



1912

butlletí informatiu
desembre 2019

Pujant al Loboche East (Javier Aznar)

Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA

BTT pel Ripollès (foto: Amat Botines)



Valldeieu. Gingles de Berní (foto: Miquel Budi)



BONES FESTES

Un altre any que s'acaba, un altre que comença i així any rere any.

Dates de celebracions, algunes d'obligat compliment, d'altres esperant aquest retrobament. Dies de seure al voltant de la taula ja sigui amb família o amb amics, amb àpats que molts cops la feina es nostra per veure el fons del plat, però no hem de patir si a sobre la tieta ens farà uns bons canalons al dia següent i "sant tornem-hi" altre cop a taula.

També hi ha altres opcions:

Continuar com si res i fer d'aquests dies un més de l'any

Aprofitar els dies festius fent muntanya, esquí, escalada, espeleologia, caiac, muntar a cavall.....

Obe fent el que ens vingui de gust i sinó volem fer res doncs això, res i ha fer pànxing.

Fem el que fem el millor és que sigui el que hem triat que sempre serà la nostre elecció.

Un record molt especial per els nostres presos, preses, exiliats i exiliades que un any més seran lluny de les seves famílies i de la seva estimada terra. "Catalunya"

BON NADAL I FELIÇ ANY NOU

Í N D E X

3 EDITORIAL: Bones festes

4 MUNTANYA: Pessebre 2019

6 S.I.J: Siux

8 MUNTANYA: El Montsià

10 BTT: La btt del nord

12 MUNTANYA: Cingles de Bertí

AGENDA D'ACTIVITATS:

14 CALENDARI desembre;
Normes generals

15 DIMECRES AL SOL:
Sant Julià del Mont; Canvi de data

16 Sopar de Nadal; secció d'esquí;
Nit d'escalada i espeleologia

17 MUNTANYA: Sant Llorenç del Munt

18 Cistella; La Grossa;

19 CALENDARIS: Semprepodem;
Infantil; familiar

20 CALENDARI: Senderisme;
Sortida a Eivissa i Formentera

21 CALENDARI: Grup Jove;

22 Calendaris: BTT; SEAM;
Calçotada sortida cavalls

23 MUNTANYA: Excursions familiars

25 GLACERA: Un somni esperat molts anys

27 GLACERA: Pedraforca

30 AEC: Altes; FEEC, Avis; Pagaments;
Correus electrònics

PESSEBRE 2019

23 de novembre de 2019

Un any més l'Agrup ha portat el Pessebre a un indret emblemàtic de Catalunya: Gallifa. Concretament al Santuari de l'Ecologia.



Foto Joan Guiu

L'activitat coordinada, com els darrers anys, per en Josep Bou i la Francina. Al matí hem fet tres grups. Un grup ha fet l'excursió a la Mola i Ermita de Sant Sadurni. Un segon grup ha pujat des de Gallifa al Santuari de l'Ecologia. I un tercer grup han pujat directament al Santuari. Tots plegats hem pogut visitar el Santuari i les seves rodalies. Hem vist un audiovisual, cantat unes nades i tot seguit s'ha instal·lat el Pessebre. Ha costat un xic ja que el trepant feia figa... però en Miquel i en Bernat han aconseguit amb paciència i habilitat fixar-lo fermament.

En acabat ens hem desplaçat a Sant Llorenç Savall a fer el dinar. Com no,

un àpat bo i generós com els que ens té acostumats en Bou. Ja a les postres tenim l'actuació de dos escolanets crescuts, en Porta i en Romagosa. Finalitzem amb el tra-





Foto Miquel Budi

dicional brindis per l'Agrup.

Perquè al Santuari de l'Ecologia? Doncs a més de ser un bonic indret és l'obra d'un home bo i exemplar com fou el mossèn Dalmau.

Mossèn Josep Dalmau i Olivé (1926-2018), va ser rector de Gallifa el 1958. Ben aviat va militar als moviments anti-franquistes, motiu pels quals va ser jutjat varies vegades. El 1966 va participar a la Manifestació de Capellans davant la «Jefatura»; també va participar a la Caputxinada. El 1969 participa a la Tancada d'intellectuals a Montserrat en contra del Procés de Burgos; va participar a la formació de l'Assemblea de Catalunya. Defensor incansable de la lluita no-violenta juntament amb J.M. Xirinachs, Mn. Pedrals i Pepe Beunza. Va impulsar i

desenvolupar força moviments cristians de base en sectors obrers i intel·lectuals. Ja amb la democràcia col·laborà amb partits d'àmbit catalanista. El 1986 s'implicà en el moviment independentista; i per aquesta època impulsà i participà activament en la creació del Santuari de l'Ecologia. En definitiva un home compromès amb la lluita no-violenta, el seu país i els seus ideals. Un exemple a seguir.



