



1912

butlletí informatiu
novembre 2019

LLUM I LLIBERTAT: L'A.E.C. al cim de l'Eco d'en Nubiola

Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA

Cim del Balandrau (foto: Pep Molinos)



Erols. Campament de tardor

CONVIVÈNCIA

*El passat mes de setembre hem pogut veure
que el retorn en el temps ha esdevingut un èxit
"Campament de Tardor".*

Vam trobar-nos famílies nens i grans per gaudir d'un espai meravellós Refugi/Casa de Colònies Erols, en el que tant petits, joves i grans varem participar i jugar a jocs que per alguns ja eren records d'adolescents.

La SIJ ens va amenitzar amb tota mena de proves amb equips de totes les edats, una barreja d'anys, que per alguns s'ens feia difícil seguir el ritme.

Vam compartir durant un cap de setmana la experiència de conviure junts tant els àpats com els dormitoris, el que deia, un retorn en el temps, una manera de conviure i relacionar-se que de ben segur l'any vinent repetirem.

Í N D E X

- 3** EDITORIAL: Convivència
- 4** SEAM: Llum i Llibertat
- 6** MUNTANYA: Marxes per la Llibertat
- 8** ERE: Espeleologia a la Serra d'Urbasa
- 11** MUNTANYA: Campament de tardor
- 12** MUNTANYA: Carlit
- 13** AEC: Visita del Secretari d'Esports
- 14** RECORDS: Solitud

AGENDA D'ACTIVITATS:

- 15** CALENDARI novembre;
Normes generals
- 16** SEMPREPODEM: Serra de Montsià
- 17** MUNTANYA: Cingles de Bertí

- 18** MUNTANYA: Pessebre 2019
- 19** CALENDARIS: Muntanya i Infantil
- 20** Activitats Senderisme;
Sortides familiars
- 21** Activitats grup Jove; Nit d'escalada
- 22** La Grossa; Cistella de Nadal
i Sopar de Nadal
- 23** MUNTANYA: Balandrau
- 24** GLACERA: Petit Astazou
- 26** ITINERARI: Pica del Canigó
- 29** AEC: Diversos
- 30** AEC: Altes; Dol, Pagaments;
Correus electrònics

LLUM I LLIBERTAT

Per Bernat Bolao

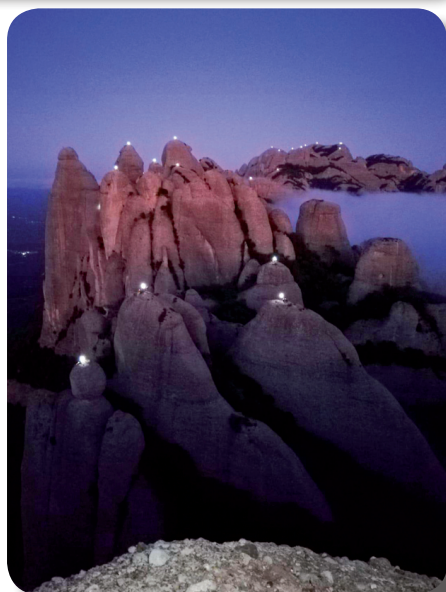
El passat 30 de setembre, La SEAM va participar en aquest emotiu i estètic acte.

A continuació un dels protagonistes ens explica les seves impressions.



Pujar a l'agulla Eco d'en Nubiola ha estat una gran experiència. Tot just acabo d'apuntar-me a l'AEC perquè sempre m'ha encantat l'esport i la muntanya. Aquesta ha estat la meva primera excursió amb l'Agrupació i va ser impressionant. Vam començar l'ascensió a la tarda amb en Roger i l'Amat. El camí es va fent molt bonic amb passos estrets i grimpades que posen molta emoció abans d'arribar al cim. Allà ens vam trobar amb en Jep i en Santi on ens vam conèixer. De seguida vam veure que per sota nostre teníem

un gran mar de boira que ens podia esguerrar les vistes però va ser tot el contrari. Gràcies a això vam poder veure un espectre de Brocken i al tenir un cel sense cap núvol la posta de sol va ser espectacular. Les agulles més altes sortien d'entre la boira i a mesura que es feia fosc i enceníem els nostres farells, la boira anava baixant fins deixar veure la serra completament. Finalment ens vam quedar a dormir deixant il·luminades 131 agulles en honor a tots els presidents de la generalitat de Catalunya. Bona excursió amb gran companyia!



MARXES PER LA LLIBERTAT

Un soci ens explica la seva experiència de participació

Text i fotos: Bernat Ruiz

Com tots ja sabeu, els dies 16, 17 i 18 d'octubre, uns quants socis de l'Agrupació vam participar en les Marxes per la llibertat, organitzades per Òmnium i l'ANC després de la injusta sentència.



El dia 16 em va tocar treballar,
i no vaig poder-hi participar.

El dia 17, després de deixar a la Neus a l'escola, agafo el bicig i faig una contrarellotge fins a F. Puig. Allà he quedat amb el Marc, un company del barri per agafar el tren fins a Granollers, on he quedat amb l'Amat per afegir-nos a la marxa. La RENFE va puntual (cosa estranya), i abans de les 10 ja som a Granollers. Del tren ja baixa una bona colla de gent que clarament ens dirigim cap a la marxa. Quan arribem al centre veiem que encara no ha arribat, i comencem a caminar per anar a buscar-la. Als carrers ja no hi ha trànsit, i les voreres són plenes de gent que espera l'arribada de la marxa. Ben aviat veiem venir tractors, bicis, motos, i ben aviat la capçalera amb

la pancarta amb el lema "CONTRA LA SENTÈNCIA, INDEPENDÈNCIA", i al seu darrere una corrua de gent sense final visible. En deixem passar uns quants i ens hi afegim. El pas pel centre de Granollers és emocionant. Gent als balcons, i les voreres plenes amb gent que aplaudeix i reparteix menjar i aigua.

