



# Agrupació Excursionista "Catalunya"

## Butlletí Informatiu Gener 2007

Pl. del Pi, 5  
08002 Barcelona  
E-mail: [aec@aec.cat](mailto:aec@aec.cat)

Pl. St. Josep Oriol, 2 principal (accés)  
Tel. 933024529  
web: [www.aec.cat](http://www.aec.cat)



Ajdovska deklica (Prisank), Eslovènia  
Autor: Carles Sánchez

# AGRUPACIÓ

## Moviment de socis del mes de novembre

### ALTES

Pere Sant Bosch  
Roger Sant Vidal

*La nostra més cordial benvinguda i el desig d'una ben profitosa estada*

a l'Agrupació.

**Defunció:** Comuniquem a tots els socis la mort d'en **Pep Monar**. Acompanyem en el condol a la seva família

## Nou servei als socis

Ja tenim a disposició de tothom que ho necessiti un ordinador connectat a internet per fer consultes i també, amb diferents lectors per veure fotos. El trobareu situat a la Sala de Mapes de la Secció SEAM.

Abans de llençar qualsevol aparell electrònic o elèctric, consulteu a Secretaria l'aprofitament per l'Agrupació o per algun altre soci. Podríem començar a treballar la idea d'un **mercat d'intercanvi** entre els socis, per ajudar a allargar la vida útil d'alguns aparells i millorar el seu reciclatge. Ens ajudarem tots plegats a no ser tan consumistes.

# expertia

tecnologia - office, s.l.

MP3 / MP4 / Memòries USB 8 Gb / Totes les Targetes de memòria. Lectors de targetes sim / Informàtica Total / Multimèdia / Audiovisuals / Foto / Ordinadors i Pantalles TFT / TV Plasma i LCD / GPS DE MUNTANYA, PER COTXE, I PDA / Material d'oficina i Consumibles / Oferta en alcoholímetres

**En Sebastià Porta tindrà una atenció especial a tots els socis de l'A.E.C.**

Tel. 935 320 186 / Fax 933 518 109

Mb. 678 716 340 / 678 716 339

[Mail:sporta@auna.com](mailto:Mail:sporta@auna.com) - [Web : www.expertia-tecoffice.com](http://www.expertia-tecoffice.com)



## Editorial

### Comencem pel principi

**E**n el moment de tancar aquest butlletí, ens ha arribat el fulletó que teniu a les mans.

Aquest és el nostre homenatge a una secció que, any re-re any, va oferint un servei als socis de voluntat, entusiasme i feina ben feta.



*La futura Agrupa*

Treballar amb nens/es i nois/es **és un compromís** que tenen en primer lloc

**Els monitors:**

Envers els nens i nenes.

## **AGRUPACIÓ**

De transmetre els valors de respecte a un mateix i als companys/es.

Per aconseguir un creixement personal més harmònic dins del grup.

Per ensenyar a respectar i estimar la natura.

### **Els nens/es als nois/es:**

Per gaudir del temps de lleure i guanyar autonomia personal.

Per gaudir de l'esport.

Per gaudir del companys/es.

Per gaudir de la natura i dels seus paisatges.

### **Els pares:**

De que son el principal element educatiu dels infants.

De que cal mantenir la comunicació amb els monitors.

De que cal participar en les activitats que organitza la secció.

Aquesta "*escola d'excursionisme*" ens ha d'omplir d'orgull a tots i entusiasmar als que encara no la coneixen.

Tenim un nou grup de monitors, formats en aquesta secció, coneixedors de les activitats i amb el compromís d'ensenyar tot el que ells van aprendre.

La barreja de l'experiència i l'entusiasme de les noves idees sempre ha estat una oportunitat per créixer.

Fes-ne difusió de les seves virtuts i escampa aquest fullotó per amics i familiars. Porta'l a la teva escola.

**Demana'ns a Secretaria els exemplars que necessitis.**

**VISCA LA SECCIÓ INFANTIL I JUVENIL !!**

## ***Cinquantenari de l'Associació Excursionista Catalunya de Reus***

El passat divendres dia 1 de desembre del 2006, hem assistit, convidats pels nostres amics de Reus, a l'acte de cloenda del 50è. Aniversari de l'Entitat, en el que a més de gaudir d'un esplèndid sopar, han fet el lliurament de diversos guardons a entitats, socis i col·laboradors.

