

butlletí informatiu

novembre 2012

44ena

Renovació de la Flama de la Llengua Catalana

Del 2 al 24 de Febrer de 2013



213 de febrer de 2013

**Prada de Conflent i Sant Miquel de Cubà
Excursió i encesa de la Flama de la Llengua Catalana**

Del 4 al 24 de febrer

Activitats, conferències i actes culturals a Barcelona

Els 24 de febrer

Dujada de la Flama de la Llengua Catalana al monestir de Montserrat

AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"



100tenari

1912 - 2012



La màquina de tren. Castell de la Roca Mur (foto: Joan Tarruella)



Compoment social. Participants secció infantil-juvenil (foto: Jordi Pino)





COMPANYYS,

*Dins dels actes del **100tenari**, la nostra entitat, per delegació de la FEEC, organitzarà el proper any 2013, la **Renovació de la Flama de la Llengua Catalana**.*

Els dies 2 i 3 de febrer anirem a Prada de Conflent a encendre la Flama, el 24 de febrer la pujarem al monestir de Montserrat i durant les tres setmanes s'organitzaran tota mena d'activitats relacionades amb la llengua catalana.

Hi ha una comissió que ja treballa en el tema i fóra bo que, arribat l'esdeveniment, tots hi participéssim i hi col·laboréssim. Serà una de les activitats del **100tenari** que més s'identifica amb els principis fundacionals de l'Agrup, i amb el nostre tarannà.

Conscients de la problemàtica de la nostra llengua, dels intents per arraconar-la i fins i tot menysprear-la,

la situació actual ens esperona a posicionar-nos i a considerar prioritària la seva defensa.

Tenim un bon motiu per fer de la Renovació de la Flama de la Llengua Catalana, una activitat sòlida i engrescadora com altres del **100tenari**, que a més de consolidar-nos com a entitat, ens permetrà treballar de manera cívica pel nostre país en aquests temps de gran trasbals polític i social.

El moment històric que estem vivint necessita que ens mobilitzem des de qualsevol àmbit social, i la nostra entitat i els seus socis estarem satisfets de poder col·laborar i treballar pels nostres drets ●

Í N D E X

3 EDITORIAL

4 100tenari: Campament social

5 100tenari: Tossal dels Tres Reis

6 100tenari: PIR-09. Bones sensacions

8 100tenari: El Moixer

9 100tenari: Fent el GR92. A.E.C. Reus

10 100tenari: Tossa Plana de Lles

13 100tenari: Sant Llorenç del Munt

AGENDA D'ACTIVITATS:

15 100tenari: Pessebre; Sortida BTT

16 CALENDARI: Novembre i desembre

17 100tenari: Diversos

18 100tenari: La Punta del Curull

19 100tenari: SENDERISME: Parc del Montseny; Travessa del Matagalls

20 A.E.C.: Premi a les rutes de salut

21 MUNTANYA: Sopar de senderisme

22 MUNTANYA: Núria-Carança-Toès

26 L'ITINERARI: Casamanya

30 A.E.C.: diversos

EL CAMPAMENT SOCIAL DEL 100tenari

Per: Jordi Pino

Acabem setembre i la nostra Agrupació celebra el seu campament social, un acte més del nostre 100tenari, però un acte molt especial i entranyable, doncs en aquest cas, varem poder gaudir de la presència de les seccions infantil i juvenil al complet.

Així el passat 29 de setembre un nombrós grup de socis ens varem dirigir cap a la Font d'en Boter, un terreny situat a la vila de Santa Susanna, en ple Maresme i que l'Ajuntament d'aquella localitat ens havia amablement cedit.

És d'agrar que, amb els temps que corren, aquest Ajuntament, encapçalat per en Joan Campolier, a més, fes l'esforç de posar-nos desinteressadament uns wàters químics, contenidors de brossa i un trenet turístic per tal de que el jovent que venia amb Renfe, no hagués de fer amb el pes de les tendes a l'esquena, una llarga caminada fins els terrenys d'acampada.

Però mentre la mainada i els monitors feien el seu recorregut amb tren i d'altres amb automòbil, tota l'aigua de pluja que no havia caigut des de la primavera, va decidir-se a baixar de cop i volta sobre la costa catalana. Un terrabastall pels nostres plans que varem haver de canviar.

Així amb l'ajut de l'Ajuntament que va tenir la delicadesa de canviar el trenet descobert per dos petits autobusos, el nostre consoci, en Miquel Casas, que conjuntament amb el Con-

sistori, va cedir-nos un gran i magnífic aixoplug a la Masia de Can Ratés i la paciència de la gent en canviar la tenda pel terra de ciment, aconseguírem dur a terme el Campament.

Els actes previstos es celebraren a mitges, la plantada de tendes es va quedar en un desig, però el cremat, la coca i la xerinola no la varem perdonar. Com tampoc varem perdonar la xocolatada i l'excursió que férem l'endemà, els majors donant un bonic volt pel terme de Santa Susanna i el jovent atansant-se al turó gros d'en Miralles. El sol ens va acompanyar tot el matí i malgrat que a migdia es va tapar, el temps ja no va poder deslluir el dinar i tot seguit el cant dels Adéus que com a comiat d'aquest Campament, varem entonar al bonic i esplèndid jardí de la finca.

Un altre agraïment a tots els socis participants, 60 joves, 10 monitors i 24 numeraris, que malgrat les inclemències meteorològiques del dissabte, varen saber afrontar amb molta fe els dubtes que hi havia quan s'anunciava la pluja i també quan l'aigua ja queia a dojo i l'alternativa de la finca on varem poder estar, encara no estava consolidada ●

EXCURSIÓ AL TOSSAL DELS TRES REIS

(Sostre comarcal del Montsià)

7 d'octubre de 2012

Per: Pep Molinos

*Aquesta excursió al sostre comarcal més meridional del país, amb motiu de col·locar una placa del **100tenari**, va aplegar un petit grup de socis, disposats a fer una llarga quilometrada d'anada, una petita excursió, i una altra quilometrada de tornada.*



Cim del Tossal (foto: Pep Molinos)

Resulta una zona allunyada per a nosaltres, però aprofitant el tema del **100tenari** i els bons coneixements de la contrada del company Ramon Zamorano, varem posar fil a l'agulla.

L'aproximació des de les terres baixes del delta de l'Ebre fins al petit poble de Fredes, ens va permetre veure el canvi ràpid de paisatge entre les planes de cultiu fins el terreny abrupte, rocallós, però amb importants zones boscoses del massís dels Ports.

Passat Fredes, vam aparcar al coll de Tombadors, prop del mas d'en

Ric, per iniciar tot seguit la suau pujada cap el Tossal dels Tres Reis, punt geogràfic on s'ajunten les terres d'Aragó, País Valencià i Catalunya. Ja dalt del cim la vista és espectacular amb el proper cim del Caro, l'Espina, La Caixa, etc., fins els llunyans pobles de Cretes i Calaceit.

