

Trofeu Montserrat -Millor fotografia: "Solitari" d'en Marc Solà Soriano



1912

butlletí informatiu

maig 2010



Memorial Agustí Torrents (foto: Joan Torruella)

Agrupació Excursionista "Catalunya"





FUTUR ESPERANÇADOR per la, gairebé, 100tenària associació

*L'entrada de nova saba a la nostra Agrupa
ha començat a donar els seus fruits.*

La joventut, de la qual n'estàvem orfes, i que ha entrat a formar part del nostre col·lectiu fa molt pocs mesos, té ja no només projectes sinó realitats que durant els pròxims mesos lideraran. Sortides a cims molt representatius del nostre país són l'objectiu que setmana rera setmana preparen amb meticulositat en el nostre local social.

No obstant això les iniciatives no es queden aquí i al costat de les clàssiques de senderisme i promoció, cal afegir una encapçalada per una de les noves sòcies, un primer pas que esperem sigui l'inici de molts altres i que proporcioni nous vocals de sortides.

Els de sempre segueixen, està clar, treballant, un nou curs d'espeleologia,

completat amb èxit i la convocatòria, un any més, del campament d'estiu i la bona acollida de les sortides amb tren, configuren la nova AGRUPA. Una Agrupa que sense oblidar el pas-sat camina amb pas ferm cap a un futur esperançador que assegura la continuïtat de la nostra, ja gairebé centenària, associació. Una

vegada més caldrà que tots coo-perem, caldrà no posar pals a les rodes i treballar amb il·lusió, sense rancors, amb només un objectiu: fer una Agrupa per a tots.

Una Agrupa que sense oblidar el pas-sat camina amb pas ferm cap a un futur esperançador

Í N D E X

- 3 EDITORIAL:** futur esperançador
- 4 CULTURA:** memorial Agustí Torrents
- 6 MUNTANYA:** entrevista a Jordi Pino
- 9 MUNTANYA:** Els Mollons
- 10 MUNTANYA:** excursió al Sui
- 11 MUNTANYA:** La Farga, Montesquiú i Sant Quirze

AGENDA D'ACTIVITATS:

- 13 Mont-Rebei; Figaró; Ruta de la Seda
- 14 B.T.T.: Montsec; Gra de Fajol
- 15 A.E.C.: actes a la seu de l'Agrupada

- 16 calendari MAIG
- 17 calendari JUNY
- 18 CULTURA: excursió botànica
- 19 turisme eqüestre; GLACERA: Dolomites
- 20 campament a Zuriza

- 21 SENDERISME:** 1a caminada sorpresa
- 23 A.E.C.:** Sant Jordi; rocòdrom
- 24 E.R.E.:** El feliç final d'una corda d'espeleo
- 25 LA BENZINERA**
- 27 MUNTANYA:** Tagamanent
- 30 A.E.C.:** diversos

MEMORIAL

Agustí Torrents i Barrachina

Breu relat d'un que hi va ser

Abans d'entrar ho aprofitem per fer la xerrada amb aquells amics que fa dies —de vegades massa— que no veiem.

(foto: Joan Tarruella)



A les 8, quan entrem a la sala d'actes del Centre Cívic Sagra-da Família, n'hi ha que porten la butlleta emplenada i d'altres que ho fan en aquell moment. La sala es va omplint i ens hi apleguem uns 175, entre autoritats, socis, amics i veïns.

Obre l'acte el nostre President, en **Jep**, que passa la paraula al nostre company doctor **Pujante**, qui fa una recordança senzilla i emotiva del malaguanyat Agustí. Tot seguit en **Cabani-las** ens exposa el programa que s'ha preparat per avui i presenta les fotos finalistes del **III Concurs Internacional de fotografia digital de muntanya**, que donen pas a la pel·lícula **“Visions del Pedraforca”** que té el valor sentimental de ser testimoni d'una època que bastants dels presents

vam viure. Després els aplaudiments del final d'aquell film.

Comença **“L'altra cara de la forca”** que és una magnífica recreació de la primera ascensió per la via Lluís Estasen a la paret nord del Pedraforca; ens parla de la precarietat del material, dels sentiments que se suposa van sentir, tant el cap de la cordada com els tres que l'acompanyaren. El film aconsegueix transmetre'ns les emocions d'aquella “primera”. Quan s'acaba aquesta pel·lícula un fort aplaudiment premia l'obra del seu director i els qui hi ha col·laborat.

Després del parlament del senyor **Alcalde de St. Boi**, són cridats els premiats del concurs de fotografia i finalment, i per acabar l'acte, són repartits els regals que s'han sortejat entre



(foto: Joan Tarruella)

els assistents cedits per les diferents cases patrocinadores d'aquest Memorial.

Com a l'entrada, ara tornem a trobar-nos amb amics i companys d'antigues ascensions; avui ja no ens demanem noves dels cims i vies assolits, avui ens interessem per la salut d'aquells companys i les activitats de la fillada...

L'acte en dades

Hi assisteixen: La família de l'Agustí, l'Im. Sr. Jaume Bosch (alcalde de St. Boi), Sr. Ramon Nicolau (Comissionat de l'Alcaldia de Barcelona per a la Participació Ciutadana), Sra. Isabel Girall

(Consellera del Districte de l'Eixample), Sra. Maria Antònia Barragan (Regidora d'esports de l'Ajuntament de St. Boi), Sra. Montserrat Mirabent (Regidora de Cultura de l'Ajuntament de St. Boi).

Hi col·laboren: Balmat, Cordes Roca, Sport & Leisure i Ca l'Espardanyer.

Organitzen l'acte: El Grup Vi Daurat i l'Agrupació Excursionista "Catalunya" El Jurat del III Concurs fotogràfic de fotografia digital de muntanya "Memo-

rial Agustí Torrents i Barrachina" format per: Josep Antoni Pujante, Jep Tapias, Teresa Colet, Francesc Sanahuja i Manuel Cabanillas ha atorgat els premis:



(foto: Joan Tarruella)

Finalistes:

- Trofeu Puigmal (Catalunya Nord) "Pas del Gat a la Munia" d'en Xavi Garcia Sebastià
- Trofeu Puig de Masanella (Illes Balears) "Pedraforca 1995" d'en Jaume Bagué
- Trofeu Periganyol-La Caixa (La Franja de Ponent) "Bisaura" d'en Jordi Lorenzo Martin
- Trofeu Penyalgosa (País Valencià) "Per la Mar de Glac" d'en Miquel Perales Roy
- Trofeu Pica d'Estats (Catalunya) "Ama Dablan" de na Rosa M^a Soler
- Trofeu Puigpedrós (Catalunya Nord) "Estrella Polar" d'en Paco Roses

Guanyadors:

- Trofeu Sant Ramon -Sant Boi "Yacks" de n'Eduard Ruiz
- Trofeu Montserrat -Millor fotografia "Solitari" d'en Marc Solà Soriano
- Trofeu Pedraforca -Grup Vi Daurat "Tardor" d'en Marc Solà Soriano

Els trofeus són muntats sobre pedres baixades del cims dels Països Catalans

Jordi Romagosa (soci 1224)



(foto: Joan Tarruella)

Una vida per la muntanya i per l'associacionisme

JORDI PINO MÉS D'UN MILER DE CIMS EN EL SEU HAVER

Quaranta-un anys després de la seva entrada a l'Agrupació en Jordi Pino manté, no només les il·lusions per la muntanya, sinó que segueix treballant per l'AEC en aquesta nova etapa al capdavant de la secció de muntanya i com sots-president segon de la junta directiva que afronta el repte del 100tenari.