Com ells mateixos expliquen, tot va començar el 26 d'agost de 1956, a la Vall de Massana, al bell mig de la Serra de Llaveria i la Mola de Colldejou, cinc amics, Mossèn Artur Boronat, Josep Argany, Pere Domènech, Artemi Juncosa i Jordi Domènech, varen decidir donar vida a una nova Entitat, "L'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA MONTSANT", nom que no va ser definitiu, donada l'oposició que en aquells dies varen trobar per formar a Reus una nova entitat excursionista. Gràcies a la bona acollida dels membres de L'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA CATALUNYA de Barcelona va ser possible una sortida legal, al passar a formar part d'aquesta Entitat com la seva Delegació de Reus.

Ens ha estat lliurada una placa commemorativa on hi diu:

### **L'ASSOCIACIÓ EXCURSIONISTA CATALUNYA DE REUS**

a

#### **L'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA CATALUNYA**

**En reconeixement per la seva acollida com a Delegació de la seva Entitat des de l'any 1956 al 1999, i en agraïment a la constant col·laboració rebuda durant tot el llarg període de convivència.**

**Reus, 1 de desembre de 2006**

També nosaltres hem volgut deixar constància d'aquesta celebració amb un record on hi posem:

### **Homenatge a L'ASSOCIACIÓ EXCURSIONISTA CATALUNYA DE REUS**

**Amb motiu del seu 50è aniversari i en record dels anys en què va ser la nostra delegació a la capital del Baix Camp.**

**1956 – 2006**

En un acte molt emotiu en el que ha estat present l'Alcalde de la Ci-



## AGRUPACIÓ

tat, han guardonat a diferents col·laboradors i socis per la seva antiguitat i molt especialment a un dels socis fundadors en Mossèn Artur Boronat. Amb ell hem compartit una estona de conversa i ens ha ensenyat una medalla que té de l'AGRUPACIÓ amb motiu del 50è Aniversari.

Els que hem estat en representació de l'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA", en Santi Rodriguez, l'Anna, la Glòria Fontanals i jo mateix, en Jep Tapias, volem agrair al President Francesc Sanroma i de més membres de la Junta Directiva l'atenció i el tracte rebut així com als socis amb els que hem pogut compartir taula i celebració.

Amics de L'ASSOCIACIÓ us volem desitjar MOLT BONA "EXCURSIÓ" CAP EL FUTUR.

J. T.

### *Cava del Centenari*

Seguint amb la campanya "Fent camí cap el centenari" hem embotellat cinc-centes ampolles de cava amb la contraetiqueta i la xapa del tap especials per a la nostra Agrupació.

El cava és molt bo: Brut Reserva de les Caves Canal Nadal del Pla del Penedès.

El preu de cada ampolla és de 6 €

Si es compra en caixes de 6 unitats surt a 32 € cada caixa.

Aquesta xapa és la quarta de la col·lecció de 10 xapes per a celebrar el centenari de l'Agrupació Excursionista "Catalunya" l'any 2012.

El preu de cada xapa és de 1€

Podeu fer les comandes als telèfons :

933 024 529 - AEC

667 726 610 - Francesc Reixachs



**Serveis als socis any 2007****Quotes**

Modalitat	Anual	Semestral
Numerari	84,00€	42,00€
Familiar (*)	139,50€	69,75€
Jubilat (**)	52,00€	26,00€
Jubilat Familiar (***)	104,00€	52,00€
Juvenil	34,50€	17,25€

(\*) Familiar inclou la parella i els fills menors de 18 anys

(\*\*) Jubilat s'aplica als més grans de 65 anys

(\*\*\*) Jubilat familiar s'aplica al soci nominal

**Refugi "Jordi Creus" a La Molina**

Modalitat	Preu
Socis	3,50€
No socis	9,00€

**Refugi – apartament a La Molina (Capacitat per a 6 persones)**

Modalitat	Preu
Socis	33,00€
No socis	66,00€

**Lloguer de material exclusivament al soci**

Material	Preu
Grampons	3,00€
Piolet	3,00€
Piolet tècnic	6,00€
Tendes	6,00€
Tendes alpinisme	12,00€
Raquetes de neu	8,00€/15,00€
Arvas	15,00€/25,00€
Caiaç de travessia	consultar
Material escalada	consultar





### *Pessebre*

Com estava programat, el dissabte dia 25 de novembre va quedar instal·lat el nostre pessebre al cim de la Roca Corbatera (1166 m.), punt culminant de la serra del Montsant a la comarca del Priorat.

