



1912

butlletí informatiu
gener 2017

Agrupació Excursionista "Catalunya"

El pessebre al centre de Catalunya (foto: Rosa M. Soler)





Dues instantànies de la sortida eqüestre des del monestir de Lluçà fins la masia de can Trulls (foto: Miquel Casas)

ANY QUE PASSA ANY QUE EMPENY

Sí així és, hem acabat un altre any, amb el que això suposa, records, excursions, campaments de la secció infantil i d'altres no tant; campament social/tardor.

Amb una secció infantil i juvenil que any rere any no para de créixer i desitgem que hi continuï, fent activitats en col·laboració amb altres seccions per tal de que coneguin totes les possibilitats que ens dóna la nostra terra. És la secció que aporta a la nostra entitat el relleu dels que ja no som tan joves per ocupar vocalies i membres de junta.

Aquest any també cal esmentar els monitors, amb ganes de assumir nous reptes al capdavant de vocalies i càrrecs a la junta, amb l'aportació de les noves tecnologies que els que som mes grans ens depassen.

Des de l'Editorial desitgem que aquest nou any que comença siguem capaços d'engrandir encara més la nostra Agrupació

Bon Any a tothom •

Í N D E X

- | | |
|--|---|
| 3 EDITORIAL: Any que passa any que empeny | 17 SENDERISME: Santuari Queral; Targetes FEEC 2017; |
| 4 MUNTANYA: PESSEBRE 2016 | 18 Flama de la Llèngua: Tossal del Rei |
| 6 AEC: El sopar de nadal | 19 Grup Jove; ERE |
| 8 MUNTANYA: Tossal Claret | 20 SENDERISME; SEMPREPODEM; |
| 10 EQÜESTRE: De Lluçà a can Trulls | 21 CALENDARI Esquí de muntanya |
| 11 MUNTANYA: Castell de Milany | CALENDARI Infantil i Juvenil; |
| 12 MUNTANYA: Catllaràs | 22 SIJ: Txeiens |
| AGENDA D'ACTIVITATS: | 23 ESCALADA: Escola Glacera: Ceillac |
| 14 CALENDARI mes de gener; Cartografia | 25 MUNTANYA: Passejada per l'Ordal |
| 15 SEMPREPODEM: Cingles de Bertí | 27 ASSEMBLES GENERAL ORDINÀRIA |
| 16 SEM: Tuc d'Aubas; Reserva de dates | 28 MUNTANYA: GR-11. Relat d'una aventura-4 |
| | 30 A.E.C.: Altres; Nota del corrector; Diversos; Normes Generals |

PESSEBRE 2016

Santuari de Pinós – 26 de novembre

Per: Rosa M. Soler

*Enguany el nostre pessebre ha estat posat en un lloc ben especial:
Al centre geogràfic de Catalunya, al Santuari de Pinós,
i com cada any una bona colla de socis hi han volgut ser.*



(foto: Jordi Romagosa)

Després d'una parada a Castellfollit de Riubregós, per esmorzar, tots vam anar fent cap al Santuari per diversos mitjans: Uns amb l'autocar, d'altres amb cotxes particulars i una bona colla caminant. Hi havia dos itineraris de diferent llargària i desnivell i així cadascú va poder triar el més adient per les seves possibilitats.

Jo personalment puc parlar del més curt que va ser una tranquil·la caminada de 10 Km., des del poblet de Cellers, sempre per paisatges amplíssims amb colors de tardor. Un punt destacable de l'itinerari va ser la visita al monestir romànic de Sant Celdoni i Sant Ermenter de Cellers, que requeria només una petita

desviació del camí. Per a mi va ser una sorpresa trobar una construcció tan notable en aquest racó de món, tan desconegut per molts de nosaltres.

Un bon tros abans d'arribar al Santuari de Pinós, ens van atrapar els de la caminada llarga, que havien sortit de Torà, 7 km més lluny que nosaltres!! D'entrada vam pensar que o ells eren unes "fieras" o nosaltres molt dolents. Ens vam quedar un xic més tranquils en saber, que havien trobat una dreuera...

Quan vam arribar al Santuari ens vam dirigir al punt anomenat Rosa dels Vents, que senyala el centre geogràfic de Catalunya. Dalt d'un petit mirador ja vam trobar col·locat el Pessebre. Després de



Acte en memòria de Pilar Argila (foto: Jordi Pino)

les fotos de rigor, ens vam trobar tots a l'església del Santuari, on estàvem convocats per tal de fer una petita cerimònia en memòria de la Pilar Argila, que inesperadament ens va deixar fa pocs mesos.

Junt amb el seu marit en Josep Montagut, la Pilar sempre ens havia acompanyat en aquesta sortida del Pessebre. D'alguna forma aquest any també ha estat així, en el nostre record, tal com es deia a l'emotiu text que va llegir na Francina. Vam acabar l'acte amb un cant de comiat, unes Nades i el Virolai.

Per acabar bé el dia, el dinar a l'Hostal de Pinós. I... renoi quin dinar! Un munt de plats ben diversos de degustació per començar, un segon plat, postres, torrons, neules, cava i cafès. Que mes voleu? I per arrodonir la diada, fins i tot va arribar a temps el President, que venia de la reunió de la FEEC. Així va poder fer el ja tradicional discurs i brindis... i també de menjar una mica, no us penseu!

Moltes gràcies a en Josep Bou i na Francina per una organització perfecte •



Grup de Sant Celdoni i Sant Ermenter de Cellers (foto: Rosa M. Soler)



Monestir de Sant Celdoni i Sant Ermenter de Cellers (foto: Rosa M. Soler)



Treballant (foto: Jordi Romagosa)

EL SOPAR DE NADAL 2016

Per: Jordi Pino

El dissabte 17 de desembre, a 2/4 de nou, teníem cita a l'Agrupació per tal de celebrar el nostre sopar de Nadal i puntualment, una bona colla de socis, ens hi presentàrem. Tres noies, ben maques i eixerides, mos donaven la benvinguda acompanyada d'una copa de cava amb suc i un paperet doblegat on en el seu interior si podia llegir un número.



