



1912

butlletí informatiu

març 2010

Agrupació Excursionista “Catalunya”

Ucràina (foto: Marc Navarro)



camí cap el centenari

CONTRA VENT I MAREA I MALGRAT LES ALLAUS

Fa unes setmanes a l'Agrupà vàrem iniciar el camí cap el centenari conscients que no serà un itinerari fàcil, tot i que tenim la certesa de que tots remem en la mateixa direcció, contra vent i marea, malgrat les allaus que ja hem suportat i que, possiblement, vist el panorama, ens en queden encara per capejar.

No obstant això, no ens rendirem i amb el suport d'una junta nombrosa, no només en quantitat que també en qualitat, amb ganes i un majoritari nombre de consocis, que de bon segur, volen acompanyar-nos, avançarem cap a l'objectiu.

Amb un majoritari nombre de consocis avançarem cap a l'objectiu

El suport, encara que de vegades només pugui ser moral, és suficient, tot i que el que reclamem és la col·laboració positiva mirant cap endavant sense posar traves ni pedres en un camí que segur acabarem completant.

Som conscients que cometrem errors i també que si els cometem és perquè ens movem i està clar que solament s'equivoca el qui es mou.

Necessitem tota l'ajuda possible per a estructurar un programa d'activitats que deixin petjada i la deixarem, malgrat a qui pesi, superant els inconvenients que ens trobem en el camí. El cim bé val l'esforç i així, quan l'assolirem, la satisfacció serà més gran.

El cim bé val l'esforç i així, quan l'assolirem, la satisfacció serà més gran

Gràcies a tots els qui en l'anonimat ajuden que l'Agrupà segueixi ascendint.

UNA CALÇOTADA COM CAL

7 de febrer

La idea va ser del Santi. El Quim va cercar el lloc i els cuiners (un grupet de gent jove que ha entrat a l'Agrupació amb moltes ganes i il·lusió).

Enfilant els calçots



Unns vàrem anar en tren i els qui no tenien por a la prova d'alcoholèmia, amb cotxe. Els del tren ens vàrem trobar a l'estació de Passeig de Gràcia. Allí va començar la polèmica dels bitllets. Que si bitllet sol, que si bitllet conjunt... què? va! ens decidim o què? Que perdrem el tren! Per sort ens vam decidir.

Ja som a Llinars del Vallès i els més intel·ligents vam sortir en direcció contrària, bo no passa res, passem el pont per sota i arreglat. Molt a prop de l'estació ens estava esperant un petit comitè de benvinguda, i tot seguit vam arribar a la casa de colònies que havia sigut molt de temps enrrera de la Banca Marsans. Vam esmorzar, xerrar una mica i esperar que arribessin els calçots, perquè els més forçuts ajudessin a descarregar-los, mentre, els

demés, vàrem visitar una mica la casa. En entrar a la capella la majoria de les persones del sexe femení es van tornar creients de cop en veure alguna que altra pintura a la paret.

En Xavier ens va "treure a passejar per la muntanya" perquè no féssim nosa als cuiners i no fiquéssim cullerada (veig que aquest nois ens coneixen una mica). La veritat és que va ser una passejada molt agradable. Ens vam assabentar que les muntanyes on ens trobàvem eren de les més antigues de Catalunya. Vam aprendre algunes cosetes de la Natura. Portàvem un bon mestre per guia. Tots vam gaudir-hi molt.

De tornada cap a la casa vam netejar una mica el bosc recollint llenya, perquè no en faltés per altra gent.



Els cuiners i ajudants havien fet la feina. Els calçots ja estan apunt. Tot seguit ens asseiem a taula. Erem 50 començals. Arriben els calçots. Estan super ben fets i boníssims. La botifarra estupenda i les costelles no diguem. Una taronja per tirar-ho tot avall i uns pastissets amb una pinta que deien menge'm! menge'm! Cafetó, herbes i tot regat amb vi i el nostre cava.

El Francesc ens va fer el brindis especial de l'Agrupació i el senyor President un discurs molt bonic. Va ser molt maco. També vam poder comprovar que a l'Agrupació no tenim els tres tenors però sí dos.

(foto: Miquel Rico)

Tot va anar tocant a la fi i ens acomiadem dient lo bé que ho havíem passat i aplaudint al jovent per lo bé que ho havia fet.

Abans d'agafar el tren, alguns, a l'estació, vam prendre un xopet per acabar la festa.

Tot tornant tots estàvem molt contents, tots dèiem que teníem molta sort de poder estar junts, perquè l'amistat és una cosa que no es pot comprar i nosaltres en tenim.



Jo, personalment, només em sap greu una cosa: **No haver conegut abans l'Agrupació i la seva gent.**

Ja em podeu apuntar per la propera calçotada!

M^a Jesús Salvador



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.

RESUM COL·LECTIVA

13 i 14 de febrer



Font de l'Ametlló (foto: Albert Giner)

Diumenge, 8:30 h...

Està nevant! Confiats, provarem d'anar a Montserrat, encara tenim ganes de més canya! Parada a Collbató per esmorzar i cap amunt. Tornem a tenir sort i, tot i no esperar-ho, apareix el sol de nou.

Tot un matí i part de la tarda gaudint de l'entorn natural de la muntanya màgica i sobretot de les seves vies de V. N'hem pogut fer i desfer un bon grapat fins que ha començat a caure el sol.

Finalment, un bon cap de setmana d'escalada.

Ens tornarem a veure el segon cap de setmana de març!

Dissabte, 8:30 h...

Carai quin fred! Tot i això fem via cap a la Font de l'Ametlló a veure si tenim sort i podem pujar algunes vies. Amb un grau sota zero parada tècnica a l'Ordal per omplir la panxa i poder afrontar el dia. Arribem a Moja i tot fent l'aproximació el sol ens comença a acompanyar.

Es tracta d'una zona molt bonica i amb graus molt populars de roca calcària. Hem pogut realitzar IV i V durant tot el matí i fins a primera hora de la tarda. En definitiva, una bona jornada on hem pogut tastar una roca que ens ha permès provar i gaudir.



Toixos Collbató (foto: Albert Giner)

PARC AGRARI DEL BAIX LLOBREGAT

13 de febrer de 2010



(foto: Jordi Romagosa)

Cap a quarts de 9, en sortir tota la colla a l'estació de Cornellà - Almeda, se n'hi troben un que viu al poble del costat.

Entrem al bar que hi ha allà mateix i acceptem l'oferta d'un frugal esmorzar consistent en una botifarra, dos ous ferrats, patates fregides i allioli. Bé, alguns canvien la botifarra per uns ausers talls de cansalada. Per fer baixar tot això disposem d'aigua, gasosa i vi i, finalment, un cafè. En Manuel s'adona de que alguns estan disposats a fer la païda allà mateix i ens espavila per a que passem per caixa i al carrer. Tot i l'escalfor interior aconseguida, el fred es fa sentir, cau una fina i esparsa roina.

Tirem passeig del Ferrocarril enllà i ens trobem amb quatre excursionistes més que ens esperen a l'estació de Cornellà - Riera i ja en som 35; tomem a l'esquerra i arribem al pont per

a vianants que travessa l'autopista, el Llobregat amb tota la seva llera i enllaça amb el camí de terra que segueix el marge dret del riu. Tot de ciclistes sense timbre a la bicicleta ens empaten i passen.

