



1912

butlletí informatiu
desembre 2009

Aresta Oest al Huascarani (foto: Santi Pocino)

**Agrupació
Excursionista
“Catalunya”**

Chopicalqui. Accés al camp I (foto: Santi Pociño)



Riera d'en Merlès (foto: Ramon I. Canyelles)



REPÀS DEL SUCCÈIT

*La sortida per a la col·locació del **pessebre**, ens anuncia la proximitat de l'acabament de l'any i amb ell l'acostumat repàs del succeït i els projectes, somnis i propòsits per als següents 365 o 366 dies.*

Del succeït, l'Agrupació pot presumir, després d'haver superat un any, de **consolidació**, per a postres, hem viscut unes **eleccions** que van necessitar de dues convocatòries per a consumir-se.

El **Memorial** Sir Edmund Hillary, amb les últimes cinc projeccions del programa iniciat el 28 de maig de 2008, sobresurt com activitat no esportiva més destacada. No obstant això del que sí podem estar orgullosos és de que, malgrat les primeres dificultats, s'ha aconseguit formar una **nova junta** amb 28 membres, un registre que, àdhuc avui, sembla un somni i digne d'estar en el llibre dels rècords, de les entitats fins i tot fora de l'àmbit de la muntanya.

Si aquests van ser els moments cim de l'any, és just també destacar que el nostre futur sembla assegurat: Si ens centrem en la secció **infantil-juvenil** veiem que compta amb 78 membres; La bona salut de l'apartat dels socis **online**, els cursos de l'Escola d'Esports de Muntanya **Glacera**, de la que l'Agrupació n'és una de les dues Entitats Fundadores i a la qual ara s'hi han unit unes altres dues Entitats; dos **cursos** gratuïts de GPS que van reunir a més d'un centenar de cursetistes; les etapes de la travessia **Montserrat-Núria**; les sortides i jornades de portes obertes de la secció d'espeleologia, un **ERE**, amb moltes ganes de destacar; les activitats, cada vegada més nombroses del grup de **caiac**, el **Cicle sobre Mitjà Natural** de la secció

de **muntanya**; un futur prometedor pel **SEAM**; les rutes dels nostres **ciclistes** i la sempre atenta secció de **Cultura** que mai oblida les dates assenyalades del nostre país, tenint com a colofó la **possible ampliació del local social** del que pròximament es donaran detalls a través tant al butlletí en paper, com a la **novetat** d'aquest any, l'electrònic (news letter).

Sense gaire soroll però amb constància els nostres **veterans** segueixen reunint-se mensualment i fent activitat, mentre la **sala d'actes** està cada vegada més sol·licitada i els dijous comencen a recuperar una **vida social** que seguim reclamant.

L'**economia** marxa vent en popa i per això l'any que ve, les quotes no patiran cap increment. **Camí del centenari** estem, sense oblidar el nostre brillant passat, millor que mai.

Si aquesta editorial reflecteix el que hem viscut i gaudit en aquest any que finalitza, aviat ens omplirà la il·lusió de nous projectes en els quals esperem seguir comptant amb els **546 socis** que som, a data d'avui, un altre dada que ens ajudarà a seguir recurrent el camí cap al centenari.

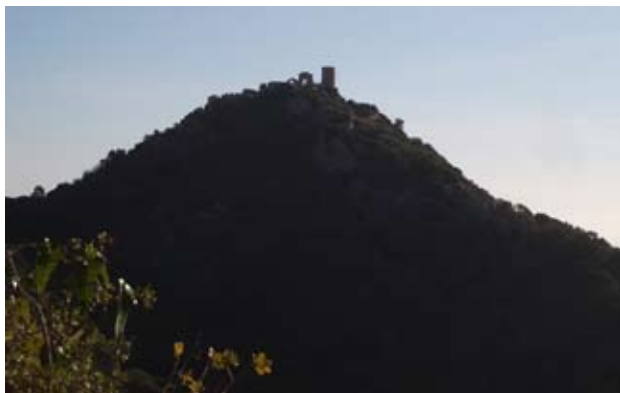
Ales properes festes brindem amb el **Cava** de l'Agrupació tan si surt el nostre número com si no surt, perquè l'important és assolir el **Centenari** per seguidament preparar el programa pels propers cent anys de vida de l'Agrupació Excursionista "Catalunya".

BONES FESTES I FELIÇ ANY 2010 !!!

CICLE SOBRE EL MEDI NATURAL TERRESTRE

CASTELL DE BURRIAC, 401 m

(Maresme)



Dia de sortida:

DIUMENGE, 13 de desembre de 2009

Lloc de trobada:

Estació RENFE de Sant Andreu
Fabra i Puig / Meridiana

Hora de sortida: 08:00 del matí

Transport: Vehicle particular

Proveïment:

Dur l'esmorzar que farem a peu de cotxe. Per dinar tornarem a casa.

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, direcció majoritària al nord, fins un coll, des d'on per carena i pedres seguirem un camí fins el cim. El desnivell acumulat de l'excursió és d'uns 200 metres i una durada de pujada que no arriba a l'hora.

Resum de la sortida:

Aquest cim, molt esvelt, cònic i enlairat, és també anomenat Castell de Sant Vicenç de Burriac i pertany a la serralada litoral catalana. El turó està coronat per les restes d'un antic castell que ja és esmentat l'any 1017 i del que es conserven una torre circular, part de la capella de Sant Vicenç i un munt de restes dels seus murs. És possible que sota d'aquestes runes hi hagin restes d'un important poblat ibèric, ja que així es manifesten a la banda meridional de la muntanya.

Excursió molt curta i agradable pel parc de la serralada Litoral i uns terrenys compostos majoritàriament per granits amb forta presència de quarsos, aixecats en el període hercinià i que per motius d'una forta erosió produïda per la humitat ambiental, també expliquen la forta presència de terra sorrenca i de sauló. Bones vistes sobre tot el Maresme i la Mediterrània.

Detalls: A l'Agrupació el dimecres, 9 de desembre.

Vocals: Jordi Pino i Cata.

933190672, 685373858

(Cordillera Blanca – Perú)

Nevado Chopicalqui

agost 2009

Fa 10 anys, 3 socis de l'Agrup, van fer cim al Nevado Chopicalqui. En Xavi, l'Emili i en Mariano, van coronar aquest cim de la Cordillera Blanca, de 6.453 metres. La seva resenya, que apareix en el web de l'agrup, és una de les referències que portem al cartipàs.

Chopicalqui (foto: Santi Pocino)



El Chopicalqui és la cirereta d'una expedició que en els dies anteriors ha recorregut la cordillera Huayhuash, en el marc d'una acció de neteja de Mountain Wilderness de Catalunya. Tot queda enrere, quan després d'una llarga aproximació des del camp Base ens plantem directament al camp avançat. No disposem de més dies, els portadors d'alçada han resultat imprescindibles per poder intentar fer cim i retorn en només dos dies.

El camp-I avançat s'instal·la superats els 5600 metres, en una petita planícia, la darrera abans que el llom no esdevingui aresta. Som als peus del

nevado Elola, carregat de cornises i seracs penjants, amb els quals guardem —aparentment— una prudent distància de seguretat respecte la línia de caiguda. Per davant s'aixeca tota l'aresta sud del Huascarán, més enretirats una constel·lació de cims. Diverses esquerdes delimiten aquest voladís replà.