Quan sortim de Granollers, agafem la C-17. Quan arribem cap al Coll de la Manya, mirem endavant i no veiem els primers «marxaires», mirem endarrere, i tampoc veiem els últims. La carretera s'ha convertit en un riu de gent. Seguim avançant fins a l'alçada de Parets, on ens espera un bon dinar. Un cop dinats, reprenem la marxa, i aconseguim trobar-nos amb la Carme Capdevila que també s'ha afegit a la marxa amb una companya. A



l'alçada de Mollet, deixem la C-17 per incorporar-nos a l'AP-7. Ara a la tarda sembla que no som tanta gent, però seguim sent una bona colla. Passat Santa Perpètua, deixem l'autopista per agafar la B-140 direcció Sabadell. Arribem a Sabadell quan ja gairebé es pon el sol, i després de tantes hores de carretera animades només pels treballadors de tots els polígons industrials que hem deixat endarrere, l'entrada a Sabadell és altre cop espectacular. Voreres plenes i gent aplaudint als balcons que ja ens acompanyaran gairebé fins al final de l'etapa. Tanta gent, que gairebé estem dues hores per creuar Sabadell.

Arribant a Sant Quirze, ens venen a trobar la Núria Campo i el Ferran. Ells es quedaran amb l'Amat a dormir a St. Quirze, i jo agafaré els FGC per tornar cap a Barcelona.

Divendres "Vaga General", avui m'hi afegeixo amb familiars i amics. Agafem el tren fins a Cerdanyola, i anem a buscar l'entrada de l'autopista entre Cer-

danyola i Montcada. Els ponts i els vorals ja són plens de gent que espera. Quan arriba la capçalera, pregunto a l'Amat i a la Núria on són, però amb prou feines han deixat Sabadell endarrere. Ens separen ben bé 4 Km d'autopista plens de gent. Veiem passar alguns «marxaires» i torno a coincidir, ara per casualitat, amb la Carme Capdevila que avui va acompanyada pel Miguel. Al cap d'una estona arriben el Jordi i la Isabel. Com que ja som una bona colla, ens afegim a la marxa. Tota la C-58 és un riu de gent sense final, i fins i tot ocupem el famós carril BUS-VAO. L'entrada a Barcelona per la Meridiana torna a ser emocionant, les voreres plenes, i gent saludant des dels balcons. A Fabra i Puig, ens trobem amb la Mari, la Rosa M^a, la Núria, l'Albert, la Mar, l'Oriol i l'Aran que han baixat a saludar. Tot i la recent operació de genoll fem els últims metres de la marxa amb la Rosa M^a, i acabem el matí amb un bon dinar familiar. I a la tarda cap al carrer altre cop a protestar, un cop més, i tants com faci falta.

ESPELEOLOGIA A LA SERRA D'URBASA

Text i fotos: Jordi Secall (soci n° 2247)

Els passats dies 13, 14 i 15 de setembre ens vam desplaçar a la Serra d'Urbasa, situada el nord-oest de Navarra.

L'objectiu principal era l'exploració de la Sima del Roble el dissabte, i si s'esqueia, fer també la Sima del Tximua el diumenge.



Retrobament Cima del Roble

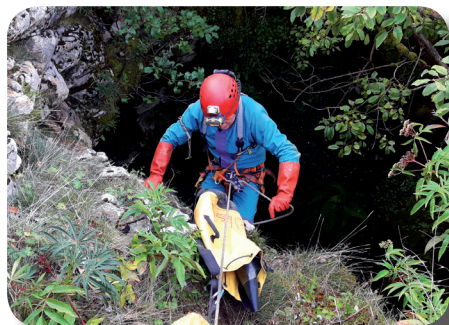
Com que érem un grup de 7, per a fer l'exploració més àgil, ens plan-tem fer dos grups, el que sortiria de Barcelona el divendres al matí i el dissabte ben d'hora instal·laria la cavitat, i l'altre, que sortiria el divendres al vespre, entraria el dissabte al migdia i de tornada la desinstal·laria. Si les coses sortien bé, els dos grups es creuarien més o menys a mig recorregut.

Així doncs, en Toni, en Pere i en Jordi vam sortir el divendres al matí, arribant al càmping d'Etxarri-Aranatz sobre les 4 de la tarda. Un cop instal·lats al bungalou, i preparat el material per l'endemà,

aprofitem el temps i anem a localitzar la boca de la cavitat, ja que cap de nosaltres hi havíem estat abans. Així l'endemà anem ja directes i no perdem temps. Seguint la ressenya que portem, la localitzem després d'alguns moments d'incertesa. Com que encara ens queda temps anem a visitar Altsasu, capital de la comarca de Sakana, i que està a la vora d'Etxarri.

De tornada al càmping, ens arriben notícies d'en Miquel, la Rosa, en Xavi i la Yolanda, que surten de Barcelona a les 8 del vespre. Sopem i a dormir.

Ens llevem a les 7, i veiem un WhatsApp que ens diu que han arribat a les 2. Òbviament, els deixem descansar



Sima Tximua



Sima Tximua

a l'altre bungalow, i marxem cap a la Sima del Roble. Aquesta cavitat està formada per un pou vertical d'uns 90 metres i al fons dues galeries, una curteta d'uns 40 metres de recorregut, cap al NNO, i una altra d'uns 440 metres cap al SE.

Comencem el descens, amb alguna petita complicació, ja que les

instal·lacions encara són a base d'spits i costen de localitzar. Arribats a la base del pou visitem la galeria curta, que acaba en un riu subterrani d'un cert cabal. Aquest riu s'escala per una obertura relativament petita. Això fa que, quan plou molt, aquest forat no sigui suficient per empassar-se el riu, i s'inundin les dues galeries, i fins i tot, l'aigua pugi pel pou d'entrada. Per aquest motiu cal tenir molta cura de no visitar la cavitat després de pluges, pel risc que comporta poder-se veure atrapat per l'aigua a l'interior.

Girem cua i anem a la galeria principal. En general és prou ampla, amb algunes excepcions. Presenta formacions molt diverses i algun ressalt, però el que més sobta són les "platges" de sorra que hi trobem, i algunes zones de còdols molt vistosos, tot això causat per segles de circulació d'aigua. Sense majors dificultats arribem al final i, després d'un petit descans, iniciem el retorn. Al cap de poc, sentim unes veus llunyanes, que ens indiquen que el segon grup ja està a la vora. Ens trobem amb alegria i, fetes les fotos de rigor, cada grup a continuar, uns cap enfora, i els altres cap al final de la galeria.

