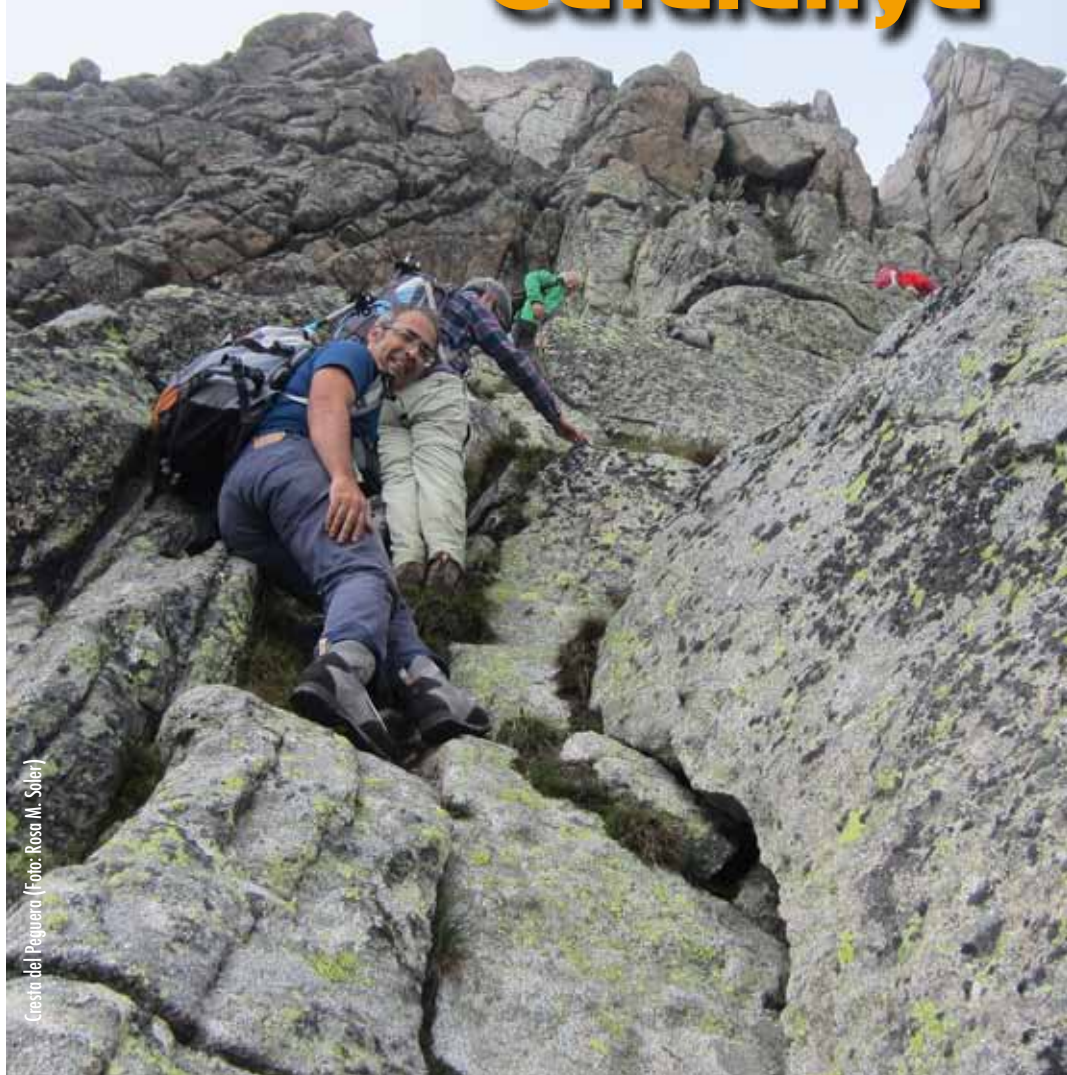




1912

butlletí informatiu
setembre 2013

Agrupació Excursionista "Catalunya"



De la Floresta a Molins de Rei (foto: Joan Tarruella)



Grup al cim del Peguera (foto: Xavier Soriano)



NOU CURS, NOUS PROJECTES

Amb l'arribada del nou curs escolar, l'Agrupació torna a obrir les portes del nostre local social per reprendre una activitat que esperem que no hagi estat només administrativa i que les activitats esportives ens permetin d'omplir els butlletins d'octubre i novembre.

Per a això es necessita que, per la història de l'Agrupació els protagonistes escriguin la seva activitat i l'acompanyin de fotografies que d'aquí a 99 anys, serveixin, pels que hi siguin, poder explicar-ho al bicentenari.

Ala web, butlletins i news letter, d'aquesta segona part de l'any, s'aniran desgranant les propostes d'activitat que, abans de l'inici de vacances s'han preparat intentant que sigui una oferta variada i alhora atractiva.

L'11 de setembre tenim una cita important, la Via Catalana, una activitat reivindicativa a la qual l'Agrupació no hi podia faltar.

També estem preparant la nostra participació en alguna projecció interessant i una activitat a peu, a cavall, amb BTT i caiac dins dels actes del Tricentenari (1714 - 2014) que després d'una primera reunió, realitzada el passat 15 de juliol, es presentarà a les pròximes setmanes.

L'Ajuntament ens entregarà la medalla d'or al Merit Esportiu, cal estar atents, amb tota probabilitat serà el proper 28 d'octubre a les 7 del vespre. Aquell dia hem d'omplir de gent la sala del nostre Ajuntament.

En fi un calendari ple, d'acord amb la nostra centenària entitat ●

Í N D E X

- 3** EDITORIAL: Nou curs, nous projectes
- 4** A.E.C.: Medalla d'Or
- 5** **100tenari:** Pic de Peguera
- 8** A.E.C.: Diada del soci
- 10** **100tenari:** Puntal dels Escabrons
- 13** **100tenari:** Serra de Collserola
- 15** FENT MEMÒRIA: Balandrau

AGENDA D'ACTIVITATS:

17 CALENDARI

- 18** **100tenari:** Pica d'Estats
- 19** SENDERISME: Sopar; La Vall del Ter
- 20** BTT: Setcases; MUNTANYA: Pedraforca
- 21** SENDERISME: Calendari
- 22** A.E.C.: La Via Catalana
- 23** EN FORMA: Estiraments
- 24** CONDOL: Jordi Villalonga
- 26** MUNTANYA: Rescat accident
- 27** ITINERARI: El Tossal Gros de Vallbona
- 30** A.E.C.: Pessebre; Condol; Diversos

L'AJUNTAMENT DE BARCELONA, HA APROVAT L'ATORGAMENT DE LA

MEDALLA D'OR AL MÈRIT ESPORTIU A L'AEC

Per: Jep Tapias (president)

El passat divendres dia 28 de juny, en el Consell Plenari de l'Ajuntament de Barcelona, es va aprovar, amb el vot favorable de tots els grups polítics municipals, l'atorgament de la Medalla d'Or al Mèrit Esportiu a la nostra Entitat,

L'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA",

pels cent anys de trajectòria en la promoció de l'excursionisme, així com pels grans alpinistes que la representen, i per destacar com una de les entitats esportives més dinàmiques i pioneres de la nostra ciutat.

Una representació de la Junta de l'Agrupació, vàrem assistir al Consell Plenari convidats per la Tinenta d'Alcalde i regidora d'esports, Sra. Maite Fandos, que, un cop aprovat l'atorgament, ens va comunicar que passat l'estiu serem **convocats tots els Socis, quants més millor, a rebre la Medalla al Saló de Cent de**

l'Ajuntament de Barcelona de mans de l'Alcalde de la Ciutat.