Els cims que ha trepitjat són tants que li és difícil recordar el nombre exacte. "Des de l'any 1968, i comptant els repetits, és possible que superi de llarg el miler. Fins i tot hi ha alguna muntanya a la qual hi he pujat més de deu vegades".

"En els últims set anys, i sense comptar les repeticions, he estat en uns 170 cims", ens va dir el nostre consoci.

Tres travessies recorda en Jordi, de forma especial "fa molts anys que no faig travessies, però en recordo tres: la del Tibidabo a la Pica d'Estats, la de Viadós a Benasque i la de Benasque a Vielha".

Les setmanes per en Jordi Pino acaben sempre a la muntanya "de terme mitjà sortim a la muntanya —ho fa des de 1973 gairebé sempre acompanyat de na Cata, la seva dona— quatre vegades al mes", uns guarismes que ens diuen que dels 52 caps de setmana de l'any, 48 els dedica a la seva passió.

Una sortida a la Pica d'Estats, es troba entre els seus millors records "Són molts els records en tants anys, però sobresurt l'ascensió que feren 46 socis a la Pica d'Estats per Pinet, va ser una sortida en la que l'associacionisme



i germanor que regnava a l'Agrupació es va fer evident".

Si l'excursió de gairebé mig centenar de socis està com un dels records destacats l'anècdota curiosa no és capaç de citar-la "moltes, massa per explicar-les, ara els records, cims equivocats, sortides errades per l'horari, meteorologia o confusió entre els assistents. No m'atreveixo a esmentar-ne una".

Espeleologia, carreres d'esquí de muntanya o de regularitat, esquí de fons, recorreguts amb raquetes, l'escalada i fins i tots patinatge amb línia, han estat les modalitats esportives practicades per en Jordi Pino.

Fora d'algun esglai sense conseqüències, recorda un accident de muntanya "l'any 1971 vaig caure en una petita glacera, ara ja inexistent, a la Pica d'Estats. Les conseqüències van ser una fractura oberta del colze". Lligaments, turmells i genolls completen la seva història d'accidents de muntanya.

Com a vocal ha liderat centenars de sortides "actualment en faig unes sis a l'any encara que quan al costat

de la meva dona ens encarregàvem de la vocalia de muntanya arribàvem a sumar entre 20 i 25 anuals".

Amb l'ascensió al Perdiguer, com assignatura pendent "hi he estat en sis ocasions, dues amb esquís i quatre a peu", Jordi Pino té la seva cota més alta "a la Vall d'Aosta el Gran Paradiso de 4.060 m".

Pel vice-president l'Agrupada té un paper molt important a la seva vida "És un complement a la meua vida laboral i privada. Duc tota una vida hi he trobat dues de les coses que més valoro: amistat i esbarjo. També m'ha servit de gran ajuda en la meua formació personal i interès per diferents temes relacionats amb la naturalesa com la botànica, la meteorologia o la geologia, encara que a molt petita escala però d'una gran satisfacció personal".

Malgrat la seva experiència, sempre està obert a qualsevol aportació i assegura que "col·laborar en petits i humils projectes m'omple".

Amb el 100tenari a dos anys vista en Jordi ho té molt clar "tenim un local que s'hauria d'aprofitar. De les



168 hores que té la setmana, no arribem a utilitzar-lo ni 20. No tinc idees, però si que caldria buscar algun tipus d'activitat, per exemple cultural. Que ens permetés un major aprofitament de les nostres infraestructures".

La Farga Montesquiu (foto: Pilar Ventura)



Tot i que per a aconseguir més presència de vida associativa a la seu de l'Agrupada té alguna idea "S'hauria d'estimular als socis. Realitzar enquestes i veure que els pot motivar. Els sopars i sobretot algun partit de futbol inciten a la gent a acostar-se al local social, potser fer algun tipus de cinema, tornejos culturals, potenciar la biblioteca i l'accés a Internet. Necessitem més joventut i per això hem de saber les seves necessitats.

La instal·lació d'unes pantalles, amb l'accés a Internet gratis, per als socis acompanyada d'una gran campanya publicitària pel barri. Que és la gent que majoritàriament faria ús del servei" són altres de les aportacions que en Jordi Pino pensa que podrien ajudar.

Amb més de 40 anys de vida associativa a l'Agrupada, també soci de la UEC, ha estat tresorer, vocal de muntanya, vocal del refugi de La Molina i ara vice-president segon, no vol oblidar amb la mirada posada al 100tenari i com exemple a seguir "el gran esforç que va suposar el 75 aniversari de l'Agrupada", la seva Agrupada, la nostra Agrupada.

Manuel Cabanillas



Laboratori de Viatges

Darrere el web del Laboratori trobaràs algú que t'escolta.
Sabem de Viatges des del 1971.

www.laboratorideviatges.cat

ricanyelles@laboratorideviatges.cat * Tel.: 664 29 80 82
Consultoria gratuïta per als socis de l'A.E.C.

ELS MOLLONS (Anoia)

28 de març, diumenge de Rams

*Uns quants vam decidir no anar a beneir la palma
i aquest diumenge vàrem anar d'excursió.*

*I, francament, no me'n penedeixo,
va valdre la pena.*



(foto: M. Jesús Salvador)

Agafem el tren, que va sortit a l'hora i va arribar a l'hora, 62 Km. en una hora i mitja que no es va fer gens llarg, alguns se la van passar dormint.

El dia era molt bonic i vam començar a pujar cap al Primer Molló, on hi ha una gran creu de ciment i una taula d'orientació. Aquesta taula d'orientació no ens va orientar gaire, aquí va començar la "gran polèmica", que això d'allà és Cervera, que NO és Cervera... Els nostres dubtes els vam passar a d'altre gent que també pujava al cim i que tot i essent de la comarca tampoc ho veien clar.

Sense treure'n l'aigua clara sobre el resultat de "l'enquesta" baixem i per unanimitat decidim pujar al castell abans de dinar.

Dinam a les portes del castell, i tot acabant, la Cati se n'adona que ha perdut el pal. Clar pobret pal, com que li vàrem dir que no era un pal com déu mana... Ell va decidir no vindre amb nosaltres i segurament es va quedar a la creu del Molló.

Vam entrar a visitar el castell, va ser molt interessant, el guia era una persona que es veia que li agradava la seva feina i es trobava ben a gust amb nosaltres; ens va dir que érem un grup molt maco.

Pel camí de baixada vam prendre un cafetó i cap el tren. Un viatge molt distret i els de sempre clapan.

Estic segura que tots els que vàrem tindre la sort de fer aquesta sortida no ens en penedim gens, encara que el nostre guia ens ensenyés alguna que altra targeta groga (després ens la va treure).