El sopar coincideix amb la retirada del dia, darrera els nevados Huan-doy i el Pisco. El dia ha anat millorant, i ara en aquesta posta, es pot dir que cap núvol enterboleix somiar en el gran dia que ens espera demà. El cel, del tot destapat, el vent encalmat, l'alçada aconseguida, un preàmbul ple



d'esperança ens acompanya als sacs de dormir. El fred no és excessiu, tot i així la tenda sobre la neu no ofereix el millor dels descansos, l'alçada tampoc. Els nervis s'afegeixen al cúmul de factors que no deixen reposar.

Ales 2 de la nit, puntualment sona el despertador, gairebé al mateix temps en Diburcio ens crida des de fora el tendal: És l'hora!

El cos està baldat però l'ànima bull. No s'ha dormit bé, mengem més per obligació que per gana, un lleuger mareig, son... però una força interior sorgida del desig i la voluntat, en aquests moments pot amb tot.

Ens col·loquem totes les capes de roba a l'interior de la tenda. Ara toca les botes, assegut incòmodament, toca treure els peus fora, brrr! Ja només cal calçar-se grampons. Per damunt dels nostres caps, una corrua de llumetes certifica que l'expedició anglesa ja ha iniciat l'atac al cim, esfumadament entreveiem com pampalluguegen enmig d'un relleu inapreciable. Potser troba-

rem embús en el pas clau per superar la rimaia final i el flanqueig aeri, però tindrem assegurada una traça ferma.

Tot i la nit, percebem que el temps s'ha embolicat, el cel no és el d'hores abans, quan vam anar a —intentar— dormir. Núvols aparentment inconsistents, ocupen, però, bona part del cel. Potser no serà res...

Analitzats diversos aspectes com velocitat, tècnica, filmació, ritme compacte... establim que l'ordre de la cordada sigui Núria, Jordi, Santi. Una xocada de mans amb els portadors i ens allunyem del campament.

-Sort! Us esperarem aquí amb te calent.

Poc més enllà de les tendes, l'itinerari afronta unes rostes rampes. Anem concentrats a seguir traça i estar al cas de possibles esquerdes. És negra nit, els núvols no permeten que la Lluna ens ajudi. No ens fem una idea del lloc exacte que ocupem en el lloc-aresta de la via Est al Chopicalqui. Tampoc sabem del cert si passem

per llocs gaire aeris, en certa manera, és una avantatge. Només cal centrar-se a remuntar metres. Aviat notem l'alçada i la progressió esdevé feixuga. Per primer cop el fred ens cargola, especialment als peus. El termòmetre del rellotge marca -10°C, comptant que el tinc enganxat al cos...

Avançar resulta molt costós. Hem preestablert un ritme lent per aclimatar, i reservar energies. Al final, però, ho fem més aviat per obligació. El cos va tou, sembla que no dona per més. M'he fixat en el rellotge-altímetre, el ritme de progressió que havia començat a 150 metres/hora, baixa en el darrer tram a 100 metres/hora.

Ens creuem amb una cordada dels anglesos que ha girat cua. Els mena un guia peruà. Diu que un d'ells no està en condicions de seguir. Efectivament, aquell xicot no fa gaire bona cara. Tot i així ens somriu, amb la mirada una mica perduda, mentre tus fortament.

- "Good luck"

Seguim endavant amb processó silenciosa; detectem taques de sang a la neu. La tos d'aquell noi... L'avanç es detura sovint, per respirar i vinga quatre passes més. Després el pas d'alguna esquerra i les seves precaucions.

Sis del matí, hem superat els màgics 6000 metres i el meu altímetre s'ha quedat clavat. El ritme és molt lent, les condicions meteorològiques al contrari del que esperàvem han empitjorat. En una de tantes pauses, mirant amunt, ens adonem que totes les línies de fron-

tals de damunt nostre ens enfoquen... Totes han canviat de direcció, estan baixant. Tots els petits cercles lluminosos venen de cara! En relativament poca estona la primera cordada arriba a la nostra posició després de muntar ràpel, som al peu d'un ressalt de neu. Gairebé no cal que preguntem, ens quedem mirant al recent arribat amb cara dubitativa,

-El cap d'expedició ha donat ordre d'abandonar -comenta lacònicament-.

Moc! Arriba aquell moment clau de decidir. Som a poc més de 300 metres del cim, el dia sembla capgirar-se definitivament, la boira ens tenalla, estem cansats, hi ha moltes hores per davant... però també molta il·lusió per seguir. Una estona parats, silenci, mirades... cap dels tres gosa prendre la davantera en la determinació a prendre. Els dubtes són raonables. El xoc de voluntats i realitat imminent.

Els anglesos van baixant, tot apunta cap allà on no volem... comencen a voleiar flocs de neu. És la raó que necessitàvem. Així no es pot seguir endavant, sense visibilitat i amb neu que ens esborri la traça en un terreny farcit de paranyes.

Afortunadament la nevada guanya intensitat i ens reafirma que la decisió presa ha estat la correcta. Mig cap cots empenem el llarg i esgotador descens que passant pel camp avançat i el camp morrena ens retornarà al camp base.

Santi Pocino

Excursió al PIC D'URBIÓN (2.229 m)

SISTEMA IBÈRIC PENINSULAR

Aquest cim es troba situat a la serralada del mateix nom i juntament amb la serra de la Demanda formen els contraforts septentrionals del sistema Ibèric peninsular. La serra allargassada de ponent a llevant la conformen diversos pics entre els que destaquen a més de l'Urbión, el Tres Provincias de 2.049 m. (Burgos, Logronyo i Sòria), el Camperón de 2.093 i el Penyes Clares de 2.166. La serra també separa les valls del Duero i de l'Ebre i ho fa al sud, pel mateix Duero i al nord, a través del riu Najerilla i la riera d'Urbión.



El Urbión té diferents vies d'accés, la més popular és la de la banda de llevant que puja per la Laguna Negra des del poble de Vinuesa. Aquesta ruta és molt turística i està normalment farcida de gent, així que hem escollit la que puja per Duruelo, vessant de ponent i que a banda de la poca gent que hi ha, et permet durant l'ascensió gaudir del naixement del riu Duero.

L'excursió és força interessant, molt fàcil i còmoda, per un terreny de conglomerats i gres, on les pedres adquireixen unes curioses i singulars formes degut a l'erosió del vent. Terreny de morfologia glacial poc consistent i de la que queden empremtes de petites morrenes glacials i petites llacunes situades en comes fetes en èpoques de glaciacions.

ACCÉS PER CARRETERA

Amb automòbil ens hem de dirigir cap a la localitat de Duruelo de la Sierra. Per fer-ho ens hem d'anar cap a la ciutat de Sòria i un cop arribats a aquesta vila, cal agafar la ronda de circumval·lació i desviar-nos per la carretera N-234 que porta a Salas de los Infantes i Burgos. Seguim aquesta carretera fins el poble de Abejar, on a mà dreta i després de passar una benzinera, ja veurem un trencall que du a Duruelo de la Sierra. Abans d'arribar a Abejar trobarem moltes indicacions de Pico Urbión i Laguna Negra. Hem de

fer cas omís a les indicacions, doncs aquesta ruta no ens interessa.

