



1912

Grau de Trencanous (foto: Pep Molinos)

butlletí informatiu

gener 2015

Puignt i el Negre (foto: Salva Monpeut)

Agrupació Excursionista "Catalunya"

Papa Noel i ajudanta durant el Sopar de Nadal (Foto: Jordi Pino)



Barcelona 1714. Passeig Uris Companys (Foto: Joan Tarruella)



EL DARRER TRIMESTRE DEL 2015 ES PRESENTA COM EL MÉS IMPORTANT DE L'ANY PER A LA NOSTRA ENTITAT

El 2015 que ara encetem, es presenta també important per la nostra Agrupació.

Si des de l'1 de juny del 2012 hem anat encadenant activitats fora de les que podrien anomenar-se normals de l'Entitat com ho varen ser la celebració del **100tenari**, que ens va tenir enfeinats un any, preparació a banda, i la participació amb els importants actes de País com va ser el Tricentenari, dintre del calendari oficial i que tot just van finalitzar el passat mes d'octubre, amb l'exposició sobre el 1714.

Durant aquest propers dotze mesos, tot i que no caldrà una feina tan feixuga, tenim davant nostre dos esdeveniments importants que fins i tot arribaran el darrer trimestre de l'any.

El primer i a l'hora més important, serà la renovació de la Junta directiva, després de sis anys seguim el camí que el 1912 varen iniciar els fundadors.

Per aquesta nova etapa que seguim la llei ara passa a ser de quatre anys, es necessita saba nova, amb empena i ganes de treballar per uns propers anys en els que les noves tecnologies seran, si cal, més importants a la vida quotidiana de tot i de tothom.

El segon amb marcat caire esportiu i d'orgull per l'AEC, serà la celebració del 25 aniversari de la primera ascensió a un del catorze cims més alts de la Terra protagonitzat per tres socis de la nostra Entitat.

El 6 d'octubre de 1990, la cordada formada per Josep A. Pujante, Jep Tapias i Miquel Àngel Martínez, van portar la senyera de la nostra entitat al cim del Cho Oyu (8.201 m).

Són per tan dos esdeveniments, un social i l'altre esportiu que mereixen la nostra atenció i que ambdós seran part de la nostra història i per tant els hem de tenir presents a l'agenda d'aquest esperançador 2015 ●

Í N D E X

3 EDITORIAL:

4 MUNTANYA: Cingles de la Mussara...

6 MUNTANYA: PParc Natural dels Ports

10 MUNTANYA: Pessebre a St. Salvador de Bellver

12 A.E.C.: Sopar de Nadal

14 A.E.C.: Mòbil

AGENDA D'ACTIVITATS:

15 CALENDARI: Muntanya

16 CALENDARI: Esquí de muntanya

17 CALENDARI: Glacera, ERE, Infantil-Juvenil

18 CALENDARI: Caiac

19 S.E.M.: Mont Llarer; SENDERISME;
Curs socorrisme a la muntanya

20 MUNTANYA: Turó d'en Baldri

21 INFANTILS: Trekkings a Montserrat

22 S.E.A.M.: Apenins III. Sentiero del Centenario

25 MUNTANYA: Trekking per l'Himàlaia

29 CULTURA: 1714. Barcelona. Batalla final

30 A.E.C.: Diversos

CINGLES DE LA MUSSARA PEL GRAU DE TRENCANOUS

Per: Pep Molinos

8-12-2014

Aquest itinerari ens permet conèixer el vessant meridional de la Mussara per un terreny força variat.

Som en Quim Coll, nou soci de l'Agrupació i en Pere.

Sortint del petit poble de L'Albiol visitarem la font Major, l'equipat grau de Trencanous i el feréstec camí del Grauet de retorn a L'Albiol.



Sortint de la cova dels Patacons (foto: Pep Molinos)

Comencem l'itinerari per la part alta del poble, seguint les indicacions del GR-65-5 i el Grauet. Als pocs minuts deixem a la dreta el corriol que al costat d'un diposit d'aigua s'enfila al Grauet. Nosaltres seguim planers per l'ample camí, i als pocs minuts davallam a l'esquerra per un trencall a cercar els masos de Mercader i Calaf que deixem a la dreta. Per terreny frondós i humit (però ja sense bolets!!!) arribem a la Font Major, situada en un magnífic paratge boscós i amb una robusta taula de pedra.

Seguim planejant fins a les runes del mas de Nebot, antiga masia amb grans contraforts i varies dependències que deuria ser important temps enrere.

Arribats als plans d'en Peiró, creuem la carretera de Vilaplana a la Mussara i davallam una mica més cap a la font del Roure. Creuem la torrentera i ja tenim davant les parets dels cingles. Nosaltres prosseguim per l'anomenat camí dels cingles i passem a frec del rocam ataronjat de la Cova Longa, on estan instal·lant una ferrada; als pocs metres deixem al camí dels cingles i tombem a la dreta direcció a la canal de Trencanous, visible per tenir una esvelta agulla al seu capdamunt.

El grau de Trencanous està equipat amb graons metàl·lics i un cable de ferrada que ajuden a superar els trams més drets. Quan finalitza el cable el terreny es suavitza i hem de flanquejar a l'esquerra fins a la cova dels Patacons, una balma obrada a dreta i esquerra i que era el cau d'un grup de lladres que



El Grauet i l'Albiol (foto: Pep Molinos)

actuaven després de la guerra civil. És un amagatall perfecte amb bones vistes sobre la línia de costa.

Sortim per la banda oposada i seguim per un caminet de cornisa, on no val badar, doncs a l'esquerra tenim un bon estimball. Seguim pujant i ens situem en una magnífica balconada sobre la cova dels Patacons.

Ara per terreny més planer i amb vista a les grans antenes de La Mussara, prosseguim fins trobar de nou la carretera que deixem a la dreta. Baixem suaument per una pista, que ens porta prop del restaurat mas Morenet, i per un corriol davалlem una estona més cap el mas de Les Tosques (runes). Passat el mas trobem un pal indicador; pugem a la dreta per terreny boscós per baixar tot seguit al barranc d'Encens. Enfront nostre al mig dels cingles, podem veure el traçat de la via

ferrada de la Trona: la posarem a la llista de "pendents". Una vegada creuat el barranc, veiem les fites que per la nostra dreta s'enfilen a la ferrada. El nostre corriol puja pel Grau dels Racons.

