

Agrupació Excursionista "Catalunya"



1912

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA

El grup de Txelens al salt de l'Infern. (Fotografia: monitors de la SLP)

**Butlletí informatiu
abril 2026**



Carenejant amb el Cadí al fons (pàg. 4) *Fotografia:* Miguel Peinado



El nucli antic de Balaguer (pàg.8) *Fotografia:* Joan Guiu

Acomiadem la temporada d'esquí de pista

*J*a tenim aquí la Setmana Santa i amb ella arriba el final de la temporada d'esquí alpí, en un any en què la neu ha estat molt generosa i que si el temps meteorològic no ens fa una mala passada, algunes estacions encara podran allargar la festa uns dies més.

Una modalitat d'esquí que en la manera que avui la coneixem naixia, aquí al nostre país, un final de febrer de 1943, ara ja fa 83 anys. Això passava a La Molina i en concret al pla de Font Canaleta on s'estrenava el primer remuntador mecànic del Principat i de tota la península ibèrica. Moria l'esforç d'enfil·lar-se amb aquests estris a l'esquena per tot seguit poder davallar pel pendent, com també es perdia el plaer de gaudir d'una natura més feréstega i menys sorollosa.

Però encara quedarà molta neu a les muntanyes i podrem continuar gaudint tot practicant l'esport de moda, l'esquí de muntanya, que no requereix zones preparades ni assenyalades i que té com a objectiu fer l'ascensió i el descens d'un pic, una travessa o una excursió.

I mentre també s'esvaeix la temporada dels calçots i la carxofa, ens arriba la diada de Sant Jordi, una jornada que com cada any ens promet un dia de germanor acompanyat de llibres i roses. En definitiva, un esclat de cultura i país que l'Agrupació, mitjançant la secció Infantil i Juvenil, festejarà el mateix dia 23 amb una parada de roses i llibres al carrer Padilla i a la que esteu tots convidats a participar-hi acompanyant i ajudant als voluntaris d'aquesta secció.

Que passeu un gran Sant Jordi

Sumari

Editorial.....3

COL·LABORACIONS

Turó del Punçó.....4

Rosa Maria Soler

El llac Petit de Terrassa6

Isabel Carvajal

Els Pèlags de Vilobí7

Albert Olives Estruch

Balaguer i el monestir de les Avellanes.8

Joan Guix

Excursions de la SIJ.....13

Monitors de la SIJ

Cingles de Malanyeu14

Lluís Tarruella

La Ribalera que estimem16

Albert Sambola

AGENDA D'ACTIVITATS MARÇ

Calendari General.....18

Trescar Travesses en Tren.....19

Senderisme20

Dimecres al Sol21

Semprepodem22

Cultura.....23

Normes generals.....24

ACTIVITATS PROGRAMADES 2026

Grup de famílies/SIJ/Senderisme.....25

SEM/Semprepodem26

Travesses Tren/BTT27

ERE/SEAM.....28

Dimecres al Sol/Campament estiu29

Informació general.....30

Text: Rosa Maria Soler - Fotos: Diversos participants - Data: 28/2/2026

Sortida amb raquetes al Turó del Punçó (Aransa)

Muntanya

Com diuen al Barça "aquest any siiii!!"

Després d'uns hiverns escassos de neu, enguany en tenim per donar i vendre i per tant, no hi havia excusa: calia organitzar una sortida amb raquetes.

En Toni Enseñat va posar fil a l'agulla i va proposar una ruta, que partint de l'estació d'esquí de fons d'Aransa, puja al Turó del Punçó (2.493 m.) i al Mirador del Pla de la Llet. Aquest cim era desconegut per mi, tot i que és un dels 100 cims de la FEEC, i per això em va faltar temps per apuntar-m'hi.

Poc després de les 9 del matí, tots fem cap a l'aparcament, en cotxes arribats de diferents punts i després de fer un mos (i passar per la taquilla

de l'estació), ens equipem, la majoria amb raquetes i tres de la colla amb esquís, i ens posem en marxa.

La primera part de l'itinerari és per dins del bosc i segueix un circuit marcat, que va guanyant alçada progressivament fins a arribar al coll de Dalt. Aquí la vista s'obre i podem veure totes les muntanyes del voltant.

A partir d'aquí deixem el circuit marcat i seguim la llarga carena que suaument va pujant, en direcció nord, primer entre arbres i final-

Coll de Dalt Fotografia: Mimi Montells





Tota la colla al Cim del Turó del Punçó Fotografia: Pere Mansilla

ment ja per terreny obert fins al cim, ben visible ja des del mateix coll.

Cadascú al seu ritme, hi anem arribant. Les vistes són ben boniques i malgrat que hi ha força núvols veiem el Cadí, el cercle dels estanys de la Pera, i els propers Monturull i Pedrafita.

Després de fer les fotos de rigor i picar quatre ganyips, emprenem la baixada. Els esquiadors, buscant el millor descens, baixen cap a Prat Miró. La resta desfem el camí cap al coll de Dalt. Tot baixant entre el bosc, ens sorprèn una abundant nevada, que fa que per una estona, el paisatge esdevingui màgic.

