



Agrupació Excursionista "Catalunya"

Butlletí Informatiu Juny 2007

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

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



Ja hem arribat!!!

Moviment de socis del mes d'abril

ALTES

Clara Sanchez Flaquer
Domenec Palau Sallent
Rafael Pujol Boldo
Iñaki Pujol Carmona

Yolanda Cañardo Galve

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

DEFUNCIÓ

El passat dia 17 d'abril va traspasar la nostra sòcia M^a Eugènia Dalmau, Vda. de l'antic soci i historiador de la nostra Entitat, Josep Ibáñez i Senserrich. Des d'aquestes ratlles fem avinent el nostre condol als seus fills i familiars.

Nou servei als socis

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

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

Belles Arts Ferran

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

Carrer Ferran, 39
08002 BARCELONA

 Telèfon i fax
93 302 38 98

Editorial

..... i últim

Aquest any, com ja saps, és l'últim en que la nostra Entitat tindrà la seva seu social a on som ara, a cavall de la Plaça del Pi i la plaça de Sant Josep Oriol. Hi varem arribar fa molts anys, com ens recorda el treball de recerca fet per l'Andreu Romà publicat en l'anterior butlletí.

Enrere deixem moltes celebracions, trobades, reunions i activitats fetes en aquest estatge com les habituals **Diada del Soci** que aquest any la celebrem el **dia 28 de juny**. És important que aquest any hi siguem tots. Comentarem les activitats fetes i per fer, parlareu, parlarem i sabreu com està el tema del possible nou local social.

El passat dissabte dia 5 de maig varem assistir a la **Mostra d'Entitats del Districte de Ciutat Vella**, celebrada a l' Av. de la Catedral, com sempre varem ser un bon

grapat de socis que varem fer els torns necessaris per informar de la nostra activitat, al llarg de tot el dia i també, va haver ocasions de plantejar, als responsables del Districte, les nostres necessitats. Ja fa més d'un any que varem engegar el programa de col·laboració amb els veïns i veïnes del barri i això l'Ajuntament ho valora molt. Estem segurs que els hi agradaria que continuéssim en el barri, fent aquesta activitat.

Malauradament per nosaltres, el barri gòtic s'ha convertit en un lloc molt conegut a nivell mundial. La proliferació d'hotels i de botigues de moda estan fent perillar escandalosament la vida social del barri i nosaltres no hem estat les primeres víctimes ni les darreres. Com preservar el progrés i les tradicions, en aquest cas, serà assignatura pendent pels veïns que vagin venint i pels governants que intenten marca les polítiques. Nosaltres hem volgut contribuir amb allò que sabem fer i donar-ho a conèixer en els àmbits més amplis possibles.

Unes dades:



Foto: Glòria Fontanals

- 17 dels 50 nois i noies de la Secció Infantil viuen al barri.
- 40 socis dels 410 actuals viuen al barri.

En el darrer any hem convidat un promig de 15 nens i nenes, en perill d'exclusió social, cada dos a tres divendres a fer activitats lúdico-esportives aprofitant les nostres instal·lacions. Les dificultats que hi ha en el barri per exercir activitats de lleure ha suposat que la nostra aportació ha esdevingut un estatge habitual de trobada. Des de la Junta i segur que tots els socis, volem que aquesta labor iniciada es segueixi exercint, allà a on estiguem.

En els propers mesos es poden succeir un seguit de reunions, informacions, convocatòries d'Assemblees, etc... tot per prendre decisions que seran molt importants pel futur de ***"Agrupació Excursionista Catalunya"***. Estigues atent i sobre tot sigues sensible i participa. Ho hem de fer entre tots i són decisions importants.

El dol de deixar aquest estatge l'hem de correspondre amb la il·lusió i la renovació que suposarà el nou espai.

A partir d'ara et convido a participar en aquestes darreres reunions. Hem de ser molts i, renovats, afrontar, amb més força que mai, el repte que ens planteja aquest 2007: **El nou local social**.

VISCA L'AGRUPACIÓ!!!!

