



butlletí informatiu
octubre 2009

Agrupació Excursionista “Catalunya”

Pic Lustou, gener de 2009 (foto: Santi Pociño)



"Sardana" dels vocals de la nova Junta



Caiac per Gràcia (foto: secció)

LA CANDIDATURA

Una gestació llarga amb un part molt ràpid

D'ençà de la darrera Assemblea, que va acabar sense cap candidatura, uns quants socis es van començar a bellugar, a trobar-se, a parlar-s'ho, a reunir-se i finalment el dia 15 la Junta electoral va poder proclamar una candidatura.

A l'endemà, un cop constituïda l'Assemblea, després d'unes breus paraules del President, en Jep, li passa la paraula a en Bou i aquest comunica a la cinquantena de socis presents la bona nova, **tenim Candidatura**, és única i segons els estatuts de l'AEC, no cal ni votar-ho, queda establerta.

LA JUNTA DEL CENTENARI:

PRESIDENT	Josep Tapias	VOCAL MUNTANYA	Pep Molinos
VICEPRESIDENT 1er.	Santiago Rodríguez	VOCAL ESCOLA	Javier Aznar
VICEPRESIDENT 2on.	Jordi Pino	VOCAL S.E.M.	Rosa Maria Soler
TRESORER	Domènec Palau	VOCAL S.E.M.	Eduard Ruiz
VOCAL ÀREA ECONÒMICA	Anna Tomàs	VOCAL E.R.E.	Jordi Secall
VOCAL ÀREA ECONÒMICA	Xavier Olivera	VOCAL S. Infantil i Juvenil	David Ortiz
SECRETARI	Conrad Tolosa	VOCAL ACTIVITATS CULTURALS	Joan Vives
VOCAL ÀREA ADMINISTRATIVA	Ramon I. Canyelles	VOCAL ÀREA CULTURAL	M. Jesús Salvador
VOCAL ÀREA ADMINISTRATIVA	Josep Montagut	VOCAL ÀREA CULTURAL	Francesc Reixachs
VOCAL ÀREA ADMINISTRATIVA	Francina Torrent	VOCAL SECCIÓ B.T.T.	Francesc Grau
VOCAL COMUNICACIÓ	Manel Cabanillas	VOCAL SEAM	Xavi Díez
VOCAL ÀREA COMUNICACIÓ	Jordi Romagosa	VOCAL SECCIÓ CAIAC	Santiago Rodríguez
VOCAL ÀREA COMUNICACIÓ	Marc Navarro	VOCAL BIBLIOTECA	Mercè Vera
VOCAL LOCAL SOCIAL	Manel Navarro	VOCAL ÀREA CARTOGRAFIA	Albert Sambola
VOCAL MUNTANYA	Jordi Pino	VOCAL REFUGI	Xavier Olivera

Tot seguit el President regracia els presents per la seva assistència i ens encomana que animem als qui no assisteixen als actes socials a que ho facin, també ens fa adonar de la **proximitat del centenari** i de com tots plegats haurem d'aportar idees i feina per a **fer-ne una celebració ben lluida**, no és pas cada dia que una entitat excursionista arriba als CENT ANYS!!!

CICLE SOBRE EL MEDI NATURAL

*Obrim un nou cicle on es combina la sortida a la natura,
una mica d'exercici físic
i el coneixement del medi natural 'in situ'*

És una activitat adreçada a totes les edats (menors d'edat amb permís patern).

Els desplaçaments els farem amb vehicles particulars.

Sense quota de pagament. Només costos de desplaçament i la teca.

Les inscripcions a la seu social de l'Agrupació fins el dia 21-10-2009.

Cal ser soci.

PROGRAMA:

21-10-2009, dimecres

Presentació del Cicle

A la seu social de l'Entitat. Presentació, distribució de documentació i detalls de l'equipament i intenció de la primera sortida.

25-10-2009, diumenge

Matinal a Sant Salvador de les Espases

Visita i vistes sobre la serralada prelitoral central catalana formada per conglomerats grisos calcaris (pedra montserratina), aixecats d'antics fons marins i vegetació mediterrània boreal (més freda i humida)

08-11-2009, diumenge

Jornada a Sant Roc de la Barroca

Visita a una serra situada a l'extrem meridional de la serralada transversal catalana, formada per pedra calcària amb una vegetació de caire humit i mediterrani.

22-11-2009, diumenge

Matinal a la Creu de Gurb

Visita a un turó de la depressió central catalana, en el seu extrem més oriental, format per espectaculars sediments de margues blaves (argiles i carbonat càlcic) i una vegetació submediterrània continental.



13-12-2009, diumenge

Matinal al Castell de Burriac

Visita a una serralada litoral central catalana, formada per granit molt descompost per l'acció de l'àcid carbònic en suspensió que arrossega el vent humit del mar i una vegetació mediterrània seca.

16-12-2009, dimecres

Cloenda del cicle

Acta de cloenda del cicle a la seu social de l'Entitat.

4-11-2209,

18-11-2009 i

9-12-2009, dimecres

Reunió previa a la sortida.

SORTIDA A SANT SALVADOR DE LES ESPASES, 413 m (Baix Llobregat)

Dia de sortida:

Diumenge, 25 d'octubre de 2009

Lloc de trobada:

Diagonal/Tinent Coronel Valenzuela
(Palau de Pedralbes)

Hora de sortida:

07:30 a.m.

Transport:

Vehicle particular

Intendència:

Dur l'esmorzar que farem a peu de cotxe. Per dinar hi ha l'opció de tornar a casa o bé, si el temps acompanya dinar a peu de cotxe.

Equipament:

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

Dificultat:

Excursió fàcil seguint una pista i un camí. Apte per a tothom, amb un desnivell acumulat de 250 m que es poden fer en 1 hora i 30 minuts de pujada i 1 hora de baixada. Aquest itinerari inclou la pujada al puig Cendrós.

Resum de la sortida:

Aquest indret, tot un símbol de l'excursionisme, es troba situat a la seralada prelitoral catalana, davant de Montserrat, de la que en resta separat

pel Llobregat en el lloc denominat del congost del Cairat. El recorregut permet gaudir d'un terreny format per sediments argilosos i conglomerats grisos calcaris (pedra montserratina), aixecats d'antics fons marins. La vegetació que veurem és mediterrània boreal (més freda i humida que la costanera).

L'excursió també permet pujar al Puig Cendrós, amb molt bones vistes sobre els Pirineus, i gaudir d'un singular, esvelt i molt acinglerat cim, on se sap que des de l'any 895 hi havia edificat un castell del que només resten els fonaments d'una torre circular al capdamunt. També gaudirem d'una singular i humil ermita, que pertanyent al castell, se'n tenen referències des del segle XI. Aquesta consta d'una nau, un cobert annex, la cambra de l'ermità i una cisterna. Al 1715 fou abandonada i restaurada al 1784 i al 1929.