Doncs, com que ja no tenim targetes, estic segura que estem convocats per la pròxima excursió que de ben segur serà tan maca i divertida com aquesta.

M. Jesús Salvador

EXCURSIÓ AL SUI

amb un dia ple de llum

Comencem el dia amb molt bon humor, portem la victòria del Barça, i per fer-ho bé i, al mateix temps fer una mica més de via, passem per El Montanyà i tot seguit arribem a Coll Formic, on fem una de les coses més importants, el desdijuni i el cafetó.

Cim del Sui (foto: Josep Montagut)



Amb molta alegria i ganes, ens posem en marxa i com que portem molt bon pas, ens costa molt poc arribar al Sui, allí hi trobem el llibre de registre i veiem la nostra firma de l'any passat. Aquest any l'excursió l'allarguem una mica més i ens arribarem al Turó del Samont.

Tres persones es queden custodiant les motxilles i prenen el solet i les altres marxem cap el turó. En arribar-hi ens trobem amb una vista impressionant, valia la pena allargar l'excursió. Estem una estoneta gaudint del paisatge i altre cop cap el Sui.

Un cop al Sui tots ens posem en marxa perquè comencem a tindre gana. El lloc escollit per dinar no

podria ser altre que a prop de "El Café", un antic hostel que avui es troba en runes però que no per això li treu el seu encant. Després de dinar tenim temps de fer una becaïna, i quin gust sentir el sol a la cara, estirats a la gespa.

S'ha acabat l'excursió cap al cotxe. Altre cop i un altre cafetó o alguna coseta fresca abans de emprendre la tornada.

Per mi va ser un dia fantàstic, l'excursió molt ben portada. No m'extranya que amb gent com el Josep Montagut l'AGRUPA perduri.

SENYOR MONTAGUT em trec el barret i MOLTES GRÀCIES per fer-nos passar un dia tan bonic.

M. Jesús Salvador

Descansant al Samont (foto: Josep Montagut)



Excursió a La Farga - Castell de Montesquiú - Sant Quirze

Una excursió per recordar, maca, senzilla i, sobretot, molt divertida.



Ens trobem a las 7:30 a l'estació de Sant Andreu Arenal, tothom és puntual. El nostre guia, com a bon vocal i com ho fa sempre, ens dóna un sobre amb tota la informació de l'excursió i de la zona a la que anem.

Al'hora en punt el tren es posa en marxa, són dues hores fins a La Farga, dues hores que ens passen super ràpides, algun membre de la colla ens explica las seves aventures de la nit passada, és que no us ho perdeu, però tenim un taxista, en Lluís que és tot un professional i sabeu que fa, doncs si la gent no li paga al damunt els porta a

donar un tomb per Barcelona; bo, això ben bé no va així, però per saber-ho haver vingut a l'excursió

Quan arribem a Sant Quirze pugem en Pino i na Cata, són un tàndem perfecte i ens alegra molt poder gaudir de la seva companyia. Baixem a la parada següent: La Farga. Som els únics del tren que hem baixat, sembla un poble fantasma, no hi ha ni un bar, i mira que això a la nostra terra és difícil.

Esmorzem al solet i a caminar cap el castell. Ens avisen que no toquem els filferros que són perquè les vaques no s'escapin, i com que som

una mica como Sant Tomàs (veure i tocar), algú pot comprovar que era veritat que no s'havien de tocar. En Cabanillas també ens avisa que anem en compte que no s'enganxessin las motxilles, doncs no haver-te tret el mosquetó, perquè mira que va donar feina desenganxar-lo, digne de ser fotografiat.

Quan arribem al castell ens trobem amb una exposició de roses pintades en diferents materials, molt boniques per cert. Fem una volteta, unes fotos i cap a Sant Quirze.

Com que encara era d'hora per dinar ens prenem un vermutet al solet, ens aten l'amo del bar, un senyor molt simpàtic que resulta que va néixer a la Barceloneta. Després anem a dinar a un pícnic, al costat del riu, la font que hi ha es diu Font de la Sagrada Família, estem tots molt a gust, en Lluís, altre cop ens sorprèn, havia desaparegut i es presenta amb dues grans coques (boníssimes), el

nostre guia ens torna a sorprendre i ve amb dues ampolles de cava.

Brimdem per l'Agrupada, per nosaltres i per tothom, tenim un bon rotllo impressionant i si algú en dubta que no som divertits que s'apunti i podrà comprovar-ho.

Ja ens hem acabat la coca i el cava, Jara falta el perfumat, altre cop cap el bar del senyor de la Barceloneta.

En sortir ens acomiadem d'en Pino i senyora, ells tenen el cotxe a Sant Quirze.

A l'estació ens hem d'esperar una mica, els diumenges hi ha menys trens, però continuem fent gresca.

Al tren alguns fan una estona de becaineta però altre cop tornem a riure.

HA VALGUT LA PENA FER AQUESTA EXCURSIÓ, SOBRETOT HA VALGUT LA PENA ESTAR AMB TAN BONA COMPANYIA.

M. Jesús Salvador



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

Carrer Ferran, 39
08002 BARCELONA

 **Telèfon i fax**
93 302 38 98

EXCURSIÓ AL MONT-REBEI

DIES 8 I 9 DE MAIG

Inscripcions a secretaria fins el 22 d'abril. Cal fer el pagament al compte de l'Agrupació, a La Caixa. Núm. 2100 3282 66 2200054492 indicant noms i ref. Mont-Rebei.

Preu per persona: socis numeraris 85 €, socis on-line 92 €, no socis 100 €.

Vocals: Josep Bou i Francina Torrent Tel. 933712986 i 687731276.

Cal anar amb calçat de muntanya

TRAVERSA

FIGARÓ-LA TRONA-AIGUAFREDA

Tipus d'activitat: Muntanya (Senderisme)

Oberta a: Socis exclusivament

Data de la sortida: diumenge, 16 de maig de 2010

Hora de la sortida: 07:30

Lloc: Estació de Sant Andreu Arenal. Fabra i Puig/Meridiana

Recorregut: uns 9 km.

Desnivell: 490 metres d'ascens i 446 de descens

Durada prevista: 3h 30 min.

Dificultat: Mitja

Transport: Tren RENFE

Complements: Cal portar esmorzar i dinar que farem en ruta

Material: Botes de tresc o sabatilles, gorra, crema i aigua.

Informació: Dijous, 13 de maig, 20:00 hores, a la seu de l'Agrupació.

Vocal: Manuel Cabanillas. 933 305 013 / 617 584 527

Resum de la sortida: Travessa Clàssica. Transcorregut que comença per la vall del Sot del Bac, on hi trobem una de les escoles d'escalada més clàssiques de Catalunya per, posteriorment, pujar a l'espectacular Trona del Bertí, una talaia de gran bellesa. Descens fins Aiguafreda pel Grau de les Avellanedes i Valldeneu.

CONFERÈNCIA-PROJECCIÓ

LA RUTA DE LA SEDA

Dr. Joaquim Montoriol

Reserveu la data del **15 de juny** per venir a l'Agrupació i assistir a la conferència-projecció sobre el tema **TAKLAMAKAN –de la Mongòlia interior al Xinjiang, la Ruta de la Seda** a càrrec de l'apreciat Dr. Joaquim Montoriol catedràtic emèrit de la facultat de geologia.

