



1912

# butlletí informatiu

juny 2015

Pas Llangardaix (foto: Oliver Veggia)



# Agrupació Excursionista "Catalunya"

"Trobaràs una fita..." (foto: Pep Molinos)



Congost de Mur, Primera cascada (foto: Mikelet B.)



Congost de Mur (foto: Francesc Montes)

# UNA GRATA SORPRESA PEL FUTUR DE L'AGRUPA

*Al butlletí del mes d'abril hi vam trobar uns quants esdeveniments importants de l'any: l'Assemblea Ordinària, la diada del soci i la Ribalera; també senyalaven ja un xic més lluny, a l'octubre, el 25 aniversari de la primera ascensió de l'Agrup a un dels 14 cims més alts de la terra, el Cho Oyu de 8.201 m. Protagonitzada per tres dels nostres socis, en Jep Tapias, Josep A. Pujante i Miquel Martínez.*

**S**i aquestes quatre fites són importants, n'hi hem d'afegir una que a més a més de ser important pot marcar el futur de l'Agrup, com és el naixement del Grup Jove, un equip de monitors que volen donar un pas més i que sota el paraigües de la Secció de Muntanya volen donar una empenta a

les activitats de muntanya, d'alta muntanya i no gaire més tard d'escalada per recuperar també la SEAM i captar nous socis joves per a la nostra Entitat.

**E**l seu entusiasme, ganes de fer feina i arrelament a l'AEC els ha animat a donar aquest pas que a partir del proper més de setembre presentaran •

## Í N D E X

- |  |  |
|--|--|
| <b>3</b> EDITORIAL: Una grata sorpresa pel futur             | Infantil-Juvenil,<br>Glacera                                     |
| <b>4</b> CAIAC: Setmana Santa a Malta                        |  |
| <b>6</b> MUNTANYA: ...I trobaràs una fita                    | <b>18</b> CALENDARI: Caiac                                       |
| <b>8</b> MUNTANYA: Senderisme: Congost de Mur                | <b>19</b> A.E.C.: Diada del soci                                 |
| <b>10</b> TURISME EQÜESTRE: Entrega de diplomes              | <b>20</b> CAIAC;<br>CONCURS DE FOTOGRAFIA<br>I CURSA LA RIBALERA |
| <b>11</b> MUNTANYA: Costa Pubilla                            |  |
| <b>14</b> MUNTANYA: El Corredor                              | <b>21</b> MUNTANYA: Puig del Comanegra                           |
| <b>AGENDA D'ACTIVITATS:</b>                                  | <b>23</b> MUNTANYA: L'Algarve portuguès                          |
| <b>14</b> MUNTANYA: Senderisme: Arbúcies                     | <b>25</b> L'ITINERARI: Turó de Castellruf                        |
| <b>15</b> CALENDARI: Muntanya                                | <b>28</b> S.E.M.: Pic d'Arcalís                                  |
| <b>16</b> CALENDARI: Turisme eqüestre<br>i altres activitats | <b>30</b> A.E.C.: Diversos                                       |
| <b>17</b> CALENDARI: ERE,                                    |  |

# SETMANA SANTA A MALTA

Excursionistes en caiac de mar

del 3 al 6 d'abril de 2015

Per: Nadia Mahgoub

*Un grup de 12 caiaquistes vàrem viatjar a Malta per gaudir del nostre esport al mar, visitar i passar-ho bé amb les magnífiques vistes de les illes de Malta, Gozo i Comino (i Cominitto)*



Pas Llangardaix (foto: Oliver Vega)

La previsió del temps pels quatre dies d'estança no eren gaire favorables, ja que anunciaven molt de vent per Setmana Santa. Tot i així no ens vam desanimar.

## **Primer dia, divendres 3**

Ja estàvem al punt de trobada a les deu del matí. Vam visitar la part Nord de Gozo amb un vent de força 6 acabant tots esgotats i sense força als braços i espatlla. Després vam anar a veure les salines de pedra des

d'on veiem una mar agitada. El nostre allotjament estava situat a Marsalforn i disposava de vistes al mar. Cal remarcar que, per ser una època de turisme, no vàrem trobar gaire gent, de fet molts pisos de lloguer eren buits.

Vàrem fer caiac de les 10 h fins a les 16 h i a la tarda vam aprofitar per fer turisme a peu.

## **Segon dia, dissabte 4**

El vent tenia una força 3, fet que ens va permetre d'anar més lluny.



Blue Window (foto: Oliver Vega)

Vàrem fer la volta a l'illa de Comino, endinsant-nos en les seves coves. També vam poder veure una illa salvatge en la que l'home pràcticament no hi ha edificat. A la tarda vàrem agafar tres cotxes de lloguer i vàrem anar a veure la "Blue Window" (finestra blava) de Gozo. Cal recordar que conduir allà no és gaire fàcil, ja que es condueix per l'esquerra i les carreteres estan plenes de forats...

### **Tercer dia**

**H**i havia molt menys vent (força 3) i vàrem aprofitar per fer la volta a l'illa de Comino, descobrir coves, gaudir d'una aigua blava transparent i neta i visitar el Blue Lagon. A la tarda vam caminar pel sud de l'illa per veure els magnífics penya-segats. Ja cap el vespre vam aprofitar per a passejar a Victòria, capital de Gozo, l'antiga fortalesa, i el centre de la ciutat.

### **L'últim dia**

**E**n caiac vam tornar a veure la "Blue Window" però aquest cop

des del mar. Vam descobrir coves i túnels molt estrets i obscurs, als quals entràvem equipats amb cascs i de vegades amb frontals per veure-hi. L'aigua, rebotada pels penya-segats, estava agitada recordant-me la mar del Garraf, que sovint em dóna l'oportunitat de gaudir entre les onades.

**A** la tarda vam visitar els temples de Ggantija, el museu de Gozo i després vam anar a visitar la capital de Valletta a peu. Vàrem acabar la jornada amb un passeig al petit port de Marsaxlokk, on les barques pintades amb colors llampants, i amb ulls d'Osiris com marca la tradició Maltesa, ens recordaven que aviat hauríem de tornar a Barcelona.

**E**l viatge va finalitzar sense incidents i ens emportem un gran record i experiència. Gràcies a tots els que heu pogut participar i espero que aviat puguem realitzar una nova sortida •

# I TROBARÀS UNA FITA...

Text i fotos: Pep Molinos

*Quantes vegades hem llegit aquesta frase en una ressenya o l'hem escoltada d'un company excursionista?*

*Doncs un munt de vegades!!!*



La fita protagonista

**D**avant d'una fita, d'una cosa tan simple com és un petit munt de pedres, a vegades solament tres o quatre però col·locades en el lloc precís, s'hi amaguen coses que sovint no hi donem importància.

**L**es fites poden indicar-nos que anem pel bon camí, l'accés a un grau amagat, els millors passos per una cresta, una cruïlla no gaire visible, el començament d'un corriol o una drecera, l'aproximació a una via d'escalada, etc...

**P**erò a més de totes aquestes indicacions també hi ha un senzill gest humà. La fita representa un acte

de companyonia d'algú que vol compartir el seu coneixement d'una ruta o l'accés a un pas clau. És una mostra d'altruisme, ja que el seu constructor anònim et facilita el seguiment d'un itinerari. És un acte espontani, ja que rares vegades sortim amb la idea de marcar un camí amb fites. És quelcom popular, ja que tots hi participem en fer-ne una on toca o simplement refent la que està caiguda.

