



Traversa Cardener-Barcelona pel Tricentenari (foto: Manuel Cabanillas)

1912

butlletí informatiu
febrer 2015

Agrupació Excursionista "Catalunya"



1714 / 2014



Travessa pel Tricentenari. Sorridida de Cardona



Travessa Cardona-Barcelona. Rebuada a Novós

UN CALENDARI PLE D'ACTIVITATS

EN EL PRIMER SEMESTRE DE L'ANY

Complint el compromís que en la Renovació de la Flama de la Llengua Catalana, al cim del Tossal del Rei vàrem adquirir amb els representants del país Valencià i de la Franja, l'Agrupació ha gestionat la presència de la Flama al cim.

Davant de la impossibilitat de que els organitzadors de la 46 edició, la "Unió Excursionista Llançanenca" pugin la Flama al Tossal serem doncs els de l'Agrupació els qui, primer anirem a recollir-la a la seu del Club Organitzador, per el 15 de febrer poder-la pujar al cim, Tossal del Rei (1.349,8 m), amb el que es complirà la tercera edició d'una activitat proposada pel "Centre Excursionista de Castelló".

En un altre ordre de coses i per segon any consecutiu la secció de

muntanya està preparat sortides de les tardes entre setmana a cims de la Serra de Collserola, una proposta que el passat any va tenir èxit.

En total i fins a l'estiu la secció de muntanya convoca vint-i-set sortides, nou la SEM, vint-i-quatre Caiac, sis l'Escola Glacera, sis la secció Infantil Juvenil i una l'ERE, un calendari ben nodrit que ofereix possibilitats de participació a tots i cadascun dels més de 600 socis de l'Agrupació •

Í N D E X

- 3** EDITORIAL: Un calendari ple d'activitats
- 4** TRICENTENARI: Cardona-Barcelona a cavall
- 9** S.E.M.: Mont Llalet
- 11** MUNTANYA: La Picoso
- 12** CAIAC: Curs de pales groenlandeses

AGENDA D'ACTIVITATS:

- 13** MUNTANYA: nostres turons; La Ribalera
- 14** MUNTANYA: Montau
CULTURA: Calçotada
- 15** CALENDARI: Muntanya
- 16** CALENDARI: Esquí de muntanya
- 17** CALENDARI: Glacera, ERE, Infantil-Juvenil

- 18** CALENDARI: Caiac
- 19** SENDERISME: Torre de la Manresana
MUNTANYA: Pessebre 2014
- 20** MUNTANYA: Tossal dels Tres Reis

- 21** INFANTILS: Txeiens a Collserola
- 22** 6a nit d'escalada i espeleologia
- 24** MUNTANYA: El Senderisme
- 26** l'ITINERARI: Penya de Papiol
- 28** FEEC: El mirador del Pedraforca
- 29** DIVERSOS: Muntanya de Montserrat,
"Caminant per Catalunya"; Catalunya Càtara
- 30** A.E.C.: Diversos

Travessa pel Tricentenari

CARDONA-BARCELONA A CAVALL

Del 3 al 7 de setembre de 2014

Per: Miguel Peinado

Dins de les activitats que l'Agrupació va organitzar el 2014 amb motiu de la celebració del Tricentenari, la secció de turisme eqüestre, en col·laboració amb la Federació Catalana de Turisme Eqüestre, va realitzar la travessa a cavall de Cardona a Barcelona. Aquest es el meu relat dels 5 dies de la ruta.



Cami de Barcelona

3 de setembre

Ben de matí, en Jep i jo, marxem cap a Cardona amb la meva furgó. Ja havíem fet la travessa a peu (un dels 4 trams) i amb BTT. Ara anem a fer-la a cavall i estem contents ja que les oportunitats de viure aquesta mena d'aventures no sovintegen.

En arribar a Cardona, ens trobem amb en Manuel que ens informa que les previsions de participació no s'han complert i molta gent s'ha fet enrere. Així doncs, la representació de

l'Agrupació (en Jep, en Miquel, en Qui-met que s'incorporarà en las darreres etapes i jo mateix) esdevé una part important dins l'expedició: un terç dels integrants.

L'ajuntament de Cardona havia habilitat el camp d'esports amb paques de palla pels molts animals que s'esperaven, però vist els que som a l'hora de la veritat, els 10 cavalls han estat lligats en una petita explanada, al costat de la carretera. Han preparat una taula amb aigua, taronjada i picapica. Tot calculat segons la participació prevista. Sota la taula es veuen safates que no farà falta encetar tot i que ens apliquem a fer un bon paper.

Les motxilles amb els sacs, màrfegues i tot el que no necessitarem a sobre del cavall, les fem a dins d'una furgó d'assistència que vindrà als llocs on parem per portar-nos el pinso pels cavalls, el nostre menjar i un cuiner: tot un luxe.

L'alcalde de Cardona ens acomiada i la guàrdia urbana ens escorta fins als afores. En Manuel s'encarrega de tornar la meva furgó a Barcelona.

Els cavalls estan neguitosos i es posen al trot amb facilitat. És divertit i els deixem fer. De tant en tant els atiem perquè galopin. Al migdia arribem a Serrateix on ens espera la furgó amb el cuiner i el seu equip preparant una gran fideuada.

Lliguem els cavalls, ens rentem una mica amb una mànega i mengem fideuada fins a afatar-nos. Està exquisida!. Després una bona becaina a l'ombra per recuperar forces. Llàstima que no pot ser tan llarga com m'agradaria ja que s'està fent tard.

Amb la panxa plena i sota el sol, continuem la marxa. Ara no és tant divertit trotar i procurem refrenar els cavalls, cosa que no sempre aconseguim.

Al final de la tarda, un gros porc senglar s'uneix a la caravana. L'animal ens segueix de prop, moltes vegades ficat entre els últims cavalls del grup. Arribem a Can Trulls, centre d'operacions habitual de la secció de



Miguel Peinado descansant

turisme eqüestre, i el senglar continua una bona estona amb nosaltres. Segons ens explica la Txell, és un vell conegut dels voltants i li diuen Tussi.

Al baixar del cavall, els genolls se'm dobleguen i m'he d'agafar a la sella per a no caure. A partir d'ara, això serà l'habitual al descavalcar. Després de sopar, preparat per la nostra intenció als fogons de Can Trulls, anem a dormir a una casa rural propera.

4 de setembre

Em costa aixecar-me. Als altres sembla que també. Al preparar els , són pocs els que saben fer-ho sense ajut i triguem molt en tot, fins el punt d'haver de trucar a Navàs per avisar que farem tard.

Finalment sortim. M'han canviat cavall i cabeçada. Ara porto la Cleo amb una cabeçada de nusos. És la primera vegada que porto un cavall sense mos i tinc els meus dubtes, però aviat veig que l'animal obeeix sense necessitat de fer-li mal amb un mos.

Prop de Navàs, se'ns uneixen alguns i la Guàrdia Urbana. Encapçala la marxa un genet vestit de l'època del 1714 que fa molta patxoca. La rebuda a Navàs és aclaparadora. Ens esperen i hi ha molta gent al nostre pas. La plaça de l'ajuntament està plena de famílies i nens que han vingut a rebre'ns i a veure els cavalls.

