



1912

butlletí informatiu
juliol-agost 2019

LA RIBALERA. Coll de màniga Foto: Pep Molinos)

Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA

Coll de Coronas (foto: Bernat Ruiz)



Pujant de la Renclosa cap al coll d'Alba (foto: Bernat Ruiz)



AGRAÏMENTS

En la darrera editorial vàrem fer un clam a la massa social de la nostra entitat per a que participés en l'enviament de fotos i escrits per la publicació al butlletí, doncs bé, la resposta ha estat molt satisfactòria, gràcies a tots.

Un any més hem celebrat "La Ribalera", la vuitena. Una cursa que va començar amb el somni d'uns socis i que any rere any es va consolidant com un esdeveniment en l'agenda de molts esportistes. Això ha estat possible gràcies a tot un voluntariat que participa amb il·lusió i ganes perquè tot estigui perfecte. Voluntaris nous, veterans, joves... a tots els volem agrair la seva col·laboració en aquesta edició i en les properes.

Posar noms a aquests voluntaris, de ben segur que ens en deixàriem algun. Per tant, l'agraïment es per a tots els que en un lloc o un altre han estat al peu de canó, bé sigui en controls de plaça, d'alçada, a peu de cotxe, marcant i desmarcant el recorregut de la cursa i com no, als equips escombra que sense "PREMI", fan els itineraris complets, animant, controlant i encoratjant a que tothom pugui arribar a meta.

Un voluntari

Í N D E X

- | | |
|---|---|
| <p>3 EDITORIAL: Agraïments</p> <p>4 MUNTANYA: La Ribalera</p> <p>6 S.E.M.: El tres colls de la Maladeta</p> <p>8 B.T.T: Ruta del Císter & Titan Fang</p> <p>12 S.I.J.: Última sortida del curs</p> <p>14 MUNTANYA: Sant Pere de les Maleses</p> <p>AGENDA D'ACTIVITATS:</p> <p>17 CALENDARI juliol-Agost; Vacances</p> <p>18 SENDERISME: Volta a l'estany de Banyoles</p> <p>19 SEMPREPODEM: Pic de Montmalús</p> <p>20 MUNTANYA: Dimecres al so; Arieja</p> <p>21 CALENDARI: Glacera; SIJ; BTT</p> | <p>22 CALENDARI: Senderisme; Semprepodem
VIATGE: País Basc</p> <p>24 MUNTANYA: Montserrat:
Els Frares encantats-Agulles</p> <p>26 MUNTANYA: Pedraforca</p> <p>28 GLACERA: Vignemale</p> <p>30 AEC: Altes; Pagaments;
Cava; Correus electrònics</p> |
|---|---|

LA RIBALERA UNA TASCA DE CONJUNT

12-16 de juny de 2019

Per: Pep Molinos



Carregant material

Dimecres. Trobada al vespre de 9 veterans de l'Agrupada al bar del Nadalet per tal de coordinar la senyalització de la cursa i proveir controls. Entre ells algun coix, algunes pròtesis, però amb una moral més alta que els cims que ens envolten.

Dijous. Comencem la jornada amb dos 4x4 fent el que serà una cursa d'obstacles: rodes desinflades, roda punxada, portes que no s'obren, control dels mossos i no tenim documentació dels vehicles i alguna ITV fora de temps, fem benzina i no sabem com s'obre el dipòsit, una vaca se'n porta un retrovisor... vaja, un seguit d'entrebanca que anem superant encara amb la moral alta i força humor. Al final de la jornada s'ha marcat tota la cursa, excepte del control 0 al 4, i la baixada de seguretat per la vall de Sabollera.

Divendres. La Consol i el Josep, dos joves del país, marquen el tram del 0 al 4, i tres de nosaltres senyalitzem la vall de Sabollera fins a Bordes de Conflent. A la tarda subministrem les ampolles d'aigua al C-4 (Matamoixons), gaudint en els seus prats d'un sol de tarda amb vistes al sector d'Aigüestortes.

Dissabte. Van arribant a Tírvia voluntaris de l'Agrupada que organitzen la plaça i el material a distribuir (bosses, dorsals, emissores, samarretes...). Amb un grup de voluntaris, ara amb la incorporació del jovent, es subministra ampolles d'aigua a Fontnegra, tot fent de nou la pujada des de Coll de So.

A la tarda hi ha la reunió de voluntaris i controls, on els responsables faciliten tota la documentació, organigrama, tasques, etc. En acabar els controls del sector Mà-



Recollint senyals

niga es desplacen ja al refugi del Gall Fer on passaran la nit. A continuació es fa el briefing del corredors. A mig briefing ens informa el 4x4 situat a coll de So, que els dos àrbitres que havien de baixar de Fontnegra no apareixen tal com havíem quedat; i ja fa unes hores. Una petita i ràpida logística es posa en marxa: Un vehicle surt cap el ja "amic" coll de SO per remuntar fins a Fontnegra, mentre un altre vehicle se'n va cap a Conflent. Per sort aquest vehicle localitza els dos àrbitres que a Fontnegra s'han despistat i han baixat a Prat Miró en lloc de coll de So. Tot solucionat.

Diumenge. A primeríssima hora (4,30) ja surten els controls d'alçada per situar-se als seus llocs, i facilitar la «meteo» en la ronda del funcionament de les emissores. Tot a punt, i la Cursa en els seus tres itineraris es desenvolupa sense cap entrebanc. Entre el dia esplèndid, l'esperit animós dels corredors i la bona tasca dels controls, tot aquest gran engranatge funciona a la perfecció. A Tírvia, la moguda és



Arribada d'un corredor de l'Agrup



Arribada d'un equip escombra gran, però la coordinació i execució de les tasques també funcionen bé. Es demostra una vegada més, que la veterania és un grau.