Jep Tapias
President

Revetlla de Sant Joan

(La Molina)

23 i 24 de juny

Vols Venir? ...encara hi ets a temps

Ja som 25 persones a la revetlla i tenim la proposta de les activitats següents:

Dia 23

18h. Arribada, instal·lació i recollida de credencials.

20h. Vi de benvinguda als assistents i honors a la màgica nit del solstici d'estiu.

21h. Sopar de revetlla.

23h. Inici de la revetlla amb els ingredients bàsics:

- Coca de pastisseria.
- Cava del Pla del Penedes-D.O. AEC.
- Música "Molt Viva", amb l'actuació dels conjunts personals ("latincboja" i "bandarrera").

i a la matinada

3h. Cremat de rom per rebre amb alegria l'estiu del 2007.

4h. Intentar "pillar el/la son". Relaxar els mals pensaments i deixar la ment en blanc per assolir la serenitat d'esperit necessària per aconseguir ser millor que demà.

Dia 24

9h. ... intentar llevar-se i esmorzar amb "ressaca".

14h. Dinar de Sant Joan.

Que cal portar:

- Un CD musical ballable per la revetlla
- Sac de dormir o llençol o similar.
- Tovallola i estris de higiene personal.

Ja ho saps.

Si no has decidit la teva revetlla et garantitzem:

La revetlla de totes les revetlles!!!!

Preu de l'activitat: Pensió complerta socis 40€. Soci online 45€. No soci: 46€

Cal inscripció i pagament fins el dia 7 de juny a Secretaria T. 93 302 45 29

Places limitades

Diada del Soci

Dijous 28 de juny

Com a soci de l'Agrupació Excursionista "Catalunya", et convidem

A les 8 del vespre (a les 7 pels voluntaris)

Als actes de celebració de la nostra diada amb el següent

Programa d'actes:

- Benvinguda del President
- Lliurament de les medalles de 25 anys a:

Sergi Cervell Portillo
Núria Fernández Balldellou
Joan Anton Rabella Ribas

- Lliurament dels premis d'activitat de l'any 2006
- Activitats sorpresa amb obsequis
- Pica, pica i pastis de la Diada amb beguda i cava per a tots els socis.

no hi faltis!!!!

ESTIU A ESLOVÀQUIA

Reunió informativa dijous 7 de juny a les 20,30 hores
Parcs Nacionals de la serralada dels Càrpats i patrimoni cultural d'Eslovàquia, el país més bonic i desconegut de l'Europa Central.

VIATGE A LA PALMA

De mica en mica anem omplint, amb nous amics, el segon viatge de senderisme de l'Agrupació i només ens queden 9 places.

Si ens fas publicitat, també fas publicitat de l'Agrupació.



De Cap de Creus a Cadaqués

pel camí de ronda

Dissabte 9 de juny

Sortida amb autocar

Sortida: a les 7,30 del matí des de Plaça Catalunya amb autocar.

Resum de la sortida:

L'autocar ens deixarà en front de l'edifici del far de Cap de Creus, on podem fer una visita a una exposició o prendre un cafè en el bar que hi adjunt.

Primer ens arribarem a l'extrem del cap, en front de l'illa de l'Encalladora, separada de la península pel canal de la Clavaguera, amb l'illot de la Rata al fons. Ja tornant enrera passarem a fer un cop d'ull a la Cova de l'Infern i de nou a sota el far prendrem el camí de ronda que porta, en dues hores i un quart si no ens aturem, fins a Cadaqués.

Passarem a fregar de l'aigua per cala Jugadora, des d'on el camí s'enfila i passa per tres pontets de pedra. Travessa antigues feixes i camps d'oliveres fins que queda tallat per una carretera de terra, enfront d'una casa. En aquesta cruïlla tombarem a l'esquerra i el retrobarem per baixar per un torrent fins a cala Guillola. Travessarem la platja i prendrem de nou el camí per entre marges de paret seca amb figueres de moro i oliveres fins que torni a quedar tallat per la carretera enquitranada que va de Cadaqués al Far de Cap de Creus. La seguirem a l'esquerra uns cent metres i tornarem a trobar el camí que baixa per un curt torrent i porta a l'extrem sud de cala Guillola.