Detalls:

A l'Agrupació el dimecres, 21 d'octubre.

Vocals:

Jordi Pino i Cata
933190672, 685373858 i 656322707

Els amics de **Camptocamp** ens han fet arribar el document i fotografia que reproduïm

Grans Jorasses

Esfondrament de masses de gel

Tot i que per als catalans l'italià no és de difícil comprensió, en fem una traducció del que ens sembla més important i que ens perdoni el senyor Berlusconi si hi fem alguna pífia:



“La nota que ens ha arribat el 19 d'agost 2009 del “Servizio Geologico de la Regione Autonoma Valle d'Aosta” relativa a la previsió d'esfondrament de masses de gel del serac Whymper de les Grans Jorasses”.

“Hi ha perill greu per la integritat física de les persones que ressegueixen

el camí d'accés al refugi “Boccalatte-Piolti” i que freqüenten l'àrea de sota la gelera Whymper per la pràctica de les activitats excursionistes i alpinistes:

“És per tant necessari per a garantir la integritat personal, prohibir l'accés i el trànsit pel camí que du al refugi Boccalatte-Piolti i tota l'àrea de sota la gelera Whymper de les Grans Jorasses”

LES CRESTES DEL CIRC TROMOUSE

(12-8-2009)

Una de les fites que ens havíem fixat per aquest estiu era fer tota la cresta que envolta el circ de Tromouse, seguint els Pics de La Munia, Pequeña Munia, Sierra Morena, Tromouse, i Pic Heid, tots ells de més de 3.000 m

Cresta i llacs de la Munia (foto: Eduard i Rosa)



Les ressenyes diuen que és un recorregut llarg, amb dificultat en general de II grau, amb l'única excepció del Pic de Sierra Morena que té un ressalt de III grau, que es pot fer escalant o en rappel, segons el sentit en que es faci la travessa. També indiquen que hi ha trams exposats i que la timba per ambdós costats es important, en bona part del recorregut. Nosaltres varem escollir començar per La Munia, a la vista dels arguments que indica la Guia dels "3.000" del Pirineus de Luis Alejos. Hem de dir que un cop feta la travessa no tenim clar que aquesta sigui la millor opció...

Així doncs després d'uns dies de mal temps, escollim un dia en que la "météo" ens és propícia, i sortim a quarts de 6 del matí de l'aparcament del Circ de Tromouse. De bon principi agafem el camí correcte, que té el seu mèrit i només va ésser possible gràcies a la nostra visita prèvia "de reconeixement" uns dies abans. Sinó, pot resultar una mica complicat d'encertar sense marrades el millor camí, ja que a tot el fons del circ hi ha un fotimer de camins i caminets (a part dels oficials) que menen a les 3 ó 4 passejades pels voltants.

Vist des de baix, l'itinerari de pujada al Collado de la Munia no és gens evident, i presenta un aspecte de duresa, que queda confirmat en fer-lo. Al peu de la muralla, comencem a trobar abundants fites que ens guien pels millors passos. El terreny, a les canals de la primera part, és pendent i molt descompost, fent l'ascensió molt penosa. Trobem clapes de neu, però es poden evitar i anem pujant tot pensant que ens hauríem pogut estalviar de carregar els grampons... Arribem a "le Passet" un petit mur bastant vertical, fàcil, però amb la roca tant llimada pel pas de la gent, que et sents totalment insegur (Eduard... millor tira'm la corda!!).

Més amunt el pendent disminueix i seguim pujant (per sort sempre a l'ombra), fins que assolim la carena, a l'esquerra del coll. Com que el terreny no és còmode per parar, decidim seguir cresta amunt. Passem el famós "Pas del Gat" i continuant per la cresta, que es fa interminable, arribem al cim de La Munia a les 11 tocadetes.

Tot mirant la magnífica vista, intencem menjar una mica, però tenim la boca tan seca, que per anar bé ens hauríem de beure tota l'aigua per poder-nos empastar alguna cosa... o sigui que fem el que podem i, sobre tot, descansem una mica.

Som conscients de que hem pujat lents i és una mica tard, però la previsió és de bon temps i el dia encara és llarg, així que, un cop refets, decidim continuar.

Pujada al coll de la Munia (foto: Eduard i Rosa)



La cresta fins a la Pequeña Munia no té problema, i encara menys la pujada al cim del Sierra Morena, que es fa caminant. A partir d'aquí ve el tram més difícil, que en el nostre cas caldrà rappellar. Segons la guia, és un ressalt d'uns 40 metres i cap a la meitat hi ha la instal·lació de rappel (la primera part es desgrimpa). Baixem doncs fins a trobar la instal·lació i muntem el rappel. No es veu com acaba, perquè és força vertical, però donat que la corda es de 50 m estem tranquils. Començo a rappellar i veig que el final de la corda ha quedat enganxat cap a la meua esquerra, el que m'obliga a fer alguna maniobra extra per tornar-la "al bon camí". Quan finalment ho aconsegueixo, oh sorpresa!!!, veig el final de la corda... però no el de la paret. Per sort pocs metres per sota meu hi ha un preciós relleix que em permet aturar-m'hi amb comoditat, just abans

del final de la corda. És evident que la descripció de la guia en aquest tram és confusa, ja que si el ressalt es de 40 metres i l'ancoratge està a la meitat, amb una corda de 50 n'hi ha d'haver de sobres.

Després de rappelar l'Eduard, intentem trobar la forma de muntar un nou rappel fins a la bretxa, que encara no veiem, però intuïm que no pot ser gaire lluny. El problema és que tots els blocs es belluguen i no trobem cap fissura apta per posar un encastador. Finalment, voltant amb la corda una gran part de la pròpia plataforma on ens trobem, aconseguim poder fixar-la precàriament i així rappelo fins al collet, que resulta estar només 4 ó 5 metres per sota nostre, però que són els més verticals i difícils. Abans de baixar l'Eduard, faig la prova per veure si la corda llisca bé per recuperar-la, però al ser tan gran el bucle no es mou i l'Eduard es veu obligat a desgrimpar precisament aquest tram mes vertical.

Amb tot aquest sidral, hem perdut un munt de temps, però ara ja hi estem posats i cal continuar. Així que

remuntem la cresta cap al pic de Tromouse amb el seu vèrtex geodèsic al cim. A partir d'aquí, la cresta es manté sempre en el II grau, però es tan esmolada i aèria, que fem algun tram encordats. Sota els peus tenim, per la banda est, la Vall de Barroude amb els seus llacs i el refugi i per l'oest el fons del circ de Tromouse, d'on venim. Mirant endarrere veiem tot el que portem fet de la Múnia fins aquí i mirant endavant... veiem lo lluny que està encara el Pic de Gerbats, que cal vorejar per arribar al coll de la Sède on hem d'anar a parar.

