



1912

butlletí informatiu
juny 2019



Agrupació Excursionista "Catalunya"

La S.E.M. al Garmò Negro

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA

Dimecres al sol. Sant Pere del Grau (foto: Miquel Budi)



La SEAM al Bergadà (foto: Joan Cobré)



EL BUTLLETÍ

Heu de saber que ha costat Déu i ajuda donar contingut a aquest Butlletí que teniu a les mans.

De vegades diem que, sembla un miracle que cada mes aconseguim omplir les 32 pàgines, però aquest mes, a punt de tancar el butlletí, el "miracle" no arribava. Vam haver d'enviar un S.O.S. a tota la Junta, perquè des de les diferents vocalies intentessin cercar col·laboracions. Fruit d'això vam rebre alguns articles que llegireu (la majoria fets pels propis membres de la Junta...), que han permès tirar endavant el butlletí del juny. Això que ens ha tret del problema aquest mes, no pot ser norma...

Cal que ens posem les piles: Per una banda les Seccions han d'informar de les activitats previstes, per poder-les anunciar. Per

l'altra els Socis i Sòcies explicant les "nostres aventures" i vivències a la muntanya.

Avui en dia tots fem un munt de fotos. Només cal en trieu 3, 4, o mitja dotzena i ens les feu arribar, junt amb un escrit més o menys llarg (segons gust i possibilitats de cadascú). Ben segur que a cada sortida hi ha algú que se li dona bé escriure i d'altres que fan bones fotos.

El Butlletí i la web han de reflectir les activitats que fem. Segur que a tots ens encanta veure un reportatge d'una sortida en la que hem participat i ens busquem a les fotos...

Animeu-vos i no dubteu en consultar si teniu algun dubte.

Í N D E X

- 3** EDITORIAL: El Butlletí
- 4** SEM: Garmo Negro
- 6** MUNTANYA: Ruta de les Ermites
- 7** MUNTANYA-RECORDANT: Gran Facha
- 6** S.E.A.M.: Al Bergadà
- 9** MUNTANYA: Sa Talaia d'Alcúdia
- 10** MUNTANYA: Les Fonts del Glorieta
- 13** E.R.E.: Recull de fotos

AGENDA D'ACTIVITATS:

- 15** CALENDARI juny
- 16** SEMPREPODEM: Els Frares Encantats
- 17** MUNTANYA: La Ribalera
- 18** A.E.C.: Diada del soci

- 19** SEMPREPODEM: Núria-Vallter; E.R.E.
- 20** CALENDARI: Glacera; B.T.T.
- 21** CALENDARI: Senderisme i semprepodem
- 22** CALENDARI: Esquí de muntanya; Infantil; Campaments; Normes
- 23** CALENDARI: Grup Jove MUNTANYA: Travessa del Montgrí

- 25** GLACERA: Els Ports
- 27** L'ITINERARI: Turons de Bellmunt i Sarreganyada
- 30** AEC: Altes; Pagaments; Butlletí on-line; Correus electrònics

GARMO NEGRO

(05-05-2019)

Per: Pere Carascal

Tal com indicava el calendari de la secció, va tenir lloc el primer cap de setmana de maig la sortida al Garmo Negro. Per aquesta ocasió, ens vam aplegar un total d'onze esquiadors, afamats de neu en una temporada malauradament escassa de l'element blanc. Cal afegir que aquesta ascensió havia estat al calendari en anteriors temporades, i que per una raó o altra, encara no s'havia pogut dur mai a terme. Segui com sigui, cap dels allà presents havíem posat mai un peu en aquell cim, i potser per això, la sortida va tenir tanta afluència!



Quasi tots al cim (foto: Miquel Taverna)

La logística va consistir en viatjar en camper van, i pernoctar al peu de l'excursió, a l'aparcament dels Baños de Panticosa, a 1.600 m d'altitud.

La climatologia pintava certament adversa aquell cap de setmana, doncs malgrat haver arribat el mes de maig, va entrar un front de nord, amb forta baixada de temperatures i fort vent en cotes altes.

La primera notícia de bon matí, va ser observar que la cota de neu estava més alta de l'esperat. Així, va tocar carregar esquís i botes a l'esquena, i enfilar muntanya amunt amb calçat esportiu. No va ser fins a la cota 2.000 que ens vam posar els esquís.

El fred era ben present, amb temperatura negativa a primera hora, i la superfície de la neu era ben gelada. Es va fer imprescindible progressar amb ganivetes. A mitja pujada, i mentre ens reagrupàvem, vam fer un primer mos, i aquella estona sense moviment ens va fer tremolar de fred. En aquell punt, un de nosaltres, el Jordi, va haver de fer mitja volta, doncs el material d'esquí que havia llogat li va fer figa.

Durant l'ascensió anàvem mirant de reüll les carenes del voltant, i comprovàvem que el vent aixecava amb força



Ascens (foto: Bernat Ruiz)

la neu. Si la previsió no fallava, al migdia havia d'afluixar el vent, i amb una mica de sort podríem gaudir del cim sense pelarnos de fred.

Vam fer un segon reagrupament a 2.850 m, en el coll que separa el nostre cim del Pic de las Argualas, a punt d'enfilars la pala final, on el vent i el fred seguien insistint.

El cim del Garmo Negro va superar les expectatives dels allà presents, doncs la panoràmica que ofereix és francament bonica. A llevant podíem observar perfectament el Mont Perdut i el Vignemale, amb l'Aneto al fons, i a ponent el Pic du Midi.

Ens vam disposar a iniciar la baixada seguint l'itinerari de pujada. Ja era ben entrat el migdia, però la neu es resistia a estovar-se. Això va provocar la caiguda d'un de nosaltres, el Miguel, que després de l'incident va decidir baixar una estona amb grampons.

