

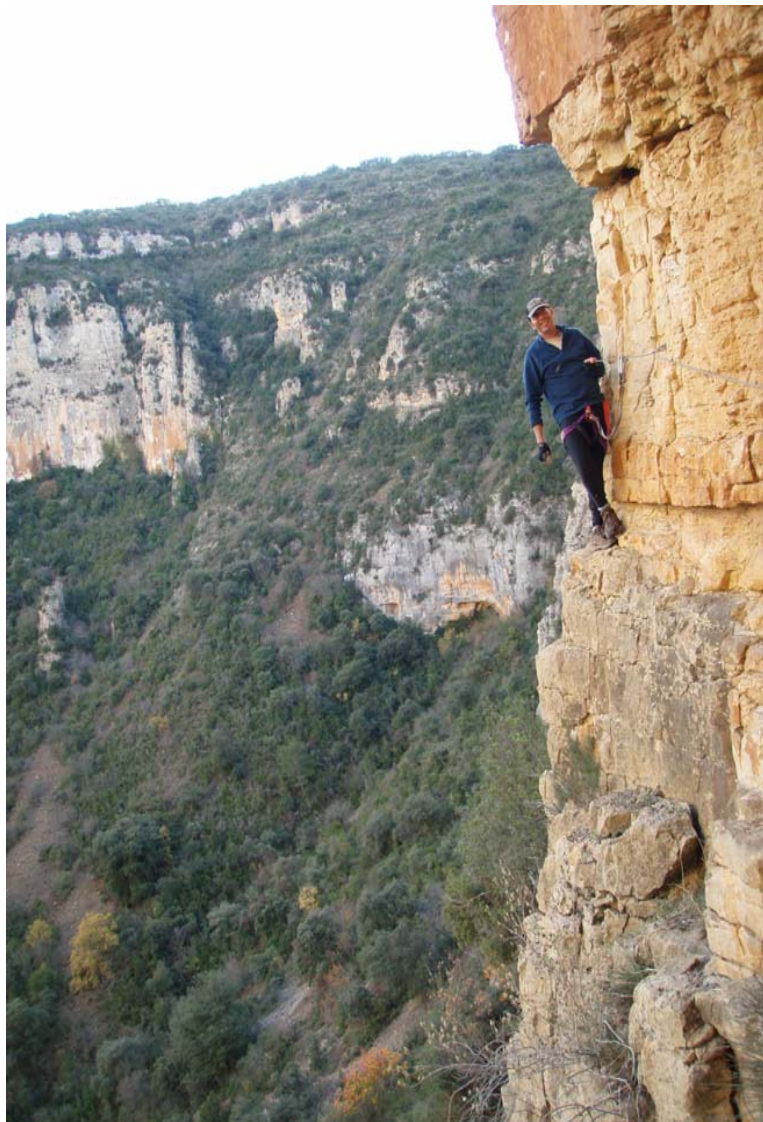


Butlletí Informatiu Març 2007

Pl. del Pi, 5
08002 Barcelona
E-mail: aec@aec.cat

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

Agrupació Excursionista "Catalunya"



Ferrata AEC. Pantà de Camarasa

Moviment de socis del mes de gener

ALTES

Jordi Xaus Rafi
Maria Jesús González Sánchez
Enrique Perez Gómez
Carme González Sánchez
Alam Fusul
Rubel Alam
Angel Murillo Altabas
Victoria Ortega Hijarrubia
Concepció Guardia Mateu
Victoria Caballero Valdes
Conxita Cases Solé
Soilen Sebàstian

Andreas Blick
Miguel Angel Caballero
Maria Carmen Rodriguez García
Rafael Rodriguez García
Elisabet Font Font
Laura Pujol Benaiges
Núria Clotet i Agut
Guillem Costa-Pau Clotet
José Gorostidi Pulgar
Mikel Gorostidi Chou

*La nostra més cordial benvinguda
i el desig d'una ben profitosa es-
tada a l'Agrupació.*

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.

Butlletí

Cal que totes les activitats que es desenvolupen a la nostra Entitat arribin al coneixement dels socis. Aquesta és la raó del nostre Butlletí Informatiu. És per això que demanem que **abans del dia 15 de cada mes**, és lliuri a Secretaria (M^a Antònia) el material a publicar el mes següent (programa, col·laboracions, etc.) que ens pots enviar per e-mail o en suport físic. Així mateix es demana a totes les Seccions, que també lliurin els seus programes d'activitats pels mesos propers.

Editorial

Nous socis

La majoria d'aquests nous socis que tens a la teva esquerra han volgut venir a l'Agrupació per compartir les activitats que fem. Uns quants per integrar-se a la Secció Infantil i d'altres només per poder tramitar la tarja de federat.

Siguin quines siguin les raons, els hi donem la benvinguda i els hi garantitzem el caliu de la nostra experiència de ser membre d'una entitat amb 95 anys d'història.

Però aquesta història que, es fa cada dia, necessita de la col·laboració de tots. Dels socis més antics amb els socis més nous. Aquesta capacitat inter-generacional de convivència és la força de l'Agrupació.

Uns, amb l'experiència, i altres, amb l'ambició i la força de ser més joves, formem una entitat amb un ànim ben clar, passar-ho bé en el poc temps de lleure que disposem, i a la vegada gaudir de la força del grup convivint amb els companys, amb altres experiències, amb nous projectes i disciplines en les que mai havíem pensat si no estiguéssim amb companys que ens aporten aquests nous coneixements.

