



1912

Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA

Butlletí informatiu
octubre 2025

A la Traversée des Arêtes, amb el Pic de la Meije al fons.



Arribant al refugi de Serradets (pàg. 4)

Sumari

Editorial.....3

COL-LABORACIONS

Campament d'estiu (Luz Saint Saveur)...4
Rosa Maria Soler

Pic del Taillón.....8
Pep Molinos

De Bareges a Luz Saint Saveur.....10
Pep Molinos

Via Mitchka a la Meije.....12
Arnal Calafell

La SIJ comença la temporada16
Equip de monitors de la SIJ

Una Diada passada per aigua12
Rosa Maria Soler

AGENDA D'ACTIVITATS OCTUBRE

Calendari General.....18

Trescar Travesses en Tren.....19

Senderisme20

Semprepodem21

Dimecres al Sol.....22

Normes generals23

Diada del soci/Sopar de Nadal24

ACTIVITATS PROGRAMADES 2025

Wikiloc/Senderisme.....25

Dimecres al Sol/Semprepodem.....26

Trescar Travesses en Tren/SIJ27

ERE/SEAM.....28

BTT/Sortides familiars/Pessebre.....29

Informació general30

El pes de la paraula 'genocidi'

La paraula 'genocidi' no és només un terme legal o històric: és una condemna moral, una acusació devastadora que porta amb sí el pes de la memòria, el dolor i la responsabilitat col·lectiva. En un món saturat d'informació i polarització, el seu ús —i abús— exigeix una reflexió profunda.

Introduïda per primera vegada pel jurista Raphael Lemkin l'any 1944, el mot 'genocidi' descriu l'intent deliberat d'eliminar, totalment o parcialment, un grup nacional, ètnic, racial o religiós. La seva institucionalització en el dret internacional després de l'Holocaust va ser una fita de civilització: un intent de posar límits a l'horror i de garantir que, almenys en teoria, hi hagués responsabilitats davant la barbàrie.

Tanmateix, avui la paraula es troba atrapada entre el rigor jurídic i l'ús polític. Govers, mitjans de comunicació i activistes l'invoquen sovint per denunciar atrocitats reals o percepcions de persecució. I tot i que aquest crit pot ser una eina per visibilitzar injustícies, també pot diluir el significat original si es fa servir amb lleugeresa o sense proves clares. El risc és doble: banalitzar el concepte i, a la vegada, desarmar la capacitat de resposta davant els veritables genocidis.

Però cal anar amb compte: rebutjar automàticament l'ús del terme en contextos contemporanis per "no banalitzar-lo" pot ser també una forma de silenciar víctimes o protegir els botxins. El desafiament rau, precisament, a mantenir una mirada crítica, informada i respectuosa. El que està en joc no és només la veracitat dels fets, sinó la capacitat de la humanitat de reconèixer-los i actuar.

La paraula 'genocidi' ens obliga a mirar el pitjor de nosaltres mateixos com a espècie, però també a reafirmar el nostre compromís amb la dignitat humana. No pot ser arma ni escut. Ha de ser, sobretot, un advertiment. Un recordatori incòmode però necessari que hi ha límits que no es poden creuar mai més

Text: Rosa Maria Soler - Fotos: diversos participants - Data: del 23 al 30/8/2025

Campament Secció de Muntanya: Luz Saint Sauveur

Muntanya

Com cada any, l'última setmana d'agost ens hem aplegat uns quants socis, la majoria força veterans, en el campament de la Secció de Muntanya, que enguany s'ha fet a la població de Luz Saint Sauveur a la regió de Bigorre, a la banda francesa del Pirineu.

Així doncs, als vespres, els companys Domènec, Àngel, Rosa Maria, Pep..... exposen les activitats previstes per l'endemà, i com no, ens expliquem les anècdotes i troballes del dia.

A continuació un petit resum:

- Dia 24: Excursió a la vall d'Estaube. Des del Llac de Gloriettes, on s'arriba en cotxe, alguns fem una bona caminada cap a la cabana

d'Estaube i cap a la part alta de la vall, mentre d'altres fan la volta al llac o fan un passeig per la seva vora.

- Dia 25: Excursió a la Vall de Lutour (Refugi i llac d'Estom). Un altre grup va anar a Gavarnie i va pujar fins al peu de la cascada - Un tercer grup va fer una ruta circular al voltant de Luz St. Sauveur.
- Dia 26: Com que era el dia amb



La bretxa de Roland



El castell de Sainte Marie d'Esterre



El llac d'Estom

millor previsió meteorològica, un grup vam anar al Refugi de Sarradets, la Bretxa de Roland, el Taillon i el Casco (cadascú va arribar on les seves possibilitats li van permetre). Un altre grup

van fer una passejada pel Circ de Tromouse, on van accedir amb el trenet turístic.

- Dia 27: La previsió era d'un dia força plujós i vam acordar deixar "dia lliure" per a que cadascú pogués



Una estona de relax

Muntanya

triar què fer. Alguns van aprofitar per visitar Lourdes, uns altres la cova de Betharram, d'altres van arribar-se a Pont d'Espanya i alguns més ens vam quedar a visitar Luz Saint Sauveur (església romànica dels templers, centre del poble, Ermita de Soferino, el Pont de Napoléon...)

- Dia 28: Continua el mal temps i al matí després d'un intent de fer una caminada des de Bareges, hi hem de renunciar per la pluja. A la tarda millora una mica el temps i permet fer la caminada, mentre

un altre grup va a fer la via ferrata Coumély i encara un altre grup fa la caminada fins al Castell de Sainte Marie d'Esterre.