Un cop al coll, a la vista de l'horari i el temps no gaire bo, decidim tirar avall i deixar el Mirador per una altra ocasió.

Anem baixant resseguint el circuit marcat de l'anada, i malgrat que es fa llarg, finalment arribem a l'estació, on ens espera una cerveseta fresca al bar, per acompanyar els entrepans que duem. Cal dir que els tres esquiadors, s'ho han muntat d'allò més bé i amb l'excusa que han arribat molt abans que la resta, s'han entaulat al restaurant!!

D'una o altra manera, tots ens refem de l'esforç, i tornem cap als cotxes, per anar cadascú a casa seva, ben contents d'haver gaudit d'un bon dia de muntanya.

No vull acabar, sense un agraïment als companys que van tenir la paciència d'esperar-me durant la baixada. La companyonia és una virtut fonamental entre els muntanyencs!!

Text: Isabel Carvajal - Fotos: Diversos participants - Data: 14/2/2026

Excursió del grup de Famílies al llac Petit de Terrassa

Muntanya

Hem quedat a l'estació de Terrassa Nacions Unides. Allà ens hem trobat amb el grup de Famílies. Nosaltres hem arribat en tren i les altres dues famílies en cotxe. Avui no som molts, però tots hem sigut molt puntuals. Com que l'excursió d'avui era curta, no hem matinat gaire hem quedat a les 11 h.

Des de l'estació de tren, només caminant dos carrers ja s'acaba la ciutat i comença una pista de sorra. Al voltant hi ha uns camps. Hem caminat per la pista i veiem que llac Petit està indicat amb cartells; és impossible perdre's. Ja des de l'inici del camí es veu un edifici gran abandonat que hem de vorejar. Era un antic hospital que ara té una part abandonada i una altra on hi ha el Parc d'Audiovisuais.

Seguim per la pista en direcció cap aquest edifici i de seguida hi arribem.

Just al costat de l'edifici hi ha un tren-call, deixem la pista i puja un camí més estret cap al llac. El camí ja no és pla, i hi ha algunes pedres però sense gaires dificultats. Després d'una pujada hem arribat al llac Petit.

En el llac ens hem parat i han dinat els més petits. Després hem seguit caminant un tros més i hem fet una parada per dinar els grans. Després hem tornat pel mateix camí i hem tornat cap a casa, uns en tren i altres en cotxe.



Text i fotos: Albert Olives Estruch - Data: 7/3/2026

Els Pèlags de Vilobí

Muntanya

Aquest cop descobrim en família els Pèlags de Vilobí, evolució d'antigues pedreres d'extracció de guix, actives des de l'època romana fins al segle XX, i que s'han convertit en una zona humida amb gran importància ecològica.

L'activitat minera va durar fins el 1993 i després la pluja i l'aigua d'escolament van omplir els grans forats de les mines amb aigua, que per efecte del guix agafa una tonalitat verdosa maragda. És un refugi d'aus aquàtiques com el corb marí i l'ànec collverd que varem poder observar durant la visita des de la torre de guaita del Pèlag Gran. Pels voltants havia florit l'orquídia gegant, *Himantoglossum robertianum*, la primera orquídia en florir en la primavera mediterrània.

El conjunt el formen d'altres Pèlags que també varem visitar, el Pèlag Petit, el Pèlag Sec on els menuts van comprovar la seva acústica i on varem trobar el *Lapis Specularis*, un

tipus de pedra de guix translúcida i que ja era usada pels romans com a vidre per les cases. D'allà vàrem voltar el pèlag Gran des de dalt per apreciar bé l'alçada d'aquests talls i també vàrem trobar un fòssil d'eriçó de mar, abundants en la zona.

Ja de retorn ens vàrem aturar al Pèlag del Piol, on la treva del plugim ens va permetre dinar i observar les granotes en les petites llacunes que conserva, així com comprovar el ressò de l'indret quan els nens i nenes cridaven el seu nom.

Abans de finalitzar l'excursió vàrem cloure la visita amb el Pèlag llarg, el més urbà de tots i del qual se n'extreu aigua, segurament pel reg.

Els Pèlags de Vilobí



Visita a Balaguer i el monestir de les Avellanes

Sortim de Padilla puntuals a dos quarts de vuit i enfilem cap a les **terres obli-
dades de ponent**.

Uns quants ens trobem per esmorzar a La Panadella / Hostal Bayona on tenim taula preparada per onze.

Feta la reposició de forces i de cafeïna, reprenem via cap a Balaguer on ens espera n'Arnau Castellà, un jove historiador de la vila, que ens documenta sobre els orígens i la fundació dels primers assentaments a la riba del Segre.

Val a dir que no és gens senzill de copsar en uns poc fulls els tres mil anys d'història que traspuen aquestes pedres de La Noguera.

