHEZ, Laia
 MARTORELL PENA, Jeroni
 MAS NAVARRO, Maria
 MONGE CONTI, Joana

OLIVERA PLANELLA, Berta
 PALAU BERTRAN, Alèxia
 PALAU GONZÁLEZ, Jordi
 PEINADO CAPDEVILA, Alba
 PIGNATELLI VILAJELIU, Anna
 PINTABONA MANDIANES, Rita
 PINTABONA, Juan Ignacio
 SALMERON CALIX, Paula
 SAURA MESEGUER, Eva
 SENABRE SAURA, Samuel
 SOLSONA CASAL, Laura

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

ALP SPORTS

TOT PER L'ESQUÍ

TOT PER MUNTANYA

15% descompte socis A.E.C.

BARCELONA

Av. Gaudí, 36
 93 436 46 43



Pejant el Coll Matagalls (foto: Joan Torruella)



Cim del Matagalls (foto: Joan Torruella)



Participants del sopar de senderisme acompanyats per Jordi Miravet president del Memorial 1714 (foto: Joan Tarruella)

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:



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, Josep Bou, Rosa M. Soler, Javier Aznar, Joan Tarruella, Amat Botines, Grup Joves, Domènec Palau, Anna Tomàs, grup Siouxs, Gustavo Mániz, Conxi Fernández, Bernat Ruiz, Miguel Peinado, Santi Rodríguez, grup Sempredodem i Xavi Díez ●



2013