Sortida amb BTT

MONTSEC D'ARES I D'ESTALL

15 i 16 de maig de 2010

Es tracta de continuar la travessa dels "Montsecs", començada l'any passat amb la sortida que vam fer des de Vilanova de Meià fins a Àger, tot travessant el Montsec de Rúbies.

Dissabte, 15 de maig, pujarem a Sant Alís des d'Àger (1.100 m) passant per la Mare de Déu de Colobor. Un tram de la pujada és per camí, de manera que caldrà carregar la bici a coll durant una bona estona.

Alternativament, qui ho vulgués, podria pujar per la pista asfaltada que arriba fins a dalt sense cap dificultat.

Diumenge, 16 de maig, travessa des d'Àger fins a Tolba, a la franja de

Ponent. Enmig del recorregut creuarem l'embassament de Canelles amb caiacs. Desnivell estimat: 900 m.

Sortida de Barcelona (Palau Reial) dis-sabte a les 8 h on hi haurà un minibús i una furgoneta per a les bicicletes. La nit de dissabte la passarem a l'alberg d'Àger.

Reunió preparativa i data límit d'inscripció: dijous, 6 de maig, a les 21 h.

Secció de Muntanya

GRA DE FAJOL

Primera per coincidència amb la sortida al Montsec a la recerca d'herbes re-meieres i després per problemes d'agenda (oi que ho diuen així els polítics?) **no es podrà fer** l'excursió al GRA DE FAJOL. O sigui que, apunteu-vos-ho: **NI EL 30 NI EL 23 DE MAIG ES FARÀ LA SORTIDA AL GRA DE FAJOL.** Aplaçada a l'octubre. Ja informarem.

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

ACTES A LA SEU DE L'AGRUPACIÓ ALS QUE CONVÉ QUE HI ASSISTIM

divendres, 7 de maig

Reunió 100tenari

Hi ha un munt d'activitats i projectes per dur a terme per commemorar el nostre 100tenari i cal que tots hi col·laborem i ens fem càrrec d'organitzar i dur a bon terme alguna de les activitats que es proposaran.

A les 20:00 h

dimarts, 11 de maig

ASSEMBLEA GENERAL

Com sempre la nostra presència i participació permetrà a la Junta informar-nos dels seus projectes i servirà perquè aquella Junta escolti les nostres propostes.

A les 19:30 h primera convocatòria i 20:00 h segona.

dijous, 10 de juny

DIADA DEL SOCI

És el dia de retrobar-nos tots, els qui han guanyat alguna distinció per les seves activitats muntanyenques, espeleològiques o culturals; aquells que fa un munt d'anys que són socis, 25 ó 50, i tots els qui per un dia, al menys, ens acostem a l'Agrupació per a retrobar-nos i gaudir de la joia de vella amistat.

A les 20:00 h (els voluntaris a les 19:00 h).

ds 1-2	caiaac	Serra d'Irta, mar (Castelló)
dm 4	junta	Reunió
dc 5-19	glacera	Curs escalada en roca. Nivell I
dv 7	a.e.c.	Reunió preparació 100tenari
ds 8-9	muntanya	Mont-Rebei, Montsec (Josep Bou i Francina)
ds 8-9	s.e.a.m	Colectiva als Ports de Beseit
ds 8-9	s.e.m.	Pavots / Posets (Eriste). Jep Tapias
ds 8-9	infantil	Atzimut (Ietis i Txeiens)
dm 11	a.e.c.	Assemblea general
dm 11	veterans	Reunió mensual
dc 12-16	glacera	Tècniques progressió en glacera i autorrescat
ds 15-16	b.t.t.	Travessa del Montsec. Difícil (Cesc Grau)
ds 15-16	infantil	Sortida Treckings
dg 16	muntanya	Figaró-Aiguafreda (Manuel Cabanillas)
ds 22-23	muntanya	Senderisme. Última etapa: Queralbs-Núria...
ds 22-23	s.e.m.	Maladeta (La Renclusa). David Martín
ds 22-23	infantil	Sortida Juvenils
ds 22-24	caiaac	Les Calenques (Niça, Costa Brava)
ds 29-30	caiaac	Sortida de lluna plena
ds 29-30	caiaac	Curs d'iniciació a Aigües Braves
dg 30	cultura	Caminada i recerca de plantes remeieres per la Vall del Silenci (Montsant-Priorat). Rosa Miller

dm 1	junta	Reunió
dc 2, 5 i 6	glacera	Monogràfic de barrancs
ds 5-6	caiac	Sortida a la Costa Brava
dg 6	muntanya	Sortida a la Cerdanya (Jordi Calafell)
dm 8	veterans	Reunió mensual
dc 9,12-13	glacera	Monogràfic progressió per crestes
dc 9,12-13	glacera	Monogràfic escalada en roca
dj 10	a.e.c.	Diada del Soci
ds 12-13	muntanya	Camí dels Enginyers (Pere Mansilla)
ds 12-13	s.e.a.m.	Sortida colectiva (lloc a determinar)
ds 12-13	caiac	(TT) Tècniques de paleig bàsic i avançat. Curs d'iniciació de caiac de mar
dm 15	cultura	Conferència: "Ruta de la Seda". (Montoriol)
ds 19-20	infantil	Sortida
ds 19-20	b.t.t.	Núria-Prats de Molló-Figueres (difícil). Cesc G.
ds 19-20	caiac	Sortida a Cotlliure. Costa Vermella
dc 23	a.e.c.	L'associació de veïns ens ha encomanat que portem la Flama del Canigó per tal d'encendre la foguera de la Revetlla de sant Joan
dg 27	muntanya	Nocturna Sant Llorenç del Munt (Domènec P.)
dg 27-28	glacera	Seminari de meteorologia
dc 30	glacera	Sessió informativa de l'estada a Dolomites, al Foment Excursionista de Barcelona, a les 20 h.
dc 30, 3-4	glacera	Monogràfic progressió per crestes
dc 30-14	glacera	Curs nivell I de barrancs

Totes les activitats les trobaràs més detallades als: **news letter** i www.aec.cat
 Si vols rebre la informació i recordatori de les activitats envia'ns el teu e-mail a: aec@aec.cat
 o a comunicacio@aec.cat

EXCURSIÓ BOTÀNICA

AL CONGOST DE FRAGUERAU. LA VALL DEL SILENCI
(MONTSANT – PRIORAT)

CAMINADA I RECERCA DE PLANTES REMEIERES

Diumenge, 30 de maig de 2010

No farem una gran caminada sinó que, guiats per un entès en herbes remeieres, anirem aturant-nos ara aquí ara allà, tot coneixent la gran varietat de plantes i arbres de la zona, i explicant les seves propietats medicinals.

El camí és planer i apte per a tothom. S'aconsella portar cambra fotogràfica o una llibreta gran amb tapa dura per si es vol anotar les explicacions o posar algun petit exemplar de planta medicinal.

Com que la finalitat de l'excursió és conèixer les plantes medicinals, el ritme i l'horari seran molt flexibles.



