



1912

butlletí informatiu
juliol-agost 2016



**Agrupació
Excursionista
"Catalunya"**

Control del Soborn (foto: Marius Monsilla)



Morramons de l'Agrupació al control 3 (foto: Rosa Maria Soler)



TEMPS D'ESBARJO

Quan llegirem aquest butlletí, ja hauran passat alguns esdeveniments d'importància a la nostra Agrupació, tots ben importants, "La Ribalera" i "La Diada del Soci", i per suposat amb gran èxit.

La Ribalera, una cursa que en el seu cinquè aniversari, no para de créixer, Marató, mitja Marató i R14, que ens dona nom i prestigi en l'àmbit esportiu i federatiu. La Diada del Soci que omple el nostre local de tots aquells socis que participen en diverses activitats, escalada, esquí, caiac, senderisme, espeleo, muntanya, cultura, la SIJ etc... aconseguint fites i reptes personals que a la fi, més que el reconeixement de premis, està el gaudir d'allò que ens uneix, la natura i el País que tenim, per poder dur a terme tot el que hom es proposa, sense límits, només aquells que els anys que tenim ens ho recorden.

Bé després d'aquest parèntesi de celebracions, i de recordar allò que durant l'any hem fet, ara sí, ara ens toca sortir de vacances, alguns per descansar, d'altres per si no en teníem prou, fer activitats més ambicioses, campaments, viatges. etc..

Que tinguem tots un bon i profitós "ESTIU".

Í N D E X

- | | |
|--|--|
| 3 EDITORIAL: Temps d'esbarjo | 16 CAIAC: Activitats |
| 4 MUNTANYA: La Ribalera. Des del control 05 | ESCOLA GLACERA: Activitats |
| 6 MUNTANYA: La Ribalera.
Testimoni d'un modest ajudant de control | 17 SENDERISME: Activitats 2016-17 |
| 8 MUNTANYA: Costabona-Vallter | 18 CAMPAMENT DE TARDOR AEC
Jornada tècnica de cartografia |
| 11 MUNTANYA: Un cim, dues sensacions | 19 MUNTANYA: Pessebre
MUNTANYA: Per què anar d'excursió? |
| AGENDA D'ACTIVITATS: | 23 MUNTANYA: Aneto |
| 13 CALENDARI mes de juliol i agost | 25 MUNTANYA: Riera de les Gorgues |
| 14 MUNTANYA: Perdiguero
SEMPREPODEM: Núria-Vallter | 27 L'ITINERARI: Turó de Roca o Pedra Blanca |
| 15 CAIAC: Highlands (Escòcia)
VII campament d'estiu de l'AEC
Activitats propers mesos | 29 DIVERSOS: Vèrtex compleix 50 anys |
| | 30 A.E.C.: Altres; Nota de condol; Diversos;
Normes Generals |

LA RIBALERA 2016

DES DEL CONTROL 05 (...potser 50)

19 de juny de 2016

Per: Pep Molinos

4h30m. sona el despertador a coll de So. Molt fred, molt vent i una lluna plena que va i ve. Aquí dalt hem passat la nit els controls de coll de Màniga i de Fontnegra en una tenda i una furgoneta. Prop nostre encara dormen en una tenda dos companys que aniran a Prat Miró, i en una furgoneta farcida de cables emissores i antenes l'Oriol Navarro, impagable la feina d'aquest voluntariós voluntari que s'ha passat tarda, vespre i part de la nit tot sol muntant el repetidor, amb vent i fred inclòs.



A Cap Ras de Fontnegra (foto: Pep Molinos)

Sortim abrigats, amb frontal i amb el material dels controls a les motxilles. Remuntat el bosc i arribats a la carena el temps ja ens avisa de quina serà la tònica d'avui: fred i vent. Seguim amunt pel camí magníficament senyalitzat fins els nostres llocs de Fontnegra i coll de Màniga, a punt per quan l'Esther (base Tírvia) comprovi que estiguem a lloc i poder donar el comunicat meteorològic. Aprofitem el marge de temps per pujar al

Cap Ras de Fontnegre on instal·lem una gran fita i un pal amb una senyera que senyala el cim i punt de referència pels corredors de la R-23.

Arrerats com podem al coll de Màniga, ben aviat van arribant els maratonians. Nosaltres tapats i ells gambant amb la roba justa. Bon ambient, bones cares i somrients, tot i veure que el Màniga i el Salòria resten emboirats. Inevitable fer gresca quan passen els nostres corredors

de l'Agrupada contents com uns gínjols. Mirant el Salòria mig tapat tenim un petit sentiment d'agraïment i solidaritat pels que fan el control allà dalt.

Sense solapar-se, passen a continuació els de la R-23 (Mitja Marató). Segueix el vent i el fred. Passat l'equip escombra, un de nosaltres va recollint el control, l'altre puja a retirar la senyalització del pic de Màniga, amb la sort de què quan arriba dalt han marxat les boires i les vistes són impressionants. Retornat al coll, anem a Fontnegra a reforçar el seu control. Aquí també estan fresquets i com pollets. Per sort els marxadors porten bon ritme i els "escombra" arriben aviat. Portem set hores en aquests indrets i la "rasca" no afluixa.

Desmuntem el control de Fontnegra i baixem cap a coll de So tot recollint la senyalització. Un cop a coll de So, pleguem la tenda i baixem amb els vehicles a Tírvia, on abans d'aparcar la furgó ja sentim la veu característica d'en Turro dirigint i "currant-se" el desmuntatge de plaça. La Carme Collado compleix la seva promesa, i ens té guardada cervesa fresca pels "darrers" controls.

Enguany tot sembla més ben sincronitzat (any rere any en sabem més), i això fa que a quarts de cinc puguem fer el dinar de tots els voluntaris; bé quasi tots, doncs un problema logístic fa que els del Grup Jove dinin en una altra ubicació... Durant

el dinar puc observar el personal satisfet de la feina feta, i mai més ben dit: sense aquest magnífic grup de voluntaris no aniríem en lloc. Acabat el dinar, carreguem tots el estris i materials a la camioneta d'en Miquei. Camí de Barcelona, tots quatre discutim la jugada i ja anem barrinant quines coses podem millorar. Hem començat el dia amb moooooolt fred i l'acabem amb moooooolta son.

Com en d'altres edicions, han sigut un munt de reunions, de tasques, d'equips de treball i de voluntaris, que cadascú al seu lloc de treball i amb un somriure als llavis (fai fred o més fred) han fet possible aquesta cursa.

Gràcies per conviure aquesta jornada amb tots vosaltres •



Arribant al Salòria (foto: Màrius Mansilla)

LA RIBALERA

Testimoni d'un modest ajudant de control

Per: Jordi Romagosa

Uns trucs a la porta em desperten i em fan llevar tot seguit, són quasi 2/4 de 7 i cal espavilar-se. Higiènes bàsiques i cap el menjador on ens hi esperen uns esmorzars consistents i abundants. Tan és així que la meitat me'l guardo per menjar-me'l cap allà migdia quan encara mancarà un bon tros per acabar amb la feina de control.



Control 17 (foto: Josep Montagut)

Ens han assignat el control 17, a La Glorieta. Sortim de Tírvia en dos cotxes, l'un ple fins dalt de "coses" i l'altre amb tres viatgers.

