



1912

# Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA



Butlletí informatiu  
abril 2025

El grup de sempre podem al cim del Matagalls



# Monitors/monitores

Està prou reconeguda la tasca dels monitors/es? És vocacional? O tant sols és una etapa de la vida que es passa de ser nois i noies que ens duen a la muntanya a ser els que portem la mainada.

Vocacional! segur! no pot ser d'una altre manera, tan vocacional que dediquen hores i dies a formar-se, pel sol fet de realitzar una tasca que de jovenets els va il·lusionar i desitjar, algun dia ser monitor o monitora.

Vocacional! segur! tant que fins i tot gaudeixen de la feina que fan, bé dir-ne feina sembla com una obligació d'empresa, i no, la paraula no ha de ser aquesta..... potser compromís voluntari? Sí millor.

Vocacional! segur! qui els mana posar-se en aquest embolic, programar sortides, campaments, reunions amb les famílies, trobades per contrastar itineraris, trobar llocs per dormir i sobre tot responsabilitat, sí molta responsabilitat.

El fet de ser monitor o monitora ja és un orgull personal. Sí, ho és, no hi ha dubte. Per això aquesta editorial, per agrair i felicitar la feina, ara sí **feina**, totalment voluntària que feu a l'entitat i animar-vos a continuar fent entitat un cop passat aquest temps.

Moltíssimes gràcies a tots i totes.

## Sumari

Editorial.....3

### COL-LABORACIONS

Camí dels Plans a Peguera .....4

Pep Molinos

50 anys de Pirineus-75.....6

Rosa M. Soler

La banda sonora de Pirineus-75.....7

Miquel Àngel Martínez i Jordi Secall

La serra de la Balmeta.....12

Albert López

Visita a les mines de Gavà.....14

Anna Tomàs i Domènec Palau

Les Sybelles.....17

Rosa M. Soler

Pic de Ransol.....18

Rafael Alacuart

### AGENDA D'ACTIVITATS ABRIL

Calendari General.....19

Senderisme .....20

Trescar travesses en tren.....21

Semprepodem.....22

Cultura.....23

Normes generals/Dimecres al sol .....24

### ACTIVITATS PROGRAMADES 2025

Campament d'estiu/Semprepodem ..... 25

Senderisme/Trescar travesses en tren .26

Dimecres al sol/SEM.....27

SEAM/ERE.....29

Informació general .....30

Text: Pep Molinos Fotos: Diversos participants - Data: 15/2/2025

# Camí dels Plans a Peguera

Muntanya

*L'excursió planificada per avui era amb un curt desnivell de pujada i un llarg desnivell de baixada. L'itinerari previst era sortir de la Creu del Cabrer (pàrquing de les pistes de Peguera), pujar a la Torreta i baixar fins a Cercs.*

Quan l'autocar ens deixa al pàrquing, encara hi ha restes de la darrera nevada, i la ruta per anar cap a dalt els Rasos i a la Torreta és ben gelada. Als pocs metres i després d'alguna culada, veiem que sense material adequat prendrem mal. Fins i tot els més agosarats estan d'acord en variar la ruta. Així doncs, l'itinerari es converteix solament en un llarg recorregut de baixada amb 1.200 metres de desnivell.

El primer tram de la nova ruta demana prudència, ja que a la pista i al corriol que ens porta al nucli de Peguera, encara hi ha força trams gelats. Arribem al ja derruït i quasi

inexistent poblet de Peguera amb l'escalfor del sol. El paisatge ens sorprèn de nou amb les restes de l'església de sant Miquel, i d'algunes cases enrunades; tot rodejat per extensos prats, la serra d'Ensija i l'altiu Roc de Peguera.

Comentem la història d'aquest petit poble situat a 1640 metres d'alçada i que havia arribat a tenir 174 habitants. A finals del segle XIX es van obrir tres mines de carbó que foren explotades fins a 1928. La darrera casa es va abandonar el 1968. Fill de Peguera, fou el darrer maquis català, en Ramon Vila conegut com "Caracremada". Fa pocs anys va com-



El Puigmal i les boires baixes (foto: Rosa M. Soler)

prar tota la contrada un xeic àrab, per tal de fer-hi un complex turístic, però l'oposició de la comarca va aturar el projecte.

Deixem enrere el poble de Peguera i per un dels antics camins de les mines iniciem el descens.

Passem a frec d'una mina, la qual a pocs metres de l'entrada ja està coberta d'aigua. Creuem el torrent de Peguera on comença l'anomenat "camí dels plans", doncs anem seguint

els diferents trams que seguien les antigues vagonetes. El corriol, a trams ben protegit, passa molta estona per unes extenses fagedes, i quan ha de canviar de pla, baixa en bones llaçades fins el següent.



Els primers trams del camí son ben gelats (foto: Òscar Pàmies)

Pràcticament fem tot el desnivell de baixada en aquest espectacular bosc fins tornar a creuar el torrent de Peguera ja ben a prop de Sant Jordi de Cercs, on finalitzem l'excursió.



Arribant al poble de Peguera (foto: Òscar Pàmies)

SEM

## 50 anys de Pirineus-75

El passat 27 de febrer, ens vam aplegar al nostre local gairebé un centenar de socis i amics, per celebrar els 50 anys de la segona travessa integral del Pirineu amb esquís, que 5 socis van dur a terme l'any 1975.

Va obrir l'acte el President, donant la benvinguda i presentant a tres dels integrants de la travessa: Albert Sambola, Francesc Estanyol i Miquel Àngel Martínez (en Jaume Fernández no hi va poder assistir per un imprevist d'última hora).

Després d'un record pel cinquè membre de la travessa, l'Eduard Ruiz que ens va deixar ja fa anys, tots tres van fer-nos un resum, il·lustrat amb fotografies.