Val la pena dir que a aquesta hora, encara faltaven uns socis que amb gran dedicació, s'havien passat la tarda fent-se un fart de treballar muntant i desmuntant tirolines i altres assegurances, per tal de que els infants podessin gaudir de la VIII nit d'escalada i espeleologia. Mentre, a la seu social i a mida que van arribant socis, va pujant el xiurri, amb comentaris de tota mena, rialles, records de temps passats i algun projecte de futur. 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.

Les taules fan molt de goig, estan parlades i engalanades, tot una feinada per un altre grup de voluntaris, aquests més veterans, però que han obrat amb la mateixa il·lusió que els altres, per tal de fer





possible aquesta diada.

Poca estona hi ha per la xerrada, doncs no triga gaire en arribar el jovent que ha estat treballant amb les cordes i demés estris d'assegurances i amb un fort crit "de tothom a taula", comença el repartiment dels suculents i molt abundosos plats del sopar. Les neules, els torrons, el cava i unes paraules d'agraïment i felicitació del President, tanquen la primera part de la festa i donen pas al brindis Nadalenc del "Sant Joaquim Gloriós".

Més d'acord amb les nostres tradicions, enguany el Pare Noel no ha arribat a temps i ha estat substituït per un pastor amb barretina que, amb la mateixa empena o més que el Pare Noel, ha desplegat un discurs i ha donat peu al repartiment d'una pluja de regals que ha arribat a mans de tots els presents.

Ja a les darreries de la festa, tots els socis consulten el seu paperet amb

el número inclòs, mentre que el "pastor" va cantant-los per tal de rifar més obsequis entre els presents, en aquests cas, entre només uns quants afortunats que celebren amb crits d'eufòria la seva bona sort.

així acabem, un any més, la festa del sopar de Nadal de l'Agrupació, agraïnt a tots els voluntaris que han col·laborat i a tots els socis que hi han assistit i que sens dubte l'han fet possible. Fins l'any vinent, ens retrobem •



SEXTET

AL TOSSAL CLARET (687,5 m)

Sortida a la Segarra amb doble final feliç

Text i fotos: Manuel Cabanillas

26-novembre-2016

En Josep Bou, organitzador de la col·locació del pessebre de l'Agrup a Pinós (Solsonès), al centre geogràfic del Principat, havia proposat dos itineraris pels participants, un de 10 km, i un segon de 17,5 km, ambdós fent el cim de Pinós (928 m), a prop del Santuari de la Mare de Déu de Pinós, on era prevista la col·locació del naixement i posterior dinar.



Cim del Tossal Claret

Hores abans de l'inici de la sortida en Josep em va informar que, "segons les meves dades tu ets l'únic que vol la sortida llarga". Va ser un gerro d'aigua freda perquè jo tenia coll

avall tenir companys no sols per fer camí, sinó que a més a més volia convèncer-los d'afegir l'ascensió al cim del Tossal Claret de 687,5 m, sobre el que passa l'itinerari i que segons els mapes no demanava gaire d'esforç extra.

Sóc dels que mai em rendeixo i a la sortida de l'autocar ja tenia alguns interessats en fer la ruta llarga, tot i que encara no estaven al cas de les meves intencions que van conèixer quan vam iniciar la marxa sota un cel gris amenaçador i una temperatura per sota dels 8 graus.

En Miguel va ser el meu avalador, sabia que a ell li agradaria la proposta i així el grup que completaven la Carmen, la Yolanda, la Jordina i en Xavier, no van posar cap impediment per afegir l'ascensió a un segon cim.

La ruta discorre per pistes forestals en quasi la seva totalitat, amb un inici per



Camí del Tossal

l'asfalt tot i que el camí va ser entretingut amb un nombre de participants que penso és l'ideal per fer muntanya.

Serà difícil que torni a fer aquest vèrtex geodèsic però ens va quedar molt clar que es pot evitar l'asfaltat seguint una antiga pista que, per el que ens van dir, en alguns trams, els camps de conreu han envaït el seu traçat, un cop que es va obrir la carretera entre Torà i Cellers.

En total vàrem comptabilitzar 3h 30 min fent els cims de Claret i el de Pinós i vàrem caminar a una mitjana de quasi 5 km/h, dades enregistrades per en Miguel que no van suposar cap problema logístic i que vàrem completar a un ritme inesperat fent petar la xerrada.

La sortida, a cavall entre les comarques de la Segarra i el Solsonès va tenir per a mi un "final feliç" esportivament parlant

al fer ascensió proposada al Tossal Claret que engreixarà el bloc que treballem amb la Cata i en Pino i que aviat arribarà als 400 itineraris i camins vers les 250.000 visites.

Com era d'esperar d'en Bou, en Josep no el del pessebre, la guinda del pastís esportiu va ser l'àpat pantagruèlic amb tots els participants a la sortida, que va fer preparar com un bon coneixedor no tan sols de les muntanyes del nostre país si no també del que fa referència a la bona gastronomia, i que ens va posar el segon final feliç a la nostra escapada.

**Enllaç amb la fitxa de l'ascensió
al Tossal Claret des de Torà:**

<http://cimsdelpaisoscatalans.blogspot.com.es/2016/12/tossal-claret-6875-m-des-de-tora.html> •

SORTIDA EQÜESTRE DES DEL MONESTIR DE LLUÇÀ FINS LA MASIA DE CAN TRULLS

Per: Nàstia Muñoz Marzo / fotos: Miquel Casas

El dia 22 i 23 d'octubre un grup de 9 persones vam agafar els cavalls al monestir de Lluçà i una vegada preparats vam començar l'excursió de dos dies. Aquest primer dia vam recórrer paisatges naturals durant quatre hores fins a arribar a un càmping de la riera de Merlés on vam dinar, sopar i descansar.