La placa es va instal·lar al costat català, i com és habitual, es va fer de forma comunitària: tothom hi deia la seva i tots hi posaven cullerada; i en aquest cas, sota l'atenta mirada d'en Miquel, el mestre d'obres.

Desfem el camí i retornem al costat dels vehicles on dinem acompanyats d'unes "clares" servides per la Mari (no hi ha com una furgo amb nevera!!)

Tornem a Barcelona, amb el llarg trajecte per carretera, i això ens permet passar-ho pipa xerrant de política, urbanisme, ecologia i del circuit de Calafat!! Per cert Lluís: això mereix una altra excursió llunyana... ●

PIR-09 (GR-11):

BONES SENSACIONS

Per: Albert Sambola

Ha despertat un dia radiant a Barcelona.

*El nostre grup, l'equip que formem el PIR-09, ens trobem.
Ho fem al lloc predeterminat amb un somris als llavis
i la frescor evident al rostre, degut i gràcies
a la ben agraïda temperatura matinerà.*



da, estan tan ben organitzades per en Quim Llop. Cal reconèixer-li a més del seu gran esperit organitzatiu, les grans dosis de paciència que ha de generar per aconseguir els objectius establerts i portar a una "tribu" de més de trenta persones per aquestes muntanyes de Déu aconseguint la satisfacció personal de tots els assistents. Gràcies Quim. Recuperem el fil...

Un dels avantatges d'anar d'ex-cursió amb grups reduïts, com nosaltres en aquest cas del PIR-09, fa que l'activitat a realitzar la sentis més propera, a més d'establir un vincle personal d'amistat molt vàlid per mantenir un òptim ambient en el cercle general de l'Entitat.

Sant Cristòfol des de l'Església de Beget ens dona la sortida per començar les etapes que ajudaran aconseguir el projecte establert: Conquerir un dels més interessants projectes per la celebració del **100tenari** de l'AEC.

Sense mandra i amb una hora ben avançada del matí la il·lusió ens empeny cap a l'objectiu que hem de complir: arribar a St. Aniol d'Aguja on passarem la nit.

En el punt d'encontre desbordant felicitat i coneixedors de la tasca que ens espera hi som: la Josefina, la Conxi, la Carmen, en Felip i jo.

En Felip fa un munt d'anys que la vida ens va ajuntar i la muntanya va fer la resta. Va ser tot just després de passada l'adolescència que plegats hem viscuts aventures... Bé una altra dia ja en faré un resum...

Amb la Josefina, la Carmen i la Conxi, malgrat que ja ens coneixíem per haver coincidit, a més del local social a alguna de les activitats de senderisme, que dit sigui de passa-

Caminem amb decisió malgrat el pes de la motxilla, que en el nostre cas va carregada, a més dels estris habituals per anar d'excursió, amb tot el material necessari pel bivac i menjar pels dos dies de travessa.

Quan sembla que portem el camí ben encarrilat, ens adonem que la direcció no és la correcta. De seguida comencem a orientar-nos i amb moltes dificultats, per manca de senyalització, aconseguim travessar el Llierca per el lloc adient, encetant així, la constant i interminable pujada, fins que un crit encoratjador ressona pel bosc d'alzines, que ens han protegit en tot moment del sol, anunciant-nos que ja s'albira Talaixà. A poques passes del coll de Talaixà ens aturem per complir, encara que a deshora, amb l'àpat del dinar. La tarda avança. El camí molt ben tallat per la cinglera ens porta al Salt de la Núvia i d'aquí amb intrèpid descens fins a St. Aniol.

El Sol s'acluca. L'hora baixa fa fred. Les aigües gelades de la riera de Sant Aniol s'escolen pintant uns mosaics que semblen gorgs, però que en realitat són gorgs cristal·lins que amb la seva calma sorollosa conviden a penetrar-los amb tota la intimitat i silenci que el lloc requereix.

La nit ha estat plàcida. El cel recobert per milions d'estels ha aixoplugat el nostre bivac. Una visió difícil d'oblidar.

Matí humit. Descans merescut després de la ruta d'ahir. Carregem d'aigua. La fresca del matí i la magnificència dels boscos de l'Alta Garrotxa

ens fa més tolerable l'ascensió constant i a voltes pedregosa del Coll Roig. Talaia magnífica on la visió del paisatge ens fa estremir. Els ulls ens transporten involuntàriament a resseguir el recorregut aconseguit el dia anterior. Cerquem la realitat. Fitem a la llunyania el cim del Bassegoda i reprenem la pujada fins el coll que porta el mateix nom. Les nostres retines capten, a la llunyania, el majestuós massís del Canigó. Refem forces.

Alliçonats per en Felip, estem a l'aguait i deixem la pista descendent per engolir-nos en un corriol que en vertiginosa baixada ens portarà fins al Ref. de Can Galan, i d'aquí, amb pocs minuts, a Can Nou on gràcies a l'hospitalitat dels seus habitants, i al bar que tenen instal·lat, ofegarem la set que portem acumulada. D'aquí l'excursió perd l'interès. Ens queda tan sols, i encara, onze km tortuosos i amb torturadors revolts d'una pista cimentada que ens portarà fins Albanyà, on recollirem el cotxe que mans voluntarioses ens han fet arribar des de Beget. Punt i final de la nostra enriquidora aventura.

Des d'aquí i en la distància del temps, vull aplaudir el coratge, l'esperit de sacrifici i la companyonia que han demostrat en tot moment les meves amigues de travessa: Carmen, Josefina i Conxi. De les poquíssimes, noies que han participat en el GR-11.

Felip... ens queden, encara, molts cims per assolir plegats.

Equip PIR-09 del GR-11, Gràcies per la vostra companyia ●

20.10.2012

EL MOIXER (1.443 m)

Col·locació placa 100tenari
al sostre comarcal de l'Alt Empordà

Per: J. Montagut

El dijous dia 18 érem 12 "valents" disposats a creure el que deien els homes del temps, que a mig matí del dissabte, tot i la pluja generalitzada, hi hauria un petit parèntesi de bon temps i que el podríem aprofitar per posar la placa al Moixer.

Al cim d'el Moixer (foto: Manel Novarro)



Però el divendres, per diverses raons, es van produir tres baixes. Tot i això, a les set del matí del dissabte ens trobem que se n'han afegit dos més i ja en som onze que en tres cotxes, enfilem la Meridiana, camí de La Jonquera.

El temps pintava malament i abans de l'alçada de Girona ja érem dins la pluja i la boira que pràcticament ja no ens van deixar en tot el dia. Però no saltres seguíem confiant en el "parèntesi de bon temps". Un cop a Massanet de Cabrenys, i després d'esmorzar, anem a buscar la pista del Santuari de les Salines i anem tirant amunt sota la

pluja i enmig de la boira. Passada la Casa Forestal, agafem la pista cimentada que mena al cim del Moixer, i al coll dels Pous fem una parada per decidir què fem.