- Dia 29: Una bona colla va cap a Gavarnie i després d'arribar a l'Hotellerie du Cirque, uns es dirigeixen al peu de la cascada, mentre uns altres fem la tornada a Gavarnie, passant pel Refugi de la Pailla.

Hem arribat a l'últim dia i demà toca tornar cap a casa. Per això al vespre fem una trobada de comiat, on cadascú aportarà alguna coseta per menjar



Via Ferrata de Coumély



Oulettes de Gaube



Esperant que pari de ploure

i/o beure. Poc abans de l'hora en que haviém quedat, cau un bon ruixat, que ens fa tèmer que no ho podrem fer!! Finalment però s'atura la pluja i ens trobem tots ben contents cele-

brant el comiat... i algun aniversari que cau per aquests dies

Un any més hem passat uns dies fabulosos i en bona companya! Fins l'any que ve.



La vall d'Estaubé

Excursió al pic del Taillón

Muntanya

Després d'haver fets els dies anteriors les excursions al circ d'Estaubé i la vall d'Estom, avui volem anar al Casc, al Taillón i a la bretxa de Roland, doncs és el dia que la meteo pinta més bé.

Aparquem al Coll de Tentes i comencem la ruta per pista plana fins el coll de Bujaruelo, des d'on seguidament anem flanquejant per sota el Taillón per anar a cercar el refugi de la Bretxa o Serradets. El camí no té problemes, només quan creuem el torrent que baixa de la vallleta del Taillón, hem de fer uns petits passos d'equilibrista per tal de no mullar-nos. Passat el torrent el camí es redreça fins el refugi de Serradets.

Malgrat no estar previst, comença a ploure. El grup s'ha anat estirant, i alguns es queden al refugi, altres decideixen esperar una millora i pujar a la Bretxa. Els que volem pujar al Casco o al Taillón seguim amunt cap a la Bretxa pujant per la morrena de l'antiga gelera. El temps millora força i el sol ens acompanya de nou. Després d'uns curts passos de grimpada arribem a la Bretxa. Aquí amb unes bones vistes al vessant sud, decidim



El vessant sud d'el Casco



El pic i refugi de Serradets arribant a la bretxa Roland

fer dos grups: els Pere's i en Soria-no se'n van a fer el Casco pel pas de Los Sarrios ben visible des d'ací, i la Núria i jo anem al Taillón, el qual no veiem doncs queda tapat pel pic de Bazillac. Anem seguint primer entre blocs i després per trams de corriol i pedrera flanquejant el pic de Bazillac pel sud. En arribar sota el Dit, el passem pel vessant nord; si bé no hi ha cap dificultat, cal anar amb compte. I ja veiem el nostre objectiu, el Taillón, amb el seu darrer i costerut tram. Seguim els dos amunt per terreny fàcil i al nostre ritme, sense perdre el contacte visual. La Núria, a qui li pot més la il·lusió que l'esforç arriba al cim amb ganes i satisfacció de feina feta

Val a dir que la panoràmica d'avui paga l'esforç. Altres vegades no havia tingut aquesta sort. El temps és força bo i decidim esperar una llarga esto-

na per si puja algun company més, però no ve ningú. Així doncs decidim baixar de nou cap a la Bretxa. Quan ja estem propers a la Bretxa sentim amb satisfacció els crits de benvinguda de les Carme's i En Miguel, que porten estona esperant la nostra arribada així com del grup del Casco.

Continuem plegats la baixada fins el refugi de Serradets, on retrobem tota la resta de companys. Fem un mos acompanyat d'alguna cervesa o cola del refugi (menys el Lluís que s'ha firat un plat *du jour*). Després d'explicar-nos les petites anècdotes, anem fent via tots cap a baix desfent el camí de pujada. Ja amb les cames una mica més atrotinades anem baixant, amb l'enuig de veure constantment el pàrquing de Coll de Tentes, que no arribem fins passar pel coll de Bujaruelo.

De Barèges a Luz Saint Saver

Muntanya

Avui dijous tenim previst desplaçar-nos al poble de Barèges situat entre el port del Tourmalet i Luz Saint Saver. Les previsions de la meteo ens diu que després d'un plugim de primera hora, el temps millorarà al matí.

Una vegada arribats a Barèges, veiem que el temps no millora sinó que va a pitjor. Esperem una estona a cobert d'un pàrquing; valorem la situació, esperem ?, fem l'excursió ?, l'ajornem ?. Mentre no para de ploure, la situació comença a ser còmica, ja que tothom diu la seva i a quina més surrealista. Finalment

decidim retornar al nostre càmping i ja veurem si no plou a la tarda.

A primera hora de la tarda no plou i s'obren força clarianes. Vinça de nou, som-hi !! Amb tres vehicles ens desplaçem de nou a Bareja. L'itinerari (GR-10) comença creuant un pontet sobre el riu Le Bastan per a situar-nos al seu marge dret.





El primer tram és un camí planer per una zona exuberant de vegetació i que de tant en tant ens permet veure la vall que resseguim. Aviat arribem a l'oratori de Saint Justin, situat en un magnífic mirador.