Un cop a Duruelo i abans d'entrar al poble, a mà dreta, veurem una estreta carretera amb la indicació de Castroviejo i Fuente el Berro. Fem 6,5 quilòmetres d'aquesta carretera fins un trencall, on a l'esquerra se segueix cap a Castroviejo i a la dreta surt una pista que porta a Fuente el Berro. Seguim aquesta pista i en 500 metres. Trobem el Refugi de Fuente el Berro. Fem 2,6 quilometres més i arribem a un ampli aparcament, on deixem el vehicle.

RECORREGUT

Sortim de l'aparcament seguint una pista que ens porta a un refugi anomenat el Búnker i d'aquí en direcció llevant anem planers envoltant la muntanya per tal d'entrar a la vall del riu Duero, on en direcció més nord arribarem a un coll i d'aquí al cim. Les referències més importants del recorregut són:

0 minuts.- Aparcament (1.820 m). Sortim de l'aparcament seguint la pista forestal, ara gens practicable amb auto. Anem entre bosc de pi i en pujada i seguint les marques d'un G.R.

3 minuts.- Refugi el Búnker (1.850 m). A la nostra esquerra, d'aspecte sinistre, quadrat i de formigó pintat de verd clar. Pal indicador del cim que seguim per camí ampla, planells amb alguna petita baixada i pujada. Seguim per entre bosc el G.R. fins una petita clariana.

15 minuts.- Desviació (1.870 m). En aquesta clariana deixem l'ample camí planer que marxa de front i enfilem un corriol que surt a l'esquerra i va pel mig del prat. No deixem el G.R. i comencem a trobar fites. Tornem a entrar al bosc, anem de flanc per la muntanya, fem algun pendent i majorment anem planers o en suau pujada.

25 minuts.- Drecera (1.950 m). Quan el bosc minva, trobem a mà esquerra un camí indicat amb una fita que fa la mateixa ruta, però un pèl més alta. Deixem aquest camí de l'esquerra i seguim de front pel que marca el G.R. Fem una lleugera baixada i de seguit per camí planer o en suau pujada anem voltant la muntanya per tal d'entrar a la vall del riu Duero, que resta a la nostra dreta. Ara s'han acabat els arbres i la vegetació està composta de bruguerola i algun ginebró. Poc després de passar un pla ens acostem al riu i en un pujant enllaçem amb el camí esmentat.

50 minuts.- Enllaç. (2.070 m). De la nostra esquerra arriba aquest camí i el seguim cap a la dreta. Compte a la tornada en desviar-nos. Seguim en suau pujada per pastures.

1 hora.- Naixement del riu Duero (2.140 m). Aquí, al naixement, el riu no va gaire gras, un rajolí d'aigua surt de sota una pedra. Seguim el G.R. cap a un ampli coll per pastures, flanquejats per unes penyes força curioses que hi ha a l'esquerra i des de on ja es pot veure el cim. Poc abans d'arribar al coll ens podem decantar cap a l'esquerra per anar a buscar una gran pedra foradada.

1 hora i 15 minuts.- Portillo arenoso (2.190 m). Arribem a la carena i a una mena de coll amb aquest nom. A la mateixa carena hi ha aquesta roca amb un forat i un petit altar amb una creu de ferro. El camí segueix pel costat de la carena, ara més direcció nord i s'enfila per pedres fins el mateix cim

1 hora i 25 minuts.- Pic d'Urbión. (2.229 m). Format per un conjunt de roques on entremig hi ha un petit pla. Llibre de registre, vèrtex geodèsic, un Sant Crist i un pal de ferro.

La baixada la farem desfent el camí d'anada.

HORARI

La pujada, sense comptar parades, Les fa en 1 ½ hores i la baixada en poc menys d'una.

DESNIVELL

El desnivell acumulat de l'excursió és d'uns 450 metres de pujada i altres 450 de baixada.

ÈPOCA

Qualsevol època de l'any és bona per ascendir per aquesta ruta, llevat al pic de l'hivern quan la neu és abundosa, en aquesta època es requereix de material alpi.

PUNTS D'INTERÈS

Força interessant és la morfologia del terreny, així com les pinedes

del seu entorn. Les vistes des del cim ens donen cap el nord la serra de la Demanda, la de San Millàn, la de San Lorenzo i vistes cap a la depressió de l'Ebre en la regió de La Rioja. En sota queden las lagunes de l'Urbión i més enllà l'embassament de Mansilla. A llevant distingim la sierra Cebollera i les planes de la "meseta soriana". En sota la Laguna larga.

Al sud tenim més altiplà, el poble de Duruelo i la vall per on hem pujat. Ja a ponent veurem part de l'altiplà burgalès i els pics que conformen aquesta serra, Muñalva, Tres Provincias i Camperón.

CLIMA I VEGETACIÓ

Vegetació alpina continental, amb abundor de pi blanc o "albar" com diuen per aquell indret i força pastures barrejades amb brugueroles i ginebrons. El clima també és alpi continental, amb grans amplituds tèrmiques. A l'hivern hi ha molta neu que aguanta fins ben entrada la primavera. Calor angoixant a l'estiu i possibilitat alta de tempestes i tronades de tardes.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra, ulleres, crema solar, roba d'abric i protectora del vent, tot l'any. L'excursió es pot fer amb calçat tou. A l'hivern cal material alpi.

Barcelona, 11 d'agost de 2009

Un màgic món a SANT SALVADOR DE LES ESPASES

(Jornades sobre el medi natural terrestre)

Els Follets són petits éssers entremaliats, enjogassats i divertits. Si les persones els tracten bé ells corresponen amb ajuts, però si se'ls rebutja solen tornar-s'hi amb la mateixa moneda.



Em dic Trebla, el follet que vetlla pels socis de l'AEC. Vaig estar molt aprop vostre tenint cura de vosaltres en el transcurs d'aquells dies d'estiu als boscos del Parc Nacional del Triglav. Va ser una trobada molt enriquidora per nosaltres en comprovar que els humans de l'Agrupació, malgrat estar tan distants en cultures i costums, teniu la mateixa cura i respecte per la natura com nosaltres els follets.

He rebut un missatge dels nostres parents follets de Barcelona informant-nos que la vostra Agrupació prepara tot un seguit d'activitats que vosaltres, els humans, anomeneu "Jornades sobre el medi natural terrestre"??? Aquesta informació rebuda pels meus parents em va animar a participar-hi per poder copsar si el vostre esperit segueix tan sa com el d'anys enrera.

Dit i fet. Amb la màgia que caracteritza els follets, ens presentem al lloc de trobada juntament amb la meva estimada parella follet Ainotna-Am, per viure molt de prop aquesta primera jornada del medi natural.



A rrecerats en un lloc discret la Ainotna-Am i jo veiem arribar a la colla d'humans de l'AEC amb indumentària per anar a la muntanya. Són una colla nombrosa. Per fi quan el que sembla que mana més, (uns li diuen Jordi i d'altres Pino), dóna l'ordre de posar-se en marxa, ens esmunyim dins d'un dels vehicles. En un raconet anem escoltant les converses en to matiner de les dues parelles d'humans, home-dona, home-dona. Parlen dels fills, comenten la bona salut de l'Agrupa..., i se'ls nota crispats quan parlen d'un personatge que anomenen Bitllet... o Millet..., etc.

