



1912

butlletí informatiu
gener 2020

Semprepodem a Sant Llorenç de Munt. Cova Simanya (foto: Jordi Secall)

Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA



Sorrida familiar: Pantà de Foix)



Diminues al sol: Ermita de st. Julia del Mont

PROPÒSIT

"Acció de proposar-se fer alguna cosa"

Sempre en acabar i començar l'any sentim a dir aquesta paraula i que molts cops surt dels nostres llavis, propòsits de no fer..., de fer..., i que moltes vegades queden al calaix i que com diu la paraula queden en això, propòsits.

Siguem valents i aquest cop fem-nos-en un, només un, però que amb tota la il·lusió i fermesa siguem capaços de dur a terme, que quant acabem el 2020 no hagi estat tan sols un propòsit sinó una realitat.

Tant és que sigui petit, tant hi fa que costi d'assolir, l'important dels propòsits és això, el voler realitzar allò que signifiqui un petit repte,

Apa ànims per agosarat que no quedi, proposem...

"La República Catalana", revisarem el propòsit el proper desembre.

Í N D E X

- 3** EDITORIAL: Propòsit
- 4** AEC: Sopar de nadal a l'agrupació
- 7** SORTIDA FAMILIAR: Pantà de Foix
- 8** MUNTANYA: ...Saltar Collserola!!!
- 9** MUNTANYA: Sant Julià del Mont
- 10** MUNTANYA: Semprepodem a Sant Llorenç
- 12** MUNTANYA: Aturat; AEC: Panera de Nadal

AGENDA D'ACTIVITATS:

- 13** CALENDARI gener;
Normes generals
- 14** DIMECRES AL SOL:
Volta a les ermites de Pontons
- 15** SEMPREPODEM: Ferran

- 16** MUNTANYA: Cingles de Cabrera
- 17** CALENDARI: Senderisme;
Infantil-juvenil; Escursions familiar
- 18** CALENDARI: Senderisme;
Sortida a Eivissa i Formentera
- 19** CALENDARI: Grup Jove
- 20** CALENDARI: BTT; SEAM; Calçotada
- 21** Tossal del Rei
- 22** CALENDARI: Esquí de muntanya

- 23** GLACERA: Cogne
- 26** ITINERARI: Cim del Monteixo
- 30** AEC: Altes; FEEC, Condol; Pagaments;
Correus electrònics

SOPAR DE NADAL A L'AGRUPACIÓ

14-DESEMBRE-2019

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)

Avui el trànsit no ens ha creat problemes. Un cop que hem deixat el cotxe al pàrquing, na Dolors i jo pugem a l'Agrupació, amb una certa recança, puix que falten 5 minuts per les nou; ens renyaran? Passem la porta i no és que no ens renyen, és que ja hi ha un bon nombre d'amics i amigues xerrant i passant-ho bé amb les retrobades. Agafem els números pel sorteig del cagatió i un parell de gotets amb un còctel molt bo.



La taula del jovent (foto: Carme Collado)

Salutacions, petons, alegria de trobar-nos amb amics i amigues de fa tant de temps...

La fem petar amb alguns i al cap de poc ens avisen que podem passar a les taules. Fa goig de veure-les tan ben parades i amb els tovallons amb forma de llacet. Ens hem aplegat cosa d'una seixantena d'amics i amigues.

Enguany els joves s'ocupen de repartir les viandes; ens arriba el primer plat. El president diu unes paraules de benvinguda i ens autoritza atacar el plat, per cert molt bo. El vi negre o blanc, segons preferències, va omplint els gots, els records i les novetats es fan amos de les converses. S'acaben els primers plats i els joves recu-



Els joves van fer de cambrers (foto: Carme Collado)

llen als plats buits i ens els canvien pels d'ànec. Després toca el braç de xocolata, en anunciar-lo s'omet la qualificació ètnica que tots fèiem servir fins ara; venen les ampolles de cava de l'Agrupada, se senten els espetecs dels taps. En Pere, president, fa un brindis i tot seguit es fa la invocació a sant Jupic, que és seguida per tots els assistents, s'acaba amb uns visques.

Seguidament el pastoret Planas, apallissa el tió, en surt una capsa grossa plena de paquetets, uns quants joves ens reparteixen unes bosses i quan tothom té

la seva bossa ens autoritzen a obrir-les, apareixen unes tovallolletes molt ben embolicades i decorades, tothom exclama un ooooh! De sorpresa i satisfacció. A algú se li acut de fer petar la bossa embolcall, que fa un pet ben estrident, ai carat! Per tots cantons van petant les bosses. Tot són riures i xerinola, després ve el sorteig de la resta, es canten els números i l'afortunat rep l'obsequi sorpresa. Mentrestant, arriben les neules i els torrons. És l'hora dels cafès, tallats, espirituosos...

Arriba l'hora de plegar, comiats, desitjos de bones festes i a cercar el cotxe, que tenim un tros fins a casa.

Quan m'alço per anar-nos-en, em miro tot el parament que es queda i de bon grat em quedaria per ajudar a recollir i endreçar, però els meus genolls no em permeten disbauxes.

De tot cor agraeixo la tasca dels que han muntat i desmuntaran, han servit



El brindis (foto: Carme Collado)



Els joves van fer de cambrers (foto: Carme Collado)

les taules, han fet cafès, còctels... Gràcies a vosaltres ens hem pogut retrobar amb

tota aquesta colla d'amics i amigues, alguns feia molt de temps que no ens vèiem.