A partir d'ací el nostre itinerari va perdent desnivell fins el poblet de Sers, amb les seves rústiques cases i petits carrers amb força pendent. Un plaer transitar per aquest petit nucli allunyats de l'enrenou de la vall. Continuem camí amb la mateixa tònica de camins emboscats fins el proper nucli de Viey tant entranyable com l'anterior. Deixem el costerut poble i baixem a creuar

de nou el riu Le Bastan, per apropar-nos al poblet de Viella situat al marge esquerra. Aquí ens aturem a fer un mos a la font de la placeta. Continuem en suau descens fins el nucli d'Esterre. Ací la Núria i la Carolina decideixen seguir una mica més el GR i apropar-se al castell de Sainte Marie a Esquieze-Sere. La resta anem directes a Luz Saint Saveur. Arribats al càmping el bon company Joan ens porta als tres conductors a Barèges a recollir els vehicles. Ha resultat ser una excursió molt agradable, tant per les vistes, els boscos, els pobles, l'itinerari de pla i baixada, i la bona colla.

Via Mitchka al Grand Pic de La Meije (3.983 m)

SEAM

El mal temps ens fa canviar de massís. La idea era anar a Chamonix, a intentar pujar al Petit Dru per la seva cara oest. Degut als pocs dies que tenim disponibles no ens podem lliurar del fort vent de nord-oest i algunes precipitacions que donen a la meca dels Alps.

Ràpidament posem els ulls als Écrins, que queden més propers i es lliuren de les pluges. Amb l'Eloi busquem fer alguna via d'escalada sobre granit i força llarga, i la cara sud del Grand Pic de La Meije és perfecte per lliurar-nos del vent de nord. Tenim els ulls posats a la gran clàssica Allain-Leiningner, però finalment ens decantem per la via Mitchka.

La Mitchka (800m ED+ 7a, 6b+ obli-

gat) recorre de forma vertical i directa la gran cara sud de La Meije (3.983 m), una gran muralla al fons de la gran vall que neix al petit poble de la Bérarde. És un dels cims més emblemàtics del massís, tant per la seva cara sud, que s'acostuma a escalar a l'estiu, com per la nord, on als seus peus hi ha La Grave.

La via, de caràcter més modern, amb el grau més elevat però amb més assegurances fixes, és força mantinguda en el sisè grau, té 20 llargs dividits en tres parts. La primera són tres llargs (IV, V+ i V) que et porten a la zona tombada "Fauteuil des Allemands". Quan remuntes la "fauteuil", una zona de III grau força llarga, d'uns 100 o 200 metres, et plantes al peu de la gran paret vertical. Allà comença la Mitchka, que es divideix en dues parts. La primera, de 9 llargs (6b+, 6c, 7a, 6a+, 6b+, 6a, 6b+, V+ i 6b) et porta a l'altura del Glacier Carré, que penja al mig de la paret i on s'hi pot fer un bivac. La darrera part, entrant per una vira en horitzontal des del bivac, són 6 llargs més (6b/c, 7a, 7a, 6b+, 7a i V). La Mitchka acaba a la "brèche" del gran pic de La Meije. D'allà pots optar per baixar per la via normal de Promontoire o seguir fins el cim per la



Bivac al mig de la paret, al Glacier Carré

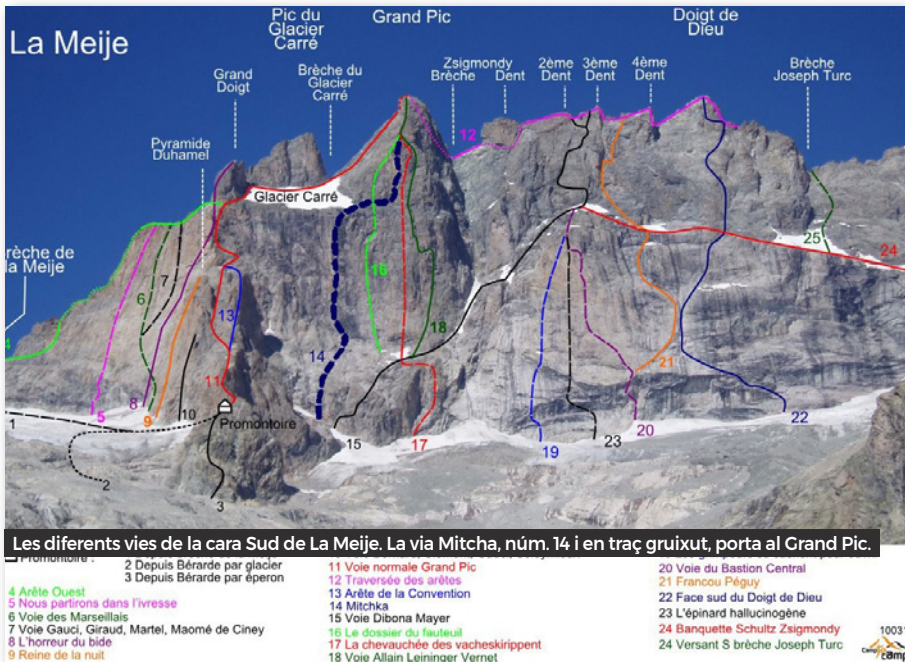
clàssica Allain-Leininger, uns 200-300 metres més de quart i cinquè grau, fet que allarga la via de 800 a uns 1100 metres. Del cim pots seguir per la Traverse des Arêtes, resseguint la muralla direcció est fins al Refuge d'Aigle. D'allà has de baixar caminant fins a La Grave.

