



1912

butlletí informatiu
febrer 2017

Agrupació Excursionista "Catalunya"

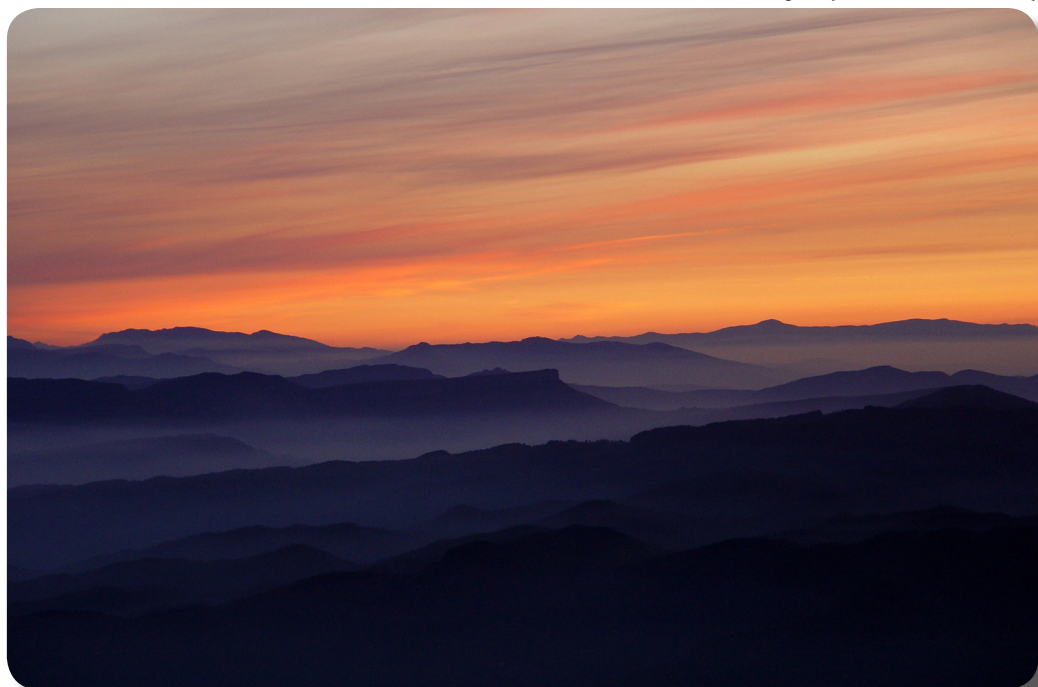
© Joan Guin

Cingles de Queralt. Berga (foto: Joan Guin)

42° 06' 30.9" N 1° 49' 05" E 1.226 m



Posta de sol al Matagalls (foto: Ramon Zamorano)



Sortida de sol al Matagalls (foto: Ramon Zamorano)

POST FESTES

Un cop passat el brogit de les festes i amb uns quilets de més, tornem a posar-nos a la feina.

Comencem un gener com sempre, anticiclònic, típic, sense neu, això sí amb moltes ganes d'esquiar i/o fer muntanya.

Els socis de la SEM buscant neu a tort i dret, per poder gaudir d'una sortida que permeti fer unes pells, buscant cares nord, un anar i venir de missatges per localitzar el millor lloc, caram amb aquest "gener".

Per fi els meteoròlegs anuncien canvi de terç, arriba el fred i la neu, tots pendents de la informació, com sempre, un pel alarmista.

Fred intens, polar, siberià, total gran part de la societat espantada i amb un únic tema, les temperatures, les estadístiques, que si fa tants anys, que aquest any és més fred que d'altres etc...

Fem massa cas del temps? Que no ens condicioni per fer el que més ens agrada, gaudir de la muntanya i els esports de neu.

Gràcies "home del temps", serem prudents, com sempre, però ara sí, ara amb aquesta nevada que tan bé ha vingut, i amb tota la precaució i el material necessari per minimitzar riscos, anem a per totes.

Bona Neu i poc vent •

Í N D E X

- 3** EDITORIAL: Post festes
- 4** MUNTANYA: Excursió cingles de Queralt
- 6** SIJ: Grup Sioux
- 8** MUNTANYA: Castell de Milany
- 10** ESCALADA: Glacera: Una clàssica dels Alps
- 11** AEC: Rocòdrom
- 12** MUNTANYA: Vens de Bivac?

AGENDA D'ACTIVITATS:

- 14** CALENDARI mes de febrer;
- 15** SENDERISME: Camí de Ronda;
La Ruta dels Deserts; ERE

- 16** MUNTANYA: Tossal del Rei
- 17** ERE: La espeleo de la ment inconscient
- 18** Senderisme; Butlletí on-line
- 19** Grup Jove; ERE; Reserveu dates
- 20** Esquí de muntanya; Campament d'hivern; Secció infantil-juvenil
- 21** CALENDARI Escola Glacera
- 22** CALENDARI: Semprepodem

- 23** MUNTANYA: GR11
- 25** MUNTANYA: Nepal, per fi
- 30** A.E.C.: Altes; Diversos;
Normes Generals

EXCURSIÓ CINGLES DE QUERALT

14 de gener de 2017

Per: Pep Molinos

L'excursió prevista per avui és una circular als cingles de Queralt. És una serra petita però amb personalitat pròpia i unes bones panoràmiques a la Catalunya interior. És una serra on podem entendre bé què és el Pre-Pirineu, doncs veurem al sud terreny més aviat planer i cap el nord les serres i massissos van guanyant alçada fins el Pirineu axial.



