



butlletí informatiu
novembre 2009

Agrupació Excursionista “Catalunya”

(foto: Ramon I. Canyelles)



Senderisme, Montserrat-Núria: Grup dels diumenges (foto: Joan Tarruella)



CAMÍ DEL CENTENARI

Un equip per fer la història

Camí del centenari, la nostra Agrupació inicia una nova etapa, amb objectius molt ambiciosos, que ha de culminar amb els actes i activitats del centenari

Per primera vegada a la nostra història 27 socis ens hem posat a treballar per a solidificar la nostra presència en el barri, sense oblidar les experiències acumulades en les anteriors ubicacions en les quals, sens dubte, es van viure grans moments. La veritat és que la primera reunió de la Junta feia "patxoca".

Ara toca treballar i afortunadament la quantitat i la qualitat de la 'mà d'obra' de que disposem reuneix les característiques necessàries per a aixecar l'edifici

La veritat és que la primera reunió de la Junta feia "patxoca"

que ens hem proposat. No obstant, això no és suficient i comptem amb que la resta dels més de mig miler de socis puguin, de forma constant o puntual, ajudar-nos a aconseguir els objectius.

Totes i cadascuna de les seccions afronten ambiciosos projectes i a cadascun d'ells recolzarem amb entusiasme.

Sense pressa, però alhora sense pausa, anirem afegint novetats sobre uns fonaments ja sòlids, que es van encarregar d'encofrar les juntes que ens van precedir.

En la nostra ruta l'esport i la cultura del nostre país, caminaran units, tal com ho hem fet fins avui i no oblidarem on som, el que som i el que volem ser.

Alhora volem fer arribar el nostre Agraïment a un barri, el de la Sagrada Família, que ens ha acollit i ens

ha integrat amb rapidesa i naturalment als que ens van precedir al capdavant de l'Agrupació i que per diversos i respectables motius han decidit no seguir.

El nostre lema pels propers sis anys serà el treball, encaminat a **acon-**

seguir que l'Agrupa faci un pas més, camí del somiat cim.

Comptem amb que la resta dels més de mig miler de socis puguin ajudar-nos a aconseguir els objectius

Volem fer arribar el nostre agraïment al barri de la Sagrada Família que ens ha acollit i ens ha integrat amb rapidesa

SANT ROC DE LA BARROCA, 590 m (Gironès)



Dia de sortida:

DIUMENGE, 8 de novembre de 2009

Lloc de trobada:

Estació RENFE de Sant Andreu.

Fabra i Puig / Meridiana

Hora de sortida: 07:30 del matí

Transport: Vehicle particular

Proveïment:

Cal dur-se l'esmorzar i el dinar que farem a peu de cotxe. Cal dur aigua.

Equipament:

És possible que faci fred. Cal portar roba d'abric i protectora del vent. La ruta es pot fer amb calçat tou.

Dificultat:

Excursió fàcil i senzilla si sabem encertar el camí que puja a cercar l'únic pas que, per aquesta banda, té la cinglera. Apta per tothom, amb un desnivell acumulat de 280 m que es poden fer en una mica més d'1 hora de pujada i 1 hora de baixada.

Resum de la sortida:

Aquest cim, anomenat també de Grony, està situat a la vall del Llémena, separant la seva conca de la del riu Brugent i separant també les comarques de la Selva, la Garrotxa i el Gironès.

Les aigües del cim marxen en totes direccions per diverses torrenteres al Llémena, llevat de la banda de ponent que ho fan cap al riu Brugent.

La vegetació que veurem és mediterrània boreal (més freda i humida que la costanera).

El puig, llevat de la banda de ponent, és una gran cinglera de pedra calcària coronat per l'ermita de Sant Roc, datada del 1447, i cosa estranya, malgrat que l'ermita té la porta oberta, no ha estat encara espoliada, així que podrem veure la imatge del Sant. També podrem veure unes singulars pedres i lloses en forma de tomba funerària que hi ha a banda i banda del camí, en un indret que anomenen "cemen-tiri dels moros".

Detalls: A l'Agrupació el dimecres, 4 de novembre.

Vocals: Jordi Pino i Cata.

933190672, 685373858 i 656322707

LA CREU DE GURB, 845 m

(Osona)



Dia de sortida:

DIUMENGE, 22 de novembre de 2009

Lloc de trobada:

Estació RENFE de Sant Andreu.

Fabra i Puig / Meridiana

Hora de sortida: 07:30 del matí

Transport: Vehicle particular

Proveïment:

Cal dur l'esmorzar que farem a peu de cotxe; si el temps acompanya, dinar a peu de cotxe. Cal dur aigua.

Equipament:

És possible que faci fred. Cal portar roba d'abric i protectora del vent. La ruta es pot fer amb calçat tou.

Dificultat:

Excursió fàcil seguint un camí que ens porta fins l'ample cim. Apta per tothom, amb un desnivell acumulat de 355m que es poden fer en 1 hora i 30 minuts de pujada i 1 hora de baixada

Resum de la sortida:

Aquest puig forma part de la Depressió Central Catalana en el seu extrem de llevant. Les seves aigües van a parar al Ter pel riu Gurri. La muntanya es troba situada a ponent de la vila de Vic, just quan la plana comença a enlairar-se i prop de la banda sud del Lluçanès. El terreny està format per unes significatives margues blaves (argiles i carbonat calci) del període eocè i es manifesten en forma de xaragalls molt característics de tota la plana de Vic.

L'excursió, molt bonica per la morfologia del terreny i la vegetació que l'envolta, es desenvolupa per un P.E.I.N. (Espai d'Interès Natural) anomenat Turons de la Plana Ausetana. Visita a l'ermita de Sant Roc, aixecada al 1888 en agraïment a la intercessió del Sant en la pesta que va assolir al Terme al 1885. Dalt del cim, també veurem les runes de l'antic castell de Gurb, del que, enrunat al segle XV, resten una cisterna i quatre pedres.

Detalls: A l'Agrupació el dimecres, 18 de novembre.

Vocals: Jordi Pino i Cata.

933190672, 685373858 i 656322707

NOTES BREUS D'UNA EXCURSIÓ CURTA

4 d'octubre del 2009

A bans de les 8 ja som tots a Pedralbes. Es fa una corrua de 6 cotxes i 1 moto. Enfilem l'autovia A2. Arribem a la benzinera de St. Llorenç, ens trobem els de Pedralbes i els que han sortit d'altres cantons. Resulta que un cotxe dels de Pedralbes s'ha perdut. Una vegada més el telèfon són molt útils. Aprofitem per esmorzar al bar de la benzinera. Ja hi som tots. Deixem els cotxes al pla de davant de Sant Serní. Carregar-nos les motxilles i apa a caminar! Pugem pel Via Crucis fins arribar al canó, les noies s'hi asseuen i la fotografia té una gran plasticitat i no cal posar-li peu.



(foto: Jordi Romagosa)

A rribem al santuari de Lord, visita de l'església i el seu retaule barroc i contemplació del magnífic paisatge que podem atalaiar des dels diferents indrets d'aquesta mola de Lord. El temps és magnífic i el cel està lleuge-

rament tapat per alguns núvols prims. Uns tornen per on han vingut i la majoria un camí nou per arribar al mateix lloc. A Sant Serní tornem a formar la corrua, que ara és de 8 cotxes i 1 moto i pugem tots a Port del Comte.