Aquest treure el més gran profit del nostre temps és la millor ambició que podem tenir per fer créixer l'Agrupació. Esperem que aquests nous socis es vagin integrant en els diferents projectes que van sorgint al llarg de l'any i siguin la font de on brollin noves amistats que durin molts anys.

En una societat cada dia més individualitzada, la nostra entitat ofereix trencar aquest aïllament a la que sembla que ens empenyen les noves costums socials. Practiquem l'esforç de sortir de casa. Practiquem les ganes de compartir, riure i gaudir plegats. Practiquem la generositat i la solidaritat. Practiquem el mestratge del que sabem i aprenem, amb sorpresa, a fer allò que no havíem pensat o a copsar nous paisatges.

Que tot això sigui per molts anys i que la incertesa de qualsevol acció humana la sapiguem convertir amb una certesa favorable als nostres nobles objectius i ambicions.



Viatge turístic-cultural a Pompeia

(Ruïnes de Pompeia i Herculà i parc del Vesubi)

DIES 2, 3 i 4 DE JUNY (Segona Pasqua)

Estem preparant un viatge a la ciutat de Nàpols per visitar les ruïnes de les ciutats de Pompeia i Herculà i fer un recorregut pel Parc Nacional del Vesubi. La intenció és la de preparar un viatge complet, que inclogui els desplaçaments en avió, l'hotel, els àpats i els trasllats amb autocar (anada i tornada a l'hotel, als recintes arqueològics a visitar i al Parc del volcà), així com una visita turística a la ciutat de Nàpols. També incloure les entrades als recintes i creiem convenient comptar amb un guia de parla hispana que ens faci les visites més profitoses tant des del punt de vista turístic com cultural.



El preu del viatge pot estar a l'entorn dels 650 €, i estem treballant perquè sigui el més ajustat possible.

A fi de sospesar la viabilitat del viatge i de poder gestionar i obtenir les millors condicions econòmiques, és necessari conèixer la quantitat de persones interessades. Per tant és molt convenient que els interessats facin una pre-inscripció a la secretaria de l'Agrupació el més aviat possible.

Properament anunciarem el programa concret del viatge i el preu final.

Vocalia de cultura

Excursió cultural per Ciutat Vella

Dissabte 17 de Març

Activitat reservada només pels Socis

Sortirem a les 10 del matí des del Convent dels Àngels davant del Macba. Farem el següent itinerari:

- Sentirem i escoltarem una escultura
- Visitarem el "Restaurant sota el mar"
- Entrarem al "Jardí Secret"



SECCIÓ DE CULTURA

- Identificarem una casa de l'any 1400
- Anirem passejant per la Barcino romana
- Viurem el Barri de la Ribera
- Visitarem "l'Església del mar"
- Després anirem a dinar tots junts a la teulada d'un edifici emblemàtic, per veure tota la ciutat i el port vell.

Preu de l'activitat pel soci: 20€ (inclou el dinar amb dos plats per escollir).

Places limitades a 20 socis. Inscripció a Secretaria T. 93 302 45 29

Observació de Saturn

Des de l'Observatori Fabra

Divendres 9 de març

Aquesta activitat comença amb la trobada de tots els participants a les 19 hores. A les 20 hores arribada a l'Observatori Fabra i passejada per les seves instal·lacions.

Xerrada a càrrec d'Antonio Bernal, divulgador científic de l'Observatori. Observació de Saturn. Aproximadament cap a les 22,15 s'acaba l'activitat i opcionalment podem anar a sopar.

Preu soci 15€. Preu no soci 18€. Places limitades a 20 persones

RESERVA LA TEVA PLAÇA A SECRETARIA!!!

SECCIÓ INFANTIL



Casal d'excursionisme

Aquest any hem organitzat una experiència nova fent un:

Casal d'excursionisme per Setmana Santa.

Amb la col·laboració de l'**Institut Barcelona Esports** i els serveis Tècnics del **Districte de Ciutat Vella**, us podem oferir aquest servei per donar continuïtat a l'escola d'excursionisme que suposa la Secció Infantil.

La documentació que acompanyem facilita les dades.

El preu pels socis de la secció infantil és de 50€ i els germans un 10% de descompte.



Sortida al Puig del Pla de les Pasteres (1.893 mts). Serra Cavallera - Ripollès

Dia de sortida:	DIUMENGE 11 de març
Lloc de trobada:	Estació RENFE de Fabra i Puig (Meridiana/Fabra i Puig)
Hora de sortida	07:30 del matí
Transport:	Vehicle particular
Intendència:	Esmorzar i dinar a peu de cotxe. Cal portar aigua.
Equipament:	Cal portar roba d'abric i protectora del vent. Es pot dur calçat tou, però trobarem terreny molt humit.

Dificultat:

Excursió fàcil i còmoda per l'extrem de llevant de la serra Cavallera, apta per a tothom, amb bon camí i un desnivell acumulat d'uns 600 mt. Tot el recorregut el podem fer en 3 ½ hores, 2 de pujada i 1 i 1/2 de baixada.