Poc abans d'arribar al capdamunt, surt a la dreta un corriolet que ens porta a la cova de l'Hospital dels Carlins, bon mirador i amagatall a mitja cinglera, que fou utilitzat en les guerres carlines. Retornats al camí del grau, amb pocs minuts som dalt de l'altiplà prop de la carretera de La Mussara i de les runes del mas Joan Pau. Ja fora del resguard de la cinglera, el fred i el vent es fan notar. Deixem el mas i prosseguim pel GR-172 per un terreny obert. Poc abans de retrobar la carretera deixem el GR-172, i seguim uns metres per la carretera fins el coll. Passat el coll seguim una pista (SE) amb marques del GR-65-5. A partir d'ara el nostre itinerari pren direcció a llevant per terreny de pins i boixos fins el Grauet. Abans de baixar-lo paga la pena desplaçar-se uns metres a la dreta fins una balconada amb extenses panoràmiques i el proper poble de L'Albiol.

Baixem pel grau que aviat trenca la cinglera; passem a tocar el diposit d'aigües i retornem de nou a L'Albiol, on és d'agrair el bar, amagats del vent amb una bona tassa de cafè entre les mans.

Horari: 3h 30m

Desnivell: 700m aprox ●

PARC NATURAL DELS PORTS

19-11-2014

Text i fotos: Salvador Monpeat

De Paüls al pantà d'Ulldecona. GR-7 de Paüls a Fredes passant pel Caro (1442m) i el Negrell (1390m).

La possibilitat de fer una travessa quan els dies són tan curts i la disponibilitat de tres dies feiners, ens varen animar amb en Xesco i en Pep a conèixer millor aquesta zona tarragonina.



Cim del Caro

17-XI-2014

El primer tren del dia ens deixa a Tortosa, i enmig d'una ventada i pluja fina, amb un esperançador arc de Sant Martí, un taxi ens apropa a Paüls (265m), punt de sortida amb l'encant de poble de muntanya. Un mos i un cafetó en l'acollidor bar del poble, i a les 10 h enfilem el GR-7 per la pista asfaltada que porta a Sant Roc. Abans sortim del GR per una bonica pista que puja per masos i horts, i les fonts dels Ullals i del Teix on el recuperem.

Ens condueix a la carena que seguirem tot el dia. Primer al Coll del Camp (950m) i després al de l'Enrajolada amb el cel aclarit de núvols. Aquí se'ns afegeix un gosset apurat, amb una campaneta que ens el feia present i que no deixarem fins el cim de l'Espina (1.181m). El fort vent ha netejat el dia i avui podem veure l'illa de Mallorca. Després d'alimentar-nos tots i passar pel coll d'Alfara, truquem al telèfon que el gos porta al collar i no veiem gaire interès de l'amo per recuperar-lo. Les dues úniques persones que trobarem per la serra i en sentit contrari, retornen el gosset fins a Paüls per facilitar l'operatiu a l'amo. Ens n'alegrem tots.

Un canvi de paisatge, una constant de tota la travessa, ens porta als prats assolellats, pelats i rocosos de les Rases del Maraco. Aquí a la solana protegida del vent, és primavera: herba verda i un sense fi de flors. Ens estirem per menjar a la vora d'un pou de dubtable potabilitat. En Pep no s'atura fins



Cim de l'Espina

treure un poal d'aigua del fons que ens refrescarà.

Deixem el petit paradís i una forta ventada ens empenya per la carena. No podem deixar d'admirar els plegaments per sobre de la imponent Canal Ampla i desistir de baixar a explorar les coves, fonts i racons prometedors de la barrancada que s'endevinen i ens conviden des de dalt.

Decidim fer parada al refugi lliure de les Clotes (UEC 980 m), ubicat en una depressió enmig un frondós bosc de pins, que ens acull amb unes lliteres per a dormir, un foc i una cisterna a dintre. Hem fet uns 17 km i 800 m positius.

La posta del sol fa caure les temperatures. Una exploració i aconseguim llenya seca de boix i alzina per cremar i escalfar-nos, i coure dos rovellonets...Molta humitat, vent i més llenya ens deixen ben fumats i fan sortir un reguitzell de guspires roges per la xemeneia ... sorolls d'éssers, la nit freda i estelada.

Un gripau xiulant amb nocturnitat constant, ens indica l'existència

de llocs humits i punts d'aigua suficients per la seva supervivència. Un fet destacable enmig d'un clima i un paisatge mediterrani.

Senderes, dreces, llums i colors, aromes barrejats amb vent i humitat, conversa, fent amistat..

Bona nit companys !

18-XI-2014

Sortim d'hora; pujada al coll de Carabasses i al coll d'en Caubet. A la dreta deixem la Tosseta Rasa (1222m), considerat el punt més alt de la Terra Alta. Pugem per la carena per arribar a les masies del pla de les Foies. Aquí esperàvem trobar bestiar brau i fer el salt de la "garrotxa"...afortunadament no ens en topem cap.

Seguim carena i baixem de l'altiplà, sistem caminant pels Plans de Llinars, paratges amables, amb planures herboses entre pinedes de pinassa i pi roig, que seguiran fins el Racó del Cucut i la pista que porta al Pla del Mascar. Casetes i xalets a les dues bandes, escampats, alguns al mig de les pinedes.

El dia es calorós i cal omplir cantimplors. A la dreta, al peu de la cinglera, a 500m, hi ha la bonica font del Mascar. Pícnic i refrescar-se ... s'ha de pujar al Caro.

Un corriol puja i ens porta al refugi del Caro, que resta tancat, i seguim fins la zona de l'Esquirol on ens acull la mestressa del restaurant del Port amb bona conversa i refrigerada

cervesa. Fins aquí hem seguit el GR-7.

Ens anima a seguir amunt la dreta sendera pel darrere del transformador ... La gent ja no hi puja, diu la mestressa

La pujada pel Tubo. Rosta canal, dis-treta i ràpida... pel Pep, intrèpid i competitiu amb les cabres salvatges, resseguint el cable mig soterrat d'alta tensió que puja a les antenes (perill de mort..i el passem a cavall). En Xesco resisteix l'embranchida i jo ... neces-sito parar...una mica d'aire als pul-mons, oxigen ... Em permet veure a mitja pujada uns esperons de roques a l'esquerra i uns rocams amb cavitats a la dreta. No explorem, anem massa carregats.

Arribem a la pista asfaltada de les Antenes i pujats a les roques que coronen la canal, contemplem satisfets els xalets i el refugi punt de sortida, i el meravellós panorama des del cim.

Lo Caro (1.447m), el més alt al Baix Ebre. Apart d'altres coses, és tam-bé el nom local que rep un tipus de mussol que abunda pel Port. Se'n diu que, si per les nits se'l sent cantar per d'alt de les puntes, és senyal de bon oratge. Si en canvi, canta pels baixos,

farà mala hora.

La Cresta del Marturi ens espera. El Corriol comença amb flanqueig a la dreta de les antenes i la carena que vertebrava el massís de nord a sud. Un tram de la serralada diferenciat de la resta per les seves formes esmolades i aèries que contrasten amb els volums més arrodonits del seu veïnat. Parlem de La Moleta Rodona , els Plans de la Moleta, la Gronsa i el Coll de Pallers on reprenem el GR-7. Paratge majestuós.

