



1912

butlletí informatiu
febrer 2019

Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA

El Cigronet vist des del Cap de Mort (foto: Croyo: Xavier Diez)

Puig Sistra. Serrallades al matí (foto: Pep Molinos)



Puig Sistra. Baixant a Llanars (foto: Pep Molinos)



TARANNÀ I VOLUNTARIAT

Estem convençuts que el fet de que Catalunya s'hagi mantingut com a nació malgrat les investides sofertes al llarg de la història per part d'elements adversos, es deu en gran part al ric teixit social, de llarga tradició al nostre país, i de la qual en formen part de forma substancial les entitats, gremis, associacions i grups més o menys estructurats, que des del seu tarannà i des de les seves diferents ideologies han mantingut ferm el sentiment d'identitat, vetllant des de diferents posicionaments, per mantenir la nostra cultura, la nostra història, la nostra llengua, el nostre desenvolupament, i el nostre creixement com a ciutadans.

Isovint tot aquest teixit social també anomenat societat civil, funciona mitjançant el voluntariat. La nostra Agrupa n'és un clar exemple, com tantíssimes entitats, del paper que juga el voluntariat en el dia a dia de l'entitat: des de la junta fins els monitors de la Secció Infantil-juvenil, passant per tots els socis, que fugint de personalismes i interessos lucratiu organitzen i participen de les activitats de les seves seccions. Darrerament podem veure amb satisfacció que la gran majoria d'excursions i actes són realitzats de forma voluntària per diferents socis que van alternat-se uns als altres, i que cadascun d'ells aporta el suport i la il·lusió necessària per a que l'Agrupa mantingui la seva vitalitat.

Gràcies i a seguir endavant, que tots hi som necessaris.

Í N D E X

3 EDITORIAL: Tarannà i voluntariat

4 SEAM: Xumet i Cigronet

6 MUNTANYA: Puig Sistra

8 MUNTANYA: Mola de Collejou i Llaberia

AGENDA D'ACTIVITATS:

10 CALENDARI febrer; Sortides SIJ

11 SENPREPODEM: Raquetes de neu

12 MUNTANYA: Tossal del Rei, encesa de la Flama de la Llengua Catalana

14 MUNTANYA: Prada de Conflent.

Encesa de la Flama de la Llengua catalana

15 MUNTANYA: St. Pere de Casserres

16 MUNTANYA: Magic Line

17 CONFERÈNCIA: No-violència - Tirania

18 CALENDARI: Senderisme i Sempredem

19 CALENDARI: Esquí de muntanya

20 CALENDARI: Grup Jove i BT

21 CALENDARI: Glacera

22 MUNTANYA: Recollida del pessebre

23 AEC: Assemblea General Ordinària; Sortida al País Basc

24 MUNTANYA: De Castellet a Lladoners

25 GLACERA: Una via d'escalada a Andorra

27 L'ITINERARI: Bastiments

30 AEC: Altes; Avís; Comunicació AEC; Pagaments; Correus electrònics

XUMET I CIGRONET

Bona forma d'acabar l'any escalant a Montserrat:
Agullòlegs al Xumet i Normal al Cigronet

Per: Xavi Díez

Escalades efectuades el 31/12/18 per Jordi Font i Xavi Díez.

Hi ha ocasions que anem a escalar més per la forma atractiva d'una agulla que per la dificultat intrínseca de la via que volem pujar, i aquest és el cas del Cigronet situat a la zona de l'Albarda al costat del camí de Sant Joan a Sant Jeroni



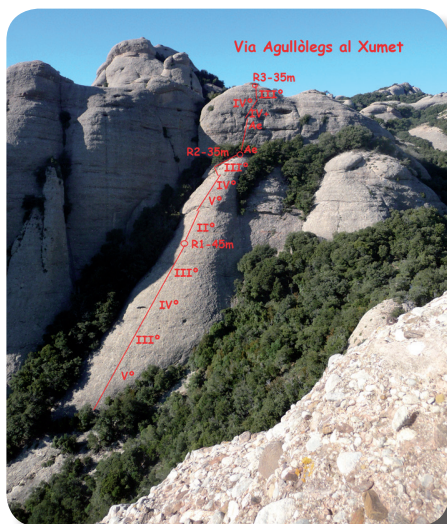
El llibre Montserrat pam a pam, de Josep Barberà i Sauqué la descriu com: 'D'aspecte capriciós, al capdamunt un merlet arrodonit li dóna el nom. Ascensió curta II°'.

Fa exactament tres anys quan vam escalar la històrica via Puigmal al Cap de Mort vam tenir una primera visió d'aquesta agulla, des del seu vessant nord, que la veritat no ens hi havíem fixat mai.

Com als darrers anys, sempre procurem l'últim dia de l'any realitzar alguna escalada interessant. Aquest darrer dia de l'any vam optar per escalar El Cigronet com a objectiu principal, però com que es tracta d'una ascensió ràpida, nosaltres busquem primer realitzar una altra escalada curiosa, com és la que van obrir els Germans Masó a finals del 2009 a una punta que, en el Pam a pam, apareix només amb la denominació de 'Cota 339' i que aquests escaladors van batejar com 'El Xumet' en obrir la via Agullòlegs, curiosa via de tres llargs de corda.

Primer llarg: 45 metres (V / IV / III i amb 6 espits). Inici amb ressalt vertical de cantells petits i continuació per placa ajaguda i amb un petit ressalt al mig. Reunió de dos espits.

Segon llarg: 35 metres (II / V- / IV / III amb 2 espits i un clau). Inici amb grimpada per arribar a un ressalt vertical amb bons cantells per les mans, seguit novament per placa ajaguda amb roca delicada



a l'entrada al bosc on muntarem reunió d'un arbre.

Tercer llarg: 35 metres (Ae / IV+ / IV / III amb uns 9 espits i dos Claus). L'inici és la 'gràcia de la via' ja que cal elevar-se per una alzina fins a la seva copa, que es mou bastant i llavors desplaçar-se a la paret per iniciar un tram d'escalada artificial, ben assegurat amb espits i claus. Després ja se segueix en lliure fins l'aresta cimera, muntant la reunió en una petita, però sòlida, savina.

Descens: Des del cim seguim carenant cap al nord, amb alguna desgrimpada en què cal prestar atenció, fins novament arribar al camí de Sant Joan a Sant Jeroni.

Ràpidament arribem al peu del Cigronet. Es tracta d'una ascensió d'uns 20 metres, per la seva cara est accedint per una canal en què hi ha algun pas de grimpada amb roca a vigilar i que ens deixa en

un coll on s'inicia pròpiament l'ascensió. Malgrat la seva escassa dificultat (actualment la seva dificultat crec que està aproximadament en el III°), i que està totalment des-equipada, no està de més ascendir encara que només sigui amb una corda, podent fer reunió al cim amb algun 'flotant' tipus alien i amb la pròpia corda llaçar la bola cimera.