Quan som a lloc, muntar la taula, penjar els cartells, preparar les aigües, electròlits i altres líquids, penjar els senyals d'avís al trànsit de la carretera, repartir els llistats de pas de les tres curses i tot seguit avisar a "Base Tírvia" que som a punt per rebre el primer corredor.

El sol encara és darrera de les muntanyes i aquí baix hi fa fresca. Suposem que els que són als cims i colls deuen patir

alguna cosa més que "fresca".

Ja veiem venir el primer corredor, ep! De quin color és el dorsal? Grog o verd? Fins que no és ben a prop costa una mica de definir. Anotat! I comunicat a "Base Tírvia" número, color i hora, apa, que en som d'eficaços! Van passant els corredors, anem acomplint els tràmits, segons les instruccions que vam rebre ahir. Cap el migdia ens arriba el sol i ens eixorim, aprofito per menjar-me el mig esmorzar que m'havia guardat. Els corredors, uns cansats, d'altres ben fermes, aquell beu aigua, l'altre s'apunta al glop d'electròlit i



Grup de corredors de l'AEC (foto: Pep Molinos)

encara un altre (pocs) xarrupa de la Coca-Cola. Així van passant, Nois, noies, de no tan joves i eixerits, algun que ja fa cara de voler acabar, tots, però amb bon humor i agraïts de la tasca de l'Agrupació.

Per l'emissora sentim que el Control 16, tanca la barraca i ja estem amatents al darrer corredor i l'equip escombra; passa el corredor "Atent Base Tírvia ha passat el darrer corredor de Marató, esperem l'equip escombra per a tancar el control" Són les dues, passa l'equip escombra, recollim tota la beguda que ha sobrat, enguany els corredors no duïen gaire set, despenjar cartells, recollir la brossa, plegar la taula, enquibir-ho tot al cotxe dels Montagut, jo m'assec al cotxe dels Navarro i avall cap a Tírvia. Mentrestant un equip ha començat a desmuntar els senyals de la Cursa d'aquí fins a l'arribada.

Retornar l'emissora, entregar els llistats de

corredors, retornar, tot el sobrant, aconseguir una cervesa ben fresqueta i "matar l'aranya" al costat de la font, amb els altres controls, comentar el fred que han passat, a primera hora, els de les alçàries.

Xino-xano ens encaminem cap a la piscina, ens repartim per les taules, som cosa d'un centenar i esperem que ens vagin repartint les safates d'amanida, primer i després les de carns, la fruita i els cafès, també hi cauen uns espirituosos que alguns es trascolen per tal de compensar el fred passat als llocs de control.

De nou m'envaeix aquella sensació de plaer en sentir-me participi d'un acte de l'Agrupació i acompanyat d'una tan bella companyia, un munt de records, de cels, de cims, de boscos i torrents hem compartit amb molts dels que avui som aquí.

Gràcies per la vostra amistat! ●

11 i 12 de juny de 2016

TRAVERSA

COSTABONA – VALLTER

Per: Rosa M. Soler

Quan arribem dissabte a l'aparcament de Vallter, està força núvol, i mentre dinem de carmanyola, fem apostes de si ens mullarem o no, pujant al Refugi lliure del Costabona on passarem la nit.

Som cinc: en Miquel, la Mari, en Joan, la Jordina i jo mateixa.



Cim del Costabona (foto: Rosa M. Soler)

A Vallter hi deixem el cotxe d'en Joan, i tots cinc en la Furgoneta de la Mari, fem cap a la pista que va de Setcases a Espinavell. Aparquem a la Baga del Carboner, des d'on agafem un caminet que s'enfila pel bosc. És un camí poc freqüentat i malgrat que a l'inici hi trobem algunes marques, aviat es perden. No obstant anem pujant sense problemes, per bosc i prats on hi pasturen cavalls, fins a la collada de la Balmeta. Allà s'hi troba el Refugi Forestal Jaume Farre, on fem una parada per descansar. Jus-

tament llavors cauen quatre gotes (quina sort hem tingut!). Ben aviat para de ploure, però els cims estan ben tapats per la boira.

A bans de marxar, en Miquel no se sap estar de tocar una campaneta que hi ha a la porta del refugi i ... al cap d'un moment comencen a arribar vaques de tots cantons, que es van aplegant al voltant nostre. Suposem que els pastors deuen fer sonar la campana per cridar-les. Pobres bèsties les hem ben enredat!

Després d'una estoneta mirant les vaques i fent fotos, seguim ruta cap al Refugi Costabona. A estones pugem pels prats i altres seguim camins de bestiar, fins a la Collada de la Balmeta de Dalt. No hem trobat cap marca ni senyal. Només poc abans d'arribar a aquest coll, hem vist plantant al mig d'un prat un pal indicador on hi diu "Refugi Costabona", que ni tan sols deixa clara la direcció a seguir.

Des del coll, segons el mapa, cal flanquejar sense perdre alçada fins



Dins el refugi del Costabona (foto: Rosa M. Soler)

el refugi. Així ho fem, sempre per camins de bestiar, fins que el terreny ens obliga a baixar un tros. Intentem recuperar alçada, però la boira ens envolta i comencem a pensar que potser no serà fàcil trobar el petit refugi. Sort del GPS d'en Joan, que fa que ens adonem que hem passat de llarg. Al tornar enrere descobrim unes fites que pujant per un terreny força pendent finalment ens porten fins al Refugi.

La Jordina, novella en aquest tipus d'aventures, respira més tranquil·la. Durant el camí, com sempre sol passar en

aquests cassos, tothom explicava anècdotes de la boira i les dificultats que comporta a l'hora de trobar els refugis. Segons ens va confessar després, estava una mica mosca i ja es veia fent un bivac allà en mig de la boira.

Al refugi hi trobem un xicot de Manresa amb el seu gos. Mentre nosaltres ens instal·lem, arriba una parella de Barcelona i encara més tard tres nois d'Olot. A fora tot està xop, emboirat i no es veu res de res. Així que, a manca de paisatge, posta de sol i tot el que sol acompanyar una tarda de refugi, passem l'estona fent petar la xerrada al voltant de la taula, en un bon ambient de germanor amb gent de totes les edats.

Sopem i a les 10 tothom al sac, esperant que l'endemà hagi marxat la boira.

El diumenge quan ens llevem a les 6, alguns ja han marxat. Està bastant núvol, però no hi ha boira i es veu el paisatge. La Jordina comença a pensar que ha valgut la pena de venir.



Camí del Roca Colom (foto: Miquel Budi)

Esmorzem, recollim i cap a quarts de vuit sortim en direcció a Coll de Pal, per pujar al Costabona. Un cop a la carena fa un ventet que ens obliga a abrigar-nos. El temps es mostra indecís: tan aviat sembla que sortirà el sol, com apareixen unes nuvolades negres que ens fan patir una mica.

Des de dalt del Costabona admirem els cims tan coneguts dels voltants i de més lluny, excepte el Canigó que resta ben tapat. Ràpidament fem quatre fotos i tornem avall cap a Coll de Pal. Vist l'aspecte del temps preferim no encantar-nos-hi gaire...

