



1912

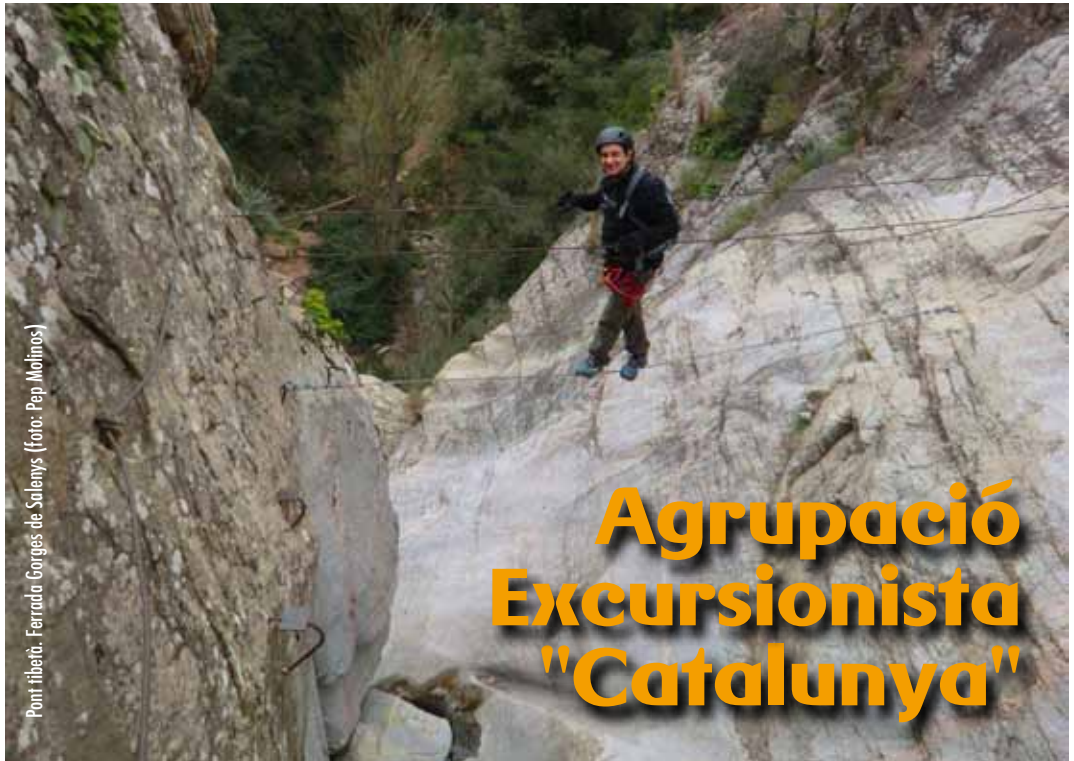
butlletí informatiu

març 2015

Grup Tossal del Rei (foto: Guillem Arinyo)



Pont tibetà. Ferrada Gorges de Saleny's (foto: Pep Molinos)



Agrupació Excursionista "Catalunya"



Aribant a la Madarrotte (Foto: Pep Molinos)



Grup al cim de Sant Ramon (Foto: Joan Torruella)

**A.E.C. SENDERS DE 1714-ETAPA 3, DISSABTE 31 DE GENER DE 2015
COLONIA GUELL-ERMITA SANT RAMON-SANT BOI DE LLOBREGAT**

Sense presses, però tanmateix sense pausa

SEGUIM AMB LES NOVETATS

Amb l'inici del nou curs es va plantejar la possibilitat d'incrementar la massa social, amb l'objectiu de fer una Agrupa més gran tant a nivell de qualitat com de quantitat d'afiliats.

En aquest camí es va decidir en l'última reunió de la Junta Directiva, realitzar sortides matinals per captar nous socis. Aquesta és una fórmula que, sense cost econòmic, ens permet arribar a futurs consocis, això sí amb la col·laboració dels que ja ho són i sobretot amb aquells que estiguin disposats a destinar unes hores a liderar les sortides.

El primer pas ja està fet i quan el butlletí de març vegi la llum la primera sortida ja s'haurà produït i tot i que és aviat encara, sí que ens ajudarà a començar a valorar la importància que pot tenir aquesta acció que tindrà com

a escenari el Turó de Montcada, un cim atractiu ja que durant molts anys va estar prohibida l'ascensió a causa de la pedrera.

El projecte és aconseguir realitzar cada mes una sortida i per a això es necessitarà que surtin socis que es decideixin a liderar-ne una o diverses.

Per al proper mes l'oferta s'obrirà a tots els qui tinguin interès per les sortides, obrint la possibilitat de participar tant en les sortides de muntanya com les de senderisme amb autocar i restaurant inclosos i la dels partidaris del senderisme d'autocar i carmanyola •

Í N D E X

- 3** EDITORIAL: Seguim amb les novetats
- 4** MUNTANYA: Flama al Tossal del Rei
- 7** MUNTANYA: Massís del Vercors
- 10** MUNTANYA: Senderisme. Sant Boi
- 13** CULTURA: La Flama de la llengua a Montserrat
- 14** MUNTANYA: La Ribalera
- AGENDA D'ACTIVITATS:**
 - 15** CALENDARI: Muntanya
 - 16** CALENDARI: Esquí de muntanya
 - 17** CALENDARI: Glacera, ERE, Infantil-Juvenil
 - 18** CALENDARI: Caïac
 - 19** CULTURA: Calçotada;
SENDERISME: Montcau-Talamanca
 - 20** RUTA EQÜESTRE: La llum de la llengua
CURS: la cuina del bacallà
 - 21** INFANTILS: Xerpes. Sortida de raquetes
 - 23** S.E.A.M: Ferrada cala del Molí;
 - 24** S.E.A.M: Ferrada gorges de Salenys
 - 25** F.E.E.C.: L'APLICACIÓ MÒBIL ALPIEY
 - 26** MUNTANYA: Turó d'en Fotjà
 - 29** F.E.E.C.: Premi "100 Cims"
 - 30** A.E.C.: Diversos

L'AEC VA EXERCIR D'AMBAIXADORA DE LA FLAMA DE LA LLENGUA

El C.E. de Castelló i l'Agrupa, fidels al seu compromís van pujar al cim del Tossal del Rei (1.349,8 m.)

Per: Manuel Cabanillas

15 de febrer de 2015

El mes de febrer de 2013, amb motiu del protagonisme de l'Agrupació Excursionista "Catalunya" en la Renovació de la Flama de la Llengua Catalana, en el cim del Tossal del Rei, que amb els seus 1.349,8 metres és el punt d'unió de Catalunya, País Valencià i la Franja, ens vam comprometre amb el Centre Excursionista de Castelló a vetllar ambdós perquè la reunió d'excursionistes dels tres territoris, es repetiria cada any, per així poder repartir el foc de la nostra llengua, pels tres territoris.



Participants al dalt del cim del Tossal (foto: Guillem Palomo)

Fidels al nostre compromís aquest any vam tornar per tercera vegada, a la muntanya, símbol de la unió dels Països Catalans, aquesta

vegada com a ambaixadors ja que els "titulars" de la Renovació, La Unió Excursionista Llançanenca, van decidir no assistir, a causa de la distància entre



Embaixadors AEC. Camí del cim del Tossal (foto: M. Cabanillas)

Llançà i la muntanya.

L'Agupa la vam representar nou socis que, en transport particular, ens van desplaçar a Fredes, punt de trobada amb els representants del Centre Excursionista de Castelló i en aquesta ocasió també de Centre Excursionista de Benicàssim amb els que, des de la població de Castelló, la major part dels assistents iniciarem una interessant ascensió al cim del Tossal del Rei mentre la Flama pujava en 4x4 en direcció al cim.



