



1912

butlletí informatiu
JUNY 2021

Agrupació Excursionista "Catalunya"

OLZINELLES. Alzina de la Pega Foto: Montse Pérez)

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA



Cim del Cap de la Boixassa



COLLSEROLA: Santa Maria de Valldonzella o Santa Margarida, (foto: Rosa M. Soler)

RETROBAMENT

El temps passa ràpid, però quan un temps d'espera és obligat o imposit per les circumstàncies que siguin aquest temps sembla que es multiplica.

Ens hem hagut d'adaptar i molt a treballar amb les "xarxes socials"

Hem aguditzat l'enginy per dur a terme totes o quasi totes les trobades, reunions, celebracions, sopars virtuals i d'altres esdeveniments per tal de no perdre el contacte amb els socis i sòcies de l'entitat, no sé si ho hem aconseguit, però la il·lusió i ganes per fer-ho no ens han mancat. Ara que aquest temps d'espera sembla a tocar fi, comencem amb la retrobada que de ben segur ja estem gaudint, els veterans ja fan mans i mànigues per compartir el "piscolabis", el cava ja és a la nevera, els joves fent reunions preparatòries per els campaments d'estiu, les labors reprenen la seva activitat...

Gràcies a tots i totes per la feina i voluntat que heu tingut perquè aquest temps d'espera hagi estat el més curt possible.

**Ara si, ara ja podem retrobar-nos un altre cop.
Fins ben aviat.**

Í N D E X

- | | |
|--|---|
| 3 EDITORIAL: Retrobament | 23 MUNTANYA. Senderisme: Collsuspina i Roc de Guàrdia |
| 4 MUNTANYA: Sortida familiar de maig | 24 MUNTANYA. Cultura: Sant Feliu de Savassona |
| 7 SEM: Ruta circular pel Pic del Pla de l'Estany | 25 Concurs de fotografia digital Normes Generals |
| 9 MUNTANYA: Moixeró: Empedrats - Cap de la Boixassa | 26 MUNTANYA: Campament d'estiu 2021 |
| 10 MUNTANYA: Senderisme a Collserola | 27 CALENDARI: Senderisme, Sempredom i Esquí de Muntanya |
| 12 MUNTANYA: Senderisme. Vall d'Olzinelles | 28 Grup Jove, BTT i Sortides Familiars |
| 15 MUNTANYA: Senderisme. Castelladral | 29 CALENDARI: Glacera; Sortides SEAM |
| 17 GLACERA. Grampons | 30 AEC: Altes. Assemblea; Pagaments; Correus electrònics; Condol |
| AGENDA D'ACTIVITATS: | |
| 21 Calendari activitats juny | |
| 22 MUNTANYA. Senderisme: Puig Moscó i Agudes | |

SORTIDA FAMILIAR DE MAIG

Per: Francesc Estanyol

El passat 25 d'abril, el grup de Famílies AEC ens vam reunir per fer una sortida. De nou, per culpa de les restriccions provocades per la COVID19, vam haver de fer-la a Collserola. Aquest cop però, vam decidir buscar un punt de sortida "frontera" entre el Baix Llobregat i el Barcelonès que ens permetés ampliar el número de famílies que poguessin venir.



Corriol a la vall de can Mallol (foto: Cesc Estanyol)

romànica, un pollancre monumental de més de 300 anys, l'únic curs d'aigua permanent del Parc Natural, una cascada, vegetació de ribera que ens farà pensar que estem en una selva tropical centreamericana, unes vinyes on es produeix l'únic vi de la ciutat de Barcelona i un cotxe abandonat cruspit per la vegetació potser sona més interessant, no? Comencem!

Atres quarts de 10, 7 adults i 6 infants vam començar a fer les primeres passes. Després d'una curta (però costeruda) pujada fins el Turó d'en Serra (396m) comencem un descens en zigzag seguint el torrent de Can Mallol. Tot el trajecte fins a La Rierada és per petits corriols entre boscos de densa vegetació que fan oblidar que, a pocs Kms, tenim la gran ciutat de Barcelona.

La canalla s'ho passa d'allò més bé, ja sigui corrent amunt i avall com buscant amagatalls darrera dels troncs i arbustos per espantar als pobres adults que passegem tranquil·lament.

Una altra sortida per Collserola? Podria semblar avorrit però... si us diem que veurem una ermita

És un dia força concorregut, hem de deixar pas a diversos grups de bicicletes. Ara un: "bon dia, bon dia". Ara un altre: "gràcies, bon dia". Caminem una mica i...de nou, soroll de bicicletes! Ens comencem a girar amb cara de pocs amics per deixar pas a l'enèsim grup de ciclistes i... sorpresa! Resulta que són en Roger i en Bernat de l'AEC! Quina casualitat! Xerrem una estona amb ells i continuem la nostra excursió.

Els nens comencen a tenir gana i decidim parar a fer un mos al costat d'una torre d'alta tensió o era la Torre Eiffel? ara no ho recordo bé...

Allà recuperem forces i petem una mica la xerrada. Encara ens queda tram de baixada però anem a bon ritme, pel que decidim allargar el descans.



La canalla a la Rierada (foto: Cesc Estanyol)

L'últim tram fins arribar al riu segueix la mateixa tònica: corriols enmig de bosc frondós però amb algun tram més empedrat. Seguim zig-zigajant fins arribar a un gran arbre monumental que hi ha a la vora del riu. Es tracta d'un pollancre immens de més de 300 anys i que val molt la pena veure i fotografiar. Quantes coses deu haver vist aquest arbre...qui sap si en Brito i en Picatoste anant-se a rentar al riu...



La canalla davant del tronc del pollancre monumental (foto: Cesc Estanyol)

Des d'allà, sortim un moment del curs del riu per creuar els prats que hi ha just darrera la masia de Can Busquets i visitar el salt d'aigua que porta el mateix nom. La canalla aprofita per gastar les últimes energies del matí per tirar pedres al riu i fer el mico a les branques d'uns grans arbres.

Com que les forces comencen a estar al límit i tenim els prats a tocar, decidim buscar un racó amb ombra i sol i parar a dinar. Hem de recuperar forces perquè, a partir d'aquest punt, ja només queda pla i pujada cap als cotxes.

Després de dinar fem el tram de la ruta que segueix l'únic curs d'aigua permanent de Collserola: La Rierada. És un entorn natural que sorprèn i que ens fa preguntar-nos si realment estem a tocar de la gran urbs. El camí ens obliga a creuar el riu en més d'una ocasió fins a trobar el pont on enfilarem la pista cap a Can Calopa de dalt, masia on s'elabora l'únic vi de Barcelona i on hi ha les úniques vinyes de la ciutat.

