



1912

butlletí informatiu

febrer 2014



Agrupació Excursionista "Catalunya"



VOLEM ESCRIURE LA NOSTRA HISTÒRIA

*Fer el butlletí mensual és cada cop més complicat,
no perquè no ens interressi sinó perquè,
si repassem els darrers, per exemple,
tres o quatre anys, veurem que els articles
els signen quasi sempre el mateixos.*

La història d'una Entitat com la nostra la fem tots els socis i perquè els qui ens segueixin la coneguim és necessari escriure-la.

És important anunciar les activitats per a fer-les però és molt més important deixar constància de que s'han fet i això està en mans del més de mig miler de socis que té en aquest moment l'Agrupació.

No cal ser un Espriu per deixar constància de les nostres activitats i no s'ha de tenir por amb l'ortografia perquè tenim qui, cada mes, durant moltes, moltes hores, es preocupa de afinar els escrits rebuts perquè a l'hora de publicar-los surtin correctes.

Des d'aquí us esperonem a que sense cap por ens feu arribar els escrits i segur que quan els veieu impresos us vindran ganes de fer-ne més, Des del primer a l'últim soci, tots podem col·laborar-hi, des dels més joves als més veterans.

Animeu-vos •

Í N D E X

- 3** EDITORIAL: Volem escriure la nostra història
- 4** XERPES: Descens canal Artiga Baixa
- 6** MUNTANYA: Cim i castell de Montgri
- 7** CULTURA: Sopar de Nadal
- 9** MUNTANYA: De St. Quirze a Torelló
- 11** MUNTANYA: La Ribalera 2014

AGENDA D'ACTIVITATS:

- 12** CALENDARI; GR97; Visita a GAES
- 13** Curses de muntanya; Construccions i glús
- 14** MUNTANYA: Tossal dels Tres Reis
- 15** Calendari MUNTANYA
- 16** Calendari ESQUÍ MUNTANYA: S.E.A.M;

- CULTURA Calçotada
- 17** Calendari CAIAC
- 18** Calendari INFANTILS-JUVENILS: CULTURA; TURISME EQUÈSTRE
- 19** Calendari GLACERA
- 20** Cançó de muntanya; Refugi la Molina; CAIAC
- 21** FLAMA de la Llengua; TURISME EQUÈSTRE
- 22** LA VALL DEL TER 4; La Gallina Pelada
- 23** F.E.E.C: Targes federatives
- 24** FA UNS ANYS: El Peñalara
- 26** L'ITINERARI: Mola d'Estats i els Cogullons
- 30** A.E.C.: Nous; Condol; Diversos

DESCENS CANAL ARTIGA BAIXA

Vam sortir diumenge (22-XII-1013) quatre cotxes des de la seu de l'A.E.C. amb monitors, alguns pares i els Xerpes ben adormits; que a les set fa molt poc que han posat els carrers.



El dia anterior els van treure just després de la Nit d'Escalada, que va aplanar una mica el camí que havíem de fer diumenge rapelant. Un cop a Collbató vam trobar-nos amb els cotxes que venien de fora de Barcelona i vam acabar d'arribar al pàrquing del restaurant Vinya Nova, encara buit. Un cop repartit el material de cadascú, (arnés, casc, baga i vuit) vam començar a pujar els quasi vuit-cents metres que baixaríem tot seguit.

Després de passar la part final de la canal de l'Artiga Alta, més coneguda com "Canal de les Dames", vam arribar al collet assolellat on vam fer una mica el "llangardaix" i un bon esmorzar. Alguns busquen l'ombra,

d'altres treuen peces de roba... feia una calor que sembla estiu! Un cop vam donar per acabat el descans i l'esmorzar, ens vam posar els arnesos, col·locar els cascs, vuits i bagues i vam baixar els pocs metres que ens separaven del primer ràpel del dia. En total





en vam fer cinc, de tots colors. Un de molt net i 13 metres per començar a agafar el to, un de trenta-pocs metres llaaarg com un dia sense pa, dos de vuit i deu metres sense gaires problemes i la joia de la corona, un de 15 metres... volat!

Va ser després d'aquest últim, que ens vam adonar que no estàvem sols... Les cabres, a Montserrat, són companyia freqüent i a vegades, perillosa. D'una de les dues parets del barranc, a estones, queien rocs. I amb

quines ganes!!! Vam passar el tram amb compte i ens vam desfer dels arnesos, mantenint al cap els cascs per si de cas. (o bé hauríem de dir, "per si de casc"?). Tot i que semblava que l'aventura ja s'acabava, encara ens quedaven uns quants metres de baixada, plens de ressalts, salts i tantes vegades de posar el cul a terra.

En arribar als cotxes, ens afanyem a retrobar els pares que fa uns minuts que ens esperen i fem un "dinar-berenar" abans d'enfilars cap a Barcelona on ens espera el "berenar-sopar" de nadal a l'Agrupada, amb els altres grups i un munt de pares! Quina de les sortides va ser més divertida era un dels temes de conversa que no vam poder tancar de cap manera durant el sopar... Com pot ser que tots els grups ens ho passem tant bé?

**Alice, Arnau, Eloi, Gabriel, Guim,
Júlia, Karim, Nicolas, Nora, Nora,
Oriol, Sara, Teo, Teresa, Tomàs.
Albert, Bernat, Joan, Joan, Laura, Pol
i Santi ●**



CIM I CASTELL DEL MONTGRÍ

El diumenge, 19 de gener de 2014

Per: Caterina Rodríguez

De bon matí i amb paraigües, ens trobem a Fabra i Puig per tal d'anar fins a Torroella de Montgrí i muntar al seu cim i Castell, amb el doble objectiu de gaudir de les extraordinàries vistes que hi ha des del cim i de veure de ben prop l'aigua de la Mediterrània.

Grup al cim (foto: Manuel Gabanillas)



No vàrem tenir gaire èxit, doncs les vistes estaven emboirades i l'aigua mos la van fotre pel damunt en forma de pluja. I és una llàstima, doncs els 12 socis que férem el viatge anàvem amb la il·lusió de que el temps que a Barcelona no era gaire bo, a l'Empordà millorés.

Malgrat tot, sense mandra enfilàrem un bonic camí que després de passar per uns oratoris, arribar al coll de Santa Caterina i d'aquí per un altre camí farcit de maleïdes pedres, arribàrem fins el Castell que corona aquest ample cim.

El Castell, datat de 1301, només disposa dels murs i les torres i mai ha exercit com a tal, ja que abans

d'acabar-lo, s'acabà la guerra que va aconsellar la seva construcció. I no saltres, per una escala de cargol, muntàrem a una d'aquestes torres per fer, per entre els seus merlets, un recorregut circular,

Ens quedàrem sense veure les planes de l'Empordà, els arrossars de Pals, la Gola del Ter, les Illes Medes, les Alberes, els Pirineus i fins i tot les Gavarres i el Montseny; però això sí, per eixugar-nos de la mullena de la pluja, gaudírem d'una bona estada al bar de Calonge.