Després d'un llarg tram de cresta, unes fites molt ben marcades ens menen cap a la vessant oest. Inicialment pensem que es tracta d'esquivar algun gendarme, però no... les fites continuen per sota la cresta i quan te n'adones et trobes flanquejant per un terreny de graveta totalment descompost, relliscós, insegur i amb una timba de centenars de metres a sota. Tant de bo no haguéssim deixat la cresta! Allà al mig ens vàrem creuar amb un grup de 4 nois, que anaven seguint les mateixes fites en direcció contrària i que estaven tan acollonits i despistats com nosaltres.

Finalment les fites eren cada cop més escadusseres i confuses fins a perdre's del tot, això ens va obligar a pujar i baixar per aquell terreny tan "agradable" buscant "el camí". Després d'un flanqueig per una mena de rastre d'isards, trobem una altra fita i

Cresta cap a la Pequeña Múnia (foto: Eduard i Rosa)



aconseguim arribar de nou a la carena. Allà trobem un camí ben marcat, que baixa cap al cantó de Tromouse fent un parell de llaçades per una suau pendent de tartera. Després de la tensió del flanqueig, casi teníem ganes de fer petons a la terra ferma, pensant que ja s'havien acabat les nostres penes.

Des de fa estona ens acompanyen les nuvolades de tarda, que ens ofereixen perspectives espectaculars del paisatge i de tant en tant ens envolten en forma de boira que va i ve.

Però... tot el bo s'acaba. Després d'un tram ben marcat, el camí novament va essent substituït per fites que continuen baixant, però que finalment perdem de nou sobre les parets que baixen fins al fons del circ.

En aquests moments i "ajudats" per les estones de boira, ja comencem a dubtar d'on som realment: Sabem que abans del coll de la Sede s'ha de flanquejar el Pic Gerbats, i ja després s'arriba al coll i es troba el camí de baixada i comencem a fer-nos preguntes:

- No serà que aquest flanqueig fastigós que hem fet ja era el del Gerbats??
- I si aquest camí tan marcat, fos el que baixa del Coll de la Sede al circ??
- Però, llavors, com és que sembla acabar-se arran de parets???

Comencem de nou a pujar i baixar per separat, intentant trobar algun indici de camí o fita. La boira és cada cop més continua i en alguns moments ens perdem de vista i ens anem cridant quant ens sembla trobar algun rastre. A

estones tampoc ens sentim. De sobte l'Eduard xiula molt fort i de manera insistent per a fer-se sentir i em diu que pugi, que ha trobat el camí. En arribar on ell és, m'explica que ha vist una persona que cridava des de la vira per on passa el camí (suposem que ens va sentir que ens cridàvem entre nosaltres i va voler indicar-nos per on havíem d'anar). Diu l'Eduard que anava tot blanc i que sens dubte havia de ser "l'Àngel de la Guarda dels Muntanyencs".

Entre els pics de Tromouse i Heid (foto: Eduard i Rosa)



Un cop a la vira, constatem que ara sí que estem fent el flanqueig del Pic de Gerbats. Aquest tram és impressionant, ja que el camí és molt estret i passa arran de les parets verticals que cauen fins al fons del circ. No obstant està ben marcat amb grans fites que assenyalen els punts clau per passar cada esperó.

Acabat el flanqueig s'accedeix a una carena ampla que porta fins al coll de la Sede, on hi fem una paradeta per menjar i beure la poca aigua que ens queda. Són quarts de 8 del vespre, però el fet d'estar al coll i haver-se aca-



bat la dificultat, ens tranquil·litza. Iniciem doncs la baixada, per un terreny bastant pendent, seguint entre la boira intermitent les abundants fites, fins a arribar a una zona d'herba, molt més planera.

Ara ja la boira és contínua i espessa, però el camí és molt marcat i pensem que ens portarà tot seguit als Llacs d'Aires, i d'allà pel marcadíssim camí dels turistes, a l'aparcament. Al cap d'una bona estona observem que ja no hi ha fites, però com que el camí segueix ben marcat i amb la bona direcció decidim seguir-lo (tampoc tenim gaire més opcions, amb la boira que hi ha...). Després de planejar durant un tram bastant llarg, es va fent més difús i s'acaba en una zona de prats, entre vaques i bens (que deuen ser els autors d'aquesta traça tan marcada...). L'altímetre ens indica que ens cal baixar més, ja que encara estem 150 m per sobre del fons del circ, però la boira no ens deixa veure cap on cal tirar.

Si coneixeu el Circ de Tromouse sabreu que el seu fons és molt extens i està format per infinitat de turons i turonets

d'herba... que amb la boira es veuen tots iguals.

Decidim anar baixant sense camí, abans no es faci de nit (ja són les 9 tocadetes). Sens dubte, baixant arribarem a qualsevol dels molts camins turístics que hi ha pel fons del circ. Però es va fent fosc sense trobar cap rastre de camí i les frontals s'han quedat a la furgoneta (qui havia de pensar que baixariem tan tard?).

Quan ja comencem a desesperar, veiem entre la boira un reflex que resulta ser un dels llacs d'Aires. Ens hi apropem i trobem unes fites i el camí. Al menys ja estem situats, i encara que fins al pàrking hi ha ben bé una hora de camí, confiem poder-hi arribar sense problemes. La foscor i la boira fan difícil de seguir el camí i en un tram pedregós, el perdem novament i "sant tornem-hi" endavant i en-



Col de la Seda i Parcs del Cisc de Tromouse (foto: Eduard i Rosa)

darrere buscant fins a retrobar-lo. És ja molt tard, però estranyament i malgrat la boira, encara s'hi veu una miqueta i poc a poc anem avançant.

Trobem un providencial rierol i bevem amb fruïció (des del coll se'ns havia acabat l'aigua) i seguim pel camí cada vegada més marcat, ara ja totalment a les palpentes, endevinant pel tacte amb els bastons o les botes si anem pel camí o trepitgem herba. Al cap d'una estona ens adonem que el camí es va estrenyent fins a desaparèixer. Quina ràbia, després d'haver-lo trobat tornar-lo a perdre!! Intentem tornar enrere, però ara ja és totalment impossible veure res i encara que el terreny és fàcil, ens arrisquem a fer-nos mal. Amb la llum del mòbil mirem el rellotge i veiem que ja és... la 1 de la matinada!! Sembla mentida que hàgim caminat tantes hores.

Asseïbant al Col de la Sède (foto: Eduard i Rosa)



Ens donem per vençuts i ens aturem allà mateix on som. Ens trobem a sobre d'un dels turons d'herba, però per sort hi ha una roca que ens permet estar asseguts i amb l'esquena recolzada. Ens instal·lem com podem i

com que no fa gens de fred, fins i tot estem força còmodes. Només ens hagués faltat tenir una mica d'aigua per beure... (Jo fins i tot em vaig treure les botes). Protegits amb la manta tèrmica d'emergència ens disposem a esperar pacientment que es faci de dia i intentem dormir (i en algun moment ho varem aconseguir).