En primer lloc ens van parlar de la primera travessa que s'havia fet l'any 66 (amb participació del nostre soci Antoni Villena), i després ens van explicar tota la preparació que va requerir Pirineus-75, durant els mesos previs, destacant la col·locació de nius de material i menjar en punts estratègics del recorregut. Per acabar ens van parlar de la feina dels equips d'ajuda, que cada cap de setmana els anaven a trobar, fossin on fossin, a pobles o al mig de la muntanya.

Un cop fet aquest resum es va projectar la pel·lícula que es va gravar



Els tres participants de la travessa

durant la travessa i que s'ha actualitzat amb una acurada feina de digitalització i revisió.

Vam poder gaudir dels paisatges que des del Cantàbric al Mediterrani van anar creuant dia rere dia. Amb poca o molta neu, amb bon temps o amb boira, amb trams suaus i d'altres de dificultat. Cal destacar el xocant que ens resulta avui en dia el material que llavors es feia servir.

Després de la pel·lícula hi va haver un col·loqui amb preguntes dels assistents i més explicacions.

Per acabar, ho vam celebrar amb un pica-pica i cava i vam romandre fins ben tard a l'Agrupada, xerrant de tants

i tants records. Va resultar especialment emotiu per a molts de nosaltres la presència dels fills i un net dels par-

ticipants a la travessa.

En fi un acte entranyable, que recordarem.

Text i fotos: Miquel Àngel Martínez i Jordi Secall - Data: 27/2/2025

## La banda sonora de Pirineus-75

*El passat 27 de febrer es va fer un acte en commemoració del 50è aniversari de la II Travessa Integral hivernenca Pirineus 75. Dins d'aquest acte es va projectar la pel·lícula Pirineus 75*

A part de les imatges, s'hi pot escoltar la banda sonora, composta per un diàleg entre la Muntanya i un muntanyenc, i una selecció de les cançons que sonaven en aquells temps. Hem cregut que valia la pena deixar testimoni escrit d'aquests diàlegs, originals d'en Miquel Àngel Martínez, i de la selecció de les músiques.

Estem treballant per penjar la pel·lícula a la xarxa.

Esperem que en gaudiu....

**Diàlegs** (M: Muntanya, H: Muntanyenc)

M: Regalims de pluja em vesteixen aquest hivern,

de verd, marró, taronja i carbassa.

Sóc la mateixa de sempre,

mig vestida i despullada,

d'un mig vel de blanc molt tendre,

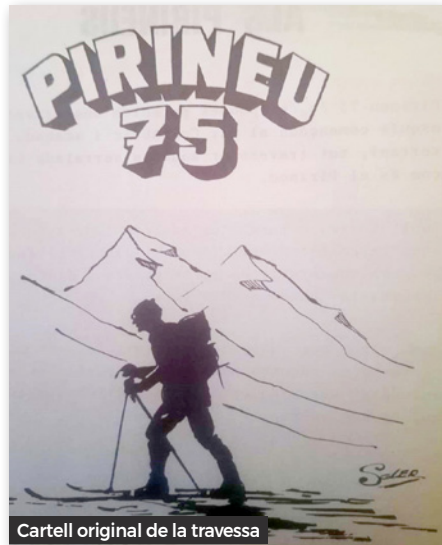
d'un mantell que no s'acaba,

que és molt verd, poc blanc i aspre,

que és cremat pel sol que passa.

...

M: Estàs sol,



Cartell original de la travessa

enmig d'altres homes, despullats.

H: Seré la calor i el fred.

Seré la riulla i el plor.

Seré el fosc i el clar,

el negre i el blanc,

la calma i l'huracà.

I parlaré...

M: amb el silenci dels estels.

H: Dormiré.

M: amb el caliu de la neu.

H: Somniaré...

M: gronxat per càlids vents glaçats.

H: Despertaré...

M: en aurora de blancs brillants.

...

H: Però parlaré...

M: callat.

H: Dormiré...

M: despert.

H: Somniaré...

M: gronxa't.

H: Obriré...

M: els ulls tancats.

...

M: Acosta't, vine,

trenca la meva freda soledat amb la teva petjada calenta

i acompanya'm uns instants cap a l'infinit.

...

M: Quan et penses que somnies, estàs fent coses reals,

i quan les fas reals, et penses que somnies.

Perquè sou els homes tan complicats?

T'estàs esforçant per aconseguir un coll, un cim, una vall...

Perquè vols donar altre significat a l'empresa?

No et capfiquis,

sigues el conqueridor de les meves bel·leses

i no busquis en mi subterfugis que t'allunyin del meu entorn.

...

M: Les lletositats de l'alba s'endevinen a l'horitzó

que és fet d'arc irisat molt pàl·lid,

després rosat,

més tard, rebentat de colors sagnosos

i és llavors,

quan tot és quiet, fred, amb regust d'esforç,

amb molt de crit de victòria endins,

quan albirant tot és més baix,

és llavors quan ets al cim,

que et compensa tot l'esforç

i ets un poc humilment orgullós,

indignament digne,

infeliçment feliç,

perquè avui, sí, has guanyat,

però demà caldran altres cims,

altres ulls,

altre mirar,

altre espadat,

que et pugui retre,

callat.

...

M: Estàs cansat, molt cansat,

i jo, no vull que segueixis,

i tu, no vols seguir,

i en canvi, fas pas rere pas,

vers la cresta costeruda

...

H: Fa anys que et conec, i sempre em sorprens amb coses noves.

M: Serà que et sembla que em coneixes.

H: Sí que et conec, i a cops, he desitjat estar sols amb tu i lluny del que m'envolta, m'has alliberat i m'has donat molt més del que t'he demanat.

M: No segueixis parlant! no et vull sentir!