En fi, que després d'una engrescada sobretaula, ens acomiadàrem, tot veien el sol que tot el dia havíem esperat ●

Camí del cim (foto: Manuel Gabanillas)



SOPAR DE NADAL

21 de desembre de 2013

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)

*Falten 5 minuts per a 2/4 i una colla de gent
estem apinyonats a un cantó i altre de la porta de vidre.
Des de fora veiem que els de dins s'acosten a la taula
dels didals de cava, entrem decidits
i també rebem el nostre cava i un número.*

Moltes encaixades de mans, molts pe-
tons.

- Què fan els nets?
- Com és que no ha vingut la Carme?
- Que es millori i dóna-li records
- Ja t'has refet del tot?

Amb l'edat han anat canviant els
temes de conversa, ves que hi
vols fer...

Alguns assedegats s'acosten a la taula
per veure si es pot repetir de cava i sí,
es podia.

Som una setantena llarga

Anem seient, a les taules. Hi tro-
bem les ampolles de vi del Pene-
dès, embotits, patés, pa... Tot seguit
ens arriben els bols amb la crema de
porros, que anem passant de mà en

mà fins que arriben al destinatari. Es
recullen els bols i venen els plats ver-
mells amb els seus talls de llom i les
verdures, els primers també fan camí
cap el fons pel sistema de transport
"manual". Es pot repetir i alguns ho
fan. Retirada de plats i ara ens arriben
els bols tronco-piramidals (alça Ma-
nela!) amb la macedònia i safates amb
torrons, neules i polvorons, arriben les
ampolles de cava del Tricentenari, se
senten uns quants espetecs, les xapes
són un record cobejat; omplim les co-
pes i entrem en la mística de les Festes
amb una sessió de gregorià, seguida
de l'oració a Sant Jupic, que resem
tots plegats i que acabem amb desi-
tjos de llarga vida per l'Agrupació.
S'enceta una Nadala nova d'aquest
any que no ens sabem sencera, només
estem segurs de la tornada: Sí, Sí, Sí.
Esperem que tingui molt d'èxit en un
futur proper.

Apareixen un pare i una mare Noels
(Frederic i M^a Jesús). Reparteixen
uns blocs de notes que tenen una gran
acceptació. Tot seguit es fa el sorteig,
unes mans innocents treuen els núme-



(foto: Jordi Pino i Cator)



ros i es reparteixen els premis, uns centres de taula preciosos, una llonganissa quilomètrica...

Se'n van els Noels i en Frederic ens fa riure una estona amb el seu monòleg sobre París, els nens i les mares mentideres.

En Vives agraeix molt vivament la feinada que han fet totes les col·laboradores i col·laboradors i especialment a la M^a Jesús a qui distingeix amb l'entrega d'una ponsètia.

Pren la paraula en Jep, el nostre president. Fa una ràpida glosa del **100tenari** que acabem de passar, de tot el que l'Agrupació ha estat capaç d'organitzar i dur a bon terme. Ens exhorta a seguir gaudint i treballant de i per la nostra Entitat i fa precis a tots els presents per a que ens fem càrrec de que la Junta que va entrar i ha tirat endavant aquella efemèride, necessita el relleu, l'Agrupació ha de renovar els

quadres de gestió i organització, vaja que cal sang nova, a ser possible jove per seguir duent aquesta AEC, que estimem. Un fort aplaudiment segueix a les paraules del President.

Els que s'han apuntat a cafè reben la seva tassa i fins i tot s'ha arribat a veure una ampolla de rom que aromatitzava algun perfumat.

Ara ve allò de recollir cadi- Ares, taules, fregar plats i estris. D'engiponar-nos els abrics i cadascú al seu aire tornar a casa que s'acosta la mitjanit •



DE SANT QUIRZE A TORELLÓ

Ruta del Ter (3)

11 de gener de 2014

Text: Jordina Argimon. Fotos: Joan Tarruella

Després de la pausa nadalenca ens tornem a retrobar per continuar fent la Ruta del Ter.

El tram no sembla difícil ni és massa llarg però se sap a quina hora es comença i des d'on però mai es pot tenir la certesa de a quina hora s'acabarà i on s'arribarà, cosa, per altra banda que deixa un punt d'emoció i interès especial, diguem-ne, a cada sortida.

El Ter Prop de St. Quirze



En aquesta ocasió però les previsions en la ruta i els horaris es van complir a la perfecció: sortim de Sant Quirze de Besora a les 9:30 després d'haver esmorzat, travessant el riu Ter pel pont i baixant per unes escales fins a situar-nos en un camí al costat del riu.

Vorejant-lo el vam poder veure amb l'aigua corrent o en algun tram amb l'aigua completament quieta a la

superfície que d'aquesta manera feia de mirall de la vegetació de les voreres del riu. Si miràvem enrera podíem veure les muntanyes nevades, d'on venia el riu. A l'altra banda, l'autovia sense massa cotxes però amb la remor permanent i al nostre costat la via del tren.

Varem caminar sense pressa i amb alguna petita pausa. Hi ha qui s'aturava a fer fotos, de fet, a vegades es fa una espècie de cua per fer "la"



foto. També varem poder veure alguns ocells i ens vam creuar amb un grup de persones que em va semblar que eren observadors d'ocells. Segurament van haver d'esperar una bona estona perquè es tornés a fer el silenci necessari per poder-ne veure i fotografiar-los: quasi 40 persones caminant, xerrant, amb el soroll dels pals...



Ja cap al migdia vam arribar a la colònia Borgonyà. Malgrat la seva polidesa i ordre no puc deixar de pensar en el com es devia viure en una d'aquestes colònies industrials sense drets pels treballadors a excepció dels que l'"amo" els volgués reconèixer en una posició del tot paternalista. I després ja vam arribar al lloc on dinàvem. Què bo el menjar!



Moltes gràcies als organitzadors i als "walki talkies" sense els quals els crits que haurien de fer els organitzadors per comunicar-se serien insuportables. Riu avall ho anirem veient en properes caminades ●



LA RIBALERA 2014



Continuem en marxa i treballant perquèenguany puguem organitzar una millor cursa que l'any passat.

Estem compromesos decididament i volem compartir amb vosaltres la feina que desenvolupem. Al mateix temps, us convidem a contactar amb nosaltres per a qualsevol qüestió que voleu aportar, suggerir o demanar.

L'organització queda integrada de la següent manera:

Coordinació General	Pep Molinos	coordinació.laribalera@aec.cat
Coordinació Tècnica	Miquei Martínez	tecnica.laribalera@aec.cat
Coordinació de Suport	Miquel Peinado	suport.laribalera@aec.cat
Logística	Francesc Reixachs	logística.laribalera@aec.cat
Tresoreria	Domènec Palau	laribalera@aec.cat
Secretaria	Yolanda Soto	secretaria.laribalera@aec.cat
Relacions Externes	Jordi Pino	relacions.laribalera@aec.cat
Coordinació Seguretat	Jordi Secall	laribalera@aec.cat
Web màster	Josep Farrera	laribalera@aec.cat
President AEC	Jep Tapias	president@aec.cat
Comunicació i Xarxes Socials	Xavier Soriano	xxss.laribalera@aec.cat

Abanda de les tasques de representació davant de la FEEC i d'altres entitats, tant públiques i privades, per aconseguir permisos, subvencions i tràmits administratius, també estem perfilant temes com el reglament, recorreguts, assegurances, informació als corredors, inscripció a calendaris de curses, ressò

mediàtic i publicitat, i altres. S'han dut a terme tres reunions executives i s'han pres decisions amb més o menys dificultats.