La situació estratègica de la ciutat de Balaguer i el seu territori, com a porta del Prepirineu i dominant el pas del riu Segre, ha fet que des de la Prehistòria l'home hi hagi instal·lat els seus campaments i poblats. El tossal del castell Formós ja estava ocupat a començaments del primer mil·lenni abans de Crist, ilergetes i romans van córrer per aquests territoris, d'on co-
neixem assentaments com els del tos-

sal de Mormur o les vil·les romanes de les Franqueses i de l'Hostal Nou.

Però la fundació de la ciutat de Balaguer vingué de la mà dels contingents àrabs andalusins i berbers que durant la primera meitat del segle VIII arribaren a la zona del Segre.

A l'altiplà conegut com "Almatà", paraula àrab que significa "la plana", s'hi instal·là un campament militar on s'hostatjaven els exèrcits preparats per fer incursions en territori enemic a través del riu.

Aquell primitiu campament es convertí, a final del segle IX, amb

Castell Formós de Balaguer





El grup a Balaguer

l'estabilització de la frontera entre al-Andalus i els comtats feudals, en una pròspera medina que s'abastia de les fèrtils terres que l'envoltaven, mercè a la construcció d'una àmplia xarxa de séquies i braçals de reg.

L'any 897 es començà a construir el castell de Balaguer, que a mitjans del segle XI, sota el mandat del rei Yusuf al-Muzaffar, es convertí en un esplendorós palau.

La desintegració del califat de Còrdova i la inestabilitat política que això va suposar, va ser aprofitada pels comtes feudals per iniciar la conquesta de les riques terres i ciutats andalusines i a més, en el cas de Balaguer, l'expulsió dels seus habitants àrabs.

La ciutat fou conquerida pel comte Ermengol VI l'any 1105 i incorporada definitivament al Comtat d'Urgell.

L'any 1412, en morir sense descendència el rei Martí l'Humà, el comte Jaume II d'Urgell presentà la seva can-

didatura al tron de la corona catalano-aragonesa.

La decisió que prengué el tribunal reunit a Casp, la sala VAR de l'època, afavorí a Ferran d'Antequera, candidat de la casa de Trastàmara.

El comte d'Urgell es sublevà contra el nou rei i inicià una guerra que acabà amb l'empresonament del comte, la destrucció de la vila, del castell i la dissolució del comtat.

Degut a aquest daltabaix, a partir del segle XV la ciutat esdevingué senyoriu del primogènit del rei.

Malgrat tot, la ciutat s'anà reconstruint i es mantingué dins les muralles fins a mitjans del segle XX, quan s'inicià l'eixample de la ciutat, envaint les hortes del marge esquerre del riu.

Les muralles que es conserven actualment estan relacionades amb tres períodes històrics diferents:

- Al pla d'Almatà podem veure les muralles originals del segle VIII, cons-

truïdes utilitzant una base de blocs de pedra i tapia.

- Al segle IX, la primera muralla que envoltava el que avui és el centre històric i va ser construïda amb grans blocs de pedra col·locats de llarg i del través.

- Al segle XIV la fortificació va ser reconstruïda, es va eixamplar encabint-hi el barri jueu, fet que va comportar l'ampliació de la muralla que encara avui es pot transitar.

Acabem la visita guiada a la plaça del Mercadal amb el dubte i la recança de què possiblement ens hagin multat per ultrapassar les dues hores pagades del parquímetre.

Vam tenir la sort dels forasters... Fem via tot seguit cap al monestir de les Avellanes, on fem temps al claus-

tre i la capella gaudint del silenci i la pau que s'hi respira. Ens entaulem al Restaurant El Claustre i gaudim tranquil·lament d'un bon àpat i d'una distesa sobretaula.

Monestir de les Avellanes.

Ens trobem amb en Josep Àngel Borràs, arxiver d'Història i tot un pou de saviesa pel que fa al monestir, a dos quarts de cinc al cancell de l'entrada actual.

El monestir de Santa Maria de Bellpuig de les Avellanes fou fundat al segle XII per l'orde dels canonges regulars premonstratesos.



El claustre del monestir de les Avellanes



Interior de l'església del monestir



Escoltant les explicacions durant la visita al monestir de les Avellanes

Monjos francesos, també anomenats canonges blancs, que acompanyaven les tropes per fer-ne el “guariment espiritual”.

L'1 de febrer de 1166, se signà l'acta de fundació del primitiu monestir, situat en una cova natural, prop de Vilanova de la Sal, on ja hi vivia el monjo Joan d'Organyà, qui va fer la “joint venture” dels seus monjos amb els nouvinguts canonges blancs, considerat el fundador del monestir i posteriorment venerat amb el nom de Sant Cap.

Els comtes d'Urgell, Ermengol VII i la seva muller Dolça de Foix, els donaren suport incondicional des dels seus inicis.

La vida dura del primer monestir (actual ermita del Sant Cap) i altres circumstàncies de l'època, feren que es fundés un segon monestir, a la vall de Fonts Amenès, amb el nom de Santa Maria de Bellpuig de les Avellanes, el

qual l'any 1195 es convertiria en abadia.

