



Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA

Processos i peïcs cingles de Taverdet (Fotografia: Imma Pico)

Butlletí informatiu
juny 2025



El grup de Senderisme a Les Pedritxes (pàg. 10). Fotografia: Joan Guiu



Visita al Gran Teatre del Liceu (pàg. 6) Fotografia: Pol Avinyó

La Ribalera

Editorial

Aquest mes de juny, com cada any, hi ha una data especialment marcada al nostre Calendari: La de la Ribalera.

És un goig veure com any rere any, la feina de la comissió organitzadora, amb l'ajuda de tants i tants voluntaris, fa possible una "moguda" tan important. Important per la nostra Entitat, i perquè contribueix a donar a conèixer una zona del Pallars, que està fora dels circuits més visitats.

Enguany cau en el dia 15 de juny, data en que se celebra Sant Bernat de Menthon, que per qui no ho sàpiga, és el patró dels excursionistes!! Esperem que el Sant també hi posi de part seva per a que la cursa sigui un èxit.

Gràcies a tots els qui treballem per donar-hi continuïtat.

Sumari

Editorial.....3

COL-LABORACIONS

La Serra de Montsant4

Anna Rovira

Gran Teatre del Liceu.....6

Anna Tomàs

De Celrà a Girona.....9

Xavier Domènech

La Foradada de les Pedritxes.....10

Domènec Palau i Anna Tomàs

Els cingles de Tavertet.....12

Imma Picó

Sant Martí Xic i el castell de Voltregà..14

Enric Royo

Vacances de 196016

Jordi Romagosa

El turó de les Tres Creus.....18

Jordi Pino

AGENDA D'ACTIVITATS JUNY

Calendari General.....20

La Ribalera.....19

Semprepodem.....22

Normes generals.....23

ACTIVITATS PROGRAMADES 2025

Semprepodem/SEAM.....24

Campament d'estiu.....25

SIJ/Senderisme/Trescar travesses tren 26

SEM/Semprepodem.....27

Dimecres al sol/ERE.....28

BTT/SEAM/Familiars.....29

Informació general.....30

Text: Anna Rovira Fotos: Diversos participants - Data: 26/4/2025

La serra de Montsant

Muntanya

El dissabte 26 d'abril els Semprepodem sortim d'excursió; teníem previst anar a la serra de Marboleny (Garrotxa) però les condicions meteorològiques d'aquesta primavera fan canviar de ruta així que anem cap al sud, al Parc Natural de la Serra del Montsant on es preveu menys pluja

D'horeta, un grup nombrós dels Semprepodem omplim l'autocar que ens porta cap a La Morera. Després d'un cafè i alguna cosa més al bar del poble, ens preparem per començar la ruta. Ens dividim en dos grups: uns començaran pujant dalt la cinglera pel Grau

El Grau de Salfores Fotografia: Joaquim Ariño



El Piló dels Senyalets Fotografia: Pere Sant

de Salfores. Aquest és un camí més tècnic que passa també pel Racó de Missa per arribar després a la Serra Major. L'altre grup anirà per Grau de La Grallera i el Piló de Senyalets.

Aquí al Montsant el bon temps sembla acompanyar-nos i la panoràmica és d'allò més àmplia: la vista arriba fins al mar.

Ens retrobem tots al Clot del Círrer; val a dir que el primer grup ha reculat per no perdre's aquest sorprenent paratge: no només trobem exuberant el color verd de l'entorn en contrast amb la pedra de la Serra sinó que l'aigua que brolla ens fa veure que aquest any per sort, d'aigua n'hi ha per tot arreu.

Un cop recuperats, reprenem tots junts la ruta, passant pel Pi del Cugat. Al Piló de Senyalets arribem als 1.107 metres. Els més valents s'enfilen per fer alguna que altra foto. I és que el dia i les vistes s'ho valen!

Seguim caminant per la serra i un cop dinats arribem al cim de la Roca Corbatera (1.163 m), sostre comarcal del Priorat on trobem la placa del centenari de l'Agrupació i on uns altres excursionistes ens fan la foto de grup.

Com que no anem sobrats de temps, decidim no acostar-nos a l'ermita de la Mare de Déu del Montsant i anar directament direcció a Albarca on esperem una estona l'autocar per tornar cap a Barcelona.



Fent camí per la Serra Major Fotografia: Rosa M. Soler

Caminats 16 km de la serra de Montsant, una sortida més, hem evitat la pluja i gaudit d'un dia extraordinari amb extenses vistes del Priorat.

Moltes gràcies als vocals de la sortida que hem fet i de la que deixem per una altra ocasió.

Panoràmica des del Grau de la Crallera Fotografia: Rosa M. Soler



Text: Anna Tomàs Fotos: Diversos participants - Data: 8/5/2025

Visita al Gran Teatre del Liceu

Cultura

Ens varem trobar tot el grup a la porta principal del Gran Teatre del liceu a la Rambla, allí ens esperava l'Isabel Adell que va trobar-se amb el Pol Avinyó director artístic adjunt que va ser el nostre guia

Començarem pel vestíbul i a l'escala principal ens varem fer la foto de grup, allí explicar els inicis del Gran Teatre del Liceu que daten del 1837. Aquest edifici es va construir més tard, en l'espai de l'antic convent dels trinitaris després de la desamortització al 1844, durant tots aquests anys, ha patit dos incendis i una bomba, però encara podem gaudir d'espais de comeren en els seus orígens, com la façana principal de la Rambla 1847,

el vestíbul i l'escalinata del 1861, el saló dels miralls 1847 i també varem contemplar la maqueta de l'edifici actual.