Mossèn Dalmau

SIoux

16 i 17 de novembre de 2019

Aquest mes de novembre les i els Sioux de la SIJ hem fet una via ferrada!! A l'inici les monis havien pensat fer la via ferrada de Centelles però els guies de Grok ens van aconsellar la via "Teletubbies" ja que era millor pel grup de Sioux.



Vam quedar a ls 6:20 a Sants-Estació per agafar el rodalies de les 7 fins a Lleida i aquí va començar la nostra aventura en transport públic! A l'Espluga de Francolí el tren va parar perquè les vies estaven fetes malbé pels aiguats de fa uns dies i totes les que erem al tren vam pujar a uns autocars que ens van portar a Lleida, allà vam agafar els ferrocarrils fins a Balaguer on ens esperaven els 3 guies i la seva gossa (Gabriel, Jordi, Marc i Luck) ens van portar en cotxe fins a la via ferrada.

Vam menjar una mica, ens vam familiaritzar amb el material i les mesures

de seguretat i vam caminar cap a la via, per escalfar una mica, abans d'arribar vam baixar per un rapel!

La ferrada ens va encantar! per a molts Lera la primera que fèiem, ens va fer por però va ser divertit i les vistes impressionants del pantà ho van fer encara més increïble.

Com que es fa fosc d'hora, un cop recollit el material i haver-nos acomiadat dels guies vam plantar les tendes, evidentment havent fet una lluita de màrfeques abans.

Els monis ens havien dit que dormiríem a l'ermita de Mare de Déu de la Pertu-



sa però era tancada.

Jugant, jugant, per evitar notar el fred, va arribar l'hora de sopar i d'anar a dormir.

Ens vam despertar amb gebrer sobre les tendes (i sobre alguna bota que havia quedat fora de la tenda)!! Congelats/des com estàvem vam recollir ràpid i vam començar a caminar fins a Corça on vam esmorzar a una placeta amb sol, després, es van caminar els 8 km per GR fins a Àger, on vam dinar, jugar i recomençar l'aventura del transport públic. A les 5h20 va passar l'únic bus de línia de tot el dia per anar fins a Lleida, allà vam fer la primera assemblea del curs i va ser una delícia! respectàvem torns de paraula, ens

escollàvem, van sortir idees molt interessants i ens vam organitzar per la part final de l'aventura, agafar l'AVE!

El nostre AVE no arribava mai i un noi que treballava a l'estació va ser molt simpàtic i ens va aconseguir tot un vagó per nosaltres a un altre AVE que anava bé d'hora. Va ser rapidíssim!! anàvem a 300 km/h!!! Com que sabem que a la que deixem la muntanya ja no estem sols i soles, dins de l'AVE no se sentia ni una mosca mentre feiem un berenar-sopar especial per aquesta sortida perquè arribàvem a Barcelona tard.

Ha sigut una sortida estupenda! ens ha encantat tant a infants com a monis! Quines ganes de tornar-nos a veure al desembre.



EL MONTSIÀ

16-11-2019

Text: Pep Molinos

El Montsià, un massís amb personalitat pròpia i ben definit geogràficament a l'extrem sud del nostre litoral. La Jordina, bona coneixedora de la zona, és l'ànima de fer-nos arribar tan a baix del mapa. ...Ella i en Salvador han muntat l'itinerari. La ruta ens queda lluny de casa, però amb bona organització tot és possible.



La Foradada (foto: Àngel Porras)

El bus d'anada fa una curta parada a l'estació de tren d'Amposta-L'Aldea, on fem un esmorzar ràpid i recollim el Jordi, la Glòria i en Ramón, aquest, veí de La Sènia i enamorat d'aquesta regió que no para de recórrer-la amunt i avall. De nou dalt del bus continuem fins a les naus del Mas de Miralles prop de La Ràpita, on comencem l'excursió.

La ruta inicialment planera va guanyant alçada seguint el GR-92. En creuar la carena prop de la Mola Conillera, ja podem albirar les terres del Delta. Entrem a l'alzinar del Burgar amb uns magnífics exemplars d'alzines i un forn de calç. Ben aviat trobem la font del Burgar, amb poquíssim cabdal. Seguim amunt fins trobar les runes de l'antic nucli de Mata-redona. Ara ja per un terreny més obert pugem a



Vèrtex de la Foradada (foto: Ramon Zamorano)

La Foradada, cim situat al nord de la serra, i tal com el seu nom indica, fa un important i característic trau a la roca, amb vistes al Delta. Dalt de la penya fem un mos, mentre gaudim de bones panoràmiques sobre les terres de l'Ebre i els Ports. Tenim sort de la Jordina i en Ramon que ens fan de Cicerones de tot el que es veu.

