



1912

Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA

El grup de Famílies al Puig de la Balma. (Fotografia: Francesc Estanyol)

Butlletí informatiu
maig 2026



El grup de Senderisme al pla de Santa Margarida (pàg. 5) Fotografia: Rosa Maria Soler



El grup de Famílies a Mura (pàg.8) Fotografia: Francesc Estanyol

Recordant el centenari

Aquests mes estem de celebració. Doncs sí, ara fa 15 anys que el molt honorable president de la Generalitat de Catalunya, senyor Artur Mas i Gabarró i la molt honorable presidenta del Parlament, senyora Núria de Gispert i Català acceptaven formar part del Comitè honorífic del nostre 100tenari. Fou un acte entranyable i de molt de relleu per a l'Entitat que cal recordar i donar les gràcies a tots aquells socis que ajudaren a que aquest gest fora possible.

Aquí començava el camí de l'Agrupació cap al 100 anys d'història i ens acostava als 115, uns anys en que s'han passat moments de glòria i moments de molta incertesa, sobretot en les èpoques fosques de les dues llargues dictadures patides en aquests anys de la nostra existència. Esperem amb il·lusió, amb la col·laboració de tots els socis, poder viure d'aquí a no masses anys els 125 aniversari, una efemèride digna de celebrar.

Un mes de maig que a més, ens du a un esclat de la primavera i a uns grans paisatges plens de flors i verdor, que va molt bé d'aprofitar per desenvolupar les nostres activitats muntanyenques, sense oblidar que a l'alta muntanya encara es manté un bon nivell de neu, malgrat que es va esvaïnt dia rere dia, però que encara ens pot donar unes bones esquiuades.

Sumari

Editorial.....	3
COL·LABORACIONS	
L'assemblea 2026.....	4
<i>Rosa Maria Soler</i>	
El puig del Far.....	5
<i>Jordina Argimon</i>	
Excursió a Mura.....	8
<i>Francesc Estanyol</i>	
Codol Castellar.....	10
<i>Xavier Domènec</i>	
El Sant Jordi de la SIJ.....	11
<i>Monitors de la SIJ</i>	
La ruta dels set gorgs.....	12
<i>Lluís Tarruella</i>	
L'Alt dels Àngels.....	14
<i>Jordi Pino</i>	

AGENDA D'ACTIVITATS MAIG

Calendari General.....	17
Trescar Travesses en Tren.....	18
Senderisme.....	19
Semprepodem.....	20
Dimecres al Sol.....	21
Normes generals.....	22
ACTIVITATS PROGRAMADES 2026	
Ribalera 2026.....	23
SIJ Campaments.....	24
SIJ/SEM/Senderisme.....	25
Semprepodem/Travesses Tren.....	26
BTT/Famílies/SEAM.....	27
ERE/Campament estiu.....	28
Informació general.....	29

Assemblea General Ordinària de 2026

AEC

El passat dia 26 de març va tenir lloc l'Assemblea General Ordinària anual.

A partir d'una estona abans, els assistents ens vam anar aplegant a l'Ateneu del Clot. Mentre alguns socis feien els preparatius tècnics i del pica pica final, n'anaven arribant d'altres i feien petar la xerrada amb els amics i coneguts, tot fent temps per l'hora d'iniciar l'acte.

Finalment vam ser al voltant d'una cinquantena a l'Assemblea, que va començar a l'hora prevista.

Es van anar tractant els temes de l'ordre del dia, començant per la lectura i aprovació de l'acta de l'assemblea de l'any passat i seguint per la informació de les diverses seccions sobre les

activitats realitzades durant el 2025.

A continuació el tresorer va presentar l'estat de comptes i els pressupostos per enguany, que van ser aprovats per unanimitat.

Finalment es va passar a debatre dues propostes presentades per dos socis, que van propiciar força debat i van fer que s'allargués la durada de l'acte.

Per acabar van ser ratificats els càrrecs de la Junta Directiva de l'Entitat.

Cap a les 11 de la nit es va donar per finalitzada l'Assemblea i ens vam aplegar tots al voltant de les taules ben preparades amb un bon pica-pica, que va acabar amb una mica de dolços i cava de l'Àgropa.

L'assemblea del passat mes de març Fotografia: Jordi Secall



Text: Jordina Argimon - Fotos: Diversos participants - Data: 11/4/2026

Puig del Far (832 m -Vilanova de Sau)

Muntanya

Per retrobar-nos després de les vacances de Pàsqua hem pujat al puig del Far, dins l'Espai Natural de les Guilleries-Savassona, des de Vilanova de Sau (Osona) fent una ruta circular d'uns vuit kilòmetres i 330 metres de desnivell.

