



butlletí informatiu
setembre 2009

Agrupació Excursionista “Catalunya”

Cresta del Diabolo, Julio'09 (foto: Javier Aznar)

Mont Perdu (foto: Miralles-Vilamur)



Roques de Benet (foto: Miralles-Vilamur)



Tenim candidatura!!!

Us esperem
a l'Assemblea General Extraordinària
del dia 16 de setembre
a les 8 del Vespre

Nou acord de col·laboració



El passat dimecres 1 de juliol es va signar un acord de col·laboració entre l'entitat Espluga Viva Secció Excursionista i l'Escola d'Esports de Muntanya Glacera, un dels centres reconeguts per l'ECAM, amb l'objectiu d'organitzar cursos i activitats de formació a tota la gent interessada.

L'objectiu d'aquest conveni és poder oferir als socis d'aquella entitat que l'ha signat i a la població d'Esplugues de Llobregat, un programa anual de cursos i monogràfics amb la finalitat de formar-se en les diferents especialitats dels esports de muntanya.

Cal recordar que el projecte de l'Escola d'Esports de Muntanya Glacera com a centre reconegut per l'Escola Catalana d'Alta Muntanya (ECAM) va sorgir al si de l'Agrupació

Excursionista Catalunya amb un primer acord signat amb el Foment Excursionista de Barcelona i on posteriorment s'hi va afegir la UEC de Gràcia, fins arribar a la data d'avui en que s'ha ampliat l'acord amb aquesta nova incorporació.

Uns pactes que van començar el 2006, amb la participació de 6 persones, però que ràpidament van augmentar de manera notable. Així, el 2007 els participants ja van ser 113 i el 2008 foren 117 els excursionistes que van participar en els cursos organitzats per Glacera, el que demostra la importància de les col·laboracions de les escoles de muntanya amb diferents entitats.

Informació facilitada per l'ECAM

Sortida al Castell de Montgrí

(Girona)

Diumenge, 20 de setembre

(retrobada amb la muntanya, sense deixar la platja)



Lloc de trobada:

Estació RENFE de Fabra i Puig
(Meridiana Fabra i Puig)

Hora de sortida:

7 h, per sortir a 1/4 de 8 en punt

Transport:

Vehicle particular: Barcelona, Girona,
Torroella de Montgrí

Intendència:

Com que l'excursió es curta, i per tenir més temps de platja, esmorzarem a dalt del castell, el dinar serà a la platja o en un "Xiringuito"

Equipament:

Roba còmoda i protector pel sol i el

vent, calçats amb botes, ulleres, pals i banyador.

Desnivell: 300 m.

Dificultat:

Excursió fàcil, recorregut de 1h ¼ a 1h 1/2

Detalls:

A l'Agrupació el dijous dia 17 de setembre

Vocal:

Manel Navarro
934568257 - 619680104

PROPERA SORTIDA:

4 D'OCTUBRE al Santuari de Lord

Sortida al Santuari de Lord (Solsonès)

Diumenge, 4 d'octubre del 2009

*Aquesta sortida és més aviat una passejada
de dues hores i mitja*



Aquesta sortida, és més aviat una passejada de dues hores i mitja. Es tracta d'un bonic i fàcil itinerari que ens portarà a la Mola de Lord, en un entorn privilegiat que ens oferirà bones vistes vers el pantà de la Llosa de Cavall, la serra del Port del Compte, i les Serres de Busa i de Bastets. Es podrà visitar també el Santuari de la Mare de Déu, església del segle XIX.

Lloc de trobada: Pedralbes

Hora de sortida:

a $\frac{3}{4}$ de 8 per sortir a les 8

Transport:

Vehicle particular

Intendència:

Esmorzarem a St. Serní, a peu de cotxes.

Per dinar, ens enfilarem amb els vehicles a Port del Comte i dinarem al Refugi del C. E. del Bages.

Reunió preparatòria:

A l'Agrupació, dijous, dia 1 d'octubre, a 2/4 de 9 del vespre. Aquest dia caldrà concretar els dinars que s'hauran d'encarregar.

Vocal:

Vocal Jordi Romagosa
Tf. 936662036

Caminant, fem salut

Un servei als veïns del barri de la Sagrada Família

Caminar, de forma activa, un mínim de 30 minuts al dia, és l'objectiu prioritari per a tothom, independentment de l'edat, per mantenir i millorar la salut.

Estudis recents ens indiquen que una part important de la població és sedentària i no té els recursos per regalar, al seu organisme, uns hàbits que millorin la seva qualitat de vida. La manca de costum per fer un mínim d'exercici físic és una de les raons del sedentarisme.

Tal com vàrem informar en el butlletí de març l'Agrupació ha liderat un nou servei al barri per ajudar a aquelles persones amb hàbits sedentaris i amb trastorns crònics tan greus com un índex alt de colesterol, la diabetis o la hipertensió, a introduir-se en l'activitat física.

A finals d'abril, vàrem iniciar aquest nou servei, es tracta d'una activitat que ha ajudat a sortir de casa. Introdueix a l'exercici més elemental que és el caminar i ho fem en companyia. A la vegada, la proposta, es complementa amb l'observació i descoberta del barri de la Sagrada Família i del seu entorn més proper: barris del Camp de l'Arpa, Clot i Guinardó.