Ja més avall, la neu s'havia transformat una mica i vam poder gaudir d'alguns viratges amb suavitat. Un cop a baix i mentre ens descalçàvem els esquís, vam poder contemplar un nombrós ramat d'isards, que no s'havien apercebut de nosaltres.

Tots vam sortir molt contents de la sortida, ja que malgrat la mala neu, va valer la pena desplaçar-se fins a Panticosa i contemplar la bellesa del Garmo Negro. Un cim més al sac per a la secció, i fins a la propera!

Salut i neu!



Arribant al cim (foto: Bernat Ruiz)

DIMECRES AL SOL

15 DE MAIG 2019

PRATS DE LLUÇANÈS

RUTA DE LES ERMITES

Text i foto: Miquel Budi

A Prats de Lluçanès ens vam trobar 11 jubilats, per la sortida de Dimecres al sol, per fer una sortida suau, per la Ruta de les Ermites, en un dia de sol esplèndid.

Santuari de Lourdes



Vam passar pel Santuari de Lurdes, Sant Pere del Grau, la Cadira d'en Galceran, la Roca Foradada, Sant Andreu de Llanars i Sant Sebastià. L'ermita de Sant Andreu la vam poder visitar per dins, ja que havíem recollit la clau al poble.

Tots aquests indrets estan situats al voltant d'un altiplà (alçada màxima 744 m), ple de boscos i conreus, amb diferents colors de verds, molt de l'estació de primavera. Vam fer camins per dintre del bosc i per solanes, en un recorregut ple de llocs històrics. Ens ho vam prendre

amb tranquil·litat i tot fent paradetes per xerrar de tot i sobre tot de cinema, recordant un munt d'actors i pel·lícules.

Una vegada acabada l'excursió vam anar amb els fogons i les graelles a un petit pàrquing de caravanes amb lavabos i àrea de pícnic i allà vam dinar, compartint carns a la brasa, vi, pastes i un munt de "punyetetes" diverses que va portar la Maria Jesús.

Després vam anar al poble a fer tallats i cigalons, al mateix bar on havíem esmorzat.

Finalment, després de tornar la clau de l'ermita, cap a casa.

GRAN FACHA

EL MEU PRIMER 3000. Som a l'estiu de 1959

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)

Després d'agafar el Xangai a l'estació del Nord, fer canvi de tren a Zuera i anar fins a Sabiñàigo, allà agafar un autobús de principis del quaternari, que esbufegant i ranquejant puja les dures costes que menen a Sallent de Gállego i sense entretenir-nos enfilem la cuesta del Chorizo fins una mica més amunt del Respumoso.

Acampem al costat de l'Ibón de Las Ranas.

Hem fet uns quants cims: Cristal, Lana Cantal Tebarray i avui toca el Gran Facha

Ales 4 del matí en Roc ens desperta. Comencem a caminar, el terra és gebrat. Passem pel llac de Campo Plano i seguim la nostra marxa pel costat del torrent que baixa del collado Facha, quan ens comença a escalfar el Sol decidim parar per a cruspir-nos l'esmorzar, després seguim pujant, passem per uns llacs completament gelats (hi tirem un roc i rebot), seguint un rastre a la tartera, arribem al Collado, deixem les motxilles i pugem per la cresta fàcil que mena al Gran Facha.

Ja hi som, hi ha un oratori amb la Maredeu de Facha, signem al llibre de registre. Mentre som al cim veiem caure dues esclavissades de pedres per la banda de França. Assisteixo per primera vegada a l'espectacle de veure una mena de mar de núvols a sota meu, és preciós, tot el cantó francès és ben tapat, només es poden veure les puntes dels cims traient el caparró com illes d'una mar esvalotada.



Campament a l'Ibón de las Ranas

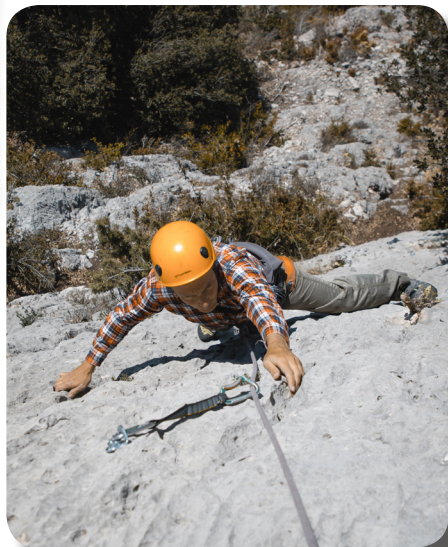
El Gran Facha té 3006 metres d'alçada i per tant és el meu primer tres mil. Com sigui que ells consideren que acabo de néixer per la muntanya, em bategen tot buidant-me mitja cantimplora d'aigua al damunt i em posen el nom de "Piàiu". Què hi farem, es veu que és el costum d'aquesta colla. Baixem fins la collada, hi recollim les motxilles i seguim avall per les congestes trobant camí en mig d'un caos de canals i gels d'una gran bellesa feréstega. Arribem a un llac. Dinem i després desfem el camí cap el campament. Sopar i dormir.

Jo encara no era de l'Agrup, no va ser fins el gener de l'any 1961 que vaig fer-me'n soci i vaig sovintejar els bancs de la Secció de Muntanya a la plaça del Pi.

La SEAM al Berguedà

Text i fotos: Joan Cabré

Els dies 27 i 28 d'abril, sense gaire quòrum però amb moltes ganes d'escalar, enfilem en Xavi, el Josep Emili, la Sara i jo cap a Berga.



Fem un cafè al costat de l'alberg i enfilem amb el cotxe cap al Santuari de Queralt. Una llarga i extenuant aproximació de deu minuts ens deixa als peus de la via que venim a fer: la via Quercus IV+, 100m.

