



1912

butlletí informatiu
març 2016

Agrupació Excursionista "Catalunya"

Santa Margarida de Vallors (foto: Rosa M. Soler)



Al Tossal del Rei (foto: Muriel Civeroy)



EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA

Aquest va ser el lema que van triar els fundadors de l'Agrupació.

L'estimat i respectat Emili Jové n'estaria ben satisfet dels socis actuals de la nostra Agrupa.

Pel que fa al PAÍS, aquest passat mes de febrer ens ha tornat a portar la Renovació de la Flama de la Llengua Catalana, i l'Agrupació hi ha volgut participar essent al cim del Tossal del Rei i a Montserrat, en aquest mateix butlletí hi trobareu les ressenyes de cada una d'aquestes activitats.

Tocant a la **CULTURA**, la visita a l'exposició de pintura "El triomf del color" palesa el nostre interès en la contemplació i divulgació de l'art, una de les formes nobles de la cultura.

De l'**EXCURSIONISME** no cal ni dubtar-ne, segueix essent l'eix principal sobre el que giren les nostres activitats físiques, ja sigui a peu, sota terra, agafats a la vertical d'una roca, en bicicleta, en caiac, esquís o fins i tot dalt de cavall.

Per altre cantó i pensant en el **PAÍS**, no podem tancar aquesta editorial sense fer esment i memòria d'una dona entregada al PAÍS, que ens ha deixat aquest mes de febrer amb una mort tant lamentable i prematura (Muriel Casals) ●

Í N D E X

3 EDITORIAL: Excursionisme, País i Cultura

4 SEM: Iniciació a l'esquí de muntanya

6 MUNTANYA: Les Roques del Rei

8 TURISME EQÜESTRE:

Excursió hipogastrònica

AGENDA D'ACTIVITATS:

10 MUNTANYA: Senderisme.
Serra de l'Obac

11 Rutes pel barri

12 ERE

13 SIJ: Col·locació de la taula
d'orientació al Costa Pubilla

14 Butlletí on-line

15 MUNTANYA: Semprepodem.

De Can Massana a Montserrat

16 CALENDARI: Muntanya; Avís important

17 CALENDARI: Caiac; Grup Joves;
Activitats diverses

18 CALENDARI: Esquí de muntanya

19 CALENDARI: Infantil-juvenil

20 CALENDARI: Escola Glacera

21 A.E.C.: Flama al Tossal del Rei

23 MUNTANYA: Serres de Pàndols i Cardó

26 AEC: La Flama a Montserrat

27 Grup Joves: BIT pels Ports de Beseit

29 MUNTANYA: Els Bufadors

30 A.E.C.: Altes; diversos; Normes Generals

INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA

"SEM + Grup Jove:

Poca neu i múltiples destinacions"

Per: Amat Botines

Enguany, membres de la Secció d'Esquí de Muntanya (SEM), i del Grup Jove, vam decidir programar una sortida conjunta d'iniciació, on els membres més experimentats de la SEM poguessin transmetre les principals maniobres tècniques i de seguretat als membres del Grup Jove (alguns dels quals era el primer cop que es calçaven uns esquís de muntanya).



Pràctiques d'ARVA (foto: Rosa M. Soler)

La destinació inicial era el Puig de Pam, entre Les Angles i Formigueres.

Però aquest any, el niñó i el canvi climàtic s'estan encarregant de mantenir-nos la neu del Pirineu sota mínims, i la setmana prèvia a la sortida vam decidir realitzar la sortida al Pas de la Casa, on l'altura ens proporcionaria una mica més de neu.

I va arribar el cap de setmana assenyalat: al llarg de dissabte, els integrants del Grup Jove vam anar trobant-nos a Puigcerdà.

Uns veníem d'haver esquiat una mica pel Font Blanca i Ordino, uns d'haver escalfat una mica per la Molina i, els més enfeïnats, des de Barcelona. Van llogar el material els que no en tenien, vam explicar alguns conceptes bàsics de les situacions d'allaus i recerca amb arva, sonda i pala, i vam anar a dormir. Diumenge ben d'hora vam acabar de trobar-nos tots a la benzinerà de la frontera. La previsió meteorològica es complia i el temps no acompanyava gaire (estava nevant des de la matinada). Allà a la benzinerà vàrem tenir una petita



Pujant pel bosc (foto: Rosa M. Soler)

xerrada, on vam acordar dirigir-nos cap al Pic de la Mina, a Portè-Puymorens. Però a mesura que ens hi acostàvem el temps s'anava fent més rúfol, amb necessitat de cadenes, així que vam tornar a tirar les carres, i aquest cop vam apostar per la Masella. I com diu la dita, a la quarta va la vençuda. Al pàrquing de Coma Oriola, ja no nevava i el cel mostrava signes de voler aclarir-se. Vam equipar-nos amb les botes i esquís de muntanya, vam compro-

var les arves, i vam començar a pujar entre el bosc, on la neu nova dipositada feia poques hores permetia pujar sense problemes. Mentrestant va sortir el sol i vam tenir unes magnífiques vistes de l'extensa plana ceretana, delimitada pel Puigpedrós, el Carlit, el Puigmal... Volíem arribar a la Tossa d'Alp, però a mesura que anàvem pujant es va acabar el bosc, feia molt de vent i el fred era viu. A part, la neu estava ventada i escassejava per a arribar al cim amb els esquís als peus.

Així que vàrem encarar el descens. Un cop a baix vam fer una mica més de pràctiques de recerca d'arves enterrades i tècnica de sondatge i de paleig. Amb tot, ja era hora de dinar: els més afamats de menjar van baixar al refugi de la UEC, i els més afamats de neu ens vàrem quedar a la Masella a fer unes quantes baixades més. En acabar-se el dia i tornar cap a casa, totes estàvem d'acord d'haver passat un cap de setmana de Carnestoltes diferent, gaudint de l'esport i amb bona companyia.

Fins la propera! •



S'acaba el bosc i el vent és fort (foto: Bernat Ruiz)

LES ROQUES DEL REI

1 de febrer de 2016

Per: Jordi Pino i Caterina

La secció de muntanya va programar pel darrer dia de gener una interessant excursió a les Roques del Rei. Una penya granítica i acinglerada amb creu de ferro inclosa, enmig d'un gran mantell boscós, a l'extrem sud de les Guilleries, a llevant de Sant Hilari i, amb una ruta, que assolia també les ermites de Santa Margarida de Vallors i del Pedró.