Finalitza la Cursa, amb el dinar de tots els voluntaris, la recollida del material i la neteja general. Sí, cansats però novament satisfets del desenvolupament de LA RIBALERA. De retorn, doncs recordant les petites anècdotes: La Consol amb un esquellot donant ànims als corredors, primer al coll de Màniga i després a Fontnegra. Anar a fer la passera a Conflent i veure amb orgull que la que vam fer l'any passat segueix dempeus. Un codi LIMA i de baixa intensitat. Un retrovisor a can pistras i la vaca sorneguera. El somriure de corredors habituals que se'n recorden de nosaltres any rere any i tenen un moment per encaixar les mans i seguir corrents.... Novament gràcies a tots. Cadascú des de el seu lloc i fent de forma voluntària totes les tasques encomanades, hem aconseguit un èxit col·lectiu per la nostra Agrupa.

ELS TRES COLLS DE LES MALADETES

Fa calor, se sent que gent coneguda va a la platja, és el temps d'escalar, anar amb bici i fer moltes més activitats. Tinc els esquís i les botes en un racó del garatge, sé que ho he d'endregar però fa una mica d'angúnia com si encara no ens haguéssim acomiadat com cal.

Avui és el 8 de juny del 2019

Per: Rafael Alacuart Pastor.



Foto: Carme Sales

Aquest matí ho he recollit tot, primer netejat les botes després he tret les piles de l'ARVA, continuo plegant les pells i per fi penjo en un prestatge els esquís. Ho he fet content i és que ens hem acomiadat com cal per la porta gran amb petons i abraçades.

Ahir vam fer els tres colls de la Maladeta. Una sortida com "Déu mana" (malgrat que no sóc creient). Aquesta sortida ens han deixat un bon gust de boca a tots els participants fins la propera temporada.

És un quart de cinc del matí, estem a la Besurta, és l'hora de llevar-nos. Som el

Bernat, el Pau, el Pere i jo. A les cinc apareix la Carme, la Irene i el Pol. Comencem a pujar i aviat estem a la Renclusa. La neu es veu molt amunt, ara continuem amb tendència a la dreta i als 2300m trobem per fi neu continua i ara en un ambient d'alta muntanya amb llum perfecta tot sembla fantàstic.

El primer és el Coll d'Alba, 3081m, l'últim tros el fem amb grampons. Ara fa fred i bastant vent, aquí ens reagrupem tots. Baixem amb tendència a l'esquerra cap a una mena de petit collet (cota 2943m), ara és important agafar la canal que s'intueix més a la dreta (la de

l'esquerra acaba en un penya-segat) és una canal estreta i dreta que ens porta a l'estany de Cregüena (2620 m) on tornem a posar pells.

Som al Coll de Cregüenyà 2905 m on hem arribat després d'anar fent una llarga travessia de dreta a esquerra, ara el cel es tapa una mica i no veiem el cims més alts. Baixem a l'estany de Coronas (2757 m) on prenem forces, entre mig de la boira es veu l'últim coll.

Per fi fem el Coll de Coronas (3196 m), per pujar-hi ens ha costat una mica. Ja queden poques forces, i per aquesta vall franca que va de poc a molt pendent anem pujant sempre veient el final rocallós que hem de culminar amb esquís a l'esquena.

En aquest lloc mentre ens reagrupem una punta de llança arriba al cim de l'Aneto (3404 m). Ara el vent s'ha aturat i el cel s'ha aclarit. Estem sols i tenim tot el descens per a nosaltres.



Baixant de Coronas cap a Barrancs
(foto: Pere Carrascal)



Arribant al coll de Coronas (foto: Bernat Ruiz)

La neu és en aquest punt una mica flonja i permet esquiar gaudint de cada gir. Gaudim tots d'aquestes condicions obrint cadascun un tram de neu neta on deixem la nostra petjada. És increïble poder obrir traça en aquest lloc i moment. Ens recrem amb la baixada que poc a poc arriba a la seva fi a 2200 m, on s'acaba la neu i ens estirem a la gespa per descansar i veure aquest punt del Pirineu.

El que ens queda no és massa agraït de baixar, el pas de Barrancs amb botes d'esquí i entre aquelles pedres, és el petit preu que hem de pagar per la sortida. Poc a poc arribem als vehicles on ho celebrem amb unes cerveses, patates i olives.

Entre petons i abraçades ens acomiadem.

**Fins la propera
temporada.**

RUTA DEL CISTER & TITAN FANG

SORTIDA BTT PER TERRES TARRAGONINES

*Amb previsions meteorològiques no gaire favorables.
Ens trobem a les 07.00h del matí per organitzar cotxes
i carregar bicicletes, alguns fan un pèl tard.*

*En Peinado ens espera a Sant Andreu de la Barca
Sona el telèfon: en Peinado ja està a lloc i tem que el deixem a terra.
Per: Pere Mansilla*



Foto: Roger Sant - Núria Molinos

Ara sí, ja hi som tots camí de Rocafort de Queralt inici de la nostra aventura. Esmorzem i decidim en quin sentit iniciem la ruta, llarga... curta... Curta, decisió condicionada per l'arribada a l'alberg.

Sortim camí del poble de Fores, 5 km. Costeruts en forta pujada i un fangar que ens fa impossible anar damunt de la bicicleta, intentem treure el fang cadascú amb el seu enginy, pals... branques...

amb les mans... etc..., això fa que invertim mes d'una hora en fer aquesta distància. Per sort poc abans d'arribar a Fores una pista encimentada i després asfaltada, ens deixa anar més ràpid, el fang passa de les rodes a nosaltres, cara... esquena..., fem una pujada de "gamma extra" per enfilar-nos dalt el poble: preciós, unes vistes espectaculars.