Farem una parada per dinar i fer un bany (el banyador és opcional) fins que ens en cansem i seguirem per tornar a la carretera la qual ens portarà a la urbanització s'Alqueria i a Port Lligat.

Pujarem pel carrer que voreja la casa d'En Dalí i seguirem fins a Cadaqués, on ens esperaran el gelat i l'autocar.

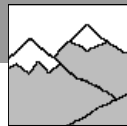
Durada de 4 a 6 hores (si es fa tot seguit són dues hores).

IMPRESINDIBLE: Cal portar el menjar, **protecció solar**, donat que amb la marinada fresca no ens adonarem de la torrada que agafarem. Gorra o pamela i banyador (aquest darrer opcional).

Responsable de la sortida: Pere Palau

Preu de la sortida: Socis 23€. No socis: 27€. Socis online: 26€. Autocar de 30 places

Cal inscripció prèvia a secretaria. T. 93 302 45 29



Sortida al Puigpedrós (Cerdanya)

Dissabte i diumenge 30 de juny 1 de juliol

Lloc de trobada: Refugi de la UEC de La Molina

Transport: Vehicle particular. RENFE fins a La Molina.

Intendència: Sopar, dormir i esmorzar al refugi de la UEC. Dinar de diumenge durant l'excursió.

Equipament: Roba còmoda, protector de vent i botes. Sac de dormir per al refugi

Desnivell: 784 m. del refugi de Malniu (2130 m.) al Puigpedrós (2914 m.)

Dificultat: Fàcil

Detalls: A l'Agrupació dijous 28 de juny.

És important comunicar l'assistència abans del dia 20 de juny per tal de fer la reserva al refugi de La Molina.

Resum de la sortida:

Es tracta d'un itinerari circular el principal atractiu del qual és l'ascensió al Puigpedrós, el tercer cim més alt de la Cerdanya, després del Carlit i del Puigmal. Deixarem els cotxes al pàrquing del refugi de Malniu i des d'aquest punt iniciarem l'ascensió al cim. Un cop a dalt carenarem en direcció N. fins que



iniciem el descens cap a la Portella de Meranges, un escot impressionant que dona pas a terres d'administració francesa i des d'on podrem admirar el Roc Colom, roca esplèndida de forma suggerent que contrasta amb les pastures d'alçada que miren cap al S. Seguirem baixant seguint el GR-11 i passarem molt a prop del refugi Folch i Girona d'Engorgs. Continuarem el descens, però enlloc de seguir la vall del riu Duran virarem cap a l'Est, remuntant alguns metres per tornar al refugi de Malniu. Total entre 4 i 5 hores.

Vocal: Jordi Calafell. Tels. 93 302 45 29 i 93 358 40 38



Cròniques d'un pelegrinatge

Dia setè 21-IV-2007

XXV
T'estimo, dura
terra meva que lances,
sollats, a trossos,
amors que només volen
molt humilment servir-te
(*Salvador Espriu*)

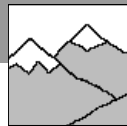
El pelegrí Jordi, després de practicar els rituals higiènics del cas i prendre's el cafè desvetllador, surt al carrer quan l'aurora comença a endevinar-se per Llevant i a Llebeig hi lluu un únic astre, Júpiter. El tren es presenta quasi a l'hora, el pelegrí hi puja, n'hi ha tres més que tenen aspecte de pelegrí o caminaire, ves a saber, de vegades aquestes opcions es confonen i no saps ben bé qui és l'un i qui és l'altre. A tres quarts de set, el pelegrí surt a la Plaça Ca-



Foto: Joan Tarruella

talunya. Els escossells són plens de coloms que miren d'omplir el pap abans de que la gent envaeixi les voreres. A dos quarts de vuit picats, arrenca l'autocar, amb 21 pelegrins.