Comencem l'escalada el Xavi a un cap de la corda i jo a l'altre i anem perseguint sense pressa la parella que portem a davant. En Josep Emili i la Sara ens van seguint i ens trobem a les reunions. Baixem de la via seguint el camí fressat que surt des de l'esquerra del cim i tornem a arribar al peu de la via, on fem una estona d'esportiva i tatxem totes les vies d'aquest

sectoret modest.

Havent dormit a l'Alberg de Berga, sortim no gaire aviat cap a Malanvey; disposats a encarar el segon dia de via llarga. La Sara decideix descansar l'espatlla i anar a fer un volt caminant per la zona. El Xavi, el Josep Emili i jo enfilem cap al peu de la paret del Devessó per fer la recent oberta PA-BA (85m, 6a). Tot i que hi ha un llarg de pur tràmit que la desmereix bastant, la línia que segueix la via és prou maca.

Les següents sortides programades de la secció seran els dies 1 i 2 de juny als Ports de Beseit i 21 i 22 de juny al massís del Canigó on aprofitarem per recollir la flama conjuntament amb el Grup Jove.



SA TALAIA D'ALCÚDIA

Text i fotos: Pep Molinos

Aquesta és una curta excursió per Mallorca, fora del sector de la serra de Tramuntana, on es concentren la majoria de grans itineraris de l'illa, però que té unes magnífiques i àmplies panoràmiques. No en va era un dels punts de guaita estratègics de l'illa.



Talaia d'Alcúdia

Aparquem el vehicle a l'ermita de La Victòria, prop del port d'Alcúdia. El nostre itinerari s'inicia pujant suaument per una pista que entre pins ens deixa veure la badia Pollença i la península de Formentor. El camí passa prop de Sa Felguera i la Talaia Vella. Tomba cap el SW fins un ampli coll on ja podem veure el nostre objectiu.



Península de Formentor

L'itinerari, ara ja per corriol, s'enfila més costerut amb ziga-zagues, fins un grau que supera el petit cingle. Arribem a la rocallosa carena pel Portell, on passem al vessant oposat. Ara solament ens cal seguir la carena pels millors passos fins assolir el vèrtex.



Baixant del cim

Les vistes des d'aquest modest cim (457m) és impressionant sobre les badies d'Alcúdia i Pollença, la Serra de Tramuntana i l'interior de l'illa. Un punt de guaita de primer ordre per a prevenir la pirateria al sector nord de Mallorca. El descens el fem pel mateix itinerari.

Horari total 2h,30m

Desnivell: 360m

Maig 2019

LES FONTS DEL GLORIETA

25 de maig 2019

"Un racó per descobrir"

Per: Domènec Palau

El Riu de Glorieta és un afluent del Francolí. Neix a Mont-ral, a les Muntanyes de Prades, transcorre sec en la major part del tram superior i travessa la vila d'Alcover abans de desembocar al terme municipal d'el Morell. Formant la vall que porta el mateix nom que el riu. És un paratge natural replet de pins, roures i alzines, amb nombrosos salts d'aigua i gorgs,



(Foto: Miquel Budi)

Se'ns presenta un dia inestable, sortim per la diagonal cap a les terres del Tarragonès amb un lleuger plugim que ens acompanyarà quasi fins Alcover, en el bar Xixarel·lo. Som 15 caminants, que comencem l'excursió amb un esmorzar entaumat, com correspon, i lloc que ens acollirà pel dinar. Tornem a pujar a l'autocar que ens aproparà al poble de Mont-ral. El dia

ha millorat, els núvols s'han trencat i apunta el sol indicant que ens espera un bon dia alternatiu de sol i núvols.

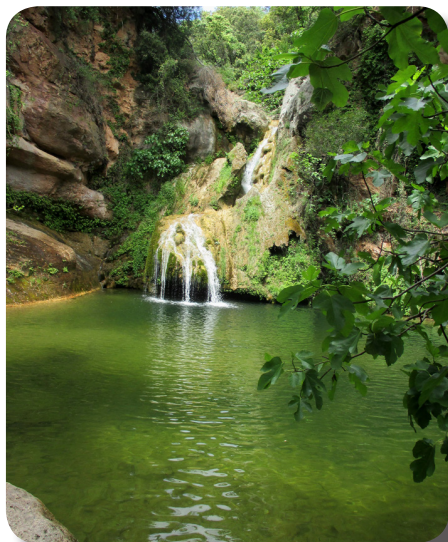
Comencem la caminada i, cosa estranya, aquest cop no pugem, l'excursió pràcticament es tota de baixada, el Lluís ens indica que són uns 550 metres de desnivell de baixada i casi 9 km. De recorregut (ja se sap... és el Lluís).



Molí paperer (foto: Rosa M. Soler)

Anem baixant per un corriol argilós, el camí cada cop més inclinat, ens endinsem dins d'un congost que en el fons es veu més un torrent que un riu ja

que quasi no porta aigua. Mentre baixem ens atrapa un grup de barranquistes amb neoprè i equipats amb cordes, mosquetons i tota la parafernàlia. Seguim baixant xaxo-xano endinsant-nos en un bosc d'aspecte cada com més humit.



El Niu de l'Àliga (Foto: Miquel Budi)

Un rumor d'aigües vives ens anuncia la presència d'un riu, de cop, se'ns obre una gran panoràmica del congost i de la vall, als nostres peus a plom uns 100 metres sota nostre de les parets rocoses surten diversos dolls d'aigua formant un salt, en aquest punt els "barranquistes" que ens han avançat s'estaven preparant per iniciar el desens del riu.

Uns metres més avall del nostre recorregut, en una petita esplanada, un cartell indicatiu ens desvia per baixar per

un fort pendent enfangat cap al gorg que forma les Fonts del Glorieta, com un quadre pintat, de cop, en un lloc una mica amagat i poc conegut se'ns presenta un panorama idíl·lic i refrescant ideal per fer un bany d'estiu, on les seves fredes aigües et deixaran sense respiració.