Catorze socis i sòcies de l'Agrupam hem quedat a Vilanova de Sau com a punt d'inici de la caminada. Aquesta vegada, ens ha tocat desplaçar-nos en cotxes i els que veníem de Barcelona, hem fet parada per esmorzar al Xuxo's bar.

A l'arribar al poble, l'hem creuat per arribar a l'aparcament del costat del cementiri de l'església romànica de Santa Maria de Vilanova (segle XI). Renoï!, quin poble més bonic i més ben cuidat: tots els carrers empedrats i les cases pintades amb colors grocs i ocres que li donen una atmosfera molt agradable.

Una mica abans de les 10 del matí hem començat la ruta cap al Puig del Far per una pista i ben aviat ens hem anat enfilant suaument per un corriol. A l'arribar al Pla de Santa Margarida, ens hem desviat a la dreta fins arribar a les runes de l'ermita de Santa Margarida d'Ardola (també romànica del segle XI) dins del municipi de Tavèrnoles. L'estat de conservació d'aquest edifici és lamentable, com s'assenyala a la pàgina web de patrimoni de la Diputació de Barcelona i si no es prenen mesures per a consolidar les restes que hi ha, desapareixeran engolides per la natura.

Seguim pujant i arribem a una zona plena de roques molt grosses que ens ofereixen un bonic espectacle. Ens hi aturem una bona estona per veure-les de prop i fer-ne algunes fotos. Algunes tenen de més de quatre metres d'alçada, i apareixen

Zona de grans pedres Fotografia: Rosa Maria Soler



al mig del bosc amb formes curioses, com per exemple un conjunt de roques en forma de bolet. Seguint el camí ens trobem una gran bauma que travessem i continuem la pujada cap al Puig del Far. Ens trobem davant d'unes espectaculars vistes que se'ns ofereixen damunt d'unes enormes roques com lloses sobre de la cinglera. Cal estar atent ja que res ens impedeix apropar-nos al límit de la roca. Seguint més enllà, coronem el cim, el Puig del Far (832 m.). Des d'aquí les vistes continuen sent magnífiques. Veiem el pantà de Sau ple a vessar com feia anys que no es

veia. De fet recordo que fa un parell d'anys vam fer una sortida de l'Agrupada des de Sant Hilari Sacalm fins a Susqueda i feien pena de veure els dos pantans quasi buits. Al pantà de Sau et podies passejar a peu per les restes de Sant Romà, submergit sota el pantà l'any 1962. Avui se'ns ha fet difícil distingir on era el poble. En aquest punt fem les fotos de grup habituals per a tenir un bon record de la sortida.

I ja iniciem el camí de tornada. Passem per la bassa de Santa Margarida i anem a trobar el camí del cargol, un corriol pedregós i amb fort pendent que al capdavant ha resultat més fàcil del que inicialment ens pensàvem. Baixant a poc a poc i amb cura no hi ha res que sigui difícil d'aconseguir. Arribem a Les Vilettes i per una pista asfaltada arribem a Vilanova de Sau. Anem molt bé de temps. Són dos quarts de dues i amb la calma ens preparam per anar a dinar: algunes fem estiraments, d'altres canvis de sabates i canvis de roba. Quan estem a punt, amb els cotxes anem cap al Restaurant Cal Janot a Tàvernoles. En Lluís coneix una pista asfaltada i camí per la muntanya que abreuja el recorregut de Vilanova de Sau a Tàvernoles i l'aprofitem.

Fem un bon àpat i després d'una agradable sobretaula empenem el camí de tornada a Barcelona.

L'excursió ha sigut molt bonica: els boscos que hem creuat i els paisatges que hem vist així com les vistes de les que hem gaudit. Ens ha acompanyat

La Balma Fotografia: Carme Domene





Al puig del Far (832 m) Fotografia: Rosa Maria Soler

una bona temperatura de primavera, amb una mica de calor a les pujades, i el sol s'ha deixat veure a través de la calima imperant. Les olors en han acompanyat durant tot el camí així com els colors de les flors: el groc de

l'argelaga, amb el seu intens olor, els narcisos silvestres també grocs, les violetes i la farigola ben florida i ben olorosa.

Moltes gràcies a la vocal i a tots i totes per la participació.



Vilanova de Sau Fotografia: Rosa Maria Soler

Sortida del grup de Famílies a Mura (Bages)

Muntanya

El passat diumenge 12 d'abril, quatre famílies ens vam reunir per fer una excursió pels voltants de la bonica població de Mura.

Les ganes de compartir temps junts i estirar les cames tot visitant coves, gorgs i balmes van poder amb les prediccions de pluja i el cel amenaçador que ens va acompanyar durant tot el dia

Dues de les quatre famílies vam quedar la nit abans per dormir al punt de sortida amb les furgos mentre que les dos restants, van arribar ben puntuals diumenge per començar a caminar a les deu.

