



1912

**butlletí informatiu**  
novembre 2014

# Agrupació Excursionista "Catalunya"

Senderisme rutes 1714. Camí cap a Cardener. G13 (foto: Joan Tarruella)



Cap de setmana de formació monitors

1714 / 2014



# TRICENTENARI

EL PROGRAMA OFICIAL DE L'AGRUPA  
PEL TRICENTENARI ES TANCA DE FORMA BRILLANT.  
EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA PRESENTS  
EN L'ACTIVITAT REALITZADA

*La participació de l'Agrupació Excursionista "Catalunya" en els actes del Tricentenari es van tancar durant el mes d'octubre reiterant el nostre lema "Excursionisme, País i Cultura".*

**D**urant la primera quinzena d'octubre es va retre homenatge al País, recordant amb l'exposició: "Barcelona 1714. Jacques Rigaud: crònica de negra i pólvora", l'ocorregut el 1714.

**E**l 18 d'octubre una sortida de senderisme (Pantà de Sant Ponç - Cardona) amb visita a la població i a l'històric castell, protagonista a la guerra de Successió, completava el nostre lema excursionisme i cultura.

**A**mb aquesta sortida es tanca, de forma brillant, la nostra presència

al programa oficial del Tricentenari que va començar amb el recorregut a peu i en BTT entre Cardona i Barcelona, en un cap de setmana, el mateix recorregut a cavall en 4 jornades, la travessia en caiac entre Pollença (Mallorca) i Barcelona en homenatge als mallorquins que van ajudar no només al proveïment de la capital catalana sinó que van donar la seva vida en la seva defensa; i l'acte central, l'entrada a Barcelona amb que el centenar de persones van viure l'efemèride a les portes del Museu d'Història de Catalunya i al Fossar de les Moreres.

## Í N D E X

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>3</b> EDITORIAL: Tricentenari</p> <p><b>4</b> INFANTIL-JUVENIL: Cap de setmana de formació</p> <p><b>7</b> MUNTANYA: Senderisme 1714, Cardona</p> <p><b>9</b> MUNTANYA: La cara amable del Salòria</p> <p><b>12</b> MUNTANYA: Sopaar de senderisme</p> <p><b>AGENDA D'ACTIVITATS:</b></p> <p><b>13</b> CULTURA: pedra seca<br/>CAIAC: Pales groenlandeses</p> <p><b>14</b> CALENDARI: Muntanya, Cultura, caiac i altres activitats</p> | <p><b>15</b> CALENDARI: Glacera, ERE i Infantil-juvenil</p> <p><b>16</b> SENDERISME: Rutes 1714 Sant Sebastià<br/>MUNTANYA: Pessebre</p> <p><b>17</b> MUNTANYA: Travessa pel Cousserans</p> <p><b>20</b> MUNTANYA: Cicle tardes per Collcerola<br/>Sant Medir</p> <p><b>21</b> MUNTANYA: Collcerola</p> <p><b>22</b> FEEC: Més seguretat a la muntanya de Montserrat</p> <p><b>23</b> MUNTANYA: Un glop de vida</p> <p><b>25</b> AEC: Te'n recordes d'escriure?</p> <p><b>30</b> AEC: Altes, Loteries, Diversos</p> |
|--|---|

# MONITORS/RES

## CAP DE SETMANA DE FORMACIÓ

Falset (Priorat)

Setembre 2014

Per: Helena Calafell Muñoz-Castanyer



**Divendres 27, 8 pm.**

### La Sagrera

**L'**Amat, el Nil i jo hem quedat davant de casa d'en Pau perquè ens reculli amb el seu cotxe i anar tots plegats cap a la seva casa de Falset. Paral·lelament, altres grupets de monitors també s'han trobat en punts estratègics de la ciutat per fer camí cap a la mateixa destinació. Arribem a Mas Vilella. Som els primers i, amb l'ajuda de l'amfitrió, anem obrint la casa tot meravellant-nos dels infinits racons que anirem descobrint al llarg del cap de setmana.

**L**a casa es va omplint a poc a poc. La ritme de la cançó de Jaume Sisa,

“Qualsevol nit pot sortir el sol”. Pe-  
tons, abraçades i retrobaments acom-  
panyats de pa amb tomàquet i embotit;  
la millor manera de començar el Cap  
de Setmana de Formació de Monitors  
i Monitores. Intentem allargar la nit  
fins a la fi de les seves existències amb  
jocs, danses i peripècies que l'Anna i  
la Laura R. han preparat. Però com que  
som conscients de la intensa jornada  
que ens espera, ens posem a dormir  
amb la intenció de carregar totes les  
nostres energies.

**Dissabte 26, 10 am.**

### Mas Vilella

**B**on dia! Esmorzem com a reis i rei-  
nes i ens dirigim al pati de baix on

el Xavi, la Consu, la Maria i la Núria ens esperen per iniciar les activitats de lleure. Aquest any, les formadores han dirigit l'explicació a través dels següents conceptes: adequació, cohesió de grup i joc.

És increïble com a partir del diàleg, les rialles i el joc es poden aprendre tantes coses! Si tot fos així! Conjuntament, decidim que ja és l'hora de dinar. En Marc, l'Amat i l'Ovidi s'ofereixen per a preparar una magnífica barba-coa mentre que els altres van enlllestint les amanides o simplement es banyen a la piscina. Realment, sembla ben bé un anunci d'Estrella Damm. Reprenem la jornada amb més explicacions, jocs i dinàmiques. Per acabar fem un fort aplaudiment pels nostres estimats amics-formadors i ens abracem tot reafirmant la nostra amistat. Durant el dia, hem après o si més no recordat tot de tàctiques, situacions i solucions amb les que els monitors molts cops

ens hi trobem. D'aquesta manera reciclem i anotem noves propostes per afrontar aquest nou curs. Un curs ple d'objectius educatius, ric en projectes i carregat d'energies positives.

Estem cansats, molt cansats. Però l'Arnau i l'Albert acaben d'arribar amb recanvis de piles per a tots i totes, així que prolonguem el dia amb un joc de nit! L'Anna és la dinamitzadora de l'activitat!

### **Diumenge 28, 11 pm. Mas Vilella**

És hora d'aixecar-se! Ens llevem amb la petita sorpresa que està plovent... Avui és el dia que estava destinat a les activitats de muntanya, però pel que es veu, haurem de replantejar la jornada. Quan acabem d'esmorzar, ens col·loquem per tot el menjador i en Jordi, l'Amat, en Joan i en Pau, formadors de muntanya, ens reparteixen un mapa per cada grup. Comença la interpretació de mapes. Ens ensenyen



Xerrada tècnica

a calcular els parcials, els metres de desnivell, els tres nordos que existeixen tenint en compte tots els requisits d'una excursió (punts d'aigua, passos difícils, llocs on dormir, alternatives a possibles situacions difícils, etc). L'exercici tracta de planificar una possible excursió adaptada per a cada grup. Tots aprovats i amb bona nota! I aquestes olors? En Sergi i el Nil, mentre estàvem concentrats amb les profunditats del món cartogràfic, ens han preparat un exquisit guacamole, un sublim sofregit de ceba i bolets, amb tomàquet i deliciós embotit envasat.