Retornant al corriol principal, seguirem la nostra baixada cap a les runes de l'antiga Central Hidroelèctrica, que en el seu dia alimentava de corrent elèctric les poblacions del voltant.

Aquí ens desviarem novament a la dreta per baixar a la llera del riu en aigües ja més tranquil·les sota un salt d'aigua es forma un gorg "el niu de l'àguila" (el gorg més popular del recorregut) de mida superior a l' anterior i de més profunditat. Rep aquest nom per la roca que en forma d'àguila corona el salt.

Un espectacle impressionant. Però hem de continuar, seguim per una

pista forestal cap a Mas Forés, un conjunt de construccions, un antic molí d'oli i un molí paperer, un aqüeducte de pedra de mitja dotzena d'arcs i un celler formen el conjunt, propietat de l'ajuntament, s'ha restaurat parcialment i s'ha instal·lat una zona de pícnic i pàrquing per a cotxes.

Seguirem el nostre recorregut per una carretera asfaltada que ràpidament deixarem per seguir per un camí que acompanyats d'un canal de rec, serà durant un bon tros un company que alegra el caminar. Malauradament l'itinerari acaba amb uns 2 km de carretera enquitranada que no podem evitar. Però la gana aquissa i accelerant el pas, arribem a Alcover on tenim la taula parada i tot a punt pel nostre dinar (un bon àpat).

"Lluís, Lluís" han sigut 11 llargs km, aixó sí, distrets i de baixada. Gràcies per fer-nos descobrir aquest magnífic i refrescant racó.



(foto: Miquel Budi)

RECU LL DE FOTOS

Els companys de l'ERE ens fan arribar
un recull de fotos d'algunes activitats recents.



L'avenc del Mall. 11-04- 02019 (foto: Manel Navarro)



Avenc de l'Arcada Gran. -100m. 30-03-2019 (foto: Yolanda Soto)

Avenç de l'Arcada Gran. -100m. 30-03-2019 (foto: Yolanda Soto)



L'arcada que dona nom a l'avenç (foto: Xavi Soriano)



CALENDARI ACTIVITATS JUNY

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
1 ds	Muntanya	Semprepodem: Pedraforca	Mar Cardona i Toni Puigventós
2 dg	Muntanya	Montserrat: Els Frares Encantats-Agulles	Peinado
1 i 2 ds i dg	SIJ	Sortida conjunta	SIJ
4 dm	AEC	Reunió Junta directiva	Junta
8 al 10 ds a dl	ERE	Cantàbria: Travessa Mortero del Crucero-Sima de la Calaca	ERE
8 al 10 ds a dl	SEM	Travessa colls Maladetes	Rafa Alacuart
11 i 12 ds i dg	Grup Jove	Barrancs d'aigua	Xavi C., Jordi M. i Pol B.
13 dj	AEC	Reunió de Veterans	Frederic Planas
16 dg	AEC	LA RIBALERA	
21 i 22 dv i ds	Grup Jove	Flama del Canigó (caminar i/o escalada)	Joan C., Roger i Amat
27 dj	AEC	DIADA DEL SOCI	Junta
29 ds	Muntanya	Núria-Vallter	Pere Mansilla
Tots els dimecres	AEC	Labors	Mari Guillén

ELS FRARES ENCANTATS LES AGULLES (MONTSERRAT)

Activitat: excursió de muntanya.

Data: diumenge, 2 de juny de 2019.

Lloc i hora de sortida: sobre les 7:30. A concretar entre el participants.

Transport: Cotxes particulars. Despeses a compartir.

Inscripcions: fins divendres 31 a les 21 h. Places limitades.

Horari aproximat: 6:00 hores sense comptar les parades

Dificultat: mitja-alta

Itinerari: Coll de Can Maçana, Sant Pau Vell, Collet de Guirló, la Roca Foradada, Coll de Port, Els Freres Encantats,

Portell Estret, Les Agulles, la Portella, Collet de Guirló i Coll de Can Maçana.

Material: motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, crema solar, calçat de muntanya, aigua i menjar per a tot el dia.

Vocal: Miguel Peinado (Mòbil: 629 791 749. Mail: miguelpeinado56@gmail.com).

Apunts de la sortida: divertida i atlètica sortida que, a través de canals equipades, ens permetrà recórrer la zona d'Els Freres Encantats i Les Agulles pel seu bell mig. En l'aproximació, visitarem el bonic indret de Sant Pau Vell i pujarem a la Roca Foradada per apreciar de prop el forat pel qual l'Alexander Polli va passar volant amb "wing suit" al 2013

LA FAM NO FA VACANCES

Talment com ho hem fet els darrers anys, des de l'Agrupació participarem en la campanya del Banc dels Aliments "LA FAM NO FA VACANCES", destinada al recapte d'aliments, de cara a l'estiu.

Des d'ara fins al mes de juny trobareu al nostre local les caixes per dipositar els aliments que vulgueu aportar.

Penseu-hi: Amb una miqueta de cadascú farem una bona pila d'aliments, que seran de gran ajuda.



LA RIBALERA 2019

CURSA PER ALTA MUNTANYA

16 DE JUNY

TÍRVIA



42 MARATÓ
Km +3090m

23 MITJA
Km +1533m

14 POPULAR
Km +713m



www.laribalera.cat



LA RIBALERA 2019

16 DE JUNY

Les inscripcions per participar a les curses van a bona marxa, i s'acosta el gran dia. Animeu-vos a fer de voluntaris, per ajudar a que tot surti be.

La participació en aquesta jornada tan especial us deixarà ben segur un bon record.
US HI ESPEREM!

DIADA DEL SOCI

Dijous 27 de juny a les 8 del vespre

Novament arriba aquesta tradicional trobada.

Com cada any, es donaran premis i medalles diversos i les Seccions ens oferiran projeccions amb un resum de les activitats més destacades. Acabarem amb un pica-pica.