Ens fem fotos a bell mig de La Foradada del dret i del revés, com si d'una companyia de teatre es tractés. Finalitzada la sessió, baixem uns metres i anem flanquejant pel vessant occidental de la serra entre cingleres fins el mas de Comú, també abandonat. Deixem el GR i per un corriol rost ens enfilem al cim culminat de la serra, la Torreta (765m.). Immillorable mirador de la zona: Peníscola, Penyagolosa, serra d'Irta, Els Ports, serra de Godall, Cardó i com no, el

Delta. Dinem dalt del cim arrecerats del vent. I està clar, comencen a circular les menges més diverses: amanida de pasta, croquetes, empanades, truites, pollastre, etc. Ja amb l'estomac content, seguim uns minuts més de carena fins el proper cim de la Molacima, des d'on iniciem el descens cap el Mas de Rosalea (abandonat) i posteriorment fins a les terres planes de conreu a les rodalies d'Ulldecona, entre antigues oliveres i mandariners, tots ells colgats dels seus fruits. El darrer tram el fem seguir el «ligallo» de La Ilacuna fins a creuar la carretera on ens espera el bus.

Finalitzem amb una bonica posta de sol entre oliveres... i ruta de nou cap a Barcelona, amb una nova travessa al sarró d'una serra fins ara desconeguda per molts de nosaltres.

LA BTT DEL NORD

Per: Amat Botines



Ens vam trobar, al poble de Setcases, sobre la bici, fugint de la ciutat.

Una mica tard, vam començar la pujada, deu integrants del grup de BTT.

Va ser molt dur, la pista era ben dreta: als pocs minuts ja teníem calor.

Només el bosc de tardor ens miràvem: ens donava forces per seguir aguantant.

I empeny amunt la bici, feixuga i pesada, i es descorda el maillot, el seu cos un somriure viu...

Contemplaria el bosc, de colors grocs i càlids, esmorzaria molt, si poguéssiu esperar.

Et gravaria amb drone, si poguessis parar-te, però el grup se'n va: té ganes de pedalar.

Tant d'esforç, va tenir recompensa:

a la Collada Fonda vam poder dinar, i contemplar les altes muntanyes, fer una foto, i començar a baixar..!





I algun de cop s'estimba pel GR increïble,
però s'aixeca i segueix, pel camí ple de
fulles, feliç.

Contemplaria el bosc, de colors grocs i càlids,
esmorzaria molt, si poguéssiu esperar.

Et gravaria amb drone, si poguessis parar-te,
però el grup se'n va: té ganes de pedalar.

Tremolant, poc a poc ja s'arriba,
cada cop més pedres i alguna arrel,
Una corba més, i a Setcases s'arriba:

L'excursió ha estat ben espectacular!

I anem al bar del poble, i petem la xerrada,
però no gaire estona: tallen la carretera, avui...

Contemplaria el bosc, de colors grocs i càlids,
esmorzaria molt, si poguéssiu esperar.

Et gravaria amb drone, si poguessis parar-te,
però el grup se'n va: té ganes de pedalar.

(Versió de la cançó El far del sud,
de Sopa de Cabra)



Dimecres al sol 20-12-19

CINGLES DE BERTÍ

Per: Carme Canals

És dimecres al sol. A les 7,30 un grup de 8 persones ens trobem a la plaça Catalunya i pugem al tren, tres més pugem a Sant Andreu, i la primera sorpresa és comprovar que el vagó va ple a vessar de nois i noies que van de colònies a Vic, i és impossible seure i viatjar còmodes. O sigui que arribem a Sant Martí de Centelles com podem, i allà ens espera en Cesc Estanyol.



Foto: Miquel Budi

Esmorzem al petit bar de l'estació. Tot seguit iniciem la marxa per la pista que ens porta a Sant Pere de Valldeneu. La Rosa Maria i la Mari, decideixen anar al seu pas i arribar només a l'ermita. Aquest és un lloc molt bonic i ben endreçat que convida a fer una parada.

Seguim el camí més o menys planer pel GR, fins que arribem a un punt on toca pujar de veritat; és el grau de les

Avellanedes. La pujada és dreta i constant, però anem fent poc a poc, i en uns 30/40 minuts aproximadament ja estem tots dalt de la cinglera.

Ens aturem a fer un mos i gaudir de la vista del Canigó i cims del Pirineu oriental ben nevats; més propers el Montseny i els cingles de Cabrera.