El dia següent, una cop preparats els cavalls vam sortir de nou cap a Viver i Serrateix a Can Trulls que és la casa de Joan Serra. Al matí vam estar unes quatre hores travessant els paratges de la riera de Merlés, muntanyes, prats i un poblet petit, i quan vam arribar al final de la riera ens vam aturar per dinar. Tant nosaltres com els cavalls vam aprofitar per descansar.

Ala tarda vam continuar l'excursió durant tres hores més, vam haver de creuar el riu Llobregat, aquesta vegada amb més aigua, i poc a poc ens vam anar acostant fins arribar a Can Trulls, on finalitzava l'excursió.

Al'hípica vam desar els cavalls en el prat una vegada els havien tret la muntura... tant ells com nosaltres estàvem ben cansats... només ens quedaven forces per comentar com havia anat l'excursió, mirar algunes fotos i acomiadar-nos.

Per mi, que és la primera vegada que he participat en una excursió de la Federació Catalana de Turisme Equestre, em vaig trobar en un bon ambient, molt divertit i molt acollidor. Us animo a que vingueu en una propera excursió!!! ●



CASTELL DE MILANY

De Vallfogona de Ripollès a Vidrà

Dissabte, 19 de novembre de 2016



3 DE DESEMBRE DE 2016

CATLLARÀS

(UNA EXCURSIÓ, DUES MIRADES)

Per: Miquel Budi

Un cop amb l'autocar vam arribar a Sant Julià de Cerdanyola vam esmorzar al costat d'una estufa de llenya. A l'exterior hi havia una bona gebrada tota blanca i potent. Dos graus sota zero. Les xemeneies treien fum en un dia assolellat i sense núvols.



Tota la colla al mirador (foto: Rosa M. Soler)

Vam iniciar l'excursió a l'ombra i trepitjant blanc. Uns metres més amunt ja tocava el sol que ens va acompanyar durant tota la pujada a la collada de Sobirana. Pel costat dret agafem un corriol amb ziga-zaga anant per dins del bosc, acompanyats dels gossos que, amb els seus picarols, van espantant els cabirols. Hi ha un bon nombre de caçadors, tots ben visibles amb el seus anoracs fluorescents.

Arribem al santuari de Falgars on, després de fotografiar el Pedra-

forca i fer un mos, ens dividim en dos grups: uns amb autocar van a la Poble de Lillet a veure el mercat de l'all-i-oli de codony i altres herbes. Els altres ens aventurem a baixar pel llom dels tres graus. Molt guapo! En tres trams esglaonats descendim els 400 m. Camí fàcil i al final amb un camí gelat, vidriat i, amb molt de compte, arribem al poble a recollir l'autocar (avariat) que ens portarà a dinar amb harmonia al poble de Guardiola de Berga. Bon dinar i el Barça-Madrid ●

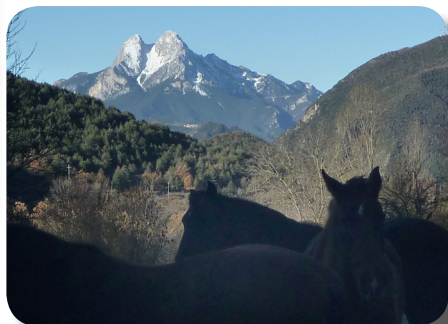
SORTIDA AL CATLLARAS (segona mirada)

3 de desembre de 2016

Salut i muntanya!

Per: Salvador Monpeat

Només dir-vos que vam gaudir molt de la sortida participativa i guiada pel Miguel que ens va oferir pel Catllaràs, de Sant Julià de Cerdanyola a la Poble de Lillet passant pel santuari de Falgars.



Els cavalls i el Pedraforca (foto: Salva Monpeat)

Es el Catllaràs, hàbitat de senglars, cabirols i caçadors a la tardor. Boscos de faig ja sense fulles, avellaners i pi roig, i recordeu que som en terra de bolets: rovellons, camagroc i fredolics que us esperen (no cal fer massa cas del temps que fuig).

Miguel i Carmen ens va ensenyar que es poden preveure tres sor-



Santuari de Falgars (foto: Rosa M. Soler)

tides amb diferent nivell en una mateixa proposta, i crear l'ocasió i l'oportunitat de gaudir d'un munt de coses que ens van fer viure amb passió el coneixement de l'espai (precioses vistes del Pedraforca, Puigllançada, Poble de Lillet, jardins Artigues, mercat de Nadal, all i oli de codony, vermut Murcarols ...).



Mas Sobirana (foto: Llorenç Nasarre)

Fins i tot va estar més temps del previst ja que vàrem superar una "pana" de l'autobús i un partit del Barça-Madrid al restaurant on ens varen tractar a cos de rei. No hi han dificultats... tan sols una naturalitat i serenor encomiable. Gràcies Cristian i Miguel!

Fantàstic el dia! Molt recomanable! gràcies a tots!! ●

CALENDARI D'ACTIVITATS gener

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
10 dt	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
10 dt	AEC	Reunió veterans	Frederic Planas
14 ds	Muntanya Senderisme	Cingles de Queralt	Pep Molinos
14 ds	ERE	Avenc de l'Averdó i Avenc de l'Esquirol	
21 ds	Muntanya Sempredem	Cingles de Bertí	
21/22 ds i dg	SEM	Tuc d'Aubàs	Jordi Calafell
21/22 ds i dg	SIJ	Sortida	
Tots els dimarts	AEC	Labors	M. Antònia i Mari

Vegeu a continuació informacions més detallades d'algunes de les activitats •

CARTOGRAFIA

Un cop fet l'inventari físic de tots els mapes que tenim a l'AEC, i que estan a la vostra disposició, en la corresponent vitrina, hem trobat a faltar algunes unitats que seguidament detallem, per recordar-vos, que si algun soci per descuit o oblit no l'ha tornat, després del préstec, ho faci a la nostra secretaria com més aviat millor, per poder completar així tota la col·lecció.