Sortosament, ja sé el que m'espera al descavalcar i no deixo anar la sella fins passats uns moments i ser capaç de caminar sense tentinejar massa da-



Una bona migdiada

vant de la gent. Ens reben les autoritats de Navàs. Ens han preparat un munt de suculents entrepans, ampolles de bon vi i begudes variades.

Estem a gust i triguem a posar-nos en marxa. El retard acumulat és cada vegada més gran. Després d'unes hores, quan arribem a Balsareny, trobem 2 bidons plens d'aigua pels i el restaurant on teníem encarregat el menjar, tancat. Llavors agraïm uns entrepans que la intendència ens havia donat al matí i que, en aquell moment, ens havien semblat innecessaris.

Continuem la ruta. Alguns dels que se'ns han unit recentment no estan habituats a l'esforç que se'ls ha demanat i, a estones, obliguen als genets a descavalcar i caminar al seu costat per a que es refacin. Aviat es fa evident que no arribarem avui a Monistrol de Calders, on pensàvem fer nit. Amb l'última llum del dia, passem per una ermita amb una magnífica font al costat i decidim que és un lloc ideal per fer-hi nit i bivaquejar amb els cavalls. Es tracta de l'ermita nova de Sant Pere de Viladecavalls i el nom ens sembla

molt apropiat.

Truquem a la furgo d'assistència i els informem on passarem la nit. Lliguem els animals i esperem fins que arriben el sopar i els sacs de dormir. Mentrestant sopem, comencen els trons i els llamps. Inicialment, en un rampell d'optimisme, els confonem amb els focs d'artifici d'unes festes locals, però aviat es fa evident que la nit serà humida. Adéu al bucòlic bivac al costat dels cavalls com a les pel·lis de l'Oest.

Sortosament, alguns han estat previsors i a la furgo hi ha un parell de tendes. En acabar el sopar, tenim el temps just de cobrir les selles amb els ponxos i acabem de plantar les tendes amb pluja. Entrem a las tendes capicullats i la fatiga fa que m'adormi encara més aviat del normal.

5 de setembre

Sortim de las tendes i atenem els cavalls que han passat la nit sota la pluja. Estan, literalment, ben frescos. Continuem la marxa per camins cada vegada més feréstecs. Acabem en una "trialera" en forta pujada. De sobte, un tronc caigut s'encapritxa d'en Jep i se li enganxa a l'estrep. Com que els cavalls, al contrari dels humans, quan van cap amunt no es paren per res i s'entesten en córrer tot el que poden i més, es crea un conflicte entre el tronc i el cavall per demostrar qui pot més. Finalment, acaba saltant l'"automàtic" de l'estrep i en Jep i l'estrep rodolen pel terra. En Jep rep un parell de cops, a quin més fort. Un al maluc i altre a

la seva moral.

Després de la pujada ve la baixada, encara més pendent. Arriba un punt en que el camí es fa molt estret entre un parell de roques. Sembla impossible que el cavall passi, com a mínim sense que es fereixi a les potes al fregar els costats. Alguns desmunten. Jo, per no baixar en un lloc tant delicat (llegiu pendent), estudio la millor forma de negociar el pas i intento guiar la Cleo. L'animal es resisteix (no m'estranya) i fa cabrioles per on vol. L'enfilo cap el pendent en la nova posició (no veig com maniobrar dalt de la roca on s'ha ficat), l'atio i quan noto que es decideix, afluixo les regnes per deixar-lo fer. La Cleo fa un salt net cap a baix i aterra sota les roques. No ha estat molt, però a dalt del cavall tot es veu molt més alt.

En Joan ens guia fins el Dolmen del Pla de Trullàs, prop de Monistrol de Calders i mengem al seu costat. La tempesta de la nit anterior ha escampat i fa calor. Alguns aprofitem l'única ombra dels voltants per menjar, mirant de reüll la pesada llosa del dolmen sobre els nostres caps.

Ala tarda fem una llarga marxa per recuperar el temps perdut. Arribats a aquest punt de la travessa, el trot ja no resulta gens divertit i procuro retenir la Cleo al pas o portar-la al galop quan els altres es separen i es posa neguitosa per atrapar-los.

Fem nit improvisada a l'hípica de Castellar del Vallès, on el seu enca-

rregat, n'Àlex, un xicot de 19 anys, ens acull amablement a les dependències de l'hípica.

6 de setembre

A primera hora, se'ns afegeixen un aparell de genets, un d'ells és el Quimet.

Després d'un bon esmorzar que ens porta la furgó de suport, ens sellem els cavalls. A hores d'ara ja no necessito cap ajuda per posar i treure els arreus al cavall i em sento tot un cowboy. Partim en direcció a Barcelona, després d'agrair a n'Àlex la seva hospitalitat.

Al passar pel costat del Pi de las Tres Branques de Castellar del Vallès ens fem algunes fotos. Després, ens adonem que, en moltes d'elles la tercera branca queda darrera de les altres i solament se'n veuen dues. Fer que tots els cavalls es col·loquin convenientment per repetir les fotos no és gens fàcil i ho deixem córrer.

A migdia no acabem de trobar un lloc per parar i menjar. Quan ja el tenim i desensellem els cavalls, ens assabentem de que la furgó de suport encara està lluny i trigarà molt. Decidim continuar i arribar el més aviat possible a Barcelona.

Quan veiem el Besòs, ens sembla colorar casa nostra. No trobem el lloc adient per baixar fins a la vora del riu i l'agafem per l'esquerra. Continuem una bona estona apropant-nos a Barcelona sense aconseguir tocar aigua. Hem de creuar-lo ja que el permís

de la Diputació de Barcelona especifica clarament que hem d'utilitzar la riba dreta. Finalment, podem baixar al riu i tornem enrere tot buscant un lloc per travessar-lo.

El Besòs es cabalós i sembla profund. A les pel·lis, els cavalls neden amb el genets a sobre, però preferiríem no fer la prova i menys davant de tota la gent que passeja per allí. Després d'una bona estona, en Josep Lluís, un dels companys de Protecció Civil, seguit pel seu fill Nil de sols 8 anys i que ha fet tota la travessa amb nosaltres, troben un lloc en que podem travessar-lo mullant-nos només una mica les botes. Tota una experiència.

Finalment arribem al Parc de la Pau a Sant Adrià del Besòs, on ens espera la furgó amb el dinar, que ens servirà per sopar, i alguns companys de l'Agrupada amb cava ben fred per celebrar l'èxit de la travessa.

Deixem lligats els cavalls al costat del Besòs i els que vivim a prop anem a dormir a casa. En Manuel m'ha portat la furgó i torno a Valldoreix. En Joan es queda a dormir al costat dels cavalls.

7 de setembre

Ben matí ja estem preparant els cavalls per l'entrada a Barcelona. Junts amb els companys que van fer la travessa a peu i amb BTT i escortats per la Guàrdia Urbana amb cotxe, moto i cavall, prosseguim la marxa pels carrers de la ciutat fins al Parc de la Ciutadella, on esperem que es finalitzin els actes al

Port Vell, davant del Museu d'Història de Catalunya, on arriben els companys de la secció de Caiac.