ITINERARI

Sortirem de l'ermita de Sant Antoni, a uns 3 Km. de Ulldemolins. Passarem per la font de la Gleva i les Cadolles Fondes, lloc d'extraordinària bellesa on el riu Montsant ha excavat la roca deixant un cingle a banda i banda. Tirant avall veurem la roca Balladora, anomenada així perquè en temps passats fadrins

i fadrines anaven a ballar a aquest indret. Més endavant podrem veure a l'altre costat del riu l'esplèndida cinglera, tota plena de color, anomenada El Racó de la Pastera. També veurem, dalt, les magnífiques siluetes dels Tres Jurats, autèntics guardadors de la vall. Travesarem el riu Montsant per un pont penjat i arribarem a l'ermita de Sant Bartomeu; ermita romànica construïda el segle XIV (encara que ja hi havia presència ermitana en aquest indret des del segle XII). Tot el racó de Sant Bartomeu respira pau i quietud, el silenci és impressionant. Un silenci tant intens, que es pot escoltar. Tornarem pel mateix camí.

FITXA TÈCNICA

DATA: 30 de maig de 2010

ACTIVITAT: Senderisme - cultura

TEMA: Caminada i recerca de plantes remeieres

COMARCA: Priorat

HORARI: 2h 30 min.

DIFICULTAT: baixa

DESPLAÇAMANT: Cotxes particulars

LLOC DE TROBADA: Al Palau de Pedralbes

HORA: de ¾ de 7 a les 7, per sortir puntualment a les 7

ESMORZAR: A l'Ermita de Sant Antoni, a les 9 del matí.

DINAR: Al restaurant del camping Montsant Park a Ulldemolins, a 2/4 de 3 de la tarda. L'import del dinar serà 17 €.

VOCAL: Rosa Miller.

Telèfon: 93 439.00.65 / 654 84.62.25.

L'AGRUPA ENGREIXA LA SEVA OFERTA ESPORTIVA

Miquel Casas encapçala la nova Secció
de Turisme Eqüestre

En Casas va presentar la que molt aviat serà una nova secció a la nostra Entitat, la de "Turisme Eqüestre" que fins i tot ja té un logotip. Per les properes setmanes ja s'està preparant la sortida del bateig de la secció, possiblement a les rodalies del Pedraforca i fins i tot la segona que tindrà com escenari el Ripollès. Els interessats en formar part de la

secció podeu posar-vos en contacte amb en Miquel Casas.

El turisme eqüestre és una pràctica amb molta acceptació a països com França i permet una visió de la natura diferent a la que s'ens ofereix amb els recorreguts a peu.

El GR i PR són rutes molt adients per aquesta activitat que també pot practicar-se per camins i corriols.



ESTADA D'ESCALADA A DOLOMITES



Estada de formació d'escalada de l'1 al 7 d'agost de 2010

El 30 de juny, a les 20 hores, **sessió informativa** de l'estada
al Foment Excursionista de Barcelona.

Creu dels Molers, 6 -baixos- Barcelona

Del 14 al 22 d'agost l'agrupa se'n va de càmping

L'ENIGMÀTICA VALL PIRENAICA DE ZURIZA ACOLLIRÀ EL NOSTRE CAMPAMENT

LA VALL DE ZURIZA

Zuriza està situat en el curs alt del riu Veral (afluent del riu Aragó), a peu del Pirineu aragonès. Geogràficament, conforma una vall, la vall de Zuriza, tancada pel nord per la muntanya Abizondo i Peña Ezcaurri. Cap a l'est de la vall de Zuriza s'aixeca la cadena muntanyosa dels Alans, consistent en un conjunt de muntanyes calcàries amb abundants trencades i barrancs

EL CAMPING DE ZURIZA

Càmping Zuriza, està situat al Pirineu aragonès, a la capçalera de la Vall d'Ansó, entre França i Navarra, formant part del Parc Natural de les Valls Occidentals de la Jacetania.

Des del campament de l'Agrupada podrem fer excursions de muntanya a cims com la Taula dels Tres Reis (2428 m) —vèrtex límit entre Aragó, Navarra i França—, el Petrachema (2.377 m), o el Chinebral (2.329 m), entre altres.

Practicar senderisme per l'entorn de Linza, Tacheras, Gamuela... fer travesses, muntar amb bicicleta

de muntanya, fer Escalada, descens Barrancs, parapente, micologia... o banyar-nos al riu Veral.

La cultura tindrà també el seu espai amb la possibilitat de visitar pobles típics.

Observar la flora i fauna, fins i tot visitar el terreny de l'ós bru. Una bona gastronomia completen les possibilitats d'una zona a descobrir...

FITXA TÈCNICA

Disposa de:

10 **Habitacions** amb bany o lavabo: de 38-48 € (iva inclòs).

64 **lliteres** en alberg: a 12,00 €: (iva inclòs).

Bungalows: 70,00 € (Capacitat 2 a 4 persones) 100,00 € (Capacitat 6 a 8 persones) iva Inclòs.

Camping per a 400 places.

4,10 € / Adult; 4,10 € / Nen; 3,70 € / Co-txe; 4,10 € / Caravana; 4,90 € / Autocaravana; 6,20 € / Electricitat; 6,00 € (servei de 8:00 ha 00:00 h) + 7% IVA.

Bar-restaurant.

Botiga.

Tots els preus són per dia.

1a CAMINADA SORPRESA

27 de març de 2010

Quan arriba l'autocar ja fa una estoneta que hi som tots els que l'hem d'agafar a Pedralbes. Aviat som a dalt i ens dirigim cap a la Sagrada Família. Després, quan intentem passar pel costat de l'estació Renfe de St. Andreu, ens trobem uns senyals de direcció prohibida i un municipal amb el bloc i el bolígraf procurant pels qui puguin badar.



foto: Jordi Romagosa

En Quim se'n va a rescatar l'excursionista Josep, que ens està esperant allà i ens el porta. Sortim de Barcelona. En Rafa ens desvetlla la sorpresa i ens aclareix que anem a seguir una via romana. Des del seient del davant ens explica com i perquè es van fer aquelles vies. Fem parada i fonda a Cal Peyu, on un matrimoni, potser dormilega, hi ha fet cap i s'incorpora a la colla, ja en som 27. Repartits per les taules ens mengem els entrepans, hi ha qui tria vi, qui cafè amb llet... però, en definitiva, tots sortim més satisfets que quan hi hem entrat. Una mica més

amunt de St. Pau de Segúries, a quarts de 10, deixem l'autocar i comencem a caminar; al cap de pocs metres trobem una columna que potser voldria ser una pedra mil·liar però que no ho és, puix que és absolutament moderna (MCMXCIX). Aquí en Rafa amplia les explicacions històrico-tècniques aprofitant que ja som a la via Annia. En Jordi llegeix unes frases en llatí, referents a l'amistat. Aquesta **via Annia**, sortia de Figueres i anava a enllaçar a la Gàlia amb la via Augusta. Nosaltres en farem només una petita part, la que va de St. Pau, al Ripollès, fins a St. Martí del Clot, a la Garrotxa. La Via es va enfilant amb un pendent còmode fins a passar la collada de Capsacosta. Els adequats comentaris d'en Rafa ens il·lustren *in situ*, sobre les peculiaritats de les vies romanes en general i d'aquesta que avui trepitgem, en concret: Els murs, guarda-rodes...