Deixem aquell camí per entrar a la masia de Can Comas. Ens hi espera en Cristhian. Entrem a la masia i allà mateix, a la sala, comencen les explicacions de la pròpia masia, que fou reconstruïda el 1878, del que és el Parc Agrari, com i perquè es va crear, qui hi participa, les seves funcions... i ens obsequia amb una bossa que conté un calendari de les Llunes, una carpeeta amb detalls sobre els cultius, la fauna... un plànol i un bolígraf. Després passem a un cobert annex i allà som informats exhaustivament sobre el que sembla que és, en aquests moments, el producte estrella d'aquestes hortes: la carxofa.



Sortim i, després d'una breu parada a l'arborètum, agafem el camí. Tot caminant a bon pas, anem trobant-nos amb els recs i els camps de carxofes, (ara en sabem molt més de la *cynara scolymus*), faveres, apis, cols... Passem per davant de Cal Monjo, magnífica masia que qualsevol dia s'ensulsiarà gràcies a l'absoluta descurança. Una cleda plena d'ovelles ens envia els seus efluvis, els animals també senten el fred car estan tots ben apinyats. De tant en tant el cant d'un gall ens recorda que som en territori de l'apreciat pollastre pota blava. Ara un cartell ens diu que som al camí de La Bomba. La corrua es va allargant, n'hi ha que volen cremar ben aviat les calories agafades aquest matí i passen de llarg del trencall. Sort n'hi ha dels telèfons mòbils. Un cop tots altra volta al bon camí, segueix la caminada i tothom, més o menys, va descobrint peculiaritats dels conreus que hi ha a banda i banda.

De tant en tant una colla de gossos ens borden des de l'altra banda del filat. Els que presenten una major dificultat de reconeixement són els fruiters, ara sense fulles i podats, que si són cirerers o pomeres o ves a saber... El circuit es va tancant i tornem a passar per davant de Cal Monjo. Per fi un Sol debíl aconsegueix travessar el cel de plom que ens ha acompanyat tota l'estona.

Ens enfilem al camí i després de fer-nos una foto de tota la colla, travessem el llarguíssim pont que ens torna a Cornellà. A aquesta hora el pont està ocupat per una bona colla de joves armats d'esprais que van pintant i repintant les parets del parapet. Tornem a ser a Cornellà. És la una i cal fer plans pel dinar, uns es queden i aniran al restaurant, molts se'n tornen amb el "Ferrocata" i alguns caminen encara una mica més i se'n van a casa amb el Trambaix o la Renfe.

El Parc Agrari, tan a prop de casa i tan desconegut fins avui mateix!

Jordi Romagosa (soci 1224)

POUETONS

Per alguns de nosaltres, els qui venim del XIV curs d'iniciació a l'espeleologia, l'avenc dels Pouetons era la cavitat més fonda que havíem fet fins aleshores.

(foto: Ramon Ignasi Canyelles)



Ens vam partir en dos grups, el primer format per Toni, Jordi Secall, Pere, Jorge i Àngels, érem els qui deixàvem la instal·lació feta i el segon per Ramon-Ignasi, Miquel, Jordi Clop, Xavi i Yolanda, els encarregats de desequipar-la.

Vam quedar a les 8h al Palau Reial, o eren les 7?, encara era mig fosc. Vam aparcar el cotxe, i agafant quatre saques de material, vam enfilegar cap el refugi a tocar de la boca de l'avenc. El paisatge era espectacular, les agulles de Montserrat s'enfilaven sobre la boira matinal.

Amb corda nova, els primers de la colla van baixar com un coet. Jo, que portava un stop acabat d'estrenar i no peso gaire, vaig lliscar amb moltíssima suavitat. Recordo una columna espectacular en la segona tirada. Pouetons t'ofereix un seguit de pous, trams horitzontals, escletxes i diferents vies per recórrer la cavitat. Com a ex-

periència personal, jo ho vaig passar molt malament a les dues escletxes on vaig trobar a faltar un passamà que m'assegurés; tot i que no era difícil de superar, tenia por d'anar-me'n pou avall si em lliscava un peu. Afortunadament, els companys em van convèncer de seguir i em van ajudar a superar el mal tràngol, no diré com, que a mi em fa vergonya i ells encara riuen.

En tornar vam començar a sentir veus i, sorpresa, no era el nostre segon grup, era una altra colla; un d'ells tot just havia acabat de tornar d'Ucraïna amb el Marc. Vam aprofitar l'espera i de seguida van arribar els nostres companys. Era una sala gran a la cota -90 i va anar molt bé perquè era un dels pocs llocs on hi cabia tanta gent.

Després de 9 hores, vam sortir una mica cansats però satisfets de la feina feta. Vam arribar als cotxes quan ja era fosca nit.

Àngels Estruch

EXPLORACIONS A UCRAÏNA

gener 2010

Primera part

Durant aquest mes de gener tres representants de terres catalanes ens hem aventurat a la regió ucraïnesa de Ternòpil amb la intenció de conèixer de prop algunes cavitats d'aquell país.

Després de l'experiència d'Arañonera d'aquest estiu, l'espeleoclub Crystal de Chortkiv ens va convidar a endinsar-nos a les seves cavitats, conèixer la seva gent i el seu entorn. La càlida acollida que ens han ofert ha permès conèixer les diferències organitzatives que tenen establertes al seu país, així com compartir llargues exploracions per cavitats que, per la seva morfologia i dimensions, no podem trobar a casa nostra.

El carst de la regió esta format majoritàriament per guixos, i les cavitats que hi trobem son totalment horitzontals, de gran recorregut i extremadament laberíntiques. La més coneguda és "Optimisticheskaya" que literalment significa: La cova optimista, és la tercera cavitat amb més recorregut del món i primera en guixos.

Molt aprop d'aquesta hi ha Ozer-na, cavitat germana, de menys recorregut (120 km) i característiques peculiars com veurem més endavant. Gràcies a un permís especial vàrem poder visitar aquesta interessant cavi-

tat acompanyats per membres del Club Espeleològic de Ternòpil.

Però la nostra visita s'ha basat en els treballs realitzats a Mlinky cave. Aquesta cavitat, també en guixos, té actualment un recorregut de 40 Km, i segueix la estructura laberíntica de tota la regió. Mlinky es troba en un petit poblet prop de Chortkiv i és coneguda per les nombroses visites turístiques que porten a terme els membres del propi espeleoclub Crystal. Els ingressos d'aquests visites sostenen el club. La cavitat es caracteritza per ser totalment seca, plana i tenir uns 10 confortables graus que contrasten amb els -10° que acostuma a haver a l'exterior durant l'hivern. A l'interior es troben 2 campaments, un d'ells quasi permanent des d'on s'efectuen els diferents atacs a la zona del "perímetre", per on la cavitat va creixent any rere any. [...]

L'arribada

Amb una enorme motxilla a l'esquena i un paquet a cada mà intento arribar a l'andana baixant els incòmodes graons del tren.



