
EXCURSIONISTA
AGRUPACIÓ "CATALUNYA"
1912
butlletí informatiu
març 2024
Agrupació Excursionista "Catalunya"
EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA
Semprepodem. Les Bulloses(pàg. 10) Estany Negre. Foto: M. Carmen Vázquez.



Raquetes. (pàg.4) Tot el grup a l'Estany Negre. Foto: Xavi Soriano



Semprepodem: Serra dels Tossals (pàg.4) Tossal de Tresserra. Foto: Mar Cedó.

EL 8 DE MARÇ

El **8 de març** és un dia que transcendeix muntanyes i camins, és un dia en què les veus de les dones ressonen com l'eco dalt del cim.
Fa més de 150 anys, el 8 de març es va convertir en un far d'esperança i reivindicació. Les treballadores tèxtils de Nova York, en plena Revolució Industrial, van alçar les seves veus contra les miserables condicions laborals. Sota el lema "Pa i roses", van exigir retallades d'horari i la fi del treball infantil.

El 1907, la Primera Conferència Internacional de Dones Socialistes a Stuttgart, Alemanya, liderada per Clara Zetkin, va marcar un fita. Allà es va proposar establir un dia simbòlic al voltant del 8 de març per reivindicar els drets de totes les dones, especialment el dret al vot.
Avui, portem a les nostres motxilles la memòria d'aquelles dones valentes. Lluitem per la paritat laboral i salarial, per una presència igualitària en càrrecs polítics i empresarials, pel rebuig a la violència de gènere.
El **Dia Internacional de la Dona Treballadora** és més que una data al calendari; és un recordatori de les nostres lluites. Que el 8 de març sigui sempre un dia d'unió, de solidaritat i d'avenç. Que en cada ascens, portem la història de totes les dones que han desafiat els pics i han deixat empremtes a la neu i a la història. Perquè a la muntanya, com a la vida, cada pas compta.

ÍNDEX

3. EDITORIAL

ARTICLES
4. MUNTANYA: Semprepodem: Serra dels Tossals
6. MUNTANYA: Sortida Familiar Dolmen Can Boquet
8. MUNTANYA: Senderisme: Excursió als voltants de Taradell
10. MUNTANYA: Semprepodem: Les Bulloses (Una sortida de raquetes...sense raquetes)
13. SEAM: Bona escalada a les Arenes: Aresta de la Sardana
17. AEC: Si volem comunicar bé, hem d'escriure en llenguatge planer

AGENDA D'ACTIVTATS MARÇ
19. Calendari d'activitats març
20. Assemblea General Ordinària
21. Dones i matinal a Collserola
22. TTT
23. Senderisme
24. Semprepodem
25. Normes Generals

ACTIVITATS PROGRAMADES
26. Calendaris SIJ, Famílies i SEAM
27. Calendaris Senderisme i Semprepodem
28. Calendaris TTT, Dimecres al Sol i BTT
29. Calendari SEM

30. Escrits pel butlletí, altes del mes, pagaments i correus electrònics.

SEMPREPODEM: SERRA DELS TOSSALS

20 de gener de 2024

Agustí Pérez

Comencem el viatge abans de que surti el sol, fem una parada per un breu esmorzar i ens plantem a l'inici de l'excursió a les 9:45. Boca nord del túnel de Capolat (1200 m.s.n.m.). Ens trobem els de l'autocar amb un parell de cotxes i ens preparem per iniciar la ruta. Tot segons el previst, passem dels vint!.

Fred matinal, i primeres trepitjades amb neu, que es va consolidant a mesura que seguim la forta pujada. El camí passa a la solana, i a un revolt a vessar de neu apareix el nou Santuari dels Tossals (1445 m). Sorprenent estructura oberta, aèria, ens guia la darrera pujada. Netegem la rosa del vents, colgada sota un pam de neu i juguem a endevinar entre els núvols les serralades que envolten la Catalunya central. Montserrat imponent a l'horitzó tanca pel sud, i distingim el massís del Montseny, destacant sobre les serres de l'est.



La campana del Santuari dels Tossals. Foto: Ana González.

Foto de grup, gran grup!, tocada de campanes del nou santuari, i descoberta de les runes de l'antic. Seguim vorejant la serralada pel vessant sud. Un pas amb corda amb nusos ens dona seguretat en una baixada no exposada, però per damunt de cingles que em prou feines veiem sota els peus (l'anomenat Mal Pas de Runners, 1420 m.). L'antic Santuari apareix al distanciar-nos; més gran del que ens ha semblat al estar-hi al costat, i els cingles també s'han fet més evidents.

Tornem a estar a la carena de la serra, i el camí es converteix en una passejada per la neu amb vistes



Foto: Mar Cardona.

impressionants al sud i al nord. Un dia esplèndid que obliga a guardar capes de roba a la motxilla. Al nord apareix el Pedraforca, amb una interessant perspectiva, sense forca, i coronat per un globus! Cap al nord-oest les planícies del Cadí cobertes de neu. I cap al sud un mar de núvols. Contrastos de blancs, blaus, verds, i grisos, regats pel sol.

Als peus del camí, les planícies de Capolat enfarinades. El globus del Pedraforca a avançat i ara apareix davant nostre sobre la serra de Busa. Un voltor passa per damunt nostre. Ens girem i per l'est apareix un parapent, recuperant cota des de St. Maria de Queralt. Ens quedem quiets, deixant que les perspectives els creuin a l'alçada de la nostra vista. No donem l'abast, bocabadats, fent un esforç per posar els peus a terra i seguir camí.

El darrer tossal, el Tossal de Tresserres (1525 m) l'ataquem en dos grups, un per l'est directament en forta i humida pujada, i l'altre rodejant pel nord per camí i per l'oest fins al cim, també forta pujada al tram final. Gaudim de les darreres vistes des de l'alçada i gaudim de l'escalfor del sol tot el que podem, conscients que el camí va de tornada per la obaga, vessant nord de la serralada.