Un paisatge nou se'ns obre, tenim la preciosa **Vall Bianya** als nostres peus, aquí la vegetació ha canviat, les alzines s'han ensenyorit del bosc i la pri-

mavera s'hi fa més present, amb les flors de l'herba fetgera, violetes, estel·làries i lletsons. Tot és baixada, es pot dir que la “*summa crusta*” ha desaparegut de la via i caminem per damunt del “*nucleus*” i el “*statumem*”. Un tros més avall del coll s'estableixen dos grups, el més nombrós dels “anemperfeina” i un segon, tot plegat mitja dotzena, dels anomenats “anarfent”. Saludem alguns vianats (pocs) que fan el camí en sentit invers al nostre. El Sol d'aquest principi de primavera escalfa, l'aire encara és fresc i és vigoritzant. Quan anem a travessar per segona vegada la carretera ens hi trobem una altra falsa pedra mil·liar. A partir d'aquí els vestigis de la Via són molt escassos i el prat ha cobert l'obra. Passem per les envistes de St. Salvador de Bianya i pel costat de l'oratori de St. Josep, deixem el prat i entrem al bosc d'alzines que ens fa cobricel amb la seva rama. Passem pel damunt del túnel de la Vall Bianya i després de passar pel costat d'unes quadres de cavalls, travessem un petit rierol i ens enfilem a la carretera. Allà ens aturem i esperem l'autocar, que ja ha recollit la colla dels “anemperfeina” i ens porta a tots plegats al restaurant La Peça.

Mentre esperem que ens omplin els plats anem buidant les ampolles d'aigua, els petits tacs de formatge i les olives, amb alguna discreta tirada del Carinyena. Un arròs caldós i una amanida variada fan el primer plat i una safata amb mandonguilles, pollastre i conill fan el tall; després el

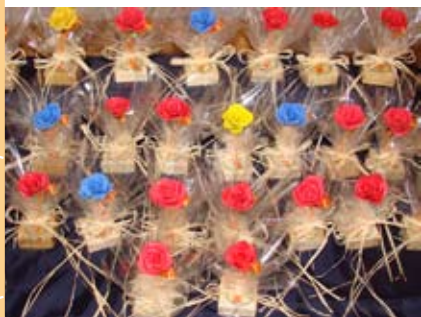


Foto: Jordi Romagosa

llevant de taula variat, els cafès i els gotets d'espírituós. Uns parlaments, un feliç aniversari, un oracional gregorià, algun poema més o menys romàntic, les rialles i benestar dels companys i companyes i la simpatia de la mestressa arrodoneixen l'àpat i el dia. Ha arribat l'hora de pair el dinar i tot passejant ens anem fins a la carretera, l'autocar ens segueix, hi pugem i comencem el retorn a casa. Cantem, intentem, fins i tot algun cànon, acomiadem el matrimoni, possiblement dormilega, amb el Cant dels Adéus i tot baixant tenim ocasió de veure la neu que encara queda al vessant nord de les Agudes i Turó de l'Home i el Sol ens regala l'ocàs magnífic des del darrera de les agulles de Montserrat. Vespreja quan entrem a Barcelona. Sense problemes deixem els qui baixen a St. Andreu, després tota la colla de Sagrada Família i finalment els mateixos 8 que hem pujat a Pedralbes ens hi acomiadem.

Factum abii; monimenta manent
(Ovidi)

El fet ha passat; queden els records
Jordi Romagosa (soci 1224)



(foto: Manuel Navarro)

L'Agrupació va participar un any més en la diada de Sant Jordi, instal·lant una parada de llibres i altres elements adients a la festa.

Des de primera hora del matí i fins pràcticament les vuit del vespre, quan van començar a caure les primeres gotes, la parada va estar activa,

Aquest any l'èxit de les roses fetes a mà per la Neus, una artista i sòcia de la nostra entitat, va ser esclatant i pràcticament es van exhaurir totes les disponibles.

Les sòcies van ser un cop més les que van omplir el 99% del temps presencial a la parada.



(foto: Manuel Cabañillas)

Amb motiu de la Festa Major de la Sagrada Família

L'AGRUPA S'ENCARREGA DEL ROCÒDROM INFANTIL



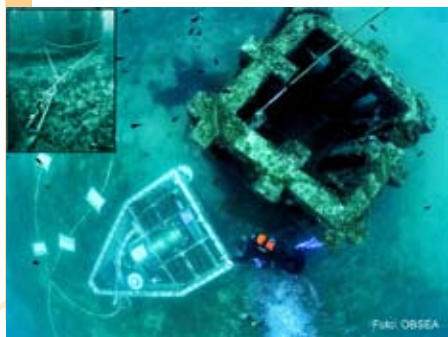
(foto: Manuel Cabañillas)

Més d'un centenar de nens i nenes van fer els seus primers passos en el món de l'escalada en el rocòdrom instal·lat a l'encreuament del carrer Padilla i Provença, al costat del nostre estatge social, amb motiu de la Festa Major del Barri.

L'animació va ser tal, que en alguns moments, malgrat que eren uns quants socis que col·laboraven en l'activitat, aquests no donaven l'abast per a preparar els assistents mentre al peu de les quatre rutes, i ja proveïts amb casc, els vaillets anessin fent cua tot esperant el seu torn.

EL FELIÇ FINAL D'UNA CORDA D'ESPELEO

La corda, companya inseparable de tota exploració espeleològica, comença els seus dies amb un futur prometedori. Mirant endavant li esperen moltes cavitats, grans avencs i una infinitat de pous per explorar.



subjectar l'observatori submarí OBSEA que es troba a 3,5 Km de les costes de Vilanova i la Geltrú, al Garraf. Aquest observatori, dissenyat per la Universitat Politècnica de Catalunya i submergit a l'aigua el maig de 2009, està connectat a terra ferma mitjançant un cable submarí de 5 Km que li proporciona energia elèctrica i un canal de comunicació de fibra òptica.

Malgrat tota la tecnologia invertida en aquest projecte, feia falta resoldre un problema, i era la subjecció de l'observatori a un bloc de formigó per protegir-lo de la força dels corrents i de les xarxes no autoritzades de pescadors. En un principi es va utilitzar una cadena d'acer, però sorprenentment sols va durar tres mesos abans d'acabar convertida en pols, degut a l'electròlisi entre els diferents metalls de la cadena, l'observatori i l'aigua de mar. Així va ser com, un dia que es buscaven solucions duradores a aquest problema va sorgir la oportunitat de que una corda "jubilada" de l'ERE-AEC finalitzés els seus dies en pro de la ciència i es fes càrrec d'aquesta feina.

Els espeleòlegs quan instal·len una cavitat sempre eviten el frec amb la roca, procuren no trepitjar-la i que no li caiguin pedres. Després la renten quan està molt bruta, l'assequen a l'ombra, la desen amb cura dins les saques i eviten que entri en contacte amb substàncies nocives per a ella.