Dalt de les Roques del Rei (foto: Jordi Pino)

La sortida, però, com ja és habitual en aquesta mena d'excursions, comença el dijous abans a la seu de l'AEC, on el vocal de la sortida dóna les explicacions pertinents i refà la llista de socis interessats. Ara, dos que són baixa, després un altre que s'hi apunta, un que tenia cotxe amb places disponibles no pot venir i, així, va conreant un llistat que, tot empastifat per tatxots i afegitons, servirà de

guia per comprovar la gent i els automòbils que ens han de dur a les Roques del Rei. Després de les explicacions arriben les darreres consultes, on anem.....?!!!. la sortida és diumenge.... ?!!! etc.....

També com és usual en aquests casos, el divendres i el dissabte, el vocal, ara per telèfon, atén les darreres consultes i les noves incorporacions i baixes que es produeixen, i per fi, diumenge al matí som 19



Les Roques del Rei (foto: Jordi Pino)

socis que emprenem la marxa. Després de passar llista a Fabra i Puig, au, cap a les sureres i castanyers de les terres de La Selva. Un esmorzar i un joc de cotxes per deixar un automòbil a l'indret on s'acaba la ruta, donen pas a una excursió que comença atípicament amb forta baixada cap el fons de la vall de la riera de Santa Margarida.

Es diu que tot el que puja després baixa, però aquí és a l'inrevés. La forta baixada -més de 200 metres de desnivell- que férem només començar a caminar, després la vàrem pagar encarant fortes pujades. Aquesta davallada va permetre veure la vella ermita de Santa Margarida de Vallors, datada des de l'any 886, consagrada el 1183 i amb moltes reformes posteriors, inclòs el seu cementiri. Ja de pujada, ens atensem a la Pedra dels Evangelis, on hi ha una roca marcada amb les



Parada a cal Rei Rosa (foto: Jordi Pino)

inicials ML+MA i que partia els termes dels bisbats de Vic i de Girona.

Seguim pujant per passar per Can Rei i Can Cigala, i anar a dinar al cim de les Roques del Rei, on un company amb un GPS molt peculiar, doncs no és gota generós en mesurar les distàncies —s'empassa els metres com qui menja pipes—, però sí valora les calories cremades amb l'esforç que hem fet i, en aquest cas, l'estri ens diu que n'hem consumit tan sols 119. Minsos resultats per a tan treball i que la gent acull amb un bon rebombori,



Ermita del Padró (foto: Jordi Pino)

però no impedeix que truites, "bocatas" i sobretot xocolates, pastes, bombons i tota mena de "colesterols", s'empassin ràpidament i tornem a emprendre el nostre camí cap a l'Ermita del Padró. A lo millor cremem 119 calories més.....

Vist el Santuari de la Mare de Deu del Pedró amb els seus dos peus de gall i rastres de l'antiga església romànica esmentada des de 1285 i remodelada recentment, fem cap el cotxe, encara en pujada, i d'aquí cap al bar, on fem el comiat d'aquesta bonica excursió •

EXCURSIÓ HIPOGASTRONÒMICA

Per: Anna Mallol

Ens trobem a les 8 del matí amb dos companys, en Miquel Casas i en Jep Tapias i fem ruta cap a Navàs. Parem a recollir dos companys més, Miguel Peinado i la seva filla Laura, i anem fent via sense problemes fins al nostre destí.



Som 10 (segons la numerologia, és el número del líder, el qui porta grups, bon dirigent), i la Txell, que és la nostra guia, aconsegueix perfectament la seva missió: hospitalària, segura, divertida, ens porta de camí; abans ens convida a esmorzar en una masia autèntica rodejada d'una natura suau i acollidora, tant com la seva família.

Ens posem a esmorzar, (d'aquí ve el títol de l'article): pa amb tomàquet, alls, olives, tonyina, xoricets amb sidra, truites de carxofa i albergínia, i una altra de patates, tot plegat regat amb vinet, suc de fruites o aigua.

Comença l'aventura: preparem els cavalls... primer els anem a buscar, juguen a fet i amagar amb nosaltres, ens veuen, ens defugen, ens envolten de

lluny, es mostren lliures amb l'orgull de qui sap que una embranzida des del seu lloc ens pot abocar a un destí obscur, i amb la innocència i la bondat de qui sap que mai no ho faria amb mala fe.

La Txell rumia i ens assigna un cavall o Leuga a cadascú; els noms d'alguns que recordo són: Terra, Foc, Famoso, Iris... Els toquem, els acariciem, parlem amb ells i els raspellem (això fa que ens analitzin). Els posem la sella.

Vam començar al pas per camins de pista, bosc... ens vam endinsar en un corriolet amb una bona baixada estreta plena de pedres. Després d'uns moments de tensió provocats per la inseguretat dels genets novells (i no lleigeixo a ningú), vam arribar a una esplanada ombrívola. El dia era clar, calorós a ple sol per l'època de

l'any, amb pols acumulada per la sequera, boscos d'arbres baixets, pins, alzines... vistes precioses, pujols atapeïts de verdor, ombres protectores del vent i del sol. Els nostres transportadors s'adaptaven molt bé a nosaltres, anàvem al trot i al pas. Cavalcar, el que es diu cavalcar, no, de moment, malgrat la impaciència d'algun expert que ho trobava a faltar.

Sorpresa! Arribem a la cata de vins, un de blanc i un de negre, ecològics 100%. Boníssims. Ens van explicar tot el procés i l'elaboració; com la natura ens ofereix els seus fruits amb saviesa i paciència. Vam menjar una mica més, dos patés amb torrades per passar els vins. El camí de tornada va ser un bon tros animat, ja ens havíem fet una mica més experts com a genets, i a estones, trotàvem, cosa que feia que els cavalls comencessin a suar i es permetien amb confiança mostrar el seu caràcter i les relacions que tenien entre ells: algunes cosses inofensives de qui no vol que li passin al davant (la veritat és que bèsties i persones no som tan diferents en aquesta societat). I així anàvem fent giragonses.

De cop i volta va arribar un moment d'aventura: quatre genets disposats a donar-ho tot: l'eco d'una veu llunyana va cridar "Acció" i van aparèixer de repent: John Wayne, Clean Eastwood, Robert Redford i Richard Widmar, l'un darrere l'altre ens avançaren fent una mostra de la seva ex-

periència. Els vam veure com s'allunyaven i tornaven mentre descavalcàvem i trèiem la sella als nostres companys d'aventura. Els raspallàvem a contrapèl perquè se'ls eixugués la suor amb els últims rajos de sol de la tarda, els agraïem la seva companyia i el seu impagable servei acaronent-los i parlant-los. Els vam portar seguidament a la seva "porta" i de seguida es van posar a beure aigua, pobrets.



La calçotada!