Es farà entrega dels següents reconeixements:

MEDALLA AL SOCIS QUE COMPLEIXIN 25 O 50 ANYS A L'AGRUPA:

Enguany en són 5 que compleixen 50 anys: Miquel Casas Pont, Jordi Pino Piñeiro, Miquel Rico Otín, Rosa M. Soler Ricart i Josep M. Villena Segura.

MEDALLES DE LES SECCIONS:

MUNTANYA: Lluís Tarruella (per la seva col·laboració en la secció, tan en l'assistència com en l'organització de sortides)

SEM: Miguel Peinado (per haver assolit el Gran Paradiso amb esquís)

SEAM: Sara Gómez (per la representació femenina dins de la Secció i de l'esport)

CULTURA: Jordi Romagosa (Per la llarga i dedicada col·laboració en la correcció del butlletí i d'altres activitats literàries de l'Agrupació)

GRUP JOVE: Pau Cayuela (per la seva motivació "desenfrenada").

BTT: Miguel Peinado (Per la seva participació)

PREMI MONTAGUT per col·laboracions al Butlletí: Joan Cabré (per la frescor dels seus articles i en especial per

la seva enteresa per explicar l'experiència de l'accident que va patir als Alps).

MEDALLES de 3000, 4000, 5000, 6000, 7000, 8000: pels socis que hagin assolit el seu primer cim d'aquestes alçades (cal que ho comuniquin a Secretaria abans del 8 de juny, aportant una foto i indicant cim i data).

MEDALLA ESPECIAL DE LA JUNTA: premi en reconeixement d'alguna tasca o especial compromís amb l'Entitat. La persona premiada es farà saber dins del propi acte de la diada del Soci.

US ESPEREM!!

**Tingueu present la campanya
"LA FAM NO FA VACANCES"**

Aproveu la Diada del Soci per fer la vostra aportació solidària d'aliments, als contenidors o a la guardiola que trobareu al local.

MUNTANYA - SEMPREPODEM NÚRIA - VALLTER

Activitat: Travessa d'alta muntanya per a sòcies i socis

Dia: dissabte 29 de juny de 2019

Hora i lloc de trobada: 6 h. c/ Padilla — 6:15 h Fabra i Puig

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

Inscripcions: fins dijous 27 a les vuit del vespre. Places limitades a la capacitat del bus.

Preu Autocar: socis/sòcies 25€, socis/sòcies online 35€.

Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrup: Caixa Enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom, cognom i "Núria vallter".

Preu cremallera Núria: 16 € - descompte FEEC (a pagar a destí)

Desnivell: (aproximat) 1.294 m / - 1103 m

Recorregut: 13,5 km aprox. **Horari aproximat:** 6/7 hores

Dificultat: mitjana, recorregut per alta muntanya.

Itinerari: Núria, Coll Nou creus, Pic de la Fossa del Gegant, Pic de la Vaca, Pic de L'Infern (opcional segons el temps, horari o climatologia), Pic Fresser, Bastiments, Coll de la Geganta, Clot de la Xemeneia, Vallter.

Material: motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua i menjar per a tot el dia.

Vocal: Pere Mansilla (601 110 287)

Normativa: és obligat llegir les normes generals de les sortides de 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; si no, és obligatori contractar una assegurança per a la sortida. Cadascú és responsable de si mateix, del que pugui fer o del que li pugui passar.

ERE SORTIDA A CANTÀBRIA

Els dies dissabte 8 - diumenge 9 - dilluns 10 de juny (Pasqua granada)

L'activitat principal seria la **travessa Mortero del Crucero - Sima de la Calaca**

<http://espeleo50.blogspot.com/2010/11/travesia-mortero-del-crucero-calaca.html>

El temps de travessa és de 3 a 5 hores segons grup i itinerari. Per a entrar i sortir s'han d'equipar uns 30 m de pous.

Buscarem altres cavitats per a complementar la sortida.

CALENDARI

PROGRESSIÓ PER CRESTES

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	
MONOGRÀFIC	25 de Setbre	28 i 29 de Setbre	FEB

ESCALADA EN ROCA

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	
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 BARRANCS

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

FERRADES

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

CALENDARI BTT 2018-2019

DATA	VOCAL	ACTIVITAT
PENDENT DEFINIR DATA	Roger Sant	

TOT PER L'ESQUÍ

15% descompte SOCS A.E.C.

TOT PER MUNTANYA

ALP SPORTS

BARCELONA

Av. Gaudi, 36
93 436 46 43

CALENDARI SENDERISME

DATA	LLOC	VOCAL
16-06-2019	LA RIBALERA – TÍRVIA	Comissió Ribalera
06-07-2019	ESTANY DE BANYOLES	Josep Bou – Francina Torrent

SEMPREPODEM

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

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).

AGULLES DE MONTSERRAT

Travessa integral. Vocal: Miguel Peinado. Diumenge, 2 de juny

SENSE DATA ASSIGNADA:

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
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)

SECCIÓ INFANTIL I JUVENIL DATES DEL CURS 2018-2019

JUNY 1/2 = sortida conjunta

JULIOL 14/28 = campaments •

CAMPAMENTS D'ESTIU S.I.J

La nostra Secció Infantil i Juvenil ja està preparant el Campament d'estiu 2019, que es farà a Tavascan (Pallars Sobirà), del 14 al 28 de juliol.

NORMES GENERALS PER A TOTES LES SORTIDES DE L'A.E.C.

