



1912

butlletí informatiu

novembre 2015



(foto: Joan Tarruella)

**Pere Mansilla rep el relleu per la presidència
de l'AEC de mans d'en Jep Tapias**

Agrupació Excursionista "Catalunya"

Membres de la nova Junta (foto: Joan Tarruella)



Bestiari Sud (foto: Grup Joves)



Plaiecu de Caroux (foto: Pep Malinos)



NOVA JUNTA DIRECTIVA

PERE MANSILLA PRESIDIRÀ LA JUNTA DIRECTIVA DE L'AEC DURANT ELS PROPERES QUATRE ANYS, AGAFANT EL RELLEU

A L'ENCAPÇALADA PER JEP TAPIAS

Pere Mansilla agafa el relleu a la presidència de l'AEC un cop la Junta presidida per en Jep Tapias ha exhaurit els sis anys de mandat establerts.

La candidatura del nou president accedeix al front de l'Entitat sense necessitat de realitzar una votació tota vegada que va ser l'únic equip que es va presentar. Pendants de completar les vocalies de les deu seccions de l'entitat, l'equip directiu queda de la forma següent:

President: Pere Mansilla
Vicepresident: Pep Molinos
Secretària: Yolanda Soto
Vicesecretària: Carme Capdevila
Tresorer: Roger Sant •

Í N D E X

- | | |
|---|--|
| 3 EDITORIAL: Nova junta directiva | |
| 4 A.E.C.: Assemblea extraordinària | |
| 5 MUNTANYA: Cresta dels Besiberris | |
| 8 MUNTANYA: Massís de Caroux | |
| 10 FEEC: Refugi Lluís Estasen | |
| 11 SEAM: Gra de Fajol Gran | |
| 13 MUNTANYA: Serra de Catllaràs. Roc de la Lluna | |
| AGENDA D'ACTIVITATS: | |
| 15 CALENDARI: Muntanya;
Grup Joves; Turisme equestre i ERE | Pessebre 2015 |
| 16 CALENDARI: Caiac; Infantil; cultura;
Activitats diverses | 18 MUNTANYA: Parc Natural dels Ports
LOTERIA de Nadal i la Grossa
MUNTANYA: Pessebre 2015 |
| 17 MUNTANYA: Matagalls,
Loteria de Nadal
La Grossa de Cap d'Any; | 20 Webs interessants
Sortida en bicicleta per Barcelona |
| | 21 MUNTANYA: Viatge a Islàndia |
| | 22 MUNTANYA: Serrelada de Collserola |
| | 23 MUNTANYA: La Serralada de Collserola |
| | 25 SEAM: Via Ferrada Teresina |
| | 26 L'ITINERARI: Puig d'Estela |
| | 28 Una pèrdua molt sentida |
| | 29 MUNTANYA: Dona i Esport |
| | 30 A.E.C.: Altes, Sopar de Nadal, diversos |

ASSEMBLEA EXTRAORDINÀRIA

DIA 15-10-15

Per: Jordi Pino

Concurrència important hi va haver en la assemblea extraordinària que celebrarem a l'Agrupació el passat dia 15 d'octubre per fer eleccions a la Presidència de l'Entitat.

*Fórem 45 socis disposats a veure plegar el passat, la vella Junta la que va haver d'encarar el nostre **100tenari** entre altres moltes activitats, i veure com encarar el futur amb una nova Junta.*

Va ser el President qui va obrir l'acte amb unes paraules de benvinguda a tots els assistents a l'Assemblea i donant les gràcies a tots els membres que formen part de la Junta que acaba el seu mandat per la tasca duta a terme en aquests 6 anys. Seguidament va explicar que ha estat un gran honor per a tots poder haver estat al capdavant d'aquesta Junta, la del Centenari, que ha afrontat grans reptes com la celebració d'aquest esdeveniment, que tant ressò ha tingut dins del nostre entorn i on l'Entitat s'ha vist recompensada amb nombroses distincions. Acabà la seva intervenció desitjant els millors èxits a la nova Junta que s'hi presentava com a candidatura única.

Tot seguit prengué la paraula el President de la Junta Electoral, Sr. Romagosa, que informà que només hi ha hagut una única candidatura.

Després d'haver comprovat que tots els proposats, són socis, majors d'edat i estan al corrent de les



Assistents a l'assemblea (foto: Joan Tarruella)

quotes socials procedeix directament a la proclamació dels seus components com a elegits per a la Junta Directiva.

Tot seguit el Sr. Pere Mansilla pren la paraula, fa una presentació dels nous components d'aquesta nova Junta, fa menció als petits canvis que hi haurà en alguna vocalia i indica que la nova Junta resta oberta a qualsevol opinió, aportació o suggeriment que vulguin fer els socis, a l'ensens que dóna un agraïment a l'antiga Junta per la labor feta durant aquests anys de mandat.

Nomenada aquesta nova Junta, bona part dels assistents feren a la mateixa seu de l'Agrupació, el sopar de cada primer i tercer dijous de cada mes, amb gran alegria i xerinola •

CRESTA DELS BESIBERRIS

Per: Amat Botines Puertas

*El dia 10 d'octubre de 2015,
set integrants del Grup Jove hem completat
la llarga cresta dels Besiberris.*



Vista de la cresta dels Besiberris (foto: Grup Joves)

La intenció era viatjar dissabte i dormir a peu de cresta, a l'estany de Malavesina, per començar el llarg cresteig diumenge amb les primeres llums del dia, però, per motius logístics hem hagut de viatjar divendres nit, arribant a Cavallers a les dotze de la nit. Hem sopat, i cap al sac... Per poca estona, ja que a les 4:30 de la matinada ens llevem: el cel segueix ben negre, sense lluna i amb un espectacular firmament. Fem les motxilles d'atac, piquem alguna cosa, i a les 5:30 comencem la vertical ascensió cap a Malavesina. Abans d'arribar-hi, cap a les 7:30 comença a clarejar, i no és fins passades les vuit que arribem a l'estany, on esmorzem i observem dues parelles que han dormit allà i que tot just es lleven. La temperatura en aquest estany és gèlida, i no tardem a reemprendre l'ascensió cap a la cresta.

Un cop a la cresta, ens trobem amb una ascensió molt vertical al Besiberri Nord (3.015 metres). Tots coincidim en que és una ascensió preciosa amb boníssima roca i magnífiques vistes a banda i banda (observem Montardo, Estany de Mar, França, Maladetes, Pica d'Estats... Tot).

La baixada del Besiberri Nord és una mica exigent i cal parar atenció. Cal baixar a la bretxa Jaume Oliveras, tot seguit remuntar una mica per uns passos de segon/tercer grau, que decidim assegurar en un punt una mica exposat, tot i que fàcil i divertit. A continuació, cal baixar a una segona bretxa (la Salles), aquest cop fent un parell de ràpels de 15-20 metres. En aquest punt, una de les parelles que dormien a Malavesina ens avancen. Prosseguim la marxa pel fil de la cresta fins als Besiberris del Mig (2995 m).



