



1912

butlletí informatiu
maig 2017

Agrupació Excursionista "Catalunya"

Arribant al cim de la Dòme de Neige (foto: Joan Cabré)





"UN ANY MÉS"

Ens veiem a TÍRVIA per "LA RIBALERA"

Ja esta aquí "La Ribalera" i és per això que un any més no podem deixar de recordar-vos el gran esforç que fan els organitzadors d'aquest esdeveniment, que ja serà el sisè any que estan al peu del canó, però ells sols encara que amb moltes ganes no poden dur a terme tota aquesta moguda.

Ja sabem tots el gran esforç físic i econòmic que suposa ser voluntari i el temps que hi dediquem, però des de l'Editorial volem demanar un any més, i desitjo que no sigui l'últim, la col·laboració de tothom que estigui disposat i pugui donar un cop de mà, fem-ho per la nostra entitat, per aquest esdeveniment que varem començar l'any del centenari amb la il·lusió de uns quants socis (que per cert es fan grans i alguns voldrien un relleu), que no perdi pistonada.

Gràcies i ens veiem a TÍRVIA "LA RIBALERA".

Í N D E X

- | | |
|--|---|
| 3 EDITORIAL: Un any més | 17 SENDERISME: Castellet; S.E.M. |
| 4 MUNTANYA: Setmana santa de somni | 18 Senderisme; Semprepode; S.I.J. |
| 7 MUNTANYA: Montrebei | 19 CALENDARI ERE |
| 10 CULTURA: La data de naixement d'en Colom | 20 CALENDARI Escola Glacera |
| 11 S.E.A.M.: Les Tribulations de Franska | 21 SEMPREPODEM: Serra de Cardó |
| AGENDA D'ACTIVITATS: | 23 MUNTANYA: GR11 |
| 15 CALENDARI mes de maig; S.I.J. | 25 RECORDS: Banya Gran del Boc |
| 16 SENDERISME-SEMPREPODEM: Puig de Bestracà | 27 ITINERARI: Turó del Maltall de Magarola |
| | 30 A.E.C.: Altres; Diversos; Normes Generals |

SETMANA SANTA DE SOMNI!

Massís dels ECRINS

Per: Roger Sant

Qui ens ho havia de dir, amb els companys que vas conèixer a la secció infantil, amb els quals sorties per jugar a la muntanya, aprendre valors, coneixements tècnics i només feies que anar darrera el monitor per no perdre't, seria amb ells, i només amb ells, amb qui assoliries grans reptes.



Cim de la Dòme de Neige (foto: Joan Cabré)

Des de principis de temporada ja parlàvem d'anar a fer alguna excursió fora Pirineu en aquesta setmana de festa. Així que, en Bernat, veient aquests ànims es va ficar al capdavant per organitzar-ho tot plegat. Gràcies Bernat! Al final érem en Bernat, en Pere i quatre xavals, en Joan, l'Amat, en Pol i un servidor, amb molta gana i ambició de fer grans coses.

En Bernat i en Pere van marxar uns dies abans amb les respectives famílies i vam trobar-nos el divendres 14 d'abril del 2017 sobre les 9h a Ailefroide, al Parc Natural dels Écrins. Nosaltres vam decidir pujar el dijous a la tarda i passar la nit ja al pàrquing. La nit va ser d'allò més fresca a peu de la glacera però el lloc era espectacular i teníem la bona companyia d'una guineu que ens va venir a saludar.



La rimaia (foto: Roger Sant)

L'endemà ens vàrem trobar tots plegats, vam preparar mobilles i vam començar l'ascensió. El primer tram el vam haver de fer a peu, un camí prou vertical i encarat a sud com perquè perdi la neu amb les primeres calors. Un cop vam passar aquest ressalt ja vam calçar esquís i cap amunt. Passat el refugi del Glacier Blanc, ben entrats en la glacera, en Pere va tornar cap al cotxe per atendre les obligacions familiars. La resta vam fer un mos i vam seguir pujant. Uns metres més amunt ja se'ns obria un mar de glaç amb la Dôme de Neige i la Barre des Écrins al fons. Una imatge molt vista, però que real no et deixa indiferent. Era primera hora de la tarda, però ja érem

al refugi. Vam estar fent moltes partides al "UNO" fins a l'hora de sopar, mentre contemplàvem l'objectiu de l'endemà.

El matí següent ens vam llevar a les 5h per esmorzar al refugi i començar l'ascensió a la Dôme. La neu de primera hora era ben gelada. Érem una trentena d'alpinistes i esquiadors que teníem el mateix objectiu. La traça estava ben definida ja que portava molts dies sense nevar. Avançàvem entre parets de gel sense massa dificultat, permetent observar i gaudir de les formes del mateix.

Pràcticament a tocar de la rimaia vam trobar la dificultat de l'ascensió, un pas molt gelat que requeria clavar bé els esquís

i ganivetes per no anar muntanya avall. Ho vam superar i vam arribar a la rimaia, on vam treure esquís per posar grampons i fer els últims metres fins al cim. El primer 4.000 per uns quants de nosaltres, tota una fita! I ara a baixar esquiant i surfejant!

Ja tocava el sol a tota la muntanya i el punt de gel s'havia perdut deixant bona neu i com més avall més primavera. Vam gaudir d'una baixada ben llarga i assolellada, mentre veiem una rua de gent que pujaven per encarar el cim l'endemà. Vam parar a dinar abans de tornar a fer el tram caminant, i fins al cotxe. En Pere ens va venir a buscar, ja que tots no hi cabíem al cotxe, tot i que ho vam provar, i vam baixar al càmping on vam fer nit.

El dia següent en Pere i en Bernat van quedar per fer una excursió conjunta amb les famílies i, els 4 provinents de la SIJ, gens cansats de l'ascensió a la Dôme, vàrem buscar un altre cim on pujar i esquiar una mica

més. El lloc triat va ser la Cara Nord del Pic Oest de Combeynot. Volíem fer alguna cosa senzilla, ara bé a la que ens hi vàrem posar... déu ni do quin "cimo"! Per arribar, uns pendants prou pronunciats i una neu no gens fàcil ens va obligar a treure esquís i posar grampons i cap amunt que agafa fort. Tot i així, el lloc tenia unes vistes espectaculars als Écrins, la Meije i al Galibier, entre d'altres. La baixada, el primer tram era bastant tècnica degut a les condicions de la neu i molt dreta, però com més avall anava millorant l'estat de la neu. Després de l'esquiada vàrem carregar el cotxe i de tornada a casa.

Farem un incís al sopar, ja que va ser de campionat, una bona "carbonara" feta amb fogonet, ceba tallada, ou remenats, etc. en plena àrea de servei de les autopistes franceses per celebrar els reptes assolits.