Camí del cim (foto: Guillem Palomo)

Van ser dues hores de fret, trams de neu, gel, vent i sobretot d'un espectacular paisatge variat que va fer treure foc a les càmeres fotogràfiques i, està clar, als mòbils.

La ruta amb un sinuós traçat amb diversos descensos i posterior ascensió ens va mostrar un dels llocs més interessants dels Ports.

Una vegada al cim petits parlaments de representants del C.E Castelló i de l'AEC, van donar pas al lliurament de la Flama i l'entonació dels Segadors i l'Estaca i ja tots junts fins al coll de Tumbadors on els que havien pujat en el 4x4 van fer el propi



Grup camí del cim (foto: M. Cabanillas)

per baixar a Fredes mentre la resta van completar el descens a peu per un corriol de pendent fort i mantingut.

La Festa va acabar a l'alberg La Font Lluny, en la Tinença de Benifassà, un paradís de la naturalesa i del bon menjar, havia de dir-ho, amb un pantagruèlic dinar i el retorn a casa.

Equip "expedicionari": Pino, Jep, Glòria, Cata, Jordina, Josefina, Maribel i Manuel ●

ITINERARI

CIM: Tossal del Rei (1349,8)

COMARQUES: Baix Maestrat i Montsià

HORARI: 3h (2h + 1 h)

DESNIVELL: 359,8 m

DIFICULTAT: Mitjana (pel pendent i trams relliscosos)

CARTOGRAFIA: La Tinença de Benifassà.

E. 1:30.000. Editorial: El Tossal.

El recorregut fins el Cim, punt on convergeixen Tres dels Territoris dels Països Catalans. Catalunya, País Valencià i l'Aragó, es sinuï i transcorre en part pel GR7 per una paisatge de gran bellesa paisatgística amb molta varietat de terrenys i amb un recorregut que combina fortes pujades i baixades per pista, camins i corriols entre bosc amb trams de fort pendent a la part final del recorregut.

El traçat després de travessar el Pinar Pla, passa a pocs metres del Mas del Ric, una gran masia sobre la cota dels 1.200 metres, i per un parell de racons amb coves i parets. El més complicat és un tram amb el que s'han de superar uns esglaons de pedra molt relliscosos, ja aprop del cim.

RECORREGUT

L'itinerari, sense pèrdua, està inicialment marcat amb les senyals del GR7, tant del marcatge per l'antic camí com del nou, així com en els darrers trams per fites de pedra.

0h 00 min. Fredes (1.090 m): La ruta comença a la font de la Roca de Fredes apareixen després d'uns 150 metres les senyals del antic GR7, que en alguns trams es complementen amb fites de pedra.

L'ascensió, sense pèrdua, segueix fins un desviament, a l'esquerra, que s'ha de seguir, travessant un pinar, direcció NO, que ens deixarà amb el nou traçar del GR7, amb senyals, blanques i vermelles, molt visibles.

55 min. (1,3 km) Nou traçat del Gr7: que seguirem fins el Pinar Pla on després de passar per davant del Mas del Ric de Fredes (1.167 m), s'abandona el GR7 per seguir per una pista i el Mas del Ric de Fredes. Des de aquest punt ja es veu el Tossal marcat per un contrafocs.

1h 10 min. Mas del Ric (1.167 m): El camí al cim continua per l'esquerra del Mas i cal seguir les fites de pedra per una forta pujada amb abundant vegetació. És un tram que s'ha de recórrer amb atenció a causa del relliscós del terreny per mor d'humitat.

Fins el cim el camí segueix marcat amb fites de pedra tot i que no té pèrdua.

2h 00 min. (4,100 km) Cim: Tossal del Rei (1.348,8 m) ampli cim amb una senyal malmesa que senyala la direcció de cada un del tres territoris, un piló de ciment i la placa que en motiu del **100tenari** va col·locar l'Agrupació Excursionista "Catalunya" indiquen l'altura del punt més alt.

El descens, que pot realitzar-se pel mateix itinerari de l'ascensió, especialment a l'hivern és millor fer-ho per la pista que surt del cim fins al Coll de Tombadors (1.260,89 m) cruïlla de pistes.

Des de aquest punt, on generalment es pot ascendir amb vehicle sense tracció a les 4 rodes, surt a l'esquerra un corriol fins el Poble, amb trams força pendents i amb terreny pedregós.

Clima mediterrani amb varietat de flora i fauna ●

MASSÍS DEL VERCORS

(BREU ESTADA HIVERNAL)

5-9 de febrer de 2015

Per: Pep Molinos

Aquest hivern hem triat per fer esqui de fons i raquetes el massís de Vercors. Les precipitacions de neu han estat abundants i la meteorologia apunta que farà un període de bon temps.



Cim del Gros Martel (foto: Pep Molinos)

Així doncs confirmem la reserva de la gite L'Essendole, i autopista enllà fins a Str. Nazaire en Royans, prop de Grenoble. Una vegada hem sortit de l'autopista la nostra carretera ens porta al bonic poble de cases penjades de Pont en Royans. A partir d'aquí la carretera va seguint el

magnífic engorjat de Les Gorges de la Bourne. No sabem si hem triat bé la ruta d'accés; la carretera és estreta i totes les parets i túnels, estan farcits de caramells per tot arreu. Si se'n despenja una de ben segur que ens traspassa el sostre del cotxe. Passat el nucli de Les Jarrants entrem ja als "plateau" on estan situats els principals nuclis de població. El canvi de paisatge, amb tots els racons plens de neu, anuncia una bona estada. Anem a Villard-de-Lans on a 2,5 km tenim la gite.

Val a dir que la gite L'Essendole, està ben situada fora del brogit del poble, és acollidora, i la mestressa Mme. Natalie és una gran cuinera.

05-02-2015

Dia assolellat i sense núvols. Temperatura -14°C. Ens situem a Bois Barbu. La ruta que fem avui és un circuit que enllaça tres nuclis d'esquí de fons d'aquest sector (Bois Barbu, Herbouilly, i Corrençon en Vercors). La ruta anomenada la Royale, té un recorregut quasi perimetral de tot el sector, això vol dir que les pujades, baixades i canvis de desnivell són una constant. Sortint de

Bois Barbu anem al mirador de Valchevriere, lloc emblemàtic dels maquis i la Resistència; d'aquí estant podem veure el llogarret de Valchevriere encara cremat i enrunat pel nazis com a revenja d'una acció dels maquis. Seguim la ruta per boscos d'avets i passant pel refugi de Goutarou, coll de Chalimont i coll d'Herbouilly, fins al refugi de Roybon. A partir d'aquí la ruta és un pèl més dura fins arribar al sector de la Coinchette, on les rampes i tobogans són un al·licient amb patacada inclosa. La ruta baixa cap el sector de La Clariant i Corrençon-en-Vercors, puja a Charbonnières, i baixa decidida cap a Bois Barbu, punt de sortida. El sol encara no s'ha amagat i això ens permet fer un mos i un traginyol en una taula de pícnic. Una taula on trobem una càmera fotogràfica, amb òptica Leica i tots els ets i uts. Deixem el nostre telèfon al bar per si algú la reclama, i cap a la gite, on després d'una bona dutxa, la Natalie es llueix amb un sopar de bandera.