- Nº 20004 St. Maurici
- Nº 20010 Pica d'Estats- Mont Roig
- Nº 20011 Parc Nacional Aigües Tortes
- Nº 20021 Moixeró- La Tossa
- Nº 20057 Serra del Montsant
- Nº 20066 Serra de Cavalls i Pàndols
- Nº 20069 Barranquisme el Port
- Nº 20095 Aigües Tortes - Vall de Boí

IMPORTANT:

- Els mapes i guies s'han de retornar com a màxim al cap de 15 dies de la data de préstec.
- Durant l'estiu, si és necessiten per vacances, el termini s'amplia a 30 dies.
- En el cas dels llibres, el termini per retornar-los és de 30 dies, prorrogables, prèvia comunicació •

CINGLES DE BERTÍ

Passejada per les cingleres de Bertí des de Riells del Fai al Figueró passant pel grau d'Ullar, St. Pere de Bertí, el Clascar, grau de Montmany, la Trona i el Sot del Bac.

Activitat: excursió de muntanya participativa per a socis i sòcies.

Dia: dissabte, 21 de gener de 2017.

Hora de sortida: 7 h a l'Agrupació – 7:15 h a Fabra i Puig.

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

Inscripcions: fins dijous 19 a les 20 h. Places limitades a la capacitat del bus.

Preus: socis/sòcies 15€, socis/sòcies online 20€. Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupació: la Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123.

Desnivell: uns 750 m positius; 750 m negatius.

Recorregut: 18 km aprox.

Horari aproximat: 5:45 hores

Dificultat: Moderada

Itinerari: Riells del Fai (320m), costes d'en Batlles, grau de l'Ullar (855m), Sant Pere de Bertí (810m), el Clascar, cal Mes-tret (750m), la Bruguera, grau de Montmany (808m), la taula de pedra (865m), grau de la Trona (830m), La Trona, Sot del Bac, el Figaró (330m).

Material: motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, aigua i menjar per a tot el dia, crema solar.

Vocals: Salvador Monpeat (659 20 95 42), Àngel Porras (661 846 175).

Normativa: és obligat llegir les Normes generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordem que cal estar en possessió de la llicència de la FEEC.

Apunts de la sortida:

Entretinguda i variada sortida que convida a un reportatge fotogràfic. Iniciarem l'excursió al restaurant Cal Oliveras a Riells del Fai. És als peus dels Cingles de Bertí i del monestir de Sant Miquel de Fai, a la capçalera de la vall del Tenes. Seguim en pujada per un corriol entre cingleres fins el grau de l'Ullar per trobar el GR5 que seguirem fins a Sant Pere de Bertí que és una església romànica (S.XIII). Seguirem per un corriol fins el Clascar, també conegut com el castell de Bertí, és una edificació en estat ruïnós. Seguim una mica el PR C-33 direcció al grau Mercader per encaminar un corriol que s'enlaira per la Bruguera a gaudir de l'altra cinglera que mira a l'est i que segueix pel Grau de Montmany per anar a trobar el mirador de la Taula de Pedra. Ara cerquem el GR 5 i el seguim fins l'entorn de la masia de Rajadell per agafar el camí de la dreta que baixa al coll de Pedradreta, transitarem de nou pel PR C-33. Paradeta a la Trona que és un gran esperó rocós que sobresurt de les dretes parets assoladades dels Cingles de Bertí, dominant la vall del Sot del Bac. Seguirem de baixada passant a tocar la bauma del Sot del Bac i al Salt del Prat. Per acabar al poble del Figueró, evolució moderna d'un antic hostel de camí ral •

SECCIÓ ESQUÍ DE MUNTANYA

21 i 22 gener 2017

TUC D'AUBAS (2.072 m)

Fàcil i bonica ascensió a aquest cim, d'alçada modesta, però amb unes vistes de les millors del Pirineu. Es troba situat a la Frontera entre La Vall d'Aran i França, prop del Portillon de Bossòst.

Dificultat: Sortida d'esquí de muntanya senzilla.

Itinerari: 100 m abans del Portillon cal agafar una pista a mà esquerra, per la qual es pot anar en cotxe, fins a trobar la neu. Seguim les indicacions al Coth de Baretja i després de passar un refugi lliure deixem la pista per pujar directament al coll per pendent suau.

Des del Coth de Baretges (1.750 m) cal anar cap a l'esquerra, cercant el pendent més suau fins a arribar al Tuc d'Aubas.

Descens pel mateix itinerari.

Desnivell: Entre 500 i 800 m (dependent de l'alçada on es pugui arribar amb el cotxe)

Sortida: dissabte, 21 (en cotxes parti-

culars). L'hora es concretarà en la reunió prèvia. Es pernoctarà al Refugi de Conangles (Boca sud del túnel de Viella).

Reunió prèvia: dijous dia 12 de gener a les 20 h a l'Agrup

Material: A part de l'equipament d'esquí de muntanya, és obligatori portar ARVA, pala i sonda.

Vocal: Jordi Calafell - 644274874
jkalafell@gmail.com

IMPORTANT: És obligat llegir les Normes generals de les sortides de l'A.E.C. i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordeu també que cal estar en possessió de la targeta de la FEEC del 2017 •

RESERVEU AQUESTES DATES:

Per: Josep Bou

12 de gener a les 19,30 reunió preparatòria de la sortida a Mont-Rebei del 1 i 2 d'abril

11 de març recollida del pessebre al santuari de Pinós
(més detalls de la sortida en propers butlletins) •

SENDERISME

SANTUARI I CINGLES DE QUERALT (Berga)

Ruta circular pel Santuari i cingles de Queralt, amb extenses panoràmiques sobre el Berguedà, Montseny, Collsacabra, etc., que transcorre per boscos, cingles i carena.