**Amb ganes de més
i millor!.**



Entre séracs (foto: Joan Cabré)

MONTREBEI

1 i 2 d'abril 2017

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)



Grup de participants

1

Havia pensat agafar el tramvia, però quan passo per la parada són les 6 i el tramvia no hi és, per tant segueixo amb el cotxe fins a Pedralbes, ja hi ha una colleta sota l'estàtua. Aparco al lateral i m'uneixo a la colleta. Més o menys a les 7 arriba l'autocar amb tots els que han pujat a l'Agrupació. Dipositem les motxilles i maletes a la bodega i un cop dalt cerco lloc i m'hi assec. Salutacions i l'autocar arrenca. El dia es va alçant.

Parem a una benzinera a prop de Benavari i esmorzem, en Bou ens apres-sa, perquè tenim el dia molt ple. Un cop esmorzats ens dividim uns se'n van amb taxi per després caminar i els altres entrem a una xocolateria, on ens serveixen unes tasses de xocolata desfeta, simplement

glorioses. Sortim de la xocolateria amb les endorfines ben contents.

Tot seguit toca parar a una granja de cabres. Al pati d'entrada ens apleguem i l'amo ens fa tota una dissertació del món, explotació, profit i benifets de la llet de les crabes (ell les anomena així). Entrem al corral i ens parem al que podríem anomenar la sala muniidora, allà ens explica com s'han de col·locar les mugroneres a les popes de les bestioles i comencen a sortir les cabres que queden en posició per a ser muniides, algunes i alguns que han estat atents a les lliçons, s'afanyen posar-les en pràctica i munyen la cabra que tenen més a prop. Deixem que les màquines i els professionals acabin aquesta feina i entrem a la botiga, on ens presenten tres variants de formatge de cabra, que tastem i qui un qui tres, quasi tothom surt de la botiga

amb una bossa amb formatge. Tornem a l'autocar.

Ara parem a vell problet de Montanya; un guia ens fa un resum de la història del petit poble i condueix als que el volen seguir pels carrerons, empedrats amb còdols, fins al cap d'amunt, cosa de mitja dotzena hi renunciem, quan veiem la pujada que ens espera, ens asseiem al marge d'un torrent fins que unes gotes grosses ens fan refugiar sota una arcada. Tornen els que han fet el recorregut i tots plegats entrem a l'autocar, que ara ja ens porta directes a l'Hotel Terradets. Quan hi arribem ens cau al damunt una curta pedregada. Ens donen les claus de les habitacions, endreçar les coses i baixar a dinar. Se'ns ofereix un bufet lliure abundant i variat. N'hi ha tretze que en passen via car tenen ruta en barca per d'aquí una estona. En el moment de sortir cap a l'autocar fa una pluja prou abundant. Un cambrer del país ens assegura que durarà poc i resulta que l'encerta. En Porta i jo seiem a prendre un cafè i potser quelcom més a una tauleta del bar; entre d'altres temes surt el tema dels que han anat a visitar Àger i la seva col·legiata i tot seguit ens fem la pregunta: Què és una col·legiata? Una catedral, un convent, una col·legiala? (bocata=col·legiata) Fins diumenge a la nit no ho vam poder aclarir: una col·legiata és una església no episcopal que té capítol

de canonges i en la què s'hi celebren els oficis com a les catedrals

Tornen els de la barca, no els hi ha plogut, però els seients eren molls i venen tots amb el cul mullat. Els de la caminada també han tornat.

Sopem, també és a base de bufet lliure, tot el que he triat està prou bo, el vi és honest, la companyia és excel·lent.

Tornem a l'autocar, ara ens enfilem fins el Parc Astronòmic del Montsec. Entrem a una sala i ens passen un àudio pedagògic que tant pot servir per a uns escolars com per a nosaltres que som uns llecs en aquesta matèria. Quan obren la cúpula, veiem un munt d'estrelles, entra un aire déu n'hi do de fresc i ens assenyalen amb un làser algunes estrelles i planetes. Sortim i anem a una sala on hi ha instal·lat el telescopi Anna... No és un telescopi òptic i per tant les imatges que capta són exposades en unes pantalles que hi al voltant de la base de l'aparell. Al professor que ens dóna les explicacions li donarem el nom de senyor Vale, ja que cada quatre paraules diu: "vale". La Lluna és en quart creixen i a fora hi ha un parell de telescopis òptics i es pot anar a posar-hi l'ull. Fa un fred que pela i hi ha una cua de ca l'u. Hi renuncio i amb d'altres que també hi han renunciat o ja han mirat, ens ajuntem a l'interior de les instal·lacions. Ja hi som tots i anem cap a

l'autocar. L'aparcament no està pensat per a autocars i el pobre Pepe (xofer) li costa un munt de maniobres aconseguir encarrar el vehicle per a poder tornar a la carretera i dur-nos de nou a l'Hotel.

2

Són 2/4 de 8, sona el despertador. Deixem les motxilles preparades per a quan hàgim esmorzat tancar-les a l'autocar.

Baixem a esmorzar, també és bufet lliure, cadascú tria el seu esmorzar i pels aimants del cafè hi ha unes maquinetes a l'entrada que permeten triar la combinació.

Carreguem els equipatges a la panxa de l'autocar i sortim, deixem una colla a Àger i seguim fins a Corçà, allà ens recullen un parell de microbusos i avall, cap a l'embassament de Canelles. La canoa ja està preparada, embarquem, m'ha tocat a la banda de babord, a la segona filera. El dia és radiant. Quan naveguem, l'aire és fred, ens va passejant per diferents racons, alguns caiacs també hi naveguen, el pilot ens va donant explicacions del que es veu, ens porta fins a les roques de Finestres, passem pel darrera, són impressionants, ens acosta a una cascada, entrem al congost de Montrebei, aquí canvia el motor de dièsel, per l'elèctric, silenciós i més lent, cal posar-se els cascs, per si de

cas, és impressionant passar per entremig d'aquelles parets altíssimes, veure les persones caminant pel caminet excavat a la roca, ens saludem. Tornem enrere i anem cap a l'embarcador d'on hem sortit. Ens esperen els dos microbusos de l'anada que ens tornen a Corçà.

Diem una escudella barrejada, suau, pollastre i conill guisats amb bolets, flam, cafè i copetes d'espituós. Uns se'n van a veure Àger, d'altres van a navegar per l'embassament i encara d'altres passegem una estona pel poble i voltants.

Cap a quarts de 7 ja ha tornat tothom de les activitats programades i, ens fem una foto de tot el grup. I avall, cap a casa. La circulació fluida, núvols al cel, cap a l'Est i tot canvia quan arribem al túnel del Bruc, el trànsit està parat, i avança poc a poc, entrem al túnel i en sortir ens rep la pluja, a estones forta, la llum s'ha fet d'un to daurat preciós i un arc de Santmartí surt des d'una canal de Montserrat fins cap allà el Prat, el trànsit lent i feixuc. Entrem a Barcelona, el xofer, amb coneixement del terreny, ens estalvia els embussos de la Diagonal i para a Pedralbes, allà on ens va recollir ahir. Baixem la colleta d'ahir, petons, estretes de mà, això és teu, allò és meu; petons, encaixades i cadascú al seu cotxe i cap a casa, que és hora de sopar.