Cim Comaloorno i placa **100tenari** (foto: Grup Joves)

Allà retrobem la parella i parlem una estona amb ells: són una madrilenya i un castellonenc, que tot i ser molt simpàtics, estan convençuts que ja estan al Besiberri Sud... Els diem que encara no, però no se n'acaben de refiar. Nosaltres seguim, i cap a les dues dinem, al Pas de Trecazes (coll amb vistes a l'antic glaciari dels Besiberris). Mentre mengem, veiem que la parella se'n torna: realment creuen que ja han fet el Sud?

Nosaltres ens costa aixecar-nos i continuar, tant és així que la segona parella que dormia a Malavesina ens avança just a les postres. Els saludem, però no ens contesten. Cap a les tres, reemprenem la marxa (ja només ens queda un pic!). Ens trobem la parella muda dinant en una ombra, saludem, i efectivament no obtenim contestació... Continuem i al cap de poc estem als peus de l'imponent Besiberri Sud. Estem força cansats: tot i que el dia és esplèndid pel que fa a visibilitat (no hi ha cap núvol), el sol pica fort i cal anar bevent aigua i posant-se cre-

ma per no agafar una insolació. Poc a poc, remuntem la dreta canal descomposta que porta al pic del Besiberri Sud (3.024 m). Bona feina! Ens fem les fotos cimeres de rigor, i després de seure una estona seguim, que encara queda una mica de cresteig. Anem seguint les fites, i en una estreta bretxa surt el camí de baixada cap a Cavallers. Allà alguns decidim deixar les motxilles i anem a fer el Comaloorno (3.029 m), sostre de l'Alta Ribagorça, i amb la pertinent placa del **100tenari** de l'Agrupar!

Bé, ara cal baixar... Recuperem les motxilles i descendim per l'exigent tartera. Ens reagrupem a l'estanyet de Comaloorno, berenem una mica, i ens entretenim amb una bassa glaçada. El sol ja s'ha amagat i comença a refrescar, així que continuem baixant. Ens notem les cames ben pesades (portem ja més de dotze hores d'activitat), i just abans d'entrar al bosc se'ns fa fosc i encenem els frontals. Comencen les infinites zigzagues amb forta baixada entre pins negres i altives parets de granit, que



Crestejant (foto: Grup Joves)

ens separen de la presa de Cavallers. Superem el Pas de l'Osso, passem pel costat d'unes vies d'escalada ben mullades, i finalment arribem a l'aparcament, on retrobem la parella simpàtica, que finalment reconeixen que teníem raó (hehehe) i ens feliciten per completar la cresta. Estem molt cansats, sopem, i ens adormim ràpidament. En total han estat 15 hores d'activitat, 14 km, 1700 m de desnivell positiu i tres pics de 3.000 m assolits.



Cresteig (foto: Grup Joves)

Poder realitzar aquesta cresta era un somni que teníem molts: alguns perquè ja ho havíem intentat anys enrere, i altres pel gairebé més sencer que vam passar descobrint aquesta vall el passat juliol, entre la preparació de les rutes dels Campaments de la SIJ, i la posterior estada amb les nenes i nens.

Esperem fer-ne moltes més! Seguirem!

Participants: Albert Gasull, Arnal Calafell, Arnau Janer, Pol Soler, Marcel Giner, Mikel Gorostidi i Amat Botines •

MASSÍS DE CAROUX

10 i 11 d'Octubre de 2015

Text i fotos: Pep Molinos

En una de les revistes que tenim al mostrador de l'Agrup, concretament un EXCURSIONISME de la UEC, vaig trobar un article que parlava d'una regió situada al sud del Massís Central Francès, concretament del massís de Caroux. Parlava de bonics itineraris per gorges i boscos de castanyers i faigs.



Roc du Caroux

Enguanys al tenir tres dies de festa pel 12 d'octubre (i amb res per celebrar) decidim fer una escapada a aquest massís ubicat al Parc Natural du Haut Languedoc, a uns 40 km al NE de Beziers. És un altiplà a 1000 metres d'alçada que separa les conques atlàntiques i Mediterrànies. Si bé les parts altes són turons ondulats, el vessant sud que cau sobre el riu Orb, és rocallós, farcit de parets, arestes i agulles i solcat per múltiples gorges.

Plateau du Caroux (10-10-2015)

Des de Le Poujol sur Orb, situat a la riba del riu Orb, pugem per

una carretera farcida de faigs i castanyers en un esclat de colors de tardor, fins el petit nucli de Douch on aparcuem el cotxe. El camí ben indicat i senyalitzat surt del forn de pedra communal (aquí tots els pobles en tenen un). Puja per un netíssim bosc de faigs, on treuen el cap alguns bolets. Arribats dalt de l'altiplà, el sender continua entre landes de bruc i fagedes fins l'acollidor refugi lliure de Font Salesse. A partir d'aquí el corriol segueix planer prop de les balconades rocalloses del vessant sud, fins arribar al Mirador del Caroux, una petita plataforma amb baranes dalt d'una roca, des d'on podem veure la Mediterrània, i el Pirineu des del Canigó fins el Montvalier.

Deixem enrere el mirador i retornem a l'interior del massís per un bosc de pi jove, on ves per on, en apartar-nos del camí per veure si trobem algun cep, ens trobem amb un seguit de rovellons. No donem abast a collir-los; estan sans, amb bona olor, ens falten mans i bosses i trobem a faltar els cistells que tenim al cotxe. Està clar que avui era el dia del rovelló.

Continuem pel camí ben senyalitzat que després de travessar unes torberes s'enfila suaument fins el cim del Caroux (1.091m), turó culminant de l'altiplà coronat per una gran fita. El descens el fem per un marcat camí fins un collet, on esdevé pista que amb un parell de llaçades ens retorna a Douch.

Horari: 3,00 h

Desnivell: 310 m.



Gorges de Colombières



Gorges d'Heric

Gorges d'Heric (11-10-2015)

Aviu sortim del pàrquing de Le Verdier al costat del poble de La Trivalle. El nostre itinerari remunta la pista que va seguint les gorges d'Heric, on podem veure agulles i escarpades parets que baixen del "plateau" fins a la vall. El camí acaba al poblet d'Heric, pràcticament abandonat, a excepció d'una "gite" que també fa les funcions de bar. Deixem enrere el poble i baixem de nou a les gorges per pujar pel costat oposat per un corriol de bast, que travessa un bonic bosc de faigs i castanyers fins el coll de Bardou. A deu minuts ens queda el poblet de

Bardou, poble que havia quedat mig abandonat, però que uns músics alemanys va reconstruir les cases i hores d'ara és un nucli molt ben conservat, amb petits carrers empedrats i un entorn de tranquil·litat enmig del bosc. Val a dir que és famós a la comarca tant pel seu encant com pels concerts de música clàssica que a l'estiu organitzen els seus estadants. Paga la pena desplaçar-se per recórrer els carrerons i cases i veure com els paons corren lliurement per tot el poble. Pugem de nou al coll de Bardou, i seguim de baixada el GRP que creuant els colls de Maure i de Coupiac ens porta per boscos de castanyers fins el llogarret de Mons. Un petit camí planer flanquejat per un petit mur de pedra seca ens retorna al pàrquing.