**U**na petita construcció ben senzilla i que sovint ens ha servit de gran ajut a les nostres excursions. Quantes vegades ens han indicat el bon itinerari quan no hi ha corriol o



Puigraciós

aquest es fa fonedís.

**H**i ha fites per tots els gustos i mides, fins i tot n'hi ha que cerquen la perfecció artística i que aconseguen un plàstica memorable.

**I** que m'en dieu de quan repetim un itinerari complicat i retrobem les fites que temps enrere havíem col·locat; és com trobar un petit record.

**A**mb un bon amic, ara malauradament traspasat, fa més de quaranta anys vam fer una bona fita a la part superior de la canal Plana quan enllaça amb el camí de la serra de les Lluernes a Montserrat, ja que la canal no estava indicada i el roquetar feia difícil veure-la. Doncs cada cop que retorno a aquella cruïlla i veig la fita és inevitable recordar el company, i comprovar que durant tots aquests anys la fita segueix dempeus, no perquè hagi

durat fins ara, sinó perquè mans andònimes l'hauran refet quan deu quedar un xic malmesa.

**T**ambé recordo amb simpatia, que l'any 1972 seguint una vella ressenya, varem fer la Pica d'Estats directament pel coll de Sotllo. No hi havia traces ni cap senyalització, i varem fer bastantes fites indicant els millors passos de la cresta per accedir al cim, i actualment veus amb un somriure que aquelles fites al llarg dels anys s'han convertit amb un itinerari clàssic a la Pica i amb força trams de sender.

**J**a ho veieu el que dóna de si per a un excursionista, una cosa tan simple, tan senzilla i tan entranyable com una fita. A la propera excursió seguieu l'itinerari..... i trobareu una fita..... ●



Cousserans

# CONGOST DE MU O DE MUR

I EL MUSEU DE SERÓ

25 d'abril del 2015

Per : Anna Tomàs i Domènec Palau

*Uns ens trobem a l'Agrupa a les 7:15h, la resta puja a Pedralbes. Fem camí cap a Artesa de Segre, on ens espera el guia, en Ramon I. Canyelles amb la Carme i 2 socis més, total serem 53.*



Final del congost de Mur (foto: Isabel Salla)

**A**nem a esmorzar perquè tots tenim gana i un cop llest volem iniciar la ruta però les portes de l'autocar no es tanquen, i després d'una llarga espera podem arrencar i per fi ens dirigim a Alòs de Balaguer, on es troba l'inici de la nostra excursió. El congost de Mu o de Mur, que rep el nom que ve del Barranc de Mur que es troba al principi del congost, i d'un dels pics de la Serra Carbonera anomenat indistintament Lo Mur o el Mu de 718,2 m.

**E**l Congost comença, a un parell de km del poble, on el Ramon ens fa una explicació de l'excursió que ens espera, seguirem la direcció del curs del riu Segre, que finalitza a

l'aiguabarreig del Segre amb el Noguera Pallaresa.

**A**nirem tota l'estona arran del riu, passem per la Font de l'Espadella a un km deixem la carretera asfaltada per prendre un camí, just on comença l'estret de Mur del congost, trobem una passarel·la penjada sobre el riu, aquí comença l'espectacular paisatge estret i profund del congost compost pel pas del riu entre la Serra Carbonera i els contraforts de lo Castellar i el Serrat del Poll.

**A**nem pujant a poc a poc sobre el congost sempre pel vesant de la dreta del riu, fins arribar a una alçada suficient com per veure el riu a ull d'ocell, un gran espectacle, les aigües tranquil·les del riu entre grans parets.

**S**eguim per un camí ben traçat sense pèrdua, va pujant pel peu de Lo Palomar prenent alçada i separant-se del riu, arribem al Barranc del Palomar, ens creuem amb el camí que porta a Penalta, que ens tornaria al punt de sortida per dalt de la serra. Aquí el camí baixa ràpidament fent ziga-zagues pel barranc fins arribar al nivell del riu on



Pont penjant (foto: Francesc Montes)

hi ha un pont penjat de fusta que al passar balanceja i ens permet travessar a l'altre costat del congost .

**P**assem per una altra passarel·la metàl·lica incrustada a la paret a certa alçada de l'aigua fins arribar a l'aiguabarreig del riu Segre i el Noguera Pallaresa.

**E**ns trobem a la minicentral hidroelèctrica d'Alòs de Balaguer i davant tenim la presa de Camarasa.

**L'**excursió continua pel congost de Camarasa format pel riu Noguera Pallaresa, continuem per una carretera asfaltada, caminem fins arribar al Pont del Pastor, on ens espera l'autocar que ens portarà novament a Artesa de Segre per anar a dinar al mateix lloc on hem esmorzat.

**D**esprés de dinar ens dirigirem al poble de Seró, per visitar "l'espai transmissor". Anem un xic tard i segons en Ramon som un grup massa nombrós per poder percebre les sensacions sensorials que el conjunt arquitectònic transmet junt amb la màgia de les pedres, seguirem endavant i no podrem gaudir d'aquesta sensació de recolliment. Entrarem en un espiral que ens portarà a una sala on hi han 7 espectaculars llo-

ses esculpides amb motius antropomorfes que formarien part d'un monument megalític datat abans de mitjan de la primera meitat del tercer mil·lenni abans de Crist i que posteriorment es van reutilitzar per a la construcció d'un sepulcre megalític. Aquest monument megalític està en un espai arquitectònic singular, integrat amb el paisatge, que l'any 2013 va rebre el premi FAD d'arquitectura. Quan hi arribes sembla un edifici per acabar, però a mida que el vas veient et va seduïnt per moltes coses que té, està il·luminat amb llum natural de manera molt ben orientada, així com té un bon sistema de ventilació natural amb parets de totxana foradada i amb parets d'ampolles de vidre, que segons l'època de l'any es poden treure unes ampolles determinades per facilitar el pas de l'aire etc. És un edifici per a ser contemplat sense presses, per poder-lo gaudir i que amaga un tresor antiquíssim amb uns dibuixos esculpits sobre la pedra exquisits.

**R**etornem a Barcelona amb la sensació d'haver gaudit d'un dia esplèndid. Moltes gràcies Ramon per tots aquests coneixements que ens vas transmetre ●



Interior del museu (foto: Josep Montagut)

LA FEDERACIÓ CATALANA DE TURISME EQÜESTRE

# ENTREGA ELS DIPLOMES DE LA TRAVESSA PEL TRICENTENARI

9 de maig de 2015

Per M. Cabanillas

*La Sra. Marian Muro, Directora General de Turisme de la Generalitat de Catalunya, va presidir l'acte d'entrega de diplomes als participants a la Travessa pel Tricentenari a cavall organitzada per la Federació Catalana de Turisme Eqüestre (FCTE) i l'Agrupació Excursionista "Catalunya" (AEC) entre Cardona i Barcelona, com un dels actes oficials del Tricentenari.*



Miquel Casas reb el diploma (foto: Miguel Peinado)

**V**a obrir l'acte el president de la FCTE que va donar la benvinguda als assistents i va remarcar l'important que pot representar el Turisme Eqüestre per Catalunya.