A l refugi del Bages hi ha una tau-mooolt llarga amb plats, gots, coberts i tovallons i unes olives arbequines, que ens està esperant. Al cap de poc hi cauen uns macarrons i després el tall, les postres i els cafès, les ampolles de vi s'han d'anar renovant. Arriba la "dolorosa" i tothom contribueix a engrandir el calaix d'en Jaume. N'hi ha un que, ves per on, té un petit xalet aquí mateix i ha aprofitat el viatge per pujar-hi una bombona de butà. Una bona colla s'apunten per acompanyar-lo, visiten la casa i el bosc que l'envolta per si hi hagués algun rovelló. Es fa l'hora d'acomiar-nos. Cadascú s'asseu al cotxe que li toca i cap a casa.

Conclusions: L'excursió agradable, bon camí i bon temps, la vista des de Lord, preciosa, pel que fa al dinar ningú se n'ha queixat i els plats s'han buidat i la companyia abundant: Vint-i-set i tots bons. Fins la propera!

Ah, pels que preguntàveu quin sant era aquest de Sant Serní us puc informar que no apareix al Santoral Català.

Jordi Romagosa (Soci 1224)

EXCURSIÓ AL CASTELL DE MONTGRÍ (i comiat a la platja) 20 de setembre de 2009



(foto: Manel Navarro)

A les 7 del matí ens trobem a Fabra i Puig i tot seguit sortim cap a Torroella de Montgrí on, després de més o menys marrades pel poble i voltants, cap a les 9 tothom ha aconseguit fer cap al punt de trobada, on comença la nostra excursió.

Després d'esmorzar, al costat dels cotxes mateix, comencem la pujada cap el Castell de Montgrí. Som 15 de colla... més un gos: el "Floc".

El dia és clar i fa un ventet fresc i anem fent tranquil·lament tot xerrant, ja que el camí és ample i puja amb força suavitat i així aviat arribem a un collet on hi ha una creu en un pedestal de pedra ben gran, ens hi aturem a descansar.

A l'altra banda es veu ben a prop l'Ermita de Sta. Caterina i decidim que val la pena d'arribar-s'hi, abans de pujar al castell. Dos de la colla prefereixen anar tirant directament cap al castell i quedem que ens trobarem a dalt.

Un quart d'hora per una suau baixada i ja som a l'ermita. La trobem tancada, però de seguida apareix un senyor que ens ofereix d'obrir-nos la porta per a que la puguem visitar per dins. Hi accedim passant per l'interior de la casa que està adossada a l'ermita, i per la porta de la sagristia. Quedem sorpresos de veure l'interior força ben restaurat: Al sostre hi ha unes boniques i curioses pintures i el retaule barroc llueix de debò. Per desgràcia la imatge de Sta. Caterina original va ser robada fa uns anys i ara n'hi ha una d'alabastre que no lliga gaire amb el conjunt.

Després de signar tots en el llibre registre, aprofitem el servei de bar i prenem una beguda per refrescar-nos ja que el vent fresquet del matí ha desaparegut fa estona i la calor comença a collar-nos

La nostra intenció era pujar al castell directament des de l'ermita, però ens diuen que el camí està perdut i que



és millor tornar enrere fins el collet de la creu. Així ho fem, i d'allà emprenem la pujada, que en aquest tram final és un xic més dura. Quan arribem al castell, trobem als dos companys que hi havien pujat directament, així com un munt de gent. Pel que es veu, és una excursió molt popular.

El Castell de Montgrí està situat en un turó de la Serra de Montgrí, a uns 300 m d'alçada. És un edifici gran i quadrat, però que només té les quatre parets exteriors amb una torre a cada angle. De dins està totalment buit (sembla que no es va arribar mai a acabar-ne la construcció). En una de les torres hi ha una escala de caragol, que permet pujar i donar la volta a tot el mur del castell per dalt.

La vista s'ho val: El golf de Roses, les Illes Medes, L'Estartit, la desembocadura del Ter i, als peus mateix, el poble de Torroella, d'on venim.

Després de contemplar la vista i descansar una mica comencem la baixada. Han sortit nuvolades, però són majoria les estones d'un sol de justícia, que fa que ens delim per anar a la platja i posar-nos en remull. Quan arribem als cotxes fa una calda de por i ràpidament anem cap a la platja de l'Estartit.

Quan hi arribem, ja no fa sol, però estem tan acalorats, que no ens ho pensem gens i... cap a l'aigua falta gent! Quin gust fa un bon bany després d'una calorada! La mar és plana i l'aigua està boníssima i gaudim d'allò més.

Quan ja en tenim prou, ens asseiem a dinar en un "xiringuito" a la platja mateix on demanem la beguda i cadascú es menja el que s'ha portat de casa. Com que està bastant núvol, la temperatura és molt agradable i passem una bona estona allà instal·lats, fent gresca. Acabem el dinar amb els cafès (acompanyats d'un boníssim "plum cake" que ha portat la Neus, fet per ella mateixa).

Com que el cel està cada cop més negre, aviat ens acomiadem per tornar cap a Barcelona. La pluja, en alguns moments ben abundant, ens ha acompanyat en bona part del viatge, però no ens podem queixar, ja que hem pogut complir amb tot el programa previst.

Rosa Maria Soler



“LA SENDA DE CAMILLE”

*Sabíeu que... en tot el Pirineu tan sols hi viuen una quinzena d'óssos...
Que... l'ós no és carnívor, que no és perillós, que té por de l'home,
que fuig d'ell i tan sols es defensarà si se l'ataca.*

*Que... els óssos eslovens són de la mateixa espècie que els del Pirineu
o del Cantàbric, “Ursus arctos”, tenen el mateix règim d'alimentació i
s'han adaptat molt bé al Pirineu.*



(foto: Ferran i Albert)

Tanmateix “La plataforma en defensa de la introducció de l'ós al Pirineu” ens informa que... els polítics espanyols han aprovat una moció en el Senat a favor de l'ós del Pirineu... però contra la introducció d'óssos. Es tracta, diuen, que és una moció fora de lloc, doncs no hi haurien més d'un o dos óssos autòctons avui si els francesos no haguessin introduït en els Pirineus Centrals tres óssos els anys 1996-97 i cinc en el 2006, d'origen eslovè.

Només queden tres óssos autòctons i aïllats entre ells en els Pirineus Occidentals que estan identificats amb els noms de: Camille, Néré i Canellito.

En Ferran i jo, seguim els passos de Camille, omnívor per naturalesa i que té el seu hàbitat a la serralada pirinenca dins del “Parc Natural Occiden-

tal d'Osca” i al “Parc Natural dels Pirineus” a Aspe (França), ens vam decidir a recórrer aquesta travessa anomenada “La Senda de Camille”. La travessa amb un recorregut de 104 Km uns 10.000 m de desnivell acumulat ens portarà en el transcurs de sis etapes als refugis de Linza (Ansó), Gabardito (Hecho), Lizara (Aragües), l'Alberg d'Aysa (Somport), refugi d'Arlet i Càmping de Lescun (Aspe).