(foto: Joan Guiu)

Sortim de Barcelona amb el bus cap a Berga. Abans d'arribar-hi parem a esmorzar a Gironella, en un bar en que no deixem un metre quadrat buit; tot i així ens serveixen bé i ràpid, i podem enfilar cap a Berga, concretament a la urbanització de Fumanya, nucli a les afores i

dalt de la població, situat a la carretera que puja als Rasos de Peguera.

Un grup segueix amb el bus fins el Santuari de Queralt. L'altre grup esperem tot cercant l'escalfor del sol, a la Yolanda que ve "directe" des de Cercs. Iniciem l'itinerari davant de Can Fumanya. El camí ben indicat i ben senyalitzat, puja dret cap el Santuari de Queralt. Als pocs minuts deixem a la dreta el camí que va a l'ermita de Sant Pere Madrona i continuem per l'esquerra passant pels oratoris de Sant Jacint i Sant Jaume.

Dalt el Santuari de Queralt la vista cap el sud és espectacular. Ens retrobem amb l'altre grup, i tots plegats continuem la ruta per l'ample camí que passa per sota de la Cova de la Troballa. Ens aturem al mirador d'en Garreta, una bona balconada sobre el baix Berguedà, i on podem contemplar el proper tram de camí que entre cingleres flanqueja la serra de Queralt. El camí tomba cap el nord fins el collet de l'oratori de Sant Joan.

En aquest bonic racó deixem a la dreta el camí circular que ens retornaria al santuari pel vessant nord, a l'esquerra cap avall un corriol ens baixaria a la carretera, però nosaltres continuem per l'esquerra més planers seguint un PR.

Passats uns deu minuts passem a frec d'una llarga paret de roca, on seguim amb les vistes panoràmiques. El corriol va guanyant alçada i flanquejant amb alguna ziga-zaga fins arribar dalt de la carena, la qual seguim uns minuts fins arribar a un marcat cimet. Fem parada i aprofitem per fer un petit mos.

Seguim carena i corriol decantant-nos pel vessant nord fins el coll de la Mel. Continuem baixant entre prat i bosc fins el marcat coll del Portet. Des d'aquí prenem direcció sud deixant a la dreta el mas

d'El Portet . Seguim el nostre itinerari per la pista que amb alguna corba va perdent desnivell. Al cap de poc de creuar el torrent deixem la pista i prenem un corriol a l'esquerra que baixa al torrent; el creuem i tot baixant i planejant el corriol esdevé camí pista. En una corba pronunciada deixem la pista i seguim un corriol per l'esquerra. Als cinc minuts trobem la Font Calenta. El corriol creua el torrent i segueix per sota els cingles que hem passat abans, i acompanyat per l'alegre canalització de l'aigua de la Font Calenta; és talment un camí d'aigua.

Finalitzem l'excursió al mas de Can Garreta, on ens recull l'autocar que ens porta a Berga on fem el dinar de comiat.

Desnivell: 650 m.

Horari: 4,30 ●



Alguns dels participants (foto: Joan Guiu)

LA SORTIDA DE NOVEMBRE DEL GRUP DE SIOUX

Per: monitors Sioux

Dissabte 19 de novembre quedem ben puntuals a l'Agrup, on hem quedat amb el grup de Xerpes per a agafar un autocar que ens porti fins a la Garrotxa per a passar el cap de setmana.



Un cop a Joanetes, després d'un bon esmorzar per agafar forces i sense pensar-hi massa, comencem l'excursió ben amunt, direcció Puigsacalm. El camí va fent pujada però res que no ens permeti anar a bon ritme ni ens faci parar.

Cap a mig matí ens trobem davant la Canal dels Ganxos, on parem a reposar energia i ens preparem per acabar de fer la pujada. Tanmateix per arribar fins al refugi on passarem la nit hem de pujar per una canal equipada. Per sort dispo-

sa de moltes grapes que ens permeten enfilar-nos muntanya amunt sense gran dificultat (tingueu en compte que carregàvem amb nosaltres una motxilla de dos dies!).

Un cop som a dalt; la vall als nostres peus, és la recompensa de tot l'esforç del matí. Ara la feina ja està feta, només ens resta descansar, jugar les últimes hores del dia i esperar que es faci fosc, per sopar i anar a dormir a la ventilada habitació on passarem la nit.

Aquesta habitació constitueix la part alliu del refugi Emili Triadú, on hi

cabem tots ben juntets i amb el petit inconvenient que la porta que ens separa de l'exterior no és massa hermètica i deixa entrar tranquil·lament el vent de fora.

L'endemà ens despertem ben d'hora per poder fer cim. Ben abrigats i preparats per afrontar el nou dia, sortim a l'exterior on bufa un vent tan fort que se'ns vol endur i ens dificulta caminar, si ens deixem portar sembla que puguem volar i tot! Abans d'arribar al Puigsacalm passem pel pas dels Burros i el Puig dels Llops on les vistes són espectaculars malgrat el vent. Ara només ens queda una petita caminadeta fins al cim que amb el fort vent que bufa ho acaba de fer més

emocionant.