Paisatges preciosos, organització perfecta, companyia excel·lent.

Gràcies Josep i Francina •

Presentació del llibre

"LA DATA DE NAIXEMENT D'EN COLOM"

Dissabte, 8 d'abril de 2017

Text: Domènec Palau

*Quins interessos hi ha en falsificar la història?**Si aquest secretisme fos intencionat?*

*I si s'ha volgut amagar l'autèntica identitat d'En Cristòfor Colom?
Malgrat la història que ens han explicat, sempre queden documents
que si algú els contrasta ens donen una altra versió de la realitat.*



Pere Mansilla presentant l'acte (Foto: Anna Tomàs)

A la sala d'actes del centre cívic de la Sagrada Família, el dia 8 d'abril en Jordi Bilbeny ens presentà el seu darrer llibre on per mitjà de la contrastació de documents, escrits i bibliografies d'en "Cristòfor Colom", per mitjà de la seva investigació arriba a la demostració amb una gran quanti-

tat de proves documentals que la tesi d'en Joan Colom, nascut a Barcelona i membre de l'alta societat catalana, és en "Cristòfor Colom", el descobridor d'Amèrica.

A cabada la presentació a la seu de l'AEC, en Jordi Bilbeny signà el seu llibre brindant amb una copa de cava ●

Noves vies clàssiques als Pirineus (I):

LES TRIBULATIONS DE FRANSKA AL PIC D'ARTOUSTE

Del 6 al 8 d'agost 2016

Per: Xavier Diez

L'estiu passat, amb el meu homònim Xavi Jordana vam quedar per fer una sortida al Pirineu Occidental pel seu vessant nord, amb algunes idees d'activitats per fer, i com a primer objectiu el refugi de Larribet, per poder escalar al Pic Artouste: Les tribulacions de Franska, una gran via equipada el 2006, que a poc a poc esdevé una de les clàssiques dels Pirineus.



Recorregut de Les Tribulations de Franska al Pic d'Artouste

El primer dia vam arribar a l'aparcament al costat de la Maison du Parc National i equipar-nos per a passar dos o tres dies al refugi de Larribet. Amb el consegüent 'monstre' a

Els escaladors

l'esquena, les dues hores d'aproximació pels 600 metres de desnivell que toca remuntar, s'allarguen prou més...

Vam matinar, però sense excés i poguérem fer l'aproximació en 60 minuts tal com es diu a les ressenyes. En arribar, una cordada francesa ja hi eren al principi (semblava un guia amb una clienta).



1r llarg de Les Tribulations de Franska

Distribuïm els llargs i per mi els senars. El primer llarg comença per una placa entretinguda amb bon cantell (4b/c) que condueix a un primer desplom que es supera fàcilment i seguint per placa fins arribar sota un sostre que cal superar amb un pas força Atlètic (5b + o un xic més...), però molt ben assegurat. R-1 als 45/50 metres amb 10 parabolts al llarg.

2on llarg de placa aeguda i bastant llisa (5b/c) en la que en els seus 40/45 metres trobem 10 parabolts.

3r llarg de transició que comença per

l'esquerra i llavors descriu una diagonal a la dreta (3b) per prendre un petit ressalt (4b) que permeten assolir els 45/50 metres la R-3, trobant unes 5/6 parabolts en ell.

4rt llarg de placa d'adherència amb un parell de passos més fins (5b) on trobem 10 parabolts en els seus 45/50 metres fins arribar a la R-4.

5è llarg també de transició (3b), per terreny indefinit que gràcies als seus 6 parabolts poguérem aconseguir arribar a la R-5 als 45 metres.

6è llarg idèntic al senzill llarg anterior per 40 metres i amb 5 parabolts (3b) que porta a la R-6, al costat de l'inici d'una gran veta de color marró d'ofita.

7è llarg per placa sota la veta d'ofita, que superem en diagonal a la dreta per seguir novament per placa (4b/c) fins la R-7 a uns 35/40 metres i trobant 7 parabolts.

8è llarg que segueix per placa (4b) en diagonal a l'esquerra fins arribar al peu d'un gran diedre, moment en el que flanquejarem cap a la dreta per arribar als 45



6è llarg de Les Tribulations de Franska



12è llarg de Les Tribulations de Franska
metres a la R-8, trobant 5 parabolts.

9è llarg en què s'ha de treballar dur. Primer seguint per una canal amb roca a controlar i on trobem algun clau a més de parabolts (4c), llavors creuar a la dreta una altra veta d'ofita fins arribar a una placa vertical on trobem la màxima dificultat (5 c) del llarg, arribant als 50 metres a la R-9 i haver trobat 11 assegurances.

10è llarg que comença per placa fina (5c) amb moviments tècnics que condueixen a un diedre obert, al final del qual hi trobem la R-10, als 40 metres i havent trobat 10 parabolts

11è llarg comença creuant una cornisa herbosa que condueix a la base d'un mur (5b) a l'esquerra, arribant als 30/35 metres a la R-11 i on hem trobat 6 parabolts.

12è llarg que comença amb un tram de placa de presa 'minúscula' amb una fisura on trobem la màxima dificultat (5c/6a). Després s'ajeu fins arribar a la cruïlla de

dues canals, prenent la de la dreta fins arribar a un tram de cresta fàcil que permeten arribar a la R12 als 40 metres, trobant 8 parabolts.

13è llarg comença primer caminant en plaques herboses que condueixen sota un ressalt vertical bastant mantingut (5b/b+), arribar als 50 metres a la R-13, trobant 6 parabolts.

14è llarg que segueix una successió de plaques (5b) fins arribar a l'aresta on trobem la R-14 als 25 metres on hem trobat 4 parabolts.

Des d'aquest punt hem de fer un cavi de 'xip', ja que la ruta es torna de tipus alpí. Aquest 15è llarg comença baixant a una bretxa, des d'on podem pujar seguint el camí més lògic entre blocs fins arribar a la vora de la cresta (4b) que ja continuarà al llarg de la seva riba esquerra. Trobem 3 ponts de roca 'fabricats' i una cinta d'un gran bloc. A les ressenyes indica que hi ha un parabolts en el R-15, nosaltres no ho veiem i muntem la reunió amb molt d'aire sota els peus, als 55 metres i amb tres tòtems.

El **16è llarg** segueix baixant per la cresta (3b) amb roca delicada, fins arribar a una zona herbosa que es creua fins a la base d'una canal on trobem un parabolts per reforçar i fer la R-16 a uns 50 metres. Aquí ja no toca el sol. Hi ha la possibilitat d'escapament cap a la dreta per algunes



vires que condueixen a la cresta que baixa del cim.

El **17è llarg** puja entre blocs aprop d'un desdibuxat diedre fins a trobar als 30/35 metres la R-17. Trobem algú clau al recorregut, vigilant la roca.

La 'cirereta' de la via está al 18è llarg, amb un mur vertical amb un ressalt desplomat i poc cantell, d'uns 8 metres, que apareix graduat de 6a i que ens va semblar bastant més obligat del que diuen les resenyas. Després encara segueix per un tram de placa mantinguda entre blocs (5c) fins arribar als 30/35 metres a la R-18 a equipar. Sens dubte el llarg més fort de la via.