La Senda de Camille no és gens planera però la seva duresa està recompençada per la gran bellesa paisatgística que ens ha acompanyat en tot l'itinerari. Camille ens ha fet recordar travesses quasi oblidades pel temps, i ens ha fet viure moments que ens quedaran guardats en els records de sempre.

Aprofitant la nostra experiència de molts anys de muntanya i posant a



(foto: Ferran i Albert)



proba la nostra “bona” condició física hem pogut “circular”, amb certa tranquil·litat, fins assolir amb èxit la nostra travessa.

El fet de ser una travessa d'itinerari circular, ens ha permès escollir el lloc més adient per alleugerar-nos de les nostres xacres. Podríem dir doncs que per qüestions tàctiques i d'edat el lloc més favorable per aquestes constants va ser el refugi de Lizara.

El resum de l'itinerari de cada una de les jornades és:

1ª Etapa: Ref. Lizara-Somport

Plana de la Mistresa-Valle de los Sárrios-Ibon de Estanes-Port de Somport.

Temps de marxa: 7 h 35 m

Distància: 18,62 Km

Desnivell: 927 m pos.

814 m neg

2ª Etapa: Somport-Ref. D'Arlet

Cabana Escuret-Cabana Esperunguere-Coll de la Pachouse-Ref. D'Arlet.

Temps de marxa: 8 h 31 m

Distància: 23,59 Km

Desnivell: 1.159 m pos.

790 m neg.

3ª Etapa: Ref. d'Arlet-Lescun

Ref. D'Arlet-Port lo Palo-Cabana Bonaris-Cabana Penot-Pont d'Ichave-Lescun.

Temps de marxa: 6 h 25 m.

Distància: 18,24 Km

Desnivell: 275 m pos

1.375 m neg

4ª Etapa: Lescun-Ref Linza

Camping Lauzart-Pont de Lamary-Cabanas d'Ensabere-Coll de Petrechema-Foyas del Ingeniero-Ref. Linza.

Temps de marxa: 7 h 55 m

Distància: 18,88 Km

Desnivell: 1.233 m pos

766 m neg

5ª Etapa: Ref. Linza-Ref.Gabardito

Ref.Linza-Zuriza-Taxera-Achar de los Alanos-Collado bajo de Lenito-Pont de Sta.Ana-Ref.Gabardito

Temps de marxa: 11 h

Distància: 26,29 Km

Desnivell: 1.302 m pos

1.399 m neg

6ª Etapa: Ref Gabardito-Ref.Lizara

Temps de marxa: 3 h 57 m

Distància: 9,58 Km

Desnivell: 768 m pos

463 m neg

La Senda de Camille... travessa totalment recomanable tant per la seva bellesa com per l'immillorable tracte humà i gastronòmic a tots els refugis que hem pernoctat.

Animeu-vos!!!

Travessa realitzada per en Ferran Carreño i Albert Sambola, del 30-8-09 al 5-9-09 en 45 h 24 m (amb aturades i calamarsades incloses) i 11.275 m de desnivell acumulat.

Albert Sambola



Estiu del 1963

Temps de "mili" a la "Marina"

Després de cercar per tot Madrid, inclosa la FEM, un mapa de "La Sierra", un ex-muntanyenc, que casualment conec, em dibuixa de memòria un petit croquis del tros de Siete Picos.

Siete Picos al 1963 (foto: Jordi Romagosa)



Amb aquest "plànol" i moltes ganes de fer muntanya (aviat farà un any que vaig pel món vestit de "Popeye"), un dissabte a la tarda em presento a l'estació del Norte. Primera sorpresa: el tren que duu a Cercedilla és idèntic als nostres trens-tramvies (blanc i marró) de la línia de Puigcerdà. Amb un xic de retard arrenca (com els nostres, també) i el paisatge comença a córrer per la finestreta del tren. Cap a Torrelodones el terreny ja pren un aire de muntanya, si bé d'una austeritat corprenedora. Durant molta estona les segueixen un rierol esquifit que banya un barranc farcit de grans blocs erràtics i arrodonits de granit.

Som a Cercedilla, aquí hi ha l'enllaç amb el trenet que puja a Navacerrada. Baixo, agafo la carretera que vaig seguint fins a trobar un trencall, m'hi fico, per intuïció. Vaig guanyant alçada. Al fons de la vall resten les cases d'estiuieg. Entro al bosc, no duc llanterna i es fa difícil de seguir el camí dins de la nit que ja s'imposa, de tota manera segueixo a bon pas. El bosc es fa més espès. Arribo al pantà (?) rodejat de bosc i a un indret, que endevino bonic, em dispo a bivaquejar. La nit, de Lluna plena i neta de núvols és magnífica i fresca. Em fico al sac i m'adormo escoltant el raucar de les granotes.

Són dos quarts de set quan em desperto, arreplego els estris i torno a fer camí vers l'"albergue" de Fuenfría. Arribo a la pista i al cap de poc sóc davant del refugi. Allí mateix hi ha un grup de xicots que tot just han sortit de les tendes i estan preparant un altar per la missa. M'hi acosto per tal de demanar-los-hi informació de l'itinerari per pujar a Siete Picos, ells tenen previst de pujar-hi i s'ofereixen per acompanyar-m'hi, els ho agraeixo i em quedo a oir la missa dins del bosc. Són d'un centre parro-

quial, res a veure amb el "Frente de Juventudes".

Carreguem les motxilles i comencem a trespasar, aviat deixem el prat i iniciem la pujada, tirant

a dura, pel bosc espès de pi negre, ens anem apropant a un esperó de roca que pot servir de referència.

Travessem una carretera que voreja tota la muntanya i que segons em diuen els meus companys, no duu enlloc, continuem la ferma pujada. Per fi som a la carena, una fita assenyala el bon camí. L'esguard és sorprenent, una ampla vall formada per tres tributàries i tota coberta d'ufanós bosc, s'estira en-llà i acaba de sobte a les portes de Segòvia, on ja comença la immensa plana de Castilla. És quelcom nou per a mi, veure tota aquella plana, de color

ocre, sense ni un xic de verd que alegri el color esllanguit dels rostolls. Reposem un xic i aprofito per tirar unes quantes fotos. Anem carenejant fins arribar a sota dels blocs que formen el sisè dels Siete Picos (2.138m), hi pugem per mitjà d'una curta grimpada.

Hom s'adona fàcilment d'on li ve el nom de Siete Picos, aquesta carena té, a intervals quasi regulars, set prominències rocoses, formades per l'amuntegament de grans blocs granítics, l'alçada dels quals oscil·la entre els 15 i 20 metres sobre el llom de la carena.

La visió des del Pico setè és molt bona puix que està situat al centre únic i ben concret que formen totes aquestes serralades. Si partint de l'oest anem donant la volta, hi podrem veure: Tres Peñotas, Mujer Muerta (un xic separada d'aquest massís i d'aridesa sorprenent), ja més a prop i lligats a nosaltres pels Colls de Fuenfría i Ventoso, hi trobem els cims de Montón de Trigo i Minguete, a l'est i separats de nosaltres per la vall de Beasain, el Peñalara, d'imponent mola i màxima alçada d'aquestes terres, a la serralada del davant del Peñalara, anomenada La Cuerda Larga, hi podem trobar Cabezas de Hierro i per

El Sol crema, però aquí dalt del cim el vent és fresc i alleugereix la calor.

fi les pistes de la Bola del Mundo, ara sense ni gota de neu. Sort n'he tingut dels companys que m'han anat dient els noms i orientant.