El tram de pista és el més avorrit de la ruta i es fa llarg. Ja portem més de 8 Kms a les cames i alguns petits comencen a estar cansats. Per sort, l'últim tram fins a la masia es fa per un corriol que, vulguis o no, fa més agradable el passeig.

Tenim gana i volem fer una parada tècnica a recuperar forces. A la masia tenen servei de bar, degustacions de vins i olis, etc. però

nosaltres decidim buscar un lloc al bosc on gaudir de la natura. Mentre busquem el lloc, l'Ivet, la Neus i el Joël descobreixen un cotxe abandonat enmig del bosc! Intentem esbrinar el model però el seu estat (o els nostres coneixements automobilístics) no ens ho permet. El que si que veiem és que és força antic i ens preguntem com pot haver anat a parar allà...

Poc després parem a fer un mos. Per endavant ja només ens queda l'últim km fins a Santa Creu d'Olorda.

En total, avui hem fet 11,27 km i més de 400m de desnivell i tots estem d'acord en una cosa: l'AEC té bon futur!

Fins aquí el relat de la darrera sortida de les famílies AEC, una excursió molt variada i agradable en un entorn ben proper. Apta per a tots els públics, fins i tot per aquells que la vulguin fer amb Crocs!



Tota la colla (foto: Bernat Ruiz)



Pic Pla de l'Estanys des de la vall del Rat (foto: Àlex Busquets)

del Pic del Pla de l'Estany on hi ha unes magnífiques vistes de la Pica d'Estats i el Comapedrosa.

Baixem esquiant fins una mica més avall dels Estanys de Montmantell on tornem a posar pells fins el Coll del mateix nom.

Baixem esquiant fins l'Estany Superior de l'Angonella i ara hem de remuntar fins la Bretxa d'Arcalis caminant. Per tal de passar aquesta estona avorrida a peu la Irene, el Pau i el Pol comencen a debatre sobre temes diversos sobre tot

d'Instagramers cosa que em deixa bocabatat i que té un gran efecte, la mitja hora que dura es passa molt entretinguda.

Ara toca la recompensa final, un descents amb bona neu fins la furgo on tothom està molt content d'aquesta ruta i d'haver trobat bones condicions. Segons diu el Pol surten 1700m de desnivell i efectivament estem prou cansats per tal acumulació.

Donem fi a la jornada celebrant-ho amb un petit apat i gaudint d'aquestes magnífiques vistes.



Estany superior de l'Angonella (foto: Pol Baselga)

MOIXERÓ

EMPEDRATS - CAP DE LA BOIXASSA

(desconnectant)

Semprepodem, 8 de maig 2021

Text: Jordi Serra. Fotos: Diverfors

S'acaba el confinament comarcal i fugim "en estampida" de Barcelona, ja no ens queda cap sender per descobrir a Collserola.



Camí dels Empedrats

Fem una ruta circular dedicada a l'aigua per netejar-nos de totes les tensions d'aquest any tan estrany.

Primer pugem pels Empedrats, resseguint el torrent de la Font del Faig, amb parada obligada en un Bullidor de la Llet, que enguany fa honor al seu nom.

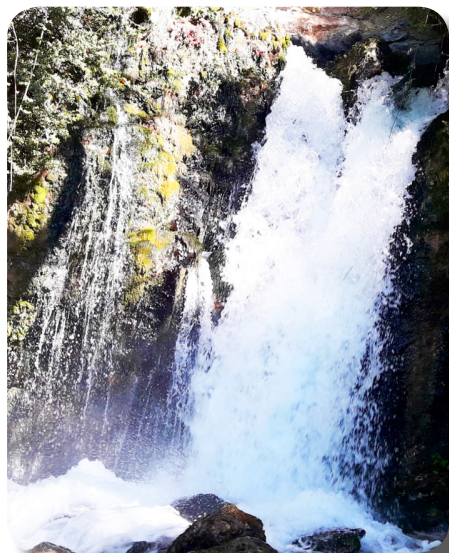
Parem en el refugi de Sant Jordi per recuperar les forces després de menjar-nos 650 m de desnivell (el confinament ha passat factura).

Un cop recuperats i reagrupats, ens dirigim al Cap de la Boixassa. Un cim sovint oblidat però d'una bellesa especial: té una cara escarpada, per on pugen dos valents desafiant la gravetat i una cara amb

pendent suau, recoberta de boix ataronjat pel fred i amb unes vistes excepcionals.

El grup es divideix en dos: el més nombrosos baixa resseguint el torrent de Monnell passant per la cova de la Vimbo i l'altre prefereix buscar pistes més suaus.

Els ruixats d'aquesta primavera ens regalen dues últimes sorpreses: aigua a la cascada del Salt de Murcurols i la Dou del Bastareny impressionant: amb una força contagiosa per seguir endavant.



El Bullidor de la Llet

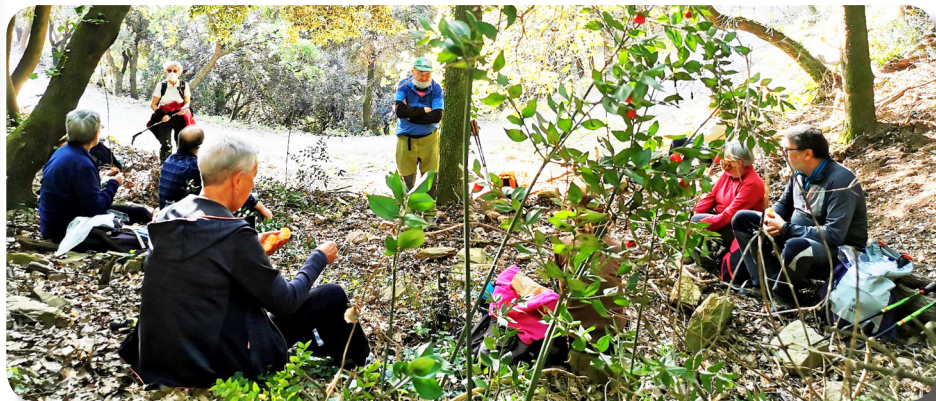
SENDERISME A COLLSEROLA

(per variar...)

24-4-21

Per: Rosa M. Soler

Una vegada més, el famós Covid, ens ha obligat a canviar els plans, i la sortida de Senderisme de l'abril s'ha hagut de fer, novament, per Collserola.



Esmorzant (foto: Conxita Güell)

Cal dir però, que tot té una part bona i la d'aquesta situació de confinament comarcal, és que durant aquests mesos hem anat coneixent racons i raconets que molts de nosaltres ni havíem sentit anomenar... En aquesta excursió circular amb inici i final al Baixador de Vallvidrera, n'hem conegut alguns més.