A les 7 del matí ens apleguem a la Pl. Catalunya una trentena d'entusiastes "pessebristes" muntanyencs, més o menys adormits. Un cop carregat l'autocar amb el personal i els estris corresponents empenem la ruta cap a l'àrea de servei del Penedès a l'AP7. Allà troben altres companys que han fet la ruta amb vehicle privat.

Ja reparades les forces per l'esforç de la feina feta fins ara, reprenem la ruta fins el coll d'Albarca on deixem l'autocar i vehicles i empenem la dura pujada fins el poble d'Albarca carregats amb el pessebre i tot al material a l'esquena (no de tots!!). Al poble se'ns uneixen més companys i tots plegats (menys mitja dotzena que s'hi queden a prendre el sol) anem tirant amunt, amunt . . .

Amb claps de boira i ullades de sol, arribem al cim de la Roca Corbatera i els enginyers, arquitectes i manobres comencen la feixuga tasca d'instal·lar el pessebre, que queda ben collat a prop del pedró de l'Associació Excursionista Catalunya de Reus, antiga Delegació de la nostra Entitat a la capital de Baix Camp i que enguany celebra el 50è. aniversari. Felicitats.

Enllestida la feina i fetes les fotos de rigor (grup de dones, grup d'homes, grup barrejat, etc.) i com que el dia s'ha tornat una mica rúfol i de vista no n'hi ha gaire, empenem la davallada vers Albarca i tots units fem cap a Prades on ens espera l'àpat de germanor a un petit restaurant on hem copat les 40 places de què disposa.

I després els parlaments de sempre, els brindis de sempre, i com sempre fins l'any que ve a . . . ??

M.





## SECCIÓ DE MUNTANYA

### **Primera esqujada col·lectiva a la Cerdanya**

**Dissabte 3 de febrer**

**Estació:** Puigmal 2900

**Hora de sortida:** 6,30 del matí

**Lloc:** Plaça Catalunya (davant del Banc d'Espanya)

**Tornada:** a partir de les 8 del vespre del dissabte

**Preu:** Soci: 40€ (+ assegurança 2,50) 42,50€

Soci on-line: 43€ (+ assegurança 2,50) 45,50€

No soci: 46€ (+ assegurança 2,50) 48,50€

**Fins a 17 anys i estudiants amb carnet:**

Soci: 37€ (+ assegurança 2,50) 39,50€

Soci on-line: 40€ (+ assegurança 2,50) 42,50€

No soci: 43€ (+ assegurança 2,50) 45,50€

(aquests preus son per un mínim de 30 persones)

**Aquest preu inclou:** Autocar + forfait.

Reserves fins el 25 de gener a Secretaria o ingrés al compte de "La Caixa", posant de remitent el teu **nom – esquí:**

**2100 3282 66 2200054492**

**RESERVA LA TEVA PLAÇA!!!**

Propera esqujada el 3 de març. Si no decidim fer-ne un altre abans

# CALENDARI

## GENER

- Dia 9**  
JUNTA Reunió de Junta  
INFANTIL Reunió de Pares
- Dia 11**  
SEM Reunió per preparar la sortida al Pic de Padrons  
MUNTANYA Reunió per preparar sortides cap de setmana
- Dies 13 i 14**  
SEM Esquí de Muntanya: Pic dels Padrons. Pere Mansilla  
JUVENIL Sortida de dos dies a la neu: Raquetes  
MUNTANYA Dia 13: Camí català de Sant Jaume: de La Panadella a Cervera  
Dia 14: a la Serra de Llaberia, ens enfilarem fins a La Mola de Coldejou i Montroig. Cotxes particulars. Jordi i Cata
- Dia 18**  
INFANTIL Reunió per preparar la sortida  
MUNTANYA Reunions per preparar les sortides cap de setmana
- Dies 20 i 21**  
INFANTIL Sortida de dos dies  
MUNTANYA Dia 20: Sortida amb raquetes  
Dia 21: Sortida amb raquetes
- BTT Dia 20: Igualada per Castellfollit del Boix. Fàcil
- Dia 25**  
SEM Reunió per preparar la sortida al Batiellance  
MUNTANYA Preparació sortida al Castanyer Gros de Can Cuc. Jordi i Cata
- Dies 27 i 28**  
SEM Batiellance. Responsable: David Abellan  
MUNTANYA Dia 27: Sortida amb raquetes. Lloc a concretar  
Dia 28: Sortida amb raquetes. Lloc a concretar  
Dia 28: Excursió al Castanyer Gros de Can Cuc

## ASSEGURANCES

Problemes, dubtes, consultes...