El primer grup sortim sobre les 4, i després de descansar i menjar una mica, fem un becaïnet reparadora sobre el prat proper a la boca de l'avenc. Sobre les 7 surten la resta, i un cop recollit el material, tornem al càmping, on sopem i celebrem



Sima del Roble
l'èxit de l'exploració a la Sima del Roble, com no podia ser d'altra forma, amb sidra i txacolí. Abans d'anar a dormir, acordem fer l'endemà la Sima del Tximua. Tximua en euskera vol dir "mico". Li diuen així perquè a l'interior hi ha una formació que té forma de simi. La cavitat consta d'una vertical d'uns 20 metres que acaba en una gran sala. D'un extrem de la mateixa, surt una gran rampa d'uns 400 metres de recorregut que acaba, segons la topografia, en un gran llac. Cap al final del recorregut, es troba el mico, d'uns 5 metres d'alçada.

Ens tornem a llevar ben aviat, i anem al·tre cop a la zona. Localitzem la boca sense dificultats i entrem, avui si, tots junts. La baixada per la rampa es fa relativament bé amb alguna petita complicació en alguns

ressalts. Quan arribem al final, ni llac ni res que s'hi assembli. Sí que trobem el terra fangós i veiem marques a les parets que indiquen un nivell d'aigua d'uns 10 metres d'alçada. Estem al fons del llac, però sense aigua. Evidentment, en els seus temps hauria existit un llac, però actualment, sembla que no plou prou com per omplir-lo de forma permanent. Una altra evidència del canvi climàtic, ja que les topografies de fa no gaires anys el reflecteixen.

Un cop a fora, gaudim de les magnífiques vistes de la Serra d'Urbasa, ja que la boira i els núvols s'han esvaït. I sobre les 2 del migdia, comencem el retorn a casa.

En la parada per dinar, i sota els efectes de la felicitat que ens ha proporcionat l'activitat i la companyia, comencem a parlar d'una nova sortida, pels volts de febrer.

Si algú està interessat en anar a la Serra d'Urbasa cal tenir present que és parc natural i per poder circular per les pistes i accedir a les cavitats cal demanar permís.



Còdol sima del Roble

28 i 29 de setembre

CAMPAMENT DE TARDOR

Per: Ignasi

L'últim cap de setmana de setembre es va fer el Campament de Tardor de l'Agrupació a la casa de colònies Els Erols (Berguedà).



Va ser organitzat per la SIJ i va ser un èxit, amb la participació dels nens i nenes de la Secció, que feien la primera sortida del curs, algunes famílies i un bon grup d'altres socis de la nostra entitat.

Aquí deixem una mostra de la satisfacció general, en forma d'escrit que ens ha enviat el pare d'un dels nens de la SIJ i unes quantes fotos.

"Hola monis, per part de la nostra famí-

lia, que som nouvinguts, ens vam sentir molt acollits a tots els nivells, va ser super-còmode compartir estones amb els pares, els membres de l'Agrupació i també amb vosaltres, els monis!

Les activitats ens van engrescar, van haver escenes de riscos insospitats per als pares, amb perill quasi-mortal en alguns jocs. Vam riure un munt tots plegats, que és del que es tracta, oi? Aquesta espontaneïtat és una joia, cara de veure al dia a dia".



CARLIT

9 d'octubre de 2019

Text: Pep Molinos

Fotografies: Ramon Zamorano

*Amb el company i soci Ramon Zamorano, juntament amb una colla de jubilats de l'antic Banc Popular, tots ells muntanyencs, farem una excursió al pic del Carlit. Aprofitarem que encara no ha vingut l'hivern, l'accés a la Bollosa està obert, i les previsions de la meteo són bones.
La mitjana d'edat no és pas baixa, però tothom segueix en forma.*



Passem el vespre i la nit a Campe-lles, a casa de l'Eusebi, organitzador de l'excursió, amb una sopa de farigola, amanida i truita de patates acompanyada d'un bon plat de bolets. Com no, els temes de conversa van des de la política fins a les "batalletes" viscudes a la vida laboral. A continuació en Ramon guitarra en mà, ens obsequia amb un bon

recital. Bona nit.

Iniciei la ruta a les 9 del matí des del refugi del CAF a La Bollosa. El camí de pujada el fem, seguint la ruta que volta pels estanys Negre i Comassa, per cercar a l'aresta est que ve del Tossal Colomer. Els darrers metres amb alguns passos de grimpada senzilla ens situen dalt del cim. Immillorable vista a 360°, i solitud, ja que



al ser octubre i laborable, som pocs els afortunats.

El retorn el fem desfent l'aresta però decantant-nos caps els estanys de Trebens, Castellà i Dugues fins arribar de nou

a La Bollosa. Finalitzem amb una cervesa ben guanyada al refugi del Carlit. Satisfets de la jornada i l'excursió, ja que tot i sentir-nos en forma, qui no té un nap té una col..... però seguim!!!

VISITA DEL SECRETARI D'ESPORTS

El passat dia 26 de setembre, vam rebre al nostre local la visita del Sr. Gerard Figueres, Secretari d'Esports de la Generalitat, i del Sr. Santi Siquier, Responsable d'Acció Territorial.

Després de visitar les nostres instal·lacions, van compartir amb els socis un petit refrigeri, ofert en agraïment a la seva visita.



SOLITUD

Maig – 1964

(Escrit un dia aspre mentre feia la «mili») Per: Jordi Romagosa

Entre dues llums, tant sols es veu el camí. Amb pas viu, vaig trepitjant els cantells coberts de gebre, mirant a terra, les mans a les butxaques.

La boira s'arrapa als arbres i a l'herbei, sens voler-ne sortir. Tot té un to cendrós i és indefinit, fins i tot la gebrada de damunt del prat esdevingut gris.

Les botes van marcant el meu pas simètric. Quan surti el Sol s'esborraran les petjades, com jo mateix m'esborro en la vida. És un rastre lleu, superficial d'hores; la petja no assenyalava ni serveix per res. Vaig doblegat, no tant pel pes de la motxilla, com pel meu propi pes, pes que no consta a la balança, però que pesa al meu cor. Mil pensaments creuen lleugers i breus com el llamp pel meu cap; és talment com el paisatge, ple de boires, no es veu res de definit i concret. Em sento identificat amb l'ambient, grisor i indefiniment per arreu, desconeixement de l'esdevenidor. La boira sembla haver-me entrat a dins a través dels ulls.