El magnífic camí del Racó de l'Avellanar: el cingle i l'ombriu del Marturi tanquen la capçalera del barranc de l'Orió, indret amb un corriol de traçat tortuós i feixuc, avellaners, boixedes i altres...com ens agrada!

La Cova de Vidre és visita obligada Labans d'agafar la pista i carregar d'aigua a la font de la Llagosta. Ja és fosc, seguim sense obrir cap llum, els sentits i la conversa s'obren com el camí a les petjades que deixem.

Fem nit al refugi del Mas del Frare. Uns 20 km i quasi 1.000 m posi-tius. Cansats, està tancat i ... quin corralet obert per dormir!. Bé, habilitem els sacs sobre uns taulons i construïm una taula sobre les restes d'una cadira. La decoració acaba amb èxit i podem compartir el menjar i les anècdotes i sensacions del dia.

19-XI-2014

Surt el sol i sortim nosaltres. Deixem el corralet una mica més endreçat i anem seguint el



Rases del Maraco

GR-7 per uns corriols careners molt ben trobats... comentem.

Fem una escapada per pujar al Negrell (1.345 m) i l'orografia complexa dels Ports se'ns mostra amb un engraellat de serres, barrancs, moles, llomes, canals que fan d'aquest espai un dels més feréstecs dels Països Catalans. Baixem pel llom i pels boscos frondosos que voregen el cim. Pins, boixos, aurons i algun grèvol ens acompanyen per anar a trobar el refugi de Font Ferrera (1.169 m) i el GR-7. Tancat i tot sembla un refugi amb molt bones condicions i amb una part oberta envejable i totalment recomanable (unes 25 places).

El Coll de Manado, el Pinar Pla i la Roca Blanca precedeixen l'arribada a Fredes (1.093m), porta sud del massís dels Ports.

No podem parar gaire, a la nit volem retornar a Barcelona. La font i el bar del poble ens donen ànims per continuar i fer el camí al pantà d'Ulldecona. En Pep coneix la contrada i escull la baixada pel mític Portell de l'Infern, pas entre les roques de la Tinença de Benifassà i lloc emblemàtic del nord de Castelló (PR V 16).

Absans pugem per la serra de Fredes i passem per uns masos, són camins tradicionals, i les evidències de la presència humana es manifesten a cada pas i racons que els voregen.

El Portell de l'Infern, espectacular paisatge, amb formes intricades i capricioses de les roques, im-



Refugi de les Clotes

nents espadats de calcàries. Amb la col·laboració del temps, del vent i de la naturalesa calcària, l'aigua a actuat al massís modelant aquest meravellós paratge, grans balmes amb el camí penjant desperten admiració. El barranc de la Fou, el Negrell, la Punta del Solà d'en Brull, la Roca Foradada són alguns dels elements que s'ofereixen als nostres ulls. Toca fer unes fotos.

Pit avall que es fa tard. Resten 400 de baixar. Para! ... l'element més espectacular es la cabra salvatge, tenim un ramat davant nostre. Quina enveja ! com es mouen ! això és trescar amunt i avall!

Són les 15 h i som a l'estret de la Bonyosa a tocar del pantà. Una trucada ens alegra. En Ramon que viu a la Sénia ve a cercar-nos amb cotxe. Ales als peus, ja som al mas del Joan, només sortir a la pista que voreja el pantà veiem en Ramon arribant. Quina abraçada ... ens espera un bon dinar al restaurant de la font de Sant Pere i un retorn ple de satisfacció.

Gràcies amics per compartir aquesta força per viure.

SANT SALVADOR DE BELLVER

29 de Novembre de 2014

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)

Tota la setmana que des de TV3 ens deien que hi hauria una llevantada i que plouria tant i més.

Nosaltres fèrms que fèrms, havíem quedat que avui s'havia de dur el Pessebre i res no ens espanta.

Mentre sóc a Pedralbes, esperant l'autocar i els companys d'aventura em ve a la memòria un tros dels versos, que em sembla que són de l'obra d'en Santiago Rossinyol:

Els Jocs Florals de Canprosa:

*Muntanyencs de la muntanya
que vivim de l'aire del cel,
el cap vora dels núvols
i els peus dins de la neu,
Llamp de Déu !
Bon llamp de Déu.*

Plovisqueja i el cel és carregat de núvols. És 1/4 de 8, l'autocar ja fa estona que hi és i tots els que havíem d'embarcar-nos-hi aquí també. Cap a l'Agrupació falta gent, allà hi recollim un bon grapat d'amics i amigues, el Pessebre i les eines per a instal·lar-lo. Finalment a 3/4 de 8 parem a Fabra i Puig i se'ns hi ajunten els que mancaven, tot plegat que en Josep passa llista i n'hi surten 41 valents i valentes.

L'autocar enfila la carretera, les converses neixen, el paisatge ha desaparegut darrere l'aigua, la boira i els núvols.

Parem a l'Esclat de Malla, allà els de la barra queden momentàniament desbordats per la demanadissa d'entrepans, pastes, cerveses, vins, cafès...

Tornem a l'autocar, plou. Més pluja, carretera de revolts i més aviat estreta, gran perícia la del xofer. De moment hem passat Sant Boi de Lluçanès i parem a la cruïlla d'on arrenca la pista que ens durà fins l'ermita. Uns quants "potafluixos" ens enquibim al taxi que poc a poc i fent bots s'enfila per la pista de terra. El Pessebre i els estris puguen amb nosaltres. Bo Ja hi som, només ens cal caminar uns minuts i ja som a l'atri de l'esglésiola. Plovisqueja. Enganxada a la porta, ens hi trobem una nota del mossèn, que ens diu que no pot ser amb nosaltres perquè ha hagut d'assistir al funeral d'un familiar.

Cercar l'enclavament ideal, fer els forats i instal·lar el Pessebre. Van arribant els que han pujat a peu.

Apetites estones s'aclareix una mica i es pot contemplar l'àmplia vista que s'ens ofereix des d'aquí dalt. Fent el tomb al voltant de l'ermita, pas-

sat l'absis hi trobem un rústec tauló d'orientació i un poema:

CAMINANT

Miquel Martí Pol

*Caminant que t'atures a llegir
I em fas do de la teva companyia
Benvingut a la llum d'aquesta plana
Que ens acull a tots dos i ens agermana
Per breu que sigui el temps que compartim
Tindrà la ressonància i el misteri
D'una llarga conversa si en sabem
Preservar la memòria i fer-ne
Reductes de claror i de llibertat
Que ens ajudin a créixer i a comprendre
Tot està dit però per tu i per mi
Sempre hi haurà un espai de privilegi
Que ens permetrà , potser secretament
De retrobar l'escalf de les paraules
I l'encís del silenci, els bells instants
En què la intimitat i el sentiment
Ens han unit en un mateix paisatge*

Són quarts de 12, el Pessebre ja està ben instal·lat i tots els que pujaven caminant ja són aquí. El llibre de registre va passant i tots hi signem. Entrem a l'església i na Rosa Maria dirigeix les nades i finalment els Segadors.