**TRUCA'NS**

TELF. 93 319 06 72

PINO I CATA

**De franc per a tots els socis de l'AEC**



# CALENDARI

## FEBRER

<b>Dia 1</b> MUNTANYA	Reunió per preparar sortides cap de setmana
<b>Dia 3</b> MUNTANYA	Primera esquida de la temporada a Puigmal 2900 amb autocar
<b>Dia 8</b> SEM MUNTANYA	Preparació sortida al Cap de Marimanya Reunió per preparar sortides cap de setmana
<b>Dies 10 i 11</b> SEM MUNTANYA  MUNTANYA	Esquí de Muntanya: Cap de Marimanya. Eduard i Rosa Maria Sortida amb Raquetes. Cotxes particulars <b>Construcció d'iglus. Nova activitat. Santi Rodriguez</b> Dia 10: Camí català de Sant Jaume: de Cervera a Tornabous Dia 10: De Gombren a Costa Pubill. Cotxes particulars. Dia 11: Passejada a la Coma Ermada – Serra de Montgrony. Cotxes part. Dia 11: Camí català de Sant Jaume: de Montserrat a Castellolí (rep.)
<b>Dia 15</b> MUNTANYA	Reunió per preparar sortides cap de setmana
<b>Dies 17 i 18</b> MUNTANYA	Sortida amb Raquetes. Cotxes particulars. <b>Construcció d'iglus. Nova activitat. Santi Rodriguez</b>
<b>Dia 22</b> SEM MUNTANYA	Preparació sortida al Posets Reunió per preparar sortides cap de setmana
<b>Dia 24 i 25</b> SEM MUNTANYA	Esquí de Muntanya: Posets. Jep Tapias Sortida amb raquetes Dia 25: Sortida a Cabrera i Aiats – Serralada Transversal . Cotxes part.

Totes les activitats les trobaràs més detallades a: [www.aec.cat](http://www.aec.cat)

Si vols rebre la informació i recordatori de les activitats envia'ns el teu e-mail a [aec@aec.cat](mailto:aec@aec.cat)



*Bitllets avió, tren, vaixell.*  
*Reserves hotels, apartaments i albergs.*  
*Viatges de grups, a mida i organitzats.*  
*Viatges d'aventura i trekking.*  
*Lloguers d'autocars, cotxes, furgonetes.*  
*Especialitat en turisme fluvial*  
*etc...*

Av. Madrid 118 Telf: 93 491 16 91 Fax: 93 491 16 07 e-mail: [ramon.canyelles@atbe-viatges.com](mailto:ramon.canyelles@atbe-viatges.com)

**ATENCIÓ ESPECIAL PER ALS SOCIS DE L'A.E.C.**

## SECCIÓ DE MUNTANYA



### **Sortida a la Mola de Colldejou (914 m) Baix Camp**

<b>Dia de sortida:</b>	<b>DIUMENGE 14 DE GENER</b>
<b>Lloc de trobada:</b>	Diagonal/Tinent Coronel Valenzuela (Palau de Pedralbes)
<b>Hora de sortida:</b>	7,30
<b>Transport:</b>	Vehicle particular
<b>Intendència:</b>	Esmorzar al bar a Mont-roig i dinar a peu de cotxe. Cal portar aigua
<b>Equipament:</b>	Cal portar roba d'abric i protectora del vent, la ruta es pot fer amb calçat tou.
<b>Dificultat:</b>	

Excursió fàcil i còmoda apta per tothom, amb un desnivell acumulat de 545 mts que es poden fer en 1 hora 35 minuts. de pujada.

#### **Resum de la sortida:**

Desde Colldejou poble, pujarem al coll del Guix i per un camí fressat primer i després per un sender, superarem el cingle per arribar al cim. Aquest és un altiplà de poc més d'un quilòmetre de llargària amb una vegetació d'herbei bastant esculpida pel vent de mestral i amb un alzinar molt empobrit. Trobarem les restes, força conservades, d'una singular, curiosa i antiga fortificació circular envoltada per un petit fossat.

Gaudirem d'una bonica panoràmica en totes direccions, pricipalment de l'Alt i Baix Camp, Baix Penedès i Priorat, llevat si hi ha boira fenomen habitual en aquests indrets.