La construcció es feu segons els codis canònics i a partir del rectangle marcat al terra. Sempre tenint molt en compte la il·luminació natural de les diferents estances:

1. Les cel·les mirant a l'Est per tenir la primera Llum del Sol i anar a resar les *laudes* ben d'hora al matí.
2. La cuina mirant al sud per poder cuinar tant el dinar com el sopar amb llum natural
3. El rebost encarat al nord...

Atès que els canonges blancs depenien directament del Vaticà, no devien vassallatge a cap noblesa ni a cap cap coronat. A més eren autosuficients econòmicament amb els conreus i el bestiar de la seva propietat.

Tot plegat els portà anys de molt esplendor a l'hora que també moltes rancúnies i conflictes amb la classe dominant de l'època, fins que amb la

desamortització de Mendizábal en 1835, la comunitat fou foragitada i el monestir passà a propietat privada.

A la Guerra de Successió Espanyola (1701-1715) Felip de Borbó (Felip V) bombardejà el monestir, quedant dempeus només la capella i el claustre.

El 1910 els maristes es van fer amb la propietat, fent-ne un lloc d'espiritualitat, formació i hostatge.

A mitjans dels setanta, el que fou batlle de Barcelona gairebé disset anys, en Josep Maria de Porcioles, comprà una indústria paperera de Balaguer i anys després els terrenys que envoltaven el monestir per fer-hi una plantació intensiva de pi blanc amb la idea de tenir així la fusta necessària per fer-ne pasta de paper a baix cost.

Conseqüència ecològica: tot un solemne nyap que va treure la flora autòctona, roures i alzines, i portà una plaga de processionària.

Tota la contrada era un llençol blanc pels nius de processionària i que va

fer-ne impossible l'explotació i l'accés de tot ésser viu, tant de dues com de quatre potes.

Mica en mica s'han anat traient el pi blanc i reposant roures, alzines i bardissos autòctones.

Acabem la visita asseguts dins la capella de Santa Maria de Bellpuig de les Avellanes fent atenció als aclariments d'en Josep sobre el perquè de que estigui completament despullada de tot guarniment i imatgeria.

L'any 1906, el monestir fou adquirit pel banquer lleidatà Agustí Santesmasses i Pujol.

El mateix any es venien els sepulcres dels comtes d'Urgell amb les seves restes a un antiquari de Vitòria pel ridícul preu de quinze mil pessetes.

L'antiquari basc ho va revendre a en Rockefeller per uns quants milions de dòlars i ara són al museu The Cloisters de Nova York.

Les restes mortals dels comtes però, van ser retornades el 1967 dins d'uns senzills sepulcres de pedra.

Fins i tot, Francesc Macià, l'any 1907, com a diputat de les Corts, va fer diversos moviments per tal de recuperar els sepulcres originals. Els sepulcres que hi han ara exposats a la capella del monestir són rèpliques fetes amb impressió digital per una *start up* de Girona

En aquest punt vàrem haver de marxar per indisposició i em vaig perdre la resta dels interessants aclariments d'en Josep Àngel, arxivador d'Història del Monestir.



Vista de l'exterior del monestir

Text i fotos: Monitors de la SIJ - Data: 14 i 15/03/2026

Sortides de la SIJ

Aquest cap de setmana hem fet la sortida de març!

Els Txeiens i Xerpes han anat a Centelles, Txeiens han anat pel Salt de l'Infern i Xerpes han fet el turó de Puigsagordi.

Els Sioux han fet la sortida hivernal al Taga, passant pel Refugi Sant Jordi fins a Campdevàrol.

Els Trekkings han anat a La Mola i també pel Delta del Llobregat.

I els Juvenils han fet la sortida nocturna, caminant de Sitges fins al Garraf.

Un cap de setmana molt complet, amb bona companyia i molt contents!!! dels monitors.

Un cap de setmana ple d'històries i molta creativitat.

Els Xerpes



Els Trekkings



Els Txeiens



Els Juvenils



Cingles de Malanyeu

Muntanya

Com conèixer el nostre territori?

Doncs la resposta és fàcil: fent excursions com la d'avui. Si a més a més t'ho passes bé, en bona companyia i amb una climatologia molt favorable no cal dir res més... Bé, sí que cal perquè si no algú em diria que aquest escrit és massa curt i poc treballat.

Començaré dient-vos que, per mi, aquesta excursió va ser una sorpresa perquè és una vall desconeguda i amagada en la que no hi havia estat mai. Amb la moto tampoc i això ja és dir molt... És una vall amb molta pendent i una carretereta molt revirada que fa "heroi" a qualsevol conductor d'autocar que s'atreveixi

a passar-hi. Ho vaig poder confirmar des de la perspectiva que hom té des de l'últim seient del bus (glups...).