El descens s'ha d'efectuar desgrimpant, de manera que el més sensat és que només un dels components de la cordada 'se la jugui' i la resta baixi assegurat, ja que una relliscada podria tenir molt males conseqüències si es cau cap els vessants sud / oest. Des del cim bonica panoràmica destacant: El Cap de Mort, Cavall Bernat, El Puntal de l'Albarda i L'Albarda Castellana.

En resum, una bona manera d'acabar l'any escalant, encara que hagin estat unes modestes vies.



Escalant la via Normal del Cigronet

PUIG SISTRA

29 de desembre de 2018

Text i fotos: Pep Molinos

Aparquem a Llanars (1.005m) just quan comença a clarejar. El fred és viu, ens abriguem i comencem l'excursió desitjant que el sol ens escalfi aviat. Hem sortit d'hora doncs creiem que l'itinerari serà llarg i el dia és força curt. Les primeres pujades ens demostren que encara no hem cremat del tot els àpats de Nadal, però a mesura que el sol surt i el camí guanya alçada, tot agafa el seu ritme habitual.



Deixem enrere Llanars i pugem per la costa de Gelanits fins al Marge d'en Bandera. A partir d'aquí ja no deixarem la carena, que primer en direcció NE i posteriorment Nord, ens enfilàrà al Puig Moscó. El desnivell més acusat el fem de sortida, ja situats al Pla de la Serra; si bé la distància és llarga i el desnivell es presenta suau i amb bones vistes sobre la Garrotxa i la Serra Cavallera. Quan sortim

Puig de les Agudes

de la part boscosa de la carena, l'itinerari continua per extensos prats, sempre pel fil de l'ampla carena, guanyant amb l'alçada àmplies panoràmiques fins arribar al Puig Moscó (1,739m), on la visió del Costabona i el Canigó és espectacular.

La nostra ruta, sense deixar la carena, pren direcció NW; seguim per prats i després per bosc, trepitjant alguna clapa de neu i, passant per la collada de la Fem-

bra Morta, assolim el Puig Sistra (1.990 m), punt culminant de l'excursió i, malgrat alguns pins propers, també ens permet ampliar les vistes.

El dia segueix sent de bandera, sense cap núvol i amb poc vent. Seguim direcció SW per la definida i ampla carena de prats fins al Puig de Les Agudes (1.976m), veritable vèrtex i mirador d'aquest cercle de carenes. Les panoràmiques a quatre vents bé valen aquest circuit: les platges del Rosselló, les Alberes, el Montgrí, tota la Garrotxa, el Montseny, La Mola, el propers cims del sector d'Ulldeter, el Costabona, el Canigó i molts altres.

Deixem el cim i seguim carenejant SE fins al Pla de Sant Joan, on aviat podem albirar a la fondalada Llanars i Camprodon. Entrem al terreny de matolls i boscos fins a la Roca Pollosa, per a continuar per pista fins al bell mig de Llanars.

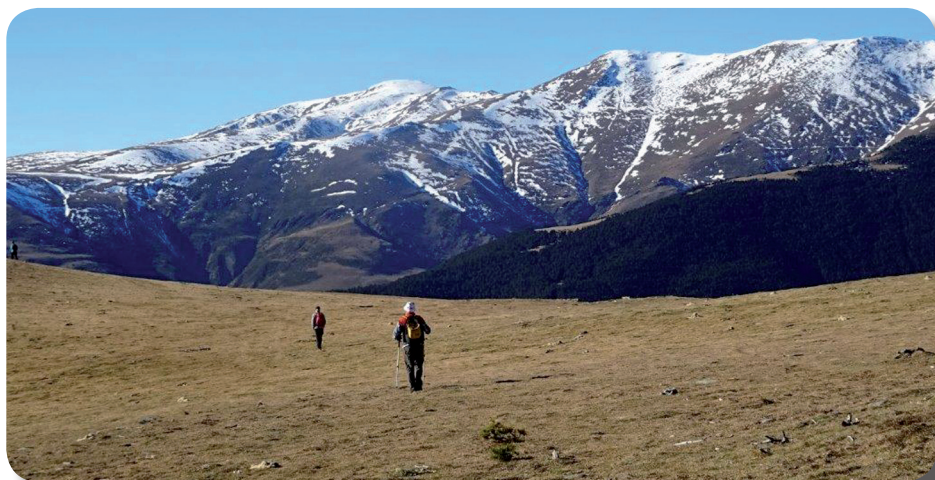


Pujant al Puig Sistra

Bonica i completa excursió circular per carenes panoràmiques al Pre-Pirineu del Ripollès, amb bon temps.

Desnivell : 1.310m / Horari: 5:50h

Grup: Toni, Ramon, Xesco i Pep.



Baixant del Puig Sistra

MOLA DE COLLDEJOU I SERRA DE LLABERIA

Per: Toni Ensenyat

15/XII/2018

Avui tornem a les comarques tarragonines, en concret al Baix Camp, amb la intenció de recórrer dos massissos parells com són el de Colldejou i el de Llaberia.



Baixant de Llaberia

El bus ens deixa al coll Roig, a la carretera de Colldejou a La Torre de Fontaubella. En sortir del vehicle, el fort vent fresc ens castiga a tots, i no sabem si esmorzar tots a dins, o començar ràpid a caminar i cercar un lloc arrecerat. Optem per la segona opció iniciant la pujada cap a la Mola de Colldejou. Ben aviat un espai assolellat i sense gaire vent, ens permet fer l'esmorzar.

Quan el nostre camí surt del bosc i deixem enrere el Portell de la Cova, transitant per terreny obert i rocallós, el vent ens acompanya de nou. El nostre coriol trenca els passos de roca pels llocs més evidents, fins situar-nos

dalt dels plans de la Mola. La Mola resta coronada per un antic fortí de les guerres carlines. Les vistes són espectaculars, tant cap a la costa i Cap de Salou, com cap a l'interior amb el proper Montsant.

La nostra ruta segueix pel caire de la cinglera, passant pel bonic Racó del Cargol, petita superfície herbada al costat mateix de l'espadat. Baixem per terreny obert fins al Coll de Guix, important nexa entre la Mola i la Serra de Llaberia.

Apartir d'aquí per a pujar a la Miranda de Llaberia continuem per l'anomenada drecera d'en Ramon. Ignorem qui era en Ramon, però val a dir que el dia que va trobar o fer el camí, deuria



Cavall Bernat



Pujant a la Mola

tenir pressa, ja que puja quasi recte i de valent. Igualment que a La Mola, quan deixem el bosc, ens trobem amb una esberlada cinglera, però que sense dificultat, per diferents passos ens permeten pujar a la Miranda, punt més enlairat de la serra de Llaberia, actualment coronada per una estació meteorològica amb una gran bola, visible des de molts indrets del país.

Aprofitem la construcció meteorològica per fugir del vent i fer un petit mos. Les vistes segueixen sent un espectacle: La costa, Montmell, Montsant, Cardó, Ports, Montsià i molts altres massissos.