06-02-2015

Segueix l'anticicló i les baixes temperatures. Avui canviem els esquis per les raquetes, i ens traslladem a la població veïna de Lans-en-Vercors. Deixem el cotxe al parking de La Sierre, i ja amb raquetes als peus iniciem la pujada cap els Rocher de Sant Michel-Mucharotte. L'itinerari alterna trams de pista i corriols. A partir de la Combe de St. Nizier, tirem pel dret de cara a la carena i primer cim. Arribats al cim la vista és fantàstica: del Montblanc, al Tabor, passant pel Ecrins



Gite l'Essendole (foto: Pep Molinos)

i altres massissos dels Alps francesos...i el que resulta més espectacular: als nostres peus i 1500 metres per sota l'aglomeració urbana de Grenoble. Resulta impactant apropar-se a una carena com podria ser el Cadí i en lloc de la Cerdanya, veure a plom Grenoble.

D'aquest cim seguim cap el nord flanquejant per fort pendent a cercar el cim de La Mucharotte (1.901m). La neu tot i ser molt fresca és molt fiable. Dalt d'aquest nou cim la vista s'amplia. A més de tot el panorama anterior ara tenim enfront tot el massís de La Chartreuse, també farcit de neu.

El retorn l'efectuem pel refugi des Ramées. I com que el dia segueix essent molt bo, baixem a Lans-en-Vercors per la Combe du Cret. Mentre baixem rebem la trucada de qui ha perdut la càmera fotogràfica. Quedem a la tarda a Villards. Quan ens trobem, l'home agrait ens obsequia amb una ampolla de vi Gran Cru de Borgonya (la càmera deuria ser molt bona!!)

Avui la Natalie ens fa una gran amanyada i una raclette amb formatge Bleu du Vercors (aquesta dona és un tresor)

07-02-2015

Cel net i segueix la fresca. Tornem a agafar els esquis i ens traslladem

a la sortida del telecadira de La Quoi, que de 9 a 10 deixen pujar amb esquis de fons. Ja dalt de la carena la panoràmica és extensa i amb ple domini del Montblanc. L'itinerari d'avui pren direcció sud per terreny pla i de carena, per trams boscosos i de prats ara coberts de neu, i amb la visió constant dels massissos alpins. Arribats al collet de La Molière, baixem al refugi de Les Feneys. Aquí fem una ganyipada i un "traguinyol" de Priorat (ja ens en queda poc!!). Flanquejant pel vessat occidental, retornem a La Quoi. Ara prosseguim direcció Nord per La Sure. Aquí les baixades són força pronunciades i cal estar atent, doncs en algun tram tenim la cinglera a prop. El desnivell de baixada (400 m) fins el refugi de Gève es fa notar. Dinem a l'exterior del refugi, i seguim en pla i baixades per boscos, fins arribar al poble d'Autrans. Tenim cinc quilometres fins el telecadira on tenim el cotxe, falta més d'una hora per a que passi un bus, el sol ja s'ha post i fa bastanta fresca. Així doncs fem auto-stop, amb la sort que el primer cotxe ja se'ns atura (deuen ser les nostres canes...)

Aquest vespre sopem raviolis du Dauphine i botifarra de bou farcida amb bolets. La Natalie no baixa el nivell.

08-02-2015

Continua el bon temps, tot i que la meteo anuncia complicacions a la tarda. Avui tornem a agafar les raquetes, i seguint el consell d'uns companys de gite, pujarem al Gros Martel.

Anem a la població de Meaudre, on un bus gratuït ens puja per la carretera forestal fins el refugi de Narces. La pujada la fem pel vessant oriental per uns netíssims boscos d'avets i faigs. Ja al collet prenem direcció sud i per carena arribem al cim del Gros Martel (1.556m) coronat per una creu de ferro. Tot i ser un cim arbrat i d'alçada modesta té bones vistes. La baixada la fem retornant al coll i seguint carena cap el nord. El bosc està silenciós i quiet. Ens aturem una bona estona per gaudir d'aquesta quietud solament interrompuda pel pas d'uns isards. Reprenem la ruta i passem pel Point de vue du Crét amb bona visió del poble de Meaudre, al qual hi arribem després de passar pel turó del Calvari.

Tornem a la nostra gite. Avui com a plat estrella sopem truites de riu farcides a la papillote.

09-02-2015

Avui hem de tornar a Barcelona. El dia és rúfol i a la nit ha nevat un xic. La meteo avisa que a la tarda hi tornarà amb més ganés.

Ens acomiadem de la gite i els seus guardes, i carretera i manta cap a casa. Tornem per la carretera del nord que baixa per les gorges del riu Furon fins Sassenage.

Fem via satisfets d'aquesta petita estada en un massís nou per nosaltres i que ofereix moltes possibilitats. També agraïts del tracte rebut a la gite L'Essendole, la qual recomanem des d'aquestes ratlles ●

SANT BOI-SANT RAMON (294,6m)

Sortida sensacional a un bitllet de metro

*Dissabte, 31 de gener de 2015*Per: **Xavier Sánchez**

A rebuf del Tricentenari, aquest any anem visitant alguns llocs significatius de la geografia catalana que van tenir rellevància durant la guerra de Successió Espanyola.



Participants al pont sobre la carretera (foto: Joan Tarruella)

Aquest cop hem anat a Sant Boi, població on va viure els últims anys de la seva vida i va morir Rafael Casanova. Si us sóc sincer quan l'estava programant vaig pensar erròniament, com m'imagino la gran majoria que no ho coneix, "quin pal sortir d'excursió per anar aquí al costat. A Sant Boi què hi ha d'interessant?". La resposta és que hi ha molt, molt més del que un es pot imaginar.

Al tornar amb el tren de la Generalitat pregunto als companys què és el que més els ha agradat i la majoria respon que tot. I certament ha sortit tot rodó.

El divendres vam tenir vents fortíssims i la previsió pel dissabte era que continuarien encara que més fluixos, núvols tot el dia amb la possibilitat de pluges i les temperatures a la baixa.

La motxilla plena disposada a cobrir qualsevol inclemència menys la de sol que és el que va fer (us sona?). Al principi el cel cobert molt amenaçador que va anar escampant quasi del tot amb moments de calor.

Amb la mateixa targeta de metro que de casa ens porta a l'Estació d'Espanya ens permet arribar fins al Molí Nou, la parada següent de Sant



Davant l'escola de la Colònia Güell (foto: Joan Tarruella)

Boi que encara és dintre d'una zona. Caminem fins a la colònia Güell. És un barri que a aquelles hores s'hi respira serenor, tranquil·litat... que se'ns va enganxar a la pell i ens va acompanyar tot el dia. Aquesta harmonia va fer que un del grup ens pagués el cafè a tots perquè havia arribat una mica tard al tren. Admirem alguns dels edificis més significatius que ens anem trobant. Arribem a la conclusió que un dia que hi hagi un forat en el calendari organitzarem una visita cultural amb paciència per degustar l'arquitectura modernista.

Seguim un camí "verd" senyalitzat que ha adequat l'ajuntament. Passa per camps i boscos i les urbanitzacions només d'esquitllada. Comencem a veure ametllers, ells sempre vigilants i ens anuncien florint que el dia es va allargant.

En un tram decidim sortir de la pista, retallant certes corbes augmentant el desnivell amb la gratificació d'estar més en contacte amb la natura.

El grup camina bastant compacte encara que a alguns se'ls ha d'anar

retenint amb les regnes. 20 persones tampoc dóna per allargar-se massa. (Al cim se'ns hi uneixen dos que s'hi han apropat amb cotxe i al restaurant la Maria Jesús i el nét).