A rribem a Monistrol on s'hi afegeix un vehicle més a la nostra corrua. Ara iniciem el que les nostres dues parelles en diuen, "pista forestal". Quin desastre!! Ja veus a la Ainotna-Am i en Trebalt aferrats a les sandàlies del conductor, i que amb molt d'enginy salva la situació fins arribar al final de la pedregosa pista.

E stem al coll d'Espases. Aquí els humans de l'Agrupa fan un àpat i jo em dedico a comptar els caps o els barrets dels assistents, feina molt feixuga degut a la meva alçada. No ho aconsegueixo. El més fàcil es comptar els peus i dividir. Ni hi han de grans, de mitjans i de petits, que són els de la mainada. Pero... amb això no hi contàvem... També ens acompanya un gos, el "suru", que no para d'enumar-nos a la Ainotna-Am i a mi. Corre-cuita ens hem de ruixar amb pols de farigola per camuflar-nos.



A rraconadets a la motxilla del que sembla el més fort, ens posem en marxa seguint un camí molt fresat fins arribar al Pla Fideuer. Una estoneta més i prenem un corriol fins arribar a la carena, on ja albirem el cim de Sant Salvador de les Espases.

P renc bona nota de les explicacions i comentaris que el més saberut de la colla va donant als més novells, detallant el clima mediterrani boreal d'aquesta zona, senyalant la vegetació que ens envolta, destacant el pi, l'alzina, el bruc i l'arboç. Mentrestant la Ainotna-Am i jo anem assaborint les cireres madures de l'arboç.

Per fi arribem al cim. Tothom fotografia l'entorn. En fan moltes de grup... ara la faig jo... ara t'hi poses tu... i així mitja dotzena de vegades... Fins i tot i sortim nosaltres, els follets.

L a vista de la Muntanya de Montserrat és espectacular. Per les explicacions d'un de la colla, que sembla entès, ens assabentem del nom de les diferents agulles o cims que formen aquest meravellós massís... La Mòmia,

La Prenyada, La Trompa de l'elefant, Els Flautats, La Porra, La Punxa... etc. Què pesat...!!! Ha repetit la tirallonga quatre vegades... i després una cançoneta tot fent ganyotes guturals...

Amagats a la butxaca del pantaló d'un que portava una màquina que anomenava "reflex-digital"???, vam recórrer les poques pedres del Castell i la seva Ermita. A l'estatge de l'ermità, algú ha escrit en el llibre d'or la finalitat d'aquesta excursió i ha dedicat un "Visca l'AEC"!!!! Tothom hi ha signat i nosaltres ho fem amb lletra menuda i amb el cor emocionat.

El retorn ha estat distret... Ara seiem en una motxilla, ara en aquella de més coloraines... tot escoltant la xerra-



meca d'un grup de noies de la colla que caminen amb alegria. Tornem a estar al Pla Fideuer. Ara hi ha diversitat d'opinions per pujar al cim del Puig Cendrós. El més ràpid de la colla està segur de que no hi ha més de cinc minuts fins el cim.

Ràpidament m'aferro al bastó d'un dels primers i en set minuts... cim i... més fotografies de grup...!!! deu ser per això que s'anomenen Agrupació?? L'excursió s'acaba quan en pocs minuts arribem novament als cotxes.

Uns tornen a casa i d'altres preparen un suculent dinar. La Ainotna-Am i jo anem picant tot el que ens passa pel davant, fins hi tot coca i panallets, remullat amb una beguda que ells anomenen "Herbes de Malta".

Un cop de retorn cap a casa encara s'aturen a fer el cafè al Casino de Monistrol, petant la xerrada i explicant-se anècdotes del dia d'avui.

Aquest és l'informe que he de transmetre al nostre Cap del Follets. ***"Estem satisfets. He pogut comprovar tots els aspectes positius que aporten aquestes Jornades sobre el Medi Natural organitzades per l'AEC, doncs a més a més de la funció didàctica, fomenta un ambient de germanor dins l'Agrupació Excursionista 'Catalunya' i de sensibilització per la natura que molts, amb la façana de col·laboració no ho aconseguiran mai".***

Fins a la propera... ull...! que us vigilo...

Soci nº 2371

PREPAREM EL NADAL

Quina explicació té que les festes nadalenques es converteixin en una carrera d'obstacles per a les persones que tenen cura de la seva alimentació?



El menjar ha estat utilitzat, des que la humanitat és el que és, com a vehicle de celebració social, religiosa i familiar. És estranya l'ocasió en la que un fet important no va lligat, d'una forma o un altra, al fet alimentari. La taula és un nexe d'unió suficientment fort per a reunir diferents persones que durant l'any no han tingut ocasió de veure's. I per això ens agrada oferir i rebre aliments i preparacions extraordinàries no consumides la resta de l'any.

Fa anys, en èpoques de gana, el fer excessos tenia molt sentit. Psicològica-

ment era molt important: al menys, un dia a l'any, les persones podien oblidar-se de passar privacions.

***Alegra't, panxeta,
que Nadal ja ve;
menjarem carneta
i arrosset també.***

Avui dia, la situació ha experimentat un gir de 180 graus, doncs l'accés als aliments no representa un problema per a la majoria de la població i els excessos alimentaris els realitzem amb relativa freqüència.

Cal planejar una estratègia per a poder superar amb "èxit" la situació, de vegades complexa, que suposa intentar "sobreviure" al Nadal (dietèticament parlant).

Suggereixo aquesta estratègia, basada en cinc punts:

1 Mental·litzar-nos, sense caure en la obsessió. Que les festes de Nadal i els seus possibles excessos no ens agafin desprevinguts.

2 No seure a taula amb gana. Esmorzar de forma correcta i a mig matí menjar alguna cosa lleugera (una fruita o un làctic), tal com hauríem de

fer sempre. Berenar en cas de que la celebració sigui un sopar.

3 Si tenim opció de triar el menú, optar per plats o aliments **no excessivament calòrics**. Una bona amanida hauria d'estar sempre present a la taula. Beure abundant aigua en el transcurs del dinar o del sopar.

4 Planificar, abans i després de les festes, **uns dies de cert control dietètic**. La intenció d'això és que el balanç energètic total no es vegi excessivament trencat.

5 Continuar fent **exercici** (escalant, esquiant, caminant,...) de forma habitual. Podem canviar d'activitat física si estem de vacances, però cal fer alguna cosa. O simplement un bon passeig després de dinar.

Sense deixar de banda l'anterior estratègia, també cal tenir especial cura amb els següents aliments:



El **marisc**, que consumit en grans quantitats pot ocasionar problemes de salut degut als seu elevat contingut en greixos (colesterol) i àcid úric.



Els **dolços** nadalencs, torrons, "polvorons" i altres, haurien de ser consumits amb moderació. El mateix cal dir dels fruits secs. És una molt



bona opció consumir fruita de postres, sobre tot pinya natural (ananàs): ens ajudarà a digerir l'excés de proteïnes que, molt probablement, haurem consumit.



Les **begudes alcohòliques** fermentades de baixa graduació (vi, cervesa, cava, sidra,...) i les destil·lades d'alta graduació (whisky, gin, vodka,...) haurien de ser consumides amb molta moderació. I sobre tot si una vegada s'ha acabat la festa hem de conduir un vehicle... o l'endemà tenim prevista alguna sortida a la muntanya.