**J**an Campolier, alcalde de Santa Susanna, va senyalar a la població costanera com un escenari ideal per

l'oferta a locals i visitants de l'activitat eqüestre.

**L'**acte el va tancar la Directora General que va fer un repàs del treball promocional i projectes del govern de la Generalitat, centrat en el Turisme que, any rere any, va guanyant visitants tant a la costa com a l'interior de Catalunya ●



Jep Tapias (foto: Miguel Peinado)



Miquel Peinado (foto: Manuel Cabanillas)

# AL COSTA PUBILLA

DES DE RIBES DE FRESER

10 de maig de 2015

Text i fotos: Xavier Olivera

*Començarem a caminar a la placeta/cruïlla que hi ha al bell mig del poble. Agafem el carreró costerut que va en direcció oposada al carrer Major que s'endinsa al poble. De seguida ens trobarem uns cartells que ens confirmen que anem pel bon camí cap a l'ermita de Sant Antoni. Seguim amunt, pel mig del bosc, pel corriolet estret i costerut.*



Cim del Costa Pubilla

Quan estem arribant ja a l'ermita de Sant Antoni surt, a la nostra dreta, un corriol cap el Mirador de Ribes (hi ha un pal indicador), no us el salteu doncs com que està dalt d'un turonet i fora del bosc té unes vistes excepcionals sobre la vall de Ribes i els seus entorns, per cert, hi ha un cartell indicatiu que, mentre no arribi la "taula d'orientació", fa les feines i ens pot estalviar una bona pujada! Retornem i ens arribem a l'ermita, està tancada però és un bell indret. Ara toca seguir per la pista asfaltada (tancada als vehicles) que ve de la carretera que va a

Campelles fins a una colladeta ja accessible a vehicles, on tornarem a deixar l'asfalt per seguir per una pista que ens portarà fins a Campelles (també hi ha cartells indicadors i està marcat). Just a l'entrada del poble, i ja abans d'arribar a la font que veiem, agafarem el carrer de la nostra dreta, deixant la part principal del poble a la nostra esquerra. Al sortir estarem a coll de Jovell, tornem a trobar cartells que ens indiquen el camí pel que hem de seguir cap a pla de la Llaguna, just una mica més amunt del cartell, on retrobarem la pista que deixem al coll de Jovell, la creuem directament i seguim per un camí, en principi desdibuixat pel prat, que ens portarà fins al coll de l'Erola, que, degut a que estem dins del bosc .i que nosaltres seguim recte a través d'un prat dins del bosc, quasi ni el notem, seguim marques i alguna fita, anem pujant. Retrobarem la pista i la seguirem un tros, una mica més endavant un marcat camí fa dreuera a l'últim revolt de la pista abans d'arribar al Pla de Gats (de fet una altra colladeta). Ara voltarem el turó Pla de la Serra,

deixant-lo a la nostra esquerra. Cosa curiosa: tant els turons com els colls de la zona porten per nom Pla de... Arribarem a Prat de Jou (coll!), seguim per la pista i de seguida trobarem un encreuament de pistes, nosaltres amunt, a l'esquerra, com si anéssim al refugi de la Covil però una mica més amunt hem d'agafar un senderó, d'entrada no es veuen ni les marques de pintura ni les fites, però s'endevina el lloc perquè a la cleda pel bestiar hi ha una porta per passar-hi persones. Corriol amunt, dret i costerut! Arribarem a un prat on es perd el corriol, si anem de pujada la direcció és evident però si féssim el recorregut a l'inrevés aquest seria un punt conflictiu de trobar, tot i que està fitat i hi ha un cartell (groc) però no es veu des d'on s'acaba el camí que hi ha a l'altre extrem del prat. La cosa es va posant fàcil, ja no calen mapes ni indicacions ni molt menys GPS, ja veiem el Costa Pubilla, darrere i amunt del coll de Coma Ermada. Arribats al cim veurem la gran panoràmica que aviat ens explicarà la "taula d'orientació del **100tenari**" (mentre arribi abans del bicentenari...), que serà de gran utilitat pels nous excursionistes avesats a l'us del GPS, aquest estri sempre et diu on ets però mai les muntanyes que estan al front! Avui per avui com que no hi ha boira l'horitzó em permet identificar les muntanyes del voltant i em crida l'atenció la Tossa d'Alp, més aviat perquè sense mapa em veig capaç d'arribar-m'hi, és qüestió d'anar tot recte fins allà. Les al-

tres muntanyes que es veuen ja us les explicarà la "taula d'orientació" que aviat hi serà allà posada i valdrà la pena l'esforç d'haver arribat fins aquí dalt.

**A**ra toca baixar, cada qual que triï el seu camí, podem tornar endarrere, a Ribes o a Campdevànol, o 'progrés-sar' cap a Planoles, Tosses i fins i tot a La Molina, o Castellar de N'Hug (si tenim com tornar-hi des d'allà), cada punt té la seva pròpia ruta. Jo seguiré per la més fàcil, per tota la línia de carena fins al coll de la Creueta. Només trobarem dos punts un pèl conflictius. Per baixar a collada de Fontetes, des del cim de Pedra Picada, el camí s'endinsa en un bosquet, decantat una mica a l'esquerra del filat pel bestiar hi ha un corriol que facilita la feina, seguïu unes marques a terra amb pintura vermella. Després tot lliure fins al Cap de la Creueta (2.066 m) d'allà anem a un avant-cim (cota 2.031m) d'on haurérem de baixar per un pendent força dret i pedregós, ens decantarem una mica a l'esquerra però no quedarà més remei que trobar el millor pas entre el pedregam. Arribats al coll de la Creueta (1.925m contra el que el cartell diu) es pot seguir carenejant o, molt més còmode, per la pista que en terreny bo i pla ens menarà fins a les barraques de Rus. Seguirem per la pista fins a la collada de Tortes (1.946 m), ara tampoc calen gaires mapes, ni GPS sinó hi ha boira, cada cop el Puigllançada el tenim més aprop, més al davant i més amunt, teniu llibertat total per triar el

camí que més us agradi, probablement algun isard us acompanyarà per demostrar-vos que aneu per bon camí, o sia, si trobeu isards es que esteu pujant al Puigllançada ( i si no també!), per cert, no busqueu el conegut plafo que hi havia dalt del cim, l'han desmuntat totalment i algú en veure que no hi és ha estat capaç de preguntar-me si allò era el Puigllançada... el que fa tenir falses referències i no un bon GPS!

**J**a fa estona que podríem haver anat a buscar qualsevol estació de tren, ara podem anar a La Molina però davant meu encara queda una muntanya i tinc temps, així que cap a la Tossa que me n'hi vaig, baixar a coll de Pal és evident (altre cop sense els condicionants boirosos que farien que jo ja no em trobés allà dalt). I ara només ens queda pujar a la Tossa, de nou la tenim davant, hi ha camí, hi ha tot tipus de marques, fins i tot de GR (que no tinc constància del pas de cap GR per aquest tram però les marques hi són) només ens separen prop de 500m de pujadeta fins allà dalt. Ja hi som a la Tossa d'Alp i hem de baixar a La Molina.