Ade coll de Pal prenem el camí que seguint més o menys la carena, ens ha de dur fins el Roca Colom. Abans d'arribar-hi, parem a fer un mos, mentre admirem el Canigó que s'ha destapat i, a sota nostre, l'alta vall del Tec. A les parts altes resten encara clapes de neu que animen el paisatge.

Dalt del Roca Colom només parem el temps just per a fer la foto de rigor, i ens posem de nou en marxa, perquè tornen a acostar-se els núvols. Arribant a la Portella de Callau ja quedem envoltats per la boira i decidim abandonar l'idea inicial de fer la resta del recorregut per l'ampla carena. Optem prudentment per seguir el camí ben marcat, que flanqueja pel vessant francès i que gairebé sense cap desnivell porta fins a la Portella de Morenç.



Davant del refugi del Costabona (foto: Rosa M. Soler)

Amb la boira, el recorregut es fa llarg i un pèl monòton. Per sort, a estones s'obren clarianes i veiem el paisatge. Ja prop de la Portella, el peu de la Mari i els meus genolls, reclamen a crits un descans i aprofitant unes minses ullades de sol, parem per menjar i fins i tot ens estirem una estoneta al prat. Oh, quin gust!!!

Un cop a la Portella de Morenç, només resta seguir el marcat camí que en poca estona baixa fins a Vallter, on arribem cap a la 1 del mig dia.

Canvi de calçat i tots cinc i les motxilles ens encabim ben atapeïts en el cotxe d'en Joan. Recollim la furgoneta i cap a Setcases a dinar de restaurant, que ens ho hem ben guanyat!!!

Aquesta bonica travessa ha estat pels més veterans motiu de retrobament amb unes muntanyes molt conegudes, i per la novella, l'ocasió de tastar l'alta muntanya i una nit en un refugi lliure. Ben segur que tots en guardarem un bon record ●

UN CIM, DUES SENSACIONS:

el Comanegra (1557,4 m)

6 de maig de 2012- 21 de maig 2016

Per: Jordina Argimon

Fa més de quatre anys (el 6 de maig de 2012) ja havia pujat al Comanegra. En aquella ocasió era un dia molt ennuvolat i plujós.

L'objectiu era arribar al cim per col·locar-hi una de les plaques que l'Agrup, AEC, havia preparat per posar als sostres comarcals amb motiu de la celebració del seu centenari.



Participants a la sortida (foto: Àngel Porras)

Havia sortit relativament poc d'excursió i per aquest motiu sentia cert neguit: la pluja a la muntanya em feia por i no diguem el que sentia per la boira! Quan plovia fort m'imaginava rieres d'aigua que em podrien engolir en qualsevol moment i amb

la boira, que dificultava la visió, sentia que la situació empitjorava.

Aquest cim és el més alt de la Garrotxa, dins el municipi de Montagut i Oix i és fronterer als Pirineus orientals amb la regió del Llenguadoc-Rosselló, a la comarca del Vallespir.

Aquell dia, vam anar amb els cotxes fins a la bassa de Monars seguint una pista i allà vam esperar per sortir a que amainés. De sobte el sol va aparèixer entre els núvols i vam decidir pujar. Calia aproximadament una hora de camí remuntant els prats que envolten el cim per aquell vessant. Semblava que el sol aguantava però en arribar a dalt es va tornar a tapar i va començar a ploure de nou. Ràpidament vam clavar la placa, vam fer un parell de fotos i vam baixar cap als cotxes. La boira va aparèixer però per sort, la nostra visibilitat no es va veure gaire afectada. Calia caminar amb cura per no reliscar, però poc a poc, vam arribar on teníem els cotxes i vaig recuperar la tranquil·litat. A causa del temps vam decidir que el dinar de carmanyola el fariem a cobert en un bar de Sant Quirze i després ja vam tornar cap a Barcelona.

El passat mes de maig (el 21) hi vaig tornar. Aquesta vegada la pujada era des de Beget: 16 kilòmetres i 1100 metres de desnivell. Per mi era tot un repte. Durant aquells quatre anys que havien passat havia fet moltes caminades però la majoria amb no massa desnivell.

Com ja va explicar l'Eva Lerma al butlletí del mes de juny, vam sortir de Barcelona amb autocar. Érem aproxi-

madament unes 20 persones i després d'esmorzar al poble va començar la caminada. El dia era assolellat i per sort, no massa calorós. Vam pujar fins al coll de Malrem i després al cim per la carena. El dinar a dalt, amb vistes espectaculars sobre la comarca i vam veure l'estat de la placa: li faltava un cargol però es mantenia al seu lloc.

A la tarda vam baixar per l'altra vessant passant per la bassa de Monars, com vaig fer feia quatre anys, i després un corriol fins a Beget. En sarribar al poble estava cansada però contenta i satisfeta de l'excursió.

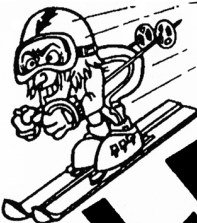
Han passat més de quatre anys entre una pujada i l'altra. I en la darre- ra no podia deixar d'evocar les sensacions que vaig tenir la primera vegada que hi vaig pujar. Potser ara la pluja no m'angoixa tant ni la boira però prefereixo un dia ben clar i amb un cel ben blau. Haig de reconèixer també que cada vegada m'agrada pujar més amunt. Les vistes des dels cims són boniques i en molts casos em semblen espectaculars. La muntanya enganya!

E spero seguir gaudint de moltes més sortides amb bona companyia i amb la seguretat que em dóna compartir-les amb persones de l'Agrupació amb molta experiència a la muntanya. A totes elles, moltes gràcies! ●

CALENDARI D'ACTIVITATS JULIOL-AGOST

DATA		SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
2 jul.	ds	Muntanya	Ermita St. Antoni (Camprodon) Pic de Bastiments	Domènec Palau i Anna Tomàs
3 jul.	dg			
2 i 3 jul.	ds i dg	Caiac	Costa Brava	
5 jul.	dm		Reunió Junta Directiva	Junta
6 jul.	dc	Muntanya	Reunió informativa VIII Campament d'estiu	
9 i 10 jul.	ds i dg	Muntanya	Perdigueró	Yolanda soto
14 jul.	dl	Muntanya	La Ribalera. Reunió voluntaris	
16 jul.	ds	Muntanya	Semprepodem: Núria-Ulldeter pel Camí dels Enginyers	Pere Mansilla
16 jul.	ds	Caiac	Taller pràctic: resolució d'incidències Sortida lluna plena Garraf	
23 i 24 jul.	ds i dg	Caiac	Costa Vermella (Cotlliure)	
8 al 21 agost		Caiac	Vacances Escòcia	
15 al 21 agost		Muntanya	VIII Campament d'estiu Alps Marítims	

Vegeu a continuació informacions més detallades d'algunes activitats ●




TOT PER L'ESQUÍ

15% descompte SOCIS A.E.C.