H: Escolta!

M: Calla! No saps qui sóc. Has estat tu



mateix qui t'has alliberat.

Avui m'he empolainat i m'he vestit agradable...però, em recordes quan estic enfadada?

H: T'estimo!

M: No, no m'estimes, em necessites. Un dia m'oblidaràs, o no em necessitaràs tant. Altres obligacions del teu món et lligaran. Mica en mica, a poc a poc, em diràs adéu, o si més no, et faràs vell i no m'aconseguiràs. Però de moment diguem tant sols...adéu...fins demà.

### **Músiques:**

*Concert per a piano n° 1*

Piotr Txaikovsky

*The sound of silence*

Simon & Garfunkel

*Tómame o déjame*

Mocedades

*Lookin' Out My Back Door*

Credence Clearwater Revival

*Something*

The Beatles

*Memphis*

The Shadows

*Lady Jane*

The Rolling Stones

*While I Play*

Bee Gees

*Je t'aime moi non plus*

Serge Gainsbourg & Jane Birkin

*Get Off Of My Cloud*

The Rolling Stones

*Yesterday*

The Beatles

*My Baby Left Me*

Credence Clearwater Revival

*I Heard It Trough The Grapevin*

Credence Clearwater Revival

*Dizzy Miss Lizzy*

The Beatles

*Who'll stop de rain*

Credence Clearwater Revival

*Help!*

The Beatles

*Long As I Can See The Light*

Credence Clearwater Revival

La sala era ben plena



# La serra de la Balmeta

Muntanya

*Les sortides d'aquest grup cada cop són més aventureres i mai sabem quan sortirem ni quan arribarem. Aquest cop ens trobem a les sis del mati per agafar el primer tren en direcció Portbou, però el tren no arriba, el següent arriba un minuts abans del que pertoca així que no sabem si el primer l'han anul·lat o bé el nostre va amb molt retard.*

Així doncs arribem amb una hora de retard a Colera, fet que ens marcarà durant tot el dia. Travessem el poble i seguim una pista que segueix la ribera de Molinàs, Arribem a aquest llogaret, sense habitants permanents, situat al fons de la vall, amb un entorn feréstec. Tot ell està envoltat de muntanyes de fort desnivell presidides per penya-segats abruptes de les Barbes de Boc i la gran muralla de les muntanyes de Portbou. Durant la Guerra Civil aquest

petit poblet va acollir molts vilatans de Colera que es refugiaven dels bombardejos de l'aviació alemanya i del vaixell Canàries.

Seguint el nostre itinerari ens enlairem fins al Castell de Molinàs, molt enrunat però encara conserva alguns elements interessants que denoten la seva situació estratègica en temps medievals.

Després d'una pujada feixuga gaudim d'una petita joia del romànic, Sant Miquel de Colera, que era l'antiga es-

Visió panoràmica





Sant Miquel de Colera

glésia parroquial del poble de Colera , fins que aquest poble es va traslladar al costat del mar al segle XVIII.

Seguim la carena fins al Coll de les Artigues, aquest és el coll principal de la Serra de la Balmeta i l'únic pas entre les serres de l'interior i les valls litorals. Des del coll agafem un camí de flanqueig que ens porta primer a la Font de Jordà, on gaudim d'una aigua ben fresca i després fins al Puig Jordà (757m) un excel·lent mirador sobre el coll de Banyuls i la Plana del Rosselló.

Fem un mos ràpid i continuem la carena fronterera fins al coll de Tarabaus on decidim deixar la ruta prevista i baixar cap a Portbou per intentar agafar el tren de les cinc. Així que passem per la Font arranjada del mateix nom i continuem un camí de flanqueig fins a sortir al coll de les

Llaceres, on ja agafem una pista.

Després del Coll de Falcó trobem un camí recentment senyalitzat el seguim, però greu error, al cap d'una estona, i al creuar les restes del incendi que l'agost de l'any 2023 va sacsejar aquesta zona, ens trobem que aquest camí es dirigeix cap al coll del Frare. Per la qual cosa decidim baixar pel recte creuant les restes de l'incendi a cercar la pista al fons de la vall. Però la cosa es complica i la baixada s'allarga, no obstant arribem a temps a la grandiosa estació de Portbou per agafar el tren de les set que aquest cop sí que surt puntual.

L'itinerari el podeu trobar en el següent enllaç <https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/colera-ermita-de-sant-miquel-de-colera-coll-de-les-artigues-puig-den-jorda-portbou-204533163>

Text: E.T.D.B. - Fotos: Diversos participants - Data: 15/3/2025

# Matagalls nevat

Muntanya

*Tota la setmana pendents de la meteo, que si pluges al sud, nevades al Pirineu i Prepirineu, ara millora el temps, ara empitjora i neu als 1.000 metres, etc.....; vaja que fins divendres tarda no es modifica definitivament l'excursió al Matagalls.*

**D**En un principi havíem de sortir de Viladrau, pujar al Matagalls pel Serrat de les Cordes i acabar a Sant Bernat, però la darre-  
ra nevada al Montseny aconsella canviar l'itinerari. Amb en Toni Ensenyat, vocal de la sortida, després de diferents consultes i veure rutes alternatives, pren la decisió d'anar igualment al Matagalls però pujant des del coll Bordoriol i baixant per Sant Marçal. Es mantenen els horaris de sortida, per tal de començar l'excursió d'hora, doncs dissabte

i neu al Montseny significa força gent.

Comencem l'itinerari al coll de Bordoriol, on ja hi ha neu, poca, però suficient per emblanquinar el paisatge. Ja abans d'arribar al petit oratori, la neu ocupa totes les superfícies i els arbres colgats de neu. L'espectacle és superb i no parem de fer fotos i comentar la sort de coincidir amb aquesta bona nevada al Montseny, que cada vegada són més minses.

