



Agrupació Excursionista "Catalunya"

Butlletí Informatiu Juliol-Agost 2007

Pl. del Pi, 5
08002 Barcelona
E-mail: aec@aec.cat

Pl. St. Josep Oriol, 2 principal (accés)
Tel. 933024529
web: www.aec.cat



Festa de cloenda de la Secció infantil
Autor: Jordi Calafell

Moviment de socis del mes de maig

ALTES

Joan Bartrina Rapesta
Guillem Colell Dinars
Linda Pearce Neermann

*La nostra més cordial benvinguda i
el desig d'una ben profitosa estada
a l'Agrupació.*

DEFUNCIÓ

RECORD PER UN GRAN AMIC QUE ENS HA DEIXAT

Era l'any 97 quan arribà de la seva Galícia natal, de la ciutat de Vigo, amb il·lusió per treure's unes oposicions, una gran empenta en vers la nostra llengua que en sis mesos, quan entrà a l'Agrupació, ja dominava i una força especial per pujar les nostres muntanyes, estimar-les i sobretot aprendre'n.

La vida i la seva xicota, la Rosa, fa dos anys el portaren cap a València, des d'on mantenia contactes amb la seva Agrupació i els seus amics.

Ara el darrer 25 de maig un anomenat "mal lleig" se l'ha endut, però en la nostra ànima sempre quedarà el record de l'amic Paulino, aquell xicot ple de joia i il·lusió per la muntanya, els amics i la nostra Agrupació.

Estimat Paulino, descansa en pau, sempre et tindrem en el record i et trobarem a faltar perquè t'estimem.

Belles Arts Ferran

**PINTURA ARTÍSTICA / MANUALITATS / DIBUIX TÈCNIC
AEROGRAFIA / CERÀMICA / ESCULTURA**

Carrer Ferran, 39
08002 BARCELONA

 Telèfon i fax
93 302 38 98

Editorial

El diumenge dia 10 de juny, finalitzaven les activitats de la **Secció Infantil** amb un acte que va aplegar a més de 70 socis grans i petits, gaudint plegats dels jocs, de l'emoció de veure que es fan grans els fills i de compartir el tradicional dinar.

Aquesta és la festa que tanca el curs i dóna pas a l'estiu. **Benvingut a l'estiu!!!**

Per tradició aquesta és una època de vacances, d'esbarjo i contacte amb la natura.

Després d'una llarga i generosa primavera, com feia anys que no teníem, sembla que ara sens posa tot a l'abast i és tan bon temps per fer muntanya com per anar a la platja. Durant aquests mesos sortim més i qualsevol activitat és possible.

L'altra cosa és trobar aquells espais que amb una certa intimitat puguis gaudir de la natura. A vegades no cal anar molt lluny. Anar contracorrent, organitzant sortides a la muntanya ens estalviem les cues de la platja. Deixem la platja pel setembre i octubre i ens estalviarem compartir una massificació imposada per la costum.

Tenim un país privilegiat i un radi de 150 km., la diversitat de paisatges és extraordinària, només hem de tenir present que la població que hi vivim ha crescut molt i en poc temps. Qualsevol espai, tard o d'hora, se'n pot ressentir si no exercim una protecció del paisatge més acurada del que hem fet fins ara.

Com a membres d'una entitat excursionista ens agrada gaudir de la natura i la sabem respectar. Les properes generacions viuran envoltades d'unes normes que nosaltres no hem tingut. El progrés, amb l'aparició del transport privat, ha massificat els espais naturals i això obligarà a limitar el seu ús.

La **Secció de Caiac**, cada dia més activa i responsable amb la natura, ha estat col·laborant amb els Ferrocarrils de la Generalitat per netejar els espais degradats per les obres de la línia de Lleida i La Pobla de Segur, en el seu pas pel pantà de Camarasa. És una iniciativa que honora a la secció i ens omple d'orgull a tota l'Agrupació.

Com sempre us convidem a participar a les activitats i també a proposar-ne. Aquesta és la mostra amb les més variades possibili-

tats que oferim:

- Si vols compartir i fer amics. Et convidem a fer-ho: venint a l'acampada que organitzem a l'illa de Còrsega. Del 7 al 21 d'agost.
- Si vols fer esport. Et convidem a fer-ho : venint al Trekking a l'illa de La Palma del 21 al 28 d'agost.
- Si vols conèixer nous paisatges i cultures. Et convidem a fer-ho amb la secció de Caiac. De l' 1 al 15 de setembre per Eslovàquia.
- I també et volem demostrar que sabem esquivar la calor. Et convidem a les sortides nocturnes que farem el juliol i setembre per Collserola i la tradicional d'inici de curs a Sant Llorenç (La Mola).

Tota aquesta activitat no es pot fer sense l'entusiasme de tots els que participen amb la voluntat de compartir el lleure i intercanviar coneixements.