De sobte una claror intensa em fa obrir els ulls i veig que ha marxat la boira i que hi ha un clar de lluna espectacular. Són les tres de la matinada i, refets per l'estona de descans, decidim posar-nos de nou en marxa. Creiem que val la pena arribar a la furgoneta i poder descansar millor. De seguida trobem el camí (no gaire lluny d'on érem, feia un revolt que a les fosques ens va passar per alt) i en una escassa mitja hora arribem a l'aparcament. Ja a la furgoneta, fem els 3 ó 4 km de carretera fins a sortir de la zona del Parc Nacional i ens instal·lem a l'aparcament de Le Maillet, on després de beure'ns un bric de brou calentó, varem dormir fins mig matí.

Conclusions de l'aventura:

- Les ressenyes, a vegades, poden portar a confusions.
- No sempre les fites porten pel millor camí.
- Mai més em deixaré la frontal.
- Quan teníem 20 anys, els horaris de les guies els trobàvem llargs, però ara els trobem francament curts!!
- L'experiència és un grau i permet sortir d'aquestes situacions sense despentinarse.

Rosa Maria Soler

PER LA DIADA DE CATALUNYA...

Pastors i cabres a CARANÇÀ

El què en un començament hauria d'haver estat una excursió d'alta muntanya, liderada per muntanyencs d'experiència molt alta i acompanyats pels seus iniciats, l'estat del temps faria que tot canviés un dia abans de sortir cap a l'Aneto. D'aquesta manera, grampons i piolets es van quedar a casa en espera de caminar sobre glaceres.



(foto: Jaïro Florez)

L'objectiu sempre ha estat gaudir abans que fer cims, llavors un pla alternatiu sorgeix i s'executa per part dels membres més experimentats i coneixedors del territori. Realitzaríem la travessia Núria - Nou Creus - Vall i Gorges de Carançà, per celebrar la Diada de Catalunya.

Primera gran sorpresa!!!, la diada no la celebraríem a Benasque aixecant-nos l'11 de Setembre a les 10 am, sinó que a les 5:30am ja havíem de ser als cotxes per a arribar a les 8am a Ribes de Freser, "Quina dolorosa matinada",

encara que no seria en va.

Prenem el cremallera de Núria, a Ribes Vila (917 msnm) a les 8:30am amb 8°C. Després de 30 minuts de recorregut arribaríem a Núria (1964 msnm) amb 5°C de temperatura.

El dia es presentava anticiclònic i immediatament comencem el nostre camí d'ascensió cap a Nou Creus (2799 msnm), on hi arribaríem després de 2 hores i mitja de camí, tanmateix el camí es realitzava sobre el vessant d'ombra, així que fins a prop de les 10am el sol no ens deslliuraria del fred



del sender i ens abraçaria amb la seva escalforeta.

El grup de caminants era bastant heterogeni i amb un ambient molt familiar, pares i fills, oncles i nebots, fent del recorregut una aventura que a la fi seria de tot, menys fàcil i descansada. Ja que caminariem al ritme del més ressaquer pensant que Laia, la nena de 10 anys que ens acompanyava, seria la nostra vara de mesurar, paguem les nostres manques de vitalitat juvenil, ja que aquesta caminant petita i gran caminadora ens portava no al seu ritme, sinó al dels altres set adolescents d'entre 14 i 18 anys que ens acompanyaven, és a dir, "La travessia la vam fer corrent" com si els set adults que quedàvem ens tractéssim de pastors, perquè aquests nois gaudien corrent i saltant com a cabres, especialment als replans i baixades que normalment

s'emprarien per oxigenar-se, i no per deixar-se els genolls, els músculs, els peus i l'equilibri fets pols.

Gaudim de 15 minuts al cim de Nou Creus i d'alguna cosa així com 30 minuts més als diferents circs glacials que conformen els llacs de Carançà. Tanmateix el descens fins al refugi Ras de Carançà (1831 msnm) que es pot realitzar en 4 ó 5 hores es van convertir en tan sols 3 hores i quart, ja que a les 4pm jèiem cansats i reclinats tots els adults al costat del refugi, mentre que els set adolescents es dirigien a mirar un refugi no guardat a 30 minuts més de camí ascendent, on dormiríem, ja que Ras de Carançà estava ple i allà només soparíem i esmorzaríem. El sopar seria a les 8pm i entre les 4pm i les 8pm els adults "vaguem" mentre l'energia i vitalitat adolescent pujava a veure el refugi no guardat, l'adequarien, farien foc i només 3 dels set que van pujar baixarien de bell nou a Ras de Carançà per sopar amb els adults i guiar-nos pel camí de pujada ja de nit, al que seria el nostre lloc de descans.



Una curta i grata vetllada amb els xavals i a les 10:30pm els adults ja dormíem... els nois es quedarien al costat de la fogata fins a gairebé les 2am. El refugi era "precari", però tenia màgia, alguns el qualificarien de tercermundista, però jo em sentia com casa, el forn de llenya, el terra de terra, les parets de fusta i plàstic, el cant del riu que ens confrontava, l'ambient sota la llum de les espelmes... ho feia fascinant. Vam caure en una son profunda i a les 8am ens vam despertar... vam haver de fer maletes corrent i baixar aquell camí que vam fer en 30 minuts de pujada... fer-ho en 10 minuts de baixada, ja que d'esmorzar només n'hi havia fins a les 9am, al Ras de Carançà.

Cinquanta minuts més tard ja havíem esmorzat i retornàvem al nostre camí de baixada cap a les Gorges de Carançà a les 9:40am. De nou baixem a ritme de cabres... un altre recorregut pensat per fer-se en 4 hores ho havíem fet en 3 hores... a les 12:40 estàvem a la part inferior de les Gorges (874 msnm), donant-nos temps per refrescar-nos, alguns nois es van ban-



(foto: Jairo Florez)

yar en l'aigua congelada i abans de les 2pm estàvem esperant el tren groc que ens portaria de tornada a Puigcerdà i d'allà a Ribes de Freser i Barcelona.

El recorregut va ser genial; l'aiguat amb tempesta elèctrica en el "petit tren jaune" i en vagó descobert, va ser el cim de l'aventura.

Els horaris van encaixar com mai i estàvem de tornada a Barcelona el mateix dissabte a les 6pm cada un a casa seva.