El temps no és tant dolent com deien les previsions. Ara va de baixada,



Foto: Núria Molinos

corriols, trialeres, pista, altra cop fang i puffffff.....!!!! una roda que degut al frec del fang barrejat amb alguna pedra, PETA!! Pobre Jordi neumàtic fet pols i sense recanvi, cap problema els "MacGyver" actuen: esparadrap, càmeres obertes de dalt a baix... tot serveix tant, que en Jordi pot continuar i acabar la ruta amb aquest farciment dins la roda. Tot seguint passem per un munt de camps plens de conreus de cereals amb un verd exuberant i voltats de roselles amb el seu color roig encès que delimiten el nostre camí dels sembrats.

Parem a dinar a Vallbona de les Monges sota un cobert, uns mengen en-

trepens, altres fruites... en Pere només s'alimenta amb menjar sintètic (barretes i melmelada en sobres, puajjjj...). Continuem i arribem a Montblanquet. La Núria ens informa que té uns coneguts, però que ara no hi són. El poble és un llogaret petit, però en un estat immillorable de conservació i molt coquetó, vaja d'aquests llocs per passar-te uns dies amb un bon llibre i un bon vi de la terra, però el nostre camí continua. Uns pujar i baixar constants sota la vigilància de grans molins que no paren de voltar i seguir-nos durant bona part del recorregut. En Miquel Insausti en veure aquest espectacle èdlic queda fascinat, deformació professional diu, ens proposa fer una visita més detinguda a un parc èdlic que de ben segur esdevindrà força interessant, acceptem la idea per una altra vegada.

Després d'hores damunt la nostra muntura i kms a les cames arribem a L'Espluga de Francolí, final d'etapa on farem nit. Ja portem uns 52 km i estem cansats, però quina és la nostra sorpresa en veure que l'alberg està encara a 2 km. Caram!! quins 2000 metres més llargs, una recta que no tenia fi i un desnivell que cada cop ens feia anar més lents.

Ja hi som, prou per avui, ara toca dutxa, sopar i dormir, però encara tenim esma per fer la xerrada sota una nit estelada i fresqueta. Bona nit i fins demà.

Bon dia, l'Insausti ens desperta, són quarts de set.

Hem dormit moltes hores i estem recuperats, en Peinado també, al menys no l'hem sentit.

Sortim amb forta pujada i sense esmorzar, el nostre horari és incompatible amb el de la cuina.

Arribem a Montblanc, i ara sí, ara toca esmorzar quasi de forquilla, fem una petita volta per les muralles i continuem, anem bé de temps, tenim per davant uns 60 km i 1600m de desnivell. Avui el camí està molt més eixut i ens permet anar més ràpid a l'hora que gaudim d'un esplèndid sol i cel totalment blau, els camps encara es veuen més exuberants, és un plaer

veure la riquesa de la nostra terra i la grandiositat de la gent que hi viu i la treballa.

Els kms i el desnivell comencen a fer anar les cames a un ritme que els que passem dels 60 ho notem i en algunes rampes posem peu a terra. La joventut..., quina enveja com van, ara una, ara l'altra, sense posar peu a terra, pedalada rere pedalada aconseguixen salvar les fortes rampes dominades pels majestuosos molins.

Arribats a Santes Creus dinem, el menú calcat al d'ahir

La porta del Monestir és oberta, dubtem si posar un ciri en pensament de pregària/miracle per afavorir el resultat dels partits a qui hem votat o votarem, vaja han tancat la porta. Haurem de confiar en les



Foto: Amat Botines



Foto: Amat Botines

paperetes i el seu just recompte.

La calor comença a ser forta i el líquid Lescàs. En el Pont d'Armentera ens abastim d'aigua, però no serà suficient per a tot el que ens espera.

Després d'una forta pujada pedregosa i costeruda, arribem a Coll de Maldà. En aquesta sí que posem peu a terra joves i no tant joves. Albirem al fons de la plana els dos pobles que queden per arribar a meta: Montbrió de la Marca i Rocafort de Queralt. Bevem la mica d'aigua que ens queda i reprenem la marxa.

Si la pujada ha estat pedregosa, la baixada encara ho és molt més, un terrabastall de rocs, sorra, arrels, que ens fan trontollar tot el cos, això sí tots damunt la bici i a veure qui aguanta sense caure.

Estocada final, 300m per arribar al punt de partida, una pujada encimentada que els tot terrenys han de posar la reducció, un últim esforç i ja hi som dalt.

Així ha estat la nostra aventura, dos dies gaudint a cop de pedal per pistes, corriols, camins plens de fang, terres de conreu amb colors i aromes, paisatges amb cels blaus i núvols blancs com el cotó i sobre tot, bona companyia.

Aquest escrit ha estat possible gràcies als seus protagonistes:

Núria, Sònia, Mar, Jordi, Amat, Roger, Xavier, els Miquels i jo mateix.

Salut i cames, fins la propera.

PD: dades tècniques:

2630 m positius, 2720 m negatius
un total de 120 km i 3 tones de fang.

ÚLTIMA SORTIDA DEL CURS

Un any més la secció infantil arriba a l'última sortida del curs.

Aquesta vegada ens desplaçem al Berguedà.

El dissabte sortim tots i totes de l'Agrupació amb objectius diferents.

*Els Juvenils i Trekings per un costat
i Sioux, Xerpes i Txeiens per un altre.*



Sioux, Xerpes i Txeiens l'autocar els deixa a Saldes degut al mal estat de la pista direcció Gresolet. Caminant, caminant s'arriben al terreny d'acampada. On dinen i fan subgrups; Sioux i Xerpes, i Txeiens per un altre costat.