Alguns companys es posen raque-

La carena final





El Coll Pregon

mantingut a la carena. A la creu cimera coincidim amb altres grups que han pujat de coll Formic. Tothom eufòric amb aquests paisatges nevats. Després d'un petit mos, l'Anna Maria treu un bon tros de pastís casolà; i també per a rematar l'ambient surt una cantimplora de ratafia. Vaja, festa grossa !!

Iniciem la baixada repetint el tram fins a coll Pregon. La neu es manté present en tot el camí i als arbres gràcies a la temperatura i la manca de vent, i això ens permet seguir

tes, altres anem seguint les petjades. Com que tots portem polaines la ruta no es fa pas pesada. En quan a la meteo sembla talment que ens vagi oferint finestres de bon temps: estones de sol, de boira i alguna nuvolada passant de llarg.

Arribats a coll Pregon, ens donen la benvinguda dos grans ninots de neu (mascle i femella) que algú haurà fet la vigília. Continuem corriol amunt ben colgat de neu, fins que sortim a la carena, i podem veure el Pla de La Calma amb canvis constants de nuvolades. El darrer tram fins el cim segueix amb força neu, ja que l'absència de vent l'ha

gaudint de l'entorn. També hi ha qui com criatures aprofiten per baixar tot fent dreces, pel mig del bosc colgat de neu.

Sant Marçal i fi de l'itinerari. Ja que de bon matí hi hem deixat un vehicle, en poca estona recuperem els altres vehicles, i tots plegats ens desplaçem a Viladrau on dinem al parc de l'ermita de La Pietat.

Una sortida treballada, modificada i adaptada a darrera hora per un vocal, que ha fet punys i mànigues per tal de què l'excursió sigui un èxit, on tots hem trescat pel Montseny nevats i compartit una bona jornada.

E.T.D.B.

Text: Anna Tomès i Domènec Palau Fotos: diversos participants Data: 18/3/2025

# Visita a les mines de Gavà

## Cultura

*Un grup ens vàrem trobar a la plaça Espanya per anar amb bus cap a Gavà on vàrem trobar els altres companys que hi van anar pel seu compte. En total vàrem ser vint-i-vuit*

Considerat un dels conjunts patrimonials més importants i singulars del nostre país, l'explotació s'inicià fa uns 6.000 anys, en el neolític. Es tracta de les mines en galeria més antigues d'Europa i les úniques dedicades a l'extracció de variscita.

El jaciment es va descobrir l'any 1975 quan unes obres d'urbanització en el barri de Can Tintorer van posar al descobert unes obertures a la roca, però popularment ja se sabia que "hi havia forats".

L'any 1978 s'iniciaren les primeres excavacions arqueològiques. Aquest any també es crea el Museu de Gavà per acollir, investigar i difondre el jaciment i les troballes. S'obrí al públic el 1993. És en aquests anys quan es descobreixen dues de les peces singulars del jaciment: la Venus de Gavà i el crani trepanat.

Les mines neolítiques van ser explotades ininterrompudament entre el Neolític Antic i el Neolític Mitjà, Això les situaria entre el 4200 aC i el 3400 aC, també explotades a l'època iber-romana entre els segles IV aC i I dC

En el interior de la mina es varen trobar evidències de les diverses activitats que també es dedicaven en aquesta època neolítica, com l'agricultura, la ramaderia, mostren que no només es dedicaven a la mineria com puntes de fletxa, molins de mà, fulles d'aixada i de destrat i dents de falç, i presència de plantes i restes d'arbres que formaven l'entorn del poblat. També explotaven recursos



Reproducció de la Venus de Gavà (Foto: Anna Tomàs)



Les galeries de les mines (foto Joan Tarruella)

animals amb finalitats alimentàries. Els cultius eren principalment d'ordi, blat i de lleguminoses

Una vegada exhaurides, algunes mines van ser aprofitades com a sepulcres. Hi ha dos tipus d'enterrament, enterraments col·lectius i enterraments individuals, el cos se situava en posició fetal el qual era acompanyat d'un aixovar funerari/ofrenes (ceràmica, eines, ornaments, etc.). En algun moment es cremaven branques d'ullastre. Aquestes diferències en els enterraments poden interpretar-se com mostres de desigualtats socials amb aixovars més rics i nota-

bles.

Les pràctiques funeràries i alguns objectes poden reflectir les creences i el pensament simbòlic d'aquestes comunitats. La inclusió d'un aixovar funerari en els enterraments fa pensar en una vida després de la mort, i la posició fetal dels cossos en el renaixement. La importància de la variscita i la seva presència en contextos funeraris també tindria una explicació simbòlica, perquè el color verd s'associa a la regeneració de la vida, especialment la vegetal. Són creences de caràcter agrícola, on la terra es divinitza; per

tant, el fet d'enterrar als difunts en el seu interior seria com retornar-los al ventre de la divinitat que, com les plantes anualment, faria que tornessin a renèixer.

La comunitat que hi vivia estava formada per grups familiars integrats per infants, homes i dones, adults i vells. L'esperança mitjana de vida estava al voltant dels 30 anys; l'alçada mitjana dels homes era de 164 cm i la de les dones 151 cm. En els ossos d'alguns individus -homes i dones- s'observen indicadors laborals compatibles amb el treball miner i que pot mostrar l'especialització laboral d'algunes persones: desen-

volupament de les insercions musculars que denoten moviments repetitius. També es troben evidències de pràctiques medico-sanitàries amb fractures òssies curades i un individu que va sobreviure a dues trepanacions al crani, home adult d'entre 30 i 40 anys, que van ser efectuades en dos moments diferents quan l'home estava viu, perquè s'observa regeneració òssia.