**E**l tema mapa el tenim "xungo", d'entrada els comarcals no són bons per anar d'excursió i si agafem els coneguts de l'Alpina hauríem de portar tres mapes, però cap d'ells fa gaire servei, el principal seria el de MONTGRONY, que el creuem de punta a punta, però no surt el tram de Ribes a Campelles, tant se val, només hi ha un camí, el que us he explicat. De Cam-

pelles fins a coll de Pal es pot anar a 'vista' tota l'estona o sia que només el farem servir com a eina de consulta de noms i similars, i per acabar hauríem de menester el de Moixeró-la Tossa, però... qui no baixarà a La Molina que està allà sota mateix? Qualsevol camí es bo i ens hi portarà, tot depèn dels gustos de cada qual. A mi se'm fa tard i triaré la baixada més directa que conec, em llanço pistes d'esquí avall (sense neu clar!) fins a trobar l'arxiconeguda Olímpica, al peu de la qual podem triar entre voltar pels senders senyalitzats per "Alp senders", marques arreu de color groc i que volten pel bosc i cabana de Segremorta fins a l'estació, òbviament l'opció més excursionista, o endinsar-nos per la zona de pistes d'esquí de La Molina on hi ha diverses opcions fins trobar el turó de la Perdiu i l'antiga, i clàssica, pista Standard que amb la seva continuació lògica de la "pista del bosc" ens portarà fins a l'estació o al refugi/alberg que substitueix el nostre antic refugi on tindrem dret a un merescut descans, portem fets uns 38km. Com sempre hi ha qui no es refia de les explicacions d'un "paxanguero" de la muntanya, per aquests aquí els deixo quelcom més seriós: <http://www.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=9656685>

**C**onvé valorar la possibilitat de fer l'excursió en sentit invers, canvien els horaris de tren per combinar i els desnivells (500m més de pujada o de baixada) ●

# EL CORREDOR

SERRA DE MARINA

28 d'abril 2015

Text i foto: Llorenç Nasarre

**TOTAL TEMPS DE MARXA:** 2 hores i 35 minuts.

**VOCAL:** Pep Molinos.

**PARTICIPANTS:** Carme, Carme Capdevila, Mar, Maria, Montserrat, Xavier, Feliu, Lluís, Miquel, Salvador i Llorenç.

**TOTAL:** 12 participants.

**COMENTARI:**

Itinerari curt i còmode, llevat de la pujada urbana des de l'estació del metro de Singerlin fins l'entrada a l'ample camí del parc de la serra de Marina.

Amb vistes de fàbula de Barcelona, Santa Coloma, Sant Adrià i Badalona i ja al Puig Castellar, també del Vallès i el baix Maresme. Llàstima dels núvols que enterinyaven el cel i impedièn una visió llunyana, també el vent fred que ens acollí dalt del Puig i ens obligà a arrecerar-nos per berenar. També cal esmentar la visita a la cova-dolmen d'en Genís ●



Grup al cim

SENDERISME 1714

# ARBÚCIES

20 de juny de 2014

"Arbúcies gent d'astúcies. Mata valons a cop de bastons". "Arbúcies tretze cases i quinze bruixes".

Aquesta població va està relacionada amb la guerra del 1714 degut a la seva oposició a les "quinzenades" i va ser un dels pobles cremats.

Excursió per la riera d'Arbúcies. Visita al museu etnològic del Montseny.

**Cal portar:**

Calçat de senderisme, roba del temps, impermeable i aigua. Barret/gorra.

**Distància:** 12 km.

**Dificultat:** Baixa.

**Preus:**

Soci: 35,00 €. Soci on-line: 40,00 €

Soci de promoció: 50,00 € (inclou assegurança. Cal facilitar el nom complet i el DNI).

Tots aquests preus inclouen autocar, menjar de restaurant, documentació i visita.

**Hora de sortida:**

- 8:00 davant de l'Agrupació.

- 8,15 des de Fabra i Puig

**Inscripcions:**

Fins dimarts, 16 de juny, a les 21 h a secretaria i ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupació: La Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123. Cal posar el nom com a remitent +Arbúcies.

**Vocals:**

Xavier Sánchez i Domènec Palau ●

# MUNTANYA



DATA		POSSIBLE LLOC	VOCAL
<b>4 juny</b>	dj	Sortida de tarda: Excursió sorpresa	Pep Molinos
<b>13 juny</b>	ds	SEMPREPODEM: Les Bulloses	Quim Llop
<b>20 juny</b>	ds	SENDERISME 1714: Arbúcies	Domènec i Xavier
<b>27-28 juny</b>	ds	La Ribalera	Muntanya
<b>11-12 juliol</b>	ds	SENDERISME: Poble de Lillet. Catllars, Roc de la Lluna	Xavier i Domènec
<b>18 juliol</b>	ds	SEMPREPODEM: lloc a decidir	Quim Llop



Baixant el Costa Pubilla. 10-5-2015 (foto: Xavier Olivera)

# ALTRES ACTIVITATS



DATA		ACTIVITAT	VOCAL
<b>2 juny</b>	dm	Reunió de junta directiva	Junta
<b>9 juny</b>	dm	Trobada de veterans	Frederic Planas
<b>19 juny</b>	dv	Diada del soci	Junta
<b>Tots els dimarts</b>	dm	Tallers de manualitats	Neus i M. Antònia
<b>3 juliol</b>	dv	Entrega de premis VII Concurs de Fotografia Digital "Memorial Agustí Torrents i Barrachina"	Manuel Cabanillas

# TURISME EQÜESTRE



DATA		ACTIVITAT	VOCAL
<b>6/7 juny</b>	ds	St. Maria d'Oló - Montserrat	Miquel Casas
<b>25/26 juliol</b>	ds	Prada de C. - Montserrat	Miquel Casas
<b>5/6 setembre</b>	ds	Montserrat - Santes Creus	Miquel Casas
<b>3/4 octubre</b>	ds	Sts Creus - Vallbona Monges	Miquel Casas



Pujant l'Arcalís (foto: Bernat Ruiz)



DATA		ACTIVITAT
per concretar		Pràctiques exteriors d'iniciació a les Escletxes del Papiol
<b>6 juny</b>	ds	Cova del Serat del Vent. Tavertet (Osona) 4200m i 215 m.p.
<b>14 juny</b>	dg	Cova-avenc Pérez. Rià (Conflent)s
<b>12 juliol</b>	dg	Sistema de Sakany (Quié - Arieja) Riu subterrani de Vicdessos (Arieja) Grotte de l'Hermita (Ornolac - Arieja)

**INFANTIL-JUVENIL**



DATA	ACTIVITAT
<b>6-7 juny</b>	<b>SORTIDA conjunta final de curs</b>



Rocòdrom durant la Festa Major del Barri Sagrada Família. Abril 2015

**GLACERA**



DATA		ACTIVITAT
<b>25-28 juny</b>	dj	Descens de barrancs: Monogràfic
<b>30 set. a 4 oct.</b>	dc	Progressió per crestes. Monogràfic
<b>30 set. a 14 oct.</b>	dc	Excursionisme. Curs nivell I
<b>14-28 octubre</b>	dc	Escalada en roca. Curs nivell II