Iniciem el descens tot cercant la Creu de l'Estabell, que recorda la caiguda



Cim de la Mola

el 1938 d'un Junker del III Reich just en aquest indret. Nosaltres, però, anem cap a una altre creu situada a la Punta dels Frares. Val a dir que amb el vent que fa és agosarat apropar-se a la cinglera; tot i així paga la pena. Continuem resseguint la carena oriental del massís fins el Portell de Roca Mitjanera, als peus del Cavall Bernat de Llaberia. Flanquegem la roca del Cavall fins arribar a la característica Roca dels Esperits. Algun mal esperit hi ha, doncs un de la colla ensopega amb els còdols



Punta dels Frares

de camí, i queda plegat amb fort dolor en una cama. Comencen a sortir tota mena farmacioles i píndoles, i seguint les instruccions del veterinari del grup, es pren les més adients. Resultat: anava tan xutat que a la baixada era difícil seguir el seu pas.

Sense cap més entrebanc arribem al possible Colldejou on ens espera l'autocar. Ha resultat una bona ruta on hem enllaçat dos massissos característics, amb grans vistes panoràmiques, terreny variat; i per variar en aquestes contrades mooolt de vent.

CALENDARI D'ACTIVITATS FEBRER

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
2-3 ds i dg	BTT	Sortida (lloc a determinar)	Carles Danon
5 dm	AEC	Reunió Junta directiva	Junta
6 dj	AEC	Presentació jornada tècnica piolet i grampons	AEC
9 ds	AEC	Pràctiques jornada tècnica piolet i grampons	AEC
9 -10 ds i dg	Grup Jove SEM	Esqui de muntanya (Vall Ferrera)	Ona i Xavi C.
14 dj	AEC	Reunió de Veterans	Frederic Planas
16 ds	Muntanya	Semprepodem: Raquetes (Zona Vallter)	Yolanda Soto
16-17 ds i dg	AEC	Prada de Conflent (encesa de la flama a la Tomba d'en Pompeu Fabra)	Josep Bou
16-17 ds i dg	SIJ	Sortida de Carnaval	SIJ
17 dg	Muntanya	Tossal del Rei (encesa de la Flama de la llengua catalana)	Pino-Cata i M. Cabanillas
20 dc	Muntanya	Dimecres al Sol: muntanya lloc a determinar	Pere Mansilla
21 dj	AEC	Conferència Pepe Beunza, sobre la no-violència	AEC
23 ds	Muntanya	Senderisme: St. Pere de Casserres	Miquel Budí i Mari Guillen
24 dg	Muntanya	Magic Line Barcelona	Angel Porras
23-24 ds i dg	SEM	Puigpedrós	Miguel Peinado
Tots els dimecres	AEC	Labors	M. Antònia i Mari

Vegeu a continuació informacions més detallades d'algunes de les activitats.

SECCIÓ INFANTIL I JUVENIL

DATES DEL CURS 2018-2019

FEBRER 16/17 = sortida de carnaval

post setmana santa

MARÇ 23/24 = sortida

MAIG 18/19 = sortida

ABRIL 27/28 = sortida

JUNY 8/9 = sortida conjunta •

RAQUETES DE NEU

VALLTER 2000

Data: Dissabte, 16 de febrer 2019

Destinataris:

Muntanya per a sòcies i socis

Lloc de Trobada: 6:45h a l'Agrupada – 7:00h a Fabra i Puig

Transport:

autocar. Si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars.

Inscripcions: fins dijous 14 de febrer a les 8 del vespre. Places limitades a la capacitat del bus.

Preus:

socis 22€, socis on-line 32€. Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupada (Caixa Enginyers, IBAN ES72 3025 0017 4114 0003 1058)

Desnivell: 400 / 700 m.

Recorregut: 12 / 7 km aprox

Horari: 5,30 h aprox.

Dificultat: fàcil o moderada.

Material: motxilla, barret, roba de protecció pel vent, pluja i neu, crema solar, ulleres de sol, calçat de muntanya adequat per a la neu i raquetes, aigua i menjar per tot el dia, Raquetes, Recomanable bastons, paraneus, guants i opcional grampons. L'AEC disposa de raquetes en lloguer si algú en necessita, reserveu-les a secretaria.

Vocal: Yolanda Soto

Apunts de l'Excursió: Estigueu

atents a les notícies per saber l'itinerari que farem, adjuntem algunes opcions no vinculants. Els vocals es reserven el dret de modificar la ruta/itinerari i d'altres característiques segons criteri i en funció de la neu.

Normativa: és obligat llegir les Normes generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta activitat, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Per a aquesta activitat els inscrits han de tenir el carnet federatiu de la FEED en vigor, és OBLIGATORI ESTAR EN POSSESIÓ DE LLICÈNCIA FEDERATIVA QUE COBREIXI L'ACTIVITAT DE RAQUETES (FEED MODALITAT C o D, FCEspeleologia Modalitat Plus, A, B o B+), poseu-vos en contacte amb secretaria per tramitar una llicència temporal si la vostra llicència és inferior. Cadascú és responsable de si mateix, del que pugui fer, o del que li pugui passar.

Possibles itineraris (no vinculants):

Vallter 2000-Portella de Morens-Pic de Coma Ermada-Pic de la Llosa-Roques Blanques-Roca Colom-Camp Magre (sencera o escurçant trams)

Pic de la Dona des de Vallter 2000

Volta Circular Campelles - Refugi del Pla de Prats

17 DE FEBRER DE 2019

TOSSAL DEL REI (1.349,8 m)

Sortida per l'encesa de la Flama de la Llengua Catalana

El diumenge 17 de febrer de 2019 amb motiu del 50è aniversari de la Renovació de la Flama de la Llengua Catalana, el Tossal del Rei serà un dels dos escenaris de l'encesa de la Flama que es farà a la tomba de Pompeu Fabra a Prada (Catalunya Nord) i al cim que uneix tres dels territoris dels Països Catalans: el Principat, País Valencià i la Franja de Ponent.

La Flama es fondrà amb l'encesa a Prada el diumenge 24 de febrer a la plaça del Monestir de Montserrat



Tipus d'activitat:

Muntanya

Dia:

Diumenge, 17 de febrer de 2019

Lloc de Trobada: Palau Reial. Diago-

nal cantonada Tinent Coronel Valenzuela (ara John M. Keynes).

Hora de trobada:

6:30 h del matí (puntualitat).

Itinerari:

De Fredes al cim a peu per la pista forestal del **HYPERLINK** "<http://cimsdelspaisoscatalans.blogspot.com/2009/07/tossal-del-rei-1356-m.html>" coll de Tombadors o pel **HYPERLINK** "<http://cimsdelspaisoscatalans.blogspot.com/2016/02/tossal-del-rei-13498-m-des-de-fredes.html>" GR el camí clàssic

Opcional:

Si algú ho desitja, pot arribar al cim sense pràcticament caminar, seguint La Flama que serà portada amb automòbil per la pista.

Desnivell:

464 metres de pujada i 465 de baixada.

Horari:

3 h (1.30 h + 1.30 h)

Dificultat:

baixa.