La masia solitària ix d'enmig de les bromes. En fumeja la xemeneia. Pensant en son interior escalfat pel foc de la llar, trobo a faltar l'escalf en mon interior. Perquè no imitar la seva fermesa? Davant del vent, el fred i les incomoditats de la vida eixelebrada d'allí baix; parar-se, fer arribar l'escalf a l'ànima, deixar que pel nostre costat passi la folla riuada sense que ens embruti el fang que arrossega en la seva cursa.

Sóc davant d'una cruïlla; sense pensar segueixo el corriol que puja lentament, enmig del bosc espès, l'aigua brolla d'entremig de l'herbei, sense fressa, humilment, arran de terra. Com teranyina lluminosa, el Sol es dibuixa dins la boira. Arribo a la carena, el vent fred em fa plorar els ulls, en entrar-me pel costat de les meves ulleres de miop. La boira corre, corre d'un vessant a l'altre i cau dins de la vall de la dreta. L'escalf del Sol, més viu ací dalt, degut a l'esvaïment de la boira, mitiga el fred del vent.

La creu del cim es dibuixa petita allí dalt, prop meu. Hi arribo i m'hi assec al costat. El cel és net i la boira ha quedat darrera; sóc pel damunt d'ella i sento la muda protecció de dos braços estesos que des de fa vint segles guarden i guien els nostres passos. M'agrada aquesta creu de ferro negre, que sembla haver eixit de les entranyes del cim. Ara ja no sento l'opressió, no penso, estic confiat i segur. Veig el demà amb serenitat. No hi ha qui torci la meva voluntat, no he de guardar respecte a qui menyspreo i no he de somriure mentre el corc em rosega la carn. Ara sóc tan immòvil com les mateixes pedres granítiques que donen forma a aquest cim.

**Oh muntanyes!...
Digueu-me, qui sou
que doneu aquesta pau
i consol?**

CALENDARI NOVEMBRE

DATA	SECCIÓ	LLOC ACTIVITAT	VOCAL
1, 2 i 3 dv a dg	Grup Jove	Riudecanyes (escalada, Trail, BTT)	Joan Cabré
5 dm	AEC	Reunió Junta directiva	Junta
14 dj	AEC	Reunió de Veterans	Frederic Planas
16 ds	Muntanya	Semprepodem: Serra de Montsià	Jordina Argimon i Salva Monpeat
16 i 17 ds i dg	SIJ	Sortida	SIJ
20 dc	Muntanya	Dimecres al sol: Cingles de Bertí	Pep Molinos
23 ds	Muntanya	Senderisme: Pessebre al Santuari de la M. de Déu de l'Ecologia a Gallifa	Josep Bou
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén

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

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, desprendiments, 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 •

MUNTANYA - SEMPREPODEM SERRA DE MONTSIÀ

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

Dia: dissabte, 16 de novembre de 2019.

Hora de sortida: 6:30 h a l'Agrupada — 6:45 h a Palau Reial (l'horari de sortida ve donat per la distància i les hores de claror disponibles).

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

Inscripcions: fins dijous 14 de novembre a les 20 h. Places limitades a la capacitat del bus.

Preus: socis/sòcies 25€, socis/sòcies online 35€. Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupada: Caixa d'enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058 (Indiqueu Nom, Cognom i "Serra de Montsià")

Recorregut: 17 km aprox. **desnivell:** 850 m aprox.

Horari aproximat: 5h-6h

Dificultat: Moderada

Itinerari: Naus del Mas de Miralles 70m, Corral de Pere Vicent 470m, Àrea interpretativa de la Font de Bugar, Mas de Mata Rodona 520m, Lo Portell 653m, La Foradada 682m, retorn al GR 92 fins el mas del Comú per pujar a la Torreta 765m, baixada fins el Mas de la Rosalea 570m, descens pel camí de la Torreta fins el Ligallo de Montsià i seguir pel GR 92 fins a Ulldecona.

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

Vocals: Jordina Argimon (629043017), Salvador Monpeat (659209542)

Normativa: és obligat llegir les Normes generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Els inscrits han de tenir el carnet federatiu de la FEEC en vigor, si no, és obligatori contractar una assegurança per la sortida. Cadascú és responsable de si mateix, del que pugui fer o del que li pugui passar

Apunts de la sortida: El Montsià es el massís més meridional de les serralades de Catalunya. Aquesta ruta discorre pel GR 92 i ens enlaira per la carena de la serra de Montsià des d'on s'albira tot el perfil del delta entrant al mar. És un territori avui verge, però que antigament havia estat molt humanitzat, veurem masos i que la garriga domina antigues pastures i conreus abandonats. L'ascensió a la Foradada i a la Torreta no s'ha de perdre. Al fons vistes del castell d'Ulldecona i del massís del Port. La baixada de forma pausada ens portarà fins Ulldecona.

MUNTANYA – DIMECRES AL SOL

CINGLES DE BERTÍ

Passejada per les cingleres de Bertí des de Sant Martí de Centelles.

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

Dia: dimecres, 20 de novembre de 2019.

Hora de sortida: 7:30 Plaça Catalunya. Cantonada El Corte Inglés.

Transport: Renfe.

Inscripcions: A la secretaria de l'Agrup, fins dimarts 19 a les 20,00h

Desnivell: 450m aprox.

Recorregut: 10 km aprox.

Horari aproximat: 4 hores

Dificultat: Fàcil

Itinerari: Sant Martí de Centelles, Valldeneu, Grau de les Avellanedes, cingles de Bertí, (La Trona, opcional) Grau de Can Tresquarts, Grau del Rouret, Grau del Sunyer, Terres Roges, Sant Martí de Centelles

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

Dinar: Dinar de menú a Aiguafreda

Vocal: Pep Molinos (Tel/ 666 086 052)

Normativa: és obligat llegir les Normes generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordem que cal estar en possessió de la llicència de la FEEC.



PESSEBRE 2019

GALLIFA
23 DE NOVEMBRE

SANTUARI DE LA MARE DE DÉU DE LA ECOLOGIA

Sortida autocar: 7:00 h de Provença- Padilla. 7:15 h de Palau Reial

A les 9:30h arribada a Gallifa, havent fet una parada per esmorzar. Es faran tres grups:

Grup 1: senderisme de Gallifa a la ermita de Sant Sadurn i Santuari de l'Ecolgia.