Continuarem per la sala de l'auditori, allí ben asseguts a platea ens va explicar les seves característiques, es va reproduir fidelment l'aspecte que tenia la sala de 1909 després de l'incendi de 1994. Té forma de ferradura, format per platea i cinc pisos, les llotges no tenen separacions entre elles, només unes

El grup reb les explicacions del Pol Avinyó, director artístic adjunt del Liceu Fotografia: Jordi Ramon





Foto de grup al saló dels Miralls Fotografia: Pol Avinyó

mampares baixes de manera que no veiem columnes, no ha tingut mai llotja reial, ni presidencial perquè mai van contribuir econòmicament en la seva construcció. L'amfiteatre del primer pis és una continuació volada sobre la platea sense pilars ni columnes de suport. Té 2.300 butaques de vellut de color vermell, actualment folrades d'un material no inflamable, és un dels teatres de més cabuda d'Europa, Els llums són de bronze i vidre, en forma de drac, semblen cares somrients. En la reconstrucció de 1999 es van introduir algunes novetats, les pintures del sostre es van perdre amb l'incendi i l'artista Perejaume, va fer uns muntatges fotogràfics, tam-

bé es va col·locar un gran llum de forma hemisfèrica al centre del sostre amb control de la il·luminació i so. El Liceu era un lloc de trobada de la burgesia benestant, el quart i el cinquè pis, hi havien les entrades més econòmiques, s'anomenava "galliner" i era on anaven els aficionats sense recursos, habitualment més entesos.

En aquesta sala han actuat els millors cantants de cada època, però va tenir una menció especial per Montserrat Caballé i Josep Carreras perquè tenien una estima especial al Liceu, era com si fossin a casa. També ha actuat en varies ocasions el tenor Albert Casals nebot de la Maria Antonia Casals.

Cultura

Contemplant la fosa dels músics per sota l'escenari, un xic petita, vaig imaginar-me el meu avi tocant com antigament ho havia fet.

Després varem anar a l'escenari que és immens, gràcies ha haver enderrocat les cases del carrer de Sant Pau després de l'incendi 1994. L'equipament de l'escenari és considerat entre els més moderns d'Europa, permetent ràpids canvis d'escena i la programació simultània de quatre escenaris diferents. A sota té un dipòsit d'aigua freàtica que alimenta

els ruixadors, també serveix pel rec de parcs i jardins i va fins a la font màgica de Montjuïc. També es va sectoritzar l'edifici amb portes ignífugues, el taló d'acer de l'escenari separa el taló de la sala per evitar possibles incendis. Després visitem els camerinos, numerats del 1 al 10, tots són iguals i allí ens va explicar anècdotes de les grans estrelles. El saló dels miralls del 1847 que és de planta rectangular amb decoració romàntica, amb medallons on hi han retrats de músics, cantants, etc. d'aquell moment. A les cornises si poden llegir frases amb lletres daurades relatives a la



Darrera de l'escenari Fotografia: Glòria Payán

música. El sostre pintat per Josep Mirabent representa el Parnàs amb Apol·lo de les arts. En aquest saló es feien negocis, balls, etc. Nosaltres ens varem fer una foto de grup amb el cartell de l'obra que ara es representa "La Somnàmbula". Un cop admirat aquest saló sortirem baixant l'escalinata principal.

Voldria agrair molt especialment a l'Isabel Adell, que gràcies a les seves coneixences després de tants anys de gaudir d'aquest espai emblemàtic, i la seva insistència, l'haver pogut fer aquesta visita excel·lentment explicada, ja que des del Covid no es fan visites.

Text: Xavier Domènech Fotos: Jordi garcía - Data: 13/5/2025

De Celrà a Girona

Una travessa per la zona nord de les Gavarres

La darrera sortida de la temporada de la secció ha estat una travessa amb inici a Celrà i final a Girona. Sortim de l'estació de la Renfe en direcció a la muntanya de Sant Miquel, que és el sostre de la travessa, de 385 m i catalogat com un dels 100 cims de la FEEC. Coronant el puig es troba el castell gòtic de Sant Miquel del segle XV, i la torre de telegrafia òptica de mitjans del segle XIX i bastida sobre les restes d'una ermita preexistent. La pujada al cim segueix la riera de Mavalls per corriols fressats envoltats d'una densa vegetació. Abans d'arribar al cim trobem les restes de la que fou mina del Nen Jesús, activa a cavall dels segles XIX i XX. S'hi van fer treballs d'extracció de mineral durant una trentena

d'anys a partir del 1892, quan s'inicia l'explotació d'oligist. En el recorregut, ens trobem primer les restes del carregador de mineral, i més endavant unes boques d'accés a galeries, on ara hi viuen una colònia de ratpenats. De baixada cap a Girona, passem per les restes de la font Martina, seguim la riera de Sant Miquel, passem per sota la N II i ens aturem a la font del Ferro. Més endavant, quan portem uns 11 kms de camí, ja albirem el campanar de la catedral de Girona i la de Sant Fèlix en el mirador de can Garcia. La entrada a Girona la fem pel barri vell, i aprofitem per visitar l'exposició "Girona temps de flors" pels carrers de la ciutat. Arribem a l'estació de Renfe després de caminar uns 15 km i superar un desnivell acumulat de 410 m.