És també un espai amb poques cases, totes escampades, però segur que amb molta història al darre-
ra. Tots els nuclis de població encara que estiguin dispersos tenen una església i en aquest llogarret l'encapçala la de Sant Sadurní de Malanyeu que es troba ben bé al mig de la petita vall.

El recorregut no va ser maco, sinó el següent. Molt costerut al principi, vam passar per alguns punts compromesos en els que ens vam ajudar de unes cordes, cadenes i grapes posades estratègicament per facilitar-nos l'ascens (mai millor dit), tot passant per sota primer i per sobre després d'un bonic salt d'aigua que va quedar ben retratat en més d'un mòbil i que va donar-li un toc humit i diferencial a l'excursió.

A destacar també la roca Foradada (he perdut el compte de les que hi ha...), on es troba una fantàstica balconada sobre Malanyeu i la seva vall. De fet, una vegada dalt de la carena que voreja aquesta, vam seguir anant per

El graell de cal Pigot





Carenejant

dalt gaudint d'uns paratges i vistes espectaculars fins agafar un corriol que, en forta baixada, ens va portar cap la serralada oposada, on vam continuar carenejant per un camí mig esborrat i amb notables estimballs, fins trobar un trencall a l'esquerra que, baixant fort, ens va portar altra vegada al fons de la vall i al principi del recorregut.

I llavors va ocórrer el veritable mira-

cle d'una excursió de Semprepodem: hi havia un bar improvisat per la gent del poble!! Vaig pensar que Déu havia escoltat les meves pregàries i me'n vaig aprofitar... i em consta que no vaig ser l'únic.

En resum, una excursió inoblidable... tot i el mal de cames després de l'esforç fet.

Fins la propera!!

El grup de Semprepodem a la roca Foradada



La Ribalera que estimem

Muntanya

Quan ho vaig escriure a la carta de comiat a en Jaume, em va sortir de l'ànima, amb naturalitat, sense voler exagerar els sentiments. Ho dic també per a terceres persones, perquè és el que he pogut copsar personalment de tots els amics que han col·laborat, com a voluntaris, de la que ara serà la XIII edició de la Cursa d'alta Muntanya "La Ribalera".

Una cursa que va néixer per la celebració del centenari de l'Agrup, una cursa que va involucrar a una colla d'amics que vivíem el dia a dia del club i que estimàvem, compartíem muntanyes, escalades, travesses, curses d'esquí de muntanya i activitats socials al centre i amb esperit de col·laboració i fermesa.

La cursa de La Ribalera és més que una cursa de muntanya, és... una vivència, és companyonia i entrega. És, sobre tot, una puntuació de deu per el que va tenir la iniciativa i el coratge per tirar endavant un projecte engrescador, però no gens fàcil. Agraïment a tots els que vau implicar-vos i ens vau arrossegat per aconseguir el que avui és una cursa amb molts seguidors i una cursa amb molt de prestigi.

Em venen a la ment alguns moments quan, uns dies abans de la cursa, ens ajuntàvem una colla per preparar els detalls perquè tot funcionés. Sí... vam



viure moments especials....

Vam compartir acampades i bivacs als llocs de control per preparar amb antelació tot l'avituallament necessari, vam abastir a peu i amb 4x4 l'aigua dels controls que era necessari, vam marcar itineraris, vam improvisar passeres a rierols per facilitar la marxa dels corredors, vam fer de controls prenen nota, a mà, dels temps, dorsal etc., vam instal·lar la plaça per la sortida i arribada dels corredors, etc. I per fi el dinar col·lectiu on l'harmonia, amistat i la satisfacció d'una feina ben feta eren els protagonistes.

Fins ara he estat detallant un passat del que em sento molt feliç i orgullós, però el present també es real i el traspass de la cursa La Ribalera a la gent més jove, ha estat un èxit. Tot el que he anomenat com passat, ara és també una realitat efectiva i amb escreix. Ja

s'ha demostrat en les últimes edicions, on s'han pogut copsar les novetats de comunicació i informació per les xarxes, facilitat per gestionar la feina dels controls al pas dels corredors, etc.

La Ribalera ens "enganxa". En el meu cas particular ja he deixat uns hereus... les meves filles ja han col·laborat en el voluntariat de la cursa de les últimes edicions i enguany ho faran també els meus nets!!! Podeu imaginar-vos com n'estem de cofois. Nosaltres, els

avis, també volem assistir-hi per donar suport, encara que sigui moral i de presència, a la nova generació d'organitzadors d'aquesta XIII edició de La Ribalera.

A totes i tots els socis us animo a que col·laboreu, dins de les vostres possibilitats, a donar un cop de mà a tot aquest jovent que fa que la Agrupació Excursionista "Catalunya" estigui molt present en el món de la MUNTANYA.

Gràcies per escoltar-me.