Ens trobem davant nostre una taula parada, sortien de la cuina feixos de calçots, porrons de vi negre i rosat, salsa romesco, botifarrons, seques amb botifarra, cansalada, "xurrasco", taronges, crema catalana, neules, coca amb xocolata i cafè. Aneu entenent el títol encara més oi? Se'ns fa fosc, tenim converses agradables i bona companyia, la dels excursionistes de la secció antics i nous i la de la família que ens ha acollit amb professionalitat i amabilitat. No gaire més tard de les 6 de la tarda ens acomiadem i marxem per camins asfaltats i vehicles metàl·lics de quatre rodes •

SENDERISME

SECCIÓ DE MUNTANYA

El passat 18 de febrer vàrem tenir una reunió per tal de coordinar les sortides de senderisme, i amb l'objectiu de dinamitzar aquest tipus d'excursions creant unes línies generals d'actuació.

Aquestes sortides seran excursions organitzades pel mateixos socis i tindran com a finalitat realitzar trams de senders, amb un component cultural afegit, amb horaris, desnivells i distàncies assequibles pràcticament per a tothom; excursions per a qui tingui ganes de caminar una estona per la nostra geografia, tot compartint la jornada amb colla.

Sempre que sigui possible, les excursions es faran amb autocar i dinar de forquilla. Totes les excursions, així com les seves característiques, seran publicades al butlletí i a la cartellera de l'Agrupada, on caldrà apuntar-se amb anticipació.

Arrel de la reunió esmentada, va sorgir un grup de socis que coordinaran de forma voluntària les activitats del grup: Carmen Collado, Pilar Ventura, Susanna Miarnau, Carme Valcárcel, Josep Bou i Domènec Palau. Evidentment aquest grup està obert a noves incorporacions i iniciatives.

Enguany les excursions programades fins a l'estiu, recorreran trams del GR-92 (litoral). Talment com la resta d'activitats de la Secció de Muntanya, les excursions de senderisme estan obertes a tots els socis.

Us esperem! •

SENDERISME

SERRA DE L'OBAC

Coll d'estenalles, Pujol de la Fosca, Alzina del Salari

Autocar i dinar de Restaurant

Data: 12 de març 2016.

Hora: 8:00h.

Lloc de Sortida: local Agrupa.

Desnivell: +250 metres -330 metres

Recorregut: 9 km

Dificultat: baixa

Itinerari: GR5, Coll d'Estenalles, Coll de Boix (Pujol de la Fosca), Coll de tres Creus, Alzina del Salari.

Preu estimat: 30 euros

Cal Portar: Pals, calçat i roba d'abric per muntanya, aigua per a tot el recorregut. Esmorzar en el bar.

Vocal: Domènec Palau

Tel: 671 40 60 30 – 93 210 85 41

La sortida està subjecta a les Normes General establertes per l'AEC en referència a activitats de muntanya

Descripció: Recorregut per la Serra de l'Obac, Ruta fàcil i de baixada seguint el GR5. Comença al Coll d'Estenalles i acaba a l'Alzina del Salari. La ruta és pràcticament tota de baixada, tret d'un parell de pendents. Es passa per la Bassa de la Mata, l'ermita de Sant Jaume, la Bassa i la Coma d'en Vila, l'Alzina del Vent o Alzina Bonica, el Coll de Boix, aquí deixarem temporalment el GR5 per pujar el Pujol de la Fosca, els més agosarats podran visitar la bauma de l'Hospital de Sang, retornarem al GR5 fins el coll de Tres Creus i acabarem a l'Alzina del Salari on ens recollirà l'autocar. Gaudirem d'una extraordinària vista panoràmica en tot el recorregut •

RUTES PEL BARRI

Per: Quim Llop

Aquest any 2016 fa 7 anys d'una iniciativa de l'Agrupació a la Taula de Salut del Pla Comunitari:

Les Rutes de Salut del barri de la Sagrada Família.

En tot aquest temps hem anat coneixent a moltes veïnes i veïns del barri i hem guanyat la seva complicitat per anar recollint els seus records i coneixences. També hem estat mereixedors del Premi PASS de l'any 2012, a la millor iniciativa de salut comunitària.

Aquestes rutes que van començar els matins, ara només es fan a les tardes i estan adreçades a persones amb problemes de salut com el sedentarisme, colesterol, depressió, hipertensió, soledat... Petites o grans malalties que, algunes vegades, també ajudem a superar-les, amb el contacte humà, la conversa i l'exercici físic moderat.

El districte de l'Eixample editarà tots els recorreguts fets, i resumits en 6 rutes, que surten des de cadascuna de les entitats participants: AAVV Sagrada Família, Fundació Claror, CAP Sagrada Família i el de Roger de Flor, Centre de Dia de

Salut Mental de la dreta de l'Eixample i l'Agrupació Excursionista "Catalunya". El projecte és presentar-ho durant les dues festes majors: primavera i tardor.

- Del **15 al 24 d'abril** de 2016, es ce-

lebrarà la Festa Major de primavera.

- El **dissabte 16 d'abril** es fa la inauguració oficial i la presentació des de l'AAVV de la Sagrada Família, començant a les 11 del matí i convidant a

l'alcaldeessa que a la vegada, cal recordar-ho, és veïna del barri. Sortida València 415.

- El **diumenge 17 d'abril** es presentarà la del CAP Sagrada Família: Carrer de Còrsega, 643

- **Dissabte 23 d'abril** des del Centre de dia de Salut Mental: Passatge Vilaret, 44

- Dissabte 24 d'abril coincidint amb la Milla Internacional de Barcelona, organitzada per la Fundació Claror, sortirem des del mateix circuit: carrer Marina davant de la Sagrada Família.

El districte de l'Eixample editarà tots els recorreguts fets, i resumits en 6 rutes, que surten des de cadascuna de les entitats participants.

- La ruta de l'Agrupació es titula: "Fem el Cim" i ens porta per diferents indrets dels barris de la Sagrada Família i del Guinardó, fins al cim del Turó de la Rovira.

La presentarem el **diumenge de tardor que es celebri la Festa Major**

i serà una activitat que ens ocuparà tot el matí i hurem de superar un bon desnivell. El dia abans presentarem la ruta des del CAP Roger de Flor que ens va portant per alguns dels racons més vistosos de l'Eixample.

Tots aquests ó recorreguts presentats amb el seu mapa i explicacions del que ens anirem trobant, estan pensats per fer-los en companyia, descobrint espais insospitats i paisatges que ens animen a sortir de casa, ens recorden temps passats i d'altres ens anticipen el futur i fent-ho caminant, un esport apte per a tothom.