Preparant la cagada del tió (foto: Roger Sant)

SORTIDA FAMILIAR PANTÀ DE FOIX

Per: Núria Ruiz. Fotos: diversos participants

Diumenge dia 1 de desembre vam fer la segona sortida de famílies, i vam ser un bon grapat entre adults i infants (13 adults i 8 infants).



Vam trobar-nos a les 10:30h a la masia La Creu, un vell hostel abandonat, al Parc del Foix. Des d'allà vam caminar per un itinerari circular d'uns 4,5 km que ens duia fins al pantà de Foix, passant per la Font d'Horta, on vam fer-hi una petita parada. Vora l'embassament vam fer la parada per dinar, descansar, xerrar i jugar una bona estona. Després, el camí de pujada ens va tornar fins l'aparcament on teníem els cotxes.

Va ser una jornada agradable on algunes ens vam retrobar després de molts anys, d'altres arribaven de nou a l'Agrupació... i on infants i adults vam gaudir d'una excursió tranquil·la i d'un dia agradable. Amb ganes de repetir i trobar-nos de nou a la propera sortida que hi ha programada.



...SALTAR COLLSEROLA!!!

Per: Pep Molinos

Quantes vegades a casa de menut, al cau, i amb els companys excursionistes hem sentit o dit les paraules "saltar Collserola". Doncs sí, un munt de vegades i que per molts anys duri.



Per nosaltres els barcelonins, Collserola sovint representa un esbarjo, una fugida del brogit, un descans enmig de l'estrès, i també una bona excursió ja sigui fent la travessa de Trinitat fins a Molins de Rei o remuntant La Riera. Però el fet que amb poques hores puguis "saltar" de Barcelona a Cerdanyola, Sant Cugat, La Floresta, etc, representa una activitat força habitual quan tens un forat a la feina, quan vols estirar les cames, o quan simplement vols escampar la boira.

Que ens representa o ha representat saltar "Collserola"? Moltes coses, entre d'altres: Collir fredolics al vessant nord del puig de Magarola, collir espàrrecs sota el turó d'en Corts, cireres d'arboç a tota la carena axial, pinyes i pinyons pujant a Can Borni. Amb la canalla fer volar l'estel a la carena, baixar

barquetes pel torrent de Sant Medir, o tallar canyetes de riera per fer-ne flautes. També baixar de nit a La Floresta i sentir les corredisses dels senglars, celebrar una nit de lluna plena el Cap d'any al Mont d'Ossa (St. Pere Martir), llegir un bon llibre a les runes de l'ermita de sant Vicenç del Bosc envoltat de bardissa, recórrer en un dia plujós i boirós la carena del turó Blau, trobar-se un dimecres en Rico i la seva colla fent un esmorzar de forquilla en un restaurant prop de la carena, creuar-se amb un monitor de l'Agrupació preparant una cursa d'orientació, i un llarg etcètera. Com veieu hi ha un munt de coses a fer mentre "saltes" Collserola.

Collserola és una serralada fràgil rodejada de grans nuclis urbans i assetjada per potents immobiliàries que voldrien construir-hi (Torre Negra, Sta. Maria de les Feixes, etc...), però que la pressió ciutadana i el Parc han aturat. Solament una reflexió: paga la pena seguir gaudint d'aquesta serralada amb tot el respecte necessari, per tal que tant nosaltres com les properes generacions puguem "saltar Collserola".

Ens veiem a l'altre costat

SANT JULIÀ DEL MONT

18 de desembre de 2019

Torna a ser dimecres al sol

Per: Carme Canals

Avui anem amb cotxes particulars ja que no som prou per llogar autocar. A Fabra i Puig ens ajuntem tots i fem via cap a la Garrotxa.



Ermita de st. Abdó i st. Senen

En arribar a Les Preses parem a fer l'entrepà i el cafè; i tot seguit ens acostem al llogarret de Batet de la Serra, molt a prop d'Olot.

Comencem la ruta per un sender suau que sense gaires pujades fortes, ens porta al coll de Palomeres i a l'ermita dels sants Abdó i Senén. Fem una paradeta per contemplar la vista sobre les muntanyes que envolten Santa Pau, tot i la calitja que avui no ens abandonarà. A partir d'aquí baixem fort al coll de Boixedes i seguidament per un altre corriol en direcció NE pugem cap el cim. Primer ens dirigim, al mirador des d'on podem veure la vall del Fluvià i entre boires el Canigó, el Comanegra, i el Bassegoda.

Després seguim el darrer tram de carena i arribem a l'enrunat petit monestir de Sant Julià del Mont, punt més alt de la ruta. Aquí fem una parada més llarga i, ves per on, comencem a adonar-nos que es van veient fredolics i llengües de bou. Ens entretenim una bona estona a collir-los, però també cal anar baixant. La temptació és irresistible i ara i adés ens ajupim a recollir-ne més. Això és un vici i acabem amb les bosses ben plenes.

La tornada la fem per una variant pel vessant nord de la serra, molt boscosa i bonica, tot comentant diferents receptes per fer amb els bolets.

De nou als cotxes, cap a les Preses a dinar. Un menú excel·lent que ens deixa molt satisfets. Ja ben tips, fem repartiment de bolets perquè tothom els tasti, i agafem els cotxes de tornada a Barcelona. Tinc la sensació que tots hem passat un bon dia.