Un cop més, felicitats a tots i totes per aquest nou reconeixement que fa més gran la celebració del **100tenari** i ens anima a seguir amb el lema dels nostres fundadors EXCURSIONISME, PAÍS i CULTURA, des de la nostra ciutat, BARCELONA ●



» Nota de Premsa
28 de juny de 2013

L'Ajuntament de Barcelona aprova atorgar la Medalla d'Or al Mèrit Esportiu a l'Agrupació Excursionista de Catalunya

- » La tinent d'alcalde Maite Fandos en destaca "la defensa incansable del nostre país i dels nostres valors més preuats: l'esport, la llibertat i la cultura de Catalunya"

El Plenari del Consell Municipal de l'Ajuntament de Barcelona ha aprovat avui, per unanimitat de tots els grups, entregar la Medalla d'Or al Mèrit Esportiu a l'Agrupació Excursionista de Catalunya, pel seu compromís a la cultura del país i per la seva tasca en la formació i suport de grans alpinistes durant els 100 anys d'història de l'entitat.

La tinent d'alcalde de Qualitat de Vida, Igualtat i Esports, Maite Fandos, n'ha destacat "la seva defensa incansable del nostre país i dels nostres valors més preuats, com són l'esport, la llibertat i la cultura de Catalunya" i ha recordat que l'associació "ha dut la bandera de Barcelona als cims més alts del món".

L'Agrupació Excursionista de Catalunya va néixer l'1 de juny de 1912 i va adoptar el lema "Excursionisme, País i Cultura", que s'ha mantingut viu tant en l'àmbit del muntanyisme, per tal de conèixer el nostre país en totes les seves vessants, com en l'àmbit de la cultura i ciència amb recerques botàniques i minerals, mitjançant l'excursionisme.

Maite Fandos ha recordat, també que, enguany, "amb motiu de la seixantena conquesta de l'Everest, i dels 100 anys de l'Agrupació, s'ha posat el nom d'Edmund Hillary i de Tenzing Norgay a dos carrers del Cim del Tibidabo".

27 i 28 de juliol de 2013

Placa del 100tenari al

PIC DE PEGUERA

(Sostre Comarcal del Pallars Jussà)

Per: Rosa M. Soler

Poc després de les 4 de la tarda de dissabte, ens trobem davant de la parada dels taxis d'Espot, a punt per a fer la pujada en jeep fins al refugi Josep Maria Blanc.

Refugi J. M. Blanc (foto: Rosa M. Soler)



Som una colla de 18, i malgrat que inicialment semblava gairebé impossible, hem pogut aconseguir plaça per a tots.

Ben segur que pujar a peu al Refugi deu ser dur (1.000 m de desnivell i més de 3 hores de caminar)... però no us penseu que la pujada en jeep és un passeig. D'això res de res.

La primera emoció forta la tenim en saber el preu: 20 € (només de pujada). El viatge dura una hora per una pista impressionant, tant pels paisatges i estimbals que veiem, com pels bots i les sacsejades, que en algun moment gairebé ens fan témer per la integritat de les nostres esquenes.

Malgrat tot, tots arribem sencers al refugi, abans de les 6 de la tarda. El Josep Maria Blanc es troba situat sobre una petita península a l'Estany Tort. L'entorn es preciós i malgrat que fa un ventot força molest, ens quedem a fora, sense poder-nos estar de fer fotos i més fotos de tots els punts de vista.

Tot fent temps per esperar el sopar, provem de posar nom a tots els cims i crestes que veiem i aconseguim de veure el nostre objectiu de demà, El Peguera, que d'entrada estava tapat pels núvols.

A les 8 ens donen el sopar, que engolim tot xerrant i fent gresca i cap a les 10... a dormir.

Tenim una nit que en podríem dir "distreta": A més dels roncs ja típics dels dormitoris de refugi, se senten fortes ventades, trons llunyans i fins i tot algun ruixat, mentre per les esclatxes dels finestrans es veuen les llums dels llampecs. A veure que passarà demà...

El dia s'aixeca amb núvols i clarianes i a quarts de 8, després



d'esmorzar, comencem a fer camí cap al cim. El recorregut és molt bonic: voregem estanys i rierols, seguint primer el GR i després un trencall marcat amb senyals grogues que ens durà al coll de Monestero.

Abans d'arribar-hi es posa a ploure (ai, ai, ai...). Un company que no es vol mullar decideix tornar cap el refugi.

Finalment ha estat només un ensurt, i quan arribem al Coll de Monestero, pràcticament ja no plou. Al coll fem una parada per menjar una mica i reagrupar-nos.

Apartir d'aquí pugem bo i seguint unes fites que ens decanten més a l'esquerra del que voldríem. Unes grans clapes de neu força dretes ens barren

el pas cap a la canal per on creiem que caldria pujar i finalment optem per seguir les fites que, després de superar un flanqueig un xic compromès, ens porten fins a la cresta cimera, però bastant cap a l'esquerra del cim. El fet de tenir les botes enfangades ens ha fet patir una mica, però un cop a la cresta avancem amb més seguretat.

Els grans blocs que la conformen ens obliguen a fer passos no molt difícils però sí força aeris. Els companys s'inflen de fer fotos. Jo... prou feina tinc a agafar-me ben fort.

Les boires que van i venen tota l'estona, ens priven de veure la magnífica panoràmica... però també amaguen la timba impressionant que tenim a banda i banda (Ja ho va dir l'infaust general: "no hay mal que por bien no venga").

Després d'un últim pas que supero amb l'ajuda dels companys, arribo finalment al cim, on els més ràpids ja estan col·locant la placa a l'enorme bloc de pedra situat al punt més alt.

Un cop acabada la feina, li demanem a un xicot que no és de la nostra colla, que ens faci una foto de grup. Això





comporta fer alguns equilibris per poder-nos encabir al cim del Peguera, els 14 que hi hem arribat.

Com que el dia segueix emboirat i no es veu gran cosa, aviat comencem a baixar. Ens dividim en dos grups: Uns tornaran per la cresta, ja que hi ha un company que s'espera a la meitat per que no ha pogut arribar fins al cim. La resta intentarem de baixar per la canal per on passa l'itinerari més fàcil.

Aconseguiu de baixar-hi, fent alguna marrada per evitar en lo possible de passar pels drets pendents de neu. Realment ha estat molt més fàcil i ràpid que per la cresta.

Al peu de la canal ens esperen dues companyes que no han pujat al cim i al cap d'una estona també arriba el grup que ha tornat desfent el camí d'anada.

Ara, ves per on! han marxat els núvols i el cim es veu la mar de bonic, així que ens asseiem al solet per reposar i menjar una mica tots plegats. En acabat, una bona part de la colla

marxa ràpidament cap al refugi, ja que volen baixar a peu fins a Espot. No sabem si perquè estan molt forts o perquè es volen estalviar els 20€. Segurament per totes dues coses...

Alguns que ni volem ni podem fer-ho, anirem fent tranquil·lament i els demanem que quan passin pel refugi truquin als taxis per que ens pugin a recollir.

Els meus genolls m'obliguen, com sempre, a baixar poc a poc i gairebé se'm fa més llarga la baixada que la pujada. Sort de la paciència dels companys que m'esperen...

En arribar al refugi ja hi trobem els taxis... i també alguns companys que s'ho han repensat i també baixaran amb jeep.

Després de pagar el refugi i recollir quatre "trapaus" que hi havíem deixat, emprenem "l'expedició" amb taxi cap a Espot. Els sotracs són pitjor encara que a la pujada, i arribem ben sacsejats. Ja hi trobem als que han baixat a peu. Hi han estat només dues hores (quines "feres"!!!).