Us recordem la data **diumenge, 29 de juny**, perquè us reserveu aquest dia i poder gaudir a Tírvia, de la festa de La Ribalera, que vosaltres vaue ncestar l'any del **100tenari**.

ATENCIÓ

PER FER ARRIBAR A MOLTA GENT LA CURSA,
RECORDEU REPIULAR I COMPARTIR EL CONTINGUTS DE:

www.facebook.com/laribalera

www.twitter.com/laribalera

www.laribalera.cat

GRÀCIES I ENDAVANT AGRUPA! •

DATA		ACTIVITAT	VOCAL
4 febrer	Dc	Reunió Junta Directiva	Junta
10 febrer	DII	CURSES DE MUNTANYA: Reunió	
11 febrer	Dc	Reunió de veterans	Frederic P.
20 febrer	Dj	CULTURA: Visita a GAES	
Tots els dimarts	Dm	Tallers de manualitats	Neus i M. Antònia

Coneguem el "nostre" tram del GR97

De St. ANTONI DE VILAMAJOR a LLERONA

El proper mes de maig l'Agrupació farà una sortida a un dels trams del GR97. Un tram que cuida en Carles Danon, en nom de l'Agrupació.

Cal que aneu fent espai a la vostra agenda per a fer un recorregut interessant guiats pel seu cuidador.

GR97: Sant Antoni de Vilamajor-Llerona

Tipus d'activitat: Senderisme

Dia: 11 de maig de 2014

Recorregut: 16 km

Desnivell: +/- 425 m

Itinerari: St. Antoni de Vilamajor - Alfou - el Rieral (afores de Cardedeu) - Penya de Can Marí - Corró d'Amunt - Riu Congost - Consell del Poble de Llerona.

Descripció: Gairebé tot el traçat va per pista, amb un relleu molt suau i un paisatge eminentment agrícola, encara amenaçat per la construcció del quart cinturó de Barcelona ●

SECCIÓ DE CULTURA

Dijous, 20 de febrer d'enguany

Visita a les instal·lacions de GAES

Carrer Pere IV, 160 (cantonada Llacuna) a les **11 hores**, hora de trobada 10:45.

Contingut de la visita: Visita al Museu GAES

Visita a la fàbrica amb interessants informacions sobre la fabricació, prestacions i adaptació dels seus audiòfons. Pica –pica ●

NOVA SECCIÓ:

CURSES DE MUNTANYA

Uns quants socis de l'Agrupació, que ja fem alguna cursa, volem fer-ho en nom de l'AEC, com fa anys ja feien els socis més veterans, que ens encoratgen amb el projecte.

La secció està oberta a tothom, però fa falta compromís i donar-li forma a un calendari de les principals curses que farem. Per això **QUEDEM EL PROPER DILLUNS DIA 10 DE FEBRER DEL 2014 A LES 21:00 A L'AGRUPACIÓ.**

Hi esperem a tots els interessats/des, i... ja veurem fins on arribem! (però segur que ens ho passem d'allò més bé)

De moment ja som els següents:

SOCIS VETERANS		
Manuel Cabanillas	comunicacio@aec.cat	617584527
Francesc Reixachs	multiwatch@multiwatch.es	667726610
Pep Molinos	pepmolinos@telefonica.net	666086052
Jep Tapias	president@aec.cat	607251657
SOCIS PARTICIPANTS A LES CURSES		
Amat Botines	amat92@gmail.com	662447830
Pol Soler	polsoler.95@gmail.com	693104372
Joan Cabré	joannett_93@hotmail.com	659086518
Roger Sant	schneecheval@hotmail.com	686181498
Ignasi Canudas	ignasicanudasalcoz@gmail.com	665073033
Bernat Ruiz	bernatr@gmail.com	645208709

CONSTRUCCIONS D'IGLÚS

15-16 de febrer

No has tingut mai el somni o la curiositat de com es construeixen els iglús? Quina és la tècnica? Quins materials es fan servir? Quant es triga? Quina dificulta hi ha? Quina sensació té un dintre el gel? I el gust d'haver-ho fet amb les pròpies mans? I si provem de dormir-hi? Hi fa fred o no?

Santi Rodríguez: Tel. 655 80 25 56 •

TOSSAL DELS TRES REIS

O DEL REI (1.354 m)

Tipus d'activitat: Muntanya

Dia: Diumenge 16 de Febrer de 2014

Lloc de Trobada: Palau Reial. Diagonal cantonada Tinent Coronel Valenzuela

Hora de trobada: 7:00 h del matí

Itinerari: De Fredes al cim a peu per la pista forestal del Coll de Tombadors

Opcional: Si algú ho desitja, pot arribar al cim sense caminar, seguint amb automòbil per la pista.

Desnivell: 265 metres de pujada i 265 de baixada.

Dificultat: baixa

Transport: vehicles particulars

Material: Roba protectora pel vent i la pluja o neu.

Cal portar: Esmorzar i dinar. (Hi ha la possibilitat de dinar a un restaurant de La Pobla de Benifassà.)

Cartografia: "El Port" Ed. Piolet 1:30.000

Informació de la sortida: Dijous 13 de febrer a les 8 del vespre a la seu de l'AEC.

Vocals: Pino i Cata. Tèl 933190672 i 636413608.

Altra informació: Malgrat la dificultat baixa, hom informa que aquesta excursió no està lliure de riscos, per climatologia (insolacions, fred, neu, pluja, llamps, etc.) morfologia (mal d'alçades, desnivells, despenjaments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació.

45 Renovació de La Flama de la Llengua Catalana

Aquesta sortida ens permetrà recollir la Flama de La Llengua catalana que exposarem al nostre local social i que haurà estat portada fins aquest lloc on conflueixen les comarques del País Valencià, la Franja de Ponent i Catalunya, per les Entitats excursionistes de Reus organitzadores de l'acte. Està previst que hi acudeixin representants del Centre Excursionista de Castelló, del Institut d'estudis catalans de Castelló i entitats culturals de La Franja. El diumenge 23 la Flama serà dipositada en el pebeter del Monestir de Montserrat en presència del Pare Abad.