Anem sortint, plou, és hora de tornar, plou, tot baixant na Lídia rellesca en un trenca aigües de fusta i es dóna un bon cop a l'esquena i un ensurt per a tots; s'alça i pel que sembla només ha estat un cop, tanmateix quan arribem al taxi, que ja ens espera, la convencem per a que hi pugui i s'estalvi la baixada. Va plovent. El taxi fa algun viatge més i recull els que



s'hi volen enfilar. Quan ja som tots a l'autocar, marxem a cercar el dinar. Plou, a estones molt fort. A cal Quico de Prats de Lluçanès trobem les taules parades. L'escudella calenta ve molt de gust amb el temps que ens està fent, la graellada de carns, el pastís, el cava, cafès i algun espirituós per tirar-ho avall, ens animen a plantar cara a la pluja i valents com som, anar tot seguit a cercar l'autocar, que està a cosa de 20 metres de la porta.

El camí cap a Barcelona, mentre està funcionant el païdor, i algú aprofitant l'estona per fer-hi una clapedeta, la pluja segueix caient, les converses s'esllangueixen i els quilòmetres van passant. En ser a Barcelona l'autocar fa les tres parades pactades i cap a casa.

Després a casa arrepapats al sofà ens assabentem que en alguns punts del país els rius s'han desbordat i les quantitats d'aigua caiguda són de rècord.

*Fins l'any que ve,
que tornarem a plantar el
pessebre en un lloc o altre.
Gràcies Josep Bou •*

EL SOPAR DE NADAL

Text i fotos: Jordi Pino (soci 1716)

El passat dia 20 de desembre tocava el sopar de Nadal. Una fita molt esperada per bona part dels nostres socis, doncs és el moment de reviuire les experiències i els fets de l'any que s'acaba i d'altres anys, que ja fa molt de temps que han marxat. També és moment de retrobament entre aquells companys que no solem veure per la nostra seu social i posar-se al corrent del seu estat físic i familiar des de la darrera trobada.



Joan Vives donant instruccions a l'inici del sopar

El nostre sopar de Nadal també dóna peu a rialles; innocents, d'altre època, lluny de molts acudits maliciosos que corren arreu, i finalment és record d'aquestes festes que estem celebrant i que cada dia disten més de l'esperit religiós que les ha creat.

El més important, aquest sopar aplega tots aquests moments sota un àpat de germanor i la triomfant arribada del Pare Nicolàs.

De l'àpat no se'n pot dir que sigui de categoria, però aquesta es veu amplament superada per la voluntat d'uns socis que amb gran dedicació personal han fet un gran esforç per donar el millor sopar als companys. Des del còctel de benvinguda fins les neules i els torrons, passant pel pica-pica, la crema, la sèpia i el tall rodó, per cert tot molt bo, abundós i ben arranjat, tot ha estat possible gràcies aquesta voluntat ferma de na Maria Jesús, la resta



Altra moment del sopar

de membres de la secció de cultura i tots els seus ajudants. El cava ajudà a passar les postres i ajudà també al clàssic brindis a Sant Jupic.

El pare Nicolàs, és un punt i apart del sopar. Enguany anava més cofoi que mai, estrenava una nova ajudanta, la Carme, que per ser el seu bateig en aquesta tasca, no quedava enrere de la seva companya a qui rellevava. Una felicitació, unes paraules i moltes rialles foren la seva presentació i, tot seguit, amb les seves saques plenes, no pas de vent, sinó que d'obsequis, mica en mica repartiren els regals entre tots els assistents.

La tradicional rifa d'objectes amb els tradicionals cànctics malèfics sobre la sort dels premiats, donaven entrada al tancament de l'acte, amb les paraules del President, enguany marcades pels desitjos d'unes bones festes, una Agrupació forta i duradora i una crida, cara l'any vinent, a un relleu merescut de les persones que aquest darrers anys, han aportat el seu gra de sorra al desenvolupament de l'Entitat •



El pare Nicolàs i la seva nova ajudanta

TOT PER L'ESQUÍ
TOT PER MUNTANYA
 15% descompte SOCIS A.E.C.
ALP SPORTS
 BARCELONA
 Av. Gaudi, 36
 93 436 46 43

Per: Maria Jesús Salvador

*El dia 20 vàrem fer el clàssic sopar de Nadal,
vam estar junts i varem passar una bona estona
i havia moltes persones que feia molt de temps
que no veiem i ens va fer molta il·lusió.*

*Jo vaig sortir dels últims com altra gent rient i parlant. En
arribar a casa me n'adono que no tinc el mòbil,
ostres me l'he deixat a l'Agrupada,
però si el tenia damunt la taula, la meva primera idea.*

Va ser qui ha recollit les taules no l'ha vist, perquè per anar ràpid han agafat les estovalles de paper els han embolicat i apa a les escombraries. Truco des de casa a la meva amiga Pilar i li dic que si us plau truqui al Jep per poder recollir unes claus a qui estigui més aprop per si tinc sort de trobar-lo.

La Glòria i el Jep ja estaven arribant a casa i van tornar a l'Agrupada, la Pilar també. Vàrem remenar las escombraries i res, varem baixar als contenidors, el Jep va treure las escombraries, amb la Glòria i la Pilar les vam remenar i res. Em donen las claus de l'Agrupada perquè hi vagi l'endemà amb més calma, sabia que no hi havia res a fer, estava molt trista, allí tenia tres anys de records de l'Ivan (el meu net).

La Pilar m'acompanya a casa. En arribar a l'entrada tenia unes olles que havia portat per si feien falta pel sopar i a dintre la manta tèrmica que m'havia tocat en el sorteig, **sota la manta estava**

el mòbil, imagineu la meva alegria, i més sabent encara que quan érem al carrer les olles van quedar en un lloc i uns nois se les emportaven creient que algú las havia llençat i el Domènec se'n va adonar i va aturar-los

Em sentia idiota i al mateix temps no em creia la sort que havia tingut.

El que us volia dir és que mai tindrè paraules per agrair a aquestes tres persones que van estar remenant els contenidors per ajudar-me, eren tres anys de records, d'uns records importantíssims per a mi, i ells m'ajudaven a recuperar-los.

Tots tenim defectes però aquests queden superats per la bondat, generositat i amistat.