Vam començar seguint el GR 92, en direcció a Sta. Creu d'Olorda. El vam deixar prop de mas Pins, per agafar un trellat a l'esquerra i baixar cap a Vallldonzella, un racó ben tranquil on vam poder veure l'històric edifici de la Casa del Bisbe i les ruïnes del Monestir de

Vallldonzella o torre de Sta. Margarida. Aquest monestir va ser l'origen del que encara es troba a Barcelona amb el mateix nom, al barri de Sant Gervasi.

Al costat mateix hi ha la font de Sta. Margarida, situada al fons d'una volta amb seients a banda i banda, on vam



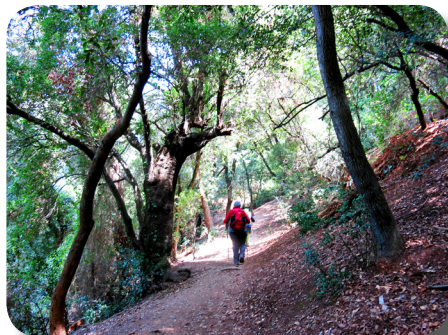
La Torre del Bisbe (foto: Rosa M. Soler)



Font de Sta. Margarida (foto: Conxita Güell)

fer un descans.

Després de la baixada, va tocar pujar de nou i vam seguir camí fins el Coll de les Torres, des d'on vam fer un caminet que més o menys paral·lel a la carretera ens va dur fins al coll de Can Cuiàs. Com que ja teníem la gana feta, vam buscar una ombra i vam dinar. El punt escollit potser no era dels millors... però va fer el fet i vam omplir la panxa, per agafar l'últim tram



Camí del pantà (foto: Rosa M. Soler)

de l'excursió amb més ganes.

Per sort ara només queda la baixada seguint un bonic i ombrejat camí fins el pantà de Vallvidrera. Vam passar per la font de Can Llevallol, amb el seu pollancre monumental. Més avall trobem la font de l'Espinagosa i aviat fem cap el pantà de Vallvidrera, tan concorregut que contrasta amb la tranquil·litat de què hem gaudit pràcticament durant tot el recorregut.



Pollancre de la font de can Llevallol (foto: A. Guiu)

Xino-xano anem cap a l'estació, envoltats de força arbres florits que ens alegren la vista durant aquest últim tram de la caminada.

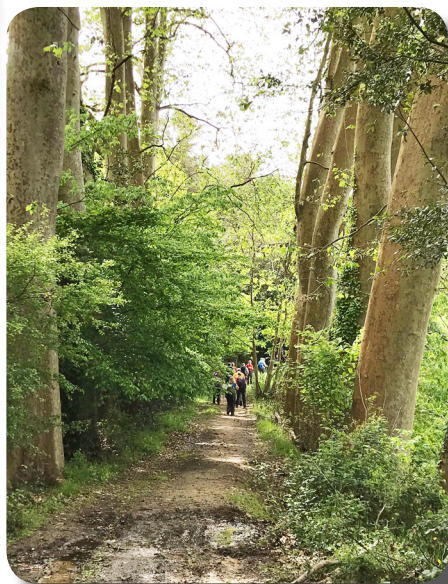
No sense recança, renunciem al possible cafetó o gelat, que teníem pensat, a la vista de la gentada que omple el bar restaurant... Què hi farem, un altra dia serà!

SENDERISME VALL D'OLZINELLES

15 de maig del 2021

Text: Anna Viola. Fotos: diversos

Degut a la segona Pasqua, s'ha hagut d'avançar la sortida mensual del nostre grup. Aquesta vegada hi aniríem en tren. Els participants ens vam anar incorporant a diferents estacions fins arribar a Sant Celoni, on encara s'hi van afegir uns quants més que venien en cotxe.



Petits entre arbres gegants

El dia estava mig ennuvolat però la temperatura era agradable. La banda de Sant Celoni ens transporta normalment cap a la zona del Montseny, però aquest cop la Rosa M^a ens proposava conèixer la Vall d'Olzinelles, que és a la banda oposada.

El primer, va ser anar a esmorzar. Ens va sorprendre que gairebé tots els bars

fossin tancats. Potser era per l'hora... Ens en van indicar un però, on hi vam poder carregar forces. Per començar, vam haver de creuar dos passos per tal de salvar les vies del tren i passar per sota la carretera i l'autopista AP-7 fins arribar a can Draper.

Algú va començar la caminada amb el pas canviat i va trompassar un parell de cops amb unes pilones, per sort però, sense més conseqüències. Can Draper és una bonica casa pairal del 1860 i és on s'inicia la vall d'Olzinelles que es troba al vessant oest del massís del Montnegre, molt transitat en temps passats. Allí vam prendre el camí que s'endinsa cap a la vall.

De seguida vam quedar impressionats per un paisatge aclaparador de camps d'alfals picmentats de roselles i limitats per uns arbres frondosos i d'un verd renovat.

En un punt, ens vam haver de desviar una mica per tal d'anar a veure el "pou de glaç" que es feia servir per emmagatzemar el gel produït durant l'hivern i conservar-lo fins l'estiu.



La bassa de l'Aranyal

Després vam recuperar el camí i el vam anar seguint fins a creuar la carretera i vam continuar pel camí paral·lel a la riera fins arribar a Can Valls. Per aquest camí hi vam trobar uns pollancre i plataners imponents que segons ens van dir, havien estat tallats per la base i això havia propiciat que el seu tronc fos doble o triple, donant-los unes característiques certament curioses.

Els cants dels ocells ens van acompanyar durant tota la caminada. Una delícia. La riera té antigues rescloses que permetien el desviament d'aigües cap els recs i les basses properes. També ens hi vam trobar antics ponts de pedra, com el del