Sioux i Xerpes se'n van d'excursió fins al Refugi Lluís Estasen, una bona puja-

Juvenils i Trekings se'n van fins a Vallcebre per fer el Barranc del Forat Negre, activitat que degut a la mala previsió del mes de maig va quedar pendent. Es troben amb el guia i comença l'espectacle de ràpels i aigua que ofereix una activitat d'aquestes característiques.



da els espera, però compleixen, com no pot ser d'una altra manera.

finalment, Txeiens tenen una tasca molt important, han de preparar l'excursió de l'endemà amb les famílies. Així que agafen paper i llapis i dibuixen el mapa per resseguir l'excursió amb tots els de-



talls: una font... una bassa... encreuament de camins... corba a la dreta... corba a l'esquerra... una casa...

Amb la feina feta ens trobem tots els grups al terreny per muntar les

tendes, sopar i joc multitudinari de nit, un gran far que il·lumina el terreny de punta a punta i amagat darrera de la herba alta perquè no et vegin.

L'endemà arriben les famílies i fem l'excursió preparada pels Txieiens. Arribem a la bassa que havien preparat per l'excursió i ens fem tots i totes un bany ben merescut.

Un cop tornats, les famílies treuen els tapers amb el dinar. BONÍSSIM que està tot, no queda res!

En acabat fem les orles i les fotos que pertoqueu i fins el curs que ve. Bon Estiu famílies!



Equip de monitors de la S.I.J

SANT PERE DE LES MALESES

(Pallars Jussà)

Text i fotos: Rosa M. Soler

Sant Pere de les Maleses era un lloc que tenia pendent d'anar a visitar des de feia molts anys i m'ha fet molta il·lusió poder-ho fer acompanyat d'uns bons amics: Miquelet, Enriqueta i Anna.



fitxa indicadora

Normalment el Congost de Col·legats és, per la majoria, només una zona de pas per anar o tornar del Pirineu, però el Passat dia 17 de juny, tornant de la Ribalera, vam tenir ocasió de fer-hi una aturada, i fer un itinerari circular, que havia vist per internet, per visitar Sant Pere de les Maleses i la cova de la Serpent.

La ruta comença a l'àrea de descans de la Font de la Figuereta, situada a la sor-

tida Sud del congost de Col·legats, on es pot deixar el cotxe. Cal prendre a l'altra banda de la carretera una pista asfaltada cap a Gramuntill. A l'entrada ja hi trobem cartells informatius del recorregut que farem. Cal dir que està molt ben senyalitzat (marques grogues).

Seguim la pista que va pujant i poc després de passar per una gran balma que es pot usar com a bivac, agafem un trencall a la dreta, que en forta pujada, guanya ràpidament desnivell de cara a les parets dels Rocs de Queralt. Després d'una bona pujada, trobem una bifurcació de camins, que ens fa dubtar, fins que veiem una curiosa fita de grans pedres arrodonides gravades amb els noms dels llocs on porta cada camí i una fletxa indicativa.

Nosaltres hem d'anar cap a la dreta. Ens trobem a la part més elevada del recorregut. Ara el camí va fent petites baixades i pujades. Travessem el barranc d'Ansal i seguim planejant una bona estona per sota de la impressionant paret del Tossal del Cap. Les parets i agulles ens envolten, en un ambient magnífic i el camí comença a baixar per entrar al Barranc de Sant Pere.

Un cop ja dins del barranc, trobem un trencall a l'esquerra, que puja una estona per anar a creuar el riu ben amunt prop de les parets del fons de la vall. El creuem per un punt amb un bonic gorg i un cop a l'altra riba un camí planer ens porta en pocs instants a la gran balma que aixoplugava el monestir. Només en resten petits trams de parets, dos absis petits i un munt de pedres escampades arreu, però el lloc és magnífic i fresquet i fem una bona parada per refer-nos de la calor i beure i menjar una mica.

Per seguir la ruta ens cal desfer el camí fins al trencall i baixar riu avall fins a trobar un punt adient per creuar el ba-



Baixant cap a la carretera

ranc de nou. Allà hi trobem una colla posant-se els neoprens per fer el descens de l'engorjat.

Nosaltres remuntem per l'altra vessant i sortim del barranc. El camí planeja de nou passant per una zona sense bosc (es va cremar). El sol pica de valent, però per sort, de tant en tant, gaudim d'una mica de ventet que ens alleuja de la calorada. Seguim en lleugera baixada tot vorejant per sota les parets de la Mola del Pessó, veient als nostres peus l'estret de Collegats amb el riu i la carretera.

Passem per sota d'una línia d'alta tensió i aviat arribem a la Cova de la Serpent, que té uns 10 metres de reco-



regut. Hi entrem amb les llanternes dels mòbils i després ens quedem una estona a l'entrada, que s'hi està fresc, per descansar abans de seguir.

Quan seguim, el camí fa unes quantes llacades amb forta pujada, que ens porten fins al peu de les parets i prop d'una torre d'alta tensió. Punt panoràmic.

Apartir d'ara el camí baixa decididament fins a la carretera, que ara cal seguir en direcció sud, per un camí paral·lel, fins a l'entrada del túnel de Sant Pere de les Maleses. Aquí ens desviem per l'antiga carretera, que recorre el congost prop del riu.

Caminem sota un sol de justícia, que fa una mica penós aquest llarg tram sobre l'asfalt. Per sort les vistes del Ba-

rranc de l'Infern i les boniques parets, ens fan més lleuger el camí.

Quan finalment retrobem, a la sortida del túnel la N-260, només manquen uns 200m. fins el punt de partida a la Font de la Figuereta. Una refrescada a la font i un bany de peus al riu van ser un digne final de l'excursió.

Vam quedar tots molt satisfets de la ruta, que recomanem vivament. Cal dir però que, potser millor fer-la a la primavera o tardor, per evitar la forta calor.