Per cert, no llenceu els **torrons** que us sobrin. Són un excel·lent aliment per portar-nos a les nostres sortides de muntanya. Un aliment molt energètic que aguanta cops i pressions, i que es pot conservar a temperatura ambient sense problema.

Que vagi de gust!!

Àlex Pérez (Dietista-Nutricionista)

dm 1	junta	Reunió
dc 9	SEM	Reunió esquí de muntanya. Programació. 20 h
dj 10	SEAM	Reunió preparació sortides col·lectives (12 i 13) Fixar calendari sortides 1er trimestre 2010
dj 10	cava	Tast del nostre cava
ds 12	muntanya	Per les ermites perdudes de Montserrat
ds 12	SEAM	Sortida al santuari de Queralt (Bergadà)
dg 13		Sortida al castell de Subirats (Alt Penedès)
dg 13	muntanya	Cicle Medi Natural (Jordi Pino i Cata) Matinal al castell de Burriac
dm 15	veterans	Reunió mensual
dm 15	cultura	Final plaç entrega fotos Memorial Agustí Torrent
dc 16	muntanya	Acte de cloenda del Cicle Medi Natural. 20 h
ds 19	AEC	Tradicional sopar de Nadal dels socis
ds 19-20	infantil	Sortida



Belles Arts Ferran

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

Carrer Ferran, 39
08002 BARCELONA

 Telèfon i fax
93 302 38 98

previsió gener

dm 12	junta	Reunió
dm 12	veterans	Reunió mensual
dc 13	infantil	Reunió de pares
dc 13-17	glacera	Monogràfic esquí de muntanya
dg 17	muntanya	Senderisme. Montserrat-Núria. 8ª etapa: de Cobert de P. a Sant Jaume de Frontanyà
dc 20-24	glacera	Monogràfic d'alpinisme
ds 23-24	infantil	Sortida
ds 30	muntanya	Senderisme. Montserrat-Núria. 9ª etapa: de Sant Jaume de Frontanyà a Les Llosses
ds 30	glacera	Tècniques de rescat en allaus

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

NOTA

Si tens correu electrònic i no reps les nostres informacions
comunica'ns-ho 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

CALENDARI 2010

ALPINISME

TIPUS FORMACIÓ	TEÒRIQUES	PRÀCTIQUES
MONOGRÀFIC	20 de gener	23 i 24 de gener
MONOGRÀFIC	10 de febrer	13 i 14 de febrer
MONOGRÀFIC	5 de maig	8 i 9 de maig
MONOGRÀFIC CASCADES	3 de febrer	6 i 7 febrer
MONOGRÀFIC CASCADES	17 de febrer	20 i 21 de febrer
CURS NIVELL I	10,17 i 24 de març	13 i 14, 20 i 21 de març
CURS NIVELL II	14, 21 i 28 d'abril	17 i 18, 24 i 25 d'abril
TECN. PROG. GLACERA AUT.	12 de maig	15 i 16 de maig
STAGE ALS ALPS		1 al 7 d'agost

ESQUÍ DE MUNTANYA

TIPUS FORMACIÓ	TEÒRIQUES	PRÀCTIQUES
MONOGRÀFIC	13 de gener	16 i 17 de gener
CURS NIVELL I	27 gener, 3 i 10 febrer	30 i 31 gener, 6 i 7 febrer
CURS NIVELL II	3, 10 i 17 de març	6, i 7,13 i 14 de març
MONOG. FORA PISTA	15 de desembre	18 i 19 de desembre

PROGRESSIÓ PER CRESTES

TIPUS FORMACIÓ	TEÒRIQUES	PRÀCTIQUES
MONOGRÀFIC	9 de juny	12 i 13 de juny
MONOGRÀFIC	30 de juny	3 i 4 de juliol
MONOGRÀFIC	15 de setembre	18 i 19 de setembre

ESCALADA EN ROCA

TIPUS FORMACIÓ	TEÒRIQUES	PRÀCTIQUES
CURS NIVELL I	5,12 i 19 de maig	8 i 9, 15 i 16 de maig
CURS NIVELL II	13, 20 i 27 d'octubre	16 i 17, 23 i 24 d'octubre
MONOGRÀFIC	9 de juny	12 i 13 de juny

EXCURSIONISME

TIPUS FORMACIÓ	TEÒRIQUES	PRÀCTIQUES
CURS NIVELL I	29 setembre, 6 i 13 octubre	2 i 3, 9 i 10 octubre

BARRANCS

TIPUS FORMACIÓ	TEÒRIQUES	PRÀCTIQUES
MONOGRÀFIC	2 de juny	5 i 6 de juny
CURS NIVELL I	30 de juny, 7 i 14 de juliol	3 i 4, 10 i 11 de juliol

TÈCNiques DE RESCAT EN ALLAUS

30 de gener / 27 de febrer

SEMINARI DE METEOROLOGIA

27 i 28 de juny

SEMINARI DE GPS

6 i 7 de novembre

Concurs de fotografia

El plaç per l'entrega de fotos de la tercera edició del concurs de fotografia digital de muntanya "Memorial Agustí Torrents i Barrachina"

s'caba el dia 15 de desembre.

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



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.

Arañonera 2009

...en Christian es disposa a baixar.

Tot just fa l'intent quan crida –“¡Ya he encontrado el camino!”–

Els demás no entenen res

però veiem que desapareix entre la roca...



(foto: Marc Navarro)

CAPÍTOL 2

El truc es trobava en una petita galeria amagada just després del pou, cal fer una sèrie d'equilibris per poder arribar sense caure-hi i resulta força empipadora de passar ja que a sobre venim d'un ramonage, uns metres més i per fi podem tornar a estar a peu dret. Ens trobem al primer pou de la cavitat. Espero el meu torn i començo a baixar per les velles cordes instal·lades permanentment. Arribo al primer fraccionament i observo l'estat deplorable en què aquestes cordes es troben, els nusos estan molt comprimits i les orelles aixafades als maillons mig rovellats. Mentre baixo penso que potser, caldrà canviar aquest tram.

Un ressalt més i ens trobem de nou en un meandre com el que ja hem

passat. És molt estret i gairebé no m'hi passa el casc, afortunadament trobem una corda que ens fa la progressió més segura... en teoria, ja que els amarratges a la paret estan força rovellats. Descendim per un pou molt estret que condueix a un replà on ens podem agrupar tots. En aquest punt comencen a aparèixer de-

gotalls i senyals de cavitat activa, un petit soroll d'aigua i arestes esmolades a les parets despul·lades sense formacions. La saleta on ens trobem és, de fet, un balcó cap a un dels pous més llargs de tot l'S1, per continuar un pas-

La saleta on ens trobem és, de fet, un balcó cap a un dels pous més llargs de tot l'S1

samà travessa una espècie de pas de 40 cm d'ample que ens obliga a fer moltes filigranes.

En Christian ho intenta varies vegades sense èxit, saber que tens un pou tan profund a sota fa que vagis amb molt de compte. Finalment passo jo al davant i supero el pas sense problemes. Un petit descens de 10 metres em condueix a un fraccionament volat d'on penja la corda quedant ben centrada al pou, faig la maniobra de canvi observant la rigidesa de la mateixa, penso que allí fa molt que no s'hi penja ningú, l'estat és bastant dol-

penso que allí fa molt que no s'hi penja ningú, l'estat és bastant dolent, un pel desfilada i molt bruta de fang

lent, un pel desfilada i molt bruta de fang, segons sembla només té dos anys d'antiguitat, pel que no hauria d'haver problema, però ben bé sembla que en tingui vint i em recorda

molt a les cordes que varem trobar a "Los Agustinos" el 2007.