Després de resoldre un petit incident (una furgoneta que se'ns havia quedat sense bateria), marxem tots plegats cap a la Piscina de Tírvia, on ens refem del cansament, amb un bon dinar... si és que se'n pot dir així d'un àpat fet a quarts de set del vespre.

Tornem a casa contents: Ja només manca per col·locar la placa de la PICA d'ESTATS, i esperem poder-ho fer aquest proper setembre ●

LA DIADA DEL SOCI

Per: Jordi Pino (text i fotos)

El passat dijous 27 de juny, es celebrà, com cada any, la diada del Soci. Enguany amb una massiva presència de socis que ompliren tota la sala d'actes i els seus voltants.



Vista de la sala

Obrí l'acte el nostre President que després de donar la benvinguda als assistents, va donar pas a un petit vídeo fet amb l'esforç d'un soci que va recollir tots els bons moments que van suposar els diferents actes fets amb motiu de la Renovació de La Flama de la llengua Catalana.

Tot seguit es lliuraren les diferents mencions i premis obtinguts per els nostres socis. Així es va fer entrega de les medalles als 25 i 50 anys de permanència a l'Entitat, la medalla al

primer tres mil i les medalles per les activitats fetes en quan a constància, desnivell, escalada, BTT i espeleologia. També es va lliurar el premi Josep Montagut al millor treball del Butlletí, mentre que el premi Joaquim Ricarte a la millor iniciativa a la pàgina Web va restar desert.

Les activitats de les seccions quedaren reflectides en unes presentacions a càrrec de la secció de Caiac, la Secció d'escalada i la Secció d'esquí de muntanya.

Unes paraules de cloenda, varen donar pas a un petit refrigeri que va posar punt i final a una jornada molt especial dedicada a tots els socis i on es celebrà, en aquest cas, el 101 aniversari de la nostra estimada Entitat.

PREMIATS PER ACTIVITATS

PREMI CONSTÀNCIA

Carlos Franco (or)
Caterina Rodríguez (or)
Joaquim Ricarte (or)
Jordi Pino (or)
Josep Emili Ferrer (or)
Manuel Cabanillas (or)
Rosa M. Soler (or)
Sara Gómez (or)
Xavier Díez (or)

PREMI DESNIVELL

Carlos Franco (or)
Joaquim Ricarte (or)
Sara Gómez (or)
Josep Emili Ferrer (or)
Caterina Rodríguez (argent)
Jordi Pino (argent)
Xavier Díez (argent)

PREMI ESCALADA

Josep Emili Ferrer (or)
Sara Gómez (or)
Xavier Díez (or)
Carlos Franco (argent)

PREMI ESPELEOLOGIA

Miquel Romà (or)

PREMI BTT

Carlos Franco (or)
Joaquim Ricarte (or)

PREMI BUTLLETÍ

Pep Molinos ●



Participants a la Diada

SECCIÓ DE CAIAC
29 i 30 de juny de 2013

PUNTAL DELS ESCAMBRONS (500 m)

(Placa al sostre comarcal del Segrià)

i Pantà de Ribarroja

Per: Rosa Maria Soler (text i fotos)

*El passat dia 29 de juny, la Secció de Caiac va organitzar una sortida per col·locar la placa del **100tenari**, al sostre comarcal del Segrià.*



Ubicació de la placa

Ens trobem a la plaça Espanya en Santi, l'Anna, l'Oliver, en Juan Carlos i jo mateixa, i després de passar pel Garraf a buscar els caiacs, marxem cap a Lleida i Almatret, poblet situat a l'extrem SO de la comarca, a tocar de la Ribera d'Ebre i de l'Aragó.

Per evitar de passar una bona calorada, teníem previst fer "l'excursió" cap al tard i per això vam arribar a Almatret cap a les 7 de la tarda. A l'hora de la veritat però, resulta que l'accés al "cim" es pot fer per una ampla pista,

ja que tota la zona es plena de molins de vent. Total, que vam arribar fins al peu mateix del vèrtex geodèsic amb el cotxe.... i el remolc amb els caiacs i tot. El vèrtex és curiós perquè està elevat a uns 5 metres del terra, sobre un pilar fet d'obra i s'hi pot pujar per una escala de gat.

Després d'admirar la bonica vista cap al Riu Ebre i el pantà de Ribarroja, vam posar mans a l'obra i ben aviat vam tenir col·locada la placa i fetes les fotos de rigor.

Ara tocava anar a cercar el càmping per passar la nit i... renoi!!! això sí que va ser complicat. Malgrat



Primer pla de la placa



que el càmping quedava gairebé en línia recta davant per davant del cim, per arribar-hi calia fer una considerable volta per carretera passant per Flix i Ribarroja i a partir d'aquí fer un munt de kilòmetres per una carretereta plena de corbes, pujades, baixades, entrades i sortides, que després d'arribar prop de la Pobla de Massaluca ens va portar fins a la vora del Matarranya on es troba el càmping. Això sí el paisatge era bonic.

Al càmping ens trobem amb El José, la Ramoni i el seu fillet Hugo, d'un any i mig (tot un campió de caiac... i de xerrar).

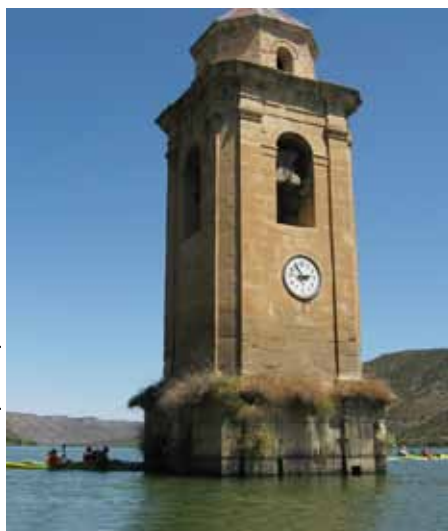
Després d'un soparet a la terrassa del bungalow (envoltats de mosquits de totes menes), vam anar a dormir.

L'endemà després d'esmorzar i ja amb els caiacs, vam sortir del càmping tirant amunt pel Riu Matarranya, fins que aquest deixa de ser pantà per

convertir-se en un preciós riu d'aigua transparent, amb unes boniques platgetes de petits còdols.

Després d'una parada i un bon bany, tornem enrera i passant novament per davant del càmping tirem avall fins a arribar al que és la confluència amb l'Ebre. Passem per sota d'un curiós pont de ferrocarril mig enderrocat, que s'inicia en un túnel en una paret i després per un grandíols edifici abandonat que era l'antiga estació de Faió, poble que va quedar negat pel pantà i va ser construït de nou en un terreny més elevat. Finalment arribem al punt "estrella" de la zona, on el campanar de l'antic poble emergeix de l'aigua, força ben conservat amb rellotge i tot.

Després de fer la volta al campanar, volem buscar una zona per parar i menjar una mica, però en aquest punt les vores del pantà són abruptes o plenes de canyes i vege-



tació. Tirem enrera i ara agafem el braç del pantà que segueix l'Ebre, on segons en Santi hi ha bons punts per parar. Portem ja una bona estona i no trobem res... Jo com que sóc poc experta en això del caiac, ja començo a necessitar urgentment un descanset... Finalment trobem un bon punt per parar, amb arbres i tot que fan una ombra fantàstica.

Larga parada, menjar, banyet etc, tot amenitzat pel petit Hugo que no para de jugar, menjar i parlar. Ell està ben descansat, perquè ha fet bona part del recorregut dormint.

N'hi ha un parell que no en tenen prou encara i tiren un tros més. Ens diuen que hi estaran poca estona, però quan ha passat més d'una hora i encara no han tornat, comencem a pensar que han trobat algun "bareto" i s'estan prenent una cerveseta...