Jairo Alonso

CALENDARI

setembre: 16, reunió de pares

octubre: 17-18, sortida Txeiens
24-25, sortida altres grups

novembre: 21-22, sortida

desembre: 19-20, sortida

gener: 13, reunió de pares
23-24, sortida

febrer: 20-21, sortida

març: 20-21, sortida

abril: 14, reunió de pares
17,18, sortida

maig: Azimut (data a determinar)

juny: 19-20, sortida

juliol: Campaments

ds 3-4	seam	Sortida col·lectiva a la Serra de Montsant
ds 3-4	ere	Sima del Campillo (València)
dg 4	muntanya	Santuari de Lord (Jordi Romagosa)
dm 6	junta	Reunió
ds 10-12	caiac	Sortida de Cotlliure a Cadaqués
dc 14-28	glacera	Curs nivell I: escalada en roca
ds 17	senderisme	Caminada internacional per Barcelona
ds 17-18, 24-25	infantil	Sortida (17-18, Txeiens) i (24-25, els altres grups)
dg 18	muntanya	Senderisme. Montserrat-Núria 6ª etapa: per les muntanyes de la Quar
dg 18	caiac	Curs d'ones
dm 20	btt	Reunió preparatòria per la Travessa del Montsec
dc 21	muntanya	Cicle de Medi Natural. Presentació del cicle
ds 24	muntanya	Senderisme. Montserrat-Núria 7ª etapa: de Sant Maurici de la Quar a Borredà
ds 24	btt	Travessa pels Montsec de Rúbies i d'Ares
dg 25	muntanya	Cicle de Medi Natural. (Jordi Pino i Cata) Matinal a Sant Salvador de les Espases.
ds 31-1	caiac	Nocturna de lluna plena (Camarasa). Castanyada



Belles Arts Ferran

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

Carrer Ferran, 39
08002 BARCELONA

 Telèfon i fax
93 302 38 98

previsió novembre

dm 3	junta	Reunió
dc 4 i 18	muntanya	Reunió preparatòria Cicle Medi Natural
ds 7-8	seam	Sortida col·lectiva al Montsec (Vilanova de Meià)
dg 8	muntanya	Cicle Medi Natural. Jordi Pino i Cata Jornada a Sant Roc de la Barroca
dm 11-15	glacera	Monogràfic: escalada en roca
dg 15	muntanya	Senderisme. Montserrat-Núria 7ª etapa: de la Quar a Borredà
ds 21	muntanya	Senderisme. Montserrat-Núria. 8ª etapa: Cobert de Puigcercós - S. Jaume de Frontanyà
ds 21-22	infantil	Sortida
dg 22	muntanya	Cicle Medi Natural. (Jordi Pino i Cata) Matinal a la Creu de Gurb
dg 22	ere	Sortida de portes obertes d'espeleologia
dc 25	caiac	Projecció expedició a Grècia

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

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

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

Problemes, dubtes, consultes...

TRUCA'NS

Tel.: 933 190 672

Pino i Cata

De franc per a tots els socis de l'AEC

Reprenem els temes de nutrició i muntanya

El greix corporal és tan dolent com sembla? Per a què ens serveix?

*No ho creieu pas, no és el dimoni.
El cos el necessita com a font d'energia,
protecció de certs òrgans interns,
per aïllar-nos de les temperatures fredes
i com a sintetitzador d'algunes hormones*



Milions d'anys d'evolució ens han permès poder "sobreviure" en mitjans hostils on no existia l'oportunitat de menjar cada dia, en poder acumular greix corporal com a reservori energètic. Avui dia tenim assegurats, més o menys, 3 àpats al dia en els que podem menjar amb una variabilitat alimentària impressionant. A les nostres contrades, fa 50 anys, en plena postguerra, això només era a l'abast de una minoria de persones. Fa 500 anys, quan les collites

eren dolentes, hi havien unes escassejats terribles i la gent es moria de fam. Fa 5000 anys anàvem perseguint els porcs senglers a cops de bastó i menjant cireretes d'arboç, glans d'alzina o espàrrecs silvestres quan era època de trobar-los. I quan s'esgotava el menjar, canviàvem de "residència": érem caçadors/recol·lectors i menjàvem el que la natura produïa. Ni teníem ramaderia ni cultivàvem cereals. Cal considerar que 50 anys, en termes d'evolució d'una espècie, és poquíssim temps. La selecció natural ha triat que els individus amb més capacitat de emmagatzemar greix sobrevisquin..., d'aquí aquesta tendència al sobrepès en l'espècie humana. Hem evolucionat cap a l'optimització màxima de recursos alimentaris i ara ens sobren. Tota una paradoxa. Els esportistes de muntanya ho tenim una mica millor, ens desplacem amb la tribu cap a les nostres fites, tal com ho feien els nostres avantpassats caçadors/recol·lectors, oi?



$$\begin{aligned}5 \times (500 + 1300) &= \\&= 5 \times 1800 = \\&= \mathbf{9000 \text{ kcals}}\end{aligned}$$

Què passa a la muntanya?

A qualsevol activitat física de resistència, el greix corporal es converteix en el principal substrat energètic de l'organisme. Mantenir una activitat física d'un cert relleu més enllà de 2 hores únicament a base de glucògen i glucosa, és pràcticament impossible. El greix es la forma més eficaç que té el nostre cos de emmagatzemar energia. Per cada gram de greix podem obtenir 9 kcals. Necessitem una mica més d'oxigen que amb la glucosa per poder "cremar-lo" i obtenir energia, però no per això deixa de ser eficaç.

Un exemple molt gràfic: Una dona de 60 kg que es planteja fer una ascensió de 5 hores (pujar i baixar) a un cim qualsevol (per exemple un 3mil, començant des de 1000 m de desnivell, amb un recorregut d'uns 10 km) amb un consum energètic mig d'unes 500 kcals/hora (a banda de les necessàries per mantenir el metabolisme basal, que poden ser unes 1300 kcals/hora), farà servir aquesta energia:

S'accepta que 1 kg de greix corporal pot rendir unes 9000 kcals d'energia. Suposant que té un 20% de greix corporal (12 kg), disposaria de prou reserves energètiques per fer 12 ascensions a l'Aneto des del refugi de la Renclusa. I sense aprovisionar-se!!!

El metabolisme del nostre organisme no té un funcionament tan simple com expressa aquest càlcul. De totes maneres, això pot servir per fer-nos una idea de la importància del greix en els esports de resistència, a la muntanya.