Resum de la sortida:

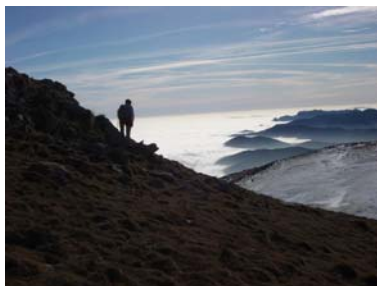
Just abans d'entrar al poble de Sant Joan de les Abadesses hi ha un trencant a mà esquerra que ens portarà a Ogassa. Passat aquest poble seguirem cap al Refugi Montserrat passant per l'església romànica de Sant Martí Sarroca (segle XI) per tal de deixar el vehicle uns metres més amunt.

Per pista passarem el Refugi i arribarem al Coll de Pal, on hi ha restes d'unes antigues mines. D'aquí seguirem cap a llevant per, primer ampla carena i després més estreta fins el cim, on un vèrtex geodèsic ja ens indica que les vistes son extraordinàries. Gaudirem dels cims des del Canigó fins el Puigmal i totes les serralades transversals i prelitorals de Montseny, Sant Llorenç i Montserrat.

Detalls: A l'Agrupació el dijous dia 8 de Març. Vocals Miquel, Carolina, Pino i Cata. Telèfons. 93.210.06.89 i 93.319.06.72



Una inatge del cim



Vistes pujant el cim



Sortida a les Roques de Benet (1.016 mts.) **Massís dels Ports - Terra Alta**

- Dia de sortida:** DISSABTE 24 de Març + DIUMENGE 25 de Març
Lloc de trobada: Palau Real. Diagonal cantonada carrer Tinent Coronel Valenzuela.
Hora de sortida 08:00 del matí (o 15:00 segons possibilitats)
Transport: Vehicle particular
Intendència: Menjar per tot el cap de setmana. Acampada a l'Àrea de la Franqueta (Horta de Sant Joan)
Equipament: Cal portar sac de dormir, màrrega, tenda (a concretar), roba d'abric i protectora del vent. Es pot dur calçat tou, però trobarem terreny abrupte.

Dificultat:

Excursió fàcil llevat de una canal pedregosa on cal grimpar una miqueta. Desnivell per pujar d'uns 250 mt., que el podem fer en 1 hora de pujada i altre 1h i 1/2 per fer la volta a Les Roques (optatiu).

Resum de la sortida:

Sortim de l'àrea de acampada de la Franqueta i a l'arribar sota les Roques de Benet, arrenca una pista ben senyalitzada cap al Mas de les Eres, apta per a turismes. La seguim amunt deixant a l'esquerra dos trencalls i als 2,1 Km una visible pista marca l'inici de l'itinerari.

Emprenem el camí ben senyalitzat (algunes fites marcades de vermell) que puja un fort pendent per terreny pedregós pel vessant sud-oest de les roques. Si estem atents, a uns 12 minuts, veurem sobre el camí, a mà dreta, una bauma que amaga una cova amb un mur que en protegeix l'entrada. Retornats al camí

passem per sobre d'una cinglera, punt on el camí ja encara una gran canal/tartera, al costat de la roca anomenada La Llastra. Arribats a dalt som en una àmplia collada que dona accés a la part secreta i amagada de les Roques. El punt més alt del conjunt és la roca del Castell a la qual ens podem enfilar sense dificultat per qualsevol dels seus extrems i podrem admirar la panoràmica. Baixar pel mateix camí. Optatiu es podrà fer el tomb a les Roques de Benet.



Roques de Benet: el Castell

Detalls: A l'Agrupació el dijous dia 22 de Març. Vocal: Xavi Díez.

Telèfon. 93.217.19.81



El “Camí Català de Sant Jaume” (Grup dissabtes)

Propera sortida dia 10 de març :

Opció 1: de Tàrraga al Castell del Remei (17 Km.)

Opció 2: de Tàrraga a La Fuliola (14 Km.)

Sortida a les 7,30 del matí des de Plaça Catalunya (Banc d'Espanya)

Data màxima d'inscripció: 5 de març del 2007

Preu Soci: 32€ No soci: 35€ (inclou el dinar)

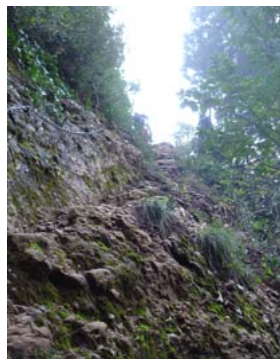
El “Camí Català de Sant Jaume” (Grup diumenges)

Propera sortida dia 18 de març: De Castellolí a Jorba

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

Data màxima d'inscripció: 12 de març del 2007

Preu Soci: 22€ No soci: 25€ (amb autocar si som 20 persones)



*Montserrat.
Foto: Roser Guinart*

Belles Arts Ferran

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

Carrer Ferran, 39
08002 BARCELONA

 **Telèfon i fax
93 302 38 98**



Els pelegrins del Camí de Sant Jaume escriuen el que segueix

CRÒNIQUES D'UN PELEGRINATGE

Dia quart 13.01.2007

El pelegrí Jordi ha estat criticat perquè comença les seves cròniques amb l'afirmació de que es lleva molt d'hora. Renunciaré a aquest comentari, però és que, carat, realment em llevo molt d'hora!

El pelegrí ha picat la tarja de transport i ara s'asseu a l'andana bo i esperant que la RENFE acompleixi la seva part del contracte. El minvant de la Lluna presideix el cel del sud; un astre nou brilla al punt del sud-est, és de suposar que es tracta del cometa McNaught. Amb puntualitat helvètica el tren de les 6:24 s'atura exactament a aquesta hora davant meu, amb la mateixa inesperada puntualitat el tren em deixa a plaça Catalunya a les 6:44. A la parada de l'autocar el pelegrí està sol, fa temps tot fent una ullada al diari. Van arribant pelegrins i pelegrines, arriba l'autocar, ens anem asseient. Avui ha minvat el nombre de confreres, només en som 26.