DATA		ACTIVITAT
<b>6 juny</b>	ds	Curs de caiac de mar nivell I, II i III Recolzament en caiacs de cursa de natació CNC
<b>7 juny</b>	dg	Cursos: tres nivells (Principiant, Iniciat i Intermig)
<b>13 juny</b>	ds	TP: Onades (data variable segons meteo)
<b>20-21 juny</b>	ds-dg	Cap de Creus
<b>4-5 juliol</b>	ds-dg	Costa Vermella
<b>11 juliol</b>	ds	TP: Assistència i remolcatge
<b>18-19 juliol</b>	ds-dg	L'Ampolla-Ametlla
<b>26 juliol</b>	dg	Costa Brava
<b>vacances agost</b>		Propostes: Escandinàvia, Groenlàndia, Alaska
<b>11-13 setembre</b>	dv-dg	Riu Orb
<b>11-13 setembre</b>	dv-dg	Proposta per valorar: Dénia-Eivissa
<b>26 setembre</b>	ds	Curs de caiac de mar nivell I, II i III
<b>10-12 octubre</b>	ds-dll	Calenques (França)
<b>24-25 octubre</b>	ds-dg	Proposta per determinar
<b>7-8 novembre</b>	ds-dg	Castanyada
<b>28-29 novembre</b>	dv-dg	Proposta per determinar
<b>5-8 desembre</b>	ds-dt	Pantà d'Alcàntara i Monfragüe (Càceres)
<b>20 desembre</b>	dg	Matinal nadalenca

TP = Taller pràctic (piscina Mollet)

MO = Monogràfic (local A.E.C.)

# DIADA DEL SOCI

19 de juny de 2015

Es repartiran les insígnies i medalles als socis que fan 25 anys (Arnau Secall i Oriol Navarro), 50 anys (Carme Calvo). Si hi ha algun error ens ho feu saber.

Aquells socis que durant l'any 2014 hagin assolit per primera vegada, el seu 3000, 4000, 5000, 6000, 7000 o

8000 cal que ho comuniquin a Secretaria, per poder-los entregar la corresponent medalla.

A la sala gran de l'AEC, hi ha un llibre de registre on s'hi poden anotar tant les activitats esportives com culturals, convé que tothom ho faci, de cara a la història de la nostra Agrupació.

## PREMIS ACTIVITATS SOCIS A.E.C. ANY 2014

<b>PREMI CONSTÀNCIA:</b>	<b>Categoria Or:</b>	<b>Jornades/Activitats</b>
	MANUEL CABANILLAS	170
	XAVIER DÍEZ	113
	JOSEP EMILI FERRER	85
	SARA GOMEZ	85
	JORDI PINO	69
	CATERINA RODRÍGUEZ	68
	<b>Categoria Argent:</b>	
	ROSA M <sup>a</sup> SOLER	35
<b>PREMI DESNIVELL:</b>	<b>Categoria Or:</b>	<b>Desnivell</b>
	JOSEP EMILI FERRER	36.220 m
	SARA GOMEZ	36.220 m
	XAVIER DÍEZ	31.865 m
	<b>Categoria Argent:</b>	
	JORDI PINO	21.315 m
	CATERINA RODRÍGUEZ	20.535 m
<b>PREMI ESCALADA I ALTA MUNTANYA:</b>	<b>Categoria Or:</b>	<b>Nº vies i metres escalats</b>
	XAVIER DÍEZ	302 i 16.850 m
	JOSEP EMILI FERRER	226 i 5.260 m
	SARA GÓMEZ	226 i 5.260 m

## CAIAC

Us anunciem els **cursos** que tenim previst celebrar conjuntament amb el Club Nàutic del Garraf. Hi ha **3 nivells**, i són una oportunitat per a millorar la nostra tècnica sobre el caiac.

Es celebraran tots el mateix dia, diumenge **7 de Juny**, i comptaran amb monitor titulat.

**NIVELL 1: Principiant**

**NIVELL 2: Iniciat**

**NIVELL 3: Intermig**

Qui estigui interessat, cal que contacti amb en **Santi Rodríguez al telèfon**

**655 80 25 56 •**

## VII CONCURS DE

## FOTOGRAFIA DIGITAL DE MUNTANYA

*“Memorial Agustí Torrents  
i Barrachina”*

Entrega de premis i projecció del documental **DIE GRANDES JORASES NORDWAND** (Recreació de la primera ascensió a la nord de les Jorasses). (Subtitulada en català)

**Dia:** 3 de juliol de 2015 a les 20h

**Lloc:** Centre Cívic Sagrada Família Provença, 480 – Barcelona

**Organitza:** Agrupació Excursionista “Catalunya” •

## MARATÓ PER ALTA MUNTANYA

## IV CURSA LA RIBALERA 2015

L'organització de la IV edició està molt avançada. **L**durant el mes de maig s'ha intensificat la feina i s'han fet les reunions de caps de control i dels encarregats de les transmissions. Com cada any, estan previstes trobades prèvies a l'escenari, per marcar i senyalitzar, inspecció de l'estat del terreny, avituallament dels controls i proves de ràdio.

Continuem amb la feina de promoció de la cursa a través d'Internet, de la captació de patrocinis, d'elaboració de documentació i reunions amb col·laboradors i entitats implicades.

**C**om sabeu, la principal novetat és la prolongació de la cursa fins assolir els 42.300 m i transformar-la en **Marató**. Idea acaronada des dels inicis i finalment assolida. Es preveu que això faci d'atracció de més inscripcions, n'obtingui més ressò mediàtic i que contribueixi a fer més entitat. **Per venir ajudar, fer propostes o oferiments, podeu contactar amb les persones coordinadores:**

Coordinació General	Pep Molinos	coordinació.laribalera@aec.cat
Coordinació Tècnica	Miquei Martínez	tecnica.laribalera@aec.cat
Coordinació de Suport	Miquel Peinado	suport.laribalera@aec.cat
Logística	Francesc Reixachs	logística.laribalera@aec.cat

També podeu omplir el qüestionari a través del web [laribalera.cat](http://laribalera.cat) o a secretaria de l'Agrup.

Ens tornem a trobar a Tírvia, el **28 de juny**, per celebrar una fantàstica diada d'esport i muntanya. **FEM AGRUPA FENT RIBALERA •**

# PUIG DE COMANEGRA

PER BEGET

20-04-2015

Text i fotos: Pep Molinos

*Avui decidim pujar al Comanegra sostre comarcal de La Garrotxa amb 1.557,4 m (ep!!!! I amb placa de l'Agrupada) per una ruta circular que sortint de Beget s'enfila al coll de Malrem, careneja fins el cim i baixa (aquest és l'objectiu principal) pels cingles de la Gralla i la carena de La Ricota.*



Cingles de la Gralla

És un itinerari cent per cent garrotxí: terra aspre i de mala petja, com diuen els seus habitants. Si bé la pujada és un camí fresat i senyalitzat fins al coll de Malrem, la baixada es fa sense complicacions tècniques però per terreny difícil de seguir degut al boscam i els propers cingles.

Comencem l'excursió al poble de Beget, avui tranquil, solitari i sense cotxes; tot un plaer. Sortim per l'Hostal del Forn i el camí (PR) que a estones conserva l'antic empedrat, re-

munta decidit cap el coll de Galofreu, passant abans pel Grau. Travessem una zona força boscosa i que a trams facilita algun petit espai visual, i així podem veure allà baix el poblet de Beget que des d'aquesta alçada sembla talment de pessebre.