Amb el temps hem anat evolucionant i els matins, amb les persones més interessades, ens dediquem a redescobrir la ciutat de Barcelona. Portem dos anys i mig i ja tenim 44 activitats per la ciutat i els seus voltants, en cicles trimestrals d'hivern i tardor, fetes un dia a la setmana. El més encoratjador és veure que es produeix una bona sintonia entre els participants i un cop acabat el programa de dos anys, ells mateixos s'organitzen amb noves activitats i cultiven l'amistat conquerida.

Durant els primers dies del mes d'abril anirem tenint més informació per a qui vulgui anar participant en aquestes presentacions i ens vulgui acompanyar a descobrir el barri i els seus voltants •

ERE



Dissabte, 19 de març:

Avenç dels Guerrillers (-97)

Gavà (Baix Llobregat)

<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2010/05/lavenc-dels-guerrillers.html>

Dissabte, 16 d'abril i 17 d'abril:

**Aven Laure i Aven Tura (fins a -120 m. p.)
Llogarret de Malabrac - Cauders de Fenollet (Fenolleda)**

Combinable amb visites als castells de Queribús i Puylaurens

<http://sspeleo.blogspot.com.es/2013/02/week-end-malabrac-le-2402.html>

<http://www.payscathare.org/histoire-6>

<http://www.payscathare.org/histoire-4>

Dissabte, 14 de maig:

Barranc de la Corba Bruguera (Ripollès)

<http://barrancat.blogspot.com.es/2010/08/torrent-de-la-corba.html>

Dissabte, 11 de juny:

**Cova del Monnell i Cova SC-30 (coves de 92 i 60 m de recorregut. La primera requereix una escalada de 15 m per arribar-hi)
Bagà (Berguedà)**

<http://www.espeleoindex.com/>

<http://www.engarrista.com/node/685> •

COL·LOCACIÓ TAULA D'ORIENTACIÓ DE LA S.I.J. AL CIM DEL COSTA PUBILLA



*Amb motiu del **100tenari** de l'Agrupa (any 2012) des de la Secció Infantil i Juvenil (S.I.J.), ens vam proposar la col·locació d'una taula d'orientació al cim del Costa Pubilla o Pla de Pujalts, de 2055 metres i punt més alt de la serra del Montgrony, a la comarca del Ripollès.*

La idea era bonica: escolliríem un cim fàcil i hi fariem una sortida conjunta per totes les nenes i nens, socis i sòcies. Cadascú traginaria part del material necessari per muntar la taula (eines, ciment, aigua, cubells, el suport de la taula, el plafó d'orientació amb la representació dels cims del voltant, etc.). I passariem un divertit cap de setmana, on amb l'esforç de tots i totes construiríem un petit símbol que reflectiria els valors de l'AEC (excursionisme, país i cultura).

Apartir d'aquí, no tot seria bufar i fer ampolles, i vàrem començar un llarg via crucis que encara no ha acabat...

Ala SIJ, entre sortides i reunions, no acabàvem de trobar el moment de treballar en la iniciativa i, si no hagués estat pel gran David Ortiz, potser s'hagués deixat córrer el projecte... Finalment vàrem demanar el permís per a la col·locació de la taula, ens el van concedir, i vam fer alguna proposta de disseny de la taula.

Lno va ser fins l'abril del 2014 que vàrem començar a despertar-nos una mica més: Vam realitzar una sortida de monitors en que vam pujar des del refugi lliure de Pla dels Prats i vam fer un reconeixement de la zona i del cim per a buscar el millor emplaçament per la taula. Ens ho vam passar molt bé i, va servir per carregar-nos les piles: Un cop a Barcelona, l'Ovidi va començar a treballar en la il·lustració de les muntanyes que s'albiren des del cim, i el Pau va començar a treballar en el disseny de la taula i el suport.

Enllestit el disseny, vam comptar amb l'imprescindible patrocini del soci JOSEP ITURRIOZ VICENTE. Aprofitem per agrair-li de nou la seva gran generositat.

Semblava que ja estava tot ben encastrat, però no tot serien flors i violes: vam tenir alguns problemes per trobar un taller on ens fessin el gravat en metall, i un cop el vam trobar, no els hi va quedar

bé. Però ja teníem programada la sortida conjunta de la SIJ, i oberta a tots el socis i sòcies, per l'octubre del 2014... Vam decidir de fer-la igualment i col·locar una maqueta de la taula, que més endavant, quan estigués ben gravada, pujaríem a col·locar. Vam anar al càmping Pirinenc, prop de Campdevàrol, i diumenge amb l'ajuda de socis, cotxes i moltes, moltes energies, havíem de col·locar la "taula". Malauradament, la matinada de diumenge i durant tot el matí, va ploure de valent, i vam haver de conformar-nos amb una petita passejada de migdia pels bonics Gorgs del Torrent de la Cabana.

Finalment, gràcies a la perseverança del Pau, el gravat va quedar bé. Ara tan sols quedava la col·locació! I des d'ençà fins avui!

Esperem que aquest 2016 pugem culminar amb èxit aquest projecte, i que aquest símbol romangui molts anys al cim

del Costa Pubilla, on els nostres socis i sòcies puguin reviure i ensenyar amb orgull la taula que varen posar anys enrere, amb l'esforç de molta gent: amics i amigues de l'AEC.

DATA I HORARIS

Quedem el diumenge dia **3 d'abril a les 9:00 h al pàrquing del Santuari de la Mare de Déu de Montgrony** (al final de la carretera). Des d'allà, carregarem la taula, el suport, i tots els estris necessaris, i anirem caminant fins al Cim del Costa Pubilla (4 km i 700 metres desnivell positiu). La taula i el material pesen molt, i com veieu fa pujada... així que necessitem força gent per poder repartir-nos el pes.

**DES DE LA SIJ,
US CONVIDEM
A PARTICIPAR-HI ! •**

BUTLLETÍ ONLINE

Apartir d'aquest mes de març, a part de rebre el butlletí a casa amb el format de paper, els socis que disposeu de correu electrònic, el rebreu en format pdf.

Els socis que vulgueu deixar de rebre el butlletí de paper a casa i només vulgueu rebre el format pdf, ho podeu sol·licitar a secretaria. Ajudeu-nos a ser més sostenibles, col·laborar amb la millora del medi ambient, i reduir costos d'edició i tramesa de correu postal.