Surto a les 5:30h del matí del Pallars per anar a buscar l'Eloi a ls 7:30h a Puigcerdà, a les 14h aproximadament arribem al poble de Venosc. Degut a una esllavissada de pedres, no es pot arribar a la Bérarde en cotxe així que fem motxilles i anem en bus fins la Bérarde al vessant sud de la Meije. D'allà tens una aproximació d'unes 3-4 hores resseguint la llarga vall fins els bivacs que queden a una hora de la paret. El temps no ens deixa veure la gran paret, que es mostra amagada i misteriosa sota una boira espessa. A les 20h estem fent el

sopar al nostre bivat amb vistes privilegiades del fons de la vall que acabem de remuntar.

Ens llevem a les 3.30h de la matinada. La boira espessa s'ha convertit en boira pixanera. Decidim esmorzar i anar cap a la paret encara que ploqui una mica. Al cap d'una o dues hores estem al Glacier des Etançons, gairebé a peu de via. De cop, sentim el que sembla un helicòpter, "rrrrrrrrrr...", els dos mirem cap amunt, i entre la boira apareix un gran bloc que ve des de molt amunt i cau sobre la neu a uns 100 metres d'on som. La Meije ens rep amb hostilitat. Accelerem el pas fins a peu de paret i comencem a escalar cap a les 6h.

Decidim anar amb un farcell auxiliar per poder escalar sense motxilla. D'aquesta manera anem amb dues cordes per escalar i un cordino per remun-





Comença a sortir el sol, tenim els peus freds.

tar el farcell de 70 litres mentre el segon escala. Aquesta estratègia va molt bé quan la paret és vertical i el que està a dalt de la reunió pot pujar el farcell de forma còmode, amb el farcell volant. Però quan la paret és molt tombada és molt difícil ja que el sac es va arrossegant, així que hem d'escalar els llargs fàcils amb el segon carregant el farcell a l'esquena, que pesa considerablement.

Cap a les 8 o 9 del matí ens plantem a peu de la Mitchka. La verticalitat i llargada de la paret imposa i a més ens trobem amb una cordada que comença el primer llarg, així que hem d'esperar una estona per començar. La roca de la via és espectacular. Els Écrins tenen fama de roca delicada, no sé si allò és

una excepció o si els francesos són massa refinats. Els llargs presenten fissures perfectes per protegir, plaques amb regletes adherents i llargs amb molt de canto. Un festival. Anem fent sense parar, els graus no són tant difícils com semblen i tenint alguns parabolts durant la via ens relaxem.

Arribem al Glacier Carré cap a les cinc de la tarda i decidim, encara que quedi molta llum, dormir allà, ja que encara que arribéssim al cim, allà faria molt vent i fred, a gairebé 4000 metres. El bivac és molt petit, per dues o tres persones màxim. I els francesos de davant ja l'estant ocupant. Decidim que jo dormo al seu costat fent una mica de lloc i l'Eloi uns metres més avall amb arnès ancorat a un parell de friends, ja que era una mica exposat. Descansem, fumem i contemplem les vistes, les quals ofereixen un paisatge de postal, amb tota la vall i el buit als nostres peus i envoltats de cims de 3000 i 4000 metres, la Barre des Écrins entre ells. Quan dormo mirant cap al buit, sembla que estigui volant, ja que no veig les pedres de davant meu. Grans amfiteatres, on el preu de les entrades és l'esforç per arribar-hi.

L'endemà ens llevem cap a les 5 del matí, esmorzem i ens dirigim cap al peu de la última part de la via, recorrent una vira des del bivac. Ens queden 6 llargs, tres dels quals són 7a i sabem que haurem de donar-ho tot. La pedra està molt freda i al principi costa escalar amb les mans gelades. Almenys no fa gens de vent i el dia es presenta brillant, sense núvols. Poc a poc anem fent i superem els llargs difícils, xalant de valent i alhora espantats pel buit que tenim per sota, és esgarriós i bonic al

mateix temps. Finalment, després de l'últim 7a, el més obligat de tota la via, escalem un llarg de cinquè i a les 12 del matí ens trobem feliços dalt de la via. Mengem una mica però no ens encanten ja que encara veiem lluny el cim, on hi arribem escalant quarts i cinquens amb el farcell a l'esquena durant dues hores pel final de la Allain-Leininger. A les 14h del migdia ens trobem menjant una poma al Grand Pic de la Meije a gairebé 4000 metres.

D'allà tampoc ens podem encantar ja que encara ens queda tota la Traverse des Aretes fins al refuge d'Aigle. La cresta no és difícil però és llarga, entre 4 i 6 hores. Has d'anar seguint el fil de l'aresta, amb uns quants ràpels, algunes remuntades i desgrimpades i un corredor de gel que ens obliga a posar els grampons. Un cop al final de la cresta, l'últim ràpel cap el vessant nord et deixa al Glacier du Tabuchet, on es troba el Refuge d'Aigle, on arribem a les set de la tarda. Estem molt cansats, ja és el tercer dia i decidim baixar els 1700 metres de desnivell fins a Pont de Brebis per acabar l'activitat. La baixada és llarga i molt dreta, amb algunes desgrimpades, i al cap de dues hores arribem al pàrquing del vessant Nord de La Meije. Fa estona que somiem amb una pizza o una hamburguesa i patim pensant en l'estricta horari francès. Encara hem de fer autoestop per arribar a La Grave, l'únic poble amb bars i pizzerries, i ens trobem en una carretera sense ningú al voltant. Per sort passen dos alpinistes en cotxe que empatitzen amb nosaltres i

ens baixen a La Grave, on ens serveixen dues hamburgueses delicioses a les deu de la nit, sembla que a l'estiu els francesos es relaxen.