Durant aquest darrer any hem fet més activitats i hem fet molts nous amics i socis. Aquesta capacitat d'entusiasmar ha de ser la millor garantia per afrontar els canvis que venen.

Molt bon estiu a tothom !!!!

Local Social

La secretaria i la seu social de l'Agrupació restaran tancats durant tot el mes d'agost

Nou servei als socis

Ja tenim a disposició de tothom que ho necessiti un ordinador connectat a internet per fer consultes i també, amb diferents lectors per veure fotos. El trobareu situat a la Sala de Mapes de la Secció SEAM.

Abans de llençar qualsevol aparell electrònic o elèctric, consulteu a Secretaria l'aprofitament per l'Agrupació o per algun altre soci. Podríem començar a treballar la idea d'un **mercat d'intercanvi** entre els socis, per ajudar a allargar la vida útil d'alguns aparells i millorar el seu reciclatge. Ens ajudarem tots plegats a no ser tan consumistes.



Sortida a Collserola

Passejada a la tarda – nit per Collserola, i sopar

Dissabte 14 de juliol

Hora de sortida a les 18,30 hores

Itinerari pels indrets amb la vegetació més ben conservada de la serra de Collserola. Ressegueix llocs de gran interès natural, com són la Serra de l'Arrabassada, el Pantà de Can Borrell, i els boscos que travessa. Tot plegat una magnífica excursió que permet conèixer i gaudir dels diferents ambients forestals de Collserola.

Temps: 4 hores de camí. Desnivell: 200 m

Soparem a una Masia al mig del camí, amb el següent menú:

- Entrants : Amanida, Assortit de patés, Llonganissa de pagès Xoriço de Salamanca, Pa torrat amb tomàquet, alls i all i oli.
- Graellada de Carn.
- Aigua, vi i postres.

Després de sopar anirem caminant, de nit, fins a Sant Cugat i visitarem per fora el Monestir i el Celler Cooperatiu. Tornarem amb els Ferrocarrils, fins a Barcelona, cap a la una de la matinada.

Preu per soci: 30€.

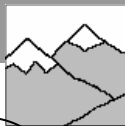
Preu per soci online: 32€.

Preu per no soci: 34€.

Aquest preu no inclou el desplaçament amb els Ferrocarrils de la Generalitat.

Només per a 15 persones.

Cal reservar plaça fins el dia 5 de juliol a: aec@aec.cat, a secretaria T. 93 3024529



Exposició de fotografies

del 30 de maig al 20 de juliol

Camí català de Sant Jaume

per en Joan Dilla Sarrau

Col·lecció de fotografies fetes a peu de camí que ens volen apropar a indrets i racons molt poc coneguts.

Aquesta és la crònica visual de 120 Kilòmetres de recorregut, fets a peu, alleugerit per les converses i la bona companyia.

Horari de l'exposició: de dilluns a dijous de 18,30 a 21 hores

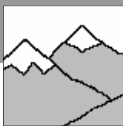
Camí Català de Sant Jaume

CRÒNIQUES D'UN PELEGRINATGE

Dia vuitè - 12 de maig del 2007

De bon matí, amb les primeres llums de l'alba, el pelegrí Jordi surt de casa i s'encamina cap a l'estació. Arriba el tren, més o menys a l'hora i quan el pelegrí ja s'ha assegut, per la megafonia del tren ens informen de que avui, per ser Sant Pancràs, el tren acabarà el seu trajecte a l'Hospitalet. Se senten alguns renecs, flastomies, i comentaris sobre familiars dels qui manen a ca la Renfe.

El pelegrí que surt de casa amb l'ànim preparat per acceptar qualsevol penitència que el Senyor li pugui fer passar, en arribar a l'Hospitalet, surt rabent del tren i s'endinsa a les entranyes de la terra, per agafar el primer metro que passi. Per fi aconsegueix unir-se amb el grup de pelegrins que esperen l'arribada de l'autocar. A Pedralbes recollim el pelegrí que en fa els 21. Sense problemes arribem a Balaguer. Esmorzem, l'autocar ens enfila fins el cementiri i d'allà fem camí, sota el



SECCIÓ DE MUNTANYA

Sol, envoltats de camps de blat. Anem seguint les ondulacions del camí fins que travessem el riu de Farfanya i entrem a Castelló de Farfanya, aprofitem una font per beure i renovar l'aigua de les cantimplores.

Al portal que dona entrada al poble ens crida l'atenció un escut amb les armes d'Urgell (lògic) i les de Navarra (?). Arribem a la portalada de l'església, uns vailets que corren per allà, avisen al senyor Josep Pubill, que molt amablement, ve tot seguit i ens obre l'església; i ens il·lustra sobre el poble, les



seves esglésies i el castell, aquesta on som ara es la de Sant Miquel, del segle XIII, té forma basilical i posseeix un retaule interessant, les arcades gòtiques de les naus laterals han estat escapçades i transformades en romàniques. A

molts pelegrins encara els hi queda set i van a satisfer-la a la font barroca que hi ha a la plaça de l'església.