Horari: 4,00 h

Desnivell: 570 m.

Balcons d'Arles

Des de la població de Colombières sur Orb, i sortint de les escoles pugem un tram de les gorges de Colombières, formades per

riu Arles i paral·leles a les d'Heric però situades més a l'est. Retornem al punt d'inici on un panell ens mostra la ruta dels balcons d'Arles. És un camí que sortint de les mateixes escoles remunta pel costat dret les gorges de Colombières. El corriol va guanyant alçada fins arribar a un punt on podem veure l'engorjada vall del riu Arles. La nostra ruta gira quasi 180 graus i baixa per camí ample i emboscats fins el nucli de le Theron i el poble de Colombières-sur-Orb, amb antigues cases molt ben conservades i sense cap desgavell que

trenqui el seu ambient rural.

L'itinerari segueix baixant, travessa la carretera i ens porta a les vores del riu Orb, reconegut a la comarca ja que es recorre en caiac per aquests trams. El camí segueix paral·lel el riu travessant boscos de ribera, molins i antigues canalitzacions d'aigua, fins que remunta novament a Colombières. És un circuit senzill i fàcil que ens dóna una altra visió del massís de Caroux des de les vores del riu Orb.

Horari: 1,45 h

Desnivell: 170 m ●

Actuació de millora al

REFUGI LLUÍS ESTASEN

Pedraforca

L'Àrea de Refugis de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) ha substituït la centraleta electrònica de gestió de la instal·lació solar fotovoltaica del refugi Lluís Estasen del Pedraforca degut a una avaria elèctrica irreparable, després de 15 anys de vida útil.

La centraleta és un dels elements clau per al correcte funcionament del refugi perquè regula la càrrega de les bateries amb el generador i fa que les plaques solars puguin produir l'energia necessària per al correcte funcionament de l'equipament. La centraleta regula la càrrega de les bateries des de les plaques, fabrica la corrent a 230 volts, i permet carregar les bateries amb el generador. La nova centraleta és un equip integrat com-

post per un inversor, un carregador i un regulador. Properament es completarà la renovació de la instal·lació solar fotovoltaica d'aquest refugi amb la substitució de les bateries estacionàries i l'ampliació del camp fotovoltaic.

El refugi Estasen, inaugurat l'any 1949 i ampliat el 1977, té una capacitat de 81 places repartides en dues habitacions situades a la primera planta de l'edifici, un bucòlic xalet de muntanya de pedra, situat al peu del Pedraforca ●

ALPINISME DE LUXE EN EL PIRINEU ORIENTAL

GRA DE FAJOL GRAN

2.708 m

(Goulotte Conrado – Altamira)

Per: Javier Aznar

Desembre de 2014

Hem d'aprofitar l'hivern en que es forma, per a ser una de les cordades candidates per a la seva escalada, desgraciadament no tots els anys es forma, per això com tantes vies compromeses quan es donen les condicions. Internet treu fum, són petites joies que en condicions, asseguruen una ascensió amb caràcter, i en aquest cas et deixa un regust d'obrir les portes a altres ascensions de major compromís.



Croquis de Joan Altamira



Foto: Javier Aznar

El punt de partida serà el Refugi d'Ull de Ter, és una ascensió orientada a l'Est pel que encara que dintre de la goulotte estem protegits del sol, l'escalfament conforme avança el dia posa en perill la seva estructura, és aquesta una ascensió que quan tenim les condicions adequades no aguanta mas-

sa setmanes, per això ho hem d'aprofitar. Del Refugi ens dirigim en direcció cap el Coll de la Marrana i de seguida tomem a l'esquerra passant per una zona habitualment amb gel i que és una de les surgències que formen el naixement del Ter, anem guanyant desnivell passant per l'entrada de la Canal Central del Gra de



Arribant a la R-1 (foto: Javier Aznar)



Segon llarg (foto: Javier Aznar)



La R-5 abans del llarg clau de sortida (foto: Javier Aznar)

Fajol Gran, fins a situar-nos a l'esquerra de la vertical de la goulotte, en les primeres roques muntarem la R-0, existeix una variant d'entrada directa a la goulotte que duu fins a la R-1, però la seva formació de vegades és més precària, un ressalt de gel de 80 °. El primer llarg i l'últim són els passos clau de la goulotte, en el primer un flanqueig a la dreta sobre plaques de roca coberta d'una fina capa de gel, (V), ens situa en un pendent de neu de 55 °, que amb tendència cap a la dreta, ens situa a l'entrada mateixa de la goulotte, la R-1 està muntada amb pitons, a partir d'aquí ja no hi ha pèrdua possible seguir tota la goulotte fins a la sortida. L'últim llarg com el primer consisteix a superar un ressalt de roca que queda a l'esquerra de la línia de la goulotte, cobert de gel, (V), en aquest punt el gel acostuma a ser més abundant, encara que el pas de cordades va deteriorant la seva estructura. El descens es realitza pel vessant d'ascensió normal al Gra de Fajol Gran i que ens situarà en el Coll de la Marrana, i ja des d'aquest punt reprenem la direcció cap al Refugi d'Ull de Ter.

Material: de 6 a 8 cintes expres (anells)

Camalot C4, 1 i 0.75, Allien (semàfor)

vermell groc i verd.

Encastadors diversos

Dues cordes de 60 m , o bé una d'alpinisme de 8,7 d'ús en simple

Piolets (2) i grampons, tècnics

Algun cargol de gel preferentment curt.

Dificultat: MD, 70 - 80 °, V

Informació: Refugi Ull de Ter, www.ulldeter.net

Condicions: www.infohielo.com, i consultant al Refugi.

SENDERISME 2015

Dissabte, 17 d'octubre de 2015

SERRA DE CATLLARÀS ROC DE LA LLUNA

LA POBLA DE LILLET

Per: Marta Caveró

Com quasi sempre, uns ens trobem a l'Agrupada i els altres a Sant Andreu, però aquesta vegada una mica més engrescats perquè hi ha novetats. És el "començament de curs", tenim nous companys i nou president.



Mirador del Roc de la Lluna (foto: Joan Tarruella)

Després de les presentacions oportunes, en Xavier ens explica l'ordre del dia mentre enfilem cap al santuari de Falgars i encara és ben fosc. Quan comença a clarejar, decidim fer una parada i un bon esmorzar. (Òndia, m'ha quedat un rodolí sense pensar-ho.)