**A** fora continua plovent. Esperem afent el cafè, però res.

Excursionistes sense por ni temors decidim endinsar-nos ens els camps fèrrestecs del Priorat. El vent ens talla la cara, la pluja no ens dóna cap visió del terreny i de cop i volta sento com una massa enganxosa i poc sòlida rellisca per la meva cara. Emboscada! El Pol B. i el Pol S. ens acaben d'atacar des de les vinyes amb raïm podrit. L'equip femení no es fa enrere, contraataquem amb decisió. Però certs cops, la força guanya a l'astúcia, així que la Gemma, la Laura A., la Laura V. i altres lluitadores ens retirem sense cap altra opció.



Xerrada



Els formadors

Tornem cap a la casa on ens estan esperant els més fredolics. Un cop allà recollim tot el merder. Cantem i ens abracem. Realment no estem tristos, encara que s'apropi el final del cap de setmana, d'aquí unes hores ens tornem a veure a l'Agrupada.

Això és un clar exemple d'amistat, compenetració, fluïdesa, amor, educació, futur, natura.

**P**odria estar dient més mots i paraules, però és que la cosa no tracta de gramàtica, tracta de fets i accions. La Clara, el Roger, la Marta, la Clàudia i tots els altres monitors i monitores us convidem a conèixer el nostre projecte; un engranat on totes les peces són imprescindibles, els nens i nenes són iguals que els monitors i monitores, la naturalesa és el nostre camp de joc i, al mateix temps, una gran llar. Benvinguts i benvingudes al nou curs 2014-2015 de la Secció Infantil i Juvenil! Us hi esperem a tots i totes!

**I** diu la llegenda, que *quan la força de l'amistat, l'amor i la naturalesa s'ajunten, qualsevol nit pot sortir el sol* ●

# CARDONA 2014

18 d'octubre de 2014

Per: Xavier Sánchez

*Aquest dissabte hem iniciat les excursions i visites als llocs històrics on es va desenvolupar a Catalunya la guerra de Successió.*



Castell de Cardona (foto: Rosa M. Soler)

**A**quarts de set del matí surto de casa. L'avinguda del Portal de l'Àngel està quasi desèrtica. Es fa estrany, molt estrany. Només la furgoneta del repartiment de la premsa i viants, pocs. Uns van amb maletes per dirigir-se a l'aeroport i volar al seu destí i d'altres tornen de "volar" amb estupefaents, sense destí i mal aterratge.

**A**l'andana del metro veig que el reallotge, després d'esgotar els minuts torna a comença el seu descompte, i així diverses vegades. M'impaciento. Arribo davant de l'Agrupada i tothom és a l'autocar No faig tard però sóc l'últim. Em sento mig avergonyit. Anem a recollir el segon grup. La Diagonal està amb obres i un rosari de semàfors, molts d'ells sense motiu aparent, ens van allargant l'estona.

**P**assat Manresa parem a esmorzar. Ens tenien reservat un menjador que en Robert i la Llum ens havien gestionat. Ells dos s'ajunten al grup. En total som 47 (4 són nous).

**C**omencem a caminar des de la presa del Pantà de Sant Ponç. El dia és net i clar. Molt bona temperatura pel dia d'octubre en el que estem. Més endavant va anar pujant per rascar el 30 °C. Ens va fer suar.

**S**eguim els esborrats i quasi imperceptibles senyals del GR3. Primer per una pista. Al cap de poc el camí el trobem barrat amb tanca i senyals de prohibició de pas per vehicles, persones i perill de gossos perillosos. Hi entrem amb més por que convenciment però sabent què era el senyalitzat. Arribem a una casa. Perdem les pistes. No trobem a ningú, per sort. Alguns cerquem a retrobar els senyals. El Joan T. crida indicant que ja les ha vist. Hi ha marques, o el que queda d'elles. És un camí estret prop del riu, poc circulat, amb una mica de mal pas degut a unes esclavissades. Hi ha qui ho veia amb certa por i també va haver qui hi va gaudir moltíssim per la sensació

d'estar en una selva humida i/o pels rovellons. Amb més temps haguéssim omplert el cistell.

**A**l camí carreter parlem amb una senyora que feia la seva passejada habitual per lluitar contra el sucre. Ens explica que a aquella casa habitada per forasters gastaven molt males pucetes, modals i vocabulari. Fins i tot hi havien anat els mossos degut a diverses denúncies d'excursionistes.

**A**rribats al nucli de Clariana del Cardener tornem a perdre els senyals. Preguntem. Hi ha dues versions. En seguim una que ens evitarà creuar el riu que baixava crescut i que ja no hi ha la passera. Hem de fer un quilòmetre en fila índia per carretera. Seguim camins carreters i algun tram asfaltat. Arribant al pla es converteixen en laberíntics. El camí recte cap a Cardona no hi és (a part de la carretera). Hem d'anar fent ziga-zagues de masia en masia. Les marques han desaparegut i els noms de les cases no coincideixen amb els dels mapes. Sempre hi ha gent del país amable per ajudar i agraïda de veure algú. Som al migdia i el sol escalfa de valent amb escasses ombres.

**L'**autocar ens espera al punt indicat. Ens estalvia els dos quilòmetres de pujada fins la població. L'últim tram hi ha algú que ho acaba fent amb ascensor i els altres per les escales.

**D**inem en un restaurant del nucli antic. La majoria està content amb el que ha demanat amb algun però...



Fent camí cap a Cardona (foto: Joan Tarruella)

**A**mb aquests ànims "ataquem" el castell. Anant a peu ens adonem de les enormes dificultats que hi havia per conquerir la fortalesa. La guia ens esperava. Ens va explicar com va anar la guerra de Successió a Cardona. Des d'aquí la felicitem. Hi va posar coneixements, passió, didàctica i saber fer. Vam veure la Col·legiata de sant Vicenç, el claustre gòtic, els baluards... l'esplèndida vista des d'aquesta atalaia i l'espectacular, curiós, divertit i pedagògic "mapping" projectat verticalment sobre una maqueta de Cardona.

**H**em de ressaltar que els/les guia/es que ens hem anat trobant últimament a les diferents visites (Cardona, Sant Joan de les Abadesses, Girona...) són bons/nes professionals.

**R**esumint: una sortida que per a la majoria va està bé, o molt bé; amb deficiències en el marcatge del GR, amb trams més interessants que d'altres; més calor de la prevista; un dia complet però que cal més temps per fer-ho a gust i la falta de WC públics oberts en el recinte del castell.