Muntanya



Les Foradades de les Pedritxes (Serra de l'Obac)

Muntanya

Ens trobem per sortir de Barcelona a les 8 h. Aquest cop ens dirigim cap a la Serra de l'Obac i començarem la nostra caminada a la carretera de Talamanca al km. 4,9 (camí can Roure),

En aquest punt ens reunim els vint-i-sis que formen el grup. Comencem a caminar tot passant pel forn nou i el forn vell de calç de Roure, (amb referències des de

l'època romana). Ens enfilem cap a la serra de les Pedritxes per un camí forestal que va flanquejant a mitja serra. Algun cop fem drecera per algun corriol fins agafar el sender que tot endinsar-nos pel bosc d'alzines i roures ens portarà al coll de les Foradades. Aquí ens desviem per la dreta per un caminet estret que porta fins a sobre de les Foradades amb una vista esplèndida als quatre costats. Un caminet costerut que cadascú baixarà com pot, ens porta a la boca de les coves.

Les Foradades són un indret molt interessant de la serra de les Pedritxes, dins del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac. Aquest lloc té un gran interès per la seva singular formació geològica i la seva bellesa. Les Foradades consisteixen en un aflor-



Caminant per la serra de l'Obac Fotografia: Joan Guiu

rament de roca vermella format per petites coves i forats que es comuniquen entre si i que li donen el nom característic de les Foradades. Estan dividides en dos sectors, un pel qual es pot passejar dret tranquil·lament, i un altre de més enlairat on s'ha d'anar ajupit. El seu recorregut total és d'uns vuitanta metres. Aquí decidim fer una llarga parada per aquells que vulguin explorar les cavitats, cadascú al seu aire. Les cavitats son estretes i en algun moment organitzem un embús, uns que van i altres que venen. Aquest lloc trenca la rutina pels que estem avesats a les sortides de senderisme. Toca retornar a la pujada d'abans, que ara resulta més divertida; si a la baixada hem practicat el «culenbagen» ara toca «qui m'espitxa».

La tornada, el gruix del grup la fa pel mateix camí d'anada; un altre grup més petit vol allargar l'esforç i opta –sota el guiatge del Pep Molinos– tornar per la serra de les Pedritxes, passant per la Moleta i carenejant fins el Turó de Sant Joan. Els dos grups es troben a l'autocar per anar a dinar al Restaurant 9Can Sala.

És fi de curs i cal fer festa grossa. El restaurant ens té reservada una sala per nosaltres sols, amb taula



El grup a les Pedritxes Fotografia: Joan Guíu

parada amb estovalles i tovallons de drap blanc immaculat. No tenim pressa i el dinar s'allarga fins passades les cinc de la tarda.

Esperem pel proper curs tornar-nos a retrobar per anar descobrint indrets, espais i racons tan meravellosos que té el nostre país.

Els cingles de Tavertet

(Tavertet, Salt del Molí Bernat, Cova de les Pixarelles, Morro de l'Abella, Barret de la Perereda, Balma de les Piques, Can Sunyer, Tavertet)

Muntanya

"Balma o bauma: cavitat no gaire pregona en una paret de roca o en un vessant molt rost, en la qual penetra la claror.", aquesta formació geològica és la gran protagonista de la nostra ruta. Distància:12,03km, desnivell positiu: 528m, desnivell negatiu 528m, altitud màxima: 904m.

Començem el camí des de Tavertet, només començar ja tenim unes vistes espectaculars des del seu Mirador, som a 869m, pel nord la regió del Collsacabra i pel sud les Guilleries.

Anem fins el pas de muntanya del Coll de Malla i ens desviem una mica per poder gaudir del Mirador del Salt de l'Aigua.

Tornem al corriol que passa per un bosc humit, ple de molsa i rouredes i que ens porta al Salt de Molí Bernat, sorgit del torrent del Gorgàs, amb

més de 50 metres de caiguda, i que configura el naixement de la riera del Sot de Balà la qual aboca al pantà de Sau. Comencem a veure de lluny el salt, però el camí ens té guardada una sorpresa, ens porta fins ben bé dins la bauma per sobre la qual cau la cascada d'aigua, l'indret és espectacular.

Gran part del camí bordeja les parets rocoses de la cinglera, passant per dins de grans balmes, on l'aigua ha anat formant curiosos esvorancs,

estalactites i varietats cromàtiques.

Aquesta ruta també es caracteritza per trams de grimpada i zones aèries sense massa dificultat.

Però ens espera un repte amb el que no hi comptàvem, ens trobem amb una paret vertical equipada amb dos trams d'escala metàl·lica, anomenat els Escalars de les Baumes. No queda més remei que enfil·lar-nos-hi sense cap altre



Passant per sota del Salt del Molí Bernat Fotografia: Rosa M. Soler



Salt de Tirabous des del Morro de l'Abella
Fotografia: Rosa M. Soler



Caminant per la cinglera
Fotografia: Mimi Montells

mitjà que la força dels nostres braços, i és aquí on una companya decideix no córrer el risc i juntament amb un altre company desfan el camí recorregut per tornar a trobar-nos més endavant.

La resta del grup, un cop superat el desnivell, seguim i passem per sota la cova de les Pixalleres, on es troba un jaciment arqueològic de l'època del Neolític Antic Ibèric.