Al potent **18è llarg**

Grimpem un tram fins una bona plataforma al sol, on vam menjar i beure per reposar forces.

Al final de la via: cansats però contents...

Comencem el llarg descens, que segons la resenya és de dues hores, de flanc cap a l'Oest i de seguida comencem

18è llarg de Les Tribulations de Franska a trobar 'fites' que ens van marcant el camí fins arribar a unes tarteres que vénen del cim de l'Artouste i permeten baixar esquivant alguna placa de neu, en direcció al Lac de Betbielh i després directes a un visible coll a la dreta, on ja trobarem el camí marcat de blanc i vermell, de la H.R.P.

Seguim descendint amb trams de torrent i quan portem una estona veiem com s'ha de desviar a la dreta (tal com es baixa) remuntant un tram fins arribar a una aresta des d'on ja veurem els llacs de Batcrabère i baixarem fins creuar el torrent que baixa d'aquests llacs i després una darrera remuntada fins arribar al camí que hem fet per l'aproximació al matí.

Tal com diu la encarregada del refugi es tracta d'una via de que no només s'ha n'ha de veure la dificultat i reservar forces per la llarga tornada. Hem acabat cansats però contents d'escalar aquesta via que els darrers anys és l'objectiu de bastants escaladors als Pirineus ●

CALENDARI D'ACTIVITATS MAIG

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
2 dt	AEC	Reunió Junta directiva	Junta
6 ds	Muntanya i Cultura	Les Tines del Flaquer	Domènec Palau
6 ds	ERE	Riera de l'Om Cova d'en Salvi (Guilleries)	
6 i 7 ds i dg	Grup Jove	Barrancs: Guara. Alternatives: escalada, caminar	Pol Bria i Jordi M.
11 dj	AEC	Reunió de veterans	Frederic Planas
20 ds	Muntanya Semprepodem	Puig de Bestrecà	Àngel Porras i Salva Monpeat
20 i 21 ds i dg	SIJ	Sortida	
20 i 21 ds i dg	SEM	Besurta	Joan Cabré
Tots els dimarts	AEC	Labors	M. Antònia i Mari

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

SORTIDES SIJ

6 i 7 de maig

TXEIENS: Azimut

20 i 21 de maig

XERPES: BTT Sitges - Garraf / El Prat - Pg. Marítim

SIOUX: Camí de ronda

TREKINGS: Estana - Prat de Cadí - Ref-Prat d'Aguiló - Comabona - Bagà

JUVENILS: Sortida de barrancs molls: Canaletes + altre Zona Horta de St. Joan.

Zona alternativa Tremp: Infern, Estaron ●

SENDERISME SEMPREPODEM

PUIG DE BESTRACÀ

Passejada circular per l'Alta Garrotxa des d'OIX

Activitat: Excursió de muntanya per a socis i sòcies.

Dia: Dissabte, 20 de maig de 2017.

Hora de sortida:

7 h a l'Agrupà

7:15 h a Fabra i Puig.

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

Inscripcions: fins dijous 18 a les 20 h. Places limitades a la capacitat del bus.

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

Desnivell: Uns 650 m

Recorregut: uns 16 km

Horari aproximat: 6 hores

Dificultat: moderada

Itinerari: Oix (425m), masia el Peirer (730m), Coll de Bestracà (800m), Sant Andreu de Bestracà (875m), Castell de Bestracà, Puig de Bestracà (1056m), Les Feixanes (650m), Riera de Beget (400m); Roures del Rei (390m), Sant Miquel d'Hormoier (395m), Pas dels Liberals, Can Pei, Castell d'Oix, Oix.

Material: motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de

muntanya, aigua i menjar per a tot el dia, crema solar.

Vocals: Àngel Porras (661 846 175) i Salva Monpeat (659 209 542).

Normativa: És obligat llegir les Normes generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordem que els inscrits han de tenir el carnet federatiu de la FEEC en vigor, si no, és obligatori contractar una assegurança per la sortida. Cadascú és responsable de sí mateix, del que pugui fer o del que li pugui passar.

Apunts de la sortida: Ruta pels voltants d'Oix, a l'Alta Garrotxa, amb vistes esplèndides des del Puig de Bestracà, trobem l'església romànica de Sant Andreu de Bestracà es considera del segle XII, a la vora del cim queden les restes de l'església de Sant Julià segle X, que formava part del castell de Bestracà, a l'esplanada de Plancesilles ens trobem els roures del rei, roures monumentals que tenen més de 450 anys de vida, amb perímetres de més de 5m a la base i alçades de 25m, molt aprop es troba l'església romànica de Sant Miquel d'Hormoier segle XI •

SENDERISME

SORTIDA A CASTELLET**Dissabte, 3 de juny 2017**

Circuit no gaire llarg, en general de poca dificultat llevat d'algunes rampes curtes però dures, que té com a punt de partida i final el pintoresc nucli de Castellet, en el cor de la Serralada Litoral. El recorregut és variat. L'anada, l'efectuarem pel fons d'una estreta vall entre la serra del Miquellet i la serra de Plana Barquera, remuntant de manera ràpida i en fort pendent per arribar a la Casa Alta. El descens, en canvi és més aeri per la carena del Pujol Florit i la serra Mala, passant per Cal Balaguer, un altre conjunt de masies abandonades.

Lloc i hora de sortida: 7,30 local de l'Agrupació**Transport:** Cotxes particulars**Inscripcions:** Fins dijous, 1 de juny a les 20 h.**Itinerari:** Castellet – Torrelletes (darrer punt d'aigua) – La casa Alta – Castellet.**Desnivell:** 367 m.**Recorregut:** 10,400 km.**Horari aproximat:** 3 a 3,30 h.**Dificultat:** Mitjana**Material:** Calçat i roba de muntanya amb protectora pel vent, gorra i crema pel sol, força aigua (després de Torrelletes ja no tenim cap punt d'aigua), esmorzar a peu de cotxe i dinar de carmanyola.**Vocals:** Manel i Neus 619680104**NORMATIVA:** És obligat llegir les Normes generals de les sortides de l'AEC, el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordem que cal estar en possessió de la llicència corresponent ●**S.E.M.****DATA:** 3-5 juny 2017**SORTIDA:** Neouvielle**VOCAL:** Roger Sant**Tel:** 686181498**Mail:** 33almogaver@gmail.com**REUNIÓ:** 25 de maig ●

SENDERISME

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
3 juny	CASTELLET	Manel Navarro
1 juliol	SERRA DE LLANCERS	Carme Capdevila

MUNTANYA - SEMPREDODEM

DATA	ACTIVITAT
10 de juny	Serra Cavallera
15 de juliol	Núria, Nou Creus, Tirapits; Ull de ter

SECCIÓ INFANTIL I JUVENIL

Juny: 10 i 11. **Sortida conjunta de tots els grups**
 16 al 31 de juliol, Campament d'estiu de la SIJ •




TOT PER L'ESQUÍ

15% descompte SOCIS A.E.C.