Desistim d'anar a buscar el GR10, a l'altre costat de la frontera i endinsar-nos al bosc de faigs fins el cim, ja que la pluja, les ràfegues de vent i la boira ens ho complicarien. Tampoc és massa clar pujar amb els cotxes per la pista, per la quantitat d'aigua que hi baixa. Aprofitant que la pluja afluixa, els conductors de dos dels cotxes decideixen tirar endavant. Reubiquem el personal del cotxe que es queda i tirem amunt.

Ja al cim, busquem una pedra adequada per fixar la placa i sense perdre temps, els tècnics es posen a la feina. Sota capelines i paraigües que no serveixen de gaire, degut al vent, la feina s'enllesteix en pocs minuts. Es fan les fotos de rigor i corrent cap els cotxes. Amb la calefacció posada, per mirar d'eixugar una mica la roba,

anem baixant cap el coll dels Pous, on tornem a repartir el personal amb el tercer cotxe.

Ja més tranquils i satisfets per la feina feta, encara que més que mullats, xops, anem baixant tranquil·lament cap a Massanet, fent parades per collir alguns bolets i castanyes. Ah, del "parèntesi de bon temps", res de res!

Pensem que, mullats com anem i que segueix plovent, això del "dinar a peu de cotxe" ho deixarem per un altre dia. En una ràpida assemblea, decidim, per unanimitat, anar a entaular-nos a un restaurant.

Després de dinar ens acomiadem i enfilem camí a BCN. Abans de Figueres ja ha deixat de ploure. Deu ser el "parèntesi de bon temps" que s'ha endarrerit! ●

Fent el GR92

AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA DE REUS

Fotos cedides per: Pere Camí



Placa a la Tossa Plana de Lles (2.016 m)

... i alguna cosa més

Per: Rosa Maria Soler

*Aprofitant els tres dies de festa del 12 al 14 d'octubre, una colla ens vam decidir d'anar a posar la Placa del **100tenari** a La Tossa Plana de Lles, d'acord amb els patrocinadors (família Vilamur).*

Cim de La Tossa Plana (foto: Manel Navarro)



El dia 12 al vespre ens plantem amb 3 furgonetes a l'aparcament de Cap de Rec, que trobem molt ple. Som en Manel i la Neus, En Miquel i la Mari i l'Enriqueta i jo mateixa. Vam aparcar prop del refugi, i després de sopar, vam entrar-hi per fer un cafetó. La veritat és que més que un refugi sembla un hotel. Quina diferència del que hi havia fa anys!

L'endemà al matí van arribar la Núria Vilamur i el seu marit, en representació de la família i també en Miguel Peinado. Amb un parell de ve-

hicles seguim per la pista forestal fins al Refugi del Pradell, on comencen a caminar cap el nostre objectiu.

El matí és fred però ben clar i assolellat, encara que sota nostre hi ha un gran mar de boira que cobreix tota la vall. La primera part de l'itinerari es fa per dins del bosc, però aviat sortim a la zona de prats que cobreixen la muntanya pràcticament fins al mateix cim.

Aviat deixem enrera el Pla de les Someres i després d'una parada per recuperar forces i fer un mos, empenem el tram final de la pujada



dirigint-nos a una punta que sembla el cim. Quan hi arribem ens adonem que en realitat el cim es un bon tros més a l'esquerra, però la carena és pràcticament plana i ara un ara l'altre, tots hi anem fent cap.

Vista espectacular per tots cantons. Les muntanyes i valls de la Cerdanya, l'Alt Urgell i Andorra ens envolten i mentre anem menjant alguna coseta, provem d'anar posant noms a tots els cims, els llacs i els colls que veiem.

Constantment van arribant al cim altres grups i quan ens disposem a buscar un lloc adient per la placa, tothom hi vol dir la seva i és precisament gràcies a un xicot d'una altra colla que trobem el millor emplaçament.

Així doncs els experts posen mans a l'obra, entre l'expectació general. Abans i tot d'acabar de fixar la placa, molta gent volia fer-se fotos al seu costat i fins i tot alguns ens van felicitar pel nostre **100tenari**. Tot un èxit!

Un cop acabada la feina, comprovem que la nostra placa fa goig de debò en el punt on l'hem posada.

Sens dubte és una de les que millor han quedat.

Ens fem les fotos de rigor, mentre alguna boira s'escapa del "mar" que teníem als nostres peus i s'arriba fins al cim. La temperatura baixa en picat i decidim començar a baixar, sense perdre temps. No obstant, ha estat una falsa alarma, ja que aviat torna lluir el sol i fem tota la baixada gaudint novament del paisatge. Quan arribem prop de la zona de bosc fins i tot fa calor i arribem als cotxes amb màniga curta.

Tornem a Cap de Rec, on ens acomiadem dels que han pujat al matí, que s'en tornen a casa, i ens quedem de nou les tres furgonetes per passar una segona nit allà. Poc més tard arriben en Pep i la Carme. Ara ja som 4 furgonetes. La intenció és aprofitar que encara queda un dia més de festa per buscar bolets, però pel que hem vist, per aquesta zona la cosa està fotuda (no n'hem vist ni de dolents).

Decidim que l'endemà ens llevarem d'hora i anirem cap a la zona de Montgrony. Així ho fem i un cop esmorzats a les 8 del matí marxem cap a La Molina, Castellar de n'Hug i Montgrony.

Aparquem poc abans d'arribar al Santuari i sortim amb els cistells (i molta moral) cap al camí que puja al Cim del Costa Pubilla. Tot pujant pel bosc comencem a trobar alguna coseta i ara un ara un altre anem posant les nostres petites aportacions als cistells. No sembla que ens hi hàgim de guan-



yar gaire la vida, però seguim buscant amb més moral que no pas èxit. Finalment la nostra fe es veu premiada i comencem a trobar algun rovellonet i fins i tot un grup de 5 o 6 junts!!!

Després d'una paradeta per fer un mos, seguim pujant tot collint alguna cosa més, de tant en tant. Quan sortim del bosc, al Pla dels Amorriadors, un grup de 5 ens decidim a fer cim i després d'amagar el cistell, emprenem la pujada cap al Costa Pubilla, acompanyats per un ventet constant i unes espectaculars vistes del Pedraforca.

Com més pugem mes fort és el vent i dalt del cim és realment molest. De totes maneres va bé per fer voleiar

la senyera que hi ha enganxada a la creu, i que es vegi bé a les fotos. La vista és ben bonica: A part del Pedraforca, veiem sota nostre la carretera de la Collada i els poblets de tota la vall i al davant els cims de la zona de Núria. Més lluny veiem fins i tot la Tossa Plana, on érem ahir.

Els núvols comencen a enganxar-se al Puigmal i per la zona del Berguedà sembla que comenci a ploure, o sigui que millor no entretenir-se gaire. Tirem avall i quan el vent afluixa fem una paradeta per menjar quatre ganyips.