El desplaçament es farà per autopista fins Ulldecona i per carretera local fins a La Sènia, on mirarem d'esmorzar i tot seguit cap a La Pobla de Benifassà i Fredes, des d'on surt l'excursió •



DATA		POSSIBLE LLOC	VOCAL
02/02/2014	Dg	Puig Cornador	D. Palau
08/02/2014	Ds	La Vall del Ter	Xavi Sánchez
16/02/2014	Dg	Tossal del Rei. Flama de la Llengua	AEC
22/02/2014	Ds	Sant Carles de la Ràpita - La Foradada	Quim Llop
23/02/2014	Dg	Montserrat. Flama de la Llengua.	AEC
02/03/2014	Dg	Puig de Sant Mamet	Pino i Cata
08/03/2014	Ds	La Vall del Ter	Xavi Sánchez
15/03/2014	Ds	Cardona Tricentenari	M. Casas
22/03/2014	Ds	Excursió amb tren Puigcabrer (La Riba)	M. Cabanillas
29/03/2014	Ds	Montsant. De La Morera a l'Albarca.	Quim Llop
05/04/2014	Ds	La Vall del Ter	Xavi Sánchez
12/04/2014	Ds	Sender del Tricentenari	AEC
13/04/2014	Dg	Sender del Tricentenari	AEC
26/04/2014	Ds	El Congost de Fraguerau	Quim Llop
04/05/2014	Dg	Serra Cavallera	Pep Molinos
10/05/2014	Ds	La Vall del Ter	Xavi Sánchez
11/05/2014	Dg	GR97: Les Franqueses – St. Antoni de Vilamajor	Carles Danon
17/05/2014	Ds	La Vall del Ter	Xavi Sánchez
18/05/2014	Dg	Serra de Busa	Manel Navarro
31/05/2014	Ds	El salt de l'Abdelazia. De Siurana a Cornudella	Quim Llop
07/06/2014	Ds	La Vall del Ter	Xavi Sánchez
15/06/2014	Dg	Pedró Quatre Batlles	Roger
28/06/2014	Ds	De L'Ampolla a l'Ametlla	Quim Llop
29/06/2014	Dg	La Ribalera	AEC
12-07-2014		Travessa del Carlit	Quim Llop
5/6-07-2014		Balaitouse	Iolanda/Roger



DATA	SORTIDA	VOCAL	TELÈFON E-MAIL	REUNIÓ PREVIA
12 gener	Pràctiques (lloc a determinar)	Bernat Ruiz	645208708 bernats@gmail.com	9 de gener
25/26 gener	Pic dels Pedrons	Rosa M.Soler	699537419 ruizsoler@ono.com	16 de gener*
15/16 febrer	Roc Melé	Pere Mansilla	619062935 pere.mansilla@hotmail.com	6 de febrer*
9 març	Puigmal	Amat Botines	662447830 amat92@gmail.com	6 de març
29/30 març	Pica d'Estats	Arnau Secall	arnau_8_89@hotmail.com	20 març*
26/27 abril	Pic de Norís	Pere Carrascal	619293799 perecarrascal@hotmail.com	10 d'abril**
18/18 maig	Pic d'alba / Paderna	Bernat Ruiz	645208708 bernats@gmail.com	8 de maig*

S.E.A.M.



1-2 febrer	SERRA DE PRADES
15-16 març	BERGADÀ - SANTUARI DE QUERALT + MALANYEU
31 maig - 1 juny	PORTS DE BESEIT
12-13 juliol	PEDRAFORCA (col·lectiva a la via del 100tenari AEC)

CULTURA

CALÇOTADA

Llinars del Vallès

30 de març de 2014

Quan es va finalitzar la calçotada (i pedregada) de l'any passat hi ha qui va dir, i era el parer de la majoria, "i si ho repetim l'any que ve?".

De moment reserveu-vos la data. El mes que ve ja donarem tots els detalls.

2 febrer	Costa Brava. Minves
15-16 febrer	Construcció d'iglús
21 febrer	Monogràfic tècniques de paleig (MO)
22 febrer	Sessions TT en piscina i tècniques de paleig (TT)
23 febrer	Pantà Llosa de Cavall
1 març	Taller reparació caiacs. Garraf
2 març	Carnavalada. Garraf
8 març	Sessions TT en piscina. Esquimotatge (TT)
9 març	Costa Brava
14 març	Sopar / projecció
15 març	Sessió monogràfica. Navegació (MO)
22-23 març	Costa Brava
29 març	Sessions TT en piscina
6 abril	Pirates del Delta
12 abril	Sessió monogràfica. Meteorologia marina (MO)
17-21 abril	Setmana Santa (proposta Isola d'Elba/Costa Amalfitana. Itàlia)
26 abril	Sessions TT en piscina i curs d'apnea (TT)
1-4 maig	Costa Blava (França)
10 maig	Sessions TT en piscina i curs d'esquimotatge (TT)
17 maig	Sessió monogràfica. Nutrició. Elaboració de barretes energètiques (MO)
24-25 maig	Cap de Creus
1 juny	Caiac Marató-Costa Brava (5, 20 milles nàutiques)
7-9 juny	País Basc
14-15 juny	Curs de caiac de mar nivell I, II i III
28-29	Adge-Setè (canals de França)
5-6 juliol	Costa Brava. Havaneres
12 juliol	Lluna plena. Garraf
19-20 juliol	Illes Medes / Estartit
26-3 juliol/ agost	Projecte Tricentenari
agost	Vacances: Grècia (proposta)

TT: Taller de tècniques en aigua (piscina Mollet)
MO: Monogràfic (local AEC)

INFANTILS - JUVENILS



15-16 febrer	CONJUNTA: Can Vendrell (Montseny)
març	TXEIENS: Monistrol de Montserrat - Santa Cecília - Sant Bernat - Monestir de Montserrat - Monistrol de Montserrat
	XERPES: Aldea
	TREKINS: Raquetes. Lles - Cap de Rec - Tossa Plana de Lles - Lles
	JUVENILS: Raquetes. Vall de Núria (Ribes de Freser - Vall de Núria - Nou Creus - Refugi de l'Àliga - Finestrelles - Puigmal - Fontalba - Queralps)
abril	TXEIENS: St. Andreu de Llavaneres - Puig Montalt - Castell de Burriac - Vilassar de Mar - Premià de Mar
	XERPES: Caiac al Pantà de Camarassa
	TREKINGS: BTT. Vic - Garriga - Cardedeu - Serra de Marina - Barcelona
	JUVENILS: (1 dia) Via Ferrada Centelles Baumes Corcades. Puigsagordi (vessant fàcil)
maig	TXEIENS: St. Quirze Besora - Els Munts (pel GR-3) - Castell de Montorroell - Gallifa - Collet de la Baga - Serrat del Bufi - St. Quirze de Besora
	XERPES: BTT. Riudecanyes - Borges del Camp - Riudecanyes - Mare de Déu de la Roca - Cambrils
	TREKINGS: Caiac pel Congost de Mont-Rebei
	JUVENILS: Caiac. Blanes - Tossa de Mar - Camping Pola - Tossa de Mar - Blanes
juny	CONJUNTA: Costa Pubilla

CULTURA



20 febrer	Visita a les instal·lacions de GAES
23 febrer	Flama de la Llengua Catalana. Montserrat
30 març	CALÇOTADA. Llinars del Vallès

TURISME EQÜESTRE



9 febrer	Castell de Balsereny i calçotada
----------	----------------------------------



FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	LLOC
MONOGRÀFIC	5 de Febrer	8 i 9 de Febrer	CEE
MONOGRÀFIC	25 d'Abril	27 i 28 d'Abril	FEB
MONOGRÀF.CASCADES	12 de Febrer	15 i 16 Febrer	AEC
CURS NIVELL I	5, 12 i 19 de Març,	8 i 9, 15 i 16 de Març	UECG
CURS NIVELL II	26 Març, 2 i 9 d'Abril	29 i 30 Març 5 i 6 d'Abril	CEE
TÉCN. PROG.GLACIAR Y AUT.	14 de Maig	17 i 18 de Maig	AEC