ALP SPORTS

TOT PER MUNTANYA

BARCELONA

Av. Gaudi, 36
93 436 46 43

CALENDARI ERE

Dissabte, 6 de maig de 2017

Riera de l'Om

Cova d'en Salvi (Guilleries)

<https://www.rocjumper.com/barranco/riera-om-golero-cova-salvi-rupit/>

(Dates per concretar
potser 3-4-5 de juny ????)

Cavitats a Terol

Sima de San Pedro

(Oliete) (-100 mp)

<http://www.espeleologiaciudadreal.es/actividades/sima-de-san-pedro-de-los-griegos/>

Sima de Valdelazoma (La Zoma)

<https://davidmalabarista.blogspot.com.es/2012/02/sima-de-val-de-la-zoma-teruel.html>

Cueva del Recuenco (Ejolve) (Cova

tancada amb reixa, cal concertar entrega clau amb Ajuntament d'Ejolve)

<http://www.pirineoiberico.com/2015/01/cueva-del-recuenco-ejolve-teruel.html>

Sima de la Rama (o La Cija) (Fortanete)

<http://cavitats-subterrànies.blogspot.com.es/2008/10/topografias-de-las-cavidades-de-teruel.html>

Diumenge, 11 de juny de 2017

Avenç de Sant Cristòfol

(-84 m) (Garraf)

<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2012/12/avenç-de-sant-cristofol.html>

Dissabte, 1 de juliol de 2017

Via Brava de Calella de

Palafrugell a Llafranc

<http://viesbraves.com/vies-costa-brava/via-brava-calella-llafranc/>

PENDENT DE CONSULTAR SOBRE LA COBERTURA DE LA LLICÈNCIA D'ESPELEO !!!! EN CAS DE NO ESTAR COBERTA AQUESTA ACTIVITAT LA CONSIDERAREM SORTIDA DE "BUSSEIG RECREATIU".

Dissabte, 2 i diumenge,
3 de setembre de 2017

Avenç des Mange-Rocs

(-20 m) (Perillós)

<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2016/06/aven-des-mange-rocs-opoul-perillos.html>

Aven des Sangles

(-39) (Perillós)

<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2016/11/aven-des-sangles-tots-sants-opol.html>

Cova de la Pouada

(Banyuls de la Marenda)

<http://esr.figarola.fr/sorties/la-grotte-de-pouade>

Diumenge, 8 d'octubre

Avenç dels Aragalls (-55 m)

i **Avenç Sants** (-51 m) (Garraf)

<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2013/06/lavenc-dels-aragalls.html>

<http://www.espeleoindex.com/crearPDF.php?id=913>

(data pendent de concretar)

Cavitats a Argelita

o a les rodalies de Matet

Repetició de la sortida a **Manatuero-**

Malapreciata i Cueva de Seso •

CALENDARI 2017



ALPINISME

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	LOCAL
TÉCN. PROG.GLACIAR Y AUT.	3 de maig	6 i 7 de maig	AEC

ESQUÍ DE MUNTANYA

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	LOCAL
MONOGRÀFIC FORA PISTA	13 de desembre	16 i 17 de desembre	AEC

PROGRESSIÓ PER CRESTES

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	LOCAL
MONOGRÀFIC	24 de maig	27 i 28 de maig	FEB
MONOGRÀFIC	14 de juny	17 i 18 de juny	FEB

ESCALADA EN ROCA

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	LOCAL
CURS NIVELL I	10,17 i 24 de maig	13 i 14, 20 i 21 de maig	CEE
CURS NIVELL II	27 set 4 i 11 d'octubre	30 setembre, 1, 7 i 8 d'octubre	UECG

EXCURSIONISME

CURS NIVELL I	28 setembre 5 i 11 d'octubre	1 i 2, 8 i 9 d'octubre	AEC
---------------	---------------------------------	------------------------	-----

DESCENS DE BARRANCS

MONOGRÀFIC	5 de juliol	8 i 9 de juliol	FEB
------------	-------------	-----------------	-----

FERRADES

MONOGRÀFIC	28 de juny	1 i 2 de juliol	CEE
------------	------------	-----------------	-----

SEMPREPODEM SERRA DE CARDÓ

22 d'abril de 2017

Per: Pep Molinos

Ens desplaçem amb el bus fins l'antic balneari de Cardó, ubicat a la vall de Sallent en plena serralada de Cardó. L'edifici fou a primers del segle XVII un convent de frares carmelites, que va créixer en dimensions i del qual en depenien un conjunt de 13 ermites escampades al seu voltant per diferents llocs del massís.



Al cim de Creu de Santos (foto: Àngel Porras)

Quan va arribar la desamortització de 1835 s'acabaren els seus privilegis, deures i delmes i les edificacions del convent foren abandonades i saquejades. El 1886 s'edificà un Balneari amb força èxit, el qual fou utilitzat el 1938 com a hospital republicà i centre de comandament d'en Líster. Acabada la guerra civil, el balneari va seguir funcionant fins al 1967 que ja va caure en l'abandó actual.

Posteriorment, al 1970, es va instal·lar a frec de les antigues dependències del balneari una planta embotelladora d'aigües, actualment en desús.

Avui, el grup el formem 29 socis i l'excursió fa un recorregut pels llocs més característics del massís: l'Antic Balneari, la Pallissa, l'ermita de la Trinitat, l'ermita de l'Àngel, el portell de Cosp, la cova de La Llumiosa, la roca de La Foradada, la Cassola del Diable, la Creu de Santos o Xàquera, l'ermita de Sant Onofre i l'ermita de St. Simeó o de la Columna.

Cada petita etapa ens va mostrant noves característiques del massís com són: les enrunades ermites de la Trinitat i de l'Àngel, encara amb algunes de les seves dependències visibles i el nom dels



Cova Llumínosa (foto: Àngel Porras)

ases a les seves quadres; el canvi de visió i panorama al nord en arribar al portell de Cosp; la curiosa construcció del camí en passar pel mig de la Llumínosa; l'arcada de la Foradada que en apropar-nos a la roca ens mostra les seves dimensions gegantines; el netíssim bosc de roures i pins anomenat la cassola del Diable, ubicat en una fondalada compartint espai amb el rocam de formes capritxoses; l'extensa panoràmica des del cim de Xàquera (o Creu de Santos) que abraça més enllà del Montsià, els curs de l'Ebre i part del seu delta, el massís dels Ports, Pàndols, Cavalls, La Picoa, Montsant, Tivissa, Colldejou, Lleva, serres de Mestral i una munió de poblacions de la costa i vorals de l'Ebre; l'encimbellada ermita de sant Onofre instal·lada en un esperó rocós i extenses

vistes a tres vents; i finalment, com a cireta de l'itinerari, la petita i curiosa ermita de Sant Simeó Estilita (anomenada també de La Columna), construïda dalt d'un gran monòlit amb un accés d'escalas força curios i dos petites balconades sobre el barranc.