En el següent gràfic està representat a partir de quin moment, segons el temps d'esforç i la intensitat de l'exercici, s'activa al nostre cos un substrat energètic o un altre. La lipòlisi o utilització dels greixos comença a partir dels 30' de fer un exercici de moderada o baixa intensitat. Però a la muntanya tots sabem que hi han moments de molta exigència física on l'esforç no serà moderat o baix, sinó intens, on obtindrem energia a partir d'altres fonts (sobre tot de la glucosa-glucògen). D'aquí la importància d'anar ingerint aliments amb bona disponibilitat energètica, rics amb carbohidrats (que no vol dir que hagin de ser molt calòrics) en sortides llargues.

temps d'esforç	substracte energètic activat segons ↑ o ↓ la intensitat de l'exercici	
< 15"	superar en escalada un desplom de 7 ^a sense repòs	Fosfocreatina
15" a 30"	superar en escalada un desplom de 7 ^a amb repòs	Fosfocreatina i glucòlisi anaeròbia
30" a 2'	remontar a jumars 25 m "volats" de corda estàtica	Glucòlisi anaeròbia
2' a 3'	remar en caiac contra corrent a 10 km/h	Glucòlisi anaeròbia i glucòlisi aeròbia
3' a 30'	remontar pala 45° en esquí muntanya	Glucòlisi aeròbia
> 30'	caminar pla 5 km/hora	Lipòlisi

Quins aliments i com consumir-los seria un altre tema a tractar
Que vagi de gust !!

Àlex Pérez
Dietista-Nutricionista

Calendari trimestral de les sortides col·lectives

Activitats de la secció d'escalada i alta muntanya

30 de setembre: Reunió per fixar grups de treball

1 d'octubre: Reunió sortida col·lectiva 3 i 4-10-09

3 i 4 d'octubre: Sortida col·lectiva a la Serra de Montsant
(MARGALEF-CABASSERS)

5 de novembre: Reunió sortida col·lectiva 7 i 8-11-09

7 i 8 de novembre: Sortida col·lectiva al Montsec (Vilanova de Meià)

10 de desembre: Reunió col·lectiva 12 i 13-12-09
i per fixar calendari sortides 1er trimestre

12 de desembre: Sortida col·lectiva al Berguedà (Santuari de Queralt)

13 de desembre: Sortida col·lectiva a l'Alt Penedès (Castell de Subirats)

Exploració a la Grotte de Siech

El passat 21 d'agost, provinents dels nostres llocs de vacances, ens vam trobar a l'estació de tren de Puigcerdà en Raimon i l'Antoni Rocías i en Ramon I. Canyelles per continuar viatge cap a Saurat, a l'Ariège.



(foto: Ramon I. Canyelles)



El propòsit acomplert va ser visitar la Grotte de Siech, una cavitat que amb les seves dobles galeries i ramificacions fa un total de 3.500 metres de recorregut, tot i que s'arriba al final de la galeria principal després d'aproximadament un quilòmetre i mig d'exploració.

Es tracta d'una cavitat força interessant, degut, principalment, al riuet subterrani que hi circula, el qual trobem a pocs metres de l'entrada i que resseguim a través d'una llarga successió de meandres. Gairebé a mig recorregut deixem el curs del riu per accedir a les galeries superiors, amples i molt desenvolupa-

des quimiolitogènicament, amb formes estalactítics d'admirable bellesa.

Una cova de molt fàcil accés, de recorregut molt còmode i en la que vam gaudir del seu interior al llarg de quatre hores inoblidables. En definitiva, una recomanable cavitat apta per a tots els públics, sense dificultat tècnica i de gran bellesa. Vegeu unes fotografies en aquest butlletí i el reportatge sencer a <http://www.artesadesegre.net/GROTTE-DE-SIECH-UEP/index.htm>.

Ramon I. Canyelles i Tharrats



(foto: Ramon I. Canyelles)

l'avenc Joan Cabezas

El passat dissabte 5 de setembre, els membres de l'Equip de Recerques Espeleològiques inauguraren el curs, de la millor manera que un espeleòleg té per posar-se en marxa: explorant una cavitat.



L'avenc escollit ha estat el Joan Cabezas que està ubicat al terme municipal de Begues, a la comarca del Garraf. Aquesta contrada és per ella sola, una veritable escola d'espeleologia. És un privilegi tenir tant prop de casa, un terreny càrstic d'unes característiques més que singulars i que ens deixa jugar al nostre joc preferit: explorar les profunditats de la terra, tot deixant-nos acaronar per la foscor que és còmplice i amiga a la vegada.

El dia amenaçava pluja però finalment ens va donar treva i no ens vàrem remullar. Després de l'esmorzar reglamentari, ens dirigirem a la cavitat 10 espeleòlegs, en una sàvia barreja de veterans i novinguts al grup.

El Joan Cabezas és un avenc molt interessant per sortides de rodatge, tenint a més a més l'al·licient de comptar amb unes molt boniques formacions tant al pou principal, com a la anomenada sala de la Manta.

Des del punt de vista de la progressió, l'exploració requereix el descens d'un pou quasi bé tot aeri, de 50 m, que ens porta a una sala prou ampla que ens permet la contempla-

ció de les formoses colades que ens envolten. Després d'una desgrimpada, ens cal travessar un pas estret que ens porta a una sala molt bonica batejada pels seus descobridors com la "Sala de la Manta". Aquí estem a una cota aproximada de -62 mts.

Hi una regla d'or en les exploracions verticals: tot el que ha baixat, ha de pujar. Per això, i un cop preparats els estris per pujar, vàrem anar remuntant les cordes fixes que ens portarien un altre vegada a l'exterior. Pujar amb bloquejadors per una corda és un excel·lent exercici aeròbic, que té beneficis directes per la salut i a més a més va molt bé per fer gana. Això va fer que recollíssim ràpidament l'equipament per anar a dinar amb el bon humor i la companyonia, que sempre estan presents a les sortides de l'E.R.E.

Ala sobretaula vàrem estar parlant del nostre proper objectiu col·lectiu: l'Avenc del Campillo a València.

Com ja dèiem fa dies, l'E.R.E. passa per un bon moment i d'això ens en congratulem tots els que en formem part.

Jordi Clop

Espeleologia a la Fenolleda

*Aquest mes d'agost l'ERE ha fet
una altra sortida espeleològica a la Fenolleda,
terra de misteris i de paisatges sublims*

Després d'haver visitat l'avenc Vidal (-200 m.p.), després de moltes i diverses temptatives de localitzar la seva boca el mes d'octubre de l'any passat, ara el nostre objectiu era l'avenc Laura (-177 m.p.) situat prop de les cases abandonades de Malabrac.

En visites prèvies havíem localitzat un pou de bones mides (4 m de diàmetre i uns 20 m de fondària) situat aproximadament a les coordenades que teníem de l'avenc Laura.

Així doncs, quedàrem a bona hora al poble de Cauders i prenguérem la carretera que puja al coll de Saint-Louis. Després vam continuar a peu per la pista de Malabrac i finalment una curta però intensa pujada ens deixà a la boca del pou.

Després de reposar una estona de l'esgotadora aproximació, davallàrem el primer pou i passàrem la gatera que venia a continuació.

Ara ja es feia evident que aquell avenc no s'assemblava gens a la topografia que portàvem de l'avenc Laura. Malgrat tot, l'avenc s'anava fent més gran a mesura que anàvem davallant, cosa que ens feia gaudir encara més de l'exploració.