La Venus de Gavà podria estar relacionada amb el culte a la Deessa Mare i a la fertilitat/fecunditat. Representació antropomorfa femenina feta sobre ceràmica. Està datada entre els anys 4000 i 3750 aC. Esculpien les venus perquè els esperits propiciessin la fertilitat de les dones de la tribu.

Durant el neolític, els sistema d'extracció de la variscita va ser subterrani, adaptada a la geologia de la zona. L'activitat minera es centra en trobar pissarres grises i a partir d'aquestes trobem dos tipus diferents de minerals la variscita i la fosfosiderita.

Les mines són estructures aïllades, amb pou d'accés i una galeria de longitud i inclinació

variable que poden finalitzar amb alguna bifurcació. També hi han estructures més complexes que tenen interconnexions entre elles, amb galeries, pous interiors i cambres obertes per resseguir els minerals. Fins a l'actualitat, s'han localitzat 110 punts d'extracció minera.

L'utillatge usat per a l'extracció minera s'ha recuperat dels mateixos jaciments de les mines. s'ha recuperat utillatge pesat, com pics i maces per a trencar grans blocs i cisells que s'usaven com percussors

De la variscita en feien ornaments corporals com collarets, braçalets de nombre variable de peces. L'explotació minera de Gavà mostra no només un consum local sinó que la producció estava dirigida sobretot al consum extern. Els intercanvis també portaren objectes i idees.



Escoltant al guia (foto Joan Tarruella)



Text: Rosa M. Soler - Fotos: Diversos participants - Data: març 2025

# Les Sybelles (març 2025)

Ski vintage

*Ski Vintage es un grup de WhatsApp, pensat per comunicar-nos tots els que, malgrat que ja tenim una edat, ens agrada anar a esquiar i el millor de tot: ho podem fer entre setmana!!*



Un dinar d'alçada

Aguilles d'Arves i ja més allunyats el Montblanc i la Grande Casse. A destacar també alguns àpats fets en alguns restaurants d'alçada, per descansar una mica al mig dia.

Altres dies les boires i les nevades ens han fet la guitzia a estones, però

**E**nguany, davant de la poca neu que hi havia fins fa poc a les nostres contrades, vam pensar que podríem anar als Alps. Dit i fet: Una colla de 6 ens vam posar d'acord amb les dates i el lloc i vam trobar un apartament de preu assequible, al poble de St. Sorlin d'Arves, a la regió de la Maurienne. Aquesta població és una de les 6 que estan unides pels remuntadors i formen el domini esquiable de Les Sybelles (4t. de França en extensió).

La tria ha estat tot un encert. Hem pogut esquiar cada dia i, sobretot el primer, vam gaudir a plaer dels magnífics paisatges que envolten l'estació. Cal destacar especialment els tres cims rocallosos de les

hem aprofitat tot el que hem pogut... i el que les cames ens han aguantat.

També hem gaudit de molt bones estones a l'apartament, menjant, xerrant, rient... i veient el partit del Barça... pel mòbil!!

Ha estat una setmana espectacular i que esperem poder-la repetir un altre any.



Esquiament amb vistes al Montblanc

# Pic de Ransol (2.732 m, Andorra)

SEM  
SEM

*Avui toca sortida d'esquí de muntanya i el nostre objectiu es el Pic de Ransol. Hem quedat a les 9 h a l'estacionament que hi ha al final de la vall. Hem pujat dos cotxes, per una banda el Roger i el Bernat i per un altre el Guillem el Jordi i jo.*

Aquest any no hi ha gaire neu i hem de caminar una mica però al cap de poca estona trobem unes traces d'esquí que pugem per una canal amb neu, les anem seguint i al final hem de creuar un bosc no gaire complicat.

Ja som a zona oberta i el dia és magnífic ha caigut una mica de neu el dia anterior sobre neu dura antiga i això fa que la pujada sigui una mica més difícil però en contra la baixada serà millor.

Anem cap l'esquerra per una coma ben definida per creuar una mica més i fer un pic secundari d'aquí volem crestejar fins el cim principal però hi ha una bretxa que no podem passar.

Decidim retrocedir i baixar per unes bones pales fins un punt on és factible

encarar el cim, per una pala com sempre a l'esquerra i en terreny pendent arribem a un replà, on deixem els esquis, ara toca una aresta complicada però que amb una mica d'habilitat la fem tots. Objectiu complert Pic de Ransol.

Ara toca gaudir de la baixada una bona placa on fem uns bons girs després la cosa es complica una mica. El Jordi se li traven els esquis en una canal, cau i es fa mal al genoll i li costa esquiar, però amb la seva força de voluntat i la col·laboració de tot el grup solucionem l'incident.

Passem pel refugi de la Coma d'en Jan i una mica més avall ens hem de treure els esquis i continuar caminant.

Una bona jornada d'equí i tots contents. Fins aviat.



# Calendari d'activitats d'abril

*temporada 2024-2025*

Activitats abril

Data	Secció	Lloc/activitat	Vocal
1 dimarts	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
3 dijous	Muntanya	Reunió Campament d'estiu i sopar de "bocata"	Muntanya
5 dissabte	Muntanya	Senderisme: Circular Riera de Rupit	Jordi Secall
5 dissabte	BTT	Volta al Cadinell	Ricard
5 dissabte	SEAM	Escalada esportiva a la Serra de Prades	Xavi Diez
5 i 6 dissabte i diumenge	SEM	Espot	Enric Ferrer
6 diumenge	Muntanya	Sortida familiar: La via del Nicolau (Bagà)	Dorys
8 dimarts	Muntanya	TTT: Circular des del Monestir de Montserrat	Rosa M. Soler
12 i 13 dissabte i diumenge	SEM	Pic Lurien	Roger Sant
24 dijous	Cultura	Visita guiada a Vil·la Joana	Jordi Ramon
26 dissabte	Muntanya	Semprepodem: Serra de Marboleny	Pep Molinos
26 dissabte	ERE	Avencs del Capolatell	ERE
26 i 27 dissabte i diumenge	SIJ	Sortida	SIJ
26 i 27 dissabte i diumenge	BTT	Serra Cavallera	Lluís
24 dijous	Veterans	Trobada	Frederic Planas
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén

# Secció de Muntanya

## Senderisme

*Dissabte 5 d'abril 2025*

### **Circular per la riera de Rupit**

**LLOC I HORA DE TROBADA:** A les **8 h** a l'Agrupada (Padilla-Provença), a les **8:15 h** a Fabra i Puig/Meridiana. **TRANSPORT:** Autocar; si no s'arriba a un mínim de persones, anirem en cotxes particulars.

**INSCRIPCIONS:** Import: **26 €** socis/es, **36 €** socis/es on-line (inclou només preu de l'autocar). **Data límit d'inscripció, dimecres 2 d'ABRIL a les 20 h.** 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'Agrupada: Caixa d'Enginyers (ES72 3025 0017 4114 0003 1058) Indicant el nom "Rupit".

**ITINERARI:** Rupit - Font de la Pomareda - Salt de Sallent - Sant Joan de Fàbregues - Mirador dels Bassis - Santa Magdalena - Rupit.

**DISTÀNCIA:** **7 km** **DESNIVELL:** **280 m** **HORARI APROXIMAT:** **3,5 h.**

**DIFICULTAT:** Fàcil.

**MATERIAL:** Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua i pals de muntanya. **Esmorzar al bar i dinar al restaurant.** La setmana abans de la sortida es concretarà el menú del dinar i el preu. **VOCAL:** Jordi Secall.

**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](http://www.aec.cat/normes-sortides).

**APUNTS DE L'EXCURSIÓ:** Bonica ruta pels volts de Rupit, seguint part de la riera que el creua, i que ens permetrà conèixer alguna de les meravelles naturals i arquitectòniques que l'envolten. Sortirem de l'aparcament que hi ha a l'entrada de la vila, creuem el pont penjant i ens dirigirem cap a la ruta del Salt de Sallent. Un cop allà, farem via cap a Sant Joan de Fàbregues, església romànica datada el 961. Seguirem el camí que ens porta al mirador dels Bassis, on podrem trobar unes curioses tombes antropomòrfiques. En aquest punt iniciarem un descens fins creuar amb la carretera que deixarem uns metres després per passar a l'ermita de Santa Magdalena i finalment retornar al punt inicial de la ruta.

# Secció de Muntanya

## Trescar travesses en tren

Dimarts 8 d'abril 2025

### Circular des del Monestir de Montserrat

**ACTIVITAT:** Excursió de muntanya per a socis i sòcies.

**LLOC I HORA DE TROBADA:** Estació FGC de Pl. Espanya a les **6:55** (a les taquilles). El tren surt a les 7:16

**TRANSPORT:** Transport públic.

**INSCRIPCIONS:** Mitjançant grup de WhatsApp de Trescar Travesses amb Tren.

**ITINERARI:** Monestir de Montserrat – Sant Benet – Sant Salvador – Coll de la Canal Plana – Serrat de les Lluernes – Cap de Mort – Ermita de Sant Jeroni – Cim de Sant Jeroni – Pla dels Ocells – Monestir.

**DISTÀNCIA:** **12 km** (aprox.)

**DESNIVELL:** **800 m** (aprox.)

**HORARI APROXIMAT:** **5 h.**

**DIFICULTAT:** Moderada.

**MATERIAL:** Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, caçat de muntanya, crema solar, aigua i pals de muntanya (opcionals). **Cal portar esmorzar i dinar.**

**VOCAL:** Rosa Maria Soler.

**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](http://www.aec.cat/normes-sortides).

**APUNTS DE L'EXCURSIÓ:** Sortint del Monestir de Montserrat, i passant per les ermites de Sant Benet i Sant Salvador, accedirem a la llarga carena del Serrat de les Lluernes (vistes espectaculars del Cavall Bernat). Passant per sota el Cap de Mort anirem cap a Sant Jeroni i tornarem al monestir pel Pla dels Ocells i el pas dels Francesos. Sobre la marxa i depenent de l'horari i les ganes, podem escurçar o allargar l'excursió, ja que hi ha un munt d'opcions i alternatives.

# Secció de Muntanya

## Semprepodem *Dissabte 26 d'abril 2025*

### Serra de Marboleny (Garrotxa)\*

\*Per motius organitzatius, aquesta sortida substitueix a la prevista el 17 de maig. El 17 de maig es farà la dels Cingles de Tavertet.

**ACTIVITAT:** Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

**LLOC I HORA DE TROBADA:** A les **7 h** a l'Agrupada (Padilla-Provença), a les **7.15 h** a Fabra i Puig/Meridiana. **TRANSPORT:** Autocar. Si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars.

**INSCRIPCIONS:** Import: **25 €** socis/es, **35 €** socis/es on-line. **Data límit d'inscripció, dimecres 23 d'abril a les 20 h.** Mitjançant grup de WhatsApp de Semprepodem 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'Agrupada: Caixa d'Enginyers (ES72 3025 0017 4114 0003 1058) Indicant el nom "Marboleny".

**ITINERARI:** Santa Pau, volcà Sta. Margarida, Fontpobra, Castell de Colltort, turó de La Rovira, serrat i pic de Rocalladre, Puig Rodó, Les Preses.