En total, set adults i set infants, tots nens, per cert. On són les nenes de l'AEC???

Com que les previsions meteorològiques indicaven pluja a partir de les 16h, vam decidir escurçar una mica la ruta inicial prevista i centrar-nos en arribar al Puig de la Balma, una impressionant casa de pagès construïda en una immensa balma. Allí vam fer una visita "cultural" per aprendre com més de les vint gene-



racions familiars que hi han viscut ininterrompudament vivien i treballaven i on els nens van gaudir de valent veient els estris per treballar el camp, cuidar la casa, elaborar el menjar, etc.

Abans d'arribar al Puig de la Balma però, vam aturar-nos a diversos llocs d'interès com la Font del Formatget o la Font del Foradot, una font que neix enmig d'una impressionant cova formada sota una antiga cascada de travertí.

De pujada cap a la Creu de la Vila, els petits exploradors del grup van gaudir de valent observant animals aquàtics en un petit gorg sota la el Salt de la Blanquera.

Després d'això, tot baixada fins

arribar al citat Puig de la Balma, indret on s'han filmat pel·lícules com Pa negre o el Bruc.

Després de la visita, els estómacs van començar a remugar, pel que vam parar a un prat a buidar tuppers, menjar els entrepans i a improvisar un interessant partit de fútbol.

Un cop dinats, tot baixada fins a Mura seguint el curs de la riera, tirant pedres als gorgs i veient les restes d'algun antic molí.

Els últims metres vam haver d'esprintar una mica ja que la previsió es va complir i va començar a ploure a les quatre en punt.

En definitiva, una nova bona jornada de les Famílies AEC.



Pujada al Còdol de Castellar des de Sant Llorenç Savall

Muntanya

L'objectiu de la sortida ha estat assolir el cim del Còdol de Castellar. Des de Barcelona ens hem desplaçat a Sabadell en tren fins a la plaça Espanya, d'on hem agafat el bus cap a Sant Llorenç Savall. Hem seguit d'inici el camí vell de Granera de pujada fins aquesta petita població. A meitat de camí ens trobem amb l'ermita romànica del segle XI de Sant Feliu de Vallsàrquera. Continuem pujant, passem pel coll de Traens, punt on tornarem a passar de baixada. Ja prop de Granera passem per l'ermita de Santa Cecília, també com l'anterior del segle XI. Entrem a Granera, i pugem en direcció al castell, que voregem ja que no es pot visitar i ens adrecem cap a l'objectiu de la caminada. Passem pel Pedró, el punt més alt de la ruta (847

m) i ens arribem al Còdol de Castellar (833 m), una gran mole rocosa on se situa el vèrtex geodèsic. Des d'aquest punt s'albiren extenses vistes en totes direccions. Interessant és la caminada entre el Pedró i el Còdol ja que es camina per la carena de la serra de Granera, amb excel·lents vistes al Montseny cap a l'est, el Canigó al nord, Montserrat, la Mola i el Montcau a l'oest. Desfem el camí per trobar el GR 177, passant pel roc de l'Àliga. Tornem a Granera, baixem cap al coll de Traens, tombem a ponent fins trobar el riu Ripoll prop del seu naixement. Seguim per la vora del riu, passem per la font de can Llogari a 3 km de Sant Llorenç Savall. En total han estat 20 km de ruta amb un desnivell acumulat d'uns 450 m.

El cim del Còdol de Castellar *Fotografia: Xavier Domènec*



La parada de la SIJ per Sant Jordi

Aquest Sant Jordi, els monitors de la SIJ hem organitzat una parada de roses! Vam vendre marxandatge de la secció, punts de llibre fets pels infants i alguns llibres.

La parada va ser un èxit i va anar molt bé! Moltes gràcies a totes les famílies, socis i amics que ens van venir a veure i a comprar-nos una

rosa. Gràcies per la diada, ens veiem l'any vinent!!!



Text: Rosa Maria Soler - Fotos: Diversos participants - Data: 22/04/2026

Ruta dels set gorgs del torrent de la Cabana (Campdevàrol)

Muntanya

Aquest mes l'excursió proposada és el conegut itinerari, que ressegueix el Torrent de la Cabana, tot pujant i fent petites desviacions d'anada i tornada per visitar els bonics gorgs, set en total i cadascun amb el seu nom: El de la Cabana, el de la Tosca, el de l'Olla, el de la Bauma, el del Forat, el Petit del Colomer i el Gran del Colomer. La tornada al punt de sortida es fa per pista, resultant doncs una ruta circular.

Sembla que els caps de setmana d'estiu és pràcticament impossible d'anar-hi amb un mínim de tranquil·litat, ja que està ple de gent que va a banyar-s'hi. Avui però, hem pogut gaudir gairebé sols d'aquesta petita meravella.