Data: 14 de gener de 2017

Lloc i hora de sortida:

7:00 local Agrupa

7:15 Fabra i Puig

Transport: autocar. Si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars.

Inscripcions: fins dijous 12 a les 20 h.

ITINERARI A: Berga-Urbanització Fumanya, Oratori St. Jacint, Santuari de Queralt, Mirador Garreta, St. Joan, Cingles de Queralt, coll de la Mel, coll de Portet, Font Calenta, Urbanització Fumanya. Recorregut: 10,5 km / Desnivell: +650m i - 650m / Dificultat: baixa / Horari: 4,45h.

ITINERARI B: Itinerari: Santuari de Queralt (visita), Mirador Garreta, St. Joan, Cingles de Queralt, coll de la Mel,

coll Portet, Font Calenta, Urbanització Fumanya. Recorregut: 9 km / Desnivell: +310m i - 650m / Dificultat: baixa / Horari: 3,45h.

Material: Calçat i roba d'abric per muntanya, aigua i esmorzar.

Preus: Inclou autocar i dinar a Berga: Socis: 33 euros - Socis on-line: 38 - Altres: 43. Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupació: la Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123.

Vocal: Pep Molinos (T/ 666 086 052)

Nota: La sortida està subjecta a les normes generals establertes per l'AEC en referència a activitats de muntanya, publicades en aquest butlletí i el seu tauló d'anuncis (és obligatori llegir-les i acceptar-les). Recordem que cal estar en possessió de la llicència de la FEEC •

LES TARGETES de la FEEC 2017

Recordem que ja es poden demanar les targetes de la federació de muntanya. Els preus són els mateixos que l'any passat. Adults: A (48,5), B (61), C (95,7), D (139,5) i E (845). Si s'habilita amb la FEDME hi ha un plus de 11,50 euros.

Per altres modalitats podeu consultar a secretaria •

12 DE FEBRER DE 2017

TOSSAL DEL REI (1.349,8 m)**Sortida per acompanyar la
Flama de la Llengua Catalana**

El diumenge 12 de febrer de 2017, complint amb el compromís que vam prendre, amb el Centre Excursionista de Castelló, acompanyarem la Flama de la Llengua Catalana al cim del Tossal del Rei, punt de confluència del País Valencià, la Franja de Ponent i Catalunya, que en la 48ª edició organitza el Centre Excursionista d'Olot.

Tipus d'activitat: Muntanya**Dia:** Diumenge, 12 de febrer de 2017**Lloc de Trobada:** Palau Reial. Diagonal cantonada Tinent Coronel Valenzuela (ara John M. Keynes).**Hora de trobada:** 6:45 h del matí (puntualitat).**Itinerari:** De Fredes al cim a peu per la pista forestal del Coll de Tombadors o pel GR el camí clàssic.**Opcional:** Si algú ho desitja, pot arribar al cim sense pràcticament caminar, seguint la Flama que serà portada amb automòbil per la pista.**Desnivell:** 464 metres de pujada i 465 de baixada.**Horari:** 3h (1.30 h + 1.30 h)**Dificultat:** Baixa.**Transport:** Vehicles particulars.**Material:** Roba protectora pel fred el 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 com els darrers anys (*))**Informació de la sortida:** Dijous, 9 de febrer a les 8 del vespre a la seu de l'AEC.**Vocals:** Manuel Cabanillas Tèl. 617 584 527, Pino i Cata. Tèl 933190672 i 636413608**(*) MOLT IMPORTANT:** Fins el dijous, 2 de febrer s'ha de confirmar si voleu dinar al restaurant per facilitar als companys de Castelló la reserva. Cost del dinar 14 euros.**ALTRA INFORMACIÓ:** És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'A.E.C. (pag. 30) i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes ●

GRUP JOVE 2017

Data	Vocals	Activitat i localització
Febrer 4 i 5	Marcel, Amat	Espeleologia (lloc a determinar)
Febrer 25 i 26	Nil	Alpinisme amb neu (lloc a determinar)
Març 25 i 26	Amat	Iniciació esquí de muntanya: Campirme
Abril 14 a 17	Anna, Berta, Helena O, Mariona	Caminar (lloc a determinar)
Maig 6 i 7	Pol B, Jordi M	Barrancs: Guara Alternatives: escalada, caminada

Altres propostes a confirmar en funció de l'assistència:

- Juny 22 i 23: Canigó (excursió i/o escalada, recollida de la Flama, bivac al cim) •

Calendari de sortides de l'ERE

Dissabte, 14 de gener de 2017

- Avenc de l'Averdó

(Ordal-Alt Penedès) –32 m profunditat
<http://ostiaelfantasma.blogspot.com.es/2008/05/laprenentatge.html>

- Avenc dels Esquirols

(Ordal- Alt Penedès) fins a –100
<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2015/07/visitant-lavenc-dels-esquirols-ordal.html>

Dissabte, 11 de febrer de 2017

Avenc de l'Estel

(Pratdip–Baix Camp) –87 m profunditat
<https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjG66TJwIj0AhWIORoKHWqxBEYQFggdMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.espeleindex.com%2FcrearPDF>

php%3Fid%3D1872&usg=AFQjCNE09zSXD3BV_FE8tU7Lfaok-SSdRg&cad=rja

Dissabte, 11 de març de 2017

Avenc de Sant Cristòfol –74 m profunditat (Begues – Baix Llobregat)
<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2012/12/avenc-de-sant-cristofol.html>

Dissabte, 8 d'abril de 2017

Barranc del Forat de Bóixols
<http://barrancs.blogspot.com.es/2013/07/forat-de-boixols-07072013.html>

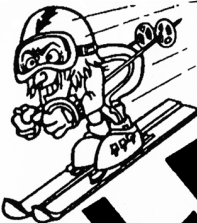
NOTA: Tingueu en compte que es tracta d'una proposta, que podem anar modificant/ampliant, canviant dates, canviant cavitats, etc... amb les aportacions de tots •