Transport:

Vehícles particulars.

Material:

Roba protectora pel fred el vent i la pluja o neu.

Cal portar:

Esmorzar i dinar. (Hi ha la possibilitat de dinar a un restaurant de La Pobla de Benifassà com els darrers anys o arribar dissabte (*))

Informació de la sortida:

Dijous, 14 de febrer a les 8 del vespre a la seu de l'AEC.

Vocals:

Pino i Cata. Tel 933 190 672 i 636 413 608 o Manuel Cabanillas Tel 617 584 527

(*) MOLT IMPORTANT:

Fins al dijous 2 de febrer s'ha de confirmar si voleu dinar al restaurant per facilitar als companys de Castelló la reserva.

Cost del dinar 15 euros.

També els que vulguin sortir dissabte al matí i fer nit a l'Alberg Font de Lluny. Companys del Centre Excursionista de Castelló guiarien una excursió al matí de dissabte.

El cost de l'estada a l'Alberg amb sopar i esmorzar en habitació doble 37€ per habitacions de 3 o més places 34€.

Una altra informació:

És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'AEC i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes •



PRADA DE CONFLENT

ENCESA DE LA FLAMA DE LA LLENGUA CATALANA A LA TOMBA D'EN POMPEU FABRA

Dia 16 de febrer

Sortida en autocar: 8h de Palau Reial, 8:15h de Padilla -Provença, 8:30h de Sant Andreu

Es farà una parada per esmorzar.

Arribada a l'Hotel Hexagone de Prada a les 12:30 h. Dinar cadascú pel seu compte.

A les 15h:

Opció 1: Excursió organitzada per l'Organització de l'esdeveniment.

Opció 2: Visita al Monestir de sant Miquel de Cuixà. El cost de la visita no està inclòs en el pressupost de la sortida. 4€ en grup.

Sopar ofert gratuïtament per la FEEC

Dormir a l'Hotel.

Dia 17 de febrer

Esmorzar a l'hotel .

10h: Trobada a la Plaça de Prada per anar tots els assistents a l'acte d'encesa de la Flama davant la Tomba d'en Pompeu Fabra, parlaments i acte institucional a l'Ajuntament de Prada.

Dinar al restaurant i tornada amb autocar,

Hora probable d'arribada a Barcelona a les 20h.

PRESSUPOST:

Autocar, esmorzar i dinar del segon dia ,70 € per persona.

S'ha d'afegir el cost de l'Hotel: hab. individual 52€, hab.doble 30 € per persona, hab. triple 22 € per persona.

PAGAMENTS al compte

CAIXA D'ENGINYERS ES72 3025 0017 4114 0003 1058

Indicant nom i cognoms i activitat pel qual es fa el pagament,
data límit abans del 30 de gener.

MONESTIR DE ST. PERE DE CASSERRES

Activitat: excursió de muntanya i cultura per a sòcies i socis.

Dia: dissabte 23 de febrer de 2019.

Hora de sortida: 7:30 h a l'Agrupació – 7:45 h a Fabra i Puig.

Transport: autocar. Si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars.

Inscripcions: fins dijous 21 de febrer a les 20 h. Places limitades a la capacitat del bus.

Preus (autocar + dinar): socis/sòcies 37€, socis/sòcies online 47€.

Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupació:

CAIXA D'ENGINYERS ES72 3025 0017 4114 0003 1058

(Indiqueu nom, cognom i "Casserres")

Itinerari: Parador de Sau – St. Pere de Casserres. Tornada pel mateix camí.

Total 7 km. i 100 m. de desnivell.

Un cop al Monestir, tindrem una estona per visitar-lo (opcional)

Material: motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar i aigua.

Vocal: Miquel Budí (692050922)

Altra informació: El Monestir de Sant Pere de Casserres està situat en un lloc estratègic damunt d'un gran meandre del riu Ter i està documentat des de l'any 898.

Normativa: és obligat llegir les normes establertes per l'AEC per a activitats de muntanya; la inscripció a aquesta sortida implica la seva acceptació. Cal tenir la llicència de la FEEC, en vigor.

AEC a la MAGIC LINE DE BARCELONA

*Des de la Secció de Muntanya de l'AEC
i el seu grup SEMPREDDEM,
hem format inicialment un equip obert a tots els socis,
per participar el diumenge 24 de febrer a la Magic Line Barcelona
a l'únic recorregut que disposava de places lliures
i que és el de Llobregat 30 km.*

L'equip pot ser de 5 a 20 persones, si som més podem fer més equips si encara queden places.

El recorregut triat comença a Sant Boi de Llobregat i finalitza a la plaça de la catedral de Barcelona

Des de l'Agrupació ens hem marcat un repte solidari de poder recaptar al menys 200€

El donatiu per participar en la caminada solidària es la voluntat amb un mínim de 5€

Els socis que no vulguin participar poden igualment fer donatius a l'equip de l'Agrupació de 5, 10€ o de la quantitat que creieu adient.

Que es la Magic line?

La Magic Line és una mobilització ciutadana en favor de les persones que es troben en situació vulnerable que organitza "HYPERLINK "https://solidaritat.santjoandedeu.org/ca" \n _blankSolidaritat Sant Joan de Déu" a Barcelona, Mallorca i València.

L'esdeveniment central d'aquesta mo-

bilització és una caminada solidària, per equips i no competitiva, que promou la implicació dels equips participants a través d'un repte econòmic a assolir abans de la caminada. Els equips fan accions de sensibilització i captació de fons al seu entorn per aconseguir el repte i així fer créixer l'impacte solidari de la mobilització. Cada any s'organitzen centenars d'accions solidàries arreu del territori!

DATA: 24 de febrer de 2019

RECORREGUTS: TURONS DE BARCELONA: 10km, 15km, 20km, 30km i 40km | **LLOBREGAT:** 30km Tots amb final a la Plaça de la Catedral de Barcelona

DONATIUS: Poseu-vos un repte econòmic i organitzeu accions solidàries per aconseguir-lo

EQUIPS: De 5 a 20 persones

INFORMACIÓ: HYPERLINK "mailto:barcelona@magiclineSJD.org"barcelona@magiclineSJD.org

La Magic Line és més que una caminada, és un compromís amb els qui més ho

necessiten. Per això, per participar-hi cal posar-se un repte econòmic i organitzar activitats solidàries per aconseguir-lo.

La caminada Llobregat Sant Boi - Barcelona **El recorregut** Llobregat surt dels turons de Sant Boi de Llobregat i segueix el riu per enllaçar, a Montjuïc, amb el recorregut dels Turons de Barcelona. Tots contemplen un descans al Castell de Montjuïc i una festa final a la plaça de la Catedral de Barcelona.