Finalment arribem al cim, i aconseguim fer-nos una foto resguardant-nos amb l'estructura que hi ha allà dalt. Un cop la feina està feta baixem, juntament amb altres excursionistes, en direcció al coll de Bracons.

Per fer temps mentre esperem que els Xerpes acabin la seva sortida allarguem una mica la caminada buscant uns faigs centenaris. Comencem a dinar (un pèl tard, tot s'ha de dir) i només acabar ens trobem tots junts i passem les últimes hores junts fins que arriba l'autocar per a tornar-nos a Barcelona. Per sort, només queda un mes fins a la propera ●



CASTELL DE MILANY

De Vallfogona de Ripollès a Vidrà

Dissabte, 19 de novembre de 2016

Per: Mar Cardona i Guim Puigventós. Fotos: Àngel Porras

Ha costat, però finalment l'hem escrit a quatre mans!

Arribem a Vallfogona de Ripollès i anem a esmorzar a la granja-restaurant El Forn, cafetons ben calentons i coca ensucrada! La gent de la granja ens pregunten cap on anem i queden sorpresos del recorregut:

- Hi teniu un bon tros! És llarg! Vagi bé!

- Vagi bé!



Ens endinsem al nucli medieval pel portal de la Muralla, tot passant per la plaça de la Vila, de seguida sortim del poble i prenem el GR-3 que ens durà al pont medieval que creua la riera de Vallfogona. Fou construït el segle XIV pels senyors de Milany per travessar la riera. Foto de grup.

Deixem el GR-3 i seguint un camí veïnal, paral·lel al Torrent de la Masica, arribem a la Font de la Tosca. Espectacular! aquesta formació rocallosa que ha

anat formant el carbonat de calci dissolt en l'aigua de la font. Hi ha unes escales que hi pugen i s'hi pot passar per sota, no sense mullar-se! Més fotografies...

Durant un bon tros anirem seguint uns punts de color blavós que marquen un altre itinerari. Ens endinsem pel torrent. Faigs alts i prims ens escorten fins les gorges que trobarem més endavant: la Gorga de Baix, la Gorga de Dalt i el Saltant. Quin indret més meravellós! Entre el curs de l'aigua, el terra entapissat de fulles i la

tranquil·litat que s'hi respira, ens imaginem éssers fantàstics fent de les seves!

Anem notant el canvi de bosc de ribera a pineda. Ens enfilem per un camí envoltat de ginestes fins la Barraca; una gran casa amb la teulada reconstruïda i els corrals ensorrats.

Iamunt que fa pujada, arribem al Castell de Milany, a 1524 m. Avui no tenim bona vista, el cel està ennuvolat. Cap al nord el Pirineu, que no veiem. Les úniques referències que veiem són Bellmunt i el castell de Besora. Ens escampem pel petit altiplà del castell i dinem. Tindrem una estoneta amb alguna ullada de sol, sempre agradable en aquesta època, fins que els núvols baixos ens el tapen del tot i comença a refrescar. Decidim tirar avall. Ara ja seguirem el GR-3 fins a Vidrà. Carenejarem una mica a cavall entre les comarques del Ripollès i d'Osona, fins el Puig de l'Obiol, on ja anem de ple per l'Osona. La gran catifa de fulles seques

que ens proporciona la tardor, ens fa caminar ben tou. I, una mica entremaliats, agafem les fulles dels faigs i les fem voleiar com si es tractés d'una pluja. En aquestes que en Guim va fent de cabreta sortint del sender, saltant i voltant, i pataplaf! de morros a terra! A un pam de terra hi passava un filferro amb punxes que, amagat entre les mates i tot rovellat, no es veia gens. Sort d'un company que duia una farmaciola i li vàrem poder curar les esgarinxades.

Passat l'ensurt, reprenem el camí. Passem pel costat d'un gran mas restaurat, el Palou Xic, on, al costat del camí, observem un gran cirerer corbat. I fins a Vidrà, on també ens quedem bocabadats amb el gegantí roure de la Creu de l'Arc. Apa! de cap al bar Els Caçadors, per fer la cerveseta o el cafetó calent. Que no sigui dit que no comencem i acabem bé les excursions! I fins la propera i gràcies als organitzadors! ●



UNA CLÀSSICA DELS ALPS

ASSAIG PER A PROJECTES MÉS IMPORTANTS

Triangle du Tacul, Via Contamini-Mazeaud AD + II, 350 m.

Per: Xavier Aznar



El Triangle du Tacul, és una formació rocosa que separa els grans itineraris de roca, neu i gel de la capçalera de la Vallé Blanche, de la zona eminentment de neu de la ruta normal. El cert és que aquesta formació rocosa, té tot el que es pot demanar per a un excel·lent terreny de pràctiques, amb dificultats tècniques abordables i que ens serviran d'entrenament per ascensions més severes.

