



1912

butlletí informatiu

abril 2011

Miquel Àngel Martínez García entrant a la meta de la Finnmarsklopet-2011, Noruega (foto: kobalaaq.com)



Agrupació Excursionista “Catalunya”

Reunió de Junta (foto: Manuel Cabanillas)



Reunió de monitors (foto: Manuel Cabanillas)



Reunió de veterans (foto: Manuel Cabanillas)



MANTENIR VIVA LA FLAMA

Amb il·lusió, i robant hores al descans a la família, les diferents seccions de l'Agrupació Excursionista "Catalunya", treballen per preparar, valorar i oferir activitats i serveis.

Com a mínim mensualment, els diferents vocals, així com la junta directiva i la del **100tenari**, es reuneixen al voltant d'una taula de treball de la que en surten la major part tant de la projecció interior com de l'exterior de la nostra entitat.

Des dels més joves, que sobre les seves espatlles es forgen els èxits de la secció infantil-juvenil, als veterans que mensualment mantenen encesa la flama del seu afecte a l'entitat i que, com la resta de seccions, ja estan treballant per capitalitzar alguna de les activitats del **100tenari**.

La major part del treball és, a més d'anònim, desconegut per la majoria dels consocis que, en algun període haurien de passar per una d'aquestes juntes per posar el seu gra de sorra o la seva muntanya, segons la disposició, per mantenir viva la flama que gairebé fa 100 anys van encendre uns pocs i que ara força més hem d'impedir que s'apagui.

Aquest afany que el AEC segueixi el seu camí ens portarà al **100tenari** que mostra com, des de 1912, han estat molts els que han posat una part del seu temps a benefici de l'Agrupació •

Í N D E X

- | | |
|---|--|
| 3 EDITORIAL: Mantenir viva la flama | 16 SENDERISME: 6a etapa Olot-Mataró; |
| 4 A.E.C.: Miquel A. Martínez a la Finnmarkslopet | 4a etapa camí de Sant Jaume |
| 7 A.E.C.: 100tenari :
Cartes d'acceptació Comitè d'Honor | 17 INFANTIL: Campaments estiu; |
| 10 MUNTANYA: Campdevàdol-Puig de la Batalla | MUNTANYA: Prades-Siurana |
| 11 MUNTANYA: Retirada del pessebre | 17 E.R.E.: Calendari 2011 |
| AGENDA D'ACTIVITATS: | 19 E.R.E.: Fotografies |
| 12 SARDANES; CULTURAL; CAIAC | 20 SENDERISME: Olot-Mataró, 4a etapa |
| 13 BTT pel Delta del Llobregat;
MUNTANYA: Puigsacalm | 21 SENDERISME: Camí Sant Jaume, 3a etapa |
| 14 Calendari ABRIL | 23 TURISME EQÜESTRE |
| 15 Calendari MAIG | 25 INFANTIL/JUVENIL: fotos sortida amb raquetes |
| | 26 INFANTIL: sortida conjunta; A.E.C.: Diversos |

Representant a Catalunya

MIQUEL À. MARTÍNEZ DESE À LA FINNMARKS- LOPET 1000 km

El nostre consoci Miquel Àngel Martínez, representant a Catalunya, ha aconseguit una fita històrica al classificar-se en la desena posició d'una de les proves de trineus arrossegats per gossos més dures de les que es disputen en el món, la Finnmarkslopet que s'ha disputat a Noruega.

GENT CORRENT

Entrevista publicada a El Periódico de Catalunya

Informàtic i múixer.

Cada any corre a Noruega la cursa de trineus més llarga d'Europa. Amb els seus gossos.

Miquel À. Martínez:

«El primer cop em van dir: 'Però tu... ¿Tu ets boig, o què?'»

-Com marciats. Una mica guillets.

-Sí, més o menys. Per exemple, la primera carrera. Hi havia, com sempre, un locutor presentant tots els equips, i quan va arribar el meu torn va dir això, si fa no fa: «Però tu... ¿Tu ets boig, o què?»

-Perquè...

-Perquè els semblava, i d'alguna manera els segueix semblant... A veure:

Miquel Àngel entre els millors (fotos: Kobalaq.cat)





inconcebible. Els sembla inconcebible que algú al sud dels Pirineus... o sigui, l'Àfrica... perquè això per ells és l'Àfrica... No els cap al cap que aquí practiquem aquest esport.

-Sí. He vist que sempre guanya algun noruec, per cert...

-És clar. És que, entre altres coses, el 90% dels participants són noruecs. Després hi ha suecs, finlandesos, un francès, un alemany... i nosaltres.

El tema és la Finnmarkslopet, la cursa de trineus amb gossos més llarga d'Europa. A Noruega, a començaments de març; en la seva versió més llarga, 1.000 quilòmetres de neu, tundra i clima glacial. Miquel Àngel Martínez, que és informàtic, barceloní i veí del Vallès Oriental, l'ha corregut cada any des del 2003.

-Anem al principi. Expliqui'm com... no sé, on va començar això.

-Bé, a mi sempre m'ha tirat la naturalesa. Per això me'n vaig anar de Barcelona. I sempre, a més, he fet esports que em permeten estar allà, a la naturalesa: escalada, muntanyis-

me, espeleologia, esquí de muntanya. Això sí, en ma vida havia tingut un gos. En ma vida.

-Fins que...

-Fins que un dia un amic em va dir: «Miquel Àngel, tinc un huskie». Tenir un gos anava amb la naturalesa, així que li vaig dir que me'l quedava. Urk, es deia. I va ser per aquell gos que em vaig començar a interessar en el múixing. Com sabia que era un gos de tir... El cas és que un dia vaig anar a veure una carrera, als Pirineus, i em va agradar, i em vaig inscriure en una. ¿Sap com va? Hi ha modalitats, i una d'elles és una persona i un gos. Això va ser fa... 15 anys, sí. I a partir de llavors, un no parar.

-Que vol dir, en concret...

-Vull dir, en concret, que em vaig comprar més gossos. I que vaig participar cinc anys seguits a Pirena. I que vaig començar a participar en carreres de mitja distància per tot Europa. Les meves vacances eren això, i des d'aleshores són això. Fins que un any, el 2002, que va ser de poca neu, vam estar, amb la meua dona... perquè ella sempre m'acompanya... vam estar anant d'una



banda a l'altra, d'una cursa a l'altra, però les suspenien totes. Llavors vam dir: «Això no pot tornar a passar».

-Solució, Noruega.

-Va ser la meua dona. «He llegit que fan aquesta carrera...». Li vaig dir que estava boja. De seguida vaig pensar que era un bon repte, però la veritat és que no sabíem on ens ficàvem.

-Bojos.