El camí és en general fàcil i està molt ben marcat. Només hi ha algun punt on cal anar en compte de no relliscar, per accedir a algun dels gorgs. En algun moment cal fer algun equilibri per creuar la riera, però tots ho fem la mar de bé i ningú "va sucra",

La caminada resulta força relaxada, ja que anem fent parada a cada gorg per gaudir de les cascades i fer fotos. La veritat és que fan venir ganes de banyar-s'hi. No és estrany que a l'estiu estiguin tan sol·licitats!!

La tornada per la pista resulta una mica més monòtona, ja que no hi ha l'al·licient dels gorgs i fa força calor... però anem fent tranquil·lament, tot xerrant i aviat arribem al punt de sortida.

Agafem el dinar dels cotxes i ens instal·lem en les diferents taules de



La barbacoa Fotografia: Anna M. Viola

Gorg del Gran Colomer *Fotografia: Joan Juncosa*

l'àrea de pícnic, ben ombrejada i verda. En Pere i alguns ajudants posen en marxa les barbacoes, per obtenir la brasa suficient per coure les diferents menges que un bon grapat de la colla hem dut.

Mentre esperem que tot es vagi coent, comencen a aparèixer nuvolades negres i se sent algun tro llunyà, però de moment sembla que no cal alarmar-se i passem l'estona picant d'aquí i d'allà el que els companys ofereixen, per fer més agradable l'espera...

Finalment tothom aconseguix coure i menjar el que duem i després d'una estona de sobretaula, toca anar marxant, no sense abans assegurar-nos que les brases han quedat ben apagades (en Jordi, recordant els seus temps de bomber, s'ha encarregat de remullar-les bé, fent viatges al riu per agafar aigua)

Alguns que no tenim pressa, decidim d'anar a fer un cafetó a Campdevàrol abans de tornar cap a casa. Després de voltar per mig poble, aconseguim tro-

bar un bar obert i ens instal·lem a fora sota un tendal. El cel, ara sí, s'ha posat negre del tot i aviat comença ploure amb ganes (sort que estem a cobert!!).

Hi passem una bota estona, i allarguem el cafè i les converses fins que para de ploure i podem tornar cap als cotxes sens mullar-nos. Un bon final per un dia ben aprofitat

Gorg de la Cabana *Fotografia: Rosa M. Soler*

Excursió cim Alt dels Àngels

(485 m, Gironès)

L'itinerari

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 cim Alt dels Àngels n'és un dels escollits.

Aquest cim, tot un símbol dels gironins, està situat al extrem nord del massís de les Gavarres, dins de la muntanya dels Àngels, i el seu punt culminant està coronat per un santuari dedicat a la verge dels Àngels i una hostatgeria. Tot i que se'n diu que del Conjunt hi ha referències des del segle XV, l'edificació es veu de disseny modern, de l'època napoleònica. L'església al llarg dels anys ha estat cremada diverses vegades, la darrera a l'any 1936, i refeta posteriorment, el que fa que la construcció no tingui pas cap interès arquitectònic. La ruta es troba dins de l'espai d'interès natural de les Gavarres.

De l'entorn, cal dir que el cim està a la part inte-

rior de la serralada litoral catalana, formada en aquests indrets per materials paleozoics, al lliandar amb la banda sud de la terminació de la depressió prelitoral de La Selva i dins del pla del Gironès. Les aigües del cim marxen al sud i llevant cap al riu Rissec i d'aquí al Daró, mentre que al nord davallen cap a la riera de Gatell i al Ter. A ponent ho fan cap a la riera de Celrà i a l'Onyar.

La muntanya i el seu recorregut des de la vila de Girona és tot un simbolisme. Aquesta ruta està farcida d'indicacions i de referències diverses. El camí va acompanyat d'uns pilons petits de ciment que tenen el dibuix d'un caminador, que guia des





de Sant Pere dels Gallicants a Girona, fins el mateix cim. La pujada al puig, força transitada, es desenvolupa a estones per bosc i a estones per carretera i té una durada d'unes 2 hores i mitja; de totes maneres, per evitar-ne el revestit d'asfalt, la ressenya l'hem feta només de la part final del recorregut.

ACCÉS PER CARRETERA: Amb automòbil ens hem de dirigir fins a la vila de Girona. Tant si venim de Barcelona o Lleida per l'Eix transversal, aconsellem anar per la Nacional II i, a l'alçada de Girona, sortir per una eixida que hi ha entre els punts quilomètrics 714 i 715. Aquesta sortida té, entre d'altres la indicació de Santuari dels Àngels. Només sortir seguim les indicacions dels "Àngels" i ens situem a la carretera GIV-6703 direcció a Madremanya.