Avancem fins albirar l'imponent roca del Morro de l'Abella, que s'erigeix com una esfínx a l'extrem de la cinglera. Hi arribem fins ben bé trepitjar el sostre del Morro, des d'aquí tenim una vista privilegiada del pantà de Sau.

La següent fita és la pujada al Ba-

rret de la Perereda, on també ens trobem una curiosa formació rocosa i des d'on tenim la panoràmica de les valls del Molí Vell, del Sot de Balà i més lluny la Plana de Vic.

Ja de baixada, passem per la balma de les Piques, i per la casa de Can Sunyer, edificada sota una balma.

De tornada a Tavertet i abans d'arribar al poble, travessem pel pont de pedra anomenat Vell o de Molí Bernat, de mitjans segle XIV.

En resum, hem gaudit caminant per espectaculars formacions rocoses, salts d'aigua, i passos vertiginosos, tot amanit per la floració primaveral al seu màxim exponent.

Moltes gràcies Rosa Maria per aquesta proposta

Text: Enric Royo Fotos: Diversos participants - Data: 28/5/2025

Sant Martí Xic i castell de Voltregà

Muntanya

Avui dimecres 28 de maig, teníem excursió, per fer ofrena al nom, una assolada de nassos; crec que tots hem acabat ben torrats.

L'excursió la portava la Rosa Maria, però s'ha trobat malament i no ha pogut venir. Ha deixat l'excursió en mans del Joan.

Hem parat a esmorzar al restaurant Quatre Carreteres, però en Lluís ha arribat tard i s'ha quedat sense xuixo.

Continuem: Passem per Santa Cecília de Voltregà on hi ha un restaurant que

jo no he provat.

Arribem al mas de Galligants i ens ho muntem per poder deixar els tres cotxes junts.

El Lluís s'apodera dels fulls i comanda l'excursió. Aquí ja se'ns hauria d'haver encès el llum de perill.

Trobem el desviament de la Teuleria de Puigví, continuem i arribem a la granja. Aquí sí que veiem que no és el camí. Marxa enrere, agafem un camí que no estava el PR senyalitzat, però podria ser que més endavant el trobem.

Creuem la riera per primera vegada i algú es mulla els peus, però ningú es descalça. El camí continua, sabíem que no era el correcte però més endavant ens trobaríem el PR.

Creuem la riera per segona vegada, aquí m'he mullat una mica un mitjó, que s'ha eixugat ràpidament amb l'escalforeta que feia. Al



Al castell de Voltregà Fotografia: Àngel Ferrer



Tot el grup de Dimecres al Sol Fotografia: Joan Tarruella

continuar el camí, sorpresa, connectem amb el PR, veiem que efectivament era com deia la ressenya.

Comencem la pujada que tampoc era gaire forta que ens portaria a Sant Martí Xic.

Deixem la bifurcació al Gorg Negre, continuem pujant, ens desviem del camí de Santa Llúcia de Sobremunt.

Arribem a les runes de la Casa Nova de Dalt i ens acostem a la font restaurada de fa poc, amb una aigua ben fresca. Aquí fem una parada de força estona i trobem un arbre que està en mig de la font d'una forma força curiosa.

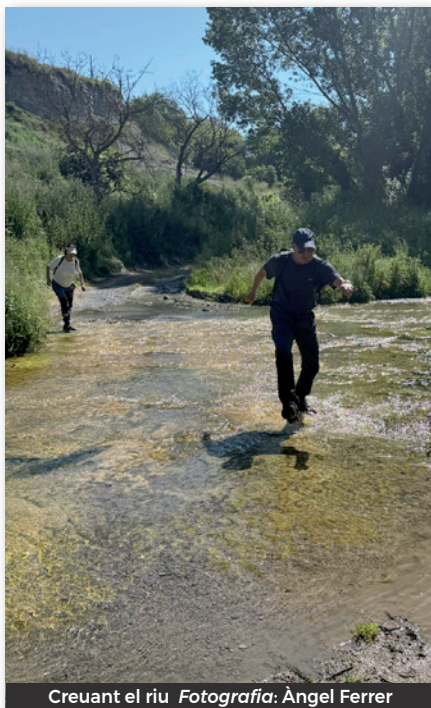
Un cop a dalt, les vistes de la plana són espectaculars. Arribem a Sant Martí Xic que està tot ple de poesies per tot arreu. Pugem al castell i ens fem fotos. Decidim tornar al camí, on havíem vist una ombra i una taula per dinar.

Una parada llarga per dinar; diria que ningú tenia pressa per baixar.

Un cop trobem el camí de baixada es fa molt bé, passem una balma especta-

cular pel camí.

Arribats als cotxes parada a l'Esclat a fer cervesa i cap a casa que falta gent a Barna city.



Creuant el riu Fotografia: Àngel Ferrer

Vacances de 1960

Muntanya: records

El 15 d'agost, a les 6 del matí, ja fa estona que som a sota la Pl. d'Espanya, enfilats a la plataforma del vagó de 3^a dels Ferrocarrils Catalans. Amb "només" 20 minuts de retard arrenca i comença amb parsimònia el viatge, ple de fum i carbonet, que resseguint el Llobregat i parant a les estacions i a dins dels pobles pels que passa, ens deixa a 2/4 d'una a Olvan amb "només" 1,30 hores de retard. No està gens malament, 6 hores de viatge per a fer 100 km escassos!