Quan continuem, els núvols han guanyat terreny i ens fan pensar que ens mullarem abans d'arribar a les furgonetes. Finalment però la sort ens somriu i arribem amb solet i tot. Tan és així que podem dinar a fora, començant per un aperitiu de bolets variats fregidets que hi cantaven els àngels i acabant amb un glopet de ratafia. Que més es pot demanar?

**RENOI, QUINS TRES DIES
MÉS BEN APROFITATS! •**



Laboratori de Viatges

Darrere el web del Laboratori trobaràs algú que t'escolta.
Sabem de Viatges des del 1971.

www.laboratorideviatges.cat

ricanyelles@laboratorideviatges.cat * Tel.: 664 29 80 82
Consultoria gratuïta per als socis de l'A.E.C.

SORTIDA AL PARC

DE SANT LLORENÇ DEL MUNT

6 d'octubre de 2012

Per: Dolors Marro

El meu primer contacte amb l'Agrupació va començar a les 8 del matí a l'autocar buscant al Manel per tot arreu. El trucaven al mòbil i no hi havia resposta, van trucar a la seva dona tampoc tenia coneixement d'on era, bé, un enrenou per començar que no va estar malament. Sabeu on era el Manel?, sorprenentment assegut a l'autocar. Va pujar d'incògnit al punt de sortida secret i sembla ser que es va fer invisible.

Un moment d'aturada (foto: Joan Tarruella)



Seguint la ruta prevista, amb el Manel localitzat, en Quim ens va anar instruint dels punts interessants que anàvem trobant pel camí, fins arribar al restaurant on vàrem fer una parada per esmorzar. Allà també es va organitzar enrenou, el servei del restaurant es va desorientar i no sabien ben bé on anava cada consumició. El lloc era molt agradable, el sol anava donant escalfor, equilibrant aquella fresca matinera i nosaltres anàvem en-

drapant. A l'hora de pagar també va ser un campí qui pugui, sembla ser que no hi havia una carta de preus establerta, cobraven el que els hi semblava, segons l'humor del moment. Allà vaig descobrir que un tallat valia 1.60 €! No m'agrada el cafè i no en prenc mai, per sort de la meua butxaca.

Comencem a caminar pel parc de Sant Llorenç del Munt i ja se sap què passa a la muntanya, pujar, baixar, pujar... fins arribar a la Roca Mur, o la

Tot contemplant (foto: Joan Tarruella)



Màquina de tren. El lloc preciós.

De baixada vàrem endinsar-nos al bosc fins que el bosc es va anar convertint en quasi selva. El pobre guia que anava al davant havia d'obrir pas, no era fàcil, perquè tot era igual, el camí

Davant la "màquina de tren" (foto: Joan Tarruella)



s'havia desdibuixat del tot. Les lianes t'envoltaven el cos, els esbarzers també feien feina, tots sagnàvem d'algun lloc, braços, cames, cara, coll, tot el cos anava ressentit. Quedàvem camuflats amb la naturalesa, sort dels que portaven la samarreta del **100tenari** de l'Agrup, d'aquell color tant estrident que feia de guia per ubicar-te i no perdre't. Final-

ment vàrem quedar atrapats en un punt que no hi havia accessibilitat per enlloc. Estàvem perduts i tots ferits de guerra.

Vàrem aconseguir sortir d'aquell laberint i vam poder admirar el castell del Marquet de les Roquetes on es van llegir uns poemes d'en Joan Oliver.

El dinar va ser al Racó de Can Brosa. No va ser un menú convencional, va ser un tastet molt varia't i copios. Va estar força bé. Vam poder comprar productes naturals de l'hort, tomàquets, albergínies, pebrots, ous... Tot acabat de collir. I, cap a casa!

Acabo de descobrir que tinc aficions masoquistes, així que, ens veurem a la propera sortida ●

Pel bosc (foto: Joan Tarruella)



PESSEBRE DEL 100tenari

1er DE DESEMBRE DE 2012

Enguanys tornarem a instal·lar (i en van 16) el nostre Pessebre a la muntanya, serà el del **100tenari**, el lloc triat no podia ser altre que la muntanya més emblemàtica i sagrada de Catalunya: MONTSERRAT. No hi podem faltar, pel **100tenari** 100 excursionistes de l'AEC a Montserrat, l'Agrupació hauria d'omplir els camins, escales i funiculars aquell dia. Ja tenim el lloc triat, n'hem parlat amb el pare abat, al restaurant hem triat el menú del dinar i només hi manca la nostra assistència, que insistim, ha de ser molta.

Transport: Autocar

Hora sortida: 7:30

Lloc: de Plaça Sagrada Família (Provença-Rosselló)

Pararà a Pedralbes a les 7:45 (Tinent coronel Valenzuela – Diagonal

Preu autocar i dinar: 30 €. 35 € soci on-line

Cal portar: Esmorzar

El primer funicular fins a St. Joan surt a les 10, és optatiu i funciona cada mitja hora. Des del funicular hi ha cosa d'una hora i mitja fins el mirador de Mn. Cinto, on hi instal·larem el Pessebre.

S'ha d'estar amatent a l'hora de baixar, tenint en compte la freqüència del funicular de Sant Joan i les cues que s'hi formen.

Al restaurant Montserrat hi hem de ser a les 3 h.

El menú consisteix en:

Canelons de bolets gratinats

Pollastre a la catalana

Pastís Sant Marcos

pa, aigua, vi, cava del 100tenari, cafè i Aromes

Heu de fer la **reserva i pagament** abans del dia 23 de novembre.

Ingrés a: 2100 0823 35 0200689123

Important: Comenceu sempre indicant el vostre nom i cognom ●

SORTIDA BTT SANTA AGNÈS DE MALANYANES Vallès Oriental

Tipus d'activitat: BTT

Dia: disabte, 22 de desembre 2012.

Lloc de trobada: Avda. Diagonal amb carrer Teniente Coronel Valenzuela

Hora de trobada: 7:00h

Desnivell: 285m.

Ascensió acumulada: 518m.

Distància: 23km (circular)

Dificultat: moderada-alta (trialera)

Transport: vehicles particulars

Durada prevista: 3:00h

Cartografia: "Granollers" Ed. Alpina 1:25.000

Informació: Divendres, 14 de desembre a les 8 del vespre

Vocal: Carlos Franco

(Tel. 934 714 684 – 696 420 179) ●

novembre

dm 6	a.e.c.	Reunió de junta directiva
dm (tots)	cultura	Tallers de manualitats
dc 7-11	glacera	Progressió per crestes. Monogràfic
ds 10	100tenari	Senderisme pel parc del Montseny (Quim Llop)
ds 10-11	100tenari	Placa a la Tosseta Rasa (caiac)
dm 13	veterans	Reunió mensual
dv 16	100tenari	Cinema històric
ds 17-18	caiac	Costa Brava o Ametlla de Mar
ds 17-18	glacera	Seminari de GPS
ds 17-18	infantil	Sortida
dg 18	100tenari	Punta Curull (Pino - Cata)
ds 24	100tenari	Travessa del Matagalls (Quim Llop). Col·locació placa al Matagalls
ds 24	100tenari	24 Assemblea de la FEEC. Seu de l'Agrup

previsió desembre

ds 1	100tenari	Col·locació del Pessebre a Montserrat
dm 4	a.e.c.	Reunió de junta directiva
dm (tots)	cultura	Tallers de manualitats
ds 8-10	caiac	Embassament peninsular (El Bolarque?)
dm 11	veterans	Reunió mensual
dc 12-16	glacera	Esquí de muntanya. Monogràfic fora pista.
ds 15-16	infantils	Sortida
ds 22	caiac	matinal nadalenca
ds 22	b.t.t.	Santa Agnès de Malanyanes
ds 22	cultura	Sopar de Nadal

DISSABTE, 22 DE DESEMBRE

SOPAR DE NADAL

Com ja és tradició, farem el Sopar de Nadal en el nostre local social i tots junts ens desitjarem Bones Festes i un Fel·lç Any Nou.