**Detalls:** A l'Agrupació el dijous dia 11 de Gener. Vocals Miquel i Carolina

**Belles Arts Ferran**

**PINTURA ARTÍSTICA / MANUALITATS / DIBUIX TÈCNIC  
AEROGRAFIA / CERÀMICA / ESCULTURA**

Carrer Ferran, 39  
08002 BARCELONA

Telèfon i fax  
93 302 38 98





## SECCIÓ DE MUNTANYA

### *Sortida al Castanyer Gros de Can Cuc (Vallès Oriental)*

- Dia de sortida:** DIUMENGE 28 DE GENER  
**Lloc de trobada:** Estació RENFE de Fabra i Puig (Meridiana/Fabra i Puig)  
**Hora de sortida:** 8 del matí  
**Transport:** Vehicle particular  
**Intendència:** Esmorzar a peu de cotxe i dinar també a peu de cotxe. Cal portar aigua  
**Equipament:** Cal portar roba d'abric i protectora del vent. Es pot dur calçat tou. Convé dur barret.

#### **Dificultat:**

Excursió fàcil i còmoda apta per tothom, amb un desnivell acumulat de 400 mts que es poden fer tranquil·lament en 1 hora i 30 minuts de pujada. Optativament amb 600 metres més de desnivell i 1 hora  $\frac{1}{4}$  es pot assolir el cim del Sui, amb molt bones vistes dels Pirineus orientals i les serralades litorals i pre litorals de Barcelona.

#### **Resum de la sortida:**

Des de un aparcament situat prop de la presa de Vallfornés, a uns 3 qm. del nucli urbà de Cànoves seguirem per pista de terra fins Can Cuc, notable masia que dona nom a aquest indret. Seguirem planers fins al Castanyer, el més gran de Catalunya i tot seguit farem la baixada per un encisador bosc de ribera per tal de resseguir l'embassament fins al aparcament.

Gaudirem d'un gran i antic arbre molt singular i on diuen que a finals del segle XIX fins i tot, dins de la seva soca, hi va viure un carboner.

**Detalls:** A l'Agrupació el dijous dia 25 de Gener. Vocals Miquel, Carolina, Pino i Cata. Telèfons. 93.210.06.89 i 93.319.06.72



*El Castanyer de Can Cuc*



*Detall del bosc de Ribera*



## **Camí Català de Sant Jaume**

Propera sortida dia 13 de gener:

### **LA PANADELLA - CERVERA**

Sortida a les 8 del matí des de Plaça Catalunya (Banc d'Espanya)

Anirem a dinar de restaurant, preu a concretar.

Informació a Secretaria o pàgina web

**Data màxima d'inscripció: 8 de gener**

Per a tots aquells socis i no socis que no poden fer el Camí en dissabte, **el diumenge 11 de febrer comença un nou grup.**

Aquell que s'hagi saltat alguna etapa ho pot fer en aquest nou grup

### **ELS PELEGRINS DEL CAMÍ DE SANT JAUME ESCRIUEN EL QUE SEGUEIX**

#### **CRÒNIQUES D'UN PELEGRINATGE**

*Dia segon 18-XI-2006*

El pelegrí Jordi es lleva d'hora i després d'acomplir amb les mínimes normes d'higiene i polidesa, es carrega la motxilla i s'encamina a l'estació de la RENFE, amb l'esperança, poc fonamentada, de que el tren el porti a bona hora a plaça Catalunya. Mentre seu al banc de l'andana, assisteix al misteri de l'albada esborrant el minvant de la Lluna. El cel es presenta clar, només trencat per uns cirrus primis que més aviat anuncien bon temps. A l'hora programada el pelegrí baixa del tren i s'encamina fins la cruïlla de Portal de l'Àngel amb Pl. Catalunya; allà l'autocar ja ens hi espera i els confreres ens hi anem aplegant a dins. Cares conegudes de tota la vida, de la primera jornada, alguna incorporació, retrobament amb companys d'excursions que feia anys i panys que no ens vèiem... El Germà Major Quim ha d'anar a l'altra punta de la Plaça per tal de dur al bon camí una pelegrina que no ha rebut el missatge del nou lloc de trobada. Tornem a ser 36, ja hi som tots i l'autocar arrenca. Arribem a Castellolí ens hi trobem una parella de pelegrins que van fer tard per tenir lloc a l'autocar. Ens acull un bar on hi fem l'esmorzar. Després ens dirigim a casa d'una regidora que amablement ens posa els segells a les credencials. Iniciem la caminada, la ruta és ampla i a bon pas passem per davant de les cases de l'Alzina. La filera es va allargant, sense que en cap moment però, el cap i la cua es deixin de veure. Ens parem per reunir-nos davant d'una benzina, moment que una bona colla aprofiten per a comprovar l'estat dels excusats. Entrem a Igualada, na Maria Santiago es constitueix en guia, ens duu a les dependències municipals per a que ens segellin les credencials de pelegrí i ens passeja per la ciutat, tot instruint-nos dels mi-