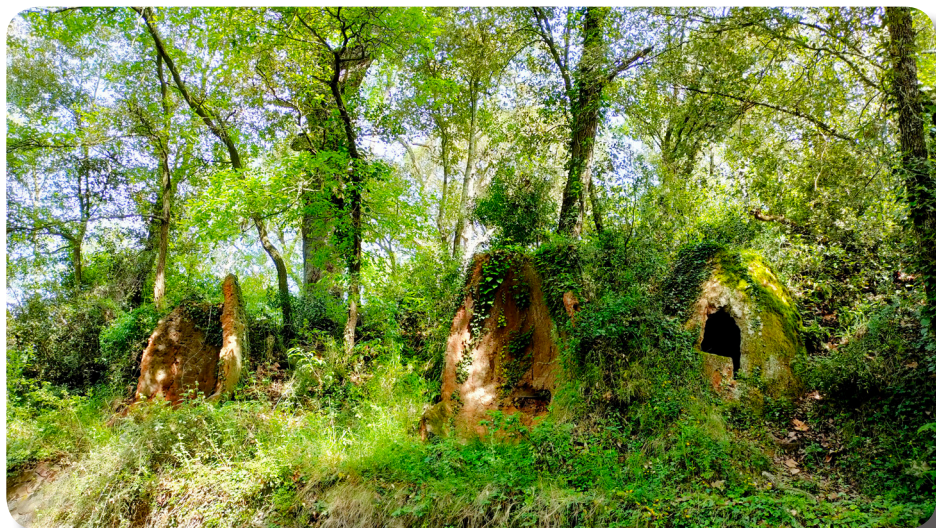
camí de Can Plana, on ens hi vam desviar per fer unes fotos. Prop d'allà ens hi vam trobar el "Pollancre d'Olzinelles" de 26,6 m. d'alçada. Sorprenent, majestuós. D'allà ens vam arribar a veure els "forns de la Pega", uns grans recipients de ceràmica de forma oval que servien per obtenir pega mitjanant la cocció lenta de pins i alzines i que s'utilitzava per l'enllumenat públic i per impermeabilitzar vaixells i recipients.

Després vam passar per la font del Rector, prop ja de la Parròquia de Sant Esteve d'Olzinelles. Un indret on s'hi troba l'ermita i la rectoria. Hi vam ser molt ben acollits. Hi tenien gallines, aus diverses i fins i tot un porc senglar. Després de voltar per allà una bona estona, vam seguir camí.

Vam arribar a una gran bassa, la de "l'Aranyal", on ens hi vam fer unes curioses fotos en les que ens reflectíem a l'aigua. Prop d'allà hi vam trobar el cedre de Can Valls de 20,75 m. d'alçada, uns plàtans i el faig del pont de l'Aranyal, tots



St. Esteve d'Olzinelles



ells imponents.

Seguint, vam arribar al sot de les Mines, un raconet encisador amb una font i un entorn d'arbres i bardissa que donaven sensació d'acolliment. En acabat, vam anar seguint, el camí fins llavors planer, s'enfilava fins que vam arribar a una zona boscosa, on vam decidir fer l'aturada per dinar. Era la 1 h., però havíem fet gana. El nostre bon amic Joan ens va convidar a provar el seu oli i fins i tot una maionesa casolana, que va encantar a qui la va poder provar.

Després de reposar una bona estona, vam iniciar ja la tornada cap a Can Draper, baixant pel Clot de la Remor. En arribar a Sant Celoni, vam anar a fer un cafetó al bar on havíem esmorzat. Un molt bon respir a la terrasseta, tot comentant la sortida. Un primer grup van marxar i la

Forns de pega

resta ens vam quedar a esperar el tren següent. S'hi estava tan bé... Havia estat una sortida fantàstica, a un indret desconegut per la majoria, que ens va encantar. Bon temps, bona companyia i un lloc esplèndid. Què més es pot demanar?

Fins la propera!



No podem parar de fer fotos

SENDERISME

CASTELLADRAL AMB L'AEC

Dimecres al Sol de 19.05.2021

Per: Joan Guiu

Bona tarda companys i companyes pencaires.

He d'endegar aquesta petita crònica demanant disculpes per l'estona, gairebé una hora, que us he fet esperar al Pkg. inferior de Castelladral.



Balma de Comaposada (foto: Domènec Palau)

Ja ho diu la dita: "molts cuiners fan malbé el brou" i en aquest cas el Road Book intern del copilot i el GPS del cotxe no estaven gens d'acord i ens ha portat a fer una senyora volta pel Solsonès...

Resumint, comencem a caminar a les deu hores agafant un corriol costa avall a la dreta del Pkg.

No havien passat ni deu minuts que hem arribat a la primera fita del recorregut: la Balma Comaposada, just per sota del camí, on s'hi acosten tots menys jo i ara ho lamento un cop sentits els comentaris dels companys.

Me n'he documentat una mica i puc dir-vos que és una Balma d'origen medieval que constava d'un espai per habitatge i altres pels ramats.

Al'exterior es conserva una estructura de planta circular, que podia ser un forn de pa, i una font que conserva la pica de pedra.

Passada la Balma caminem poc, entre uns 500 i 800 m, i ens trobem de patac davant de Can Filaborres, masia pairal ben conservada de pedra vista amb pedres cantoneres de considerables dimensions ben aplomades i on els artesans picapedrers devien de suar de valent per apilar-les.

Seguim una estoneta més costa avall tot Senraonant de política, impostos de successions i finances... fins que arribem passats uns deu minuts o un quart d'hora a les tines i la casa de Can Reixes (en runes) on fem la primera foto grupal.

Fem camí una estoneta més i ens desviem uns cent metres a la dreta i

- Quin ensurt!! En passar pel mig d'unes bales de palla m'he cregut que ja havíem arribat al restaurant...

Doncs no, anàvem a veure la tomba antropomòrfica de Vilamorós:

- Tomba excavada a la roca, de 1,90 m de llargària, 0,50 m d'amplada i 0,35 m de fondària.

- Data de 284 - 1492 dC (baix Imperi Romà fins a l'Edat Mitjana). Hi fem xerri-nola i en Lluís ens en fa la representació funerària mentre li fem fotos i s'ho mira embadalit el gosset negre, Nina penso que es diu.

El camí ens porta cap a la Font de l'Arc tot travessant bancals de blat, ordi i civada... Donat que cap de nosaltres viu del conreu de cereals, discutim educadament de quin és quin... sembla talment que la cosa no resta aclarida i algú se n'enduu mostres per comprovacions posteriors amb els experts.

Fa de molt bon caminar envoltats arreu per l'esclat de la primavera, amb verds intensos contraposats amb les rüelles i sempre sota l'aixopluc que ens dona Montserrat en la llunyania...

Arribats en aquest indret, uns quants, els més valents, pugen al Cim dels Olivers i la majoria continuem per la pista més planera per retrobar-nos tots, just abans d'arribar al Pàrquing de la Pallissa de Castelladral...

Agafem els cotxes i conduïm no gaires



St. Cugat del Racó (foto: Joan Guiu)

Km. fins a l'ermita de Sant Cugat del Racó:

- Arreu gaudim sempre de la tranquil·litat i silenci, només trencat pel cant de les mallerengues, cadeneres i d'altres ocells.

- L'Església de Sant Cugat del Racó o d'Alou apareix documentada el 925 quan el comte Miró de Cerdanya féu testament, i la cedí, entre altres deixes, al monestir de Sta. M^a de Ripoll.