Deixant enrere les manies començo el descens, la rigidesa fa que no pugui avançar de manera constant i he de donar corda manualment, la baixada és tant irregular que gairebé em peten les dents de les continues estrebades que dono, enfoco el llum potent cap al fons i veig el terra bastant lluny, el pou deu fer uns 60 metres. Uns minuts més i aterro sense incidents, la base del pou es rodona i el descens just pel centre



(foto: Marc Navarro)

espectacular. Crido lliure i ràpidament baixen els dos ucraïnesos.

Segueixo davant del grup, ara per una rampa inclinada que ens porta de nou a un altre pou d'uns 20 metres, sembla que aquí la corda no ha patit tant, però la constant caiguda de pedres ens obliga a extremar les precaucions. Ara ens acompanya un constant soroll d'aigua que re-

És com un reguerot profund creat per l'aigua, s'ha de passar amb un peu a cada banda fins al punt més alt

galima per algun lloc, un cop a baix diviso un nou meandre amb una estranya instal·lació que fa entreveure que no serà fàcil de passar. És com un reguerot profund creat per l'aigua, s'ha de passar amb un peu a cada banda fins

al punt més alt on ja et pots assegurar i muntar el davallador. Miro cap avall i no sembla un pou massa profund, però es molt estret. Ja tinc la Nastya al darrera meu i sembla que en Christian ha aconseguit passar l'estretor del pou llarg, així que em dispo a baixar.

Col·locant el cap de manera correcta intento que el casc no es quedi travat, el pas t'obliga a adoptar una postura totalment egípcia, observo que haig de separar-me lateralment amb els peus per passar per un lloc mes ample, es nota la roca pressionar per davant i darrere del meu cos com si fos un entrepà humà, afortunadament es ben llisa i evita que s'enganxi cap part de l'equip, cosa que seria molt aparatosa.

Tot i l'aspecte malèvol del forat he passat força bé, ràpidament baixen l'Andriy i la Nastya i una grimpadeta ens condueix a un nou pou, devem es-

tar a uns 120 metres de fondària. Començo a notar el cansament i comunico als meus companys que per avui ja en tinc prou, la parella d'ucraïnesos accepten tirar enrere mentre en Christian es baralla amb el pas estret, li comunico la nostra decisió i al mateix temps opta per no passar el pas, diu que es massa estret per ell, la seva constitució corpulenta li esta jugant una mala passada.

Traient-li importància al tema tirem amunt. Ja hem pogut fer un tast del que ens espera els propers dies, una cavitat molt freda, però també amb constants passos incòmodes que suposen una pèrdua de temps i energies. Això és Arañonera!

[...]

El primer atac

De bon matí esmorzem fort i ens disposem a entrar de nou a l'S1. En Christian i l'Edu entraran més tard per substituir la corda malmesa del primer pou, però no baixaran al fons. Afortunadament ha arribat de Barcelona un nou component del grup, és en Joan que s'afegirà al nostre equip d'exploració.

Quan el sol comença a picar enfilem la rosta tartera fins a la boca,

una cavitat molt freda, però també amb constants passos incòmodes que suposen una pèrdua de temps i energies.

Això és Arañonera!



(foto: Marc Navarro)

el descens dels pous transcorre sense incidents, els dos ucraïnesos avancen molt ràpid pels estrets meandres i en Joan i jo els seguim a una certa distància. A la base del pou de 60m ens retrobem tots, aprofitarem per muntar un passamà i reassegurarem la instal·lació del següent pou. Seguint avall arribem de seguida al punt on ens varem quedar el darrer cop. És un pou curt d'uns 10 metres, però té una corda molt malmesa que s'aguanta per dos spits molt rovellats, realment fa por. L'Andriy ha tallat un tros sobrant de corda de més amunt i la vol fer servir per substituir la que hi ha aquí. Traiem el trepant però de seguida veiem que no farem massa feina. No podem posar spits perquè els espatadors són al fons, i tampoc podem posar parabolts per que no tenim la clau adequada. Substituir la corda sense canviar els ancoratges no té sentit, així que decidim deixar la feina pel proper dia i seguim avall.

Després del pouet ens trobem amb el pas més desagradable de tota la cavitat, es tracta d'un meandre molt estret al final del qual trobem un pou de 60 metres. La dificultat augmenta al portar una saca plena de material. Amb l'ajuda de la Nastya l'he pogut superar prou bé, El descens és irregular, la corda té tanta brutícia que el fang surt per la part de dalt del davallador com si aquest fos una màquina de fer xurros.

Un cop a la base d'aquest pou ens trobem novament amb dificultats. Un passamà sense complicacions

tècniques però amb una corda que sembla que s'hagi de trencar només de mirar-la. Passem amb molt de compte, dubto seriosament que aguantí una caiguda. Al final la cosa no millora, un sol spit rovellat aguanta tot el muntatge quan encara no ha acabat el meandre! Així que t'has de des-assegurar amb el perill que això comporta.

Superat aquest pas arribem per fi al darrer pou de la cavitat. Les dimensions van en augment i per primer cop dividim fusos enormes que tiren amunt. El darrer tram, de 80 metres de desnivell, el formen dos

Al final la cosa no millora, un sol spit rovellat aguanta tot el muntatge... Així que t'has de des-assegurar amb el perill que això comporta.

pous paral·lels gairebé de la mateixa profunditat. El primer dels dos és per on baixarem nosaltres, però un cop a baix farem "transbordament" cap a l'altre pou, el qual baixa uns 15 metres més i és on es troba la zona d'exploració.

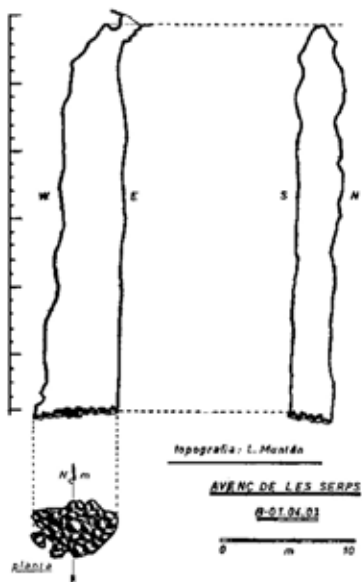
L'accés al primer el fem per una finestra penjada a uns 2 metres de terra. Ja m'he acostumat al color negre de les cordes desgastades i brutes però ara estic encuriósit per saber què em trobaré a les instal·lacions. Baixo fins al primer fraccionament i no puc creure el que veig. Però què és això?

Podeu llegir la continuació i final d'aquesta història a:
<http://espeleoimatge.blogspot.com>

Marc Navarro

UN DUET D'AVENCOS

De vegades l'objectiu d'una sortida és més gaudir del caliu dels companys que aconseguir una fita esportiva. Amb aquesta intenció ens trobem a La Pleta, vuit membres de l'ERE, el dia 7 de novembre. Som al Garraf, com qui diu, a l'escola de casa.