SENDERISME

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
4 febrer	COSTA BRAVA	Pere Mansilla
4 març	PUIGSACALM	Rosa M. Soler
1-2 abril	MONTREBEI	Josep Bou
6 maig	MONTGRONY	Domènec Palau
3 juny	COSTA DE TARRAGONA	Manel Navarro
1 juliol	SERRA DE LLANCERS	Carme Capdevila

MUNTANYA - SEMPREDODEM

DATA	ACTIVITAT
18 de febrer	Raquetes de neu
18 de març	GR92 etapa L'Ametlla de Mar – l'Ampolla
22 d'abril	Serra de Cardó i creu de Santos
20 de maig	Puig de Bestracà
10 de juny	Serra Cavallera
15 de juliol	Núria, Nou Creus, Tirapits; Ull de ter




TOT PER L'ESQUÍ

15% descompte socis A.E.C.

ALP SPORTS

TOT PER MUNTANYA

BARCELONA

Av. Gaudi, 36
93 436 46 43

ESQUÍ DE MUNTANYA

DATA	SORTIDA	VOCAL	Telèfon i mail	REUNIÓ
21/22 gener	Tuc d'Aubàs	Jordi Calafell	644 274 874 jkalafell@gmail.com	12 de gener
11/12 febrer	Roc Melé	Pere Mansilla	619 062 935 pere.mansilla@hotmail.com	2 de febrer
4/5 març	Espot St Maurici	Miguel Peinado	629 791 749 miguelpeinado56@gmail.com	23 de febrer
25/26 març	Campirme (iniciació grup jove)	Amat Botines	662 447 830 amat92@gmail.com	16 de març
29 abril 1 maig	Culfredes	Pere Carrascal	619 293 799 perecarrascal@gmail.com	20d'abril
20/21 maig	Besurta	Joan Cabré	659086518 cabremiretjoan@gmail.com	11 de maig

Recordem que per poder assistir a les sortides cal disposar d'ARVA, pala i sonda i que a l'Agrupació en tenim per llogar per 15€ el cap de setmana + 5€ dia addicional (30€ fiança)

També organitzarem un campament hivernal a la zona dels Ecrins als Alps, per Setmana Santa, amb activitats de tot tipus. Ja us anirem informant.

Engresqueu-vos, que com més serem més riurem!! •

SECCIÓ INFANTIL I JUVENIL

CALENDARI 2017

Febrer: 18 i 19

Març: 18 i 19

Abril: 20 i 30

Maig: 20 i 21

Juny: 10 i 11 •

TXEIENS I TXEIENES

SORTIDA AMB BICI A LA VORA DEL BESÓS



Grup de txeiens i txeienes

El dissabte 19 de novembre els txeiens i les txeienes vam passar el dia a la vora del riu Besòs! La sortida va ser molt bonica perquè per primer cop els nens i les nenes de la secció infantil van fer una excursió en BICICLETA! Ens ho vam passar d'allò més bé pedalejant amunt i avall, vam pujar rampes enormes, vam jugar a fer d'ou, i de gallina! També vam practicar les normes de seguretat vial al recorregut hi havia per bicis, vam menjar, vam ballar, i vam ser molt feliços! ELS TXEIENS I LES TXEIENES SOM LA CANYA!!!!!!!!!!!! •



CEILLAC

CITA OBLIGADA PER A INICIAR-SE EN CASCADES DE GEL

Text: Javier Aznar

*Hi ha llocs dels que en tenim una enveja sana,
Ceillac és un d'ells, pertany a la regió de Queyras
a la zona dels Alps del Sud, que limita a l'E amb Itàlia,
i el Parc Natural del Mont Viso.*



Guardo un especial record d'aquesta "citè d'escalade des cascades de glace", la primera vegada acabat d'entrar a l'ECAM, per obtenir l'acreditació d'aquesta especialitat d'alpinisme, la veritat és que Ceillac no ha canviat molt com poblet, no així l'assistència

d'escaladors, és un lloc encantador de 10 minuts a 15 minuts d'aproximació del pàrquing a les cascades, de 200 a 300 m. de cascades, gel pràcticament assegurat sempre, i res d'allò una miqueta de gel, res a veure amb el nostre Pirineu, estem als Alps. La meua primera columna vertical d'uns 18 m, Dificultat II-5 "Sombre Héro".

Però si hi ha alguna cosa que atrau el principiant de cascades és la possibilitat de cascades llargues i de dificultat mitjana, i com que no es tracta en aquest article de potenciar cascades més serioses, per a iniciats "Holiday on Ice" és ideal.

Punt comú d'aproximació per a les cascades d'aquesta zona, és el pàrquing de l'estació d'esquí municipal, les cascades les tindrem davant mateix, en tot el seu panorama.

Holiday on Ice, en realitat són dues cascades d'una longitud similar uns 200 o 250 m, i que tenen en comú el primer llarg, a partir d'aquest



es divideix en forma d'Y, la dificultat en tots dos casos és molt similar, totes les reunions són molt còmodes, amb possibilitats d'abandonar, encara que a causa de la concurrència de cordades no és gens aconsellable, les reunions estan assegurades amb parabolts i mailló. Dificultat II-3

Descens: De totes les cascades es realitza caminant per un sender ben marcat que a l'estiu és de "randonné."

La millor manera d'assegurar el viatge és visitar la pàgina web de www.ice.falls.com, i a la pestanya de condicions de la muntanya ens donarà tota la informació de les zones de cascades de l'Argentiere.

Per pernoctar podem tenir dues possibilitats entre altres, la Gîte Les Bala-dins, més econòmica, o aquí una de les sorpreses hi ha un hotelet anomenat Les Veyres, una mica més car però res a veure amb la Gîte, i això en un poblet perdut en una vall recòndita dels Alps, i l'esposa de l'amo és d'Antequera (Màlaga), Mari per als coneguts.