El Sol crema, però aquí dalt del cim el vent és fresc i alleugereix la calor. Descendim i ens encaminem al cim següent, és força més aeri que l'anterior, té tota la forma d'una petita agulla. No hi parem, només pujar per un cantó i baixar per l'altre. Perdem un xic d'alçada a sota del quart Pico i protegits per l'ombra d'una grossa pedra, reposem una estoneta, aprofitant-la per a menjar i beure. Davallem, decantant-nos cap a l'esquerra, travessem un terreny costerut, ple de pedres arrodonides i recobert de gatoses. Entrem al bosc, el pendent continua fort, però ja permet de córrer un xic.

Arribem al camí Smitd i el seguim. Segons les explicacions dels companys, aquest camí uneix els dos

albergs del Club Peñalara: Navacerrada i Fuenfría- És un camí ben traçat i amb abundosa senyalització a base de llapasses grogues als arbres,

És un camí ben traçat i amb abundosa senyalització a base de llapasses grogues als arbres

als trencalls i bifurcacions un cartell del mateix color ens treu de dubtes. Som al collado Ventoso, d'aquí el camí Smitd continua fins al fons de la vall,

però per a guanyar temps i poder-nos banyar, el deixem i anem seguint la vorada d'un torrent, que baixa dreturer.

Arribem a un salt d'aigua d'uns dos metres i mig d'alçada, que ha format un petit gorg (en diuen Los Alemanes). La

dutxa, d'aigua gelada, descansa el cos, ens treu la suor que ens amara i desperta l'esperit i la gana. Ajaguts damunt d'un camp de falgueres, dinem i fem una becaïna. Poc a poc acabem de baixar fins el pla, on ells van instal·lar el campament.

M'assec a una pedra i contemplo, per entre les altes branques dels pins, els cims que ens envolten. Havia vingut enyorat del record de les meves muntanyes, i ves per on, avui, aquestes també han estat les meves, no em calia recordar-ne d'altres.

He d'agrair a aquests nois la bona companyonia que m'han donat i l'interès que han tingut per a que conegués llurs muntanyes. És el miracle agermanador de la muntanya; tots, ells i jo, ens hem lliurat, sense recels a la tasca de fer-nos companyia.

Jordi Romagosa
soci 1224

La dutxa, d'aigua gelada, descansa el cos, ens treu la suor que ens amara i desperta l'esperit i la gana

EL TOMÀQUET

INTRODUCCIÓ I HISTÒRIA

El tomàquet és el fruit (una baia) de la tomaquera, planta que pertany a la família de les solanàcies (com la patata).

La tomaquera és una planta d'origen americà, concretament de la zona nord de Xile, Equador i Perú. Es va introduir a Espanya des de Mèxic. Al principi d'arribar a aquest país, no tenia molt d'èxit, doncs la seva relació amb altres plantes molt verinoses de la mateixa família (belladona, mandràgora,...), no la feia massa popular. Quan va passar aquesta mala fama, es va anar estenent el seu consum, fins fer-se molt popular al s.XVIII, quan va aparèixer la salsa de tomàquet.

Al s.XX es cultiva arreu del món.



CONSERVACIÓ

Si el tomàquet necessita madurar, cal conservar-ho en un lloc fresc, no sota la llum directa del sol. A no ser que els tomàquets estiguin madurs del tot, millor no conservar-los a la nevera. La fredor evita que acabin de madurar i afecta el seu sabor. Si els comprem molt verds i els volem consumir ràpid, cal mantenir-los dintre d'una bossa de plàstic (fora de la nevera) tancada per que madurin ràpidament. Una vegada madurs, ja els podem posar a la nevera.

Es poden congelar, en cru, millor amb un escaldat i pelat previ. Amb la congelació es perd part del suc, per

la qual cosa és millor fer-los servir per cuinar. També tenim la opció de fer samfaina amb d'altres verdures, o salsa de tomàquet (sofregit amb ceba i all) i congelar posteriorment.

COMPOSICIÓ I PROPIETATS NUTRICIONALS

El tomàquet pertany al grup de verdures i hortalisses. És poc energètic (20 kcal/100gr), contenint majoritàriament aigua i carbohidrats.

Per 100 grams de porció comestible de tomàquet:

Energia	Kcals	18
Aigua	ml	94
Carbohidrats	g	3,5
Fibra	g	1,4
Potassi	mg	250
Fòsfor	mg	27
Vit. A	µg d'eq. retinol	94
Folats	µg	29
Vit. C	mg	27
Vit. E	mg	1



Es una bona font de fibra, potassi i fòsfor, així com vitamines C, E, B1, B2 i B3, i provitamina A.

Té un alt contingut en **licopè**, un carotenoide molt anomenat últimament, amb gran efecte antioxidant. De fet, és el pigment natural que aporta el característic color vermell al tomàquet. Cal tenir en compte que la concentració de lycopè és més alta en el tomàquet fregit o el ketchup (més de 10 mg/100 g d'aliment) que en el tomàquet cru.

Les **vitamines E i C** també tenen una acció antioxidant important. La C intervé en la formació d'ossos, col·lagen, hematies i dents. Afavoreix l'absorció de Fe dels aliments i augmenta la resistència en front d'infeccions.

La **vit A** és fonamental per tenir una bona visió, el bon estat de la pell, el cabell, les mucoses, els ossos i el correcte funcionament del sistema immunitari. També és antioxidant.

La **niacina (B3)** actua en el funcionament del sistema digestiu, manté la pell en condicions, i intervé en la conversió dels aliments en energia i en el correcte funcionament del sistema nerviós.

El **potassi** és un mineral que actua en la generació i transmissió del impuls nerviós i en la activitat muscular (molt important en esportistes). Intervé en l'equilibri hídric dintre i fora de la cèl·lula.



GASTRONOMIA

Sopes: gazpacho (freda)

Aperitiu: suc (amb pebre), broqueta de Cherrys amb mozzarella....

Cuinats: farcits, com a base de molts plats, al forn, per la verdura o per purés, per acompanyar rostits,...

En cru: per amanides, per fer pa amb tomàquet.

A la muntanya, en forma de salsa (feta per nosaltres o en llauna, brick,...), per afegir a un plat de pasta. O sucat a l'entrepà. Boníssim!

Que vagi de gust!!