Sentim un parell de cops preguntes pel grup sobre si sols ens queda baixada, els dubtes arriben als vocals que ens anuncien que no. Que com a mínim un parell de fortes rampes, una dita Pujada d'en Matamatxos (1225 m), ens faran el camí mes acollidor. Amb el camí ja enfilat, dinem, escampats pels costats del corriol, per agafar forces. Travessem imponents fagedes que ens recorden les del Montseny i a bon ritme arribem al pàrquing de sortida.

Impressionats pel regal de la "meteo", amb la nevada del dia anterior encara aposentant-se, i el sol del dissabte per gaudir trepitjant-la; tot a poc més de 1400 m; un luxe!

Sortida Familiar Dolmen Can Boquet

27 de gener de 2024

Text i fotos: Dorys Sabando

El dissabte 27 de gener, ens vam reunir Isabel, Dorys, Yerko, Paula, Francesc, Maylis, Joël, Eloi, Albert, Núria, Oriol, Aran i Guim. Vam sortir a les 10:30 del matí des del camp de futbol de Cabrils i ens vam aventurar amb l'objectiu d'arribar al dolmen de Can Boquet. Uns pocs minuts després de començar a caminar, vam tenir la nostra primera parada obligada per saludar uns cavalls que prenien el sol.



Dolmen de Can Boquet.

Després vam continuar el camí fins arribar al nostre primer punt a la ruta, la Roca Llobatera, una roca amb forma de cova, on vam parar per menjar i beure alguna cosa i recuperar-nos de la pujada que ens va portar fins allà.

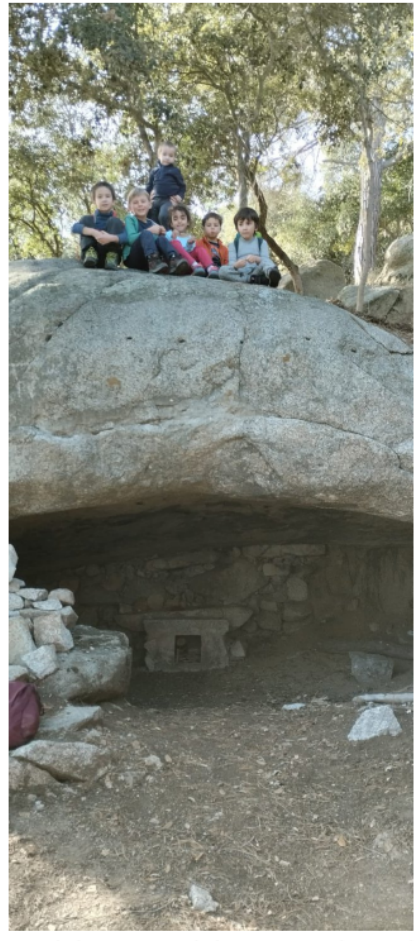
Vam continuar fins arribar al migdia al dolmen de Can Boquet. Al costat d'aquest, hi ha les tombes medievals.

Així que ens vam instal·lar en un lloc sota els arbres, però que ens arribés el sol.

Després d'un merescut descans, vam decidir tornar, però per un camí diferent del de l'anada. El retorn va ser una mica improvisat, ja que teníem clara la ruta d'anada, però no tant la de tornada. Així que ens vam aventurar cap a la Cova de la Granota, una curiosa formació de

grans boles de roca, que fins a aquest moment ignoràvem que havia estat utilitzada com a lloc d'inhumació col·lectiva durant el neolític.

Després de la foto de rigor, vam continuar amb el nostre camí de tornada, fins adonar-nos que la ruta marcada pel gps ens faria recórrer gairebé tot Cabrils, per arribar al lloc on estaven els nostres cotxes. Així que vam decidir escurçar camí, buscant-ne, evidentment, algun que no estigués senyalitzat al gps. Ho vam intentar, provant un parell d'opcions que semblaven, a primera vista, com a possibles camins fins a la urbanització que aconseguíem veure des de la nostra ruta però, definitivament, no eren aptes per a famílies. Fins que finalment, vam trobar la sortida que ens va portar per un carreró de la urbanització fins al nostre punt de partida... Vam fer 6,9 km en total...



A dalt, Roca Llobatera. A baix, la Cova de la Granota.



Excursió als voltants de Taradell

10 de febrer de 2024

Lluís Tarruella Vilà

Començo dient que aquesta excursió de "senderisme", tot i que es va haver d'improvisar per substituir-ne una altre, em va sorprendre gratament tant per qui la va portar (felicitats Lluís Tortajada i Laura Grau) com pels llocs per on vam passar..

Deixeu-me que sigui una mica subjectiu i us digui que creia que passaríem per un territori que jo ja coneixia. Doncs sí i no. L'únic lloc que vaig reconèixer va ser el Castell d'en Boix (o de Taradell) que ja hi havia estat varies vegades, la última fa bastants anys, i amb la moto. És en un paratge privilegiat que, en temps antics, deuria estar molt ben defensat amb un domini del territori absolut. Hi ha unes roques i uns amagatalls que em fan pensar amb bandolers i també amb nans, barrufets, dracs i éssers mitològics que tots recordem en els contes llegits o escoltats de la nostra infantesa.

El recorregut va ser circular i preparat per anar-hi amb els cotxes que els vam aparcar a les afores de Taradell. El camí (després convertit en corriol) surt del poble i s'enfila de mica en mica cap a les muntanyes dels voltants, carenejant-les tot passant per racons i paratges molt fotogènics que ens amaguen



El grup al castell de Taradell. Foto: Joan Canovas.