Després de quinze hores de tren hem arribat a Chernivtsi, una ciutat situada al sud oest d'Ucraïna, a uns trenta quilòmetres de la frontera amb Romania.

Aquest és el punt de trobada amb l'Andriy, amb qui fa uns mesos vam ser companys d'aventures a Aràñonera. Mentre els tres components de l'expedició catalana avancem per la gelada andana endevino, de lluny, la seva figura que s'acosta amb un somriure d'orella a orella. Salutacions i una sensació d'alegria per retrobar-nos. Entrem ràpidament a l'edifici de l'estació per evitar refredar-nos i planifiquem la nostra visita a la ciutat.

Chernivtsi es troba al peu dels Carpats, es tracta d'una zona amb força influència per part de Romania, ja que aquesta regió havia format part d'aquest país. La ciutat combina zones amb edificis que recorden ciutats europees amb la típica organització soviètica, encara patent en la població.

A mitja tarda tornem de nou a l'estació, ens caldrà agafar un altre tren fins al nostre destí. Són quarts de nou quan una estrebada estrident provocada pels frens del tren ens indi-

ca que ja podem baixar. Som a Chortkiv, població situada 100 km al nord de Chernivtsi dins la regió de Ternòpil. Ja som més aprop del nostre destí. En Joan, en Christian, l'Andriy i jo baixem ràpidament del tren formant una muntanya de motxilles enmig de l'andana. És negra nit i tot el paisatge està cobert per 40cm de neu gelada. Fa fred. De lluny s'aproxima la persona que ve a recollir-nos. Es tracta del "Papa", el president de l'Speleoclub Crystal de Chortkiv, entitat que ens acollirà durant aquests dies. [...]

Just davant de l'estació hi ha aparcat un tronat Jeep rescatat de l'exèrcit rus, aquest serà el nostre transport fins a Mlinky.

Després de 45 minuts per una esbalançada i gelada carretera arribem al petit poblet on es troba la cavitat i el Crystal Club. Just arribar ens instal·lem a casa del "doctor". La seva dona, l'Anna, ens rep afectuosament i ens ensenya la nostra habitació, acollidora i presidida per una fantàstica estufa de llenya. És hora de sopar.

L'Andriy està ansiós per començar a fer espele, és tard i tots hem dormit poc la nit anterior, però no rebutgem la seva oferta i ens animem a fer la primera incursió a Mlinky.

Descobrint Mlinky

Un cop canviats ens dirigim a la caseta que fa les funcions de Refugi i seu central del Crystal Club. Es tracta d'una caseta d'aspecte mig rui-

nós que estan ampliant amb una altra edificació adossada. [...]

Mlinky té actualment un recorregut de 40 km. A l'interior es troben habilitats 2 espais com a campament, tot i que ara mateix només s'hi fan treballs en un. Aquest campament, ubicat a la zona nord de la cavitat (l'entrada es a l'extrem sud) es troba sols a una hora de l'entrada. Això atorga la comoditat d'entrar i sortir fàcilment, però també fa que els treballs resultin molt més eficients al pernoctar a l'interior. O dit d'una altra manera: costa molt llevar-se després de les "farres" nocturnes. El campament i el club es troben en contacte permanent mitjançant un sistema telefònic.

El caminet que enfila cap a la cavitat transcorre per entre un bosc completament blanc, de seguida arribem a la boca, que ha estat tapiada i té una porta de ferro. Entrem i recorrem ràpidament les primeres galeries còmodament degut a la seva amplada. L'Andriy ens explica que aquesta part és artificial, i que es va excavar per extreure guix fa cinquanta anys. Gràcies a aquesta excavació es va descobrir la cavitat. Ens aturem a una sala lateral i deixem anoracs i guants que no utilitzarem a l'interior, repartim les saques i seguim endavant.

Avancem una cinquantena de metres per l'ampla galeria artificial fins arribar a la cova natural. A partir d'aquí resseguim un seguit de galeries més o menys rectes d'una amplada

d'entre 50cm i un metre, alguns trams em recorden a l'inici de la Cuberes. Constantment anem agafant desviacions a dreta i esquerra fent girs de 90°, i de tant en tant cal superar algun pas estret o ressalt mitjançant oposició. L'exploració no té dificultat, la temperatura ha pujat considerablement des de l'entrada i comencem a tenir calor.

Els Ucraïnesos van a tota pastilla per l'interior, es coneixen la cavitat de memòria, i a nosaltres ens costa seguir-los. El primer que ens sorprèn és l'aspecte laberíntic de la cavitat. Estem totalment desorientats i em sentiria incapaç de trobar la sortida jo sol.

Els 40 Km de Mlinky es troben repartits per una superfície de sols 1 quilòmetre quadrat! Podreu imaginar la densitat de galeries existent. Afor-



(Foto: Marc Navarro)

tunadament la cavitat és pràcticament plana, no hi ha nivells de galeries i és totalment seca. Però són molts els qui s'han perdut en alguna ocasió, i la dificultat de trobar les persones extraviesades és considerable, ja que són moltes les galeries on cercar.

Amesura que avancem descobrim la bellesa del guix cristal·litzat, que decora nombroses parets. També moltes galeries provoquen un efecte de punts de llum que fan pampallugues a la paret degut a reflectir la nostra llum en petits cristalls. Aquest efecte, tot i que força bonic, acaba sent empenyador en alguns moments, ja que amb poca llum enganya el cervell creant falsos volums o donant una sensació de fals mareig. Apart d'això no trobarem cap altre tipus de formació. [...]

Seguim endavant recorrent galeries de dimensions més estretes i això obliga a superar passos entre blocs i gateres empenyadores. Certament, tot i no ser una cavitat amb uns requisits

tècnics elevats, sí que és molt esportiva, ja que un acaba per fer servir tots els músculs del cos. A les galeries amb sostre baix ja no podem caminar ajupits, totalment esllomats sols podem anar de quatre grapes.

Finalment arribem a una llarga gatera excavada que ens condueix directament al campament. Just arribar ens sorprenem del muntatge que han creat. Una taula excavada per seure-hi al voltant ofereix un confortable espai per a menjar i fer tertúlia. No hi falta de res, una grossa "catximba" i un arbre de nadal que ha entrat algun boig recorda les dates en les quals ens trobem. Des d'aquest ben trobat "menjador" surten varies galeries que condueixen a la cuina i als dormitoris, però avui no tenim temps per a més visites i ràpidament recorrem el camí de tornada cap a fora, demà ens espera una nova visita.

Continuarà...

Marc Navarro

Xerrada

L'ABOCADOR DEL GARRAF

Un despropòsit que segueix fent pudor

Ponent: Pau Pérez de Pedro

Organitza: L'ERE

El proper dimarts 9 de Març a les 20,00h, es farà una interessant xerrada a la seu de l'AEC. El ponent serà en Pau Pérez de Pedro, ex-president de les federacions catalana i

espanyola d'Espeleologia i autor del llibre "1972-2006 OLOR DE PODRIT - el despropòsit de Garraf"

Dia: 9 de març

Hora: 20:00 h.