No es tracta de passejar. La proposta és de **caminar amb un ritme constant i el més àgil possible** per esdevenir un esforç que el nostre organisme necessita per a compensar



(foto: Quim Llop)

les sovintejades estones d'inactivitat, en les que s'acumulen els greixos i les toxines i afavoreixen les males postures que deriven, a curt termini, en dolors d'esquena o extremitats.

La proposta l'hem dissenyada per a una durada de 5 setmanes, en sessions de matí o tarda el dimarts i dijous amb un programa pautat, aproximadament d'una hora que inclou **tres fases:**

1 Ens trobem a l'Esportiu Claror de Sagrada Família a les seves instal·lacions. Un tècnic ens acompanya en la realització d'uns **lleugers exercicis que han de preparar el cos per la caminada que realitzarem**. Aquests exercicis, un cop apresos, els podem fer a casa o a la feina per relaxar la tensió muscular.

2 A continuació fem la **camnada** amb el guiatge de l'Agrupació Excursionista "Catalunya". Hem dissen-

yat 9 rutes diferents per ajudar a descobrir els espais més saludables que tenim al nostre entorn.

3 Un cop realitzada una ruta en un temps de 40 a 55 minuts, tornem a l'Esportiu Claror per ajudar a recuperar el nostre organisme amb **petits estiraments**.

(foto: Quim Llop)



Fins ara hem realitzat dos cicles, primavera i estiu, i estem segurs que hem introduït a l'exercici físic, un bon nombre de persones. Al barri se'ns comença a conèixer pel bon grup que fem. De forma opcional, hem provat els bastons que ens ajuden a caminar més rectes, relaxen les lumbars i no carreguem els genolls. Les mirades, dels nostres veïns, són d'intriga i curiositat i la majoria ens acaba preguntant pel que estem fent.

Els participants del diferents grups, estem contents dels hàbits adquirits. Hem après a fer estiraments. Hem caminat. Hem descobert places, carrers i passatges que no hi havíem estat mai. Hem caminat pel mig d'un bosc de pins, sense sortir del barri. Ens ha sorprès el llegat modernista en moltes construccions de Camp de l'Arpa, i gràcies a un component del grup, l'Antoni, hem après a dir els arbres pel

seu nom i ara identifiquem: el lledoner i l'arbre de l'amor, entre d'altres. Hem encetat moltes converses i així el caminar se'ns ha fet més lleuger.

En cada cicle ens hem fet un regal i hem escollit un dia per anar a caminar pel cel de Barcelona, la carretera de les Aigües, que molts esportistes i veïns de la ciutat fan servir durant el cap de setmana. D'aquesta forma hem experimentat que tot caminant podem arribar molt lluny i, sobretot, ens dóna molta més qualitat de vida.

(foto: Quim Llop)



Et convidem a les "Rutes de Salut"!!!

Per poder participar en aquestes rutes de salut només cal informar-se a:

- CAP Sagrada Família T. 935072589 o 935072580 (Teresa Roigé)
- CAP Roger de Flor T. 902500179 (Ingrid Fort)
- Espai 210 T. 932653645

Les properes caminades són:

- Cicle de tardor: del 15 de setembre al 22 d'octubre
- Cicle d'hivern: del 27 d'octubre al 3 de desembre

Quim Llop

Mont Perdut (3.355 m)

Des d'Ordesa

Anem directament a Nerín, a l'Albergue Añisclo (us el recomanem). Hem tingut una nit de tempesta i encara sentim algun tro llunyà quan anem a les 7 del matí per agafar l'autobús.



Perdut (foto: Miralles-Vilamur)

Coincidim amb un grup de francesos grans que van a veure el Cañón de Añisclo (una dels seus membres és la que es perdrà i restarà al bosc per onze dies), després de deixar els francesos, l'autobús ens puja a Cuello Gordo, a uns 2.200 m d'alçària, és a dir, a la mateixa cota que Góriz, tenint en compte que anem carregats amb la tenda és d'agrair. L'aproximació ja val la pena doncs podem veure la vall i las Tres Sorores des d'una cota molt més alta que de costum. Plantem la tenda al vespre i a l'endemà a les 7 ja caminem.

El camí cap el Lago Helado és una autopista, un luxe de camí, per això, tot i que trobem un parell de zones on ens calcem els grampons i ens els hem de tornar a treure, en unes dues

hores ja hi hem arribat. Som al peu de la famosa Escupidera —val a dir que els comentaris exagerats d'alguns excursionistes havien impressionat més del compte al nostre fill Guillem—.

Al Lago Helado ens calcem els Agrampons i cap amunt! Amb pas tranquil anem ascendint tot gaudint del panorama que se'ns va obrint al davant. En front nostre el Cilindro està magnífic. Arribem al coll superior de L'Escupidera, deu minutets més i ja som dalt.

Finalment obtenim el nostre premi. En Guillem pot celebrar el seu 13è aniversari dalt del cim del Mont Perdut el 27 de juny 2009. Hi ha un lloc millor?

De tornada a Góriz recollim les coses i ens queda tornar a fer el trajecte fins a Cuello Gordo. Només veure'ns el conductor ja ens dóna la notícia de la desaparició de la muntanyenca francesa. La veritat és que vàrem tenir una gran al·legria quan vàrem saber que l'havien trobat —cada dia consultàvem l'Heraldo de Aragón digital per tenir-ne novetats actualitzades. Una gran notícia!