L'autocar ens retorna al pla d'Almatà de Balaguer, baixem per les escales de la muralla i travessem el mercat, on hi comprem part de la teca pel sopar d'avui. Dinem, honestament, al mateix restaurant de la setena jornada. Ens enfilem a l'autocar i arribem al refugi del monestir de les Avellanes. Ens instal·lem als dormitoris de l'Est i escampem les vitualles del sopar, que han augmentat i millorat, amb unes coques de recapte i vi negre dels Costers del Segre. Un cop dutxats i descansats, baixem pel camí que travessa la pineda i entrem al recinte del monestir, des de 1910 regentat pels germans maristes i que ofereix allotjament confortable a la seva residència-hotel.



El pelegrí Xavier, bon coneixedor del lloc, es constitueix en guia i ens va conduint pels diferents indrets i assenyalant les curiositats arquitectòniques, vegetals i històriques del lloc; el pelegrí Jordi s'entreté al claustre, mirant el detall dels capitells finament decorats. A la recepció ens segellen les credencials amb un segell sec que hi dóna un toc diferenciat. Retornats al refugi, arriba l'hora del sopar, ens entaulem i apareixen les abundoses amanides, els cogombres, embotits, coques, els porrons... De moment es fa un silenci només trencat per la remor de les barres i dents. Els rajolins del porró i la joia dels estómacs que es van omplint, porten la xerino-la a la taula i uns mosquitassos enormes porten al pelegrí Jordi el record d'en Pere Quart: *"Déu ha fet una bèstia per cada molèstia, si de dia són les mosques, de nits ho fan els mosquits."* Per si de cas espanta les bestioles, en Xavier ens convida a un trago de licor Hermite, destil·lat segons la fórmula dels germans maristes, que tots trobem molt bo per l'esperit i el paladar, de moment sembla que els mosquits no s'espanten, però els qui en beuen s'obliden de les picades.

És negra nit i Venus està clavat al NW, brillant com poques vegades l'hem vist. Mentre uns pelegrins se'n van al bosc a escoltar l'ocellada, aquest pelegrí recita la primera estrofa de l'himne de completes:

*Te lucis ante terminum,
rerum Creatur, poscimus,
Ut solita clementia
Sis praesul ad custodiam*

I s'ajaça.

Dia novè - 13 de maig de 2007

*HIMNUS (AD LAUDES)
Ecce iam noctis tenuatur umbra
Lucis aurora rutilans coruscat:
Nisibus totis rogemus omnes
Cunctipotentem*



A $\frac{3}{4}$ de set comença a haver bellugadissa a les petites cel·les dels pelegrins i pelegrines. Anades i tornades als lavabos, salutacions ensonyades, lentes maniobres de endreçar sacs, estris d'higiene, etc. a la bossa o motxilla grossa. Tornar-se a calçar les botes, acostar-se a la cuina a cercar la llet, el cafè... Esmorzar, uns de cara el dolç, d'altres amb més tirada cap el salat, fins i tot alguns es decideixen simplement per la fruita. Tornar alguna taula i bancs al menjador gran, passar l'escombra i en fi deixar-ho tot com si no hi haguéssim passat.

L'autocar ja ens espera, hi carreguem el fato i ens asseiem. Ens torna a Castelló de Farfanya. Allà els pelegrins s'enfilen al castell i l'església de Santa Maria. Mentrestant, el pelegrí Jordi seu al pedrís i li venen al cap les paraules de:

DES DE LES NOU (fragment)

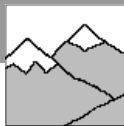
...

*La imatge del meu cos quan era jove
ha vingut i em portava també les coses tristes:
dols de família, separacions,
sentiments dels meus íntims, sentiments
dels qui són morts, tan poc apreciats*

K. Kavafis

Després pel camí de Lo Prat anem fent via; els camps de blat, comencen a groguejar, la civada és alta, a banda i banda del camí, les iberis, les malves i l'espernallac, formen petits jardins de colors i aroma, que, està clar, no aconsegueix tapar l'escampada de purins que ens acompanya a estones. El cel avui és entrenyinat, fa calor, però el Sol no crema com ahir. Les basses tenen bons nivells d'aigua.

Entrem a Algerri. Una bona dona, quan sap que som pelegrins, ens segella les credencials amb el segell de la parròquia. La font ens dóna aigua fresca per les boques i cantimplores. Dues pelegrines i un pelegrí amb problemes als peus,



es queden a Algerri, la resta surten a fer els quilòmetres que els manquen per assolir la darrera fita. El tres pelegrins “peustous” pugen a l'autocar i preparen la benvinguda a la resta. Ens ajuntem tots a l'ajuntament d'Alfarràs, el batlle, senyor Josep M^a Torrelles, ens rep i sota l'atenta mirada de la parella de gegants de la vila, ens segella les credencials. Uns breus parlaments del senyor batlle i del nostre president, precedeixen l'agrupament de tots els pelegrins per a la foto del record.