Lloc: Sala d'actes Agrupa

Sortida a SANTA MAGDALENA DE CAMBRILS (1.547 m) (Ripollès)



Detalls

Tipus d'activitat: senderisme

Oberta a: socis exclusivament

Data de la sortida: 14 març 2010

Lloc de trobada: estació de Sant Andreu. Fabra i Puig/Meridiana

Recorregut: uns 15 quilòmetres

Desnivell: 685 m de pujada i 685 de baixada

Dificultat: mitjana

Transport: vehicles particulars

Durada prevista: 3 h de pujada i 2 h de baixada. Total unes 5 h

Material: botes de tresc, roba d'abric, paravents, gorra, crema, aigua

Informació: dijous, 11 de març, 20:00 h, a la seu de l'Agrupació

Vocals: Pino, 933 190 672 i 685 373 858

Resum de la sortida

Aquest cim que disposa de la petita i humil ermita de Santa Magdalena de Cambrils, es troba situat a la serralada Transversal Catalana, dins del conjunt de les serres d'espai d'interès natural de Santa Magdalena, Milany, Puigsacalm i Bellmunt i dins del terme de Vallfogona de Ripollès, al llindar amb el de Vidrà.

Excursió molt agradable i que ens permetrà visitar unes boniques fagedes, uns transparents rierols i l'ermita de Santa Magdalena, romànica, amb un atri descobert i de la que se'n tenen dades des de 1326. Aquesta ermita força malmesa, amb el campanar d'espadanya mig enderrocat, encara conté una imatge gòtica d'alabastre.

ASCENSIÓ AMB RAQUETES AL PUIGPEDRÓS

20 i 21 de març de 2010

En un mitjà hostil, com la neu, t'ensenyarem a progressar fent servir un estri, les raquetes, molt usual a les cultures nòrdiques i alpines.

Sortirem de Barcelona, dissabte al migdia per anar a dormir al refugi de l'Agrupació a La Molina.

Preu soci: 15€

Preu no soci: 25€

Preu soci on-line: 20€

Aquests preus **inclouen** lloguer de raquetes i dormir al refugi. No inclouen desplaçaments i menjar.

Activitat per a **15 persones.**

Inscripcions a secretaria fins dimarts 16 de març

per anar preveient

EXCURSIÓ AL MONT-REBEI

8 i 9 de maig

Visita del congost de Mont-Rebei començant per l'ermita de la Pertusa. A nit disfrutar del Parc Astronòmic del Montsec. El diumenge caminar per la calçada romana i la Colegiata d'Àger entre altres possibilitats.

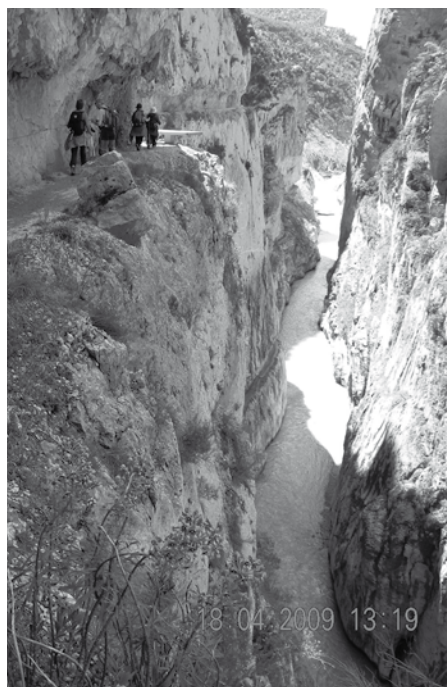
Viatge amb autocar

Cal portar: l'esmorzar, dinar del primer dia i aigua del dissabte Sopar, dormir, esmorzar i dinar a l'**Hotel de Terradets**

Preu socis: 85 €. Socis on-line: 92 €. No socis: 100 €

Cal fer el **pagament** al compte de l'Agrupa: 21003282 662200054492 indicant nom i activitat

Es tancarà l'**inscripció** el dia 23 d'abril. Places limitades.



dm 2	junta	Reunió
dc 3-17	glacera	Esquí de muntanya. Curs nivell II
ds 6-7	s.e.m.	Tuc Llucià. Colomers (Pere Palau)
dc 10-24	glacera	Alpinisme. Curs nivell I
ds 13-14	caiaç	Pantà de "El Grado"
ds 13-14	s.e.a.m.	Vilanova de Meià
dg 14	muntanya	Senderisme. Montserrat-Núria. 10ª etapa: de Les Llosses a Ripoll
dg 14	muntanya	Serra del Montnegre (J. Vives)
dj 18	s.e.m.	Reunió preparació sortida
ds 20-21	infantil	Sortida
dg 21	muntanya	Santa Magdalena de Cambrils (J. Pino)
dg 21	s.e.m.	Núria (Jordi Calafell)
ds 27	muntanya	Senderisme: excursió sorpresa
ds 27	caiaç	(TT) Remolcatges i exercicis pre i post-caiaç
dg 28	muntanya	Els Mollons (M. Cabanillas)

Totes les activitats les trobaràs més detallades als: **news letter** i www.aec.cat
 Si vols rebre la informació i recordatori de les activitats envians 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

dj 1-5	caiac	Hoces de Duratón (Segovia)
dm 6	junta	Reunió
ds 10-11	s.e.a.m.	Lloc a determinar
dg 11	muntanya	Senderisme Montserrat-Núria: sortida sorpresa
dg 11	muntanya	El Sui i el Samont. Serra del Montseny
dm 13	veterans	Reunió mensual
dc 14	infantil	Reunió de pares
dc 14-25	glacera	Alpinisme. Curs nivell II. Teòriques i pràctiques
ds 17-18	s.e.m.	Bateillance (Túnel de Bielsa). Pere Mansilla
ds 17-18	infantil	Sortida
dg 18	caiac	Sortida per determinar
dg 18	muntanya	Sant Quirze - La Farga
dm 20	b.t.t.	Conferència: "La Travessa dels Països Catalans amb bicicleta". Cesc Grau
dv 23	cultura	Diada de sant Jordi
ds 24	muntanya	Senderisme Montserrat-Núria: sortida sorpresa
ds 24	caiac	(TT) Paleig avançat. C. T. Banyoles
dg 25	muntanya	Sant Pere de Caserres

Belles Arts Ferran

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

Carrer Ferran, 39
08002 BARCELONA


 Telèfon i fax
93 302 38 98

per anar preveient

MONTSERRAT-NÚRIA

Dissabte 22 i diumenge 23 de maig

Aquesta és la data prevista per pujar a la Vall de Núria.

Tothom està convidat.

Els qui s'animin ho faran a peu des de Queralbs.

Els demás amb cremallera i una excursió per la vall.

El diumenge al matí també farem una excursió.

Preus: soci 50 €; soci on-line: 55 € i no soci: 60 €.

Inclou: dissabte: sopar, ressupó i dormir a l'Alberg Pic de l'Àliga.

Diumenge: esmorzar al refugi, excursió i dinar de comiat al restaurant (buffet lliure, de l'Hotel de la Vall de Núria).

No inclou: dinar del dissabte, transport per carretera, ni cremallera.

Hi ha la proposta de pujar amb tren des de Barcelona.

