

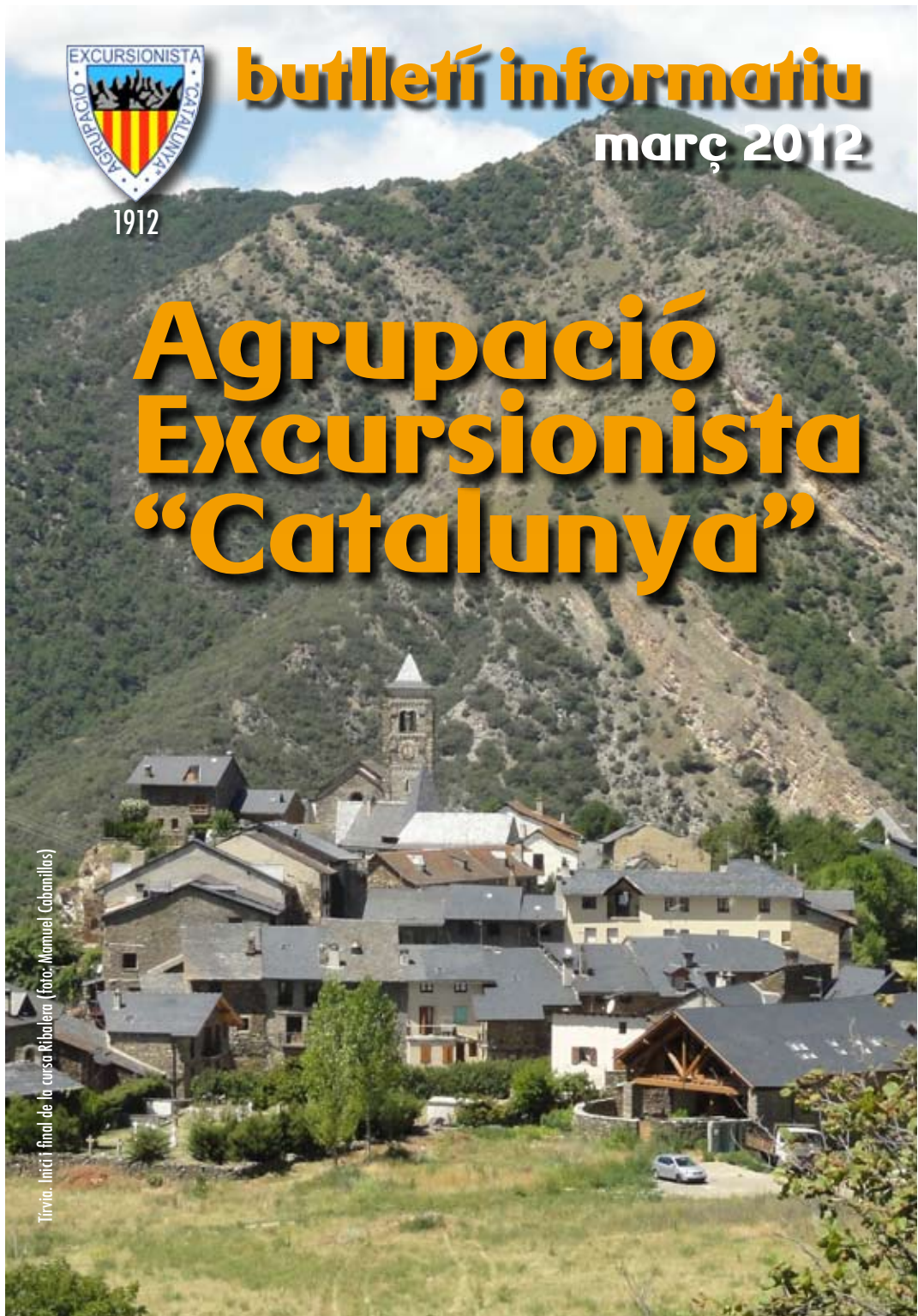


1912

butlletí informatiu
març 2012

Agrupació Excursionista “Catalunya”

Tírria. Inici i final de la cursa Ribalera (foto: Mameu i Cabanillas)



Panoràmica des del Montseny (foto: Antonio Molina)



Reunió cursa Ribalera (foto: Manuel Cabanillas)



100tenari

*No falta gaire per arribar a la data del **100tenari**.
S'han iniciat unes quantes activitats.*

Reunions per la Festa de la **Cançó de Muntanya**, on hi preveiem una molt bona participació de corals.

Primers contactes per l'organització de la **Cursa de la Ribalera**, hom hi va poder detectar un alt grau d'entusiasme i ganes de participar-hi.

Iles Plaques als **Sostres Comarcals** que ja en van tres de col·locades amb una bona participació d'excursionistes i una pregona sensació d'estar fent alguna cosa útil per al món excursionista en general.

Creiem que aquestes ganes de participar tot just s'han encetat i que aniran creixent amb la proximitat dels actes.

Des d'aquí sí que voldríem dirigir-nos **als més joves**: No ens deixeu sols als grans i vells, volem passar-vos el testimoni i que vosaltres sigueu els protagonistes d'aquest **100tenari** •

Í N D E X

3 EDITORIAL: 100tenari

4 100tenari: Turó d'en Vives

6 100tenari: Cursa Ribalera

7 CURSA TRINEUS: La Finnmarkslopet

8 MUNTANYA: Els pos de glaç del Montseny

AGENDA D'ACTIVITATS:

10 SENDERISME: Setmana Santa a Navarra

11 EQÜESTRE: Serrateix;
SENDERISME: Olot-Beget

12 SENDERISME: Matagalls-Montserrat;
100tenari: GR 92 i GR 11

13 CAIAC: Calendari 2012

14 CALENDARI: març i abril

15 100tenari: Tossal de la Torreta

16 100tenari: Talaia del Montmell

17 100tenari: Roca Corbatera;
100tenari: La Creu de Santos

18 SENDERISME: Matagalls-Montserrat

20 SENDERISME: La sèquia de Manresa

22 L'ITINERARI: Cim del Cap Llitzet

25 A.E.C.: Llibre d'activitats

26 A.E.C.: Diversos;
100tenari: Festival de la Cançó

TURÓ D'EN VIVES

Sostre comarcal del Maresme

Per: Rosa Maria Soler

*A fi i efecte de col·locar la placa del **100tenari**, el passat dia 5 de febrer de 2010, en plena onada de fred, una colla de 16 valents, ens trobem a les 9 del matí a l'entrada d'Arenys de Munt, on ens espera en Joan Vives (com no podia ser d'altra manera, car és el vocal de la sortida).*

El grup al cim (foto: Felip Serrano)



Després de visitar el monument al primer referèndum per la independència, anem a un bar a esmorzar. Un cop refets del fred i tips, agafem de nou els cotxes i passant per Sant Iscle de Vallalta ens enfilem pel vessant sud del Montnegre, per una carretera que amb forts pendents i ziga-zagues ens portarà fins a la Urbanització Fontmontnegre, punt d'inici de la caminada.