**DISTÀNCIA:** **19 km** **DESNIVELL:** **+850 m**

**HORARI APROXIMAT:** **6 h.** **DIFICULTAT:** Moderada.

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

**VOCAL:** Pep Molinos. **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](http://www.aec.cat/normes-sortides).

**APUNTS DE L'EXCURSIÓ:** Sortirem de Santa Pau per dirigir-nos al Volcà i ermita de Santa Margarida. Seguidament ens enfilarem a l'extrem oriental de la serra de Marboleny, per la Fontpobra. A partir d'aquí recorrerem de llevant a ponent tota la Serra de Marboleny, amb els seus boscos i trams de carena panoràmica, passant pel castell de Colltort, serrat de Rocalladre i Puig Rodó. La baixada la farem fins a les Preses. Durant tota la travessa podrem contemplar tots els volcans de la Garrotxa, així com el Pirineu Oriental.

# Secció de Cultura

Dijous 24 d'abril 2025

Activitats abril

## Visita a la masia de Vil·la Joana (Vallvidrera)

**ACTIVITAT:** Visita guiada a la masia de Vil·la Joana de Vallvidrera.

**LLOC I HORA DE TROBADA:** 1r. Grup – 9 h (visita 10 h)  
2n. Grup – 10 h (visita 11 h)

**TRANSPORT:** Ferrocarrils de la Generalitat. Plaça Catalunya – (per qui arribi tard) Línies S1 i S2, la parada es: baixador de Vallvidrera.

**INSCRIPCIONS:** Import: 10 € . visita guiada i entrada al Museu. Cal ingressar l'import al compte de l'Agrupada: Caixa d'Enginyers (ES72 3025 0017 4114 0003 1058) o bé a les nostres oficines, indicant nom, cognom i Vallvidrera.

Les inscripcions es faran previ avis al whatsapp de Cultura.

**LIMITACIÓ DEL GRUP:** 30 participants.

**VOCAL:** Jordi Ramón.

**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](http://www.aec.cat/normes-sortides).

**APUNTS DE LA VISITA:** Vil·la Joana, és una masia del segle XIX ubicada al barri de Vallvidrera, dins del parc de Collserola. Va ser reformada com a casa residencial i entre 1921 i 1973 es va transformar en un equipament d'ús de educació especial, sent pionera a tota Europa.

Vil·la Joana, és la darrera casa que va acollir, ja malalt, a Mossèn Cinto Verdager i a on va morir el 10 de Juny de 1902 als 57 anys i des d'aquell mateix moment es va convertir en un lloc de memòria del poeta. Avui és un espai que reivindica el valor de la paraula literària a través de la seva figura.

Més endavant s'informarà per whatsapp més detalls sobre la sortida. Serem dos grups amb un màxim de 30 participants.

## Normes generals per a totes les sortides de l'AEC

- 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 **licència 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** a les sortides. Consulteu-la en cas de que us afecti.
- **El fet d'apuntar-se a les activitats de l'AEC, comporta l'acceptació automàtica d'aquestes normes generals.**

## Secció de Muntanya Dimecres al sol

Atès que la sortida de Dimecres al Sol del mes d'abril cauria el dia de Sant Jordi, i no hi ha dates alternatives adients, es postposa fins al mes de maig.



# Secció de Muntanya

## Campament d'estiu

agost 2025

Com cada any, tenim intenció de fer el **campament d'estiu de la Secció de Muntanya**, cap a finals d'agost.

Per això ens calen, d'entrada, **idees de possibles ubicacions i sobretot que un soci, o bé un grup, s'animin a portar-ne l'organització i coordinació.**

Per això convoquem a tothom que hi estigui interessat, a una trobada a l'Agrupada (Padilla), el proper **dia 3 d'abril (dijous de sopar), a les 20 h.** Tothom hi és convidat, i si us porteu l'entrepà soparem tots junts, en acabar la reunió.

# Calendari Secció de Muntanya

## Semprepodem

temporada 2024-2025

Data	Lloc/activitat	Vocal
26-abril	Serra de <b>Marboleny</b> (Garrotxa)	Pep Molinos
17-maig	Cingles de <b>Tavertet</b> (Osona)	Rosa Maria Soler
15-juny	XII edició de la Cursa <b>La Ribalera</b> (Pallars Sobirà)	Equip Organització
28-juny	Vallter - <b>Pic de la Dona - Bastiments</b> - Vallter (Ripollès) (Ripollès)	Toni Ensenyat
12 i 13 juliol	Sortida al Pirineu (2 dies) a determinar	Pere Mansilla

# Secció de Cultura

## Properes sortides secció de Cultura

Per a que aneu reservant dates, aquí teniu un avanç de les sortides de cultura dels propers mesos:

- 24 d'abril - Vil·la Joana - Mirasol - Jordi Ramon
- 8 de maig - Gran Teatre del Liceu - Isabel Adell

Activitats programades

# Calendari Secció de Muntanya Senderisme

temporada 2024-2025

Data	Lloc/activitat	Vocal
5-abril	<b>Rupit - Salt de Sallent - St Joan de Fàbregues</b> (Osona)	Jordi Secall
10-maig	<b>La Roca d'en Toni</b> - Serralada Litoral - Vilassar de Dalt (Maresme)	Domènec Palau
31-maig	<b>Serra de Sobremunt</b> (que es va suspendr al març)	Rosa M. Soler
15-juny	XII edició de la Cursa <b>La Ribalera</b> (Pallars Sobirà)	Equip Organització

# Calendari Secció de Muntanya Trescar travesses amb tren

temporada 2024-2025

Data	Lloc/activitat	Vocal
8-abril	<b>Montserrat</b> - Circular pel Monestir (Bages)	Rosa Maria Soler
13-maig	<b>Begues - Garraf</b> (Baix Llobregat)	Miguel Peinado
15-juny	XII edició de la Cursa <b>La Ribalera</b> (Pallars Sobirà)	Equip Organització

# Calendari Secció de Muntanya

## Dimecres al sol

*temporada 2024-2025*

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. 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 Secció d'Esquí de Muntanya

## *temporada 2024-2025*

Data	Lloc/activitat	Vocal
5-6 abril	<b>Espot</b>	Enric Ferrer
12-13 abril	<b>Pic Lurien</b>	Roger Sant
3-4 maig	<b>Pica d'Estats</b>	Amat Botines
17-18 maig	<b>Maladeta</b>	Irene Anton Sales
31 maig- 1 juny	<b>Sortida optimista</b>	Conjunta SEM

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

Secció 'SEM Vintage': 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.