14 DE JUNY 2026
XIII Cursa per alta muntanya
LA RIBALERA

R42	La Marató 42km +3400m
R27	La Mitja + 27km +2000m
R16	"La Popular" 16km +1040m




TÍRVIA - FARRERA
 Agrupació Excursionista "Catalunya"

@jordidg

Calendari d'activitats d'abril

temporada 2025-2026

Data	Secció	Lloc/activitat	Vocal
11 dissabte	Muntanya	Senderisme: Puig del Far	Rosa M. Soler
11 i 12 dissabte i diumenge	SEM	Pic Lurien (2 dies)	SEM
11 o 12 dissabte o diumenge	Muntanya	Famílies (lloc a determinar)	Estanyol-Orange
14 dimarts	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
14 dimarts.	Muntanya	TTT: St. Llorenç Savall a Granera	Xavi Domènech
16 dijous	Muntanya	Reunió per planificar campament d'estiu	Muntanya
18 dissabte	SEAM	Sortida a Sant Llorenç de Munt	SEAM
18 i 19 dissabte i diumenge	SIJ	Sortides de tots els grups	SIJ
22 dimecres	Muntanya	Dcs. al sol: ruta dels 7 gorgs	Pere Mansilla
25 dissabte.	Muntanya	Semprepodem: Llança- Sant Pere de Rodes-Port de la Selva	Anna Rovira
25 dissabte	ERE	Cova de Vallmajor (-67) Albinyana (Baix Penedès)	ERE
25 dissabte	Cultura	Sant Sadurní d'Anoia (Caves Celler Vell i Espai Xocolata)	Pere Mansilla
30 dijous	Veterans	Trobada	Frederic Planas
Tots els dijous	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén

Secció de Muntanya

Trescar Travesses en Tren

14 d'abril 2026

Activitats abril

Sant Llorenç Savall a Granera pel camí vell i tornada pel naixement del Ripoll

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: Estació de Provença dels FGC a les 6'50h.

TRANSPORT: Transport públic.

INSCRIPCIONS: Mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Trescar Travesses en Tren.

ITINERARI: Sant Llorenç Savall, Sant Feliu de Vallcàrquera, Granera, el Pedró, Roc de l'Àliga, el Còdol de Castellar, Granera, Font de Can Llogari, Sant Llorenç Savall.

DISTÀNCIA: 19 km. **DESNIVELL:** +450 m. **HORARI APROXIMAT:** 6 h.

DIFICULTAT: Moderada, per la distància a recórrer i el desnivell.

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

VOCAL: Xavier Domènech (659 359 698).

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. És **imprescindible tenir l'assegurança de la FEEC** o contractar-ne a Secretaria una de puntual.

APUNTS DE LA SORTIDA: Sortirem de Sant Llorenç Savall i començarem a caminar ja de pujada suau en direcció nord, cap a Granera seguint el camí vell que unia les dues poblacions. A mig camí ens trobarem amb l'església romànica (s. XI) de Sant Feliu de Vallcàrquera. El camí és de pujada fins arribar a Granera. Abans d'entrar a la població passarem pel costat de l'ermita romànica, també del segle XI de Santa Cecília, on es troba el cementiri de la població. Entrarem en el petit nucli de Granera, pujarem al castell. Continuarem pujant suaument per fer ruta caminant per la Serra de Granera per pujar el Pedró (850 m i sostre de la caminada), la Roca d'Àliga (820 m) i el Còdol del Castellar (833 m). Tornarem a Granera seguint el GR 177, desfent el camí seguit de pujada fins arribar al coll de Traens, on ens desviarem cap a ponent per anar a buscar el riu Ripoll. Opcionalment ens podem desviar 2 km anar i tornar) per explorar el naixement del Ripoll. Passarem per la font de cal Llogari i en 3 km arribarem a Sant Llorenç Savall.

Secció de Muntanya

Senderisme

11 d'abril 2026

Excursió al Puig del Far (Vilanova de Sau)

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 Diagonal/Palau Reial. **TRANSPORT:** Autocar; si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars.

INSCRIPCIONS: Sòcies/socis **30 €**. Sòcies/socis online 40 €. 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'abril 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 "Puig del Far".

ITINERARI: Vilanova de Sau - Pla de Santa Margarida - Ermita de Sta. Margarida d'Ardola (ruïnes) - Puig del Far (832 m) - Camí del Cargol - Les Viletes - Vilanova de Sau.

DISTÀNCIA: 7,3 km **DESNIVELL:** +330 m **HORARI APROXIMAT:** 3-4 h.

DIFICULTAT: Fàcil però amb alguns trams costeruts, tant a la pujada com a la baixada.

MATERIAL: Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua i bastons de muntanya (opcionals). Àpats: **Esmorzar en un bar. Dinar al restaurant Cal Janot de Tavèrnoles.** El preu del dinar son **24 €**. Es pagarà directament al restaurant, i per això cal portar l'import exacte en efectiu. Uns dies abans de la sortida es passarà el menú per escollir els plats.

VOCALS: 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. És **imprescindible tenir l'assegurança de la FEEC** o contractar-ne a Secretaria una de puntual.