Fotos: Joan Tarruella.

coves i vistes panoràmiques impressionants. . . i tot això dins del que anomenem la "plana de Vic". Els noms més destacats d'aquests llocs, a part del Castell d'en Boix, són l'Ermita de Sant Quirze de Subiradells (integrada dins d'una urbanització del poble), les "Cuines d'en Rocaguinarda" (són unes coves amagades sota unes roques) i "l'Enclusa" (un mirador dalt d'unes roques que està d'esquena a la plana).

Definitivament va ser una sortida sorprenent, vistosa i fantàstica en la que cadascun de nosaltres la va gaudir des del principi fins el final.

P.D: Quan us acosteu per allà us recomano que pareu a esmorzar (o a dinar) al restaurant "4 carreteres" (a Tona) al costat de l'autovia. Pots demanar els "xuxos" més espectaculars que hagis menjat mai. Bon profit.



Foto: Angel Ferrer.

SEMPREPODEM: LES BULLOSES
(Una sortida de raquetes... sense raquetes)

17 de febrer de 2024

Rosa Maria Soler

Després d'uns dies de "treball de recerca" per part del la vocal, semblava que la zona de les Bulloses, podria ser un punt menys perjudicat per la manca de neu que enguany afecta a les nostres muntanyes.

No obstant, tot i que el dia abans hi havia hagut algunes nevades, al apropar-nos, ja vèiem que aquest cop semblaven haver afavorit més la banda sud de la Cerdanya, on es veia una bona emblanquinada, però com que el nostre destí estava cobert per la boira, teníem l'esperança de trobar-hi uns mínim de neu (ja diuen que l'esperança és l'últim que es perd...).

Res més lluny de la realitat. En arribar a l'aparcament del Pla dels Avellans, veiem que sota la boira, només hi havia una minsa enfarinada. Després de discutir la jugada una bona estona, decidim deixar les raquetes als cotxes i fer a peu l'itinerari previst, una circular anomenada "La ruta dels 5 llacs" .



Estany de les Bulloses.
Foto: Salvador Montpeat.

Ens posem en marxa i després d'un començament una mica dubitatiu, aconseguim enfilar el camí correcte. Anem caminant vora el riu, sense ni mica de neu, fins a un punt on sembla que l'hem de creuar. Les pedres rellisquen d'allò mes, però amb alguna sucada de peu a l'aigua i ajudant-nos els uns als altres, uns quants aconseguim creuar. Un cop a l'altra vora, no hi ha cap rastre de camí, i aviat ens adonem que no anem bé... i que una part del grup no ha arribat a aquest punt.

Una consulta detallada del track ens fa veure que ens hem passat una desviació i cal tornar enrere un trosset. Repetim l'operació de creuar el riu i un cop al



Estany de la Pradella. Foto: Salvador Montpeat.

bon camí ens reagrupem i comencem una forta pujada, que ens ha de dur al primer llac: L'estany Negre. Quan hi arribem ja s'ha esvaït del tot la boira i fa un bon sol.

Malgrat la manca de neu el lloc és preciós, amb l'estany glaçat, encara que a les vores hi ha força punts on aflora l'aigua. Després d'una bona estona fent fotos, continuem ruta, vorejant l'estany. Hi ha algunes clapes de neu, i en algun punt cal fer atenció a no relliscar, perquè sota l'enfarinada hi ha gel.

Després d'una altra pujada, arribem a l'Estany Llarg, molt més petit, però igualment glaçat i bonic i ja per terrenys més planers, el tercer (L'Estany del Racó). Hi ha algunes clapes de neu, però de poc gruix i extensió. Comencem a tenir ganeta, però decidim arribar a les Bulloses per dinar, o sigui que fem una petita ganyipada a peu dret i seguim.

Arribats a les Bulloses, anem cap a la presa tot comentant la gran quantitat d'edificis diversos que hi ha pels voltants, apart del refugi del CAF.

Això i la molta gent que hi ha "pasturant" per la zona, en fa un espai molt turístic i poc de muntanya. Per sort la vista des de la presa compensa: Al fons, per sobre de les aigües gelades veiem el Pic de la Grava i els Perics i cap a l'esquerra treu el cap el Carlit.

A l'altra banda de la presa hi ha un espai pla i còmode per dinar i ens hi posem amb gana, mentre prenem el sol amb una temperatura totalment impròpia de l'hivern, que ens permet d'estar sense el més mínim abric. S'hi està tant bé que fins i tot hi ha alguna becaina.

Després del repòs, emprenem la tornada. Per tancar el cercle travessem el pla de les Bones Hores, amb vistes a les pistes de Font Romeu (dues ratlles blanques, en mig d'un paisatge totalment desproveït de neu). Passem pel bonic i gran Estany de la Pradella (el que fa 5) també ben gelat.

Quan deixem l'estany, seguim per un ample camí-pista, amb trams força pendents, on abunden les clapes de neu gelada, que ens obliguen a passar per les vores o per dins del bosc, si no volem fer alguna culada.

Finalment deixem la pista i per un curt desviament, arribem als cotxes. A la tornada fem parada Puigcerdà per fer un cafè o una cervesa i comentar la jugada. Ha estat una ruta molt bonica i malgrat que no hem fet servir les raquetes, hem passat un bon dia, envoltats de les muntanyes que tant ens agraden.



Foto: Rosa Maria Soler.





Fotos: Salvador Montpeat.

BONA ESCALADA A LES ARENES (SANT LLORENÇ DEL MUNT): ARESTA DE LA SARDANA

Text i fotos: Xavi Diez

Així com Montserrat ha estat la tradicional escola d'escalada per a molts escaladors, la seva veïna escola de Sant Llorenç del Munt sempre ha quedat una mica relegada a un segon pla, en part per la qualitat de la roca, i perquè durant molt de temps l'escassa informació que sobre les seves vies d'escalada existia i que semblava estar només a les mans dels residents al Vallès Occidental no motivava prou. Els darrers anys gràcies a la web 'santllors.com' s'ha donat a conèixer molta informació.