**Us estimo
i sempre em tindreu
al vostre costat
Jep, Glòria i Pilar.**

Gràcies •



DATA		POSSIBLE LLOC	VOCAL
17 gener	ds	SEMPREPODEM: Cap de Creus	Quim Llop
25 gener	dg	Matinal a St. Mateu i Turó d'en Baldiri	Pino i Cata
31 gener	ds	SENDERISME 1714: Sant Boi	Xavier i Domènec
1 febrer	dg	Flama de la llengua: Recollida a Prades	Pino i Cata
3-13 febrer	dm	Curs de medicina i socors de muntanya	
14 febrer	ds	SEMPREPODEM: Raquetes de neu Flama de la llengua	Quim Llop
28 febrer	ds	SENDERISME 1714: Torre Manresana	Domènec i Xavier
8 març	dg	MUNTANYA: lloc a decidir	
12 març	dj	Recollida del pessebre de l'Agrupà	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

DATA	SORTIDA	VOCAL	Telèfon i mail	REUNIÓ PRÈVIA
17/18 gener	Mont Lletet	Rosa M ^a Soler	699537419 ruizsoler@ono.com	8 de gener
7/8 febrer	Roc Melé	Pere Mansilla	619062935 pere.mansilla@hotmail.com	29 de gener
28 feb/1 març	Garmò 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 bernatr8@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!! ●



FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	LLOC
----------	---------	----------	------

ESQUÍ DE MUNTANYA

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

E.R.E.



DATA		ACTIVITAT
11 gener	ds	Avenc de Sant Marçal (Alt Penedès) -121 m.p.
8 febrer	ds	Avenc de la Ferla (Garraf) -155 m.p.

INFANTIL-JUVENIL



DATA	ACTIVITAT
24-25 GENER	SORTIDA
14-15 FEBRER	SORTIDA
14-15 MARÇ	SORTIDA
18-19 ABRIL	SORTIDA
9-10 MAIG	SORTIDA
23-24 MAIG	SORTIDA

ALTRES ACTIVITATS



DATA		ACTIVITAT	VOCAL
13 gener	dm	Reunió de junta directiva	Junta
13 desembre	dm	Trobada de veterans	Frederic Planas
Tots els dimarts	dm	Tallers de manualitats	Neus i M. Antònia

DATA		ACTIVITAT
17, 18 i 24 gener	ds	Taller de fabricació de pales groenlandeses
25 gener	dg	Sortida de pràctica amb pales groenlandeses
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.)

S.E.M.

MONT LLARET (2.376 m)

17 i 18 de gener de 2015

Tipus d'activitat: Esquí de Muntanya i pràctiques d'ARVA

Oberta a: Socis exclusivament

Transport: Vehicles particulars.

Informació: Dijous 8 de gener, 20 h, a la seu de l'Agrupació.

Vocal: Rosa Maria Soler

Telèf: 933 117 785 – 699 537 419

ITINERARI: Sortirem de l'aparcament del Pla del Mir a l'estació d'esquí de Les Angles i anirem fins a l'Estany d'Auda, seguint un itinerari per a raquetes força planer a través del bosc. Des de l'estany farem l'última remuntada fins al cim per una pala d'uns 200m de desnivell. La tornada al Pla del Mir la farem esquiant tranquil·lament per les pistes de Les Angles.

Desnivell: 575 metres

Dificultat: Fàcil

Durada prevista: 3 h fins al cim.

Material: Apart de botes, esquís, pells i ganivetes, recordeu que cal portar ARVA, pala i sonda.

Nota: Com podeu veure es tracta d'una sortida **"APTA PARA TODOS LOS PUBLICOS"**, ideal per a qui es vulgui iniciar... o per qui es vulgui can-sar poquet. Per començar ja està bé •

SENDERISME

SETMANA SANTA 2015

Dies: del divendres 3 al dilluns 6 d'abril.

Plantegem reunir un grup de socis per organitzar i participar en aquesta activitat.

Proposta inicial: als castells càtars del sud de França tot fent senderisme.

Domènec Palau: 932 108 541 •

SENDERISME

RUTES 1714

Dia: dissabte, 31 de gener de 2015

Lloc: Sant Boi de Llobregat

Activitats: Ruta verda pels voltants. Dinar a la població. Visita de la casa on va viure i morir en Rafel Casanova.

NOTA: Estigueu atents als detalls que anirem comunicant •

XXI EDICIÓ DEL

CURS DE MEDICINA I SOCORS DE MUNTANYA

Del 3 al 23 de febrer

Organitza el Centre Excursionista de Catalunya. Club Excursionista de Gràcia, Unió Excursionista de Catalunya Barcelona

Inscripció del 15 de desembre de 2014 al 18 de gener de 2015

www.cursmsm.org •

TURÓ D'EN BALDIRI (420,6 m) I AL DE SANT MATEU (499 m) MARESME



Tipus d'activitat: Matinal de Muntanya

Dia: Diumenge 25 de Gener de 2015

Lloc de Trobada: Estació Sant Andreu. Fabra i Puig cantonada Meridiana.

Hora de trobada: 8:00 h del matí

Itinerari: Des de Teià pujarem per carena fins el Turó d'en Baldiri i d'aquí planers fins a Sant Mateu.

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

Recorregut: Uns 7 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 de Teià. Dinar a casa.

Informació de la sortida: Dijous, 22 de gener, a les 8 del vespre, a la seu de l'AEC.

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.

Resum de la sortida:

Amb cotxe ens desplaçarem fins a Teià i després d'esmorzar, enfilarem per una pista molt sorrenca que per carena ens durà fins un gran pla, des d'on ens apropiem al Turó d'en Baldiri, amb molt bones vistes sobre el Maresme i el Barcelonès. Tornarem en 2 minuts al pla i seguirem cap al nord per pista i després per corriol, travessant uns camps fins prop de Can Riera, important masia a la que pertany l'Ermita de Sant Mateu del Bosc. Deixarem la masia i ens apropiem al cim i a l'Ermita que és d'estil romànic, petita, amb una única nau de volta de canó, un absis semicircular i un campanar de cadireta o espadanya, per cert força original, doncs és paral·lel a la nau i assentat al seu carener.

És molt interessant la morfologia i orografia del terreny, les vistes des del Baldiri, la masia de Can Riera i l'Ermita de Sant Mateu del Bosc •

TREKINGS: SORTIDA 13 i 14 DE DESEMBRE MONTSERRAT

Per: Fèlix, Munir i Driss



El primer dia vam anar fins a Collbató amb autocar. Allà ens esperaven els nous Treking: en Gil i l'Adrià. Un cop esmorzats, vam començar a fer una activitat d'orientació pel poble: hi havia dos equips, cada equip havia d'amagar uns objectes i marcar en un mapa la posició on es trobaven.

Un cop acabada l'activitat vam començar a caminar fins el refugi de Sant Benet, on passaríem la nit. Després d'un curt però cansat camí vam arribar al refugi. Abans de dormir vam fer les típiques activitats de l'AEC: el llop i l'assassí.