Família Miralles-Vilamur

Riu Orb

Parc de l'Alt Llenguadoc-França

11 i 12 de juliol de 2009

Dissabte a mig matí sortim de Barcelona cap a la frontera i després d'una paradeta per dinar, arribem a Beziers, des d'on la carretera D-14 ens porta en uns 30 km al poble de Roquebrun i al seu Càmping Municipal, on s'ha fixat el punt de trobada.

(foto: Santi Rodríguez)



Només tenim 2 bungalows i 2 places de càmping per a tota la colla (27 persones). Cal doncs fer un puzzle per poder posar totes les tendes i encara en queden un parell sense lloc. Els companys que dormen en bungalows s'ofereixen a fer lloc per als "sense sostre" i així queda tot resolt.

La visita al poble, un refrescant bany al riu, el sopar conjunt i el ja tradicional cremat ens acaben d'ocupar la tarda/vespre del dissabte i passades les 12 ens n'anem a dormir.

L'endemà, cap a les 9, ja esmorzats, deixem el càmping i anem cap a la base de caiac, on deixem aparcats els cotxes (per sort a l'ombra). Allà ens donen pales, armelles salvavides i bidons i en un autocar ens porten a l'inici del descens (15 km riu amunt).

Abans d'embarcar, rebem instruccions: Com passar un parell de ponts, la distància que cal deixar entre caiacs al entrar als ràpids i, sobre tot, què cal fer en cas de bolcar (ui, ui, ui!!!). Finalment, agafem cadascú el seu caiac i ens posem en marxa.

Després d'un curt tram tranquil, arriba el primer ràpid... i també la primera bolcada, o sigui que algú ja posa en pràctica, cal dir que amb èxit, les instruccions rebudes fa poca estona.

Però això es només el principi, ja que els ràpids son freqüents... i les remullades involuntàries també.

va algú. Fins i tot, alguns es veu que li van trobar el gust i van repetir. Algú altre va fer un autèntic número de circ, aconseguint encallar el caiac en posició vertical entre dues roques (llàstima que no teníem una càmera a punt!).

Cap a la meitat del descens fem una parada per menjar i banyar-nos (ara sí, voluntàriament). L'aigua està boníssima i gaudim de valent. Un cop descansats i tips continuem.

Ara cal remar una mica més, perquè els ràpids són menys freqüents, però els que hi ha són igualment emocionants i les bolcades continuen.

Cal dir que no es van salvar ni els més experts, i només uns pocs escollits poden presumir d'haver fet tot el descens "a sobre" el caiac.

Cap a les 3 de la tarda arribem a Roquebrun i després de tornar el material, anem a fer un últim bany i finalment a dinar tots junts en un "xiringuito" vora el riu, bo i comentant les incidències de la jornada, el "super-bé"

el "super-bé" que tots ens ho hem passat i les ganes que ens queden de tornar-hi

que tots ens ho hem passat i les ganes que ens queden de tornar-hi.

Rosa Maria Soler

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

BARRANC DE LLITEROLA

Una troballa i un comiat

Vall de Benasc - Alta Ribagorça

Finals de Juny, el sol matinal ja mostra el seu potencial, barrancs i torrenteres esponeroses drenen la tempesta iniciada ahir a la tarda i allargada fins la matinada. En alçada les encara abundants neus recloses a la capçalera de la vall, sota els Crabioules i el Perdiguero segueixen alimentant un barranc crescut.

En poc més de mitja hora es pot fer l'aproximació fins a l'entrada de l'engorjat del barranc de Lliterola. Anem amb el xip excursionista i ens passem molt de llarg l'accés. Hem mirat la guia al cotxe, com sempre ens hem refiat de la memòria per prescindir del pes... i com sempre ens falla la retentiva. Aquí? allà? més amunt? Qui no té memòria ha de tenir cames. Doncs això, la mitja hora queda més que doblada, allargant l'aproximació i després retornant, tot per dins el barranc, fins el punt de partida «oficial». Com en tantes altres ocasions un mapa i un parell de guies, la de l'Edu Gómez i la de l'Àlex Batllori han dirigit els nostres plans.

És d'hora, però al cel ja apareixen els primers castells, que s'inflen delitosos per descarregar. L'hivern generós condiciona que el desglaç encara sigui considerable, fet que testimonia la gran bromera del barranc. El cabal que baixa és important, cal prendre'l



foto: Santi Pociño

amb atenció. El primer contacte amb l'aigua produeix una contracció general. Encetem el primer ràpel, boca d'accés en aquest seductor món de l'engorjat: relliscós i llòbrec, terreny de penombra i aigües gèlides. Agraïm el sol cada cop que s'infiltra entre les parets.

El barranc no és gaire llarg, ni tampoc gaire estret, l'element a considerar és el cabal. El pas aparentment més delicat es veu des del pont de la carretera que mena als peus de la vall de Remunyé. Es tracta de dos saltants encadenats, coincidint amb el pas més enyorjat. Un cop arribats, hi ha un passamà per evitar les aigües impetuososes del primer. Allà hi trobo un guant ben nou, tot indica que fa ben pocs dies que algú se l'ha deixat, moments abans també hem ensopegat amb trosos de corda nova...