Anem caminant tranquils força estona pel caire de la cinglera gaudint



Foto: Miquel Budi



Foto: Dolors Marro

del paisatge. Deixem al costat força camps de cultiu, que ningú endevina què tenen plantat (la nostra ignorància de pagès és total!!). Quan arribem a la masia de can Tres-quarts, comencem a baixar pel grau del mateix nom fins la font del Rouret. Allà, per un corriol ens incorporem a la pista que baixa a Sant Martí de Centelles. Abans d'arribar-hi, seguim un corriol que travessa el curiós indret de "les terres roges". Passat el barri de l'Abella en cinc minuts arribem a Aiguafreda, on ens retrobem amb la Mari i la Rosa Maria, mentre ens preparen la taula per dinar al Bar "El Recó. Un àpat molt generós i assequible.

Les 16:00 h!!! Ràpid cap a l'estació, que el tren passa a les 16:20. En resum, bona ruta, bones vistes, i el més important: bon ambient i ganes de tornar-hi.

CALENDARI DESEMBRE

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
1 dg	Muntanya	Excursió Familiar: Pantà de Foix	Núria Ruiz
3 dm	AEC	Reunió Junta directiva	Junta
4 dcs	SEM	Reunió pre-temporada	Bernat Ruiz
12 dj	AEC	Reunió de Veterans	Frederic Planas
14 ds	SEAM-ERE	Nit d'escalada i espeleologia	SIJ
14 ds	Cultura	Sopar de Nadal	Cultura
14 i 15 ds i dg	SIJ	Sortida	SIJ
18 dcs	Muntanya	Dimecres al sol: Sant Julià del Mont	Pep Molinos i Carme Canals
21 ds	Muntanya	Semprepodem: Sant Llorenç del Munt	Miguel Peinado i Carme Capdevila
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén

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 •

DIMECRES AL SOL

SANT JULIÀ DEL MONT

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

Dia: dimecres, 18 de desembre de 2019.

Hora de sortida: 7 h a l'Agrupació 7:15 h a Fabra i Puig.

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

Inscripcions: Fins dilluns 16 a les 20 h. Preguem confirmeu amb el vocal. Places limitades a la capacitat del bus.

Preus: socis/sòcies 35€, socis/sòcies online 45€. Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupació: Caixa Enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058.

Desnivell aprox. +350m / -450m

Recorregut: 9,5 km aprox.

Horari aproximat: 4 hores

Dificultat: Fàcil -Moderada

Itinerari: Batet de la Serra, Coll Palomeres. St. Abdó i St. Senén, coll Boixedes,

Sant Julià del Mont, coll Boixedes, Les Feixes, Santa Pau.

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

Vocals: Pep Molinos (666 086 052) i Carme Canals (677 065 191).

Dinar: Restaurant i Menú a Les Preses

Apunts de la sortida: Excursió que sortint del nucli de Batet de La Serra, segueix la serra de St. Julià per terreny boscos, passant per l'ermita de St. Abdó i St. Senén. Seguidament pujarem a l'ermita de St. Julià del Mont, punt culminant de la serra. Des del coll de Boixedes, baixarem al poble de Santa Pau.

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.

CANVI DE DATA EXCURSIÓ

SENDERISME 28 DE DESEMBRE

L'excursió de Senderisme a Sant Julià del Mont, programada pel 28 de desembre, és farà coincidir amb la de "Dimecres al sol" del 18 de desembre. El canvi ve donat perquè la data prevista inicialment s'escau en mig de Nadal i Any Nou, amb tots els problemes de participació que això implica. Igualment força socis han suggerit el canvi. Recordeu DIMECRES 18 excursió de senderisme a Sant Julià del Mont (Garrotxa)

SOPAR DE NADAL

DISSABTE, 14 DE DESEMBRE DE 2019

A les 9 del vespre

Càterring a càrrec de la cuina del Xalet Refugi UEC de la Molina

Menú :

Còctel de benvinguda

Lasanya de verdures amb salsa de bolets.

Confit d'ànec amb poma.

Braç de xocolata

Assortit de torrons i neules

Pa, begudes diverses, vins de la terra, cafè.

Cava de l'Agrupació

Altres tipus alimentaris, feu la vostra observacions a la llista d'inscrits

El cost del sopar és de **20€** per persona. Atès que les places són limitades, l'assistència del sopar serà per ordre d'inscripció i pagament. Cal posar-se en contacte amb Secretaria i fer efectiu l'import fins el dia 6 de desembre. Reservat als socis.

Es prega no arribar a l'Agrupació el dia del sopar abans de l'hora indicada.