**Fins a la propera •**



# LA CARA AMABLE DEL SALÒRIA (2.788,8 m)

(5/10/14)

Per: Xavier Olivera

*Amb la cursa de La Ribalera l'AEC està divulgant un cim prou desconegut per l'excursionisme.*

*Jo el vaig poder conèixer per 'culpa' d'ells.*

**E**ls puristes dels cims diuen que per tal de que un punt culminant de muntanya es pugui considerar cim cal que en el seu vèrtex coincideixin 3 arestes. El Salòria és un cim ben marcat i diferenciat, que compleix també amb la norma de les 3 arestes. La cursa recorre en la seva totalitat dues d'aquestes arestes, és difícil fer les tres en una sola excursió. Havent pujat al Salòria diversos cops en aquests darrers anys, fins i tot 2 cops el mateix dia (es pot apuntar al llibre registre d'activitats?), em quedava pendent de recórrer la 3<sup>a</sup> aresta.

**E**l primer diumenge d'octubre es va presentar l'oportunitat de fer-ho. L'accés més fàcil i més curt per pujar

al Salòria, i més proper a Barcelona, és per Os de Civís, des d'Andorra. Per la cursa és conegut l'accés des de la Collada de Conflent, una dura (o duríssima?) pujada al cim, però no deixa de ser monòtona i quasi obliga a fer el retorn pel mateix camí tot i que es pot afegir una bona volta si es baixa pel recorregut alternatiu de la cursa fins a les bordes de Conflent i retornant a la collada de Conflent seguint la pista fent les drecceres corresponents (al web de la cursa trobareu més informació). Avui toca pujar des d'Os de Civís (no tothom té un 4x4 per pujar a la collada de Conflent) que, a més, ens permetrà recórrer la 3<sup>a</sup> aresta també quasi en la seva totalitat

**D**eixem el cotxe a l'esplanada a la sortida del poble, de seguida trobem un cartell que ens avisa que l'excursió estarà degudament senyalitzada, a la primera corba ja deixem la carretera que puja al macrohotel, perquè li diran borda de la Plana? El camí està senyalitzat (ratlles grogues) i ens portarà fins dalt del cim, COMPTE! En cas de fer-lo en sentit contrari penseu que les marques estan fetes per



Xavier Olivera al cim del Salòria

fer l'excursió en aquest sentit i per tant costarà més de trobar-les. Avui quan el bosc deixa de ser de vegetació de ribera (avellaners, freixes..) i passa a ser de prats i pins ens regalarà una petita collita de rovellons collits al pas, sense ni haver-nos de sortir del camí, en arribar a la collada de Conflent, on hi ha cartells turístics i més explicacions, la vegetació es torna de solell d'alta muntanya i ventada, adéu rovellons! Pit i amunt fins al cim. No serem els primers de l'AEC en fer-la. Arribats al cim i degut a la nuvolada que ens envolta, estem de sort de no mullar-nos en tot el dia, per gaudir de les vistes, que les hi ha i molt recomanables, hauré de fer anar els records (i el meu company haurà de tornar-hi), puc dir que amb bon temps la vista va des de l'Aneto fins a la Tosa d'Alp (per donar alguna referència).

**A**ra començarà el recorregut nou per a mi, del cim estant surt una aresta inicialment en direcció NE que arriba fins el coll de Cabús, accessible per carretera des d'Andorra passant pel coll de la Botella, i que també permet fer aquest cim, s'arriba en cotxe (no



Foto: Xavi O.



Motxilla de rovellons (foto: Xavi O.)

cal 4x4) fins als 2.300m, el recorregut és una mica més llarg que des de Conflent però no té cap pujada forta. Òbviament comencem a baixar però aviat tornem a pujar fins a una cota (2.766m) que no deu ser cim per allò de les tres arestes tot i que en alguns llocs l'he vist anomenat com Salòria E (oriental?) però ni és cim, ni el nom surt als mapes ni està a l'est del Salòria per tant millor passem de llarg. Ara ve un cim (3 arestes), el Bassiets (2.760m), com una esplanada gran, i amb boira no és fàcil sortir-se'n, agafem la direcció E (exacta) i poc després arribarem a la Torre de Cabús (2.778m) un cim més remarcable.

**D**'aquí estant ja es pot retornar cap a Os de Civís però s'haurà de tenir bona informació si es vol baixar cap a



Foto: Xavi O.

la vall de Setúria per la Torrentera i més fàcil si volem anar cap la vall per on hem pujat, si hem tingut bon temps la vall a baixar l'haurem vist tota l'estona. Nosaltres, però, seguirem crestejant una mica més i ens arribarem a un tercer cim, Pic de la Bassera (2.692m), aquí la gran fita amb un pal indicador no està exactament al cim sinó a la frontera amb Andorra. Ara deixarem la carena que, en poca estona més, ens portaria al port de Cabús i per l'aresta fronterera (direcció E) baixarem fins les bordes de Setúria, en cap moment del recorregut carener ens ha abandonat la gran nuvolada i per tant a les fotos per comptes de sortir cims només surten pedres i núvols, boniques però que no permeten identificar gaire cosa, el Salòria no el veurem en tot el dia.

El camí està prou marcat fins que arribant als 2.000m (ja es veu la teulada d'una borda) entra en un prat de vaques ple de camins... de vaques i costa de trobar el que ens portarà fins les mateixes bordes, el mapa marca bé per on va i a les fotos que us adjunto he posat un croquis on remarco

la marrada que no cal fer. Sortirem de les mateixes bordes, ara retrobem unes marques grogues com les que ens han portat al Salòria, per un corriol entre prats que s'endinsa a un bosc i poc després esdevé una pista (calculo que és on tornem a entrar a l'Alt Urgell) que ens portarà sense cap problema més fins a Os de Civís.

Arribant al poble trobareu uns cartells que us guiaran per no fer la marrada que fa la pista per arribar-hi, això permet entrar-hi per un agradable corriol i creuar-lo pel bell mig, la part més antiga, i gaudirem d'una visita interessantíssima, vaja racó de món que deuria ser Os de Civís fa uns quants anys! Ja hem vist el difícil accés (congost) que té i ara veient les construccions tan antigues ens permet adonar-nos de com d'aïllats estaven en aquest poble. Degut a les boires i núvols que ens han acompanyat tot el dia tinc més fotos del poble que de tota l'excursió però només la visita a aquest poble ja paga la pena haver-hi arribat. Les fotos i altra informació la podreu trobar a <http://1drv.ms/1q6AKS> •



Foto: Xavi O.

# SOPAR DE SENDERISME

26- setembre - 2014

Per: **Jordi Romagosa (soci 1224)**

*Avui hi ha el sopar de senderisme.*

*Aquesta temporada jo no he pogut acompanyar-los, però una pruija m'empeny a assistir-hi, les ganes de trobar-me amb els amics i amigues d'altres anys de Senderisme, conèixer els nous i per damunt de tot fer-la petar amb uns i altres.*

Quan arribo, en Xavier, na Carme i na Pilar estan atragats parant les taules, tallant truites i panades, obrint llaunes d'olives... Quan s'acosta l'hora van arribant i mentres uns estan afinant la qualitat de les projeccions, d'altres xerrem i anem acabant de posar gots, plats i teca a les taules. Per fi arriba l'hora de seure. En Xavier ens parla del que es va fer i del projecte de senderisme per aquesta temporada que tindrà com a leitmotiv visitar els llocs importants del nefast 1714. El picapica és abundant i saborós, el vi està prou bé, les converses volen, flueixen records de les caminades a la vora del Ter, jo gaudeixo de llur felicitat en el record. Surten les postres i el cava del Tricentenari, es recita la invocació a Sant Jupic. Brindem.