Quan passem pel Baix Llobregat el dia s'alça orfe de núvols. L'hostal de la Panadella ens acull per fer-hi l'esmorzar. Sortim al Camí, les previsions del temps afortunadament han fallat, un solet ben xamós i l'absència de boira ens acompanyen pels camins de terra humida, a les raconades enclotades, una boirina transparent i arrapada a terra ens fa companyia alguna estona. Entrem a Pallerols i per tant a la Segarra, unes petxines de pelegrí (de llautó) clavades a terra ens confirmen el bon camí. La senyora Teresa de can Roca ens obre l'església de Sant Jaume i ens en fa una ressenya de la seva història antiga i recent. La reconstrucció ha estat feta amb molta dignitat. El temps segueix assolellat i cal alleugerir-se d'abrigalls. S'imposa una foto de tota la confraria.



*Cervera. Mensula xiulant.
Foto: Ramon I.*

Seguint per la vall del riu d'Ondara, travessem Sant Antolí, tot just passat aquest poblet entrem al d'Hostalets, nom segurament vinculat al Camí, que tot avui ens va passejant per camps que verdegem, tot esperant una pluja que no acaba d'arribar. Els camins d'avui són planers i amples, sense trànsit i ens permeten d'agrupar-nos i fer xerrades, bo i



caminant. Entrem a Sant Pere dels Arquells i, oh sorpresa, tancats en un pati hi veiem uns quants avions (els coneixements castrenses d'aquest pelegrí són més aviat escassos, però diria que es tracta de reactors militars de caça) Amb la intenció d'agafar el GR7 ens enfilem pel costat d'un forn de guix i resseguint uns conreus baixem al camí de servei que voreja l'autovia, la travessem per sota i anem a parar a l'antiga N II. Cervera es dibuixa al fons, dalt d'un turó, un aire fresquet ens rep en la pujada cap a la Ciutat, potser aquest mateix ventet empeny la boira cap a nosaltres, hi entrem, és freda, arribem al túnel de sota Cervera, l'autocar ens hi espera, també ens hi espera el senyor Salat, tots plegats anem a dinar. L'escudella barrejada és el plat estrella i el que ha tingut més adeptes. El germà Major Quim proposa un brindis amb precís a Sant Jaume i tornem a l'autocar que ens duu a l'interior de Cervera. La boira s'ha esvaït. Guiats pel senyor Salat, comencem la visita per l'Hospital de Castelltort. Com que ens hem oblidat d'agafar les credencials no podem segellar-les. Tot seguit entrem a l'església de Sant Antoni, on s'hi venera una talla del Crist Crucificat del segle XIV. Tot passejant pels carrers admirem els porxos, carrerons i places. Davant de la Universitat, escoltem una versió de la història d'aquesta Ciutat.

Finalment després de contemplar la façana de la Paeria, entrem a l'església de Santa Maria, ens sorprèn a tots la seva magnitud, el senyor Salat ens dóna informació sobre la Verge del Coll de les Sabines i les escultures de Jaume Padró a la capella del Santíssim Misteri. S'ha fet tard, i cal retornar a l'autocar de pressa. Deixem tres pelegrins a la Panadella i seguim avall. Ara, al capvespre, des de l'autocar, la imatge del cometa McNaught es veu ben clara. A Diagonal baixem tots els pelegrins, ens acomiadem i el pelegrí Jordi, després d'una bona estona d'espera i dos autobusos arriba a la seva cel·la a 1/4 de 10; coses de tenir el llit a la perifèria.

Fra Jordi de Sant Feliu

SERENO (fragment)

Dopo tanta

nebbia

a una

a una

si svelano

le estelle...

(Giuseppe Ungaretti)



SECCIÓ DE MUNTANYA

Dia cinquè 10.02.2007

TANKA 58 - ESTELS

*Miro els estels,
no entenc l'infinit,
però m'arriba
un alè de ventura
que lleva la tristesa
(Jordi)*

El pelegrí Jordi surt al carrer, algun núvol prim entela la Lluna minvant, al sud-est, Júpiter regna en solitari aquell tros de cel. Avui el tren va prou ple, a $\frac{3}{4}$ de 7, el pelegrí surt a l'exterior de la Plaça Catalunya i s'encamina cap a la cruïlla del Portal de l'Àngel. Fa vent, per no refredar-se, passeja. Una parella jove, treu calés d'un caixer automàtic, intentant no molestar al pòtol que hi dorm, embolicat amb una flassada. Van arribant més confreres, arriba l'autocar, triem lloc. El germà major Quim ens as-sabenta de les absències comunicades: dues pelegrines amb grip, una parella de pelegrins ves a saber perquè, una altra parella a causa del canvi climàtic (una patacada amb esquís i sense trencadissa d'ossos, on en comptes de neu, hi havia pedres) i finalment una parella de la que el marit s'està a una UCI en estat greu. Tots els confreres ens lamentem d'aquestes absències i sobre tot, molt sentidament d'aquesta darre-rra. Són dos quarts i una parella de pelegrins no han acudit a la crida, els donem un quart de coll i l'autocar arrenca sense ells.