Pujant per la vall del Llobregat ens hi acompanya una boirina que difumina els paisatges. Arribem a la Fuliola i entrem al restaurant on hi vam dinar la darrera etapa, per esmorzar-hi. Com ja és habitual, el germà major Quim, ens apressa. L'autocar ens porta fins el Castell del Remei, final del sisè dia. Som a la comarca de la Noguera. Altra volta sortim a pas de càrrega, caminem per un camí ample, que segueix durant una bona estona la sèquia d'en Boldú i



entrem a Linyola, ens encaminem a Ca la Vila i ens reben la senyora Montserrat i el seu marit, ens obsequien amb ampolletes d'aigua, que agraïm, i pugem al saló de plens, on la senyora Montserrat, ens instrueix, eruditament i planera, sobre la història d'aquest poble i les comarques veïnes. Ens parla del malaguanyat comte d'Urgell... Guiats per la mateixa senyora anem a visitar l'església, ja des de fora en destaca el seu campanar octogonal i les quatre torres de guaita o defensa que l'envolten. A dins ens trobem amb una nau altíssima d'estil gòtic amb l'únic ornament d'un Sant Crist grandios a l'absida de l'altar major. Aquí també la ignorància i rancúnia que va cremar tantes obres d'art, ens priven de contemplar un retaule barroc i altres ornaments que havia presentat aquesta església.

Tornem al Camí. Per deducció teòrica, no pas empírica, deduïm que els arbres florits que tenim a banda i banda del camí són pomeres, ves a saber. Les pluges d'aquest més han beneficiat molt els camps de blat i alfals, que ara sí, presenten un aspecte ben ufanós. De tant en tant una extensió de color groc ens fa apuntar altres deduccions teòriques. Seguim el trot continu, sovint observats des de darrera les reixes de les granges per unes vaques dedicades a la vida contemplativa, elles són mestresses en aquesta activitat. També sovint ens immergim dins d'una ferum forta dels femers ran de camí. Un parell de vegades un arbre ens permet una breu parada a l'ombra, per fer un glop d'aigua i reunir la confraria.

Després de travessar el canal de Sió talaïem el castell de la Ràpita. Estesa al pla, endevinem Balaguer. En travessar la carretera que ve de Tèrmens, entrem a la zona industrial de Balaguer. Aquí el pelegrí Jordi creu que ja ha purgat tots els seus pecats i ara, amb esforç i esbufecs, s'està guanyant el dret a una cadira, una tònica i un dinar. Les coses arriben per l'ordre desitjat. Un pelegrí i una pelegrina pateixen uns treballs, dels que sortosament se'n surten sense cap dany. Després del dinar alguns pelegrins (un parell, tot plegat) vindiquen que l'autocar vingui a la porta del restaurant, no ho aconseguen i han de fer les 50 passes que els separen de l'autocar i de la resta de pelegrins que ja hi són. Ben assegudets, el vehicle ens puja fins el Pla d'Almatà, allà visitem el Santuari del Sant Crist de Balaguer, contemplem la Ciutat i la vall del Segre, el dia segueix radiant i calorós.

El pelegrí Xavier ens fa conèixer la història i detalls del lloc on som i els seus voltants. Tornem a l'autocar. Una pelegrina ens aclareix que les extensions grogues que hem observat tot fent camí de Linyola a Balaguer no són altra cosa que plantacions de naps (carat! Sí que es mengen naps al país). Sense entrebancs, deixem anar uns pocs pelegrins a la Diagonal i la resta a la Plaça Catalunya. El pelegrí Jordi després d'esperar pacientment i assegut, el seu tren, arriba a casa i avui no en té prou amb una dutxa tonificant, avui es submergeix una bona estona en un bany d'aigua tèbia. La vida del pelegrí pot ser dura, però també té els seus moments de glòria

Fra Jordi de Sant Feliu



Concurs fotogràfic

ESPORTS BALMAT I GRUP VI DAURAT

CONVOQUEN

I Concurs fotografia digital de muntanya “Memorial Agustí Torrents i Barrachina”

TEMA

Fotografia digital muntanyes del món i Pedraforca

CATEGORIES

Una mateixa fotografia podrà optar a premi en ambdós temes.

PARTICIPANTS

Podran participar tots els aficionats que ho desitgin, residents en qualsevol país, excepte els empleats de Balmat.

DATA D'ADMISSIÓ

S'admetran els treballs rebuts **fins el 15 de setembre de 2007**. Les fotografies no hauran estat publicades o presentades en altre concurs fotogràfic anteriorment, ni parcialment ni en la seva totalitat.