El següent dia vam pujar fins al peu del funicular, on ens vam trobar amb alguns Treking que no havien pogut venir el dissabte i amb els moni-



tors d'escalada, en Santi, en Joan Emili i la Sara. Tot seguit vam anar a escalar a la zona dels Gorros. Vam fer quatre grups i cada un pujava per la seva via d'escalada. Després vam baixar fins al Monestir de Montserrat i allà vam dinar, i finalment vam baixar amb cremallera fins a Monistrol per agafar el tren que ens portava cap a Barcelona ●

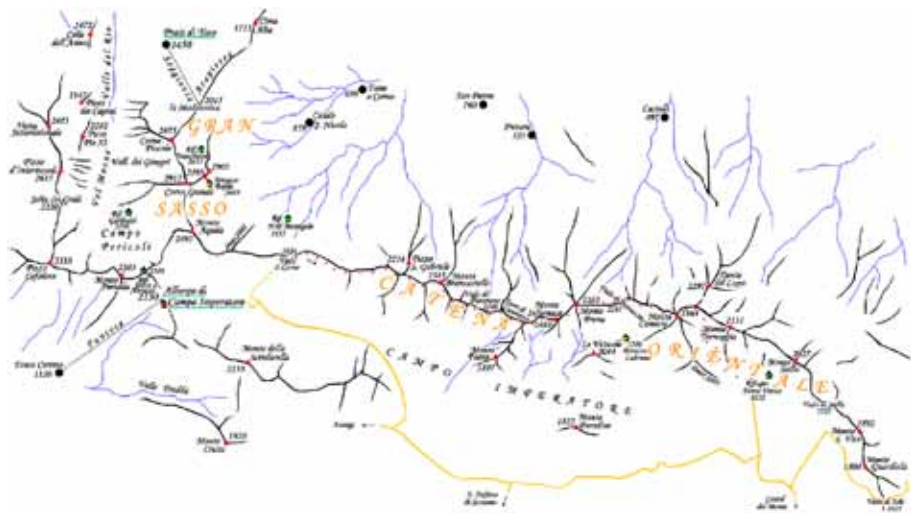
Apenins (III):

SENTIERO DEL CENTENARIO

Del 19 al 20 d'agost de 2014

Per: Xavi Díez

Com a tercer i últim relat de les activitats que vam realitzar als Apenins he escollit el Sentiero del Centenario, recorregut en cresta, pels cims: Monte Brancastello (2385m), Torri di Casanova (2362m), Monte Infornace (2469m), Monte Prena (2561m) i Monte Camicia (2564m) amb una altitud mínima 1607.64 m; altitud màxima 2553.88 m; desnivell positiu 1527,77 m; desnivell negatiu 1732,63 m i una distància total de 17,76 km.



El sender, que es va inaugurar en 1974, va ser marcat i equipat per la Secció Aquila del CAI per a la celebració del centenari de la seva fundació. La vista de la Paretone, les Torres de Casanova, l'aèria cresta entre Monte Prena i Monte Camicia i una vista de la paret nord d'aquesta última fan, sens dubte, la cresta més espectacular i atractiva dels Apenins.

Nico va contactar amb un amic seu (Marco) que a la vegada ho va fer amb un altre (Antonio) i vam quedar per pujar dimarts a la tarda a Camp Imperatore per dormir al costat de Fonte Vetica. Aquest contacte va ser clau per poder plantejar aquesta ascensió d'uns 17 km de llarg, ja que és interessant anar amb dos cotxes per poder tenir un a cada punta del recorregut. El reco-

regut ofereix diverses possibilitats per poder abandonar en cas de tenir problemes (Vado del Piaverano, Forchetta di Santa Colomba, Vado di Ferruccio), amb més o menys dificultats.

Marco és un alpinista que col·lecciona '4.000' i que també es dedica a l'esquí a l'hivern i Antonio és un veterà alpinista que ha recorregut diversos continents. Tots dos havien efectuat en una ocasió aquest llarg recorregut i els venia de gust tornar-lo a fer. Ha estat un luxe comptar amb la seva presència ja que anar amb algú que ja coneix la ruta sempre és interessant, tot i estar ben marcada, no ha estat gens malament.

Sortim des de Fonte Vetica, on deixem un cotxe i en arribar a Campo Imperatore seguim la llarga recta que va a l'"Albergo". En arribar al primer revolt a l'esquerra (+/- a una altitud de 1.800 metres) aparcuem. A partir d'aquí una còmoda pista condueix ràpidament al Vado di Corno (1924 mt), on s'inicia el recorregut pròpiament dit. Eran las 7h del matí.



La "Paretone" del Gran Sasso (foto: Xavi Díez)



Des del principi el recorregut està marcat (foto: Xavi Díez)

Seguir la llarga cresta, mai dura, que passa prop de Pizzo Sant Gabriel (2214 mt) i després arriba a Monte Brancastello.

Desde Monte Brancastello (2.385 m), seguint la carena, es baixarà lleugerament i s'arriba a Vado del Piaverano (2.281 m) i des d'allí a la base de les Torres de Casanova, on comença el tram equipat com ferrada.



Primer tramp de ferrata (foto: Xavi Díez)

Les Torres de Casanova es superen amb ajuda en algun tram d'escales i cordes fixes abans d'arribar al Coll

de Santa Colomba i després a Monte Infornace (2469 m). Es continua fins a un petit pla, a una altitud de 2418 m i després cap amunt per la tartera, cap a la rosta cresta que va fins la Monte Prena (2561 m).



Baixant cap al coll Santa Colomba (foto: Xavi Díez)

per la carena oest de la Monte Camicia (2564 mt), amb pujades i baixades, arribem a la base d'una canal rosta de roca delicada, que un cop superada, permet aconseguir, finalment, l'últim pic del Sentiero del Centenario.



Tram final per accedir al Monte Camicia (foto: Xavi Díez)



Ani, Marco, Nico i Bernat al cim del Monte Prena (foto: Xavi Díez)

Des d'aquí es baixa per la ruta normal, cap al nord, fins al Vado Ferruccio (2.233 metres) i després seguir

Des del cim de la Monte Camicia baixarem cap al Vallone di Vradada i, seguint la ruta normal, arribem al refugi de Fonte Vetica (1632 mt), on acaba el llarg viatge.

Arribem a Fonte Vetica després de 10h de "pallissa", cansats però contents per l'activitat. Portem a Marco i Antonio fins el seu vehicle i des de la carretera vam poder veure el recorregut que acabàvem de fer.

Aquesta ha estat una bona activitat per finalitzar la nostra primera visita als Apenins, que a l'agost sol tenir la problemàtica de la temperatura. A les ressenyes se sol indicar que és convenient carregar un mínim de 4 litres d'aigua per persona, que en el nostre cas amb la meitat en vam tenir suficient en gaudir d'una temperatura no massa elevada, sobretot gràcies al vent ●

TREKKING PER L'HIMÀLAIA

Octubre 2014

Per: Mireia i Marc

Hola, som socis de l'agrupació des de fa ben poc temps. El fet d'enviar-vos aquestes línies és fruit de voler compartir l'experiència que hem viscut en les nostres vacances d'aquest passat mes d'octubre a l'Himàlaia. Així doncs, si ens voleu acompanyar en un trekking de 13 dies per la regió del Parc Nacional del Sagarmatha, som-hi!!!