Va ser aquest el terreny ideal que va divulgar André Contamini a Chamonix. No en va en aquest vessant

del Tacul, que arriba als 3.947 m, hi ha la Contamini-Negri, i la tan concorreguda Contamini-Grisolle, abans d'acabar a les grans camps de neu que condueixen al cim pròpiament dit del Mont Blanc du Tacul.

Aproximació: 1 hora

De l'Aiguille du Midi, baixar per l'aresta clàssica i aèria al Col du Midi, i seguir la ruta d'ascensió de la via normal al Tacul, fins a l'altura del refugi des Cosmiques, deixar la ruta normal i dirigir-se completa-

ment al centre del Triangle du Tacul.

Itinerari:

Passar la rimaia més o menys en el punt més elevat del pendent de neu, i dirigir-se amb tendència a l'esquerra fins arribar a un esperó de roca on trobarem una instal·lació de reunió (60°), a partir d'aquest punt pel pendent de neu o gel dirigir-se cap a un tram de gel abundant entre dos ressals de roca molt evident (65°), instal·lacions de reunió, sortim al gran pendent de neu, a les roques que afloren podrem muntar reunions, (60, 55 °), amb tendència a la dreta, sortir pel coll rocós superior, a partir d'aquí per l'aresta s'arriba fàcilment al cim del Triangle.

Descens:

Dues opcions. A) per la via normal del Mont Blanc du Tacul o B) des del cim del Triangle travessar tot el vessant N en lleuger descens fins a aconseguir la ruta



Segon llarg normal per sota de l'espatlla. Aquesta última opció comporta un risc important de caiguda de seracs.

Material: Dos piolets tècnics, alguns cargols de gel, un joc d'encastadors i friends ●

ROCÒDROM

Us volem recordar que a la nostra seu social hi tenim el rocòdrom obert tots els dies de la setmana (de dilluns a dijous), amb una persona encarregada. És una llàstima que tenint tan a mà aquest equipament, últimament no sigui gaire aprofitat pels socis.

Animeu-vos a venir a entrenar per les vostres escalades ●

VENS DE BIVAC?

Per: Pep Molinos

Quantes vegades, a nosaltres que ens agrada l'excursionisme i la natura, hem fet bivac? De ben segur que moltes.

Alguns de força plàcids, altres fascinants i altres per oblidar



Foto: Ramon Zamorano

Hi ha el bivac no planificat però que acabem fent, puix que no arribem al refugi, o el refugi està ple, o s'ha fet de nit i no és convenient seguir la ruta. Aquests tipus de bivac normalment són els més empenyadors, ja que sovint no portem el material adient, i es poden convertir en una llarga nit.

En segon lloc hi ha els bivacs ja planificats dins d'una excursió o travessa. Aquí si el temps acompanya, ja no ens agafa desprevinguts; portem el nostre

material, el sac, el matalasset, i fins i tot una lleugera funda de bivac. Hem previst abans de sortir on el farem i es converteix en un al·licient més de l'excursió. Recordo un bivac fet a la vora del llac gran de Carançà, amb una lluna plena que il·luminava tot el cercle. De la Travessa del Pirineu, tinc força presents dos bivacs, el primer al cim de La Rhune veient les llumetes dels pobles de la costa basca, i el darrer al coll de Torn, ja ben a prop del Mediterrani, on el company va tocar la seva harmònica

sota la nit estelada a mode de celebració. Un altre bivac de bon record és el que vàrem fer dalt del Pic de Salfort fent la travessa de Les Alberes, és el darrer cim important abans de la davallada al coll de Banyuls; amb la plana del Rosselló a un costat i l'Empordà a l'altre, al matí dins el sac veiem sortir el sol pel mar darrera els nostres peus.

Un altre tipus de bivac és el que tota l'excursió gira en anar fer "el bivac". Aquí sí que gaudim plenament del bivac i tot el que l'envolta. Hem triat el lloc, el dia, la seva meteorologia, potser la lluna, les panoràmiques a la posta o a la sortida de sol... Vaja, que ens empapem de "convivre" amb la natura. A tall d'exemple el bivac dalt del Puigsacalm després d'una sardinada al mateix cim amb la Plana d'en Bas als nostres peus. Dalt del Bastiments per a provar un sac de dormir nou, amb l'espectacle de la sortida del sol darrera del Canigó. Els bivacs al Matagalls amb

motiu de fer de controls a la Travessa del Montseny, on cada any la sortida de sol és un espectacle diferent amb el joc de carenes del Montseny fins el Canigó. I el darrer, al cim del Basegoda, malgrat que durant uns minuts el temps es va capgirar i ens va fer un ruixadet... però sabeu què? diuen que el Basegoda segueix al mateix lloc, o sigui que aviat hi tornarem.

Com podeu veure, això dels bivacs enganxa, i si no que li preguntin al Peinado. Quasi sempre resulta un bon complement de l'excursió, i qualsevol excusa és bona per muntar un bivac. Tal com a vegades deixem córrer el temps tranquil·lament quan mirem les onades del mar, les flames d'una llar de foc, el curs de l'aigua en un rierol, en un bivac deixem córrer el temps mirant els estels, fent-nos sempre la mateixa pregunta: on acaba tot això? I abans d'esbrinar-ho ja ens adormim.