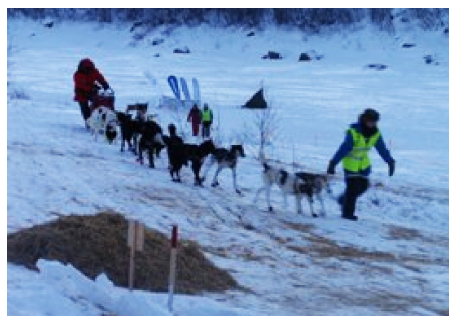
-Ens van dir bojos, sí. Al principi vam córrer la versió de 500 quilòmetres, dues vegades, dos anys, i després la de 1.000. La primera carrera, recordo, la primera de totes, ens van aplaudir al primer checkpoint. És a dir, al cap de 100 quilòmetres. I jo pensava: «Però ¿per què aplaudiu? ¿Si falten 400 quilòmetres!»

-A aquelles alçades, suposo, ja tenia un munt de gossos...

-I tant. Si fins i tot vaig haver de llogar un lloc per tenir-los.

-I suposo que també li toca entrenar-los...

-...i molt. Els entrenaments els començo sempre l'11 de setembre. Sempre. Ho faria abans, però no hi ha clima. Me'n vaig cada cap de setmana a Sant Joan de l'Erm, al Pirineu, i dues vegades en-



tre setmana a Moià.

-¿Entre setmana? ¿I la feina?

-Hi vaig de nit, després de treballar. Pujo els gossos a la furgoneta cap a les vuit i torno a casa... a les dues, a vegades les tres, de la matinada.

-Una bona pallissa.

-S'ha de ser constant. De fet, al novembre, quan a Sant Joan obren les pistes d'esquí, hem d'anar a entrenar als Mo-negres.

-Bé, suposo que val la pena.

-Per descomptat. A finals de febrer agafem els gossos, els pugem a la furgoneta i marxem cap allà. Som l'equip Kobalaq. Una paraula que no vol dir res, que em vaig inventar jo... per tenir una etiqueta.

-¿I encara els diuen bojos?

-Miri, més que res, ens tracten amb respecte. Saben l'esforç que fem. Tot és entranyable, en el fons. Una vegada, al butlletí que fan ells, em van dir «l'ambaixador del sol». I una altra cosa: la primera vegada, o la segona, vaig portar una petita senyera. I allà es va quedar, i ara, sempre que arribem, ens reben amb ella, la deixen allà, sobre la taula...

(Més informació: Kobalaq.cat) ●

100tenari

*És un honor i ens omple de goig fer-vos saber que el Molt Honorable president de la Generalitat de Catalunya
Senyor Artur Mas i Gavarró i la Molt Honorable
presidenta del Parlament de Catalunya
Senyora Núria de Gispert i Català,
han acceptat formar part del COMITÈ D'HONOR
DE LA COMMERACIÓ DEL **100tenari**
de la nostra Agrupació. Aquí mateix podreu llegir
les cartes d'acceptació que hem rebut.*

Molt Honorable Senyor Artur Mas



Molt Honorable Senyora Núria de Gispert



**"PENSA-HI,
aviat el
100tenari"**



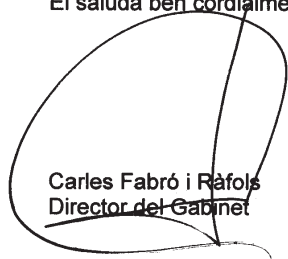
Sr. Josep. A. Pujante
President
100tenari A.E.C
Padilla, 255-263 1a planta
08013 Barcelona

Distingit senyor,

En nom del Molt Hble. Sr. Artur Mas i Gavarró, president de la Generalitat de Catalunya, em plau respondre el seu escrit de gener de 2011, en el qual sol·licitava que el President formés part del Comitè d'Honor de les activitats institucionals i les diverses activitats cíviques i populars que commemoraran el **Centenari de l'Agrupació Excursionista "Catalunya"**, que tindran lloc el llarg del proper any 2012.

El President agraeix el seu oferiment que accepta de molt bon grat.

El saluda ben cordialment,



Carles Fabró i Rafols
Director del Gabinet

Barcelona, 8 de març de 2011



PARLAMENT DE CATALUNYA

Núria de Gispert i Català
Presidenta

Sr. Jep Tapias
President
Agrupació Excursionista «Catalunya»

Senyor, i benvolent salut,

He rebut el vostre escrit en el qual em feu avinent que celebren els cent primers anys de l'Agrupació i on em brindeu la possibilitat de formar part del Comitè d'Honor d'aquest esdeveniment.

Agraint-vos la vostra atenció, em plau adreçar-vos aquestes línies per tal d'acceptar aquest oferiment i expressar-vos la meua més sincera satisfacció.

Aprofito l'avinentesa per a fer-vos arribar una cordial salutació.

Palau del Parlament, 15 de març de 2011

SORTIDES AMB TREN

SANT PERE D'AUIRA, PUIG DE LA BATALLA I PUIGCORBER

UNA RUTA, TRES CIMS

Per Enriqueta Artó

Sortida del 20 de març de 2011.

Ens trobem a l'estació de Sants per agafar el tren de les 7:57 direcció Campdevàrol, arribem a les 10:03, xerrant, xerrant se'ns passen dues hores sense ni adonar-nos.

Esmorzem al bar de l'estació uns ens el portem, d'altres el demanen al bar.

Comencem a caminar més o menys a les 11h, i som 11 persones amb el Manel Cabanillas, anem caminant paral·lels a la via del tren en direcció a Ribes de Fresser fins a la plaça de l'Església i a la dreta d'aquesta passem la via del tren, anem seguim un camí de terra amb diversos encreuaments, després d'una estona de caminar agafem una drecera amb fites i marques de gran recorregut i petit recorregut hi ha una bona pujada i finalment després de 1:20 h, més o menys, arribem a Sant Pere d'Auira (1.155 m), una de las joies del romànic, la vista és impressionant, es veu el Pedraforca i el Cadí nevats, fa un dia preciós fem les corresponents fotos i fruïm del dia amb els companys.

Després baixem i anem al coll de la Batalla fins arribar al Puig de la Batalla (de 1051m). Tornem a fer-nos fotos i comencem a baixar, deixant a la dreta unes tanques electrificades, passem per uns boscos amb uns arbres molts alts jo



Cim de Puigcorber (Foto: Manuel Cabanillas)

m'abraço a un d'ells, i la Maria també, perquè diuen que donen molta energia, però no podem entretenir-nos, ja que els companys van tirant.

Arribem a la vall de Puigcorber (841 m), cim coronat per una creu metàl·lica, a on ens fem la corresponent foto i tot baixant lleugerets, passant per la carretera de Gombrèn, tornem a passar la via del tren i dinem al bar on hem esmorzat, tot de carmanyola, fem intercanvi de xocolates i el Manel fa sorteig de samarretes i me'n toca una, quina sort.

S'ha posat una tarda amb núvols res a veure amb el matí

Ales 16:58, agafem el tren, uns baixem a la plaça Catalunya, d'altres a Sants i l'Hospitalet. Fins la propera ●

RETIRADA DEL PESSEBRE

Per Joan Dilla

2 de març de 2011

Deu voluntaris de l'Agrup, cinc dones i cinc homes, ens vam reunir per anar a retirar el pessebre.