Quan arribem al santuari ja llueix un sol preciós i iniciem la visita. M'agrada molt perquè és senzill i molt acollidor, però el què més em crida l'atenció és la imatge de la Verge alletant al nen. Alguns companys comenten que només n'hi ha cinc entre Catalunya i Espanya.

És una talla d'alabastre de principis del gòtic que representa una Verge atractiva, de les que no fan por. A més

hi ha unes escales que et permeten observar-la amb tot detall.

També és interessant remarcar les quatre Edelweis que coronen el rellotge de sol que hi ha damunt la porta principal. Això és degut a que ens trobem a un dels pocs llocs, a part dels Alps, on hi ha les condicions favorables perquè neixi aquesta preuada flor. Després tenim la sort de veure'n algunes durant el camí.

Al'iniciar el nostre sender per la Serra del Catllaràs, ens adonem de que estem en un entorn privilegiat, a 1.288 metres d'alçada i pujant. Els boscos de faig i pins pels que anem caminant són un festival de colors. Sembla que estiguem dintre d'un quadre.



Grup de participants (foto: Joan Tarruella)

Durant el recorregut passem per uns prats meravellosos d'aquells que des de la carretera no et pots imaginar que hi hagi entre les altes muntanyes.

Seguim el nostre camí fent petar la Serrada fins que arribem a un dels nostres destins: el Mirador del Roc de la Lluna. Ens quedem tots bocabadats en veure les estimades i conegudes muntanyes tan a prop. Personalment no sabia on mirar primer. La Gallina Pelada, el majestuós Pedraforca, La Serra del Cadí, Les Penyes Altes del Moixeró, La Tossa d'Alp, El Puigllançada, el Coll de la Creueta, El Costa Pubilla, el Puigmal i el Taga amb la Serra Cavallera.

De sobte, recordo que ja hi he estat. Clar que sí!!! Fa uns quants anys col·locant el nostre pessebre. De seguida trobem els quatre forats damunt la roca on es va posar. Aquí sento l'emoció del record barrejada amb l'alegria de tornar a estar en aquest lloc únic.

Iniciem la baixada cap el Xalet del Catllaràs projectat per Antoni Gaudí (diuen) l'any 1902 per allotjar els tècnics i enginyers de les Mines del Carbó de Catllaràs. Actualment està en restauració.

Com que fa molt bon dia i hi ha un espai ben gran, decidim treure els entrepans i dinar. S'hi està de bé!!! Tant, que la majoria ens posem de panxa al sol a fer la migdiada.

Un cop recuperades les forces seguim avall cap a La Pobla, però com que anem bé de temps, allarguem la baixada per passar per la Rotonda de Sant Miquel, la capella romànica a 150 metres del Monestir de Santa Maria de Lillet. Tot plegat, molt interessant de conèixer.

Finalment arribem a La Pobla on uns aprofitem per fer encara una volteta més i tenim la sort de veure el tren del ciment, altres a comprar pa i embotits i altres a fer un cafè, una cervesa, unes herbes mentre acaben de gaudir del paisatge i comentar l'excursió.

Cap a les 18 hores tornem a Barcelona molt satisfets pel gran dia que hem passat plegats i ja quedem pel proper 14 de novembre.

Gràcies companyes i companys per fer-ho possible.

Sortida per Repetir ●

MUNTANYA



DATA		POSSIBLE LLOC	VOCAL
14 novembre	ds	Senderisme: Fageda Montseny	Domènec i Xavier
28 novembre	dg	Pessebre al castell de Farnés	Josep Bou
7 febrer 2016	dg	Tossal del Rei. Renovació Flama de la Llengua	Jordi Pino Manuel Cabanillas

GRUP JOVES

Data	Activitat	Vocal/s
Novembre - 28 i 29	Perdiguero (piolet i grampons)	Jordi Miguel, Berta
Desembre - 5 i 6	Iniciació Escalada al Tarragonès	Joan C, Joan A, Soler
Gener - 30 i 31	BTT alforges als Ports de Beseit	Amat, Roger, Nil
Febrer - 27 i 28	Piolet i Grampons Ulldeter	Bria i Andreu
Març - 5 i 6	Via llarga (Agulles) + Ferrada a determinar	Bria, Joan C
Abril - 30 i 1/5	Iniciació barranquisme (Glorieta) + Ferrada/Escalada	Jordi Miguel, Amat
Maig - 7 i 8	Cresta (zona Pica d'Estats?)	Xavi O, Nil
Juny - 25 i 26	Activitats aquàtiques (Riu i Psicobloc Cova del Llop)	Joan A, Xavi C, Soler

Altres a confirmar:

- Espeleologia amb ERE

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

TURISME EQÜESTRE



DATA		ACTIVITAT	VOCAL
21-22 novembre	ds	Sortida cap de setmana	Miquel Casas

E.R.E.



DATA		ACTIVITAT
14 novembre	ds	Cova de Montral
12 desembre	ds	a concretar

CAIAC



DATA		ACTIVITAT
7-8 novembre	ds-dg	Castanyada
28-29 novembre	dv-dg	Proposta per determinar
5-8 desembre	ds-dt	Pantà d'Alcàntara i Monfragüe (Càceres)
20 desembre	dg	Matinal nadalenca

INFANTIL I JUVENIL



21-22 novembre	Sortida
19-20 desembre	Sortida
23-24 gener	Sortida
9 febrer	Reunió de pares
20-21 febrer	Sortida
12-13 març	Sortida
16-17 abril (poden haver-hi canvis)	Sortida
14-15 maig	Sortida
11-12 juny	Sortida de final de curs

CULTURA



DATA		ACTIVITAT	VOCAL
12-13 desembre	ds-dg	Jornada d'astronomia Vallgorguina	Ramon Canyelles
19 desembre	ds	Sopar de Nadal. Local Agrupa	

ACTIVITATS DIVERSES



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

SENDERISME 2015

LA TARDOR DEL MONTSENY

Per boscos, cercant fonts i descobrint paisatges

Dia: Dissabte, 14 de novembre

Recorregut: 10/13 km

Desnivell: +400 m. -400m.

Temps de caminada: 3/4 hores

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 1.698 m. Es tornarà a col·locar la placa del **100tenari** que va ser arrancada. Anirem a dinar a Viladrau.

Hora de sortida (puntual):

- 7:30 del matí davant l'Agrupada
- 7,45 des de Fabra i Puig.

Preu: Soci: 35€.

Soci on line: 40,00 €

No soci: 50,00 € (inclou assegurança)

Activitat limitada a **50 persones**

Cal portar:

Esmorzar, botes de muntanya, bastons, aigua, (fruits secs, fruita...).

Tots aquests preus inclouen autocar, documentació i dinar de restaurant.