Àlex Pérez
Dietista-Nutricionista

dm 3	junta	Reunió
dc 4 i 18	muntanya	Reunió preparatòria Cicle Medi Natural
dj 5	SEAM	Reunió preparació sortida col·lectiva (7 i 8)
ds 7-8		Sortida al Montsec (Vilanova de Meià)
ds 7-8	glacera	Seminari de GPS. Erols de Baix
dg 8	muntanya	Cicle Medi Natural (Jordi Pino i Cata) Jornada a Sant Roc de la Barroca
dm 10	veterans	Reunió mensual
dc 11-15	glacera	Monogràfic: escalada en roca
dg 15	muntanya	Senderisme. Montserrat-Núria 7ª etapa: de la Quar a Borredà
ds 21	muntanya	Senderisme. Montserrat-Núria. 8ª etapa: Cobert de Puigcercós - S. Jaume de Frontanyà
ds 21-22	infantil	Sortida
dg 22	muntanya	Cicle Medi Natural (Jordi Pino i Cata) Matinal a la Creu de Gurb
dg 22	ERE	Sortida de portes obertes d'espeleologia
dc 25	caiaç	Projecció expedició a Grècia
dg 28	muntanya	Col·locació pessebre al Mirador dels Orris



Belles Arts Ferran

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

Carrer Ferran, 39
08002 BARCELONA

 Telèfon i fax
93 302 38 98

previsió **desembre**

dm 1	junta	Reunió
dj 10	SEAM	Reunió preparació sortides col·lectives (12 i 13) Fixar calendari sortides 1er trimestre 2010
ds 12	SEAM	Sortida al santuari de Queralt (Bergadà)
dg 13		Sortida al castell de Subirats (Alt Penedès)
dg 13	muntanya	Cicle Medi Natural (Jordi Pino i Cata) Matinal al Castell de Burriac
dg 13	muntanya	Senderisme. Montserrat-Núria. 8ª etapa: de Cobert de P. a Sant Jaume de Frontanyà
dm 15	veterans	Reunió mensual
ds 19-20	infantil	Sortida
ds 19	AEC	Tradicional sopar de Nadal dels socis

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

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

Problemes, dubtes, consultes...

TRUCA'NS

Tel.: 933 190 672

Pino i Cata

De franc per a tots els socis de l'AEC

SORTIDA COL·LECTIVA A LA
CANAL DE NAVARRÈS
 PAIS VALENCIÀ
SIMA DEL CAMPILLO
SIMA DE LA LLENCA DEL SERRANO
CUEVA DEL CANDIL



Aquest cop vàrem destinar el cap de setmana del 3 i 4 d'octubre per dirigir-nos al municipi de Tous, per tal d'efectuar l'exploració d'aquestes tres cavitats, conegudes des de sempre per pastors i caçadors de la zona.

Així doncs, després de gairebé cinc hores de viatge, ens trobem prop de la **sima de la Llenca del Serrano**, on ens dividim en dos grups de 5 i 6 espeleòlegs respectivament. El primer realitzarà el descens a aquesta cavitat, mentre l'altre es dirigeix cap a la **Sima del Campillo**. Amb la intenció d'agilitzar les exploracions, cada equip hi deixarà instal·lades les cordes que seran retirades per l'altre grup en acabar l'exploració.

Per tal de "rematar" el cap de setmana, vàrem visitar també la **Cueva del Candil**. Es tracta d'una àmplia cova d'uns 300 m de desenvolupament horitzontal i meandriforme, que té la primera part del seu recorregut ocupat per nombrosos gorgs, la majoria plens d'aigua, que ocupen tota l'amplada de la galeria, donant a aquest tram de la cavitat un curiós aspecte, degut als reflexes juganers que les nostres llums frontals, provoquen damunt de la superfície de l'aigua.

La **Sima de la Llenca del Serrano** comunica amb l'exterior per mitjà d'una boca arrodonida de poc més d'un metre de diàmetre, que dóna pas a una vertical de 43 m. Durant el seu descens, penetrem pel



sostre a una gran sala, partida per la meitat per una barrera d'argila i blocs d'uns 15 m d'alçada, fàcilment superable pel seu extrem esquerra. A l'altre cantó d'aquesta barrera, i després de baixar un bonic tram entre diverses formacions de tot tipus, podem accedir a través d'un pas estret obert entre colades a la sala Vicent Ajado, bellament guarnida per un procés litogènic

molt desenvolupat on hi destaca una esvelta estalactita cilíndrica de 6 m de longitud per 2 cm de diàmetre. Abans d'accedir a aquesta sala podem davallar un segon pou que ens situarà a -84 m on finalitza la cavitat.

La boca de la **Sima del Campillo**, que mesura 5 m de diàmetre, està situada aproximadament a un quilòmetre de l'anterior i dóna pas a una vertical de 57 m, la davallada de la qual es realitza pel bell mig d'una sala d'enormes dimensions. Les parets ens queden a molts metres de distància i el descens totalment en aeri il·luminat per la claror que entra per l'àmplia boca és d'una gran espectacularitat.

Quan per fi fem peu, la planta inclinada d'aquesta gran cambra subterrània, ens durà, entre formacions estalagmíiques de mida gairebé gegantina, a 110 m de profunditat on es troba la màxima cota penetrable de l'avenc.

E.R.E.



Laboratori de Viatges

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

www.laboratorideviatges.cat

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

ARAÑONERA 2009

Tot i disposar de diverses alternatives, aquest any he decidit participar en una de les campanyes de major envergadura que tenen lloc al nostre país, aquest és el campament internacional organitzat per l'Espeleoclub de Gràcia a la serra de Tendeñera (Osca). Sota aquest massís calcari s'amaga un dels sistemes de cavitats més important del món: Arañonera.



(foto: Marc Navarro)



CAPÍTOL I

Aquesta cavitat durant força anys va tenir el títol de travessa subterrània més profunda del món, actualment n'ocupa la segona plaça, i es situa en el 20è lloc mundial dins del rànquing de profunditat de cavitats amb -1349 metres de desnivell. L'expedició d'aquest any comptava amb representants vinguts de diferents punts d'Europa: ucraïnesos, lituans, i també de Madrid i Barcelona, en total de gairebé una trentena de persones mobilitzades.

Es objectius de la campanya es centren en tres cavitats principals, dues de les quals es troben en exploració en una determinada profunditat. La tercera és l'anomenat "S1", la principal porta d'entrada al sistema subterrani.

Per a dur a terme la tasca es preveia la creació de dos campaments, el principal situat a la zona de Soaso que serviria de base per als treballs a l'S1 i a l'S7, i un segon campament avançat al sector Bachesango situat a unes dues hores a peu del campament principal i ubicat en una zona on es preveien efectuar tasques de prospecció.

L'arribada:

Mentre creuem el Llobregat a Martorell i amb un anglès macarrònic, intento explicar les excel·lències del nostre país a una parella de ucraïnesos que venen amb el meu cotxe, ens entenem força bé i preveig que això serà el principi d'una gran amistat. Fa molta calor i el cotxe va ple a vessar, no anava tan carregat des de l'aventura de Picos

de fa dos anys. Tres hores i escaig de trajecte ens traslladen a Torla, comença a fosquejar i la temperatura ja és més confortable. En Jordi, que ens acompanyava amb el seu cotxe s'atura enmig del poble posant-se damunt la vorera, imito l'acció mentre veig que baixa i saluda a algú. Es en Pedro, acabat d'arribar de Madrid i amb l'experiència d'unes quantes campanyes, l'acompanyen dues persones més, són la Laura i en Mindaugas, dos espeleòlegs lituans que també formaran part de la nostra expedició. Fetes les presentacions ens disposem a aparcar els vehicles en un millor lloc i anem a sopar.

Al bar es presenten la resta de participants que ja han arribat, tots ells de Lituània. Maria, Irka, Irena, Simonas, Giedrins i Vidmantas. Presentacions i fortes abraçades amb en Pedro, és el retrobament després de tot un any. Un cop sopats i intercanviats els primers comentaris ens dirigim cap a Santa Elena, on un petit refugi cedit, ens permetrà passar la nit. [...]