Auns 80 m de profunditat arribàrem a un atzucac. Era aquest el final de l'avenc? no es veia sinó un estret pas apte només per a conills...

Decidits a no donar per acabat l'avenc retornarem amunt i explorarem possibles continuacions laterals. A la cota -50 m una finestra lateral amb instal·lacions ens marcà el bon camí. La seva posició fora de la via directa havia fet que la ignoréssim completament en el primer descens. Ara era la nostra esperança.

La finestra ens deixà a la part de dalt de dos pous consecutius de 30 i 60 m. Per a baixar el segon pou va caldre fer una acrobàtica instal·lació en un morro de roca que sortia d'una paret talment com si fos la branca d'un arbre. Els ancoratges artificials eren pocs i la majoria força antics.

En arribar a la base d'aquest pou, aproximadament a la cota -140 m, decidírem donar per acabada l'exploració, tot i que davant nostre s'obria encara un altre pou d'almenys 40 m. El temps havia passat molt de pressa i ja no convenia endarrerir-se més.

Unes hores després passàvem la gatera i sortíem de nou a l'exterior on ens retrobàrem amb els companys

que s'havien aixoplugat de la pluja en una cova situada prop de l'avenc.

Ara tenim més feina que abans... Hem de tornar per arribar al fons d'aquest avenc, encara no hem trobat l'avenc Laura, i cal fer de rata de bi-

blioteca per esbrinar el nom de l'avenc que vam baixar... Com acostuma a passar en la ciència, per cada resposta surten dues preguntes noves...

Miquel Romà

SORTIDA DE PORTES OBERTES

Lloc: LA FOU DE BOR (Cerdanya)

Diumenge, 22 de novembre de 2009

Qui vulgui tastar l'espeleologia i paladejar les sensacions que es tenen sota terra, ens pot acompanyar a la sortida que farem a la Cova de la Fou de Bor a la Cerdanya



És una activitat a l'abast de tothom, que no té cap exigència física i que ens permetrà fruit de les sensacions que tenen els espeleòlegs quan progressen en cavitats sota terra.

L'idea és fer la cova al matí i dinar després al Refugi de la Molina.

Al butlletí del mes de novembre us informarem de la data de la jornada informativa prèvia, així com dels altres requisits necessaris per poder-hi participar.

**No us ho perdeu,
VAL LA PENA !!!**



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.

VOLTA A L'ILLA DE ZAKYNTHOS EN CAIAC

El passat mes d'agost 14 persones vam anar a l'Illa de Zakynthos, una de les illes Jòniques, a l'oest de la península grega, per començar un viatge de 8 dies en caiac



(foto: Santi Rodríguez)

Perquè situeu aquest grup d'illes, les dues més conegudes són Corfú i Itaca. La idea inicial era fer 2 ó 3 illes, però finalment vam optar per donar tota la volta a Zakynthos i veure-la bé, ja que ens havien assegurat que era l'illa més bonica, amb penya-segats, un parc natural marítim de tortugues i poc explotada pel turisme internacional.

Exceptuant una sortida "d'entrenament" al mes de juliol, aquest era el meu primer viatge amb l'Agrupació i el primer en caiac. El viatge pintava bé, mar, fotos precioses, sol, esport i el que és molt més important, més homes que dones, així que no ho vaig dubtar

un moment i em vaig apuntar.

Cadascú va arribar més o menys pel seu compte fins al punt d'inici, els més patidors/menys peresosos, van anar amb cotxe i caravana i els més mandrosos, com jo, amb l'avió, que per això és va inventar. Així que allà ens vam trobar, en un càmping d'una illa perduda, una mica més difícil que quedar al Zurich, sí, però ja es tractava d'això. Aquesta primera nit la vam passar al càmping de Alykés per sortir l'endemà tots plegats de la platja on començàvem.

Vam començar. Entre els dies de navegació ens vam trobar de tot, dies tranquils, dies amb onades, que feien la travessia més entretinguda i dies de



vent que et preguntaves si no hauria estat millor anar-te'n amb la bici de vacances com havies pensat de bell antuvi.

Els dies tranquils gaudíem del paisatge (tres quarts de l'illa són penya segats), l'aigua blava i les coves que hi ha per tota la costa. De fet, teníem un parell de components del grup una mica més aventurers, que es dedicaven a entrar a cadascun dels forats de les roques. Que el David sortia per l'altre costat, doncs és que té sortida i apa, tots al darrera.

Però, clar, entre poc i massa. En l'altre extrem vam tenir un dia de vent que ens va fer patir una mica. Aquell dia sí que vaig fer servir les meves dues ampolles d'aigua, els fruits secs i tot!! Buff, si en cada cap havíem de aturar-nos a veure si algú havia sortit volant. 1, 2, 3...14, val, apa, tots vius i a descansar i recuperar forces agrupadets, com ratolins, que deia el Jaume (que estava mort de por, però com que és un home no ho podia confessar francament, les esclavituts de la societat...). Això sí, vaig aprendre molta tèc-

nica, vaig tenir molta satisfacció quan vam acabar i fins i tot vaig tenir dos cavallers que em vam rescatar del vent!

Dormíem a l'aire lliure, normalment en cales precioses d'aigua molt blava, parets de roca i accessibles només per mar. Però no us emocioneu, no, que això sembla molt bucòlic ("romàntic", que deia algú) però després resulta que tu estàs dormint tan tranquil·lament, quan comença un vent terrible i acabes buscant les teves coses per tota la cala amb llanternes a les 4 de la matinada. O te'n vas a dormir preocupada per si una de les roques del penya-segat et caurà al cap i et matarà i descobreixes al matí que realment t'hauries d'haver preocupat pels dos escorpins que no t'han picat perquè els feies pena i no s'acabaven de decidir.

Vaja, que em vaig passar els primers dies preguntant-me si moriria d'un cop d'una roca, d'un escorpí, del vent o de què, mentre que la meva mare m'enviava 4 missatges diaris preocupada pels incendis d'Atenes a 500 km de distància (per què l'ajuntament no fa cursos de geografia específics per



mares espantadisses?). “No, mamá, no, que estamos muy lejos, aquí todo muy tranquilito, el mar en calma, no hay viento”.



(foto: secció caiac)

Clar, per descomptat també vam visitar alguns xiringuitos, vam tastar les amanides gregues, vam descobrir que “ne” vol dir “sí”, que és pràcticament impossible demanar un cafè que no sigui frappé i que les tortugues *Caretta* només surten a la superfície quan estàs despistada parlant amb algú (o potser és que parlo massa?)

Pels qui s'estiguin ara mateix pensant si volen fer un viatge en caiac l'any que ve, aquí resumeixo els meus aprenentatges del viatge:

a Que no aprima, de fet engreixa exactament 700 grams

b Que mai no has de deixar el bikini assecant-se penjadet del

caiac, sota risc que el temps canviï a la nit i decideixi anar-se'n volant a conèixer altres cales.