RESERVEU AQUESTA DATA

(Ah !!!, i si ens ha tocat la grossa?) •

Campanent social. Santa Susanna (foto: Jordi Pino)



Cim del Costa Pubilla (foto: Rosa M. Solé)



SORTIDA A

LA PUNTA DEL CURULL

1.021 metres

Sostre Comarcal de Les Garrigues



Cim Punta del Curull (foto: Jordi Pino)

Tipus d'activitat: Muntanya

Oberta a: Socis exclusivament

Data de la sortida: Diumenge, 18 de Novembre de 2012

Lloc de trobada: Palau Reial. Diagonal cantonada Tinent Coronel Valenzuela.

Hora de la sortida: 7:30 a.m.

Recorregut: Uns 7 quilòmetres.

Desnivell: Uns 320 metres de pujada i uns 320 de baixada.

Dificultat: Baixa.

Transport: Vehicles particulars.

Durada prevista: Tres hores, encara no.

Equipament: Roba d'abric, paravents, gorra i aigua. Es pot anar amb calçat tou.

Cal portar: Esmorzar i dinar que es farà a peu de cotxe

Altre informació: Malgrat la dificultat baixa, hom informa que aquesta excursió no està lliure de riscs, per

climatologia (insolacions, fred, pluja, llamps, etc.) morfologia (mal d'alçades, desnivells, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació.

Informació: A l'A.E.C. el dijous, 15 de Novembre, a les 20:00 h.

Vocals: Pino i Cata.

Telèfons: 656 322 707 i 685 373 858

Resum de la sortida:

La punta del Curull és el sostre comarcal de les Garrigues. El cim fa terme entre les viles del Vilosell a les Garrigues i Vilanova de Prades a la Conca de Barberà i separa les conques del riu Set (Garrigues), el riu Montsant (Priorat) i Francolí (Conca de Barberà). També és el punt més alt de la serra de la Llena i està configurat per un aixecament del terreny que a la banda sud forma unes cingleres de calcàries i conglomerats molt visibles des de la vila de Vilanova de Prades.

Anirem a posar la placa al sostre d'aquesta comarca i ho farem per la banda nord de la muntanya, des del Vilosell i l'ermita de Sant Miquel de la Tosca, seguint un camí que s'enfila, direcció sud, fins la carena, on es troba el cim ●

EL PARC DEL MONTSENY

Per boscos, cercant fonts i descobrint paisatges

Dia: Dissabte, 10 de novembre

Recorregut: 10/13 km

Desnivell: +400 m. -400m.

Temps de caminada: 3/4 hores

Anar al Montseny, en plena tardor, es rivalitzar amb un dels millors viatges dissenyats nord enllà en terres ben llunyanes. Aquest parc ens amaga molts racons que en cada estació es vesteix de colors ben diferents i, ara, ens acompanyarà amb la millor gama cromàtica que ens puguem imaginar. Amb autocar pujarem per Santa Fe parant a Campins a esmorzar i en aquest viatge ja anirem gaudint de la seva lluminosa generositat. Començarem a caminar en el Coll de Bordoriol fins a Coll Pregó i d'allà tornant fins a Sant Marçal. Opcionalment podem arribar fins al Matagalls a 1.698m. Anirem a dinar a Viladrau. A la tarda temps lliure pel poble tornant a Barcelona cap a les 19 hores.

Hora de sortida (puntual):

- 7:30 del matí. **Rosselló** -Sardenya.
- 7,45 des de Fabra i Puig.

Preu: Soci: 30€ (preu especial del **100tenari**). Soci on line: 35,00 € (preu especial del **100tenari**). No soci: 50,00 € (inclou assegurança) Activitat limitada a **50 persones**

Cal portar:

Esmorzar, botes de muntanya, bastons, aigua, fruits secs i fruita.

Els propers dies ja informarem de les previsions meteorològiques. Tots aquests preus inclouen autocar, documentació i dinar de restaurant.

Inscripcions: fins dimarts, 6 de novembre, a les 21 hores, a secretaria i ingressar l'import corresponent:

La Caixa 2100 0823 35 0200689123, només cal posar el nom com a remitent.

Vocals: Xavier i Quim •

Senderisme "Semprepodem" TRAVESSA DEL MATAGALLS

De Sant Marçal a Viladrau

Dia: Dissabte, 24 de novembre

Recorregut: 14,340 km

Desnivell: +570m, -912m

Sortint de Sant Marçal enfilarem les primeres rampes de pujada amb les que guanyarem ràpidament alçada, situant-nos abans de 2 hores a dalt del Matagalls. Allà volem coincidir amb els companys que ens ajudaran a instal·lar la Placa del **100tenari** per ser el cim més alt de la comarca d'Osona.

La baixada fins a Viladrau la farem pel Monestir de Sant Segimon, on hi dinarem, l'ermita de l'Erola, Can Sala (casa d'en Serrallonga) fins arribar al Molí de la Barita passat Viladrau, des d'on tornarem a Barcelona cap a les 19 hores.

Hora de sortida (puntual):

- 7:00 del matí. **Rosselló** - Sardenya
- 7:15 des de Fabra i Puig

Preus: Soci: 20,00 €,

Soci on line: 25,00 €,

No soci: 30,00 € (inclou assegurança)

Cal portar: Esmorzar, dinar, botes de muntanya, bastons, aigua, fruits secs i fruita.

Els propers dies ja informarem de les previsions meteorològiques.

Tots aquests preus inclouen autocar i documentació.

Inscripcions: fins dimarts, 20 de novembre, a les 21 hores, a secretaria i ingressar l'import corresponent:

Al nou número de compte de l'Agrupació:

La Caixa 2100 0823 35 0200689123, només cal posar el nom com a remitent.

Vocal: Quim Llop •

PREMI A LES RUTES DE SALUT

del Barri de la Sagrada Família

Per: Quim Llop

L'any 2009 l'Agrupació va dissenyar una aposta que ha donat molts fruits, iniciant a l'activitat física a centenars de veïns del barri que han gaudit d'una activitat en la que han descobert el barri, tot caminant, i fent amistats que encara duren.