SEMPREPODEM VARIADA EXCURSIÓ PER SANT LLORENÇ

Text i fotos: Jordi Secall (soci 2247)

El passat 21 de desembre, un grapat d'amics i amigues del Semprepodem ens vam desplaçar al massís de Sant Llorenç del Munt per fer la darrera excursió de l'any i en el dia més curt de l'any.



Sant Llorenç del Munt

Ja a l'autocar, abans d'arribar al punt de sortida, l'Àngel ens presenta la Carme, que farà la primera excursió amb nosaltres (i esperem que moltes més !!!), i en Miguel, l'organitzador de la sortida, ens explica l'itinerari que seguirem.

Arribats a Coll d'Estenalles, el dia se'ns presenta esplèndid, amb un bon solet i sense vent, però caldrà anar amb compte perquè la pedra està molt

humida i relisca força. Comencem a caminar cap al Montcau, fent una bonica volta per pujar als Cortins, amb "curiosa" grimpadeta que demana molta atenció per no anar a parar on no toca. Continuem pel corriol i la carena del Montcau fins al cim, on arribem gaudint d'unes vistes esplèndides: Canigó, Puigmal i Cadí ben nevats, Montserrat i el mar, entre d'altres indrets igualment encisadors.

Baixem del Montcau, i passat un collet, ens endinsem a la Cova Simanya, completant així el triplet d'activitats muntanyenques de la sortida: excursionisme, grimpada i espeleologia.

Ja de camí cap a La Mola, entre baixades i pujades, el temps ens canvia, i comença a ploure, ara suau, ara més fort i causa un considerable fangueig, que afegeix duresa a la caminada. Quan ja tenim a la vista l'antic monestir benedictí de Sant Llorenç, fem assemblea per decidir on dinem, i guanya per majoria baixar a la balma de Sescorts.

Ja amb la panxa plena, fem la darrera pujada a La Mola, acompanyats ara, d'un fort vent. Paradeta al monestir i foto de grup. Entre núvols, pluja i vent, continuem la ruta baixant pel camí dels monjos. Mal-

grat les condicions meteorològiques, gaudim d'una posta de sol espectacular, d'aquelles que es recorden. Les poques hores de llum d'aquest dia, fa que la fosca ens atrapi una estoneta abans d'acabar l'excursió, havent d'utilitzar altre cop les frontals que ens han il·luminat a la Simanya. Cansats i contents, arribem a l'aparcament on ens espera l'autocar per tornar a casa. Magnífica sortida ben eclèctica, amb una bona caminada, emocionant grimpada, tastet espeleològic, i temps molt variat: sol, pluja i vent.

Moltes gràcies, Miguel, per haver-nos portat per aquestes meravelloses contrades. I per extensió, gràcies a tots i totes les vocals de sortida que invertiu molts esforços per tal que la resta puguem gaudir de grans moments a la muntanya, en molt bona companyia.



ATURAT

VI-1973

Jordi Romagosa (soci 1224)

Jo estic segur que el temps s'atura.

Quan en baixar del cim, de retorn al refugi, cansat pel dur exercici, hom jau damunt la gespa fresca del prat, lentament la son que de bon matí, quan tot just clarejava el jorn, s'ha fet fugir, va guanyant la batalla. Els ulls es clouen, el pensament s'esvaeix i, allí damunt la catifa d'herba, un home dorm.

Els insectes i les flors es fecunden, la terra volta, l'univers sencer gira, desplaçant-se en l'espai infinit, i allí damunt del prat, un home dorm, per uns instants ho ignora tot i dorm; un home ple de visions màgiques, de llum de geleres, d'esquitxos de cel i de fortalesa. Ell ha deturat el temps; sap que demà ha d'ésser dalt d'un tren que el tornarà a la vida controlada i cronometrada.

**Deixa'l. No el despertis,
que ara ben segur que és feliç!**

313

· número guanyador de la panera de Nadal de l'Agrupació ·
Els guanyadors son: Robert Navarro i M. Llum Arias



CALENDARI GENE

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
7 dm	AEC	Reunió Junta directiva	Junta
9 dj	AEC	Reunió de Veterans	Frederic Planas
11-12 ds-dg	SEM-Grup Jove	Sortida d'iniciació (lloc a concretar)	Amat Botines i Xavi Calvo
15 dc	Muntanya	Dimecres al sol: Volta a les ermites de Pontons	Pere Mansilla
18 ds	Muntanya	Semprepodem: El Ferran (Garrotxa)	Albert López
25 ds	Muntanya	Senderisme: Cingles de Cabrera	Lluís Tarruella
25-26 ds-dg	SIJ	Sortida	SIJ
25-26 ds-dg	SEM	Canigó	Amat Botines
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, despenjaments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació.
- Els participants estan obligats a respectar durant tot el recorregut el medi natural.
- Les sortides disposen d'un pla d'emergència en base als telèfons mòbils dels participants i les instruccions dels vocals, que per raons de seguretat poden modificar la ruta i els horaris.
- L'Entitat posa a disposició dels participants un full de reclamacions, a la seu de l'Agrupació •

DIMECRES AL SOL

VOLTA A LES ERMITES DE PONTONS

Sortida per a tothom grans i petits, recorre-gut al voltant de les ermites per camins del Penedès, dinar de restaurant

Data: dimecres, 15 de gener

Transport: cotxes particulars

Trobada 08:00h. Padilla 255

Torrelles de Foix, restauraran Km 0

Distància: 8.500 metres

Desnivell: 360 metres aprox.