PRESENTACIÓ D'ORIGINALS

Cada participant podrà enviar un màxim de 3 fotografies per categoria. Per bé que un mateix participant no podrà rebre més d'un premi en la mateixa categoria.

PREMIS

Entre totes les fotografies rebudes, es concedirà un primer premi i un premi finalista per categoria:

Premi a la millor fotografia

Premi a la millor fotografia tema el Pedraforca

Els Xecs regal es podran bescanviar en material en qualsevol dels quatre punts de venda de Balmat en Barcelona (C/Comte d'Urgell 72 i 76 i Gran Via Corts Catalanes, 527 i 531) fins 30/11/2007. Els premis en cap cas podran ser bescanviats per diners en efectiu.

La resta de les bases i condicions les podeu demanar a Secretaria o consultar a la web: www.aec.cat i www.balmat.com

MAIG

Dia 2 i 3

GLACERA
GLACERA
CAIAC

Escalada en Roca. Monogràfic. Pràctiques
Progrèssió en Crestes. Monogràfic. Pràctiques
Del 2 al 4 de juny: Descens del riu Garona.

Dia 5

JUNTA

Reunió

Dia 6

GLACERA

Escalada en Roca. Curs. Dies: 6,9,10,13 i 16

Dia 7

MUNTANYA

Presentació viatge a Eslovènia a les 20,30 hores

Dia 3

GLACERA

Curs d'Excursionisme

Dia 5

JUNTA

Mostra d'Entitats del Districte de Ciutat vella.
Tot el dia.

Dia 9 i 10

INFANTIL

Sortida de 2 dies. **Dia 10: Festa de Cloenda 2006-2007**

CAIAC

Curs d'iniciació de Caiac de Mar

MUNTANYA

Cap de Creus Cadaquès. Sortida amb autocar.

BTT

Dia 10: Ascensió a Sant Jeroni. Difícil.

GLACERA

Curs: Escalada en Roca. Pràctiques.

CAIAC

Descens del riu Orb

MUNTANYA

Ascensió a la Gallina Pelada

Dia 23 i 24

CULTURA

Revetlla de Sant Joan a La Molina.

ASSEGURANCES

Problemes, dubtes, consultes...

TRUCA'NS

TELF. 93 319 06 72

PINO I CATA

De franc per a tots els socis de l'AEC

Dia 28

JUNTA

Diada del Soci. A les 8 del vespre al Local Social**Dia 30 i 1 de juliol**

MARXES A CAVALL Marxa pel Pedraforca. Sortida d'1 dia.
MUNTANYA Sortida de 2 dies al Puigpedrós en cotxes particulars

Avanç de juliol**Dia 3**

JUNTA

Reunió

Dia 7

CAIAC

Sortida a la Costa Daurada

Dies 14 i 15

MUNTANYA

Sant Jaume de Frontanyà i la Riera de Mar-lès . Sortida amb autocar.

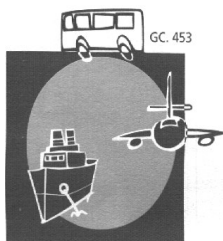
CAIAC

Cap de setmana a la Costa Brava

Dies 28 i 29

CAIAC

Cap de setmana a la Costa Brava

Totes les activitats les trobaràs més detallades a: www.aec.catSi vols rebre la informació i recordatori de les activitats envia'ns el teu email a: aec@aec.cat

ATBE
Assessors
Tècnics de
Viatges, s.a.

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

Av. Madrid 118 Telf: 93 491 16 91 Fax: 93 491 16 07 e-mail: ramon.canyelles@atbe-viatges.com**ATENCIÓ ESPECIAL PER ALS SOCIS DE L'A.E.C.**



Agulles d'Amitges: les vies clàssiques

(continuació)

Des d'aquest punt, cal perdre un parell de metres de cota per remuntar per una canal invisible des de la reunió. Hi ha una xapa per a assegurar el pas a l'aresta que ens separa d'aquesta canal. Cal remuntar-la fins a arribar sota uns blocs encastats, que se superen per l'esquerra, com indica un burí. La següent reunió es troba al damunt dels blocs encastats.