Quan finalment apareixen emprenem la tornada. Alguns companys van a fer encara una volteta més, però jo ja en tinc prou i prefereixo reservar forces per poder tornar amb dignitat i me'n vaig amb els que van directes al càmping.

Intentant aplicar el millor que puc els consells que m'ha donat en José per no cansar-me tant, vaig fent tranquil·lament i encara que m'han d'esperar, aconsegueixo arribar sense esgotar-me. Gairebé se m'ha fet curt i tot!

Un banyet, dinar de "bocata" al càmping i tornada cap a casa... passant pel Garraf a deixar els caiacs. Ha estat un cap de setmana complet! Gràcies a tots per la paciència ●



Vèrtex al cim

13 de juliol de 2013

A LA SERRA DE COLLSEROLA

Per: Conxita Güell

Amb puntualitat britànica, o també podríem dir amb puntualitat catalana, a dos quarts de set, érem al punt de trobada la vintena d'excursionistes nocturns que volíem acomiadar la temporada. I, com es veurà a la crònica, ens podem anomenar així perquè no vam tornar a Barcelona fins a quarts de tres de la matinada.



(foto: Joan Tarruella)

Comencem pel començament. Vam agafar el tren a l'estació de Provença i al cap de ben poca estona ja érem a la Floresta. Abans de posar-nos a caminar ens vam fer la foto sota un cartell que deia

Torruell, això va fer ben contents els nostres companys Tarruella, el Joan i el Lluís.

Ara sí que vam començar a caminar, primer per entre cases i a partir d'un moment ens vam trobar en



un entorn natural propi de qualsevol comarca ben allunyada de Barcelona, però no, érem a Collserola. Aquesta serra ens sorprèn cada cop que la visitem i per més que la coneixem mai li sabem tots els secrets.

La ruta triada va ser un encert. L'excursió va ser una passejada de poc més de dues hores. En tan poc temps vam passar per entorns molt diferents: boscos de vegetació intensa amb pins i alzines, que no ens deixaven veure el cel que s'enfosquia, camins vora camps de conreu sense conrear, zones humides amb arbres de ribera, matolls que envoltaven el camí de tal manera que ens feien passar per una mena de túnel. La riera de Vallvidrera, amb l'aigua neta i cristal·lina, ens va sortir al pas més d'un cop. I així, pas a pas, vam arribar a la Rierada, que si algú comptava trobar-hi el salt d'aigua, devia quedar ben decebut perquè ni salt ni aigua.

Vam fer un tram de carretera, una mica més de camí i quan co-

mençava a fer-se fosc ja vam ser a Can Rabella, la masia-restaurant on ens tenien a punt el sopar. Ens vam instal·lar sota un porxo, a la fresca, i de seguida ens van servir un bon pica pica i carn a la brasa. Hi havia bon menjar i bon ambient. No podíem demanar res més.

En acabat, ens va caldre caminar una mica més fins arribar a Molins de Rei on havíem d'agafar el bus que ens portaria a Barcelona. Però... vam veure com se n'escapava un i el següent no passaria fins al cap d'una hora. Com que l'hora era la que era, hi va haver un moment de desànim, però amb remuntada. Vam anar a fer turisme nocturn per Molins de Rei i a prendre un refresc.

De tornada, vam comentar amb alguns companys, el contrast dels dos grups que omplíem el bus. Nosaltres, tots d'una certa edat, amb motxilla a l'esquena i ells, jovent d'aquell que no anirà mai amb la motxilla a l'esquena, pels qui començava unes hores de discoteca ●



BALANDRAU (fa 50 anys)

22-juliol-1962

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)

Sortim dissabte amb el tren de les 16.50

que ens duu fins a Ribes, d'allà el cremallera ens puja a Queralbs. Comencem a caminar completament de nit, passem per davant de la central elèctrica i aleshores, per un camí rost que ens fa suar, arribem a Fustanyà, on el pendent se suavitza i seguint una pista de muntanya ens anem acostant al Serrat.

La nit és fosca com una gola de llop, de tant en tant el cel s'encén amb el reflex d'un llampec que no es veu ni se sent. Arribem al Serrat, travessem tot el poblet fins a l'església. Al davant hi tenen casa una bona gent molt amables que sempre acullen als muntanyencs. Truquem i ens obren amb la llum d'una espelma, car s'han quedat sense corrent. Pugem al menjador, sopem i ens donen el porró amb un vi fort i aspre que fa tirar avall el menjar.

Mentre sopem, el matrimoni ens comenten, apesats, que com que algú ha decidit que al Serrat no hi ha prou criatures, han decidit no obrir l'escola el curs vinent. Està clar ells hauran d'enviar els fills als internats de Ribes. A l'hivern, les criatures no podran pujar pas al Serrat, de vegades el camí és ben glaçat. Un poble sense canalla és un poble trist, ferit de mort, un poble necessita la xera que fan els nois en sortir d'escola, necessita les cançons de les nenes, quan salten

a corda, per sentir-se viu un poble cal que senti els jocs als carrers i eres els diumenges en sortir de missa. Per altre cantó la quitxalla s'acostuma a viure a la vall i perd l'esma de viure a muntanya on tot és més dur, i feren: "Ara digui'm per a qui treballem, llavors?" què els hi podem dir, nosaltres?, res. Hom pensa que si algun dia el Poble de Catalunya pot governar-se és possible que aquestes injustícies desapareguin, que segurament un govern català serà més sensible a la gent de muntanya que durant segles ha estat qui ha conservat pur l'esperit i valors del nostre Poble. Però més val callar, o tant sols dir quines coses que passen...!

Anem a dormir a la pallissa que té un bon gruix de palla nova. És com quasi totes les de Pirineu, oberta al sud, tancada pels altres cantons i damunt l'estable. Ha començat a ploure fort i a llampegar tant seguit que sembla haver-se fet de dia amb el pam-pallugueig de llum blava. Intento no adormir-me per assistir a l'espectacle

grandiós que ofereix la vall i les muntanyes sota aquesta estranya llum. Al cap d'una estona s'acliquen els ulls. M'adormo.

De bon matí ens despertem amb les remors pròpies de l'establia. El dia ha sortit clar, si bé alguns núvols de panxa gris sembla que volen aclofar-se damunt dels cims més alts. Ens llevem, anem a acomiadar-nos d'aquella bona família i emprenem el camí, que va guanyant alçada ràpidament. Passem per una cabana de pastor. L'home s'està a fora amb una bona fogaina intentant eixugar la flassada i demés roba que se li ha mullat amb el xàfec, la cabana no és gaire bona! Ens saludem i seguim el nostre camí que ara s'ha ficat a dins del bosc, els arbres són molt alts, pivets, pi roigs que pugen rectes cap el cel. En una clariana esmorzem, la boira ho aprofita per tapar-nos, és una boira caminadora, i dóna sensació de mobilitat als arbres. Tornem a caminar cap amunt, per dins del bosc, que és ben espès, pel que s'hi veu fa molts anys que no hi passa la destrat, només són a terra els arbres vells. Passem un torrentet, la boira s'esborgeix una mica. Es presenten discrepàncies en la direcció a seguir: Traiem el plànol, la brúixola i arribem a conclusió que anem bé. Tirem prats amunt i tornem a passar el torrent, (si bé ara més amunt) a partir d'aquest moment fem camí cap amunt a cercar la carena des d'on, ja sense cap dubte tirem de dret cap el cim. Mentre som a la carena, el vent va fent passar la boi-