- L'església presenta una planta de creu grega, amb dues naus creuades.

- Les naus són gairebé totes de la mateixa alçada i estan cobertes amb voltes de canó.

- Totes les finestres són de mig punt, adovellades i de doble esqueixada.

Paga la pena de visitar-la, tot i que no poguérem accedir a l'interior.

Per a mi personalment ha estat una caminada senzilla, de bon fer i molt reconfortant...

**El meu agraïment
a l'organitzador dels
Dimecres al Sol.**

GRAMPONS

COM TRIAR ELS GRAMPONS PER ALPINISME

Per: Javier Aznar

L'article d'aquest mes té com a referència un estudi sobre Grampons de què m'he permès resumir diversos aspectes que he considerat importants, l'article complet el podeu trobar al web de Barrabes / bloc / consells, escrit per Daniel Vega.

Resumiré la feina només sobre els grampons per alpinisme, analitzant sobre el medi natural que ens trobem com és la neu, el terreny mixt i el gel.

ANATOMIA D'UN GRAMPÓ

Parts

En tot grampó es diferencien dues parts:

- Posterior, que conforma el taló
- Davantera, per a la zona de l'metatars i la puntera

Estan unides per una barra foradada, o un altre sistema que serveix per regular la talla.

Per sota, normalment en el perímetre, es troben les puntes, organitzades en parells més o menys simètrics, i en l'espai interior s'acobla un element denominat anti-esclop, anti-snow o anti-Bott fabricat en una varietat de plàstic o en un tipus de polímer flexible, aquest acoblament evita que la neu s'enganxi i s'acumuli al metall al caminar i puguem perdre l'equilibri.

Per sobre s'instal·len sengles fixacions "automàtiques" o "semiautomàtiques" per al taló i la puntera.

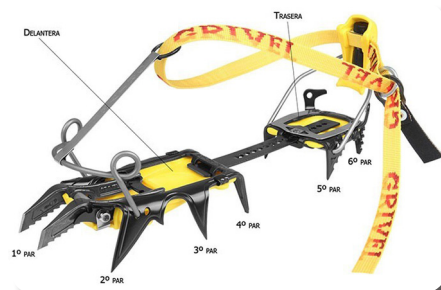
Actualment tot grampó ja no és perfectament simètric sinó que presenta una curvatura per

adaptar-se a la forma del peu, i la sivella de la corretja queda sempre a l'exterior.

Els parells de puntes

Actualment i des de fa uns anys, per a la pràctica de l'alpinisme utilitzem el grampó de 12 puntes. Encara que totes les puntes són bàsicament pel mateix, que és clavar-se en el gel o neu, cada punta lateral d'un grampó i la seva simètrica tenen alguna funció concreta en comú.

Totes les puntes dels grampons treballen de manera conjunta, especialment quan fem servir la tècnica de peus plans. No obstant això, com passa amb el dibuix agressiu de les soles de les botes, cadascuna està dissenyada amb una missió específica:



- **Primer parell:** Són les puntes davanteres i la seva importància és cabdal al progressar de cara al pendent (tècnica "de puntes frontals").

- **Segon parell:** De cara al pendent, treballen conjuntament amb les davanteres, fent un efecte de tríode. En la tècnica de puntes davanteres, per ascendir de cara un fort pendent, o en gel vertical, clavem les puntes davanteres; i donem suport sobre el segon parell de puntes.

- **Tercer parell:** La seva secció s'alinea amb el lateral del grampó. La seva funció principal específica és la de adherència lateral, sent pràctiques també per cantejar.

- **Quart parell:** Tanquen la platina davantera, i la seva secció és transversal, per aconseguir una millor retenció longitudinal, pujant de cara al pendent o, principalment, baixant de cara a la vall.

- **Cinquè parell:** És el primer parell de la talonera i treballen com l'anterior tercer parell.

- **Sisè parell:** Tanca la talonera i la seva secció torna a ser transversal. El seu treball al baixar de cara a la vall, és molt important, ja que són les primeres en clavar-se.

- **Puntes secundàries:** Les puntes secundàries solen acompanyar el segon parell de puntes, (en ocasions també al primer), per oferir diversitat de suports. Les situades en el 2n parell de puntes ja s'han imposat en tots els grampons d'escalada

TIPUS DE GRAMPONS

Per tipus de puntes davanteres

- **Grampons de puntes horitzontals:** Per a activitats de neu i menys tècniques

- **Grampons de puntes verticals:** Per alpinisme vertical i escalada

Al caminar, les puntes verticals s'enganxen i són més incòmodes, per la qual cosa es prefereixen horitzontals, que a més retenen molt més en neu, per la seva forma de pala invertida.

Per contra, a l'escalar, les puntes verticals es claven molt millor en gel, a la manera d'un piolet. Excepte amb algun perfil en T, la seva capacitat de retenció (la seva "adherència") en neu és menor.



bipunta horitzontal

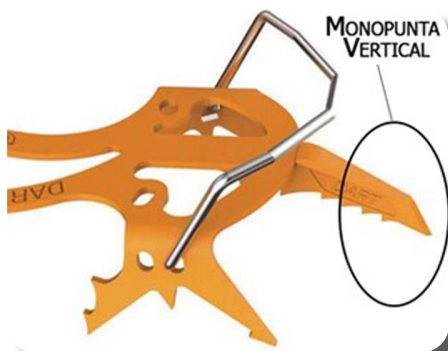
Les puntes davanteres clàssiques, amb secció horitzontal però amb certa curvatura cap avall. Actualment comencen a presentar perfils envoltants (tipus cullera) per millorar la seva adherència a la neu. En general acaben en una esmolada punta per clavar-bé en el gel (element que sempre pot aparèixer a l'alta muntanya) encara que es poden trobar algunes més amples, bus-

cant major retenció en neus poc consistents.



Bipunta vertical

Fa moltes dècades, els grampons van passar de tenir 10 a tenir 12 puntes. Tot d'una van caure els mites del que no escalable. Aviat es van preguntar: si posant puntes davant va passar tot allò... què passaria si aquestes puntes fossin com puntes de piolet? Van descobrir que l'adherència en gel era increïblement sòlid i fiable.



Monopunta vertical

No va quedar aquí la cosa, i l'evolució va continuar. I si en lloc de dos puntes, n'hi posem una sola, com un piolet? El resultat van ser un tipus de grampons que permeten escalar amb una precisió sense precedents.

Molts usuaris compren grampons modulars, i els fan servir en mode bipunta només fins que proven el monopunta i descobreixen la seva superior precisió tècnica.

Modulars

Els grampons tècnics tenen puntes intercanviables, avui dia hi ha uns quants models modulars que permeten la seva transformació en monopunta i bipunta, segons es necessiti, i segons l'activitat que es vagi a realitzar.