De Cervera a Tàrraga

Parem a Cervera per esmorzar. La parella que mancava arriba a mig esmorzar, s'havien adormit, ai carat! S'organitzen dues colles: la dels "menjacamins" i la dels "nafent". Els "menjacamins" diuen que arribaran a Tornabous, els "nafent" diuen que ja faran prou anat fins a Tàrraga. Surten esperitats, els "menjacamins". Els "nafent" ens acostem a l'Hospital de Castelltort i una monja ens segella totes les credencials que no havíem pogut segellar al final de l'etapa anterior. Sortim al Camí. El temps, que tot anant per l'autovia, no anunciava res de bo, ara és assolellat i càlid, cal treure's roba. Anem seguint una pista de terra, ampla i còmoda de caminar-hi, que bo i seguint la vall del riu d'Ondara, va planejant per entre conreus, envoltats de turons, deixem a l'esquerra el

MARÇ

Dia 1	MUNTANYA	Reunió per preparar sortides cap de setmana
Dia 6	JUNTA ERE	Reunió Projecció d'imatges del sistema de "La Bagardera"
Dia 7	MUNTANYA GLACERA	Reunió: Campament estiu a l'illa de Còrsega Monogràfic d'Alpinisme
Dia 8	SEM MUNTANYA	Preparació sortida al Cap de Marimanya Reunió per preparar sortides cap de setmana
Dia 9	MUNTANYA	Observatori Fabra: Visita guiada i observació de Saturn
Dies 10 i 11	SEM MUNTANYA MUNTANYA	Esquí de Muntanya: Tuca de Nincholet. Joel Sortida amb Raquetes. Cotxes particulars Dia 10: Camí català de Sant Jaume: de Tàrrega a Castell del Remei Dia 11: Al Puig del Pla de les Pasteres. Cotxes part.
Dia 14	GLACERA	Curs d'Alpinisme i Esquí de muntanya
Dia 15	MUNTANYA	Reunió per preparar sortides cap de setmana
Dies 17 i 18	MUNTANYA INFANTIL MUNTANYA	Excursió per Barcelona, Ciutat Vella. Sortida cap de setmana Sortida amb Raquetes. Cotxes particulars. Camí català de Sant Jaume: de Castellolí a Jorba
Dia 22	SEM MUNTANYA	Preparació sortida al Posets Reunió per preparar sortides cap de setmana
Dia 24 i 25	SEM MUNTANYA	Esquí de Muntanya: Posets. Jep Tapias Roques d'en Benet . Campament de cap de setmana . Cotxes part.
Dia 28	ASSEMBLEA	Assemblea Ordinària de socis
Dia 31	MUNTANYA	Del 31 al 4 d'abril: Viatge de senderisme a " Las Hoces del Cabriel"

ASSEGUANCES

Problemes, dubtes, consultes...

TRUCA'NS

TELF. 93 319 06 72

PINO I CATA

De franc per a tots els socis de l'AEC

ABRIL

Durant la setmana Santa la Secretaria restarà tancada

Dia 10

JUNTA Reunió

Dia 12

MUNTANYA Preparació sortides cap de setmana

Dia 14 i 15

INFANTIL Sortida

BTT Travessa pels Ports de Tortosa – Beseit. Mitjana / alta

Dia 19

MUNTANYA Preparació sortides cap de setmana

Dia 20

CULTURA Sopar literari de Sant Jordi

Dia 21 i 22

SEM Tempestats. Jordi Calafell

MUNTANYA Dia 21: Camí de Sant Jaume: Castell del Remei – Balaguer

Dia 22: Camí de Sant Jaume: Jorba a La Panadella

Dia 23

CULTURA Festa de Sant Jordi

Dia 26

MUNTANYA Preparació de sortides cap de setmana

Dia 27

CULTURA Divendres: Visita pel matí a La Catedral de Barcelona

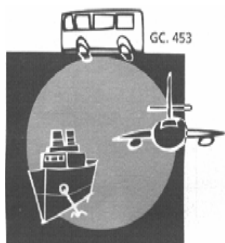
Dia 28 i 29

SEM Fins a l'1 de maig. Montblanc de Tacul. Pere Palau

MUNTANYA Camí dels Enginyers. Núria, Coma de Vaca, Queralbs.

Totes les activitats les trobaràs més detallades a: www.aec.cat

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



ATBE
Assessors
Tècnics de
Viatges, s.a.

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

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



Molí de Fosses, molt enrunat, s'ha alçat un vent fort que ve de cara i Déu n'hi do com empeny...

Dalt d'un turó veiem la silueta del poble de Granyanella i a la dreta, també enfilat, el de Curullada. En passar a prop del Molí de la Torre, d'imponent presència, el confrare Quim s'acosta a llegir un cartell de la Generalitat que assegura que l'any 1995 s'hi havia d'haver fet una reconstrucció que hauria d'haver acabat el mateix any; es deuria acabar el pressupost amb la confecció del cartell, car no s'aprecien obres i el Molí no té sostre i està, ilitimosament, deixat de la mà de Déu. Ens enfilem al poblet de Fonolles, un pobletà amable, ens acompanya i obre l'esglesiola i ens fa esment dels canvis, que la veïna autovia, està provocant en aquest poblet de tant sols una cinquantena d'habitants, fins no fa gaire. Al punt de passar la bàscula de Quatre camins (només n'hi veiem tres) entrem a l'Urgell, passem per Talladell, entrant-hi pel davant de cementiri. Tenim notícies que els "menjacamins" s'han aturat a Tàrraga, uns retards en la sortida de Cervera, han impossibilitat l'anar fins a Tornabous i ser a l'hora de dinar a Tàrraga. Ens trobem al Pati i tots plegats anem fins a l'hotel on ens han preparat el dinar. El menjador i el parament de la taula ens impressionen i potser no s'adiuen amb la nostra indumentària d'aixafa terrossos.