Tot pujant amb el cotxe veiem petites clapes de neu a les vores de la carretera. Ja ens pensàvem que en

podíem trobar en alguna raconada, però el que no ens imaginàvem és que caminaríem sobre neu, bona part del dia.

La major part de la ruta transcorre per pista forestal i anem pujant suaument, tot gaudint del plaer de trepitjar neu en un lloc on no és habitual i envoltats per un paisatge que, si no fos per la vegetació, en alguns moments feia pensar que érem al Pirineu. El cel està una mica enterenyinat i el sol no escalfa gaire, però ben aïllats i caminant, el fred no es nota tant.



Gairebé a dalt de tot, passem de llarg un trencall per on va el camí més marcat i aviat ens trobem embolicats en un tram de camí mig perdut, que ens obliga a anar apartant les branques i esbarzers per poder avançar. Retroblem el bon camí travessant per un bosc ben ple de neu i tot seguit som al cim.

La veritat es que no té aspecte de cim, ja que ens trobem dins d'un bosc, envoltats d'arbres per tot arreu i per tant sense gens de vista. Per sort en un arbre hi ha un cartell amb el nom del cim, i una bústia amb el llibre de



registre, que sinó es podria passar de llarg ben fàcilment.

De seguida uns quants “manetes” treuen les eines i el material adient per poder fixar la placa i després de sospesar si la posem aquí o la posem allà, es posen a la feina. Ràpidament i sense gaires entrebancs ja la tenim col·locada. Fa goig de debò en mig del bosc nevad.

Tothom vol “immortalitzar” el moment i ens fem un tip de fer fotos des de tots els angles possibles.



Un cop satisfeta la febre fotogràfica empremem la tornada, ara sí pel camí correcte. En Joan i la Concepció s'en van directament cap al cotxe, ja que en Google, el seu gos, no es troba bé i temen que no podrà acabar tot el recorregut previst. La resta fem una volta cap al Turó Gros, on hi ha una torre d'incendis.

Des d'allà iniciem la baixada, sempre per pistes forestals ben nevades, fins a arribar de nou als cotxes.

Ara el sol ja s'ha amagat del tot i fa un fred que pela, o sigui que decidim marxar a dinar a casa. Durant el viatge cauen uns flocs de neu, que ens confirmen que hem fet santament... ●

CURSA RIBALERA

22 de febrer de 2012

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)

Cap a les 8 del vespre anem passant tots a la sala d'actes, som cosa d'una quarantena. En Manuel inicia l'acte excusant la presència del nostre President que ara mateix és a una reunió dels clubs de Barcelonès.

Tot seguit ens comenta que tots els actes del **100tenari** són importants, però potser per la seva projecció exterior, es podria dir que n'hi ha tres de cabdals: La Festa de la Cançó, la caminada dels dos GR i la Cursa Ribalera.

Aquesta Cursa es celebrarà els propers dies 16 i 17 de juny, de 39 km de recorregut i 2800 m de desnivell que surt de Tírvia, s'enfila a la Covil i Salòria i baixa cap les Bordes de Conflent per tornar a Tírvia és el motiu de que avui se'ns hagi convocat.

Passen unes diapositives històriques on podem veure com socis de l'Agrupació ja participaven en curses competitives a principis del segle passat. En Francesc dóna dades de com va néixer la idea d'aquesta Cursa i demana la col·laboració de tothom, segons els càlculs dels organitzadors es necessitaran uns 80 voluntaris per a cobrir el marcatge, tots els llocs de control, avituallament d'aigües i aliments, equips escombra, organitzar l'aparcament de cotxes, etc. Tots aquests llocs són importants i imprescindibles per a la bona fi d'aquesta activitat, que d'alguna ma-

nera ha de afermar el nostre nom dins del món excursionista.

Tot seguit una colla de diapositives i mapes ens il·lustren sobre el recorregut i els paisatges que trepitjarem i gaudirem, amb el pic de Salòria com a punt culminant de l'itinerari. En Pep, coordinador dels actes del **100tenari**, ens parla de com és de necessari que tots ens impliquem en els actes d'aquesta efemèride. En Manuel, dóna detalls de com un helicòpter farà arribar l'aigua al cim del Salòria. En Francesc ens parla del pla a seguir per aconseguir la presència dels controls i voluntaris en els diferents punts, en cas de que no arribéssim als 80 voluntaris.

S'e'ns convoca a tots pels dies 2 i 3 de juny per a l'assaig de la Cursa en els paratges de la Cursa Ribalera. També es recomana que tots els qui puguin entrin al Web de l'Agrupació, on hi trobaran molta i bona informació sobre la Cursa. Només una cosa, on són tots els joves que de fet hauran de ser els qui facin el major esforç físic en aquesta Cursa? La gran majoria dels que vam assistir a l'acte ja fa anys que hem superat l'edat dels cinquanta ●

EL BANDERÍ DE L'AEC A LA

FINNMARKSLOPET

Per: Jep Tapias

*Els nostres Socis i amics Miquel Àngel Martínez (múixer) i Helena Mas (handler), **EQUIP KOBALAQ**, varen marxar el passat dia 24 de febrer cap a Noruega per competir a la FINNMARKSLOPET, una de les curses de trineus arrossegats per gossos més dura del món i en el recorregut de 1000 km. "non-stop".*



Moment de l'arribada 2011 (foto: Kobalaq)

Un any més, serà la novena participació i després de l'èxit assolit l'any passat quant van quedar en 10è lloc, tornen cap a Noruega havent entrenat de valent pel Pirineu i d'haver competit, un cop més aquest mes de gener, a la cursa **GRANDES ODYSSEË** dels Alps i quedar Classificat. Això els pot fer guanyar l'Arctic Cup que és un premi per l'equip que participi a aquesta cursa i a la **FINNMARKSLOPET** i quedi millor classificat.

Aquest any els hem donat un banderí de l'Agrupació per a que el portin a la cursa tot esperant la de l'any

següent que celebraran la 10na. participació i la volen dedicar al **100tenari** de l'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA".

Podeu seguir la Cursa a la Pàgina **web: Kobalaq.cat** i també podeu deixar missatges d'ànims i més coses, que els fa molt contents. Digueu que sou de l'Agrupa i desitgem-los que tot vagi molt be.

Ah, i no ens volem oblidar del nostre amic i que va ésser Soci de l'AEC durant molts anys Marçal Rocías, fill dels nostres Socis Toni Rocías i M. Àngels Palau, que també, seguint els passos del Miquei i l'Helena, va a competir per segon any a la **FINNMARKSLOPET** en el recorregut de 500 km. "non-stop". Molta sort i per molts anys.

També volem desitjar sort a l'amic Arias de l'Equip Kobalaq, que també hi participa per primer cop en la de 500 km.