Bona nit!!! •



ALP SPORTS

Av. Gaudi, 36
93 436 46 43

BARCELONA

TOT PER L'ESQUÍ

15% descompte SOCIS A.E.C.

TOT PER MUNTANYA

CALENDARI D'ACTIVITATS FEBRER

DATA		SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
4 i 5	ds i dg	Grup Jove	Espeleologia (lloc a determinar)	Marcel i Amat
4	ds	Muntanya Senderisme	Costa Brava	Pere Mansilla
7	dm	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
9	dj	AEC	Projecció i xerrada: Viatge als deserts de jade	Enriqueta Artó i Rosa M.Soler
11	ds	ERE	Avenc de l'Estel	
12	dg	Muntanya	Tossal de l Rei (per acompanyar Flama de la Llengua Catalana)	M.Cabanillas, Pino i Cata
11 i 12	ds i dg.	SEM	Roc Melé	Bernat Ruiz
14	dm	AEC	Reunió veterans	
18	ds	Muntanya Semprepodem	Raquetes de neu	
18 i 19	ds i dg	SIJ	Sortida	
22	dj	ERE	Conferència: La espeleologia de la ment inconscient	
25 i 26	ds i dg	Grup Jove	Alpinisme amb neu (lloc a determinar)	Nil
Tots els dimarts		AEC	Labors	M. Antònia i Mari

Vegeu a continuació informacions més detallades d'algunes de les activitats ●

SENDERISME

CAMÍ DE RONDA:

Calella de Palafrugell - Palamós

Data: Dissabte, 04 de febrer 2017**Sortida:** 7:00h local Agrupa. 7:15 Fabra i Puig**Transport:** Autocar (si hi ha prou gent) o cotxes particulars**Dificultat:** Baixa, apta per a tots els públics**Desnivell:** 325 m. acumulats**Temps aprox.:** 3,5 a 4 hores**Itinerari:** Calella Palafrugell, Cap Roig-Jardins Cap Roig, Cala del Crit, Cap d'en Planes, Estreta, Corb-Punta dels planes, Foradada, Poblat Ibèric, Platja Castell de Palamós, Cala S'Alguer, La Fosca, Cala Margarida-Palamós.**Cal Portar:** Motxilla, barret, roba d'abric (para vent), aigua, calçat de muntanya**Vocal:** Pere Mansilla (619062935), pere.mansilla@hotmail.com**Preus:** Socis 34. Socis on-line 39, altres 44 (autocar i restaurant),**Ingrés** al compte La Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123**Reunió:** dijous 2 de febrer a les vuit del vespre**Nota:** La sortida està subjecta a les normes generals establertes per l'AEC en referència a activitats de muntanya, publicades en aquest butlletí i el seu tauló d'anuncis (és obligatori llegir-les i acceptar-les). Recordem que cal estar en possessió de la llicència de la FEEC •

LA RUTA DELS DESERTS DE JADE

Dijous 9 de febrer a les 20:30 h.**Projecció** de fotos i petita xerrada sobre el viatge pel nord-oest de la Xina, que van fer dues sòcies de l'Agrupa, el passat mes d'octubre •

ERE

Dissabte, 11 de febrer de 2017**Avenc de l'Estel****(Pratdip—Baix Camp) –87 m profunditat •**

12 de febrer de 2017

TOSSAL DEL REI (1.349,8 m)**Sortida per acompanyar la
Flama de la Llengua Catalana**

El diumenge 12 de febrer de 2017, complint amb el compromís que vam prendre, amb el Centre Excursionista de Castelló, acompanyarem la Flama de la Llengua Catalana al cim del Tossal del Rei, punt de confluència del País Valencià, la Franja de Ponent i Catalunya, que en la 48ª edició organitza el Centre Excursionista d'Olot.

Tipus d'activitat: Muntanya**Dia:** Diumenge, 12 de febrer de 2017**Lloc de Trobada:** Palau Reial. Diagonal cantonada Tinent Coronel Valenzuela (ara John M. Keynes).**Hora de trobada:** 6:45 h del matí (puntualitat).**Itinerari:** De Fredes al cim a peu per la pista forestal del Coll de Tombadors o pel GR el camí clàssic.**Opcional:** Si algú ho desitja, pot arribar al cim sense pràcticament caminar, seguint la Flama que serà portada amb automòbil per la pista.**Desnivell:** 464 metres de pujada i 465 de baixada.**Horari:** 3h (1.30 h + 1.30 h)**Dificultat:** Baixa.**Transport:** Vehicles particulars.**Material:** Roba protectora pel fred el 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 com els darrers anys (*))**Informació de la sortida:** Dijous, 9 de febrer a les 8 del vespre a la seu de l'AEC.**Vocals:** Manuel Cabanillas Tèl. 617 584 527, Pino i Cata. Tèl 933190672 i 636413608**(*) MOLT IMPORTANT:** Fins el dijous, 2 de febrer s'ha de confirmar si voleu dinar al restaurant per facilitar als companys de Castelló la reserva. Cost del dinar 14 euros.**ALTRA INFORMACIÓ:** És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'A.E.C. (pag. 30) i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes ●

LA ESPELEOLOGIA DE LA MENT INCONSCIENT

*Espeleo és viure d'una determinada manera
un temps més o menys concret.*

Viure aquest temps és obrir-se a una realitat nova que sempre et demana més i que està a la porta de tot el que després podrem trobar en qualsevol lloc quan parlem d'Espeleo.