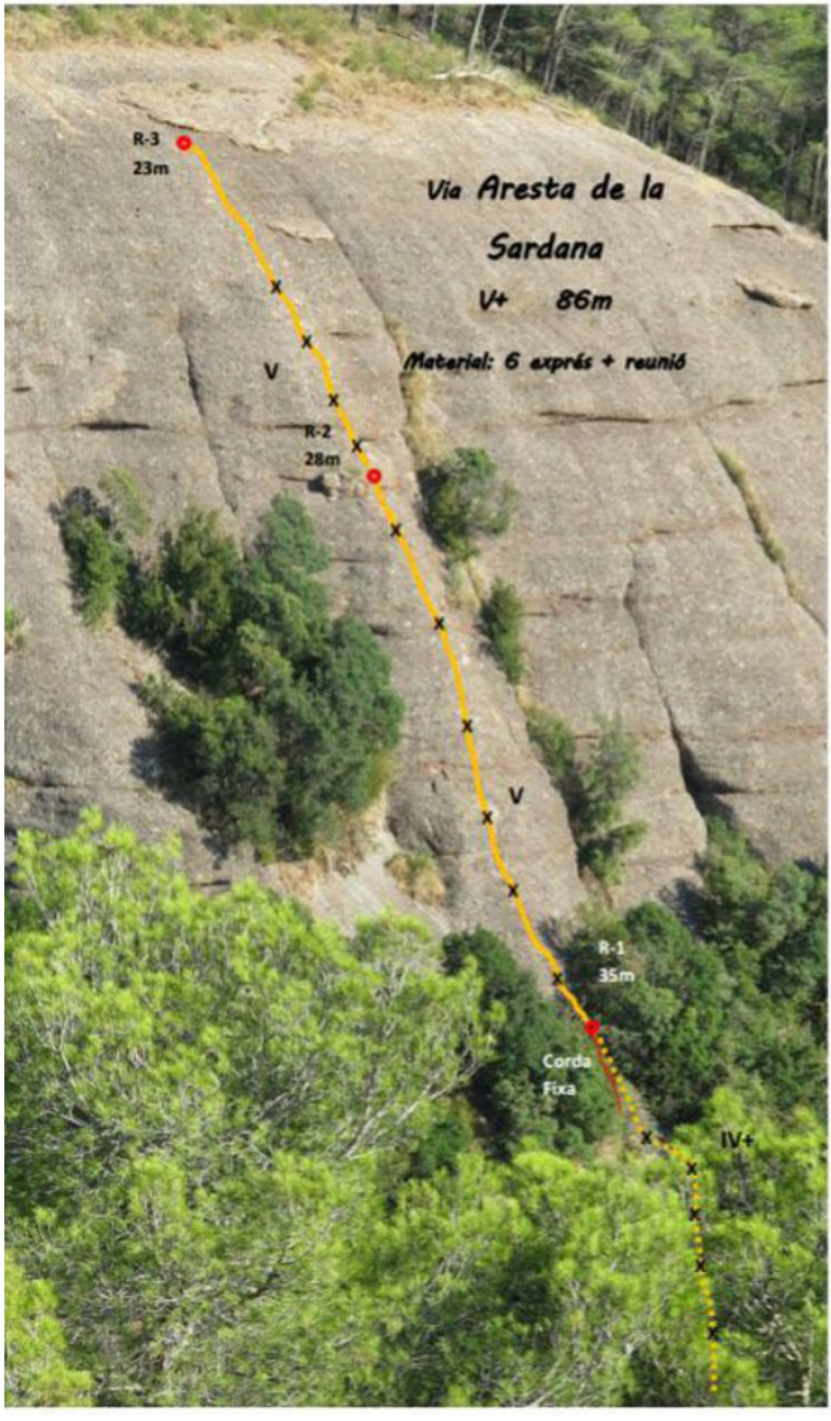
Ja fa un temps, gràcies al que ha publicat el company de la UES Jaume Planell al seu blog (https://jaumegrimp2.blogspot.com/2017/09/les-roques-daguilar-les-arenes-una.html) sobre un dels sectors antics i que s'ha posat al dia els darrers anys: Les Roques d'Aguilar sobre la barriada de les Arenes de Castellar del Vallès i ubicada a la carretera de Castellar del Vallès a Sant Llorenç Savall i davant de Sant Llorenç del Munt.



Josep Emili al primer llarg.

En aquesta escola s'han equipat tant vies esportives com de diversos llargs, destacant com una de les més llargues i que ja ha esdevingut una clàssica: Aresta de la Sardana, que està ubicada gairebé al marge de més a la dreta de la paret.

Aproximació: Per arribar a aquesta escola caldrà agafar la Carretera de Sabadell a Sant Llorenç Savall B-124, passat el punt Km 12


R-3
23m
Via Aresta de la
Sardana
V+ 86m
Material: 6 exprés + reunió
V
R-2
28m
V
R-1
35m
Corda
Fixa
IV+

en una recta, heu de girar a la dreta per entrar a l'àrea d'esbarjo de Les Arenes. Cal continuar a l'esquerra i travessar un pontet, aleshores a la dreta una gran explanada que és el nostre APARCAMENT. Cal Sí o Sí deixar el cotxe aquí si no volem tenir problemes amb els veïns de Les Arenes. Una pista encimentada i més endavant asfaltada ens puja a l'entrada del veïnat; quan trobem la primera casa, a la dreta, agafarem un camí que puja a la dreta primer ample i que s'anirà tancant. A mitja pujada trobem una gran fita, és per anar a la via Aresta de la Sardana (transcrit del blog de Jaume). Una placa metàl·lica amb el nom de la via figura a l'inici.