Agafem el cotxe de línia per pujar fins a Berga i allà Ens enfilem a la baca del cotxe Berga -St. Llorenç de Morunys. Rebotant, esbufegant i trontollant, aconseguim entrar al bonic poble de Sant Llorenç. Cerquem lloc per llà els voltants per plantar-hi la tenda i després de sopar en disposem a dormir.

L'endemà, després d'anar a missa, ens encaminem cap a Gósol (la guia hi posa 4 h. de camí) Comencem a pujar amb coratge i 25 kg de pes a l'esquena per la serra del Verd, vers Prat Formiu. El camí es va fent costerut, anem afluixant l'empenta. Passem per can

Calots. És una curiosa casa edificada a sota d'una balma. Travessem el torrent. El camí s'ha ficat a un bosc de pi roig. Al cap de quatre hores de sortir de Sant. Llorenç arribem a Prat Formiu. Decidim dinar i cerquem lloc per acampar. La gent de la casa, molt amables, s'entesta en que acampem al costat de casa seva. "per si de cas passés res a la nit". Els ho agraïm i la hi plantem. Ens fan passar a casa seva i xerrem asseguts a l'escó. Entre altres coses, l'home ens explica que allà dalt el blat no es sega fins aquest mes, quan a baix, pel juny ja és ben bé al sac. El foc és encès i no fa nosa, quan cau la

nit. Ens fan sopar i beure de llur vi. Quan estem ben farts sortim a dormir amb grans recances de la bona gent de la casa (el matrimoni -la muller amb ulleres- i dos vailets d'entre sis i vuit anys).

16 d'agost

Al matí ens fan passar a casa i ens donen uns bols de llet escumosa i pura (mmmmm!) Diem adéu i gràcies a aquella família. Emprenem la pujada cap a la Creu de Jovells,



el camí va fent giragonses per dins del bosc, en sortir al prat es perd la pista. Arribem al coll, cerquem un camí de baixada, no en trobem cap i tirem pel dret tot baixant per un bosc molt pendent i esclarissat. De tant en tant algun petit espadat ens barra la baixada i hem d'anar cercant el baixador, per fi trepitgem una tartera de pendent un xic més suau, anem baixant fins un torrent, allà mateix hi neix un corriol, el seguim, passem per una font i ens aturem a beure, puix en tot el dia no havíem trobat aigua. Seguim el camí, de fet no sabem pas cap on ens portarà, però com que és molt fressat, molt serà que no dugui enlloc. En un revolt lluquem un poblet que sembla tancat per unes restes de muralla. Hi entrem, és Maripol. Cerquem una casa que ens puguin fer dinar. Ens fan una amanida i un parell d'ous ferrats per cap. Ens ensenyen el camí de Gósol i sortim. Tirem una mica amunt per passar els contraforts de la serra del Verd. Una tala d'aquelles bèsties ha fet veritables estralls al bosc, l'esclarissada és gran i els camins s'han perdut a sota de les capçades que han deixat esteses per tot arreu, Déu nos en reguard d'un foc!! Arribem al cap d'amunt d'una divisòria i tirem avall per un pendent d'herba amb alguns arbres. Al fons de la vall s'hi veu un poble, trepitgem una carretera de terra, la seguim i amb 6 km més som a Gósol. Demanem permís per acampar i ens deixen una feixa a prop del poble i arran de la pista de Josa. Hi trobem dos xicotets de la UEC. Plantem la barraqueta i a

dormir! El dia següent el dediquem a descansar i visitar Gósol i xerrar amb un bon home que es proclama pèrit d'aquestes muntanyes. Ens pregunta si el que mana a Rússia és en Molotov o en Bèria, li aclarim que és en Kruixev; no n'havia sentit a parlar... Ell, de jove havia anat a cercar glaç a la canal del Cristall per tal de guarir algun malalt que ho necessitava, ara el poble està quasi buit, les mines s'han tancat i no hi ha vida... Ens crida l'atenció un gos que al migdia surt amb quatre vaques i les duu a pasturar; tots cinc surten i tornen sense cap persona que els governi. Arriba el vespre i preparem teca per a pujar el Predraforca.

18 d'agost

A les 6 ens llevem, prenem el Colacao i comencem a pujar, rostos amunt cap el coll del Verdet, en ser-hi a prop, el cel es va tapant. Mon pare m'ha parlat molt de les terribles tempestes del Pedraforca. Recomano baixar, hi ha qui rondina, però tirem avall ràpidament. Arribem a Gósol, ens fem a la tenda i tenim el temps just de tancar la porta que comença a caure un bon xàfec, amb vent, llamps i tota la pesca; la tenda es sacseja, però aguanta dreta i no hi passa l'aigua, bona minyona!! Els veïns de la UEC s'estan inundant i fugen del naufragi. Als volts de les 6 del vespre, amaina el temporal. Sopem i dormim.

Porta, Vadillo i Jordi *

*Jo era el "guia", tenia 17 anys i encara no era soci de l'AEC).

Excursió al turó de les Tres Creus (930 m) (Bages)

RESUM: El juliol 2006 la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya va fer una aposta per donar a conèixer les muntanyes del nostre país i així va nàixer el repte dels 100 cims. Es tracta de muntar, sense límits de temps, als cims més emblemàtics de Catalunya, repartits per totes les comarques del nostre país. El turó de les Tres Creus n'és un dels escollits.