Temps: sense parades 180 minuts

Animeu-vos que la primera de l'any és fàcil

Vocal: Pere Mansilla (601 11 02 87)

ITINERARI:

- APARCAMENT a Pontons.
- ERMITA DE SANT JOAN DE LA MUNTANYA
- L'haurem de rodejar per un camí de pedra que la rodeja per la seva dreta fins arribar a un mirador.
- Prenem el camí que baixa just al costat del mirador.
- Quan veiem el FORN TEULER girem a la dreta (gir de 180°).
- Passem pel costat d'unes GRANGES i arri-bem a la carretera BV-2122.
- Girem a la dreta i al cap de pocs metres prenem un camí a l'esquerra que baixa fins a creuar el RIU DE PONTONS.
- Seguim i passem per davant de la CASA DE COLÒNIES DE PENYAFORT i seguidament creuem el TORRENT D'EN GRALLA.
- MARGE DE PEDRES amb marques de pin-

tura. Haurem de pujar-hi per sobre passant per un senderó i seguint unes marques ver-melles.

- ERMITA DE SANT SALVADOR (Es pot entrar per la part esquerra fent una mica de grim-pada).

- Reprenem el camí de pujada on anirem resseguint les ROQUES DE SANT SALVADOR el camí passarà a tenir un desnivell descen-dent.

- TORRENT D'EN GRALLA i ens incorporem al CAMÍ DE PENYAFORT

- Al cap de poca estona veiem la FONT DE SOVAL DE BAIX i girem a l'esquerra incor-porant-nos al CAMÍ DEL MAS DE PONTONS.

- ESGLÉSIA DE SANTA MAGDALENA.

- FONT VOLTADA. RIERA DELS CARBONS i la RIERA DELS MOLINOTS.

- Entrem al poble de PONTONS i ens trobem a la CAPELLA DE LA MERCÈ.

- Aparcament on hem deixat el cotxe.

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/les inscrits/es 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 pu-gui passar

SEMPREPODEM FERRAN (983m) ALTA GARROTXA

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

Dia: dissabte, 18 de gener de 2020.

Hora de sortida: 6:30 h a l'Agrup — 6:45 h a Fabra i Puig (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 16 de gener 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'Agrup:

Caixa d'enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058 (Indiqueu Nom, Cognom i "Ferran")

Recorregut: 17 km aprox.

Desnivell: 937 m aprox.

Horari aproximat: 5h-6h

Dificultat: Moderada (només el descens de Ferran és una mica difícil).

Itinerari: Oix, El Pla d'en Pei, la Tuta d'Escales, Mare de Déu d'Escales, coll de la Bassa. Balma del Corneta, coll de Terres, Ferran (983m), Talaixà i Sadernes.

Material: Cal portar esmorzar i di-

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

Vocal: Albert López T/ 617419885

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/les inscrits/es 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: Una de les fites d'aquesta excursió és l'alterós cim de Ferran, punt culminant d'una retallada cresta, coneguda per la seva escalada. Aquest cim s'alça a llevant de la vall d'Oix i sembla barrar la seva sortida natural.

Les altres dues fites remarcables són: l'església de la Mare de Déu d'Escales, una complexa construcció d'estil romànic i la balma del Corneta amb una boca de grans dimensions, però de fondària reduïda i plena de llegendes.

També però, passarem per Talaixà i Sadernes indrets molt interessants per la seva història i situació

MUNTANYA – SENDERISME

CINGLES DE CABRERA

Activitat: Excursió de muntanya per a socis i sòcies

Dia: dissabte, 25 de gener de 2020

Lloc de trobada: 7,00 a l'Agrupar – 7,15 a Fabra i Puig

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

Inscripcions: Fins dijous 23 de gener a les 20h.

Preu: socis 35 €, socis on-line 45 €. Inclou autocar i dinar. Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupar: Caixa d'Enginyers: 0072 3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom i "Cabrera".

Distància: 8 km.

Desnivell: 390 m.

Horari aprox: 4 h.

Dificultat: fàcil.

Itinerari: Cantonigròs, Pont de la Rotllada, Font Negra, collet de Cabrera, Santuari de Cabrera, Cantonigròs.

Dinar: Restaurant a Roda de Ter

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

Vocal: Lluís Tarruella (T/ 693056628)

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 pugui passar.

Apunts de l'excursió: Itinerari que sortint del pont de la Rotllada recorre la petita vall entre els cingles d'Aiats i la serra de Sitjar, enfilant-se tot seguit dalt els cingles de Cabrera i el seu santuari, amb magnífiques panoràmiques sobre Osona i el Pirineu Oriental.