Un llarg curtet ens permet arribar a la següent reunió, situada estratègicament per a iniciar un flanqueig per la cara oest que ens ha de permetre arribar al peu de l'Agulla Petita. Des d'aquesta reunió, cal decantar-se a l'esquerra sense variar massa la cota fins al damunt d'una petita graonada de l'aresta que permet el pas a l'altre costat de la mateixa. Un cop al peu d'aquesta graonada, cal anar flanque-



En Cesc Grau al darrer llarg, que mena directament al cim

jant buscant el millor pas per entre blocs i petits corredors, fins a la darrera reunió abans de l'atac final.

L'últim llarg no deu tenir més de vint metres però és molt elegant. Segueix una fissura vertical, on encara hi ha un tascó de fusta, qui sap si de l'Arlaud o d'en Giraud... un cop a dalt, amb un parell de passos més ens plantem a la petita taula somital, on no hi ha res



Contemplant les agulles a bocafofant.



més que els dos espits amb anelles per a fer el primer dels ràpels.

Aquest primer ràpel és curt (uns 10 m) i ens deixa a una plataforma, a l'extrem de la qual hi ha el següent, que, amb uns 40 m ens deixa a l'interior d'una canal de la cara nord-oest (mirant des de dalt, cap a



Al cim de l'Agulla Inferior.

l'esquerra del fil de l'aresta que baixa cap a la bretxa que ens separa de l'Agulla Gran).

Un cop hem recuperat la corda, baixem per la canal assegurant cada pas a la neu que cobreix aquest costat de les agulles. Una fita a mà esquerra indica, una vintena de metres més avall, l'inici del viarany capritxós que

ens ha de dur al peu de la paret. Algunes fites més, algun pas acrobàtic i la intuïció acaben menant-nos a terra ferma.

És impossible resistir-se a la temptació d'un sopar a Amitges, i menys amb el precedent del gran àpat que ens hi van servir l'estiu del 98, quan, abans que s'anomenés així, vam fer la Carros de Foc.

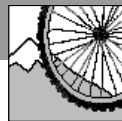
Encara que aquest pont, a banda de nosaltres i quatre més, el refugi està ple de la gent dels Carros de Foc, el sopar abundant i deliciós que ens serveixen torna a deixar el llistó on era. A Amitges s'hi menja molt bé.

Amb la panxa plena de vianda i del vi a què ens ha convidat l'Ori, tirem avall per la pista enmig d'una nit negra que ens va semblar meravellosa.

Material necessari: bagues, friends, tascons i cordinos per a assegurar els ràpels.

Equipament: reunions equipades amb parabolts. Hi ha alguns pitons a passos clau i hi ha un espit al tercer llarg.

Ori Grau, Núria Monmany i Cesc Grau



Terrassa - Sant Vicenç de Castellet

Travessa de la Serra de l'Obac per senders ciclables

25/03/2007

L'ínic no promet una sortida gaire llúida, a banda que el canvi horari d'aquesta nit ens ha fet sortir molt tard de casa. Provem d'entrar cap a la carena de la Pineda des de Sant Miquel de Gonteres des del fons de la riera de Gaià, i no ho aconseguim perquè trobem l'única pista que va en la bona direcció tallada. Un cop més, l'infame cartell de "Propietat privada" acompanya la troballa de la tanca.



Arribant a sota del Castellsapera

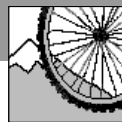
Seguim algun centenar de metres avall pel llit sec de la riera i sortim pel marge esquerre cap a una urbanització. Decidim que la manera més ràpida d'arribar a la Pineda és per la carretera de Vacarisses. La deixem a l'altura del trencall del Molinot. És una urbanització d'autoconstrucció on aquest fenomen encara és viu.



Capçalera del Torrent del Figueret



Pla de Serrallonga



Descens cap a Mura. Zona del Cargol

Finalment sembla que es comença a redreçar la situació. Deixem enrere aquesta urbanització i entrem als boscos per una pista que segueix escrupolosament el fil de la carena del Molinot fins a la caseta de la Pineda. Abans d'arribar a la Collada de l'Obac, tornem -hi amb les urbanitzacions, quina mania a destrossar el paisatge!