APUNTS DE L'EXCURSIÓ: Ruta circular que des de Vilanova de Sau ens durà dalt de la cinglera, fins a arribar al Puig del Far, amb vistes espectaculars. La baixada la farem seguint el camí del Cargol que després de passar per les Viletes ens retornarà al punt de partida.

Secció de Muntanya

Dimecres al Sol

22 d'abril 2026

Activitats abril

La Ruta dels Set Gorgs

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

ITINERARI: Seguirem la ruta dels gorgs de la Cabana, de la Tosca, de l'Olla, de la Bauma, del Forat i el petit i el gran del Colomer.

DISTÀNCIA: 9,5 km. **DESNIVELL:** +220 m.

HORARI APROXIMAT: 3-4 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). **Es-morzar al bar de les 4 carreteres. Dinar de carmanyola.**

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. És **imprescindible tenir l'assegurança de la FEEC** o contractar-ne a Secretaria una de puntual.

APUNTS DE LA SORTIDA: : Aquest recorregut transcorre pel Ripollès, a prop de Campdevànol. El camí està ben senyalitzat i transcorre per un entorn natural espectacular. Els set gorgs més destacats són:

1. Gorg de la Cabana: El primer i un dels més grans, amb un salt d'aigua impressionant.
2. Gorg de la Tosca: amb formes rocoses singulars i aigua cristal·lina.
3. Gorg de l'Olla: petit però profund, ideal per banyar-se.
4. Gorg de la Bauma: amb una cascada que cau des d'una roca foradada.
5. Gorg del Forat: un dels més amagats, envoltat de vegetació frondosa.
6. Gorg Petit del Colomer: més tranquil i amb menys afluença de gent.
7. Gorg Gran del Colomer: amb una cascada alta i espectacular

Secció de Muntanya

Semprepodem

25 d'abril 2026

Llançà - Sant Pere de Rodes - Port de la Selva (Alt Empordà)

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: Sòcies/socis **28 €**. Sòcies/socis online 38 €. Inscripció mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Semprepodem o un correu electrònic a secretaria@aec.cat. **Data límit d'inscripció dimecres 22 d'abril a les 19 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 "Alt Empordà".

ITINERARI: Llançà (12 m), coll del Perer (340 m), serra de l'Estela (421 m), Santa Helena de Rodes (521 m), Sant Pere de Rodes (490 m), coll del Mosquit (576), castell de Verdera (619 m), Sant Salvador (642 m), coll de la Jacona (503 m.), coll de Sant Genís (323 m), La Selva de Mar (55 m), Port de la Selva (3 m), camí de ronda (8 m), platja de la Vall (3 m).

DISTÀNCIA: 20,6 km. **DESNIVELL:** +871 m. **HORARI APROX.:** 6-7 h.

DIFICULTAT: Moderada.

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

VOCAL: Anna Rovira (630 182 000).

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. És **imprescindible tenir l'assegurança de la FEEC** o contractar-ne a Secretaria una de puntual.

APUNTS DE L'EXCURSIÓ: Itinerari gairebé circular que transcorre al nord del Cap de Creus enllaçant les viles de Llançà, la Selva de Mar i el Port de la Selva. Ens enfilarem fins al castell de Verdera tot passant per l'antic poblat medieval de Santa Creu de Rodes i el monestir de Sant Pere de Rodes. Després seguirem el cordal de la serra de Verdera en direcció sud a cavall de la plana empordanesa i l'abrupta costa. des del Coll de Sant Genís baixarem a la Selva de Mar i posteriorment al Port de la Selva per fer un tros del camí de ronda com a tram final.

Secció de Cultura

25 d'abril 2026

Activitats abril

Visita a les caves Celler Vell i espai xocolata Simon Coll (Sant Sadurní d'Anoia)

PUNT DE SORTIDA: A les **9:15 h** a l'Agrupació (Padilla-Provença), a les **9:30 h** al Palau Reial-Diagonal.

TRANSPORT: Autocar; si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars. No s'atura per esmorzar

INSCRIPCIONS: Sòcies/socis **31 €**. Sòcies/socis online 41 € (inclou l'autocar i les visites). Inscripció mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Sempredem o un correu electrònic a secretaria@aec.cat. **Data límit d'inscripció dijous 16 d'abril a les 19 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'Agrupació a Caixa d'Enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom i cognom i "**Celler Vell**".

PROGRAMA:

11.00 h Visita caves amb degustació i petit pica pica.

14.00 h Dinar Restaurant Cal Joan Marina (preu del menú 31€ que cadascú pagarà al restaurant) Es passarà menú pel grup de Whatsapp de Cultura.

16.00 h Visita Simon Coll

AFORAMENT MÀXIM DE LA SORTIDA: 35 persones.

VOCAL: Pere Mansilla.

Nota: al ser una sortida de cultura no cal tenir la llicència federativa.

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, 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.**

Calendari sortides familiars

temporada 2025-2026

Data	Vocal	Data	Vocal
11 o 12 abril	Estanyol - Orange	4 o 5 juliol	Vocal a determinar
23 o 24 maig	Barcons - Mansilla		

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.