Degut als nous trams de l'autovia, ja no passa pel punt en què havíem quedat per trobar-nos. Gràcies als mòbils vam reunir-nos per esmorzar junts. Després, cap als poblets dels Torelló i ascensió per la pista forestal asfaltada en direcció a Bellmunt. Un cop deixat el cotxe a l'aparcament, camí amunt cap a Bellmunt. Les fotos de rigor i mans a l'obra per retirar el pessebre. Acabada la feina, contemplem el paisatge per tots els costats, que val la pena. Planegem el lloc per anar a dinar i decidim anar a Orís, a un restaurant molt acollidor. Abans de les 5 de la tarda ja estàvem a casa els de Barcelona. Fins al novembre, per col·locar de nou el pessebre en un altre indret i agraiments a tots.

Resum dels escrits que hi ha al bloc de la bústia del pessebre

- Hola! Bon dia. Aquest cim de Bellmunt és espectacular, als nens i als pares ens ha agradat molt.

David, de Sant Hipòlit

- El Cau el Nus ha arribat a Bellmunt! Al refugi hi fa molt de fred, però val la pena per les vistes. Sobretot a la nit. Cau el Nus, de Sant Pol de Mar

- El Pere i la Berta (una parella encantadora) han vingut a fer el "dominguero" el dia 6 de desembre.

- Hem vingut amb la il·lusió de veure el sol com es pon, ens hem trobat un pessebre molt bonic. Oriol i...

- Hem vingut a veure un sastre, jo i la meua filla, caminar és viure i viure, gaudir, caminant tots junts i... P

- Esperem que aquest any 2011 sigui un any amb salut, feina i amor per tota la gent que estimo. Per una vida més saludable, tornarem a venir. Joan

- Les millors vistes de la vall del Ges! Marc

- Dia esplèndid, un matí de Nadal fabulós!!! Alba i Sergi

- Per Nadal tocava conèixer les preciositats de Catalunya, i una és aquesta: les vistes privilegiades i màgiques d'aquest lloc. Sense més paraules per descriure aquest lloc, us desitgem bones festes de Nadal a tothom. Judit i...

- Sempre amunt fins a dalt de tot. Que no acabi mai la pujada. N.

- Som els RING del Cau de Salt, venim des de Torelló i després d'haver fet una llarga caminada i estar molt cansats hem trobat un bon refugi i hem pogut gaudir d'unes vistes impressionants.

- Bon Nadal dels Capgrossos de Mataró (castellers).

- Es necessita 1 minut per conèixer algú, 1 hora perquè t'agradi, 1 dia per estimar-lo, però es necessita tota una vida per oblidar-lo. RING de Salt

- Aquesta andròmina fa nosa per seure i contemplar el paisatge.

- Hola, Bellmunt! Som la Mireia, la Laura i la Maria. Hem vingut a fer-te una visita per la setmana blanca. Ens ha agradat molt l'excursió! Bon Carnaval i visca els Enlletats!!

- Hola, hem fet aquesta ascensió amb uns amics del meu pare i la mare, estem a Santa Maria de Besora, ha sigut el millor que hem fet aquí, és genial. Aleg

- Veure aquest paisatge tan bonic no té preu... Que la mare de Déu ens guïi per bon camí i no ens faci perdre la il·lusió! MFC i família

- Hem arribat avui per veure el pessebre i també el paisatge. Martina i... 8-I

- Quines grans vistes que hi ha de nit! Els llums de la plana semblen estrelles, formen constel·lacions. COH ●

SECCIÓ DE CULTURA

CURSET DE SARDANES

Tots els dilluns, del 4 d'abril al 27 de juny de 19:30 a 20:30 a l'Agrupació es farà un curset de sardanes. Si vols passar-t'ho bé apunta-t'hi.

Preu del curset (trimestre) 30 euros. Us esperem •

VISITA A LA SAGRADA FAMÍLIA

El dissabte 28 de maig a las 11:30 del matí anirem a visitar el temple de la Sagrada Família.

La visita ens la guiarà mossèn Bonet, rector i germà de l'arquitecte del temple. Si us sembla bé posarem un preu simbòlic de 5 euros, ja que encara que la visita és gratuïta donarem una almoïna (crec que és el que normalment es fa en aquest casos) •

CAIAC

SORTIDA D'INICIACIÓ

Embassaments de Santa Anna i de la Llosa del Cavall

2-3 d'abril de 2011

Dormir en tendes de campanya

CURS D'ESQUIMOTATGE EN PISCINA

9-10 abril 2011

PROGRAMA

Dissabte: de 10:00-13:00 i de 15:00 a 17:00. Diumenge: de 10:00-13:00

El 6 d'abril, 20 h, reunió preparatòria a la seu de l'A.E.C.

CAP DE LA NAO (Alacant) PER SETMANA SANTA

Dijous, 21, a dilluns, 25 d'abril 2011

Dormir en càmping, en bungalow totes les nits.

El 14 d'abril, 20 h, reunió preparatòria a la seu de l'A.E.C.

Més informació Santi Rodríguez (Tel. 655 80 25 56) •



BTT PEL LLOBREGAT

ACTIVITAT MATINAL

**Diumenge,
10 d'abril de 2011**

Passejada amb bicicleta per la lle-
ra del Llobregat.

Activitat per a tots els Socis i edats.

TROBADA:

A 2/4 de 9 del matí al vestíbul - ta-
quilles de l'estació dels FGC de la
plaça Espanya.

ITINERARI:

Cornellà – Parc Agrari del Llobregat.

CAL PORTAR:

Esmorzar i aigua.

Equipament personal adient.

Casc, recomanable.

VOCAL:

Antoni Villena

(telèfon: 93 455 98 35) ●

SORTIDA AL PUIGSACALM

(Ripollès i Garrotxa)

Acte d'homenatge al bosc i als arbres dintre
de l'Any Internacional dels Boscos (ONU)

Diumenge, 8 de maig 2011

Aprofitarem aquesta excursió per a fer un homenatge a
aquests éssers vius que ens acompanyen silenciosament
des de l'inici dels nostres dies. Coneixerem amb més
profunditat quina és la naturalesa del bosc i podrem en-
trar en contacte amb l'energia dels arbres... si us voleu
deixar portar per la màgia de la fageda.

Lloc de trobada: Estació RENFE de Fa-
bra i Puig (Meridiana Fabra i Puig)

Hora de sortida: 3/4 de 8 per sortir
a les 8 en punt

Transport: Vehicle particular

Accés: Barcelona, Vic, Torelló, S. An-
dreu de la Vola, Coll de Bracons

Intendència: Esmorzar a peu de cot-
xe i dinar pel camí de baixada.

Equipament: Roba còmoda i d'abric,
protector del vent, calçats amb botes
i pals.

Desnivell: 525 m

Dificultat: Excursió senzilla i còmo-
da pel vessant nord i de ponent de
la muntanya i molt agradable pel seu
curt desnivell i el seus bonics boscos
de faig. El Puigsacalm té diverses rutes
d'accés, però aquesta, és la més curta,
1:30 h de pujada.