En "Tarru" ens passa el seu audiovisual, magnífic, de tota la travesada des d'Ull de Ter al Mediterrani. Els que l'han caminat recorden i frueixen, jo m'imagino les remors de l'aigua, el trepig del peus i l'olor dels camps.



S'acaba i un fort aplaudiment agraeix la tasca ben feta del fotògraf.

Recollir i plegar les taules, llençar la brossa, fregar plats i copes.. en fi deixar-ho tot com estava abans de començar.

Cap a casa que és tard ●

EXCURSIÓ CULTURAL  
**RUTA DE LES  
 BARRAQUES  
 DE PEDRA SECA**

**CASTELLAR DEL VALLÈS  
 SANT LLORENÇ SAVALL  
 (Vallès Occidental)**

Dissabte, 8 de novembre de 2014

Programa i itinerari

**Sortida de l'AEC:** 7:30 h en cotxes particulars.

**8:30** Ens trobem amb els guies a l'aparcament de l'ermita de la Mare de Déu de les Arenes, a la carretera de Castellar a Sant Llorenç.

**9:00** Inici de la ruta. Visitarem un parell de barraques i la cova de l'aigua, després baixem al riu Ripoll, que travessarem, per a fer una aturada a la font del Carner on es pot esmorzar. Seguirem el curs del riu cap amunt, per sobre de la seva llera rocallosa, per a continuar visitant diferents barraques.

**13:00** Hora de finalització, aproximada, en funció de la velocitat de la marxa.

**14:00** Dinar al restaurant Cal Ramon de Sant Llorenç de Savall.

**16:30** Tornada a Barcelona, aprox.

**DIFICULTAT:** fàcil

**DISTÀNCIA:** Uns 8 km de recorregut.

**Desnivell a assolir:** de 100 a 150 m.

**Equipament:** Cal portar calçat adequat i cantimplora d'aigua.

**Preu:** 22 ☐

**Inscripcions:** Fins dimarts, dia 4 de

Novembre, a secretaria, i ingressar l'import del dinar al compte: La Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123. Cal posar el nom del remitent.

**VOCAL:** Maria Espinosa ●

CAIAC

**CURS DE PALES  
 GROENLANDESES**

**D**egut a que s'han d'encarregar amb temps els taulons de fusta, si us plau, tots els qui hi esteu interessats reserveu la vostra plaça en el curs.

El curs estarà previst pels propers :

**Dijous, 8 de gener**

de 19:30 a 21:30

Local Social de l'AEC

**Dijous, 15 de gener**

de 19:30 a 21:30

Local Social de l'AEC

**Dissabte, 17 de gener**

de 10:00 a 14:00 i de 15:00 a 17:00

Club Nàutic Garraf

**Diumenge, 19 de gener**

de 10:00 a 14:00 i de 15:00 a 17:00

Club Nàutic Garraf

**Dissabte, 24 de gener**

de 10:00 a 14:00 i de 15:00 a 17:00

Club Nàutic Garraf

**Diumenge, 25 de gener de**

10:00 a 14:00

A tall orientatiu el curs sortirà

(depèn del preu de la fusta):

- Socis AEC i CNG: 70☐

- No socis: 90☐ ●

# MUNTANYA



DATA		POSSIBLE LLOC	VOCAL
2 novembre	dg	Punta Curull pel Vilosell	Pino i Cata
15 novembre	ds	Senderisme: Ruta 1714. Ermita de sant Sebastià (Vic)	Xavier i Domènec
22 novembre	ds	Senderisme Semprepodem	Quim Llop
29 novembre	ds	Pessebre	J. Bou
13 desembre	ds	Senderisme urbà: Ruta 1714. Batalla final	Domènec, Quim i Xavier

# CAIAC



DATA		Activitat
1-2 novembre	ds	Castanyada a Camarasa
22-23 novembre	ds	Pantà el Mediano. El Grado (Osca)
6-8 desembre	ds	El Tajo (Guadalajara)
21 desembre	dg	Matinal nadalenca
28 desembre	dg	Padlle Race

# CULTURA



DATA		Activitat
1-2 novembre	ds	Castanyada. La Molina
8 novembre	ds	Ruta de les barraques de pedra seca del Vallès

# ALTRES ACTIVITATS



DATA		ACTIVITAT	VOCAL
4	dm	Reunió de junta directiva	Junta
11	dm	Trobada de veterans	Frederic Planas
Tots els dimarts	dm	Tallers de manualitats	Neus i M. Antònia



FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	LLOC
<b>ESQUÍ DE MUNTANYA</b>			
MONOGRÀFIC FORA PISTA	16 de Desembre	20 i 21 de Desembre	UECG

## E.R.E.



<b>16 novembre</b>	dg	Cavorca de Falgars (Garrotxa) -38 m.p.
<b>13 desembre</b>	ds	Nit d'escalada i Espeleologia (Poliesportiu Claror)
<b>14 desembre</b>	dg	Fou de Bor (Cerdanya). Iniciació a l'Espeleologia
<b>11 gener</b>	ds	Avenc de Sant Marçal (Alt Penedès) -121 m.p.
<b>8 febrer</b>	ds	Avenc de la Ferla (Garraf) -155 m.p.

## INFANTIL-JUVENIL



<b>15-16 NOVEMBRE</b>
<b>13-14 ó 20-21 DESEMBRE</b> (Pendent de confirmar)
<b>24-25 GENER</b>
<b>14-15 FEBRER</b>
<b>14-15 MARÇ</b>
<b>18-19 ABRIL</b>
<b>9-10 MAIG</b>
<b>23-24 MAIG</b>
(Fi de temporada. Aquest any, com a novetat, acabem al maig) ●

SENDERISME  
RUTES 1714

## ERMITA DE St. SEBASTIÀ

*Vic (Osona)*

**Dia:** Dissabte, 15 de novembre de 2014.

**Recorregut:** Sant Galí - Sant Sebastià - la Guixa.

**Distància:** 12 km.

**Desnivell:** +220 m, -240 m

**Dificultat:** Hi ha un tram de fort pendent

**Cal portar:** Esmorzar, calçat de senderisme, roba del temps, bastons, aigua...

**Preus:**

- Soci: 35,00 □

- Soci on-line: 40,00 □

- No soci: 50,00 □ (inclou assegurança i cal facilitar el nom complet i el DNI)

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

**Hora de sortida:** (puntual)

- 7:30 davant de l'Agrupació

- 7:45 des de Fabra i Puig

**Inscripcions:** Fins el dimarts, 11

de novembre, a les 21 h a secretaria i ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupació: La Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123.