Dades segons itinerari en que ens vam basar:

- Temps total efectiu: 2:35 h. Nosaltres hi vam esmerçar 5 hores, ja que ens ho vam prendre amb tranquil·litat, vam fer moltes fotos, i un parell de descansos llargs.

- Distància: 9 km

- Desnivell acumulat 400 m.



Monestir de Sant Pere de les Maleses

CALENDARI JULIOL-AGOST

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
2 jul. dm.	AEC	Reunió Junta directiva	Junta
6 jul. ds.	Muntanya	Semprepodem: Cercle de Pessons	Xavier Domènec
6 jul. ds.	Muntanya	Senderisme: Estany de Banyoles	Miquel Budí
11 jul. dj.	AEC	Reunió de Veterans	Frederic Planas
14 al 28 de juliol	SIJ	Campament d'estiu a Tavascan	SIJ
17 dc.	Muntanya	Dimecres al sol: Sant Pol-Calella	Pere Mansilla
Tots els dimecres (juliol)	AEC	Labors	Nuria Gómez i Mari Guillén
24 al 31 d'agost	Muntanya	Campament d'estiu a l'Arieja	Rosa M.Soler

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

VACANCES

Us fem saber que el nostre local social romandrà tancat per vacances
del 5 al 30 d'agost.

Desitgem a tots els socis unes vacances ben aprofitades.
Recordeu d'explicar-les enviant escrits i fotos pel butlletí i la web.

VOLTA A L'ESTANY DE BANYOLES

Activitat: Excursió de muntanya per a socis i sòcies

Dia: dissabte, 6 de juliol de 2019.

Lloc de trobada: 8,00 a l'Agrupació, 8,15 fabra i Puig

Transport: Bus. Si no s'arriba al nombre de places mínimes, ho farem en cotxes particulars

Inscripcions: Fins dijous 5 a les 20h.

Preu: 20 euros socis, 30 euros socis-online.

Distància: 6 km aprox.

Desnivell: 20 m.

Horari: 2h. aprox

Dificultat: Baixa

Itinerari: Oficina de Turisme, font de l'Estany, Pesqueres, Parc de la Draga, Caseta de fusta, Bosc de Morgat, Banyoles

Material: Motxilla, barret, roba protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua, esmorzar i dinar. Banyador i tovallola (opcional).

Dinar: Com que ja fa bo per a dinar a l'aire lliure, aquesta vegada farem dinar de Carmanyola

Vocal: Miquel Budi

Normativa: és obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta activitat, comporta l'acceptació au-

tomàtica de les mateixes. Recordem que els inscrits han de tenir el carnet federatiu de la FEEC en vigor, si no, és obligatori contractar una assegurança per a la sortida. Cadascú és responsable de sí mateix, del que pugui fer, o del que li pugui passar.

Apunts de l'excursió: Comença la ruta a l'Oficina de Turisme, situada a la zona coneguda com el Front de l'Estany. Des d'aquí, es voreja en direcció nord (en el sentit contrari de les agulles del rellotge). Passa pel costat d'unes petites construccions vora l'aigua, les Pesqueres, i camina fins a arribar a la Zona de Bany, i el Club Natació Banyoles. Trobaràs el Parc de la Draga, on hi ha els jaciments neolítics que porten el mateix nom. Molt aviat passaràs pel costat de la Caseta de Fusta (zona de bany gratuïta) i per l'arribada del Camp de Regates. Aquest tram fins a arribar al Bosc d'en Morgat és un dels més indicats per a l'observació d'ocells. Continua vorejant l'estany. El camí és molt agradable i transcorre enmig d'una vegetació característica del bosc de ribera. Per finalitzar l'activitat, podem fer un bany a l'Estany. Hi ha 3 accessos de bany.

MUNTANYA – SEMPRED ESTEM PIC DE MONTMALÚS I PIC DE PESSONS

Activitat: Excursió de muntanya per a socis i sòcies

Dia: dissabte, 6 de juliol de 2019.

Lloc de trobada: 6:00 a l'Agrupada.
6:15 fabra i Puig

Transport: Bus. Si no s'arriba al nombre de places mínimes, ho farem en cotxes particulars

Inscripcions: Fins dijous 5 a les 20h.
Reunió pel tema del transport

Preu: 35 euros socis, 45 euros socis-online.

Distància: 13 km aprox.

Desnivell: 970 m.

Horari aprox: 6 h.

Dificultat: Mitjana. Alta muntanya estiuenca

Itinerari:

Grau Roig (2108m), estany Forcat (2370), estany de les Fonts (2500 m), collada dels Pessons (2776 m), pic dels Pessons (2864 m), pas de Ribuls (2827 m), pic de Montmalús (2780 m), estany de Coma Estremera (2400 m), Grau Roig (2.108m)

Material:

Motxilla, barret, roba d'abric protectora

del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua, esmorzar i dinar

Vocal: Xavier Domènech

Normativa:

Es 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. Recordem que els inscrits han de tenir el carnet federatiu 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 pugui li passar.

Apunts de l'excursió:

La caminada, que té lloc pel circ lacustre dels Pessons, s'inicia a Grau Roig i es va enfilant suaument resseguint el GR 7 i vorejant un rosari de llacs que conformen el circ. La pujada és constant fins a la collada dels Pessons on girarem cap a l'est per atacar el pic dels Pessons. Deixarem el GR i anirem més o menys carenant i resseguint el perímetre del circ, passant pel cim de Montmalús i finalment vorejant el llac de Coma Estremera abans d'arribar a Grau Roig.