## SECCIÓ DE MUNTANYA

llors comerços del ram de la cotilla i la moda exterior, sens oblidar les places, monuments i fonts, els edificis modernistes, carrerons, porxadetes i llenços de muralla. Sortim d'Igualada; per fi una estona de camí no asfaltat. Arribem a Sant Jaume Sesoliveres. El grup es reuneix per a fer les fotos de tota la confraria en pes. Tot seguit, iniciem el solemne acte del dinar; els uns asseguts a la murada, d'altres asseguts a terra i repenjats a la paret de l'esglesiola bo i entomant l'escalfor d'aquest Sol xamós de mitjans de Tardor. Avui ens permetem el luxe de tota una hora de descans, i en Quim ens organitza una rifa de petits regals. Tornem a ser al Camí; de moment, alguns ens ressentim d'una certa feixuguesa a les cames, però de mica en mica i tot trescant per carreteres locals reprenem el



ritme de la caminada. Poc abans d'entrar a Sant Genís, a les vores del camí s'hi crien unes bledes que alguns pelegrins cullen amb la intenció de cruspir-se-les. El poblet és aparentment buit, el traessem; uns camps conreats, pel què sembla amb alguna gramínia ens fan adonar del gran desconeixement que encara tenim del món agrícola i ens retornen a la conversa

que hem mantingut un parell de pelegrins, sobre l'espelta, mentre passejàvem per Igualada. Ja ens sembla sentir la sentor de la coca de pi nyons que ens espera a Jorba, potser és aquesta olor o tal volta les ganes de fer un cafè, que ens fan més viu el pas i entrem al bar on tota la colla seiem, bevem i mengem la coca que el seràfic Germà Major Quim ens porta des del forn d'un xic més avall. I com no pot ser d'altra manera, ens fem segellar la credencial de pelegrí.

L'autocar ens espera, ens hi enfilem, sortim de Jorba i sense novetats i amb les ganes de ser-hi a la propera jornada, ens deixa, els uns (molts) a la plaça de M<sup>a</sup> Cristina i la resta a la plaça Catalunya i tothom s'espavila com pot per tornar a casa seva.

### Fra Jordi de Sant Feliu

*Si seus en el camí, posa't de cara al que encara has de caminar i d'esquena al ja caminat (Dita xinesa).*

## SECCIÓ JUVENIL

### ***Escalant per graons de marbre***

**E**n un fred matí de dissabte, a les vuit, mentre la ciutat encara era mig adormida, els juvenils ens trobàvem a Plaça Catalunya per anar a escalar. A dos quarts de nou, pujàvem als cotxes per anar cap al Castell de Subirats. Després de caminar per una breu però intensa pujada, ens plantàrem a peu de vies. I aleshores, quan tot semblava anar bé, *voilà le problème*, l'esmorzar dels Srs. Badia (pare i fill) restava al cotxe, així que en Guillem cedí al seu pare l'honor d'anar a buscar-lo.

Després d'esmorzar, ja que la paret al peu de la qual ens trobàvem era molt humida, desfèrem uns metres de camí per iniciar l'activitat en un indret més sec. Cap a un quart i cinc minuts d'onze, l'Adal, l'Aleix i en Joan Badia, escaladors professionals a qui hem d'agrair la realització d'aquesta sortida, muntaren tres vies: una de tercer grau, una de quart, i una de cinquè, aquesta última amb un petit desplom final inclòs, de manera que es podia anar progressant des del nivell més fàcil fins al més difícil. Cal dir que el qui escriu començà per la via de cinquè grau per continuar amb la de tercer i que aquesta última, misteriosament, li semblà més difícil. En Pau, l'Anna van ser els primers en pujar, i això que cap dels dos es mostrava gaire frisós per fer-ho.