Farem dos avencs germans, es podria dir que són bessons, tots dos de 30 metres i a tocar l'un de l'altre, solament els separen 20 metres.

Com que som prou gent, ens dividim en dos grups. El Jordi Clop, l'Èric, la Yolanda i el Xavi començaran per l'avenc de les Serps, i l'altre grup, el Toni, el Ramon, el Jordi Secall i jo començarem per l'avenc Morgan i Comas. Cada grup deixarem la instal·lació posada i després ens creuarem per fer l'altre avenc i desinstal·la.

Però és curiós que dos avencs aparentment iguals puguin ser tan diferents. I és que els mecanismes que els han originat no tenen res a veure l'un amb l'altre i, com si fossin dos bessons educats en entorns antagònics, han acabat tenint caràcters oposats.

L'origen de l'**avenc de les Serps** és una fissura que l'erosió de l'aigua ha anat eixamplant, amb el resultat d'un pou de trenta metres uniforme, quasi perfectament cilíndric, còmode d'entrar i baixar i, encara que auster, de gran bellesa.



(foto: Ramon I. Conyelles)

(foto: Ramon I. Canyelles)



Per contra l'espeleogènesi de **l'avenc Morgan i Comas** ha estat més complexa: Primer una erosió inicial de l'aigua va obrir un primer conducte, després les infiltracions provocaren una corrosió química, a continuació hi hagué una descalcificació provocada per l'anhídrid carbònic i finalment, al comunicar-se el primer pou amb la superfície i obrir-se la boca es tornà a generar l'erosió directa de l'aigua. El resultat ha estat un avenc de caràcter una mica recargolat. Ja

(foto: Ramon I. Canyelles)



(foto: Ramon I. Canyelles)



l'entrada és una epopeia, no per exposada si no per com és de difícil encertar la postura idònia per passar per un forat tant guerro. Un cop a dins se succeeixen un seguit de ressalts, rampes, gateres i sales amb pedres i fang que si bé no són de gran bellesa sí que ho són de gran amenitat i sobretot perquè al Toni li ha agafat una mena de febre instal·ladora i ha fet una re-instal·lació a cada Parabolt, pont de roca o punta de pedra que ha trobat, amb un total

de sis fraccionaments en un avenc de 30 metres. Més que un descens a un avenc sembla una cursa d'obstacles; val a dir que això ho fa més divertit i distret. El resultat global, amb la perspectiva que ofereix la comparació, ha estat prou interessant. I si li afegim un distès dinar de carmanyola, dins el pati de La Pleta, tenim un dia ben rodó.

Pere Palau

MONTSERRAT – NÚRIA

24 d'octubre

7ª etapa: St. Maurici de la Quar – Borredà

Un pèl abans de l'hora prevista l'autocar arriba al punt de trobada de Sagrada Família amb el grup que ja ha recollit a Pedralbes i seguim cap a Fabra i Puig on pugem els dos que faltaven. Avui tot plegat som 26. Tenim baixes de quiròfan, de genolls "tocats" i també de por que, amb la perspectiva de la forta baixada anunciada, s'acabin de "tocar". Sort d'alguna nova incorporació.

La conductora (sí, avui toca conductora) passa de llarg la sortida prevista per esmorzar i és a l'alçada de Manresa, al bar d'un polígon industrial, on podem treure el ventre de pena.

Reemprenem la ruta fins a Sant Maurici de la Quar, on va acabar l'etapa anterior, i comencem a caminar després d'uns "violents" exercicis d'estiraments que ens aconsella el guia.

Enfilem el camí cap a Coll Tinyós i seguint el GR4 passem el Pas Estret i des de la carena fruïm d'una bona vista dels cims de Montserrat, St. Llorenç, Montseny, Cabrera, Puigsacalm que sobresurten del mar de boira, i també del Pirineu amb una bona enfarinada.

Creuem la carretera que a l'esquerra en portaria a St. Pere de la Portella i enfilem la suau pujada cap al Santuari de la Mare de Déu de la Quar. Aquí ens esplaïem amb el panorama que

ens envolta i amb les vistes del Pirineu nevad d'on sobresurt el Puigmal.

Emprenem la davallada cap el Pla de la Quar on fem una generosa parada a fi i efecte que hom pugui comprar formatges i altres derivats de la llet a can Soldevila. Aquí hi tenim l'autocar per si cal recollir algú no disposat a baixar fins a Borredà. Hi ha algú.

Inciem la baixada cap a Borredà seguint el GR4 que va planejant per un bonic bosc d'alzines i amb alguna que altra baixada entapissada de còdols molls i relliscosos, preludi del que ens espera a partir del Coll de Forcons, on ja es divisa Borredà a uns 200 m més avall.

Des del coll, el camí baixa fortament i entre còdols mullats i corriols enfangats arribem al pont romà que travessa la riera de Merdançol i volejant un camp acabat de llaurar i per tant enfangat, remuntem fins el restaurant Baix Pirineus on ja hi ha l'autocar i on gaudim d'un bon àpat amb un abundós buffet lliure i graellada de carn.

Una passejada pels bonics carrers de Borredà per ajudar el païdor, dóna fi a aquesta etapa. Instal·lats a l'autocar, meditant o fent becaines, arribem a bona hora a Barcelona on, seguint el ritual del matí, però a la inversa, anem deixant el personal. Fins la propera etapa!

Montagut

Visita a les caves Canals Nadal

UNA MATINAL D'ENCANT REGADA AMB VI I CAVA

*Les Caves Canals Nadal, del Pla del Penedès, proveïdors del **cava del Centenari de l'Agrup**, ens van obrir les seves portes per a que poguéssim conèixer sobre el terreny el celler barceloní i el procés d'elaboració dels seus productes, entre els quals es troba el Brut Reserva del Centenari.*

El procés, que comença amb la recol·lecció del raïm es segueix amb cura el seu camí fins el celler. Pocs dies abans de la seva venda, es procedeix a llevar-li el tap i el seu etiquetatge.

Vins i caves descansen a una temperatura constant de 16 graus, cuidats per l'etnòleg Joan Miquel Canals, doctorat en la Universitat Rovira i Virgili, de la qual és professor, com la resta de la cadena, que forma la família Canals i lidera el patriarca Antoni Canals Nadal

El celler que està situada al centre de la població del Pla del Penedès, municipi reconegut per la finor dels seus vins, va rebre el Premi Zarzillo d'argent 2009, en un dels certàmens més importants del món en matèria vitivinícola,

Els quinze visitants, encapçalats per en Josep Tapias, el nostre president i sota l'organització d'en Francesc Reixachs, vam gaudir de la visita, acompanyats per una guia d'excepció, n'Imma Nadal. Abans, el seu germà Albert, ens va descobrir algun dels se-

crets de l'elaboració del cava.

La feina la va rematar l'amfitriona, la mare d'ambdós, que ens va fer gaudir d'un abundant **esmorzar** regat amb els seus caves i vins.

El cava del centenari

El nostre cava brut reserva s'embotella després d'una **criança mínima de 18 mesos**. Les aromes evocuen el fruit i la fermentació. En boca, que d'això vam aprendre'n un munt, s'insinuen notes de criaça envoltades de frescor, amb la sensació tàctil de les bombolles i la melositat del brut (sense sucre afegit).