En aquest projecte hem col·laborat amb la Fundació Claror, els C.A.P, el Centre de Salut Mental i el Pla Comunitari. Cadascú aportant els seus coneixements i enriquint el projecte, fins aconseguir donar un servei que ens honora a tots.

El passat dia 11 d'octubre, dintre de les Jornades PAAS 2012, organitzada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, varem rebre el premi al nostre projecte: **Caminant fem Salut: Rutes de Salut pel barri de la Sagrada Família**, en reconeixement a la bona feina feta i a esperonar-nos a continuar conduint aquesta activitat.

Com a socis de l'Agrupació i en la celebració del nostre **100tenari**, tenim un altre motiu per a sentir-nos orgullosos de la nostra entitat •



SOPAR DE SENDERISME

19 d'octubre de 2012

fotografies de Joan Tarruella



TRAVESSA NÚRIA CARANÇÀ – TOÈS

2 al 4 de setembre 2012

Per: Rosa Maria Soler

Feia temps que parlàvem de fer aquesta travessa, tan clàssica que ens feia una mica de vergonya i tot no haver-la fet encara, després de tants anys d'anar a la muntanya i a primers de setembre ens vam decidir.

El dia 2 al matí una colla de 5 sortim de l'estació de Ribes Vila cap a Núria, amb el primer cremallera.

Quan arribem a Núria són quarts de nou. Fa sol, però amb grans nuvolades als cims, un ventet d'allò més molest i una temperatura de només 5 graus. Així que ràpidament ens abriguem i comencem a pujar cap a Nou Creus. Fem una parada cap a la meitat per esmorzar una mica, prop d'una paret de pedra que tanca una cleda i que ens para una mica el vent, cada cop més fort.

Quan reprenem la marxa, ja veiem que els núvols, enganxats a les carenes, no tenen cap intenció de marxar i oh sorpresa! entremig de la boira

veiem les muntanyes una mica "enfarinades".

Arribant a l'olla de sota el coll i al nivell de la boira, comprovem que l'emblanquinada no és de neu que és de glaç enganxat a les herbes i plantes. Deu ser el que en diuen boira gebradora. Fins al Nou Creus caminem dins la boira admirant a cada pas l'efecte fantàstic del gel que fa que algunes plantes semblin de vidre. Com que el vent bufa de nord, ara estem arrecerats. Fa fred però al menys no venta, però no ens podem estar de pensar: "Que no ens passi res quan sortim a la carena, que ja sabem com les gasta el vent per aquests verals!"

Dalt del Nou Creus no venta tan fort com ens pensàvem, però quan anem avançant per la carena cap el Coll de Carançà, la cosa canvia i hem de caminar ben recolzats amb els pals per no anar per terra amb les ventades (de fet una a una de nosaltres la va arribar a fer caure). Sembla que



Nou Creus (fotor: Miquel Budi)

no pugui ser que siguem a primers de setembre!

La boira ens fa dubtar una mica del camí, però un grup que venen d'Ull de Ter ens diuen que el trencall cap Carançà és més endavant. Així que continuem, tot aguantant el fred i el vent, fins a trobar el coll i el marcat caminet que baixa ràpidament cap al nord.

Aviat deixem enrera la boira i el vent i veiem sota nostre el bonic Estany Blau (que fa honor al seu nom). Un tram de forta baixada ens porta fins a la seva vora. Més endavant arribem a l'Estany Negre i parem a fer una ganyipada, aprofitant que fins i tot ha sortit una ullada de sol.

Apartir d'aquí la baixada es suavitza i anem fent tranquil·lament, tot admirant els cims que ens envolten: Pic de l'Infern, Racons i la bonica Agulla Blanca. Més avall voregem l'Estany de les Truites i continuem la llarga baixada que ens durà fins al Refugi del Ras de Carançà. Cal dir que en tota la baixada no hem trobat ningú.

Des del Nou Creus fins aquí hi ha 1.000 m de desnivell, però la suavitat del pendent, fa que la distància sigui molt llarga i el camí se'ns fa inacabable. Arribem al refugi força cansats i jo personalment amb els genolls i els peus fets "caldo" i és que ja tenim una edat...

El Refugi es ben ple i les instal·lacions són "justetes". El sopar no mata, però al menys és abundant i com que hi ha gana, omplim la panxa sense ma-



Refugi Ras de Carançà (foto: Rosa M. Soler)

nies i aviat ens n'anem a dormir, que demà ens queda un llarg camí i uns altres 1.000 m de baixada fins a Toès.

El dilluns s'aixeca bastant ennuvolat i la "météo" anuncia pluges cap al migdia, així que després d'esmorzar tirem avall ràpidament. Estic sorpresa de lo bé que m'he recuperat tenint en compte lo "tocada" que estava a l'arribar al refugi el dia abans!

El camí és molt millor que el d'ahir i la baixada es va fent amb comoditat, sempre vora el riu i per dins d'uns bonics boscos. Després d'una aturadeta per menjar, arribem a la zona de les passarel·les. Aquí anem trobant més gent que pugen des de Toès només per fer l'engorjat, però pel que es veu són pocs els que arriben fins el Refugi.

Per salvar l'engorjat, molts trams de camí estan formats per passeres metàl·liques ancorades a les parets i alguns ponts penjants ben divertits.

És un tram força llarg, però molt discret. Cap al final trobem un camí que s'enfila a la dreta i que indica "a



Toès", però també hi ha un altre camí que continua per dins del riu... sense cap indicació (???). Un xicot d'una colla que trobem allà i que coneix la zona ens aconsella de seguir pel camí que va per dins del riu ja que també porta a Toès i és, segons ell, molt més bonic.

Així ho fem i l'encertem, ja que després de passar una petita presa que recull l'aigua del riu, continuem pel seu marge esquerra, seguint un camí tallat a la roca resseguit sempre per un cable de seguretat. El camí segueix el canal de l'aigua i es pràcticament horitzontal. Això fa que els fons de l'engorjat s'allunyi cada cop més fins que ni tan sols es visible. Aquest tram té punts de vista realment impressionants.

Després de força estona d'avançar per aquesta cornisa, hi ha una

nova bifurcació. Es pot seguir per la cornisa o bé baixar al fons de l'engorjat per un ample camí. Optem per aquesta segona possibilitat i un cop al fons de l'estreta gorja passem a l'altre banda per un pont. Aquí ens ajuntem amb el camí que havíem deixat abans de la presa i després de poca estona arribem al final de la ruta en un punt on la gorja és ben estreta i es veu el pont del Tren Groc que la travessa a gran alçada. Després de passar un petit túnel el camí arriba a l'aparcament.

Finalment, no s'han complert les previsions i no ha plogut. Al contrari, fa solet i força calor i anem a prendre unes cervesetes al "Xiringuito" i a remullar-nos els peus al riu.

Un cop refets ens dirigim cap al poble per buscar la Gîte de Etape. La nostra intenció és sopar i dormir a la Gîte i l'endemà agafar el Tren Groc fins a La Tor de Querol i la RENFE fins a Ribes.