30 km (real: 30,03 km). Llobregat - SANT BOI DE LLOBREGAT

Desnivell: +526, - 531m (**HYPERLINK** "https://www.magiclinesjd.org/files/19tracks/Magic_Line_Barcelona_2019_30_Km_Llobregat.gpx"Track

30 km Llobregat) **HYPERLINK** "http://www.magiclinesjd.org/files/19tracks/Magic_Line_Barcelona_2019_30_Km_Llobregat.gpx"**http://www.magiclinesjd.org/files/19tracks/Magic_Line_Barcelona_2019_30_Km_Llobregat.gpx**

L'horari definitiu de sortida es facilitarà la setmana prèvia a la caminada.

Els participants a la Magic Line tindran accés gratuït a equipaments de Montjuïc el dia de la caminada i durant tot el mes de març, ensenyant el passaturons.

Qui estigui interessat pot contactar amb Secretaria o amb el vocal: Àngel Porras: **HYPERLINK** "<mailto:angel.porras@gmail.com>"**angel.porras@gmail.com** (T/ 661845175).

Conferència i Col·loqui

"ESTRATÈGIA DE LA NO-VIOLÈNCIA ENFRONT LA TIRANIA"

Per en **Pepe Beunza**, president del Memorial per la Pau Josep Vidal i Llecha i membre actiu de "En peu de pau".

Dijous 21 de febrer de 2019, a les 20h a la nostra seu.

Amb motiu del procés que està vivint el nostre país i conscients de la importància de exercir la no-violència i el pacifisme, hem cregut convenient, segons suggeriments d'alguns socis, organitzar una conferència col·loqui sobre aquest tema, que de ben segur ens aportarà noves perspectives. Us hi esperem!!

CALENDARI 2018-2019

SENDERISME

DATA	LLOC	VOCAL
23-02-2019	ST. PERE CASSERRES	Mari Guillen i Miquel Budi
23-03-2019	VALLCEBRE – LLISOI	Pep Molinos – Carme Canals
27-04-2019	TURÓ MUROU	Rosa M. Soler
25-05-2019	FONTS DEL GLORIETA	Pere Mansilla
08-06-2019	ESTANY DE BANYOLES	Josep Bou – Francina Torrent
16-06-2019	LA RIBALERA – TÍRVIA	Comissió Ribalera

SEMPREPODEM

16-02-2019	RAQUETES	Yolanda Soto
16-03-2019	PEGUERA	Albert López
13-04-2019	TRAVESSA MONTGRÍ	Salvador Monpeat – Àngel Porras
18-05-2019	PEDRAFORCA	Mar Cardona – Toni Puigventós
16-06-2019	LA RIBALERA	Comissió Ribalera
29-06-2019	NÚRIA - VALLTER	Pere Mansilla
07-07-2019	CERCLE DE PESSONS	Xavier Domènec

ALTRES ACTIVITATS SECCIÓ MUNTANYA

10 al 20 de març 2019: **COSTA RICA**. Turisme i senderisme lleuger. Per a més informació, dirigiu-vos al vocal: Josep Bou (687 73 12 76)

12-22 de juliol 2019: **ISLÀNDIA**, amb dues opcions: Una de senderisme exigent (de 10 a 15 km diaris) i l'altre més de caire turístic. Per a més informació, dirigiu-vos al vocal: Josep Bou (687 73 12 76).

SENSE DATA ASSIGNADA:**AGULLES DE MONTSERRAT.** Travessa integral. Vocal: Miguel Peinado**CADÍ.** Canal del Cristall i Puig Vulturó. Vocal: Pere Mansilla**VIA FERRADA D'INICIACIÓ.****Nota:** aquest calendari anual és provisional i podran variar les dates i llocs en base a la climatologia i criteris dels vocals •**ESQUÍ DE MUNTANYA 2019**

DATA	SORTIDA	VOCAL
9 i 10 de febrer	Vallferrera (conjunta Grup Jove)	Ona i Xavi C.
23 i 24 de febrer	Puigpedrós	Miguel Peinado
9 i 10 de març	Travessa Cerdanya	David Abellan
30 i 31 de març	Cadí (conjunta SEAM)	Joan Cabré
19-22 d'abril	Vall d'Aosta (Setmana Santa)	Roger Sant
4 i 5 de maig	Garmo Negro	Bernat Ruiz
25 i 26 de maig	Vallhibierna	Enric
8-10 de juny	Travessa colls Maladetes	Rafa Alacuart

Recordem que per a poder assistir a les sortides cal disposar d'ARVA, pala i sonda i que a l'Agrupació en tenim per a llogar per 15€ el cap de setmana + 5€ dia addicional (30€ fiança)

Els vocals convocaran les reunions prèvies de cada sortida entre una o dues setmanes abans de la realització d'aquesta, via grup de mail (HYPERLINK "mailto:semaec@googlegroups.com"semaec@googlegroups.com)

VOCALIA D'ESQUÍ DE MUNTANYA

CALENDARI GRUP JOVE 2018-19

DATA		VOCALS	ACTIVITAT
Febrer	9, 10	Xavi C, Ona	Esquí de muntanya (Vallferrera?)
Març	2, 3	Xavi, Sònia, Amat	Alpinisme
	16, 17	Pau C	Calçotada i escalada (V de Meià?)
Abril	6, 7	Andreu, Roger	BTT a Torà-Pinós
Maig	11, 12	Xavi C, Jordi M, Pol B	Barrancs d'aigua
Juny	15, 16		Cursa La Ribalera
	21, 22	Joan C, Roger, Amat	Flama del Canigó (caminar i/o escalada)

Els vocals convocaran les reunions prèvies de cada sortida entre una o dues setmanes abans de la realització d'aquesta, via grup de mail (grupjoveaer@googlegroups.com) •

CALENDARI BTT 2018-2019

DATA	VOCAL	ACTIVITAT
2 o 3 de FEBRER	Carles Danón	
25-26 de MAIG	Pere Mansilla	
PENDENT DEFINIR DATA	Roger Sant	

ALPINISME

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	
MONOGRÀFIC	30 de Gener	2 i 3 de Febrer	AEC
MONOGRÀFIC	27 de Febrer	2 i 3 de Març	CEE
MONOGRÀF. CASCADES GLAÇ	13 de Febrer	16 i 17 Febrer	UECG
CURS NIVELL I	13, 20 i 27 de Març	16 i 17, 23 i 24 de Març	UECG
CURS NIVELL II	3, 10, i 17 d'Abril	6 i 7, 13 i 14 d'Abril	CEE
Ús piolet/grampons	6 de Febrer	9 de Febrer	AEC
TÉCN. PROG. GLACIAR Y AUT.	2 de Maig	4 i 5 de Maig	AEC

ESQUI DE MUNTANYA

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	
MONOGRÀFIC	23 de Gener	26 i 27 de Gener	AEC
CURS NIVELL I	6, 13 i 20 de Febrer	9 i 10, 16 i 17 de Febrer	UECG
CURS NIVELL II	6, 13 i 20 de Març	9 i 10, 16 i 17 de Març	AEC

PROGRESSIÓ PER CRESTES

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	
MONOGRÀFIC	22 de Maig	25 i 26 de Maig	FEB
MONOGRÀFIC	25 de Setbre	28 i 29 de Setbre	FEB

ESCALADA EN ROCA

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	
CURS NIVELL I	8, 15, i 22 de Maig	11 i 12, 18 i 19 de Maig	UECG
CURS NIVELL II	16, 23 i 30 d'Octubre	19 i 20, 26 i 27 d'Octubre	CEE
MONOGRÀFIC	24 d'Abril	27 i 28 d'Abril	AEC

EXCURSIONISME

CURS NIVELL	18 i 25 Setbre, 2 d'Octubre	21 i 22, 28 i 29 de Setbre	AEC
-------------	-----------------------------	----------------------------	-----

DESCENS DE BARRANCOS

MONOGRÀFIC	12 Juny	15 i 16 Juny	FEB
------------	---------	--------------	-----

FERRADES

MONOGRÀFIC	5 de Juny	8 i 9 de Juny	CEE
------------	-----------	---------------	-----

RECOLLIDA DEL PESSEBRE

1 ABRIL 2019

BRUNYOLA

Sortida de l'autocar: Palau Reial: 7:00 h.