Continuem la marxa pels carrers. És la segona vegada que puc cavalcar per l'interior de Barcelona (la primera va ser per la Renovació de la Flama). Arribats al Fossar de les Moreres, descavalquem i assistim, subjectant les regnes, els diversos parlaments i cants que es realitzen.

Una altra vegada a cavall continuem fins el monument a Rafael Casanovas on es realitza una ofrena i es tanca l'entrada a Barcelona amb el cant dels Segadors.

Aquí, els genets ens acomiadem de la resta de companys i, per última vegada, pugem al cavall per tornar al parc de La Ciutadella on els camions de transport ens esperen.

Fer pujar els animals al camió a vegades és difícil ja que quan a un cavall li peta, no hi ha forma de fer-lo entrar. Amb paciència sempre s'acaba aconseguint-ho i avui no és una excepció.

Finalment, m'acomio dels genets amb els que he compartit aquesta experiència irreplicable i inoblidable. Torno cap a casa, on arribo esgotat, però satisfet. Mentre espero a dormir-me, bocaterros com tots els últims dies, no em puc estar de pensar en aquells soldats que en el 1714 també vingueren de Cardona a Barcelona per ajudar-nos i en el mèrit que això suposa ●

MONT LLARET

18 de gener 2015

Per: Rosa Maria Soler

A la primera sortida d'aquesta temporada ens hem ajuntat una bona colla: 14 persones i 2 gossos (la gosseta d'en Màrius més "un pretendent" que la va seguir tot el dia).



Refugi Bernadí (foto: Bernat Ruiz)

Tal com ja estava anunciat era un itinerari molt fàcil, ideal per qui es volgués iniciar i així vam gaudir de la presència de la Laura i la Marina que s'estrenaven com a esquiadores de muntanya i també va fer possible que la Gemma, tot i el seu estat, pogués fer un bon trosset del recorregut.

El dia va ser força assolellat, però fred i ventós. No obstant, durant la primera part del recorregut, el vent no ens va molestar gaire, ja que el bosc ens protegia i va resultar una agradable passejada.

Després d'una parada a la Cabana de Bernadí per a fer un mos i d'una marrada en el camí, vam arribar finalment a prop de l'Estany d'Auda.

Apartir d'aquí, els arbres ja s'anaven espaiant i la pujada per la pala que porta al cim, la vam fer suportant un vent cada cop més fort. La compensació: Tal com augmentava el vent, també augmentaven les bones vistes (Carlit, les Bulloses i els Perics, ben propers, i totes les muntanyes de la Cerdanya).

Malgrat el magnífic panorama, l'estada al cim va resultar fran-



Pujant al cim de Mont Llalet (foto: Rosa M. Soler)

cament incòmoda pel fred i el vent. Per sort ens vam poder arrecerar una mica darrera l'amuntegament de roques, on està posada la creu. Mentre uns tréiem pells i cordàvem botes, d'altres d'un en un o de dos en dos anàvem pujant a la creu per fer-se la foto.

Un cop tothom a punt, vam iniciar el descens planejant fins a arribar al final d'un telesquí de les pistes de Les Angles.

Una bona i llarga baixada per pistes, amanida també amb fortes ventades, ens va portar fins als cotxes, on vam arribar tots ben enfredorits.

Sort que el magnífic dinar al Refugi de la UEC de la Molina, ens va retornar les calories perdudes i com sempre el bon ambient i la gresca van deixar bon regust i ganes de que arribi la propera sortida •

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

ALP SPORTS
BARCELONA
Av. Gaudi, 36
93 436 46 43

EXCURSIÓ A LA PICOSA (1025 m)

Per: Pep Molinos

Diumenge, 18 de gener de 2015

Aprofitant un cap de setmana als Ports, vàrem fer una petita, però agradable, excursió a La Picosa. Cim d'alçada modesta però considerat un dels millors miradors del massís dels Ports i de la comarca del Matarranya.



La Picosa, vista als Ports (foto: Carme Canals)

L'excursió la iniciem al poble de Fuentespalda, fent amb cotxe un tram de pista de cinc quilòmetres fins a les runes d'un mas, on podem aparcar. Prosseguim uns metres per la pista fins un collet on hi ha una bassa. Seguim per un trencall a l'esquerra amb una lleugera baixada entre bosc. El camí s'estreny convertint-se en corriol i aviat deixem a la nostra esquerra un pou de glaç. El corriol segueix en suau pujada flanquejant un bonic bosc de pi negre i alzines creuat per un parell de petites tarteres. El camí arriba a un coll de la carena principal, on retrobem la pista. Flanquegem un promontori per la dreta i el camí enfila directament al cim de La Picosa, on hi ha instal·lada darrerament una caseta de vigilància pels incendis.

La vista és espectacular, amb el pantà de La Pena als nostres peus, la visió global del massís dels Ports des del Tossal del Grinyó fins a les Roques del Masmut, passant per les Roques d'en Benet, El Caro, Peña Galera, La Ballestera, La Caixa, Tossal del Rei... i diferents poblacions del Matarranya: Beceit, Vallderroures, Mont-roig, Calaceit... I acompanyats per la presència constant de voltors i alguna cabra salvatge. És d'aquells cims que si el dia acompanya no trobes el moment de marxar; però avui ens cal tornar a Barcelona.

El camí de retorn el farem per la pista que manté constantment un flanqueig pel vessant sud i una extensa visió cap el sector de Pena-Roja de Tastavins, fins a retrobar el vehicle.

Horari: 1 hora (pujada i baixada)
Desnivell 100m ●

CAIAC CURS DE PALES GROENLANDESES

i sortida per estrenar-les

Per: **Sílvia Granollers**

Gener 2015

Per a la secció de caiac els dos últims caps de setmana de gener han estat molt atractius.

Un grup d'intrèpids caiaquistes, capitanejats per l'incombustible Santi Rodríguez, hem construït la nostra pròpia pala groenlandesa.



Santi Rodríguez

Potser per alguns això digui ben poca cosa, però per als qui ens agrada navegar en caiac, fer-ho amb el mateix tipus de pala que utilitzen des de fa més de 2000 anys els inuits (esquimals de Amèrica i Groenlàndia) és una fita. I aconseguir-ho tot un repte! Un repte, és clar, assolit gràcies a l'experiència, als consells i a les mans del Santi, del suport incondicional del Joan (Ramon) que també ens ha acompanyat i del grup de 10 alumnes abnegats que hem treballat tots a una i seguint la consigna "on no arribes tu arriben els altres": la Nàdia, la Linda, la Marta, la Alejandra, la Lúdia, l'Albert, el Josep, el Marc, el Frederic i la Sílvia. Gràcies! Hem format un gran equip!