**Molta sort a tots
i ens veurem a la tornada •**

Per: Eva Lerma

Els Semprepodem a la descoberta dels

POUS DE GLAÇ DEL MONTSENY

El dissabte 21 de gener de 2012, els Semprepodem vam gaudir d'un dia fabulós al Montseny.



Pou de glaç (foto: Antonio Molina)

Com és de costum, vam sortir a les 7.00h des de la Sagrada Família en direcció al Poble del Montseny i malgrat el xofer de l'autocar ens va delitar amb una volta turística pels voltants del nostre destí final, vam aconseguir arribar suficientment d'horeta per agafar forces amb el tradicional esmorzar "de muntanyenc", alguns més que d'altres, i sortir de Fontmartina muntanyes amunt.

Per uns moments, uns quants de nosaltres vam estar dubtant sobre el calçat que preniem definitivament però "els experts", van concloure que no trobaríem neu i, per tant no calia impermeabilitzar-se del tot... I mentre anàvem ascendint per la cara sud, certament on se'ns enfonsaven els peus era en una espessa capa de fullaraca però, a la que vam anar guanyant alçada i tombant lleugerament cap al

Nord, van aparèixer les primeres clapes de neu.

Al cap de l'expedició hi anaven el Salva i en Jaume, un jove estudiant per a guia de muntanya que s'incorporava al nostre agosarat grupet en aquesta ocasió. Els més maquinadors del grup vam pensar que calia proporcionar al Jaume tota mena de diversitat de situacions, per tal que agafés experiència en la resolució de conflictes sobre el terreny... i ens vam queixar de que si ens cansàvem massa, que si teníem pipí, que si volíem cantar cançons d'excursionista... Cal dir que el pobre noi va superar totes les proves amb escreix i, fins i tot, es va aventurar a fer d'"avanzadilla" en la descoberta del primer pou, que va resultar ser una congesta o poua però baixant del mateix, de seguida en vam trobar el de debò, mig cobert de fullaraca. El Salva es va llençar sense por i el vam seguir l'Àngel, una servidora i la Mercè, en un bany de fulles i rialles que va disparar les nostres endorfines i les va preparar per afrontar les inclemències del camí.

Just quan el Salva i la qui narra Baixàvem de l'arbre en el que ens vam enfil·lar, un home que passejava per

allà amb el seu gos, ens va dir que no es podia seguir pujant cap a les Agudes perquè el camí era gelat. Potser pensava que això detindria als Sempredem. No ens coneix pas. Després del que vam passar al Canigó necessitem uns quants graus més de dificultat per fer-nos enrere i, tot fent honor al nostre lema, vam decidir que, un cop més, podíem.

El Salva em va cedir la primera posició, per tal que aprengué a orientar-me a la muntanya i guiar al grup i, el meu instint em va fer seguir les petjades que els senglars havien deixat a la neu i vaig tenir l'immens honor d'anar obrint camí, amb botes no impermeables i supervisada de prop pel Salva, tot s'ha de dir, però puc assegurar que per a mi va ser tota una experiència important de presa de consciència del camí i el paisatge més que mai abans. I així vam anar fent en sentit Nord-est, gaudint immensament del camí i els successius pous de glaç que vam anar trobant, i molt concentrats en no relliscar pel gel.

Finalment, les Agudes van despuntar davant dels nostres ulls i el paisatge gelat va esdevenir novament sec, en un joc de contrastos entre el blanc de la neu, el daurat reflex d'un preciós sol d'hivern, el verd dels arbres i el marró de la terra i les fulles seques.

Com que la temperatura era fabulosa i el solet banyava el cim de les Agudes, vam decidir assolir-lo i dinar a dalt. El Quim i el Salva van tenir

Dins un pou (foto: Antonio Molina)



el detallàs de pujar dues ampolles de Moscatell i dos paquets de carquinyolis que vam assaborir de bona gana a les postres.

L'Antonio va fer la tradicional foto de grup al cim i al ajupir-se es va fer una estrebada als adductors que la nostra fisioterapeuta, Rosa, va haver d'atendre aplicant una sessió de massatges que van ser l'enveja de més d'un, que va fer una mica de teatre per tal que li toqués una part del pastís. Les seves mans expertes van aconseguir un guariment gairebé instantani en el nostre fotògraf particular, que es va estimar més no forçar pujant al Turó de l'Home, i uns quants el vam acompanyar en el camí de descens cap a Santa Fe, mentre la resta del grup feia el seu segon cim de la jornada abans de seguir-nos.

El descens també es va dur a terme al llarg d'una catifa de fulles que va motivar alguna que altre relliscada. Finalment vam acabar berenant a l'Hostal Avet Blau de Santa Fe ben calentons i satisfets per una jornada muntanyenca 10.

Fins a la propera! •

Setmana Santa 2012

NAVARRA

Aquesta és la proposta de viatge a fer sense horaris ni recorreguts concrets que acabarem de decidir segons les previsions meteorològiques.

Per aquestes terres hi han moltes alternatives que podem anar utilitzant a mida que fem el viatge.

Tot i així, els **objectius** són els següents:

Dissabte, 31 de març

Sortida a les 7,30 del matí i anar a cap los Mallos de Riglos a la província d'Osca. Allà fer un trekking i dinant del que portem cadascú, per aprofitar més el dia.

Cap a les 19,30 arribada a un Hotel a prop de Pamplona, en regim de mitja pensió.

Diumenge, 1 d'abril

Viatjar cap a la selva d'Irati i fer senderisme durant tot el dia.

Dinar de pic-nic.

Dilluns, 2 d'abril

Senderisme per la Foz de Lumbier i, per la tarda, visita al Monestir de Leyre i el Castell de Javier.

Dimarts, 3 d'abril

Sendersime per la sierra de Aralar i Urbassa per conèixer els seus boscos centenaris.

Dimecres, 4 d'abril

Visitar el Castell d'Olite i anar a fer senderisme pel desert de les Bardenas Reales.

Dinar, de comiat, a restaurant i tornada a Barcelona.

El viatge el farem amb dues furgonetes de fins a 8 persones (o minibus, segons els qui siguem). L'allotjament serà en un Hotel prop de Pamplona equidistant en un màxim de 50 km dels llocs que volem anar a fer senderisme. Aquesta situació també permet, per la nit, visitar la ciutat de Pamplona.

Preus:

Socis: 430,00€

Socis online: 480,00€

No socis: 510,00€

Aquests preus inclouen pensió completa amb pic-nic al migdia (amb possibilitats de fer-nos una costellada), menys el primer que el porta cadascú i el darrer dia que anem de restaurant.

Inscripcions:

A Secretaria fins el 13 de març a les 21 hores. Paga i senyal de 150,00€ al compte de l'Agrupada: La Caixa 2100 0823 35 0200689123, només cal posar el nom com a remitent.

En aquests moments, ja estem interessades en aquest viatge 8 persones.