SECCIÓ ESQUÍ DE MUNTANYA

Sembla que comença a nevar, i els més afortunats ja han tret a passejar els esquís.

Per preparar la temporada que s'acosta, ens trobarem

dimecres, dia 4 de desembre
a les 8 del vespre a l'Agrupació

Porteu idees, propostes i moltes ganes de gaudir de la muntanya. Esperem que aquest any ens hi posin força neu.

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!!

SANT LLORENÇ DEL MUNT

Activitat: excursió de muntanya.

Dia: dissabte, 21 de desembre de 2019.

Hora de sortida: 7:00 h a l'Agrupada – 7:15 h a Fabra i Puig.

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

Inscripcions: fins dijous 19 a les 20 h. Places limitades a la capacitat del bus.

Preus: socis/sòcies 20 €, socis/sòcies online 30 €. Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupada: Caixa d'enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058 (Indiqueu Nom, Cognom i "Sant Llorenç").

Desnivell: +800 m / -990 m

Recorregut: 14 km

Horari aproximat: 7 hores

Dificultat: mitjana.

Itinerari: Coll d'Estenalles (873m) – Els Cortins – La Coca – Montcau (1.056m) - Coll d'Eres (942m) – Cova Simanya (880m) – Roca de l'Abadessa – El Paller – Roca Encavalcada – Agulla de Tanca – Avenc del Daví – Els Òbits – Morral i Cova del Drac – Opcional: Ermita de Santa Agnès (830 m) – Opcional: Sescorts – La Mola (1.103m) – Camí dels Monjos – Roca de les Onze Hores - Pàrquing del Camí dels Monjos (670 m)

Material: FRONTAL!!! (visitarem la cova Simanya), motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, aigua i menjar per a tot el dia. No hi ha bar a la sortida i no podem fer un cafetonet calent abans de començar a caminar, vingueu preparats psicològicament.

Vocals: Miguel Peinado i Carme Capdevila (629 791 749).

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 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.

Apunts de la sortida: Travessa de Sant Llorenç, de nord a sud, visitant alguns dels seus llocs més interessants i utilitzant alguns camins poc transitats. Pujarem muntanyes, entrarem a coves i baumes, visitarem ermites i monestirs, caminarem i grimparem pujant i baixant pels camins de Sant Llorenç. El recorregut podrà variar si les condicions del temps o participants ho aconsella.

CISTELLA DE NADAL

*Sorteig d'una magnífica cistella de Nadal
que està exposada a l'Agrupa.*

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: **2€**. En venda a Secretaria

Compreu-ne abans de que s'acabin!!



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

LA GROSSA
de Cap d'Any

Preu participació: 5,00€
Preu butlleta: 1,00€
Donatiu: 1,00€
Sorteig: 31 de desembre 2019

ACRUPACIO EXCURSIONISTA CATALUNYA

NÚM. 10400 10404 22086 30085 30801
50387 52408 61512 70193 70279

Si no participes segur que no guanyes

COMPARTEIX LA GROSSA

Sorteig que es celebrarà el proper dia 31 de desembre de 2019.
El portador interessa a cadascun dels números la quantitat de **0.40€**

10400 10404 22086 30085 30801
50387 52408 61512 70193 70279

La Grossa
de Cap d'Any

Loterias
de Catalunya

Dispositiu:

Donatiu:

Caduca als 90 dies.
L'import dels premis resta addicional a les retencions que estableix la normativa vigent.

NÚM.
Preu participació: 5,00€
Import loteria: 4,00€
Donatiu: 1,00€

SECCIÓ DE MUNTANYA

SEMPREPODEM

DATA	LLOC	VOCAL
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

DESEMBRE: 14-15

GENER: 25-26

FEBRER: 15-16

MARÇ: 14-15

ABRIL: 18-19

MAIG: 16-17

JUNY: 6-7

JULIOL: campaments

CALENDARI 2019-2020

EXCURSIONS FAMILIARS

1 desembre

22 març

14 juny

9 febrer

26 abril

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

SECCIÓ DE MUNTANYA

SENDERISME

DATA	LLOC	VOCAL
25 gener		
22 febrer	CAMI DE RONDA TAMARIU	Miquel Budi Mari Guillén
28 març	RASOS DE PEGUERA	Yolanda Soto
25 abril	ELS EMPRIUS OBAC	Domènec Palau
23 maig	PLA BAGUET LA MOLINA	Rosa Maria Soler
20-21 juny	LA RIBALERA	
28 juny		

SORTIDA A EIVISSA I FORMENTERA

DEL 21 AL 26 DE MARÇ

Viatge en avió, estància de **6 dies** en un **hotel de 2*** a Eivissa capital, amb mitja pensió, habitació per 2 persones, sopar i esmorzar. El dia que es fa la excursió a Formentera inclou el ferri i el dinar. Es faran **3 grups**, el primer grup de senderisme faran de 8 a 13 km diaris amb un desnivell màxim d'uns 500 m. El segon grup caminaran de 5 a 10 km amb un desnivell d'uns 300m aproximadament i el tercer grup faran visites dels llocs turístics. Cada grup anirà acompanyat d'un **guia oficial catalano-parlant**. S'inclou el transport des de l'hotel al punt inicial i del punt final de la caminada al hotel.