ra d'un cantó a l'altre i de tant en tant deixa passar el Sol que així ens escalfa una mica. Per fi, en un d'aquests moments de llum filustrem la creu cimera. Arribem al pic de Balandrau (2579 m) el vent hi bufa amb empenta, aquí dalt. Agafem el llibre de registre i descendim un xic per arrecerar-nos, ens posem els anoracs i mengem un xic. En Montagut (home de recursos) treu un pot de melmelada i ja ens llepem els bigotis, quan ens adonem que cap dels dos porta obrellaunes, l'hauem de guardar per un altre dia. Signem al llibre de registre, de tant en tant fem una ullada entre mig de la boira i podem contemplar els Tres Pics i la vall del Fresser. Apareixen, com nascuts a la boira, dos xicots als qui passem el llibre i nosaltres anem perdent alçada, el pendent és fort, arribem davant del refugi de Coma de Vaca i seguim el camí de les gorges del Fresser. El camí dels enginyers és molt bonic i ben fet, hi ha nombrosos salts d'aigua i engorjats. Arribem al Salt del Grill, ens parem a menjar un xic i contemplar amb calma la bellesa d'aquest racó. Seguim camí per sota les Roques de Tot lo Món fins a la carretera, on s'ajunten les aigües del Torrent de Núria amb el Riu Fresser. Seguim per la carretera fins l'encreuament d'aquesta amb la via del cremallera. Seguim per la via, passem per una font, bevem, ens rentem i pentinem i així de nets, polits i abeurats, entrem a Ribes de Fresser, on hi dinem i pugem al tren de Barcelona●

DATA		ACTIVITAT	VOCAL
3 setembre	Dm.	Reunió de junta directiva	
10 setembre	Dm.	Reunió Veterans	Frederic P.
11 setembre	Dc.	Via Catalana. Cadena humana	junta
11 setembre	Dc.	Caiac. Pantà de Sau. Col.laboració en l'organització prèvia de Racons	Santi R.
20 setembre	Dv.	Sopar de senderisme	Quim i Xavier
21 setembre	Ds.	BTT: Setcases-Molló-Espinavell...	Carlos Franco
22 setembre	Dg.	Caiac. Racons del Bandoler	Santi R.
22 setembre	Dg.	Ruta a Cavall: Trulls - Sant Cugal del Racó - Trulls	Miquel Casas
24 setembre	Dm.	Caiac. Matinal. Lloc a decidir	Santi R.
28 setembre	Ds.	Travessa del Pedraforca	Quim Llop
28-29 setembre	Ds-Dg	100tenari. Placa a la Pica d'Estats	Rosa M. Soler
28-29 setembre	Ds-Dg	Campament Social	Agrupació
5 octubre	Ds.	Senderisme: Vall del Ter	Xavier S.
12 octubre	Ds.	Sortida als Pirineus	Pep Molinos
12-13 octubre	Ds-Dg	Caiac. Cap de Creus	Santi R.
26 octubre	Ds.	Semprepodem: Montsant	Quim Llop
27 octubre	Dg.	Comiat Refugi La Molina	Agrupació
28 octubre	DII.	Recollida Medalla d'Or per Mèrit Esportiu, Ajuntament	Junta
9 novembre	Ds.	Senderisme: Vall del Ter	Xavier S.
10 novembre	Dg.	Cabrera-Aiats	Pino i Cata
23 novembre	Ds.	Montsant	Quim Llop
30 novembre	Ds.	Pessebre	J. Bou
15 desembre	Dg.	Hospital de sang. Serra de l'Obac	Pep Molinos
Tots els dimats		Tallers de manualitats	Neus i M. Antònia

PICA D'ESTATS (3.140,5 m)

Col·locació de la Placa del 100tenari

Sostre comarcal del PALLARS SOBIRÀ

Tipus d'activitat: Alta muntanya

Oberta a: Socis exclusivament

Data de la sortida: Dies 28 i 29 de setembre

Transport: Vehicles particulars.

Informació: Parleu amb el vocal.

Vocal: Rosa Maria Soler **Tel.:** 933 117 785 – 699 537 419

ITINERARI:

1r dia: Aparcament de l'Artigue - Refugi de Pinet.

2n dia: Ref. de Pinet – Estany d'Estats – Estany de Montcalm – Coll de Riu-fred – Pica d'Estats – Tornada al refugi i a l'aparcament.

Desnivell:

- **1r dia:** 1.070 m de pujada
- **2n dia:** 920 m de pujada
i 1.990 m de baixada

Dificultat: Sense dificultat tècnica, però ens mourem per terreny d'alta muntanya i podem trobar congestes de neu.

Durada aproximada prevista:

- **1r dia:** 3 hores
- **2n dia:** 8 - 9 hores

Material: Calçat d'alta muntanya, roba d'abric, paravents, pals d'esquí, gorra, crema solar, aigua i ganyips. En funció de les condicions de neu, po-



dria ser necessari utilitzar grampons i piolet.

Resum de la sortida:

Amb vehicle anirem fins a Vicdessos (Arieja) i d'allà a Auzat i l'Artigue, on passat el poble trobarem un aparcament al punt on comença el camí per anar al Refugi.

El **dissabte** pujarem al Refugi de Pinet (2.240 m), on farem nit.

El **diumenge** farem l'ascensió a la Pica i tornarem als cotxes.

Per qui no vulgui (o no pugui) fer-ho tant llarg hi ha l'opció de quedar-se una segona nit al Refugi de Pinet i fer la baixada fins als cotxes l'endemà •

SOPAR de senderisme

*Divendres,
20 de setembre de 2013*

Aquesta és la convocatòria pel sopar tradicional que fem a finals d'estiu per recordar les fites del curs passat. Aquest any: **Els Parcs de la província de Barcelona** (activitat del **100tenari**).

Tothom és convidat i com sempre obsequiarem amb un reportatge fotogràfic fet pel nostre fotògraf, Joan Tarruella. D'aquesta manera el passat se'ns tornarà a fer present.

Hora de sopar: 21 hores

Lloc: En el local social.

Preu:

- Socis: 16,00 €
- Socis online: 17,00 €
- No socis: 18,00 €

Menú: El sopar consistirà en un aperitiu, un primer, segon i postres. Aigua, vi i cava del **100tenari**.

Inscripcions: Fins dimarts 17 de setembre, 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 •

Senderisme per La Vall del Ter

D'Ull de Ter a Setcases
Dissabte, 5 d'octubre

Activitat: de 4/5 hores, comptabilitzant les aturades.

Recorregut: 13,5 km.

Desnivells: +250 m -830 m.

L'autocar ens deixarà a Vallter 2000 (2162m) i d'aquí anirem a descobrir el naixement del Ter a prop del "Xalet Vell". Baixarem pel nou Refugi d'Ull de Ter i seguirem avall fins arribar al Pla de la Molina a uns 4-5 km de Setcases, on ens esperarà l'autocar per apropar-nos al lloc de dinar. A la tarda visita cultural a Camprodon.

Cal portar: Botes de muntanya, bastons, roba d'abric, impermeable i aigua.

Preus:

Soci: 35,00 €

Soci on line: 40,00 €

No soci: 50,00 € (inclou assegurança)

Cal facilitar el nom complet i el DNI.

Tots aquests preus inclouen autocar, menjar de restaurant, visita cultural i documentació.

Inscripcions: Fins dimarts 1 d'octubre, a les 21 hores, a secretaria i ingressar l'import corresponent: Al compte de l'Agrupació: La Caixa 2100 0823 35 0200689123, només cal posar el nom com a remitent.

Nota important:

Aquesta excursió no està lliure de riscos, per climatologia (insolacions, fred, pluja, llamps, etc.) morfologia (mal d'alçades, desnivells, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació •

SORTIDA BTT

SETCASES-MOLLÓ-
ESPINAVELL-SETCASES

Ripollès

Tipus d'activitat: BTT

Dia: dissabte, 21 de setembre 2013.