Dinem una bona amanida, fideuà i uns talls de vedella que es desfan a la boca, un vi negre prou honest i un cava amb les postres de gelat. Els confreres es reuneixen en capítol i proposen solucions per a recuperar aquest tros de Camí que avui no s'ha pogut fer, guanya adeptes la solució de fer Camí un cap de setmana sencer, fent posada al monestir de les Avellanes; s'haurà de confirmar. Alcem les copes i fem les libacions, tot desitjant una completa i ràpida curació del company que s'està a la UCI.

Després dels cafès, fem un tomb per la Ciutat i en Ramon ens fa de guia, il·lustrant-nos en el coneixement de monuments, edificis i places de Tàrraga. Ens acostem a la caserna de la Guàrdia Urbana i hem esperar que vingui una funcionària per a segellar-nos les credencials. Ens enfilem a l'autocar. El cel es va enrogint darrera nostre. Una bona colla baixa a Plaça Espanya i la resta a Plaça Catalunya. El pelegrí Jordi agafa el tren pels pèls. La pau de la casa i el gat el saluden quan obre la porta.

"Pel febrer abriga't bé" (refrany)

Enguany el refrany va errat de comptes.

Fra Jordi de Sant Feliu



Viatge per fer senderisme

(Nova activitat)

SETMANA SANTA 2007

Ja som 16 persones que ens hem apuntat a en aquest viatge.

El dia 15 de març tancarem les inscripcions.

Si vols més informació truca a Secretaria. T. 93 302 45 29

Campament d'estiu

Per ara tenim dues propostes:

- **Anar a la illa de Còrsega** i gaudir de la muntanya i el mar. Reunió Informativa el dia 7 de març a les 8 del vespre.
- **Anar a Eslovàquia a les muntanyes de Jasna –Tatras**, unes de les zones més salvatges dels Alps, amb allotjament en cases rurals.

Els de Senderisme, també tenim previst, la darrera setmana d'agost, viatjar fins a l'illa de La Palma a passejar a 2400 metres d'altitud i a la tarda veure les postes de sol arran d'aigua.

Material de muntanya

Tot allò que necessites per iniciar-te a la Muntanya, **HO TENIM !!**

- PIOLETS
- CRAMPONS
- TENDES D'ACAMPADA
- TENDES D'ALTA MUNTANYA (2 – 3 PLACES)
- PALES DE NEU
- RAQUETES DE NEU
- CASCOS D'ESCALADA
- ARVA'S

NO BUSQUIS MÉS EL QUE JA TENS A L'AGRUPACIÓ.

Recollida del material els dijous de 20 a 21,30 h

Tornada del material, els dimarts de 20 a 21,30 h.

INFORMA-TE'N QUALSEVOL D'AQUESTS DOS DIES!

2006: un any de sensacions

La Secció de Caiac ja estan preparant la sortida per Setmana Santa i després tenen un calendari molt ambiciós de sortides que, com el darrer any, estem segurs que tindrà molt èxit.

Per anar fent boca t'expliquen les vivències que han experimentat durant l'any 2006.

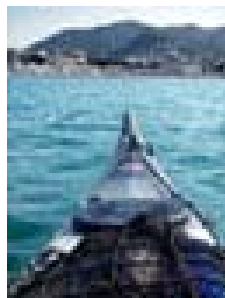
A la secció de Caiac hem fet un munt de sortides, de tota mena, curtes i llargues, properes i llunyanes, i a totes ens hem trobat amb sensacions que ara que estem a terra volem compartir amb tots vosaltres, tot fent memòria del que ha donat de si aquest primer any de la secció.

Navegant des de Cabo de Gata fins a la Costa Brava ens hem sentit minúsculs en la immensitat, amb el cor encongint amb cada onada que ens venia a sobre, fent aparèixer i desaparèixer els companys, amb la incertesa de si haurà bolcat algú que no veiem. En aquests moments ens sentim molt poca cosa palejant davant de la força dels elements i només la confiança en un mateix i en aquells que ens guien fan que avancem i superem les pors prenent consciència de l'entorn on ens movem.

Però no tot és sofriment, al contrari, a una de les navegacions nocturnes a la Costa Brava ens vam quedar sorpresos i meravellats de veure com s'il·luminava l'aigua de mar quan penetrava la pala o a l'estela del caiac per l'efecte del fitoplàncton.

A Las Arribes del Duero (entre Zamora i Portugal) les corrents del riu ens van fer dansar giravoltant el Caiac al caprici de la seva força, fent-nos adonar que és un ésser viu i que no podem badar si volem mantenir el nostre curs.

Navegant pel Tajo al Congost de Bolarque (Guadalajara) els petits núvols al cel blau es reflexaven a l'aigua serena fent un efecte de mirall que al mirar avall ens donava la sensació d'anar flotant pels núvols com si fóssim ocells planejant.