Agafo el sac, la màrrega i la càmera de vídeo i pujo pel petit caminet que condueix a la casa. Es tracta d'una barraca en no gaires bones condicions, plena de pols, però que servirà per a passar una nit. Al pis de baix una taula amb espelmes i una mica de menjar. Al pis superior unes fustes a terra i prou. Posem tots els sacs alineats i baixem a fer un petit ressopó. Només entrar em trobo amb una ampolla de cervesa a cada mà. Quin ressopó!



(foto: Marc Navarro)

De bon matí recollim i tornem als cotxes, avui serà un dia molt llarg. Ràpidament ens desplaçem cap a Linás de Broto, on l'helicòpter ha de recollir tot el material i des d'on posteriorment, emprendrem la marxa cap al campament. L'horari és molt just i hi ha molta feina per fer.

El camp d'aterratge és una gran explanada a les afores del poble, el grup de lituans ja hi ha arribat i estan fent un escampall descomunal de saques i motxilles. Uns quants aprofitarem per anar a esmorzar.

L'Andriy i la Nastya són una jove parella d'espeleòlegs recent arribats d'Ucraïna després d'un llarg viatge de 3 dies en autocar, tot esmorzant m'expliquen que tenen un nen de 9 mesos que s'ha quedat amb els avis

mentre participaven en aquesta expedició. [...]

Passen les hores i hem d'anar a buscar més material a un magatzem, organitzar-ho en cistelles, i separar el material dels dos campaments. Afortunadament no triguen a arribar reforços, són en Jaume, l'Evaristo, en Christian, l'Edu, la Consol, i en Jordi M. Tots ells de l'Espeleoclub. Sota el sol abrasador la feina comença a avançar.

Són quarts de dues. Un grup ja ha començat la pujada a peu cap el campament, ha d'haver-hi algú per poder desenganxar les cistelles. En total gairebé 3000Kg de material que es pujaran a 2300m. Tot i que representa la major despesa de l'expedició, el trasllat del material amb helicòpter és un avantatge important, ja que això ens permet disposar de més comoditats al campament, i en conseqüència es veu reflectit en els resultats.

Tots els farcells de saques estan preparats. Arriba l'helicòpter i amb 4 viatges es puja tot el material. [...]

Uns quants quilòmetres d'una pista molt malmesa condueixen al final de la vall de Sorrosal, a partir d'aquí haurem de seguir a peu. Sense

gaire pes i amb la panxa plena sembla que no ha de ser massa costós pujar els 600 metres que ens separen del campament. Tanmateix el cel està ben negre i dividim algunes tempestes a l'horitzó, decidim començar l'ascensió. [...]

El campament de Soaso es troba en un balcó natural que té excel·lents vistes envers tota la vall. És un dels pocs indrets plans que trobem a la zona i està envoltat per unes espectaculars cingleres de roca calcària on s'hi veuen clarament algunes cavitats. En arribar, la tenda menjador ja està plantada i la cuina quasi organitzada pel Jaume. Vol ploure i ens afanyem a plantar les nostres tendes, tot just treure la meua de la funda esclata una tempesta que ens obliga a fer el que podem. I amb la violència que tot havia començat, quan tot just acabo de posar la darrera piqueta, deixa de ploure com per art d'encantament. No podem evitar deixar anar algun mot malsonant mentre alguns riuen per la còmica situació que hem viscut.

Es fa fosc i es nota el cansament de tot el dia, una sopa calenta i a dormir, demà començarà l'aventura.

L'S1

L'S1 o Sima de Soaso és una cavitat que s'obre al capdamunt d'una tartera i enmig d'una esquerra estreta a uns 15 min. del campament. Aquest avenc és un dels més importants de tot el sistema, ja que és la via principal



(foto: Marc Navarro)



d'accés a bona part de les galeries i col·lectors, és la manera més ràpida i directa d'arribar a la major part de la xarxa. A més des d'aquesta entrada es pot realitzar una travessa de -1179 m de desnivell, encara que, cal advertir, que és d'una dificultat extrema. L'S1 no és l'única entrada al sistema, però per les seves característiques i ubicació és la que resulta més idònia per als diferents atacs.

Aquest avenc seria l'objectiu de l'equip en que jo hi formaria part. Com que dels cinc components només un hi havia estat, decidim fer una visita ràpida per la tarda i així començar a familiaritzar-nos-hi. El grup el formem en Christian, l'Edu, l'Andriy, la Nastya i jo.

Comencem l'ascens per la rosta tartera i de seguida esbufeguem com si ens faltés l'aire, no en va ens trobem a una alçada de 2400 m. Els darrers metres de tartera són molt empipadors, un pas endavant i dos enrere, rocs que cauen, patinades, tot i amb això, aconseguim arribar a una petita grimpadeta que condueix a l'entrada de l'avenc.

Un petit replà amagat dona pas a una esquerra que no fa més de 1,5 m d'alt per 50 cm d'ample. En acostar-s'hi es

nota una forta fredor i corrent d'aire. En Christian passarà el primer. Només entrar l'esquerda segueix una desena de metres amb unes dimensions força incòmodes on a sobre s'ha de fer ramonage. Seguidament accedim a una saleta on ajudats per una corda descendim fins a un munt de glaç acumulat. De moment les dimensions no són massa grans i anem descendant diferents ressals i estretors. [...]

Un ressalt més i una espècie de tartera ens condueix a un meandre estret on veig que s'han aturat en Christian i l'Edu. En Christian no està molt segur d'on és la continuació, l'únic pas que troba és un pou molt estret i profund on no hi ha cap corda instal·lada, ens pregunta als demés si veiem algun lloc on pot continuar, però no, ha de ser per allí. M'atanso al punt en qüestió i veig que allò té molt mala pinta, ens trobem en un meandre desfondat que ens obliga a estar en constant oposició, sense cap mena d'assegurança i a sobre el camí tira avall per un pou d'uns 10 m que s'ha de baixar... desgrimpant? Dic que no pot ser, si s'ha de baixar per allí caldrà posar una corda. En Christian es disposa a baixar. Tot just fa l'intent quan crida –*¡Ya he encontrado el camino!*– Els demés no entenem res però veiem que desapareix entre la roca.

Continuarà...

Marc Navarro

<http://espeleoimatge.blogspot.com>

LA FOU DE BOR

CERDANYA

*Adreçada a qui vulgui fer un tastet d'espeleologia.
També per a la mainada amb els pares o tutors.*



Sessió informativa i de coordinació: dia 17 de novembre de 2009, a les 20.15 h a la seu de l'AEC

Preu:

adults: soci: 17 €

soci on line: 22 €

no soci: 27 €

infants (fins 12 anys): 15 €

(inclou inscripció i el dinar del diumenge al xalet-refugi de la UEC de la Molina, no inclou material personal ni desplaçaments)

Places limitades

Assegurança obligatòria. Qui no en disposi haurà d'afegir 4,5 € al preu de la sortida

Què cal portar: casc i enllumenat (lot, frontal, carburer...) roba adient (granota, xandall, etc) i roba de canvi

Inscripcions i informació a l'agrupació, fins el dia 16 de novembre.

c/ Padilla 255-263, 1ª planta

08013 Barcelona

tel: 933.024.52

de dilluns a dijous de 18.30 a 21.00 h

PESSEBRE 2009

Dissabte, 28 de novembre

Aquest any estarà en el Parc Natural del Cadí-Moixeró.