ESQUÍ DE MUNTANYA

MONOGRÀFIC	14 de Gener	18 i 19 de Gener	AEC
MONOGRÀFIC	28 de Gener	1 i 2 de Febrer	AEC
CURS NIVELL I	11, 18 i 25 de Febrer	15 i 16, 22 i 23 de Febrer	UECG
CURS NIVELL II	11, 18 i 25 de Març	15 i 16, 22 i 23 de Març	FEB
MONOGRÀFIC FORA PISTA	16 de Desembre	20 i 21 de Desembre	UECG

PROGRESSIÓ PER CRESTES

MONOGRÀFIC	12 de Juny	14 i 15 de Juny	CEE
MONOGRÀFIC	8 d'Octubre	11 i 12 d'Octubre	FEB

ESCALADA EN ROCA

CURS NIVELL I	7,14 i 21 de Maig	10 i 11, 17 i 18 de Maig	CEE
CURS NIVELL II	1, 8 i 15 d' Octubre	4 i 5, 11 i 12 d'Octubre	UECG
MONOGRÀFIC	9 d'Abril	12 i 13 d'Abril	AEC

EXCURSIONISME

CURS NIVELL I	1, 8 i 15 d'Octubre	4 i 5, 11 i 12 d'Octubre	AEC
---------------	---------------------	--------------------------	-----

DESCENS DE BARRANCS

MONOGRÀFIC	2 de Juliol	5 i 6 de Juliol	FEB
------------	-------------	-----------------	-----

FERRADES

MONOGRÀFIC	28 de Maig	31 de Maig i 1 de Juny	UECG
------------	------------	------------------------	------

TÈCNICA DE RECERCA VÍCTIMES D'ALLAU: 1 DE FEBRER

SEMINARI DE GPS: 25 i 26 D'OCTUBRE ●

50ª FESTA DE LA CANÇÓ DE MUNTANYA

L'Agrupació Excursionista "Catalunya" col·laborarà en l'organització de la 50ª Festa de la Cançó.

La festa es farà a Montserrat el dia 1 de juny. En propers butlletins s'anirà informant del programa detallat. Els qui hi vulgueu participar reserveu-vos aquest dia. Es convocarà una reunió pels voluntaris que vulguin ajudar a l'organització •

REFUGI DE LA MOLINA

La passada tardor, per circumstàncies de tots conegudes, després de molts anys de gaudir-ne, vàrem haver de tancar el nostre Refugi de La Molina i també l'Apartament que estava al mateix edifici.

Malgrat que darrerament aquests locals no eren gaire emprats, en un afany de donar un servei als socis interessats en poder fer una estada a La Molina a preus assequibles, hem fet tractes amb el Refugi de la U.E.C. i els seus guardes, persones molt estimades i vinculades a l'Agrupació, ens han aconseguit un bon preu, tant per pernoctació com per restauració.

Així us comuniquem que presentant-vos a l'esmentat Refugi i identificant-vos com a socis de l'Agrupació, tindreu el següents preus per a l'any 2014, I.V.A. inclòs.

DORMIR: 10,50 €

MITJA PENSIÓ: 26,80 €

DORMIR + ESMORZAR: 13,50 €

PENSIÓ COMPLERTA: 37,00 €

Ja sabeu que aquest Refugi es troba situat darrera i per sota del nostre antic Refugi. Més informació a Secretaria de l'Agrupació •

CAIAC

minves a la Costa Brava

Les Minves son reduccions del nivell del mar degudes a la existència d'altres pressions atmosfèriques. El recorregut i la sortida pot variar segons les condicions meteorològiques.

Diumenge: sortirem de Sant Feliu,

per anar a buscar les cales, freus i penya-segats que hi ha per la zona.

És necessari portar: el menjar, i el recorregut, es farà segons les previsions.

Per a més informació: contactar amb Santi Rodríguez al tel. 655 80 25 56 •

45 RENOVACIÓ DE LA FLAMA DE LA LLENGUA CATALANA

MONESTIR DE MONTSERRAT

DIUMENGE, 23 DE FEBRER DE 2014

Encara amb el bon regust que ens va deixar l'edició del passat any organitzada per l'Agrupació, assistirem als actes de la renovació, que aquest any organitzen cinc entitats excursionistes de la ciutat de Reus.

Sortida amb autocar: Sortida de la cantonada Padilla / Provença.

Hora de sortida: 8:00 h. (8:15 de Diagonal / Palau Reial).

Esmorzar: A la cafeteria de Montserrat.

Dinar: A un restaurant de Monistrol.

Preus (inclou autocar i dinar):

Socis	35 €
Socis on-line	40 €
No socis	50 €

Inscripcions: Fins el dimarts 18 de febrer a la Secretaria de l'Agrupació, ingressant l'import al compte: La Caixa **ES27 2100 0823 3502 0068 9123** (indicar el nom del remitent / Montserrat). No s'accepten pagaments a l'autocar •

TURISME EQÜESTRE

CASTELL DE BALSARENY i CALÇOTADA

TIPUS D'ACTIVITAT: Ruta a cavall

DIA: diumenge, 9 de febrer de 2014

LLOC: Balsareny

LLOC de trobada: Rambla de Navas

HORA DE TROBADA: 8:30 h

ITINERARI: Serrateix - Balsareny - Serrateix

HORARI: 5 h (en dues parts)

TRANSPORT: Vehicles particulars

VOCAL: Miquel Casas
(Tel. 669 485 422)

Preu socis: 65€ (inclou cavall + calçotada + assegurança)

Preu soci online: 70€ (inclou cavall + calçotada + assegurança)

DESCRIPCIÓ: Magnífica ruta a cavall al Castell de Balsareny, on gaudirem d'un indret amb molta història i amb la bellesa que ens captivarà. Un cop al castell realitzarem una visita guiada i una fastuosa calçotada Medieval a les dependències del Castell.

NOTA: La calçotada serà dins del recinte del Castell de Balsareny •

Senderisme per

La Vall del Ter

4a ETAPA

De Manlleu a Tavèrnoles

Dia: Dissabte, 8 de febrer de 2014

Recorregut: 12 km (aprox.)

Desnivell: + 250 -100 m (aprox.)

SORTIREM DE DAVANT DE L'AGRUPA.

De Manlleu anirem pel costat del riu fins a Roda de Ter. La travessarem deixant el riu i ens enfilarem una mica fins a Tavèrnoles. Continuarem fins els plans de Savassona a observar els blocs amb gravats antics. Pujarem a l'ermita de Sant Feliuet. Tornarem a dinar a Tavèrnoles. A la tarda visitarem el poblat de l'Esquerda a Roda de Ter.

Excursió molt interessant.

Cal portar: botes de muntanya, bastons, roba d'abric, impermeable i aigua.

Preus: Soci: 35,00 €

Soci on-line: 40,00 €

No soci: 50,00 € (inclou assegurança)

Cal facilitar el nom complet i el DNI.

Tots aquests preus inclouen autocar, menjar de restaurant i documentació.