Hem viscut la perplexitat de no saber tornar al campament, després de veure extasiats una pluja d'estels i un gran bòlid durant una nit al mig d'un llac de Polònia.

També a Polònia hem patit la mala sort de la pluja intensa i el fred en el primer dia de vacances durant els primers 25 Km de travessa, però el desànim inicial es va anar dissipant poc a poc encoratgis pel paisatge i l'esperit de superació del grup.

I la impotència de veure com un funcionari polonès i una pluja torrencial ens complicava la sortida del canal d'Elblag al perdre l'últim tren-exclusa per tres minuts, compensada per la gratitud a la desinteressada ajuda rebuda per uns homes que ens van treure del fang remolcant-nos amb el seu 4x4.

Ens hem esperat la Lluna plena, a que fent el seu camí il·luminés el Congost del Doll, entrant la seva màgica llum entre les parets i l'aigua emmirallant la blancor del seu rostre, fent que la imaginació ens portés a llocs de llegenda i contes de fades.

I ens hem sentit intrusos en el regne dels cignes salvatges, i afortunats veient espècies en perill d'extinció com la cigonya negra, l'aufrany i d'altres més comunes com llúdrigues, àligues, esquiroles, guineus, voltors, i ànecs que ens van fer companyia durant les nostres travesses.

Ens hem adonat com de petit que és el món quan a Guadalajara, mentre carregàvem els caiacs per iniciar la travessa, un

SECCIÓ DE CAIAC

noi polonès ens ensenyava a la seva càmera digital fotos en les que sortíem nosaltres navegant aquest estiu pel seu país.

Al començament de l'hivern l'aigua més calenta que l'aire despenia unes boires denses de mig metre d'alçada, que amb la llum de la Lluna il·luminant-la, ens portava als núvols donant-nos sensació d'ingravedesa.

Ens hem sentit grans quan navegàvem sols als espais oberts sentint-nos posseïdors del paisatge. I hem navegat i par-



lat amb nosaltres mateixos enmig de la immensitat posant-nos d'acord i asserenant el nostre esperit.

Però també hem navegat en companyia, hem conegut moltes persones que com nosaltres han viscut la sensació d'aventura que et proporciona el Caiac, acumulant experiències i sensacions comunes, això uneix al grup i reforça els llaços d'amistat, alimentant l'ànima dels caiaquistes que formem la secció.

Sensacions com aquestes i d'altres que us narrarem sempre acaben al voltant d'un Rom Cremat. Si us animeu a vindre ben aviat trobareu les nostres activitats en aquest butlletí i a la web www.aec.cat

Secció de Caiac



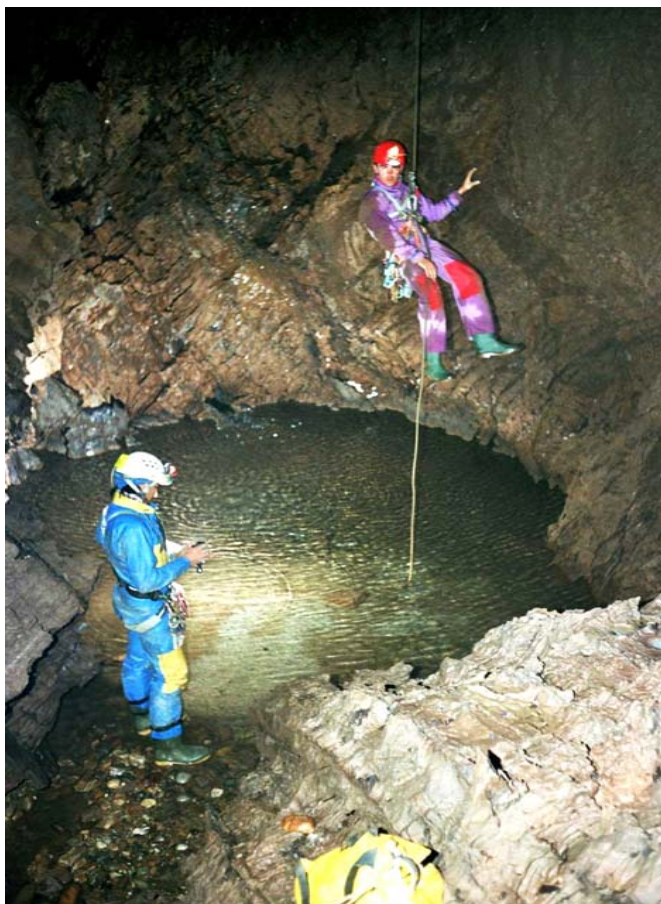
Cova La Bargadera

Projecció de les imatges de la cova amb més fondària de Catalunya

La Bargadera (-517 m.)

Dimarts dia 6 de març

El proper dimarts 6 de març, a les 8 del vespre, et convidem al recull d'imatges sobre el "Sistema de la Bargadera" a la Val d'Aran, explorada aquest darrer estiu pels companys del GIEG de Granollers i de l'EDES de Manresa, constituint un nou rècord de profunditat de Catalunya.



JA ENS ESTEM PREPARANT PER LA PRIMAVERA

Et comuniquem que a partir de Setmana Santa iniciarem una nova activitat:

LES MARXES A CAVALL

El nostre soci Miquel Cases ens ha encoratjat a començar aquesta activitat que és novetat absoluta a la nostra Agrupació.

Unir el senderisme gaudint del paisatge i anar muntat dalt d'un cavall de passeig és de les activitats més relaxants i a la vegada excitants que existeixen.