Com que estem a una hora de carretera del nostre cotxe, decidim buscar un lloc on tirar les màrfegues i els sacs de dormir a les afores del poble i fer el nostre tercer bivac, encara que ja sense nervis, sabent que hem acabat l'activitat i amb la panxa plena. Què podem demanar més? Ja tot ens és igual...

L'endemà, plovent i destrossats, arribem a la nostra Kangoo després de fer autoestop, finalment la circular ha acabat. Poder fer activitats així de romàntiques als Alps no és fàcil. Estem emocionats i eufòrics, hem fet una activitat bonica i llarga, sense remuntadors i portant-ho tot a sobre. Travessant La Meije per una vall i sortint per l'altre vessant, tres bivacs i molts metres i rius, ja coneixem una mica més aquest racó del món. Ja podem tornar als Pirineus... el nostre racó preferit.



Llarg 11, un 6b+ espectacular, amb fisura i canto.

La SIJ comença la temporada 2025-2026

SIJ Per iniciar la temporada, el cap de setmana del 20 i 21 de setembre, tots els grups van fer una

acampada conjunta a Vallgorguina. També hi van participar les famílies.

Malgrat el temps insegur, van poder gaudir de les activitats, la natura, el dinar tots plegats i sobretot ens diuen que s'ho van passar molt bé!!



Text i fotos: Rosa Maria Soler - Data: 11/9/2025

11 de setembre: una Diada passada per aigua

Tal com estava previst, un grup de socis ens hem trobat a la porta del Born i hem fet cap al Fossar de les Moreres. Anaven caient gotes, però de moment gairebé no calia paraigües.

En anar-hi més aviat, enguany hem evitat l'aglomeració de l'any passat i hem pogut fer la nostra ofrena de forma ben relaxada, entre colla i colla dels castellers, que en aquella hora estaven fent les seves ofrenes, tot tocant els Segadors amb les gralles i fent alguna construcció.

Aviat però la cosa s'ha complicat i ha començat la pluja. El centre de la plaça s'ha buidat i tothom s'ha resguardat com ha pogut, entrant en algun local, sota els petits balcons o sota els paraigües (qui en tenia...).

De tant en tant semblava que volia aturar-se, però tot seguit hi tornava, cada cop amb més força. Hem aguantat estoicament una bona estona, tot

consultant el radar meteorològic, que mostrava una taca ben vermella per la costa de Barcelona i que no es desplaçava.

Hem quedat ben xops i hem decidit marxar cap a casa, per sort havent fet la feina que tocava.

Esperem que un altre any el temps ens acompanyi per poder gaudir plenament dels actes de la Diada.



El participants en l'ofrena de l'Agrupació al fossar

Calendari d'activitats d'octubre

temporada 2025-2026

Data	Secció	Lloc/activitat	Vocal
7 dimarts	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
7 dimarts	Muntanya	TTT: Núria - Torre d'Eina	Òscar Pàmies
11 dissabte	Muntanya	Senderisme: El Far	Pep Molinos
11 o 12. dissabte o diumenge	Muntanya	Famílies: Escletxes de l'Euga des de Collfred	Oriol
18 ddissabte	Muntanya	Semprepodem: La Morera- Ulldemolins (Montserrat)	Pep Molinos
18 i 19 dissabte i diumenge	SIJ	Sortides de tots els grups	SIJ
22 dimecres	Muntanya	Dimecres al sol: Fonts del Matagalls	Pere Mansilla
25 i 26. dissabte i diumenge	SEAM	Cresta a Sant Llorenç de Montgai	A determinar
20 dilluns	AEC	Assemblea eleccions Junta Directiva	Junta
25 o 26 dissabte o diumenge	BTT	Castellar del Vallès St. Llorenç Savall	Roger
30 dijous	Veterans	Trobada	Frederic Planas
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén

Eleccions a Junta directiva

Recordeu: **Dilluns 20 d'octubre** a les 20:30 h.

Assemblea general extraordinària, per la presentació i votació de la nova Junta Directiva

Acabarem amb un pica-pica.

Us hi esperem a tots i totes.

Secció de Muntanya

Trescar Travesses en Tren

7 d'octubre 2025

Activitats octubre

Circular Torre d'Eina des de Núria

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: A les **5:30 h** a l'Agrupada (Padilla-Provença), a les **5:45 h** a Fabra i Puig/Meridiana.

TRANSPORT: Cotxes particulars. (aplicant el sistema tarifari de l'AEC) i Cremallera de Núria. Hauríem d'agafar **el cremallera de les 7:30 h** a l'estació de Ribes-Vila. Cal apuntar-se pel grup de Whatsapp de Trescar Travesses en Tren. També digueu qui pot portar cotxe per anar omplint places.

INSCRIPCIONS: Mitjançant grup de WhatsApp de Trescar Travesses en Tren.

ITINERARI: Santuari de Núria - Pujada pel Rieral d'Eina - Pla de les Barraques - Coll d'Eina - Pic d'Eina (1er pas) - Torre d'Eina - Pic d'Eina (2on pas) - Pic de Noufonts (si anem bé de temps) - Coll de Noufonts - Baixada pel torrent de Noufonts - Núria.

Opció B (Desnivell 790 m) Per a qui no vulgui fer tant de desnivell, s'obre l'opció d'arribar fins el pic d'Eina i allí esperar que vagi i torni el grup que arribi fins Torre d'Eina. Si no féssim el Noufonts baixariem pel mateix camí de pujada des del pic d'Eina (Desnivell: 1.083 mts.).