Organitza: Quim Llop ●

SERRATEIX

Turisme Equestre

25 de març de 2012

a les 10 matí a Can Trulls



Reunió de la sortida al AEC el dijous, 22 de març, de 2012.

Itinerari: Sortirem de Can Trulls entre Navàs i Viver i Serrateix, anirem per una riera amb vegetació i crancs de riu, sortint de la riera vistes espectaculars de la Mola, Cadí, Montserrat, després de 12 km. Arribarem a Serrateix dinarem de tornada al mateix lloc on ho vam fer l'última vegada.

La tornada serà més ràpida per altre camí més recte.

El **preu** de la sortida serà de 55€ incloent dinar •



SEMPREPODEM

CAMÍ DEL NORD

OLOT-BEGET

Dissabte, 10 de març

Recorregut: 24,00 km

Desnivell: +775, -625

Temps de caminada: 7/8 hores

D'anteriors rutes fetes tenim algun deute pendent. Aquesta és una etapa d'una dificultat moderada que ens portarà fins el poble més amagat de Catalunya, Beget. Sortirem des de les afores d'Olot, buscant d'evitar els camins asfaltats. Anirem caminant per la vall de Bianya i ens començarem a enfilar cap a la vall del Bac, passant pel seu Hostal, el més antic de Catalunya, fundat el s. XVII. En aquest punt haurem fet més de la meitat del desnivell de pujada i fins el Coll de Sagordi ens queden 200 metres. A partir d'aquí haurem de salvar diferents desnivells que finalment només són totalment de baixada fins a Beget, pedania de Camprodon.

Hora de sortida (puntual):

- 7:00 del matí des de Plaça Sagrada Família (Provença – Sardenya).

Si vens amb cotxe a la zona blava es pot deixar el cotxe tot el dia. En aquella hora del matí és més probable trobar aparcament.

- 7:15 des de Fabra i Puig

Preus:

Soci: 20,00 €. Soci on line: 24,00 €

No soci: 29,00 € (inclou assegurança)

Cal portar: Esmorzar, dinar, botes de muntanya, bastons, aigua, fruits secs i fruita.

Els propers dies ja informarem de les previsions meteorològiques.

Tots aquests preus inclouen autocar i documentació.

Inscripcions: fins dimarts, 6 de març, a les 21 hores, a secretaria

Ingressar l'import corresponent:

Al nou número de compte de l'Agrupació: La Caixa 2100 0823 35 0200689123, només cal posar el nom com a remitent •

Matagalls Montserrat

5ª etapa: Urbanització Cavall Bernat a Vacarisses

Dia: Dissabte, 24 de març

Recorregut de 13,2 km

Desnivells: +300 -350 metres

Temps de caminada: 4/5 hores

Situats damunt de Matadepera ens disposem a fer la penúltima etapa d'aquesta Matagalls Montserrat. Aquest tram ha de ser preparatori per fer la pujada final al Monestir el 14 d'abril.

El recorregut d'aquesta sortida és com els altres amb diferents desnivells i el més important és en el mig mateix de l'etapa amb un moderad pendent que es situarà damunt del collet del Queixal per baixar a continuació fins a Vacarisses.

Atenció a les sorpreses d'aquest sortida.

Hora de sortida (puntual):

- 7:15 del matí des de Plaça Sagrada Família (Provença – Sardenya).

Si vens amb cotxe a la zona blava es pot deixar el cotxe tot el dia. En aquella hora del matí és més probable trobar aparcament.

- 7:30 des de Fabra i Puig

Preus:

Soci: 36,00 €

Soci on line: 44,00 €

No soci: 49,00 € (inclou assegurança)

Cal portar:

Esmorzar, botes de muntanya, bastons, aigua, fruits secs i fruita.

Els propers dies ja informarem de les previsions meteorològiques.

Tots aquests preus inclouen autocar, dinar de restaurant i documentació.

Inscripcions: fins dimarts, 20 de març, a les 21 hores, a secretaria

Ingressar l'import corresponent:

Al nou número de compte de l'Agrupada:

La Caixa 2100 0823 35 0200689123, només cal posar el nom com a remitent •

100tenari

ATENCIÓ EXCURSIONISTES DEL 100tenari

Dins dels actes i activitats del **100tenari** tenim una activitat on tots el Socis de l'Agrupada hi poden participar des dels que feu Alta Muntanya als que feu Senderisme passant per tots els de les diferents Seccions i que estigueu disposats a caminar.

Aquesta acció que us proposem és "FEM ELS GR PEL 100tenari DE L'AEC" i seria la primera vegada que s'aconseguís.

Vine a l'Agrupada el proper **DIA 21 DE MARÇ A LES 8h DEL VESPRE.**

T'explicarem en què consisteix aquest repte i podràs apuntar-te per fer la teva aportació. Necessitem que siguem molts el participants en aquesta activitat.

L'ACTIVITAT PER FER ELS GR ES FARÀ EL CAP DE SETMANA DEL **15-16 DE SETEMBRE DE 2012.** APUNTA'T AQUESTA DATA I RESERVA-TE-LA.

Endavant amb el **100tenari** •

CAIAC

Calendari 2012

Dia	Mes	Activitat
4	Març	Cova d'en Gispert
10, 24	Març	Sessions Taller Tècnic en piscina
17,18	Març	Delta de l'Ebre
30	Març	Sopar/Projeccions amb temàtica de caiac
6, 7, 8, 9	Abril	Setmana Santa Formentera
14, 28	Abril	Sessions Taller Tècnic en piscina
27	Abril	Sopar/Projeccions amb temàtica de caiac
28, 29, 30, 1	Abril	Costa Brava (França)
12, 26	Maig	Sessions Taller Tècnic en piscina
13	Maig	Garraf
25	Maig	Sopar/Projeccions amb temàtica de caiac
26, 27, 28	Maig	Pais Basc
9,10	Juny	Rius Erol i Orb (França)
23, 24	Juny	Cotlliure (Costa vermella)
30,1	Juny	Curs de caiac de mar nivell I, II i III
7, 8	Juliol	Costa Brava, Havaneres
21, 22	Juliol	Cap de Creus
Agost	Vacances	Escòcia
8, 9, 10, 11	Setembre	Cabo de la Nao (Alacant)
15	Setembre	Proposta Centenari AEC
23	Setembre	Racons del Bandoler
12, 13, 14	Octubre	Ebro Medio
27, 28	Octubre	Embassament Canelles
17,18	Novembre	Costa Brava o Ametlla de Mar
8, 9, 10	Desembre	Embassament peninsular
22	Desembre	Matinal nadalenca

Sopar/Projeccions amb temàtica de caiac: local AEC. Padilla, 255-263, 1a planta. Tel. 93 302 45 29