I quan diem construir volem dir agafar un tronc d'un arbre que creix al Canadà, el cedre vermell i, seguint les acurades indicacions del Santi, marcar-hi línies i més línies per després serrar i rebaixar. I seguir mesurant acuradament després de cada passada de ribot perquè cada pala té les mides del seu propietari i cal ser molt precís. I el toc final a la pala: cal polir-la delicadament, protegir els extrems i aplicar-hi tot l'oli de llinosa que absorbeixi. No cal dir-ho, aquests dies, a les instal·lacions del Club Garraf, hem treballat de valent i "respirat" molta fusta.

I diumenge, és clar, calia fer el bateig d'aigua de les pales! I no hem estat sols! Per a la ocasió s'ha organitzat un curs de pales groenlandeses que ha reunit 26 caiaquistes al voltant dels professors: el Santi i el Joan, el Javier (Knörr) i el Jimmy. Un èxit de trobada on hem pogut gaudir del tacte de la pala dins de l'aigua i d'aprendre a navegar amb ella amb maniobres dins del port i sortida cap a Cala Morisca. En acabar, dinar!, és clar! D'això se'n diu un dia rodó! ●

CICLE D'EXCURSIONS
DE TARDA ALS
**NOSTRES
TURONS**

Per: **Pep Molinos**

Seguint la iniciativa del curs passat amb el cicle "Tardes a Collserola", la Secció de Muntanya té previst organitzar per primavera, un cicle d'excursions de tarda als turons que envolten Barcelona i gaudeixen de bones panoràmiques.

Excursions d'una durada de dos a quatre hores, amb itineraris circulars i de travessia que ens permetran conèixer millor el nostre entorn, compartint el berenar i fins i tot contemplant alguna posta de sol.

A falta de concretar el calendari, us podem avançar algunes de les excursions:

Turó de Montcada, Montpedrós (St. Antoni), Turó de Montbaig (St. Ramon), Puig d'Ossa (St. Pere Martir), Puig Castellar, i d'altres....

Fins aviat.

Participants: Només per a socis ●

LA RIBALERA
MARATÓ DELS PIRINEUS
28-06-2015

La cursa de La Ribalera, prova organitzada per l'AEC i ja consolidada en el calendari, inicia la seva 4^a edició amb alguna novetat que reforça l'objectiu de ser una Cursa per Alta Muntanya de qualitat.

Enguany el recorregut llarg es modifica lleugerament enllaçant el coll de Conflent amb el coll de Laquell, assolint la distància de MARATÓ i ampliant a bastament la seva visió panoràmica. El recorregut curt de la R-23 seguëix igual.

És prova puntuable pel CIRCUIT de la FEEC, i pel CORREPALLARS, i la data és el 28 de juny.

Podeu cercar tota la informació a la pàgina web de l'AEC, de la FEEC o directament al web de la cursa www.laribalera.cat

No cal dir que la col·laboració dels socis i amics el dia de prova és vital pel seu èxit. Així doncs confiem novament amb tots vosaltres. i... ja podeu reservar-vos la data 28 de juny de 2015.

Gràcies!

La Ribalera 2015 ●

MONTAU (657,6 m)

BAIX LLOBREGAT
ALT PENEDÈS

Tipus d'activitat: Matinal de Muntanya

Dia: Diumenge, 8 de març de 2015

Lloc de Trobada: Palau Reial. Diagonal cantonada Tinent Coronel Valenzuela (ara John M. Keynes).

Hora de trobada: 8:00 h del matí

Itinerari: Des d'Olesa de Bonesvalls pujarem per bosc fins una carena planera que ens durà al cim.

Desnivell: Acumulat de 350 metres de pujada i 350 de baixada.

Recorregut: Uns 5 quilòmetres aproximadament.

Horari aproximat: De 3 a 4 hores.

Dificultat: Baixa

Transport: vehicles particulars.

Material: Roba d'abric i roba protectora pel vent i la pluja. És recomanable dur calçat dur.

Cal portar: Esmorzar que farem en un bar d'Avinyonet. Dinar a casa.

Informació de la sortida: Dijous 5 de març a les 8 del vespre a la seu de l'AEC.

Participants: Només per a socis

Vocals: Pino i Cata. Tèl 933190672 i 636413608.

Altres informació: Malgrat la dificultat baixa, hom informa que aquesta excursió no està lliure de riscos, per climatologia (insolacions, fred, neu, pluja, llamps, etc.) morfologia (mal d'alçades, desnivells, despenjaments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació.



Cim del Montau

Resum de la sortida: Amb cotxe ens desplaçarem fins a Avinyonet on cercarem un bar per esmorzar. D'aquí marxarem cap a Olesa de Bonesvalls, on començarem l'excursió, per un terreny de pedra calcària i un bonic bosc de pi a les parts baixes i matollar a les parts altes. Aquest cim forma part de les muntanyes de l'Ordal i té molt bones vistes que abasten des dels Pirineus fins les muntanyes de Prades. Excursió senzilla, fàcil i sense gaires complicacions, molt adient per estirar les cames i gaudir de molt bones vistes ●

CULTURA

CALÇOTADA

Data: Diumenge, 8 de març de 2015

Activitat: Visita al museu **Molí Paperer** i al **parc prehistòric** de l'Abric Romaní de Capellades

Dinar: de calçotada.

Reserveu-vos la data.

(Més informació al butlletí de març) ●



DATA		POSSIBLE LLOC	VOCAL
3-13 febrer	dm	Curs de medicina i socors de muntanya	
14 febrer	ds	SEMPREPODEM: Raquetes de neu	Quim Llop
15 febrer	dg	Tosal del Rei. Flama de la llengua	Pino i Cata
28 febrer	ds	SENDERISME 1714: Torre Manresana	Domènec i Xavier
8 març	dg	MUNTANYA: Matinal a Montau	Pino i Cata
12 març	dj	Recollida del pessebre de l'Agrupada	Josep Bou
14 març	ds	SEMPREPODEM: Els Ports (Tarragona)	Quim Llop
21 març	ds	SENDERISME 1714: Talamanca	Xavier i Domènec
29 març	dg	MUNTANYA: lloc a decidir	
11 abril	ds	SEMPREPODEM: El Bassegoda	Quim Llop
19 abril	dg	MUNTANYA: lloc a decidir	
25 abril	ds	SENDERISME: Artesa de Segre	Ramon Ignasi, Domènec i Xavier
9 maig	ds	SEMPREPODEM: Serra de Busa	Quim Llop
17 maig	dg	MUNTANYA: lloc a decidir	
23 maig	ds	SENDERISME 1714: Moià	Xavier i Domènec
31 maig	dg	MUNTANYA: Puigsacalm	Francesc Reixachs
13 juny	ds	SEMPREPODEM: Les Bulloses	Quim Llop
20 juny	ds	SENDERISME 1714: Arbúcies	Domènec i Xavier
27-28 juny	ds	La Ribalera	
11-12 juliol	ds	SENDERISME 1714: La Seu d'Urgell	Xavier i Domènec
18 juliol	ds	SEMPREPODEM: (un cim a escollir)	Quim Llop

ESQUÍ DE MUNTANYA



DATA	SORTIDA	VOCAL	Telèfon i mail	REUNIÓ PRÈVIA
7/8 febrer	Roc Melé	Pere Mansilla	619062935 pere.mansilla@hotmail.com	29 de gener
28 feb/1 març	Garmo Negro	Pere Carrascal	619293799 perecarrascal@hotmail.com	19 de febrer
21/22 març	Batximala	Amat Botines	662447830 amat92@gmail.com	12 de març
18/19 abril	Mont Perdut	Joan Cabré	659086518 joannett_93@hotmail.com	9 d'abril
1/3 maig	Alps	Bernat Ruiz	645208708 bernatrs@gmail.com	12 de març 16 d'abril
16/17 maig	Vallibierna	Arnau Secall	699861944 arnau_8_89@hotmail.com	7 de maig

Per aquells que comenceu, o que ja teniu una colla d'anys i esquiades a les cames, us oferim alternatives més tranquil·les a les sortides més canyeres que fem aquesta temporada. La Rosa M^a s'ha ofert a organitzar-les, i per altra banda, també convida a tots aquells esquiadors jubilats de la feina però no de l'esquí, a posar-se en contacte amb ella per organitzar esquiades entre setmana.