Tot comença amb endinsar-se per primera vegada en una cova... així comença el discurs de l'ex-presidenta de l'ERE-AEC on sota el pseudònim de Nàdia, ens porta a analitzar les nostres pors més primitives.

La visita a una cova té molt de psicològic, la primera impressió és la d'un immens salt enrere en el temps, un brusc flashback a eres geològiques primigènies, anteriors a l'aparició de l'home a la Terra. No és improbable que estiguem sentint el que sentien els primitius homes de les caveres, els nostres ancestres, quan penetraven en aquests espais tenebrosos que per a alguns eren santuaris, un territori màgic i sagrat, per a d'altres, boques d'accés al inframón. La sensació de perill és magnífica amb la foscor, de res ens serveixen els nostres habituals paràmetres de referència, tot i això hem arribat a superar la barrera de les nostres pròpies pors infundades o no, per traspasar allò que

se'ns amaga darrere de la petita cortina del nostre inconscient.

La vista és un dels sentits més sorprenents per les capacitats que ens dona de percebre nous elements, però no l'únic. És així com les il·lusions òptiques ens juguen trucs, veient coses diferents en diverses perspectives com passa en una cova.

Un exemple és la copa de Rubin, en la qual es poden percebre diferents objectes, depenent de l'angle.

L'Espeleologia de la ment inconscient

-Sessió Experimental-

22 de Febrer a les 20:30h

ENTRADA GRATUITA

Amb la col·laboració de Rugi Staigmita Midiman

Nadia Santamaría
ex-presidenta ERE-AEC

Agrupació Excursionista "Catalunya" c/Pàdilla, 255-263 1ª planta 08013

patrocinat per

amb el suport de

federació catalana d'espeleologia

El singular d'aquesta imatge és que pots veure una copa o dues persones, però no simultàniament, no importa quant temps hagi estat en la teva retina; generalment, hi ha una part blanca i una altra negra, i depenent en quina enfoquis la vista és el que podràs veure. Els espeleòlegs som capaços de veure una altra imatge en el contorn de la imatge ja que el nostre cervell intenta donar sentit a les nostres experiències utilitzant informació emmagatzemada en el nostre inconscient. Sabries identificar-la?

La percepció individual de cada persona i les preferències de cadascú ens fan únics, tot i amb això, tots compartim pors, sensacions i experiències, els nostres patrons mentals són més semblants del que ens creiem en realitat.

Si t'has quedat amb ganes de saber més, no desaprofitis l'oportunitat de viure una experiència experimental a la seu de l'Agrupació Excursionista de Catalunya, de la mà de la maga, mentalista i espeleòloga Nàdia Santamaria.

22 de febrer a les 20:30h •

SENDERISME

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
4 març	PUIGSACALM	Rosa M. Soler
1-2 abril	MONTREBEI	Josep Bou
6 maig	MONTGRONY	Domènec Palau
3 juny	COSTA DE TARRAGONA	Manel Navarro
1 juliol	SERRA DE LLANCERS	Carme Capdevila

BUTLLETÍ ON-LINE

Esos socis que vulgueu deixar de rebre el butlletí de paper a casa i només vulgueu rebre el format .pdf, ho podeu sol·licitar a secretaria. Ajudeu-nos a ser més sostenibles, col·laborar amb la millora del medi ambient, i reduir costos d'edició i tramesa de correu postal.

Si algun butlletí el volguéssiu conservar en paper, sempre en podreu recollir un exemplar a la seu social •

GRUP JOVE 2016-17

Data	Vocals	Activitat i localització
Març 25 i 26	Amat	Iniciació esquí de muntanya: Campirme
Abril 14 a 17	Anna, Berta, Helena O, Mariona	Caminar (lloc a determinar)
Maig 6 i 7	Pol B, Jordi M	Barrancs: Guara Alternatives: escalada, caminada

Altres propostes a confirmar en funció de l'assistència:

- Juny 22 i 23: Canigó (excursió i/o escalada, recollida de la Flama, bivac al cim) •

Calendari de sortides de l'ERE

Dissabte, 11 de març de 2017

Avenç de Sant Cristòfol –74 m profunditat (Begues – Baix Llobregat)
<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2012/12/avenc-de-sant-cristofol.html>

Dissabte, 8 d'abril de 2017

Barranc del Forat de Bóixols
<http://barrancs.blogspot.com.es/2013/07/forat-de-boixols-07072013.html>

NOTA: Tingueu en compte que es tracta d'una proposta, que podem anar modificant/ampliant, canviant dates, canviant cavitats, etc... amb les aportacions de tots •

RESERVEU AQUESTES DATES:

Per: Josep Bou

Sortida a Mont-Rebei del **1 i 2 d'abril**.