TT: Taller Tècnic. Taller en aigua (piscina Mollet) ●

ds 3-4	s.e.m.	Bisurin. (David Martín. 649 049 833)
dg 4	100tenari	Talaia del Montmell. (Pino i Cata)
dg 4	caiac	Cova d'en Gispert
dm 6	a.e.c.	Reunió de junta.
dm 13	veterans	Reunió mensual.
ds 10	muntanya	Senderisme: Olot-Beget
ds 10 i 24	caiac	Sessions pràctiques de piscina
ds 17-18	infantil	Sortida: Iletis-Montserrat. Txeiens-Riudecanyes. Xerpes-Ripoll BTT. Trekings-Bassagoda. Juvenils-(per decidir el lloc) BTT
ds 17-18	caiac	Delta de l'Ebre
dg 18	100tenari	Tossal de la Torreta. (Salvador i Xavi)
ds 21	100tenari	Reunió informació GR 11 i GR 92. 20 h
ds 24	muntanya	Senderisme: Cavall Bernat-Vacarisses. 13,2 km
ds 24-25	s.e.m.	Pavots (Pilar Vendrell. 660 270 602)
dg 25	eqüestre	Sortida al Serrateix, el Viver
dc 28	100tenari	Reunió preparatòria a la Festa de la Cançó
dv 30	caiac	Sopar/Projeccions amb temàtica de caiac
ds 31-4	muntanya	Senderisme per Navarra

previsió abril

dg 1	100tenari	La Creu de Santos (Ribera d'Ebre)
dv 6-9	caiac	Setmana Santa a Formentera
dm 10	a.e.c.	Reunió de junta.
dm 10	veterans	Reunió mensual.
ds 14-15	s.e.m.	Pica d'Estats (Ismael Morejon. 619 959 739)
ds 21	muntanya	Senderisme: Travessa de Montserrat (II). 14,4 km
ds 21-22	infantil	Sortida
dg 22	100tenari	Roca Corbatera (Priorat)
ds 28	muntanya	Senderisme: Vacarisses-Montserrat. 11,5 km
ds 28-1 maig	caiac	Costa Brava (França)

100tenari

TOSSAL DE LA TORRETA (1.677 m)

PER L'HOSTAL ROIG. VILANOVA DE MEIÀ

Sostre comarcal de la Noguera

Vista des del Tossal (foto: Salva Monperit)

**Tipus d'activitat:** Muntanya**Oberta a:** Socis exclusivament**Data de la sortida:** Diumenge, 18 de març de 2012**Hora de la sortida:** 7:00 am.**Lloc:** Palau Reial, Diagonal cantonada amb Tinent Coronel Valenzuela**Recorregut:** Uns 15 km, anar i tornar**Desnivell:** 800 metres de pujada i 800 de baixada.**Dificultat:** Mitjana.**Transport:** Vehicles particulars.**Accés per carretera:** Artesa de Segre (L-512 a Tremp). Km 4: trencall a Vilanova de Meià, L-9132. Km 16: creuar Vilanova a la dreia L-9132. Km 26,3: parada Hostal Roig.**Durada prevista:** 5h de pujada i 2h de baixada. Total unes 7 hores.**Material:** Botes de tresc, roba d'abric, paravents, gorra, crema, aigua.**Complements:** Esmorzar i dinar. (Hi

ha possibilitat de parada a l'Hotel Blanc i Negre, abans d'Agramunt i del berenar a l'Hostal del Llac - Hotel Terradets).

Informació: Dijous, 15 de març, 20:00 hores, a l'Agrupació.**Vocals:** Xavi i Salvador, 669 287 296 i 659 209 542.**Resum de la sortida:**

Excurió pel vessant obac del Montsec de Rúbies, sobre la vall de Barcedana. Ressegueix el GR-1 pel camí a la Portella Blanca. Meravelloses vistes al Pirineu del Pallars i Ribagorça, Serra del Boumort, Conca de Tremp, el Segrià, etc. El terreny és calcari i una vegetació típica del Prepirineus amb abundor de pins. La part de la carena és molt pobre de plantes i bosc. Acostuma ser ventosa. La conformació geològica i la diversitat de la vegetació entre les dues vessants ens cridaran l'atenció.

Posarem la placa del **100tenari** al vèrtex del Tossal de la Torreta. Passarem pel Puig del Migjorn i el Tossal Mira Pallars.

L'excurió és fàcil, un pèl feixuga pel desnivell i amb un camí marcat i fresat que arriba fins el cim. El relleu de la carena presenta pedra nua i una sensació molt àeria, amb trencalls espectaculars al sud i vistes impressionants al Pirineu ●

TALAIA DEL MONTMELL (861 m)

Col·locació de la placa al sostre comarcal del Baix Penedès

**Tipus d'activitat:** Muntanya**Oberta a:** Socis exclusivament**Data de la sortida:** Diumenge, 4 de març de 2012**Hora de la sortida:** 7:30 am.**Lloc:** Palau Reial, Diagonal cantonada Tinent Coronel Valenzuela**Recorregut:** uns 5 km, anar i tornar**Desnivell:** 350 metres de pujada i 350 de baixada.**Dificultat:** Baixa**Transport:** Vehicles particulars.**Durada prevista:** 1 ½ de pujada i 1 de baixada.**Material:** Botes de tresc, roba d'abric, paravents, gorra, crema, aigua.**Complements:** Esmorzar i dinar a peu de cotxe. (Hi ha possibilitat de tornar a Barcelona a dinar)**Informació:** Dijous, 1 de març, 20:00 hores, a la seu de l'Agrupació.**Vocals:** Pino i Cata, 933 190 672 i 685 373 858.**Resum de la sortida:**

Excurió amb la finalitat de dur la placa al cim més alt del Baix Penedès, per una serralada de pedra calcària i on en el recorregut podrem gaudir de la visita a l'església de Sant Miquel del Montmell (any 1.549), l'ermita del mateix nom (segle XI), les runes del castell del Montmell (any 974) i les seves Boques Calentes, uns bufadors molt originals. Bones vistes des del cim que passen pels Ports de Tortosa, la serra de tramuntana a Mallorca i arriben fins el Tibidabo, Sant Llorenç, Montseny, i Montserrat.

L'excursió és fàcil, sense grans desnivells i amb un camí marcat i fresat que arriba fins el cim ●

100tenari

ROCA CORBATERA

MONTSANT

Sostre comarcal del Priorat

Col·locació de la placa del **100tenari**

Dia: 22 d'abril de 2012

Activitat de muntanya **per a socis**

Itinerari A: de dificultat alta: Sant Joan de Codolar, Grau dels Tres Esclaons (graons i cadenes), Roca Corbatera, Grau Gran, Albarca, Camí de la Llisera, Sant Joan de Codolar.

Desnivell: 400m.

Horari: 3h, 45m.

Itinerari B: de dificultat baixa: Sant Joan de Codolar, Grau del Montsant,

Cova Santa, Roca Corbatera, Grau Gran, Albarca, Camí de la Llisera, Sant Joan de Codolar

Desnivell: 400m.

Horari: 4h.

Àpats: Esmorzar i dinar de casa.