Quan hi arribem ens la trobem tancada i truquem a un telèfon que hi ha a la porta. Ens diuen que vindran a obrir, però que no hi ha servei de menjars, que en tot cas ens l'hem de fer nosaltres. Ostres! amb això no hi comptàvem. No portem pas menjar i a més al poble no hi ha cap botiga ni restaurant.... Mentre esperem que obrin ens plantegem si agafem l'últim tren groc per anar a un altre poble més gran... Finalment però es veu que els hem fet pena i han parlat amb la senyora de la guingueta del final de les Gor-

ges, per que ens faci un plat combinat per sopar i també ens farà l'esmorzar de l'endemà. Uf...! encara rai.

Deixem les motxilles a les habitacions i després d'unes bones dutxes anem cap a sopar. Ho fem en unes taules a l'aire lliure, ben contents d'haver pogut resoldre el problema de la manduca. Ens atipem d'amanida, musaka i formatges variats i després d'una bona xerrada amb la mestressa de la guingueta que parla en català, tornem cap a la Gîte per passar la nit. Tenim tot l'edifici per nosaltres sols. És un antic casalot molt gran i ben condicionat amb unes instal·lacions molt correctes, jardí, barbacoa, terrassa... en fi "una passada".

El dimecres al matí ens llevem, recollim i després de deixar les claus a la bústia com ens havien demanat, marxem de nou cap la guingueta per esmorzar-hi. També avui el dia s'ha aixecat tapadot, però la temperatura és agradable. La "madame" de la guingueta ens cuida bé i ens dóna un bon esmorzar i com que a aquella hora no té gent ens fem un tip de parlar. Quan marxem s'acomiaada desitjant-nos que la "mani" de l'onze de setembre sigui un èxit. Aquí també ha arribat que se n'està preparant una de grossa.

Pugem cap a l'estació per agafar el Tren Groc. Quan arriba ve totalment ple i ens quedem a la plataforma. Ens espera un viatge d'un parell d'hores... esperem que algú baixi abans del final.

Gorges de Carança. La Cornisa (foto: Rosa M. Soler)



Van passant bonics paisatges, poblets, ponts i estacions i quan arribem a Montlluis, es buida tot el vagó i ens el deixen per a nosaltres sols fins al final (Visca!!). Tot el recorregut és ben bonic i la llàstima és que el dia tan gris desmereix molt el paisatge. Què hi farem!

Quan arribem a la Tor de Querol, encara falta molta estona per a que surti el tren cap a Ribes, però com que ja hi és, quan ens atipem de voltar per l'estació hi pugem i ens hi acomodem. Quan és l'hora ve una Revisora a vendre els bitllets i aviat ens posem en marxa.

Arribem a Ribes al migdia i encara ens queda una última caminada fins a l'estació del Cremallera de Ribes Vila on tenim els vehicles (sembla que no, però hi ha un bon tros!).

Acabem "la festa" amb un bon tiberi als Caçadors i cap a casa falta gent...

(Excursió efectuada per Miquel Budí, Maria Guillen, Xavier Cabré, Montse Garcia i Rosa Maria Soler, tots ells pertanyents a l'"IMSERO SALVAJE") ●

CASAMANYA (2.740 m)

VALLS D'ANDORRA

Per: Jordi Pino i Cata

El Principat d'Andorra té delimitat el seu territori per carenes de muntanyes de gran alçada que formen la conca del riu Valira. D'aquestes serralades surten altres carenes i valls secundàries. La més important d'aquestes carenes per la seva longitud, uns 14 quilòmetres, baixa del cim de la Sarrera, al nord, fent frontera amb el País d'Oc, passa pels cims de l'Estanyó, Casamanya i pic de Padern per acabar, al Sud, damunt del poble de Les Escaldes. Aquesta carena separa les valls del riu Valira d'Ordino i la Vall de Riu.

Des del cim del Casamanya (foto: J. Pino)



El Casamanya el formen tres puntes, la Nord, la Central i la Sud. Tota la muntanya està formada per pedra calcària, que li dona un to molt blanquinós en contrast amb les altres muntanyes del voltant més rogenques o ennegrides. És espectacular veure una posta de sol des del peu d'aquesta muntanya, que a més a més,

en trobar-se al mig del Principat, es pot admirar des de pràcticament tot Andorra. També des del cim, sobretot el sud, per la seva privilegiada situació, es poden dominar totes les valls, muntanyes i territori Andorrà.

Excursió molt senzilla, encara que pot esdevenir molt pesada, si volem pujar amb presses al cim. Camí molt marcat,



per carena, factible en cas de boira, si bé no val la pena pujar-hi si perdem el més interessant que són les seves vistes.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir a Andorra. Pel nord, hi ha una carretera que surt a la dreta un cop travessat el poble de Canillo i que du al coll d'Ordino. Pel sud, s'ha de pujar cap al poble d'Ordino. Només entrar en aquest darrer poble veurem dues rotondes que venen seguides; a la segona, hi ha un trencall a la dreta que també porta al coll d'Ordino.

La carretera és la CS-240 i el coll, l'aparcament de l'automòbil i la sortida cap el cim es troben en el quilòmetre 8,9 d'aquesta carretera. És fàcil de reconèixer aquest coll, doncs a la dreta pujant des del poble d'Ordino hi ha uns grans i planers prats. A la mateixa carretera hem de deixar el vehicle. Compte a l'hivern, que l'accés per carretera des de Ordino sol estar tallat.

L'excursió segueix gairebé tota l'estona una carena, primer per entre bosc i després per un llom pelat majoritàriament amb herba de prat. La direcció sempre és nord i el camí està molt marcat i fressat per la gran quantitat de gent que hi puja.

0 minuts.- Coll d'Ordino (1.980 m). Des de mateix coll, a mà esquerra si venim del poble d'Ordino, hi ha un camí molt marcat que després de fer uns 15 metres direcció llevant, enfila fort cap el nord durant 6-7 minuts, per després planejar per sota la carena. Anem per entre bosc de pi recobert en ses branques per líquens i acompanyats també per herba de prat i alguns ginebres. Anem seguint marques de pintura groga.

20 minuts.- Clariana en el bosc. (2.095 m). El camí surt del bosc i agafa la carena. Bones vistes del poble d'Ordino, la seva vall, el pic de Carroi i la Comapedrosa. Compte a la tornada, doncs és fàcil seguir un camí que ressegueix la carena i nosaltres de baixada ens haurem de decantar a l'esquerra, per on ara pugem. Seguim pel llom, ara amb menys arbres, passem un petit coll i enfilem cap a un altre de més ample.

35 minuts.- Collada de les Vaques (2.110 m). A tocar d'unes pedres. A partir d'aquí s'acaben els pins. El te-

reny només té herba de prat i bruguera. Seguim pel llom amb pujada sostinguda.