11 de març recollida del pessebre al santuari de Pinós
(més detalls de la sortida en propers butlletins) •

ESQUÍ DE MUNTANYA

DATA	SORTIDA	VOCAL	Telèfon i mail	REUNIÓ
4/5 març	Espot St Maurici	Miguel Peinado	629 791 749 miguelpeinado56@gmail.com	23 de febrer
25/26 març	Campirme (iniciació grup jove)	Amat Botines	662 447 830 amat92@gmail.com	16 de març
29 abril 1 maig	Culfredes	Pere Carrascal	619 293 799 perecarrascal@gmail.com	20d'abril
20/21 maig	Besurta	Joan Cabré	659086518 cabremiretjoan@gmail.com	11 de maig

Recordem que per poder assistir a les sortides cal disposar d'ARVA, pala i sonda i que a l'Agrupació en tenim per llogar per 15€, el cap de setmana + 5€ dia addicional (30€ fiança) ●

CAMPAMENT D'HIVERN

Aquest any sí!

Per Setmana Santa els de la SEM organitzarem un **campament hivernal als Alps**, a la zona de Briançon.

La nostra idea és instal·lar-nos en algun càmping de la zona amb possibilitat de llogar bungalows, i des d'allà anar fent diverses activitats durant tota la setmana segons la disponibilitat de dies dels assistents. Esquí de muntanya, turisme, raquetes, esquí alpí, ferrates, turisme i qual-sevol activitat que vulgueu proposar.

Per començar a concretar quants serem i decidir les activitats, us esperem el proper 16 de febrer a les 20:30 h a l'Agrupació.

Si no podeu assistir a la reunió i esteu interessats en l'activitat, podeu avisar-nos a l'Enric Ferrer (enric_ferrer@hotmail.com) o al Bernat Ruiz (bernats@gmail.com) ●

SECCIÓ INFANTIL I JUVENIL

CALENDARI 2017

Març: 18 i 19

Abril: 20 i 30

Maig: 20 i 21

Juny: 10 i 11 ●

CALENDARI 2017



ALPINISME

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	LOCAL
MONOGRÀFIC	1 de Febrer	4 i 5 de Febrer	AEC
MONOGRÀFIC CASCADES GLAÇ	15 de Febrer	18 i 19 Febrer	CEE
CURS NIVELL I	8, 15 i 22 de Març,	11 i 12, 18 i 19 de Març	CEE
CURS NIVELL II	29 Març 5 i 12 d'Abril	1 i 2, 8 i 9 d'Abril	UECG
CÀPSULA us piolet/grampons		5 de Març	
CÀPSULA progressió/Anclatjes		26 de Març	
TÉCN. PROG.GLACIAR Y AUT.	3 de Maig	6 i 7 de Maig	AEC

ESQUÍ DE MUNTANYA

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	LOCAL
MONOGRÀFIC	18 de Gener	21 i 22 de Gener	AEC
CURS NIVELL I	15,22 de Febrer i 1 Març	18 i 19, 25 i 26 de Febrer	UECG
CURS NIVELL II	8, 15 i 22 de Març	11 i 12, 18 i 19 de Març	AEC
MONOGRÀFIC FORA PISTA	11 de Gener	14 i 15 Gener	UECG
MONOGRÀFIC FORA PISTA	13 de Desembre	16 i 17 de Desembre	AEC

PROGRESSIÓ PER CRESTES

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	LOCAL
MONOGRÀFIC	24 de Maig	27 i 28 de Maig	FEB
MONOGRÀFIC	14 de Juny	17 i 18 de Juny	FEB

ESCALADA EN ROCA

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	LOCAL
CURS NIVELL I	10,17 i 24 de Maig	13 i 14, 20 i 21 de Maig	CEE
CURS NIVELL II	27 Setb 4 i 11 d'Octubre	30 Setembre, 1, 7 i 8 d'Octubre	UECG
MONOGRÀFIC	29 de Març	1 i 2 d'Abril	AEC

EXCURSIONISME

CURS NIVELL I	28 Setembre 5 i 11 d'Octubre	1 i 2, 8 i 9 d'Octubre	AEC
---------------	---------------------------------	------------------------	-----

DESCENS DE BARRANCS

MONOGRÀFIC	5 de Juliol	8 i 9 de Juliol	FEB
------------	-------------	-----------------	-----

FERRADES

MONOGRÀFIC	28 de Juny	1 i 2 de Juliol	CEE
------------	------------	-----------------	-----

MUNTANYA - SEMPREPODEM

DATA	ACTIVITAT
18 de març	GR92 etapa L'Ametlla de Mar – l'Ampolla
22 d'abril	Serra de Cardó i creu de Santos
20 de maig	Puig de Bestracà
10 de juny	Serra Cavallera
15 de juliol	Núria, Nou Creus, Tirapits; Ull de ter

GR-11 RELAT D'UNA AVENTURA-5

Per: Lautra Rodríguez i Roger Sant

21 d'agost del 2016- Novena Etapa

Novena Etapa

8h Bon dia des de Isaba. Em des-
perto a l'Alberg, baixo a esmorzar. Toca
un dia llarg... m'he de buscar la vida per
poder arribar a Sallent de Gállego, allà
avui em retrobaré amb el Roger. No sé el
que m'espera, pot ser tota una aventura...