ALP SPORTS

TOT PER MUNTANYA

BARCELONA Av. Gaudi, 36
93 436 46 43

MUNTANYA dissabte i diumenge 9 i 10 de juliol PERDIGUERO

**Sortida d'alta muntanya
a un cim de 3.222 m.**

Desnivell: com a mínim 1.300 m
(poden ser 1.700 segons per on decidim pujar)

Horari: Una jornada de 12 hores

Vocal: Yolanda Soto

Per a més detalls **REUNIÓ INFORMATIVA** dia 6 de juliol a les 20 h a l'Agrup.

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

LA RIBALERA 2016 REUNIÓ DE VOLUNTARIS

El dijous **14 de juliol** a les **8 del vespre**, tindrem la reunió de controls i voluntaris per tal d'avaluar el desenvolupament de la Cursa. També aprofitarem per donar la **samarreta** de La Ribalera 2016.

Acabarem la reunió amb un **pica-pica** i **brindarem** per la cursa

SEMPREPODEM NÚRIA-VALLTER (passant pel Camí dels Enginyers) Dissabte, 16 de juliol

Activitat: Excursió de muntanya per a socis.

Hora de sortida: AEC 07:00h, Fabra i Puig 7:15 (per arribar a les 09:00h a Ribes)

Recorregut: 16,5 km.

Desnivell: acumulat aprox. 650 m

Horari aproximat: 5,30h sense para-des. Amb descansos 7 h aprox. Arribada a Ulldeter aprox. a les 17:30 h.

Transport: Autocar fins a Ribes i Cre-mallera de Ribes a Núria (Sortida Crema-llera de Ribes enllaç 09:30h arriba a Núria 10:10 h).

Preu: El cremallera val 14.25 € (el ma-teix sortint de Ribes que de Queralbs). S'informarà del preu total de la sortida a la reunió prèvia.

Itinerari: Núria – Camí dels Enginyers – Refugi de Coma de Vaca – Alta vall del Freser – Coll de la Marrana – Ulldeter- Aparcament de les pistes de Vallter.

Dificultat: Sense dificultats tècniques. Només el camí dels Enginyers, té algun pas aeri, però sense perill (només cal fer atenció si teniu vertigen).

Material: Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de mun-tanya i menjar per tot el dia i aigua.

Reunió prèvia: dijous 14 de juliol a l'AEC 20:30 h.

Vocal: Pere Mansilla (Telef: 619062935)

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

Expedició de CAIAC a l'agost HIGHLANDS (Escòcia)

del 8 al 21 d'agost de 2016

Recorregut de 7 - 8 dies en caiac per la costa oest de les Highlands escoceses, des de Scourie fins a Torridon.

Està previst recórrer una distància d'uns 180 km amb una mitjana de 25 km diaris, sempre valorant que l'expedició s'ha d'adaptar a les condicions de la mar i a la meteorologia.

Aquesta expedició l'organitzarem entre tots, així que necessitem la vostra col·laboració en la mesura de les vostres possibilitats.

Hem calculat que el pressupost pel transport del caiac, el viatge del palista i 3/4 nits de càmping és de 700 - 800€. Si estàs interessat/ada en formar-ne part contacta amb el Santi Rodríguez - 655 80 25 56 •

VIII CAMPAMENT D'ESTIU DE L'AEC del 15 al 21 d'agost (7 dies)

Lloc: Alps Marítims (Parc National du Mercantour), possibilitats: alta muntanya, senderisme, vies ferrades i cultura.

Apart dels 7 dies fixats, qui ho desitgi podrà anar-hi abans o quedar-se més dies.

REUNIÓ INFORMATIVA: DIA 6 DE JULIOL A LES 8.30 DEL VESPRE A L'AGRUPA •

ACTIVITATS PROPERS MESOS

DATA		SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
11 set.	dg.	Cultura	Ofrena floral al monument d'en Rafael Casanova	Cultura
17 i 18 set.	ds. i dg	Muntanya	CAMPAMENT DE TARDOR	SIJ
1 oct.	ds	AEC	Jornada Tècnica Cartografia i Orientació	Roger Sant
26 nov.	ds.	Muntanya	Pessebre al Santuari de Pinòs	Josep Bou

DIA	MES	ACTIVITAT
10	Setembre	Montgat
17, 18	Setembre	Travessa Dènia Eivissa
24, 25	Setembre	Curs de caiac d'iniciació i perfeccionament
8, 9	Octubre	L'Ametlla-Ampolla (Tarragona)
15, 16	Octubre	Costa Brava
22	Octubre	Taller de seguretat
22, 23	Octubre	Curs BCU 3 starts pràctic (mar)
29, 30, 31, 1	Octubre-novembre	Formentera
19, 20	Novembre	Pantà de Canyelles
3, 4, 5, 6	Desembre	El Algarve (Portugal)
18	Desembre	Matinal nadalenca

ESCOLA GLACERA



ESQUÍ DE MUNTANYA			
FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	LLOC
MONOGRÀFIC FORA PISTA	14 de desembre	17-18 de desembre	UECG
ESCALADA EN ROCA			
CURS NIVELL II	13, 19 i 26 d'octubre	15-16, 22-23 d'octubre	UECG
EXCURSIONISME			
CURS NIVELL I	28 de setembre 5 i 11 d'octubre	1-2, 8-9 d'octubre	AEC
FERRADES			
MONOGRÀFIC	29 de juny	2-3 i 16 juliol	CEE

SENDERISME

PROGRAMA CURS 2016-17

Vocalia Secció de Muntanya

Ja estem en condicions d'anunciar-vos un avenç del programa de SENDERISME pel curs vinent. El programa obert a tots els socis, com totes les activitats de la secció de muntanya, preveu una sortida al mes com a mínim, independentment de les que vulgueu programar altres socis. Són excursions organitzades per companys de la secció, preferentment en dissabte, amb desplaçaments en autocar, i amb itineraris de bon fer i aptes per a tothom que estigui disposat a caminar un xic. Algunes amb dinar de forquilla sempre que la logística ho permeti.

El programa disposa d'una varietat geogràfica i atractius paisatgístics, que ens permetran recórrer una vegada més, característics racons del nostre país.

En els successius butlletins, així com en els news-letter, us anirem informant detalladament de cadascuna de les excursions.

PROGRAMA

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
17-18 setembre	CAMPAMENT DE TARDOR	Grup Joves
octubre	MONTSERRAT per les Bateries	Domènec Palau
novembre	PEGUERA	Yolanda Soto
desembre	CATLLARÀS	Carne Capdevila
gener	CINGLES DE QUERALT	Pep Molinos
febrer	COSTA BRAVA	Pere Mansilla
març	PUIGSACALM	Rosa M. Soler
abril	MONTREBEI	Josep Bou
maig	MONTGRONY	Domènec Palau
juny	COSTA DE TARRAGONA	Manel Navarro
juliol	SERRA DE LLANCERS	Carne Capdevila

CAMPAMENT DE TARDOR AEC

17 i 18 de setembre del 2016:

Com altres anys, aquest setembre tornarem a celebrar el Campament de Tardor de l'AEC, l'objectiu del qual és reunir-nos el major nombre de sòcies i socis per a gaudir de les activitats que més ens agraden en bona companyia.

Estem acabant de concretar la zona, la intenció és que es pugui escollir entre senderisme, escalada, bicicleta de muntanya, etc.