Detalls: A l'Agrupació el dijous dia 5
de maig.

Vocal: Manel Navarro

Tel. 93.456.82.57 - 619680104

Xerrada: naturalista i activitats a càrrec
de Jairo A. Flórez i Alícia Fuentes ●

ds 2-3	ciac	Embassament de S. Anna i Llosa del Cavall
dll 4	infantil	Reunió de pares
dll 4	cultura	Inici curset de sardanes (19:30-20:30 h)
dm 5	A.E.C.	Reunió de junta
ds 9	muntanya	Senderisme: Camí de Sant Jaume. De Sant Esteve d'en Bas a l'Esquirol. 19 km
ds 9	muntanya	Prades - Siurana (Josep Bou)
ds 9-10	infantil	Sortida
ds 9-10	caiac	Curs d'esquimotatge en piscina climatitzada
dg 10	S.E.M.	Monteixo
dg 10	BTT	Passejada amb bicicleta per la llera del Llobregat
dm 12	veterans	Reunió mensual
dj 14	S.E.A.M	Reunió preparatòria sortida Ospierre
dv 15-21	muntanya	Senderisme per la serra de Tramuntana. Mallorca
dj 21-25	S.E.A.M	Orpierre (Estat francès)
dj 21-25	Caiaç	Setmana Santa a Balears
dj 28	S.E.M.	Reunió preparatòria sortida La Besurta (Osca)
ds 30	muntanya	Senderisme: De Riells a Vallgorguina
ds 30-1	muntanya	Ports de Beseit. Matarranya. (L. Tarruella)
ds 30-1	eqüestre	Ports de Beseit. Matarranya
entre setmana	caiaç	Sessions de tallers tècnics en piscines
tots els dilluns	cultura	Curset de sardanes (19:30-20:30 h)

dm 3	A.E.C.	Reunió de junta
ds 7-8	caiac	Port Bou-Cadaqués
dg 8	muntanya	Puigsacalm (Manel Navarro)
dg 8	S.E.M.	La Besurta (Osca)
dm 10	veterans	Reunió mensual
ds 14	muntanya	Camí de Sant Jaume: De l'Esquirol a Vic. 19 km.
dg 15	muntanya	Castellet-Les Agudes (Miquel Rico)
dj 19	S.E.A.M.	Preparació sortida als Ports de Beseit
dv 20	cultura	Lliurament de premis del IV Concurs de fotografia digital de muntanya: "Memorial Agustí Torrents"
ds 21	muntanya	Senderisme: D'Arenys de Munt a Mataró
ds 21	caiac	Curs caiac de mar nivell III
ds 21	E.R.E.	Sortida de portes obertes a diverses coves
dg 22	caiac	Sortida de juvenils
dg 22	muntanya	Serra d'Ensija (Pep Molinos)
dg 22	eqüestre	Serra d'Ensija (Miquel Casas)
ds 28	cultura	Visita a la Sagrada Família. 11:30 h
ds 28-29	caiac	Curs d'esquimotatge en piscina
ds 28-29	S.E.A.M.	Ports de Beseit. Escalada esportiva i llarga
entre setmana	caiac	Sessions de tallers tècnics en piscines
tots els dilluns	cultura	Curset de sardanes (19:30-20:30 h)
data per determinar	infantils	Azimut

OLOT-MATARÓ

6a etapa

Sortida: Dissabte, 30 d'abril de 2011

Recorregut: De Collsacreu a Riells Viabrea passant per Sant Martí de Montnegre

Distància: 18 Km.

Desnivells: +200m – 500m

Descripció:

Deixem el Montseny i entrem al Montnegre. Aquesta és una etapa llarga que la farem al revés per no dificultar més la caminada. El fet de començar d'hora al matí, ens permetrà fer el recorregut sense preses contemplant la variada vegetació del Montnegre.

Hora de sortida amb autocar:

7 del matí a Palau Reial

7:15 Sagrada Família

(Provença - Sardènia)

Com que hem de sortir cap a Mataró s'anul·la la parada de Fabra i Puig.

Preu: Socis 36€,

Socis online 41€,

No socis: 49€ (inclou assegurança individual d'accidents)

Tots aquests preus inclouen el transport amb autocar i dinar de restaurant.

Cal portar: calçat per anar per la muntanya i bastons.

Inscripcions: fins dimecres, 27 d'abril, a les 21 hores ●

CAMÍ DE SANT JAUME

De Sant Pere de Rodes a Montserrat, 4a etapa

Sortida: Dissabte, 9 d'abril de 2011

Recorregut: De Coll d'en Bas (Garrotxa) a l'Esquirol (Osona)

Distància: 23 km

Desnivells: +400m -600m

Descripció:

Després d'esmorzar a l'antiga casa del carrilet, seguirem aquest antic camí baixant cap a la vall d'en Bas passant per Sant Esteve i el pintoresc poble dels Hostalets, enfilant-nos cap a la Serra d'Aiats anant cap el Collsacabra amb Cantonigròs a l'altra banda i als seus peus Santa Maria del Corcó i l'Esquirol.

Aquesta és una etapa molt recomanable i amb molt bons paisatges.

Hora de sortida amb autocar:

7 del matí Sagrada Família

(Provença - Sardènia).

7,15 Fabra i Puig (estació de tren).

Preu: Socis 20€, Socis online 23€,

No socis: 29€ (inclou assegurança individual d'accidents).

Tots aquests preus inclouen el transport amb autocar. Cal portar el dinar.

Cal portar: calçat per anar per la muntanya i bastons.

Inscripcions: fins dimecres, 6 d'abril, a les 21 hores ●

CAMPAMENT INFANTIL I JUVENIL 2011

Dates i grups:

- **Grup Grans:** Del 26 de juny al 10 de juliol equivalent a l'actual de Trencats (ESO).
- **Grup Mitjans:** Del 26 de juny al 10 de juliol: quart, cinquè i sisè.
- **Grup Petits:** Del 3 al 10 de juliol: primer, segon i tercer.

Dates d'inscripcions:

- 31 de març de 2011: Inici inscripcions nens i nenes de l'Agrupada.
- 7 d'abril de 2011: Obertura a tothom.

Inscripcions obertes fins a l'esgotament de places.

Terreny:

Riugrèixer, al costat de Bagà, el Berguedà.

Preu:

La quinzena (grans i mitjans) soci: 330€, no-soci: 360€.

La setmana (petits) soci: 230€, no-soci: 260€ ●

MUNTANYA

PRADES SIURANA

Data: Dissabte, 9 d'abril de 2011

Descripció: Visitarem Prades, la vila vermella i, després d'un itinerari de carena amb lleugeres ondulacions, arribarem i visitarem Siurana, últim reducció dels moros.

Recorregut total: 12 km

Desnivells: +100 m -300 m

Hora de sortida amb autocar:

7 del matí Sagrada Família

(Provença- Sardenya)

7:15 a Palau Reial

Preus: Socis: 35 €.

Socis on-line: 40 €.

No socis: 45 €.

Tots aquests preus inclouen el transport amb autocar i dinar de restaurant.