Creuem la carretera per un pont de fusta i encarem l'última pujada amb el pas controlat per no bufar massa. A dalt ens trobem amb la sorpresa que ja anàvem intuïnt pel camí: una de les millors vistes del nostre país. L'ermita de Sant Ramon està dalt d'un turó una mica aïllat i suficient alt com per tenir una visió interessant de 360 graus. Es veu Barcelona des d'un altre angle; el delta del Llobregat amb tots els seus pobles, l'aeroport...; el mar i



Últim tram fins l'ermita de st. Ramon (foto: Joan Tarruella)

diuen que un dia clar es pot veure Mallorca; el Montseny, la Mola, Montserrat...; i si els núvols llunyans no ho haguessin impedit es distingirien diverses zones del Pirineu nevat...

Gaudim una llarga estona d'aquesta vista sensacional i del solet.

Aprofitem per fer la foto de grup. Asseguts a les escales i... no hi ha qui arranqui a caminar. Aquella serenor i tranquil·litat del principi comencen a fer efecte. No és mandra ni cansament. S'enceten o es reprenen converses molt diverses que les deixo com a secret del grup. Baixem seguint les "esses" de la pista sense deixar-nos-en cap i enfilem els carrers de Sant Boi fins el restaurant.

Prèviament ja havíem fet les llistes dels 4 primers i del 4 segons. No van trigar gaire a servir. El dinar bo.

Alguns companys ja han de marxar cap a casa i la resta recorrem



Baixant de l'ermita de st. Ramon (foto: Joan Tarruella)

alguns carrers del centre per anar a visitar la casa museu de la població amb les troballes ibèriques, romanes, de l'edat mitjana, del segle passat... i algunes sales dedicades a Rafael Casanova ja que aquest és l'edifici on havia viscut. Un museu prou ben fet, didàctic i d'una mida adequada per a no acabar emborratxats.

Ens apropem a l'església per veure on va ser enterrat l'últim Conseller en Cap de Barcelona.

Arrodonim el dia visitant les termes romanes, les privades més ben conservades del nostre país. Ens fem una idea de com era "el seu saló de bany". Uns cartells ens informen de la vida de les dones d'aquella època i quedem esgarriats.

Reprenent les opinions del que m'és més ens havia agradat: la vista des de dalt guanya per majoria, el bacallà del dinar té forces adeptes, els paisatges, el temps, la visita cultural, l'harmonia del grup, la bona germanor, la tranquil·litat i la serenor, els companys i fins i tot algú és va atrevir a dir que els "monitors" (ja que a elles els hi havien dit "les nenes" quan tot rient es feien fotos dins del museu posant-se i traient-se el casc, la perruca, les armes que ja estaven preparades per tocar-ho).

Moltes gràcies.

Més d'un expressava que no li faria res tornar-ho a repetir.

I tot a una targeta de metro •

L'AGRUPA PARTICIPA EN LA 46 RENOVACIÓ DE LA FLAMA DE LA LLENGUA A MONTSERRAT

15 de febrer de 2015

Text i foto: M. Cabanillas

Una representació de l'Agrupació Excursionista "Catalunya" encapçalada pel president, va participar en els actes de la 46 Renovació de la Flama de la Llengua Catalana a Montserrat.



Encapçalament de la marxa de la Flama

El grup format per Jep, Pi, Glòria, Tast, Toni i Manuel van participar en els actes que es van iniciar amb la marxa de la Flama portada per la Unió Excursionista Llançanenca a la Basílica a les portes de la qual van ser rebuts pel pare abat Josep M. Soler.

Tota la comitiva encapçalada per l'Abat va entrar a la Basílica encenent amb la flama el ciri que va presidir la celebració de la missa de la congregació. Una vegada finalitzada la cerimònia religiosa la comitiva es va dirigir a l'entrada de la basí-

lica per renovar la flama que lluirà fins que, el proper any, dues entitats d'Igualada: l'Alpisme club esportiu i la Flama del Canigó, s'encarreguin d'encendre-la davant la tomba de Pompeu Fabra a Prada i portar-la novament a Montserrat.

Després de d'assistir a l'acte cultural amb diversos parlaments, els representants de l'AEC vam celebrar un menjar de carmanyola en el vessant de la muntanya aprofitant un racó assolellat i amb unes magnífiques vistes de la muntanya i de la vall del Llobregat •

LA RIBALERA

Consolida la cursa en distància de Marató

Per: Pep Molinos

El passat dijous 19 de febrer en els locals de FEEC es va fer la presentació oficial de les CURSES DE MUNTANYA del calendari oficial de la FEEC.

Podeu trobar tota la informació de les curses del 2015 a la web de la Federació: www.feeec.cat



Francesc Reixachs i Pep Molinos a la seu de la Federació (foto: Albert Parera)

La cursa organitzada per l'Agrupada "LA RIBALERA", es celebrarà tal com estava previst el 28 de juny, i esperem comptar novament amb la col·laboració dels socis, per tal de que aquesta prova, que enguany serà la quarta edició, segueixi creixent tant amb el nombre d'inscrits com en la bona organització. La comissió organitzadora segueix amb els seus preparatius, mantenint reunions amb el Parc Natural de l'Alt Pirineu, Ajuntaments i

administracions locals, i entitats excursionistes dels Pallars.

Els qui sou corredors ja podeu anar entrenant doncs aquest 2015 consolidem la cursa en distància de Marató, tot i mantenir igualment la cursa de 23 km.

La resta de socis i voluntaris aneu reservant també la data. Tornarem a passar-ho bé entre amics, participant i col·laborant en una activitat que projecta arreu la nostra Agrupada •



DATA		POSSIBLE LLOC	VOCAL
1 març	dg	MUNTANYA: Turó de Montcada	Promoció muntanya
8 març	dg	MUNTANYA: Matinal a Montau	Pino i Cata
12 març	dj	Recollida del pessebre de l'Agrupada	Josep Bou
14 març	ds	SEMPREPODEM: El Bassegoda	Quim Llop
22 març	dg	MUNTANYA: Turó del Pollo	Promoció muntanya
28 març	ds	SENDERISME 1714: Talamanca	Xavier i Domènec
3-6 abril	dv	SENDERISME: Castells càtars (França)	Domènec Palau
11 abril	ds	SEMPREPODEM: Serra de Busa	Quim Llop
19 abril	dg	MUNTANYA: lloc a decidir	
25 abril	ds	SENDERISME: Artesa de Segre	Ramon Ignasi, Domènec i Xavier
9 maig	ds	SEMPREPODEM: Les Bulloses	Quim Llop
17 maig	dg	MUNTANYA: lloc a decidir	
23 maig	ds	SENDERISME 1714: Moià	Xavier i Domènec
31 maig	dg	MUNTANYA: Puigsacalm	Francesc Reixachs
13 juny	ds	SEMPREPODEM: lloc a decidir	Quim Llop
20 juny	ds	SENDERISME 1714: Arbúcies	Domènec i Xavier
27-28 juny	ds	La Ribalera	Muntanya
11-12 juliol	ds	SENDERISME 1714: La Seu d'Urgell	Xavier i Domènec
18 juliol	ds	SEMPREPODEM: lloc a decidir	Quim Llop

ESQUÍ DE MUNTANYA



DATA	SORTIDA	VOCAL	Telèfon i mail	REUNIÓ PRÈVIA
28 feb/ 1 març	Garmo Negro	Pere Carrascal	619293799 perecarrascal@hotmail.com	19 de febrer
21/22 març	Batximala	Amat Botines	662447830 amat92@gmail.com	12 de març
18/19 abril	Mont Perdut	Joan Cabré	659086518 joannett_93@hotmail.com	9 d'abril
1/3 maig	Alps	Bernat Ruiz	645208708 bernatr@s@gmail.com	12 de març 16 d'abril
16/17 maig	Vallibierna	Arnau Secall	699861944 arnau_8_89@hotmail.com	7 de maig

Per aquells que comenceu, o que ja teniu una colla d'anys i esquiares a les cames, us oferim alternatives més tranquil·les a les sortides més canyeres que fem aquesta temporada. La Rosa M^a s'ha ofert a organitzar-les, i per altra banda, també convida a tots aquells esquiadors jubilats de la feina però no de l'esquí, a posar-se en contacte amb ella per organitzar esquiades entre setmana.