SECCIÓ DE MUNTANYA

SEMPREPODEM

DATA	LLOC	VOCAL
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

GENER: 25-26

ABRIL: 18-19

FEBRER: 15-16

MAIG: 16-17

MARÇ: 14-15

JUNY: 6-7

JULIOL: campaments

CALENDARI 2019-2020

EXCURSIONS FAMILIARS

9 febrer

22 març

26 abril

14 juny

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

SECCIÓ DE MUNTANYA

SENDERISME

DATA	LLOC	VOCAL
25 gener	CINGLES DE CABRERA	Lluís Tarruella
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 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
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.	Caiaç
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
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

CALÇOTADA

Secció turisme
eqüestre

**1 de febrer
de 2020**

**Federació Catalana
de Turisme
Eqüestre**

Lloc de Sortida: Santa Susanna
Vocal: Miquel Casas



16 DE FEBRER DE 2020

TOSSAL DEL REI (1.349,8 m)

Sortida per l'encesa de la Flama de la Llengua Catalana amb motiu del 51è aniversari de la Renovació de la **Flama de la Llengua Catalana**, acompanyarem al Centre Excursionista els Blaus al cim del Tossal del Rei

Tipus d'activitat: Muntanya

Dia: Diumenge, 16 de febrer de 2020

Lloc de Trobada: Palau Reial. Diagonal cantonada Tinent Coronel Valenzuela (ara John M. Keynes).

Hora de trobada: 6:30 h del matí (puntualitat).

Itinerari: De Fredes al cim a peu per la pista forestal del [HYPERLINK "http://cimsdelpaisoscatalans.blogspot.com/2009/07/tossal-del-rei-1356-m.html"](http://cimsdelpaisoscatalans.blogspot.com/2009/07/tossal-del-rei-1356-m.html) coll de Tombadors o pel [HYPERLINK "/C:/Users/Manel/Downloads/http://cimsdelpaisoscatalans.blogspot.com/2016/02/tossal-del-rei-13498-m-des-de-fredes.html"](http://cimsdelpaisoscatalans.blogspot.com/2016/02/tossal-del-rei-13498-m-des-de-fredes.html) GR el camí clàssic.

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

Desnivell: 464 metres de pujada i 465 de baixada.

Horari: 3 h (1:30 h + 1:30 h)

Dificultat: baixa.

Transport: Vehicles particulars.

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

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

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

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

(*) **MOLT IMPORTANT:** Fins al 2 de febrer s'ha de confirmar si voleu dinar al restaurant per facilitar als companys de Castelló la reserva. Cost del dinar 15 euros.

També els que vulguin sortir dissabte al matí i fer nit a l'Alberg Font de Lluny. Companys del Centre Excursionista de Castelló guiarien una excursió al matí de dissabte. El cost de l'estada a l'Alberg amb sopar i esmorzar en habitació doble 37€ per habitacions de 3 o més places 34€.

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

HYPERLINK "<http://cimsdelpaisoscatalans.blogspot.com/2009/07/tossal-del-rei-1356-m.html>"<http://cimsdelpaisoscatalans.blogspot.com/2009/07/tossal-del-rei-1356-m.html>
<http://cimsdelpaisoscatalans.blogspot.com/2016/02/tossal-del-rei-13498-m-des-de-fredes.html>

CALENDARI DE SORTIDES D'ESQUÍ DE MUNTANYA 2020

DATA	SORTIDA	VOCAL
11/12 gener	Iniciació: Lloc a concretar	Amat (amat92@gmail.com)
25/26 gener	Canigó	Amat (amat92@gmail.com)
8/9 febrer	Cerler (amb Grup Jove)	Roger (33almogaver@gmail.com)
22/23 febrer	Travessa Cerdanya	David (davidenergy@msn.com)
7/8 març	Cadí (amb la SEAM)	Roger (33almogaver@gmail.com)
21/22 març	Pic de la Cabaneta	Jordi (jkalafell@gmail.com)
1/3 maig	Culfreda	Roger (33almogaver@gmail.com)
16/17 maig	Travessa Posets	David (davidenergy@msn.com)
30 maig/1 juny	Maladetes	Pol (polbaselga@gmail.com)
13/14 juny	Tapou	Rafa (alalbos@yahoo.es)

També organitzarem un campament hivernal als Alps per Setmana Santa amb activitats de tot tipus. Ja us anirem informant.

Engresqueu-vos, que com més serem més riurem!!

Per aquells que comenceu, o que ja teniu una colla d'anys i esquiaades a les cames, a les sortides més tècniques s'intentarà oferir alternatives més tranquil·les per la mateixa zona.

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

VOCALIA D'ESQUÍ DE MUNTANYA



UNA VALL DE SOMNI PER ESCALAR CASCADES DE GEL...

COGNE

IL SENTIERO DEI TROLL 350m II 3

Per: Javier Aznar

Cogne és un petit poble dins el Parc Nacional Gran Paradiso



La seva situació és estratègica, es troba a la capçalera de quatre grans zones de cascades de gel a

l'hivern Valnontey, Valeille, Lillaz i Moline-Gimillan-Grauson, amb un cens de més de 180 cascades, amb dificultats per



a tots els nivells, amb un percentatge molt alt de seguretat en les formacions, la qual cosa justifica el desplaçament; l'orientació, l'altitud i la zona auguren jornades fantàstiques d'activitat.

He tingut ocasió d'anar a escalar a Cogne en dues ocasions i no sé de quina d'elles tinc millor record, l'abundància de gel, el gruix, fa que puguem fer comparacions odioses amb el

que tenim al nostre Pirineu, tret d'alguna excepció com Gavarnie.

En el meu propòsit d'intentar descriure escalades i ascensions de nivell mitjà com a les publicades anteriorment, a Cogne podem trobar un bon grapat d'elles entre les quals destaquen la cascada de Lillaz 250 m, Il 3, Valmiana 150 m Il 3+ i com no, Il Sentiero dei Troll, 350m Il 3.