Seguim aquesta carretera uns 9 quilòmetres i 100 metres abans d'arribar a un trencall a la dreta senyalitzat amb la indicació de Sant Mateu de Montnegre, a mà esquerra, en un revolt que la carretera fa

cap a la dreta, hi ha una petita explanada des d'on surt una pista. En aquest lloc aparcarem. Aquesta explanada té un pas molt estret per entrar-hi, doncs els marges de la carretera estan protegits per tanques de llauna.

RECORREGUT: En resum, seguirem els indicadors que en direcció nord-est ens situaran per bosc i carretera fins el mateix cim i Santuari.

0 minuts. Aparcament (390 m) Deixem el carrer/pista a l'esquerra i la carretera a la dreta, per tal d'enfilarnos cap el bosc, tot seguint uns indicadors. També podem anar per la carretera, deixar a mà dreta una carretera que surt cap a Sant Mateu de Montnegre i ja arribarem a una pista, a mà esquerra, que indica "El Suroli". Agafem aquesta pista que fa un revolt i enllaça amb el camí de l'aparcament. Aquí hi ha un pal indicador de Girona i els "Àngels" i un petit piló de ciment amb un caminador dibuixat. Des d'aquí ja veiem el "Suroli".

5 minuts. El Suroli (410 m.). Un cartell anuncia la existència d'aquest arbre del que només queda un tros de soca. Seguim el camí per entre bosc, en lleugera pujada, pel vessant nord de la muntanya, de flanc, i seguint les indicacions dels pilons del caminador.

10 minuts. Font del Surolí. (430 m) El camí arriba a la carretera. A mà dreta tenim una planxa de ferro amb un dibuix que anuncia la font. Ara, d'acord amb unes marques de P.R., seguim per la carretera, passem el punt quilomètric número 10 i tot seguit trobem un indicador de carreteres que diu que recte a Madremanya, i a l'esquerra el trencall als Àngels.

16 minuts. Desviació. (435 m) Abans d'arribar al trencall, ja veiem un camí amb el piló del caminador que surt de la nostra esquerra, cap a unes edificacions amb antenes protegides per tanca metàl·lica. Cap allí anem resseguint la tanca que resta a la dreta i ens porta fins l'aparcament del santuari. D'aquí anem fins el cim.

20 minuts. Cim Alt dels Àngels. (484 m) Ocupat per l'església i l'hostatgeria. És convenient fer un vol a tot l'edifici per poder tenir una vista molt bona de tota la regió.

Baixada desfent el camí d'anada.

HORARI: La pujada ens ocuparà 20 minuts, mentre que la baixada la podem fer en 15.

DESNIVELL: El desnivell acumulat de tota l'excursió és de 95 metres, tant de pujada com de baixada.

ÈPOCA ACONSELLABLE PER A FER L'ASCENSIÓ: Aquesta ruta es pot fer tot l'any. Cal evitar anar-hi al

pic del estiu i al migdia, per la forta calor que podem passar. Recomanem fer l'excursió a l'hivern

PUNTS D'INTERÈS: Al marge de l'ermita, són força interessants les vistes que tenim des del cim, des de on podem veure cap al nord les Alberes, els Pirineus amb el Canigó i tota la plana del Pla de l'Estany i Garrotxa. Cap a ponent tenim la serralada Transversal, les Guilleries i el Montseny, a més de Girona i part de la plana de la Selva.

Al sud podem veure el massís de les Gavarres i les serralades litorals del Montnegre o del Corredor, mentre que a llevant tenim tota la costa brava amb les planes de l'Alt i Baix Empordà, la serra del Montgrí, la badia de Roses i moltes viles d'aquestes comarques.

CLIMA I VEGETACIÓ: La vegetació és típica de la Mediterrània, encara que de la banda humida catalana. Hi predominen les alzines, la surera, el pi, l'arboç o el bruc.

El clima en aquests indrets és mediterrani i humit, sobretot les bandes obagues. L'indret rep influències marítimes humides i temperades, fet que fa que a l'hivern pràcticament no hi glaci mai. Terreny protegit del vent i de forta xafogor a l'estiu.

EQUIPAMENT: Degut al curt recorregut no cal pas recomanar cap equipament especial.