ALTERNATIVES MÉS TRANQUILES

DATA	SORTIDA	VOCAL	Telèfon i mail	REUNIÓ PRÈVIA
28 feb/1 març	Pico de Baciás	Rosa M ^a Soler	699537419 ruizsoler@ono.com	19 de febrer
21/22 març	Pic de Pessons	Rosa M ^a Soler	699537419 ruizsoler@ono.com	12 de març
18/19 abril	Bony Negre	Rosa M ^a Soler	699537419 ruizsoler@ono.com	9 d'abril

Recordem que per poder assistir a les sortides cal disposar d'ARVA, pala i son-da i que a l'Agrupada en tenim per llogar. A veure si us engresqueu, que com més serem més riurem!! ●



DATA		ACTIVITAT
8 febrer	ds	Avenc de la Ferla (Garraf) -155 m.p.

INFANTIL-JUVENIL



DATA	ACTIVITAT
14-15 FEBRER	SORTIDA CONJUNTA. CARNESTOLTES
14-15 MARÇ	<p>Txeiens: 1 dia. Olot - Fageda d'en Jordà- Volcà Croscat- Olot.</p> <p>Xerpes: 2 dies. Terrassa - Estenalles (bus)- Montcau - Els Òbits (dormir bivac balma) - La Mola - Matadepera (bus) - Terrassa.</p> <p>Sioux: 2 dies. Grampons i Piolet. Queralbs - Núria - Alberg Niu de l'Àliga (dormir) - Noufonts - Núria.</p> <p>Trekings: 2 dies. Ferrada i Barranc. Àger. Barranc de Sara i Via Ferrada Urquiza-Olmo. Dormir alberg</p> <p>Juvenils: Piolet i Grampons. Pendent</p>
18-19 ABRIL	SORTIDA
9-10 MAIG	SORTIDA
23-24 MAIG	SORTIDA

GLACERA



DATA		ACTIVITAT
4-8 febrer	dc	Alpinisme: monogràfic
10-24 febrer	dm	Esquí de muntanya: Curs nivell I
18-22 febrer	dc	Monogràfic alpinisme, cascades
24-10 febrer-març	dm	Alpinisme: curs nivell I
18-22 març	dc	Alpinisme: monogràfic
10-24 març	dm	Esquí de muntanya: curs nivell II

ALTRES ACTIVITATS



DATA		ACTIVITAT	VOCAL
3 febrer	dm	Reunió de junta directiva	Junta
10 febrer	dm	Trobada de veterans	Frederic Planas
Tots els dimarts	dm	Tallers de manualitats	Neus i M. Antònia

DATA		ACTIVITAT
7 febrer	ds	Costa Brava. Minves
14 febrer	ds	Sessions TP en piscina
15 febrer	dg	Carnavalada, calçotada. Garraf
22 febrer	dg	Pantà Llosa de Cavall
28 febrer	ds	Sessions TP en piscina
6 març	dv	Sopar/projecció. Alaska
7 març	ds	Sessions TP en piscina + curs d'esquimotatge
21 març	ds	Sessions TP en piscina
22 març	dg	Costa Brava
2-6 abril	dj-dll	Setmana Santa (per determinar)
11 abril	ds	Sessions TP en piscina
25 abril	ds	Sessions TP en piscina + curs d'esquimotatge
26 abril	dg	Costa Brava
1-4 maig	dv-dll	Sortida per determinar
16 maig	ds	MO: Assistència i remolcatge
23-25 maig	ds-dll	Serra d'Irta (valorar possibilitat de Columbretes)
6 juny	ds	Curs de caiac de mar nivell I, II i III
7 juny	dg	Sortida per determinar
13 juny	ds	TP: Onades (data variable segons meteo)
20-21 juny	ds-dg	Cap de Creus
4-5 juliol	ds-dg	Sortida per determinar
11 juliol	ds	TP: Navegació en condicions adverses (data variable segons meteo)
18 juliol	ds	Costa Brava
26 juliol	dg	Costa Brava
vacances agost		Proposta per determinar

TP = Taller pràctic (piscina Mollet)

MO = Monogràfic (local A.E.C.)

SENDERISME
RUTES 1714

TORRE de la MANRESANA

Els Prats de Rei (Bages)

Dia: Dissabte, 28 de febrer de 2015

Recorregut: La Manresana – Solanelles – La Manresana.

Distància: uns 17 km. També és pot fer un itinerari curt d'uns 9 km.

Desnivell: 270 m.

Dificultat: normal.

Temps total a peu: 4,30 h.

Cal portar: Esmorzar, roba del temps (entre 5-15 °C), botes, pals, aigua.

Hora de sortida: 7,15 h davant l'Agrupada 7,30 h a Diagonal.

Preu: soci: 35 €; soci on-line: 40 €

Soci de promoció: 50 € (inclou assegurança i cal facilitar el nom complet i el DNI).

Tots aquests preus inclouen dinar de restaurant, documentació i visita museu.

Activitats: visitarem la torre Manresana (amb el seu audiovisual). Amb la possibilitat de visitar també Prats de Rei (nucli antic, necròpolis romana, museu Josep Castellà...).

Inscripcions: Fins el dimarts, 24 de febrer, a secretaria i ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupada: La Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123. Cal posar el nom i cognoms com a remitent + 1714.

Vocals: Xavier, Domènec i Robert Navarro.

Fem excursionisme, país i cultura ●

PESSEBRE

2014

RECOLLIDA

DIA: Dijous, 12 de març de 2015.

LLOC: SANT SALVADOR DE BELLVER, ERMITA ROMÀNICA DEL S XI.

Desplaçament: Amb autocar fins a Sant Boi de Lluçanès. Es farà una parada per esmorzar.

Itinerari: A la sortida del poble per la carretera de les Masies de Voltregà hi ha una pista de terra que hi porta en cosa de 5'5 Km. (hora i mitja). Els qui no puguin o no vulguin caminar, si ho diuen, hi haurà un transport fins a l'ermita.

Dinarem: A Prats de Lluçanès al restaurant CAL QUICO.

Menú:

Escudella barrejada

Graellada de carn a la brasa (xai, llom, botifarra, pollastre, patates i mongetes)

Pastís de la casa.