ALTERNATIVES MÉS TRANQUILES

DATA	SORTIDA	VOCAL	Telèfon i mail	REUNIÓ PRÈVIA
21/22 març	Pic de Pessons	Rosa M ^a Soler	699537419 ruizsoler@ono.com	12 de març
18/19 abril	Bony Negre	Rosa M ^a Soler	699537419 ruizsoler@ono.com	9 d'abril

Recordem que per poder assistir a les sortides cal disposar d'ARVA, pala i son-da i que a l'Agrupada en tenim per llogar.

A veure si us engresqueu, que com més serem més riurem!! ●

ALTRES ACTIVITATS



DATA		ACTIVITAT	VOCAL
3 març	dm	Reunió de junta directiva	Junta
10 març	dm	Trobada de veterans	Frederic Planas
Tots els dimarts	dm	Tallers de manualitats	Neus i M. Antònia

E.R.E.



DATA		ACTIVITAT
per concretar		Pràctiques exteriors d'iniciació a les Escletxes del Papiol
7 març	ds	Avenc de la Ferla (Garraf) -155m.p.
12 abril	dg	Cavorca de Falgars (Garrotxa) -38 m.p.
9 maig	ds	Barranc de la Font Bordonera. Organyà (Alt Urgell)
14 juny	dg	Barranc de la Corba (Ripollès)
11 juliol	ds	Cova-avenc Pérez. Rià (Conflent) 1000m i 45 m.p. (cova)
per concretar		Cova del Serat del Vent. Tavertet (Osona) 4200m i 215 m.p.

INFANTIL-JUVENIL



DATA	ACTIVITAT
14-15 MARÇ	<p>Txeiens: 1 dia. Olot - Fageda d'en Jordà- Volcà Croscat- Olot.</p> <p>Xerpes: 2 dies. Terrassa - Estenalles (bus)- Montcau - Els Òbits (dormir bivac balma) - La Mola - Matadepera (bus) - Terrassa.</p> <p>Sioux: 2 dies. Grampons i Piolet. Queralbs - Núria - Alberg Niu de l'Àliga (dormir) - Noufontes - Núria.</p> <p>Treking: 2 dies. Ferrada i Barranc. Àger. Barranc de Sara i Via Ferrada Urquiza-Olmo. Dormir alberg</p> <p>Juvenils: Piolet i Grampons. Pendent</p>
18-19 ABRIL	SORTIDA
9-10 MAIG	SORTIDA
23-24 MAIG	SORTIDA

GLACERA



DATA		ACTIVITAT
18-22 març	dc	Alpinisme: monogràfic
10-24 març	dm	Esquí de muntanya: curs nivell II
25-29 març	dc	Càpsula: Us piolet/grampons
15-19 abril	dc	Monogràfic: Escalada en roca
8-22 abril	dc	Alpinisme: Curs nivell II
22-26 abril	dc	Càpsula: Alpinisme. Progressió/anclatges
6-10 maig	dc	Alpinisme: tècnica de progressió en glaciàr i aut.

DATA		ACTIVITAT
7 març	ds	Sessions TP en piscina + curs d'esquimotatge
15 març	dg	Armari de caiac i calçotada a Garraf
21 març	ds	Sessions TP en piscina
22 març	dg	Costa Brava
2-6 abril	dj-dll	Setmana Santa (per determinar)
11 abril	ds	Sessions TP en piscina
25 abril	ds	Sessions TP en piscina + curs d'esquimotatge
26 abril	dg	Pantà de Susqueda
1-3 maig	dv-dll	País Basc
16 maig	ds	TP: Navegació en condicions adverses (data variable segons meteo)
30 maig - 1 juny	ds-dll	Serra d'Irta (valorar possibilitat de Columbretes)
6 juny	ds	Curs de caiac de mar nivell I, II i III Recolzament en caiacs de cursa de natació CNC
7 juny	dg	Costa Brava
13 juny	ds	TP: Onades (data variable segons meteo)
20-21 juny	ds-dg	Cap de Creus
4-5 juliol	ds-dg	Costa Vermella
11 juliol	ds	TP: Assistència i remolcatge
18-19 juliol	ds-dg	L'Ampolla-Ametlla
26 juliol	dg	Costa Brava
vacances agost		Propostes: Escandinàvia, Groenlàndia, Alaska
11-13 setembre	dv-dg	Riu Orb
11-13 setembre	dv-dg	Proposta per valorar: Dénia-Eivissa
26 setembre	ds	Curs de caiac de mar nivell I, II i III
10-12 octubre	ds-dll	Calenques (França)

TP = Taller pràctic (piscina Mollet)

MO = Monogràfic (local A.E.C.)

DIUMENGE, 8 DE MARÇ DE 2015

SORTIDA CULTURAL I CALÇOTADA A CAPELLADES

(Anoia)

*Museu Molí Paperer i Parc
prehistòric de l'Abric Romaní*

HORARI

10.30 h: Visita guiada al MUSEU MOLÍ PAPERER.

Ens reunirem a les 10.15 h a la porta del Museu, C/ Pau Casals nº 10 de Capellades. Cal ser molt puntuals ja que el retard que es produeixi es restarà del temps de la visita. En arribar a Capellades, cal que aneu a l'aparcament de l'Abric Romaní (Ronda del Capelló), que està a uns 10 o 15 minuts del Museu.

12.00 h: Visita guiada al PARC PREHISTÒRIC DE L'ABRIC ROMANÍ.

14.30 h: DINAR DE CALÇOTADA.

Al restaurant CAL TRESÓ de Torrelavit, C/ Rosa Mestres nº12-14.

(Torrelavit està a 16 km de Capellades, a la carretera que per Sant Pere de Riudebitlles mena a Sant Sadurní d'Anoia; a 5 km de Sant Sadurní).

PREU: visites i dinar: 32 €.

INSCRIPCIONS: Fins dimarts, 3 de març, a secretaria i ingressar l'import corresponent a: La Caixa Compte ES27 2100 0823 35 0200689123.

Cal posar el nom del remitent.

**DESPLAÇAMENT EN
VEHICLES PARTICULARS.
ACTIVITAT PER ALS SOCIS ●**

SENDERISME
RUTES 1714

MONTCAU I TALAMANCA

Dia: Dissabte, 28 de març de 2015

Recorregut: Coll d'Estenalles - Coll d'Eres - Montcau - Brull.

Farem el cim del Montcau i la baixada amb bona vista.

Dificultat: normal. Per algun punt haurem d'anar amb compte per no relliscar.

Cal portar: Esmorzar, roba del temps, botes, pals, aigua.

Hora de sortida: 8 h davant l'Agrup

Preu: soci: 35 €; soci on-line: 40 €
Soci de promoció: 50 € (inclou assegurança i cal facilitar el nom complet i el DNI).

Tots aquests preus inclouen dinar de restaurant, documentació i visita museu.