Primer llarg: Gairebé al mateix punt comença també una altra via (Rumba Catalana). L'Aresta de la Sardana després de superar un primer ressalt assegurat amb un parabolt (IV/IV+) segueix per unes plaques tombades en diagonal a la dreta per assolir un altre ressalt on trobem la màxima dificultat del llarg (V) vertical i amb passos tècnics amb 2 parabolts. Després es torna a tombar trobant un altre parabolt en un petit ressalt (IV+) que un cop superat ja cal anar amb precaució per un tram amb terra i pedra solta i on hi ha una corda fixa amb nusos per facilitar la tasca, sobretot si està mullat. per arribar a la R-1 als 35 metres, de dos parabolts units amb cadena i amb una argolla per facilitar el ràpel.

Segon llarg: Sobre la reunió i una mica allunyat es veu el primer parabolt, on s'arriba més fàcil per la seva esquerra (IV/IV+). Després va seguint per una mena d'esperó amb trams més verticals (V), que és on solen estar les xapes, intercalats amb trams més fàcils i trobant a tot el llarg un total de 6 parabolts i amb 28 metres s'arriba a la R-2 en una bona lleixa, de dos parabolts sense argolles.

Tercer llarg: El tercer llarg comença amb un moviment tècnic de placa per xapar un parabolt que permet després afrontar una petita caiguda (V) sobre la qual trobarem un altre parabolt, per després anar perdent inclinació i trobant un parell de ressalts amb dos parabolts i ja definitivament s'entra en una rampa per arribar a la R-3 als 23 metres, equipada com la R-1.

Descens: Rapelant per la mateixa via. Si s'escala amb doble corda, rapelar de R3 a R1 i de la R1 al terra.

Cal tenir en compte que en aquesta paret no toca el sol fins passades les 12/13 hores. Hi ha diverses vies properes que també es poden escalar si es tenen ganes d'arrodonir el dia.

1.	1 octubre	V	11. La campana	IV,Ae	21. Rumba Catalana	V
2.	Orella d'ós	6a	12. El pícarol	IV+	22. Aresta de la Sardana	V
3.	CB campeón de salto	6a+	13.	IV	23. Buscapeligru	V+
4.	Diedre de mitjanit	V	14.	IV	24. Diedre 27 d'Agost	6a
5.	Cap de fusta	6a	15.	V	25.	6a
6.	Resiliència	V	16. Hola bitxo	V+	26. Bonati	IV+
7.	Taca blanca	6a+	17. Arrancada de cavall parada de burro	V+	27. Variant Bonati	6a
8.	La bruixa	V+,A1	18. Jaume Camarasa	V+	28. Vaig, la faig i me'n vaig	6a
9.	20 anys després	6a	19. Ratpenat	V+		
10.	La ruta de la Seda	6a	20. Escola Mireia	V		

SI VOLEM COMUNICAR BÉ, HEM D'ESCRIURE EN LLENGUATGE PLANER

Conxita Güell

A l'Agrupa hi ha molta gent que escriu i s'hi publiquen molts textos. Per començar, tenim els membres de la Junta directiva i la secretaria que s'adrecen als socis amb escrits oficials i formals. També hi ha tots els comunicats de les diverses seccions i els articles que es publiquen al Butlletí.
És per això que aquestes indicacions de com escriure de manera clara i eficaç, poden interessar a la gent de la nostra agrupació.

Deia Eugeni d'Ors: "Entre dues explicacions, escull la més clara; entre dues formes, la més elemental; entre dues expressions, la més breu."

Els deu elements principals del llenguatge planer i la comunicació clara, són:

1. Per on comencem?

Abans de començar a escriure ens hem de plantejar: tema, per què, per a qui, mitjà on es publicarà, missatge clau que volem comunicar i com el revisarem.

2. Mantindrem l'ordre sintàctic habitual

Perquè s'entengui bé, una frase ha de tenir una bona estructura. I la millor és "la de sempre": subjecte + verb + complements (directe + indirecte).



3. Fem servir la veu activa

Si el subjecte d'una frase va al davant, facilitarà la comprensió del missatge.

Per exemple: *L'òrgan competent presenta periòdicament al web les llistes de puntuació.*

I no escriure. *Les llistes de puntuació són presentades...*

4. Brevetat i concisió

Les frases i els paràgrafs han de ser curts, amb una idea per frase.

5. Fem un és adequat dels connectors

Quan redactem, escrivim les frases l'una darrere l'altra i les hem de "lligar" perquè el lector no perdi el fil. Aquests lligams s'estableixen amb els connectors, és a dir, mots o locucions que relacionen oracions.

Alguns exemples: *Per tant, per tal que, en canvi, és a dir, en resum...*

6. Un vocabulari comú, precís i estàndard

Emprar paraules comunes i defugir tecnicismes, arcaismes, etc.

Per exemple: En lloc de *"amb anterioritat",* escriure *"abans".*

7. Evitem mots buits

Si un mot no aporta significat a la frase, cal estalviar-se'l.

La relació ~~existent~~ / l'anàlisi ~~realitzada~~

Posem atenció als títols i subtítols

Quan titulem un text hem de pensar en qui el llegirà. El títol ha de cridar l'atenció gràficament i ha de descriure el contingut.

8. Revisem el text seguint una llista de control eficaç

Quan tinguem el text escrit és el moment de revisar-lo: títol, introducció del context, frases, signes de puntuació, verbs, tipus de vocabulari, etc.

9. Superem els prejudicis sobre el llenguatge planer

Comunicar-nos en llenguatge planer aporta molts avantatges, el més important és que el receptor-lector entén bé el missatge que el qui escriu li vol fer arribar.

Aquest article" ha estat fet a partir del que va publicar el diari digital VilaWeb (11.02.2024). Jordi Badia i Pujol ens presenta el document que la Generalitat ha aprovat per a millorar la comunicació amb els ciutadans i alhora, destaca la importància del llenguatge planer.