Sempre la cuiden com la seva pròpia vida, ja que la seva vida depèn d'ella. Amb el temps va perdent la seva antiga glòria i arriba el dia en que acaba a un racó, oblidada i descuidada, doncs ha estat utilitzada i gastada, i les seves fibres són tan velles que ha deixat de ser segura. ¿Què fer-ne aleshores?

En el cas de l'ERE-AEC, una de les seves cordes ha tingut un final més que digne. Ara mateix es troba a 20 m sota el mar fent el millor que pot fer,

Erik Molino

ALIMENTACIÓ EN ACTIVITATS D'ULTRA-RESISTÈNCIA A LA MUNTANYA

Què podem ingerir en una activitat física intensa que duri més enllà de tres hores? L'estratègia nutricional serà la mateixa en una tranquil·la travessa de cap de setmana que en una competició d'esquí de muntanya?



La muntanya es pot viure de moltes maneres: de forma tranquil·la i relaxada (amb una simple excursió) o de forma intensa (amb una activitat llarga i físicament exigent). Quan ens plantegem una ruta o una escalada de dificultat planegem fins a l'últim detall: l'equip (material tècnic, vestuari,...) valorem el nostre nivell de forma (física i mental)... I de l'alimentació i la hidratació en el transcurs de l'activitat..., ens preocupem el suficient??

Els temuts defalliments deguts a hipoglucèmies (les "pàjares") poden posar en joc l'èxit de l'activitat plantejada... i en el pitjor dels casos, poden posar en perill la nostra integritat físi-

ca. Cal no oblidar que un defalliment en una situació compromesa pot tenir fatals conseqüències.

En activitats d'alta intensitat física de més de 3 hores de durada, com competicions d'esquí de muntanya, vies llargues d'escalada, curses o travesses de muntanya (ultra-trails com la del Montblanc –UTMB–, Andorra, etc...), cal tenir molt clara una estratègia d'alimentació i hidratació.



Els trets principals de l'alimentació en el transcurs d'activitats d'alta intensitat física serien els següents:

- El principal objectiu, cobrir la pèrdua de líquids, carbohidrats (glucosa i glicogen), i sodi.
- Recomanacions:
 - Començar l'activitat molt ben hidratats.
 - Fer servir una estratègia de hidratació que ens hagi anat bé en entrenaments o en altres sortides, amb una freqüència i quantitats apropiades, tenint en compte la climatologia, l'altitud i altres variables.
 - La beguda cal que estigui a una temperatura entre 15 i 20°C, que sigui de tast agradable, i que també ens proporcioni CHO i sodi.
 - Beure de forma regular, intentant mantenir que el volum gàstric sigui constant. No passar de tot a res.
 - El consum ideal de CHO per hora d'exercici es situa al voltant dels 30-60 g.
 - Assegurar l'aportació de sodi (Na) per via begudes o aliments.
- Atenció amb la HIPONATREMIA: és un problema que pot sortir en el transcurs d'activitats esportives d'ultra-resistència. Per la suor és perd una quantitat de Na important, que si no és reemplaçat mitjançant beguda o aliment pot provocar problemes de salut. De vegades, ingerir una quantitat d'aigua molt superior a la que realment anem perdent per la suor, pot arribar a provocar el mateix problema, al diluir excessivament els electrolïts del nostre organisme.

Descripció	Exemple	Quantitat d'aliment per proveir 50 g de carbohidrats	Comentaris
Aigua	Aigua d'ampolla, font, desglaç, aixeta,... Nota: l'aigua de desglaç cal potabilitzar-la i reforçar-la amb sals (litines o similar)	-	No té carbohidrats, només electrolïts. Però és necessària per assimilar de forma correcta els CH d'altres aliments.
Begudes per esportistes, 4-8% CHO i electrolïts	Aquarius, Isostar, Gatorade,...	600 a 1000 ml	La millor opció per hidratació i aportació de CHO de forma simultània. Proporciona una petita quantitat d'electrolïts.
Refrescs, 12% CHO	Fanta, Pepsi, Coca-Cola, Schweppes,...	500 mL	
Sucs de fruita, 8-12% CHO	Granini, Don Simón, Fruco...	500 mL	
Gels per Esportistes, 60-70% CHO	Isostar, Nutrisport, Squeezy...	1½-2 gels	Font concentrada de CHO
Fruita	Plàtan	2-3 unitats mitjanes	Aliments sòlids poden causar problemes gastrointestinals
Entrepà	Entrepà de pernil tipus sandwich	2 llesques pa de motllo amb 2 llonzes de pernil	
Xocolata	Xocolata amb ametlles	1 unça de 30 g	
Barretes de cereals, muesli o Sport Bar	Hero, Kellogs, Isostar, Nutrisport,....	1½-2 barretes	Font compacta de CHO. Nivells variables de greixos. Poden contenir substàncies amb efectes diversos.

Que vagi de gust !!

Àlex Pérez (Dietista-Nutricionista)

EXCURSIÓ AL CIM DEL TAGAMANENT (1.060 m)

SERRA DEL MONTSENY

En Juliol 2006 la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya va fer una aposta per donar a conèixer les muntanyes del nostre país i així va nàixer el repte dels 100 cims.

Es tracta d'assolir, sense límits de temps, als cims més emblemàtics de Catalunya, repartits per totes les comarques del nostre país. El Tagamanent n'és un dels escollits.

Còmoda, senzilla, breu i agradable ascensió a un dels miradors més importants del Montseny i el de menys alçada amb 1060 metres d'altura sobre el mar, per una de les rutes més boniques i solitàries. Des de Figueró l'accés es fa per una llarga i feixuga pista forestal.

Cim molt acollidor, voltat de petits penya-segats, amb restes d'antigues edificacions i la restaurada ermita de Sant Martí. La muntanya s'aixeca solitària a l'extrem occidental de la serralada del Montseny, amb el que s'hi enllaça pel pla de la Calma, per caure tot seguit cap al riu del Congost entre els pobles del Figueró i Aiguafreda.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir a Aiguafreda. Ho farem des de Barcelona o des de Vic seguint la C-17. Des de Barcelona seguint l'autovia sortirem a un desviament que du a Aiguafreda. Només sortir de l'esmentada autovia tenim un desviament a la dreta que porta al barri de l'Avencó per on hem d'anar, deixant la Riera de Picamena (naix al peu de Collformic) a la nostra esquerra. Altres direccions ens



durien a entrar al poble d'Aiguafreda o a anar a Sant Martí de Centelles.

100 metres després de la cruïlla deixarem un carrer que puja a la nostra dreta i 200 metres més endavant d'aquest desviament, en tenim un altre, en aquest cas pista forestal, a la dreta, per on haurem de caminar. Aquí veurem un rètol que indica el camí a Puigagut, El Soler i els Cruells i també un pal metàl·lic de 40 cm. de color verd, que assenyala GR. 5. Aquí aparcuem. El carrer segueix fins un restaurant i un càmping anomenats de l'Avencó.

RECORREGUT

L'ascensió no té pas cap mena de pèrdua ni dificultat. Tota l'estona hem de seguir aquests indicadors metàl·lics de color verd. Sortim per pista, aviat la deixem i en direcció sud-est anem fins el peu del cim, on el camí volta tot el cim per la banda de llevant i supera unes cingleres per arribar-hi.