Finalitzem l'excursió al mateix balneari on ens espera el bus. Això sí, fem parada obligada a Rasquera per a prendre una cervesa ben fresca i merescuda i proveïr-nos, com a bons "turistes", d'unes caps de pastissos.

Hem gaudit d'una ruta entretinguda, d'un dia assolellat amb temperatura agradable i poc ventós (això aquí és una sort), de bones panoràmiques i d'un bon grup amb ganes de passar una bona jornada.

Us esperem a la propera! •

GR-11 RELAT D'UNA AVENTURA-7

Per: Laura Rodríguez i Roger Sant

1 de setembre del 2016- Tretzena Etapa



7:45h Bon dia amb "quiero vino" despertador de Mariano Rajoy ! quina merda de despertar ! Fem motxilles i busquem un lloc per esmorzar als bars d'Engolasters, però no som benvinguts...

9:15h Arranquem a caminar, un camí agradable, planer i on parlem de castellers, els dos ho som, així que és una conversa fàcil. Ens esperen 4-5 h fins on hem de dinar. Seguim pujant, camí molt bonic i on hem gaudit molt de l'entorn.

12:20h Seguim cap amunt, ara ja fins al refugi d'Orris on ens trobem un pastor que il·lumina els nostres projectes. Ens explica la vida de pastor a Andorra, ens quedem amb la baba penjant! Increïble, hem estat quasi 1 h parlant amb ell del tema pastors. Quin bon home!

15h Arribem al refugi de l'Illa! Diana!

Ens cardem un bon dinar amb unes vistes que valen or, ens envaïxen unes sensacions magnífiques i on aprofitem per fer-nos unes fotos increïbles!

17h El Roger decideix marxar corrents a fer un cim que l'està cridant des de que hem arribat, jo hem quedo a reposar i a fer estiraments rodejada de cavalls i uns paletes que estan arreglant el refugi.

18:30h El Roger ha arribat!! Ha tardat 1h30' en pujar i baixar! És tot una gasela! Just arriben dos excursionistes del Prat de Llobregat que estan fent el GR11 també.

20:30h Fem el sopar acompanyats dels paletes i els dos excursionistes. Parlem i ens expliquen que quan arribin a Cap de Creus volen baixar fins al Prat amb caiac! Bingo! Heu fet diana, els hi dic! Acabem d'explicar-nos les gran aventures i ens posem a dormir!

2 de Setembre del 2016 – Catorzena etapa



8:30h Bon dia, ens despertem amb obres i els cants dels obrers... que malament que canten, la mare del tano ! Fem motxilles i decidim anar a esmorzar al coll, que toca el sol i estem millor.

11h Arribem a baix de la vall, on trobem un helicòpter dels forestals que estan cardant una multa! Parlem amb ells sobre l'accés a forestals, està fotut. Per primer cop veiem com s'enlaire un helicòpter des de ben a prop. Ens espera un subidubi!

13:30h Arribem al coll, punt més alt del dia, vistes increïbles, és un espectacle.

Fem parada, després d'una pujada llarga, però agradable. Ara toca fer camí cap el Refugi de Malniu on tenim pensat dinar sense pa... avui el dinar serà molt precari !

15h Arribem a Malniu... i a més a més de dinar sense pa, hem hagut de beure aigua amb gust de femta de vaca. Estem una horeta i arranquem, volem arribar a la Cerdanya.

18h Arribem a Guils de la Cerdanya, acompanyats d'aquells 2 nois que porten dies al nostre costat. Truquem al Jordi (ex company de pis meu) mentre ens prenem una cervesa. Ens invita a dormir a casa seva i a sopar !!

23h Bona nit, aquest cop en un llit, 4 parets i el bona nit d'en Jordi ●



BANYA GRAN DEL BOC

(VALL DE L'ESTANYET)

Per: Albert Sambola

*Sona el telèfon... L'Esther ens convida
a la celebració del seixantè aniversari d'en Jordi.*

De sobte un cúmul de vivències del passat em desbaraten tots els sentits. Com un tsunami de moments viscuts amb en Jordi m'arrossegueu a flor de pell, provocant-me una hipersensibilitat, que fins i tot, sembla que leviti fins un núvol. Observo l'ahir a la vora, molt a la vora de l'avui i... del present inevitablement real.

Els anys m'han desdibuixat alguns moments viscuts amb en Jordi i que molt segur podria fer esment, però el risc de confondre'ls em fa ser prudent, optant per explicar-vos, tan sols, els que en tinc un record viu i real com si fos ara mateix els moment succeïts.

SOM A L'ANY 1975

Jo sóc casat i afillat. En aquella època visc a l'Hospitalet amb la M^a Antònia i la nostra filla Erola. En Jordi viu a casa dels seus pares. Tornant de l'AEC un dels dies de reunió al local de la Pça. del Pi, on aparcava el 127 de color blanc tot just sota la balconada del nostre local social. Acompanyo a en Jordi a Gran Via cantonada Aribau per seguir fins a casa a una hora ja tardana per sopar.

Amb en Jordi vàrem establir una molt bona amistat i malgrat els quasi dotze anys de diferència tenim una bona entesa, de fet nosaltres, tant la M^a Antònia com jo mateix, sempre hem tingut molt bona harmonia amb amics més joves que nosaltres.

La proposta d'assolir la Banya Gran del Boc, deuria sorgir en una d'aquelles trobades al local del AEC, que tot xerrant i explicant-nos les últimes ascensions, vaig proposar que la Banya per la via GEDE era un objectiu factible per fer-la plegats, ja que jo ja l'havia assolit anys enrere, poc després de la seva obertura.

La Directíssima GEDE a la cara SW. De la Banya Gran del Boc, és una modesta agulla granítica d'uns 100 m. oberta per dues cordades del GEDE, Jordi Colomer, Joan Coll, Armando Hernández i Jesús Cebrián el 7 de Juny de 1964 en motiu del XXI Curs Oficial d'Escalada en Roca de l'ENAM.

Som el novembre de 1975 en Jordi, en Marc i Jo mateix, enfilem la carretera N-152, (va canviar de nom l'any 1999 en que passa a ser de titularitat de la Generalitat amb el nom de C-17). A Ribes del Freser fem el clàssic transbordament fins el cremallera que ens portarà a Núria amb els seus seients de fusta (amb un servei que va millorar amb el temps). De Núria i carregats amb el material d'escalada, cordes, pitons i mosquetons la majoria de ferro, i tot l'imprescindible per passar el cap de setmana envoltats de les muntanyes de la magnífica vall de l'Estanyet.