Material: Habitual per una excursió de muntanya mitja i aigua.

Desplaçament: cotxes particulars.

Lloc de Trobada: Palau Reial a les 7h.

Vocal: Pep Molinos

Reunió: dijous 19-04-12 ●

PROPERES SORTIDES

ALS SOSTRES COMARCALS DE CATALUNYA

COL·LOCACIÓ PLAQUES **100tenari**

DIA: 1 d'abril de 2012

CIM: La Creu de Santos (942 m)

COMARCA: Ribera d'Ebre/Baix Ebre

HORARI: 2:10 h. (1:20 h + 50 m)

DESNIVELL: 445 m.

DIFICULTAT: fàcil ●



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.

SENDERISME
Matagalls Montserrat

De COLL DE POSES a SANT LLORENÇ SAVALL

28 de gener de 2012

Per: Xavier Sánchez i Quim Llop

47 socis i no socis de l'Agrupada ens disposàvem a passar un dia a la natura quan a les set i vint ens truca un company dient que arribava una mica més tard.

Sant Llorenç Savall (foto: Antonio Molina)



Després de les festes de Nadal hi havien moltes ganes de sortir i estirar les cames, és per aquest motiu que l'autocar, quasi bé ple, engega a les set quaranta cinc cap a Sant Feliu de Codines, on esmorzàrem.

Les previsions meteorològiques ens marcaven sol i núvol i tot just sortir de Mollet comença a plovisquejar. Qui té un smartphone consulta les previsions i ens confirma que és una cua de núvol i el bon temps arribarà aviat.

L'arribada a Sant Feliu de Codines es fa plovent i els 47 senderistes ens repartim entre dos bars per poder esmorzar amb menys aglomeracions. Trenta cinc minuts més tard la pluja no afluixa i és l'hora de pensar en marxar i començar l'etapa. Les mirades són de circumstàncies i cadascú fa recompte del material d'aixopluc que porta.

Arribem, finalment, al Coll de Poses i la pluja deixa de caure de cop i unes boires juganeres d'aquelles que s'obren i es tanquen ens insinuen el temps que ens espera.

Estem a l'any del **100tenari** i, a l'Agrupada, serà l'any dels prodigis. És cert que hem arribat al punt de sortida amb 35 minuts de retard sobre el que estava previst, però aquest fet es torna positiu en deixar de ploure.

Rosa Calderon i Carme Estallo, les nostres "fisios", ens conviden a fer estiraments i a tonificar el cos.

Travessem la generosa amplada de la carretera i la corrua multicolor fa aturar un moment la circulació

i concentra les mirades i comentaris dels ocupants dels vehicles que amb enveja o sorpresa segueixen les nostres passes que es perden dins del bosc.

La boira és una mica tancada. Els Lroures i alzines van gotejant la darrera pluja caiguda. El temps és fredot i la humitat molt alta, però, les contínues pujades ens fan entrar en calor i agraïm que no plogui encara que no veiem ni un borrall més enllà del límit del bosc.

Cop (foto: Antonio Molina)



Els ensurts pel dubte del camí a seguir són constants i fem honor al nostre lema: "semprensperdem". Però aquesta vegada tampoc sortirem als diaris, ni tindrem als bombers de companys.

De cop el camí canvia de pendent i tot el que hem pujat ara sembla que ho hem de baixar perquè durant més de 7 Km anem baixant i l'Enric del Pozo ens comenta que davant nostre veuríem Montserrat i a la dreta La Mola. Sort que aquests paisatges ja els coneixem i no els trobem a faltar. En un revolt, i sota una penya, veiem les cases de Sant Llorenç de Savall i el nostre destí per anar a dinar.

El ritme de la marxa va ser força bo. Vam anar recuperant el temps

Cos (foto: Antonio Molina)



perdut. Encara que la corrua era llarga no hi havia grans distàncies entre els primers i els últims. (Algú diu en conya que per por de perdre's per la boira anàvem tots agafadets de les mans).

En el restaurant de brases generoses Ens mengem uns quants entrants d'amanida i peix i un arròs de marisc fet a la llenya; el gelat, el cava, el cafè, les gotetes... ho arrodoneixen. Es sortegen alguns regals comprovant que la sort, a vegades, sempre els hi toca als mateixos.

Ala sortida del restaurant veiem que Asurt el sol i més tard sabem que a Barcelona ha estat plovent tot el matí. Certament és l'any dels prodigis.

Ha pagat la pena aixecar-se d'hora, aquest dissabte, i venir a descobrir un altra raconet de Catalunya i compartir aquesta jornada ●

Cua (foto: Antonio Molina)



LA SÈQUIA MEDIEVAL DE MANRESA

Dissabte, 11 de febrer de 2012

Per: Quim Llop

-“Sí, sí, sí congela't tu per mi!”- ens deia la gent que venia per l'Agrupada i veia l'activitat proposada.

Havia tingut trucades durant la setmana anterior sobre el fred que faria i qui s'apuntava ho feia amb preocupació i una certa resignació. Les temperatures més baixes del segle XXI, no ens podien impedir fer aquesta descoberta que ha estat totalment reeixida.

Finalment, 19 persones, iniciem el recorregut a Balsareny, després de prendre per la força, del fred que feia a fora, un petit Bar que tot just l'acabaven d'obrir. La noia que ens atenia demanava disculpes per com ho tenia tot i ens assegurava que li havíem alegrat el dia, pel consum sobtat de queviures i beguda.

Reconciliats amb el nostre cos, després d'haver ingerit aliment i escalf, ens disposem a compartir la natura a -8°C i una mica de vent. Ja vàrem avisar que portéssim tota la roba d'abric de l'armari. Inflats com astronautes i sense veure'ns les cares, ens acostàvem uns amb altres on hi tocava el sol i un cop acabats d'equipar, comencem l'activitat: passar fred i caminar.



Sèquia (Foto: Carmen Estallo)

Balsareny, aquell cap de setmana, celebrava la Festa dels Traginers i els organitzadors, amb els que vam coincidir en el bar, ens convidaren a veure les quadres on hi guarden les mules i els seus estris de càrrega. També ens diuen que el dia 19 de febrer, 6.000 persones faran el camí que iniciem avui, per celebrar la Festa de la Llum de Manresa.

La Sèquia és una obra medieval acabada el 1383, feta en una mica més de 40 anys i en contra del Bisbe de Vic propietari de les terres del seu recorregut i de la pesta que va parilitzar l'obra durant 10 anys.

Comencem a la mateixa Resclosa dels Manresans, sota mateix del Castell de Balsareny, d'on recull

l'aigua del riu Llobregat. El recorregut que teníem per endavant era de 26 km, però ja havíem fet una mica més d'un quilòmetre per arribar fins aquí. El gel i la neu, en els llocs obacs, ens acompanyaran tot el camí i la planura del Bages, seguint sempre el curs traçat fa més de 600 anys, ens ajuda a caminar a bon pas.