Al vespre ens reunirem en una zona d'acampada per comentar la jugada, sopar i cremat. Reserveu-vos la data que valdrà molt la pena. Seguirem informant! •

JORNADA TÈCNICA DE CARTOGRAFIA I ORIENTACIÓ

Dimarts, 1 d'octubre

A través del nostre soci Roger Sant, se'ns dóna l'oportunitat d'accedir de forma gratuïta a una jornada tècnica de cartografia i orientació. Us presentem a continuació la informació corresponent.

Tingueu en compte que són places limitades i per tant cal inscriure's prèviament •



**1 d'octubre de 2016
a les 9:00h**



**mont
editorial
FORMACIÓ**

FORMACIÓ JORNADA TÈCNICA

CARTOGRAFIA I ORIENTACIÓ A LA MUNTANYA

- Conceptes bàsics de cartografia
- Edició de cartografia. (Exemple pràctic a càrrec de Roger Sant)
- Interpretació i lectura de mapes
- Planificació i disseny de ruta
- Orientació a la muntanya:
 - Paisatge i entorn natural // Mètodes clàssics (la brúixola) // Aplicació de mètodes GPS

Entrega de dossier pràctic de la jornada // 4 hores // 20 places

Jornada tècnica impartida per Salvador Sala Oliveras, enginyer en topografia, cartògraf i muntanyenc

PESSEBRE

Reserveu la data del **26 de novembre**, enguany tenim pensat instal·lar el Pessebre al Santuari de Pinós, comarca de la Segarra.

Anirem informant i ampliant detalls.

I parlant de Pessebres, ja haureu vist que el tenim al nostre estatge, "sa i estalvi", segons que ens ha informat el nostre company Josep Bou, que el va recollir de l'ajuntament de Sta. Coloma de Farnés. Les brigades d'aquell ajuntament el van trobar arrencat i abandonat a prop d'on el vàrem col·locar.

No entenem a qui li va poder fer nosa el nostre Pessebre.

Des d'aquí donem les gràcies a l'ajuntament de Santa Coloma de Farnés, per haver-lo recollit i guardat. **MOLTES GRÀCIES ! ●**

PER QUÈ ANAR D'EXCURSIÓ? PER QUÈ FER MUNTANYA?

Per: **Xavier Sánchez**

*Moltes poden ser les **motivacions**.*

Quasi tantes com persones.

N'he recollit algunes que m'han semblat significatives.

Ho he posat sense cap ordre:

- Perquè m'agrada. No em preguntis per què.
- Em va molt bé. Quan torno a casa em sento molt millor.
- Trenco la rutina de la setmana.
- Els caps de setmana la casa em cau a sobre. Necessito sortir.
- Estic sol/a. Una mica de vida social em va bé i qui sap...
- Perquè em retrobo amb els amics i en faig de nous.
- Estic fart de tantes parets, carrers...
- Perquè hi va la meua parella.
- Per la muntanya no hi ha ni Internet, ni ordinadors, desconnecto el mòbil... i em retrobo amb la natura.
- És un esport a l'aire lliure.
- Caminar és molt sà. Si mous les cames mous el cor.



- M'ho ha recomanat el metge. Al principi caminar una mica i anar augmentant la distància però mai arribar a l'esgotament.
- M'agrada l'esforç i la superació, posar-me a prova, arribar fins els meus límits.
- La vida austera. M'ajuda a discernir entre el que és imprescindible i necessari de les coses supèrflues.
- Hi vaig per la gent. Els qui fan muntanya són diferents, més sans.
- Fer exercici continuat em fa bé. Surto del cap. Deixo de donar voltes a les coses.
- Per cremar adrenalina.
- Ara que sóc jove m'ho puc permetre. Ja arribarà el dia en que hauré de disminuir l'activitat.
- La natura és meravellosa, és sorprenent. Cada racó és diferent i fins i tot passant pels mateixos llocs en diferents moments els trobes canviats.
- La natura és imprevisible. Sempre trobes un paisatge que et fascina.
- La sensació de llibertat. Després d'una estona, quan les cames sembla que funcionin soles, hi ha certa sensació d'estar surant.
- Llibertat i repte: la roca i jo.
- Concentració, estar present, no s'hi val a badar. Quan estàs penjat a la paret no et pots permetre cap descuit, t'hi va la vida.

- Gaudir del camí més que de l'arribada. Tot el que et trobes, el que et succeeix, les decisions que has de prendre, el minut rere minut... (Els qui han fet el "camino de Santiago" a partir de 200-300 km saben de què parlo).
- Hi ha qui diu que una vegada a l'any s'ha d'anar a un lloc on no hagis estat mai.
- A mi m'agrada organitzar. Preparar l'excursió, sobretot si és llarga, d'uns quants dies o fins i tot una expedició. Hi ha moltes coses que cal tenir present, calcular, preveure... m'encanta.
- El sol fet de posar-me la roba de muntanya, les botes, la motxilla... ja sóc un altre.
- No ho diguis a la meva dona però després d'una bona caminada anar a raure a una cantina, prendre'm una cerveseta, saltar-me una mica el règim amb el dinar... i un cafetó, no té preu.
- Per conèixer Catalunya. Aquesta era la motivació dels primers clubs excursionistes i en concret l'Agrupació que va néixer de l'Orfeó Català amb el desig d'anar a veure les meravelles dels llocs que cantaven en les seves cançons.
- Ho he fet de petit. Sortíem amb els pares. Em porta bons records.
- Per fer pàtria, fer país.
- Quan érem joves molts cops era per sortir de casa. En aquella època no teníem gaire per triar.
- Volíem superar-nos, estar en forma i poder desplegar la senyera als llocs més difícils.
- Els catalans ho portem a la sang. Durant la dominació sarraïna ens vam refugiar a les muntanyes. Ara és una necessitat i hi hem de tornar.
- Pujo a les muntanyes perquè hi són.
- Encara hi ha racons per descobrir. A la superfície quasi res però a sota terra hi ha un món que guarda molts secrets.
- L'amistat es fa més forta. Un company esdevé més que un company. A l'altre cap de la corda hi ha algú amb qui pots comptar de veritat. Ell també hi compta. Ens hi va la vida.
- Els nostres amics els arbres i les plantes tenen la propietat de treure l'energia negativa, ens equilibren energèticament.
- La pluja, una cascada o un bosc espès i humit fan desaparèixer els ions positius que causen el malestar i ens aporten millores en la salut física i psíquica.
- Els cims de certes muntanyes són zones carregades energèticament. Va bé estar-s'hi una estoneta.
- Els sorolls són diferents: el vent als arbres, els ocells, l'aigua...
- L'aire pur.
- Visc al centre de la ciutat. El fet d'estar una llarga estona sense veure ni sentir ningú

descanso psicològicament.