55 minuts.- Primer replà. (2.305 m). A 50 metres, un cop passades unes roques a la nostra esquerra. La carena s'eixampla una mica i esdevé llom. La pujada ara és molt forta i el camí comença a fer llaçades. Magnífiques vistes de tot Andorra.

1 hora 05 minuts.- Segon replà. (2.425 m). Molt petit, en realitat és un lloc de 2-3 metres més planer que la resta. Seguim altre cop en forta pujada. Anem poc a poc i fent llaçades. Seguim trobant restes de marques de pintura.

1 hora 20 minuts.- Tercer replà. (2.530 m). Més ampli que l'anterior amb herba de prat i rocall. Seguim pujant un nou llom per la carena. Dura pujada.

1 hora 30 minuts.- Quart replà. (2.635 m). Des d'aquest lloc ja podem veure una gran fita que es troba dalt del cim. Ara el camí planeja.

1 hora 45 minuts.- Cim del Casamanya. Punta Sud. (2.740 m). Cim ample, rocallós, amb una fita de pedres cimentada, de grans dimensions, llibre de registre. Cap a llevant surt una carena que en deu i quinze minuts et duent al cim Central i Nord del Casamanya, també amb bones vistes de tot el Prin-

cipat.

La baixada la farem pel mateix camí en gairebé una hora.

HORARI

El recorregut de pujada no arriba a les dues hores i la baixada es pot fer en una.

DESNIVELL

El desnivell total de l'excursió és de 760 metres de pujada i 760 de baixada.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer a peu tot l'any, llevat dels mesos d'hivern, en que la neu hi és present. Aquesta neu habitualment sol estar molt ventada i glaçada, a les parts altes, i per això pot obligar a dur grampons. Cim apte per pujar-hi amb esquís i no pas aconsellable amb raquetes. Recomanem fer l'excursió a primavera i començament d'estiu.

PUNTS D'INTERÈS

Una mirada ràpida de llevant a nord, ens permetrà contemplar grans cims com la Tossa Plana, l'Alt de Griu, els Negres d'Envalira, el Puigpedrós, els pics de Fontnegra a l'Ariege o l'esvelt Ascobes. Davant mateix, la vall del Valira amb les estacions d'esquí de Grau Roig i Soldeu. Cap el Nord, els Xuclar, Meners, l'Estanyó, Sarrera, Tristaina, cercle d'Arcalís, Pica d'Estats

i Montcalm són els cims més importants. Sota nostre les valls d'Angonella i d'Ordino.

A ponent distingim les Maladetes i la serralada alpina dels Pallars, més a prop tenim cims com la Comapedrosa, la Roca Entre vessada o el Pla de l'Estany i les pistes d'Arinsal i Pal. I acabant de donar el tomb, cap el sud tindrem a tocar el poble d'Ordino i el cim de Carroi, i més allunyats el cim de l'Orri, el Salòria, la vall d'Envalira, les pistes de la Rabassa, la vall de Claror i les muntanyes de Sirvent, entre moltes altres que podrem distingir perfectament.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és alpí. A l'hivern la neu cobreix tota la muntanya, encara que per la carena hi ha poc gruix. Aquesta sol estar glaçada. Pel bon temps, pots arregar dies de sol, sense vent, en que fa molta calor i també, dies rúfols,

de pluja, boira i humitat en que, podem passar molta fresca. Terreny força ventós. Les glaçades o nevades es poden produir fins ben entrada la primavera. A l'estiu son freqüents les trona-des i tempestes.

La vegetació és alpina i està composta de pi negre, matolls de ginebre, bruguerola i pastures.

EQUIPAMENT

Motxilla, barret, ulleres, crema solar i roba d'abric, llevat al pic de l'estiu. Cal dur roba protectora del vent. L'excursió, a primavera, un cop s'enretira la neu, a l'estiu i tardor, es pot fer perfectament en wambes. A l'hivern calen botes i és aconsellable dur material com esquís. També recomanem dur una màquina de retratar i uns binocles. És aconsellable dur aigua, doncs no en trobarem en tot el camí.

Barcelona a 28 d'octubre de 2007 •

a s s e g u r a n c e s

Problemes, dubtes, consultes...

TRUCA'NS

Tel.: 933 190 672

Pino i Cata

De franc per a tots els socis de l'AEC

ALTES DEL MES D'OCTUBRE

Silvie Christiaen
Guillem Roselló Christiaen
Anna Roselló Christiaen
Marta Fanes Cervantes
Cecília González Fanes
Xavier Tricas Costa
Júlia Tricas Dalmases
Mireia Rodríguez Bruque
Miguel Ángel Mejias Valderrama
Helena Folia Cots

Adrià Folia Campo
M. Carme Mercader Gimeno
Carles Pinto Murlà
Jaume Fuentes Pérez
Juan Carlos Caules Camps
Claris Òdena Teixidor
Gemma Teixidor Fargues

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

CONDOLS

JOSEP CASTELLS I ROSELL

Ara ens hem assabentat que el mes de juliol ens va deixar Josep Castells i Rosell, el soci més antic de l'Agrupació juntament amb el Nuix.

Assistia de forma esporàdica a les reunions mensuals de veterans i l'últim cop que el vàrem saludar, va ser a la inauguració dels actes del **100tenari** a la "Damm".

Des d'aquestes ratlles, fem avinent el nostre condol a la seva esposa, filles i demés familiars •

LOTERIA DE NADAL

Participació de 2,5€. Les butlletes a 3€, venda a secretaria.

13.927 •

PAGAMENTS

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

COMPTES BANCARIS:

100tenari: 2100 0823 39 0200688916

AEC: 2100 0823 35 0200689123

INFANTIL: 2100 0823 31 0200689236

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

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat
100tenari@aec.cat
secretaria@aec.cat

comunicacio@aec.cat
butlleti@aec.cat
agrupactivitats@aec.cat

speleo.ere_aec@yahoo.es
escola@glacera.com
caiac@aec.cat •



C/ Padilla, 236 - Entresol 1a

Si estas buscant;

Últimes Tecnologies en tots els tractaments

Facilitats en els pagaments

*I sobretot, un equip humà que només pensa
en el teu benestar*

TRUCA'NS *T'asseguem un bon somriure*

93 450 20 05

Presentant el carnet de soci de

L'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

**1^a VISITA
de DIAGNOSTIC**

GRATUITA**HIGIENE****20€**

10% dte. en tots els tractaments



T'estem esperant

www.balmat.com



GRAN VIA C.C., 527 COMTE D'URGELL, 72 08011 - BARCELONA

Tel. 934 548 309

HORARI SECRETARIA A.E.C.

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

SECCIONS

Secció de Muntanya i Senderisme (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

butlleti@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, Jordi Pino, Cata Rodríguez, Pep Molinos, Rosa M. Soler, Quim Llop, Xavier Sánchez, Josep Montagut, Joan Tarruella, Albert Sambola, Felip Serrano, Manel Navarro, Pere Camí, Miralles-Vilamur, Dolors Marro, Joan Dilla, Carlos Franco, Pilar Ventura, Miquel Budi.