Si algun butlletí el volguéssiu conservar en paper, sempre en podreu recollir un exemplar a la seu social •

SENDERISME SEMPREDEM

De Can Maçana al Monestir de Montserrat
per les Agulles i pel Camí de l'Arrel

Activitat: Excursió de Muntanya

Dia: Dissabte, 19 de març

Hora de sortida: 7:30 hores des de Padilla Provença. Agrupada
7.45 hores des de Palau Reial

Preus: socis: 15euros,

socs online: 20euros

Inscripcions: Fins dimecres 16 de març a les 21 hores, a secretaria i ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupada: La Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123

Itinerari: Des de Can Maçana anirem al Monestir per les Agulles, Camí de l'Arrel i el pla de la Trinitat

Desnivell: uns 600 metres acumulats de pujada i 600 de baixada.

Recorregut: Uns 12 km

Horari aproximat: unes 6 hores

Dificultat: Mitjana, recorregut amb desnivells sobtats i alguns passos delicats

Adreçat a: A persones de qualsevol edat que no pateixin vertigen, hi ha passos aeris amb petites grimpadetes

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

Material: Motxilla, aigua, barret, crema, roba d'abric protectora pel vent i la pluja.

Calçat de tresc.

Cal portar: Menjar per a tot el dia. Es pot portar roba i sabates de recanvi per deixar a l'autocar

Vocals: Salva Monpeat 659209542 i Àngel Porras 661846175

Altra informació: És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'A.E.C. i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes.

Resum de la sortida: Travessar la muntanya de Montserrat pel seu vessant nord-est, travessant la zona de les Agulles i seguint en part el GR172. Gaudir de les formes singulars del seu massís en les seves diferents zones com: Les Agulles, Els Frares Encantats, Els Ecos, Tabor i Tebaida i a l'altra banda d'una bona part del Bages i del Berguedà amb els cims del Prepirineu al fons.

L'itinerari detallat és: Can Maçana, Collet de Guirló, la Portella, refugi Vicenç Barbé, Pas del Príncep, Coll de Porc, Cadireta, GR172, Font de la Llum, Santa Cecília, camí de l'Arrel, Pla de la Trinitat, Pas dels Francesos i Monestir de Montserrat ●

MUNTANYA



DATA		POSSIBLE LLOC	VOCALS
6 març	dg	Muntanya: Serra de Busa	Sara i Josep Emili
12 març	ds	Serra de l'Obac	Domènec Palau
13 març	dg	Muntanya: Cogulló de Cabra	Pino i Cata
19 març	ds	Semprepodem: Montserrat Agulles i Frares	Àlgel Porras
24-28 març	S.S.	Muntanya: Ulldemolins-Montsant	Domènec Palau
3 abril	dg	Muntanya: Costa Pubilla. Col·locació taula d'orientació. 100tenari	Secció Infantil-juvenil
9 abril	ds	Semprepodem i muntanya: Montsec	Àlgel Porras
16 abril	ds	Senderisme: GR92	
1 maig	dg	Muntanya: Riera de les Gorgues	Lluís Tarruella
7 maig	ds	Senderisme: GR92	
21 maig	ds	Semprepodem i muntanya: Comanegra	Pep Molinos
29 maig	dg	Muntanya: Participació 41 marxa travessa del Montseny	A.E.C.
4 juny	ds	Senderisme: GR92	
11-12 juny	ds-dg	Muntanya: Travessa Costabona-Vallter	Rosa M. Soler
18-19 juny	ds-dg	Cursa per alta muntanya La RIBALERA	A.E.C.
2-3 juliol	ds-dg	Muntanya: Ulldeter i Bastiments	Domènec Palau
16 juliol	ds	Semprepodem: Núria - Coma de Vaca. Camí dels Enginyers	Pere Mansilla

AVÍS IMPORTANT

A fi d'actualitzar i completar les nostres bases de dades, preguem als socis que actualment no estiguin rebent els correus electrònics de l'Agupa, que ens ho facin saber i ens diguin el seu correu, a l'adreça: aec@aec.cat

Moltes gràcies •



DATA		ACTIVITAT
5 març	ds	Sessions TP en piscina
12-13 març	ds-dg	Delta de l'Ebre
13 març	dg	Sessions TP en piscina
20 març	dg	Sessions TP en piscina
24-28 març	dj-dll	Setmana Santa a Cabrera (Mallorca)
2 abril	ds	Sessions TP en piscina
9-10 abril	ds-dg	Curs BCU pràctic (mar)
9-10 abril	ds-dg	Fluvià. Pràctiques amb onades
16-17 abril	ds-dg	Sortida infantil
23-24 abril	ds-dg	Pantà de Camarasa. Lluna plena
30 abril	ds	Sessions TP en piscina
8 maig	dg	Agrupagaia (Costa Brava Centre)
14-16 maig	ds-dll	Cantabria
21 maig	ds	TP: onades o MO: meteorologia marítima
28-29 maig	ds-dg	Estret de Gibraltar (pendent de previsió) o Sortida pel Garraf

GRUP JOVES

DATA	ACTIVITAT	VOCALS
Març - 5 i 6	Via llarga (Aguilles) + Ferrada a determinar	Bria, Joan C
Abril - 30 i 1/5	Iniciació barranquisme (Glorieta) + Ferrada/Escalada	Jordi Miguel, Amat
Maig - 7 i 8	Cresta (zona Pica d'Estats?)	Xavi O, Nil
Juny - 25 i 26	Activitats aquàtiques (Riu i Psicobloc Cova del Llop)	Joan A, Xavi C, Soler

Altres a confirmar:
- Espeleologia amb ERE

- Iniciació esquí de muntanya amb SEM
(5 i 6 de febrer a confirmar!) (vocal Joan i Amat) ●

ACTIVITATS DIVERSES



DATA		ACTIVITAT	VOCALS <small>1912</small>
1 març	dm	Reunió junta directiva	junta
8 març	dm	Reunió de veterans	Frederic Planas
Tots els dimarts	dm	Tallers de manualitats	Neus i M. Antònia

ESQUÍ DE MUNTANYA

DATA	SORTIDA	VOCAL	Telèfon	mail	REUNIÓ PRÈVIA
5/6 març	Travessa Puigpedrós	Rosa M° Soler	699 537 419	ruizsolel@ono.com	25 de febrer
9/10 abril	Vall fosca	Arnal Calafell	644 212 168	arnal.calafell@gmail.com	31 de març
14/15 maig	Mont Perdut	Pere Carrascal	619 293 799	perecarrascal@gmail.com	5 de maig
5 juny	Aneto	Nil Camps	659 403 559	nilcampscastellanos@gmail.com	26 de maig

Per aquells que comenceu, o que ja teniu una colla d'anys i esquiades a les cames, us oferim alternatives més tranquil·les a les sortides més canyeres que fem aquesta temporada.