Més tard, els professionals muntaren una quarta via, un 6b, només a llur abast i al d'en Guillem. I n'estic segur que el nostre monitor, en Jordi, hagués pujat si no fos per la lesió de la qual s'ha recuperat recentment. Però això era bufar i fer ampolles en comparació amb la demostració de força i precisió que més tard, a l'hora de dinar, ens va fer l'Adal; deixant-nos bocabadats en pujar uns deu metres de paret amb unes preses indignes d'aquest nom. I havent vist aquesta proesa i recollit el material, caminàrem fins als cotxes per tornar a Barcelona.

És curiós com canvien les coses quan s'escala. Les persones, els arbres, els edificis és fan petits, en canvi, el temps s'allarga d'una manera peculiar. I unes insignificants arestes, uns miserables forats en roca freda i dura, es tornen una escala amb graons de marbre i passamans d'or.

**16 de desembre de 2006, Barcelona**





## SECCIÓ DE B.T.T.

### *Travessa en dos dies per les Alberes*

La travessa per la ruta comença a Figueres (la idea és arribar-hi cap a les 9:22 amb el tren que surt de Barcelona aproximadament a les 6:55) i tira cap al nord, passant per Llers, Biure i Agullana (diverses opcions a gust dels que siguem). Entre Agullana i La Vajol es pren una pista a la dreta que tira cap al Coll del Portell. D'allà baixarem cap a El Portús, on fugirem ràpidament per tornar a la tranquil·litat de les Alberes i pujar fins al Coll de l'Ullat. Tot plegat són uns 65 km (pot ser més en funció de la ruta que acabem escollint) i uns 1.500 m de desnivell. Totes les dades són aproximades, recomano que mireu el mapa i que cadascú ho valori.

Al Coll de l'Ullat hi ha un hostal on es pot dormir per 19 € (més informació a <http://ot-leboulou.fr/alberes.htm>). Si no, hi ha l'alternativa "dura" que suposa fer uns quilòmetres més i uns 200 m de desnivell més per arribar al refugi del Coll de Tanyareda (lliure i sense cap referència) o bé baixar cap al Castell de Recasens i dormir al refugi del Forn de Calç (més informació a <http://www.feec.org/Informacio%20Gral/Refugis/refugi.php?idRef=24769>), que és lliure i hi caben unes 8 persones. Per part meua, cap problema amb l'opció dura, que vol dir dur sac i màrrega. Si de cas, la setmana abans ho decidim entre els que siguem.

L'endemà la qüestió serà anar al Castell de Requesens. Després ve la baixada fins a Espolla, d'on surt la pista que salta el Coll de Banyuls. Des d'allà només faltará acabar d'arribar fins a Cotlliure.

Part d'aquesta ruta la trobareu ressenyada al Vèrtex núm. 180 (especial Alta Garrotxa - Albera).

La tomada serà, com l'anada, en tren. Tanmateix, com que tenim la desgràcia que entre Cerbera i Port Bou hi passa una frontera absurda, hi esdevenen coses absurdes, com ara que el tren de les 14:05 de Cotlliure, arriba a les 14:29 a Port Bou a la vegada que el tren que va a Barcelona, surt de Port Bou a les 14:22. Algú ho entén?

Si no, queda el tren que surt de Cotlliure a les 17:49 i que arriba a Port Bou a les 18:12, que afortunadament permet agafar el següent tren a les 18:18, que arriba a Barcelona a les 20:51. O l'altra alternativa és baixar fins a Port Bou amb bici i agafar algun altre tren. Ja decidirem sobre la marxa.

En fi, s'acaba el rotllo i s'obre la llista d'inscrits. Ja anireu responent. Millor per mail, però sinó, el meu telèfon és el 659.571.251. Fins aviat!

**Cesc Grau**

Nota, podeu veure les fotos d'aquesta sortida al web: [www.aec.cat](http://www.aec.cat)



### El torró

Això és tradició. El costumari d'en Joan Amades va ple de cançons i dites populars que fan referència a aquest dolç nadalenc.



***Ara ve Nadal,  
menjarem torrons,  
i amb una guitarra,  
cantarem cançons.***

Estrictament parlant, per torró s'entén la massa obtinguda per la cocció de mel i sucres, amb o sense clara d'ou i albúmina (proteïna d'ou), amb la incorporació posterior i amassat de ametlles torrades, pelades o sense pelar. La mel pot esser substituïda

per altres sucres en les seves diferents classes i derivats.

Aporta al nostre cos nutrients essencials: proteïnes, vitamina E i algunes vitamines del complex B. El 75% dels àcids grassos que conté són insaturats, per això es considera beneficiós per la regulació del colesterol i la prevenció de malalties cardiovasculars.