Aquest cim està situat al centre de la serra de l'Obac, al límit sud de la comarca del Bages, al llindar amb la del Vallès. La serra és paral·lela a la de Sant Llorenç del Munt, de la que resta separada per la riera de les Arenes.

La serra i el cim estan formats per material sedimentaris calcaris en forma de conglomerats del període oligocè, fortament aixecats de sota del mar i força erosionats. Això fa que tota la serra presenti

grans i boniques cingleres. Les aigües a llevant i sud marxen cap a la riera de les Arenes, mentre que al nord i ponent, ho fan a la riera de Mata rodona. Totes dues al final van a parar al Llobregat.

L'excursió és senzilla, breu, còmoda i agradable, per uns paratges que formen part del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i de l'Obac, fundat a l'any 1972. Terreny força transitat.

ACCÉS PER CARRETERA: Amb automòbil ens hem de dirigir a Terrassa. Per anar-hi, va bé fer-ho per l'autovia C-58, on s'hi pot arribar directament des de Manresa o Barcelona o bé enllaçant des de la A-7 si venim de Girona o Lleida. En aquesta autovia, la C-58, hem de prendre la sortida 17 que du a Matadepera, Rubí i Terrassa. Hem de seguir sempre els indicadors de Matadepera.

Passarem per la ronda de Terrassa, per qualsevol dels dos costats de la riera, trobarem alguna rotonda, farem un gir a l'esquerra per seguir per un passeig i un altre a la dreta que ens situarà a la carretera BV-1221. Fins aquí ens acompanyaran unes torres elèctriques

Un cop a la BV-1221, deixarem Matadepera a la dreta i seguirem direcció Talamanca, fins el punt quilomètric 11,4, on a l'esquerra, en un fort revolt que fa la carretera a la dreta, veurem una entrada que



El turó de les Tres Creus



Montserrat des de la serra de l'Obac

hi ha al front i on hi ha aparcaments molt ben senyalitzats. Estem en un indret anomenat l'Alzina del salari i aquí aparcarem

RECORREGUT: Les referències més importants de l'itinerari i horaris, sense comptar parades, són:

0 minuts. L'Alzina del Salari. (720 m) Sortim seguint l'aparcament de vehicles per pista revestida d'asfalt. Aquesta de seguit fa un revolt a la dreta i en pujada s'apropa a una cruïlla, on s'acaben els llocs per aparcar.

5 minuts. Doble cruïlla. (760 m) A la dreta deixem una pista de terra i seguim cap a l'esquerra per asfalt, en lleugera pujada, i superant una cadena que barra el pas a vehicles. A 50 metres de la cruïlla deixem una pista de terra que marxa planera i nosaltres seguim la carretera que fa un revolt a la dreta. Anem envoltats d'alzines i matoll mediterrani.

10 minuts. Trencall (810 m) Aquí deixem una pista a mà dreta i seguim cap a l'esquerra en un fort revolt que fa la carretera. Just després s'acaba l'asfalt i seguim per ampla pista de terra. Anem deixant alguna altre pista i camí secundaris a banda i banda de la nostra pista,

per més amunt planejar una mica i arribar a un coll. Abundor d'arboç, alzina i bruc.

20 minuts. Coll de les Tres Creus (860 m) Amb un pessebre de disseny. Aquí enllacem amb un GR. Seguim la pista que en el mateix coll gira a la dreta i ja veiem un dipòsit de color verd cap a on ens dirigim, ara per pista revestida de ciment.

25 minuts. Dipòsit (890 m) Del seu darrera surt un camí que és un recollidor d'aigua de pluja. De seguit s'acaba el bosc i per pedra conglomerada nua, seguim els rastres de camí fins el cim.

30 minuts. Turó de les Tres Creus (930 m.) Vèrtex geodèsic. Cim arrodonit, ample, pedregós amb algun matoll per les vores.

Baixada desfent el camí de pujada, si bé en arribar al coll de les Tres Creus, en 20 minuts més d'excursió, ens podem atansar al bonic cim del Castellsapera, on s'hi puja per una divertida canal.

HORARI: Pujada de 30 minuts que podem desfer amb 20 minuts més.

DESNIVELL: El desnivell acumulat de tota l'excursió és de 210 metres, tant de pujada com de baixada

ÈPOCA ACONSELLABLE PER A FER

L'ASCENSIÓ: Aquesta ruta es pot fer tot l'any llevat als mesos d'estiu per la forta calor que podem passar.

PUNTS D'INTERÈS: A part de la morfologia del terreny, els seus conglo-

merats i cingleres, cal fer esment a les vistes que hi ha des del cim, que cap a la banda de llevant abasten tota la serralada de Sant Llorenç i la vall de la riera de les Arenes, Cap al sud, a banda del cim del Castellsapera i part de la serra del Obac, tenim part de la plana del Vallès i a ponent podem veure una impressionant vista de la serralada de Montserrat.

Al nord podrem guaitar tota la plana del Bages, les serralades prepirinenques com la del Port de Compte o Rasos de Peguera, la serralada Transversal i els Pirineus orientals, on hi destaca la serra del Cadí

CLIMA I VEGETACIÓ: El clima és mediterrani. A l'hivern no hi sol nevar mai, però a les bandes obagues i pot glaçar. Terreny de secà on el vent hi pot sovintejar. A l'estiu també hi fa força calor amb humitat.