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

Hora de trobada: 6:45 h

Desnivell: 762 m

Ascensió acumulada: 1.578 m

Distància: 45 km (circular)

Dificultat: alta

Transport: vehicles particulars

Cartografia: "Costabona" Ed. Alpina 1:25.000

Vocal: Carlos Franco

Tel.: 934 714 684 – 696 420 179

btt@aec.cat ●

Senderisme Semprepodem

TRAVESSA DEL PEDRAFORCA (2.506m)

Dissabte, 28 de setembre

Activitat: de 7/8 hores, comptabilitzant les aturades.

Recorregut: 12,3 km

Desnivells: +1083 m i -863 m.

Itinerari:

Començarem la travessa en el refugi Estassen (1649 m), encarant la canal del Verdet, fent una bonica grimpada durant un bon tram per arribar al Pol·légó Superior del massís del Pedraforca, per la cresta.

Baixarem per la tartera cap a Gósol (1423 m), des d'on tornarem a Barcelona, amb l'autocar.

Cal portar: Botes de muntanya, bastons, roba d'abric i impermeable, aigua i menjar per a tot el dia.

Preus: Soci: 20,00 □

Soci on line: 25,00 □

No soci: 30,00 □ (inclou assegurança)

Cal facilitar el nom complet i el DNI.

Tots aquests preus inclouen autocar i documentació.

Inscripcions: Fins dimarts 24 de setembre a les 21 hores, a secretaria i ingressar l'import corresponent: al compte de l'Agrupada: La Caixa 2100 0823 35 0200689123, només cal posar el nom com a remitent.

Nota important:

Aquesta excursió no està lliure de riscos, per climatologia (insolacions, fred, pluja, llamps, etc.) morfologia (mal d'alçades, desnivells, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació ●

SENDERISME 2013-2014

Ja encetem un nou curs de senderisme i aquesta vegada et podem oferir el calendari per a tot aquest curs i les rutes que volem fer. Continuem fent sortides amb autocar de 20 a 50 places:

SENDERISME SUAU

Amb uns 14/15 km de recorregut i un màxim de 4/5 hores de caminada. Anem a dinar de restaurant i per la tarda fem visita cultural si el lloc ho mereix. Aquest any estem preparant caminar per La Vall del Ter des del seu naixement: Ull de Ter a 2200m fins a la seva desembocadura a l'Estartit, dels Pirineus a la Costa Brava. Escollirem els millors trams i el recorregut que no haguem trepitjat en altres sortides. Descobrirem un territori ric en patrimoni històric i cultural, fauna, flora i paisatge. Bona part del curs del Ter s'inclou en la Xarxa Natura 2000. El recorregut complet són 225 km nosaltres només en farem aproximadament la meitat, 110 km en 8 etapes: **Calendari** la Vall del Ter, sempre en dissabtes:

5 d'octubre
9 de novembre
11 de gener
8 de febrer
8 de març
5 d'abril
10 de maig
7 de juny

Fora d'aquest recorregut el **5 de juliol** farem la nocturna per llocs propers a Barcelona.

SENDERISME SEMPREPODEM

Amb aquest grup fem recorreguts més compromesos amb forts desnivells o caminades de més de 22 km. Dinem de carmanyola i sortim més d'hora. Aquest any començarem i acabarem amb dos cims importants: El Pedraforca i el Carlit i durant la resta del curs ens anem a descobrir les comarques Tarragonines, programant, durant l'hivern, la serralada del Montsant i el Priorat, fins quan vingui la calor que anirem per la costa.

Calendari "semprepodem" en dissabtes:

28 de setembre: El Pedraforca
26 d'octubre: Montsant
23 de novembre: Montsant
25 de gener: Montsant
22 de febrer: Montsant
29 de març: Montsant
26 d'abril: a decidir
31 de maig: a decidir
28 de juny: a decidir

12 de juliol: Travessa del Carlit
 Estem segurs que facilitarem la teva programació i també et demanem que facis publicitat de les nostres sortides entre familiars i amics. La continuïtat d'aquesta activitat depèn de que siguem un nombre mínim de socis i coneguts. T'esperem! Xavier i Quim ●

DIADA DE L'11 DE SETEMBRE DE 2013

L'AGRUPA A LA VIA CATALANA*Tram 250, Tamariu (Tarragonès)***Programa:**

- 08:15** Sortida dels autocars a la seu de l'AEC. c/ Padilla cantonada Provença.
- 08:30** Recollir socis al Palau Reial,
Diagonal cantonada Tinent Coronel Valenzuela.
- 09:00** Esmorzar a l'àrea de l'autopista.
- 09:30** Seguir camí cap a la localitat d'El Catllar.
- 10:30** Arribada a El Catllar i desplaçament al Castell de la Vila.
- 10:45** Visita guiada al Castell del Catllar.
- 12:00** Final de la visita i desplaçament al restaurant La Torre d'en Guiu.
- 13:00** Dinar al restaurant amb menú de:
- Amanida verda.
 - Entremès.
 - Pollastre rostit.
 - Gelat.
 - Aigua, vi i gasosa. Cava i cafè.
- 14:30** Sortida cap a Tamariu, lloc on ens correspon fer la Via Catalana.
- 15:00** Es talla la carretera Nacional 240 i es prepara el muntatge de la cadena.
- 16:15** Inici de preparació de la cadena. Distribució dels assistents per trams.
- 17:14** La cadena ha d'estar perfectament muntada.
Repic de campanes, giga foto.
- 17:30** Parlaments.
- 18:00** Cant dels Segadors. Desmuntatge de la cadena.
- 18:30** Retorn a Barcelona.

Preu de l'excursió: 30 □ per persona, tant pels socis com pels acompanyants.

El preu inclou l'autocar, el dinar i la visita guiada.

(Preu de l'excursió sense dinar: 15 □)

Més informació a la seu de l'Agrupació el pròxim dilluns dia 9 de setembre.
20:00 hores.**NOTA:** Encara queda alguna plaça disponible •

ESTIRAMENTS

Per: Carme Estallo

Els estiraments són una part molt important de l'exercici físic: ens ajuden a prevenir lesions i cruiximents, millorant la nostra flexibilitat.

Ens preparem per l'esforç. Les mobilitzacions i els estiraments són una manera d'indicar als músculs que seran utilitzats en breu.

S'haurien de fer tant abans com després de qualsevol activitat física.

Abans, acompanyarem els estiraments amb mobilitzacions articulars: canyells, genolls, turmells, maluc, espatlles...