Amb cura i alliberant tensió su-
perem els passants. El barranc s'eixampla, ja només queda el darrer ràpel, realment sembla que ja està tot fet. Al davallar-lo, però, un s'adona que potser és el ràpel més perillós de tots. La corda et mena just a la cado-
lla de recepció de les aigües, amb una important turbulència. En Ricard, que va davant, opta per deixar-se anar de la corda i desgrimpant el darrer tram aprofitant un graonet delicat —molt relliscós— per finalment fer un salt enllà del pou ple de bromera. Jo repeteixo l'operació. Amb molt cabal la instal·lació d'aquest ràpel no deixa de ser una trampa.

Ara sí, ja s'ha acabat, només resta buscar el corriol de sortida. Mirant aigües avall detectem un nou tros de corda, de color fluorescent, com els que hem vist anteriorment. És nova, mirem

de recuperar-la. Tibem metres i metres, i al final per sorpresa nostre apareix un farcell de soldat (!) Amb força aconseguim desencallar-lo d'entre els troncs on s'ha encastat. Fem una ràpida ullada, dins hi ha de tot: bagues, mosquetons, espitador i espits, anelles, un buit de recanvi, un shunt... Ara obrim el bidó, també és ple. Potser hi haurà les dades del propietari, frisarà per recuperar tot aquest material... El bidó encara és més ple, hi ha el mòbil, una càmera fotogràfica, les claus d'un vehicle, i una cartera! Obrim mirem, i... carai! Alex Batllori! L'autor de la guia que ens ha portat fins aquí. El món es petit. A la cartera hi ha apuntat un telèfon que diu «casa».

Curiós tot plegat. A Benasc amb cobertura provem el telèfon... una veu femenina respon:

... Sí?

-Mireu, hem trobat la motxilla de l'Àlex i...

-Ah? que no ho sabeu?

Ràpidament lliguem caps, un núvol gris, una ombra de sospita ho tenyeix tot, un cop a la consciència. Aquella gola traïdora...

-Sí, l'Àlex Batllori va patir un accident mortal fa dues setmanes. Enmig del cabal enfurismat, el farcell de soldat es donava per perdut...

quatre frases més... un condol i cara de pomes agres.

Penjo el telèfon... que més dir? una estranyesa ens recorre el cos.

No coneixíem personalment ni havíem tractat mai amb n'Àlex Batllori, però a través de les seves guies i

dels seus articles al Vèrtex o al butlletí del Gràcia, avui el percebem inesperadament com algú proper, algú que formava part del nostre imaginari en les sortides de barrancs.

Fa exactament vint anys, el març de 1989, n'Àlex Batllori fou pioner en efectuar el descens del barranc de Lliterola. Dos decennis després sota les mateixes fredes i esquives aigües, ha marxat... en el seu medi, allà on va deixar empremta i el millor de si mateix. Mentre tornem amb cotxe, un pensament: tot és efímer, tot és relatiu, les energies invertides en cada esforç de la vida no deixen de ser fets puntuals amb data de caducitat. Més tard o més d'hora, d'una manera o altre ens n'anirem. Cal aprofitar cada moment, viure intensament, i això, n'Àlex Batllori i Lacueva ho va fer.

Santi Pocino i Serra
Ricard Magnet

CICLE EVEREST

"Memorial Sir Edmund Hillary"

en xifres

Assistents projeccions: **1.376**

Visites pàgines WEB: **45.178**

Pàgines butlletí editades: **1.500**

Paper A4 utilitzat: **700**

DVD/CDs utilitzats: **32**

Transparències utilitzades: **350**

Scaners fets: **193**

Cartells editats: **1.800**

Flayers editats: **900**

Assistents a sopars: **107**

Correus e-mail enviats: **215.800**

Reunions equip treball: **21**

Assistents curssets GPS: **108**

Reunions patrocinadors: **5**

Duració Cicle (en dies): **394**

Sales utilitzades projeccions: **2**

Hores utilització sales: **32**

Assistència Rocòdrom: **100**

Unitats sortejades: **116**

Valoració sortejos PVP en €: **7.300**

Díptics Sopar Entitat: **80**

Díptics Castanyada: **40**

dm 1	junta	Reunió
ds 5	ERE	Sortida al Garraf
dm 8	veterans	Reunió mensual
dv 11	AEC	Diada de Catalunya. Ofrena Floral
dv 11-13	btt	
dll 14	AEC	Final presentació candidatures nova junta
dm 15	AEC	Proclamació dels candidats
dc 16	AEC	Assemblea general extraordinària ELECCIÓ DE LA NOVA JUNTA DIRECTIVA
dj 17	SEAM	Confecció calendari de sortides
ds 19	muntanya	Senderisme. Montserrat-Núria. 6ª jornada: Sant Maurici de la Quar-Borredà
dg 20	muntanya	Sortida al Castell de Montgrí
dg 27	muntanya	Senderisme. Montserrat-Núria. 5ª jornada: de s. Pau de Pinós a Sagàs



Belles Arts Ferran

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

Carrer Ferran, 39
08002 BARCELONA

 Telèfon i fax
93 302 38 98

previsió **octubre**

ds 3-4	ERE	Sima del Campillo (València)
dg 4	muntanya	Santuari de Lord (Jordi Romagosa)
dm 6	junta	Reunió
ds 24	muntanya	Senderisme. Montserrat-Núria de Borredà a Cobert de Puigcercós
dg 18	muntanya	Senderisme. Montserrat-Núria de Segàs a Borredà
dg 25	muntanya	Cicle de Medi Natural (sortida) Jordi Pino

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

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

Nova iniciativa de la FEEC per donar resposta al col·lectiu excursionista

La FEEC posa a disposició de les entitats excursionistes, federats i usuaris en general, tres noves adreces de correu electrònic per remetre consultes referents a la xarxa de refugis, senders i el repte dels 100 cims.