*La ruta comença uns 14 km passat Bagà,
camí del Coll de Pal*

Baixarem de l'autocar a l'inici de la "**Ruta del Trencapinyes**", seguint aquest corriol que va pujant entre arbres, ens desviarem un moment per anar al **Mirador dels Orris**, on col·locarem el nostre pessebre a uns 1800 m d'altitud, aproximadament.

Des d'aquest mirador gaudirem d'**explèndides vistes** sobre la vall de Grèixer, les imponents parets de Serrat Gran, La Tossa, el Moixeró culminat per les Penyes Altes, el Tancaporta i més enllà el Massís del Pedraforca, la Serra del Verd i la Serra d'Ensija.

Tornant de nou al camí continuarem amb una mica més de pendent, passant per sota el **Rocs de Canells**, deixarem la Ruta del Trencapinyes per continuar el que ens portarà a la collada de la Bófia i al refugi de Coll de Pal, amb noves vistes, el Montseny inclòs. Aquí ens esperarà l'autocar que ens portarà de nou a Bagà.

El recorregut és aproximadament d'**una hora amb un desnivell d'uns 200 m.**

Un cop a **Bagà anirem a dinar al**

restaurant de Ca l'Amagat on farem el dinar de germanor amb el següent **menú**:

Petit pica pica

Arròs de muntanya

Llom farcit amb prunes

i salsa de poma

Gelat o crema catalana

Aigua, pa, vi, copa de cava i cafè

Al matí l'**hora de sortida** serà a les:

7,30 de plaça Catalunya

(davant el banc d'Espanya).

7,40 des de Sagrada Família.

Pararem a **esmorzar** a l'àrea prop de Berga.

Aproximadament a les 17,30 començarem el **retorn** a Barcelona.

Calculem que l'hora d'**arribada** serà les 19,30.

Inscripcions: a secretaria fins el 23 de novembre.

S'ha de fer el **pagament** al compte de l'Agrupada: 2100 3282 66 2200054492.

Preu de sortida:

socis: 35 euros

socis on line: 40 euros

no socis: 45 euros

Aquests preus inclouen l'autocar i el dinar.

MONTSERRAT – NÚRIA

6ª etapa: St. Maurici de la Quar – La Portella



grup dels diumenges (foto: Joan Tarruella)

De bon matí els carrers són mullats i plovisqueja. A les 7 carreguem les motxilles al “soterrani” de l'autocar i sortim de Pedralbes. S'ha fet de dia i ha deixat de ploure. A Sagrada Família n'hi pugen uns quants més i a St. Andreu la resta. Algú ha avisat que no venia i algú més no ha dit res, però no hi és; li donem 5 minuts de coll i arrenquem; som 31.

Quan som a l'alçada de Castellbell, el Sol fa esforços per foradar els núvols. En arribar a St. Vicenç de Castellet, entrem a un bar per esmorzar-hi, el cafè i la visita a l'excusat s'han de fer a cuita-corrents, car els 20 minuts ja han passat i en Quim ens apressa per a que pugem a l'autocar.

Quan passem per Gironella, el Sol traspassa els núvols prims que tapen un bon tros de cel. Arribem a Sant Maurici de la Quar, enrera hem deixat els boscos d'alzines que han rebrotat i verdegem de nou sobre els terrenys que cremaren fa uns quants anys. Deixem

l'autocar, ens carreguem les motxilles a l'esquena i com que fa fresca, ens posem a caminar costa amunt, amb ritme de “Cavalleria Rusticana”. Al cap de poca estona la corrua s'allarga i per l'extrem de la cua se senten sorollosos esbufecs. Arribem al coll de la Baumeta, aquí se'ns hi afegeixen un parell de companys i un gos: benvinguts! La majoria d'excursionistes s'enfilen fins l'ermita de Sant Isidre i en aquest moment s'estableixen dues categories d'assistents a la caminada: els qui ho volen veure tot i els qui ja en tenen prou amb el que es veu del camí estant.



(foto: Joan Tarruella)

El Sol finalment s'ha imposat i fa un temps meravellós i els de TV3 que diguin el que vulguin. Passem el coll i comencem a baixar pel vessant nord, dins d'un bosc on hi regna el pi roig, al cap de poc, i després d'alguns dubtes, deixem la pista i seguim una traça mig xaragall, mig corriol recobert de còdols rodons i rodoladissos que s'enfonsa per la Baga de Campdeparets i que fa les “delícies” d'algun dèbil de genolls, sort ne té d'un company amb nom d'arcàngel, que exerceix del seu nom. Travessem el torrent de Cal Moliner i ens enfilem per una pista fins a Sant Pere de la Portella, la senyora Pepeta ens dona uns prospectes que ens il·lustren sobre el monestir i ens obre les portes per a que puguem visitar l'església i el claustre, que estan en procés de restauració. Aquí tornen a veure's definides les dues categories: uns se'n van fins a la font de l'Abat i tornen a l'autocar, després d'haver-la vist, uns altres segueixen camí i encara uns altres que s'han enfilat a l'autocar i no en baixen fins que arribem al Pla de la Quar, on ens han dit que hi ha una formatgeria. La formatgeria és tancada.

Al cap d'una estona arriben els que han sortit a peu des de St. Pere de la Portella. Ben asseguts, tots plegats, anem baixant per la carretera, estreta i de revolts espectaculars. Ja tornem a ser a St. Maurici, entrem a l'hostal i tot seguit apareixen unes precioses torrades de bon pa, que amb més o menys art, suquem amb all, tomàquet



(foto: Joan Tarruella)

i oli i que acompanyen un assortit d'embotits. No triguen a sortir unes amanides que ajuden a fer passar la set que alguns arrosseguem, quan encara estem atrafegats amb les torrades i l'amanida apareixen unes safates amb botifarres i xai, que són acompanyades de mongetes cuites, entremig, un tast de tallets de senglar estofat, la traca final la formen uns flams, crema, cafès i rajolí d'aiguardent d'herbes. Quan la senyora Sole —cuinera i mestressa— treu el nas pel menjador, és rebuda amb entusiastes aplaudiments. Ja fa estona que les converses volen per damunt de les taules i les galtes s'han colrat, sigui pel Sol, per les menges o l'aiguardent.

En Quim trenca l'encanteri del moment i ens avisa que ja és hora d'alçar el vol. Sortim, visitem l'església parroquial, sobretot la talla de la Maredeu i després de la foto de tota la colla, ens encofurnem a l'autocar i cap a casa. Arribem a Barcelona molt abans de que comenci el futbol i s'ha acabat un altre dia de caminar i gaudir de la bona companyia dels amics i amigues.

Jordi Romagosa (Soci 1224)

Montserrat Núria

8ª etapa: de Cobert de Puigcercòs (768 m)
a Sant Jaume de Frontanyà (1072m)

11 Km. Desnivell 380 m

Dissabte, 21 de novembre

Aquesta vegada ens saltem el tram que va de Borredà al Cobert per haver-hi més de 5Km per carretera asfaltada.