Provença -Padilla: 7:15 h.

Fabra i Puig: 7:30 h.

Pararem per esmorzar al bar "SI NO FOS" de Santa Coloma de Farnès.

Opció senderisme: de Santa Coloma de Farners a Brunyola 8.5 km per els camins de l'Aigua i camps d'avellaners. (3 h.)

Opció cultural: Visita de SANTA COLOMA DE FARNERS i Sant Martí Sapresa.

A les 13:30 h recollida del PESSEBRE.

A les 14 h dinar a Brunyola, (escudella i carn d'olla).

Pressupost: Autocar, dinar i visites 35 €

Inscripcions: Abans del 26 de març, fent transferència al núm. de compte de la Caixa d'Enginyers: ES72 3025 0017 4114 0003 1058.

MOLT IMPORTANT: Cal indicar nom, cognom i BRUNYOLA

VOCAL: Josep Bou

Normativa: és obligat llegir les normes establertes per l'AEC per a activitats de muntanya; la inscripció a aquesta sortida implica la seva acceptació. Cal tenir la llicència de la FEEC, en vigor (només pels que facin senderisme)



ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

DIMECRES 13 DE MARÇ

Reserveu-vos la data. Properament rebreu la convocatòria formal amb l'ordre del dia, per correu.

Si teniu **alguna proposta** per tractar a l'assemblea, feu-la arribar a través del correu electrònic aec@aec.cat

Tingueu en compte que, tal com es va acordar a la darrera assemblea, no es farà la lectura de l'acta de l'assemblea anterior. La tindreu a la vostra disposició, penjada al tauló d'anuncis de l'Agrupació i quedarà aprovada tal com està o bé amb les corresponents esmenes que es puguin produir.

En acabar hi haurà un petit refrigeri.

US ESPEREM, NO HI FALTEU!

SORTIDA AL PAÍS BASC

Dates: del 2 al 7 de juny 2019

Transport: Sortida amb autocar 6 dies i 5 nits

Allotjament: hotel de 3 *** amb pensió completa, menys el dinar del 1er dia i el de l'últim dia. Amb guia i assegurança de viatge i anulació.

Activitats: Visitar Sant Sebastià, Zarautz, Guetaria, Bilbao, Portugalete, Getxo, Biarritz, Sant Joan de Luz, Hondarribia, Guernika, Bermeo, Sant Joan Gaztelugatxe, Vitoria.

Cost total: 539 euros per persona amb habitació doble.

Amb habitació individual hi ha un suplement de 85 euros.

Inscripció: Els qui estigueu interessats poseu-vos en contacte amb Josep Bou (687 73 12 76), fent una transferència de 100 euros per persona al compte de BANKIA de l'agència de viatges:

EUROP TOURS de Blanes ES21 2038 9943 9260 0013 8113 indicant el vostre nom i cognom i que aneu amb el grup d'en Josep Bou i m'envieu una còpia del comprovant de la transferència.

DE CASTELLTALLAT A LLEDONERS

o de les grans extensions als injustos murs

Per: Pep Molinos

Avui hem anat a la serra de Castelltallat; el dia força bo, assolellat i amb claredat a l'horitzó, ens ha permès gaudir d'extenses panoràmiques.



De retorn a Barcelona, hem fet via tal com teníem previst, a la presó de Lledoners, doncs aquest vespre i primer dia de l'any, hi ha convocada una trobada per donar suport als presos polítics allà internats.

En arribar a Sant Joan de Vilatorrada, uns voluntaris ben abrigats, fan les funcions de policia de trànsit a les cruïlles i rotondes, per tal de dirigir els assistents a l'improvisat pàrquing al costat del recinte penitenciari. Ja dins l'explanada que fa les funcions de pàrquing, altres voluntaris ajuden a que tots aparquem en fileres. Admirable aquesta tasca dels voluntaris i que moltes estacions d'esquí ja voldrien.. Al final de l'aparcament, a tocar del perímetre de seguretat hi ha instal·lada una petita tribuna amb un equip de megafonia i una pantalla penjada d'un remolc-grua.

L'acte es desenvolupa dins un ambient cordial, amb una versió de la cançó "Bona nit", amb uns petits parlaments per internet i amb directe del President Carles Puigdemont i el Conseller Antoni Comín. Però el moment més emotiu i pel qual ens hem reunit aquí uns milers de persones, és quan en un silenci sepulcral, en Joan Bona Nit, crida a cadascun del presos pel seu nom donant-los la BONA NIT, i rebent igualment la resposta de cada un d'ells des de l'altre part dels murs.

De retorn a casa no cal cafè, doncs les vivències són dures. Hem passat de gaudir d'uns extensos paisatges i panoràmiques del nostre país, a pensar en la tristesa d'uns representants nostres injustament empresonats, que no ho poden tenir ja que estan envoltats de parets.

Tristor i ràbia davant d'injustícies.

UNA VIA D'ESCALADA A ANDORRA FANTÀSTICA

Per: Javier Aznar

Pic de Ríbuls Esperó NO, 385 m MD

És aquesta escalada, una d'aquelles sorpreses que ens té reservada Andorra, el paradís de les compres compulsives que a poc a poc ha sabut anar transformant la seva economia en aspectes més sostenibles, bolcat cada vegada més en potenciar el medi natural tant a l'estiu com a l'hivern .



L'entorn d'aquesta escalada no pot ser més bucòlic, el circ de Pessons amb un bon nombre de llacs de diverses mides, envoltat de cims més o menys agrestes, el Pic de Pessons, el Pic Alt del Cubil, Pic de Montmalús i el Pic de Ríbuls.

El circ de Pessons, és un típic exemple d'orografia glacial, situat a una certa alçada respecte a l'estació d'esquí de Grau Roig, a l'estiu un servei de microbús fa el trajecte, des del pàrquing de Grau Roig fins a l'accés al circ , on hi ha una cafeteria i restaurant, típic per a turistes, fa-

mílies etc Aquest trajecte podem fer-lo a peu i ens portarà de 1h a 1,30 h, la silueta del Pic de Ríbuls és inconfusible, un esperó ben perfilat, serà la línia del traçat de la nostra escalada.