Apunts i recomanacions

Una màxima a tenir en compte és que hem de conservar l'ampolla en **posició vertical**, per a evitar el contacte amb el suro, lluny de temperatures extremes.

El seu consum s'aconsella a una temperatura entre **5 i 9 graus** constants per al que és important, una vegada obert, mantenir-lo a la taula en una **glaçonera** o flassada tèrmica

PREMI

Ah! una notícia, el nostre CAVA, el **ABRUT RESERVA**, ha estat nominat en **QUART lloc** pel periòdic belga "De Standaard". Des d'aquí felicitem a la família Canals Nadal per aquest premi a la feina ben feta. Per si algú vol ampliar detalls d'aquest premi aquí teniu la web: www.canalsnadal.

El 10 de desembre vine al tast del nostre cava

El proper **10 de desembre** i al nostre local social, tindrem l'oportunitat de fer un **tast** del cava del centenari i tindrem també l'oportunitat de proveir-nos per les properes festes.

Manel Cabanillas

FEEC

Llicències de la FEEC 2010

En el moment de tancar aquest butlletí encara no tenim la informació de les modalitats i els preus de les llicències de l'any vinent.

Tan bon punt tinguem aquesta informació la farem arribar a tots els socis. Tot i així, per tenir la tarja de federat el dia 1 de gener, la data límit per a la seva tramitació a l'Agrupació serà el **dimarts, 15 de desembre**.

NOTES DE CONDOL

Fem arribar el nostre condol al nostre consoci **Jaume Brun** pel recent traspàs del seu pare.

7 de novembre

El nostre amic i consoci **ANDREU ROMÀ i ESPÍ** ha finat. Des d'aquestes ratlles volem expressar el nostre més sincer condol a la seva muller, fills i demás família.

Tots els qui ja fa un grapat d'anys que som a l'Agrupació i també els qui no fa gaire que han entrat a formar part de la nostra "Agrup", recordem en Romà acompanyant-nos en les excursions. Recordem la seva presència activa, cordial i discreta, m'atreveria a dir que el tret que el distingia era la seva exquisit.

Diem adéu a un gran company que a més ha hagut de deixar sense acabar la seva constant i callada tasca de recopilació de dades per tal d'editar el Llibre d'or de l'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA" en el seu CENTENARI.

Tanka 62-XI-2009

*Andreu, bon amic,
temps fa que no tresquem junts
com fèiem abans.*

*El teu llarg enllitar-te,
ara, ben trist, ton traspàs.*

jordi

Per les ermites perdudes de MONTSERRAT

Dissabte, 12 de desembre

Excursió de tot el dia

No gaire lluny del Monestir de Montserrat hi ha diverses ermites que són, o fóren, llocs de devoció i d'ermitatge. La seva situació en raconades especialment suggeridores constitueix un motiu d'interès afegit a un entorn extraordinàriament peculiar. Passejarem i ens enfilarem fins als racons més amagats i caminarem per la muntanya, gaudint del seu vassant nord, fins a Santa Cecília.

Recorregut total de 9 km. Desnivell +150m i -300m

Horari de la sortida:

7,45 h des de Sagrada Família

8,00 h des de Palau Reial

Preus d'aquesta sortida:

socis: 38€

socis online: 42€

no socis: 48€

Aquests preus inclouen el transport en autocar, pujada en funicular fins a Sant Joan i dinar al Monestir.

Grup mínim de **25 persones**.

Inscripcions a secretaria fins el dimecres, 9 de desembre.

Per fer el pagament cal fer un ingrés al compte de La Caixa 2100 3282 66 2200054492, indicant nom i ermites Montserrat.

RECORREGUT PEL RIU TAJO

(Guadalajara)

5-6-7 de desembre

Reunió Informativa: 3 de desembre, a les 20:00 h

Abans de les festes nadalenques, volem proposar-vos una altra activitat. Aquest cop fer un recorregut pel riu Tajo a Guadalajara, a la zona de **El Bolarque**. Ens esperen 3 dies de navegació per una zona amb un **encant natural espectacular!** Es tracta d'un recorregut per aigües tranquil·les, on podrem gaudir de la Natura, per uns trams de riu rodejats de congostos.

Inscripcions: Podeu formalitzar la inscripció a la secretaria de l'AEC.

Per a més informació contactar amb en Santi Rodríguez al telèfon 655 80 25 56.

El dia 3 de desembre, a les 20h, tindrà lloc la reunió on us informarem amb detall d'horaris, contingut de la sortida i punt de trobada.



Altes del mes de novembre

Valentina Greczanik Kurdila

Imanol Muñoz Greczanik

Javier Cayón Martín

Sonia Rodríguez Figueroa

Elicio Lluva Andrés

Margarida Castaño Tejada

Agustí Castellví Herrero

Artur Valera i Forcadell

Albert Giner Cadena

Maria Berruezo Llacuna

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

LOTERIA DE NADAL

13.927

El 16 de desembre **últim dia** per tornar o pagar la loteria

SOPAR DE NADAL

DISSABTE, 19 DE DESEMBRE, A 2/4 DE 9 DEL VESPRE

Com ja és tradició, farem el Sopar de Nadal en el nostre local social i tots junts ens desitjarem Bones Festes i un Feliç Any Nou.

MENÚ:

Còctel de benvinguda.

Entrants: Patates rosses, olives, gambes salades.

Consomé al xerès amb encenalls de permil estil A.E.C.

Torrades amb escalivada i anxoves.

Vedella de Girona amb bolets dels Cuiners de la Sagrada Família.

Postres: Tronc de Nadal.

Torrons i neules.

Pa, begudes i cafè.

Tot regat amb vi de les terres de Tarragona i cava del Centenari.

El preu del Sopar és de **18 €** per persona.

Cal apuntar-se a la llista del tauler d'anuncis de l'Agrupació i passar per Secretaria fins el 15 de desembre per fer efectiu l'import.

L'assistència al Sopar està reservada als socis.

Us hi esperem!

No hi falteu!





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, continuem de fotografies, notes, revistes. Cerca als llocs companyes de viatge per a escalar, fer espeleologia, sentir el cap de setmana... a www.balmaat.com

24 HORES TENDRÀ A DISTÀNCIA

BALMAAT

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

1 MODA I ROBA TÈCNICA Gran Via C.C. 531 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	2 ESQUÍ I TEMPS LLIBRE Gran Via C.C. 537 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	3 ACAMPADA Coste d'Urgel, 72 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	4 MUNTANYA TÈCNICA Coste d'Urgel, 76 08011 Barcelona Tel. 934 548 309
--	---	---	---



AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Padilla, 255-263, primera planta
08013 Barcelona
tel: 933 024 529
e-mail: aec@aec.cat
butlleti@aec.cat
web: www.aec.cat

Amb la col·laboració de:



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



Edita: AEC
President: Josep Tapias
Director butlleti: Jordi Romagosa
Disseny i maquetació: Xavier Sánchez
Impressió: Empòrium
En aquest butlleti hi col·laboren: Jordi Romagosa, Quim Llop, Marc Navarro, Jordi Pino i Cata, Joan Dilla, Xavier Aznar, Àlex Pérez, Joan Tarruella, Ramon I. Canyelles, Santi Pocino, Manuel Cabanillas, Pere Palau, Josep Montagut, Santi Rodríguez.