Cal posar el nom i cognom com a remitent + 1714.

**Vocals:** Xavier S. i Domènec P.

Fem excursionisme, país i cultura ●

## PESSEBRE 2014

29 de novembre

**LLOC:** SANT SALVADOR DE BELLVER (ermita romànica del s XI).

**DESPLAÇAMENT:** amb autocar fins a Sant Boi de Lluçanés. Es farà una parada per esmorzar.

A la sortida del poble per la carretera de les Masies de Voltregà, hi ha una pista de terra que hi porta en cosa de 5'5 km (hora i mitja). Els qui no puguin o no vulguin caminar si ho diuen, hi haurà un transport fins a l'ermita.

Després de col·locar el Pessebre farem tots una cantada de Nadeses acompanyats de cantaires de la Coral Madrigalistes.

**DINAREM:** a Prats de Lluçanés al restaurant CAL QUICO.

**Menú:** Escudella barrejada.

Graellada de carn a la brasa (xai, llong, butifarra, pollastre, patates i mongetes) Pastís de la casa.

Aigua, pa, vi, cafè i copa de cava.

**SORTIDA:** de Palau Reial 7:15 h.

de Provença-Padilla 7:30 h.

**INSCRIPCIONS:** fins el dia 20 de novembre a l'Agrupació.

**PRESSUPOST:** 30 euros per persona autocar i dinar. Preu per socis i madrigalistes.

Socis on-line: 35 euros.

**PAGAMENTS:** per transferència bancària al compte AEC:

ES27 2100 0823 3502 0068 9123

**Vocal:** Josep Bou ●



# TRAVESSA PEL COUSSERANS (ARIÈGE)

Per: Pep Molinos (estiu 2014)

*En anteriors excursions havíem contemplat les profundes valls de la regió del Cousserans, ja fos des del Mont-Valier, del Malh de Bolart o del mateix Mauberge, però no hi havia entrat mai.*

*Aquestes valls de forts desnivells, m'eren desconegudes, motiu pel quan decidim fer una ruta circular de quatre dies, que sortint de la Vall d'Aran les enllaci, donant prioritat a les pròpies valls i colls als cims ja coneguts.*



Pep Molinos i Salva Montpeac al coll d'Araign

**A**ixí doncs, en Salva i jo enfilem cap a la Val d'Aran, on aprofitarem en gran part el circuit del Pass'Arán, adaptant-lo als quatre dies de que disposem.

01-09-2014

Vinguts de Barcelona, iniciem la ruta a Montgarri (1670) a quarts de dotze, per un GR de la "xarxa de camins transfronterers", que força desdibuixat puja suau (E) paral·lel al Noguera Pallaresa fins creuar el barranc

de Porquer. El camí travessa prats i boscos fins arribar al collet dera Solana. Aquí després d'una lleugera baixada (N) prosseguim amunt pel barranc d'Heret, que en forta pujada ens porta a la petita depressió del Clot dera Renhatja i ben seguit a l'ample coll de Gireta (2503). Canvi espectacular de paisatges i horitzons. Baixem ja per territori francès (NE) al Port de Barlonguèra (2401); aquí abandonem el circuit Pass'Arán i baixem (NW) per la vall de Barlonguèra i la cabana del mateix nom. Cal dir que les cabanes de pastor, utilitzables en gran part, són una constant en aquesta travessa. Prosseguim després per la vall de Peiralada, inicialment per prats i posteriorment per una magnífica fageda amb forts desnivells, on cal baixar en compte; en els trams finals el camí té uns cables que t'ajudem i et protegeixen de la forta baixada. Enllacem amb la vall de Riberot i ja per terreny més pla, finalitzem la jornada a la gite "La Maison de Valier"(950), on després d'una bona dut-

xa, ens donen un sopar de la “nouvelle cuisine”

**Horari:** 6h 20m

**Desnivells:** +893/-1553



Baixant del pic de Crabèra

02-09-2014

A vui la nostra etapa consisteix en enllaçar tres valls amb els seus respectius colls i fondalades. Deixem enrere l'acollidora gite (N) i als pocs minuts remuntem la valleta de Trapech. Deixem la torrentera i pugem (W) a la cabana de l'Artigue i posteriorment al coll i cabana de Clot du Lac (1821). Seguim cap a ponent per una forta baixada entre prats i petits matolls a cercar la vall d'Orla (1040). Després d'aquesta forta i panoràmica baixada, el nostre itinerari segueix, sota la imponent presència del Malh de Bolart, en forta pujada (com no!!) per la valleta de l'Arech fins el coll de l'Arech (1802), on hi ha l'estratègica cabana de Lesplenous. Ens apropem al proper cim del Cap d'Empailou (1838), que ens ofereix una visió immillorable de tot el sector i de la propera plana francesa extensa fins l'infinit... El descans al cim ens obsequia amb el majestuós

vol d'un trencalòs. Seguim una petita cresta (S) i ben aviat iniciem una dreta baixada(W) al circ de La Plagne, per terreny de nerets i alguna resta de les explotacions mineres fins a la vall del riu Lez(960). Creuem el riu i pugem al petit llogarret d'Eyle i a la seva Gite (985). Aquesta gite és força acollidora, els guardes força atents i el sopar molt bo i en quantitat.

**Horari:** 9h 10m

**Desnivells:** +1680/-1629

03-09-2014

La sortida de la gite és una dura pujada (sense temps de pair l'esmorzar) per un magnífic bosc, ple de bolets que no collim ja que no els aprofitaríem, i això posa neguitós en Salva. En apropar-nos al collet de Catauère (1708), se'ns obre de nou la vista amb el pic de Maubèrme, el pic de Serra Nauta i l'abandonat complex miner de Bentaillou. La mineria era força important en aquest sector del Cousserans i nord-est de la Val d'Aran; una mostra en són encara les antigues explotacions del port d'Urets, de Liat, i d'Horcain (Orla) entre d'altres. Proseguim per un corriol de cornisa en flanqueig cap Bentaillou(1900), actualment un poblat i conjunt d'instal·lacions mineres abandonat; força curiós tant de veure com per entendre les condicions de vida i de treball en aquests llocs. El lloc és espectacular i no ens deixa indiferents. Deixem enrere el nucli amb la seva ferralla, cables, torres, vies i vagonetes destrossades, i per terreny obert i ferés-

tec pugem al coll d'Araign (2221). En el coll se'ns obre un altre paisatge: extens i panoràmic, amb regions a l'oest inèdites per a nosaltres.

Sota nostra tenim l'estany d'Araign amb el seu refugi, i la capçalera de la vall del riu Isard, enfront el coll d'Aurèan i a la seva esquerra l'altiu i dominant pic de Crabèra.