L'important increment d'usuaris i la millora continuada dels servei que aquests equipaments han de prestar, ha motivat a la FEEC a posar en marxa tres noves adreces de correu electrònic destinades a recollir i donar solució a qualsevol demanda, notificació o queixa que arribin a la Federació de les entitats excursionistes, federats i usuaris en general en relació als refugis, els senders i el repte dels 100 cims.

Adreces de consulta:

Refugis:

refugis@feec.cat

Senders:

senders@feec.cat

100 Cims:

100cims@feec.cat

Continua la reactivació de la secció d'escalada

El passat dia 22 de Juny, amb una assistència de 18 persones, es va realitzar una nova sortida d'escalada a Montserrat.

D'entrada s'havia programat que fos al Montsec, però les condicions metereològiques van aconsellar posposar-la per a una època més 'freda'.



Vam estar en la zona esportiva del Faraó de Baix i en la Placa Dakota, que permet escalar a l'ombra fins al migdia. Tots vam poder escalar (alguns més que uns altres) i acabem el dia menjant al Casino del Bruc.

El dia 17 de setembre se celebrarà la pròxima reunió per a confeccionar el calendari de sortides de la resta de l'any. Esperem l'assistència de tots els interessats.

Una escalant i altres mirant... (fotos: Xavi Diez)



Un mar de sensacions

Els dies 4 i 5 de juliol un grup de 10 persones vam anar a fer el Cap de Creus per la seva part nord.



Foto: Santi Rodríguez

Els dos dies van ser molt variats, intensos. Per poc que estiguéssim atents, i anant en caiac moltes vegades s'ha d'anar amb tots el sentits, pots rebre una infinitat de sensacions. A les sis del matí el primer cotxe ja es movia per Barcelona. Començar el dia quan encara hi ha molta gent pel carrer acabant —i de quina manera— el dia anterior, sempre fa una impressió una mica estranya.

A les 7h érem a Blanes recollint el remolc amb les embarcacions per a qui no en té de pròpia. Un conill travessant el camí ens recorda que ja no som a ciutat.

Aquarts de nou arribem a la platja del Port de la Selva. Tot està tranquil i solitari. La mar plana, no bufa el

vent. El dia es presenta prometedori.

Van arribant els companys. Salutacions i preparatius.

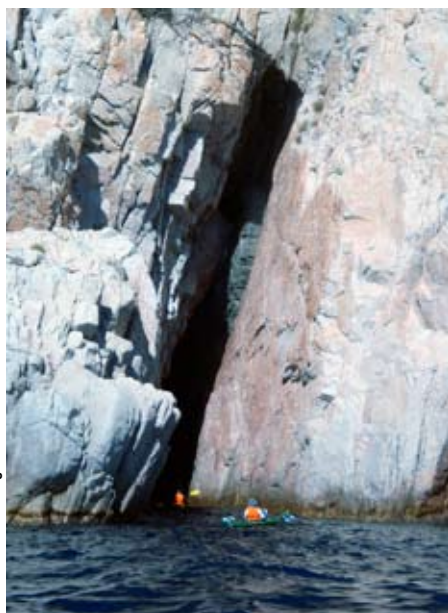
Més d'un vol anar al servei a la benzinera propera. L'encarregat no deixa la clau si no ets client. Tens la sensació que no veu a persones sinó butxaques. Pel camí no hi ha arbres.

Ens arriba el sol. Canvia la fresqueta matineria per l'obertura del forn. Correm a posar-nos crema.

El nivell del mar està un pam més baix del normal.

Dóna gust navegar. Fora de la badia l'aigua està igual de tranquil·la que a dins.

Més gust dóna encara poder-se anar fificant a les diferents cavitats de la roca moltes d'elles només accessibles



amb embarcacions tant estretes com el caiac. Cada forat és diferent. Cada cova una sensació.

Mirar cap a l'aigua és un festival de colors. La majoria blaus però amb diversitat de matisos: més clar, més fosc, marí, turquesa, verdós, transparent, reflectint el color de les roques, les plantes marines, tot barrejat... A cada moment, si estàs atent, pots adonar-te que ha variat. Els éssers vius enganxats a la roca aporten els roses, liles... el vermell dels tomàquets de mar...

Anàvem esquivant embarcacions de totes mides ancorades a les cales. Quan passàvem a prop d'una d'elles teníem la sensació d'estar trepitjant "les flors del seu jardí". Ull viu als submarinistes.

Banyar-se a alguna cala semi-solitària,

o solitària del tot, amb l'aigua transparent i fresca, no té preu.

Resseguim les roques que van inspirar Dalí pels seus quadres. Repassem els nostres coneixements de geologia en aquest llibre obert als nostres ulls. Multitud de formes, plecs, materials, colors, erosions... capricis al llarg del temps.

Anem esquivant illetes. Passem per petits estrets entre roques. Cerquem racons i sensacions.

Al poc de girar la punta del Cap de Creus ens va venir de gust ficar-nos a la cova de l'infern. Aquell dia el diable era de vacances. Anar entrant de mica en mica al forat amb ocells per damunt del cap, l'aigua completament quieta i trobar-nos de nou amb el cel destapat entremig de roques semblava que érem en un lloc i moment excepcional i irrepètible.