Tenim una guia l'Elvira Gallego que ens instruirà sobre les tècniques de muntar a dalt de cavall i ens anirà proposant sortides.

Si ho vols provar, ben aviat ho podràs fer, doncs estem preparant la primera sortida:

De Torelló al Santuari de Bellmunt.

Si vols informació comunica amb Secretaria (telèfon o mail) i començarem a fer la llista i a enviar-te les propostes de rutes.



Reunió de veterans

Una vegada més recordem als **VETERANS DE LA MUNTANYA** que el segon dimarts de cada mes tenim reunió per recordar moltes coses.

Animeu-vos i no manqueu a aquestes trobades. *Hem de fer caliu humà!!*

Refugi i apartament de La Molina

Tant el Refugi com l'apartament estan en perfectes condicions. Al Refugi s'hi han instal·lat noves lliteres de fusta, sistema "prestatge".

Penseu a reservar places !!!!

* * * *

Recordem que el nostre Refugi de La Molina, **ÉS UN REFUGI**.

Això vol dir :

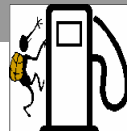
QUE A PARTIR DE LES ONZE DE LA NIT, CAL GUARDAR SILENCI.

Penseu que la majoria dels estadans es lleven de bon matí per fer muntanya o esquí.

* * * *

També recordem que qui recull la clau és el **responsable** de que el Refugi quedi **net i endreçat, finestres tancades, nevera desendollada i oberta, clau de pas de l'aigua tancada, etc.** (això no vol dir que ho faci tot sol). També cal que **cobri l'estada** al components del seu grup.

El dilluns cal retornar la clau i abonar les estades a Secretaria.

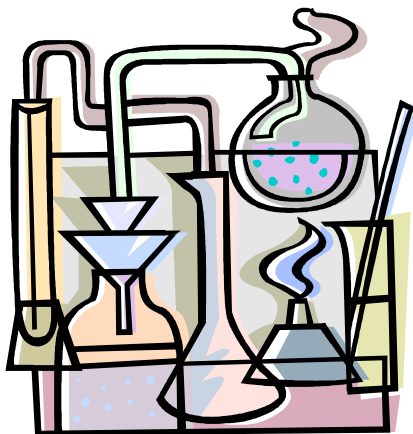


Els Aliments Genèticament Modificats (AGM)

Definició

Els organismes genèticament modificats (OGM) són aquells en els que s'ha modificat el seu material genètic mitjançant tècniques modernes d'enginyeria genètica, a fi i efecte d'obtenir una propietat determinada. Si la modificació consisteix en la introducció d'un gen que procedeix d'un altra espècie, parlarem d'organismes transgènics.

Podem classificar els AGM de la següent manera:



- Aliments que són OGM: blat de moro genèticament modificat
- Aliments que contenen OGM: una amanida preparada amb brots de soja modificats genèticament (i altres ingredients)
- Aliments produïts a partir d'OGM: oli de soja modificada genèticament
- Aliments amb ingredients produïts a partir de OGM: xocolata que conté lecitina de soja genèticament modificada

Són segurs per la salut?

Els OGM sempre són sotmesos a un procés individual i rigorós per avaluar-ne la seguretat. A Europa, l'organisme públic encarregat de fer l'avaluació científica és la EFSA (Autoritat Europea de Seguretat Alimentaria).

Com s'avalua la seva seguretat?

En l'avaluació s'estudia la no presència de cap perill per a la salut humana, la no provocació de al·lèrgies, la no transferència de material genètic ni resistència als antibiòtics, així com el mante-



niment de les propietats nutricionals de l'OGM o els aliments que s'elaborin.



Quins estan autoritzats?

Fins a novembre de 2006, estan autoritzats varietats transgèniques de blat de moro, soja, colza i cotó. El registre comunitari d'aliments i pinsos per animals genèticament modificats autoritzats es pot consultar a la següent adreça:

http://ec.europa.eu/food/index_en.htm

Etiquetatge

Els aliments genèticament modificats han de portar a la seva etiqueta una referència clara de la seva condició. Quan la presència sigui accidental o tècnicament inevitable, no superant mai el 0,9% del total d'ingredients, o de tot l'aliment si aquest està fet d'un únic ingredient.

En la llista d'ingredients ha de constar “**genèticament modificat**” o “**produït a partir de (nom de l'ingredient) genèticament modificat**”.

Aquestes indicacions també poden aparèixer al peu de la llista d'ingredients en una nota, sempre i quan la mida de la lletra sigui igual o superior que la de la llista d'ingredients.

Si per les característiques de l'aliment no es requereix llista d'ingredients, també ha de constar a l'etiqueta “**genèticament modificat**” o “**produït a partir de (nom de l'ingredient) genèticament modificat**”.

Que vagi de gust!

Àlex Pérez
Dietista-Nutricionista

aquesta web et sorprendrà

www.balmaat.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 escalari, fer espeleologia, sortir el cap de setmana... a www.balmaat.com



Tel. 934 548 309 · 08011 Barcelona · balmaat@balmaat.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)



AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Pl. del Pi, 5

08002 Barcelona

E-mail: aec@aec.cat

Accés: Pl. St. Josep Oriol, 2 principal

Tel. 93 302 45 29

web: www.aec.cat

PUBLICACIÓ
PERIÒDICA



Amb la col·laboració de:

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