- Perquè puc xerrar amb les amigues. Ens ho passem bé i el temps ens passa volant.
- El dilluns, quan arribo a l'oficina i explico als companys que he anat aquí, he fet això altre... sóc el rei del mambo.
- Resseguint amb la vista la forma de les muntanyes, dels arbres... o encara que sigui una flor o fulla em sento transformat.
- Hi ha moments que em sento formar part del lloc on estic, de la natura sencera. Sento que sóc u amb el que m'envolta. Hi ha vegades, de nit mirant el firmament, que em sento transportat cap als estels i sóc un d'ells.
- M'agrada la fotografia, especialment de muntanya i natura.
- Estar al cim, contemplar la vall, les altres muntanyes, veure les coses des de dalt... cada vegada m'agrada més.
- És com una droga. He de sortir cada cap de setmana. Si no ho faig em falta quelcom.
- Vaig començar fent senderisme, després cims i cada cop més alts. Això em va portar a fer curssets d'alta muntanya. Em vaig especialitzar en escalada. M'hi vaig engrescar. Molts anys he sortit amb els amics. Hem estat als Alps, després als Andes i per l'Himàlaia... El parapent, el caiac, l'espeleo, l'esquí de muntanya, senderisme a cavall... han estat altres maneres d'apropar-me a la natura. Ara gaudeixo molt amb la muntanyeta d'aquí al costat. Al final he descobert que per gaudir és més importat la meva actitud que el lloc on vaig (encara que el lloc també m'ajuda).
- La meva mare ho té molt clar: "L'animal. L'animal és el que aneu a fer per les muntanyes. Amb el que costa pujar una criatura perquè us hi aneu a jugar la vida d'aquesta manera".
- Diuen que per mantenir la ment activa millor que fer sudokus és el senderisme amb certa lleugeresa de pas però a l'hora poder anar parlant amb els companys.
- *"Potser sóc una nòmada, una apàtrida. Per què aquesta febre d'anar a la muntanya? Potser hi trobava el contrast del silenci amb les discussions familiars i el brogit urbà; el blau, el verd i el blanc en comptes del gris; la impressió d'arribar a algun lloc després de l'esforç en comptes de la inquietud angoixant de les cues de l'atur. O potser la impressió de demostrar-te que ets alguna cosa més que algú, la capacitat d'arribar on es poden veure les grandioses escultures d'un museu que molt pocs contemplen. Aquelles ganes de pujar com si fugís de quelcom que no sé i que m'angunieja m'empenyien amb força."* (JOSEP FRANCESC DELGADO: "Si pugés al Sagarmatha". Ed. Laia. Barcelona. 1988)

I tu, per què hi puges? •

5 de juny de 2016

CRÒNICA DE L'ASCENS A L'ANETO

Text i fotos: Enric Ferrer

El despertador sona en contra de la nostra voluntat a les 5:25 de la matinada, més tard del que havíem planejat en un principi però el trànsit de "furgos" la nit anterior no ens va deixar dormir fins a la 1 i vam decidir sortir una horeta més tard.



Cim de l'Aneto (foto: Enric Ferrer)

Esmorzem, acabem de preparar les motxilles mentre veiem com el trànsit d'esquiadors és imparable i arranquem a les 6:15 direcció al cim de l'Aneto. L'Enric amb els seus impecables esquís de travessa i en Noé amb la taula creuada a l'esquena com si anés a sortir volant en qualsevol moment.

Fem via cap a la Renclusa, observant com als cims ja toca el sol i cada cop la claror del dia se'ns cau al d'amunt.

Passat el refugi, trobem un gran grup d'esquiadors mirant-se la primera pala

per valorar si calçar els esquís o continuar a peu. Els que no portem esquís només hem de calçar grampons i enfilat amunt, la neu està molt dura i plena de petjades i traces. Ens dividim, pràcticament fins a la base dels Portillons, l'esquiador traçant les diagonals i lluitant contra les maries de les voltes i el sufragi traçant una línia recta d'esgrons buscant les parts més dures de la neu, observant les boletes de la granisada de la nit anterior. Sempre mantenint el contacte visual amb el company.

A la base dels Portillons avancem un gran grup de gent que recupera forces després de la forta pujada, a partir d'aquí continuem junts. Arribem a dalt dels Portillons on novament trobem una acumulació de gent preparant-se per creuar, aprofitem per recuperar energies i canviar un dels pals pel piolet, la seguretat és el primer i aquesta baixada, tot i estar ben esgraonada també ho està de gelada. L'Enric ha de treure's els esquís i posar grampons, després de deixar anar llast que li restava velocitat punta. Un cop

abaix, apareix el nostre objectiu, encara llunyà però ben fàcil de reconèixer només seguint la línia de formiguetes que es dirigeixen cap a ell. El paisatge és impressionant, el cel completament blau i un mar de núvols cobrint la part francesa, amb ganes de creuar la frontera o si més no aixecar-se per tal de ser lliures.

Tracem la diagonal des dels portillons a molt bon ritme, veient com mica en mica els núvols ens van tapant els cims del voltant però sense sentir-nos gens amenaçats per ells.

En l'última part ja se'ns comença a caure la baba veient la baixada que ens espera i la bona qualitat de neu que tenim. Enfrontem l'última rampa, fent un petit descans al coll de Coronas, amb el Posets demanant quan li tocarà a ell.

Última rampa i... Benvinguts a les rambles, menys pakis venent birres hi havia de tot. Faltava la taquilla de treure tiquet per creuar el Pas de Mahoma. Mengem l'entrepà i en una gran maniobra d'astúcia aprofitem la discussió entre grups d'encordats i creuem, conscients que a la part final haurem de creuar un grup. Hem estat 10 minuts asseguts al mig del pas, molt més agraït que fer-los a la cua. Fotos de rigor a la creu mig coberta de neu i tornem, tornem a creuar entre discussions entre guies i muntanyencs per qui creuava primer el pas de Mahoma.

Per fi arriba el moment més esperat, ens equipem i preparem per iniciar el descens. Comencem ben bé de dalt del cim, on la capa de neu és fina i bastant dura, amb bon pendent baixem aquests primers metres poc a poc. Un cop baixada la primera rampa trobem una neu pols deliciosa, busquem una traça a la dreta del glacial passant ben aprop de les llengües d'allaus. Seguim baixant sense trobar ningú, gaudint de les vistes i el gran mantell blanc que tenim per davant, veient com progressivament es va transformant cada cop més primavera. Fem una última parada per acabar de triar la direcció pels últims metres i tractar d'arribar el més avall possible. Entre roques i clapetes de neu arribem als 2200 metres, hem baixat, a 5 de juny, 1100m, no està gens malament.

Tornem a fer un mos, ens equipem per caminar i ens deixem portar per la felicitat i el cantant cap a vall no sense haver de lluitar contra les dificultats de caminar entre blocs de granit i clapetes de neu on els peus s'enfonsen, rellisquen i s'entravanquen.

Arribem a Aigualluts on la caminada es fa més amena, però ja només amb una cosa al cap: arribar al cotxe i posar els peus a remull. Ja ho tenim! Gran dia de muntanya al sostre dels Pirineus, acomiadem taula i esquís fins l'any que ve ●

29 de maig de 2016

COMENTARIS DE L'EXCURSIÓ

RIERA DE LES GORGUES

Per: Lluís Tarruella

Ens vam aventurar a fer una excursió que, tot i ser molt propera i haver-ne fet d'altres per allà aprop, és molt desconeguda per la major part del "senderistes" perquè queda amagada i no ve de pas per anar enlloc.