8 km, 550 m desnivell + i 480 m de desnivell —, duració 4 hores.

Grup 2: senderisme de Gallifa al Santuari de la Ecologia

3,1 km, 132 m de desnivell + i 60 m de desnivell —, duració 1 hora.

Grup 3: amb autocar fins el Santuari de la Ecologia.

Es farà una **visita als diferents indrets**, es passarà un audiovisual i es farà una explicació sobre Mn Dalmau, l'ànima d'aquest Santuari que va morir ara ha fet un any.

A les **13:30 h** ens trobarem tots per cantar unes Nades davant del Pessebre que s'instal·larà davant del Santuari.

A les **14:15 h** dinar a la Fonda Rius de Sant Llorenç

Menú:

- Primer pica-pica amb truites de fredolics, calamars, formatge Brie a la brasa i croquetes.
- Segon plat a triar entre Vedella amb bolets, Bacallà amb verdures i salsa romesco i a la brasa l'om, botifarra o peus de porc.
- Postres de la casa, pa, vi, copa de cava, cafè i ratafia de la casa.

Inscripcions: fins el 15 de novembre indicant el grup (1, 2 ó 3) i el segon plat del dinar.

Preu: socis 36 euros. Inclou autocar dinar i entrada visita Santuari de l'Ecolgia.

Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupada: Caixa d'enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058 indicant nom, cognom i Pessebre.

Vocal: Josep Bou. Tl: 687 731 276.

SECCIÓ DE MUNTANYA

SEMPREPODEM

DATA	LLOC	VOCAL
16 novembre	SERRA DE MONTSIÀ	Jordina Argimón Salvador Montpeat
21 desembre	SERRA ST LLORENÇ	Miguel Peinado
18 gener	EL FERRAN / GARROTXA	Albert López
15 febrer	RAQUETES	Yolanda Soto
21 març	SERRA DE CURULL	Mar Cardona Toni Puigventós
18 abril	EMPEDRATS / MOIXERÓ	Jordi Serra
16 maig	PUIG MOSCÓS, SISTRA I AGUDA	Toni Ensenyat Pep Molinos
13 juny	VALL DE MANTET PIC DE LA DONA	Xavier Domènech
20-21 juny	LA RIBALERA	
4 juliol	PUIGMAL	Salvador Monpeat Àngel Porras

CALENDARI INFANTIL-JUVENIL

NOVEMBRE: 16-17

DESEMBRE: 14-15

GENER: 25-26

FEBRER: 15-16

MARÇ: 14-15

ABRIL: 18-19

MAIG: 16-17

JUNY: 6-7

JULIOL: campaments

SECCIÓ DE MUNTANYA

SENDERISME

DATA	LLOC	VOCAL
23 novembre	GALLIFA PESSEBRE	Josep Bou
28 desembre	ST JULIÀ DEL MONT	Pep Molinos
25 gener		
22 febrer	CAMI DE RONDA TAMARIU	Miquel Budi Mari Guillén
28 març	ELS EMPRIUS OBAC	Domènec Palau
25 abril	RASOS DE PEGUERA	Yolanda Soto
23 maig	PLA BAGUET LA MOLINA	Rosa Maria Soler
20-21 juny	LA RIBALERA	
28 juny		

CALENDARI 2019-2020

EXCURSIONS FAMILIARS

1 desembre

9 febrer

22 març

26 abril

14 juny

Si us interessa venir dirigir-vos a Bernat Ruiz (bernatrs@gmail.com).

ATENCIÓ FOTÒGRAFS!!

Us demanem que després de les vostres excursions i activitats, envieu les fotos a comunicacio@aec.cat

D'aquesta manera facilitareu la publicació immediata de les activitats de l'Agrup a les nostres xarxes socials. Si amb més temps us animeu a escriure pel Butlletí i la web, ja serà perfecte, però d'entrada, feu-nos arribar les fotos el més aviat possible. Moltes gràcies.

CALENDARI GRUP JOVE A.E.C. 2019-2020

DATA	VOCALS	ACTIVITATS
Novembre 1, 2, 3	Joan C.	Riudecanyes (Escalada, Trail, BTT)
Desembre 21, 22	Mar + Secció BTT	BTT
Gener 11,12	Calvo, Amat	Hivernal (Esquí pista / Skimo / Raquetes / Grampons / Caminar)
Febrer 8, 9	Pau C, Roger + SEM	Skimo iniciació / Raquetes / Caminar
Març 14, 15	Mikel, Miguel, Jordi M.	Calçotada + Rogaine + Caminar (Costabona?)
Abril 25, 26	Toni, Joan A.	Caiac
Maig 9, 10	Jordi M, Bria, Marcel	Barranquisme / Rafting
Juny 20, 21	Amat	Cursa La Ribalera (Tírvia)

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

*** Si s'ha de fer un canvi de data d'alguna sortida, per assegurar una bona assistència, caldrà fer un Doodle amb la màxima antelació possible

NIT D'ESCALADA I ESPELEOLOGIA

Com cada any, estem preparant aquesta activitat que tindrà lloc el proper dia **14 de desembre**. Més endavant donarem informació més detallada. Reserveu-vos la data!!

LA GROSSA DE CAP D'ANY

Igual que l'any passat us oferim participacions de la Grossa de Cap d'Any, que podeu adquirir a Secretaria.

Penseu que aquest any toca segur, perquè tenim totes les terminacions, o sigui que no perdeu temps i correu a comprar-ne.



CISTELLA DE NADAL

Sorteig d'una magnífica cistella de Nadal que estarà exposada a l'Agrupació a partir del 13 de desembre.

El número premiat, serà el que coincideixi amb les tres últimes xifres del sorteig de la ONCE del dia 22 de desembre.

Preu de les butlletes: **20€**. En venda a Secretaria

Compreu-ne abans de que s'acabin!!

SOPAR DE NADAL

Un any més i com és el nostre costum, celebrarem el tradicional SOPAR DE NADAL DE L'AGRUPA.

Us esperem el **DISSABTE, 14 DE DESEMBRE DE 2019**

A les 9 del vespre.

El càteríng serà servit per la Casa: Privat Events.

El cost del sopar és de **20€** per persona.