DIMECRES AL SOL MAR I MUNTANYA

17 de juliol 2019

Caminada mar i muntanya sortint de Sant Pol de Mar en direcció a la seralada per carenejar els punts més alts i passar pels turons que envolten Sant Pol de Mar i arribem al far de Calella des d'on acabarem la caminada passant per les cales i platges i remullar-nos per acabar la caminada al parc del litoral on hem començat. Pararem a Calella a dinar.

Hi ha dos punts a la caminada amb complicacions que explico:

Un cop arribats a l'antena del turó de Can Tiril trobem una tanca que passem per sota en una obertura que hi ha, estirats a terra.

El segon punt és per si es fa la caminada i no ens volem mullar, doncs de la cala de Roca Pins fins a la Platja de Garbí passem a ran de mar, es pot passar per un altre lloc tornant i vigilant a l'hora de travessar la

carretera N-II. Millor pel mar.

Distància: 12 km aprox.

Temps: 4h sense comptar parades i temps per dinar

Desnivell: 400m

Transport: Renfe (anar i tornar) preu jubilat. Anar: 08.12h tornar (molts horaris)??

Trobada: Plaça Catalunya rotonda sota plaça 07.45h

Dinar restaurant a concretar

Porteu banyador, xancletes i tovallola

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. Recordem que els inscrits han de tenir el carnet federatiu 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.

SECCIÓ DE MUNTANYA-CAMPAMENT D'ESTIU 2019 ARIEJA

Enguany el campament d'estiu el farem als **Pirineus francesos**, concretament a SEIX (Arieja central), en un càmping amb bungalows, emplaçament per tendes, autocaravanes i campers. Els dies seran del **24 al 31 d'agost**, i com sempre es programaran activitats per a tots els nivells: turisme, senderisme, alta muntanya, etc..

La reunió preparatòria serà el dimecres 3 de juliol a les 8 del vespre.

Agrairíem que tots els interessats en participar al campament assistiu a la reunió, o bé contacteu amb Rosa M Soler (699537419)

CALENDARI

PROGRESSIÓ PER CRESTES

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	
MONOGRÀFIC	25 de setembre	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

EXCURSIONISME

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

SECCIÓ INFANTIL I JUVENIL DATES DEL CURS 2018-2019

JULIOL 14/28 = campaments a Tavascan (Pallars Sobirà)



ALP SPORTS
BARCELONA

Av. Gaudi, 36
93 436 46 43

TOT PER L'ESQUÍ
15% descompte SOCIS A.E.C.
TOT PER MUNTANYA

CALENDARI SENDERISME

DATA	LLOC	VOCAL
06-07-2019	ESTANY DE BANYOLES	Miquel Budi

SEMPREPODEM

06-07-2019	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).

SENSE DATA ASSIGNADA:

CADÍ. Canal del Cristall i Puig Vulturó. Vocal: Pere Mansilla

PAÍS BASC

2 al 7 juny de 2019

Per: Josep Bou

Vam ser un grup de 30 persones de l'Agrupació i amics que vam fer aquesta sortida.

El primer dia de viatge amb autocar, que surt de l'estació de Sans, parada a Saragossa, per veure la Pilarica i la Basílica del Pilar. Aprofitem la parada per dinar als restaurants que tenim més a prop. Ens dividim en grups per fer més efectiva i ràpida la parada, ja que el dinar és lliure i no està encarregat. Comentem els incidents diversos del dinar quant ens trobem per pujar de nou a l'autocar i seguir el viatge fins al vespre que arribem a l'Hotel Urdanibia Park de Irun

Dilluns 3, visita de Sant Sebastian (Donostia): Palau de Miramar, la platja de la Conxa, l'Ajuntament, la Catedral del Bon Pastor i la plaça de la Constitució. Un cop dinats seguim cap a Zarautz i caminem per la platja fins a visitar el restaurant de Karlos Arguiñano, on qui vol pren un cafè. Des d'aquí es contempla i admira el "raton de Guetaria" un illot enmig del mar. Seguim cap a Guetaria, que visitem i a les 19h aproximadament arribem a Irun. Tots els dies pernec



Pujant a Sant Joan de Gaztelugatxe (foto: Rosa M. Soler)

tem al mateix hotel.

Dimarts 4, fem la visita a Bilbao, (Bilbo) ciutat desconeguda si fa molts anys que no hi has anat.

El gos del Gugenheim espectacular i tot florit, ens comenta la guia nostra que la setmana passada li van canviar les flors. Hem estat de sort, fem la visita exterior del museu, l'aranya imponent..., el guia José ens explica el gran canvi que ha fet Bilbao des de la desaparició dels Alts Forns i "Astilleros" fins ara. Un bon guia contractat.

Després de dinar seguim cap a Guernica, seu del Parlament de Biscaia, Sala de Juntas amb una bona explicació per part del guia, arbre de Guernica al jardí de l'entrada, reproducció del mural de Picasso sobre el bombardeig de la ciutat pels avions alemanys i italians, amb una bona interpretació per part

del guia José que ens ha acompanyat durant 2 dies.

Dimecres 5 de juny. Un dia que no para de ploure. Visitem Biarritz i Sant Juan de Luz, una ciutat molt francesa. Per la tarda la badia d'Hondaya i seguim cap a Irún a descansar

Dijous 6. Sortim cap a Bermeo i volem pujar a l'ermita de Sant Joan de Gaztelugatxe, situada en una península, prop de la costa, que quan la marea és alta sembla que està construïda en una illa. Un lloc pintoresc que per arribar-hi s'han de pujar 241 esglaons i quan arribes a dalt s'ha de tocar una campana. La pujada no té cap dificultat.