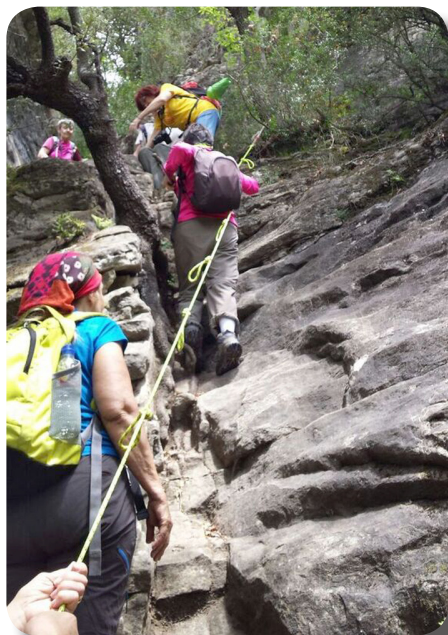
Grup de participants (foto: Miquel Budi)

Es tracte de fer un recorregut circular per la riera de les Gorgues (afluent del riu Ter) baixant per un cantó i pujant per l'altre.

Vem sortir de Barcelona amb els cotxes i en un moment vam arribar al tranquil poble de l'Esquirol on ens esperava l'esmorzar en un bar. Ja "tipets" vam agafar els cotxes i els vam aparcar al costat de l'ermita del Pedró des d'on surt el camí cap a les gorgues. Tot xerrant (com fem sempre) i de baixada vàrem resseguir la riera parant a un parell de llocs "amb

vistes" dalt d'una roca plana i al costat d'un salt d'aigua (no en baixava gaire). Ja arribats a la part més llunyana de l'excursió vam veure el Salt del Cabrit que, de fet, més que un salt és com l'aigua "regalima" per una roca que mor al pantà de Sau.

De tornada, i entre foto i foto, vàrem creuar la riera sense haver de posar-nos les sandàlies que tots portàvem per si baixava més aigua de la desitjada. Creuada la riera sense que ningú rellesqués (ja té mèrit) tot seguit vàrem haver de posar a prova els nostres músculs pujant per una



Pas amb corda (foto: Carme Collado)

petita "via ferrada" amb corda inclosa. Un cop a dalt, resseguint un corriol i després un camí més ample, arribàrem a Senfores, una masieta molt bufona amb unes vistes molt maques sobre la riera de les Gorgues i el salt d'aigua (Barra de Ferro) que es troba a l'altra banda.

Després de fer un "mos" vàrem continuar per un corriol mig perdedor (però no ens vam perdre) que després de resseguir per sota d'una cinglera farcida de vegetació, ens portà a una petita pujada fins el pla on hi ha l'ermita romànica de Sant Bartomeu Ses Gorgues.

Seguidament i, després d'agafar 300 m d'un camí cimentat, ens vam desviar altra vegada per un corriol que enmig d'un

bosc atapeït i passant per uns quants desviaments que ens porten a veure de prop la riera i el salt d'aigua que hi ha al fons, ens vam apropar al final de l'excursió travessant altre cop la riera per unes pedres una mica "bellugadisses" i pujant per un pont antic que en cinc minuts ens va portar a una zona de pic-nic on pensàvem dinar però Oh! Sorpresa! Estava ocupat per altre gent. En resum, que en cinc minuts més vàrem arribar on hi havia els cotxes, vam agafar el "tiberi" i vam menjar sota la protecció de l'ermita del Pedró.

Sincerament crec que és una de les excursions que més pots gaudir en bona companyia i recomanada per a tota mena de "caminadors compulsius" ●



Salt del Cabrit (foto: Rosa M. Soler)

TURÓ DE ROCA

O PEDRA BLANCA (425 m)

BAIX PENEDEès

Per: Jordi Pino i Caterina Rodríguez

Aquest puig, és un cim secundari d'una llarga carena que es troba al sud de la serralada del Montmell i paral·lela a la mateixa. La serralada neix a la plana de ponent del Baix Penedès, al poble de La Bisbal, passa per aquest cim, s'enfila cap al Puig Francès i segueix cap al Puig de La Cova, punt culminant de la serra, per acabar al Puig Cabirol, coll d'Arques i les planes del Pla de Manlleu. El cim pertany a la serralada prelitoral catalana i es troba en terreny majoritàriament calcari, barrejat amb argiles vermelles. Les aigües del cim van a parar a la riera de La Bisbal, fent-ho, per la banda nord i de ponent, mitjançant el torrent d'en Nicolau i a llevant pel torrent del Culleré. Al sud ho fan pel barranc del Lleó.



L'excursió és curta i senzilla, per un terreny molt sec amb una vegetació de característiques típiques del mediterrani, per un terreny pràcticament sense arbrat, com a resultat de diversos incendis i amb bones vistes sobre la plana del Baix Penedès. El cim es troba a tocar del Parc Natural del Montmell.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir fins a la urbanització Zona Residencial Priorat de la Bisbal a tocar de la Bisbal del

Penedès. A la Bisbal, hi podem arribar des de la carretera del Vendrell a Valls. Només sortir del Vendrell cap a Valls, passarem La Papiola i dues rotondes. En arribar a una tercera, ens desviarem a la dreta, per anar a la Bisbal. En entrar a aquesta vila, trobarem un semàfor i just passar-lo ens desviarem a l'esquerra per agafar una carretera que du a Valls i Rodonyà. Farem gaire bé un quilòmetre d'aquesta carretera i ens desviarem cap a la dreta per un carrer que entra a la urbanització Priorat de la Bisbal. Està indicat a la mateixa carretera. Entrem pel carrer Sta. Cristina i al segon carrer, Passeig Lluís Companys, girem a l'esquerra per pujar fins el seu final, on girem a la dreta pel carrer General Romagosa i, de nou, la primera que trobem a l'esquerra girem per entrar al camí del Priorat de la Bisbal. Tots aquests carrers són

molt curts. Aquí s'acaben les cases.

Fem uns 200 metres d'aquest camí i trobem una cruïlla amb un gran rètol de la urbanització. Prenem la carretera de la dreta, que s'anomena carrer Segòvia. Travessem l'autopista per sobre, tornen les cases i al primer carrer que trobem a l'esquerra, carrer Logronyo, l'agafem per seguir-lo fins el seu final (és curt), on trobem l'avinguda del Priorat. Seguirem cap a la dreta aquesta llarga avinguda fins el seu final, on aparcarem. L'avinguda s'acaba fent cruïlla amb el carrer Jaén i de front té una pista revestida de ciment amb forta pujada que és per on comencem l'excursió.

RECORREGUT

En resum el nostre recorregut, pràcticament per ample llom o carena, surt per la pista revestida de ciment en direcció nord-est. De seguit va voltant a nord i tot seguit a ponent per tal d'entrar al cim per aquesta direcció.

Les referències més importants i horaris sense comptar parades són:

0 minuts- Avinguda del Priorat (315 m). Enfilem la pista revestida de ciment que en aquest tram va acompanyada dels pals d'una línia elèctrica. Anem direcció a una antena de comunicacions. Quan la pista planeja s'acaba el ciment i després arribem a una cruïlla. Paisatge de matollar i algun pi.