La vegetació està composta també de plantes de clima mediterrani amb alzines, arboç i matolls.

EQUIPAMENT: Motxilla, gorra o barret, ulleres, i roba d'abric a l'hivern, especialment roba de defensa contra el vent. És recomanable una màquina de retratar i uns prismàtics. Cal portar aigua i és recomanable calcat dur.

Calendari d'activitats de juny

temporada 2024-2025

Data	Secció	Lloc/activitat	Vocal
1 diumenge.	Muntanya	Sortida Familiar: Camí de Ronda (S'Agaró-Sant Feliu de Guíxols)	Sandra
3 dimarts	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
15 diumenge	AEC	LA RIBALERA	Comissió La Ribalera
26 dijous	Veterans	Trobada	Frederic Planas
28 dissabte	Muntanya	Semprepodem: Serra de Marboleny	Pep Molinos
28 i 29 dissabte i diumenge	ERE	Avenc TQA i Avenc de les Marmotes	ERE
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén

La Ribalera 2025

Activitats juny

Arriba el juny i amb ell **LA RIBALERA**, gran moment de trobada dels socis de l'Agrupació corredors o voluntaris, entre tots la fem possible.

Si encara no ho heu fet, animeu-vos a col·laborar. L'experiència s'ho val!

laribalera.cat

LA RIBALERA

Cursa per alta muntanya
de L'Agrupació Excursionista 'Catalunya'
XII Edició

15 de juny
2025

Tírvia - Farrera - Burg
Montesclado - Mallolís - Alendo
Pallars Sobirà

R42	R27	R16
La Marató	La Mitja +	"La Popular"
42km, +3440m	27km, +2070m	16km, +1090m
















Inscriu-te a la cursa! 

Col·labora com a voluntari 

Secció de Muntanya

Semprepodem *Dissabte 28 de juny 2025*

Serra de Marboleny (Garrotxa)

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 25 de juny 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 carman-yola.**

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.

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.

Normes generals per a totes les sortides de l'AEC

Activitats juny

- 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.
- És responsabilitat de les persones participants disposar d'una llicència federativa en vigor, que cobreixi l'**assegurança de l'activitat a realitzar** (muntanya, escalada, alta muntanya, espeleologia, esquí de muntanya, 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 (Semprepodem) i SEAM

Sortida conjunta

12 i 13 de juliol 2025

Vall de Mantet (Conflent)

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a socis i sòcies.

LLOC I HORA DE TROBADA: A les **7 h** Al carrer Padilla cantonada Provença, a les **7.15 h** a Fabra i Puig

TRANSPORT: En cotxes particulars aplicant el sistema tarifari de l'AEC. Si us plau, indiqueu si podeu aportar cotxe.

INSCRIPCIONS I DATA LÍMIT: Inscripcions al grup de wsp de Semprepodem i fent pagament per Bizum de 55 euros (corresponent a la reserva del refugi) a Toni Ensenyat. **Data límit 5 de juny de 2025.** Places limitades a 15 per ordre d'inscripció i pagament.

Nota: Actualment la Gite-refugi disposa solament de 15 places, potser més endavant es disposi d'alguna plaça més en un altre establiment del poble de Mantet

ITINERARI: **1r dia** Vallter, coll de la Marrana, pic de Bastiments, pic de Gallinera, coll de Pal, Mantet (nit gite-refugi). **2n dia** Mantet, pla de Segalà, pic de Pomarola, Roca Colom, pui de la Llosa, portella de Morens, Vallter.

DISTÀNCIA aprox.: **1r dia 17 km.** **2n dia 16 km.** **DESNIVELL aprox.:** **1r dia +1.000 m/-1500 m** **2n dia: +1.075 m/-480 m.**

DIFICULTAT: Moderada. **MATERIAL:** Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, llençol funda, aigua, **esmorzar i dinar pel 1r dia, i dinar 2n dia.** (a la gite tenim mitja pensió).

VOCAL: Toni Ensenyat (680944524) - Pep Molinos (666086052).

NORMATIVA: És obligatori llegir i complir les Normes Generals de les sortides de l'AEC, publicades al Butlletí i a la nostra web: www.aec.cat/normes-sortides.

APUNTS DE LA SORTIDA: Sortim de Vallter per pujar al coll de la Marrana pel Gr-11 i tot seguit al pic de Bastiments, cim més alt de la travessa. Continuem per la carena fronterera fins ben a prop del pic de la Dona per a desviar-nos al nord i ascendir al fàcil pic de Gallinera. Continuem baixant fins el coll de Pal i a la vall de Mantet, que seguim en descens fins al petit poble de Mantet on tenim la gite. El segon dia pugem al proper coll de Mantet. Enfilem la llarga carena que amb ascens i passant pel pla de Segalà i pic de Pomarola ens porta al Roca Colom ja de nou a la carena fronterera. A partir d'aquí seguim cap a ponent (ascensió opcional al pic de la Llosa) fins a la portella de Merens. Deixem la carena i baixem fins a Vallter.

Secció de Muntanya

Campament d'estiu 2025

Del 23 al 30 d'agost

Càmping Les Cascades - Luz Saint Sauveur

Enguany farem el campament al Pirineu francès, a la Regió de Bigorre. Queda a l'alçada de Lourdes, per a que us situeu una mica hi tindrem a l'abast Gavarnie el circ de Tromouse, Vignemale, Cauterets, el coll de Tourmalet, el Midi de Bigorre, etc.