Inscripcions: fins dimarts, 10 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 Domènec

Altra informació: Malgrat la dificultat moderada, hom informa que aquesta excursió no està lliure de riscos, per climatologia (insolacions, fred, neu, pluja, llamps, etc.) morfologia (mal d'alçades, desnivells, despreniments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació ●

LOTERIA DE NADAL

Des de fa anys participem en el sorteig del 22 de desembre de la **Loteria**

Nacional amb el número:

13.927

que s'ofereix en participacions al preu de 3 €. A partir del mes d'octubre ja es disposarà a la recepció de l'Agrupada.

LA GROSSA DE CAP D'ANY

Participarem amb els números:

61912 i 24753

En el seu moment s'informarà del preu, de quan es posa a la venda i de quina quantitat es disposa ●

Col·locació del PESSEBRE 2015

28 de novembre

sortida autocar:

- Palau Reial 7,15
- Padilla Provença 7,30
- Sant Andreu 7,45

Esmorzar: a Santa Coloma de Farnés

Posada del pessebre: al castell de Farnés a les 11,30 h aproximadament.

Dinar a Vidreres al restaurant Cal Magí a les 14,30 h

Menú: Paella i amanida

Preu dinar i autocar: 32 €

Preu dinar sense autocar: 20 € ●

PARC NATURAL DELS PORTS

SENDERISME “DE CATEGORIA”

26 de setembre 2015

Per: Manuel Cabanillas

Els Ports de Beseit són un dels territoris desconeguts de la geografia del país. La distància des del nucli més poblat de Catalunya, a quasi 200 km de Barcelona i la minsa comunicació amb transports públics, han estat dos elements que han jugat un paper important per el desconeixement d'un dels espais de muntanya més importants dels Països Catalans.



Font del Paradís (foto: Jordina Argimon)

La espectacularitat de les seves muntanyes, amb una morfologia pròpia, la fauna i la flora fan d'aquest racó ideal per la pràctica dels esports de muntanya, com diuen a les Terres de l'Ebre en un escenari “de categoria”.

El senderisme és una de les propostes que cal practicar per un terreny amb una diversitat només visible si ens endinsem pel seus camins, pistes i corriols.

Els Itineraris estan, generalment marcats i documentats gràficament a l'entrada de cada una de les zones.

El barranc de La Vall, a uns 9 km de Mas de Barberans, és un dels espais ideals per a realitzar recorreguts força interessants.

A mida que ens endinsem a La Vall, deixem endarrere camps de cultiu amb gran presència d'oliveres, el barranc es va estrenyent i fan la seva aparició, les impressionants parets de roca, el bosc de pi negre, alzines i faig.

L'àrea d'oci de La Vall és el punt d'inici dels recorreguts, senyalitzats, entre els que destaca el que passa per l'enrunat Mas de Barró (es-

pectaculars vistes panoràmiques) i la paradisiàca font del Paradís, el recorregut circular finalitza al punt de sortida, després de passar per la casa Forestal de La Vall en la que podem gaudir de la seva font.

El recorregut comença al final de l'àrea d'oci, amb un pal indicador. Pel camí anirem trobant indicadors en pals clavats a terra amb el dibuix d'un rombe o diamant que amb la seva punta assenyalen el camí que cal seguir complementat amb senyals de pintura vermella, que ens indiquen el camí.



Àrea d'oci (foto: M. Cabanillas)

El sender és en gran part d'ascensió i descens suaus amb alguns trams força pendents. Després d'un 2 hores de marxa s'arriba a les ruïnes dels Mas de Barró des del que les vistes de les parets són impressionants.

Des del Mas Barró ens podem acostar a un racó paradisiac, la Font del Paradís, punt culminat del recorregut a 1.021 m. La llegenda explica que a aquella font una princesa que s'hi rentava cada dia, quan va decidir baixar a la vall va deixar a n'aquell indret la seva bellesa, tot i que no deixa de ser una llegenda el lloc, romàntic, té un encant que invita a seure i gaudir. El recorregut es fa en unes 4 hores i es supera un desnivell de 650 metres positius.

L'accés a la zona d'oci, es realitza des de Mas de Barberans per la TV-3412 per la que cal recórrer uns 3 km fins un punt en el que una senyal ens indica l'accés a La Vall, a la que s'hi arriba després d'uns 6 km.

Notes: La major part del recorregut va per dins del bosc. En dies de pluja el gran nombre de barrancs que s'han de creuar poden dificultar el recorregut.

Per dinar és aconsellable fer-ho al Restaurant Mario a l'Av. Catalunya, 1 de Mas de Barberans amb un menjador amb vistes espectaculars i si es passa per Tortosa cal visitar la ciutat i anar a l'Oliviera a la Plaça de la Cinta a degustar les millor patates braves de les Terres de l'Ebre ●

WEBS INTERESSANTS

www.icc.cat

Recerca de mapes de Catalunya a la web de l'Institut Cartogràfic de Catalunya
Un cop al mapa podeu, amb el ratolí, ampliar o reduir l'escala

<http://rodalies.gencat.cat/ca/>

Rodalies de Catalunya. Horaris

www.cimsdelspaisoscatalans.blogspot.com

Més de dos centenars de rutes detallades a cims dels Països Catalans.

https://ca.wikipedia.org/wiki/Llista_de_muntanyes_de_Catalunya

Llista de muntanyes de Catalunya. Amb moltes dades.

<http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/>

Parcs naturals de Catalunya

<http://112.gencat.cat/ca/que-fem/apps-per-dispositius-mobils/>

Apps per dispositius mòbils, amb geolocalització.

L'operador 112 rebrà la teva trucada i avisa policia, bombers, helicòpter o ambulància, donant la teva localització.

www.festacatalunya.cat

Fires, festes, mercats i activitats. Visita els pobles i ciutats de Catalunya
Pàgina especialitzada en la promoció i divulgació del patrimoni arquitectònic, festiu i etnològic de Catalunya •

SORTIDA EN BICICLETA PER BARCELONA

Un grup de socis de l'Agrupar han participat en un recorregut per la costa de Barcelona organitzat per en Toni Villena.

Al lloc de trobada es va fer una revisió mecànica de les bicicletes per posteriorment fer un recorregut per la costa fins la muntanya de Montjuïc.

Participants: Toni Villena, Yolanda Soto, Maria Espinosa, Xavier Soriano i Miguel Peinado •



VIATGE A ISLÀNDIA

Text i fotos: Rosa Maria Soler

Agost 2015

La pretensió d'aquest article és només la de donar quatre apunts sobre el viatge a Islàndia que, juntament amb l'Enriqueta, hem fet aquest passat agost.



Pantà de can Coll

És cert que no ha estat una activitat pròpiament de muntanya, però cal dir que cada dia hem fet caminades, més o menys llargues, per uns paisatges tan espectaculars, i hem vist tanta natura i tan diversa, que val la pena de recomanar-ho a tot-hom.

Érem un grup de 13 persones més un guia i viatjàvem per l'illa en una furgoneta 4x4 amb un remolc on dúiem els equipatges. Fèiem nit en al·bergs o similars i la majoria dels dies ens fèiem nosaltres mateixos el menjar, que prèviament havíem comprat, cuinant per torns.