EXCURSIÓ ALS MOLLONS

547,8 m. La Pobla de Claramunt (Anoia)

La pujada al cim dels Mollons és poc freqüentada.

Cabanes de pedra seca s'escampen

pels camps de conreu als peus de la cinglera rocosa.

Abans de fer la ruta visitarem

el barri antic de la Pobla de Claramunt.

TIPUS D'ACTIVITAT: Senderisme

OBERTA A: Socis

DATA SORTIDA: 28-III-2010

RECORREGUT: 6,300 Km (3+3)

DESNIVELL: 260 m

DIFICULTAT: baixa

TRANSPORT: Ferrocarril

LLOC DE TROBADA: vestíbol Ferrocarrils de la Generalitat a la Plaça d'Espanya

HORA: 7:45 h.

DURADA PREVISTA: 2:15 h.

MATERIAL: Calçat de senderisme (pot ser tou)

INFORMACIÓ: a l'Agrupació el dijous, 25 de març

VOCAL: Manuel Cabanillas (933 305 013 / 617 584 527)

Nota: Cal portar esmorzar, dinar i aigua.

MUNTANYA - SENDERISME

EXCURSIÓ A LA VALL D'OLZINELLES

PARC DEL MONTNEGRE I EL CORREDOR
(Vallès Oriental)

Diumenge, 21 de març de 2010

La Vall d'Olzinelles és una de les petites joies del Montnegre. Aquesta vall, situada al vessant oest del Montnegre, és una de les més frondoses del massís i, alhora, un racó poc conegut i amagat.

Olzinelles és una vall singular, humida, fresca i espectacular; amb racons excepcionals per la seva bellesa i el seu especial interès botànic i paisatgístic; on trobem un ampli repertori de vegetació i arbres colossals. Destaquen el roure de Can Draper, el pollancre d'Olzinelles, la soca del que va ser el monumental Pi Insigne de Can Valls, l'alzina de La Pega, el roure del Quintà i el Pi Gros de Can Valls. Cal remarcar l'existència d'espècies ornamentals com els plàtans que formen grans conjunts monumentals prop de basses i fonts, com la de La Pega i la de l'Arenyal. També trobem algun exemplar de boix grèvol i faig, més típics d'ambients centreeuropeus, i la presència de vernedes, lloredes i avellaners. Una mica enlairada sobre la vall, l'església de Sant Esteve d'Olzinelles ja apareix documentada l'any 1083. El conjunt comprèn també el cementiri, davant de l'església i la rectoria, un bell edifici adossat a l'església.

L'excursió proposada és fàcil i còmoda.

Té un recorregut circular. L'excursió comença i acaba a la masia Can Draper, a uns 3 Km de Sant Celoni.

El desnivell a assolir és petit (340 m).

ITINERARI: Can Draper — Pou de Glaç — Riera d'Olzinelles — Forns de La Pega de Can Valls — Sant Esteve d'Olzinelles — Font de l'Aranyal — Pla de les Mines — Quatre Camins — Sot de la Remor — Can Draper.

DESPLAÇAMENT: Sortida en co-

txes particulars.

ESMORZAR: A l'aparcament de Can Draper, sota el seu magnífic roure.

DINAR: Allà on ens hi trobem bé, per exemple a l'entorn dels Quatre Camins.

LLOC DE TROBADA: Estació RENFE de Meridiana / Fabra i Puig.

HORA: Dos quarts de 8
EXCURSIÓ FÀCIL, D'UNA DURADA DE TRES HORES TRENTA MINUTS.

VOCAL: Joan Vives.

Telèfon: 933 300 301 / 937 939 178

Excursió a LA TALAIA DEL MONTMELL (861 m)

BAIX PENEDE'S

El Juliol 2006 la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya va fer una aposta per donar a conèixer les muntanyes del nostre país i així va néixer el repte dels 100 cims. Es tracta de pujar, sense límit de temps, als cims més emblemàtics de Catalunya, repartits per totes les comarques del nostre país.

El cim del Montmell és un dels escollits.

La serralada del Montmell forma part de la serra prelitoral catalana i està situada a l'extrem nord de la comarca del Baix Penedès al llinyar de l'Alt Camp. La serra té uns 5 quilòmetres de longitud orientats de NE. a SW. i disposa de diversos cims, entre els que podem destacar els que visitarem i que són la Dent del Montmell (781 m), on s'hi troba el Castell del mateix nom, L'esquena del Mular (840 m), amb una forma que recorda l'esquena d'aquest peix (catxalot) i La Talaia (861 m), punt culminant de la serra.



La serra és de pedra calcària, del cretaci, i està envoltada per tres barrancs, el de Mas Campanera al sud i visitant del poble de La Junco-sa, el de Perafita al Nord i que desaigua a la riera de Gaià i el més important la Riera de Marmellar, a la vall de Sant Salvador i afluent del Foix, a llevant. L'excursió, molt breu, senzilla, còmoda i agradable al hivern, la farem pujant

per la cara sud fins el Castell i d'allí, per carena, ens arribarem a l'esplèndid mirador que és La Talaia.

ACCÉS PER CARRETERA

Amb automòbil ens hem de dirigir a la vila del Vendrell. Si venim de Barcelona no cal pas entrar al poble, hem de seguir cap a Valls per la C-51. Passem La Papiola, la cruïlla que du a

Albinyana i la cruïlla de Les Peces. A 500 metres d'aquesta darrera rotonda, hi ha un trencall a la dreta que porta al poble de La Bisbal. En arribar-hi, hi ha un semàfor, just passar-lo hem de girar a la dreta cap a Llorenç del Penedès. Al sortir del poble dues rotondes ens indiquen, cap el poble de la Juncosa del Montmell. Cap allí hem d'anar.

En arribar a La Juncosa i sense entrar al poble, seguim la carretera uns 100 metres per tal d'agafar a la dreta un trencall que indica "Àrea recreativa forestal del Montmell". Seguim una pista forestal (està asfaltada en els seus 100 primers metres) durant 2 quilometres, on una cruïlla a l'esquerra du al pàrking de l'esmentada àrea recreativa. En mig de bosc de pi, barbacoes, taules i un munt de turistes, llevat els mesos d'hivern que la zona està desèrtica, deixarem l'automòbil.

RECORREGUT

Les referències més importants i horaris, sense comptar parades, són:

0 minuts.- (560 m) Aparcament. Sortim tornant enrera per la pista per on hem arribat amb l'auto, per tal d'anar a cercar la pista principal que hem deixat abans per anar a l'aparcament. Lleugera baixada (-15 metres). En arribar a la pista principal, l'agafarem (esquerra) direcció llevant. Tot seguit aquesta pista volta 180 graus, per prendre direcció ponent.

10 minuts.- Cruïlla i església nova de Sant Miquel del Montmell (605 m)

Aquesta església data de 1598 i ha estat restaurada el 2002. Deixem la pista principal i agafem un ample camí a la dreta que puja suaument també, direcció ponent.

15 minuts.- Petit Collet (630 m) Estem a la carena, ja es veu el vessant nord. El nostre camí fa un tomb per prendre direcció llevant i arribar-se a un gran pal de ferro verd, que serví per les obres de restauració de l'Ermita. Aquí el camí s'estreny i per entre garric, argelagues, romaní, estepa i bruc, segueix enfilant-se, ara una mica més fort.