DATA	SORTIDA	VOCAL	Telèfon	mail	REUNIÓ PRÈVIA
9/10 abril	Pic d'Aubàs	Miguel Peinado	629 791 749	miguelpeinado56@gmail.com	31 de març
14/15 maig	Bony Negre	Jep Tapias	607 251 657	jepapias@ono.com	5 de maig

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

També organitzarem un campament hivernal als Alps per Setmana Santa amb activitats de tot tipus.

Ja us anirem informant. Engresqueu-vos, que com més serem més riurem!! ●



SORTIDES SECCIÓ INFANTIL-JUVENIL 2015-2016

Mes	Txeiens	Xerpes	Sioux	Trekings	Juvenils
Març 12-13	Anem a Can Cas- tanyer.	Camprodon - Refugi St.Jordi - Taga/Pardi- nes - Ribes de Freser	Btt St. Lloreç de Munt- Terrassa	Piolet i Grampons a Malniu	Queralbs - Torreu- les - Coma de Vaca - Balandrau - Ribes
Abril 9-10	Queralbs-Núria. Dormir en tendes. Núria-Pic de Fines- trelles	Volta circular Pedraforca pel refugi Gresolet partint i arribant a Gosol	Caiac Pantà de Sau	Caiac Pantà de Sau	Barranc mullat Glorieta a Serra de Prades; dormir Montral
Maig 21-22	Tren fins a Llançà. Farem una part del Camí de ronda.	Bici desde Barcelona fins a Arenys de Mar	Pujada de Martinet al refu Plats d'Aguiló- Pas dels Gosolans- Coma- bona- Cabana del Cor- tills- Refu Lluís Estassen	Via ferrata a Sant Feliu de Guíxols	Canvi finde; 3 dies a Aiguestortes. Espot - Refu JM Blanc - Pe- guera - Església Estany - Amitges - Espot
Juny 11-12	Conjunta	Conjunta	Conjunta	Conjunta	Conjunta



ALPINISME			
FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	LLOC
MONOGRÀFIC	30 de març	2-3 d'abril	FEB
CURS NIVELL I	2, 9 i 16 de març,	5-6, 12-13 de març	CEE
CURS NIVELL II	30 març 6 i 13 d'abril	2-3, 9-10 d'abril	UECG
CÀPSULA Progressió/Anclatges		20 de març	
TÉCN. PROG.GLACERA I AUTORRESCAT	27 d'abril	30 d'abril i 1 de maig	AEC
ESQUÍ DE MUNTANYA			
CURS NIVELL II	2, 9 i 16 de març	5-6, 12-13 de març	FEB
MONOGRÀFIC FORA PISTA	14 de desembre	17-18 de desembre	UECG
PROGRESSIÓ PER CRESTES			
MONOGRÀFIC	18 de maig	21-22 de maig	FEB
MONOGRÀFIC	8 de juny	11-12 de juny	FEB
ESCALADA EN ROCA			
CURS NIVELL I	27 d'abril, 4 i 11 de maig	30 d'abril i 1, 7-8 de maig	CEE
CURS NIVELL II	13, 19 i 26 d'octubre	15-16, 22-23 d'octubre	UECG
MONOGRÀFIC	13 d'abril	16-17 d'abril	AEC
EXCURSIONISME			
CURS NIVELL I	28 de setembre 5 i 11 d'octubre	1-2, 8-9 d'octubre	AEC
DESCENS DE BARRANCS			
MONOGRÀFIC	15 de juny	18-19 de juny	FEB
FERRADES			
MONOGRÀFIC	29 de juny	2-3 i 16 juliol	CEE

LA FLAMA DE LA LLENGUA

AL TOSSAL DEL REI (1356 m)

14 de febrer de 2016

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)

Tal com vam quedar, ens hem trobat a Pedralbes.

És 1/4 de 8 i arrenquem, en Pino amb el seu cotxe em fa de GPS, nosaltres el seguim fidelment. A l'àrea de l'Hospitalet de l'Infant parem per a esmorzar-hi i el que calgui.

El matrimoni Casas s'uneix a la festa. Tornem a l'autopista, fortes ratxes de vent fan ben incòmoda la conducció.



Parlaments (fotos: Ll. Nasarre)

Ja som a Fredes, ens reunim amb la resta de companys de l'AEC. Un parell de cotxes ens enfilem per la pista fins a tocar del Tossal. Fa un airet fi i fred. Constatem que algú va matxucar la placa de sostre comarcal. L'aire és net i la vista dilatada: Enllà, al mig del mar que lluu sota el sol de febrer, les illes Les Columbrets.

Pels volts de quarts d'una va arribant la gent que puja a peu des de Fredes, sis

són de l'AEC. Les cordials salutacions, converses, manifestacions de sentiments... La Flama de la Llengua, que els d'Igualada van encendre al costat de la tomba d'en Pompeu Fabra, a Prada de Conflent, és dipositada damunt de la fita que assenyala la coincidència de tres dels Països Catalans: Catalunya, La Franja i País Valencià. L'envoltem, som una vuitantena, les nostres banderes, estelades o no, voleien al vent.



S'ha fet un silenci i de cop l'aire s'omple amb el cant dels Segadors, tots cantem els mateixos mots i melodia, i cadascú amb el seu accent.

Pren la paraula en Manuel Bellido president del C.E. de Castelló que ens parla del goig de la unitat de llengua i de la germanor que omple aquest acte. Tot seguit, en Vicent Pitarch de l'Institut d'Estudis Catalans de Castelló lloa la figura d'en Pompeu Fabra que va aconseguir unificar els nostres parlars amb la seva Norma de Castelló, lamenta que enguany no hagi pogut acompanyar-nos el qui representava la gent de La Franja. El nostre president, en Pere Mansilla fa esment de la lamentable mort de la que fou presidenta i ànima d'Omnium Cultural i darrerament diputada al Parlament de Catalunya, la senyora Muriel Casals, i demana no pas un minut de silenci sinó "un llarg aplaudiment per a que ella el senti des d'allà on sigui"; que tanca les paraules del nostre president. Finalment els representants de La Flama de la Llengua i de l'Al-Pi-Nisme de Igualada, manifesten l'orgull i satisfacció que els ha significat el fet de ser els organitzadors i portadors de la 47ª Flama de Llengua.

El vent que fa aquí dalt s'ha anat refredant i uns núvols foscos se'ns van acostant; uns a peu i d'altres amb els cotxes, tirem avall fins a Fredes. Després, ja cadascú en el seu vehicle i guiats per en Manolo que ens duu per unes drecceres, ens dirigim a La Pobla de Benifassar. Quan ens hi acostem comença a ploure.