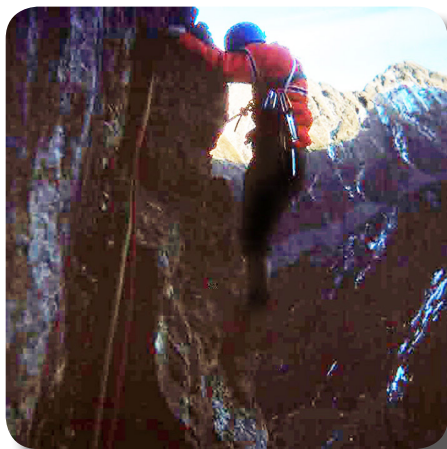
Prenem camí fins a l'Olla del Nou Fons i d'aquí fent ziga-zaga fins al coll del mateix nom i tot seguit, sense perdre massa alçada, ens plantem al Coll Bernat i baixada còmoda fins a la Cabana de l'Estanyet.

L'Estanyet, lloc bucòlic però feréstec, lloc on és respira serenor, lloc de pau... Lloc que convida a plantar-se contra el món, lloc per retornar-hi, lloc per pensar i decidir, lloc per enamorar-se... Aquí a la cabana amb un espai suficient pels tres, passem la nit esperant el nou dia que ens escalfi la roca, que ens escalfi el cos, fins que decidits encaminem els nostres passos cap a l'objectiu previst i que la ment també ja ha retingut el itinerari de la via que ens disposem assolir i que els seus descobridors van catalogar de MD+.

Fent l'aproximació tinc molt present la ressenya d'en Colomer i que posteriorment ha publicat en el llibre editat l'any 1991 per celebrar els 50 anys de la creació del GEDE, on s'anomenen les escalades i esdeveniments rellevants durant aquestes cinc dècades d'escalades d'aquesta secció.

VIA DE ESCALADA:

Ascendemos por una canal formada por una llambria pegada a la pared y a los 35 m efectuar la 1ª reunión al final de la llambria (IVºsup., 2 pitones, muy descompuesto). Salir por la derecha y situarnos encima de un bloque (IVº sup.) con un pitón entrar en la canal (Vº) ascender por ella unos 15 m. hasta un rellano efectuando



en él la 2ª reunión. (20 m. Vº grado, 3 pitones, un hierro U).Por la derecha clavar un pitón y colocar en él el estribo (Vª grado sup. muy delicado) por unas presas de mano flanquear ascendentemente hasta una sabina, 3ª reunión (Libro de registro, 10 m Vº sup., 2 pitones). Salir por la canal de la izquierda (IVº) a los 7 m flanquear a la derecha (1 pitón) unos 2 m, y subir por una arista hasta alcanzar la cima de la Aguja, (35 m., 2 pitones, IVº). RAPPEL: Desde la cima en un rappel de unos 20 m. hasta el collado que se encuentra al contrario al de la ascensión y desde allí desgrimpando hasta la base de la aguja.

Amic Jordi, malgrat que el destí ens ha allunyat per muntanyes diferents, sempre formaràs part del record de quan vam assolir aquesta ascensió i que un cop passats als anys crec que puc assegurar, que aquells dies vam ser feliços a l'aconseguir-la.

Gràcies per escoltar-me.

TURÓ DEL MALTALL DE MAGAROLA (431 m) BARCELONÈS

Barcelona, 17 de novembre de 2014

Per: Jordi Pino i Caterina Rodríguez

Aquest cim es troba situat a la serra de Collserola, a llevant del Tibidabo, dins del Parc Natural del mateix nom i separant les comarques del Barcelonès i les del Vallès Occidental.

En aquest tram de la serra de Collserola, la direcció de l'axial va de NE a SO i a tocar del cim, es despenja, direcció nord-oest, una carena que forma la serra de Sant Medir. Les aigües meridionals i de llevant marxen cap a les clavegueres de Barcelona mitjançant el torrent d'en Duran i les de nord i ponent ho fan al Besos per la Riera de Sant Cugat i el torrent de la font d'en Benet.



L'excursió és curta, senzilla i fàcil per un terreny de llicorelles (pissarres), datades del paleozoic i formades per sediments que recobreixen algunes

antigues roques eruptives que hi ha per tota la serralada. El cim disposa d'un mirador fet amb fustes.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir des de la mateixa ciutat de Barcelona al Velòdrom d'Horta. Ho farem pel lateral de la Ronda de Dalt, direcció Llobregat. Si venim per dins de la Ronda haurem de eixir per la sortida 3 i després de la Plaça Karl Max, seguirem pel lateral fins que trobarem una indicació de Velòdrom. Aquí pujarem pel carrer Germans Desvallés fins al seu final, on una cadena barra el pas i a mà dreta tenim una gran edificació corresponent a un centre formatiu. Uns 300 metres abans de la cadena, a mà esquerra,

deixarem el parc del Laberint i 100 metres abans, a mà dreta, el carrer de Mura, lloc on podrem aparcar fàcilment, si prop de la cadena no hi trobem espai.

Amb metro també podem arribar-nos-hi prenent la Línea 3 (verda) i baixant a l'estació de LLars Mundet. D'aquí desplaçar-se fins el velòdrom i carrer Germans Desvalls amunt. També els busos Línies: 27, 60, 73, 76 i B19 passen per aquest lateral de la Ronda de Dalt

RECORREGUT

En resum, seguirem el GR-6, direcció ponent, fins una ampla pista que va del Portell de Valldaura al revolt de la Paella. Nosaltres la seguirem uns 600 metres en la mateixa direcció de ponent, deixant el trencall al Turó de Valldaura a la dreta i fins arribar a un indicador de GR. Aquí prendrem un corriol que ens durà al Pas del Rei i d'aquí, ja en direcció més cap al sud, al cim.

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

0 minuts. Cadena (160 m). La travessem i per camí ample i pedregós seguim direcció NO. en lleugera pujada. Seguim el GR, deixem un replà a la nostra esquerra i un xaragall que baixa d'una tanca metàl·lica que retrobarem més endavant i que fa de drecera. Terreny descobert amb vegetació mediterrània.

10 minuts. Trencall i petit indicador a la

dreta (220 m). Deixem l'ample camí que marxa de front i prenem un corriol que hi ha a la nostra esquerra que planer fa marxa enrere, com si desfèssim el camí fet, però a més alçada. Seguim les marques del GR. Uns metres més endavant, trobem a l'esquerra el xaragall que baixa fins el camí per on veníem i als 20 metres una tanca metàl·lica i un pal indicador.

13 minuts. Pal indicador i tanca metàl·lica (225 m). L'indicador, entre altres, assenyalava el turó de Valldaura. Resseguim la tanca que resta a la nostra esquerra i uns metres més endavant el camí comença a pujar per anar a cercar la carena on hi ha una torre elèctrica. Terreny emboscats amb abundor de pins i alzines. Seguim el GR.

25 minuts. Torre elèctrica (300 m). La superem, el camí, ara sense gaire arbrat, es fa més ample i planer. Superem un altre línia elèctrica i arribem a una cruïlla.

30 minuts. Cruïlla i pal indicador (350m). Un corriol a mà dreta i d'acord amb l'indicador, porta al Turó de Valldaura. Podem seguir el corriol que porta a una ampla pista apte per a vehicles o bé seguir de front per on veníem per enllaçar amb aquesta pista una mica més endavant. Anem de front.