Alguns fabricants han innovat amb un model de grampó la part del darrere cobreix tota la gamma, i la seva part davantera és la que diferencia el nom del model. A més es venen parts davanteres soltes, de manera que combinant podem evitar haver de comprar un grampó per a cada activitat.

Per activitat

Encara que està molt implantada la divisió entre grampons segons les seves puntes frontals, farem una petita ampliació ja que hi ha bastants models amb puntes horitzontals que estan fets per a alpinisme o muntanyisme una mica tècnic i no poden ser considerats estrictament com "de marxa":

- Específics de cascades de gel, monopunta amb punta vertical
 - D'alpinisme i muntanyisme, amb puntes davanteres verticals o horitzontals
 - De marxa, amb puntes davanteres horitzontals
- Sobre els grampons d'alpinisme i muntanyisme amb puntes davanteres horitzontals, passa que estan construïts com grampons tècnics d'escalada. No són els ideals per cas-

caïdes de gel o mixt de dificultat, però funcionen bé en corredors, muntanyisme amb passos complexos, etc. Com a més funcionen millor per a caminar en neu, hi ha qui els prefereixen per a aquest tipus d'activitats.

Pel sistema de fixació

Els grampons han de quedar a la bota com a part d'ella, sòlidament units perquè cap tipus de moviment o esforç els pugui moure o treure!

Poden ser:

CORRETGES:

És la fixació clàssica. Una corretja uneix la part davantera, la del darrere i la subjecta al peu. Aquest sistema és el més rudimentari i el que menys sòlid queda, però a canvi, de millor o pitjor manera, és universal i es pot calçar en qualsevol bota.



AUTOMÀTICS

En aquests grampons trobem un estrep metàl·lic que encaixa a la puntera de les botes rígides i una lleva o talonera que encaixa al taló, també preparat per a això.

Els seus avantatges són diversos:

- Solidesa total del conjunt bota-grampó

- Lleugeresa
- Opcions de regulació (la bota es pot avançar o retardar, per a usar en roca o gel, per exemple)



SEMI-AUTOMÀTICS

Sistema híbrid entre els dos anteriors, combina una puntera "de corretja" amb una talonera "automàtica". Serveix amb qualsevol bota rígida de mercat; i amb una àmplia gamma de botes "semirígides" o "d'estiu", molt més còmodes per caminar, sempre que presenti l'encaix del darrere característic.

Encara que serveixen per a ús tècnic, perdrem l'opció d'avançar o retardar la bota, no queden tan sòlids com els automàtics i tenen més volum.

En general, podríem afirmar que:

- Totes les botes rígides d'alpinisme i les botes d'esquí de muntanya poden usar-se amb fixacions automàtiques, semiautomàtiques, i de corretges
- Totes les botes semirígides de muntanyisme permeten l'ús de fixacions semiautomàtiques i de corretges
- Les botes de marxa i senderisme, amb fixacions de corretges únicament.

CALENDARI D'ACTIVITATS JUNY

Totes les sortides queden supeditades a les normes per la Covid que en cada moment estiguin vigents i per tant podran ser anul·lades o canviades de data a última hora, segons la situació.

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
1 dm	AEC	Reunió Junta directiva	Junta
5 ds	Muntanya	Senderisme: Collsuspina	Lluís Tarruella
5 i 6 ds i dg	SEM	Tapou	Rafa Alacuart (alalbos@yahoo.es)
6 dg	Muntanya	Sortida Familiar	Pere Carrascal
10 dj	Cultura	Senderisme Cultural: Savassona	Domènec Palau i Anna Tomàs
12 ds	Muntanya	Semprepodem: Puig Moscos i Agudes	Toni Ensenyat i Pep Molinos
16 dc	Muntanya	Dimecres al sol: Sortida de costa (Garraf)	Pere Mansilla Rosa M. Soler
17 dj	Veterans	Local	Fredric Planas
19 ds	SEAM	Pedraforca: Pollegó Inferior. Per les Costes d'en Dou	Sara Gómez
22 i 23 ds i dg	Grup Jove	Flama del Canigó	Cristina i Núria V.
26 i 27 ds i dg	BTT	Vall Fosca	Roger Sant
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén

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

MUNTANYA – SEMPREDODEM

PUIG MOSCÓS I AGUDES

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

Dia: dissabte, 12 de juny de 2021

Hora de sortida:

7:00h Agrupa

7:15 Fabra i Puig

Transport: Bus.

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

Inscripcions: A la Secretaria de l'Agrupada, fins dijous 10 a les 20,00h

Preu: Socis: 25; socis on-line 35.

Cal ingressar l'import al compte de l'Agrupada: Caixa d'Enginyers (ES72 3025 0017 4114 0003 1058). Indicant nom i "Puig Moscós"

Desnivell: 1.000 m aprox.

Recorregut: 18 km aprox.

Horari aproximat: 6 hores

Dificultat: Moderada però exigent. (Aconsellem portar bastons pel desnivell)

Itinerari: Llanars, Pla de la Serra, coll Sobirà, Puig Moscós, collada Fembra Morta, Pla de les Bigues, Puig de les Agudes, Camí de les Jasses, Setcases.

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

Vocals: Toni Ensenyat (Tel/ 680 944 524) i Pep Molinos (T/ 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. Caldrà mantenir en tot moment les mesures Covid que estiguin en vigor i portar la mascareta dins el bus.

Notes: Sortim de Llanars direcció Nord per la carena que envolta la vall de Feitús. Guanyant alçada la carena trancorre per boscos i prats alpins, amb àmplies panoràmiques als cims del Pirineu Oriental. El descens el fem per terreny boscós fins a Setcases, on retrobarem el riu Ter.

COLLSUSPINA I ROC DE GUÀRDIA

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

Dia: dissabte 5 de juny de 2021

Hora de sortida:

8:00 Agrupa

8:15 de Fabra i Puig.

Parada per esmorzar: al restaurant-benzinera Quatre Camins de Tona)

Transport: Bus.

Inscripcions: A la Secretaria de l'Agrup, fins dimarts 3 a les 20:00 h

Preu: Socis 18 eur – Socis on-line 28 eur.

Desnivell: 160 m aprox.

Recorregut: 8 km aprox.

Horari aproximat: 3 hores

Dificultat: Fàcil

Itinerari: Collsuspina, l'Espina, coll d'Heures, La Collada, Roc de Guàrdia, Can Jordà, Tres Roures, Bosc Casanovas, Collsuspina

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

Dinar: Dinar de carmanyola

Vocal: Lluís Tarruella (T/ 693 056 628)

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. . Caldrà mantenir en tot moment les mesures Covid que estiguin en vigor i portar la mascareta dins el bus.