Hora de sortida: (puntual)

- 7,45 **DAVANT DE L'AGRUPACIÓ**

- 8,00 des de Fabra i Puig

Inscripcions: Fins dimarts 4 de febrer, a les 21 h. a secretaria i ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrup: La Caixa **ES27 2100 0823**

3502 0068 9123, només cal posar el nom com a remitent. NO S'ACCEPTEN PAGAMENTS A L'AUTOCAR.

Vocals: Xavier S. i Domènec P.

5a ETAPA

Sant Pere de Casserres ●

Senderisme Semprepodem
Travessa amb raquetes de
neu per la

Gallina Pelada

Dia: Dissabte, 22 de febrer de 2014

Recorregut: 10 km

Desnivell: + 650 -700 m

Com sempre depenent de la neu i la seva localització adaptarem la sortida al lloc més adequat, tenint en compte el paisatge i la proximitat de la neu.

Preus: Soci: 20,00 €

Soci on-line: 23,00 €

No soci: 30,00 € (inclou assegurança)

Cal facilitar el nom complet i el DNI.

Tots aquests preus inclouen autocar.

Lloguer de raquetets: 8,00€ pel soci a l'Agrup. El soci on-line i el no soci poden llogar les raquetes a Balmat C/ Urgell-Granvia. T. 934548309

Hora de sortida: (puntual)

- 7,00 hores

DAVANT DE L'AGRUPACIÓ

- 7,15 des de Fabra i Puig

Material necessari: Vestir per capes (si fa sol és possible que passem calor), botes de muntanya, paraneus, guants, bastons, crema solar, ulleres de sol. Aigua, fruits secs i fruita. Roba de recanvi que la deixarem a l'autocar.

Inscripcions: fins dimarts, 18 de febrer, a les 21 hores, a secretaria i ingressar l'import corresponent: Al compte de l'Agrup: La Caixa **ES27 2100 0823 3502 0068 9123**, només cal posar el nom com a remitent.

Vocal: Quim Llop ●

LA FEEC SIGNA UN ACORD AMB INITHEALTH PER DONAR VALOR AFEGIT A LA TARJA FEDERATIVA

La Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) ha signat un acord de Col·laboració amb l'empresa tecnològica Inithealt amb l'objectiu de donar un valor afegit a la tarja federativa des de l'àmbit de la salut als titulars de la targeta.



Mitjançant aquest conveni, el qual han signat el director general d'Inithealt, Javier Salas, i el president de la FEEC, Jordi Merino, s'ha desenvolupat un sistema informàtic que connecta, amb totes les garanties possibles de seguretat, amb un sistema de gestió personalitzada de la salut.

Les targetes federatives d'aquest any compten amb un codi QR personalitzat que enllaça amb un sistema informàtic que conté les dades personals sobre salut dels federats. La consulta es realitza a través d'un portal web dis-

ponible en línia en el qual els usuaris de la targeta podran emmagatzemar la informació sanitària, com ara: informes mèdics, diagnòstics o qualsevol documentació referent al seu historial clínic, així com l'accés a aquella informació sobre la salut que sigui rellevant per a l'atenció sanitària des de qualsevol lloc.

L'accés a l'aplicació de la FEEC a Inithealt es comunicarà personalment a tots els titulars de la targeta federativa en els properes setmanes a través d'un correu electrònic de benvinguda al nou servei. Qualsevol informació relativa a l'historial mèdic de la persona federada que es desitgi incloure a la plataforma d'Inithealt, l'haurà d'introduir cada usuari. Aquest nou, servei exclusiu per als federats de la FEEC, s'ofereix amb l'objectiu de donar un valor afegit a la targeta federativa, sense cap cost per als titulars •

El Peñalara

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)

Any 1965

M'havia tocat fer la mili a la Marina de Guerra, després dels tres mesos d'instrucció a Cartagena, vaig aconseguir anar a parar al "Ministerio de Marina".

Un company de l'AEC, el bon amic Llorenç, amb qui havíem compartit moltes excursions, va ser destinat també al Ministeri i ho vam aprofitar per a fer alguna escapada a la muntanya.



El Peñalara

El dissabte, amb la moto, ens n'anem, en Llorenç i jo, cap el Puerto de Cotos, on deixem la motorització i anem a cercar la clau del refugi de Peñalara. Xerrem una estona amb els guardians del xalet del Club Alpino i sortim amb el nostre estrafolari equip de muntanya cap el refugi.

El camí s'ha enlairat per dins d'un bosquet de pi negre. Filagarses de boira ens van acompanyant. El paisatge va prenent aspecte d'alta muntan-

ya i l'agafa del tot en arribar al refugi. Aquest refugi està assentat al cim d'un turonet i envoltat per l'oest d'una simfonia de vessants ben rostos que daval·len fins a la llacuna de Peñalara. La neu es conserva encara al damunt de les tarteres i llueix sota la llum del Sol de cap el tard.

Entrem al refugi i amb la llenya que hem anat recollint tot pujant, encenem l'estufa, després d'estossegar i plorar una estona, per fi la xemeneia pren tiratge i el fum surt tot per on li toca, el foc s'espavila i l'habítacle es va escalfant. Sopem, mentrestant a fora el vent bufa de valent des dels cims que mig ens encerclen. Encenem les pipes, xerrem, gaudim de la pau (estem sols al refugi) i finalment ens ensaquem i dormim.

El matí s'alça net i ple de Sol, ens anem desvetllant. Iniciem la pujada pels contraforts que baixen del cim. La grimpada ens posa els músculs a to. Som a la carena que suaument ens duu fins el cim de Peñalara (2.469m);

hi ha una colla de xicots amb aspecte de un si és no és boy-scouts. No ens hi parem gaire. Seguim vers el Pico de Los Claveles, aquest cim amb la seva cresteta constitueix, potser la única traça d'alpinisme d'aquesta carena, més aviat acomodada. Agafem la cresta i ens anem apropant al cim hi ha algun pas prou bonic.

Som al cim, el presideix una Maredeu de ferro fos (la Virgen de los Claveles, patrona de Segovia(?) i una làpida a un muntanyenc de per aquí que no fa gaire es va matar a Gredos. Ens hi quedem cosa de dues hores. Al Peñalara hi va passant gent i més gent (queda a uns cinc quarts del refugi). Al nostre "reialme" no s'hi acosta ningú.

La vista és bonica i té un cert aire d'alta muntanya. La transició entre el bosc i les zones de pedres i tarteres es produeix d'una manera sobtada. D'est a oest la plana de Castella, amb Segòvia a la capçalera, s'estén fins a l'horitzó. Pel darrera de Siete Picos treuen el cap les muntanyes de Gredos.

El temps s'escola i sense ni adonar-nos-en arriba l'hora de baixar, i ho fem tot seguit per un sistema de canals fàcils que ens permeten perdre alçada ràpidament.

Travessem una congesta bastant gran i inclinada i arribem al llac de (?)... és un estany petit i en forma de mongeta, d'aigües fredes i no gaire clares, mirant l'aigua de prop es veu

una multitud de petits peixets de cosa d'uns 15 mm de llarg per 3 d'amplària. Seguim vers el refugi i travessem uns aiguamolls i passem per sota d'unes congestes de neu on hi ha enfilades quatre vaques.