Del nord van apareixent núvols foscos, amenaçadors. Com si el dimoni s'hagués enfadat.

A la següent cala desembarcable ens aturem. Dinem i reflexionem (en lloc de fer la migdiada com estava previst). Decidim seguir cap el sud en lloc de tornar enrera al Port de la Selva. Possiblement no tindríem tant mal temps.

La punta de l'enclusa se'ns posa a sobre. El cel es tapa completament. Els trons a l'esquena se senten més pro-

Els trons a l'esquena se senten més propers, forts i seguits

pers, forts i seguits. Semblen tambors de guerra i nosaltres, rema que rema. Plou i cada cop amb més intensitat. La mar continua tranquil·la. Les gotes fan butllofes a l'aigua i segons diuen els avis savis això només és el principi.

Passem de llarg Port Lligat i Cadaqués. Hi ha gent que des de les cases ens veuen i ens saluden. Què pensen?

No ens entretenim massa i anem per feina. El vent es lleva. Bufa de cara amb ratxes fortes. Si t'atures o remes normal no solament no avances sinó que et tira enrera i cal vigilar amb les roques. Veus la mar arrissada, com si estigués tremolant. Aquesta tremolor et fa tremolar ja que saps que quan t'arribi t'empenyarà fortament enrera.

T'entregues amb més força. T'ajups com els ciclistes i procures no aixecar massa la pala. Plou, trona i l'objectiu sembla que s'allunyi.

El vent es lleva. Bufa de cara amb ratxes fortes. Si t'atures o remes normal no solament no avances sinó que et tira enrera

Quan algun company se't posa a prop et dóna ànims.

Per fi arribem a la cala esperada però la platja per desembarcar està allà al fons. No saps si anar resseguint les roques, per notar

menys el vent, o tirar pel recte.

Sentim la satisfacció d'arribar a desembarcar. No la gaudim del tot ja que es barreja amb el cansament.

Para de ploure.

Un cop canviats de roba, aposentats, sopats, intercanviat parers de la peripecia i tot regat amb una mica d'orujo ja és una altra cosa.

Foto: Santi Rodríguez



Sentim de fons el mar que continua molt suau. Un ventet fresc que ajuda a arraulir-se al jaç és la millor nana pel dia que hem tingut. A la mateixa cala un veler ancorat una mica més enllà ha encès els llums de posició que es reflecteixen a l'aigua.

A l matí unes gavines juganeres, i com els nens, que no ho saben fer sense cridar, ens van despertant. Asseure's a les roques a aquelles hores, veure el mar calmat, el sol que va guanyant terreny, la vista a l'infinit no pensant en res, només gaudint del present és una bona benzina per l'ànima i el cos.

La "màquina es posa en marxa i els ànecs un altre cop a l'aigua". Allò d'ahir a la tarda només ha sigut un somni. Segueix la tranquil·litat.

Continuem resseguint cada forat que trobem com qui cerca bolets amb la mirada escrutadora. La bellesa ens sorprèn a cada racó... Ara entrem per un pas estret i ens trobem un amfiteatre... Ara es va estrenyent fins quedar-te encaixat...

El dia promet tranquil. Tranquil!!!!?? Ni somiar-ho. El que no ha fet la natura ho aconsegueix l'home. L'últim tram, a partir de les 11h del matí, després de girar el darrer cap, ens trobem amb unes onades que ens fan ballar de valent. Els nostres companys apareixen i desapareixen de la vista. Els caiacs semblen joguines en mans del mar. Saps que són molt estables però comences a dubtar-ho. Alguns paraula

gruixuda surt d'alguna de les nostres boques. A la nostra esquerra una corrua d'embarcacions de totes mides i formes... però una cosa tenen la majoria en comú: anar a tota velocitat. En general els velers són més respectuosos. Una autèntica autopista de sis o set carrils plena a vessar. Un fort rumrum de motors. Tots corrents per gaudir d'una tranquil·la cala. Ironia de la vida.

Els més esbojarrats són els de les motos d'aigua. I nosaltres

Nosaltres semblen delicats patinets enmig de la "marabunta"

semblen delicats patinets enmig de la "marabunta". Tot més incòmode que el dia anterior. Ara bé, si no pots fer-hi res, cal mirar de fruir-ne i aprofitar la seva energia.

Per fi arribem a Roses, port que ha deixat anar els esperitats vaixells. El castell ens dona la benvinguda. Degotem a una platja per no molestar massa els banyistes.

Els xofers van a cercar els cotxes amb taxi. Recollim. Dinem. Tornem cap a casa. Plou. L'autopista està col·lapsada de bon principi. Triguem tres vegades més que un dia normal.

Cansats i contents.

Certament Cap de Creus ha sigut un inoblidable mar de sensacions.

Xavi Sánchez

*Pluja, aigua, boira, més pluja, més aigua, més boira...!
i una mica d'espeleo!!!*

*Aquest podria ser el resum de la sortida que l'ERE
va fer el cap de setmana del 4 i 5 de juliol.*



foto: Ramon Ignasi Canyelles

Un grup de 13 membres de l'ERE i amics, vàrem anar al massís d'Arbas, al departament de l'Haut Garonne (França), per a fer l'exploració de l'avenc Duplessis. Per a situar-nos, podríem dir que això queda just darrera de la Vall d'Aran.