El restaurant ens espera amb la taula parada. Una amaniada catalana, rica en embotits i un arròs de cassola fan l'àpat i per arrodonir-ho un gelat i cafès. Les converses llisquen lleugeres. El pelegrí Joan reparteix fotos als pelegrins que vam passar per La Manchuela i ens convoca a una reunió de pelegrins i pelegrines que se celebrarà a finals de maig. L'autocar ens duu fins la divisòria d'Aragó i allà, sota el canal d'Aragó – Catalunya, ens tornem a reunir tots, per fer-nos la foto i ballar una dansa de satisfacció i companyonia, que ens ensenya a ballar i cantar el pelegrí Xavier. L'autocar ens retorna a Barcelona, sense embussos ni problemes. A Diagonal, uns quants pelegrins deixem l'autocar. Aquest que signa estrena, a plena satisfacció, el trambaix fins la seva Ciutat.

Ara, quan el pelegrí Jordi escriu aquesta crònica, la del novè dia, l'envaeix una certa melangia i quasi sense voler, evoca aquests dies viscuts amb els amics i amigues, els de sempre i els nous, mentre conqueríem, ben junts, nous paisatges i assolíem, a estones, potser, la mística del Camí.

Fra Jordi de Sant Feliu

No ploris perquè s'ha acabat, més val que somriguis perquè va succeir
(L.E- Boudakian)



Activitats setembre

Pont de la Diada: Expedició a la vall de Gavarnie Patrimoni Mundial de la Unesco

Objectius: 2 cims de + de 3000 metres. Farem el Taillón (3.144) i el Petit Vignemale (3.032)

Sortida el dia 8 de setembre i tornada el dia 11.

Mitjà de locomoció en furgonetes. ½ pensió en una “Gîte d’étape”. Màxim 14 persones.

Pensió completa, desplaçament i guies.

Preu soci: 200€. Preu soci online: 215€. Preu no soci: 230€.

Nocturna a “La Mola” Dissabte, 15 de setembre

Sortirem de Barcelona cap a les 6 de la tarda per arribar al Coll d’Estenalles contemplar la posta de sol a dalt a “La Mola”. Tot sopant observarem el tapis de llums de les poblacions de Vallès i baixarem de nit pel mateix camí per arribar a Barcelona cap a les 2 de la matinada.

Més informació a Secretaria T. 93 302 45 29 o a aec@aec.cat i a www.aec.cat

XXXI Aplec Excursionista dels Països Catalans

1, 2, 3 i 4 de novembre de 2007

**PRATS DE MOLLÓ
(El Vallespir – Catalunya Nord)**

Organitza: Grup Excursionista Delit Tenim (Prats de Molló – La Presta)

**RESERVEU AQUESTES DATES PER
ASSISTIR-HI**

Dies 30 de juny i 1 de juliol

MUNTANYA	Sortida de dos dies al Puigpedrós
GLACERA	Monogràfic Progressió en Crestes. Pràctiques

Dia 3

JUNTA	Reunió
-------	--------

Dia 4

GLACERA	Monogràfic escalada. Teoria
GLACERA	Monogràfic Progressió en Crestes. Teoria

Dies 7 i 8

CAIAC	Sortida a la Costa Daurada
GLACERA	Monogràfic Escalada. Pràctiques.
GLACERA	Monogràfic Progressió en Crestes. Pràctiques

Dies 14 i 15

MUNTANYA	Passejada per Collserola al vespre
CAIAC	Cap de setmana a la Costa Brava

Dies 28 i 29

CAIAC	Cap de setmana a la Costa Brava
-------	---------------------------------

ASSEGURANCES

Problemes, dubtes, consultes...

TRUCA'NS

TELF. 93 319 06 72

PINO I CATA

De franc per a tots els socis de l'AEC

AGOST

Dies 30 de juliol aq1 5 d'agost

GLACERA Alpinisme. Estatge intensiu a Chamonix

Dies 7 al 21

MUNTANYA Acampada a l'illa de Còrsega.

Dies 21 al 28

MUNTANYA Trekking a l'illa de La Palma

Avanç de setembre

Dies 1 al 15

CAIAC Pels rius d'Eslovàquia

Dia 4

JUNTA Reunió

Del 8 al 11

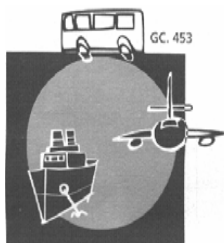
MUNTANYA A Gavarnie: dos 3.000 pel preu d'un

Dia 11

JUNTA Actes de la Diada

Totes les activitats les trobaràs més detallades a: www.aec.cat

Si vols rebre la informació i recordatori de les activitats envia'ns el teu e-mail a aec@aec.cat



ATBE
Assessors
Tècnics de
Viatges, s.a.