Al cap de poc, trepitjant matolls de Aginesta i ginebra, arribem damunt de la llacuna de Peñalara, està tota rodejada de gent en vestit de bany o similar, ens refresquem els peus i pugem al refugi.

Ens hi instal·lem i preparem l'estufa pel dinar, ben aviat omplim l'aire dels voltants de sentors de salsitxes de Franckfurt, que comencen a atraure el personal que pel que esbrinem són una colla de Valladolid. Dinem i fem la migdiada.

Quan ens llevem ja queda poca gent pels entorns i decidim baixar fins a Cotos. Tornem la clau als estadants i amb la moto ens en tornem cap a Madrid.

Aquest dia i mig passat a les muntanyes ha representat una bona injecció per acabar de passar el que falta fins el final d'aquest malson.

***"Manta amplària té Castella!
-sota els corbs no ho sembla pas."***

Joan Salvat-Papaseit

Aquelles anades a les muntanyes castellaneres durant la "mili" són el record més pur, net i plaent d'aquells dos anys malaguanyats ●

MOLA D'ESTATS I ELS COGULLONS

(1.127,3 m) BAIX CAMP

Text i fotos: Jordi Pino i Cata

Aquest cim també anomenat Mola dels quatre Termes degut a que, uns metres al sud del cim, hi ha la confluència dels termes de les viles de Prades, Rojals, Mont-Ral i Vimbodí. El cim pertany a la serralada de les muntanyes de Prades en el seu extrem de llevant i les seves aigües, mitjançant els barrancs de Castellfollit (ponent i nord), el Tossal Gran i el riu Brugent (sud) i el barranc de Tous (llevant), van a parar al riu Francolí.



Cim amb tres creus

El Refugi dels Cogullons és una singular edificació situada al cim d'un Turó i pertany al Centre Excursionista Montblanc, que el té en servei els dies festius.

L'excursió es desenvolupa per un terreny força planer amb constants pujades i baixades però amb no gaire des-

nivell. Aquesta ruta, en bona part feta per pista, no presenta dificultats, és còmoda i senzilla i dona l'oportunitat de visitar el bosc de Guerxet, un bosc de pi situat en un gran pla i gaudir del parc natural

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir fins al poble de Rojals i per fer-ho haurem d'anar a Montblanc. Aquesta vila està situada a la vora de l'autopista AP-7 de Barcelona a Lleida. Un cop sortim de l'autopista prenem la N-240 de Lleida a Tarragona. A Montblanc no hi ha cap indicador per anar a Rojals; per això, heu d'anar en compte que venint per la N-240 des del sud (Tarragona i Valls) a l'entrar al poble just deixar un Caprabo a mà dreta, hi ha una cruïlla. En aquesta cruïlla cal prendre el carrer de l'esquerra.

Aquest carrer, primer estret, després s'eixampla (sembla que estem en un polígon) per sortir del poble i tot seguit esdevé carretera molt estreta i plena de revolts.

Fem 12 quilòmetres d'aquesta carretera en forta pujada i arribem a Rojals. Aquí travessem el poble i al sortir veurem uns contenidors a mà esquerra. En aquest indret ja podem deixar el vehicle. 50 metres més endavant hi ha un pal indicador i ensota del camí hi ha un petit prat d'ús públic on també es pot aparcar.

RECORREGUT

Sortim pel carrer per on hem vingut amb vehicle que a 20 metres esdevé pista forestal i pren direcció. Sortint d'aquest bosc, l'itinerari fa una gran volta cap al sud per anar a trobar el refugi dels Cogullons i d'aquí direcció ponent i al final sud, arribarem a la Mola d'Estats.

Les referències més importants i horaris sense comptar parades són:

0 minuts.- Aparcament. (975 m). Sortim per la pista, direcció ponent, seguint unes marques de GR. Al sortir tenim un pal indicador que orienta direcció cap als Cogullons.

3 minuts.- Trencall. (980 m) A la nostra esquerra. Unes marques de GR. en un gran pollancre ens ajuden a prendre aquest trencall. Deixem la pista, baixem per un corriol per tal d'anar a enllaçar amb una altra pista. A la dreta deixem una petita font.

5 minuts.- Pista. (965 m) La seguim



Grup de gent al cim

cap a la dreta, sense marques de GR. i en lleugera pujada. El terreny és desbarbat, ens envolta algun camp de conreu.

8 minuts.- Pista principal. (970 m) La nostra pista enllaça amb la pista principal, que podíem haver seguit des de Rojals sense desviar-nos pel G.R.. Seguim en baixada (-10 m) cap a uns plans, on la pista gira a l'esquerra i comença una suau pujada. Estem envoltats de pins i alzines. La vegetació està composta majoritàriament d'argelagues, estepes i ginebres.

20 minuts.- Bosc de la muntanya de Sant Joan. (965 m) A la nostra dreta hi ha un rètol indicador. Seguim planers per dins del bosc, ara més espès.

30 minuts.- Trencall (980 m) Deixem la pista principal que gira a la dreta i agafem una altra pista que segueix de front en lleugera pujada. Hi ha un pal indicador que assenyalava els Cogullons



i les Tres Creus.

40 minuts.- Nou trencall (1005 m) Un pal indicador ens ajuda a escollir una altra pista a la nostra esquerra. A la carena veïna de la nostra esquerra es veu enlairat dalt d'un turó el Refugi dels Cogullons. Aquesta nova pista fa una lleugera baixada (-15 m).

50 minuts.- Petit pal indicador (1005m) Aquí també de la nostra esquerra surt un corriol que està assenyalat per un indicador. Seguim el camí en baixada (-25 m) per entre bosc espès. Aquí hi ha abundor de bruc blanc a més d'estepa i argelagues. Deixem un camí a la nostra esquerra (compte de tornada) i seguim les marques del GR.

1 hora.- Rierol. (970 m) El camí gira 90 graus i fa una lleugera pujada.

1 hora i 7 minuts.- Segon rierol. (985 m) Travessem un altre petit rierol. El bosc manté les mateixes condicions i vegetació. Seguim el GR.

1 hora i 15 minuts.- Edificació. (1020 m) Sortim del bosc i travessem

una gran llosa de pedra fins arribar a una nova pista. Els Cogullons estan a la nostra esquerra.

1 hora i 20 minuts.- Enllaç amb una pista. (1020 m). La seguim cap a la nostra esquerra per tal de muntar al Refugi. Terreny força obert.

1 hora i 25 minuts.- Refugi dels Cogullons. (1050 m). Tornem enrera fins l'enllaç descrit.

1 hora i 30 minuts.- Enllaç amb una pista. (1020 m). Seguim la pista i deixem la llosa per on hem passat abans, a la nostra dreta. La direcció és de ponent i anem en suau pujada.

1 hora i 35 minuts.- Revolt i trencall. (1060 m). Nova cruïlla, a la nostra esquerra es troba la pista molt malme-sa per on seguirem en pujada per dins del bosc de pi i alzina.