Un lloc típic de prendre una cervesa, consultar ressenyes etc És sense cap dubte el Bar Pizzeria Licone, tota una institució a Cogne.

L'equip i el material, té en aquest tipus de sortides una gran importància, les temperatures al febrer, millor mes per visitar entre d'altres, poden estar sobre els -10° o més, això ens pot donar una idea de la qualitat dels mateixos.

Il Sentiero dei Troll, està a Valnontey en la seva riba esquerra, una aproximació com a màxim d'1 h, i comporta una successió de ressalts amb plataformes còmodes a continuació de cada un d'ells, com a màxim trobarem 80°, la majoria de reunions les haurem de muntar, però el gel és abundant, amb gran gruix i no tindrem problemes en muntar amb cargols. El descens es



Senyal del sentiero dei Trol

realitza amb un primer ràpel i després caminant per un bosquet a l'esq. de la cascada en sentit de baixada, fins al peu de via.

L'ideal d'aquesta sortida és disposar de diversos dies per poder realitzar una activitat més completa i per justificar el viatge, per arribar a Cogne es pot optar per dues possibilitats, amb cotxe particular, seguint la ruta fins a Chamonix, travessar el túnel de Mont Blanc i seguir l'autopista de la vall d'Aosta, sortir a la SS26 a l'altura de Sarre, aprox 24 km des del Túnel i seguir indicació a Cogne. L'altra pos-

sibilitat que seguim en la segona visita molt més còmoda, menys temps de viatge i econòmica és amb avió BCN a Milà amb línies low cost i llogar un cotxe, segueixes l'autopista fins Sarre en 2h i de Sarre a Cogne.

Al·lotjament: Hi ha moltes possibilitats en el lloc, però jo aconsello Albergo Ondezana a Lillaz, molt amables i acollidor.

Pizzeries: No pot faltar Licone a Cogne, Lou Talapen a Valnontey, La Brasserie du Bon Bec a Cogne.

Bibliografia: Cascades autour du Mont Blanc, Tom II per F.Damilano i G.Perroux, Ed. Ice Connection.



CIM DEL MONTEIXO (2.905 m) PER LES BORDES DE CRUSOS

Per: Jordi Pino i Caterina Rodríguez

El cim del Monteixo és el punt culminant de la serralada Monteixo-Norís, una gran massa de muntanya que naix per llevant al cim del Sanfons, a la carena fronterera entre el Pallars i Andorra, i es despenja direcció ponent fins caure al riu Noguera de Vallferrera, entre els pobles d'Alins i Àreu, situats al nord dels Pallars.



Estanys de Baiau Monteixo

Aquesta allargassada serra, amb diversos cims de més de 2.800 m., separa la vall de Ferrera i Baiau, al nord, on són abundosos els espadats de caire glacial, amb la vall del riu Tor, al sud, on el terreny, menys acinglerat, manté durs i llargs pendents sostinguts. Cim força solitari degut a que resta eclipsat per la proximitat de l'emblemàtica Pica d'Estats

El Monteixo té diverses rutes d'accés, alguna de curta durada, com la que

munta pels llacs d'Aixeus; de totes maneres, és més aconsellable pujar-hi per les Bordes de Crusos, degut, malgrat la seva duresa, a la solitud del entorn, el tipus de vegetació i les vistes que tindrem, en fer una part del recorregut per la carena.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir a la vila de Llavorsí (Pallars Sobirà). Pel nord, s'hi arriba des de la vall d'Aran pel port de la Bonaigua i pel sud, per

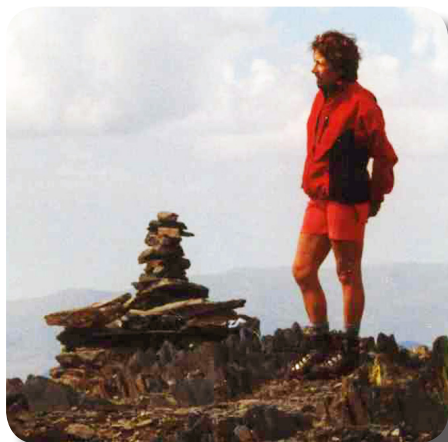
Tremp, La Pobra de Segur i Sort. De Llavorsí agafarem una carretera direcció Àreu, deixant primer a l'esquerra una carretera que du a Tavascan, després a la dreta un altre que du a Tírvia i, en el poble d'Alins, un altre carretera a la dreta que porta a Tor.

Un cop a Àreu, travessarem el poble i seguirem per la carretera que de seguit esdevé pista de terra. A partir d'aquí farem 1,5 Km. aproximadament d'aquesta pista, fins que a la nostra dreta veurem un singular indicador que diu "Monteixo" i pinta dos pins pinyoners i una taula de pic-nic. A l'esquerra hi un altre senyal de ferro, més modesta, i posada al any 1962 amb motiu del cinquantenari de l'Agrupació Excursionista "Catalunya". Uns metres abans dels rètols, a la dreta, hi ha lloc un petit espai per aparcar.

RECORREGUT

La excursió comença travessant el riu Noguera de Vallferrera pel pont de Sorguen i s'enfila fort per la vall de Crusos, passa les tres Bordes del mateix nom, travessa el riu i tot seguit emprèn una llarga i penosa ascensió de forts pendents, sense camí ni senyals, per tal d'arribar a la carena de ponent. Seguint-la cap a llevant, ens durà fins el mateix cim.