És una zona amb un munt de possibilitats, tant de muntanya de tots els nivells, com de turisme, amb paisatges espectaculars.

La situació del càmping és cèntrica dins de la zona, el qual facilita l'accés a tot arreu. El càmping disposa de bungalows i places per autocaravanes i/o tendes.

Per apuntar-se cal fer la reserva cadascú de forma individual a través de la web del càmping :

<https://www.camping-luz.fr/fr/>

Allà hi trobareu tota la informació i també podeu telefonar-hi:

+33 5 62 92 85 85

En els cas de les places, podeu indicar que sou del grup de la Agrupació Excursionista "Catalunya" de Barcelona a fi de que dins de les possibilitats ens puguin col·locar junts.

En el cas dels bungalows apunteu-vos el més aviat possible, per assegurar la plaça.

També disposen d'una mena de gîte d'étape de 12 places (4 habitacions), que lloguen per a grups.

Quan hagueu fet la reserva, comuniqueu-ho per telèfon o WhatsApp a en **Pere Mansilla (601 11 02 27)** i us posarem al grup de WhatsApp del campament d'enguany. També podeu unir-vos vosaltres mateixos al grup mitjançant el següent enllaç: **<https://chat.whatsapp.com/FXyBQT-6d5odKBYI3E2Gtx6>**

Vinga animeu-vos que ho passarem bé!

Calendari Secció Infantil i Juvenil

temporada 2024-2025

AQUEST ESTIU VINE A...

CAMPAMENTS

A.E.C. 

INSCRIPCIONS OBERTES
SOCIS: 10 D'ABRIL
INSCRIPCIONS OBERTES
NO SOCIS: 21 D'ABRIL

AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

13-27 JULIOL, 2025
PER NENS I NENES DELS 7 A ELS 17 ANYS

1 SETMANA:
290€
2 SETMANES:
380€



T'ESPEREM ALS CAMPAMENTS DE L'A.E.C. 2025!
EXCURSIONISME ADAPTAT A TOTES LES EDATS,
ACTIVITATS VARIADES AMB MOLTA DIVERSIÓ I
JOCS EDUCATIUS



CONTACTE:
+34 608 42 92 30
Instagram: @sij.aec
campamentsaec@gmail.com
C/PADILLA 255, EIXAMPLE, 08013, BARCELONA

Calendari Secció de Muntanya

Semprepodem

Senderisme

Dimecres al sol

Trescar travesses en tren

temporada 2024-2025

Activitats programades

Data	Lloc/activitat	Vocal
15-juny	XII edició de la Cursa La Ribalera (Pallars Sobirà)	Equip Organització
28 juny	Semprepodem: Serra de Marboleny (Garrotxa)	Toni Enseñat i Pep Molinos
12 i 13 juliol	Semprepodem: Vall de Mantet (conjunta amb la SEAM)	Toni Enseñat

Calendari sortides familiars

temporada 2024-2025

Data	Vocal	Data	Vocal
1 de juny	Sandra	5 i 6 de juliol (dos dies)	Maïlis i Francesc

Calendari Secció d'Esquí de Muntanya

temporada 2024-2025

Data	Lloc/activitat	Vocal
31 maig- 1 juny	Sortida optimista	Conjunta SEM

Secció 'SEM Vintage': Per aquells que us iniciieu o porteu una colla d'esquiades a les cames, en les sortides més tècniques s'intentarà proposar una sortida alternativa.

A l'Agrupació 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.

Calendari Secció d'Escalada i Alta Muntanya

temporada 2024-2025

Data	Lloc/activitat	Vocal
31 i 1 juny	Cim al Pirineu a determinar	A determinar
12 i 13 juliol	Vall de Mantet Conjunta amb Sempredem	Toni Ensenjat i Pep Molinos
27 i 28 setembre	Cim al Pirineu a determinar	A determinar

Calendari Secció de BTT

temporada 2024-2025

Data	Lloc/activitat	Vocal
Data per determinar (sol ser a primavera)	Rogaine	Jordi

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
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 Gralles i Cova Berta (si la colla "Els Perduts" de Begur hi donen permís)

Activitats programades

Informacions varies

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

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

Notes de condol

El passat mes de maig va morir el pare del nostre consoci Josep Emili Ferrer. A a ell i demés família els hi expresseu el nostre més sincer condol.

A l'hora de tancar aquest butlletí, ens arriba la notícia de la mort del pare del nostre consoci Xavier Soriano, a ell i a tota la família els hi transmetem el nostre més sentit condol.

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.

COMPTE CAIXA D'ENGINYERS

Pagaments a l'AEC:

ES72 3025 0017 4114 0003 1058

Pagaments a la SIJ:

ES34 3025 0017 4514 0003 1061



Els cingles de Tavertet (pàg. 12). *Fotografia: Rosa Maria Soler*



Els Semprepodem a la Serra Major del Montsant (pàg. 4) *Fotografia: José González*

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



1912

**Agrupació
Excursionista
"Catalunya"**

Amb la col·laboració de:



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



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: @AgrupAEC - 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: Anna Rovira,
Anna Tomàs, Xavier Domènech, Imma Picó, Enric Royo,
Domènec Palau, Jordi Pino, Jordi Romagosa.

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