Tenim el dinar preparat a l'alberg La Font Lluny. Omplim el menjador, ens cruspim l'olleta, amb les seves mandonguilles i peu de porc, després ens repartim la plàtera de patates, botifarrons, llom i salsitxes, finalment cal triar entre una bona varietat de postres i tanquen l'àpat els cafès. No ha parat de ploure amb ganes des de que hem entrat i els qui són a prop de les finestres ens informen que els lloms de les muntanyes s'han enfarinat de neu!

És hora d'anar-nos-en. Ens acomiadem. Plovisqueja. El camí és llarg fins a casa. Entrem empaquetats a Barcelona, per sort el partit del Barça ja fa una estona que ha començat i ens estalviem el col·lapse de la Diagonal. Deixar els amics allà on ens hem trobat aquest matí i a les 9 a casa.

QUIN GRAN DIA, AVUI !

SERRES DE PÀNDOLS I CARDÓ

Per: Marta Caveró

14 de febrer de 2016

Aprofitant que anem a acompanyar la Flama de la Llengua Catalana al Tossal del Rei (1349,8 m), la Carme, en Pep, en Pere i jo, decidim allargar una mica més la sortida, ja que divendres és Santa Eulàlia i enguany festiu a Barcelona, i marxem amb les furgonetes cap a les Muntanyes perdudes de les Terres de l'Ebre: Les Serres de Pàndols i de Cardó.



Creu de Santos (foto: Pep Molinos)

Comencem amb un bon esmorzar al Cafè Antic de Porrera. Un lloc molt acollidor amb un poema d'en Martí Pol molt ben escrit en una de les parets i ja se'ns posa la pell de gallina.

Continuem direcció a Gandesa per un bonic camí de muntanya asfaltat per sobre del Riu Siurana alhora que veiem el poble alçat de Gratallops i un seguit d'ametllers florits alternats amb petits avets. Un paisatge ben curiós. Després

de passar per Falset arribem a Gandesa on deixem una furgoneta i marxem amb l'altra per tal de fer una excursió circular a través de la Serra de Pàndols.

En aquest tranquil passeig pel bosc sentim la pau, l'energia i la llibertat que ens transmeten aquestes muntanyes. Passem per l'Ermita de Santa Magdalena, amb una gran zona de lleure i dues fonts d'aigua fresquíssima i de seguida ens plantem al Mirador de la Pau: un emotiu re-



Serra de Cardó (foto: Pep Molinos)

cord a la Quinta del Biberó amb un petit ossari que em crida molt l'atenció. Dinem una mica mentre gaudim d'unes meravelloses vistes de la vall de l'Ebre, i iniciem el camí de retorn cap a Gandesa. Allí ens "premiem" amb uns deliciosos pastissos i excel·lents magdalenes de Can Federico. Us ho recomanem.

De nou a les furgonetes, per una estreta carretera des de Rasquera, enfilem cap el Monestir-Balneari de Cardó. Aquest lloc carregat d'història i sentits records pels habitants de la zona, ja que la majoria hi van treballar fins el setembre de 1967, ens acull amb una lluminosa nit estelada i una pau indescriptible.

L'endemà comencem una caminada fascinant que enllaça diverses ermites gràcies a les rutes reobertes per excursionistes de la zona. Tornem a fer una circular (es nota que ens agraden molt, oi?) que

ens portarà a veure algunes de les ermites més originals i a pujar a La Creu de Santos, que amb 941 m és el cim més alt de la Serra de Cardó. "In situ" comprovem que la placa de la nostra Agrupació està en perfecte estat i ens fem la fotografia de rigor. La panoràmica ens deixa bocabadats. Darrera nostre el Pirineu amb neu fresca, les comarques de la Ribera d'Ebre, el Priorat, el Baix Ebre, el Montsià, les serres del Montsant, el Montsià, Cavalls, Pàndols, Els Ports, i els darrers 50 km de l'Ebre fins que el Delta es fon en el mar. Quina satisfacció, quina plenitud... no ens ho podem acabar. Aquí en Pep ens explica un comentari del seu oncle que, quan ell era petit i anaven d'excursió li deia: "tot això que veus des de les muntanyes, és nostre, i no ens ha costat ni un duro". Anem recordant aquest pensament tots els dies i se'ns omple el cor.

De nou a "casa", a les furgos a fer un bon dinar a l'aire lliure i amb una perspectiva del Balneari de Cardó excepcional. Com gaudim aquest dinar gràcies a les vistes i als comentaris dels dos dies que portem junts.

Ben entrada la tarda, ja que no trobem el moment de marxar, ens dirigim cap a Fredes a passar la nit per trobar-nos l'endemà amb els nostres companys i pujar al Tossal.

Ha fet molt de vent tota la nit i el matí és super clar, però molt fred i segueix ventós.

Aviat arriben els companys d'Igualada amb la Flama, els dos autocars amb els de Castelló i la resta d'amics de l'Agrup. Quasi bé som unes 80 persones. La majoria pugem caminat pel camí del Coll de Tombadors. De nou, uns boscos mediterranis plens de boix, rojals i margallons, i unes vistes extraordinàries, fins i tot "Els Columbrets".



Al cim de la Creu de Santos (foto: Pep Molinos)

Un cop al cim es fa un petit parlament, i doncs el vent continua bufant fort, i un sentit record a la Muriel Casals que ens acaba de deixar.

Després de fer els 265 m de desnivell de baixada ens dirigim ràpidament a la Pobla de Benifassà per dinar tots plegats. No podem demanar més: tres dies per recordar. Un plegat de bones experiències. Com diuen els companys de Castelló, "de categoria" •

ALP SPORTS

TOT PER L'ESQUÍ

15% descompte SOCS A.E.C.

TOT PER MUNTANYA

BARCELONA Av. Gaudi, 36 93 436 46 43

L'AGRUPACIÓ EN LA 47^a EDICIÓ DE LA FLAMA DE LA LLENGUA

L'AGrupa RENOVA EL SEU COMPROMÍS A MONTSERRAT

Per: Jordi Pino

22 de febrer de 2016

La nostra Agrupació un any més ha estat particip en la 47^a edició de la Renovació de La Flama de la Llengua Catalana celebrada a Montserrat. Una Flama que enguany la FEEC, la Federació, havia encarregat a tres Entitats d'Igualada, Alpinisme Club esportiu, Òmnium Cultural Anoia i Flama del Canigó d'Igualada, amb el suport de l'Ajuntament d'aquesta vila.