Només arribar, ja es va veure que la cosa no podia anar gaire bé: El temps ja amenaçava de ser horrorós, i per acabar-ho d'adobar, la cavitat que preteníem explorar, ja estava ocupada. Com cal fer en aquests casos, dissenyem un Pla B: canviem de cavitat.

Degut a que som 13, mantenim la tàctica que pensàvem utilitzar: Un primer grup entra a instal·lar la cavitat, i un segon grup, unes dues hores més tard, entra a desinstal·lar-la.

Com que entre preparació del material, i l'anada i tornada de la Duplessis ja s'ha fet l'hora de dinar, dinem, tot esperant que no plogui.

Just després de dinar, el primer grup es dirigeix a l'avenc dels Herètiques.

Poc després comença la pluja intensa, i el grup que queda a l'aparcament de la Fontaine de l'Ours (on, per cert, no vàrem veure ni la font ni l'ós), es refugia a la furgoneta.

Mentrestant, el primer grup comença l'exploració.

Al'hora convinguda, el segon grup, aprofitant que la pluja perd intensitat, comença l'aproximació als Herètiques.

Quan arriben a l'avenc, es troben amb el primer grup, que acabaven de sortir,

molls fins a la fe de baptisme.

Resulta que tota l'aigua de la intensa pluja que el segon grup va patir dins la furgoneta, el primer grup la va patir sobre seu: mentre eren dins, la cavitat es va convertir en un engolidor d'aigua, on un munt de cascades queien implacablement sobre els companys.

A part de la incomoditat que comporta estar xop de cap a peus, la prudència aconsellava sortir el més aviat possible de la cavitat, o sigui, que cames ajudéu-me, i cap amunt.

Impactats pel que havien viscut, els membres del primer grup, posen la por al cos al segon grup, que malgrat tot, decideix intentar entrar a recuperar el material instal·lat. I si la cosa no surt bé, tenim el Pla C, o sigui, l'alternativa del Pla B: tornar demà.

Afortunadament, les cascades d'aigua ja no eren com les que havien fet sortir al primer grup, i l'objectiu es va poder

aconseguir: tot el material recuperat. Tanmateix, la mullena del segon grup també va ser important.

Ja ben entrat el vespre, i aprofitant una treva de la pluja, sopem tots plegats, i després gaudim d'un meravellós cremat, i d'unes copes de cava, gentil·lesa de dos membres de l'ERE.

I després d'això, a dormir a les tendes, sota la pluja que no para en tota la nit.....

L'endemà, ens llevem en un moment en que no plou, i esmorzem.

Un cop ben esmorzats, recollim el campament, pugem als cotxes....i cap a casa hi falta gent.

Però no defallirem!!! Ja de tornada comencem a fer plans per després de vacances....

I fins i tot hi ha alguns membres del grup que, de camí a casa, visiten un jaciment de petjades de dinosaure a Sant Corneli (Cercs)!!!

Jordi Secall



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.

ELS CAMPAMENTS D'ESTIU

A LA RECTORIA DE LA VOLA!

28 de juny de 2009, 11.30 AM. Rectoria de la Vola:
Planing enllestit, activitats decidides, material preparat,
menjar comprat, fitxes completes, al·lèrgies controlades,
notificació feta i piles carregades al màxim...

COMENÇAVA L'AVENTURA!!!

(foto: monitors)



Amb tot a punt, els monitors i les monitores esperàvem ansiosos l'arribada dels protagonistes. De mica en mica van anar arribant els primers cotxes i vam anar veient les primeres cares: d'il·lusió, de por, de vergonya, d'incertesa..., però cadascuna d'elles amb la seva engruna de curiositat.

Al llarg d'aquells intensos dies de campaments vam tenir temps de tot, i després de trencar el gel, deixar clares les normes i instal·lar-nos cadas-

cú en el que seria el seu palau, vam començar a donar-li **CANYA AL JULIOL!** I com ho vam fer?

La veritat és que és complicat explicar i resumir tot el que passa en un campament, però, perquè aquells que no van venir us en pugueu fer una idea, i aquells que hi éreu refresqueu la memòria, podríem dir que no vam parar quietos: Vam jugar, ens vam embrutar de valent, vam fer una cursa d'orientació a contra-rellotge, els més grans vam anar a fer el Puigsacalm,

(foto: monitors)



vam fer vibac a la font Tornadissa rodejats de vaques i de les seves "tifes", vam pujar fins al Santuari de Cabrera, i els més petits vam anar fins a la font de la Grevolosa. També ens vam convertir en els esportistes de les Olimpíades de la Vola, vam celebrar aniversaris, els grans van preparar una gimcana pels petits i pels monitors, vam banyar-nos al riu, vam conèixer de ben a prop les

paparrres, vam obrir cocos, vam resoldre un cas d'assassinat, vam jugar al macarró, vam passar pantalles d'un videojoc, vam tenyir samarretes, vam fer un torneig medieval, vam cantar sense parar el clip dels campaments, fins i tot un dia vam dormir com a sardines dins la casa.

En aquesta llarga llista no ens podíem pas oblidar que cada dia, fes sol, núvol, plugués, plugués.... o plugués, havíem de complir les tasques que ens

(foto: monitors)



tocaven, i vam haver de rentar roba, fer d'ajudants de cuina, fregar, fregar i fregar plats, olles i planxes, netejar els lavabos i l'entorn, això sí! Sempre amb bona cara i molta música!!