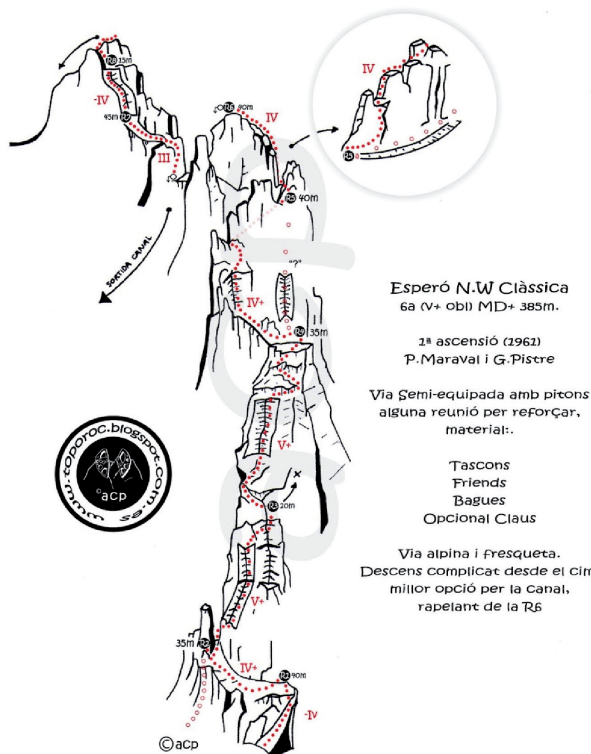
Per l'aproximació a la via tindrem unes 2h. travessant pràcticament en pla el circ, aquesta via és una clàssica de Pirineu, amb alguns passos equipats amb parabolts, amb una qualitat de roca estupefactiva, i molt apta per col·locar elements flotants, friends, empotraders etc.

Existeixen més obertures de nivell superior, però aquesta pel seu traçat i



Pic de Ribuls

Esperó N.W. 6a (V+ obl) MD+ 385m



entorn conserva aquest gust de via clàssica molt recomanable, té certa semblança amb el Esperó NE del Pic Bayette, encara que amb més dificultat que aquest últim.

S'inicia la via per una canal a la dreta del tall de l'esperó, R1 mitjançant un flanqueig per placa, arribem al tall de l'esperó al peu d'un gendarme típic, R2 un dels passos clau és pujar al gendarme i mitjançant una gambada aconseguir la paret vertical en uns metres i entrar a la R3 espectacular, el llarg següent segueix uns

blocs i accedim a un diedre perfecte una mica tombat, superat aquest arribem a la R4, accedirem al tall de l'esperó i arribem a la primera torre pel costat contrari al que escalem R5 una segona torre i canviant d'orientació ens situa en un ràpel d'uns 20 m., alguns opten per baixar per la canal del final del ràpel, si volem fer cim podem seguir per terreny ja més fàcil fins al cim.

El descens es realitza per terreny evident fins a un coll, i des d'aquest una canal de blocs ens situa de nou en el Circ de Pessons.

BASTIMENTS (2.881 m) PER LA VALL D'ULL DE TER

Per: Caterina Rodríguez i Jordi Pino

Excursió molt senzilla, breu i de fàcil accés, a un dels darrers cims de relleu, amb permís de la Pica del Canigó, del Pirineus orientals, just abans que aquests s'enfonsin a la Mediterrània.

Precisament és al Canigó on naix una llarga serralada que, en direcció ponent, porta pels cercles de Mantet, Bassibers i Ull de Ter, al Bastiments. D'aquí l'esmentada serra s'allarga cap a les muntanyes de Núria, per baixar tot seguit cap a la plana Ceretana.



El Bastiments o també anomenat pic del Gegant, es troba a la divisòria fronterera entre les comarques del Ripollès i del Conflent i separa les conques dels rius Ter (SE.), Freser (S.), Coma Mitjana (NO.) i Bassibers (NE.). Aquest riu naixen als seus respectius vessants, en uns desdibuixats cercles glacials que no li donen el caire d'alta muntanya que caldria per les alçades on ens movem. Aquesta posició i la seva alçada dominant, li donen unes extraordinàries vistes sobre

les muntanyes dels Pirineus orientals, així com de les serralades prepirinenques. Terreny molt freqüentat per excursionistes i turistes, poc arbrat i molt emprat pel bestiar degut a les magnífiques pastures que hi ha en tot el recorregut.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir a Ripoll, Sant Joan de les Abadesses, Sant Pau i Camprodon. Si venim de la Catalunya nord, haurem d'entrar per la vila de Molló i el coll d'Ares.

De Camprodon anirem a Setcases i d'aquí ens enfilarem cap a la estació d'esquí de Vallter. Només arribar al primer aparcament on hi ha el primer Telecadira, la carretera comença a ferllaçades. En el setè revolt, que gira a la dreta segons el sentit de la marxa, aturarem l'automòbil en un ampli aparcament a la dreta. A la nostra esquerra, en el mateix revolt, hi ha un indicador i un camí que haurem d'agafar.

RECORREGUT

La excursió s'enfila per aquest camí direcció ponent cap al coll de la Marrana, que separa les capçaleres de les Valls del Ter i del Freser. Des d'aquest coll girarem direcció NE. (mà dreta) per tal d'enfil·lar-nos al cim que tenim davant.

Les referències més importants i horaris aproximats, sense comptar parades, són:

0 minuts. Aparcament (2.075 m). Sortim del aparcament, en direcció ponent, per un ample camí fressat i en suau pujada. Fins el coll de la Marrana trobarem marques de G.R. Anem per entre matolls de gòdua i pi negre. El riu Ter resta enfonsat a la nostra esquerra, encara que de mica en mica guanya alçada i s'apropa a la nostra ruta.

10 minuts. Palanca. (2.155 m). Una palanca de fusta ens ajuda a travessar el riu Ter, que ara restarà a la nostra dreta. Forta pujada fins el Refugi.

20 minuts. Refugi d'Ull de Ter. (2.220 m). Entre pins, lloc pintoresc. Servei de bar, menjar i dormir. Seguim direcció ponent, el camí planeja. A la nostra esquerra deixem un petit cercle glacial amb forts pendents recoberts de tarteres i blocs d'una antiga morrena glacial que es despenja del Gra de Fajol. S'acaba l'esclatit bosc per on passàvem.

30 minuts. Pista d'Esquí (2.270 m). El camí s'ajunta amb una pista d'esquí i puja paral·lelament a la mateixa per la seva ban-

da dreta. A partir d'ara, ja només veurem pastures i algun matoll de neret. Més amunt travessem la pista d'esquí, passem un rierol i pugem per la seva petita vall, per tal d'arribar a un pla que ens durà al peu del coll de la Marrana. A la nostra dreta, darrera un petit llom, hi ha, en sota, unes mulleres que són el naixement del riu Ter.