Activitats: El dinar el farem a Talamanca. Per la tarda visitarem el museu i ens farem una idea del camp de batalla. En aquesta població és on els catalans van tenir l'última victòria sobre els borbons.

Inscripcions: Fins el dimarts 24 de març, a secretaria i ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrup: La Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123. Cal posar el nom i cognoms com a remitent + 1714.

Vocals: Domènec i Xavier

Fem excursionisme, país i cultura ●

LA LLUM DE LA LLENGUA CATALANA

Ruta Eqüestre

La ruta a cavall de la Llum de la Llengua Catalana entre Prada de Conflent i Vallbona de les Monges s'ha dividit en cinc etapes de cap de setmana iniciant el recorregut amb el traçat de la segona etapa i deixant la primera per l'estiu evitant així la neu de l'itinerari entre Prada de Conflent i Camprodon

2ª Etapa: De Camprodon a Santa Maria d'Oló.

Dies: 1,2 i 3 de Maig de 2015

Inscripcions: <http://www.fcturismeequestre.cat/programa-e-incriccio.php>

Més informació: Miquel Casas.

Tel. 669 485 422

Detall etapa:

- 1er dia: Sortida de Camprodon fins a Ripoll on dormirem.

- 2º dia: Sortida de Ripoll fins la Riera de Merlès on dormirem.

- 3er dia. Sortida de la Riera de Merlès fins Santa Maria d'Oló on embarcarem els cavalls.

Altres etapes:

3a Dies 6 i 7 de juny: de Santa Maria d'Oló a Montserrat

1a Dies 25 i 26 de juliol: de Prada de Conflent a Camprodon.

4a Dies 5 i 6 de setembre: de Montserrat a Santes Creus

5a Dies 3 i 4 d'octubre: de Santes Creus a Vallbona de les Monges ●

CURS DE CUINA DEL BACALLÀ

El nostre company Santi, responsable de la secció de caiac, ens ha informat d'un interessant curs de Cuina amb un element que ell coneix molt bé, el bacallà, tot i que el curs l'organitza l'Aula Gastronòmica del carrer Sagristans

És un curs interessant amb el que es cuinaran fins a cinc plats de bacallà que, posteriorment serviran per un sopar-degustació, amb beguda inclosa i material didàctic.

El curs té una durada de 2,50 h i es farà el divendres 13 de març de 8 a 10,30 del vespre. Per només 37 euros per persona.

Si esteu interessats podeu contactar amb:

- Aula Gastronòmica. Tel: 933 011 944

- email: info@aulagastronomica.com

- o amb el mateix Santi.

Tel: 655 802 556

Places limitades ●

SORTIDA RAQUETES

XERPES

24-25 de gener de 2015

Per: Amat Botines

Aquest gener els Xerpes hem anat a la neu! Vam quedar dissabte ben d'hora a l'Agrupada i vam pujar a l'autocar, compartit amb els Trekkings i els Juvenils: Som-hi cap amunt al Ripollès, on cada grup feia diferents excursions!



Grup de participants

Al baixar de l'autocar, prop de Setcases, ens vam posar crema solar i vam començar a caminar per una suau pista en busca de la neu. Al cap d'una estona vam parar a esmorzar i, quan acabàvem, per fi van arribar els Juvenils (els costa molt arrencar, hahaha!). Mentre se n'anaven els vam tirar unes quantes boles de neu.

Tot seguit, ja a dins del bosc vam tenir suficient neu per posar-nos les raquetes, que ens van permetre caminar sense enfonsar-nos tant.

Al'hora de dinar vam arribar al Refugi Jaume Ferrer, amb vistes al Costabona, i en el que ens quedaríem

a dormir. Des de fora el refugi es veia el Cim del Costabona, i el Refugi del Costabona, però va començar a bufar molt de vent i, a més, ja fora el bosc, no hi havia prou neu per fer raquetes. Vam decidir quedar-nos-hi i vam passar la tarda fent llenya, jugant una mica amb la neu (vam fer un túnel, mireu la foto!), contemplant l'espectacular posta de sol que ens va regalar el vent, i inclús l'Alice va veure uns isards!!! Després vam encendre el foc, i vam seure plegats a sopar una bona tassa de sopeta calenta, i compartir jocs de cartes i converses, sota la llum de les espelmes i el ball de les flames de la



Tot fent el tunel

llar de foc. La nit era freda i fora el refugi se sentia com bufava el vent.

Al matí, va costar sortir del sac, gràcies a un bon esmorzar i unes bones infusions calentes, vam anar engegant. Fora el refugi feia molt de sol, però el vent seguia present, així que ens vam abrigar fins a les celles, tocava tornar a Setcases. Vam fer un esforç per superar els pocs però molt ventats metres que ens separaven del bosc, on els vent ja no molestava i vam descendir per la neu i fins on havíem esmorzat el dia anterior. Tot seguit vàrem emprendre un estret i preciós sender que baixava prop del riu i que anava més directe a Setcases que la pista del dia anterior. A les 14:30 ja érem, al poble, on vam

trobar un magnífica raconet assolellat i resguardat del vent: just sota la porta del Club Esquí Setcases! L'Arnau va aprofitar per treure la seva torradora de pa portàtil i ens va obsequiar amb tota mena de combinacions amb pa torrat, formatge, xocolata... Ja tenim el cuiner dels Xerpes! Amb la panxa plena vam anar a esperar l'autocar amb un parell de jocs per no agafar fred, i cap a Barcelona de nou amb energies renovades per a encarar una nova setmana...

Volem donar la benvinguda a la nova incorporació de Xerpes, la Clara! Som pocs però poc a poc anem fentinya.

A veure si seguim creixent!

Els Xerpes •



Ben equipats

VIA FERRADA CALA DEL MOLÍ

Text i fotos: Pep Molinos

26 de gener de 2015

La via ferrada de la Cala del Molí està situada arran de mar entre Sant Feliu de Guixols i la platja de Sant Pol.

L'havíem fet fa força anys just quan l'acabaven d'inaugurar; després fou clausurada pel seu mal estat, i posteriorment arranjada de nou i millorada.

És una clàssica, per la seva bellesa.

Els caps de setmana acostuma a tenir força gent.



Sobre el mar

Així doncs, aprofitant que és un dilluns d'hivern i l'activitat laboral ens ho permet, fem ruta de nou cap aquesta ferrada.

Tot està tranquil i solitari. Aparquem al mirador de Triadores (C/ Sicília) just a l'inici del camí que davalla a la

caleta. Ens posem l'arnés i altre material, i baixem primer per escales i després per corriol fins ben a prop de mar, que hores d'ara està bastant mogut.

La ruta guanya alçada i és manté pràcticament tota l'estona en horitzontal, fent totes les entrades i sortides del litoral

Està equipada amb diferents tipus d'ancoratges, i preses artificials pels peus en els passos més aeris. Compte amb cinc ponts sobre el mar, un sobre un tronc i els altres tibetans.

Amig recorregut, just abans de començar el tram lleugerament desplomat i més esportiu del recorregut, hi ha una sortida d'escapament per l'esquerra. Aquest tram més aeri i que demana més força de braços, puja a cercar la punta de l'esperó, i ja en alçada recorre dos sortints, per dirigir-se ja cap el final i punt d'inici de la ferrada. El recorregut pels penya-segats de la costa, el tenir el mar i el seu brogit als nostres peus, el vol de les gavines amb els seus crits, fan que sigui una via ferrada molt recomanable.