Vàrem fer la volta a l'illa en el sentit de les agulles del rellotge, amb algunes incursions cap a l'interior, començant des de l'aeroport proper a Reykjavik i acabant amb la visita a aquesta ciutat, capital de país. L'illa

està poc poblada (poc mes de 320.000 habitants) i la majoria de la població s'acumula a la capital i voltants. La resta són granges aïllades i algunes poblacions de mides diverses.

Recorrent el país, hem pujat a cràters, caminat sobre gèleres d'amplades impressionants, admirat muntanyes i cascades espectaculars, icebergs, llacs i rius immensos, grans extensions de lava i altres formacions volcàniques de tot tipus i colors variats, les costes amb els fiords, platges i penya-segats. També hem visitat llocs històrics, petits museus i boniques granges tradicionals.

També vàrem poder veure foques, una balena, rens, cignes i tot tipus d'aus marines. En quant a animals domèstics: un munt de xais i els bonics

cavalls islandesos.

Ah! i també vam trobar bolets. Una mena de ceps boníssims que ens menjàvem fregidets per sopar. Parlant de menjar, també vam poder tastar diverses especialitats del país: el tauró agre, el xai sec (com una mena de pernil), les patates amb pell, salmó, bacallà, skirt (una mena de iogurt) i altres delícies dolces i salades.

Són impactants els fenòmens lligats a la naturalesa volcànica d'aquesta illa, travessada per la falla que separa les plaques d'Europa i Amèrica: el geiser, els fangs que bullen, les fumaroles que es troben arreu o l'escalfor que surt de terra en alguns punts.

La presència freqüent d'afloraments d'aigües calentes (fins i tot algunes a 100°C), permet l'existència de nombroses centrals per a la producció d'energia geotèrmica i la calefacció gratuïta per a tothom i també la possibilitat de gaudir de uns fantàstics banys en llacs, rius o brolladors.

Impressiona veure com el dia a dia d'aquest país està marcat per l'activitat volcànica, ja que freqüentment es presenten erupcions, en qual-



Hjodaklettur. Formacions Basàltiques



Cascada Hengifoss

sevol de les innumerables zones volcàniques que hi ha per tota l'illa. L'última a finals del 2014 i principis del 2015. Alguns volcans, per la seva potencial perillositat (com el famós Hekla), estan controlats permanentment amb sensors per detectar qualsevol indicatiu que indiqui risc d'erupció.

T'ens fas càrrec veient els estralls d'anteriors episodis alguns ben recents, com vam poder veure a l'illa de Heimaey, al sud, on l'any 1973 es va formar un nou volcà que va tancar de lava bona part del poble i va incrementar força la superfície de l'illa. Molts recordareu la catàstrofe que va representar fa pocs anys l'erupció del Eyjafjallajökull que va deixar mig Europa sense transport aeri durant nombrosos dies o la nova illa de Surtsey sorgida del mar l'any 1963.

Per acabar la cirereta del pastís: Cap al final del viatge vam tenir la sort de poder contemplar durant tres nits unes magnífiques aurores boreals.

Tot això, unit al bon ambient entre els companys de viatge i un guia "10" fa que ens hagi quedat un gran record de l'experiència •

LA SERRALADA DE COLL CEROLA

Dades i racons desconeguts al cor de l'àrea Metropolitana

Text i fotos: Manuel Cabanillas

La serralada de Collserola, que s'estén entre els rius Besòs i Llobregat i Barcelona i el Vallès, ocupa una superfície de més de 8.000 ha tenint com a sostre el Tibidabo (516,2m) un parc urbà dins d'un medi salvatge que fa de pulmó de la capital del Principat i de l'àrea metropolitana.



Pantà de can Coll

Amb desenes de racons desconeguts té una riquesa natural excepcional tant a nivell de fauna, amb quasi 200 espècies d'animals com de flora des de la simple margarida a les sofisticades orquídiades o zones selvàtiques i de bosc.

L'aigua està també omnipresent al llarg i ampla de la serralada. Dins del perímetre del Parc hi ha dos pantans: El de Vallvidrera i el de Can Borrell i 309 fonts catalogades, entre les que desta-

quen la dels Avellaners, Sant Medir, Grogà, del Bacallà, de Can Castellví, Nova de Can Catà o de la Budellera, a l'hora cal també destacar salts d'aigua.

Pel que fa referència al relleu, a l'espai del parc es comptabilitzen més d'un centenar de cims o turons entre els que sobresurten per la seva alçada:

El Tibidabo (516,2 m)

Turó del Puig (477,2 m)

Puig d'Olorda (450,3 m)

Turó de Valldaura (437,5 m)



Turó d'en Cerdà (273,1 m)

Turó de la Magarola o del Maltall (430,3m)

Sant Pere Màrtir (396 m)

Puig Madrona (356,5 m)

o el Turó de la Vilana (445 m)

sobre el que s'alça des del 1992, la Torre de comunicacions de Collserola, construïda a rel dels Jocs Olímpics Barcelona 92.

De Nord a Sud o de Est a Oest es poden completar desenes de recorreguts, molts d'ells senyalitzats destacant el front barceloní que disposa del recorregut més llarg un balcó a la ciutat i al mar de 23 km, nomenat la carretera o Passeig de les Aigües, amb inici al Municipi d'Esplugues i final a la Torre del Baró al barri barceloní del mateix nom, del que resta enllaçar el trams entre el Pla de les Maduixeres i el revolt de la Paella, tot i que és possible fer la connexió per un corriol i pel lateral de la carretera de l'Arrabassada

L'agricultura és també present destacant darrerament la plantació de vin-

yes en els terrenys de Can Galopa, que proporcionarant unes 9.000 ampolles del anomenat Vi de Barcelona del que es podrà degustar la collita, el proper any 2016, degustació reservada als assistents als actes oficials de l'Ajuntament de la capital de Catalunya.

La guinda del gran pastís del Collserola es troba al seu punt més alt on s'amaguen dos camins en homenatge als primers conqueridors de l'Everest, Hillary i Tensing, una iniciativa del soci de l'Agrupació Josep A. Pujante, amb motiu de la celebració del centenari de la nostra Entitat.

Més informació:

Totes les fonts:

www.fontscollserola.com

Ressenyes (alguns cims):

www.cimsdelspaisoscatalans.com

Parc Natural Serra Collserola:

<http://http://parcs.diba.cat/web/collserola>

Accés en transport públic:

<http://parcs.diba.cat/web/collserola/transports-publics>

Transports Metropolitans:

www.tmb.cat ●



Turó d'en Gras

ES REOBRA LA

VIA FERRADA TERESINA

A MONTSERRAT DESPRÉS DE LES TASQUES DE REHABILITACIÓ

Text: FEEC

La via ferrada La Teresina, a Montserrat, la primera via ferrada instal·lada a Catalunya i a tot l'Estat Espanyol, el 1993, per l'escalador Antonio Garcia Picazo, s'ha reobert després de mesos tancada per treballs d'arranjament i adequació.