Calendari d'activitats de maig

temporada 2025-2026

Activitats maig

Data	Secció	Lloc/activitat	Vocal
1 al 3 divendres dissabte i diumenge	SEM	Zona Benasc	SEM
6 i 7 dimecres i dijous	Muntanya	TTT: Travessa St.Jaume de Llierca-Oix-Camprodon	Albert López
9 dissabte	Muntanya	Senderisme: Castell de la Popa i Sauva Negra	Frederic Planas
9 dissabte	SEAM	Sortida d'alta muntanya a determinar	SEAM
12 dimarts	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
13 dimecres	Muntanya	Reunió de voluntaris Ribalera 2026	Equip organització
16 dissabte	Muntanya	Semprepodem: Vall de Pl (Cerdanya)	Salva Monpeat
17 dissabte	BTT	Volta al Cadinell	Ricard
16 i 17 dissabte i diumenge	SEM	Vignemale	SEM
16 i 17 dissabte i diumenge	SIJ	Sortides de tots els grups	SIJ
23 o 24 dissabte o diumenge	Muntanya	Famílies: lloc a determinar	Barcons - Mansilla
27 dimecres	Muntanya	Dimecres al Sol: Fonts de Gironella	Pere Mansilla
28 dijous	Veterans	Trobada	Frederic Planas
30 dissabte	ERE	Avenc del Bages (-33 m) Solsonès	ERE
30 i 31 dissabte i diumenge	SEM	Mont Perdut	SEM
Tots els dijous	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén

Secció de Muntanya

Trescar Travesses en Tren

6 i 7 de maig 2026

Travessa: Sant Jaume de Llierca – Oix – Camprodon

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: Quedarem mitjançant el grup de WhatsApp.

TRANSPORT: Autobús de línia TEISA, Barcelona Sant Jaume de Llierca. Tornada Autobús de línia TEISA Camprodon Barcelona.

INSCRIPCIONS: 24 d'abril a les 10h. per tal de poder fer les gestions pertinents de reserva així com demanar bizum o transferència per tal de poder les bestretes pertinents.

PERNOCTA I MITJA PENSIÓ AL CÀMPING D'OIX: en Bungalows de sis places però intentarem només ocupar quatre places, donat que l'equipament de la instal·lació és de dos llits de matrimoni i dos individuals. <https://lasoleiadoix.cat/>.

RTA DIA 6: Sant Jaume, Tapioles, Tortellà aquí seguirem el GR1, passant pel pont de Llierca, coll de Palomeras on deixarem el GR1, per enlairar-nos cap a Santa Bàrbara de Pruneres i després ja baixarem cap a Oix.

DISTÀNCIA: 17 km. DESNIVELL: +664 m.

RTA DIA 7: Oix, Molí de Can Quic on seguirem el PR186, coll Sagordi, collada del Faig, El Talló, Puig d'Ou, Sant Antoni i Camprodon. En funció de com anem de temps haurem de deixar algun dels cims.

DISTÀNCIA: 25 km. DESNIVELL: +1.378 m.

DIFICULTAT: Moderada per la distància i desnivell. No obstant no hi ha d'haver cap problema ja que el desnivell és progressiu al llarg de la marxa.

MATERIAL: Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, roba de recanvi, sac llençol, tovallola, estris d'higiene personal, calçat de muntanya i de recanvi si voleu estar còmodes, crema solar, aigua, esmorzar i dinar del primer dia. Per el dinar del segon dia qui vulgui pot demanar pícnic a l'allotjament.

VOCAL: Albert López (617 419 885).

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.

Secció de Muntanya

Senderisme

9 de maig 2026

Activitats maig

Excursió al castell de la Popa i la Sauva Negra

ACTIVITAT: Excursió de muntanya per a sòcies i socis.

LLOC I HORA DE TROBADA: A les **7:45 h** a l'Agrupada (Padilla-Provença), a les **8 h** a Fabra i Puig/Meridiana. **TRANSPORT:** Autocar; si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars.

INSCRIPCIONS: Sòcies/socis **35 €**. Sòcies/socis online 45 €. Inscripció mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Senderisme o un correu electrònic a secretaria@aec.cat. **Data límit d'inscripció dimecres 6 de maig 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 "Sauva Negra".

ITINERARI: Castellcir - Castell de la Popa - Sauva Negra - Castell de Sant Martí - Sant Martí de Centelles.

DISTÀNCIA: 12 km **DESNIVELL:** +250 m/-350 m

HORARI APROXIMAT: 3,30-4 h.

DIFICULTAT: Sense dificultat tècnica.

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** (encara per concretar).

VOCALS: Frederic Planas (696 51 63 85).

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: Travessia de l'altiplà del Moianès fins Osona. Per una fondalada i entre boscos i conreus ens plantarem al peu del castell de la Popa. D'allà buscarem l'obaga i ens endinsarem en la Sauva Negra, que és la fageda més meridional que hi ha Catalunya. En suau pujada arribarem al coll de Prim on descobrirem el Montseny i tota la plana d'Osona. Un lleu descens en durà a les restes encimbellades del castell de Sant Martí, i d'aquí ens espera una breu però forta baixada cap el veïnat de Sant Martí de Centelles.

Secció de Muntanya

Semprepodem

16 de maig 2026

Ruta circular per la vall de Pi

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 **39 €**. Sòcies/socis online 49 €. Inscripció mitjançant un missatge al grup de whatsapp de Semprepodem o un correu electrònic a secretaria@aec.cat. **Data límit d'inscripció dimecres 13 de maig 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 "Vall de Pi".