4 minuts- Cruïlla (350 m). La pista de

l'esquerra s'acaba allí mateix a l'antena. Seguim per la de la dreta, ara més planera i amb alguna petita baixada. Anem per terreny descobert, la pista fa una lleugera pujada i arriba planera a un dipòsit d'aigua que deixem a l'esquerra.

10 minuts- Dipòsit. (375 m). Seguim la pista, ara més estreta i molt planera fins el seu final.

14 minuts- Final de la pista (370 m). Quan s'acaba, comença un corriol que planer segueix per un ample llom. Més endavant aquest corriol s'enfila cap a un petit turó, on hi ha un trencall.

20 minuts- Trencall (400 m). Prenem un corriol que hi ha a la dreta deixant el que seguíem que marxa de front, fem un tram planer i tot seguit una suau pujada per carena, ens du fins el cim.

25 minuts- Roca Blanca (425 m). Allargassat, amb una gran llosa al seu damunt que acaba en un petit cingle on hi ha un pi damunt d'una roca. No és gaire ample i està envoltat de petits matolls que no impedeixen la vista. Un pal de ferro damunt d'una fita és la decoració del puig. A mà dreta, hi ha un corriol que baixa fort cap un coll i és per on es pot anar al Puig Francès de 550 m.

HORARI

Tot el recorregut el podem fer en menys de 30 minuts. La baixada no supera els 20 minuts.

DESNIVELL

El desnivell acumulat de tota l'excursió és d'uns 130 metres, tant de pujada com de baixada.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer a peu tot l'any, llevat a l'estiu, quan la calor pot ser asfixiant. Recomanem fer l'excursió a l'hivern.

PUNTS D'INTERÉS

Itinerari per carena de pedra calcària, sense arbrat i amb força matollar, que no permet apartar-te del camí. Poques vistes, doncs cap al nord, es troben limitades per el puig Francàs, si bé encara podem veure el Puig de La Cova. La resta de direccions ens permeten tenir molt bones vistes del Montmell i de tota la plana del Baix Penedès, la mediterrània i una part de l'Alt Camp. Als

nostres peus tenim la urbanització que hem passat i el poble de la Bisbal. És molt interessant des del cim arribar-se al Puig Francàs que resta al nord-oest i té millors vistes.

CLIMA I VEGETACIÓ

La vegetació i el clima és de caire mediterrani. Matolls, pocs pins fruit dels incendis, sequera i forta calor els dies de sol. A l'estiu bufa fort la marinada xafogosa. Els dies d'hivern poden presentar jornades de vent i dies rúfols sense glaçades, mentre que a l'estiu sovintegen els dies calitjosos, de forta calor i humitat.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret i crema. A l'hivern cal dur roba protectora del vent. L'excursió es pot fer amb calçat tou. També recomanem dur una màquina de retratar i uns prismàtics. Cal dur aigua ●

La revista VÈRTEX compleix 50 anys

Amb motiu d'aquesta efemèride, es publicarà un numero especial, amb reportatges sobre les Entitats Excursionistes centenàries, com és el cas de la nostra Agrupa.

Per això van visitar el nostre local social i van entrevistar tant a l'actual President en Pere Mansilla, com a l'anterior en Jep Tapias, que els van donar la informació corresponent sobre la nostra entitat, i la seva història.

Estigueu doncs atents a la publicació d'aquest número especial del VÈRTEX ●



ALTES DEL MES DE MAIG

Manuel Araque Jiménez

Violeta Naya Garcia

Oriol Rigau Sariola

Estel Cristià Margenat

Rosa Gudayol Torelló

Francesc Rigau Dánchez

Bea de Rivera Marinelló

Biel de Rivera Soriguera

La nostra més cordial ben-

Ramona Glaenzel Cristià

Jordi Granada Font

vinguda i el desig d'una ben

Aurora Glaenzel Cristià

Anouk E. Schagen Granada

profitosa estada a l'Agrupació

NOTA DE CONDOL

JORDI FARRAN I MATAMOROS ha mort a BCN el 8 de juny als 54 anys (acs). Des d'aquest butlletí volem expressar el nostre condol a la seva mare, Montserrat Matamoros, germans i demés família •

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

agrupactivitats@aec.cat

caiac@aec.cat

secretaria@aec.cat

espeleo@aec.cat

coordinacio.sij.aec@gmail.com

comunicacio@aec.cat

escola@glacera.com

NORMES GENERALS

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

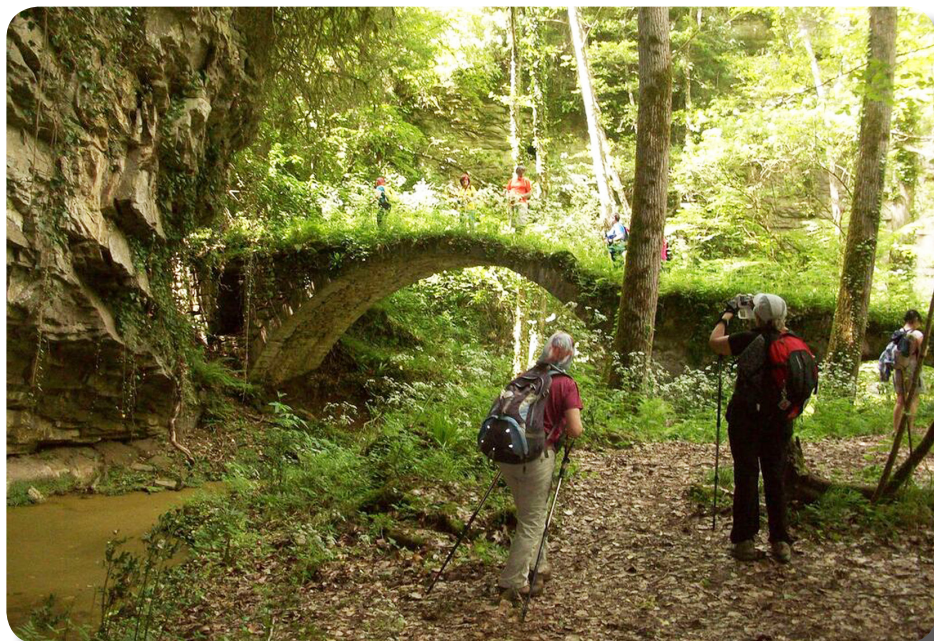
- La dificultat, les edats, les condicions mínimes, l'equip i material així com l'horari previst i desnivell, s'indicaran sempre en la informació de cada sortida.
 - No obstant, cal tenir en compte que, com a activitats a l'aire lliure que són, les excursions no estan lliures de riscos per climatologia (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 •

Per la gelera de l'Aneiro (foto: Enric Ferrer)



Des del Costabona (foto: Rosa Maria Soler)





Pont vell. Sortida a les Gorgues (foto: Miquel Budi)

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, Pep Molinos, Rosa M. Soler, Pere Mansilla, Yolanda Soto, Santi Rodríguez, Àngel Porras, Caterina Rodríguez, Jordi Pino, Salvador Monpeat, Marius Mansilla, Miquel Budi, Jordina Argimon, Secció de Muntanya, Secció Infantil-Juvenil, Roger Sant, Josep Bou, Xavier Sánchez, Enric Ferrer, Lluís Tarruella i Carme Collado ●



2013