Les tasques les han realitzades un grup de tècnics d'equipament de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) i efectius del Grup d'Actuacions Especials dels Bombers de la Generalitat (GRAE), i aquest matí el Patronat de la Muntanya de Montserrat ha donat per reoberta la via en un roda de premsa.

Programa de Seguretat a la muntanya de Montserrat

Les tasques de sanejament s'han realitzat dins del Programa de Seguretat a la muntanya de Montserrat, on participen representants del Patronat, la FEEC i els Bombers de la Generalitat. Per l'ús i la degradació amb el pas del temps, La Teresina presentava un cert deteriorament en alguns trams i calia realitzar-hi tot un seguit de millores per garantir-ne la seva seguretat.

Els detalls del procés de rehabilitació.

Un primer pas va ser, amb la col·laboració del Cos d'Agents Rurals, la retirada d'un pont tibetà que hi havia a la zona del pont de roca, ja que no complia amb les mesures bàsiques de seguretat i s'havia instal·lat sense l'autorització del Patronat.

Paral·lelament, es van col·locar dos cartells informatius, un al peu de la via i l'altre al pàrquing de Santa Cecília, on es recorda a les persones que accedeixen a aquesta via ferrada l'alt grau de dificultat, la preparació tècnica i física que requereix l'activitat, així com també els consells bàsics de seguretat.

El segon pas, ha consistit en els treballs de millora i adequació, que es van iniciar el mes de desembre de 2014 i han finalitzat la primera setmana d'octubre de 2015. Treballs que han realitzat tècnics d'equipament de la FEEC amb la col·laboració dels efectius del GRAE. Les tasques han consistit en reequipar punts d'ancoratge i trams de cable malmesos per l'ús o amb manca de continuïtat. Aquesta és la segona via on s'ha intervingut en el marc d'aquest programa.

A partir de l'1 d'octubre, la via queda reoberta. Per a qualsevol aclariment o comunicació podeu posar-vos en contacte amb l'Àrea d'Informació i Comunicació dels Bombers de la Generalitat trucant al 935 867 720, enviant un correu electrònic a l'adreça premsa.bombers@gencat.cat o visitant el web www.gencat-cat/premsa •

PUIG D'ESTELA

(1.360 m)

VALLFOGONA DE RIPOLLÈS

Text i fotos: Jordi Pino i Cata Rodríguez

23 de juliol de 2015

Aquest cim, es troba situat en una petita serralada que du el mateix nom i que va de llevant a ponent, dins de la banda est del terme de Vallfogona. Pertany a la serralada transversal catalana amb unes aigües que per la banda sud i de ponent marxen cap el Ter per la riera de Vallfogona i al nord i llevant, al Fluvià pel rec de Santigosa. La serra està formada per roques calcàries dures (semblants als conglomerats) i margues intercalades.

L'excursió és molt còmoda, curta, agradable i fàcil, si seguim les marques del PR un cop estem dins del bosc.



ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir fins al coll de Canes, un lloc situat a la carretera N-260 A, entre les localitats de Ripoll i Olot, de fet el coll fa de separació entre la riera de Vallfogona (Ripollès) i la de Ridaura (Garrotxa).

Per arribar-hi ho podem fer des d'Olot si venim des de Girona per l'esmentada carretera que porta a Ripoll, fins aproxi-

madament el Km 100, on es troba el coll. Compte no ens confonguem amb la carretera C-26 que també du a Ripoll per Sant Joan de les Abadesses i és més ràpida. Venint d'altres indrets hem d'anar a Ripoll per agafar la mateixa carretera, direcció Vallfogona de Ripollès i Olot. El coll es troba passat Vallfogona. En arribar al coll de Canes, venint de Ripoll, trobarem a mà dreta una ampla explanada amb diversos indicadors i d'on surten dues pistes. Aquí podem aparcar i la pista que hem de prendre és la que es troba a l'altre costat de la carretera, guardada per una cadena que barra el pas a vehicles.

RECORREGUT

L'excursió pren una pista que travessa, fent revolts, uns prats i després s'endinsa al bosc. Un cop allí, un corriol en direcció nord ens apropa fins el cim.

Les referències més importants i horaris sense comptar parades són:

0 minuts.- Coll de Canes (1.120 m)
Sortim travessant la carretera i la cadena que tanca al pas a una pista un pèl desdibuixada que avança pel mig d'uns prats, direcció nord-est. Seguim les marques del PR-C59 i anem en lleugera pujada. De seguit, la pista fa un tomb a l'esquerra i s'apropa a una torre elèctrica i a quatre faigs que hi ha enmig del gran prat. Abans d'arribar al pal elèctric la pista torna a fer un tomb, ara a la dreta, i 50 metres més endavant en deixa un altre que, també desdibuixada, marxa fent un revolt a la nostra esquerra. Nosaltres seguim la pista que va de front fins arribar a un nou revolt, ara a l'esquerra, que dóna entrada a un bosc.

10 minuts.- Entrada al bosc (1.165m).
Una barreja de faig i avellaners que ens acompanyaran fins el cim. Seguim la pista en lleugera pujada i les marques del PR., passem una petita clariana i al cap d'uns metres ja veurem un trencall.

15 minuts.- Trencall (1.205 m) A mà dreta tenim un corriol força costerut indicat per una fita i uns senyals de pintura. Les marques del PR, grogues i blanques, segueixen el corriol per on nosaltres ens enfilarem i n'hi ha unes altres de grogues, sense més afegits, que segueixen la pista. Enfilem el corriol que va fent revolts per tal de guanyar alçada i hem d'estar pendent de les marques, doncs en

algun indret el bestiar ha fet algun corriol, encara que aquest solen ser planers. El bosc aquí és molt tancat i seguirà així fins arribar prop de la cadena on minven els arbres i s'ajunta amb nosaltres, per la nostra dreta, un filat de fil espinós que seguirem un centenar de metres fins que a la nostra esquerra ja veurem enlairat el vèrtex geodèsic que assenyala el cim. Travessem un petit prat en pujada fins el cim.

40 minuts.- Puig d'Estela. (1.360 m).
Allargassat, estret, planer, amb herba i pedres, un vèrtex geodèsic i un pessebre vell als seus peus. A la banda nord un espès bosc de faig i avellaner que tapa la vista, fins i tot, la que està un pèl a llevant i a ponent.

La baixada la podem fer pel mateix camí de pujada, tenint en compte no perdre el corriol i les marques del PR.

HORARI

La pujada la podem fer en 40 minuts
i la baixada en uns 25.