DISTÀNCIA: 14 km **DESNIVELL:** +1.213 m.

HORARI APROXIMAT: 6:30 h.

DIFICULTAT: Moderada pel desnivell. Sense passos tècnics ni aeris.

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

VOCAL: Òscar Pàmies.

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.

Secció de Muntanya

Senderisme

11 d'octubre 2025

Excursió al Far de Rupit

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: A les **7:30 h** a l'Agrupada (Padilla-Provença), a les **7:45 h** a Fabra i Puig/Meridiana. **TRANSPORT:** Autocar; si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars aplicant el sistema tarifari de l'AEC.

INSCRIPCIONS: Sòcies/socis **28 €**. Sòcies/socis online 38 €. Inscripció mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Senderisme o un correu electrònic a secretaria@aec.cat. **Data límit d'inscripció dimecres 8 d'octubre a les 20 h**. Cal indicar nom de la sortida, nom i cognoms de qui hi participa, confirmació de pagament, i lloc de trobada. Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupada a Caixa d'Enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom i cognom i "Far de Rupit".

ITINERARI: Sant Martí Sacalm, collet de Sant Martí, Grau sud, Santuari del Far, Miradors, ermita de Santa Anna, Grau nord, Sant Martí Sacalm.

DISTÀNCIA: **7 km** **DESNIVELL:** **+330 m** **HORARI APROXIMAT:** **3:30 h**.

DIFICULTAT: Fàcil.

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

APUNTS DE L'EXCURSIÓ: Sortirem de Sant Martí Sacalm al peu de la cinglera del Far. El camí ens apropa a la cinglera pujant per un grau que amb ràpides giragonses ens porta dalt de la cinglera a pocs metres del Santuari del Far, amb bones vistes principalment a la vall del Ter. Tot seguit ens aproparem als miradors. La baixada la farem per l'ermita de Santa Anna, el grau nord, que també amb giragonses ens retorna al bosc i a Sant Martí Sacalm. De nou al bus, dinarem a l'àrea de pic-nic de la Parada d'en Jonquer (Planes d'Hostoles).

Secció de Muntanya

Semprepodem

18 d'octubre 2025

Activitats octubre

Excursió al Montsant: de la Morera a Ulldemolins

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: A les **7 h** a l'Agrupació (Padilla-Provença), a les **7:15 h** al Palau Reial.

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

INSCRIPCIONS I DATA LÍMIT: Sòcies/socis **28 €**. Sòcies/socis online 38 €. Inscripció mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Senderisme o un correu electrònic a secretaria@aec.cat. **Data límit d'inscripció dimecres 15 d'octubre a les 20h.** Cal indicar nom de la sortida, nom i cognoms de qui hi participa, confirmació de pagament, i lloc de trobada. Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupació a Caixa d'Enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom i cognom i "MONTSANT".

ITINERARI: La Morera, Grau del Carabassal (camí de cornisa i grau equipat), serra Major, Roca Corbatera, ermita Mare de Déu del Montsant, Portell del Peret, collet del Parral, Pi de la Carabasseta, Ermita Sant Magdalena, Ulldemolins. Itinerari alternatiu de pujada pel Grau de l'Agnet (sense grimpada).

DISTÀNCIA: 14 km. **DESNIVELL:** 700 m. **HORARI APROXIMAT:** 6-7 h

DIFICULTAT: Fàcil. **MATERIAL:** Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua i bastons de muntanya (opcionals), **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.

APUNTS DE LA SORTIDA: Sortirem de la Morera del Montsant per un camí que flanqueja el cingle fins arribar al peu del grau del Carabassal (pas equipat amb graons per superar el cingle). Una vegada a la Serra Major (1) ens aproparem al cim més alt del massís: la Roca Corbatera. Baixarem a l'ermita de la Mare de Déu del Montsant i resseguirem els cingles de Fontalba (nord) fins el pas del Pi de la Carabasseta, que ens portarà a l'ermita de Santa Magdalena. (1) Punt de trobada amb el grup que puja per l'Agnet.

Secció de Muntanya

Dimecres al Sol

22 d'octubre 2025

Deu fonts del Matagalls des del Coll de Bordoriol

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

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 I INSCRIPCIONS: Cotxes particulars. Cal apuntar-se pel grup de Dimecres al Sol. També digueu qui pot portar cotxe, per anar omplint places.

ITINERARI: Des del Coll de Bordoriol, seguirem un itinerari que ens portarà a veure algunes de les moltes fonts que hi ha als vessants del Matagalls, acabant de nou al Coll de Bordoriol.

DISTÀNCIA: **8,5 km.** **DESNIVELL:** **300 m.**

HORARI APROXIMAT: **4 h**

DIFICULTAT: Fàcil.

MATERIAL: Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua i bastons de muntanya (opcionals).

Esmorzar al bar i dinar al restaurant.

VOCAL: : Pere Mansilla.

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 LA SORTIDA: Una caminada molt agradable per fer en dies de calor, ja que la major part del recorregut es fa per les fagedes que hi ha al vessant nord del Matagalls. Descobrirem unes quantes dels centenars de fonts que hi ha als vessants del Matagalls i del Montseny. En aquesta sortida en veurem deu.