- La dificultat, les edats, les condicions mínimes, l'equip i material així com l'horari previst i desnivell, s'indicaran sempre en la informació de cada sortida.
- No obstant, cal tenir en compte que, com a activitats a l'aire lliure que són, les excursions no estan lliures de riscos per climatologia (insolacions, fred, neu, pluja, llamps, allaus, etc.), morfologia (mal d'alçada, desnivells, despenjaments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació.
- Els participants estan obligats a respectar durant tot el recorregut el medi natural.
- Les sortides disposen d'un pla d'emergència en base als telèfons mòbils dels participants i les instruccions dels vocals, que per raons de seguretat poden modificar la ruta i els horaris.
- L'Entitat posa a disposició dels participants un full de reclamacions, a la seu de l'Agrupació •

CALENDARI GRUP JOVE 2018-19

DATA		VOCALS	ACTIVITAT
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) •

TRAVERSA DEL MONTGRÍ

Text i fotos: Pep Molinos

6 d'abril de 2019

Avui el grup Semprepodem de la secció de Muntanya, ens desplaçem a Torruella de Montgrí, amb la finalitat de creuar tot el massís del Montgrí fins a la Cala Montgó (l'Escala).



Castell de Montgrí



El Montplà

El bus ens deixa a Torruella (35m), i abans de començar l'excursió fem l'esmorzar en un forn-granja, on els bunyols de l'Empordà ja ens posen a prova. Comencem l'excursió a les escoles situades a la part alta de la població amb direcció al castell de Montgrí. El camí ben senyalitzat ens porta per pendent suau fins al coll de la Creu als peus del castell. A partir d'aquí, el corriol supera el curt però fort desnivell amb un seguit d'esses fins el mateix castell (302m). La vista tant al nord com al sud paguen la pena.

La solitud d'avui, ja que només som nosaltres, contrasta amb el dia de "cims per la llibertat" quan el cim era un formiguer de gent. Pugem a les muralles i recorrem el seu perímetre contemplant panorames en totes direccions.

Baixem del castell en pendent força pronunciat fins el coll de Garrigars, per a pujar tot seguit al Montplà on seguim amb les bones vistes. Baixem del cim

per un pedregós corriol fins a trobar el paratge de Les Dunes.

Apartir d'aquí el nostre itinerari transcorre per l'altiplà del Montgrí tot alternant pinedes i garric, fins que baixem a cercar la Cala Pedrosa, avui tranquil·la, solitària i amb la mar molt quieta, motiu pel qual alguns decidim fer-nos un curt bany. Fem un mos i recuperem desnivell per la part oposada, passant pel Mirador de la Foradada abans d'arribar novament a l'altiplà.

Continuem per les parts altes fins arribar a les antigues instal·lacions militars de la Punta Milà amb els seus búnquers. Arribats a la Punta Ventosa un conjunt de baranes ens permeten abocar-nos als espadats sobre el mar.

Deixem la Punta Ventosa i iniciem el descens per un bonic camí de ronda fins la Cala Montgó, final de la nostra excursió, on una cervesa i el bus ens esperen.

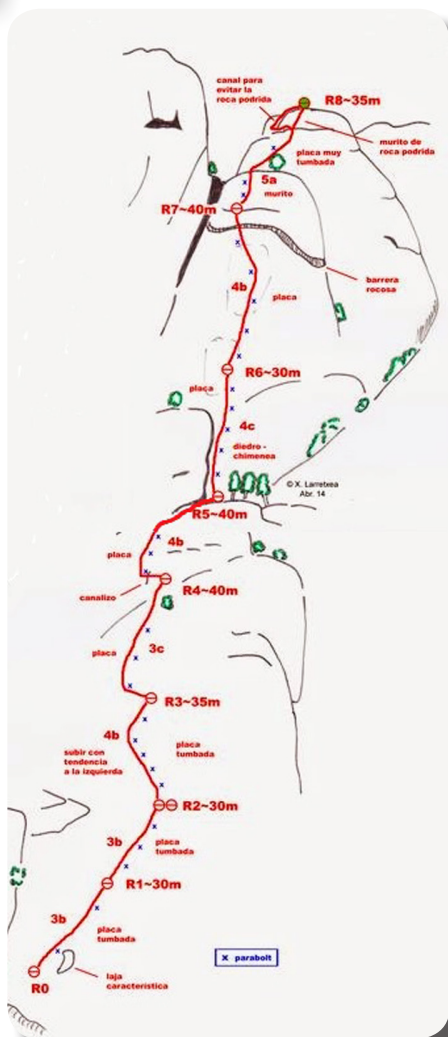
ELS PORTS

LA GRONSA SUD SALSHISES TIBETANES

280 m. 5a (4c obligat)

Per: Javier Aznar

És aquesta, una via d'escalada ideal per iniciar-se en itineraris de diversos llargs, sense grans compromisos ja que les dificultats en tots els llargs són perfectament abordables, pel seu bon equipament amb parabolts.



Totes les reunions estan equipades també amb anella per facilitar un possible descens, excepte la R0 i la R8. A causa de la configuració de la roca, conglomerat, no permet massa l'ús d'assegurances flotants com friends o encastadors, si de cas alguna cinta llarga per a col·locar en savines.

Per a l'accés, anirem fins a Horta de Sant Joan, al bar de la plaça trobarem tota la informació necessària d'escalada a la zona dels Ports, sortirem en direcció Arnes i a menys de 500 m. veurem un indicador "Els Ports" amb desviament per carretera a la nostra esquerra, el seguim i a uns 7 km, trobarem a la nostra dreta ben indicat l'aparcament de Lliberós.

APROXIMACIÓ:

Situats a l'aparcament, uns pals indicadors ens dirigeixen a un sender (Els Estrets), que primer baixa i després va a nivell de la llera del riu, descobrint una

ELS PORTS - ELS ESTRETS Gronsa Sud



sèrie de marmites d'aigua que a la tornada i en dies calorosos serviran per a un bon bany , seguirem el sender fins arribar a la base de la paret, deixem camins segurs en passar un petit barranc, vam pujar per una mena d'esperó fins arribar gairebé al peu d'una gran fissura a la nostra esquerra, a la nostra dreta tenim la R0 amb dos parabolts. A causa del color gris de la roca haurem d'afinar la vista en els primers llargs.