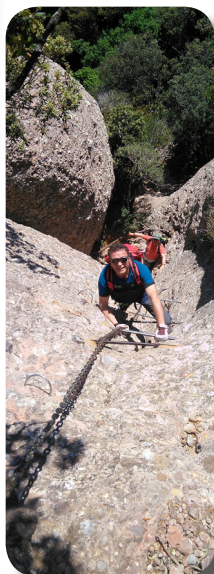
De tornada a Barcelona visitem Vitòria: casc històric, Palau de Ajuria Enea, seu del govern basc i cap a Barcelona que hi falta gent.

MONTSERRAT: ELS FRARES ENCANTATS-AGULLES

2 de juny de 2019

Per: Albert López

*Finalment només som tres els participants
(Miguel Peinado, Jordi Calafell i jo mateix)
els que ens decidim a fer aquesta atlètica excursió.*



fotos: Miguel Peinado

Sortim de Can Maçana seguint el GR172 cap a Coll de Guiról, però abans ens desviem per anar a gaudir de les vistes de Sant Pau Vell. Un cop retornats al GR i deixat el camí de la Portella i del refugi Vicenç Barbé ens dirigim cap a la Roca Foradada on pugem i ens impressiona el forat pel qual l'Alexander Polli va passar volant amb "wing suit" el 2013.

Retornem al GR i el seguim fins a trobar la cruïlla del coll de Port (en alguns mapes coll de Porc) aquí és on verdaderament comença l'excursió ens enfilem en direcció a el Frare, el Lloro i el Bisbe per uns esglaons metàl·lics potser una mica més separats del que



foto: Albert López

ens agradaria. Continuem el camí més o menys senyalitzat amb pujades i baixades, ajudats per les arrels i els arbres, fins a passar per una canal amb un bloc encastat equipat amb una corda. Arribarem ja al coll del Lloro (1.084m), després ja enllacem amb el camí del Portell Estret al refugi.

Un cop arribats al Portell Estret (1.000m) i aprofitant el lloc ombrívol i fresquet, ja que la calor es brutal, dinem i un cop reposats tornem a enfilar-nos, aquest cop per un sender més senyalitzat amb pintura vermella ens dirigim cap a Tri-roca i després el Gra i la Corona de la Rei-

na fins arribar al coll de les Bessones. Arribant a un petit coll on tenim una espectacular vista del Bages i de la Roca Foradada però molts metres per sota nostre.

Encara ens queden unes quantes pujades i baixades ajudats de més cordes, arrels i arbres fins a sortir directament a la Portella (880m.) on enllacem amb el camí de Coll de Guirló al refugi que és el que seguirem per tornar a Can Maçana.

En definitiva una excursió molt variada i de contrastos. També varem poder gaudir de com la natura ha anat recuperant-se després de l'incendi que va patir aquesta zona l'any 1986.



foto: Albert López

PEDRAFORCA L'ESFORÇ

1 de juny de 2019

Per: Lluís Tarruella

*El dia prometia clar encara que en certes zones un pel boirós.
Quan vam veure el Pedraforca el dia continuava sent blavós
però curiosament l'única boira que hi havia estava,
capritxosament, fent ombre al Pollegó Superior.*



Grup al cim (foto: Àngel Porras)

En arribar a Gósol de seguida vam preparar els "estris" (motxilles, barrets, cremes, pals, etc.) i en un tres i no res ja estàvem enfilat-nos en una suau pujada als peus d'aquesta majestuosa muntanya. Jo me les "prometia molt felices" perquè mai hi havia pujat i em feia molta il·lusió, tot i que ja m'havien avisat que era una excursió amb una ferma i contínua pujada fins dalt.

Efectivament, quan arribes al bosc del Serrat de la Tossa comença un corriol

"destroçacames" que, en una llarga i forta pujada sense descans, t'enfila cap a la Tartera de Gósol i cap a l'Enforcadura. Tot i que m'ho vaig prendre amb calma he de reconèixer que a mitja pujada vaig començar a fer "figa" i gràcies a l'ajuda d'alguns companys vaig poder arribar a l'Enforcadura amb prou feines. Allà vaig fer de "vigilant de pertinences" (quasi no em podia moure) mentre el altres pujaven a la part més alta del Pollegó Superior (quina enveja). Al baixar ja va ser una



foto: Carolina Vargas

altra història. Mentre m'explicaven la grimpada i les vistes que es veien des de dalt de tot, tots anaven recuperant les forces. Això sí, procurant de mirar on posàvem



Els vocals: Mar i Toni (foto: Ana González)

els peus perquè ara tocava baixar per la Tartera de Saldes, el pedregar més impressionant que he vist en totes les excursions que he fet, no només pel pendent i les pedres, sinó pel perill que comporten les relliscades i caigudes de cul que vàrem protagonitzar la majoria de nosaltres. Realment semblava inacabable fins arribar a l'àrea recreativa de la Serra,



foto: Laia Iborra

Des d'allà es va suavitzant molt l'excursió i, entre bosc i algun prat verd, per un corriol poc visible però que la Mar i el Toni coneixien prou bé (té mèrit perquè queda bastant amagat) ens portaren fins el poble de Saldes on vam prendre la "cerveseta" corresponent i vàrem agafar l'autocar cap a casa.

Resumidament, una excursió molt "esforçada" per a tots i que, particularment, penso que hi haig que tornar per la seva bellesa i poder dir que he pujat al punt més alt del Pedraforca.

UNA PETITA SORPRESA AL VIGNEMALE

PETIT VIGNEMALE, Esperó Nord "Cornelius", 400m D

Per: Javier Aznar

Aquesta escalada, en el meu cas particular, i suposo que a més d'un li haurà passat, em va servir per obrir la llauna d'aquesta zona del Pirineu de la que tantes ascensions i bons records encara conservo, en aquest cas concret va ser el segon itinerari que vaig realitzar.



Itinerari

Recomanable totalment, per diversos motius, la qualitat de la roca, només roca inestable a la canal de sortida, l'entorn que envolta l'escalada exterior i un panorama extraordinari en tot el recorregut.