ITINERARI: Pi, Cortariu, cabana del Gonec, Prats de Sist, Rodó i Sobirà; la Coma, la Creu del Barret, barraca de l'Agre i retorn a Pi.

DISTÀNCIA: 20 km. **DESNIVELL:** +1.000 m. **HORARI APROX.:** 6-7 h.

DIFICULTAT: Moderada per la distància i desnivell. No obstant no hi ha d'haver cap problema ja que el desnivell és progressiu al llarg de la marxa.

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

VOCAL: Salvador Monpeat (659 20 95 42).

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: La Vall de Pi s'alça per sobre de Bellver de la Cerdanya sent força desconeguda dintre del Parc Natural del Cadí-Moixeró.

Pujarem per un antic camí que remunta la vall fins al refugi del Gónec i seguirem pujant pel collet del Prat de Sist, per seguir el camí dels Collets del Moixeró que seguirem faldejant i travessant diversos collets amb bucòlics prats fins el Prat Sobirà. Baixarem per les Colladetes fins la Coma, el coll de la Creu del Barret, l'avetosa de la Canal Fonda fins l'àrea de lleure de l'Agre, i retorn per pista seguint el riu fins a Pi.

Secció de Muntanya

Dimecres al Sol

27 de maig 2026

Activitats maig

Excursió a les Fonts de Gironella

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: Ruta circular des de Gironella per visitar 16 de les seves fonts. També passarem per algun bonic tram del riu Llobregat i uns elements de patrimoni com l'església de Santa Eulàlia, el Pont Vell i la Torre Bassacs.

DISTÀNCIA: 11 km.

DESNIVELL: +210 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 i bastons de muntanya (opcionals). **Esmorzar al bar. Dinar de carmanyola, en una àrea d'esbarjo.**

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.

Activitats maig

Normes generals per a totes les sortides de l'AEC

- La dificultat, les edats, les condicions mínimes, l'equip i material així com l'horari previst i desnivell, s'indicaran sempre en la **informació de cada sortida**.
- No obstant, cal tenir en compte que, com a activitats a l'aire lliure que són, les excursions **no estan lliures de riscos** per climatologia (insolacions, fred, neu, pluja, llamps, allaus, etc.), morfologia (mal d'alçada, desnivells, despreniments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació.
- 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.**

La Ribalera 2026

Activitats maig

Reunió informativa pels voluntaris **DIA 13 DE MAIG** a les 19 30 h a l'Ateneu del Clot.

Hi podeu assistir tant els que ja us hi heu apuntat, com qui estigui interessat en participar-hi. Com més voluntaris siguem millor, per aconseguir que tot funcioni.

Animeu-vos a col·laborar. La Ribalera és un dia de trobada d'un munt de socis, per treballar per l'Agrupació i també per gaudir de la muntanya.

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 Secció Infantil i Juvenil

temporada 2025-2026

Des de la secció infantil i juvenil, aquest 2026 ja ho tenim tot a punt per als Campaments!!! Es faran del 12 al 26 de juliol a Aiguestortes, Erill la Vall.

Són per a infants i joves de 6 a 17 anys i, com sempre, combinarem una primera setmana de rutes amb una segona setmana de campament amb activitats, jocs i molta vida en grup. Els més petits participen només una setmana.

Les inscripcions ja són obertes (7 d'abril socis / 14 d'abril no socis). Per a més informació, podeu escriure a campamentsaec@gmail.com o per l'instagram @sij.aec.

Us hi esperem per compartir muntanya, convivència i molt bons moments!!!!

AQUEST ESTIU VINE ALS...

CAMPAMENTS 2026

A.E.C.

AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

DEL 12 AL 26 DE JULIOL
PER A NENS I NENES DELS 6 ALS 17 ANYS

INSCRIPCIONS SOCIS
7 D'ABRIL

INSCRIPCIONS NO SOCIS
14 D'ABRIL

1 SETMANA:
290€

2 SETMANES:
380€

T'ESPEREM AMB MOLTES GANES
ALS CAMPAMENTS DE L'AEC 2026!
VINE A VIURE UNA EXPERIÈNCIA
ÚNICA ON PODRÀS GAUDIR DE LA
NATURA I D'ACTIVITATS VARIADES
PLENES DE DIVERSIÓ

Calendari Secció infantil i juvenil

temporada 2025-2026

Data

Maig: dies 16-17

Data

Juny: dies 6-7

Calendari Secció d'esquí de muntanya

Data

1 i/o 2 i/o 3 de maig

16 i/o 17 de maig

30 i 31 de maig

Lloc/activitat

Zona Benasc

Vignemale

Mont Perdut

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

Calendari Secció de Muntanya Senderisme

temporada 2025-2026

Data

9 maig

6 juny

14 juny

Lloc/activitat

Sauva Negra i la Popa per Sant Martí de Centelles (Osona)*

La **Font de l'Home Mort** (Planoles-Ripollès)