Baixem per terreny de prats, petits matolls i alguna tartera esmicolada fins l'estany d'Araig, i per una petita pujada arribem al refugi d'Araign CAF (1910). Ens registrem, fem un mos i una cervesa a la seva porxada. I com que la tarda pinta serena i neta, decidim pujar al Pic de Crabèra. Així doncs, amb la motxilla ja més lleugera, iniciem la ruta pujant pel coll d'Aurèan; aquí prenem direcció sud i prosseguim l'ascensió per la dura carena, que amb un fortíssim pendent ens porta al cim del pic de Crabèra (2630), immillorable mirador del sector. El panorama és extens. Podem veure des d'el Midi de Bigorre, les Maladetes, Montarto, etc i els propers pics de Maubèrme i Montvalier.

Baixem de nou al refugi, just per a duixar-nos i sopar.

**Horari:** 7h 45m

**Desnivells:** +1941/-1031

04-09-2014

**A**vui la meteo anuncia canvis importants a migdia, o sigui que haurem de fer via per retornar a la Val d'Aran. Remuntem a la inversa el coll d'Araign (2221) i amb direcció SW tot flaquejant el Mall de Luzes i per so-

bre els estanyols de Floret i Albi, ens situem al pas fronterer del Portilhon d'Albi (2457), ja amb vistes sobre els estanyos i rasos de Liat. La baixada pel costat meridional (S) és dreta i cal anar amb compte en alguns trams, però aviat el desdibuixat camí inicia un decidit flaqueig (SE) per les Pales de Liat fins l'estanyet de Maubèrme (2350), als peus de l'imponent pic de Maubèrme. Aquí ens creuem un parell d'aranesos que porten un "restaurant" a sobre; ens ofereixen (i acceptem de bon grat) llonganissa, camembert, pa del dia, aigua fresca, vi, brie, paté, sardines, galetes, etc. Seguim cap el proper coll de Maubèrme i decidim no pujar al pic ja que el temps està rúfol i promet canvis. Així doncs baixem al llac de Montoliu (2360), on fem un bany ràpid i reparador. Remuntem el proper coll de Montoliu (2470) i comencem a baixar per la solitària i tranquil·la vall de Vernatar que entre prats i alguna cascada ens porta a la vall d'Horcalh i a la Noguera Pallaresa, a un quilòmetre de Montgarri (1670).

**A** Montgarri ens donem un segon bany al Pallaresa, fem un mos i agafem el cotxe per a retornar a Barcelona. No passa gaire estona que ja plou i llampega de valent, però nosaltres contents doncs hem pogut fer una bona travessa inèdita per a nosaltres per una regió que solament coneixia des d'els cims fronterers.

**Horari:** 7h 10m

**Desnivells:** +875/-1084 ●

## SANT MEDIR

Per: Pep Molinos

27 de maig de 2014

*Aquesta tarda el punt de trobada és a la Plaça Kennedy, a la parada del tramvia blau. Com que anem un pèl tard i hi ha un bus a la parada, l'agafem per a situar-nos a l'estació inferior del funicular del Tibidabo.*

**A**ra sí comença la nostra excursió. Pujem pel costat esquerra de la via del funicular per un esborrat camí del Parc, que acaba en unes escales enfront de la caseta de les Aigües. Seguim uns metres a l'esquerra per la carretera de les Aigües i ben aviat per un petit corriol ens enfilem a la carena que es despren de l'observatori Fabra. Enllacem amb l'ample camí que passant per la font i vivers de Can Borní ens porta a la carretera de l'Arrabassada. Creuada la carretera seguim el bonic camí de carena fins al nucli de Vista Rica.

**I**ncièm el descens per la reserva de la font Grogà. El canvi de vegetació és notable: ambient molt més feréstec, amb imponents exemplars de faigs, pollancre i plataners gegantins, tot combinat amb una exuberant vegetació de riera. En arribar prop de Sant Medir, el paisatge s'eixampla. Fem una aturada i un mos al costat de l'ermita. Però avui berenem poc que encara queda ruta i tenim soparet a Sant Cugat.

**S**eguim baixant per la vall de Gausac, tot visitant l'ermita de Sant

Adjutori i l'antic forn de calç ibèric. Arribats a Can Borrell, deixem l'ample camí massa transitat que passant pel Pi d'en Xandri ens portaria a Sant Cugat, i ens enfilem per un bonic i emboscats corriol que amb un parell de petits desnivells ens porta a les runes de l'ermita de Sant Vicenç del Bosc, enmig d'un magnífic boscam. A partir d'aquí i per terreny ja més planer entrem a Sant Cugat del Vallès a les 9 del vespre.

**C**reuem el barri meridional de la població i anem a la plaça de l'estació, on fem un sopar de comiat d'aquest petit cicle d'excursions de tarda a Collgerola.

**H**em finalitzat el cicle, compost per quatre excursions que hem buscat que fossin representatives de la serralada. Qui sap si més endavant organitzem un parell més de sortides per altres indrets de Collgerola.

**C**reiem que el balanç ha resultat positiu. Hem recorregut diferents paisatges, indrets i diferents tipus de vegetació, en una època on els boscos estan en el seu màxim esplendor: Turó de Magarola, turó de Valldaura, serra d'en Fotja, riera

de Can Catà, les esclotxes de Papiol, turó de Puig Madrona, la Rierada, pedrera de Montbau, turó de Sant Cebrià, Vallvidrera, turó Mont d'Orsa (Sant Pere Martir), reserva Font Groga, Sant Medir, Sant Adjutori i Sant Vicenç del Bosc, entre altres

turons, carenes i rieres.

Unes tardes on hem aprofitat una magnífica serralada al costat de casa, les hores de claror fins ben entrat el vespre i un bon ambient de companyonia •

## COLLCEROLA

Per: Pep Molinos

*Tarda de boira i petit plugim.*

*Ens trobem al metro de Montbau i iniciem l'itinerari pujant pel costat de la Pedrera de Montbau.*

**P**osteriorment resseguim amb ferma pujada una carena secundària que ens porta al revolt de la Paella. Per terreny més planer ens apropem al coll de Maltall. Pocs metres abans tombem a l'esquerra per pujar al turó de Sant Cebrià, passant a prop d'uns bells exemplars d'eucaliptus. Estem en mig de la boira i l'ambient comença a ser fantasmagòric (esotèric i tel·lúric com diu en Salvador), i més quan agafem un petit corriol emboscats que flanqueja el cim pel seu vessant nord.

**A**rribats a Vista Rica, seguim una estona per la carena principal i creuem la carretera de St. Cugat. Agafem el trencall que per un corriol emboscats volta el cim del Tibidabo fins el coll de Vinassa. Seguim pista cap a l'esquerra per la Colònia Montserrat. Passem per sota la Torre de Collcerola i de la qual donada la boira, solament veiem la base d'un tensor.

**A**rribem a Vallvidrera on fem un mos amb una clara en l'únic bar

obert, mentre ens alliberem una estona de la boira pixanera. Després d'aquest petit berenar, creuem el nucli de Vallvidrera i pugem al carrer Mont d'Ors fins el coll d'en Corts, flanquegem pel nord el petit turó d'en Corts i ara solament ens resta seguir l'ample camí carener fins el cim de Sant Pere Martir; un camí altrament amb magnífiques vistes sobre la ciutat de Barcelona i Baix Llobregat, però que avui no veiem ni les seves antenes gegantines.