Trobareu l'article sencer i la Guia de la comunicació clara de l'Administració de la Generalitat de Catalunya en aquest enllaç:

https://www.vilaweb.cat/noticies/deu-pilars-llenguatge-planer-generalitat/

CALENDARI D'ACTIVITATS MARÇ

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
2 ds.	Muntanya	Sortida de dones a Collserola (dia de la Dona)	Ana González
5 dm.	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
5 dm.	Muntanya	TTT Olesa-St. Salvador de les Espases-Aeri de Montserrat	Pep Molinos
7 dj.	AEC	Assemblea general ordinària	Junta
9 ds.	Muntanya	Senderisme: Roques encantades-La Salut	Miguel Peinado
10 dg.	Muntanya	Famílies: Montserrat	Pere Carrascal
16 ds.	Muntanya	Semprepodem: Serra de Picancel	Imma Picó
16-17	SIJ	Sortida	SIJ
16-17	SEM	Comaminyana (Boí)	Bernat Ruiz
23-24	SEAM	Sortida a determinar en funció de les condicions	SEAM
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén.

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

SECCIÓ DE MUNTANYA – DIMECRES AL SOL

Atès que la sortida de Dimecres al Sol del mes de març cauria en Setmana Santa, queda posposada fins al mes d'abril.

L'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Acordada per la Junta Directiva en la reunió del dia 9 de gener del 2024 i d'acord amb els nostres Estatuts, es convoca:

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

Per al dia:

DIJOUS, 7 DE MARÇ DEL 2024

A les 8 del vespre al nostre local social i amb el següent:

ORDRE DEL DIA

1. Lectura i aprovació, si s'escau, de l'última acta de l'Assemblea General Ordinària del 23 de març del 2023 (podeu trobar aquesta acta penjada al tauló informatiu de la secretaria del centre)
2. Memòries de gestions i activitats realitzades durant l'exercici 2023
3. Lectura i aprovació, si s'escau, de l'estat de comptes de l'exercici 2023
4. Presentació i aprovació, si s'escau, del pressupost 2024
5. Informació sobre les obres al local de l'entitat
6. Propostes de les sòcies i socis que hagin estat presentades per escrit a la Junta Directiva 15 dies abans de l'Assemblea
7. Ratificació/renovació dels càrrecs de la Junta Directiva
8. Precs i preguntes

Barcelona, 9 de gener del 2024

LA JUNTA DIRECTIVA

SECCIÓ DE MUNTANYA
(SENDERISME I SEMPREPODEM)
DONES I MATINAL A COLLSEROLA

Amb motiu del Dia Internacional de la Dona, l'Agrupa, organitza el dissabte 2 de març una matinal per a dones a Collserola

Activitat: Excursió matinal per a SÒCIES

Dia: dissabte **2 de març** de 2024

Lloc de trobada: 8h. Metro L3 Mundet (exterior costat muntanya). Finalitzarem a les 13,30 aproximadament a Metro Mundet.

Inscripcions: A Secretaria de l'AEC.

Distància: 9 Km. Aprox. **Desnivell**: 380 m. **Horari aprox:** 4h.

Dificultat: Fàcil. Sense dificultat tècnica

Itinerari: Metro Mundet, Castell Fortí, turó Valldaura, turó Magarola, turó St. Cebrià, Font Groga, font de la Marquesa, Mundet.

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

Vocal: Ana González /T/ 628 032 223)

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.

MUNTANYA – TRESCAR TRAVESSES EN TREN SANT SALVADOR DE LES ESPASES I PUIG DE L'HOSPICI

Activitat: Excursió de muntanya per a socis i sòcies

Dia: dimarts 5 de març de 2024

Lloc i hora de trobada: 7,00 Taquilles FGC plaça Espanya

Transport: FGC Barcelona Olesa de Montserrat

Inscripcions: Mitjançant grup de WhatsApp de Trescar Travesses amb tren.

Distància: 15 km. **Desnivell** 600 m **Horari:** 5h.

Dificultat: Fàcil.

Itinerari: Olesa de Montserrat , coll d'Espases (opcional Puigcendrós 100 cims), Pla del Fideuer, Sant Salvador de les Espases, Puig de l'Hospici, Serrat de Portadora, Monistrol de Montserrat.

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

Vocal: Pep Molinos (T/ 666 086 052)

Apunts de l'excursió: *Estació FGC d'Olesa de Montserrat. Esmorzar al bar Can Solé, continuem ruta flaquejant el serrat de Les Torrades fins el coll d'Espases (Aquí hi ha l'opció de pujar al Puigcendrós del grup 100 cims FEEC). Del Pla del Fideuer seguim pel coll Orpina i coll de sant Salvador, des d'on ens desplacem a l'espectacular ermita encimbellada de Sant Salvador de les Espases. Retornats al coll ens enfilem al Puig de l'Hospici (mirador). Baixem al coll de les Bruixes i fem la darrera pujada del dia al Serrat de Portadora, que seguirem fins a Monistrol de Montserrat. Hi ha l'opció segons horari, de retallar la ruta i baixar a l'estació dels FGC Aeri de Montserrat*

Normativa: És obligatori llegir i acomplir les Normes Generals de les sortides de l'AEC, incloses en aquest Butlletí.