Horari recorregut: 1,30 aprox •

VIA FERRADA

GORGES DE SALENYS

Text i fotos: Pep Molinos

26 de gener de 2015

Acabada la via ferrada de la Cala del Molí, fem un mos, i marxem a fer la via ferrada de les Gorges de Salenys.

Amb el cotxe ens desplaçem a la C-65, sortint per la GIV-6612 direcció a Romanyà de la Selva. Passats uns 4 quilometres apaquem a la dreta en una petita explanada on trobem marques de GR.

Seguim la pista i les marques de GR fins que trobem un trencall a la dreta (pal indicador) que baixa a la Font de Panades. Seguim per aquest trencall i al proper corriol a la dreta (pal indicador) baixem cap a la riera de Salenys.

Remuntem pocs metres la riera i aviat trobem una petita passera que ens porta al començament de la via ferrada.

Aquesta ferrada transcorre per sobre la riera, per terreny salvatge i ple de vegetació. És una ferrada curta, de 600 metres de recorregut, amb un desnivell de 125 metres i 8 ponts tibetans que creuen constantment la riera i les seves gorges.

Iniciem la via i ben aviat arribem a un estretament de la riera on l'aigua baixa encaixonada, és l'anomenat Pou de Gorgues. La via ho supera a mitja alçada. Seguim amunt i anem trobant passos equipats i diferents ponts tibetans, algun d'ells força bellugadís, però que a la llarga et vas acostumant.



Equilibris sobre el pont

Arribats a la proximitat del Salt del Llop, unes grapes i escales metàl·liques ens porten al darrer pont penjant, aquest amb travesseres de fusta, més aeri que els altres i també més inestable. Amb aquest pont acaba la ferrada. Seguim el camí de front fins que enllacem novament amb el GR. Girem a l'esquerra fins arribar a la carretera on tenim aparcat el vehicle.

Accés: 30 minuts - **Recorregut:** (1,30 aprox) - **Retorn:** 15 minuts ●

Presentació de

L'APLICACIÓ MÒBIL ALPIFY

per a la geolocalització en situacions d'emergència

El RACC i la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya van presentar l'aplicació mòbil Alpify per a la geolocalització en situacions d'emergència.

Alpify ha desenvolupat una aplicació mòbil gratuïta de geolocalització en situacions d'emergència, i ha desenvolupat un panell de gestió perquè el servei del 112 pugui saber la posició exacta de la persona que sol·licita ajuda o es troba desapareguda. La Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) ha arribat a un acord amb Alpify per a la implantació d'aquesta eina innovadora entre el món excursionista.

Geolocalització exacta per al servei del 112.

El sistema Alpify ha estat dissenyat per a la correcta geolocalització en cas d'emergència, i es presenta com una eina fonamental per reduir el temps de rescat, el nombre de víctimes i els recursos econòmics destinats per les administracions.

Fins a la implementació de l'aplicació Alpify no existia cap sistema fiable de localització per a l'acompanyament de les trucades als serveis d'emergències. Una correcta geolocalització de l'emergència és fonamental per reduir el temps de rescat

i, per tant, el nombre de víctimes i els recursos econòmics destinats per les administracions.

Mitjançant Alpify, l'usuari pot fer una alerta de rescat i assenyalar-ne la posició GPS prement el botó d'emergència. També es pot activar sense necessitat de prémer el botó, la qual cosa permet al 112 conèixer la posició exacta si ho sol·liciten els cosos de seguretat.

Ala propera assemblea de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) el seu president Jordi Merino té previst proposar que al reglament de les curses oficial de la FEEC s'inclougi el telèfon mòbil amb aquesta aplicació.

De moment ja és operatiu a: Catalunya, Aragó, Cantàbria, País Basc, Extremadura i La Rioja.

També funciona a Andorra i en estacions d'esquí com Grandvalira i Vallnord, a Andorra; Pyrénées 2000, Saint Lary, Font Romeu, Courchevel, a França; La Leñas, a Argentina; i a altres del Kazakstan i Turquia.

Per a més informació i descarregar l'aplicació: <http://www.alpify.com> •

TURÓ D'EN FOTJÀ (349,5 m)

SERRA DE COLLSEROLA

3 de gener de 2015

Per: Pino i Cata

Hom comunica que, degut a que cada dia hi ha més gent moltonejada, més lletrats aprofitats i les lleis interpretades com penells, per seguir aquesta ressenya és obligatori dur un mòbil, saber-lo fer anar i saber trucar al telèfon d'emergències 112. També és obligatori dur un mapa que sigui de la regió i una brúixola que sigui per orientar-se a la muntanya. És indispensable saber interpretar i fer anar aquests aparells, al igual que s'ha d'entendre i conèixer les tècniques d'anar per la muntanya. Aquesta ressenya no té pas manteniment.

Aquest cim es troba situat a la serra de Collserola, separant les comarques del Barcelonès amb les del Vallès occidental, a llevant del Tibidabo i entre els cims de Valldaura i el Turó d'en Gras, un pèl a ponent del Forat del Vent. Per la seva banda nord es desprèn una petita serralada anomenada d'en Ferrer, que marxa cap a Cerdanyola. No s'ha de confondre el Turó amb la serra d'en Fotjà, que es troba més a ponent i despenjant-se cap al nord des prop del Portell de Valldaura. Les aigües meridionals marxen cap a les clavegueres de Barcelona mitjançant el torrent de Fontana i la resta al riu Ripoll per la riera de Sant Cugat, fent-ho per llevant pel torrent de Sant Iscle i per ponent pel d'en Fotjà.

L'excursió és curta, senzilla i fàcil, per dins del Parc Natural de Collserola i per un terreny de llicorelles (pissarres) formades per sediments que recobreixen algunes antigues roques eruptives que hi ha per tota la serralada. Terreny de matolls i uns quants pins a les parts altes.

ció 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.

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, direc-

Amb metro també podem arribar-nos-hi prenent la Línia 3 (verda) i baixant a l'estació de Llars Mundet. D'aquí desplaçar-se fins el velòdrom i carrer Germans Desvallés 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 torrent de Fontana fins la font de Can Gras o de la Marquesa. D'aquí ens enfilarem a una carena que hi ha a llevant de la font i que ens durà fins la carretera de Cerdanyola, la BV-1415, ja a tocar de la carena. Seguirem aquesta carena direcció llevant, per la banda nord de la muntanya, fins el cim.

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

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 amb un xaragall que baixa fent dreuera del camí del Fortí. Terreny descobert, amb vegetació mediterrània.

10 minuts. Trencall i petit indicador a la dreta (220 m) Deixem el G.R. que marxa per un corriol que hi ha planer a la nostra esquerra. Seguim l'ample camí que marxa de front, planer, amb el torrent de Fontana a la dreta i seguint una petita línia elèctrica.

15 minuts. Torrent de Fontana. (225

m) En aquest indret està cobert de vegetació. Nosaltres el travessem i just fer-ho, deixem un corriol a la dreta, per seguir-ne un altre cap a l'esquerra que s'endinsa per la vall del torrent, que ara resta a la nostra esquerra. Seguim planers unes pintures amb sageta blanca enquadrada en verd.

20 minuts. Font de Can Gras i mina de la Marquesa. (260 m) Bonic indret cobert d'arbres i amb bancs i taules de fusta. A l'esquerra de la font hi ha un parell de corriols que s'enfilen cap el Portell de Valldaura. Nosaltres en seguim un altre que surt cap a la dreta de la font i que fa un flanc per la banda sud de la muntanya per tal de situar-nos en una carena que seguirem direcció nord en pujada més decidida. A la font hem deixat la línia elèctrica. Més amunt, passem per uns pins que deixem a la nostra dreta, un corriol que també puja de la mateixa mà (compte a la tornada), travessem un petit bosquet i arribem al km. 8 de la carretera de Cerdanyola.