L'ESCALADA:

En general és una roca de bona qualitat excepte l'últim llarg una mica solta i que haurem de tenir precaució si hi ha cordades per darrere nostre, el llarg 6 es progressa per una xemeneia esperó i placa vertical però amb presa de mans abundant, tots els llargs de corda, excepte aquests esmentats, la roca és d'excel·lent adherència i només haurem d'anar seguint la intuïció de la línia de parabolts.

DESCENS:

Des de la R8 desgrimpar fins a un coll molt marcat i flanquejar pel vessant Est, la Gronsa Sud, fins al següent coll, llavors baixarem per una canal molt marcada en el vessant oposat, el mateix vessant de la nostra escalada, algun passamà de corda en algun punt facilita el descens fins al sender dels Estrets

Via oberta el 2001 per Marisa Huguet i Ismael Monsonís, amb motiu d'una expedició femenina al Shisha Pangma.



TURONS DE BELLMUNT I SARREGANYADA (1.246 m) PER VIDRÀ

Text i foto: Jordi Pino i Caterina Rodríguez

Aquest santuari marià, amb església i hostatgeria, es troba situat dalt del cim de Bellmunt. Uns metres al seu costat per ponent, hi ha el turó de Sa Reganyada, que és la punta on es troba el vèrtex geodèsic que assenyalava el punt culminant de la serra de Bellmunt. Aquí també hi ha l'oratori a la Mare de Déu de les Alades i on la tradició diu que cada any hi van a morir eixams de formigues alades.



L'església i l'hostatgeria formen un sol i robust edifici, amb aparença de fortalesa, que sembla sorgit de les cingleres rocoses que el suporten. Es pensa que el santuari fou inicialment la capella de l'antic Castell de Sarreganyada, que existia des d'abans del 1.020 però del qual avui no en queda rastre. L'església es

troba documentada des de l'any 1.219 i des de llavors, l'ermita ha sofert diverses destruccions, reformes i ampliacions.

Excursió senzilla i fàcil per una serralada situada al nord de la plana de Vic, ja dins del conjunt de la serralada transversal. Aquestes muntanyes es formaren al període Eocè i estan compostes majoritàriament per capes de material sedimentari com són els conglomerats, les margues o els gresos, fortament aixecats, en aquest cas, pel plegament alpi. Les aigües de la serralada van a parar al riu Ter a través del riu Ges, llevat per la banda de ponent que ho fan pel torrent de les Dous.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir des de Vic o des de Ripoll fins a la vila de Sant Quirze de Besora. Aquí, s'ha de deixar la C-17 per tal d'entrar al poble i prendre la carretera GIP-5227 que du a

Sta. Maria de Besora i al poble de Vidrà. Al punt quilomètric 12 d'aquesta carretera i a menys d'un quilòmetre de la vila de Vidrà, hi ha un coll, anomenat de Vidrà, on a mà dreta veurem una masia i una bassa d'aigua. Uns 15 metres més endavant, en el mateix coll i en aquesta mateixa mà, també veurem uns pals indicadors i una pista forestal.

Aquests indicadors anuncien la direcció al Coll d'Era de Massa, el Boscattell i Bellmunt, per l'esmentada pista. Aquí deixem el vehicle i si no hi ha gaire lloc per aparcar, podem seguir per la pista estreta i pedregosa uns 50 metres, on a mà esquerra, trobarem un ampli espai.

RECORREGUT

L'itinerari seguirà un G.R. que va per la pista, primer en direcció sud i després sud-oest, fins el coll d'Era de Massa. Aquí deixarem la pista i ens enfilarem per un camí direcció sud, per entre bosc, fins el cim.

Les referències més importants i horaris sense comptar parades són:

0 minuts,- Aparcament (1010 m). Sortim per l'estreta pista, en lleugera pujada, envoltats de roures i algun camp de conreu. Seguim marques de G.R. un pèl desdibuixades.

20 minuts.- Petit coll (1110 m). És inapreciable, però ens adonem degut a que la pista comença una lleugera baixada (-15

m.), anant de flanc per la banda sud de la muntanya i sense deixar el G.R. i la roureda. Més endavant la pista fa lleugeres pujades.

35 minuts.- Cara nord (1130 m). La pista en un altre petit coll es decanta a la dreta i entra a la cara nord de la muntanya. Aquí la vegetació es més espessa i convertida en fageda. La pista és planera, el terreny humit i les marques del G.R. inapreciables.

40 minuts.- Trencall. (1130 m). En mig de la fageda. Pal indicador, a l'esquerra a Bellmunt i camí del Boscattell i a la dreta a Sant Quirze. Aquí deixem la pista a Sant Quirze i el G.R. i seguim una altra pista, també estreta, cap a l'esquerra i en lleugera baixada. Minva la fageda.

45 minuts.- Coll d'Era de Massa. (1125m). Diversos indicadors ens diuen que seguint la pista cap a la dreta anem a Les valls i Torelló. Un altre pista a l'esquerra, molt desdibuixada, baixa cap a La Tosca de Degollats, Vidrà i Sant Pere. Nosaltres seguim de front per prendre un corriol que de seguit es torna camí i seguint per entre una espessa fageda les marques d'un P.R., anem pujant cap al cim, fent alguns giravolts per tal de guanyar alçada. Aquest camí té alguna resta d'empedrat i fins i tot en un petit tram una barana protectora de fusta. Més amunt arribem a un pla, on veiem, a més de l'aparcament de vehicles, a l'esquerra el santuari de Bell-

munt i a la dreta el cim de Sarreganyada.