Els detalls de les excursions i tota la programació us la faré arribar tan aviat com pugui.

El cost total per persona amb habitació doble serà de **600 €** aproximadament.

Els vols a Eivissa es fan amb Vueling.

Dia 21 de març sortida de Barcelona a les 9:20h. i tornada d'Eivissa el dia 27 de març a les 18:35h.

Els que estigueu interessats truqueu, envieu un whatsapp o un e-mail, a bans del 11 de desembre a en **JOSEP BOU**, que us dirà com podeu confirmar la reserva.

Tel 687731276

e-mail: boutorrent@gmail.com.

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

DATA	VOCALS	ACTIVITATS
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



CALENDARI BTT CURS 2019-20

DATA	ZONA	VOCAL
20 i 21 desembre	A concretar (conjunta amb el grup jove)	Mar García
15 febrer	A concretar	Carles Danón
18 i 19 abril	Montserrat	Miquel Insausti
23 i 24 maig	Cerdanya	Pere Mansilla

CALENDARI SEAM 2019-2020

DATA	LLOC	VOCAL
1 de febrer	Alòs de Balaguer	Josep Emili
7 i 8 de març	Cadí	Roger Sant
30 de maig	Malanyeu	Josep Emili

Les sortides d'1 dia es fan en dissabte, però, si hi ha qui ho desitja així, es podran estendre al cap de setmana sencer.

CALÇOTADA

Secció turisme eqüestre
1 de febrer de 2020
Federació Catalana de Turisme Eqüestre

Lloc de Sortida: Santa Susanna
Vocal: Miquel Casas

CALÇOTADA

Dia 1 de Febrer 2020
Sortida de Turisme Eqüestre

Lloc de sortida: Santa Susanna

Inscripcions
<http://www.fcturismeequestre.cat/programa-e-inscripcio-en-la-calcotada-2019.html>

EXCURSIONS FAMILIARS

Text i fotos: Bernat Ruiz

Fa temps que hi havia gent que preguntava a l'Agrupació si hi havia algun grup de famílies que anéssim plegades d'excursió.

Finalment, ens hem ajuntat una dotzena de famílies amb fills de totes les edats, i ganes de compartir les excursions que ja fèiem tots pel nostre compte.

Després d'una reunió inicial, vam fer un calendari amb un parell d'excursions per trimestre, i la primera va ser el dia 27 d'octubre.

LA FOU DE TOUS



Primera sortida. En principi hem de ser 4 o 5 famílies, però ja sabem que amb nens pel mig, les febres i les gastroenteritis són a l'ordre del dia, i finalment el diumenge a les 10 del matí ens trobem dues famílies al parc d'en Bató, al poble de Sant Martí de Tous, a l'Anoia.

Després d'esmorzar al mateix parc, comencem a caminar. Pugem cap al poble, fem la volta al bonic castell de Tous, i baixem cap a la riera. Després de recollir

unes quantes pinyes, trobem la font de la Fou, no raja, i primer passem de llarg sense veure-la.

Més endavant fem una paradeta a la cova del Diable, aprofitem per menjar una mica i explorar la cova amb ratpenat inclòs. Poc més endavant arribem a la Fou de Tous, un petit engorjat inesperat, llàstima que no hi baixa aigua.

Sortim de l'engorjat vorejant els penya-segats per la part de dalt, i tornem cap

al poble pel bosc de pins de la Devesa. Entrem al poble vorejant els camps, i retornem al parc d'en Bató, on fem un dinar de carmanyola i fem la digestió tot jugant amb els gronxadors i les estructures del parc.

Un diumenge ben aprofitat amb bona companyia, i que ens deixa amb ganes de repetir l'experiència a la propera sortida.



Explorant la cova del Diable



Descansant a la cova del Diable



Castell i poble de Tous

UN SOMNI ESPERAT MOLTS ANYS

Text i fotos: Javier Aznar

A causa de la meva professió em resultava molt difícil, per les dates més apropiades, poder viatjar al Nepal, altres sortides d'aquesta envergadura com Andes de Perú, de l'Equador, el Garhwal a l'Índia o el Tien Shan a Kazakhstan, no estaven en època estival sotmeses a canvis importants del clima com el monsó al Nepal.