A l'Agrupada 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.

Activitats programades

# Calendari Secció d'Escalada i Alta muntanya *temporada 2024-2025*

Data	Lloc/activitat	Vocal
5 abril	Escalada esportiva a la <b>Serra de Prades</b>	Xavi Díez
10 maig	Canals de <b>Sant Llorenç de Munt</b>	A determinar
31 i 1 juny	Cim al <b>Pirineu</b> a determinar	A determinar
12 i 13 juliol	Sortida al <b>Pirineu</b> (2 dies a determinar) Conjunta amb Semprepodem	Pere Mansilla
27 i 28 setembre	Cim al Pirineu a determinar	A determinar

## Calendari **ERE** *temporada 2024-2025*

Proposta de dates i llocs per a sortides, per a millorar, completar i perfeccionar amb la col·laboració de tothom.

Data	Lloc/activitat
Dissabte 26 abril	Avencs del Capolatell
24 i 25 maig	Grallera de Corona i Avenc de Fontdepou
28 i 29 de juny	Avenc TQA i Avenc de les Marmotes
Dissabte 26 juliol	Grallera de la Roca Cerdana
Dissabte 27 setembre	Avenc del Cataplanell
Dissabte 25 d'octubre	Avenc del Bages
29 i 30 novembre	Avenc de la Tronada i Avenc de la Crisi (Permís parc dels Ports)
Dissabte 27 desembre	Roc ses Galles i Cova Berta (si la colla "Els Perduts" de Begur hi donen permís)

# Calendari Secció de BTT

temporada 2024-2025

Data	Lloc/activitat	Vocal
Data per determinar (sol ser a primavera)	<b>Rogaine</b>	Jordi
5 d'abril	Volta al <b>Cadinell</b>	Ricard
26 i 27 abril	<b>Serra Cavallera</b>	Lluís
24 i 25 maig	<b>Estanys de la Pera</b> (dos dies)	Roger

Activitats programades

# Calendari sortides familiars

temporada 2024-2025

Data	Vocal	Data	Vocal
6 d'abril	Laia i Andreu	1 de juny	Sandra
11 de maig	Pere	5 i 6 de juliol (dos dies)	Maýlis i Francesc

# Calendari Secció Infantil

## i Juvenil

temporada 2024-2025

Data
22 i 23 març
26 i 27 abril
17 i 18 maig

## Informacions varies

### **BENVINGUDA ALS NOUS SOCIS**

DIEGO MARCELINO VILLAR  
DUGLIESE

LORENA DE MARIANO DÍAZ

GABRIEL VILLAR DE MARIANO

SAMUEL CORREDERA MARTÍN

LAURA MARÍA DÍAZ RUBIO

FUNI FERNÁNDEZ BARTOMEU

AITANA LUNA PENA FERNÁN-  
DEZ

Desitgem que tinguin una estada ben profitosa 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](mailto:butlleti@aec.cat)

Heu d'indicar l'autor de les fotografies i els possibles peus de foto que les acompanyen.

## 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.

### **COMPTES CAIXA D'ENGINYERS**

#### **Pagaments a l'AEC:**

ES72 3025 0017 4114 0003 1058

#### **Pagaments a la SIJ:**

ES34 3025 0017 4514 0003 1061



El pic de Ransol (pàg. 18). *Fotografia:* Rafael Alacuart



La Gallina Pelada (pàg. 4). *Fotografia:* Rosa M. Soler

# Seccions

- **Secció de muntanya, senderisme i curses per muntanya (SM)**  
muntanya@aec.cat
  - **Secció d'escalada i alta muntanya (SEAM)** seam@aec.cat
  - **Secció d'esquí de muntanya (SEM)** sem@aec.cat
  - **Equip de recerques espeleològiques (ERE)** ere@aec.cat
  - **Secció de bicicleta de muntanya (BTT)** btt@aec.cat
  - **Secció infantil i juvenil (SIJ)** coordinacio.sij.aec@gmail.com
  - **Secció de Cultura (SC)**
- **Altres correus de contacte:**
- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| secretaria@aec.cat  | laribalera@aec.cat      |
| butlleti@aec.cat    | grupjove@aec.cat        |
| comunicacio@aec.cat | agrupactivitats@aec.cat |



## Agrupació Excursionista "Catalunya"

Amb la col·laboració de:



2013



Padilla, 255-263, 1a 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: @agrupaciexcatalunya

Edita: AEC - President: Pere Mansilla

**Coordinació:** Rosa Maria Soler.

**Contacte:** butlleti@aec.cat

**Correcció lingüística:** Jordi Romagosa.

**Disseny i maquetació:** Frederic Planas.

**Impressió:** Empòrium gràfic.

**Dipòsit legal:** B 11805 2015.

**En aquest butlletí hi col·laboren:** Pep Molinos, Mi-  
quel Àngel Martínez, Jordi Secall, Rosa M. Soler, Albert  
López, Anna Tomàs, Domènec Palau, Rafael Alacuart

**Horari de la secretaria de l'AEC:** de dilluns a dijous de 18 a 21:30  
secretaria@aec.cat