Bitllets avió, tren, vaixell.

Reserves hotels, apartaments i albergs.

Viatges de grups, a mida i organitzats.

Viatges d'aventura i trekking.

Lloguers d'autocars, cotxes, furgonetes.

Especialitat en turisme fluvial

etc...

Av. Madrid 118 Telf: 93 491 16 91 Fax: 93 491 16 07 e-mail: ramon.canyelles@atbe-viatges.com

ATENCIÓ ESPECIAL PER ALS SOCIS DE L'A.E.C.



Senderisme per l'illa de La Palma (Canàries)

Del 21 al 28 d'agost del 2007



**Sis excursions per conèixer
la seva exuberant bellesa,
caminant per boscos de
laurisilva, paisatges
volcànics i exòtics barrancs.**

Grup màxim de 25 persones

Preu socis: 880 €

Socis on-line: 920 €

(Tot inclòs: avió directe, hotel en règim
de mitja pensió, el pic-nic del migdia,
els desplaçaments per l'illa i els guies).
Suplement habitació individual 90 € més.



Més informació:

Agrupació Excursionista Catalunya
Plaça de Sant Josep Oriol, 2 pral
08002 Barcelona
Tel. 93 302 45 29
aec@aec.cat
www.aec.cat



Piz Bernina (4070 m) ***Un cim de colors himalaiens ...***

29 d'abril 2007, el meu company de cordada habitual em telefona per anunciar-me felíç: «Hem fet el cim!!!». El Mont Blanc... per la Brenva, un bell cim i un bell itinerari al seu palmarès... Només en sentir el to eufòric de la seva veu ja veig que la joia d'haver fet aquesta via magnífica li brilla encara als ulls. Jo estic evidentment contenta per ell, però lligada a Annecy segurament he deixat filtrar una petita punta de gelosia a la nostra conversa perquè de seguit ell em promet que anirem a fer la meua via fetitxe el més ràpid possible.



Aquesta escapada al Mont Blanc i aquestes setmanes de bon temps ens fan creure que les arestes rocoses en alçada es ja prestaran a l'escalada. Així que m'implico a fons a preparar aquest itinerari que m'atreu des de fa tant de temps: la travessa Taschhorn-Dom. Ja fa dues vegades que anem a aquella vall i que el Taschhorn se'ns resisteix. Com diu en Jean Troillet, és la muntanya qui decideix... no l'alpinista. Estic segura que d'aquí dues setmanes ens en sortirem amb un projecte com la travessa integral del Taschhorn-Dom-Nadelgrat en 4 dies. Però vet aquí que la meteorologia es fica pel mig i posa en dues setmanes un metre de neu nova sobre les arestes en alçada. Un altre bell projecte que se'n va en orris, gran decepció!

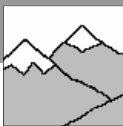


Però com que encara em queda més d'un As sota la màniga m'invento el que ja sé que el meu company anomenarà «una passejada de diumenge»: el Piz Bernina.

Convençuda de l'anàlisi detallat de la *meteo* i dels butlletins d'allaus (només allà la *meteo* serà ok amb un risc feble d'allaus), decidim el dimecres al vespre carregar el cotxe per sortir cap aquell



extrem allunyat de Suïssa, a la frontera amb Liechtenstein i Àustria. A les vuit del matí, dijous 17 de maig 2007, sota una pluja torrencial, sortim a descobrir un altre racó de la Confederació Helvètica. Desfilen Berna, Zurich, Chur, Saint Moritz, sense mai deixar la pluja enrere. Qui diu que als Grisons sempre fa bo? Sis hores després d'haver deixat Lausanne, Pontrésina ens acull amb una boira humida, deixem el cotxe. En Dani surt a l'encontre de dos alpinistes que esperen el tren. Curiosa cordada, semblen convençuts que la Biancograt, una superba directa al Piz Bernina, està en condicions. La volen intentar l'endemà. I si no: res, només estan aquí per ella. El Dani en deixa caure una de grossa: Segons el guarda de Diavolezza hi ha massa neu a la Biancograt, la via encara no està en condi-

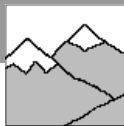


cions! Per la meua banda una petita trucada em confirma una *meteo* excel·lent per demà. El Dani és més aviat escèptic, però qui guanya és el meu entusiasme desbordant. Ni parlar-ne de desinflar-se aquesta vegada! Intentem el cop costi el que costi! Jo vull veritablement anar allà dalt, en tinc necessitat pel meu equilibri interior. Ja fa tres caps de setmana que estic clavada a la vall per una raó o una altra i les meves botes em fan pessigolles als peus!