Aquestes tres Entitats, acompanyades del mestre de cerimònies des de fa molts anys, en Jordi Mir, encengueren la Flama a Prades de Conflent el passat 31 de gener davant de la tomba d'en Pompeu Fabra. Igualada va fer diversos actes commemoratius i fins i tot la dugueren també al Tossal del Rei. En aquest cim, frontera entre el Principat, la Franja i el País Valencià, a més de la nostra Agrupació, la pogueren encendre i recollir entitats excursionistes i culturals del País Valencià.

El diumenge 21 de Febrer, de matinada, més de 150 caminadors, dugueren a peu la torxa des d'Igualada fins el Monestir de Montserrat, on el Prior, en absència del Pare Abat, sortí a rebre-la. Tot seguit i després d'oficiar una missa, el mateix prior, pare Ignasi Fossas, va ser testimoni, juntament amb personalitats del món cul-

tural, polític i excursionista, de l'encesa a l'atri del Monestir.

Entre d'altres, hi foren presents l'alcalde d'Igualada, el President de la FEEC o el delegat del Institut d'Estudis Catalans de Castelló; així com l'escriptor i polític Antoni Dalmau que va fer una conferència en defensa de la nostra llengua. Una exhibició folklòrica d'entitats igualadines posaren punt final aquests actes

Un cop més, aquesta vegada amb una presència molt discreta de socis —en fórem 4—, l'Agrupació va poder formar part dels actes de la Renovació de La Flama de la Llengua i esperem per a l'any vinent poder gaudir de la 48 Renovació, tant en els actes del Tossal com en els del Monestir. L'edició de 2017 ja està encarregada al Centre excursionista d'Olot que ja ha manifestat el seu desig de portar La Flama al Tossal i compta amb la nostra participació •

BTT PELS PORTS DE BESEIT

Per: Núria Molinos Canals

Grup: Amat Botines, Clara Hormigos, Arnau Janer, Berta Olivera, Xavi Olivera, Anna Vallès i Núria Molinos.

Itinerari: Tortosa – El Mascar – Terranyes – Mola de Catí – Tortosa. 87,6 km i 2266 m de desnivell.



Mola de Catí (foto: Núria Molinos)

Quedem a les 5:30 a l'Estació de França: volem pedalar de dia i hem decidit agafar el primer tren! Suem per pujar bicis i alforges al tren, i quan ja les tenim gairebé totes i el tren és apunt de marxar... l'Arnau comenta: "Ostres, aquest vagó no hauria d'estar enganxat a la resta del tren?" El cap d'estació ens confirma que el nostre vagó es queda allà, i viiinga de pressa a baixar bicis i a córrer a la desesperada andana

endavant i suplicar al conductor que ens esperi. Quin començament! Entre renecs ho aconseguim i finalment ens dirigim cap a Tortosa. Cafetó, última repassada a les bicicletes... i a pedalar!

El camí comença allunyant-se de la ciutat entre ametllers florits, i ens anem encarant al massís dels Ports. Després d'anar salvant suaument el desnivell durant alguns quilòmetres, la carretera comença a pujar de valent, això sí, amb

unes vistes espectaculars! Tant del que deixem enrere com del que ens queda per davant. Al cap d'unes corbes... primera punxada! A part de la càmera també s'ha trencat el pneumàtic, però cap problema: la infermera del grup l'arregla amb Mefix i com nou! Sembla que la pujada sigui infinita, aquesta gent està molt forta i jo vaig traient la llengua, però finalment arribem al Mascar, on recuperem forces dinant al sol. Coca-Cola revifadora al bar... i seguim! A partir d'aquí deixem la carretera asfaltada, que de seguida es converteix en una pista que ja no puja de manera sostinguda sinó que va pujant i baixant contínuament. A partir d'aquí el camí és precisió, trepitgem pista, una mica de bosc i gespa, i arribem al refugi de Terranyes (o Mas Torrero) just abans que es pongui el sol. Quin regal pels sentits!

El refugi està en molt bon estat i molt net, és un gust trobar-lo així. Expedició a buscar llenya i batalleta a veure qui és més hàbil encenent el foc. Ens revifem amb una infusió de farigola que hem collit pel camí, i com que tenim gana no triguem a endrapar el sopar, que acompanyem amb una mica de caldo calentó. I què millor per acabar la vetllada amb una mica de caliu a la vora del foc? L'Amat ens sorprèn amb una petaqueta de rom que treu de les alforges i, mentre seguim improvisant jocs, una llum a l'exterior ens



Pujada cap al Mascar (foto: Núria Molinos)

avisa de l'arribada del Xavi: treballava al matí i ha sortit a la tarda, fent toota la pedalada sol i en bona part a les fosques per retrobar-nos. Ja hi som tots! Allarguem una mica fins que la son ens venç i pugem a dormir al pis de dalt.

Diumenge comencem desfent un tros del camí, però aquest cop agafem el desviament que fa la volta a la Mola de Catí, no sense punxar alguna roda. Retroblem la nostra ruta al Mascar i ara toca fer la mateixa carretera que dissabte però de baixada. Fa un diumenge molt ventós i sembla que enlloc de rodes portem veles. Quin patiment! Quan gairebé ja no ens queden pastilles de fre arribem de nou a Tortosa, on tanquem el nostre itinerari i diem fins ben aviat al massís dels Ports de Beseit. Ha estat un molt bon cap de setmana, amb una ruta gairebé 100% ciclable, bona zona i millor companyia.

**Un aplaudiment per l'Amat,
que l'ha organitzada! •**

ELS BUFADORS

7 de febrer de 2016

Fotos: Joan Tarruella i Miquel Budi



A.E.C. MUNTANYA, DIUMENGUE 07-02-2016-ELS BUFADORS DE BEVI-OSONA



ALTES DEL MES DE GENER

César Diego Robledo
Pere Moncàs Miralles

Jonatan Martín Rodríguez
Carme Sales Belmonte

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

secretaria@aec.cat

comunicacio@aec.cat

butlleti@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, desprendiments, 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 •

Posta de sol al refugi de Terranyes. Ports de Beset (foto: Núria Molinos)



Tossal del Rei (foto: Jordi Píno)





La Flama de la Llengua a Montserrat (foto: Manuel Cabanillas)

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 Eqüestre 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



2013

Amb la col·laboració de:



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, Manuel Cabanillas, Pep Molinos, Domènec Palau, Salva Monpeat, Bernat Ruíz, Rosa M. Soler, Caterina Rodríguez, Jordi Pino, Amat Botines, Marta Cervera, Anna Mallol, Quim Llop, Secció Infantil i Juvenil, Javier Aznar, Àngel Porras, Lluís Nasarre, Núria Molinos, Joan Tarruella i Miquel Budi. •