Passada la Casa Nova de l'Obac i l'olor de xai a la brasa, que posa a prova els nostres aparells digestius, prenem una pista que va pel vessant est dels Alts de la Pepa. Passada una segona línia d'alta tensió, deixem la pista i agafem un sender que s'enfila cap a la Mamella, al mugró de la qual decidim dinar-hi. Aquest tram de sender l'hem de fer arrossegant la bici o carregant-la a estones, ja que és molt dret.

Més enllà de la Mamella ja tot el camí és ciclable. És una mica estret a estones i amb calça curta t'esgarrinxes les cames amb la punxeguda vegetació que hi ha als voltants. Al voltant del Collet Estret hi ha algun tram tècnic curt. Un cop passat aquest collet, el camí ens deixa al vessant est de la serra si bé, passada una codi-

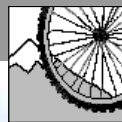


na cal prendre un sender senyalitzat cap a l'esquerra, per tornar al vessant oposat, per on progressarem fins a sota del Castellsapera. Deixem a l'esquerra el sender que baixa per la Carena del Camí Ral, que deixem per un altre dia perquè també promet ser força ciclable. Continuem fins al Coll de Tres Creus, on trobem una pista que facilitarà el pas pel costat del Turó de Tres Creus o de la Pola. Sembla que hi ha una alternativa per camí pel vessant oest, que també queda per un altre dia.

Quan la pista s'acaba, ja al nord del turó, continuem per dalt de la serra per un camí com el del primer tros. Aquí la vegetació està més separada del camí i és més còmode la progressió. Arribats al Coll d'en Boix veiem una pista acabada d'obrir que ve del vessant oest. La prenem durant una curta estona, ja que l'hem d'abandonar abans d'arribar a una casa coneguda com la Coma d'en Vila. Cal continuar de nou per un sender que ens duu al Pla de Serrallonga. A partir d'aquí el sender és una línia recta quasi perfecta en direc-



Descens cap a Mura



Flaqueig del Turó de la Carlina, arribant al Coll Estret. Al fons, el Montcau

ció nord fins a Mura. Només cal vigilar de no prendre el camí que surt a l'esquerra cap al Puig Andreu.

En el descens final a Mura hi torna a haver algun pas tècnic i un tram de graons impossible de fer dalt de la bici. En aquest punt el camí salva un cingle i pren una feixa boscosa. Al final de tot, retrobem les pistes, que agafem a l'esquerra, per anar a veure el Puig de la Balma, casa pairal dels Puigdelabalma, documentada del segle XIII i digna de veure.

Passat tot això només falta retornar cap al tren per tornar a casa. Passem per Rocafort i baixem fins al Pont de Vilomara, i d'aquí, ja en ple crepuscle, fins a Sant Vicenç de Castellet.

Total: 51 km i 750 m de desnivell

Núria Monmany - Cesc Grau

Sortida al Pedraforca

**Continuem a 4 potes!!!
Dia 30 de juny al Pedraforca**

Resum de l'activitat:

Coneixerem les característiques dels cavalls i tindrem 30 minuts de pista per impartir algunes nocions bàsiques i agafar confiança i equilibri amb pujades, baixades, boscatge, sender, slalom... i tot seguit fer una ruta aproximadament de 90 minuts que discorre per damunt del cingle de Vallcebre, fàcil i alhora espectacular i de gran bellesa. Com a opció podríem anar fins el riu de Saldes i fer-hi un bany “amb cavall inclòs” (!).

Dinar complert amb amanida i paella mixta (conill, etc.), pa, vi...

- Preu per persona amb dinar inclòs sols mati 2 hores:
Socis:55€. No socis: 65€ Socis online: 60€
- Preu per persona amb dinar inclòs tot el dia (2 h. mati + 2h. tarda):
Socis: 75 €. No socis 85€. Socis online: 80€
- Només dinar per acompanyants: 12€.