Normes generals per a totes les sortides de l'AEC

Activitats octubre

- La dificultat, les edats, les condicions mínimes, l'equip i material així com l'horari previst i desnivell, s'indicanen 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.**

Diada del soci

Com cada tardor, tenim previst celebrar la **DIADA DEL SOCI**, però de moment no podem precisar data i lloc concrets, ja que estem pendants de l'evolució de les obres del nostre local social. Tan aviat com sigui possible us informarem

Com ja sabeu, en aquesta trobada és quan es fa l'entrega de les medalles i distincions diverses als socis i per anar-ho preparant us volem recordar:

- Si heu fet el vostre **primer cim de 3.000, 4.000, 5.000...** etc., tindreu medalla. Això sí, ens ho heu de fer saber, indicant el vostre nom i cognoms, aportant foto i informant del lloc i dia.
- Igualment en el cas de les vostres fites en espeleologia (**medalles per metres negatius, en la pràctica de l'espeleologia**) Es donarà medalla per els primers **-300, -500 i -1000 metres**. Imprescindible remuntar els metres (no val una travessa en que no es remuntin una bona part dels metres baixats). Cal aportar: Fotografia, o altra documentació justificativa, indicant metres de desnivell negatiu, nom de la cavitat, data de l'activitat i els vostres nom i cognoms.
- També volem demanar als socis que compleixin els seus **25 o 50... o 75 anys** a l'Agrupada, que ens ho recordin. Encara que ja ho tenim controlat, no està de més, per evitar algun error.

Per a totes les comunicacions, us podeu dirigir a Secretaria de l'Agrupada, o bé per correu electrònic comunicacio@aec.cat.

Sopar de Nadal

Seguint la nostra tradició, un cop més ja tenim aparaulat el **sopar de Nadal** que enguany serà el **13 de desembre** a las 20 h. al **Restaurant La Pomarada**, i ens agradaria comptar amb la majoria de socis i sòcies de la entitat.

Aquest any tornarem a fer la proposta de aportar una manualitat per participant, només una, però a poder ser feta per cada un dels assistents, embolcada i amb el nom de l'artesà o artesana que l'ha fet.

També farem el sorteig de la PANERA

Més endavant us farem saber el menú, i el preu. Serà el moment de comunicar la vostra assistència, pagar i indicar el segon plat escollit.

De moment aneu reservant-vos la data.

Vocal: Pere Mansilla 601 110 287

Sessió informativa sobre l'aplicació Wikiloc

El dijous dia 20 de novembre proper, a les 19 h, i a la seu de l'Ateneu del Clot, , en Pere Mansilla ens introduirà a l'ús d'aquesta aplicació que ens permet emmagatzemar i compartir rutes i itineraris de muntanya.

El dia 26 de novembre, durant la sortida de Dimecres al Sol, farem pràctiques per a aplicar els coneixements teòrics de la sessió del dia 20.

Serà una bona ocasió per a iniciar-se en l'ús en d'aquestes eines informàtiques.

Us hi esperem !!!

Activitats programades

Calendari Secció de Muntanya Senderisme

temporada 2025-2026

Data	Lloc/activitat	Vocal
11 octubre	Sant Martí Sacalm – El Far – Sant Martí Sacalm (La Selva)	Pep Molinos
8 novembre	Puigsacalm des del Coll de Bracons (Garrotxa)	Miguel Peinado
13 desembre	Gorg Negre per Santa Cecília de Voltregà (Osona)	Lluís Tarruella
10 gener	Del Castell de Montesquiu al coll de Tres Pals (Osona)	Jordi Secall
14 febrer	Serra de Pinós (Vallès Occidental)	Jordi Secall
14 març	Puig del Far des de Vilanova de Sau (Osona)	Rosa Maria Soler
11 abril	Volta a Guimerà (Urgell)	Jordi Calafell
9 maig	La Font de l'Home Mort (Planoles-Ripollès)	Domènec Palau
6 juny	Sauva Negra i la Popa per Sant Martí de Centelles (Osona)	Frederic Planas
14-jun	XIII edició de la Cursa La Ribalera (Pallars Sobirà)	Equip Organització

Calendari Secció de Muntanya

Dimecres al Sol

temporada 2025-2026

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 vosaltres, i qui no hi hagi anat mai, animeu-vos, que val la pena!!!

Calendari Secció de Muntanya

Semprepodem

temporada 2025-2026

Data	Lloc/activitat	Vocal
18 octubre	La Morera - Roca Falconera - Ulldemolins (Priorat)	Pep Molinos
15 novembre	Serra de Catllaràs (Berguedà)	Òscar Pàmies
13 desembre	Calders - Navarcles (Moianès)	Frederic Planas
24 gener	Montgròs de Montserrat (Anoia)	Rosa Maria Soler
21 febrer	Bosc de les Bruixes - Castell d'Escornalbou (Baix Camp)	Miquel Insausti
21 març	Cingles de Malanyeu (Berguedà)	Albert López
25 abril	Port de la Selva - Cadaqués (Alt Empordà)	Anna Rovira
16 maig	Vall de Pi (Cerdanya)	Salva Monpeat
14 juny	XIII edició de la Cursa La Ribalera (Pallars Sobirà)	Equip Organització
20 juny	Volta al Pedraforca (Berguedà)	Lluís Tarruella i Pep Molinos
4 i 5 juliol	Sortida al Pirineu (dos dies) a determinar	Pere Mansilla

Nota: Fora d'aquesta programació, hi ha la intenció de fer una sortida amb raquetes, amb lloc a determinar, en funció de la neu. Si s'escau, s'informarà degudament.