Arribats a la pista que de Rocabruna va a les basses de Monars, just en el collet de Golofreu on resta el petit Oratori de Can França, la creuem i continuem a l'esquerra per sobre d'ella per un camí que va a la masia de Bo-

cabartella, però abans d'arribar-hi prenem un corriol a la dreta que guanyant alçada ens porta al Coll de Malrem, pas fronterer amb França i carregat d'història ja que fou un pas important amb el Vallespir. Traginers, contrabandistes, partides carlines i més de 4.000 exiliats de la guerra civil han creuat aquest coll al llarg dels anys.

A partir d'ara el nostre itinerari pren direcció Est, seguint tant la carena com algun tram pel vessant nord. El corriol, a voltes fonedís, no té cap problema, cal anar seguint carena cap a Llevant, tot passant per prats, espectaculars fagedes i grans panoràmiques a dreta i esquerra.

Ja dalt del cim, la boira va i bé i fa que les vistes siguin força canviant, però deixant veure el fort desnivell de les abruptes valls que baixen a la rie-



Pujant al Comanegra

ra de Beget. Fem un mos, comprovem que la placa de l'Agrupada segueix ben afermada, i prat avall pel vessant sud, que tot sigui dit, baixa de valent fins a les basses de Monars; fem un tram curt de pista (W) fins el coll de Boix.

Aquí deixem la pista que podria Aretornar-nos a l'Oratori, i decidim fer la baixada directa a Beget pel costat dels cingles de la Gralla i la Ricota. Ja només començar veiem que el corriol i la ruta els haurem d'intuir més que veure'ls. Seguim per la carena sovint força emboscada i tenint els cingles de la Gralla a tocar a la nostra esquerra. A estones el corriol es fa un xic més visible; va cercant els millors passos entre bosc i pedres, i perdent alçada. Trobem restes d'antigues marques verdes. De tant en tant algunes clarianes que a sobre els penyals de la cinglera ens permeten veure bones vistes sobre el puig de Comanegra i el puig de Bestrecà. Passem el coll de Clotis i seguim baixant la carena de la Ricota per terreny força feréstec fins al collet de Sunyer, on prosseguim ara per una pista cap a la masia de can Sunyer. Ja a les envistes de Beget, deixem la pista i per prats baixem a frec de la riera de Beget, i amb pocs minuts tornem a ser al poble, que segueix amb la mateixa tranquil·litat de quan hem sortit; contents pel bonic i complet itinerari fet, i més per haver conegut un ruta directa (bé, directíssima) de Beget al Comanegra.

**Horari: 5h 20m ●**

SETMANA SANTA A

# L'ALGARVE PORTUGUÈS

Del 2 al 5 d'abril de 2015

Text i fotos: Sílvia Abelló

*L'any passat per Setmana Santa vam anar a Oporto per intentar fer unes rutes a peu que ens havien recomanat. Va ploure a bots i barrals amb el que vam haver de canviar les rutes a peu per la visita a les diferents bodegues d'Oporto. No vam deixar ni una bodega sense visitar!!!*



Els protagonistes

Aquest any, novament, Portugal era el destí programat per Setmana Santa. Tots els parters meteorològics acompanyaven i semblava que finalment podríem fer rutes a peu acompanyats de bon temps. Així doncs vam anar una mica més cap al sud a visitar l'Algarve portuguès. Vam canviar el paraigües de l'any passat pel banyador i la crema de sol.

L'Algarve està limitat a l'oest pel Cap de Sant Vicent i a l'Est per la desembocadura del Guadiana. Tot i que ocupa només una vuitena part de Portugal, aquesta regió costera compta amb més places hoteleres, apartotels i xalets que la resta del país. Tot i això,

l'Algarve ha pogut mantenir un patrimoni cultural important.

La base la vam establir a Albufeira (poble turístic que paga molt la pena per l'ambient nocturn que hi ha) i des d'allà vam anar fent petites excursions cada dia:

**Dia 1:** De Salema a Burgau (6km/+ 210 m – 190 m). Recorregut impressionant pels penya-segats amb constants puja i baixa que permetien unes vistes magnífiques.

**Dia 2:** De Vila do Bispo a Cap de San Vicent (13 km/ + 150 m – 200 m). El Cap de Sant Vicent era considerat pels romans com la fi del món, anomenant-



Carvoeiro

lo "Promontorium Sacrum". Un meravellós far recorda el llibre del "Monjo que va vendre el Ferrari" i ens ajuda a buscar el propòsit de la vida. Impressiona pensar que a l'altra banda de la península es troba l'altra far amb un gran significat: el de Finisterre. Final del camí de Sant Jaume.

**Dia 3:** Els penya-segats de Carvoeiro (12 km/ + 200 m – 200 m). Començant l'excursió a l'ermita de Nostra Senyora de la Rocha i circulant novament pels penya-segats, fins arribar al poble de Carvoeiro. Carvoeiro conserva encara el seu caràcter de poble dedicat a la pesca de la tonyina i al port vam poder veure els diferents vaixells que tornaven de la mar. La tarda va permetre fer un bon bany a Carvoeiro.

**Dia 4:** Parc Natural de la Ria Formosa (11 km/ + 20 m – 30 m). La Ria Formosa és una llacuna costera que canvia

constantment degut al continu moviment dels vents, corrents i mareas. Es considerat com a parc natural des de 1987, comprnent un àrea de 18.00 hectàrees. Allà vam poder arribar a contemplar molts tipus d'aus i fer una excursió absolutament plana i sense cap tipus de complexitat tècnica.

Totes les excursions que vam fer no implicaven cap tipus de dificultat tècnica i ens permetien, la major part dels dies, acabar banyant-nos a final de l'etapa i també tenir bona part de la tarda lliure per visitar els pobles finals de destí. A mitja tarda ja érem sempre a Albufeira i així també podíem gaudir d'aquest poble amb vida pròpia.

Esperem que l'any que ve el temps ens torni a respectar tant com aquest any i podem arribar a planificar una nova ruta ●

# TURÓ DE CASTELLRUF (457,8 m)

9 de febrer de 2015

Text i fotos: Jordi Pino i Cata Rodríguez

Aquest cim, es troba situat a la serralada litoral catalana, dins del Parc Natural de la Serra Marina i en el terme de Santa Maria de Martorelles (Vallès Oriental).



Mirador prop del cim

**D**e fet, la serra on es troba el cim, és una petita serralada que es despenja del Turó d'en Galzeran i està composta de granits molt esmicolats per la humitat de la marinada, de manera que el terreny està farcit d'aquestes roques i per tant de sauló. Les seves aigües marxen totes cap al riu Besòs, pels torrents de la Font Sunyera, ponent i nord, i el de Can Gurri, llevant i sud.

Excursió molt curta i senzilla, sense pèrdua, que majoritàriament passa per una ample i costeruda pista que ens permetrà veure les restes molt malmesses d'un poblat ibèric. El cim és molt emboscats, pràcticament no té vistes, només una mica cap a la banda sud, però abans d'arribar-hi, en una clariana que hi ha a la pista, podrem gaudir de bona visibilitat sobre Sant Llorenç, Montserrat i tot el Vallès.