Cal portar: aigua i calçat per anar a la muntanya i es recomana bastons.

Vocal de la sortida: Josep Bou

(Tel. 687 731 276) ●



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.

E.R.E. CALENDARI ACTIVITATS 2011

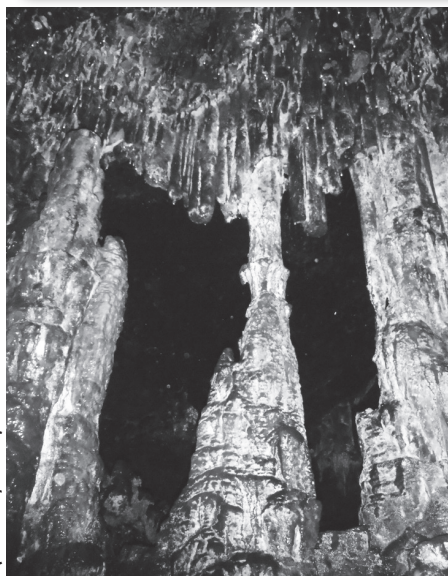


DATA	ACTIVITAT	COORDINA
9 abril	Cova Canaletes	Ramon I. Canyelles
12 abril	Proposta Mèxic pel Centenari	Erik
7 maig	Trobada d'entitats al barri	AGRUPA
6, 7, 8 maig	Trobada d'espeleòlegs. La Poble de Segur (Lleida)	FEDERACIÓ
21 maig	Sortida portes obertes Cova Anes, Four de Bor i Cova Ormini	Maty Gálvez
28 maig	Trobada d'espeleòlegs. St Feliu del Llobregat	Maty Gálvez
11 i 12 juny	Otxabide Pagozabala Ganeko Axpea	Julio Santamaría
juny	Travessa Hundidero-Gato	Yolanda Soto
25 juny	Sortida d'autosocors (Pràctiques CIATE)	Maty Gálvez
9 i 10 juliol	Proves del CIATE	FEDERACIÓ
16 i 17 juliol	Cova Riusec	Julio Santamaria
10 setembre	Avenc de l'Esquerrà	Jordi Clop
8 i 9 octubre	Torca del Carlista	Toni Rocías
12 novembre	Cova Marigot	pendent
10 desembre	Avenc del camí de Xàquera	Miquel Romà



FOTOS DE LA SECCIÓ D'ESPELEO

CARNESTOLTES ALS PORTS DE BESEIT



(fotos: Marty Gómez)

DE SANT HILARI A OSOR

19 de Febrer de 2011

Un altre dissabte a fer un tros més d'aquesta ruta.

Per Maria Jesús Salvador Juan

Agafem carretera i no parem fins a Sant Hilari de Sacalm per fer l'esmorzar. El Quim ens diu que a Sant Hilari hi ha uns pastissos d'ametlla i avellanes que es diuen "jaumets", com és lògic, els més capritxosos li encarreguem unes caixes que ens les comprarà el nostre company i xofer Eduard.

Un cop acabat l'esmorzar comencem a caminar, en aquesta etapa també hi ha gent nova i la Isabel que feia molt de temps que no venia.

El paisatge val la pena, tot ell en plenes Guillerries, és un luxe per la vista.

No és d'estranyar que en Serrallonga pogués amagar-se per aquest indrets, doncs tota la comarca de la Selva està envoltada de muntanyes i bosc i així aquell bandoler es convertís en un personatge llegendari de les Guillerries.

Un altre personatge més il·lustre i més heroic que va néixer a Sant Hilari fou Josep Moragues, d'aquest senyor sí que en podem estar ben orgullosos ja que quasi tota la seva vida la va dedicar a la lluita i defensa del nostre poble, per aquest motiu va ser pres i executat per les tropes castellanes.

Vàrem fer quasi 15 kms. La majoria de baixada i estic segura que només per las vistes n'haguéssim fet 15 més.

Quan vàrem arribar a Osor, ens va semblar que entràvem en un poblet de la Edat Mitjana, es poden trobar dos ponts medievals, l'un sobre la riera Noguera i sobre tot l'anomenat Pont Vell sobre la riera d'Osor. Tot el poble és ple de història, només cal mirar la seva arquitectura, també hi ha una petita ruta bastant ben detallada la qual es pot seguir i que no porta gaire estona perquè el nucli és petit, però val la pena de fer-la.

Quan hi vàrem ser tots, ens vam encaminar cap on era disposat que dinéssim, allí ens vam entaular perquè la veritat és que tots teníem prou gana, també vam provar els famosos "jaumets".

Acabada aquesta etapa i amb el cafetó ja fet ens posem de camí de tornada.

L'autocar de tornada semblava una còpia de l'antic radio Miramar, "discos solicitados", la veritat és que crec que vam donar una mica la llau-na, però vaja també crec que sortim per estar junts passar-ho bé i queda tota una setmana per a comportar-nos com a persones serioses. Que a la fi és el que som pel que fa a la nostra amistat.

Ara només cal esperar la pròxima etapa que espero que sigui tan maca com aquesta ●

CAMÍ CATALÀ DE SANT JAUME

DE ST. PERE DE RODES A MONTSERRAT

3ª etapa: de Vilademuls a Bescanó (13-3-11)

Per Rosa M. Soler

La previsió de pluges abundants pel dissabte, dia 12, ens va fer decidir a traslladar la sortida al diumenge 13, ja que ningú tenia ganes de repetir la remullada de la primera etapa.

Vam fer santament, ja que la "meteo" la va encertar de ple i tot i que dissabte a les 12 de la nit encara plovia, el diumenge a de 8, quan l'autocar ens va recollir a Fabra i Puig, el cel ja estava gairebé net de núvols.

Després d'un tram d'autopista amb boires baixes i d'una parada a l'àrea de la Selva per esmorzar, arribem amb un solet ben maco a Vilademuls, inici de l'etapa d'avui.

Cal aclarir que el recorregut d'aquesta etapa no es ben bé continuació de l'anterior, sinó que es tracta, en part, d'un itinerari alternatiu. A partir de Bàscara el camí de St. Jaume pren dues opcions diferents, que tornen a confluir a Medinyà. El mes passat vam fer l'opció traçada més cap a l'est i avui farem la traçada més cap a ponent.

Des de Vilademuls (prop de Bàscara), anem a Terradelles, on degut a la manca de senyalització, donem unes quantes voltes (amb algun tram enfangat), fins a trobar el camí correcte

Ermita de Sant Mer (foto: Eduard i Rosa M.)



que, passant prop d'Olives, ens porta a la bonica i blanca ermita de Sant Mer, on fem parada per descansar i refrescar-nos amb l'aigua de la font.

Camí de Medinyà, passem vora d'una masia on fem petar una mica la xerrada amb els pagesos, sobretot amb un avi molt trempat, que ens ensenya uns cadells de gos, nascuts de fa poc.

Després d'un tram de pista un xic monòton, arribem a Medinyà, on ens recull l'autocar i ens apropa fins a l'entrada de Girona, per estalviar-nos una caminada per la carretera i els polígons industrials de Sarrià de Ter.