Al refugi Diavolezza, que pels nostres estàndards alpinístics és més aviat un hotel de 3 estrelles, despleguem el mapa i frenèticament introduïm tota una sèrie de punts al GPS per marcar la pujada al refugi Marco E Rosa, que ens acollirà per intentar el cim disabte. L'itinerari serà francament difícil de trobar si la boira decideix d'instal·lar-se aquí. Una glacera enorme, segons ens han dit, francament esquerdada, gens tranquil·litzant. Vaig a buscar les fotos de la tenda de records per veure si ens donen una idea del que hauríem de poder veure nosaltres mateixos des d'aquí. La primera etapa de demà al matí serà baixar l'enorme morrena de 200 m de desnivell per arribar a la glacera.

Mentrestant el Dani ha sortit a reconèixer el terreny i a taula ens retrobem al voltant d'una punta d'amargor que no té res a veure amb la cervesa que degustem. Les seves notícies són prop de 20 cm de neu fresca. Les meves un camp de séracs i d'esquerdes ben maco. Resignació... Demà a quina hora hem dit que ens llevàvem? Hum...

«Bon dia, parles francès o anglès?», li demano al jove assegut al nostre costat que menja la seva sopa d'espàrrecs tot sol. La llengua dels Grisons és el romanx, la quarta llengua oficial del país, vénen després l'alemany i l'italià... Són aquestes dues darreres les que ell domina així que acordem parlar espanyol i ell en italià el que puguem i per la resta ens espavilem amb les mans. No sé si és la seva joventut o la seva coneixença del terreny, però el cas és que desperta el nostre interès. La conversa va bon vent, i tenim aviat a les mans una llista de cims vertiginosa, els més macos, els «només a ski», els «només escalada»... Extasiada els ajunto gairebé tots per programar-nos una ruta que sembla més aviat una muntanya russa. Demà, per anar al refugi passarem pel Piz Palü, decidit. L'aresta que hem de prendre per anar al refugi és en l'amb alguns passos de ll, tal com ens confirma el jove. L'excitació arriba



al paroxisme al moment dels postres i la bogeria del magnífic gelat de vainilla! Sota la flassada del nostre llit doble ja somio en aquesta escalada, en aquests bells cims que de moment només he pogut veure a les targetes postals de la tenda de records del refugi-hotel. Minso reflex de la realitat, però la meva imaginació s'encarrega de donar dimensions vertiginoses a aquests cims.

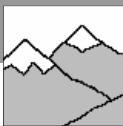
BipBip-BipBip, les sis! Primer gest, obrir les cortines! Lupi! Despertarem els veïns però tant se val, salto del llit per anunciar la bona nova, FA BÓ!!! Els meteoròlegs no s'han equivocat. Somriure als llavis, ja tinc les botes de esquí als peus mentre m'empasso el meu esmorzar en menys de 10 minuts. Fora gairebé no fa fred i el matí ens anuncia una jornada ben maca. La baixada una mica complexa de la Diavolezza ve facilitada per les traces del nostre amic d'ahir al vespre, que probablement ha marxat molt més aviat.

Cal remuntar recte cap a l'esperó rocós, rodejar el camp d'esquerdes per l'esquerra, trobar el plató a sobre d'aquestes esquerdes, girar a la dreta en direcció a un ampli corredor de poca inclinació i guanyar el punt feble que ens permet arribar a l'aresta. El cel és d'un blau esclatant i fa calor, sóc feliç de ser aquí i aquests paisatges superbs són a l'alçada dels meus somnis a la nit. Estic orgullosa de prendre per primera vegada la direcció de la cordada i poder exercir el meu sentit de l'orientació, avanço amb el pas segur i ràpid sobre aquesta glacera.

El cor se m'estreny una mica quan veig voltar un helicòpter sobre la Biancograt... Espero que res greu no els hagi passat als dos alpinistes que vam trobar ahir.

Ràpidament ens trobem al peu de l'aresta rocosa. Esquí a l'esquena, piolet a la mà, m'imagino encara que podrem passar aquesta aresta «corde tendue», en "ensemble", però el que ens espera és una altra cosa!

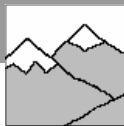
Sembla que aquí el reforç a base de spits i barrots dona dret a disminuir l'acotació en un grau! Els primers passos no s'assemblen per res a un II, en Dani em tranquil·litza dient que les coses es veuen més difícils des de baix que quan estàs a dintre.... bof! A la que la corda estigui tensa vine al darrera meu - em diu ell- Si, si... Quan sento el crit que utilitzem habitualment per dir «reunió, pots pujar» comprenc finalment que el que jo veia no era una il·lusió òptica. Alguns llargs més tard, la corda no progressa durant un bon



moment.... Puja, baixa... Des de la reunió on sóc no veig res i començo a tremolar, signe de que el vent que bufa sobre l'aresta comença a fer el seu petit efecte. He sentit un «Joder!!!»? En tot cas la corda ha pujat ràpidament així que ha degut ser eficaç. Finalment el crit de reunió i m'hi llenço. Hòstia ! Què és això!?! - La motxilla d'en Dani, (amb els esquís), penjada al mig d'un pas que sembla un bon IV. M'ho faig anar com puc per fixar-la a la corda davant meu i fer-la pujar, així com a mi mateixa. No només ho semblava, sinó que era un bon IV!!!