## ACCÉS

**P**er fer aquesta ruta haurem de dirigir-nos a Santa Maria de Martorelles. Podem fer-ho des de Mataró o Barcelona anant per la N-II i a Badalona sortir direcció Mollet per la B-500 fins a Sant Fost de Campsentelles, on al seu final prendrem la BV-5006 fins Martorelles i Santa Maria, o bé arribar-nos a Sant Fost per la C-17 (Barcelona a Vic) i sortint a Mollet. Una altra opció és anar per la AP-7 o també l'autopista de peatge i igualment sortint a Mollet. Des de Badalona, hi ha una darrera alternativa per la carretera de La Roca, BV-5001, que puja de Santa Coloma de Gramanet.

Per entrar a Santa Maria de Martorelles ho fem seguint la carretera BV-5006 (carrer d'Anselm Clavé) que arriba a una mena de petita plaça i on girem a l'esquerra per entrar al carrer de la Font de Ca. Seguim uns 500 metres aquest carrer i on s'acaben les cases, en veurem quatre d'adossades a l'esquerra i una de solta. A la dreta, després d'aquestes cases, ja podrem aparcar doncs ja no tenim cap edificació.

## RECORREGUT

**E**n resum la nostre excursió seguirà una pista, primer direcció llevant,

tot seguit decantarà a sud-est i voltarà la muntanya, per prendre un corriol que entrarà al cim, per la banda de llevant.

**Les referències més importants i horaris aproximats, sense comptar para-des, són:**

**0 minuts.** Aparcament. (190 m) Sortim pel carrer asfaltat direcció contrària per on hem vingut amb el vehicle, fem uns 50 metres i a la nostra esquerra trobem una pista amb una cadena que barra el pas. Deixem la carretera asfaltada i prenem aquesta pista que, en pujada, ens porta en uns 300 metres a una gran explanada, on a la nostra dreta veurem edificacions en desús, d'una antiga pedrera que hi havia en aquest indret.

**10 minuts.** Petita explanada. (240 m) Restes d'edificacions i un camí que marxa planer a la dreta. La pista aquí fa un gir molt pronunciat a l'esquerra per seguir un tram planer fins que al cap d'uns 100 metres deixa una pista amb cadena que baixa a la nostra esquerra. Aquí de nou la pista comença a pujar decididament per entre bosc de pi i alzina, fa un parell de revolts per tal de guanyar alçada i es va apropant a un munt de torres elèctriques. Minven els pins, no deixem el terra sorrenc i no trobem cap rastre de pintures.

**30 minuts.** Primera Torre elèctrica. (370 m). La deixem enlairada a la nostra esquerra. Seguim la pista, ara més planera, i al cap d'uns dos minuts deixem, també a l'esquerra, una

altra torre elèctrica. Avancem pujant, uns tres minuts més, fins una tercera torre elèctrica que es troba a la dreta, a peu de pista. Aquí fem una lleugera baixada per tot seguit seguir pujant i voltant la muntanya. A 50 metres d'un encreuament de pistes, trobem a la dreta una fita i un corriol molt tancat que puja de baix el torrent de la Font Sunyera, una altra ruta al cim des de Santa Maria. Arribem al encreuament.

**40 minuts.** Encreuament de camins. (415 m) De la nostra dreta surt una pista que marxa per carena cap el Galzeran i a la nostra esquerra hi ha un corriol molt emboscats que ens portarà cap el cim, d'acord amb les explicacions que dóna un petit pal indicador que hi ha en aquesta cruïlla de camins. Seguim en pujada i sense cap vista pel corriol fins un trencall.

**45 minuts.** Trencall i forat. (440 m) Arribem a un trencall on hi ha un gran forat davant nostre. El cim es troba seguint el corriol de la dreta, però val la pena seguir el de l'esquerra, doncs ens porta a un mirador,

**47 minuts.** Mirador. (450 m) Sobre dos grans blocs de granit i des d'on podem guaitar el cim del Galzeran o de les Mates, la serra de les Maleses, el cap del Tibidabo i part del Vallès. Seguim el corriol planers fins unes restes ibèriques.

**50 minuts.** Restes del poblat (455 m). Estan molt malmeses i cobertes per la vegetació. Tornem enrere fins el mirador i tot seguit fins el trencall del forat,

per seguir pel corriol que ara ens ve de front i arribar emboscats, després d'un pendent i una marxa planera, fins el cim.

**55 minuts.** Castellruf i poblat Ibèric (459 m). Cim menjat per la vegetació, sobretot alzines. Ample planer, molt emboscats i amb més restes del poblat ibèric a la banda nord. Sense vistes en cap direcció.

Baixada desfent el camí d'anada, sense tornar al mirador.

## HORARI

La durada de l'ascensió és de gairebé 1 hora i la baixada la podem fer en 40 minuts.

## DESNIVELL

El desnivell acumulat de l'excursió és d'uns 285 metres, tant de pujada com de baixada.

## ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer tot l'any, llevat als mesos d'estiu per la forta calor. No recomanable a partir del mes d'abril fins a octubre.

## PUNTS D'INTERÈS

A banda de les restes ibèriques que és un bon punt d'interès, des del cim, no tenim vistes, però des del Mirador, veurem el paisatge ja descrit i més avall, des de la tercera torre elèctrica, sí que gaudirem d'una visió que arriba, a més del que ja s'ha dit, a la serra de l'Ordal, Montserrat i Sant Llorenç, a més de gaudir d'una vista de totes les viles i comunicacions del Vallès.



Caterina al cim menjat per la vegetació

## CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és Mediterrani amb fortes influències humides. A l'hivern no hi sol glaçar mai, mentre que a l'estiu, malgrat que no es superen els 30/32 graus, fa una forta xafogor. Cim exposat a llevantades que solen venir a la tardor.

La vegetació està composta també de plantes de caire mediterrani i on destaquen el pi, l'arboç i l'alzina.

## EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret i roba protectora del vent tot l'any. Llevat a l'estiu, cal dur roba d'abric. L'excursió es pot fer amb calçat tou i és imprescindible dur aigua. També recomanem dur una màquina de retratar i uns binocles ●

SECCIÓ ESQUÍ DE MUNTANYA

# PIC D'ARCALÍS (2.770 m)

17 de maig de 2015

Per: Rosa M. Soler

*L'última sortida programada per aquesta temporada havia de ser al Vallibierna, per Llauset, però ... "la SEM proposa i ENDESA dispone", i la carretera de pujar a Llauset està tancada, o sigui que vam haver de canviar de plans.*



Al cim de l'Arcalís (foto: Bernat Ruiz)

**C**om que ens havien arribat veus de que a Andorra encara hi havia força neu, vam decidir anar a l'estació d'esquí d'Arcalís, on la carretera que puja fins a la Coma, permet arribar amb vehicle a la cota 2.200 m, el que garanteix sortir amb els esquís des del cotxe.

**E**fectivament, vam sortir amb esquís des dels cotxe, però... ja des del primer moment vam veure clar que el que no estava garantit era arribar amb esquís a cap cim dels propers. Les ventades d'aquest hivern han deixat les carenes ben pelades.