20 minuts.- Ermita de Sant Miquel de Montmell (660 m) Romànica, del segle XI, molt aèria i amb un sostre adaptat per recollir aigua. Fou reconstruïda a l'any 1949. Deixem l'ermita per llevant i seguim primer planerament i després en forta pujada per entre blocs de pedres i restes d'alguna pintura indicadora de camí.

25 minuts.- Baixant. (670 m) El camí planeja per entrar en una petita vall. Hem de fer un petit salt a unes pedres per tal entrar-hi. Compte a la tornada, doncs hi ha diversos camins que baixen i s'ha d'estar a la guaita de no passar-se aquest trencall. Es recomana fer un retrat visual de l'indret. Seguim direcció nord en forta pujada cap un coll.

30 minuts.- Coll del Montmell. (690 m) Entre el Castell del Montmell a la nostre esquerra i una gran creu de ciment, de caire feixista, a la dreta. Comencem a pujar al Castell per entre blocs de pedres i just abans d'arribar-

hi, trobarem 2 petites coves que en realitat són bufadors anomenats Boques Calentes. L'aire que surt dels esmentats bufadors està entre 10 i 15 graus superior a la de l'ambient exterior.

35 minuts.- Castell del Montmell (725 m) Amb antecedents des de l'any 974, ara només resten dues parets mig enderrocades. Bona vista sobre el Baix Penedès i l'Alt Camp. Hem de desfer el camí fins el coll del Montmell.

40 minuts.- Coll del Montmell. (690 m). Ara seguim per la carena direcció llevant fins l'esmentada Creu en forta pujada.

45 minuts.- Creu del Mular (725 m) Seguirem per carena en suau pujada pel llom del Mular. A la vegetació descrita, ara hi afegirem algunes mates de matabou i ginebra. La cara nord de la serra té bosc de pi. Arribats a la part alta del Mular, el camí fa un descens (-30 metres) per arribar a un petit coll.

1 hora.- Collet al peu de la Talaia (800 m).- Seguim per carena fins el cim.

1 hora 10 minuts.- La Talaia del Montmell. (861 m) Vèrtex geodèsic, pessebres i plaques commemoratives de tota mena per l'ampli cim (Se n'han comptat fins a 14). Pal indicador.

Baixada desfent el camí d'anada, però sense tornar a passar pel Castell.

HORARI

La pujada, passant pel Castell, la farem amb 1 hora i 10 minuts, la baixada en 40 minuts.

DESNIVELL

El desnivell total de l'excursió és de 370 metres, tant per pujar com per baixar.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer tot l'any llevat als mesos d'estiu, on la calor pot fer molt penosa l'ascensió. Recomanem fer-la a l'hivern.

PUNTS D'INTERÉS

En el recorregut podrem gaudir de la visita a l'església de Sant Miquel del Montmell (any 1.549), l'ermita del mateix nom (segle XI), les runes del castell del Montmell (any 974) i les seves Boques Calentes. I des del cim podem veure, a llevant el Tibidabo, Sant Llorenç, el Montcau, el Montseny, Montserrat i totes les Viles de l'Alt Penedès, inclosa Vilafranca.

Cap a el Nord podem distingir tota la serralada pirinenca oriental. Des del Canigó fins la serra del Cadí. Es veu fins i tot el Pedraforca i la serra d'Ensija. A ponent ens permet detectar, entre altres, la serra de la Musara, el Montsant i els Ports de Beceit, a més de totes les comarques de l'Alt i Baix Camp i Tarragonès i al sud el Massís de l'Ordal, tot el mar amb la bocana del Port de Vilanova i totes les viles de l'Alt i Baix Penedès.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és Mediterrani. A l'hivern, hi ha un gran contrast entre la cara sud, molt calorosa, i la nord, més freda. El clima és sec i també és difícil trobar dies de fred, encara que el vent, si que hi sovinteja. La vegetació està composta també de plantes de clima mediterrani.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres, i roba d'abric a l'hivern. Fora d'aquesta època, es pot anar en calça curta. L'excursió es pot fer en wambes. També és recomanable una màquina de retratar, uns binocles i una mica d'aigua.

Barcelona, 15 d'octubre de 2006

Jordi/Cata

CULTURA ACTIVITATS 2010

DATA	ACTIVITAT	VOCAL COORDINADOR
per determinar	Projecció comentada de fotografies: <i>"Canadà: Costa Oest i Muntanyes Rocalloses"</i>	Bou, Montagut i del Pozo
divendres, 23 d'abril	Diada de sant Jordi. Parada de llibres i roses al carrer	Diversos
diumenge, 23 de maig	Caminada i recerca de plantes remeieres per la Vall del Silenci (Montsant-Priorat)	Rosa Miller
dimarts, 15 de juny	Conferència a càrrec del Dr. Joaquim Monturiol	Frederic Planes
diss / dium. 10-11 juliol	Visita a la Catalunya Nord: Elna, Cotlliure, Argelés, Sant Genís de Fontanes	M. Jesús Salvador
dissabte, 11 setembre	Assistència als actes de la Diada Nacional de Catalunya	Presidència
diumenge, 3 d'octubre	Assistència a la 9ª Fira del Llibre de Muntanya. Tavertet	Joan Vives
dissabte, 27 novembre	Col·locació del pessebre dalt d'una muntanya	Joan Vives
dissabte, 18 desembre	Tradicional sopar de Nadal	

ENHORABONA!

La FEEC ha reconegut als nostres consocis i matrimoni Jordi Pino i Caterina Rodríguez l'haver aconseguit la fita dels "100 cims". Des d'aquestes pàgines els felicitem i regradim, car amb ells també ha fet els cims l'Agrupació Excursionista "Catalunya".



Canigó. Agost 2008

Animem als nostres socis a conèixer les nostres terres tot pujant els "100 cims". Tot seguit copiem el que en diu la FEEC a la seva web d'aquest repte d'ascensions:

El repte dels "100 cims" no és una competició. La FEEC, a proposta de les Delegacions Territorials, ha elaborat un catàleg amb els cims més representatius i característics de Catalunya. Dels cims del catàleg, cadascú pot escollir els cent cims que li siguin més atractius i que li permetin superar el repte.

L'objectiu que es pretén amb els "100 cims" és conèixer les diferents contrades del nostre país mitjançant l'excursionisme. Per tant, no és un repte apte únicament per a les persones més ben preparades, sinó que tothom hi té cabuda, ja que en el catàleg hi ha cims de tota mena, des dels de baixa muntanya fins als 3.000 del Pirineu.

Funciona tots els dissabtes, diumenges i festius
excepte durant l'agost

BUS PARC DE SANT LLORENÇ

*El Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac
ofereix el servei de Bus Parc.*



El Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac torna a oferir el servei de transport públic per visitar el parc natural a partir del dissabte 6 de febrer durant tot l'any, excepte el mes d'agost. El servei vol potenciar que els usuaris puguin gaudir del parc sense haver de conduir i que la població de Barcelona i de l'àrea metropolitana pugui accedir al parc a través de la Renfe i els Ferrocarrils Catalans i enllaçar amb el bus.