Calendari Secció infantil i juvenil

temporada 2025-2026

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

Calendari Secció de Muntanya Senderisme

temporada 2025-2026

Data	Lloc/activitat	Vocal
11 abril	Puig del Far des de Vilanova de Sau (Osona)	Rosa Maria Soler
9 maig	Sauva Negra i la Popa per Sant Martí de Centelles (Osona)*	Frederic Planas
6 juny	La Font de l'Home Mort (Planoles-Ripollès)	Domènec Palau
14 juny	XIII edició de la Cursa La Ribalera (Pallars Sobirà)	Equip Organització

*Atenció: les sortides de maig i juny s'han intercanviat respecte a programes anteriors.

Activitats programades

Calendari Secció d'esquí de muntanya

Data	Lloc/activitat
11 i/o 12 de abril	Zona Pic Lurien (2 dies)
1 i/o 2 i/o 3 de maig	Zona Benasc
16 i/o 17 de maig	Vignemale
30 i 31 de maig	Mont Perdut

Es poden fer noves propostes i canvis segons les condicions de la neu i la meteorologia.

Calendari Secció de Muntanya Semprepodem *temporada 2025-2026*

Data	Lloc/activitat	Vocal
25 abril	Llançà - Sant Pere de Rodes - Port de la Selva (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
18 i 19 juliol	Travessa Núria-Carança (dos dies)*	Pere Mansilla

*Atenció: la sortida de juliol ha canviat de dates.

Calendari Secció de BTT

temporada 2025-2026

Activitats programades

Data	Lloc/activitat	Vocal
17 de maig	Volta al Cadinell	Ricard
20 i 21 de juny	Sortida de dos dies als Ports de Beseit. Pernocta a Beseit	Roger

Calendari Secció de Muntanya

Trescar Travesses amb Tren

temporada 2025-2026

Data	Lloc/activitat	Vocal
14 abril	Sant Llorenç Savall - Granera	Xavi Domènech
6 i 7 maig	Travessa Sant Jaume de Llierca - Oix - Camprodon	Albert López
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.

ATENCIÓ: Donada la quantitat de neu acumulada al vesant nord del Piri-neu, canvi de destí a la sortida de maig.

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
25-Abril	Cova de Vall major -67 m. (Albinyana, Baix Penedès)
30-Maig	Avenc del Bages -33 m. (Solsonès)
27-Juny	Avenc del Cataplanell -63 m. (Coll de Nargó, Alt Urgell)
26-Setembre	Avenc Víctor -67 m. (Perillós, Catalunya Nord)
31-Octubre	Avenc del Muronell -32 m. (Castellar de Vallès, Vallès Occidental)
28-Novembre	Cova de la Rabosa -65 m. (El Perelló, Baix Ebre)
19-Desembre	Cova del Tabac -21 m. Rec. 200m. (Camarasa, La Noguera)

Calendari Secció d'escalada i alta muntanya

Data	Lloc/activitat
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 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!!!

Secció de Muntanya

Campament d'estiu 2026

REUNIÓ PREPARATÒRIA

Com cada any, tenim intenció de fer el **Campament d'estiu de la Secció de Muntanya**, la darrera setmana 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'Ateneu del Clot (C/ Muntanya, 16), el proper **dia 16 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.

Informacions varies

BENVINGUDA ALS NOUS SOCIS

MIGUEL PALOMAR SIMÓN

BLAS GARCÍA PÉREZ

INGRID VILA ROSSELLÓ

DIANA PAEZ DOMINGO

SANDRA MÒNICA GIMÉNEZ PÉREZ

GUILLEM GIMÉNEZ PÉREZ

M^a TRINIDAD LÓPEZ GIRÁLDEZ

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

Activitats programades

AEC Targetes FEEC

Recordeu que cal estar federat per poder participar a les activitats de l'Agrup.

Per a que Secretaria pugui tramitar les vostres llicències pel 2026, cal que feu transferència de l'import corresponent a la modalitat desitjada, al compte de l'Agrup: **ES72 3025 0017 4114 0003 1058**, indicant

nom i dos cognoms, "Tarja FEEC" i la modalitat escollida.

En cas de necessitar-la amb especial urgència, recomanem enviar per correu electrònic a secretaria@aec.cat, el justificant de l'ingrés.

També la podeu demanar a Secretaria, de forma presencial i pagar en efectiu o amb targeta bancària.

Si teniu algun dubte o necessiteu qualsevol aclariment, podeu dirigir-vos a Secretaria.



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



Seccions

- **Secció de 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)** cultura@aec.cat
- **Altres correus de contacte:**

secretaria@aec.cat	laribalera@aec.cat
butlleti@aec.cat	grupjove@aec.cat
comunicacio@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:** Carolina Puiggròs

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: Albert Sambola, Isabel Carvajal, Lluís Tarruella, Joan Guíu, equip de monitors de la SIJ, Rosa Maia Soler i Albert Olives Estruch.

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)