Entre la visita i els comentaris dels balsarenenyencs, hem sortit 35 minuts més tard i el vent ja no es fa notar tant. El camí és distret i deixa lluny la carretera principal i en tot moment anem pel mig dels camps de conreu i paisatges molt oberts.

El dia esplèndid amb una llum intensa rivalitzant amb el fred ens va mostrant els immensos camps de conreu i les seves masies. De tant en tant entrem dintre de petits boscos acompanyants sempre pel canal i ja podem anar comptant els 31 aqüeductes que salven les diferències del terreny i la comunicació amb el camp i les propietats.

Arribant a Sallent ens trobem caminant per les vies del tren de les mines de potassa i per uns moments semblen uns herois de pel·lícula de l'oest americà. Ja comencem a tenir davant nostre i ben retallada, tota la muntanya de Montserrat i a l'esquerra la serralada del Parc de Sant Llorenç amb el Montcau, a primer terme.

El vent i el fred, una mica més encalmats, ens fan desabrigar i ens adonem que són les dues del migdia

i estem a punt d'arribar a Santpedor. Cerquem un lloc per anar a dinar i, en un restaurant del polígon industrial, situats a la terrassa, endrapem del que portem i celebrem santa "Lourdes", nom de dues companyes i a més l'aniversari d'una d'elles, amb cava i de cara al sol.

Quan ens tornem a proposar caminar, el fred ha deixat de ser el protagonista i l'ampli paisatge del Bages, ens fa oblidar el grapat de quilòmetres que portem a sobre.

Arribar fins el Parc del llac de l'Agulla, construït el 1966, ens costarà uns 80 minuts que ens ajuda a pair el dinar i a pensar en les coses que han quedat a casa per fer. Aquest dissabte s'ha acabat i, per unes hores, hem deixat els maldecaps i tornem relaxadament cansats ●



Sèquia (foto: Carmen Estallo)

CIM DEL CAP LLITZET (2.320 m)

SERRA D'ENSIJA (BERGUEDÀ)

Per Jordi Pino i Cata

*Aquest cim, també anomenat de la **Gallina Pelada**, és el punt culminant de la serra d'Ensija, una serralada prepirinenca, d'uns 4 quilòmetres de llargada en direcció ponent-llevant i situada al nord del Berguedà, entre els Rasos de Peguera i el Pedraforca.*

El massís està format per roques calcàries senonianes del període de finals del cretaci. L'aixecament de darrers del eocè, que va formar la muntanya, també va fer que la serra tinguí una base i la part més alta amb calcàries toves i entremig un mantell d'uns 400 metres de desnivell de roques pudingues (conglomerats calcaris sense matriu, sense fòssils i no proveïnt de fons marins), amb grossos còdols força arrodonits que trobarem en abundància a la part baixa del recorregut, fruit d'una forta erosió.

L'excursió es desenvolupa per un espai d'interès natural, en un terreny de pastures, és molt senzilla, sense cap mena de dificultat, però presenta impressionants vistes que arriben a bona part de les muntanyes del Principat i de la Franja de Ponent.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir fins a la vila de Saldes. Ho podem fer des de Berga, carretera al Túnel del Cadí o bé des de la Seu d'Urgell per la B-400. Venint de Berga i un cop

deixem a mà dreta la cruïlla que du al poble de Saldes, fem 2,4 quilòmetres d'aquesta carretera B-400, fins un coll anomenat de la Trapa (hi ha indicador) i 30 metres després del coll, a mà esquerra, veurem que surt una altra carretera que porta a Vallcebre, Serra d'Ensija i Ref. Delgado Úbeda.

Prenem aquesta carretera, deixem a 4 quilòmetres el Parc Palomera, una mena de show per micos, però destinat als turistes i la Pleta de la Vila. 900 metres més endavant a mà dreta deixem una pista a El Portet i 300 metres més endavant trobarem un aparcament a mà esquerra just davant d'uns indicadors i un camí fet per graons de fusta, per on començarem l'excursió. Si l'aparcament fos ple, seguiríem uns metres més endavant, on trobaríem, a l'esquerra, altres aparcaments. A la dreta de la carretera, hi ha una pista per esquí de fons protegida amb baranes de troncs.

RECORREGUT

En resum el nostre recorregut s'enfila direcció nord pel marge dret d'un

torrent i després el deixa, per passar pel lloc del Serrat Roig fins arribar a uns plans. Aquí girem a la dreta, cap a ponent, per baixar al Refugi "Delgado Úbeda", des d'on seguirem direcció nord-oest fins el cim.

Les referències més importants i horaris sense comptar parades són:

0 minuts. Aparcament (1.670 m). Sortim per un ample camí fet amb uns graons de fusta que ens apropen a una font molt ben arranjada i on el camí gira un pèl a la dreta i es torna estret. Entrem en un bosc de pi negre amb matolls de boix i ginebre i anem, en suau pujada, en direcció nord. El camí té marques de pintura i un pèl més amunt arriba a una torrentera plena de còdols que resta a la nostra dreta. Aquest camí té algunes dreceres i segueix una estona el torrent, fins que s'enfila, fent revolts i en pujada sostinguda. El bosc, mica en mica, minva.

40 minuts. Ampli prat (2.005 m). Arribem a un prat ample i allargassat per on rectifiquem la direcció un pèl a la dreta (O.N.O.) i seguim unes fites cap a un lloc, el del Serrat Roig, que du a una penya. Just on les pastures minven i comença la pujada deixem un camí a l'esquerra que marxa planer per sota la penya i que més amunt pot enllaçar amb el nostre. Seguim de dret pel mateix lloc, on hi ha diversos corriols que s'hi enfilen i que més amunt s'unifiquen en un sol camí, que sense arbres i amb herba de prat, es dirigeix,

decantant un pèl a la dreta, cap a un ampli coll. Seguim algunes fites i pintures.

1 hora i 10 minuts. Ampli coll (2.160 m). Enmig de pastures i amb un pal de fusta damunt d'uns rocs. Girem a la dreta per pujar suaument a un lloc travessar des d'on ja veurem el Refugi. També podem seguir uns rastres de camí que volten, per l'esquerra, d'aquest lloc i estalviar-nos la minsa pujada. Terreny planer, amb alguns arbres dispersos i algunes dolines fruit del terra calcari. Baixem cap al Refugi (-30 m)

1 hora i 20 minuts. Refugi "Delgado Úbeda" (2.155 m). Guardat tot l'any. Planta baixa i un pis en alt. Ben arranjat. Menjars i dormir. Seguim direcció nord-est, deixem el Refugi a la dreta i uns metres més endavant, també a la dreta, uns abeuradors pel bestiar i enfilem de flanc, per entre un petit bosc, un camí força marcat. Més endavant aquest camí gira a l'esquerra, tot voltant la muntanya, per anar a cercar un coll que es troba sota del cim.