40 minuts. Peu del coll de la Marrana (2.400 m aprox.). Superem l'ampli coll per l'esquerra. Un camí puja dret per la nostra dreta i un altre ho fa, més suaument, amb una llaçada per sota del Gra de Fajol, per la nostra esquerra. Qualsevol dels dos ens du al Coll.

55 minuts. Coll de la Marrana (2.510 m). Ampli coll herbat. Petit semicercle de pedres protectores del vent. Fantàstica vista del cercle de Tirapits i del naixement del riu Freser. A la nostra esquerra resta el Gra de Fajol, a la dreta el Bastiments i cap aquest cim anem, en suau pujada, direcció NE., travessant prats, sense marques de G.R. i per un camí mig desdibuixat que ens acosta a un gran llom. A l'estiu, aquí, s'hi troben nombroses caravanes de turistes.

1 hora i 10 minuts. Peu del Bastiments. Arribem a un fort pendent on hi trobem camí fressat. Fem llaçades per tal de guanyar alçada i arribar a la carena.

1 hora i 40 minuts. Creu de ferro (2.860 m). Enorme, al mig de la carena. Gran vista sobre el circ de Bassibers i el

seu llac. El cim resta a la nostra esquerra en direcció aponentada.

1 hora i 45 minuts. Cim del Bastiments o del Gegant. (2.880 m). El cim és un gran llom on, al mig hi ha la part més alta, hi ha restes d'un vèrtex geodèsic. Marxem cap a la punta Oest on s'hi troba un gran piolet de ferro i un petit paravents fet de pedres.

La baixada la farem desfent el camí d'anada.

HORARI

El recorregut de pujada pot fer-se en una hora i 3/4, la baixada en gaire bé una hora.

DESNIVELL

El desnivell total de l'excursió és de 810 metres de pujada i 810 de baixada.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer tot l'any, encara que a l'hivern pot presentar dificultats a la part d'accés al coll de la Marrana, sempre ventat, glaçat i a vegades amb una cornisa. Cim molt aconsellable amb esquís.

PUNTS D'INTERÈS

Ruta molt transitada, no gaire rica amb fauna, si bé podem veure marmotes i isards. Si mirem a ponent podrem veure la carena dels pics de Freser i de l'Infern. Cap a l'esquerra els Tirapits i els Torreneules. Darrera el Puigmal i encara més enllà serres com les d'Ensija, Cadí o Pedraforca. Al Nord, tenim els cercles i pics de Coma Mitjana i Bassibers.

Més enllà tot els Pirineus Ceretans.

Ja a llevant, tenim el massís del Canigó i cims com el Costabona, Comanegre o Bassegoda. I al sud, veurem el Gra de Fajol i les capçaleres dels rius Ter i Freser. Al fons podem veure diferents serralades com la del Puigestela o Montgrony i enmig i més al fons, el Montseny.

CLIMA I VEGETACIÓ

La regió en si, és molt ventosa, fins i tot en jornades d'estiu i de forta calor. A l'hivern el torb o vent de nord, bufa sovint de forma perillosa. El clima és d'alta muntanya amb dies de fort sol i calor i dies de fred rigorós. Les glaçades o nevades es poden produir fins ben entrada la primavera, sobretot a les bandes altes. La neu, a les parts altes, sol enretirar-se a partir del mes de Maig. A l'estiu són freqüents i fortes, les tronades i tempestes.

La vegetació està composta a la part baixa per matolls de gòdua i pi negre i a partir de 2.200 metres per herba de prat i flors d'alta muntanya a primavera.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres, crema solar i roba d'abric tot l'any. Cal dur especialment roba protectora del vent. L'excursió, si no hi ha neu, és pot fer amb calçat lleuger. També recomanem dur una màquina de retratar i uns binocles. Aconsellable dur aigua.

Barcelona a 28 de Juny de 2008

ALTES DEL MES DE DESEMBRE

Ramon Bayó Llibre
 Víctor Herrera Ferreruela

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

CONDOL

El passat mes de gener va finir en Joan, germà del nostre company Josep Bou. A en Josep i demás família els manifestem el nostre més sincer condol

PAGAMENTS

ATENCIÓ: NOUS COMPTES BANCARIS CAIXA D'ENGINYERS

AEC: ES72 3025 0017 4114 0003 1058

SIJ: ES34 3025 0017 4514 0003 1061

MOLT IMPORTANT: Al fer l'ingrés, cal indicar SEMPRE
 nom, cognom i l'activitat o concepte pel qual es fa el pagament •

COMUNICACIÓ AEC

Us demanem que qualsevol material que desitgeu publicar a través del butlletí, les nostres plataformes i/o xarxes socials, l'envieu d'ara en endavant a
comunicacio@aec.cat

a fi de centralitzar la informació, evitar duplicitat de feines i al mateix temps assegurar que arribi a tots els medis de comunicació de l'AEC.

Internament ja tenim organitzada la manera de que arribi a tots i cadascun dels responsables de cada àrea i en pugim fer ús.

Moltes gràcies!

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat	ere@aec.cat	laribalera@aec.cat
agrupactivitats@aec.cat	caiac@aec.cat	seam@aec.cat
btt@aec.cat	comunicacio@aec.cat	secretaria@aec.cat
butlleti@aec.cat	coordinacio.sij@aec.cat	web@aec.cat
	grupjove@aec.cat	

Mola de Coldeïou. (foto: Toni Enseñat)



Mola de Coldeïou. Baixant la Miranda (foto: Toni Enseñat)





SENDERISME: Tavertet. Bauma Molí Bernat (foto: Joan Guiu)

HORARI SECRETARIA A.E.C.

De dilluns a divendres de les 18:30 a 21:30 h.

SECCIONS

Secció de Muntanya, Senderisme i curses per muntanya (SM); Secció d'Escalada i Alta Muntanya (SEAM); Secció d'Esquí de Muntanya (SEM); Equip de Recerques Espeleològiques (ERE); Secció d'Esquí (SE); Secció de BTT; Secció Infantil i Juvenil (SIJ); Secció de Caiac; Secció de Cultura (SC); Secció de Turisme Equestre i Escola d'Esports de Muntanya Glacera •



1912



2013



AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Padilla, 255-263, primera planta

08013 Barcelona

tel: 933 024 529

e-mail: aec@aec.cat

web: www.aec.cat

YOUTUBE: www.youtube.com/channel/UCCb4ym048bGSVxewPerla3Q

FACEBOOK: www.facebook.com/AgrupAEC

INSTAGRAM: www.instagram.com/agrupacioextacatalunya

Edita: AEC

President: Pere Mansilla

Amb la col·laboració de:



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

Coordinació: Rosa Maria Soler

Correcció lingüística: Jordi Romagosa

Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Dipòsit Legal: B 11805-2015

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Pere Mansilla, Rosa M. Soler, Javier Aznar, Pep Molinos, Joan Guiu, Jordi Pino, Caterina Rodríguez, Carme Collado, Joan Tarruella, Núria Molinos, Jordi Serra, Manuel Cabanillas, Josep Bou i Ramon I. Canyelles •