Les referències més importants i horaris



Monteixo

aproximats de l'excursió són:

0 minuts.- Pont de Sorguen (1.350 m).

A la dreta de la pista on hem aparcat, de fusta, amb un senyal de GR que indica direcció equivocada i del que no farem cas. El passem i prenem una altra pista forestal que s'enfila fort en direcció nord (esquerra). Més endavant, la pista fa una llçada cap a la dreta. Terreny de pedres, algun prat, i algun arbre.

10 minuts.- Final de la pista. (1.425m).

Just quan aquesta entra en un bosc d'avellaners, mor en un prat. De la nostra esquerra surt un camí fressat que, en pujada i fent revolts per dins del bosc, va guanyant alçada.

25 minuts.- Final del bosc (1.565 m).

El camí segueix fent llçades, ara entre gòdua i algun arbre. Bones vistes de la vall de Crusos. Terreny de pastures.

40 minuts.- Primera Borda de Crusos.

(1.680 m). A la nostra esquerra, tanca-da, en molt bon estat. A la dreta una petita borda i més enllà una font. Davant nostre un camí fressat que segueix planer i al cap d'una estona es perd entre prats prop del riu. Compte en aquest indret, el nostre camí surt cap a la esquerra, mig amagat, resseguint la paret de la Borda i en el seu darrera, gira a la dreta i s'enfila fent llaçades.

50 minuts.- Segona Borda de Crusos. (1.750 m). També en bon estat, tanca-da. Ara el camí segueix pujant per prats, però fent una gran llaçada que gairebé ens porta fins el riu per després tornar en- rere. Podem fer drecera pels prats, la ter- cera borda està visible per sobre nostre.

1 hora i 5 minuts.- Tercera Borda de Crusos (1.860 m). Una mica malmesa, refugi de bestiar a l'estiu. Passem per davant i la deixem a la nostra esquerra. Ara el camí, per entre prats, fa un pèl de baixada i després planeja per tal d'anar a cercar el riu (SE). El travessem i ens enfilem a uns prats on trobem un antic i malmès cercat de pedres per guardar bestiar (Orri)

1 hora i 15 minuts.- Orri enderro- cat. (1.910 m). El deixem a la nostra es- querra i ens acostem a un bosc; on, en arribar als primers pins, trobarem rastres de camí que seguirem cap a l'esquerra

(direcció llevant), per tal d'anar cap el fons de la vall. Més amunt el bosc s'acaba i just ho fa, veurem uns matolls de nerets. Aquí abandonem el fons de la vall i ens enfilem fort, sense camí, per una dreta i feixuga pala d'herba i pedres, direcció SE., cap a la carena a l'alçada d'un solitari pi. Ens travessen alguns corriols fets pel bestiar.

2 hores i 35 minuts.- Carena. (2.400 m aprox.) Bones vistes de les muntanyes dels Pallars, la vall de Crusos i cim de l'Orri. Seguim la carena direcció llevant, decantant una mica pel vessant de la nos- tre dreta (cara sud de la muntanya). Puja- da més suau però encara forta, per entre herba de prat i alguns rocs.

3 hores i 20 minuts.- Peu d'una tar- tera. (2.690 m) S'acaba la vegetació i entrem en un roquisser que baixa d'una mena de canal. Superem la tartera pel cos- tat esquerra d'aquesta suau canal (nostra dreta) i on, una mica d'herba ens amoro- sirà la pujada. En arribar al cap d'amunt ja veiem el cim.

3 hores i 55 minuts.- Pic del Mon- teixo. (2.905 m) Cim ample, rocallós, allargassat amb una fita de rocs damunt d'una base de ciment. Llibre de registre. Molt bones vistes de les valls i cims del entorn.

Baixada desfent el camí d'anada i compte

no errar al arribar a l'Orri enderrocant.

HORARI

Pujada, sense comptar parades, de gairebé quatre hores. La baixada es fa en dues hores.

DESNIVELL

El desnivell total de l'excursió és de 1.590 metres de pujada i 1.590 de baixada.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer a peu tot l'any, llevat dels mesos d'hivern, on la neu hi és present i molt abundosa. Cim més aconsellable amb esquís per altres rutes, degut a la baixa alçada de la sortida i no apta amb raquetes, si amb material alpí.

PUNTS D'INTERÉS

Des del cim tindrem molt bones vistes; així si mirem al nord podrem veure tots els cims de la carena fronterera amb Occitània com el Montroig, Gueroso Certescan, Baborte, el Sotllo o la Pica d'Estats, entre altres. A ponent distingim fàcilment totes les muntanyes dels Pallars i l'Aran. Destaquen cims com Montsant, Mainera, Peguera, Encantats, Biciberri, Punta Alta, Colomers, Montarto o Mauberme. Més al fons les Maladetes.

Cap al sud tindrem el cim de l'Orri i les valls de Tor i Ferrera amb cims com Salòries o Màniga. A llevant, cims an-

dorrans i ceretans com són Pica Roja, Estanyó, Fontblanca, Comapedrosa, Tossa Plana Cadí. Sota nostre el cim de Norís i el petit i penjat llac de la seva cara sud.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és alpí amb una mica d'influència atlàntica. A l'hivern la neu cobreix tota la muntanya i a les parts altes se n'acumulen importants gruixos. Pel bon temps, pots arreplegar dies de sol i sense vent, en que pots passar molta calor i per contra, dies rúfols, de pluja, boira i humitat en què, degut a l'alçada, podem passar molta fresca. Les glaçades o nevades es poden produir fins ben entrada la primavera. A l'estiu són freqüents les tronades i tempestes.