Ja a Girona, i després d'una agradable passejada per la vora del Ter, arri-

bem al parc de la Devesa. Com que la gana ja ens colla ens asseiem a la terrassa d'un bar-restaurant que coneixia en Lluís, on demanant la beguda, ens permeten molt amablement ajuntar les taules per poder menjar tots plegats el que cadascú porta. Tot i que estem a l'ombra, no fa ni gota de fred i passem una bona estona atipant-nos i recuperant forces per acabar l'etapa, mentre admirem els arbres de la Devesa i la façana de la Catedral que tenim de teló de fons.

Després de dinar, i malgrat que fa una mica (o un bon tros!) de mandra, cal posar-se novament en marxa, ja que encara ens queden gairebé 8 km de camí.

Sortim de la Devesa per la "Via Verda" de l'antic carrilet d'Olot, que a partir d'ara anirem resseguint fins al



Camí cap a St. Mer (foto: Eduard i Rosa M.)

final de l'etapa, sempre amb molt bona senyalització.

Voregem la població de Salt, tot passant per una extensa plana amb centenars de petits horts molt ben cuidats. Més endavant el camí s'apropa al curs del Ter i transcorre ombrívol entre el riu i la carretera, fins a arribar a Bescanó. Veient l'aspecte del riu, hom es pot fer càrrec de la quantitat d'aigua que va caure el dissabte i un cop més ens alegrem del canvi de dia.

Quan arribem a Bescanó els meus pobres peus, ja en tenen ben be prou!! Per sort, hem acabat per avui i el nostre "fidel" autocar ens tornarà cap a casa ben descansats.

Durant el viatge faig balanç del dia i és ben positiu: Hem tingut bon temps, i hem pogut sentir la proximitat de la primavera tot veient les violes ben abundants a les vores del camí, els espàrrecs que ja apunten (llàstima de no poder-s'hi entretenir), les "xicoies" (en Salvador que és un expert, n'ha collit una bona bossa) i tants nous llocs que hem conegut.

Fins a la propera! •



Cominamti per la Devesa de Girona (foto: Eduard i Rosa M.)

QUÈ DIUEN DEL TURISME EQÜESTRE?

Com s'ho munten?

*Hi ha tantes maneres de definir
el Turisme Eqüestre
com persones hi ha al món.*

*Perquè no cal ser un genet professional
per poder practicar aquesta activitat,
sinó qualsevol persona que ho desitgi,
famílies, principiants, etc.*

Per Miquel Casas (vocal Turisme Eqüestre)

El Turisme Eqüestre és una branca creixent i en desenvolupament del turisme de lleure i el turisme rural, combina la natura amb l'esport i ens remunta al passat, rememorant la importància del cavall en la història.

El cavall, fins no fa gaire, va ser un element clau en l'economia dels pobles i un instrument militar fonamental en totes les guerres. Avui dia, en la denominada societat de l'oci, es fa servir tant per l'esport com per a molts esdeveniments relacionats amb la cultura popular, d'aquesta manera



s'ha evitat una minva important del seu número al contrari del que ha succeït amb altres animals de treball que han estat substituïts pels vehicles de motor.

La història de l'home i la del cavall estan tan estretament lligades que es confonen. Per sort, a hores d'ara, el cavall no és la parella involuntària de les feines de l'home, ell ha esdevingut el seu company estimat i respectat. Sortir amb ell, deixant-se portar pels camins, viure el dia a dia tramant tots dos llaços d'una complicitat que





ens portarà a descobrir les meravelles d'una natura oferta a aquells que saben veure i entendre: què es pot somiar quelcom de més fascinant?

El Turisme Eqüestre és llevar-se d'hora al matí, donar menjar al cavall, preparar-lo, entendre's home i cavall per sortir de ruta, descobrint les bel·leses del paisatge per camins de muntanya, (us sorprendria per on pot arribar a passar un cavall), després d'un dia de marxa, finalitzar la jornada arranjant al company mentre li donem les gràcies.

El Turisme Eqüestre ens brinda la possibilitat de fer itineraris llargs, dies i nits en que ens caldrà modificar la manera de pensar, sentir-se compenetrat amb l'ambient però so-

bretot disposar-se a conèixer el cavall fins i tot dormint al seu costat amb bivac o tenda de campanya.

Pensar que Turisme Eqüestre és només anar a cavall és una visió errada i superficial ja que aquesta activitat es caracteritza pels valors fonamentals que promou, per la reflexió que inspira de tot el que ens envolta, per la seva cura envers el medi ambient, i per les satisfaccions que ens aporta, a canvi només cal que tinguem les tècniques d'aprenentatge precises, preparació psicofísica i estem atents a seguir unes regles per tal que aquesta activitat no tingui un impacte negatiu sobre el medi ambient.

Turisme Eqüestre és una activitat cultural, recreativa, de coneixença, que dona espai a la vida (un dia de marxa a cavall correspon a mitja hora o quaranta minuts en cotxe) i que comporta un beneficiós impacte econòmic sobre el territori, una activitat a cavall (mai millor dit) entre l'esport hípic, el contacte amb la naturalesa i l'excursionisme a cavall •

LLICÈNCIA DE LA FEDERACIÓ CATALANA D'HÍPICA

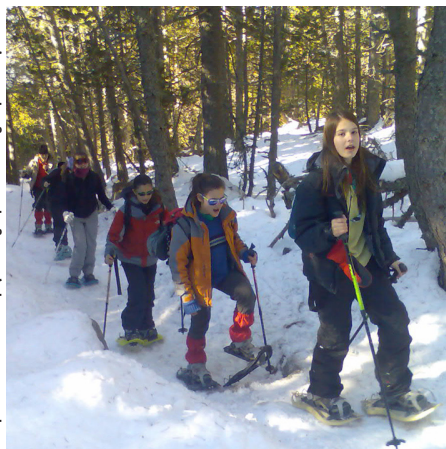


SORTIDA AMB RAQUETES DE NEU

A la porta del refugi de la Molina (foto: Pou de Anguera)



Pujant a la Tassa d'Alp (fotos: grups de trekkings i juvenils)



assegurances

Problemes, dubtes, consultes...

TRUCA'NS

Tel.: 933 190 672

Pino i Cata

De franc per a tots els socis de l'AEC

UNA SORTIDA CONJUNTA EXPLICADA PER DOS TREKINGS

Hola!! Som La Joana i l'Helena, les últimes del grup quan fem excursions!!!

Hem decidit fer aquest escrit al butlletí de l'Agrupaja que mai surt la Secció Infantil i Juvenil.

Aquesta sortida de febrer ha estat conjunta, així que el dissabte a les 8:00h del matí ens vam trobar tots a l'agrupa, on vam marxar amb l'autocar fins a Viladrau.

Al cap de dues hores vam arribar i amb la motxilla petita vam començar l'excursió. Els Juvenils van anar direcció a les Agudes i nosaltres, els Trekings, juntament amb Sherpes vam fer el Matagalls. Els Txeiens van anar a una ermita i els le-tis van fer una volta i van estar jugant. A la tarda, després de trobar-nos a la casa, ens vam instal·lar, vam sopar i ens vam disfressar per celebrar el carnestoltes.