C Que es requereix una tècnica molt depurada per xafardejar entre caiacs sense xocar i sense haver de cridar i que tothom s'assabenti del nom del noi aquest que no et fa cas.

d Que al caiac, les cames no se't posen morenes.

e Que amb la samarreta, el cos no se't posa moreno

f Que si els braços se't posen morenos, llavors ja tens marques, i al setembre ja no te les podràs treure.



(foto: secció caiac)

Però a més, he trobat un esport d'aigua que em permet conèixer paisatges difícils de veure d'una altra manera, així que, encara que sóc una mica “penell” i poc fidel amb això dels esports, em veureu de nou algun cap de setmana amb l'Agrupació, lluitant per no tombar amb el caiac o per no sortir volant.

Diana Llorente

Montserrat - Núria

6ª etapa: per les muntanyes de la Quar, 10 km

Desnivell acumulat 700 m

Diumenge, 18 d'octubre

Volta per les Muntanyes de la Quar amb unes vistes magnífiques sobre la seralada de Picancel i descoberta del Monestir de Sant Pere de la Quar.

Caminarem 3 hores, més les parades.

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 h

Inscripcions: a Secretaria fins el dia 14 d'octubre

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

Preu de la sortida: Socis 36€, socis online 40€, no socis 45€

Aquests preus inclouen l'autocar i el dinar.

Montserrat – Núria

7ª etapa: de Sant Maurici de la Quar a Borredà, 10,50 km

Desnivell 500 m

Dissabte, 24 d'octubre

Després de la descoberta del municipi de la Quar hem d'avançar cap a Borredà. Sortirem de Sant Maurici (790m) per arribar al cim de Santa Maria de la Quar (1062 m) i un cop feta la descoberta del lloc i del seu magnífic paisatge baixarem per un camí de muntanya molt pedregós i espectacular fins a Borredà (855 m). Caminarem 3 hores, més les parades.

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 h

Inscripcions: a Secretaria fins el dia 20 d'octubre

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

Preu de la sortida: Socis 36€, socis online 39€, no socis 43€

Aquests preus inclouen l'autocar i el dinar.

Concurs fotografia

La tercera edició del Concurs de fotografia digital de muntanya "**Memorial Agustí Torrents i Barrachina**", ja està en marxa. En aquesta edició amb més col·laboradors i sortejos de material, sortides, cursets i estades.

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

CAMINADA INTERNACIONAL DE BARCELONA (CIB)

17 i 18 d'octubre

L'Agrupació Excursionista és soci de l'Associació d'Entitats Excursionistes del Barcelonès que organitza Barnatresc i Naturtresc

Aquesta entitat organitza la **Caminada Internacional de Barcelona** que se celebra pel municipi i les seves rodalies. És una activitat oberta a la participació de tothom, sense ànim de competició i amb projecció internacional per tal de donar a conèixer les belleses i particularitats de Barcelona.

Sabem que alguns socis participen d'aquesta trobada de forma individual i ara et proposem que hi podríem participar com Agrupa i anar-hi una bona colla.

Podem participar de dues maneres:

- Com a senderista escollint un dels 3 recorreguts
- Com a voluntari ajudant a les tasques d'organització d'aquell dia

Concretament, nosaltres, pel dissabte, **17 d'octubre**, podem participar en tres tipus de caminades de 10, 20 o 30 km. Cal informar a Secretaria per dir el recorregut escollit i fer la inscripció individual a www.euro-senders.com. En cas d'escollir els recorreguts de 20 i 30 km, cal pagar 7€ que dona dret a l'avitallament i documentació.

Els recorreguts de les caminades són els següents:

- 1** El recorregut de **30 km** és un itinerari circular que uneix les dues

muntanyes que emmarquen la ciutat: la serra de Collserola (Tibidabo) i Montjuïc.

La unió entre aquests cims es fa a través d'un recorregut urbà que permet conèixer alguns dels parcs/jardins de la ciutat, l'anella olímpica, el monestir de Pedralbes i diverses avingudes i carrers de la urbs.

Des de la muntanya de Montjuïc hi ha magnífiques perspectives sobre el que es denomina façana marítima i els barris que ocupen la part baixa de la ciutat.

Des de la serra de Collserola les perspectives es reparteixen en dos sentits, vers l'interior la panoràmica ateny les serres del Garraf, Montserrat, de Sant Llorenç del Munt, Montseny... amb el Vallès a primer terme; vers la costa, tota la ciutat és als nostres peus.

2 El recorregut de **20 km** fa una bona part del de 30 però no assoleix la carena del Collserola.

3 El recorregut de **10 km** fa una part del de 30 però es limita a la visita de la muntanya de Montjuïc. Aquest recorregut coincideix amb l'habitual de Barnatresc.

Per a més informació: Secretaria de l'Agrupa i www.euro-senders.com

T'esperem!!!

Altes del mes de juliol

Núria Ariete Gayete
Amàlia Gómez Ariete
Lídia Alsina Pérez
Hanan Serroukh Ahmed
Nadia Mafara Serroukh

Adrià Arasa Puyol
Marta Pijuan Queralts
Roc Camprubí Pijuan
Leif Torshon Bofarull
Guillem Torshon Esteve

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

LOTERIA DE NADAL

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

13.927

Les butlletes a la venda a Secretaria a 3€

BTT

24 i 25 d'octubre

Se n'està preparant una de grossa. **Travessa pels Montsec** de Rúbies i d'Ares per pistes i camins. Reunió informativa el 20, dimarts, a les 20:30

CULTURA

Ens ha arribat, com a suggeriment, realitzar un **taller per aprendre a fer punt de mitja** o per millorar-ne l'habilitat. Es portarà endavant la idea si hi han suficients persones interessades. A fi de valorar les possibilitats de tirar endavant aquest taller i poder agafar un compromís amb la persona monitora, truqueu o passeu per secretaria per manifestar el vostre interès.

PESSEBRE A LA MUNTANYA

Tenim algunes opcions i volem triar la millor. Aneu reservant la data del **dissabte 28 de novembre del 2009** per fer-nos companyia i ajudar-nos a instal·lar el Pessebre de l'Agrupació.

CAVA

Resten a l'Agrupació algunes caixes de cava del centenari (brut – reserva). Fem una crida a tots els socis i no socis: **compreu-ne!!** Qualsevol motiu és bo per a beure un bon cava.

1 de juliol. Acord de col·laboració entre Espuga Viva i Glacera (foto: Javier Aznar)



(foto: Ramon Ignasi Canyelles)





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 viatgs per a escalat, fer espeleologia, 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., 527 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	3 ACAMPADA Comte d'Urgel, 72 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	4 MUNTANYA TÈCNICA Comte d'Urgel, 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