**I**niciem el descens cap el vessant sud, on sabem que hi ha Barcelona però que ara és un espai eteri, blaquinós i indefinit. Cada cop anem sentint més el brogit de la gran ciutat, però seguim en el limbe boirós. A la fi, sense quasi adonar-nos entrem a Barcelona pel barri La Mercè; seguim fins a la facultat d'Econòmiques, on donem per acabada aquesta tercera excursió del cicle de Collcerola. Entre tots decidim que més endavant la repetirem amb sol, per tal de gaudir de les immillorables vistes sobre Barcelona •

# MÉS SEGURETAT A LA MUNTANYA DE MONTSERRAT

Per: F.E.E.C.

*El Patronat de la Muntanya de Montserrat, juntament amb els Bombers de la Generalitat i la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) ha presentat aquest matí les accions que s'han dut a terme amb l'objectiu de millorar la seguretat a la muntanya de Montserrat, ja que és una zona d'altíssima aflluència de persones, tant muntanyencs com turistes. L'acte ha comptat amb la participació del president de la FEEC, Jordi Merino, i el vicepresident Lluís Simó.*

## Senyalització a la via ferrada de 'La Teresina'

El Grup de Treball de millora de la Seguretat a Montserrat ha promogut la revisió de la via ferrada de la Teresina i ha col·locat cartells informatius al peu de la via i al pàrquing de Santa Cecília. Els plafons recorden la dificultat de l'activitat, la preparació tècnica i física que requereix la via, els consells bàsics de seguretat i el material necessari per a fer-ne un bon ús. A la vegada, s'està treballant en les millores tècniques de la via i que preveu arreglar-ne aquells trams més malmesos i degradats.

**5.000 díptics informatius  
amb la col·laboració  
de la Creu Roja**

El mateix Grup de Treball del Patronat, la FEEC i els Bombers de la Generalitat han editat 5.000 díptics per als visitants a Montserrat per tal que coneguin millor la muntanya i l'ús que poden fer d'aquest Parc Natural. La Creu Roja ha col·laborat en la distribució d'aquest material divulgatiu i està desenvolupant activitats per tal de reduir els riscos dels visitants, proporcionar-los assistència sociosanitària i realitzar acompanyaments a persones amb problemes de mobilitat.

En el que portem d'any les actuacions dels Bombers de la Generalitat en medi natural a nivell general de Catalunya s'han reduït en tots els casos respecte les mateixes dates de l'any passat, passant d'un total de 559 actuacions el 31 de juliol de 2013, a 502 el 31 de juliol de 2014 •

Fa cinquanta anys

## UN GLOP DE VIDA

*(Un permís tot fent la "mili". Abril-65)*

Per: **Jordi Romagosa**

*Set mesos després -més o menys-  
tornava a ser a l'estació de la plaça Catalunya.*

**H**i havia arribat d'hora, com quan era tot just un passerell carregat amb feixuga motxilla bergams que mon pare em deixava. Hi era un xic neguitós, temia quelcom, que els companys no vinguessin, que fos tot un somni del que no trigaria a despertar... En fi tenia tantes temences que el cor em batia fort, molt fort i sols per això estava segur de que encara vivia. Van arribar, jo ja havia agafat els bitllets per a tots i vam baixar a l'andana per tal d'agafar el tren, un cop a dalt, ja vaig començar a sentir-me més segur de mi mateix. El repicar de les rodes em va anar recordant els dies en que aquest viatge el feia tot sovint, em va semblar que no feia més de dos diumenges que jo havia agafat aquest mateix tren el reconeixia del tot. Tornarem a iniciar les converses que algun dia havien quedat tallades per Déu sap què i retrobarem la xerinxola de sempre.

**E**ns anem apropant a Sant Quirze. És l'hora de baixar i prendre el cotxe de línia que ens ha de dur fins a Vidrà.

**S**om a Vidrà, hi fa xafogor, sens pensar-nos-ho gaire engeguem pel camí que mena a Ciuret. Els revolts d'aquest camí que bé que me'ls co-

nec, llàstima però que els faigs que jo sempre havia vist ufanosos i verds ara resten esmoreïts i grisos. Més enllà del coll de Ciuret la boira es va arrapant a les branques nues d'aquests arbres que encara no s'han adonat que ha arribat la primavera.

**C**iuret. A l'inici del camí vers el Pla Traver, ja em una estona, sota l'ombra d'una tàpia. La conversa torna a iniciar-se, quin gaudir, parlar quan se'n té ganes i amb qui et plau! Parlar-hi confiadament, sense recances.

**A**ltre cop estem fent camí. Em sento com si fes molt poc que hi hagués passat, i en canvi fa tant de temps... Pla Traver, aquest casal gran i ben plantat, al bell mig de la prada, em resulta indesxiframent emocionant, té tant de Casa Nostra, tantes de totes les coses que jo m'he negat a oblidar...

**E**n començar l'ascens vers el cim del Puigsacalm hi ha discussió, sobre el camí a prendre -quines ganes que tenia de discutir amigablement- ens anem apropant al cim amb alguna marrada, per fi som als Rasos de Manter, les falgueres són encara cremades pel fred, la vall que s'obre a la nostra dreta ens ha anat fent de guia gràcies a que durant

tot el camí ha restat neta de boira. Som a sota el pendent que puja fins el Cim. Deixem les motxilles i amb molts ànims pugem cap dalt. Ja hi som, gens de vent no ens destorba, tot al voltant nostre és boira, per uns moments s'esvaeix i ens deixa veure gran part del Pirineu ben nevat encara. La vall del Pasteral on s'hi asseu Joanetes, s'obre també al nostre esguard, mostrant-nos a poc a poc un xic de Cabrera i Aiats. Torna a venir la boira i el cingle s'esborra. Davallem i en ser al camí altre vegada torna la xerina de sempre, de tants dies joiosos passats amb els bons companys que, gràcies a Déu, encara tinc. El dinar a les sis de la tarda, tant normal quan sortia seguit a muntanya, constitueix un esdeveniment.

**F**em camí cap a Santa Magdalena, resseguint el corriol que hem de procurar de no perdre puix que la boira ens embolcalla i ens priva de tota visibilitat. Al tomb que el camí fa davant mateix del Puig dels Llops anem descendent decididament cap a l'Ermita. Som al prat. El camí, amb pocs passos més ens deixa a Santa Magdalena del Mon. Som els darrers en arribar-hi, hi ha un munt de gent, massa pel que jo desitjo. Deixem les motxilles i encarreguem una sopa calenta. Sortim a fora i com si es tractés d'un claustre conventual anem passejant amunt i avall del camí que ens duu fins a sota la impressionant paret dels Irisais. La fosca es va fent densa, cap estel no aconsegueix foradar el vel que han penjat els núvols.