Diumenge. Hem esmorzat, hem fet la motxilla i hem fet una gimcana que ens han preparat els Juvenils. Ens ho hem passat super bé!!!! Encara que no em guanyat, ja que han guanyat els monitors.

Hem dinat tots junts, hem recollit la casa i llavors ha tocat fer una "subasta" de roba perduda. Al final de tot hem ballat tots junts "un salon dan-sé" i hem anat cap a l'autocar, on ara estem escrivint aquesta carta que ens feia molta il·lusió escriure ●

ALTES DEL MES DE MARÇ

Conxita Martínez i Agulló
Pere Carrascal Uñó
Roman Guijarro Marco
Montserrat Closa Garcia
Albert Guijarro Closa
Ferran Guijarro Closa
Artur Morral Novella

Sergi Morral Vega
Nausica Aymà Marsiñach
M. Antonia Casals Solanaj
Sònia Pellicer Sanz

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

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 d'indicar el vostre **nom** i el **concepte** ●

Arribant al cim de Batellance (foto: Eduard i Rosa M.)



Entrada cova als Ports de Besit (foto: Mary Gámez)





aquesta web et sorprendrà

www.balmaat.com
hem trencat esquemes

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



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

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

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

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

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



1912

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



Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Coordinador: Manuel Cabanillas

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Manuel Cabanillas, Quim Llop, Josep Bou, Eduard Ruiz i Rosa M. Soler, Miquel Casas, M. Jesús Salvador, Cristina de Irala, David Ortiz, Pau de Anguera, Enriqueta Artó, Joan Dilla, Manuel Navarro, Maty Gámez, monitors trekkings-juvenils, Helena i Joana.

PER QUÈ ANAR D'EXCURSIÓ? PER QUÈ FER MUNTANYA?

Per Xavier Sánchez

Moltes poden ser les motivacions.

Quasi tantes com persones.

N'hem recollit algunes que ens han semblat significatives.

Ho hem posat sense cap ordre.



- Perquè m'agrada. No em preguntis per què.
- Em va molt bé. Quan torno a casa em sento molt millor.
- Trenco la rutina de la setmana.
- Els caps de setmana la casa em cau a sobre. Necessito sortir.
- Estic sol/a. Una mica de vida social em va bé i qui sap...
- Perquè em retrobo amb els amics i en faig de nous.
- Estic fart de tantes parets, carrers...
- Perquè hi va la meva parella.
- Per la muntanya no hi ha ni internet, ni ordinadors, desconnecto el mòbil... i em retrobo amb la natura.
- És un esport a l'aire lliure.
- Caminar és molt sa. Si mous les cames mous el cor.
- M'ho ha recomanat el metge. Al principi caminar una mica i anar augmentant la distància però mai arribar a l'esgotament.
- M'agrada l'esforç i la superació, posar-me a prova, arribar fins els meus límits.

- La vida austera. M'ajuda a discernir entre el que és imprescindible i necessari de les coses supèrflues.
- Hi vaig per la gent. Els qui fan muntanya són diferents, més sans.
- Fer exercici continuat em senta bé. Surto del cap. Deixo de donar voltes a les coses.
- Per cremar adrenalina.
- Ara que sóc jove m'ho puc permetre. Ja arribarà el dia en que hauré de disminuir l'activitat.
- La natura és meravellosa, és sorprenent. Cada racó és diferent i fins i tot passant pels mateixos llocs en diferents moments els trobes canviats.
- La natura és imprevisible. Sempre trobes un paisatge que et fascina.
- La sensació de llibertat. Després d'una estona, quan les cames sembla que funcionin soles, hi ha certa sensació d'estar surant.
- Llibertat i repte: la roca i jo.
- Concentració, estar present, no val a badar. Quan estàs penjat a la paret no et pots permetre cap descuit, t'hi va la vida.
- Gaudir del camí més que de l'arribada. Tot el que et trobes, el que et succeeix, les decisions que has de prendre, el minut rere minut... (Els qui han fet el "camino de Santiago" a partir de 200-300 km saben de què parlo).
- Hi ha qui diu que una vegada a l'any s'ha d'anar a un lloc on no hagis estat mai.
- A mi m'agrada organitzar. Preparar l'excursió, sobretot si és llarga, de varis

- dies o fins i tot una expedició. Hi ha moltes coses que cal tenir present, calcular, preveure... m'encanta.
- El sol fet de posar-me la roba de muntanya, les botes, la motxilla... ja sóc un altre.
- No ho diguis a la meva dona però després d'una bona caminada anar a raure a una cantina, prendre'm una cerveseta, saltar-me una mica el règim amb el dinar... i un cafetó, no té preu.
- Per conèixer Catalunya. Aquesta era la motivació dels primers clubs excursionistes i en concret l'Agrupada que va néixer de l'Orfeó Català amb el desig d'anar a veure les meravelles dels llocs que cantaven en les seves cançons.
- Ho he fet de petit. Sortíem amb els pares. Em porta bons records.
- Per fer pàtria, fer país.
- Quan érem joves molts cops era per sortir de casa. En aquella època no teníem molt per triar.
- Volíem superar-nos, estar en forma i poder desplegar la senyera als llocs més difícils.
- Els catalans ho portem a la sang. Durant la dominació sarraïna ens vam refugiar a les muntanyes. Ara és una necessitat i hi hem de tornar.
- Pujo a les muntanyes perquè hi són.
- Encara hi ha racons per descobrir. A la superfície quasi res però a sota terra hi ha un món que guarda molts secrets.
- L'amistat és fa més forta. Un company esdevé més que un company. A l'altre costat de la corda hi ha algú amb qui pots comptar de veritat. Ell també hi

compta. Ens hi va la vida.

- Els nostres amics els arbres i les plantes tenen la propietat de treure l'energia negativa, ens equilibren energèticament.

- La pluja, una cascada o un bosc espès i humit fan desaparèixer els ions positius que causen el malestar i ens aporten millores en la salut física i psicològica.

- Els cims de certes muntanyes són zones carregades energèticament. Va bé estar-s'hi una estoneta.

- Els sorolls són diferents: el vent als arbres, els ocells, l'aigua...

- L'aire pur.

- Visc al centre de la ciutat. El fet d'estar una llarga estona sense veure ni sentir ningú descansa psicològicament.

- Perquè puc xerrar amb les amigues. Ens ho passem bé i el temps ens passa volant.

- El dilluns, quan arribo a l'oficina i explico als companys que he anat aquí, he fet això altre, ensenyo les fotos... sóc el rei del mambo.

- Resseguint amb la vista la forma de les muntanyes, dels arbres... o encara que sigui una flor o fulla em sento transformat.

- Hi ha moments que em sento formar part del lloc on estic, de la natura sencera. Sento que sóc u amb el que m'envolta. Hi ha cops, de nit mirant el firmament, que em sento transportat cap als estels i sóc un d'ells.