Inicialment aquest itinerari començava a tocar de la cascada de seracs, s'elevava en vertical fins a una gran cornisa que es recorria cap a l'esquerra uns 30 m, poste-

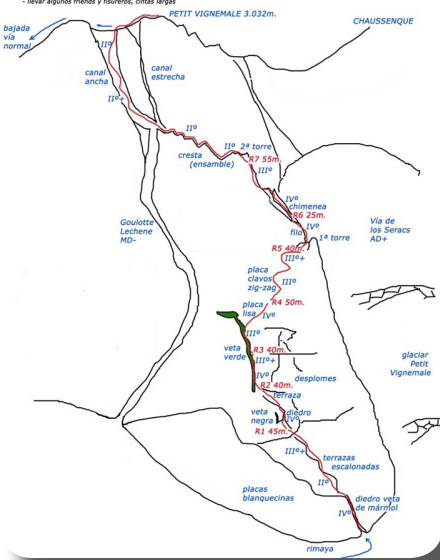
riorment i a causa de l'amenaça dels grans blocs de seracs es va rectificar l'itinerari, i s'inicia pràcticament en el punt més baix del esperó de roca, per un diedre una mica tombat i una veta de marbre al llarg del mateix.

Avui dia tot i que el problema dels seracs ja no representa cap perill, malauradament a causa de la forta regressió de les glaceres, l'itinerari ha conservat

PETIT VIGNEMALE Espolón Norte "Cornelius" 400m. D

primera: R. Cazenave, Ch. Cornelius, H. Paradis, A. Subot 6 agosto 1947

- estepa situada en un entorno grandioso
- magnífico ambiente en un entorno grandioso
- fácil y cómodo para la aproximación
- semidesnuda con claros y agua en
- llevar algunos friends y fisureros, cintas largas



Resseny de Félix (Empujatrenes)

aquesta modificació de l'itinerari original que li dona una forma més elegant a l'escalada.

Punt d'accés: Refugi des Oulettes de Gaube (CAF), de 2,30 h a 3 h, des de Pont d'Espagne

Material: Piolets, grampons, 5 o 6 cintes exprés principalment d'anells, encastadors, semafor d'Aliens i un parell o tres de friends tipus Camalot, interessant frontal.

Aproximació a la via: El més recomanable és pujar pel sender molt marcat que des del Refugi des Oulettes de Gaube, puja fins a la Hourquette d'Ossoue, i quan estiguem més o menys a l'alçada de l'esperó que es mostra molt

evident, 1 llarg flanqueig pel pedregar i la resta de gelera ens portarà fins a l'inici de la via, comptar unes 2h.

Descripció de la via: Situats al diedre que identifiquem per la veta de marbre, ascendim fins a unes terrasses, des d'aquest punt localitzem una mica a l'esquerra una gran veta d'ofita verd, típica d'aquesta zona i que ens servirà de referència, a l'inici podrem muntar la reunió, escalem un llarg, seguint la veta fins gairebé el seu final, una gran placa de roca de gran qualitat, amb totes les preses a favor en dos llargs ens situa en una bretxa d'un gran gendarme on muntem nova reunió, aquests dos últims llargs són espectaculars per la seva bellesa i panorama, són per gaudir, des de la bretxa seguim el tall de l'esperó fins a una segona torre, a partir d'aquí una cresta ens portarà a les canals de sortida, amb diverses opcions donat l'ampli de la canal, és en aquesta zona on hem de prestar atenció a les roques pel seu estat, la canal desemboca a la cimera. Equipament: Trobarem claus de roca i alguns spits, al llarg de tota la via excepte en la gran placa, la resta de la via la podem equipar el plaer, i precisament en aquest tram, és on estan més concentrades les assegurances de la via.

Descens: Molt fàcil pel sender des del cim a l'Hourquette d'Ossoue, i des d'aquí reprendre la sendera ja coneguda de pujada.

ALTES DEL MES DE MAIG

Núria Carbonell Carrión
Pau Carbonell Carrión
Bernat Carbonell Xirgu
Lola Carrión Malaret
Jordi Claramunt i A.
Jordina Claramunt i Mur
Aleix Claramunt i Mur
Estel Cristià Margenat
Lourdes Ferrà Domingo
Eva Ferrer Ortin

Aurora Glaenzel Cristià
Ismael Izquierdo Palomar
Paz-Nuel Izquierdo P
Amable Izquierdo S.
Aran Masana Ferrà
Jordi Masana Serra
Maria Martí i Bosch
Aleix Masana Ferrà
Ariadna Masana Ferrà
Eva Mur i Ortega
Marc Nel·lo Martí

Mireia Nel·lo Martí
Imma Palomar Ros
Gael Prat Ferrer
Ona Prat Ferrer
Quim Peat Ferrer
Xavier Prat Isern
Anna Rovira Fernàndez
Bernat Buyreu i Rovira
Jeremie Fosse
Tasio Fosse

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



CAVA

A partir d'aquest mes de juliol ja podeu degustar el cava d'enguany. La "pirula" va dedicada a l'Escola Glacera.

PAGAMENTS

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 •

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	



Societat conjunta sector infantil i juvenil



Sant Pere de les Maleses. Cova de la Serpenti (foto: Miquel Budi)



LA RIBALERA. Control 3 en plena acció (foto: Rosa M. 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



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 maquetatge: 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, Miquel Budi, Pere Carrascal, Miguel Peinado, Rafael Alacuart, Carme Sales, Roger Sant, Núria Molinos, Amat Bofines, SIJ, Xavier Domènech, Josep Bou, Albert López, Àngel Porras, Lluís Tarruella, Carolina Vargas, Laia Iborra i Ana González ●