DESNIVELL

El desnivell acumulat de tota l'excursió és de 240 metres de pujada i 240 de baixada.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer tot l'any, encara que els mesos d'estiu és molt penosa per la calor que fa en aquest indret. Algun hivern sol haver-hi neu a les parts altes. L'indret sol ser ventós. Recomanem fer l'excursió a la primavera o tardor.

PUNTS D'INTERÉS

És interessant la vegetació del recorregut i les vistes des del cim per la banda sud, on veurem gairebé tota la serralada transversal amb el Puigscalme, Santa Magdalena de Cambrils i la serra de Milany. També podrem veure tota la vall de Vallfogona i més a llevant una part de la Garrotxa. Des de la clariana a sota del cim encara es pot veure, en dies clars, la zona prepirinenca del Bergadà.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima i la vegetació és típica de la mitja muntanya amb trets centreeuropeus. Prats, avellaners i faig, són els elements més destacats.

El clima és fred a l'hivern, on les glaçades sovintegen. A l'estiu la calor pot ser angoixant, encara que en dies de pluja, boira i humitat, el fred es pot fer sentir a les parts obagues. A l'estiu són freqüents i fortes, les tronades i tempestes.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres i crema solar tot l'any, malgrat que gairebé tot el recorregut està ombrosat. A l'hivern cal dur roba d'abric. També cal dur especialment roba protectora del vent. Recomanem calçat de tresor, una màquina de retratar i uns binocles. Recomanem també dur aigua ●

UNA PÈRDUA MOLT SENTIDA

El passat 30 de setembre, l'Agrupació ha perdut en **Vicenç Estruch i Martí**, una de les persones que, malgrat no ser soci, va ser un desinteressat col·laborador de la nostra entitat. Ho va fer amb l'amor i passió d'una persona que entenia i s'identificava amb els moviments associacionistes, doncs ja de molt jove, va interessar-se i col·laborar amb la Cooperativa Popular Justícia i Pau del Poblenou de Barcelona, amb forts lligams amb el Casino de l'Aliança.

Ara ha fet 18 anys que en Vicenç, un mestre del forjat del ferro, ens va fer el nostre primer pessebre i no varem tardar gaire en encarregar-li una Creu per a instal·lar-la damunt del cim de la Creu de Santos, mancat d'aquest ornament. Altres treballs notoris varen ser l'escut de ferro amb motiu del 100tenari o la reparació de les plaques del Cinquantenari instal·lades a la Vallferrera.

Nascut a Viver de les Aigües, un poble de la comarca castellonenca de l'Alt Palància, a l'any 1924, ara ens ha deixat físicament, però per nosaltres seguirà revivint en el nostre record per la bona sintonia i germanor aconseguida en aquests anys de col·laboració. La seva obra resta amb nosaltres ●

DONA I ESPORT

**Les curses per muntanya, tema central del
Programa Dona i Esports de Muntanya 2015**

L'Àrea de Formació de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) presenta el Programa Dona i Esports de Muntanya per a aquest any, que en aquesta edició se centra en les curses per muntanya, i que se celebrarà el 14 i 15 de novembre a Berga amb la col·laboració del Club Camí dels Ibers Trail Running.

Les jornades s'ubicaran a l'Alberg de Berga des d'on es faran totes les activitats. La intenció és que les noies es puguin conèixer i compartir experiències, tallers i entrenaments. Aquest any la trobada està coordinada per la corredora Montse Martínez, esportista d'alt nivell i membre de la Selecció Catalana de Curses per Muntanya.

Per apuntar-se cal ser major d'edat i disposar de la llicència federativa modalitat C o superior (en cas de no disposar de llicència, cal posar-se en contacte amb la organització), i presentar el full d'inscripció i el comprovant de pagament per correu electrònic a donaiesport@feec.cat abans del 4 de novembre. Hi ha 20 places disponibles i no se celebrarà si no s'arriba a les 8 inscrites. El preu d'inscripció és de 20 euros i inclou el sopar de dissabte, la pernocta, i l'esmorzar i dinar de diumenge.

Programa de dissabte 14 de novembre

10.00 h - Trobada a l'alberg. Presenta-

ció de la trobada.

10.30 h - Entrenament curt per la Serra de Queralt. Rodatge aeròbic "CACO".

13.30 h - Dinar conjunt

15.00 h - Xerrada o projecció

16.00 h - Treball de força, tècnica i propiocepcius adaptats a la corredora de muntanya

18.00 h - Sessió d'abdominals, lumbar i estiraments aplicats a les curses de muntanya

20.30 h - Sopar conjunt

21.30 h - Xerrada o projecció

Programa de diumenge 15 de novembre

8.00 h - Esmorzar

9.00 h - Entrenament amb bastons (opcions depenent del temps: Pedraforca, Penyes Altes, Sobrepuny o Figarassa)

14.00 h - Dinar conjunt

15.30 h - Comiat i final de la trobada
Trobareu tota la informació refent a aquesta activitat a la secció Dona i Esports de Muntanya del web de la FEEC, i per a resoldre qualsevol dubte podeu trucar al 934 120 777 ●

ALTES DEL MES DE SETEMBRE

Andreu Andreu, David
 Álvarez Pujol, Joan
 Costa Robinad, Teresa

Lon Quintana, Jordi
 Suarez Bolumar, José Manuel
 Gispert i Forner, Júlia

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

SOPAR DE NADAL A L'AGRUPA

Tinguem present de reservar la nit del **19 de desembre**
 per a celebrar el tradicional sopar de Nadal.

PAGAMENTS

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

COMPTES BANCARIS (IBAN):

AEC: ES27 2100 0823 3502 0068 9123

INFANTIL: ES37 2100 0823 3102 0068 9236

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

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat

secretaria@aec.cat

comunicacio@aec.cat

butlleti@aec.cat

agrupactivitats@aec.cat

espeleo@aec.cat

escola@glacera.com

caiac@aec.cat

coordinacio.sij.aec@gmail.com

ALP SPORTS
 BARCELONA

Av. Gaudí, 36
 93 436 46 43

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



Selva Negra (foto: Domènec Palau)



Islàndia. Fumaroles a Krúfra (foto: Rosa M. Soler)



La Pobla de Lillet. Roc de la Lluna. Per la zona del Joc de Pilota (foto: Joan Tarruella)

HORARI SECRETARIA A.E.C.

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

SECCIONS

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



1912

AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

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

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

web: www.aec.cat
Edita: AEC

President: Pere Mansilla

Amb la col·laboració de:



Coordinador: Manuel Cabanillas

Correcció lingüística: Jordi Romagosa

Disseny i maquetatció: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Dipòsit Legal: B 11805-2015

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Manuel Cabanillas, Pep Molinos, Xavier Sánchez, Jordi Pino, Caterina Rodríguez, Josep Bou, Francina Torrent, Rosa M. Soler, Javier Aznar, Joan Tarruella, Amat Botines, Grup Joves, Marta Cervera, Domènec Palau, Anna Tomàs, Jordina Argimon, Toni Villena ●



2013