I en finalitzar l'activitat, estirarem i acabarem amb 3 o 4 respiracions "conscients", agafant l'aire pel nas i

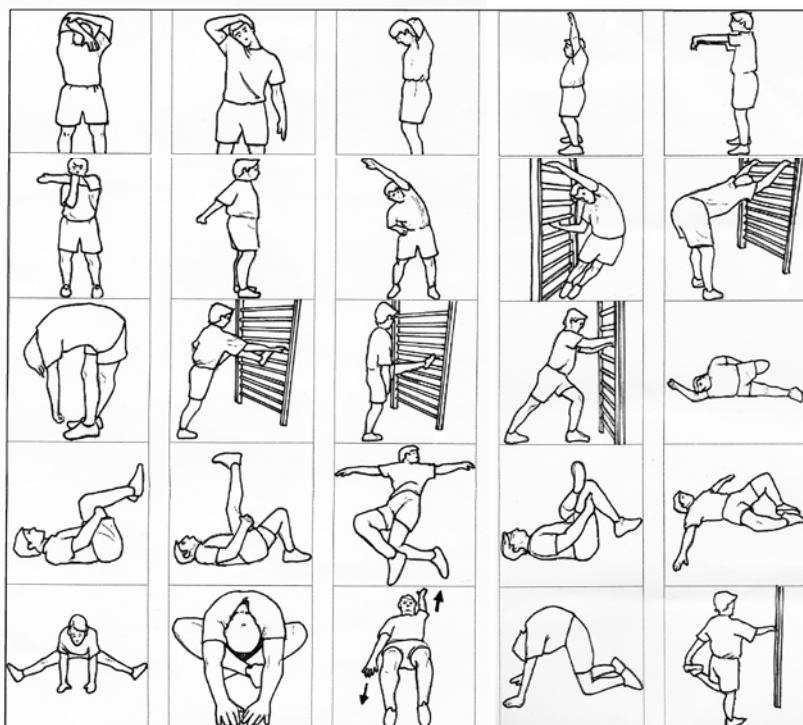
deixant-lo anar, poc a poc, per la boca.

Com els nostres estiraments els fem dempeus, doblegarem lleugerament els genolls per no arquejar l'esquena i protegir les lumbar i ens ajudarem d'un bastó quan ho necessitem per qüestió d'equilibri.

Si no podeu fer les dues tandes, abans i després, que sigui sempre la de després la que no falti.

No s'ha de sentir dolor en executar-los i han de ser sense rebots ●

Gràfic cedit gentilmente per Esportiu Claror



CONDOL

La mort sempre ens agafa desprevinguts, i més quan es tracta d'un jove de 28 anys. En **Jordi Villalonga Pons** soci actiu i amic de l'Agrupació, historiador i antropòleg, va perdre la vida en un malaurat accident quan descendia del pic de Vallibierna (16 de juliol del 2013) a la comarca del Ribagorça (Osca). El nostre president, Jep Tapias, en representació de tots nosaltres, els amics de l'Agrupació, va assistir als homenatges funeraris que van efectuar-se a Maó (Menorca) on hi resideix la seva família. Als seus pares, parella, parents i amics els hi expressem el nostre més sincer condol per tan entranyable pèrdua.

HA MORT UN JOVE, HA MORT UN SOCI

Per: Quim Llop

*La tarda de dimecres (17-7-2013) fullejant els diaris per internet vaig veure una petita notícia on relatava la mort d'un muntanyenc i les greus ferides del seu company al Vallibierna. Dues hores més tard, en Xavi Diez, em truca dient el nom de la persona morta:
En **Jordi Villalonga**, soci de l'Agrupa.*



Com sempre passa en aquest casos la sorpresa t'envaeix i de seguida

busques la imatge del company, en aquest cas, ben recent a l'haver vingut la setmana passada a recollir uns piolets i petit material d'escalada amb un altre soci de l'Agrupa.

A principis de 2010, un grup de gent jove del barri amb força iniciativa i empena, fundadors de l'Ateneu del barri, es fan socis de l'Agrupa, entusiasmats per fer muntanya. La primera idea que varen tenir va ser fer la travessa Sagrada Família-Montserrat, el dissabte 20 de febrer només ens varem inscriure 7 persones i entre elles 3 socis més ganàpies. Al fer-la de dia i amb poca preparació i, per diferents

circumstàncies, no vàrem arribar fins el Monestir. El mes següent es responsabilitzen de cuinar una calçotada per 50 socis a Llinars que la recordarem durant molts anys. En Jordi es dona d'alta com a soci el 3 de març de 2010.

Aquest grup de gent jove, en una primera fase, es van dedicar a l'alpinisme i van fer molts cims tan a l'hivern com a l'estiu, reconeixent, alguna vegada, la duresa d'enfrontar-se a la natura i patir condicions extremes, però carregats d'energia venien a preparar la següent. Després va venir la dèria per l'escalada fent els cursos de Glacera i sortint amb la secció del SEAM que els va acollir per ajudar a conèixer totes les tècniques de progressar per la muntanya.

Va ser aquest grup, i especialment en Jordi, qui va insistir molt a Junta per tenir un rocòdrom per poder practicar la seva activitat preferida. Quan li vaig donar la mala notícia a la Dorys, responsable del bulder, no s'ho creia i em demanava, per favor que no fes bromes. En Jordi era el que el feia servir més i, a la vegada, van ser, en moltes ocasions, companys d'escalada.

D'aquest grup de joves, de 24 a 28 anys que varen venir ara fa 3 anys no en queda gairebé cap. Per temes de feina han hagut de canviar de residència (2 han marxat a Alemanya), l'economia ha fet estralls i també les relacions personals que amb el temps se'n ressenten i han anat deixant l'Agrup.

En Jordi era de Menorca i al seu accent inconfusible l'acompanyava un entusiasme que sobrepassava l'edat que tenia. Se'l veia amb coratge i amb il·lusió i segurament amb molts projectes que ara han quedat aparcats per sempre.

A l'Agrup com a totes les organitzacions no estem sobrats de gent jove i la pèrdua d'en Jordi és molt més dolorosa i fa mal. Lliurar-se a les passions és part de la vida i segur que en Jordi ho valorava. Venint de Menorca va quedar emmetzinat per les muntanyes i ara l'han acollit i estem segurs que hi descansa en pau.

PUBLICAT AL SEU RECORDATORI

JORDI VILLALONGA PONS

15 d'abril del 1985

16 de juliol del 2013

En Jordi és...

Un gran fill, germà, company i amic.

**Un excel·lent escalador, historiador,
antropòleg i futur economista.**

**Una persona compromesa política-
ment a amant del coneixement.**

***"Quan la fe i l'amor d'uns pares ben
avinguts es mesclen amb experiència
i responsabilitat, neixen les parets on
tot fill es sent afortunat."***

Adéu Pàtria

de Jordi Villalonga Pons ●

RESCAT ACCIDENT

HI HA SERVEIS QUE FUNCIONEN

*El nostre company **Jordi Clop** ens ha passat la nota i unes fotos d'un rescat a Montserrat que creiem que pot interessar a tots els qui practiqueu alguna especialitat de risc i que és una mostra viscuda de que encara hi ha serveis que funcionen.*



El lloc és el camí del Coll de Port, per sobre de la Cova de l'Arcada. Un escalador que havia fet davant nostre la Dori de la Miranda del Pas del Princep, va relliscar i es va fer un esguinç sever.

Van trucar l'helicòpter que estava fent un rescat a la Ferrada de les Dames i en mitja hora els havia localitzat i feia el rescat. No va poder aterrar i ho va fer recolzant només un patí a la vorera del camí.

Exemplar, s'ha de destacar allò que sí funciona. "Chapeau" pel pilot i el rescatador ●



BREU EXCURSIÓ AL

TOSSAL GROS DE VALLBONA**(804 m) COMARCA DE L'URGELL****Per: Jordi Pino i Catarina Rodríguez**

Aquest cim és el punt culminant de la serra del Tallat i separa les comarques de l'Urgell i de la Conca de Barberà, pels termes de Vallbona de les Monges i Blancafort de Queralt respectivament. Aquesta serra formada per sediments oligocènics, fou aixecada pels plegaments alpins de la serralada prelitoral catalana, a la qual pertany. Les seves aigües pel sud van a parar al torrent del Tossal Gros i d'aquí al de Montblanc i finalment al Francolí, mentre que pel nord ho fan al torrent del Madonell i d'aquí cap al riu Corb.