Notes: Excursió circular pels altiplans de Collsuspina, que passant pel costat de l'emblemàtica masia de l'Espina, l'itinerari ens acostarà al Roc de Guàrdia, magnífic mirador del Montseny i la Plana de Vic. Retornarem a Collsuspina pel bonic Bosc de Casanova.

SECCIÓ DE CULTURA SENDERISME CULTURAL

SANT FELIUET DE SAVASSONA (OSONA)

Dijous, 10 de juny 2021

S'ha acabat el cicle de Jardins i Parcs per Barcelona, com a cloenda proposem una sortida fàcil a nivell de tots els qui heu participat, on podrem gaudir de bones vistes, natura i història, tot aplegat al pla de Savassona, on farem una passejada i els altres una fàcil caminada. Ens desplaçarem amb autocar i dinar de restaurant.

(Esmorzar de bar, podeu portar entrepà).

Itinerari -1 lleuger: Recinte del pla de Savassona, Pel camí reial, veurem els blocs de pedra: del Dau, Pedra del Sacrifici, Pedra de les Bruixes, pedra de l'Home. Els més lleugers podran pujar a l'ermita de Sant Feliuet del S.X

Recorregut: 2,0 km. Terreny quasi pla

Desnivell del pla: 50 metres

Itinerari -2 pels caminadors: el mateix que l'anterior pujant a Sant Feliuet, Sant Pere de Savassona, Balma de la Baronessa, mirador de Tavèrnoles, Tavèrnoles on dinarem

Temps: 3:00h.

Recorregut: 5,0 km.

Desnivell: +200m.

Dificultat: fàcil.

Lloc i hora de sortida:

8:00 Local Agrupa

8:15 Fabra i Puig.

Transport: Autocar

Inscripcions i reserva: Pel WhatsApp de senderisme. (Pagament i inscripcions fins el dia 5 de juny, posteriors no es garanteix plaça).

Preu: 34,00€ (autocar i dinar).

Pagament: Compte de l'AEC.

(ES72 3025 0017 4114 0003 1058)

indicant Savassona i nom

Vocals: Anna Tomàs i Domènec Palau,
671 40 60 30

Material: Calçat i roba de muntanya apropiada, pals, aigua per a tot el recorregut,

És obligat: Llegir les Normes Generals de les sortides de l'A.E.C. i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordeu també que cal estar en possessió de la targeta de la FEEC.

Important: La sortida queda subjecta a les normes vigents del Coronavirus, i pot ser suspesa a última hora segons la situació.

CONCURS DE FOTOGRAFIA DIGITAL

"L'AGRUPA EN TEMPS DE PANDÈMIA"

BASES

- Els participants han de ser sòcies o socis del l'Agrupació Excursionista "Catalunya".
- El nombre màxim de fotografies a presentar és de tres.
- Els arxius digitals a presentar han de pesar com a mínim 1 MB.
- Les fotografies presentades han de ser de les activitats realitzades entre el 14/03/2020 i el 09/05/2021 (l'estat d'alarma).
- Cadascuna de les fotografies ha de portar un títol.
- Cal enviar les fotografies per mail a: comunicacio@aec.cat, indicant les dades de l'autor (nom i telèfon de contacte).
- El termini de presentació és el 15/06/2021.
- Les fotografies presentades seran penjades a la pàgina web de l'AEC.
- El jurat estarà format per tres membres escollits per la Junta, de reconeguda trajectòria professional o amateur en el camp de la fotografia.
- Es concediran tres premis (1r, 2n i 3r).
- El resultat del concurs es publicarà a la web de l'AEC a partir del 25/06/2021.
- El conjunt de fotografies estarà exposat fins el 30/07/2021.
- Qualsevol aspecte sobre el concurs no contemplat en aquestes bases, serà resolt per la Junta de l'entitat.

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 •

Secció de muntanya

CAMPAMENT D'ESTIU 2021

Vall de Boí

Aquest estiu, a l'Agrupació organitzem el campament d'estiu a la Vall de Boí del 22 al 29 d'agost, al Càmping Taüll, situat al poble del mateix nom.

CAMPING TAÜLL

www.campingtaull.com

mail: campingtaull@gmail.com

Ctra. De Taüll Km 3 - 25528 Taüll

T/ 973 696 174 - 618 337 540

Igual que l'any passat, a l'estiu es preveu una important demanda de places de bungalows en els càmpings del Pirineu. Per aquest motiu, informem a tots els interessats en participar-hi que feu la reserva corresponent el més aviat possible, indicant que sou socis de l'Agrupació Excursionista "Catalunya".

Segons informació del propi càmping, pels bungalows cal fer la reserva oportuna, no així per les autocaravanes, campers o tendes, ja que disposen de suficients places.

Altres opcions d'allotjament a Taüll poden ser:

Casa Xep 973696054

El Rentiner 973696184

Recordar que és una activitat oberta a totes les sòcies i socis de l'Agrupació, on es podrà participar en qualsevol de les activitats esportives o culturals, que de forma voluntària i coordinada organitzin els participants. A tall d'exemple, la ubicació del

càmping ens permetrà gaudir del Romànic de la vall i fer excursions a la vall de Sant Nicolau, vall de Sant Martí, Puig Ginebrell, Sender Boí a Durro, Puig Falcó, Estany Negre, Estans de Pessó, i altres de més dificultat com el Pic de Corrunco, Pic Gran Pessó, Pic Punta Alta de Comalesbienes, Pic de Montardo, etc. També podrem accedir a sectors colindants com el Port de Vielha, Serra de Sis, Creu de Bonansa, etc.

Així mateix, amb la finalitat de conèixer el nombre de participants i coordinar les activitats del campament, agrairíem que indiqueu la vostra participació a en Pere Mansilla (601 110 287)

Si ho voleu, també us podeu afegir al Grup de WhatsApp que tenim creat per gestionar i seguir temes del Campament, amb l'enllaç següent:

<https://chat.whatsapp.com/CgUqj9g-v0IK9btZP8Rel6s>

Per a una bona gestió de les activitats, resta totalment prohibit utilitzar aquest grup per enviar missatges/acudits que no facin referència al campament. Al mateix temps, està totalment prohibit difondre l'enllaç a terceres persones alienes a l'activitat.