Ruta BCN - Ceillac: BCN, La Jonquera, Montpeller, Arles, Aix en Provence, Sisteron, Gap, Embrun, Guillestre i Ceillac. Total de 7 a 8 hores, són uns 700 km. Dels quals aproximadament 610 són autopista, fins Gap, l'últim tram Guillestre - Ceillac haurem d'extremar les precaucions per l'estat de la carretera •

Els Semprepodem acomiaden el 2015 amb una PASSEJADA PER L'ORDAL

(17-12-16)

Per: Eva Lerma

Després d'una temporada apartada del grup, a causa d'una cirurgia i, per tant, en contra de la meua voluntat, la proposta d'una passejadeta per la serra de l'Ordal em va semblar una bona ocasió per a reincorporar-me sense témer massa no estar al nivell de la resta.



Grup de participants (foto: Viky Ortega)

La ressenya indicava 15 km amb 500m de desnivell i em va semblar del tot assequible, malgrat que, com és norma general al grup, rarament la ressenya coincideix amb la realitat que acostuma a sobrepassar en uns quants metres de llargada i alçada les expectatives. En aquesta ocasió, 5 km de llarg i 200m de desnivell que, afortunadament no em van suposar cap entrebanc.

El dia va despuntar plujós però, una vegada més, vaig dedicar el dia anterior a projectar un bon sol i, com que tinc connexió directa amb Sant Pere/Meteo-

cat, en principi no hi havia d'haver cap problema però, per si de cas, vaig agafar el paraigua, que amablement em va dur el Salva Montpeat (al Xavi Gimeno li va tocar el gruix de la càrrega i també cal agrair-li la tasca de bastaix), donat que encara no puc carregar la motxilla, i que, efectivament, va ser garantia de que tan bon punt vam sortir del bar on vam esmorzar a Olesa de Bonesvalls, s'anessin obrint clarianes que a migdia van deixar pas a un solet molt agradable per dinar.

Vam iniciar el camí pel GR-5, vam passar per la zona coneguda com

"Els Penyalets" de camí de pujada cap a la Serra de les Planes. Un cop arribats a dalt, el camí, que passa per les planes d'en Revella, vam seguir en baixada suau fins el poble de l'Ordal on una crida a la temptació de proveir-se de coca de l'Ordal, ens va fer creuar la N-340 a alguns fins a trobar el famós forn Can Pelegrí, el qual vam arrasar literalment.

Personalment, com que no acostumo a menjar coses dolces, la coca de l'Ordal em va proporcionar un "subidón" que em va ajudar a encarar sense esforç l'ascens cap al cim del Montcau (644m), envoltats de pinedes, motos de trial i quads. Arribats a aquest punt, comentem la possibilitat de fer els 100 cims i els pocs membres de l'agrupació que efectivament recullen anualment les seves fites.

Després tornem al GR-5 per baixar amb fort pendent un camí força mal·lès on havíem de parar molta atenció per no caure (en menys de 2 km vam fer 300m de desnivell en terreny presidit pel fang i les pedres molles de la nit de pluja). Potser aquest tram va ser el que em va fer estar més alerta i sentir que tenia bessons.

El paisatge i la vista de la immensa Plana del Penedès, amb Montserrat al fons ens va sorprendre gratament i vam parar a dinar en una masia, sota el "caloret" del sol d'un dia de desembre després de la pluja i envoltats de vinyes que delataven

que estàvem propers a la comarca de l'Alt Penedès.

Camí cap a Gelida, el Jose Moreira ens va portar a un lloc molt fresquet al bell mig del torrent de Vallberdina, on ens vam fer una foto sobre el pont de la Font Freda.

Posteriorment, vam agafar el sender que ens havia de descobrir el Castell de Gelida, un gran desconegut malgrat la seva gens menyspreable magnitud. El castell es va construir abans de l'any 1000 i en dissabte, les visites guiades acaben a les 14h, amb la qual cosa, no vam poder explorar-lo com ens hagués agradat. Mentre una part del grup va fer declaracions a TV3 amb motiu de la 25a Marató que se celebrava a l'endemà, la resta vam seure a fer la cerveseta en una terrassa a mercè del vent que ens va refredar la musculatura i no vam tenir ocasió d'agafar el tramvia per arribar a buscar l'autocar a l'estació, donat que està fora de servei, amb la qual cosa, va tocar baixar força escales per rematar la sortida.

Vam passar un dia molt agradable que em va carregar les piles i apai-vagar el cuquet que tenia després de tants mesos sense trotar de valent amb els Semprepodem.

Espero poder compartir moltes més caminades amb el grup durant el 2017. Bones festes i per molts anys de caminar plegats! ●

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)

Ahir (22-XII-2016) es va celebrar l'Assemblea general. Vaig pensar que segurament em trobaria una bona colla d'amics i amigues que fa dies que no hi parlo. Vaig sortir d'hora de casa, a 1/4 de 7, doncs bé, em va costar 2 hores i 10 minuts arribar a l'Agrupació, l'Assemblea ja havia començat.



Jo diria que érem cosa d'una quarantena de socis allí reunits, presidia, és clar, en Pere Mansilla.

Es van aprovar les actes de les anteriors Assemblees. Les seccions van llegir la relació d'actes duts a terme.

Es van aprovar els estats de comptes, amb una petició de que constés en l'acta el romanent del 100tenari que està pendent d'aplicar a propera publicació del seu llibre.

Es van aprovar els pressupostos del 2016 i 2017. Es van ratificar els càrrecs de la Junta Directiva.

Al'hora dels precis i preguntes un soci va comentar la desfeta que ha patit la secció de caiac i un altre soci va recriminar-li el comentari. Després d'una estona de discussió na Carme va proposar un redactat

de l'acta que va semblar bé a tothom.