Aigua, pa, vi, cafè i copa de cava.

Sortida de Palau Reial: 7,15

de Provença-Padilla 7,30

de Sant Andreu 7,45

Inscripcions: fins el dia 5 de març a l'Agrupada.

Pressupost: 35 euros per persona autocar i dinar. Es farà com a mínim un autocar de 16 places.

Participants: Només socis.

Pagaments: per transferència bancària al compte AEC: ES27 2100 0823 3502 0068 9123.

Vocal: Josep Bou ●

TOSSAL DELS TRES REIS

o del Rei (1.354 m)

Tipus d'activitat: Muntanya

Dia: Diumenge, 15 de febrer de 2015

Lloc de Trobada: Palau Reial. Diagonal cantonada Tinent Coronel Valenzuela (ara John M. Keynes).

Hora de trobada: 7:00 h del matí.

Itinerari: De Fredes al cim a peu per la pista forestal del Coll de Tombadors.

Opcional: Si algú ho desitja, pot arribar al cim sense caminar seguint La Flama que serà portada amb automòbil per la pista.

Desnivell: 265 metres de pujada i 265 de baixada.

Dificultat: baixa.

Transport: vehicles particulars.

Material: Roba protectora pel vent i la pluja o neu.

Cal portar: Esmorzar i dinar. (Hi ha la possibilitat de dinar a un restaurant de La Pobla de Benifassà.)

Cartografia: "El Port" Ed. Piolet 1:30.000

Informació de la sortida: Dijous 5 de Febrer a les 8 del vespre a la seu de l'AEC.

Vocals: Pino i Cata. Tèl 933190672 i 636413608.

Participants: Només socis

Altra informació: Malgrat la dificultat baixa, hom informa que aquesta excursió no està lliure de riscos, per climatologia (insolacions, fred, neu, pluja, llamps, etc.) morfologia (mal

d'alçades, desnivells, despreniments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació.



Grup de la sortida al Cap de Creus (foto: Quim Llop)

46ª Renovació de La Flama de la Llengua Catalana

Aquesta sortida ens permetrà portar la Flama de La Llengua catalana fins aquest lloc on conflueixen les comarques del País Valencià, la Franja de Ponent i Catalunya. Està previst que hi acudeixin representants del Centre Excursionista de Castelló, del Institut d'Estudis Catalans de Castelló i entitats culturals de La Franja. El diumenge 22 la Flama serà dipositada en el peveter del Monestir de Montserrat en presència del Pare Abat.

El desplaçament es farà per autopista fins Ulldecona i per carretera local fins a La Sènia, La Pobla de Benifassà i Fredes, des d'on surt l'excursió. Mirarem d'esmorzar a un àrea de Servei de l'autopista ●

TXEIENS A COLLSEROLA

14 de desembre 2014

Per: Marta Palau i Gemma Nomen.

Ens vam trobar ben d'hora a Plaça Catalunya per a gaudir d'un dia prenadalenc a Collserola tot incorporant els nouvinguts txeiens i els ja veterans.



Vam agafar el tren fins al Baixador de Vallvidrera, on després d'un bon esmorzar ens enaminarem fins la Font de la Budellera amb l'al·licient d'aconseguir bon material per el superpessebre de l'Agrupada. Ben aviat les bosses van estar plenes de pinyes, branquetes, fulles i demés, material que ens va ser de gran utilitat un cop arribats a l'Agrupada, on ens vam dirigir després de dinar.



Allà, seguint el ritme de la música els supertxeiens van anar creant les infraestructures i els protagonistes que tot bon pessebre ha de tenir. Mentrestant van anar arribant els altres grups i tots junts vam preparar el pica pica, intentant no picar res fins que no arribessin pares i mares, els quals van arribar cap a les 7 i, aleshores sí que sí... Havia arribat l'esperat moment; el CAGA TIÓ el qual va portar estupends i útils regals per anar d'excursió! ●

6ª NIT D'ESCALADA I ESPELEOLOGIA

dissabte, 13 de desembre de 2014

Text i fotos: Quim Llop

Una iniciativa sorgida fa 6 anys, un any més tard d'arribar a la nova seu, s'està consolidant.



En plena activitat (foto: Quim Llop)

Aquesta idea volia acostar la nostra activitat a la gent jove del barri, amb edats de fins a 30 anys. Vàrem cercar la col·laboració de la Fundació Claror que gestiona els dos poliesportius del barri i que, en el de Cartagena, ofereix una instal·lació fixa de bulder que els interessava promocionar. En la primera edició també

hi varen col·laborar els Castellers de la Sagrada Família.

Ofèrem un format nou. Amb horaris que fossin alternativa d'oci, per un dissabte al vespre. Així, amb el nom de Nit d'Escalada, Espeleologia i Castells, s'oferia, en els seus inicis, una activitat fins a les 12 de la nit. Al principi pensant amb la gent jove, l'èxit va ser relatiu, les primeres

Escalada, rappel, corda fixa, electron, circuit d'espeleologia, tallers de nusos, memory...



Rappel (foto: Quim Llop)

hores venien els més joves i a darrera hora quasi no venia ningú.

És per aquest motiu que edició rere edició hem anat buscant l'horari i la franja d'edat on fer un millor servei a la idea inicial d'acostar l'Escalada i l'Espeleologia als joves del barri.

Aquest any, la Nit d'escalada i Espeleologia, amb la participació de les seccions de l'ERE (Equip de Recerques Espeleològiques) el SEAM (Secció d'Escalada i Alta Muntanya) ha trobat un nou aliat i col·laborador amb la SIJ (Secció Infantil i Juvenil).

Amb aquesta darrera edició, sembla que ens anem acostant al for-



Fem jocs (foto: Quim Llop)

mat ideal. Oferir a nois i noies de fins a 12/14 anys una activitat per un disabte al vespre de 19 a 21 hores. Amb les activitats d'escalada, rappel, corda fixa, electron, circuit d'espeleologia, tallers de nusos i memory.

Tota idea ha de tenir un procés d'aprenentatge i consolida-



Fem equilibris (foto: Quim Llop)

ció, trobant les sinergies entre els col·laboradors, ampliant i renovant els seus membres. Sembla que aquella idea primigènia està trobant un camí més real i sobretot estimula a les seccions participants, a encarar les noves edicions, amb millors propostes.

La propera "Nit" la farem una tarda /vespre d'un dissabte del mes de desembre i si teniu fills o nets de 6 a 14 anys hi esteu convidats a venir. En el butlletí i web anunciarem el dia. Felicitats a tots els membres de les seccions participants i el suport de la Junta.

Anem pel bon camí •

EL SENDERISME

Per: Xavier Sánchez, Domènec Palau i Quim Llop

La Junta actual, presidida per en Jep Tapias, va dissenyar, en un dels seus projectes inicials d'acostament a nous socis, la promoció del senderisme en tots els seus vessants.



Grup de la sortida al Cap de Creus (foto: Quim Llop)

El temps ha donat la raó. Aquesta activitat és la porta principal d'entrada de nous components d'aquesta gran família d'amics que és l'Agrup. No és l'única i entre altres la secció Infantil, la Secció de Caiac, l'ERE en moments puntuals, també estan fent nous membres i així, cada vocalia o secció.