El servei comença a dos quarts de nou del matí a l'estació d'autobusos de Terrassa, després passa per l'estació dels Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya, puja per la Rambla d'Egara fins a la Renfe i d'allà va cap a l'equipament de la Casanova de l'Obac, on hi ha diversos itineraris per poder fer una passejada i un itinerari adaptat per a persones amb mobilitat reduïda.

A la Casanova de l'Obac, a més del centre d'informació, hi ha el restaurant 'La Pastora', on es pot degustar cuina de muntanya. El bus torna a Terrassa i s'endinsa cap a la zona central del Parc

Natural. Para a l'estació de la Renfe de Terrassa; a Matadepera, a la plaça Sant Jordi; a la Torre de l'Àngel, on es pot començar l'ascensió cap a La Mola o anar a l'Àrea d'Esplai del Torrent de l'Escaiola per fer un dinar a les barbacoes, i a l'Alzina del Salari, on es pot anar a la Font de la Pola o caminar pel GR 5.

El servei públic també para a Coll d'Estenalles, on hi ha el centre d'informació i el començament de l'excursió cap al Montcau i a la Mola. D'allà va cap al poble de Mura, on es poden fer diversos itineraris autoguiats 'La riera de Nespres', 'Més de mil fonts' i 'Les coves de Mura', aquest últim es fa amb un guia que surt de l'equipament del Centre d'Informació de Mura. Quan el Bus Parc arriba a Mura s'inicia l'itinerari guiat cap a les coves. La següent parada és Talamanca, on destaca el castell i l'església i llocs per caminar i gaudir de la gastronomia típica del Bages. De Talamanca, el bus torna a Terrassa per Estenalles.

Els bitllets serveixen per tot el dia i tots els trajectes tenen un preu de 3 euros. A partir del tercer viatger només es paguen 1,50 euros per persona i els jubilats, nens fins a 7 anys i membres del Cercle d'Amics dels Parcs Naturals també tenen bitllet a 1,50 euros. Podeu consultar els horaris i parades en la pàgina web del parc.

NOUS SOCIS PER A LA S.E.M.?

Les directrius de la Junta Directiva no semblen estar en sintonia amb la manera de fer dels monitors de la S.E.M, l'E.R.E o la S.E.A.M.

L'any passat l'escola Glacera, amb el seu habitual segell de qualitat i serietat, va fer un curs d'iniciació a l'esquí de muntanya en el que hi vam participar socis de la Secció d'Esquí de Muntanya en qualitat de monitors. I aquest any s'ha repetit l'experiència amb els mateixos èxits de participació i satisfacció. El resultat d'ambdós anys han estat grups de joves que han descobert l'esquí de muntanya, il·lusionats i amb ganes de practicar-ne més.

Són gent provinent d'altres clubs o encara no afiliats a cap però que fàcilment s'integrarien a l'Agrupació per poc que hi trobessin un mínim de caliu. Cal tenir en compte que molts d'ells venen d'entitats més orientades a "serveis" que no pas a generar grups socials.

Paral·lelament en la nostra Secció d'Esquí de Muntanya estem desenvolupant l'habitual programa de sortides de cada any en el que s'hi intercalen ascensions ambicioses amb d'altres més senzilles orientades als qui s'inicien.

Però tot això se'n va en orris per un petit detall: Seguint les normes dictades per la Junta Directiva no està permès que a les sortides d'esquí de muntanya hi participin persones que no siguin sòcies de l'Agrupació. O sigui que no podem obrir les portes al grup de set nois joves que acaben de fer el curs d'iniciació (ni als quinze que ho van fer l'any passat) per-

què ens coneguim i s'integrin progressivament en la colla. I tampoc podrem crear el clima d'altres anys en que la Secció era una entitat oberta a altra gent i altres clubs i que gràcies a deixar en segon terme la procedència de cadascú es varen aconseguir coses com posar 33 persones dalt d'un cim nevad o augmentar significativament el nombre de socis de la SEM.

Això contrasta amb el fet que hi ha sortides de pagament on s'especifiquen els preus per a socis, socis virtuals i no socis, i per tant aquests darrers hi són admesos. O no contrasta tant si ho mirem des del punt de vista que a l'Agrupada el concepte de soci ha canviat i es veu més com una persona que paga per uns serveis (estil soci del RACC o d'una mútua) que no pas com un col·laborador al qui s'ha d'integrar en un projecte comú.

In això no hi hauria cap contradicció si no sentíssovint el suat discurs de que el jovent actual no s'implica ni participa en les tasques d'organització o gestió de l'entitat. I mentrestant van entrant i sortint socis de "pay per service".

Si la idiosincràsia de l'Agrupada ha canviat, si el que cal potenciar són les seccions que generen diners o negocis privats, potser que ens ho fem mirar els qui el seu dia vam fer els cursos de monitor i estem dedicant dies del nostre lleure a formar noves generacions sense interessos professionals.

Potser si que estem fora de lloc els veterans de l'ERE, la SEM o la SEAM.

Pere Palau

LES BEGUDES ENERGÈTIQUES

Què ens estan oferint les begudes energètiques?

Són bones o dolentes pel nostre cos?

Realment augmenten el rendiment esportiu?

Les begudes energètiques són, per definició, begudes refrescants fetes principalment a partir d'extractes, amb una aportació energètica moderada però amb un clar efecte estimulant. Una llauna de 250 ml pot contenir uns 30 gr de sucre, aportant-nos unes 120 kcal, com qualsevol llauna de refresc.

Composició típica d'una beguda energètica:

- Aigua carbonatada (amb CO₂)
- Sucre: sacarosa (glucosa+fructosa), fins a un 12% en pes. Altres edulcorants naturals o artificials.
- Cafeïna
- Vitamines: B6, B2, C, niacina
- De vegades: taurina, inositol, minerals, extracte de guaranà,...

El sucre. És el que realment ens dóna l'energia (4 kcal/gr). En ser de ràpida absorció i venir recolzat per l'acció del CO₂, que l'afavoreix encara més, en pocs minuts ens dóna la sensació de tenir les "piles recarregades".

La cafeïna. Indueix una sensació d'alerta i benestar en estimular el SNC (sistema nerviós central). Genera un estat d'atenció que augmenta la concentració, la sensació de vitalitat i la resistència a l'esforç mental en el transcurs

d'algunes hores. També augmenta el rendiment muscular i la utilització dels greixos com a font d'energia (estalvia glicogen muscular). Això sí, vigileu els esportistes de competicions oficials, doncs a partir de certa concentració de cafeïna a la sang, aquesta substància es pot considerar dopatge (COI). A banda de ser considerada il·legal, un consum molt elevat de cafeïna pot provocar certs efectes secundaris no desitjats, tals com taquicàrdia, nerviosisme, deshidratació, dolor abdominal, diarrea... Cal tenir en compte que l'efecte de la cafeïna triga uns 20 o 30 minuts en produir-se. En el cas d'una beguda carbonatada, amb l'acció sinèrgica del CO₂, pot ser una mica abans. La cafeïna continguda en una llauna de beguda energètica (80-100 mg) és pràcticament igual a la que trobarem a un cafè exprés i el doble a la continguda en una llauna de refresc de cola (40-50 mg/33 dl).