SECCIÓ DE MUNTANYA – SENDERISME
Excursió a Roques Encantades – La Salut (La Garrotxa)

Dia: Dissabte, 09 de març de 2024
Activitat: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.
Lloc i hora de trobada: 07:h. a l'Agrupa (C/ Padilla-Provença). - 07:15h. Fabra i Puig
Transport: Autocar. Si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars.
Inscripcions: Import: 23 € socis/es, 33 € socis/es on-line. Data límit d'inscripció, dimecres 6 de març a les 20h. Mitjançant grup de WhatsApp de SENDERISME o per correu electrònic a secretaria@aec.cat. En qualsevol dels dos casos cal indicar: nom de la sortida, nom i cognoms del participant, confirmació de pagament i lloc de pujada a l'autocar. Cal ingressar l'import al compte de l'Agrupa: Caixa d'Enginyers (ES72 3025 0017 4114 0003 1058) Indicant el nom "Garrotxa".
Recorregut: 9,5 Km. **Desnivell:** + 350 - 650 m **Horari aproximat:** 4 - 5 h.
Dificultat: Fàcil - Mitjana
Itinerari: Coll de Condreu - Roques Encantades - La Salut - Pla de l'Estany Xic - Roques Estretes - Pla de Gratallops - Coll d'Úria.
Material: Motxilla, barret, crema de sol, calçat i roba de muntanya apropiada (segons la climatologia esperada), pals i aigua.
Àpats: Esmorzarem al restaurant Coll de Condreu, punt de sortida de l'excursió, on podrem menjar els nostres entrepans o encarregar-los. Dinar al restaurant Vertisol (Les Preses). El preu del dinar son 25 € i inclou cafè, tallat o cafè amb llet. Es pagarà directament al restaurant, i per això cal portar l'import exacte en efectiu.
Vocal: Miguel Peinado (629 791 749)
Normativa: És obligatori llegir i acomplir les Normes Generals de les sortides de l'AEC, publicades al Butlletí i a la nostra web: www.aec.cat/normes-sortides.
Apunts de l'excursió: *Sortirem del Coll de Condreu (Carretera Comarcal Vic a Olot, km 38,5), per una decidida però curta pujada que ens ajudarà a escalfar-nos.*
Passarem per un mirador espectacular sobre la Vall d'Hostoles, veurem prats idíl·lics i passejarem per les Roques Encantades, un lloc màgic amb grans blocs de pedra recoberts de molsa.
Visitarem el Santuari de la Salut, amb vistes esplèndides a la vall d'Hostoles, la vall d'en Bas, el Canigó, el golf de Roses i l'Alta Garrotxa.
Finalment, un llarg descens a través de preciosos castanyers i fagedes ens deixarà al Coll d'Úria, on ens recollirà l'autocar.

SECCIÓ DE MUNTANYA – SEMPREPODEM
SERRA DE PICANCEL – LA QUAR

Activitat: excursió de muntanya per a sòcies i socis

Dia: dissabte 16 de març de 2024

Hora i lloc de trobada: 6.30h a l'Agrupa (Padilla/Provença) – 6.45h a Fabra i Puig/Mediana.

Transport: autocar; si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars aplicant el sistema tarifari de l'AEC.

Inscripcions: socis/sòcies 23 €, socis/sòcies online 33 €.

Data límit d'inscripció: dimecres 13 a les vuit del vespre, mitjançant un missatge al grup de whatsap de Semprepodem o un correu electrònic a *secretaria@aec.cat*. Cal indicar nom de la sortida, nom i cognoms de qui hi participi, confirmació de pagament i lloc de trobada.

Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupa: Caixa d'Enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom, cognom i "Serra Picancel".

Desnivell: +1.050m / -1.100m **Distància:** 16,50 km .aprox

Horari aproximat: 6,30h **Dificultat:** moderada

Itinerari: Borredà (841m), Santuari de la Quar (980m), Monestir Sant Pere de la Portella (803m), pujada opcional al cim Salga Aguda (1.172m), Pont del Climent-Vilada (651m)

Material: motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i la pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua i menjar per tot el dia.

Vocal: Imma P.

Normativa: és obligatori llegir i complir les Normes Generals de les sortides de l'AEC, incloses en aquest Butlletí.

Apunts de l'excursió: *la Serra Picancel és una serralada prepirinenca típica, situada al bell mig de la comarca del Berguedà (entre els municipis de Vilada, Borredà i la Quar), que es caracteritza pel seu relleu dominat pels conglomerats. Iniciarem la caminada des de Borredà en direcció al municipi de la Quar i travessant el pont de Sant Joan sobre la riera del Merdançol. Passarem per sota el turó on es troba el Santuari de la Mare de Déu de la Quar (segle XVI) i seguirem per un sender fins arribar al Santuari benedictí de Sant Pere de la Portella (romànic segle XI) amb un claustre de dos pisos i on entre el 1838 i el 1840 s'hi van traslladar els estudis de la Universitat de Cervera. Començarem a pujar bastant vertical amb una mica de grimpada, fins arribar al Coll de Tell on qui vulgui tindrà l'opció de pujar al cim Salga Aguda (1.172m) no recomanable per a qui tingui vertigen, atès que és un tram de carena bastant aeri, però amb unes vistes excel·lents dels Rasos de Peguera, Serra d'Ensija, Pedraforca, Cadí i Puigmal. De tornada agafarem un corriol molt obac que baixa fins arribar al pont del Climent a Vilada.*

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, despreniments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació.
- Les persones participants han de tenir la llicència en vigor de la federació corresponent a l'activitat (FEEC; Espeleologia, etc), 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.
- 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
- A l'apartat de "Normes sortides" de la nostra web, hi ha la normativa detallada respecte a la participació de gossos i altres animals de companyia en les sortides. Consulteu-la en cas de que us afecti.

- El fet d'apuntar-se a les activitats de l'A.E.C, comporta l'acceptació automàtica d'aquestes normes generals.