XIII edició de la Cursa **La Ribalera** (Pallars Sobirà)

Vocal

Frederic Planas

Domènec Palau

Equip Organització

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

Calendari Secció de Muntanya Semprepodem

temporada 2025-2026

Data	Lloc/activitat	Vocal
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 Muntanya Trescar Travesses amb Tren

temporada 2025-2026

Data	Lloc/activitat	Vocal
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 Pirineu, canvi de destí a la sortida de maig.

Calendari Secció de BTT

temporada 2025-2026

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 sortides familiars

temporada 2025-2026

Data	Vocal	Data	Vocal
23 o 24 maig	Barcons - Mansilla	4 o 5 juliol	Vocal a determinar

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 d'escalada i alta muntanya

Data	Lloc/activitat
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

Activitats programades

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
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-October	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)

Novetats ERE

L'ERE presenta una nova proposta d'activitats: **ERE-Urbex**, una sèrie de sortides dedicades a l'exploració urbana, pensada per descobrir espais oblidats, infraestructures subterrànies i racons amagats del nostre entorn més proper.

Amb l'esperit explorador que sempre ens ha caracteritzat, aquesta iniciativa amplia la mirada més enllà de les cavitats naturals per endinsar-se en túnels, mines abandonades, refugis, construccions històriques i altres indrets poc coneguts, combinant aventura, història i patrimoni.

Les sortides estan pensades per a tots els socis i sòcies de l'AEC, amb diferents nivells de dificultat i sempre amb especial atenció a la seguretat, el respecte pel medi i la legalitat dels espais visitats.

Us convidem a formar part d'aquesta nova aventura i a redescobrir el territori des d'una perspectiva diferent.

Properament anunciarem les primeres sortides.

Si voleu participar, o rebre més informació, poseu-vos en contacte amb nosaltres a: ere@aec.cat



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

L'ultima setmana d'agost (del 22 al 29)

Ja tenim lloc pel campament d'enguany!!

Anirem a la Catalunya Nord i més concretament a la **zona del CANIGÓ**.

El lloc: **CÀMPING DEL BOSC a Vernet-les-bains**.

Tel: +33 4 68 05 54 54 - Mail: contact@camping-del-bosc.com

INSCRIPCIONS:

- Com sempre cal que cadascú s'inscrigui per reservar plaça o bungalow. Ho podeu fer a la web del càmping: <https://www.camping-del-bosc.com>
- Cal indicar "Grup AEC" al fer la inscripció, a fi de que dins del possible, ens puguin reservar les places per estar junts.
- Un cop inscrits cal que ho comuniquem a la Núria Tudela per WhatsApp o per telèfon (650 20 32 01) per tenir un control de qui s'apunta i per incorporar-vos al grup de WhatsApp que crearem pel campament.

Tota la zona al voltant del massís del Canigó és rica en paisatge i cultura i permetrà fer tot tipus d'excursions, així com infinitat de visites culturals i turístiques.

ANIMEU-VOS QUE HO PASSAREM BÉ!!

Informacions varies

BENVINGUDA ALS NOUS SOCIS

BLANCA PERISÉ PLANES

TEO AVILÉS PERISÉ

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

NOTA DE CONDOL

A finals de passat mes de març vam saber de la mort d'en Jordi Muñoz-Castanyer, pare de la nostra sòcia Mònica Muñoz-Castanyer. Volem expressar el nostre sentit condol a tota la família.

No podem deixar de recordar amb agraïment la bona acollida que ens van dispensar en Jordi Muñoz-Castanyer i la seva esposa, amb motiu de la visita a la històrica masia familiar de Can Castanyer de Sant Cugat, realitzada per la Secció de Cultura l'any 2022.

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



La parada dels monitors de ls SIJ per Sant Jordi (pàg. 11)



El gorg de la Cabana (pàg. 12) Fotografia: Rosa Maria Soler

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"



2013



Padilla, 255-263, 1a planta
08013 Barcelona
Tel: 933 024 529
Whatsapp: 608 429 230
e-mail: aec@aec.cat
Web: www.aec.cat

Youtube: Agrupació Excursionista Catalunya

Facebook: @AgrupaAEC - Instagram: @agrupaciexctacatalunya

Edita: AEC - **President:** Carolina Puiggròs

Amb la col·laboració de:



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: Carolina Puiggròs, Jordina Argimon, Francesc Estanyol, equip de monitors de la SIJ, Xavier Domènech, Rosa Maria Soler i Jordi Pino.

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)