Després dels 500 metres de desnivell sobre l'aresta, fem una pausa esmorzar-avaluació! Estan bojos aquests italians?- deixo anar - I amb alguns passos de II, diuen. No tenim el mateix sentit de les acotacions en aquest racó de país!! És veritat que amb una corda de només 30 m i amb tota aquesta neu sobre la roca la nostra progressió ha estat una mica complexa, però tampoc és com si no haguéssim fet mai això abans!

Hem hagut de “currar-nos-ho” per escalar en aquesta roca magnífica i ben equipada. Un petit pensament per aquells que han pujat



fins aquí amb la trepanadora i tot el material per equipar. El darrer cap de setmana he après el que vol dir equipar. Una aventura magnífica, el record d'obrir la teva via i de deixar la teva marca a la muntanya. Tot i que la marca et queda també a l'esquena al final del dia, amb tot aquell pes a la motxilla!!!

Amb esquís als peus de nou, la vista sobre la llarguíssima aresta «molto facile» en roca en II que ens separa del Pic Palü ens descoratja completament. En substitució ens llencem sobre les terrasses de Bellavista. Segons el mapa es tracta d'un itinerari evident que es desenvolupa més o menys pla al peu dels cims de Bellavista. La realitat és una altra... Un cert gust d'alpinisme en un país llunyà...

Trobar un itinerari entre els séracs i esquerdes resulta ser tota una aventura i per un moment tinc la sensació d'estar a l'Himàlaia descobrint una nova ruta. Aquí no coneixem res de res. No sabem si podem passar o no.... coses que són evidents als Alps de casa nostra. Finalment, a força de falques i girs delicats, amb molta atenció, trobem la solució a aquestes goles obertes i ens inventem un passatge que ens permet només haver de remuntar un centenar de metres de desnivell. Centenar de metres que em pesaran a les cames al final d'aquesta travessia sorprenentment llarga i dura per arribar a Marco E Rosa, i és amb el sentiment de l'escalador que arriba a la presa salvadora, que entro finalment al refugi.

Hmmm.... Un veritable refugi com a mi m'agraden. Sols! Una petita cabana coqueta que proposa llits i una taula, i això és tot.

Al voltant del nostre puré-tonyina-tomàquet, mirades interrogadores. L'itinerari de demà marca llargs sostinguts d'escalada en II ... No tenim ni idea del que ens espera però ens tranquil·litzem pensant que l'acotació global és PD+. Ben per sota del nostre grau....

El despertador sona a les sis, a les set els esquís als peus i ja caminem cap aquesta pala que arriba al començament de l'aresta de roca. Ritme calmat que dissimula la impaciència que em bull a les venes. Aconseguirem fer aquesta via ?

(continuarà)

Laure Gurcel (traduït per Dani Bach)



Com podem evitar la deshidratació a la muntanya?

L'estiu es caracteritza, entre altres aspectes, per ser una època de calor. I la calor, juntament amb l'alçada, són els dos factors determinants que acceleren el procés de deshidratació en els practicants d'esports de muntanya.

La major disponibilitat de temps lliure condueix a plantejar activitats i reptes més importants a la muntanya. Necessitarem estar en les millors condicions físiques possibles.

El balanç hídric ens informa de la relació que hi ha entre ingesta i excreció d'aigua. Encara que tenim mecanismes de regulació, de homeostasi, si qualsevol dels paràmetres se'ns dispara (per exemple les pèrdues per la pell, amb la sudoració), el desequilibri s'estableix i comença la deshidratació. Aquest balanç ho teniu resumit en el següent esquema. És el balanç fet per a una persona de uns 70 kg en condicions de t° normal i una activitat física moderada, i en el transcurs de 24 hores:

Voldria donar-vos una idea de l'important que és

INGESTA LÍQUID		EXCRECIÓ LÍQUID	
LÍQUIDS	1500 ml	RENAL	1500 ml
ALIMENTS	1000 ml	PULMO (respiració)	350 ml
AIGUA METABÒLICA	300 ml	FEMTES	200 ml
		PELL (suor, transpiració)	750 ml
TOTAL INGESTA LÍQUID	2800 ml	TOTAL EXCREC. LI- QUID	2800 ml

l'hidratació per la salut i el rendiment esportiu. En el següent quadre podeu veure les conseqüències que té pel nostre organisme el perdre aigua de forma important::