Un cop arribats al Cobert de Puigcercòs, agafarem el GR-241 al costat de la Riera d'en Merlès i el seguirem, passant pel refugi i la Font de Sant Jordi fins els Hostalets, a la carretera de Les Lloses.

Un cop passat el càmping d'en Saiol trencarem per l'esquerra passant per sota de Moreta i seguint la riera del Moli fins arribar a Sant Jaume en 3 hores.

Aquest és un camí que va pujant suaument al seguir el curs de les rieres.

Hora de sortida com sempre a les:

7 h des de Palau Reial

7,20 h des de Sagrada Família
(Provença /Sardenya)

7,40 h des de Fabra i Puig

Hora de tornada: cap a les 19 h

Inscripcions: a Secretaria fins el dia
18 de novembre.

S'ha de fer el pagament al compte de
l'Agrupació: 2100 3282 66 2200054492

Preu de la sortida: Socis 36€,

Socis online 40€, no socis 45€.

Aquests preus inclouen l'autocar i el dinar.

1ª Nit d'Escalada, Espeleologia i Castells

Dissabte, 28 de novembre

Horari: de les 20 hores fins a les
22,30 hores

Lloc: Poliesportiu Sagrada Família

Adreça: Cartagena /Mallorca. Metro
L2 Encants

Entrada lliure de 10 fins a 25 anys

En la nostra constant vocació de servei al barri i a la ciutat ens hem marcat aquesta fita que és una bona mostra de col·laboració entre entitats del barri i per part de l'Agrupació posa a prova la nostra capacitat d'organització.

És una fita ambiciosa que vol promocionar el nostre esport entre la gent

més jove i donar a conèixer la nostra entitat. Per tant, fem una crida a tots els socis i simpatitzants de l'Agrupació per a que col·laborin en aquest esdeveniment.

Necessitem monitors i voluntaris per cobrir diferents moments de l'acte. Per fer la **inscripció** cal comunicar-ho a Secretaria.

Hi hauran les següents **activitats:**

Escalada en Boulder

Instal·lacions de rappel

Tècniques d'espeleologia

Tirolina

Taller de Castells

Seminari de GPS

els dies 7 i 8 de novembre de 2009 al Refugi d'Erols

www.refugierols.com

(P.N. Cadí Moixeró)

Preu de la inscripció 100 €. Tenim un preu excepcional per allotjament, dinar i sopar del dissabte, esmorzar i dinar del diumenge per 40 €. Límit de places 12 persones.

Dissabte 7: Treball a l'Aula

1. Gps, fonaments del sistema.
2. Coordenades, projeccions i "Datum".
3. Elements de navegació, wpt routes.

4. Emprant el Gps, configuració i pantalles disponibles.

5. Programar una ruta.

6. Anàlisi del Track.

7. Pràctica.

Diumenge 8: Pràctica sobre terreny en un circuit traçat

Si teniu GPS cal que el porteu (només tenim 10 unitats).

Cal tenir la llicència en curs, si no, haureu que sol·licitar la temporal.

21 de novembre

Visita a les caves CANALS NADAL

EL PLA DEL PENEDÈS

Sortida a les 8 hores del Palau Reial.

Esmorzarem a les Caves, on ens obsequiaran amb els seus vins i caves.

Després d'esmorzar anirem a Vilafranca a visitar el nou Museu del vi.

Per tornar a dinar a casa.

Cal confirmar l'assistència abans del dijous 19 de novembre.

CAVA

Resten a l'Agrupació algunes caixes de cava del centenari (brut – reserva).

Fem una crida a tots el socis i no socis: **compreu-ne!!**

Qualsevol motiu és bo per a beure un bon cava.

Sopar de Nadal

El dissabte **19 de desembre** celebrarem el tradicional sopar de Nadal per els socis. Reserva la data. No hi faltis.

Altes del mes d'octubre

Clara Rosell Solano

Yoseph Prat Planas

Salim Olivé Nieto

Laura Vera Rico

Sara Codina Quiroga

Josep R. Ferragut Muxí

Oriol Ferragut Clotet

Erola Ferragut Clotet

Gal·la Collado Barrera

Noa Collado Barrera

Merche Sánchez Ordiales

Hugo Bello Sánchez

Tomàs Bello Sánchez

Delia Fajardo Salinas

M. Dolors Martí Villena

Alessandro Longhi

Luiselle Giannolo

Ona Andrés Cedó

Mar Cedó Rovira

Teo Sánchez Rodríguez

Luna Sánchez Rodríguez

Marina Serra Lleonart

Jordi Serra Renom

Joan Junyent Franco

Gina Junyent Elorza

M. Isabel Martín Cuadrado

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

LOTERIA DE NADAL

Com cada any l'Agrupació posa a disposició dels seus socis i amics participacions de 2,4€ del número:

13.927

Les butlletes a la venda a Secretaria a 3€

Concurs de fotografia

La tercera edició del Concurs de fotografia digital de muntanya

"Memorial Agustí Torrents i Barrachina", ja està en marxa.

En aquesta edició amb més col·laboradors i sortejos de material, sortides, cursets i estades.

Les bases en: <http://memorialagustitorrents.blogspot.com>

Josep A. Pujante

En la darrera reunió del **COMITÉ OLIMPICO ESPAÑOL** s'ha acordat la **incorporació** al seu si del nostre consoci i amic Josep A. Pujante.

Ens alegrem amb ell i felicitem al Comité perquè estem segurs que han encertat el nomenament.

Rescats

L'Agrupació Excursionista "Catalunya" **s'adhereix** al MANIFEST EN CONTRA DEL COBRAMENT DELS RESCATS D'ESPORTISTES EN EL MEDI NATURAL i per tant demanem la retirada d'aquesta Normativa

Montgrí (foto: Manel Navarro)



Santuari de la Quar (foto: Ramon Ignasi Canyelles)





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, continuem de fotografies, notes, revistes. Cerca als llocs companyes de viatge per a escalar, fer espeleologia, sentir el cap de setmana... a www.balmat.com

24 HORES SERVEI A DISTÀNCIA

BALMAT

Tel. 934 548 309 · 08011 Barcelona · balmat@balmat.com

1 MODA ROBA TÈCNICA Gran Via C.C. 531 08011 Barcelona tel. 934 548 309	2 ESQUÍ TEMPS LLIBRE Gran Via C.C. 537 08011 Barcelona tel. 934 548 309	3 ACAMPADA Costa d'Urgel, 72 08011 Barcelona tel. 934 548 309	4 MUNTANYA TÈCNICA Costa d'Urgel, 76 08011 Barcelona tel. 934 548 309
--	---	---	---



AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Padilla, 255-263, primera planta
 08013 Barcelona
tel: 933 024 529
e-mail: aec@aec.cat
web: www.aec.cat

Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
 Departament de Governació
 i Administracions Públiques
 Secretaria d'Acció Ciutadana



Edita: AEC
President: Josep Tapias
Director butlletí: Jordi Romagosa
Disseny i maquetació: Xavier Sánchez
Impressió: Empòrium
 En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Quim Llop, Manel Navarro, Marc Navarro, Jordi Pino, Jordi Clop, Albert Sambola, Joan Dilla, Xavier Aznar, Àlex Pérez, Rosa Maria Soler, Joan Tarruella, Ramon I. Canyelles.