1 hora 05 minuts.- Bellmunt i turó de Sarreganyada (1.246 m). El Bellmunt té l'ermita i l'hostatgeria. El Sarreganyada el vèrtex geodèsic, una gran creu de ferro, l'Oratori a la Mare de Déu de les Alades, una antena, unes baranes de llautó i un mapa indicador de cims. Turó estret i pedregós amb uns quants matolls.

Baixada desfent el camí d'anada.

HORARI

La pujada la farem en una mica més d'1 hora. La baixada en 45 minuts.

DESNIVELL

El desnivell acumulat total de l'excursió és de 270 metres de pujada i 270 de baixada.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer tot l'any, llevat als mesos d'estiu, on la calor pot fer molt penosa l'ascensió. Recomanem fer-la a la tardor, on els colors i tonalitats dels arbres són genials.

PUNTS D'INTERÉS

Al marge de l'ermita i l'oratori, cal esmentar la bonica fageda que hi ha a sota del cim per la cara nord. En quant a vistes, a llevant hi ha tot el massís del Puigsacalm i la serralada de Curull. Un pèl a la dreta tenim els cingles de Cabrera i Aiats. A la banda sud, tot el penya-segat que cau damunt de la plana de Vic, on

distingim viles i comunicacions i les serralades del Montseny i cingles de Bertí.

Ja més a ponent podem distingir les serres de Sant Llorenç i Montserrat, juntament amb tot l'altiplà del Moianès i Lluçanès. Més enrere massissos com els Rasos de Peguera, el Port de Compte, la serra d'Ensija o el Pedraforca. Ja cap el nord tenim tots els cims i serres dels Pirineus orientals, juntament amb les muntanyes de la serralada transversal amb cims com els de Milany, l'Obiol o el Santa Magdaleana.

CLIMA I VEGETACIÓ

La vegetació de la serralada és mediterrània per la banda sud amb rouredes i un estatge muntà, mentre que cap a la cara nord presenta trets europeus, amb fagedes, boixos i terreny més humit. El clima també és mediterrani, amb fortes calors a l'estiu i fredorades a l'hivern. En aquest indret, no sol haver-hi neu, encara que podem trobar dies de molt fred i sobretot vent. A l'estiu és fàcil que es desenvolupin tempestes en breus espais de temps.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres, i roba d'abric al hivern. Fora d'aquesta època, es pot anar en wambes. També és recomanable una màquina de retratar i uns binocles. Cal dur aigua, malgrat que al cim hi ha una font.

Barcelona, 27 de Juliol de 2008

ALTES DEL MES DE JUNY

Andrés Díaz Alvear

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

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 •

BUTLLETÍ ON-LINE

Recordem a tots els socis que podeu optar per deixar de rebre el butlletí en paper.
Com sabeu, actualment s'envia cada mes, per correu electrònic, l'enllaç per
accedir-hi on-line, a través de la nostra web.

Ajudeu-nos a ser més sostenibles, col·laborar amb la millora del medi ambient, i reduir
costos d'edició i tramesa de correu postal.

Si algun butlletí en concret us interessa conservar-lo en paper, sempre en podreu recollir
un exemplar a la seu social.

MOLTES GRÀCIES! •

CORREUS ELECTRÒNICS

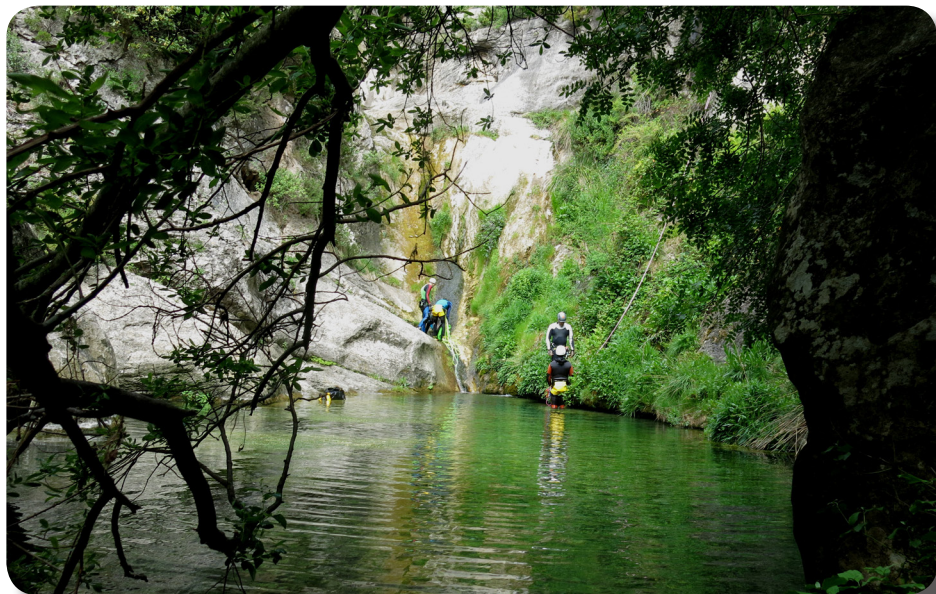
aec@aec.cat	ere@aec.cat	laribalera@aec.cat
agrupactivitats@aec.cat	caiac@aec.cat	seam@aec.cat
btt@aec.cat	comunicacio@aec.cat	secretaria@aec.cat
butlleti@aec.cat	coordinacio.sij@aec.cat	web@aec.cat
	grupjove@aec.cat	

Dimecres al sol. Arribant a l'ermita de sant Sebastià (foto: Miquel Budi)



Cami de ronda a Montgó (foto: Pep Molinos)





Fonts del Glorieta (foto: Rosa Maria Soler)

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



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

AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

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, Bernat Ruiz, Jordi Pino, Caterina Rodríguez, Miquel Budi, Joan Cabré, Miquel Taverna, Pere Carascal, Domènec Palau, Manel Navarro, Yolanda Soto, Xavi Soriano, Miquel Peinado, Junta, ERE, •