Entre d'altres coses, al llarg dels campaments vam anar rebent visites, totes elles molt benvingudes: El Serafí, el J.J.J, el Xavi monitor, les Bruixes, la Isabel, el Pep i el Jep, la Dolors, el Dr. Robert, (aquí hi havia Romesco!),

(foto: monitors)



l'àvia Conxita, el quiosquer Pep, el mecànic Nacho, la inspectora Sacrest, el Manué, la Rista, la Maribel, la Beatriz, i la Tere, a tots i totes, gràcies per la visita!

Aconseguir recopilar sencera tota la llista de moments seria gairebé impossible, però, amb aquest resum ja us podeu fer una idea de com entre tots vam donar-li **CANYA AL JULIOL!**

Els monitors i les monitores vam gaudir molt i vam quedar molt contents de com havia anat tot plegat. Esperem que tots els protagonistes us divertíssiu tant com nosaltres i que l'estiu que ve

no us quedeu pas a casa, que ja sabeu que és avorrit!! **Us esperarem de nou als Campas de l'Agrupació!!!**

12 de juliol de 2009, 19:00h.
Plaça Berenguer: Tendres plegades, entorn recollit, estris nets i brillants, roba perduda retornada, agulles d'estendre repartides, samarretes campamenteres posades, motxilles fetes i mares i pares esperant-nos...

S'ACABAVA L'AVENTURA.

Gràcies a tots i totes per fer-la possible!!

Molt contents, Els monitors



(foto: monitors)

DIADA NACIONAL DE CATALUNYA

11 de setembre

Ofrena floral al monument a Rafael de Casanova

Ens trobarem al local social (c/ Padilla, 255) a les 9 del matí, on hi recollirem la pancarta i anirem, caminant, fins la cruïlla de Roger de Flor/Consell de Cent. Allà ens reunirem amb tots els qui no us vagi bé de reunir-vos al local, recollirem el ram i a les 10 seguirem fins el Monument.

Altes del mes de juliol

Beate Stempfhuber
 Mercè Vera Civera
 Cristina Garcia i Batiste
 German Millan Corbella
 Joaquim Duran Port
 Diana Llorente Garijo

Ángel Cabello Abella
 David Casals Álvarez
 Jordi Botey Pujol-Xicoy
 Mar Cuenca León
 Josep Antoni Armengol Molinas

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

Montserrat – Núria

De Sant Maurici de la Quar a Borredà, 10 Km

Desnivell acumulat 900 m

Dissabte, 19 de setembre

El darrer poble que varem arribar
 va ser a Sagàs situat en un am-
 pli terreny que ens estalviarem
 de fer caminant i, tot passant, amb
 l'autocar, podrem gaudir del seu pais-
 atge singular.

Una vegada situats a Sant Maurici
 de la Quar (790 m) començarem
 a caminar cap al coll de la Baumeta.
 Des d'aquí podem pujar, opcionalment,
 a l'ermita de Sant Isidre, excel·lent mi-
 rador a (1.118 m), cap a la serra de Pi-
 cancel. Baixarem i anirem fins el Mo-
 nestir de Sant Pere de la Portella (802
 m), un dels edificis més importants de
 l'arquitectura romànica catalana, de
 l'any 1003. Enfilarem la pista de 2 Km
 cap a Santa Maria de La Quar (1.062m).
 Tenim la possibilitat de pujar, al seu cim
 des d'on s'albiren extensos horitzons.
 Un cop arribats en aquí i depenent de
 l'horari, podem fer dos grups:

1- Baixar fins al Pla de la Quar (880m)

i agafar l'autocar per anar a dinar.

2- Tornar pel Gr-4 fins a Sant Maurici de
 la Quar, on dinarem.

Després de dinar visitarem l'església
 de Sant Maurici que guarda una
 talla romànica del s.XII de 1,50 m
 d'alçada.

En el moment de tancar aquesta informació estem
 pendents de confirmar la visita al Monestir de Sant
 Pere de la Portella.

Preu de la sortida: Socis 36€.

Socis online 39€. No socis 43€

Aquests preus inclouen l'autocar i dinar.

Hora de sortida com sempre a les :

7 h des de Palau Reial

(alerta estan en obres i no deixen aparcar)

7,20 h des de Sagrada Família

(Provença /Sardenya)

7,40 h des de Fabra i Puig

Hora de tornada cap a les 19 hores.

Inscripcions a Secretaria fins el dia
 15 de setembre.

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

Secció Infantil-Juvenil. Campament. Grup Grans (foto: monitors)



Secció Infantil-Juvenil. Campament. Grup Petits (foto: monitors)





aquesta web et sorprendrà

www.balmat.com hem trencat esquemes

Per el material per a esports de muntanya i aventura, totes les estacions d'esquí d'Europa, altímetre de 12.000 muntanyes, contenen de fotografies, eines, revista. Cerca als líns companyys de viatges per a escalat, fer expedició, sortir el cap de setmana... a www.balmat.com

SERVEI 24 HORES

BALMAT

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

1 MODA ROCA TÈCNICA Gran Via C.C., 531 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	2 ESQUÍ I TEMPS LLIURE Gran Via C.C., 537 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
--	---	--	---



AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Padilla, 255-263, primera planta

08013 Barcelona
e-mail: aec@aec.cat

tel: 93 302 45 29
web: www.aec.cat

PUBLICACIÓ
PERIÒDICA



Amb la col·laboració de:

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