Gràcies a les activitats programades i l'arrelament al barri, tenim nous socis i aquesta ha estat una tendència que no ha defallit malgrat la crisi econòmica que estem patint. Segur que es fa més estalvi i salut sortint d'excursió que quedar-se a casa un dissabte.

La proposta de senderisme intenta omplir dues realitats:

- Una de més suau per aquelles persones que els hi agrada sortir, caminar, xe-

rrar, gaudir dels paisatges i fer cultura. Si a tots aquests ingredients s'afegeix un bon dinar, en un restaurant de la zona, la satisfacció és completa.

- L'altra, més exigent, per aquelles persones que demanen més activitat física i amb més quilometres a recórrer, cercant tocar la ralla de l'horitzó i dinant al mig de la muntanya. Estem en un país privilegiat doncs en ple hivern, sempre trobes un racó per aturar-se a recer del vent i del fred.

A la darrera sortida d'aquest mes de gener del grup "semprepodem", a Cap de Creus, ens va semblar que la felicitat existeix i que malgrat que anunciaven temps fred i vent, la realitat va ser una mica més suau i vàrem



Sortida al Cap de Creus (foto: Quim Llop)

gaudir d'un dia espectacular. Al final de la caminada prenent una cervesa al casino de Cadaqués, gaudint de les nuvolades sobre el mar, no recordes la mandra del matí quan sona el despertador a les 5 i, fins i tot, oblides l'esforç acumulat encetant noves converses de tornada a l'autocar.



Sortida al Cap de Creus (foto: Quim Llop)

En aquesta darrera sortida de Port de la Selva a Cadaqués, vàrem fer dos grups amb dos nivells d'exigència: 17 km de Port de la Selva a Cap de Creus i 25 km fins a Cadaqués. Tots satisfets i contents. Una fita important de les 45 persones que hi anàvem 15 eren no socis i algunes, en acabar la sortida, van

demanar informació de l'Agrupada.

El calendari de sortides està publicat en el butlletí i al web. Només cal trobar aquell estímul de descobrir un indret desconegut, de trobar-se i xerrar, de venir a fer fotos amb la càmera nova, de mantenir a ratlla el pes, de posar a prova les teves capacitats, ...i sobretot de passar-ho bé.

La diversitat de paisatges del nostre entorn és tan gran i estimulant que sortir a la muntanya ens allibera de la monotonia de la setmana, els problemes de tot tipus que patim. És per això que també podríem cantar amb el Sisa:

*Oh, benvinguts, passeu passeu,
de les tristors en farem fum ●*



Far del Cap de Creus (foto: Quim Llop)

PENYA DE PAPIOL (383 m)

ALT PENEDÈS

Per: Jordi Pino i Caterina Rodríguez

Aquest cim es troba a l'extrem sud-oest de la serra de Les Gunyoles, una serralada litoral que separa la plana de l'Alt Penedès amb les serres de la estreta plana litoral que es forma a la banda sud del Garraf.

El cim, tot i la seva minsa alçada presenta unes grans vistes sobre tot el Penedès.



L'excursió, molt breu, senzilla, còmoda i agradable a l'hivern, per una serra que és de pedra calcària, del cretaci, i les seves aigües per diversos torrents, el més important la riera de Sant Marçal, al nord, van a parar al riu Foix.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir a la vila de Sant Pere Molanta i l'Arboçar. Per fer-ho hem d'anar a la carretera N-340 de Barcelona a Tarragona i venint de Barcelona a 3km. abans d'arribar a Vilafranca del Penedès, hem d'agafar un trencall a mà esquerra que du a Sant Pere de Molanta. Aquest trencall es troba al punt qui-

lomètric 1.215,2 d'aquesta Nacional, davant d'un supermercat de Carrefour. Compte, doncs 200 metres més endavant hi ha un altre trencall també a mà esquerra que du a aquest poble, però ho fa pel centre de la vila i no pren la carretera BV-2415, que és la que hem d'agafar. Aquesta carretera passa per fora del poble, el deixa a mà dreta, i al punt quilomètric 3 deixa un altre trencall a mà esquerra que porta al poble de l'Arboçar de Dalt.

Fem un quilòmetre més i just al punt quilomètric 4, en un canvi de rasant, a mà esquerra, tenim Can Segarra i a mà dreta una ampla entrada a una pista i una edificació que és un dipòsit de l'Empresa A.T.LL. Aquí en aquest indret deixem el vehicle.

RECORREGUT

En resum, la ruta segueix una pista en direcció sud-oest i amb algun trencall i algun tomb, ens durà directament al cim.

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

0 minuts.- Dipòsit A.T.LL. (260 m).

Seguim la pista que està asfaltada uns 30 metres, per entrar en terra i passar per uns conreus de vinyes i oliveres. Anem planers i seguint unes marques de G.R.

5 minuts.- Enllaç. (270 m). De la nostra dreta arriba una pista de terra planera que enllaça amb la nostra. En aquest indret tenim davant Can Marc i una altra pista, a mà dreta, que barra-da per una cadena i assenyalada amb pintura groga, marxa en baixada cap a Sant Pere, seguint la ruta del vi. No-saltres superem can Marc, que resta a la dreta, deixem als 20 metres la pista d'accés a la casa i un pèl més amunt veiem un nou trencall.

8 minuts.- Trencall (280 m). Trobem a la dreta un malmès indicador de "ca-rretada Papiol, no autos" i una tanca de ferro. Deixem la pista per on veníem i prenem aquesta que segueix el G.R. en lleugera pujada. La pista és força pedregosa, passa una línia elèctrica i entra al bosc.

13 minuts.- Forn de Calç (300 m). Just en arribar al bosc trobem a la dreta un antic forn de calç mig restaurat amb un indicador i també una pista que marxa cap a l'esquerra. Deixem ambdues referències i seguim la pista per on veníem i el G.R., ara en pujada més forta i per dins del bosc de pi. Més amunt el bosc minva i ara tenim garric, bruc, sabina i algun margalló. Passem prop de la línia elèctrica, en la mateixa direcció sud-oest i un pèl més amunt, la pista fa un ampli gir a la dreta, per

tot seguit fer un nou gir a l'esquerra i en 10 metres situar-nos al cim. En aquest darrer gir surt, de la dreta, una nova pista planera.

25 minuts.- Penya de Papiol. (383 m). Vèrtex geodèsic enderrocat, un pessebre, un pal de ferro i un llibre de registre. Cim planer, rocallós i amb una mica de matoll. Molt bones vistes sobre la plana de l'Alt Penedès.

Baixada desfent el camí d'anada.

HORARI

Tenim 25 minuts de pujada i 15 de baixada.

DESNIVELL

El desnivell acumulat és de 125 metres, tant per pujar com per baixar.

ÈPOCA

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

PUNTS D'INTERÈS

Des del cim podem veure, a llevant el massís de l'Ordal, les muntanyes de Montserrat i de Sant Llorenç. Cap a el Nord podem distingir tota la plana de l'Alt Penedès amb la vila de Vilafranca a tocar. Al fons veiem les muntanyes dels Pirineus orientals.