Ama Dablam

Però va arribar la jubilació i amb ella aquesta possibilitat i no ho vaig dubtar ni un instant, per això vaig escollir la ruta de fer un circuit complet amb sortida i arribada a Lukla, passant per Namche Bazar, Dole, Machhermo, Gokyo, Tragnag, Chola Pass, Dzonglha i enllaçar amb l'itinerari original del CB Everest, però clar un viatge així i sense poder fer un cim em semblava que no era complet, que calia fer un esforç i posar la guinda, per això vam decidir el Lobuche East de 6.119 m, aquesta cimera mitjançant un permís a l'igual que l'Island Peak, et

permeten la seva ascensió i seguint una acurada aclimatació, ja que vam ascendir el Gokyo Ri de 5.357 m, el Chola Pass de 5.420m i Kala Patar de 5.545 m, ens en hi vam anar, i el 29 d'octubre passat sobre les 9:30 vam arribar al cim.

L'ascensió té curts trams tècnics i molt espaiats, passos en roca de III i IV, i un cop a la secció de neu un mur de gel de 10 o 12m vertical, i una altra secció més curta molt a prop del cim, el panorama era impressionant, el bon temps es va alinear amb nosaltres i les nostres ganes, estenent



des del Pumori, Everest, Lhotse i el Makalu, i a la nostra esquena el Cho Oyu, el Cholatse i més a sud el Ama Dablam.

La baixada va ser llarga i cansada, vam utilitzar trams de cordes fixes per rapelar i d'aquesta manera intentar baixar de forma més descansada i sense tensió de patir alguna caiguda. L'arribada al CB a més de les felicitacions, va estar presidida per una sopa

Lobuche East

calenta i després un somni reparador dins el sac de plomes fins al dia següent.

La tornada a Lukla la vam fer en tres etapes per l'itinerari original, Tengboche, Namche Bazar i Lukla. Pel que fa al vol amb les avionetes, no vam tenir cap tipus de problemes en concret amb la climatologia i van ser puntuals tant a l'anada com a la tornada.



Everest des de Kala Patar

ALPINISME DE LUXE AL PEDRAFORCA

CIM DEL CALDERER (Pedraforca)

DIRECTA A LA CANAL DEL RIAMBAU MD / MD +

Per: Javier Aznar



Diedre de la Cova

El Pedraforca ofereix un ampli ventall d'escalades tant en el vessant nord com al sud, i en cadascuna de les seves elevacions, però a l'hivern la seva orografia no presenta tants itineraris, si no tenim en compte les clàssiques grans rutes de escalada hivernal, només apta per a un nombre d'escaladors i alpinistes donat el seu elevat compromís.

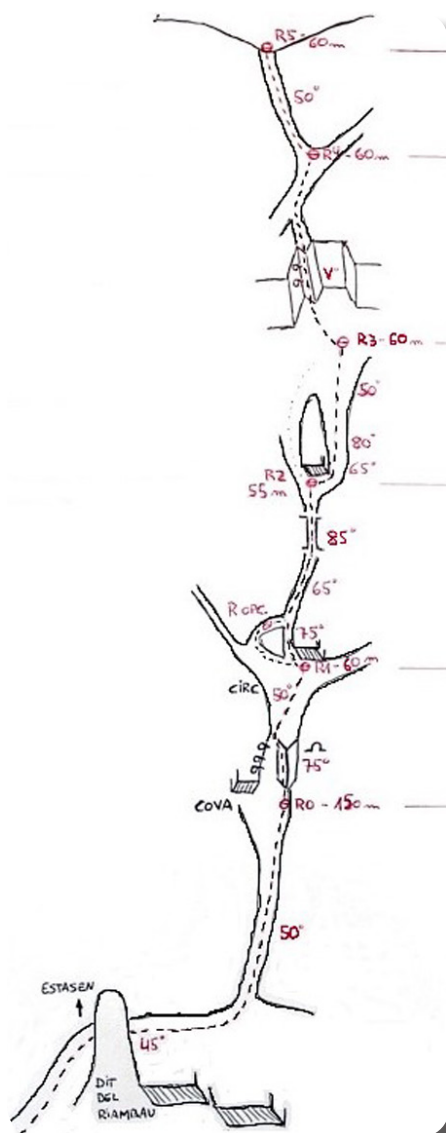
Des de fa ja anys l'escalada de cascades de gel com a iniciació a aquesta especialitat alpina, es va afegir a les possibilitats que ofereix aquesta muntanya, i com per tancar el cercle d'aquests estils d'ascensió, no podia faltar la canal del Riambau, inicialment escalada el juny de