El cim, a més, és el més alt de la comarca de l'Urgell i si bé, cap a aquest indret, no presenta gaires bones vistes, sí que ho fa cap a la banda de la Conca, que resta als peus d'aquesta serra. Breu i senzilla excursió per aquestes terres eixutes que ens permet conèixer la morfologia, orografia i vegetació de la part meridional de la depressió central catalana. Uns enormes molinets a tocar del cim, espatllen el paisatge natural.

ACCÉS

Amb automòbil podem arribar-hi per la vila de Montblanc des de Tarragona, Reus o Valls. Un cop a Montblanc hem de prendre la carretera que porta a Tàrrrega i Andorra (C-14) i de seguit desviar-nos a mà esquerra



La Cata al cim del Tossal Gros (foto: Jordi Pino)



per la carretera que du a Blancafort (TV2337). Sense entrar-hi hem de desviar-nos, a la mateixa alçada del poble, per la carretera TV-2338 que porta als Omells de Na Gaià. Aquesta carretera és molt estreta i gens transitada.

També ens hi podem arribar des de Tàrrrega, anant fins Bellpuig, d'aquí a Bèlianès i Maldà i d'aquesta darrera vila prendre la carretera L-220 a Omells de Na Gaià. En aquest poble surt la L-2338 que enllaça amb Blancafort.

Venint de Blancafort hem de fer 8 quilòmetres d'aquesta carretera fins un coll, el de Cap del Coll, a tocar dels Molinets de vent, just al punt quilomètric 8 i on veurem dos pals indicadors, un a cada banda de la carretera. Un d'ells anuncia la direcció al Tossal gros. Al marge esquerra, a tocar del coll, hi ha un petit replà per aparcar i si prenem la pista que també hi ha a l'esquerra del mateix coll, a 15 metres trobarem també, a mà dreta, un ampli lloc per aparcar.

RECORREGUT

En resum, des del coll seguirem una pista direcció ponent i per sota ca-

rena ens durà al peu del cim. Un corriol ens hi atansarà.

Les referències més importants i horaris sense comptar parades són:

0 minuts.- Aparcament Cap del Coll (720 m). Sortim per la pista que naix al mateix coll. La seguim i també les marques del G.R.. Anem en lleugera pujada. Els molinets de vent resten a la nostra dreta, no pas gaire allunyats. Anem envoltats de bosc de pi, alzina, arç blanc i algun camp de conreu.

10 minuts.- Drecera (740 m). Deixem la pista que farà un revolt i prenem un camí que surt de la nostra esquerra i per on van les marques del G.R. i ara també un d'un P.R. En 3 minuts tornem a enllaçar amb la pista que, de seguit, arriba a uns camps i a un trencall

15 minuts.- Trencall (760 m) Pal indicador. La pista de la dreta du a Montblanquet, de front indica Tossal Gros. Seguir recte deixant un camp de conreu i entrant en un petit bosc. Fem una lleugera baixada (-10m) i més endavant sortim del bosc. A la nostra esquerra tenim bones vistes de tota la Conca. A mà dreta ens acompanyen els Molinets de vent. Just quan arribem

a l'alçada del darrer Molí, contem uns 50 metres de pista i a mà dreta veurem una pedra que assenyala Tossal Gros i un corriol que s'hi enfila.

20 minuts.- Desviament (770 m). Seguim el corriol que puja fort per entre mig d'argelagues, garric i romaní. Trobem alguna fita que ens orienten i acosten al cim.

25 minuts.- Tossal Gros de Vallbona (804 m). Ample, planer, envoltat de vegetació, especialment la banda nord, on uns pins ens tapen la vista. Vèrtex geodèsic, 4 pessebres, un senyal geològic al terra, un munt de molinets que espatllen la vista i bona vista cap a la plana de la Conca de Barberà.

Baixada, desfent el camí de pujada.

HORARI

El recorregut de pujada el farem en 25 minuts i el de baixada en 20.

DESNIVELL

El desnivell acumulat de tota l'excursió és de 100 metres, tant de pujada com de baixada.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer a peu tot l'any, llevat a l'estiu, quan la calor pot ser asfixiant. Recomanem fer l'excursió al hivern.

PUNTS D'INTERÉS

Intinerari poc transitat on hi trobem el major interès en el coneixement d'aquesta eixuta terra i les vistes des del cim, que cap a la banda de llevant abasten tots els Molinets de vent i poca cosa més i cap a la banda nord, amb permís dels arbres, tota la plana urgel·lenca amb les muntanyes del Montsec al fons.

A ponent, a banda de recollir part de la plana de les Garrigues i de la Conca, són ben visibles les muntanyes de Prades. A la banda sud, tenim tota la plana de la Conca de Barberà, amb les seves viles i xarxa de comunicacions.

CLIMA I VEGETACIÓ

La vegetació i el clima és de caire mediterrani. Matolls, sequera i forta calor els dies de sol. Els dies d'hivern poden presentar jornades de vent i dies rúfols, mentre que a primavera, estiu i tardor sovintegen els dies calitjosos, de forta calor i humitat.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret. A l'hivern cal dur roba protectora del vent. L'excursió es pot fer amb calçat tou. També recomanem dur una màquina de retratar i uns binocles. Cal dur aigua.

Barcelona a 23 de febrer de 2008 ●

ALTES DEL MES DE JUNY

Linda Pearce Neermann
 José Luís Tortajada Cornejo
 Laura Grau Aragonés
 Luís Torres izquierdo

Iao Armengol Bertran
 Sílvia Abelló Frances
 La nostra més cordial benvinguda i el desig
 d'una ben profitosa estada a l'Agrupació ●

SALVATS !

Tenim pessebre de l'AEC als cims per molt de temps!

El matrimoni Josep Bou i Francina Torrent han recollit el testimoni que ha deixat en Joan Dilla i organitzaran els propers PESSEBRES ALS CIMS DE L'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Endavant, sort i moltes gràcies ●

CONDOL

El matí del dimecres dia **10 de juliol**, ens arriba la mala notícia: El nostre consoci **Enric Vilamur i Raduà** ha mort aquesta nit passada. Pels qui el vam conèixer fa més de 50 anys i hem seguit gaudint de la seva amistat és una notícia ben colpidora.

Tot de records, de nits al refugi de La Molina, d'esquiades gloriuses al Formigal, de xerrades als bancs de l'estatge de la plaça del Pi... se'ns fan presents en aquesta hora. Sense perdre de vista la seva gran i llarga tasca al front de la Secció d'Esquí amb l'organització de la cursa Flegenhheimer, de la prova Triangle Blanc, la cura del refugi de La Molina i els farts de pujar sacs de tacs per mantenir el foc a l'estufa.

A la seva muller, Núria, la filla, el fill i la família tota, els volem expressar el nostre més sentit condol per tan sensible pèrdua. **DESCANSA EN PAU ENRIC** ●

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^{ra} VISITA
de DIAGNOSTIC**

GRATUITA**HIGIENE****20€**

10% dte. en tots els tractaments



T'estem esperant

Et preocupa la teva salut? El teu patrimoni?



**Pots dormir tranquil,
tenim el que necessites!**

- * Assegurances de **salut**
i també
- * D'**accidents**, **cotxes**, **llar**,
comunitats, **comerços**...
- * D'**inversió**
(...si no estàs tranquil amb tenir
els teus estalvis al banc).

Sóm la Carme Collado (669 759 936) i la Maria Espinosa (647 952 638)

Consulta'ns sense compromís!

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



2013

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, Catalina Rodríguez, Rosa M. Soler, Joan Tarruella, Quim Llop, Jep Tapias, Carlos Franco, M. Antònia Civit, Neus Moratona, Victòria Ortega, Conxita Güell, Marià Arroya, Xavier Díez, Xavier Sánchez, Jordi Clop.