Campament base Everest

Tot comença el **dimecres 15 d'octubre** a les 5 de la matinada (hora local de Kathmandú) a la porta d'un hostel gris, on ens ve a recollir en un taxi esbalandrat en Dawa, un nepalès d'ètnia xerpa de 20 anys que durant les següents dues setmanes serà el nostre guia/portejador i ens acompanyarà en la nostra aventura per l'Himàlaia. El taxi ens duu fins la terminal de vols locals de l'aeroport de Kathmandú, on a les 7 del matí hem d'agafar un vol que ens duguí a

Lukla (2840 metres), des d'on hem de començar el nostre trekking. Després d'una llarga espera per culpa del temps i 30 minuts en una avioneta bimotor, a les 12 del migdia aconseguim aterrar.

Un cop a lloc, descobrim perquè es coneix Lukla com l'aeroport més perillós del món. Som al cor de l'Himàlaia així que, carreguem motxilles i a caminar! Les primeres passes de qualsevol viatge semblen tan insignificants com importants són! La primera jornada, després dels nervis del matí,

passa tranquil·la i relaxada. Una presa de contacte amb la regió, amb camins entre boscos i els primers ponts penjants nepalesos, amb pujades i baixades, fins la primera parada del camí, a Phakding (2610 metres). En total 4 horetes de caminar.

L'endemà, ja ens toca llevar-nos d'hora per afrontar la segona etapa, de Phakding a Namche Bazaar (3440 metres). Un camí entre boscos, rius, ponts penjants i un ascens progressiu de 3 hores. Parada per menjar una mica, i reprenem el camí, ara ja amb la primera pujada forta que ens durà dels 2800 metres als 3400 metres en poc menys d'hora i mitja. Allà, i per sorpresa, trobem el primer lloc d'avistament del mont Everest (8848 metres), tot un regal. Mitja hora més tard, arribem a Namche, la última gran població en la ruta cap a l'Everest. Aquí fem el nostre primer dia d'aclimatació, en que pugem fins als 3880 metres, a l'hotel



Avistament de l'Everest (foto: Mireia Anglada)

Everest View i visitem els pobles de Khumjung i Khunde, per tornar a la tarda a Namche a descansar. La sort ha estat coincidir a Namche un divendres, quan hi fan el Bazaar, un mercat de paradetes que dóna el nom complet a la població.

Però el camí sempre continua, i el **dia 18** toca matinar de nou i carregar les motxilles per seguir cap a munt, fins a la població de Tengboche (3860 metres). I com cada dia a la muntanya, per pujar, toca pujar i baixar, i pujar més. 5 hores llargues de camí i al migdia arribem a la petita població que ha crescut al voltant del monestir budista de Tengboche. Després d'una dutxa i de dinar, fem una visita al monestir, on fan una cerimònia i al sortir trobem una de les agradables sorpreses del trekking, una nevada a l'Himàlaia! El vespre, després de la nevada i just abans de la posta torna a sortir el sol.

L'endemà, i per no perdre la costum, ens llevem ben d'hora. Just quan despunta la claror de l'alba, sortim dels primers al camí fred i nevat per iniciar la nova etapa. Tot un gust, aguantant el fred, poder sentir el silenci entre cada petjada a la neu! I, per sort, al cap d'una hora, el solet ens torna a escalfar. Anoracs fora, i anar traient alguna capa més d'abric, a l'hora que l'esforç ens segueix duent més amunt, fins arribar a Dingboche (4.410 metres). Aquí hi passarem les dues nits següents, i tastarem el nostre primer 5.000 a l'Himàlaia. Quin respecte!!!

Dilluns 20 d'octubre, a les 6 del matí comença el llarg camí amb poca claror i un fred intens que ens acompanya fins poc abans de les 8, quan ens toquen els primers raigs de sol directes. El paisatge, dominat per l'Ama Dablam, un pic preciós de 6.812 metres, és espectacular! Primera parada del camí a Chuklung, un petit poble a 4.730 metres, on recuperem forces per seguir amb l'ascensió. I comencem a pujar. L'alçada ja es nota, i cada passa costa més que l'anterior, però menys que la següent; però seguim perquè sabem que un cop a dalt, ja estarà fet. I pugem... i parem... i seguim pujant... i finalment, el cim!!!! Extenuats!!! Contents, però amb la sensació d'haver traspassat un límit. Estem a 5.540 metres, al pic del Chuklung Ri! El cansament és indescriptible i intens com l'alegria i l'emoció de fer cim en aquell "petit turó" enmig d'aquells monstres. Però a la tornada paguem l'esforç o potser el sobreesforç d'haver sobrepassat els nostres límits. Tot es fa massa feixuc i apareixen símptomes de mal d'altura. I patim la baixada, tant o més que la pujada. El mal de cap augmenta, les forces flaquesen, mentre veiem que els núvols es van tancant. Finalment, i ja amb la foscor de la nit, arribem de nou a Dingboche. Una dutxa i a sopar aviat per retirar-nos a descansar. Avui la muntanya ens ha ensenyat la importància de saber dir prou, de reconèixer els nostres límits, perquè voler seguir una mica més enllà es pot pagar molt car!

L'endemà, tornem a matinar, a carregar motxilles, per seguir el nostre camí cap al camp base de l'Everest. Una nova etapa, amb un paisatge àrid que ja fa un parell de dies que no ens abandona. Cinc hores de trekking planer amb una forta pujada a mig camí, ens duu a Lobuche (4.910 metres), passant per Thokla Pass (4.830 metres), on hi ha l'impressionant Memorial del Sherpa, un gran cementiri sense tombes però amb molts recordatoris i moltes banderoles d'oració. Ja a Lobuche, després de dinar, es torna a tancar la tarda amb una espessa boira que fa més freda la nit.

Al matí següent, el cansament físic i mental ja s'acumula, però ens espera Gorakshep, l'última població del camí cap al camp base, situada a 5.440 metres. Hi arribem en poc més de dues hores. Reposem i, després de deixar les motxilles, reprenem la marxa per anar a visitar el camp base de l'Everest (5.350 metres). Quatre hores entre anar i tornar, caminant al costat de la famosa glacera del Khumbu. Un cop allà dalt, poca cosa a dir, molt a viure i a sentir!