Tot seguit una proposta d'en Casas per a tramitar una petició de la secció de Turisme Eqüestre davant de la Generalitat, no va ser presa en consideració car no s'havia presentat per escrit a la Junta directiva abans de la convocatòria de l'Assemblea.

Es va alçar l'Assemblea i mentre uns recollien les cadires, algú preparava, vi cava, torrons, neules i polvorons. És aleshores que vaig poder xerrar amb els companys i companyes. El president ens va desitjar bones festes i a petició dels present vaig invocar la protecció de Sant Jupic gloriós. S'anava fent tard i per si l'embús no s'havia dissolt, en Josep i jo vam sortir a cercar el cotxe per tornar cadascú a casa seva •

GR-11 RELAT D'UNA AVENTURA-4

Per: Laura Rodríguez i Roger Sant

19 d'agost del 2016

Setena Etapa



8:30h Bon dia, avui toca l'etapa de Isaba - Zuriza, uns 20km. La nit ha sigut espectacular, molt estrellada i una llum de la Lluna increïble. Ens acomiadem dels Banyolins.

12h Hem arribat a Isaba, una baixada llarga i dura. Hi havia metge, així que hem decidit anar-hi perquè he vist les estrelles

baixant amb els tendons fets caldo... Mai havia sentit aquest dolor muscular! Ens donen hora i aprofitem per dinar i parlar.

13:15h El Roger ha marxat, hem decidit separar-nos ja que no volia arrossegar-lo en el meu problema. Em sento malament per ell, i la meva sensació és de fracàs en un repte que em fascina i que li tinc moltes ganes!

15h Surto del metge; males notícies,





mínim 4 dies de repòs absolut... No puc aguantar les llàgrimes d'impotència dins de la consulta, la doctora s'ha posat a plorar amb mi, no entenia perquè, però m'he sentit recolzada per ella. M'ha receptat pastilles antiinflamatòries.

16h Trobo un Alberg per passar les dues nits que m'he de quedar allà a Isaba. Comparteixo habitació amb una parella de Girona que està fent el GR11 en sentit contrari, porten 35 dies des de que van sortir de Cap de Creus. Em dutxo, rento roba, vaig a la farmàcia, i truco a la família.

20:15h He estat 3h al llit. No podia més i he baixat a la porta de l'Alberg a veure la gent que passava. Aprofito per escriure. Estic confusa, molta gent em diu que abandoni, que ja ho faré en un altre moment de la vida... però penso amb el Roger, i em sap molt de greu. Jo vull intentar-ho i lluitar per arribar al Cap de Creus.

21:15h Sopo amb un noi de Cáceres

que està acabant el GR11 i una parella anglesa que també fa la ruta. M'han convidat a una copa de vi per brindar que som aquí! Bona nit!

20 d'agost del 2016

Vuitena etapa

9h Bon dia!! Baixo a esmorzar, la dona de l'alberg més desagradable no podia ser... Demà, diumenge, he de ser a Sallent de Gállego, que és on he quedat amb el Roger. Així que durant el dia d'avui, he de mirar horaris de bussos, Blablacar, etc...

18h He aprofitat per fer la motxilla, i acabar de parlar amb gent de Blablacar... però la cosa està difícil...

20h M'ha trucat el Roger, estic animada. Ara ja repòs absolut fins demà. Vull arribar a Cap de Creus i espero que el meu cos aguant, sinó no sabré com prendre'm tot això d'abandonar.

Bona nit! ●

ALTES DEL MES DE NOVEMBRE

Raquel Gil Bardají

Ivet Jover Burrull

Paul-Jordan Olivier-Wegner

Marcel Jean Olivier

Pere Solanes Vidal

Arnau Villena Gago

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

Nota del corrector badoc:

A la pàgina 11 del butlletí de darrer desembre, on hi diu baca hi hauria d'haver dit vaca. Perdoneu-lo pobret, que fa el que pot.

PAGAMENTS

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

COMPTES BANCARIS (IBAN):

AEC: ES27 2100 0823 3502 0068 9123

INFANTIL: ES37 2100 0823 3102 0068 9236

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

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat

secretaria@aec.cat

comunicacio@aec.cat

agrupactivitats@aec.cat

espeleo@aec.cat

escola@glacera.com

caiac@aec.cat

coordinacio.sij.aec@gmail.com

NORMES GENERALS

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

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



La Pobla de Lillet (foto: Rosa M. Sole)



Santprepolen. Caminant per l'Ortal (foto: Vikky Ortega)



Semprepodem. Sortida al castell de Milany (foto: Àngel Porras)

HORARI SECRETARIA A.E.C.

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

SECCIONS

Secció de Muntanya, Senderisme i curses per muntanya (SM); Secció d'Escalada i Alta Muntanya (SEAM); Secció d'Esquí de Muntanya (SEM); Equip de Recerques Espeleològiques (ERE); Secció d'Esquí (SE); Secció de BTT; Secció Infantil i Juvenil (SIJ); Secció de Caiac; Secció de Cultura (SC); Secció de Turisme Equestre i Escola d'Esports de Muntanya Glacera •



1912

AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Padilla, 255-263, primera planta
08013 Barcelona
tel: 933 024 529

e-mail: aec@aec.cat
comunicacio@aec.cat

web: www.aec.cat

Edita: AEC

President: Pere Mansilla

Amb la col·laboració de:



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

Coordinació: Rosa Maria Soler

Correcció lingüística: Jordi Romagosa

Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Dipòsit Legal: B 11805-2015

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Rosa M. Soler, Javier Aznar, Pep Molinos, Salva Monpeat, Albert Sambola, Victòria Ortega, Miquel Casas, Jordi Pino, Caterian Rodríguez, Manuel Cabanillas, Nàstia Muñoz, Àngel Porras, Miquel Budi, Salvador Monpeat, Llorenç Nasarre, Jordi Calafell, Josep Bou, Eva Lerma, seccions: grup jove, ERE, SEM, SIJ, Txaiens •



2013