Atès que les places són limitades, podeu fer el pagament i les reserves a Secretaria i fer efectiu l'import fins el divendres dia 6 de desembre. Reservat als socis.

(Més informació al taulell informatiu de l'AEC).

BALANDRAU

06/10/2019

Per: Pep Molinos

*Sense tenir previst sortir aquest diumenge,
amb una petita conversa improvisem una excursió al Balandrau.*



foto: Mònica Muñoz

Per la pista cada cop més malmesa de Tregurà a Pardines, ens apropem sota el rocam del Castell dels Moros. Aquí un fressat camí ens porta al coll de Tres Pics, amb bones vistes sobre el sector de Coma de Vaca.

El dia s'està posant un pèl «xungo» però han anunciat que fins a la tarda no ha

de ploure.

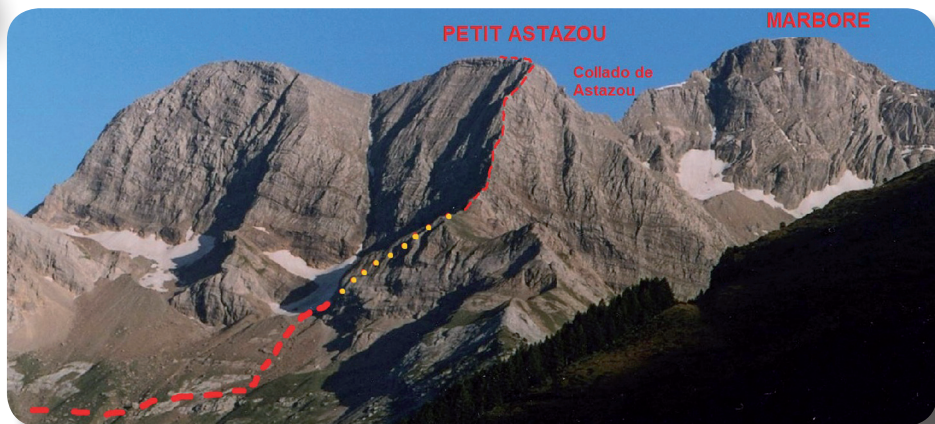
Seguim carena cap el SW fins arribar al cim del Balandrau, coronat per un monòlit que dibuixa a relleu tot aquest tram de Pirineu.

Gaudim de la panoràmica i desfem el camí fins el cotxe, satisfets d'aquesta matinal.

UNA GRAN CLÀSSICA QUE NO DECEBRÀ
PETIT ASTAZOU (3.012m)
 aresta NO d'Astorg-Brulle-Passet-Courtade,
 550m D, D + segons variants.

Per: Javier Aznar

Diversos motius té aquesta esplèndida escalada per figurar en l'història de qualsevol escalador de via clàssica i alpinistes.



L'enclavament de la zona, el circ de Gavarnie, el panorama en tota la seva extensió, escalada en aresta, les variants a la línia d'escalada original, són evitables, pràcticament totes les reunions són còmodes, en grans lleixes distribuïdes de tal forma que coincideix amb cada llarg de corda, l'única pega és en general la roca, que és un xic mediocre, encara que en els passos claus és bona, molt apta per a col·locar assegurances flotants, cintes, encastadors i friends.

El perfil de l'aresta et crida enormement l'atenció, la primera vegada que la vaig veure va ser en ocasió d'una hivernal al

corredor Swan, des d'un bivac a la cabana de Pailla, llavors em vaig prometre que tornaria a l'estiu per escalar-la, aquesta vegada des del refugi de Espuguettes.

El descens no és fàcil encara que no complicat, la meteorologia és clau en aquest punt, en ser una gran ascensió amb un horari molt llarg hem d'assegurar per realitzar-lo amb bon temps, en cas de boira no vull ni pensar-ho ja que són gairebé 1.600 m de desnivell fins Gavarnie.

Hi ha tres possibilitats per al descens.

A) Baixar del cim i arribar a la Bretxa de Tucarroya i baixar per la vall de Estaubé

fins al final (presa). Ger i tornada a Gavar-
nie si deixem el cotxe allà.

Desaconsello vivament, quan vam fer el
Swan, vam pensar que seria el més ràpid,
és molt llarg.

B) Baixar del cim, assolir la Bretxa de Tu-
carroya i tornada al Refugi de Espuguettes,
i descens a Gavarnie, dur des Tucarroya
al Refugi.

C) Descendir al Coll de Astazou seguir di-
verses llaçades per cornises amb molta pedra
solta, moltes fites i per les Roches Blanches,
(pintades contínues indicant el pas), s'arriba
als prats de Pailla i baixada a Gavarnie. La
millor de les tres, però amb temps assegurat.

Aproximació: Des de Gavarnie, millor
fer nit al Refugi de Espuguettes, 2 h. un
sender condueix a la Hourquette d'Allanz
a la esq. del Pic Rouge de Pailla, a mitja
distància un corriol a la nostra dreta creua
tot el vessant, en suau pendent, en arribar
a la vertical de la del Swan, deixar el sen-
der i pujar fins a sota de la base del corre-
dor, una canal que s'obre a la dreta i que
no veurem des de baix, ens deixarà al coll
on s'inicia l'escalada, comptar 3h aprox.

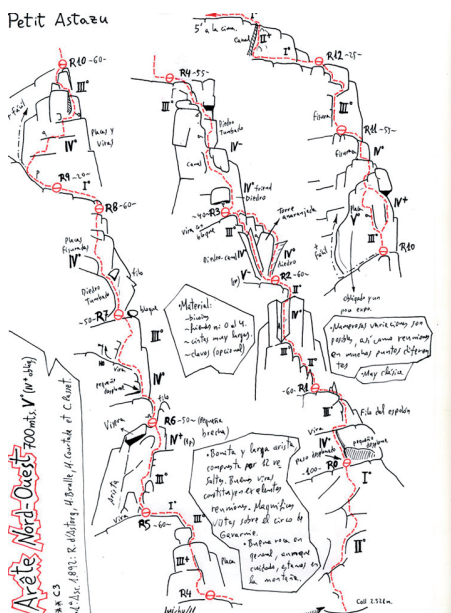
Itinerari: Des del coll (2.521m), la com-
posició de l'aresta ve donada per una sèrie
de ressalts, més o menys estirats i no s'allunya
molt del mateix tall, tinguem present que es va
realitzar a 1.892, el grau màxim en alguns punts
és de IV, encara que té algunes variants per
afegir-grau, sempre podem buscar l'itinerari
més lògic per sortejar, diedres, fissures i curtes

travessies seran la tònica principal a seguir, tro-
barem algun pitó de roca, les reunions pràcti-
cament les haurem de muntar, encara que no
seran difícils, donada la generositat de fissures
a la roca, al llarg de tot l'itinerari.