- M'agrada la fotografia, especialment de muntanya i natura.

- Estar al cim, contemplar la vall, les altres muntanyes, veure les coses des de dalt...

- És com una droga. He de sortir cada cap de setmana. Si no ho faig em falta quelcom.

- Vaig començar fent senderisme, després cims i cada cop més alts. Això em va portar a fer cursets d'alta muntanya. Em vaig especialitzar en escalada. M'hi vaig engrescar. Molts anys he sortit amb els amics. Hem estat als Alps, després als Andes i per l'Himàlaia... El parapent, el caiac, l'espeleo, l'esquí de muntanya, btt, senderisme a cavall, el surf... han estat altres maneres d'apropar-me a la natura. Ara gaudeixo molt amb la muntanyeta d'aquí al costat. Al final he descobert que per gaudir és més importat la meua actitud que el lloc on vaig (encara que el lloc també m'ajuda).

PUIG DE LA CABRAFIGA

(614 m) BAIX CAMP

Per Pino/Cata

Aquest cim format de pedra calcària, pertany a la serralada litoral catalana, en un indret que es troba en front de la costa de l'Hospitalet de l'Infant. Les seves aigües per diverses torrenteres eixutes marxen cap al barranc de la Dòvia, llevat de les del cantó del nord-est que ho fan al de Palma Negra. Totes desemboquen ràpidament a la costa.



El cim molt isolat presenta molt bones vistes, sobretot cap a la banda del Camp de Tarragona i la mediterrània i el seu accés és molt fàcil, gens perdedor, amb un recorregut pràcticament tot per carena. El camí està senyalitzat per abundoses marques blaves.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir fins a la bonica i petita vila de Pratdip, on si pot arribar per la T-311 des del Coll de Fatxes (Vandellòs), o bé des de Tarragona per la A-7, sortida 1.1.38 a Mont-roig del Camp. En arribar a aquesta vila i abans d'entrar-hi trobarem a mà esquerra una desviació que porta a Pratdip per la T-310.

Fem 7 quilòmetres d'aquesta carretera i trobarem un trencall a la dreta que en 7 quilòmetres més ens durà per T-311 fins a Pratdip. La vila des d'aquesta direcció té dues entrades, a l'esquerra, separades uns 150 metres. Entre les dues entrades hi ha uns plataners a la carretera i en aquest arbres, a mà dreta, ja veureu un petit banc i un petit pal indicador. Per aquí comença la nostre ruta. Nosaltres aparquem al segon entrant al poble, on hi ha un ampli lloc per aparcar el cotxe.

RECORREGUT

En resum, l'excursió segueix un camí planer per entre bosc i cara nord i que fent alguna llaçada ens du a una carena. Aquí prenem direcció llevant i l'anem seguint fins el cim.

Les referències més importants i horaris aproximats de l'excursió són:

0 minuts.- Aparcament (220 m). Desfem uns metres la carretera per on hem arribat, per tal d'apropar-nos als plataners i al banc, des d'on surt el camí al cim. Aquest camí és planer, força ample i un pèl emboscat. Hi destaquen els pins i la vegetació mediterrània.

5 minuts.- Trencall. (240 m). Deixem el camí per on veníem que marxa de front i, seguint les indicacions d'un petit pal de fusta, girem a la dreta per prendre un altre camí més estret i un pèl més costerut. Al cap de poc, deixem a la dreta un antic forn enderrocat, seguim planers i fent alguna llaçada per guanyar alçada. De seguit el bosc comença a minvar, es veu alguna alzina i ens situem ja a la carena, seguint les marques blaves, direcció una torre elèctrica.

25 minuts.- Primera torre elèctrica. (390 m) La superem per sota i prenem una antiga pista pedregosa que en pujada du cap a una segona torre elèctrica, ara ja sense bosc.

35 minuts.- Trencall i Pal indicador. (440 m). A l'esquerra deixem una pista planera que segons l'indicador porta al coll de la Llena. Seguim cap a la dreta direcció al Portell del Gravets i Cabrafiga, per la pista pedregosa, ara amb un fort pujant i sense deixar les marques blaves.

40 minuts.- Segona torre elèctrica. (500 m). La superem per sota direcció a una penya de roca que superarem decantant cap a la nostra esquerra i fent una ampla llaçada.

45 minuts.- Pas dels Gravets. (640 m) Petit corredor que ens situa damunt de la penya. Marxem altre cop per carena pedregosa, seguint les marques blaves, per entre garrics i en suau pujada cap un altre penya.

1 hora.- Pas del Gos. (590 m). Supe-

rem la penya amb l'ajut d'una mà i seguim per carena planera o en aquest tram en baixada fins el cim que tenim proper.

1 hora i 10 minuts.- Puig de la Cabrafiga (614 m). Cim pedregós, ample, allargassat, amb vèrtex geodèsic, un llibre de registre i un cartell que ens orienta cap el coll de la Llena i els Meners. Bones vistes sobre el Camp de Tarragona.

HORARI

Pujada de poc més d'una hora i baixada de tres quarts d'hora.

DESNIVELL

El desnivell acumulat de l'excursió és de 410 metres de pujada i de baixada.

ÈPOCA

Es convenient anar per aquests indrets a finals de tardor, hivern o com a molt a començaments de primavera. La resta de mesos la calor fa molt feixuga l'excursió.

PUNTS D'INTERÉS

Apart de la vegetació de les parts baixes i el relleu del terreny, les bones vistes es concreten en:

Des del cim i el seu entorn, si fem una mirada ràpida cap al nord ens permetrà contemplar la serra del Montsant amb tota la vall de Siurana. Un pèl cap

a llevant hi ha els cingles de l'Arbolí i la serra de la Mussara. A llevant tenim totes les planes del Alt i Baix Camp i Penedès, distingint-se perfectament en dies clars les viles de Valls, Vendrell o Reus i la serra del Montmell.

Cap el sud destaca tota la costa Mediterrània amb les seves localitats i l'orografia de costa, com la punta del cap de Salou. Prop nostre, en la part muntanyosa hi ha la serra de Llaberia, just després del coll de Guix, per on venim. A ponent veiem diferents serralades com les de Tivissa o la de Cavalls. Al fons els Ports de Tortosa Beseit són inconfusibles.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és típic mediterrani litoral sud. Poca pluja, dies de forta calor i per la posició de l'indret, fort vent.

Les èpoques més plujoses solen ser a la tardor coincidint amb temporals de llevant. En aquest indret no hi trobarem neu ni en el més cru hivern.

La vegetació també és de caire mediterrani, bosc de pi i d'alzines i matolls variats, com el garric, el romaní, el bruc o l'arítjol.

EQUIPAMENT

Motxilla, barret, ulleres, crema solar i roba d'abric a l'hivern. És molt aconsellable roba protectora del vent. La ruta es pot fer amb calçat tou. També recomanem dur una màquina de retratar i uns prismàtics. És aconsellable dur aigua, doncs no en trobarem pel camí.

Barcelona, 19 de novembre de 2010