**M**algrat tot, no perdem la moral i tirem amunt, a veure fins on arri-

bem. Fa un dia fantàstic i ens ho prenem amb tranquil·litat, gairebé com un passeig. En molts punts comença a obrir-se la neu per mostrar rierols i basses, que encara fan més bonic el paisatge, però que anuncien que "la cosa s'acaba".

**A**viat fem una primera aturada "turística" al túnel de Rat, encara amb forces estalagmites de glaç. Després del parèntesi, seguim amunt fins a arribar sota la bretxa d'Arcalís. Després de discutir la jugada, desistim de fer el Cataperdis, com era la primera intenció, ja que la neu arriba amb prou feines a mitja pala. Decidim anar més a l'esquerra on sembla que,

enllaçant clapes de neu, podrem apropar-nos més a la carena i anar cap al Pic d'Arcalís.

**A**ixí ho fem i pugem pel pendent que al final es redreça una mica, fins que se'ns acaba la neu. Fins aquí hi han arribat altres persones, però des d'aquest punt ja se'n tornen avall esquiant. A nosaltres ens sembla que amb el dia que fa seria un pecat no fer cap cim!

**E**l Bernat encara aprofita una mica més els esquís i després de travessar a peu una zona de pedres, puja per una altra clapa un bon tros més amunt. La resta ja deixem els esquís i comencem a pujar pel pedregam, bo i seguint les marques del camí d'estiu, fins a arribar a la carena.

**U**n cop tots quatre junts, fem un mos en un racó arrecerat del vent, amb els estanys de l'Angonella, sota els peus i tot seguit emprenem la pujada per la cresta. Ben aviat ens veiem obligats a fer servir les mans i deixem els pals d'esquí. Malgrat que en alguns punts hi ha uns estimballs força considerables, la pujada no es difícil, però amb les botes d'esquí (i els meus genolls, que tot s'ha de dir), es fa entretinguda. Per sort la roca és bona i hi ha bons agafadors per les mans i fins i tot un tros amb una corda fixa.

**Q**uan arribem al cim que té dues grans fites, quedem parats de la panoràmica que hi ha: Des del Tristaina, el Font Blanca i tants altres cims d'Andorra, fins a l'Aneto, passant per

la Pica, El Montcalm, el Sotllo i tants altres de la zones de la Vall Ferrera i de l'Arieja, i mirant cap al Sud les muntanyes properes a Oliana. Quina passada!

**E**l dia es ben blau i la visibilitat excepcional. No ens cansem de mirar i de cercar al mapa els noms de les muntanyes que no coneixem a simple vista. Passem una bona estona al cim (en Miguel fins i tot hi ha fet una becaïna!), malgrat que sabem que estem "sacrificant" l'oportunitat de trobar bona neu per la baixada.

**F**inalment i a contracor, ens decidim i desfem tota la cresta i el caminet, de baixada fins a arribar a la neu. Treure pells cordar botes i avall.

**C**om era d'esperar, la neu està més cestovada del que seria desitjable, i força enganxosa. Ara estem "pagant" tanta estona que hem passat al cim... Ja se sap que tot no pot ser! Per sort, tret dels primers girs, el pendent és suau, però tot i així, jo m'he d'anar parant per que les meves cames "protesten".

**Q**uan arribem als cotxes, acomiadem en Joan, que ha d'anar a retrobar-se amb la seva dona a Andorra. La resta després de canviar-nos, anem a dinar en un restaurantet d'Arans, on ens donen un bon tiberi.

**H**a estat un dia complet. Segurament molts pensareu que no és el final de temporada típic, però hem fet un cim, potser modest, però on cap dels quatre havia estat abans i que ens ha deixat ben satisfets ●

# ALTES DEL MES D'ABRIL

Leo Amat Larson  
 Jan Casas Gendra  
 Noé Cucalón Waffelaert  
 Màrius Fabra Bolaños  
 Albert Ferragut i López  
 Roser Gendra Nualart  
 Francesc Jiménez Gusi  
 Mar Jiménez Murtra  
 Quim Laparra Martínez  
 Roger Laparra Martínez  
 J. Francesc Laparra Nuez  
 Jenny Larsson  
 Josepa López Coronado

Teo Riera Verhelst  
 Eduard Solanes Serrat  
 Ferran Solanes Ferran  
 Guillem Solanes Ferran  
 Albert Solanes Tauler  
 Jaume Soldevila Subirana  
 Pia Verhelst  
 Virginia Waffelaert

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

## PAGAMENTS

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

**COMPTES BANCARIS (IBAN):**

**AEC: ES27 2100 0823 3502 0068 9123**

**INFANTIL: ES37 2100 0823 3102 0068 9236**

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

## CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat

butlleti@aec.cat

escola@glacera.com

secretaria@aec.cat

agrupactivitats@aec.cat

caiac@aec.cat

comunicacio@aec.cat

espeleo@aec.cat

coordinacio.sij.aec@gmail.com

**ALP SPORTS**

**TOT PER L'ESQUÍ**

15% descompte SOCS A.E.C.

**TOT PER MUNTANYA**

Av. Gaudi, 36  
 BARCELONA 93 436 46 43



[www.laribalera.cat](http://www.laribalera.cat)

Tírvia, 28 Juny 2015



1912

[www.aec.cat](http://www.aec.cat)

IV Cursa per Alta Muntanya

# LA RIBALERA 2015

MARATÓ (42,2 km /+3000m)

MITJA MARATÓ (23,3 km /+1500m)



SEFOCAT S.L.

EVAA ACTIVE WEAR

Recuperation SPORT



# NAMASTÉ

## des del Consolat de Nepal a Barcelona i l'Agrupació Excursionista "Catalunya"

Des del Consolat estem coordinant les ajudes en favor dels damnificats dels dos terratrèmols que han afectat el poble del Nepal els dies 25 d'abril i el 12 de maig de 2015.

Tenim un Compte Obert a LA CAIXA: ES66 2100 0920 3002 0031 8805

A nom de AJUDA DAMNIFICATS TERRATREMOL NEPAL

El Govern de Nepal està demanant TENDES DE CAMPANYA per acollir als damnificats que s'han quedat sense casa. El juny comencen les pluges del Monsó per això s'engega la campanya solidària:

## PORTA'NS UNA TENDA DE CAMPANYA

Des de l'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA" i el CONSOLAT DE NEPAL, demanen la vostra ajuda •

### 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

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

e-mail: [aec@aec.cat](mailto:aec@aec.cat)  
comunicacio@aec.cat

web: [www.aec.cat](http://www.aec.cat)  
Edita: AEC

President: Jep Tapias

Amb la col·laboració de:



**Coordinador:** Manuel Cabanillas

**Correcció lingüística:** Jordi Romagosa

**Disseny i maquetació:** Xavier Sánchez

**Impressió:** Empòrium

**Dipòsit Legal:** B 11805-2015

**En aquest butlletí hi col·laboren:** Jordi Romagosa, Manuel Cabanillas, Pep Molinos, Xavier Sánchez, Domènec Palau, Anna Tomàs, Jordi Pino, Caterina Rodríguez, Rosa M. Soler, Isabel Salla, Bernat Ruiz, Sílvia Abelló, Miquel Budi, Llorenç Nasarre, Xavier Olivera, Oliver Vega, Francesc Montes, Nadia Mahgoub, Josep Montagut, Miguel Peinado, Xavi Diaz, Santi Rodríguez •



2013