Horari: Comptar des d'Espuguettes 3h
al peu de via, de 5 a 6 h la via, i 4h mínim
de baixada a Gavarnie.

Material: Corda d'Alpinisme, avui dia
es pot utilitzar les d'ús en simple, no cal
portar les d'1/2, amb el consegüent estalvi
en el pes, un assortiment d'encastadors,
uns friends tipus Camalot (1, 0,75 i 0,5),
Aliens (semàfor), i unes 8 cintes exprés
realitzades amb anelles.

Nota: la ressenya més actualitzada està treta
del web lanochedelloro2, una gran diferència
amb la guia que al seu dia era com la Bíblia i
servia de referència, Vignemale-Mont Perdut de
R. Ollivier, editat pel CEC.



EXCURSIÓ A LA PICA DEL CANIGÓ (2.784 m) COMARCA DEL CONFLENT

Per: Jordi Pino i Caterina Rodríguez

Aquest cim, molt emblemàtic dels països catalans, lloat per mossèn Cinto Verdaguer, forma part dels Pirineus axials i està compost majoritàriament per llicorelles i granits del paleozoic, molt motllurats per l'erosió duta a terme per les glaciacions del quaternari, que han deixat una bona empremta fins alçades de 1.600 metres. És el darrer cim de més de 2.500 metres abans de que la serralada Pirinenca decaigui damunt del mar. S'hi troba a uns 70 quilòmetres de distància.



La muntanya amb unes aigües que davallen cap als rius Tet i Tec mitjançant diverses rieres com les de Rojà, Taurinyà, Llentillà o Comalalda, presenta una vegetació molt variada i amb forts contrastos. Això és degut a la seva important alçada contrastada amb la proximitat amb la Mediterrània, de manera que fins als 600 metres hi trobem alzinar, fins als 1000, rouredes, a partir d'aquí i fins els 1600, fagedes i

més amunt avetar i pi negre. A partir dels 2300 m només hi ha pastures. És bo saber que l'excursió per aquesta ruta, una carena de la banda nord anomenada dels Cortalets, és la més fàcil i senzilla, a diferència d'altres accessos, sobre tot de la cara sud, on l'accés està definit per una aresta i parets verticals. A la cara nord i a l'esquerra de l'aresta dels Cortalets, hi ha un cercle glacial força estret i enfonçat, amb parets verticals de més de 300 metres de desnivell que resguarden restes d'una antiga gelera.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir fins a la vila de Prada de Conflent. Per arribar-hi, ho podem fer des de Puigcerdà i la Guingueta per la N-116 que du a Perpinyà. Lògicament també s'hi pot anar des d'aquesta darrera vila per la mateixa carre-

tera. Venint de Perpinyà, just en entrar a Prada de Conflent hi ha una rotonda on ens hem de desviar i prendre la carretera D-35 fins el poble de Villerac. Un altre opció es desviar-se a Marquixanes, poble situat a 4 Km. abans de Prada, on un altre carretera puja fins Villerac.

Un cop a Villerac cal travessar el poble i ja ens situem en una pista forestal que en 20 i escaig quilòmetres ens porta al Ras dels Cortalets.

Aquesta pista, malgrat que en algun petit tram té restes d'un revestit d'asfalt, ens entretingrà gairebé una hora. El Ras dels Cortalets és una petita explanada amb diversos indicadors, una pista que marxa planera cap a la dreta interdicta als vehicles, un aparcament aconsellable i la pista que segueix en pujada fins un Refugi, el de Cortalets. La pista fins aquests refugi encara es pot seguir una estona, però a l'estiu el pas està barrat i en contrapartida hi ha un servei de carruatges que du a l'esmentat refugi. Deixem el cotxe al Ras dels Cortalets.

RECORREGUT

En resum, l'excursió puja al refugi, d'aquí marxa direcció ponent a cercar una carena que puja al cim per la banda nord.

0 minuts.- Aparcament del Ras de Cortalets. (2.055 m). Seguim la pista que puja al refugi seguint les marques

d'un G.R. Una mica més amunt trobem la tanca que barra el pas als vehicles i tot seguit un petit replà amb l'aparcament pel carruatge. En aquest indret deixem la pista i ens desviem per un camí que surt a la nostra esquerra i que seguint el G.R. porta al refugi. Hi ha un pal indicador que així ho anuncia. Anem pujant sostingudament per bosc d'avets i pi negre fins el refugi.

20 minuts.- Refugi dels Cortalets. (2.150 m). Guardat, força gran amb dues construccions, la segona més petita, i capacitat per a 111 i 22 places respectivament. Deixem el refugi a la dreta i per un ampli camí planer anem direcció sud-oest per entre bosc gens espès. Més endavant travessem un rierol, deixem un camí que s'enfila a l'esquerra, superem un llom, deixem el bosc i arribem a un pla a on hi ha un petit estanyol que també deixem a l'esquerra. Aquí ens enfilem molt suau pel camí que, ara en direcció nord-oest, sense deixar el G.R., fa un llarg flanc.

40 minuts.- Font de la Perdiu. (2.260 m). Aquí hi ha un trencall. El G.R. segueix un camí que baixa a la nostra dreta. Nosaltres seguim de front unes marques de pintura de color groc per l'ample camí que continua de flanc anant voltant la muntanya. Més endavant arribem a una mena de llom que baixa del cim Jofre i per on el camí comença a fer llacades per tal de guanyar alçada i arribar a un desdi-

buixat coll al peu de l'esmentat cim.

55 minuts.- Primer coll. (2.350 m). Sota del pic Jofre. Seguim de flanc, ara per la banda de ponent de la muntanya, en direcció nord, seguint les marques grogues. Des d'aquí ja es veu la Pica i el camí que haurem de seguir. A la nostra dreta resta la vall de Conques amb el poble de Vernet al fons. La pujada és suau per entre herba de prat.