D'excel·lents propietats organolèptiques és també, gastronòmicament parlant, molt versàtil. Es pot consumir a qualsevol època de l'any en forma de dolç, no només al Nadal: bombons, galetes, snacks, en gelat o formant part d'alguna salsa.

Però no cal abusar d'ell, doncs és una veritable "bomba" calòrica. Un torró convencional pot arribar a tenir fins a 470 kcal per 100 gr.

També podem trobar altres tipus de postres nadalencs que, estrictament parlant, no són torrons, encara que tinguin un format i una composició similar: torró de xocolata, "guirlache", amb fruites, licors i altres varietats. Cal no oblidar-nos del torró d'Agramunt, que



## LA BENZINERA



en lloc de fer servir només ametlla, utilitza també l'avellana com a component d'aquest aliment. I segons els entesos no té res que envejar als de Xixona. Fem país.

Una mica d'història. A la Grècia clàssica ja es preparava una pasterada feta per fruits secs (sobre tot ametlla) i mel, que servia als esportistes que feien l'Olimpíada com a aliment energètic. A les espanyes va estar introduït pels àrabs. Es diu que es va convocar un concurs per trobar un aliment especialment energètic que es conservés en bones condicions molt de temps, sense fer-se malbé i que fos fàcil de transportar. Altres fonts diuen que, per sobreviure a èpoques de penúria i fam, un artesà barceloní, el senyor Turró per més senyes, va elaborar per primer cop aquest aliment. Per altra banda, el cap de cuina del rei Felip II va escriure el llibre **“Conduchos de Navidad”** a l'any 1584, on ja es parla del costum de menjar torró al Nadal.



A muntanya és un dolç a tenir molt en compte. Es tracta d'un aliment energèticament molt concentrat: pesa poc i és molt nutritiu. La varietat tova és més digerible que la dura, doncs l'ametlla, un fruit sec que, com tots, és difícil de pair pel seu alt contingut en greix i fibra, està triturada. Si l'aliment ja està prou “desestructurat”, afavorim el seu procés digestiu. No cal abusar si el prenem com a pisco labis, doncs podem tenir dificultats per pair-ho bé si hem de continuar la marxa. Si ho mengem després d'acabar la nostra activitat esportiva, cap problema. Això sí, com que és un aliment molt concentrat, porta poca aigua, per la qual cosa cal hidratar-se molt bé quan el mengem.

Que vagi de gust!!

**Àlex Pérez**  
**Dietista-Nutricionista**

aquesta web et sorprendrà

www.  
**balmat**  
.com hem trencat esquemes

Tot el material per a  
esports de muntanya  
i aventura,  
totes les estacions  
d'esquí d'Europa,  
altímetre de 12.000  
muntanyes, centenars  
de fotografies, rutes, revista...  
Cerca als teus companys  
de viatge per a escalat,  
fer espeleologia,  
sortir el cap de setmana... a  
www.balmat.com



Tel. 934 548 309 · 08011 Barcelona · [balmat@balmat.com](mailto:balmat@balmat.com)

**1 MODA ROBA  
TÈCNICA**  
Gran Via C.C., 531  
08011 Barcelona  
Tel. 934 548 309

**2 ESQUÍ  
I TEMPS LLIURE**  
Gran Via C.C., 527  
08011 Barcelona  
Tel. 934 548 309

**3 ACAMPADA**  
Comte d'Urgell, 72  
08011 Barcelona  
Tel. 934 548 309

**4 MUNTANYA  
TÈCNICA**  
Comte d'Urgell, 76  
08011 Barcelona  
Tel. 934 548 309

## MERCAT D'OCASIÓ

(Espai reservat per anuncis de compra-venda dels socis)

*Es ven caravana petita de 3 places, amb avancé, marca Roller, model Lido 320. Ben conservada. Tel. 93 330.03.01 / 93 793.91.78*

PUBLICACIÓ  
PERIÒDICA



**AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"**

Pl. del Pi, 5  
08002 Barcelona  
E-mail: [aec@aec.cat](mailto:aec@aec.cat)

Accés: Pl. St. Josep Oriol, 2 principal  
Tel. 93 302 45 29  
web: [www.aec.cat](http://www.aec.cat)



Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya  
Departament de Benestar i Família  
**Direcció General  
d'Actuacions Comunitàries i Cíviques**