PROGRAMA PROVISIONAL 2021

SENDERISME

DATA	LLOC
5 de juny	Collsuspina – Roc de Guàrdia

SEMPREPODEM

DATA	LLOC
12 de juny	Vallter – Mantet
17 de juliol	Pics de Coll-Roig

D'ESQUÍ DE MUNTANYA 2021

DATA	SORTIDA	VOCAL
5/6 juny	Tapou	Rafa (alalbos@yahoo.es)

Per aquells que comenceu, o que ja teniu una colla d'anys i esquiades 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'Agrupada en tenim per llogar (15€ el cap de setmana + 30€ de fiança)



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

ALP SPORTS
BARCELONA
Av. Gaudí, 36
93 436 46 43

GRUP JOVE A.E.C. 2020-21

DATA		VOCALS	ACTIVITATS
Juny	22 - 23	Cristina, Núria V.	Flama del Canigó

*** 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.

Les reunions seran online o presencials, segons la normativa vigent.

CALENDARI BTT

MES	DATA	LLOC	VOCAL
JUNY	Dissabte 26 i diumenge 27	VALL FOSCA	Roger

Els vocals enviaran mail 15 dies abans recordant les dates, explicant les característiques de la sortida, horaris i transport.

És important que confirmem l'assistència a la sortida el més aviat possible per tal de poder organitzar la logística. Qualsevol proposta o modificació ho podem anar comentant.

Telèfons de contacte: **Anna: 650 178 949, Núria: 627 614 885**

Ciclistes, reserveu-vos les dates!!

CALENDARI SORTIDES FAMILIARS

A la reunió que es va fer el passat 29 de setembre, es va decidir el calendari de sortides per aquesta temporada, que us presentem a continuació:

DATA	VOCAL
6 de juny	Pere Carrascal

A més vam parlar que, de cara a finals de juny o inicis de juliol, potser podríem buscar algun lloc per anar a passar un parell de dies.
Per a més informació, poseu-vos en contacte amb en Bernat Ruiz (bernatr@gmail.com), que coordina aquestes activitats.

CALENDARI GLACERA 2021

ESQUÍ DE MUNTANYA

MONOGRÀFIC FORA PISTA	15 de desembre	18 i 19 de desembre	UECG
--------------------------	----------------	---------------------	------

PROGRESSIÓ PER CRESTES

MONOGRÀFIC	9 de juny	12 i 13 de juny	FEB
MONOGRÀFIC	29 de setbre	2 i 3 d'octubre	FEB

ESCALADA EN ROCA

CURS NIVELL II	13, 20 i 27 d'octubre	16 i 17, 23 i 24 d'octubre	CEE
----------------	-----------------------	----------------------------	-----

EXCURSIONISME

CURS NIVELL I	29 setbre, 6 i 13 d'octubre	2 i 3, 9 i 10 d'octubre	AEC
---------------	-----------------------------	-------------------------	-----

DESCENS DE BARRANCS

MONOGRÀFIC	30 de juny	3 i 4 de juliol	FEB
------------	------------	-----------------	-----

FERRADES

MONOGRÀFIC	16 juny	19 i 20 de juny	CEE
------------	---------	-----------------	-----

SORTIDES SEAM JUNY-SETEMBRE

Dissabte, 19 de juny

Pedraforca: pujada al Pollegó inferior per les Costes d'En Dou

Recorregut: tram aeri amb algun pas més dret (primer grau)

Vocal: Sara Gómez

Transport: en cotxes particulars

Material: calçat i roba apropiada

Es convocarà una reunió abans de la sortida

Dissabte, 17 de juliol

Pics de Collroig, cresta de les xemeneies-Carlit, baixada per Lanós

Recorregut: cresta fàcil (primer grau) amb alguns passos més drets (màxim segon grau)

Vocal: Pere Mansilla

Transport: en cotxes particulars

Material: calçat, roba apropiada i casc

Es convocarà una reunió abans de la sortida

Cap de setmana

18-19 de setembre

Encantats: pujada per la canal central, baixada pel costat sud

Vocal: Pere Mansilla

Recorregut: canal amb passos de segon grau i alguns passos de tercer grau

Vocal: Pere Mansilla

Transport: en cotxes particulars

Material: calçat, roba apropiada, arnès i casc

Es convocarà una reunió abans de la sortida

ALTES DEL MES D'ABRIL

Gala Blanc Juncosa

Laia Jané Cabré

Magalí Rabasseda Riba

Iu Blanc Juncosa

Mercè Juncosa Culullas

Roger Traveria Jané

Adrià Blanc Pagès

Ruben Núñez de Prado M.

Marc Traveria Rigau

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

ASSEMBLEA

Us volem avançar que estem treballant per poder fer l'assemblea dins dels mesos de juny o juliol. De moment no podem concretar encara la data. Us mantindrem informats i al seu moment rebreu la corresponent convocatòria.

No obstant, si algun soci desitja que es tracti a l'assemblea algun punt o tema determinat, ens ho podeu ja fer arribar, que ho tindrem en compte.

PAGAMENTS CAIXA D'ENGINYERS

AEC: ES72 3025 0017 4114 0003 1058

SIJ: ES34 3025 0017 4514 0003 1061

MOLT IMPORTANT: Al fer l'ingrés, cal indicar **SEMPRE** nom, cognom i l'activitat o concepte pel qual es fa el pagament •

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat
agrupactivitats@aec.cat
btt@aec.cat
butlleti@aec.cat

ere@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

CONDOL

El passat 28 d'abril ens arribava la nota comunicant-nos la trista notícia de la mort d'en Daniel Villena Artó, DEP. Des d'aquest butlletí volem fer arribar als seus pares, Antoni i Enriqueta, son germà Jordi i família tota, el nostre més sincer condol per tan trista pèrdua

CASTELLADRAL: Caminant amb Montserrat al fons (foto: Joan Guju)



CASTELLADRAL: Tomba antropomorfa (foto: Carme Collado)





CASTELLADRAL. Tot el gruó (foto: Joan Guiu)

HORARI SECRETARIA A.E.C.

De dilluns a dijous de les 18:30 a 21:00 h.

SECCIONS

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



1912



2013



Padilla, 255-263, primera planta

08013 Barcelona

tel: 933 024 529

e-mail: aec@aec.cat

web: www.aec.cat

YOUTUBE: www.youtube.com/channel/UCCb4ym048bGSVxewPerla3Q

FACEBOOK: www.facebook.com/AgrupAEC

INSTAGRAM: www.instagram.com/agrupacioextacatalunya

Edita: AEC

President: Pere Mansilla

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, Domènec Palau, Anna Tomàs, Pep Molinos, Conxita Güell, Lluís Tarruella, Montse Pérez, Jordi Serra, Francesc Estanyol, Bernat Ruiz, Rafa Alacuart, Àlex Busquets, Pol Baselga, Antoni Guiu, Joan Guiu, Anna Viola, Javier Aznar, Toni Ensenyat, Carme Collado i Sara Gómez.