**E**ns anem a sopar, massa fresca i massa gent, el meu mal no vol soroll, potser un altre dia m'haguessin plagut, fins i tot em semblen barroeres. Decidim d'anar a dormir al ras. Sortim al defora, la nit ha reeixit, la Lluna tot just s'endevina reflectida a la humida paret del Puig dels Llops. Plantem bivac i ens disposem a passar la nit tal com jo ja en fa moltes que no passo. Després de cantar una estona, la son acut amatent. A la matinada s'alça un vent fred que em fa tancar el sac i girar-me de l'altre cantó.

**A**l matí següent ja és la davallada, és el retorn i el que més em fa penar, és que no tant sols és el retorn cap a la meua Ciutat, sinó que és el retorn a l'anul·lament. Quin munt de vegades em giro per tal de veure les espadades parets que de Santa Magdalena es despenegen fins quasi damunt del petit poble de Sant Privat d'en Bas.

## **SANTA MAGDALENA**

(al cap d'uns anys)

**D**'ací estant, al costat de la font que degota amb ritme de clepsidra, contemplo aquest cel rogenic que emmarca el Puig dels Llops.

El suau ventijol remou el fullam tardoral dels faigs i la seva remor m'arriba destriada del degotall de la font.

Una pregona enyorança m'envaeix; companys i companyes, alguns lluny, d'altres definitivament desapareguts, els seus gests, paraules, els paisatges conquerits... Ai pesarosa memòria... Com el viure ens ha bandejat ●



# TE'N RECORDES D'ESCRIURE?

*A "manija" com solen dir els de la Messeta.*

*A mà com se sol dir per terres de llevant.*

*Amb un estri anomenat bolígraf i sense goma d'esborrar, fent tatxots per esmenar errades d'escriptura i fins i tot esparracant el full i tornant a repetir-lo, quan l'errada supera les dimensions del quadret on s'ha fet l'anotació.*

**A**ixí és com funcionen els premis que la nostra Entitat cada any lliura a tots els socis que han tingut la paciència d'escriure en el Llibre de Registre de l'Agrupació, totes les activitats dutes a terme durant l'exercici anterior i han passat, a més, el tràngol d'haver-se d'enfrontar setmana rere setmana, amb el repte d'anotar amb bolígraf i en un full de paper, les activitats dutes a terme els dies anteriors.

**I**què hem de fer per guanyar un premi? Molt fàcil, en el llibre de registre obre un full en blanc i posa el teu nom. Tot seguit posa en els quadrets habilitats, la data, l'activitat i el seu nom. A més si aquesta activitat ha comportat fer desnivell, anota els metres fets i al costat

els acumulats. Si fas espeleo, escalada o BTT, tens altres fulls darrera del llibre on apuntar els metres.... o quilometres fets.

**H**as de començar a primers d'any, encara que avui encara ets a temps de començar el registre del 2014, si recordes les activitats i metres fets. Si has participat en sopars, assemblees, diada del soci, conferències, passis de "diapos", reunions de secció, etc. i ho recordes, apunta-ho ja.

**A**ra que encarem el darrer trimestre de l'any, fóra bo que fessis pràctiques de cal·ligrafia, anotant totes les teves activitats. A final d'any es farà recompte i l'any vinent podràs gaudir d'una magnífica diada del soci, on se't lliurarà un reconeixement al que has escrit •

**ALP SPORTS**  
15% descompte SOCS A.E.C.  
**TOT PER L'ESQUÍ**  
**TOT PER MUNTANYA**  
Av. Gaudi, 36  
93 436 46 43  
BARCELONA

## ALTES DE SETEMBRE

Begoña Merino Gómez  
 Rosa C. Vilanova Torres  
 Gladys Ramírez Ramírez  
 Armando Domingo Navarro  
 Nerea Domingo Puente  
 Neus Lahosa i Cañellas

Júlia Colón i Lahosa  
 Marta Coll Pons  
 Ariadna Sanz Escartín  
 Marife Calderón Paz  
 José J. Izquierdo García  
 La nostra més cordial benvinguda i el desig d'una  
 ben profitosa estada a l'Agrupació ●

## LOTERIES

### NADAL I CAP D'ANY

*Des de fa anys participem en el sorteig  
 del 22 de desembre de la **Loteria Nacional**  
 amb el número 13.927 que s'ofereix  
 en participacions al preu de 3 €.*

Aquest any també participarem en **LA GROSSA** del 31 de desembre i serà amb el número 13.927 i el número 61.912 que si us hi fixeu és la data de la fundació de la nostra AGRUPACIÓ.

Es podran fer 500 participacions amb un preu de 2,50€ que inclouran els dos números i de les que només en podrem vendre una per soci. Si el 15 de desembre encara quedessin participacions els socis les podran adquirir segons disponibilitat ●

## PAGAMENTS

**Oficina La Caixa 0823 Padilla-Gaudí. C/ de Padilla, 271**  
**COMPTES BANCARIS (IBAN):**

**100tenari: ES33 2100 0823 3902 0068 8916**  
**AEC: ES27 2100 0823 3502 0068 9123**  
**INFANTIL: ES37 2100 0823 3102 0068 9236**

**Important:** Comenceu sempre indicant el vostre **nom i cognom** ●

## CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat

secretaria@aec.cat

comunicacio@aec.cat

butlleti@aec.cat

agrupactivitats@aec.cat

spleo.ere\_aec@yahoo.es

escola@glacera.com

caiac@aec.cat

coordinacio.sij.aec@gmail.com





Fageda durant l'ascensió a l'embassament de Noguille. Ariège (foto: Frederic Planas Artero)

## HORARI SECRETARIA A.E.C.

De dilluns a divendres de les 18:30 a 21:30 h.

## SECCIONS

Secció de Muntanya, Senderisme i curses per muntanya (SM); Secció d'Escalada i Alta Muntanya (SEAM); Secció d'Esquí de Muntanya (SEM); Equip de Recerques Espeleològiques (ERE); Secció d'Esquí (SE); Secció de BTT; Secció Infantil i Juvenil (SIJ); Secció de Caiac; Secció de Cultura (SC); Secció de Turisme Eqüestre i Escola d'Esports de Muntanya Glacera •



1912

### AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Padilla, 255-263, primera planta  
08013 Barcelona  
tel: 933 024 529

**e-mail:** [aec@aec.cat](mailto:aec@aec.cat)  
[comunicacio@aec.cat](mailto:comunicacio@aec.cat)  
**web:** [www.aec.cat](http://www.aec.cat)

Edita: AEC

President: Jep Tapias



2013



Amb la col·laboració de:

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



**Disseny i maquetació:** Xavier Sánchez

**Impressió:** Empòrium

**Coordinador:** Manuel Cabanillas

**En aquest butlletí hi col·laboren:** Jordi Romagosa, Manuel Cabanillas, Pep Molinos, Josep Bou, Xavier Sánchez, Xavier Olivera, Rosa M. Soler, Joan Tarruella, Maria Espinosa, Cristina de Irala, Domènec Palau, Frederic Planas A., Helena Calafell i monitors infantil.