1 hora 10 minuts.- Segon coll. (2.470 m). Passem per un segon coll i seguim l'ample camí de flanc i les pintures grogues. Anem cap a un tercer coll que s'anomena de la Portella.

1 hora 30 minuts.- Portella. (2.580 m). De fet és una escletxa en la roca. Aquí la vegetació minva, el camí és rocallós i comença a fer llaçades per tal de guanyar alçada fins el cim.

2 hores.- Pica del Canigó. (2.784 m) Estreta, allargassada, tot de pedres, una taula d'orientació, una creu de ferro i moltes enyorances dels Països Catalans. La baixada la farem desfent el camí d'anada amb una mica més d'una hora.

HORARI

El recorregut de pujada és de dues hores i la baixada es pot fer en una i un quart.

DESNIVELL

El desnivell total de l'excursió és de 730 metres de pujada i 730 de baixada.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer a peu tot l'any, llevat dels mesos d'hivern, on la neu hi és present. Aquesta neu habitualment sol estar molt ventada i glaçada, en les parts altes, i per això pot obligar a dur grampons. Cim apte per pujar-hi amb esquís i no pas amb raquetes.

PUNTS D'INTERÈS

Una mirada ràpida de llevant ens permet veure la plana del riu Tet amb la vila de Perpinyà, les basses de Salses i la Mediterrània. Al nord, tenim la plana Occitana on es poden distingir, entre altres, viles com Tolosa, Carcassona, Marsella o Montpeller. Al sud veurem viles com Roses o Cotlliure i serralades com les Alberes, el Montseny, Montserrat i fins les muntanyes de Prades a la comarca de l'Alt Camp. Finalment a ponent trobem, en primer terme, el cim de Costabona i la vall de Mentet, seguida de les muntanyes de Núria, les de la Cerdanya amb la Tossa Plana de Lles i al fons la Pica d'Estats.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és alpí. A l'hivern la neu cobreix tota la muntanya, encara que per la carena hi ha poc gruix. Aquesta sol estar glaçada. Pel bon temps, pots arreplegar dies de sol, sense vent, en que fa molta calor i també, dies rúfols, de pluja, boira i humitat en que podem passar molta fres-

ca. Terreny força ventós. Les glaçades o nevades es poden produir fins ben entrada la primavera. A l'estiu son freqüents les tronades i tempestes.

La vegetació és alpina i la part que fem a peu està composta d'abet, pi negre, matolls de ginebre, bruguerola i pastures.

Motxilla, barret, ulleres, crema solar i roba d'abric, llevat al pic de l'estiu. Cal dur roba protectora del vent. Són recomanables les botes de tresc i a l'hivern material d'alpinisme. També recomanem dur una màquina de retratar, binocles i aigua.

A Barcelona a 16 d'agost de 2008

EQUIPAMENT

SISÈ CANT

COR DE GOGES, FENT SARDANA

*Muntanyes regalades
són les del Canigó;
elles tot l'any floreixen,
primavera i tardor*

(Jacint Verdaguer)

ELISABET VERGÉS

Per la seva importància dins de l'esport femení, no podem deixar de fer-nos ressò del recent traspàs de l'escaladora i alpinista barcelonina Elisabet Vergés, a l'edat de 80 anys.

L'Elisabet fou pionera de l'escalada femenina als Països Catalans. Ja als anys 60 va assolir primeres ascensions femenines. Així mateix va ser de les primeres dones a participar en expedicions fora d'Europa.

Habitualment feia cordada amb els prestigiosos alpinistes Josep M. Anglada (el seu marit), Joan Cerdà, Jordi Pons i Francesc Guillaumon.

Descansi en pau

AVISOS IMPORTANTS QUOTES

Es mantenen les mateixes quotes de soci de l'any actual.

Us recordem que a primers de desembre passarem al cobrament els rebuts corresponents al proper any 2020.

Les quotes de la SIJ es passaran al cobrament durant l'actual mes de novembre.



ALTES DEL MES DE SETEMBRE

Agustí Guàrdia, Biel	Colomina Campiña, Nania	Mas Bisiaux, Zoe
Agustí Guàrdia, Max	Colomina Campiña, Jan	Mas Vall, Sergi
Ben Fakir, Namia	Colomina Massana	Pacheco Martínez, Ana M.
Bisiaux, Alice	Cortadas Guasch, Mònica	Parron Lagunas, Ignasi
Campins Fortuny,	Cuevas Cortadas, Pere	Parron Vivó, Gibet
Campins Punter, Lluís	Cuevas Cortadas, Simó	Parron Vivó, Noa
Campiña Puigdemgòles, J.	Cuevas Pareras, Joan	Ramos i Agustí, Jordi
Chicharro Quintans, Ura	Fernàndez Capponi, V.	Roselló Alcindor, Jaume
Chicharro Sánchez, Pedro	Fortuny Morera, Agnès	Roselló Viñas, Oriol
Cifuentes Ben Fakir, Ismael	Guàrdia Sánchez, Tanit	Ruiz Estrada, Israel
Cifuentes Torreño, Jesús	Lohmann, Gabriele	Ruiz Lohmann, Abian
Codina Señor, Joan	Mas Bisiaux, Leo	Vivó Bosch, Tere

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

DOL

A mitjans del mes passat ens arribava la notícia de la defunció de la mare de la nostra companya Helena Mas Bel; a ella i demés família el manifestem el nostre més sincer condol

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

ere@aec.cat

aec@aec.cat

caiac@aec.cat

laribalera@aec.cat

agrupactivitats@aec.cat

comunicacio@aec.cat

seam@aec.cat

btt@aec.cat

coordinacio.sij@aec.cat

secretaria@aec.cat

butlleti@aec.cat

grupjove@aec.cat

web@aec.cat



Visita del Secretari d'Esports de la Generalitat



Sortida al Carlit (foto: Ramon Zamorano)



Montserrat. Llum i Llibertat

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 Eqüestre 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, Georgina Argimon, Salva Monpeat, Jordi Secall, Josep Bou, Bernat Ruiz, Jordi Pino i Caterina Rodríguez, Bernat Bolao, Ignasi, Ramon Zamorano, Mònica Muñoz •