1 hora i 45 minuts.- Clot del Llop. (1075 m). Nova cruïlla assenyalada per una capella dedicada a la Maredeu de la Misericòrdia. Aquí s'ajunten 3 pistes. Seguim per la de

més a l'esquerra que s'enfila cap a una carena.

1 hora i 50 minuts.- Pal indicador. (1110 m). Nova cruïlla. A l'esquerra es va a Farena i Mas Mateu. Seguim per la pista de front que va resseguint una carena planera.

2 hores.- Vèrtex geodèsic. (1115 m). A la nostra esquerra es troba el vèrtex molt enlairat damunt d'una torreta de ciment.

2 hores i 5 minuts.- Mola dels Quatre Termes. (1120 m). En mig del bosc sense cap vista, a la dreta de la pista. Una taula aguanta un petit vèrtex de llauna on hi ha l'escut i els noms dels quatre pobles que ajunten els seus termes en aquest indret. Seguim la pista planera fins un gran pla, sense bosc i tot seguit, ara per bosc arribarem a la Mola.

2 hores i 10 minuts.- Mola d'Estats (1.127,3 m) Cim planer, molt ample, envoltat de cingleres i amb vegetació, alzines majoritàriament. Damunt d'una gran roca hi ha un original recollidor d'aigua i a sota una font amb aixeta. També hi ha escampats dos o tres pessebres, 2 pals anunciadors del cim i tres creus damunt d'una roca. Cim molt original.

La baixada la farem en 1 hora i 1/4 desfent el camí d'anada i sense anar als Cogullons.

HORARI

La pujada la farem, sense comptar parades, en 2 hores i 10 minuts. Baixada en 1 hora i .

DESNIVELL

El desnivell acumulat de tota l'excursió és aproximadament de 400 metres. Dificulta el càlcul la gran quantitat de petites pujades i baixades que hi ha en tot el recorregut.

ÈPOCA

Sens dubte la millor època és tardor/ hivern. Cal evitar anar-hi en dies estiuençs per la forta calor que podem passar.

PUNTS DE INTERÈS

A banda de la singularitat del cim, des d'aquest podem veure per la seva banda sud tota la vall del riu Brugent i les muntanyes de Prades, inclosa aquesta vila que ja es troba més a ponent. Des de la banda nord del cim podem veure tota la plana de la Conca, més enllà la plana de l'Urgell, al fons tota la serralada del Montsec i encara més enllà tots els Pirineus de Lleida.

CLIMA I VEGETACIÓ

És Mediterrani, si bé recull l'influència de l'alçada per on es desenvolupa l'excursió. A l'hivern difícilment trobarem neu

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres i crema solar tot l'any. A l'hivern cal dur roba d'abric, doncs ens podem trobar dies rúfols amb vent. Per això cal dur també roba protectora del vent. L'excursió es pot fer amb calçat tou (Wambes). Convé dur aigua.

Barcelona, 9 de març de 2008 •

ALTES DEL MES DE GENER

Nico Ballero Bottoli
Albert Capellades Badia
Juan Escalante Andrade
Sergi Ferran Polo
Mercè Grau i Monmany

Antonio Laudo Puig
Gyula Lerner
Carles López Martínez
Jordi Molina i López
Llorenç Nasarre i Biarge

Iu Sacristan i Cristià
Jordi Sacristan i Llobet
Ernest Salinas Brunat
La nostra més cordial benvinguda
i el desig d'una ben profitosa
estada a l'Agrupació •

CONDOL

Al'avançada edat de 100 anys ha finat la senyora **Constança Segura**, mare dels nostres consocis Villena; a ells i tota la família els hi expressem el nostre condol més sincer •

Fes-te amic de Montserrat, és gratuït i tens un munt d'avantatges

La Fundació Abadia de Montserrat 2025 t'ofereix la possibilitat de gaudir de Montserrat amb aquesta nova targeta plena d'avantatges per als amics de Montserrat.

Avantatges: Durant l'any, mitjançant aquesta web s'informarà d'activitats i serveis que tenen lloc en el conjunt de Montserrat: Preu per als Amics de Montserrat en el bitllet del cremallera. Visites guiades gratuïtes amb reserva prèvia. 10% de descompte en les publicacions de l'Abadia de Montserrat, a les botigues del recinte del santuari o a la Llibreria de l'Abadia a Barcelona (C/Ausiàs Marc, 92-98). 10% de descompte en els CD editats per Discos Abadia de Montserrat i

adquirits a les botigues del recinte del santuari i a la llibreria. 10% de descompte en imatges i medalles de la Mare de Déu de Montserrat, a la Botiga de Montserrat. 10% de descompte en els menús de celebració o festes familiars al Restaurant de l'Hotel Abat Cisneros i al Restaurant de Montserrat (per a grups de més de 20 persones). Preu especial en l'entrada al Museu de Montserrat i a l'Espai Audiovisual "Montserrat Portes Endins". Bonificació en la taxa de l'aparcament del Patronat de la Muntanya de Montserrat.

Entra a aquesta pàgina:

<http://www.amicsdemontserrat.cat>

i fes-te amic de Montserrat •

PAGAMENTS

Oficina La Caixa 0823 Padilla-Gaudí. C/ de Padilla, 271

COMPTES BANCARIS (IBAN):

100tenari:	ES33 2100 0823 3902 0068 8916
AEC:	ES27 2100 0823 3502 0068 9123
INFANTIL:	ES37 2100 0823 3102 0068 9236

Important: Comenceu sempre indicant el vostre **nom i cognom** •

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat
secretaria@aec.cat
comunicacio@aec.cat

butlleti@aec.cat
agrupactivitats@aec.cat
speleo.ere_aec@yahoo.es

escola@glacera.com
caiac@aec.cat
coordinacio.sij.aec@gmail.com

DE L'AMETLLA A L'AMPOLLA

Diumenge, 25 de gener de 2014

fotos: Paco Montes





HORARI SECRETARIA A.E.C.

De dilluns a divendres de les 18:30 a 21:30 h.

SECCIONS

Secció de Muntanya i Senderisme (SM), Secció d'Escalada i Alta Muntanya (SEAM), Secció d'Esquí de Muntanya (SEM), Equip de Recerques Espeleològiques (ERE), Secció d'Esquí (SE), Secció de BTT, Secció Infantil i Juvenil (SIJ), Secció de Caiac, Secció de Cultura (SC), Secció de Turisme Equestre i Escola d'Esports de Muntanya Glacera ●



1912



2013



AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Padilla, 255-263, primera planta
08013 Barcelona
tel: 933 024 529

e-mail: aec@aec.cat
butlleti@aec.cat

web: www.aec.cat

Edita: AEC

President: Jep Tapias

Amb la col·laboració de:

 Generalitat de Catalunya
Departament de Governació
i Administracions Públiques
Secretaria d'Acció Ciutadana



Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Coordinador: Manuel Cabanillas

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Manuel Cabanillas, Jordi Pino, Caterina Rodríguez, Xavier Sánchez, Pep Molinos, Cristina de Irala, Xavi Díez, Domènec Palau, xerpes, Jordina Argimon, Carles Danon, Joan Vives, M. Jesús Salvador, Santi Rodríguez, Anna Vallès, Miquel Casas, Javier Aznar, Josep Bou, Quim Llop.