30 minuts. Carretera de Cerdanyola. (315 m) La travessem i per una pista entre dos edificacions anem en 100 metres a parar a un altre pista travessera més ample. Aquí trobem indicadors. Nosaltres seguim aquesta pista cap a la dreta fins un nou trencall, on veurem un pal indicador i un restaurant a la nostra esquerra.

35 minuts. Pal indicador (325 m) A banda de dir-nos la direcció a Torre Baró i Can Ferrer pel passeig de les Ai-

gües, ens dóna també, cap a la nostra esquerra, la direcció al Turó d'en Fojà. Seguim cap a l'esquerra, passem el restaurant, trobem una cadena de ferro on s'acaba la pista i just superar la barrera, entrem en un camí que, planer, volta de flanc per la banda nord de la muntanya. Anem entre bosc de pi i alzina.

40 minuts. Trencall (325 m) Arribem a un indret en que el camí fa un revolt a l'esquerra per començar a fer baixada. Aquí trobem un pal de fusta, també a la nostra esquerra, que ja ha perdut la indicació que donava. Uns 5 metres abans del pal, a mà dreta, veurem un petit corriol molt emboscats que s'enfila direcció sud cap al cim. Seguim en pujada aquest corriol, gairebé ajupits per l'espessa vegetació, passem una mena de fita de terme i arribem al turó.

45 minuts. Turó d'en Fojà. (349,5 m) Un pal, també sense indicacions, però amb senyal de vedat de caça, és l'únic estri que hi ha al cim. Sense espai, doncs es troba totalment envoltat de bruc blanc, marfull i arboç, que impedeixen qualsevol vista en cap direcció. Baixada desfent el camí d'anada.

HORARI

Tenim tres quarts d'hora de pujada i 30 minuts de baixada.

DESNIVELL

El desnivell acumulat és de 190 metres, tant per pujar com per baixar,

si bé sortint del metro de Llars Mundet, aquests serà de 230 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 no tindrem vistes, però si retornem al Restaurant i ens enfilem cap el passeig de les Aigües, direcció Torre Baró, tindrem grans vistes sobre el Barcelonès i la Mediterrània.

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 ●

Bases del 6è Premi literari “100 cims” de la FEEC

Participants: Poden participar al premi tots els federats amb llicència vigent i amb independència de la seva participació al repte dels “100 cims”. La FEEC es reserva el dret de comprovar la validesa de la llicència federativa.

Tema: El tema de les obres haurà d'estar relacionat amb els cims que conformen el llistat dels “100 cims”.

En els relats es poden descriure les impressions, vivències, sensacions, aventures... que s'han experimentat en assolir un d'aquells cims o la descripció literària de l'ascensió.

Format: Els treballs hauran de ser inèdits i escrits en català. L'extensió màxima dels relats literaris és de 8.000 caràcters, inclouent-hi els espais. Cada treball que es presenti al concurs haurà d'anar encapçalat per un lema i no es poden indicar el nom i cognoms del participant.

Premis: 1r premi: 275 □ 2n premi:175 □ 3r premi: 150 □ (Aquests premis estan subjectes a la retenció fiscal vigent).

El treball literari que obtingui el primer premi serà publicat a la revista Vèrtex.

Els participants només podran obtenir un dels premis. El jurat pot declarar desert algun o tots els premis.

Lliurament: El període de presentació dels treballs comença el 9 de febrer i finalitza el 12 d'abril de 2015 a les 24 hores.

Els treballs s'enviaran per correu electrònic a l'adreça: 100cims@feec.cat Cal enviar un correu electrònic on s'ha d'indicar el nom del participant i el número del codi

de barres de la targeta de la FEEC de l'any 2015, així com el lema i el cim al qual es fa referència.

Amb el correu electrònic cal annexar un fitxer amb el treball que opti al concurs; aquest fitxer portarà com a nom el lema del treball.

Cada participant pot presentar un màxim de tres treballs. En cas de presentar més d'un treball cal enviar-los per separat i amb lemes diferents. Es garanteix que el jurat no coneixerà la identitat dels participants.

Jurat: El jurat estarà format per persones representants de la Junta Directiva de la FEEC, del Comitè dels “100 cims” i del món de la literatura excursionista.

El nom dels membres del jurat es farà públic el dia de la publicació del veredictes.

El jurat té capacitat per resoldre qualsevol circumstància no prevista en les bases; la seva decisió és inapel·lable.

Veredictes: El veredictes es farà públic durant la primera setmana del mes de maig de 2015 mitjançant la pàgina web de la FEEC. El lliurament dels premis es farà en la 7a Trobada dels “100 Cims”. L'indret de la trobada i lliurament dels premis s'anunciarà a la pàgina web de la FEEC i es comunicarà als premiats per correu electrònic.

Sorteig: Entre tots els participants es farà el sorteig de diversos lots de productes i estades a refugis de la FEEC.

La no assistència a l'acte de lliurament de premis i regals, sense un motiu justificat, representa la renúncia al premi o obsequi •

ALTES DEL MES DE GENER

Clara Monge Conti
 Alfred Lozano i Arán
 Immaculada Llop Vidal
 Jaume Carné Bosch
 Paquita Matamala Martínez

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):

100tenari: ES33 2100 0823 3902 0068 8916

AEC: ES27 2100 0823 3502 0068 9123

INFANTIL: ES37 2100 0823 3102 0068 9236

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

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat

butlleti@aec.cat

escola@glacera.com

secretaria@aec.cat

agrupactivitats@aec.cat

caiac@aec.cat

comunicacio@aec.cat

espeleo@aec.cat

coordinacio.sij.aec@gmail.com

TOT PER L'ESQUÍ
 15% descompte SOCS A.E.C.
TOT PER MUNTANYA

ALP SPORTS

BARCELONA Av. Gaudí, 36
 93 436 46 43



Ferrada Cala del Molí (foto: Pep Molinos)



Vista des del cim de Sant Ramon (foto: Joan Tarruella)

Inmobiliaria 2cero

COMPRA - VENDA D'IMMOBLES

ASSEGURANCES, fins i tot de salut i d'inversió

Truca al telf. 647 952 638 i pregunta per la Maria. T'assessoraré en els temes que et preocupin sense cap compromís. Identifica't com a soci de l'AEC.



Carmen
La Costurera del Barri
"Cosim i Confeccionem per a tu"

AL NOSTRE TALLER OFERIM:
SERVICIO EXPRESS
RECOGIDA Y ENTREGA A DOMICILIO
CONFECCIÓ A LA MIDA
ARREGLOS DE PRENDES DE VESTIR

CONFECCIÓ I ARREGLOS DE ROBA DE LA LLAR:
JOCS DE TAULA.
LLENCOLS, NORDICS, ETC....
BRODAT, PECES DE PELL, I MOLT MÉS.

redEix 330 - 938347 - 3044
Tlf: 93 245 3070

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: Jep Tapias

Amb la col·laboració de:

Generalitat de Catalunya
Departament de Governació
i Administracions Públiques
Secretaria d'Acció Ciutadana



Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Coordinador: Manuel Cabanillas

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Manuel Cabanillas, Pep Molinos, Xavier Sánchez, Domènec Palau, Jordi Pino, Caterina Rodríguez, Joan Vives, Guillem Palomo, Joan Tarruella, Miquel Casas, Santi Rodríguez, Albert Parera, Amat Botines i xerpes.



2013