Alguns consells:

- Portar roba amb poca costura a l'interior de les cames
- El calçat no massa aparatós (botes de muntanya grans podrien enganxar-se als estreps) ni massa simple (sandàlies, sabates de taló... per raons obvies).
- És obligat utilitzar casc, si algú en té de propi (per ex. de bicicleta), que el porti.

Reservat només per 12 persones.

Informació: Reunió informativa el dijous dia 21 de juny a les 8 del vespre a l'Agrupació

Inscripcions i més informació a secretaria T. 93 302 45 29



Com ens afecta l'alçada i el fred?

L'alimentació a la muntanya, quan parlem d'alçades importants, presenta els següents problemes:

1. els relacionats amb les condicions ambientals i les tècniques de cuinat: la pressió ambiental (més temps per coure els aliments),...
2. els relacionats a l'abastiment de les matèries primes (aliments).
3. els del propi metabolisme de les persones
4. els que afecten als hàbits alimentaris de les persones

Tot això cal tenir-ho en compte si ens plantegem fer una activitat de certa importància. No només cal una bona preparació física i tècnica. La planificació de l'alimentació també pot ajudar a que el rendiment sigui l'òptim.



Generalment, les expedicions a alçades de més de 4000 metres que s'estan més de 4 setmanes constaten en els seus components una pèrdua significativa de pes. S'han observat balanços negatius de nitrogen (pèrdua de proteïna, sobre tot muscular), d'aigua i de certs components sanguinis a l'organisme. La ingesta d'aliments pot disminuir d'un 25 a un 50%. S'atribueix aquesta pèrdua a l'anorèxia (falta de gana) més que a la hipòxia provocada per la inferior concentració d'oxigen a l'atmosfera.

Està més que comprovat que una dieta alta en carbohidrats és molt apropiada per l'alleugeriment dels símptomes de la falta d'oxigen.

Existeix un estudi comparatiu amb homes que feien exercici al nivell del mar i després eren transportats ràpidament a una alçada



de 4200 metres. Es van fer 2 grups, i cadascú d'ells era alimentat amb tipus de dieta líquida amb el mateix contingut calòric, però amb diferent proporció de nutrients:

- dieta grup 1: 12% proteïna, 68% carbohidrats, 20% greixos
- dieta grup 2: 12% proteïna, 48% carbohidrats, 40% greixos

El grup 1 va menjar la dieta més rica amb carbohidrats, i va tenir un rendiment considerablement millor en el treball més dur i menys símptomes clínics en alçades elevades en comparació amb el grup 2, que menjava força més greixos.

A alçades elevades, una dieta rica en carbohidrats potència el metabolisme de la glucosa (combustible muscular per excel·lència), augmentant la capacitat de difusió pulmonar i el rendiment esportiu en general.

En quant a l'ambient fred, en diversos estudis que s'han fet, la conclusió ha segut que la modificació del contingut de proteïnes, greixos o carbohidrats a la dieta no té una influència significativa sobre la capacitat d'adaptació a aquest mitjà. Això sí, la ingesta calòrica global sí que té que augmentar per compensar l'especial requeriment energètic en ambients freds. Cal aportar més combustible a l'estufa. A nivell de la temperatura corporal, l'ingestió de begudes i menjars calents en ajudaran també a mantenir la nostra temperatura corporal en els paràmetres correctes.

I vigileu amb l'alcohol i el fred: el seu efecte vasodilatador ens dona una primera sensació de calor a parts externes del cos (mans, peus, cara,...) però això provoca a la vegada una significativa pèrdua de calor, que en condicions extremes pot ser molt contraproduent (fins i tot perillós per la salut).

Que vagi de gust!!

Alex Pérez
Dietista-Nutricionista
alexperez.dietista@gmail.com

aquesta web et sorprendrà

www.balmaat.com
hem trencat esquemes

Tot el material per a
esports de muntanya
i aventura,

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



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

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

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

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

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

MERCAT D'OCASIÓ

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



AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Pl. del Pi, 5

08002 Barcelona

E-mail: aec@aec.cat

Accés: Pl. St. Josep Oriol, 2 principal

Tel. 93 302 45 29

web: www.aec.cat

PUBLICACIÓ
PERIÒDICA



Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar i Família

**Direcció General
d'Actuacions Comunitàries i Cíviques**