CALENDARI S.I.J. 2023-2024

- 16 i 17 de març
- 20 i 21 d'abril
- 18 i 19 de maig
- 8 i 9 de juny (conjunta amb famílies)

CALENDARI SORTIDES FAMILIARS 2023-2024

- 10 març
- 28 abril
- 26 maig
- 29/30 juny

Informació: Bernat Ruiz 645208709

CALENDARI SEAM 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
23-24 març	Sortida a determinar segons condicions	-
27-28 abril	Escalada Vilanova de Meià	J.E. Ferrer
11-12 maig	Ports de Tortosa (Arnes)	Xavi Díez
1-2 juny	Cresta NE Gra de Fajol	*a determinar*
6-7 juliol	Pirineu (Semprepodem)	Pere Mansilla
14-15 set.	Cresta Espadas	Roger Sant

CALENDARI SENDERISME 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
2 març	Dia de la Dona - Sortida matinal de dones a Collserola	Ana González
9 març	Roques encantades-La Salut	Miguel Peinado
13 abril	Roca Corbatera - Circular pel Montsant	Rosa Maria Soler
11 maig	Puig de la Mola - Olesa de Bonesvalls	Pep Molinos
8 juny	Per les entranyes de la Serra de l'Obac (Bages)	Jordi Secall
16 juny	La Ribalera	

CALENDARI SEMPREPODEM 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
16 març	Serra de Picancel	Imma Picó
20 abril	Joanetes - Puigsacalm - Coll de Bracons	Albert López
25 maig	Crestes de la Seda (Baix Camp)	Miquel Insausti
8 juny	Carenes de Castellar de n'Hug (Berguedà)	Lluís Tortajada
16 juny	La Ribalera	
6-7 juliol	Sortida al Pirineu (2 dies) a determinar	Pere Mansilla

TRESCAR TRAVESSES EN TREN 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
5 març	Olesa - Sant Salvador de les Espases - Aeri de Montserrat	Pep Molinos
9 abril	Martorell - Castellví de Rosanes	Lluís Tortajada
14 maig	Ripoll - Puigbò - Sant Antoni - Ripoll	Toni Enseñat

DIMECRES AL SOL

Continuant amb el que hem vingut fent les darreres temporades, en aquest curs es continuaran programant excursions el quart dimecres de cada mes. Els llocs concrets de cada excursió s'aniran publicant amb la deguda anticipació. Algunes d'aquestes sortides incorporaran la col·locació de plaques del Centenari als sostres comarcals, que per haver-se malmès, desaparegut, o altres motius, calgui reposar. A qui ja hi hagi participat, comptem de nou amb la vostra participació, i qui no hi hagi anat mai, animeu-vos, que val la pena !!!

CALENDARI BTT 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
març 2024	Cursa d'orientació rogaine, lloc i data per concretar	Jordi M.
abril 2024	Volta al Montsec, 2 dies, data per concretar	Roger S.
11 o 12 maig	Proposta per definir	Carles
Final juny /juliol	Vall d'Aran, sortida de 2 dies	Roger S. i Lluís M.

CALENDARI SECCIÓ ESQUÍ DE MUNTANYA 2023-24

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
16-17 març	Comaminyana (Boí)	Bernat Ruiz
17-22 març	Setmana Santa Vintage - Mont Tabor (Alps)	Miguel Peinado
13-14 abril	Mont Perdut	Pere Carrascal
4-5 maig	Volta Posets	Amat Botines
18-20 maig	2a Pasqua - Volta Aneto (Refugi Llauset)	Irene Anton Sales
1-2 juny	Sortida optimista	Conjunta SEAM

Com cada any, realitzarem una estada als Alps per Setmana Santa!

Per aquells que us inicieu o porteu una colla d'esquiades a les cames, en les sortides més tècniques s'intentarà proposar una sortida alternativa per la zona.

A l'Agrupa hi ha equips de seguretat de lloguer (Arva-pala-sonda) per 15 € la jornada, amb una fiança de 30 €, obligatoris per assistir a les sortides organitzades.

Des de la vocalia us podem assessorar en realitzar cursos d'iniciació o cursos especialitzats de seguretat.

Salut i neu! La vocalia (sem@aec.cat)

ALTES DEL MES DE GENER

AITOR GONZÁLEZ HERRERO

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

ESCRITS PEL BUTLLETÍ

Recordeu que qualsevol escrit, nota o fotografia que vulgueu que es publiqui al butlletí, cal enviar-la al correu electrònic **butlleti@aec.cat**

PAGAMENTS PER TRANSFERÈNCIA

Us volem recordar que procureu fer els pagaments a l'Entitat per transferència bancària, ja que ens estalvia molta feina i ens proporciona un control molt més fàcil.

Agraïm la vostra comprensió i col·laboració

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
sem@aec.cat
ere@aec.cat
comunicacio@aec.cat
grupjove@aec.cat
muntanya@aec.cat
laribalera@aec.cat
seam@aec.cat
secretaria@aec.cat
web@aec.cat
coordinacio.sij.aec@gmail.com



Excursió als voltants de Taradell (pàg.8) Foto: Joan Canovas.



Sortida Familiar al Dolmen Can Boquet. (pàg. 6) Foto: Dorys Sabando.



Senderisme. Excursió als voltants de Taradell (pàg. 8) Foto: Anna Maria Viola.

HORARI SECRETARIA A.E.C.

De dilluns a dijous de les 18 a 20:30 h.

Ateneu del Clot C/.Muntanya, 16 (provisional per obres)

SECCIONS

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

1912

2013

AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Padilla, 255-263, primera planta
08013 Barcelona
tel: 933 024 529
whatsapp: 608 429 230
e-mail: aec@aec.cat
web: www.aec.cat
Youtube: Agrupació Excursionista Catalunya.
Facebook: @AgrupaAEC
Instagram: @agrupacioexctacatalunya
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: Mateu Lucas Feliu
Impressió: Empòrium
Dipòsit legal: B 11805 2015
En aquest butlletí hi col·laboren: Pere Mansilla, Agustí Pérez, Dorys Sabando, Lluís Tarruella Vilà, Rosa Maria Soler, Xavi Díez, Conxita Güell, M.Carmen Vázquez, Xavi Soriano, Mar Cedó, Ana González, Mar Cardona, Joan Canovas, Joan Tarruella, Angel Ferrer, Salvador Montpeat i Anna Maria Viola.