Algunes notes i referències d'interès són:

0 minuts.- Aparcament (405 m). Seguim l'ampla pista forestal i hi fem dos revolts. Anem envoltats de pins, algun pinyoner, roures i sobretot alzines. El terreny és calcari.

10 minuts.- Trencall (440 m). Després d'un revolt a la dreta hi ha 2 pals de ferro, un a cada banda de la pista. Aquí l'hem de deixar per agafar un camí a la nostra esquerra i naturalment el senyal del G.R. ens indica la direcció. A més dels arbres esmentats, anem envoltats de tota mena de matolls i arbusts de caire mediterrani.

20 minuts.- Encreuament (560 m). Travessem una pista forestal i n'agafem una altra que surt a l'esquerra i que uns metres més endavant esdevé altre cop camí. Aquí el terreny i les pedres es tornen rogencs, doncs el terreny és tot de marés o sauló vermell "arenisca".

30 minuts.- Pista forestal (650 m). El camí es troba amb una pista. L'agafem cap a la dreta per arribar a una gran torre elèctrica.

32 minuts.- Torre elèctrica (660 m). Per la nostra dreta ve una pista que

haurem de seguir.

33 minuts.- Can Puigagut (670 m). En runes. Bonica vista del Tagamanent.

35 minuts.- Desviació (680 m). Deixem la pista i prenem el camí a l'esquerra.

39 minuts.- Cruïlla amb una pista (680 m). Travessem una pista forestal, la qual un minut després tornem a trobar i seguir cap a la dreta.

44 minuts.- Nou camí (700 m). Deixem la pista per agafar el camí que surt a l'esquerra.

46 minuts.- Nova pista (750 m). Tornem a travessar una pista.

1 hora.- Nova pista (830 m). Altre cop una pista gaire bé s'ajunta amb el nostre camí per la dreta. Comencem a veure boix.

1 hora i 10 minuts.- Pla (910 m). Arribem a un pla. El camí es fa molt ample i tot seguit es torna a estrènyer. Es veuen les edificacions del Tagamanent. Les pedres gres són aquí més pures. El camí volta el turó pel vessant nord, per tal d'anar a cercar la pujada pel costat de llevant.

1 hora i 20 minuts.- Collet de Sant Martí (965 m). Peu del Tagamanent i lloc per on s'accedeix al cim. Cruïlla de pistes, aparcament, plànol informatiu i caravanes de turistes. Deixem el G.R. i en pujada suau, direcció ponent, anem per la cara sud de la muntanya a cercar un pas per la banda de ponent. Haurem donat la volta a tot el turó. La pedra torna a ser calcària i grisenca.

1 hora i 25 minuts.- (1.030 m) Després d'un petit senyal metàl·lic a la nostra dreta tenim unes pedres per on ens enfilem per arribar-nos al mateix cim.

1 hora i 30 minuts.- Cim del Tagamanent (1.060 m) Ermita de Sant Martí. Cim ample, voltat de cingleres, amb herba de prat i alguna alzina.

Baixada recomanable pel mateix camí de pujada.

HORARI

La pujada la farem, sense comptar parades, amb 1 hora i 1/2. Baixada en 1 hora.

DESNIVELL

El desnivell total de l'excursió és de 675 metres de pujada i 675 de baixada.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer tot l'any, llevat als mesos d'estiu, on la calor pot fer molt penosa l'ascensió.

PUNTS D'INTERÉS

Tot el camí presenta varietat i bellesa de la vegetació. Des del cim podem destacar vistes a ponent des del Massís de l'Ordal fins el Port de Compte passant per Sant Llorenç i Montserrat. Davant mateix tenim els cingles de Bertí i la Vall del riu Congost. Al nord

hi tenim en sota la plana de Vic tancada per les serres de Bellmunt, Milany i Puigsacalm. Una mica més enrera el Taga i la serra Cavallera i encara més al fons tota la serralada pirinenca des del Port de Compte fins el Canigó.

Allevant tenim a davant les masies de can Agustí amb el Pla de la Calma a darrera i Can Bellver al peu del serrat de l'Alzina, amb la roca Centellera, que tot seguit cau cap a el poble de Samalús. Més enrera el Matagalls i el Suí i al sud, veurem totes les serres litorals, com les del Corredor, Montnegre o Collcerola. Davant mateix tots els pobles i orografia del Vallès.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és Mediterrani. A l'hivern, no sol haver-hi neu, encara que podem trobar dies de molt fred a les parts altes i sobretot vent. A l'estiu és fàcil que es desenvolupin tempestes. La vegetació està composta també de plantes de baixa muntanya i de clima mediterrani humit.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres, i roba d'abric al hivern. Es pot anar en wambes. També és recomanable una màquina de retratar i uns binocles. En tot el recorregut no trobarem pas aigua, cal doncs portar-ne.

Barcelona, 21 d'octubre de 2006.

ALTES DEL MES D'ABRIL

Carles Rodríguez Caso

Diego Tascón Tello

Ana Carrera Rodríguez

Verónica Martínez Sotillo

Carlos Arcos Bastida

Celestino D. Prieto Vázquez

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

DEFUNCIÓ

El passat dia 1 d'abril va traspasar el nostre antic soci, fundador de la Secció d'Escalada i Alta Muntanya, **VENTURA SOLSONA i PASCUAL**, als 87 anys d'edat. Expressem el nostre condol a la seva muller i a la resta de familiars.

BIBLIOTECA

La vocalia de biblioteca està pendent de que l'ocupi algun soci o sòcia.

Vinga, animeu-vos!

RECORDATORI

El primer i tercer dijous de cada mes, a partir de les 21:30 h fem el **sopar** **a l'Agrupa**. Com els de Sant Andreu: cadascú el seu. És una oportunitat de xerrar llarg i distès.

NOTA

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

aec@aec.cat

PAGAMENTS

Es demana que es facin els pagaments de les diverses activitats al compte de l'A.E.C. a "La Caixa": **2100 3282 66 2200054492**.

Important: no oblideu indicar el vostre **nom** i l'**activitat**.

QUOTA DE SOCIS

S'han passat pel banc els rebuts de la quota de socis (i activitats dels infants i juvenils). A les persones que paguen directament a l'Agrupació els hi preguem que passin per secretaria i actualitzin les seves quotes.

Calçada romana, grup diumenges (foto: Joan Torruella)



La Farga-Montesquiu-Sant Quirze (foto: Pilar Ventura)





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, continues de fotografies, webs, revista... Cerca als llocs companyys de viatge per a escalar, fer espeleologia, sentir el cap de setmana... a www.balmat.com

24 HORES

BALMAT

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

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

Edita: AEC

President: Jep Tapias

Amb la col·laboració de:



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



Director butlletí: Jordi Romagosa
Disseny i maquetació: Xavier Sánchez
Impressió: Empòrium

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Jordi Pino i Cata, Manuel Cabanillas, Joan Tarruella, Cesc Grau, Manel Navarro, Pere Mansilla, Albert Sambola, Miquel Casas, Josep Montagut, M. Jesús Salvador, Dolly Playà, Pilar Ventura, Josep Bou, Rosa Miller, Javier Aznar, Erik Molino, Alex Pérez.