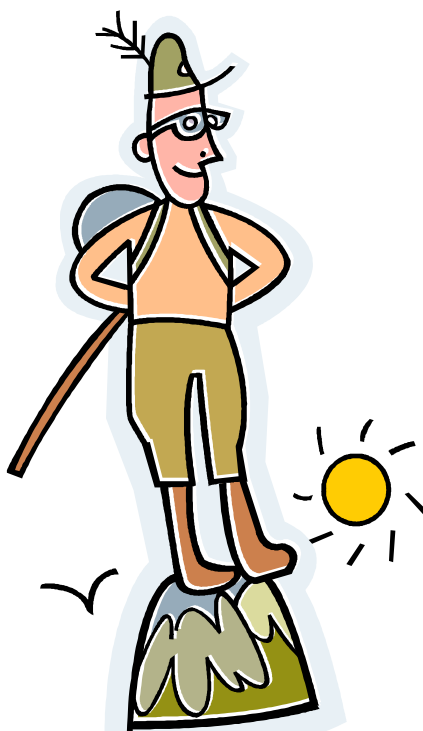
PERDUA D'AIGUA (en % pes corporal)	EFFECTE OBSERVAT AL NOSTRE ORGANISME
1 %	Llindar de la sensació de set.
2 %	Molta set. Pèrdua de la gana.
3 %	Boca seca. Hemoconcentració. Reducció excreció renal.
4 %	Reducció (20-30%) del rendiment físic. Hipertèrmia.
5 %	Dificultat concentració, mal de cap, impaciència, son.
6 %	Termoregulació afectada. Ritme respiratori alt. Extremitats adormides.
7 %	Possible col·lapso.
> 15 %	Insuficiència i necrosis renal. Shock. Perill de mort.

Proposta per evitar la deshidratació:

Abans. S'aconsella beure de 300 a 600 ml els 15 minuts previs a l'exercici.

Durant. S'aconsella beure de 500 a 800 ml de líquid per hora d'exercici, encara que amb aquest volum només cobrim entre el 30 i el 50% de les pèrdues hídriques del nostre organisme. Millor fer-ho amb volums petits: 150 a 250 ml cada 20 minuts.

Després. S'aconsella beure de 600 a 900 ml de líquid per hora. Fer-ho en més quantitat pot ocasionar problemes gàstrics.





Què beure?

Està demostrat en molts estudis que afegir una quantitat moderada de carbohidrats i de sodi no dificulta el buidament gàstric, i fins i tot millora l'absorció intestinal, comparant-ho amb aigua sola. Això de les begudes isotòniques i energètiques és un gran invent. Qui vulgui afegir una mica de carbohidrats i de sal (sodi) a la cantimplora, estarà afavorint el seu procés de rehidratació. Si ho fa en quantitat suficient (ni més ni menys) també ajudarà a que les seves reserves energètiques de glucògen no s'esgotin massa ràpid.

Però no cal patir, que si beveu exclusivament aigua, el cos us ho agrairà igual de bé. Això sí, si la agafeu d'alta muntanya (glaçera, desgel,...) la seva mineralització és dèbil (poques sals minerals), per la qual cosa és recomanable afegir un polsim de "litines", que per qui no ho sàpiga, es un preparat en pols que conté bicarbonat sòdic, que corregirà aquesta mancança. Per la vostra salut i rendiment físic, a la muntanya teniu que beure el que necessita el cos.

Que vagi de gust!!



Alex Pérez
Dietista-Nutricionista
alexperez.dietista@gmail.com

aquesta web et sorprendrà

www.balmaat.com
hem trencat esquemes

Tot el material per a esports de muntanya i aventura, totes les estacions d'esquí d'Europa, altímetre de 12.000 muntanyes, centenars de fotografies, rutes, revista... Cerca als teus companys de viatge per a escalari, fer espeleologia, sortir el cap de setmana... a www.balmaat.com



Tel. 934 548 309 · 08011 Barcelona · balmaat@balmaat.com

- | | | | |
|---|--|--|--|
| 1 MODA ROBA
TÈCNICA
Gran Via C.C., 531
08011 Barcelona
Tel. 934 548 309 | 2 ESQUÍ
I TEMPS LLIURE
Gran Via C.C., 527
08011 Barcelona
Tel. 934 548 309 | 3 ACAMPADA
Comte d'Urgell, 72
08011 Barcelona
Tel. 934 548 309 | 4 MUNTANYA
TÈCNICA
Comte d'Urgell, 76
08011 Barcelona
Tel. 934 548 309 |
|---|--|--|--|

MERCAT D'OCASIÓ

(Espai reservat per anuncis de compra-venda dels socis)



AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Pl. del Pi, 5

08002 Barcelona

E-mail: aec@aec.cat

Accés: Pl. St. Josep Oriol, 2 principal

Tel. 93 302 45 29

web: www.aec.cat

PUBLICACIÓ
PERIÒDICA



Amb la col·laboració de:

Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar i Família
**Direcció General
d'Actuacions Comunitàries i Cíviques**