1 hora i 30 minuts. Coll sota del cim. (2.215 m). Seguim el camí que s'enfila per enmig de quatre arbres cap a el lloc final que du al cim.

1 hora i 45 minuts. Cap Llitzet o de la Gallina Pelada. (2.320 m). Coronat per una creu i una Verge de Santa Coloma de Queralt. Extraordinàries vistes en totes direccions.

La baixada la farem desfent el camí d'anada.

HORARI

La pujada al cim la farem en 1 hora i tres quarts i la baixada la podem fer en una hora.

DESNIVELL

El desnivell acumulat de tota l'excursió és de 700 metres, tant de pujada com de baixada.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer a peu tot l'any, llevat al pic del hivern quan la neu sol ser abundosa. Itinerari molt aconsellable amb esquís i fins i tot amb raquetes. És bo fer l'excursió a la primavera o a la tardor. A l'estiu ens pot ofegar la calor.

PUNTS D'INTERÉS

Itninerari de vegetació poc variada, composta a la part baixa de bosc de pi negre, ginebres i boix i de pastures a la banda alta. Terreny de ramats. Possibilitat de veure voltors pel cel.

Des del cim podem guaitar, cap al sud, totes les serralades prelitorals de Barcelona, com el Montseny, Montserrat o Sant Llorenç. Més a prop en tenim d'altres com els Rasos de Peguera o la serra de Busa. A llevant hi tenim les muntanyes de Núria i les serralades prepiriniques del Taga, Puig Estela, pic de La Bruixa o el Bassegoda, entre altres.

Aponent distingim al fons el massís del Cotiella i el Turbón, ja dins de la Franja, i també totes les muntanyes del Pallars com la serra-

lada dels Biciberris, Punta Alta o més ajupit el pic de l'Orri. Cap el nord el Pedraforca, el Cadí, el Moixeró, la Tossa d'Alp i el Puigllançada. Més enrera sobresurten les muntanyes de la Cerdanya, com el Puigpedrós o Carlit i un pèl més cap a llevant el Canigó.

CLIMA I VEGETACIÓ

La vegetació presenta un estatge subalpí i alpí a les parts més altes, compost de prats. A primavera hi ha molta flor de muntanya.

El clima és continental amb influències mediterrànies, força fred a l'hivern i desmesurada calor a l'estiu. La neu sol restar a la muntanya de desembre a abril. A l'hivern poden desenvolupar-se fortes tempestes, sobretot de vent, i a l'estiu poden donar-se també fortes i sobtades tempestes.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres i crema solar tot l'any. A l'hivern cal dur roba d'abric. També cal dur preventivament roba protectora del vent a tota època. L'excursió sense neu, es pot fer amb calçat tou. També recomanem dur una màquina de retratar i uns binocles. En el recorregut trobarem una font al sortir i un altre al Refugi, però és bo dur aigua.

Barcelona, a 20 de maig de 2007 •

APUNTA EL QUE FAS EN EL

LLIBRE D'ACTIVITATS

Us informem que ja es troba preparat el llibre d'activitats. Obert a tots els socis de l'Agrupació corresponen a l'any 2012.

Aquest any és el del **100tenari**, any que ve farcit d'activitats de tota mena i que pot ser una gran ocasió perquè tots els socis puguin anotar en aquest llibre les seves col·laboracions als Actes que té previstos l'Entitat.

El mes de juny de 2013 i coincidint amb la cloenda dels actes del centenari, es repartiran els premis a tots els que hagin fet el mínim d'activitats que demanen a les regles i fora bo que en aquesta diada hi poguessin participar el major nombre possible de socis.

Ino és gent difícil aconseguir el mínim d'activitats, encara que no siguis un habitual excursionista, escaclador, espeleòleg o ciclista, doncs les regles permeten computar qualsevol tipus d'activitat cultural, social o participant que es faci en l'entorn de l'Agrupació.

És per això que us volem demanar i animar a que, ara que estem a començament d'any, no us oblideu d'anotar en aquest llibre, totes i cadascuna de les vostres aportacions a les activitats i al **100tenari** de l'Entitat. Hi ha haurà força premis ●

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

ALTES DEL MES DE FEBRER

Pasqual Mas i Boldú
 Pasqual Mas i Baulas
 Francesc Massó Borrell
 Carles Danon Campon
 Francesc Xavier Roca Ravell
 Teresa Ferró Ricart
 Jordi Villalonga Pons

Laura Centellas Cortina
 Mateu Yábar Vallès
 M. Ángeles Anés Muniente
 Bernat Anés Muniente

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

ACTES DEL 100TENARI FESTA DE LA CANÇÓ DE MUNTANYA

DIA 28 DE MARÇ a les 19.30 h al local social de la AEC

Reunió preparatòria dels voluntaris col·laboradors a la Festa de la Cançó.
 Es concretarà el programa definitiu
 i les tasques que s'han de fer i es formaran els grups de treball ●

PAGAMENTS CANVI DE CAIXA Oficina 0823 Padilla-Gaudí. C/ Padilla, 271 NOUS COMPTES BANCARIS:

100tenari: 2100 0823 39 02 00688916

AEC: 2100 0823 35 02 00689123

INFANTIL: 2100 0823 31 02 00689236

Important: Comenceu sempre indicant el vostre **nom** ●

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat
 president@aec.cat
 secretaria@aec.cat

comunicacio@aec.cat
 butlleti@aec.cat
 agrupactivitats@aec.cat

speleo.ere_aec@yahoo.es
 escola@glacera.com
 caiac@aec.cat ●



C/ Padilla, 236 - Entresol 1a

Si estas buscant;

Últimes Tecnologies en tots els tractaments

Facilitats en els pagaments

*I sobretot, un equip humà que només pensa
en el teu benestar*

TRUCA'NS T'asseguem un bon somriure

93 450 20 05

Presentant el carnet de soci de

L'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

**1^a VISITA
de DIAGNOSTIC**

GRATUITA**HIGIENE****20€**

10% dte. en tots els tractaments



T'estem esperant



aquesta web et sorprendrà

www.balmaat.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, continuem de fotografies, notes, revista. Cerca als teus companys de viatge per a escalat, far espeleologia, sortir el cap de setmana... a www.balmaat.com





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

1 MODA ROSA TÈCNICA Gran Via C.C., 531 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	2 ESQUÍ I TEMPS LLIURE Gran Via C.C., 527 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	3 ACAMPADA Carre d'Ullast, 72 08011 Barcelona Tel. 934 548 309	4 MUNTANYA TÈCNICA Carre d'Ullast, 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



Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Coordinador: Manuel Cabanillas

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Manuel Cabanillas, Quim Llop, Jordi Pino, Cata, Rosa M. Soler, Antonio Molina, Secció de caiac, Salvador Monpeat, Pep Molinos, Josep Bou, Jep Tapias, Eva Lerna, Xavier Sánchez, Miquel Casas, Xavi Gimeno, Felip Serrano i Carmen Estallo.