El guaranà. És una planta que creix a Veneçuela i Brasil. Existeixen mites al respecte d'aquest fruit (afrodisíac, etc...). Els indis que habiten la zona del riu Amazones el fan servir en diferents preparacions com a tònic estimulant (com el cafè, el te, la xocolata,...) El component més actiu és la guaranina, una substància químicament idènti-



ca a la cafeïna. També conté cafeïna, teofil·lina i teobromina (totes estimulants).

La taurina. És un aminoàcid condicionant (l'organisme el pot sintetitzar però de forma insuficient) que participa en el metabolisme dels greixos, concretament en l'absorció, el transport i la utilització d'aquests per obtenir energia. I també té funcions relacionades amb el teixit muscular.

L'inosina o inositol. És un nucleòsid relacionat amb la formació de purines, tals com l'adenina. S'ha postulat que pot augmentar la utilització del oxigen mitjançant els seus efectes a sobre dels eritròcits, augmentant els nivells d'ATP al múscul. Però, certament, això no és així: l'excés d'inosina es transforma en àcid úric (generador del radical superòxid, un potent "oxidant" del nostre organisme).

Les sals minerals i vitamines. Aquestes substàncies també formen part de la composició de les begudes energètiques. Es pensa que poden ajudar a "potenciar o accelerar" l'absorció o l'efecte dels principis actius d'efecte estimulants i del sucre.

Les begudes energètiques, degut al seu contingut en cafeïna, sí que és cert que poden provocar certs canvis metabòlics, arribant a alterar l'ús de les reserves d'energia del nostre organisme (augmenta la utilització dels greixos i estalvia glicogen). De totes formes hi ha un límit fisiològic en tot això, doncs el cos s'acostuma a la cafeïna i aquesta deixa de tenir l'efecte abans descrit. Una persona que prengui 2 ó 3 cafès al dia, i/o un refresc de cola (light o no) està ingerint unes quantitats de cafeïna que, sense fer mal a l'organisme, sí que impedirà la resposta esperada (a nivell energètic-metabòlic). D'altra banda està la tolerància personal a aquesta substància estimulants: hi ha persones que pràcticament no els afecta i n'hi ha d'altres que al consumir alguna beguda amb cafeïna es posen com autèntiques "motos".

L'ús que se li dona a aquestes begudes, a part del conegut efecte estimulants-lúdic en una nit de "marxa", (... et dona aaaleeesss!!!...) és el d'intentar augmentar el rendiment psíquic i físic a l'esport. Una puntualització: no és pot pretendre obtenir més rendiment del nostre cos del que puguem obtenir mitjançant un entrenament adient

No és pot pretendre obtenir més rendiment del nostre cos del que puguem obtenir mitjançant un entrenament adient a la nostra disciplina esportiva

a la nostra disciplina esportiva (esquí de muntanya, escalada, bicicleta, futbol,...) així com una alimentació adequada a tot plegat. Tot el demés, la majoria de vegades no és més que un fals ajut, ineficaç, que fins i tot, ens pot provocar una sensació de falsa seguretat i avocar-nos a situacions de risc, tant de lesió com d'accidents. No vull dir que l'ús d'aquestes begudes (o d'altres substàncies o suplementes)

sigui negatiu, sinó que cal ser conscient de les limitacions físiques i mentals d'un mateix. I, evidentment, de l'experiència. Molta atenció amb això, sobre tot a la muntanya, on hi ha riscos imprevisibles i els accidents poden ser greus!!

**Tot el demés,
la majoria de
vegades, no és
més que un fals
ajut, ineficaç... i
avocar-nos a si-
tuacions de risc**

Que vagi de gust!!

Àlex Pérez (dietista -nutricionista)

FI DEL CICLE EVEREST

El Memorial Sir EDMund Hillary, va baixar el teló amb la projecció del trekking que els nostres consocis Rosa i Eduard van realitzar la passada tardor.

L'epíleg, no podia ser més brillant ja que van visitar els llocs en els quals Sir EDMund Hillary, des de 1953, va centrar la seva atenció. A l'audiovisual, Eduard i Rosa ens van desgrenar dia a dia la seva aventura, dividida en tres parts. Després d'una presentació verbal, en la qual Rosa ens va explicar les vivències més interessants, ja a la pantalla vam anar seguint el dia a dia del trekking.

Un muntatge ben treballat i amarat amb la música del regne de les altes muntanyes. Un definitiu punt i final a un cicle que es va iniciar el 28 de maig de 2008 i que va finalitzar, de forma definitiva, l'octubre de 2009.

Manuel Cabanillas



ALTES DEL MES DE FEBRER

Ana Varela García
Gonzalo Pérez García
Víctor Artazo Arbués
Lluc Febrer Hernández
Lluís Vidal Pons
Laia Solsona Navalpotro
Sandra Velandia Maldonado
Mireia Ventura Vilamala

Iván Fornís Espinosa
Rocío Rodríguez Soendas
Xavier Collell Alcalde
Marta Santuré Boixadé
Juan Isidro Moreno Carratalà
Juan Pablo Corredor Corredor
Jordi Soguero Ruestes
Rodrigo Martínez Gil

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

BIBLIOTECA

La vocalia de biblioteca està pendent de que l'ocupi algun soci o sòcia.
Vinga, animeu-vos!

RAQUETES

Recordem als nostres consocis que fan excursions per la neu, que a l'Agrupació hi ha raquetes molt bones per llogar a un preu excel·lent.

RECORDATORI

El primer i tercer dijous de cada mes, a partir de les 21:30 h fem el **sopar a l'Agrupació**. Com els de Sant Andreu: cadascú el seu.
És una oportunitat de xerrar llarg i distès.

NOTA

Si tens correu electrònic i no reps les nostres informacions comunica'ns-ho a:
aec@aec.cat

CAVA

Recordem que disposem del cava nou. La xapa està dedicada a la secció de btt.

PAGAMENTS

Es demana que es facin els pagaments de les diverses activitats al compte de l'A.E.C. a "La Caixa": **2100 3282 66 2200054492**.
Important: no oblideu indicar el vostre **nom** i l'**activitat**.

Vall de Manyanet, passat l'Estret (foto: Cesc Grau)



Passajum pels voltants de Llinars el dia de la calçotada (foto: Miquel Rico)





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, continues de fotografies, sales virtuals. Cerca als teus companys 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 LLIURE Gran Via C.C. 537 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	3 ACAMPADA Coste d'Urgel, 72 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	4 MUNTANYA TÈCNICA Coste 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

butlleti@aec.cat

web: www.aec.cat

Edita: AEC

Amb la col·laboració de:



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



President: Jep Tapias

Director butlletí: Jordi Romagosa

Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Jordi Pino i Cata, Manuel Cabanillas, Pere Palau, Àlex Pérez, Cesc Grau, Albert Giner, Marc Navarro, M. Jesús Salvador, Xavier Díez, Àngels Estruch, Josep Bou, Joan Vives, Miquel Rico.