La vegetació està composta també de flors, plantes i arbres d'alta muntanya i de clima alpí a les parts altes i subalpí a les baixes..

EQUIPAMENT

Motxilla, barret, ulleres, crema solar i roba d'abric, inclòs al pic de l'estiu. Cal dur roba protectora del vent i de la pluja així com calçat sòlid. També recomanem dur una màquina de retratar, uns binocles i força aigua.

Barcelona a 3 d'octubre de 2003

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

Ja podeu demanar la targeta de la FEEC per l'any 2020.

CONDOL

Aquest passat mes de desembre hem hagut de lamentar la pèrdua de dos consocis: en **JORDI GARCIA ROGLAN** i en **JOSEP CABEDO CASTILLO**, volem fer arribar a les respectives famílies 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

agrupactivitats@aec.cat

btt@aec.cat

butlleti@aec.cat

caiac@aec.cat

comunicacio@aec.cat

coordinacio.sij@aec.cat

grupjove@aec.cat

laribalera@aec.cat

seam@aec.cat

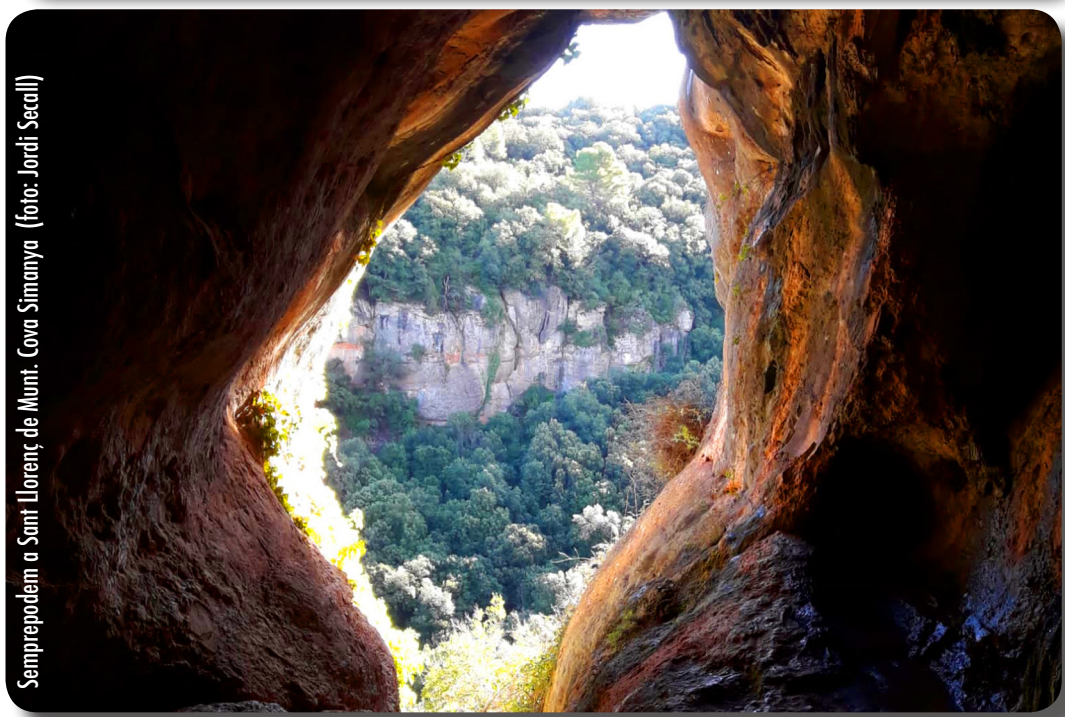
secretaria@aec.cat

web@aec.cat

Semprepodem a Sant Llorenç de Munt (foto: Jordi Secall)



Semprepodem a Sant Llorenç de Munt. Cova Simanya (foto: Jordi Secall)





Semprepodem a Sant Llorenç de Munt (foto: Jordi Secall)

HORARI SECRETARIA A.E.C.

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

SECCIONS

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



1912



2013



AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Padilla, 255-263, primera planta

08013 Barcelona

tel: 933 024 529

e-mail: aec@aec.cat

web: www.aec.cat

YOUTUBE: www.youtube.com/channel/UCCb4ym048bGSVxewPerla3Q

FACEBOOK: www.facebook.com/AgrupAEC

INSTAGRAM: www.instagram.com/agrupacioextacatalunya

Edita: AEC

President: Pere Mansilla

Amb la col·laboració de:



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

Coordinació: Rosa Maria Soler

Correcció lingüística: Jordi Romagosa

Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Dipòsit Legal: B 11805-2015

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Pere Mansilla, Rosa M. Soler, Javier Aznar, Pep Molinos, Josep Bou, Bernat Ruiz, Carme Canals, Jordi Secall, grup sortides familiars, grup dimecres al sol, Carme Collado, Roger Sant, Núria Ruiz, Albert López, Lluís Tarruella, Jordi Pino, Caterina Rodríguez i Javier Aznar •