Calendari Secció de Muntanya Trescar Travesses amb Tren

temporada 2025-2026

Activitats programades

Data	Lloc/activitat	Vocal
7 octubre	Núria - Torre d'Eina - Núria (Ripollès)	Òscar Pàmies
4 novembre	Montpedrós - Montbaig (Baix Llobregat)	Pep Molinos i Òscar Pàmies
2 desembre	Integral de Collserola (Barcelonès)	Ana González i Pep Molinos
13 gener	Espluga de Francolí - Mirador de la Pena (Conca de Barberà)	Xavi Domènec
3 febrer	Rajadell - Cogulló de Cal Torre - Turó de les Tres Creus (Bages)	Òscar Pàmies
3 març	Castellbell i el Vilar - Sant Vicenç de Castellet (Bages)	Xavi Domènec
14 abril	Pobla de Claramunt - Els Mollons - Pobla de Claramunt (Anoia)	Albert López
5-maig	Tamariu - Sa Riera (Baix Empordà)	Lluís Tarruella
14-jun	XIII edició de la Cursa La Ribalera (Pallars Sobirà)	Equip Organització

Nota: Degut a la situació actual de la xarxa ferroviària gestionada per ADIF i RENFE, alguna d'aquestes propostes es poden veure afectades. Si fos el cas, s'adaptarien les sortides a cada situació concreta.

Calendari Secció Infantil i Juvenil

temporada 2025-2026

Data
Octubre: dies 18-19
Novembre: dies 15-16
Desembre: dies 13-14
Gener: dies 24-25
Febrer: dies 14-15

Data
Març: dies 14-15
Abril: dies 18-19
Maig: dies 16-17
Juny: dies 6-7

Calendari ERE

temporada 2025-2026

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

Data	Lloc/activitat
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)

Calendari Secció d'escalada i alta muntanya

Data	Lloc/activitat
26 25 octubre	Cresta a Sant Llorenç de Mongai
22 novembre	Sortida d'alta muntanya a determinar
20 desembre	Escalada esportiva a Montserrat
17 gener	Sortida d'alta muntanya a determinar
14 febrer	Escalada a Montserrat
14 març	Sortida d'alta muntanya a determinar
18 abril	Sortida a Sant Llorenç de Munt
9 maig	Sortida d'alta muntanya a determinar
6 i 7 juny	Sortida a Ports de Beseit
19 setembre	Sortida d'alta muntanya a determinar

Calendari Secció de BTT

temporada 2025-2026

Activitats programades

Data	Lloc/activitat	Vocal
25 o 26 d'octubre	Castellar del Vallès, Sant Llorenç Savall	Roger
8 de novembre	Nocturna a Castellbisbal	Miguel
13 o 14 desembre	Osona	Amat
abril/maig	Sortida de dos dies als Ports de Beseit	

Més endavant es concretaran altres sortides per l'any 2026

Calendari sortides familiars

temporada 2025-2026

Data	Vocal	Data	Vocal
11 o 12 octubre	Oriol	7 o 8 març	Albert i Eva
8 o 9 novembre	Bernat	11 o 12 abril	Estanyol - Orange
20 o 21 desembre	Dorys	23 o 24 maig	Barcons - Mansilla
17 o 18 gener	Núria	4 o 5 juliol	Vocal a determinar
14 o 15 febrer	Isabel		

En funció de la meteo del cap de setmana i les disponibilitats, en cada sortida es determinarà si es fa el dissabte o el diumenge.

Pessebre 2025

Aquest any posarem el nostre pessebre a l'**Ermita de Sant Martí Xic** (Santa Cecília de Voltregà). La sortida serà el dissabte **22 de novembre**.

Més endavant us informarem dels detalls. De moment reserveu-vos la data!

Loteria la Grossa de cap d'any

Ja tenim a punt la loteria!! Enguany tornem al sistema "tradicional" de participacions, ja que Loteries de Catalunya ha deixat de fer el sistema de la Dooble dels últims anys.

**Sorteig del
31-XII-2025**

Com veureu per la imatge, **participem amb 4 numeros.**

Ja podeu adquirir les participacions a Secretaria, al preu de 2,50 € cada una.



Informacions varies

BENVINGUDA ALS NOUS SOCIS

ESPERANZA AGUADO GÓMEZ
NOAM MARTÍNEZ AGUADO
MALEK MARTÍNEZ AGUADO
JORDI TORO ROMERO
CLÀUDIA TORO TEY
ELENA CODINA MOLL
MARIANO PÉREZ DE OLAGUER AGUSTIN
SARA PÉREZ DE OLAGUER CODINA

OLIVIA PÉREZ DE OLAGUER CODINA
ROCIO POLONIO RETAMERO
ANDRÉS MIGUEL PÉREZ GARCÍA
ALBA PÉREZ POLONIO
LUCÍA PÉREZ POLONIO
JUAN PABLO NAYA RODRÍGUEZ
VIOLETA NAYA GARCÍA

Desitgem que tinguin una estada ben profitosa a l'Agrupació.

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



A peu de peret de LA Meije, el primer bivac, veniem de la Bérarde, al fons de la vall. (pàg.12)



Ermíta de Solferino (pàg. 6).

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

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.



**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: Òscar Pàmies, Rosa Maria Soler, Jordi Pino i Frederic Planas.

Horari de la secretaria de l'AEC: de dilluns a dijous de 18 a 21,30 h.

Provisionalment per obres, a l'Ateneu del Clot (carrer Muntanya, 16)