33 minuts. Enllaç la pista (355 m) que ve en pujada de la nostra dreta. La seguim cap a l'esquerra, planers.

35 minuts. Cruïlla al turó de Valldaura (370 m). Desviació a l'esquerra. Hi ha un

pal indicador. No deixem el GR i seguim planers per la pista pendents d'una desviació a l'esquerra.

40 minuts. Desviació (380 m). Es tracta d'un corriol a l'esquerra que s'enfila pel mig del bosc. Està indicat amb un petit pal indicador de GR i va en lleugera pujada de flanc per la muntanya.

45 minuts. Pas del Rei. (410 m). Creuament de corriols en mig d'una carena. Seguim cap a la nostra esquerra, en lleugera pujada, fins que uns 200 metres més endavant trobem i deixem un petit camí a la nostra dreta que baixa per carena cap a Sant Medir (compte en no errar de tornada). Prenem direcció sud per arribar al cim.

50 minuts. Turó del Maltall de Magarola (431 m). Cim planer, ample, enlairat per damunt de la vegetació que l'envolta, damunt d'una tarima de fusta que li fa de mirador. Vèrtex geodèsic.

Baixada desfent el camí d'anada.

HORARI

Tenim 50 minuts de pujada i 30 minuts de baixada.

DESNIVELL

El desnivell acumulat és de 270 metres, tant per pujar com per baixar, si bé sortint del metro de Llars Mundet aquests serà de 300 metres.

ÈPOCA

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

PUNTS D'INTERÉS

Des del cim podem veure a llevant tota la plana final del Besòs, amb viles com les de Sta. Coloma i part de Barcelona i la serralada llevantina de Collserola. Al sud, tenim Barcelona, Montjuïc, part del Baix Llobregat i la mediterrània, mentre que a ponent tenim el Tibidabo que ens tapa la vista sobre la resta del Baix Llobregat. Al nord tenim totes les viles i comunicacions del Vallès, amb serralades com Montserrat, Cingles de Gallifa i de Bertí, Sant Llorenç del Munt i el Montseny.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és Mediterrani, molt influenciat per la mar i força temperat. Terreny humit on no hi sol glaçar mai i amb forta xafogor a l'estiu. La vegetació també és típica de la mediterrània amb abundor de pi, arboç i alzines.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres i crema solar tot l'any. A l'hivern cal dur roba d'abric. També cal dur preventivament roba protectora del vent en tota època. L'excursió es pot fer amb calçat tou. També recomanem dur una màquina de retratar, uns binocles i aigua ●

ALTES DEL MES DE MARÇ

Mònica Muñoz-Castanyer Gausset
Jesús Alejandro Nieto Acosta

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

LA FAM NO FA VACANCES RECORDEU !!!

Fins a finals de juny trobareu al nostre local les
capses on podreu dipositar les vostres aportacions.
Penseu a portar alguna coseta. Ja sabeu que
"de mica en mica s'omple la pica" i amb un pe-

tit detall de cadascú podem aconseguir un bon
recapte •



PAGAMENTS

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

COMPTES BANCARIS (IBAN):

AEC: E527 2100 0823 3502 0068 9123

INFANTIL: E537 2100 0823 3102 0068 9236

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

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat

secretaria@aec.cat

comunicacio@aec.cat

agrupactivitats@aec.cat

espeleo@aec.cat

escola@glacera.com

caiac@aec.cat

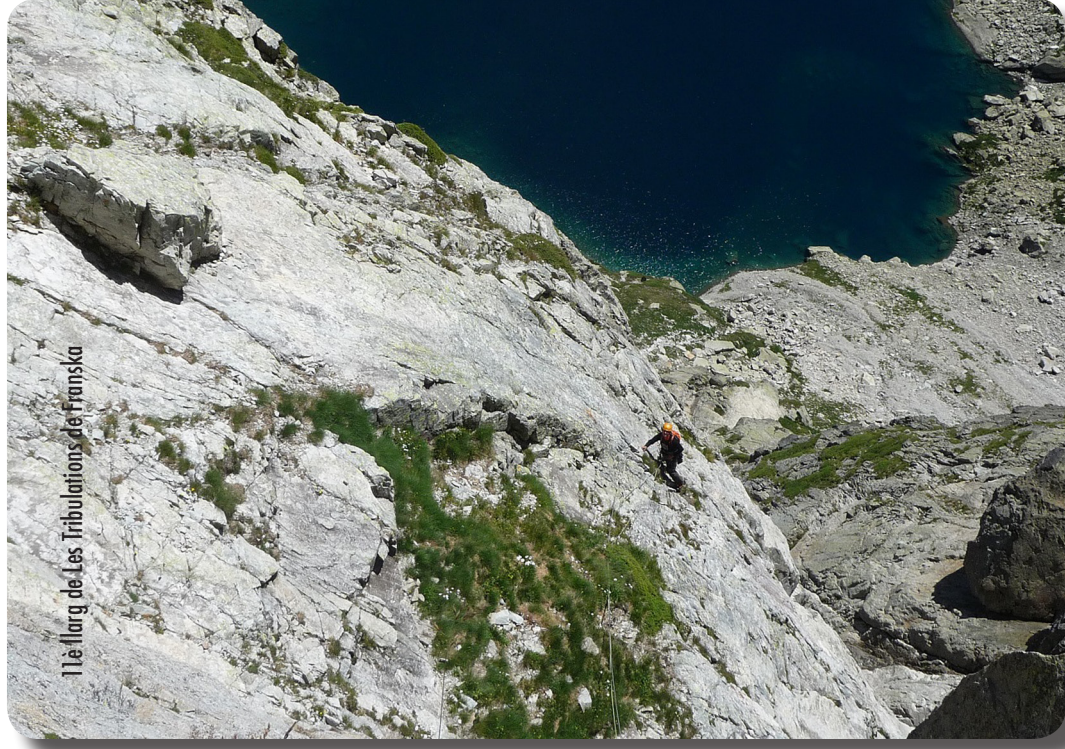
coordinacio.sij.aec@gmail.com

NORMES GENERALS

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

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

11è llarg de Les Tribulations de Franska



15è llarg de Les Tribulations de Franska





Cardó. Cova la Foradada (foto: Àngel Porras)

HORARI SECRETARIA A.E.C.

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

SECCIONS

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



1912

AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

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

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

web: www.aec.cat

Edita: AEC

President: Pere Mansilla

Amb la col·laboració de:



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

Coordinació: Rosa Maria Soler

Correcció lingüística: Jordi Romagosa

Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Dipòsit Legal: B 11805-2015

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Javier Aznar, Pere Mansilla, monitors SIJ, Àngel Porras, Laura Rodríguez, Roger Sant, Jordi Pino, Caterina Rodríguez, Rosa M. Soler, Albert Sambo-
la, Joan Cabré, Domènec Palau, Anna Tomàs, Xavier Diez, Salva Mon-
peat, Manel Navarro, Neus Moratona, Yolanda Soto, Pep Molinos, •



2013