1949 pels germans Estorach i E. Navarro, pràcticament avui dia només es puja en època hivernal, revelant-se com una gran ascensió amb un gran caràcter de veritable alpinisme, és aquesta una ascensió molt desitjada, cal afegir un plus i és que no sempre presenta les millors condicions per això, quan aquestes es donen, Twitters, Facebooks, Webs, SMS, Whatsapps, entren en una fase de bogeria col·lectiva, "Aquesta formada !! ..", i si tenim tècnica necessària, el fons físic adequat, el grau assumit, llavors aquí tenim una de les millors ascensions alpines, del nostre Pirineu sense cap dubte, amb ambient i passos que difícilment oblidarem.

Aproximació: Per assolir l'entrada de la canal, podem accedir per mitjà de dues opcions, la més comuna és la que un cop arribats al collet del Dit del Riambau (inici de la via Estasen al Calderer), i mitjançant un llarg flanqueig per pendents de neu molt àeries, ens portarà fins a la mateixa entrada de la canal. La segona opció es tractaria de continuar íntegrament la canal des de la mateixa pista d'accés al Refugi Estasen, aquesta opció és menys aconsellable ja que ens trobarem amb unes zones de roques molt inestables, es poden sortejar per la dreta i arribar a l'entrada de la canal en el mateix punt que la primera opció.

Descripció de la via: Situat a la canal, fins a la reunió de la cova, es pot pujar a encaix, en funció de la quantitat de neu, deixarà a la vista els pitons de la R, que està situada a la dreta i al peu d'un diedre tombat cobert de gel, unes rampes de neu ens situaran en el següent llarg que comporta el primer pas clau de la via, un goulotte-xeme-neia, de gel vertical en la seva sortida. Un altre llarg amb algun ressalt de gel i rampes de neu ens situaran a peu d'un petit encaixonament de roca, al peu mateix tindrem la R per poder assegurar el segon pas clau (V), és aquest un pas de mixt on trobarem alguna assegurança, a més de possibilitat de col·locar les nostres. Superat aquest punt ja només quedaran rampes de neu fins a un estret coll, entre el Calderer i el Pollegó Superior.

Descens: Des del cim del Calderer, seguir la carena, cadenes, ràpel fins al Pollegó Superior, des del cim seguir el sender ben marcat fins l'enforcadura, i per la clàssica tartera baixar fins a la cruïlla amb el camí que ens conduirà al Refugi Lluís Estasen.



Horari: Molt variable, ja que estarà en funció de les condicions de la canal, i la nostra condició física i tècnica però no comptar menys de 6h, a part aproximació i descens.

Material:

Piolets i grampons tècnics, un joc de encastadors, Camalot 0.5, 1 i Alliens (semàfor), cintes llargues, 6 cintes exprés d'anells i algun pitó de roca opcional, de 4 a 5 cargols

de gel preferiblement curts de 12 a 14 cms. (Aconsellable portar frontal).

Cordes de 60 m. 1/2, i equip adequat ja que estem en ombra tota l'ascensió.

Època aconsellable:

Les millors dates acostuma a ser el regel, temperatures per sobre de 0° i a la nit fred intens, abril i primers dies de maig.

Informació actualitzada:

Refugi Lluís Estasen, Jordi Gallardo (guarda).



Pas clau a mitat de la via

AVISOS IMPORTANTS QUOTES

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

Us recordem que aquest mes de desembre passarem al cobrament els rebuts corresponents al proper any 2020.

ALTES DEL MES D'OCTUBRE

Bernat Bolao Cano

Esther Romero Truñó

Eloi Salvany Argay

Anna Ferrer Giménez

Laura Sánchez Zambrano

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

TARGETES FEEC

Com cada any us volem recordar que durant el mes de desembre possiblement a partir de la segona setmana) ja podreu demanar la targeta de la FEEC, per l'any 2020.

Recordeu demanar-la abans de final de mes, si heu de fer activitats durant els primers dies del nou any.

Us farem saber els preus, tan aviat com tinguem la informació.

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'Agrupació 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.

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



Els Sioux fent una ferrata



Semprepodem al Montsià. La foradada i la Banya (foto: Pep Molinos)



Pessebre a Gallifa (foto: Miquel Budi)

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, Josep Bou, Bernat Ruiz, Amat Botines, Miquel Budi, Carme Canals, Dolors Marro, Domènec Palau, Anna Tomàs, Miquel Peinado, Carme Capdevila, Núria Molinos, Sioux i Miquel Casas •