El dia 23 d'octubre, és el dia que hem de començar el descens, per l'altra banda de la nostra ruta circular. Però abans, i per no perdre el costum de matinar, volem pujar al Kala Patthar, un altre "petit turó" de 5.550 metres, que és famós per oferir les millors vistes de l'Everest a aquells que no gosem pujar-hi. Així doncs, sortim del

Lodge a les 5 del matí. El cansament, l'alçada, el fred més que intens i la lluita contra un mateix... passa rera passa... respiració rera respiració... i en els darrers trams parant cada pocs metres per agafar empenta i creure'ns que ho podíem fer. De camí al cim... i sense esperar-la, esperant-la, la sortida de sol perfecte entre el Nuptse i l'Everest... parem uns instants... gaudim del moment difícilment repetible... agafem forces, i dues hores llargues després d'iniciar l'ascens, i ja amb els raigs de sol que ens treuen el fred, ho aconseguim! Som al cim del Kala Patthar, i de nou les vistes són impressionants! Ens sentim petits, ens sentim cansats, però estem contents. Després, la baixada fins a Gorakshep, agafar les motxilles i reprendre el camí, de nou cap a Lobuche i d'aquí a Dzongla (4830 metres), on arribem als volts de les 4 de la tarda amb una suau nevada i envoltats de núvols.

El **24 d'octubre**, el 10º del trekking, toca l'últim gran repte: creuar cap a la regió de Gokyo, passant el famós i temut Chola Pass, un pas de muntanya a 5420 metres. De nou sortim de nit, amb l'única llum dels nostres frontals, i un fred que ens gela l'ànima... i les mans! Una hora de planejar fins arribar als peus de la paret que ens ha de dur al pas. Segurament la pujada més dura i tècnica de tot el trekking, que passa del 4900 als 5300 metres. Allà un primer replà d'entrada a la glacera del Chola Pass, i després de mitja

hora de caminar per neu, el pas sobre la glacera. Imponent i espectacular. I a l'altre costat, una baixada no menys dura fins al poble de Dragnag a 4700 metres, on parem a dinar, per després continuar fins a Gokyo (4.790 metres), travessant la Glacera Ngozumba.

Gokyo és una petita població al costat d'un llac, on aprofitem per fer-hi dues nits. Ens agafem un dia de descans, sense motxilles, sense presses ni altre objectiu que gaudir d'aquell paisatge amb les nostres càmeres. Fem una petita excursió entre els llacs de Gokyo per poder veure el Cho Oyu, un altre imponent vuit-mil (8.201 metres).

Apartir d'aquí, el **dia 26** iniciem la gran baixada des de Gokyo fins a Namche. 10 hores de caminada vertiginosa per arribar de nou a la població on va començar el cercle del trekking, ajuntant en una etapa el que habitualment es fa en dues. Cansament acumulat, amb gran satisfacció i sensació de retrobament; i a l'hora, melancolia per la pluja amb la que ens rep Namche.

Ia la fi, el **27 d'octubre**, el darrer dia de trekking, de Namche fins a Lukla, passant de nou pel darrer punt d'avistament de l'Everest, per Phakding. El mateix paisatge, diferents sensacions. Al vespre, després de sopar, ens adormim entre els records de les vivències recents i l'espera de l'endemà, quan l'avió ens tornarà a dur a Kathmandú, amb les mateixes motxilles més buides de pes, però molt més plenes d'experiències i sentiments●

RUTES 1714

13 de desembre de 2014

La batalla final (ruta urbana per Barcelona)

Per: Rosa Maria Soler

El dissabte dia 13 de desembre a quarts d'onze del matí, ens trobem una bona colla (més de 40 persones) a la Plaça Urquinaona, disposats un cop més a reviure els esdeveniments del 1714.



Aquesta vegada farem un recorregut urbà per la Barcelona del segle XVIII, tot tractant el tema del setge a que va estar sotmesa la Ciutat fins a arribar a l'onze de setembre, centrant-nos sobre tot en els últims dies.

Les extenses i ben documentades explicacions dels nostres tres "guies" (en Xavi, en Quim i en Domènec) ens fan conèixer els escenaris d'aquelles terribles lluites, i ens permeten veure el que encara queda en peu i imaginar-nos la resta, molt especialment el traçat de les muralles i els llocs on hi havia els baluards de defensa.

Tot un seguit de dades històriques i algunes anècdotes, ens situen en

aquella Barcelona i en la manera de ser dels seus ciutadans. Fem parades a la Pl. de St. Pere, el Convent de St. Agustí, i d'altres punts importants i acabem al final del Pg. Lluís Companys, on a terra hi ha gravat un plànol de la Barcelona del 1714, el que ens permet acabar de fer-nos una idea més clara de com era.

Quan acabem cap a les 14 hores, marxem cap a casa sabent unes quantes coses més de la nostra història ●



ALTES DE NOVEMBRE

Balma Serna Sabater
Erola Serna Sabater
Inmaculada Sabater Estaytega
Joana Folia Cots
Jan Pablo Naya Rodríguez

Júlia Naya García
Andrea Naya García

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

CONDOL

Ens ha arribat la trista notícia de la mort del pare del nostre amic, consoci i membre de la Junta Directiva, **Pep Molinos**. Des d'aquest butlletí li expressem a ell i demés família el nostre més sincer condol.

ENS HA DEIXAT UN HISTÒRIC:

JOAN NUBIOLA

Redacció

El 16 de novembre passat ens va deixar un dels muntanyencs més prestigiosos de la història de l'escalada a Catalunya Joan Nubiola (1930-2014) que durant els anys 50 i 60 va obrir grans itineraris al massissos més importants del nostre país destacant la feina feta amb en Josep Maria Torres a Montserrat, més de mig centenar de vies, Pedraforca i Sant Llorenç del Munt, tot i que també al seu historial hi queden escalades i ascensions al Alps i Dolomites.

A la seva dilatada vida no va tampoc oblidar la seva passió pel Cavall Bernat formant part de l'equip que va fer néixer el Grup Cavall Bernat (1978).

RECOLLIDA DEL PESSEBRE

Reserveu la data del **12 de març**, per anar a Sant Salvador de Bellver a recollir el pessebre de l'Agrupació.

PAGAMENTS

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

COMPTES BANCARIS (IBAN):

100tenari: ES33 2100 0823 3902 0068 8916

AEC: ES27 2100 0823 3502 0068 9123

INFANTIL: ES37 2100 0823 3102 0068 9236

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

CORREUS ELECTRÒNICS

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

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

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



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"

Padilla 263 - 08027 - BORN
Tlf: 93 245 3070

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.

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 maquetaçió: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Coordinador: Manuel Cabanillas

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Manuel Cabanillas, Pep Molinos, Xavier Sánchez, Joan Tarruella, Cristina de Irala, Domènec Palau, Xavi Díez, Jordi Pino i Cata, Santi Rodríguez, Salva Monpeat, M. Jesús Salvador, Rosa M. Soler, Treking (Félix, Munir i Driss), Maria i Marc.



2013