A ponent ens permet detectar, entre altres, la serra del Montmell, la de La Mussara i les Muntanyes de Prades, a més de part de la plana del Baix i Alt Penedès. Al sud resta part del massís del Garraf i totes les serralades litorals

que envolten Vilanova i La Geltrú i Sitges, les urbanitzacions de Sant Pere de Ribes i més al fons la Mediterrània.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és Mediterrani i molt influenciat per la marinada. Terreny molt sec i on és difícil trobar dies de fred inclòs al hivern. Destaca el fort vent que hi sovinteja. La vegetació està composta també de plantes de clima mediterrani.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres, Mi roba protectora del vent a l'hivern. Fora d'aquesta època, es pot anar en calça curta. L'excursió es pot fer en wambes. També és recomanable una màquina de retratar, uns binocles. No trobarem aigua, així que cal dur-la.

Barcelona, 22 de març de 2008 •

EL MIRADOR DEL PEDRAFORCA

Nou equipament adaptat per a persones amb mobilitat reduïda

La Xarxa de Parcs de Catalunya ha construït una rampa de fusta tractada amb pendents suaus preparada per a persones amb mobilitat reduïda a l'accés del mirador del Pedraforca, entre Saldes i Gósol.

El mirador està situat a peu de carretera i a deu minuts a peu del refugi Lluís Estasen de la Xarxa de Refugis de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya.

Durant els darrers anys el parc natural està duent a terme un esforç per a poder fer accessibles a persones amb mobilitat reduïda els seus equipaments més emblemàtics i concorreguts, com és el cas del mirador, que és un dels indrets amb més nombre de visitants a l'any.

L'accés al mirador del Pedraforca s'ha fet possible gràcies a una rampa de fusta tractada, equipada amb uns

sòcols inferiors, una barana de seguretat a cada banda i un passamà, i els taulons estan gravats per a que no rllisquin quan estiguin mullats. El pendent longitudinal de la rampa és inferior al 10% i els trams són de menys de 10 m de llargada, per tal que pugui ser accessible per a cadires de rodes sense acompanyant. A més a més, a l'aparcament s'han senyalitzat dues places reservades •

MUNTANYA DE MONTSERRAT

Montserrat, la gran escola catalana d'alpinisme, és una muntanya atractiva per les grans dificultats degudes al rocam de conglomerat encinglerat que cal afrontar.

Actualment hi ha infinitat de vies obertes d'escalada de diferents nivells de dificultat, però convé recórrer als guardes dels refugis montserratins que disposen d'una àmplia informació de vies d'escalada i al centre d'informació del Parc Natural.

És un repte de tots compatibilitzar les activitats de muntanya amb la conservació i protecció dels animals que viuen i es reproduïxen a Montserrat.

Veure la normativa: http://muntanyamontserrat.gencat.cat/ca/el_parc/escalada/ •

“CAMINANT PER CATALUNYA”

EXCURSIONS DE MUNTANYA PER TV

EL PUNT AVUI TV ofereix cada diumenge a les 17:30 h un programa de caminades per Catalunya produït per la “Xarxa de comunicació local”. Es poden visualitzar els programes emesos en: <http://xiptv.cat/caminant-per-catalunya>

També es poden visualitzar els documentals Aventura't. emesos en:

<http://canalblau.xiptv.cat/aventurat> •

NOVETAT EDITORIAL

CATALUNYA CÀTARA

UN RECORREGUT PER 50 ENCLAVAMENTS HERÈTICS

S**inopsis:** Aquest llibre ajuda el lector a seguir les petjades del catarisme a Catalunya, des d'enclavaments coneguts i clàssics fins a uns altres que amb prou feines s'esmenten en altres treballs. Fins i tot alguns són totalment desconeguts pel públic.

El catarisme fou una cultura medieval condemnada per l'Església oficial com a "herètica". La guia recorre el seu llegat en sòl català, i segueix el rastre tant al nord dels Pirineus, on es va generar, com al sud de l'Ebre, al Matarranya i al Maestrat, a través dels testimonis que s'han conservat, en forma d'esteles discoïdals, pentagrames, mans, cultes a Maria Magdalena, i altres manifestacions artístiques.

AUTOR: Jesús Ávila Granados. Editorial: Cosetània •

ALTES DE DESEMBRE

Gil Boleda Feliu	Alba González Martínez-Mora
Ignasi Boleda Relats	José Ignacio González Pisón
Joaquim Coll Molinos	Núria Tudela i Sabaté
Ariadna Coll Pons	Arnau Yagüe Berini
Adrià Garriga Puigdomenech	Ona Yagüe Pérez
Pilar Puigdomenech Castells	

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

AGRAIMENTS

Al fill del nostre ex-soci, traspassat, senyor Coromines, que ens ha ofert els llibres de la Gran Geografia Comarcal de Catalunya editats per la Gran Enciclopèdia Catalana.

Al senyor Josep Maria Escofet de l'empresa Rift-Valley, pel seu regal d'un lot de mapes de muntanya de l'Editorial Piolet



Travessa pel Tricentenari. A cavall de Cardona a Barcelona

PAGAMENTS

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

COMPTES BANCARIS (IBAN):

100tenari: ES33 2100 0823 3902 0068 8916

AEC: ES27 2100 0823 3502 0068 9123

INFANTIL: ES37 2100 0823 3102 0068 9236

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

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat

secretaria@aec.cat

comunicacio@aec.cat

butlleti@aec.cat

agrupactivitats@aec.cat

espeleo@aec.cat

escola@glacera.com

caiac@aec.cat

coordinacio.sij.aec@gmail.com

S.E.M.: Cim de Molt Llarg (Foto: Bernat Ruiz)



Sorrida de caiaç per probar les pales Groenlandeses



Inmobiliaria 2cero

COMPRA - VENDA D'IMMOBLES

ASSEGURANCES, fins i tot de salut i d'inversió

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



Carmen
La Costurera del Barri
"Cosim i confeccionem per a tu"

AL NOSTRE TALLER OFERIM:
SERVICIO EXPRESS
RECOGIDA Y ENTREGA A DOMICILIO
CONFECCIÓ A LA MIDA
ARREGLOS DE PRENDES DE VESTIR

CONFECCIÓ I ARREGLOS DE ROBA DE LA LLAR:
JOCS DE TAULA.
LLENCOLS, NORDICS, ETC....
BRODAT, PECES DE PELL, I MOLT MÉS.

redEix 330 - 938347 - 3044
Tlf: 93 245 3070

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: Jep Tapias

Amb la col·laboració de:

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



Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Coordinador: Manuel Cabanillas

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Manuel Cabanillas, Pep Molinos, Carme Canals, Xavier Sánchez, Domènec Palau, Jordi Pino, Caterina Rodríguez, Rosa M. Soler, Bernat Ruiz, Miquel Peinado, Silvia Granollers, Joan Vives, Javier Aznar, Josep Bou, Marta Palau, Gemma Nomen i Quim Llop.



2013