10h Començo a caminar Isaba cap
avall de la vall, amb l'esperança que al-
gun cotxe és pari per baixar-me, vaig
coixa, espero fer una mica de pena als
conductors... Però estic de sort! Em para
un cotxe, una parella de València que ara
viuen a Barna, em deixen a Roncal i allà
segueixo caminant cap avall. Passen 10'
que em para un altre cotxe, aquest cop
un home gran, un avi, que va cap a Pam-
plona, així que em deixa al poble on he
d'anar, Sigüés. Un home molt agradable,
hem tingut una conversa molt intensa,
parlant de la muntanya i l'esperit que te-
nim els joves aventurers. He compartit la
història de l'aventura i m'ha dit que sóc
jove, valenta i que mai m'he de rendir.
Aquest home em recorda l'avi que recull
a Alexander Supertramp a la pel·li de Into
the wild! Brutal!

11h Ja sóc a Sigüés, no hi ha gaire
cobertura, així que sec a un bar, de fet

l'únic bar. Ara toca esperar a que siguin
les 14h perquè vingui el noi del Blablacar.

13:15h Segueixo al bar del poble. Tinc
l'honor de provar 3 "pinxos" típics d'aquí,
que m'ofereixen els del bar, juntament
amb una canya.

15h El noi de blablacar no s'ha pre-
sentat... havíem quedat a les 14h! Així
que decideixo marxar fent autoestop. He
reflexionat sobre el que he de fer, i no
seguiré, em fan molt de mal els tendons
sense fer res. Així que he de trucar el Ro-
ger el més aviat possible per dir-li-ho.

16h He estat tot el dia anant de cotxe
en cotxe per poder arribar a Sallent, el re-
corregut ha sigut el següent:

-Sigüés- Gasolinera: amb un home "ran-
dom" que m'ha dit que a la Gasolinera
segur que aconseguiria cotxes.

-Gasolinera- Sabiñanigo: M'ha recollit
una autocaravana amb un pare i un nen,



l'Erik, un nen molt espavilat i apassionat de les aventures, amb el que hem estat 2h parlant de muntanya i mètodes de supervivència. Hem connectat molt. Ens acomiadem amb una forta abraçada i em desitgen sort amb l'aventura.

-Sabiñánigo començo a caminar per la carretera direcció Sallent de Gállego, 4km caminant i alçant el dit a tots els cotxes, ningú em parava, començo a delirar cantant amb veu alta i picant amb els pals seguint el ritme de els cançons! Però, para una furgo d'uns escaladors! Són de Barcelona! Em pugen fins a Sallent, ens donem els números de mòbil, per si de cas demà em poden baixar a BCN.

18:30h Hem retrobo amb el Roger! Però, me'l trobo fet caldo, plorant, ens abracem i comencem a parlar... ha sigut una tarda difícil per ell, igual que per mi ho va ser el divendres.

23:30h Decidim després de donar voltes pel poble, dormir a la parada de bus. Finalment baixarem demà a BCN amb l'escalador de Barna.



22 d'Agost del 2016

Desena etapa

9h Bon dia des de la parada de bus, quina nit... fred, bussos, persones que entraven i sortien.. Però dintre de tot hem pogut dormir. Em desperto i veig el Roger incorporat, torna a estar malament, em sento fatal i tampoc sé que més li he de dir...

10h Anem al pantà a esmorzar, en silenci, poques paraules, només sento dins d'aquesta calma les campanes del poble, el soroll de les vaques, garses i peixos... Només espero que això no afecti a la nostra amistat ni en res... A les 14h marxem a dinar pa i embotit al riu.

15:30h Arranquem el cotxe, tots 3 cap a Barcelona. Diem adéu a Sallent. Ens esperen unes 4 hores de viatge junts. Viatge entretingut amb el Víctor, un bon tio que ens ha fet un gran favor.

19:30h Arribem a Barcelona, cansats però ara toca reposar una setmana per tornar a reenganxar aquesta aventura ●

NEPAL, PER FI

Agost 2016

per: Glòria Fontanals



Al fons el CHO OYU. 8201m (foto: Jep-Glòria)

Aterrem a Kathmandú. La Laia i jo ens mirem emocionades. No ens calen paraules. El Jep ens abraça, ara a una, ara a l'altra, també emocionat. N'hem parlat tantes vegades... tants anys... Ella en tenia 6 i em preguntava: on és el papa? El papa és allà a les muntanyes que es veuen allà lluny, molt lluny, deia jo, mentre des del 12è pis de casa nostra, li ensenyava les muntanyes del Massís de Garraf. El papa, el Josa i el Miquei volen pujar una muntanya molt alta que es diu Cho-Oyu.

Ara en té 32 i el Jep ha complert la seva promesa de portar-nos al Nepal. L'Andreu, el nostre gendre, és el 4rt. integrant de la nostra petita expedició. Il·lusionat per aquest viatge i per compartir les experiències que viurem durant els pròxims 23 dies.

Ja som aquí!!!

Pip, pip... pip pip... és la cançó dels carrers de Kathmandú. Motos, cotxes, bicicletes que avisen: ep! Que vinc!!! ep! que passo!!! pip pip!!!

Al centre de la ciutat molt moviment amunt i avall. Rickshaws (tricicles per a dos passatgers) i taxis que ens ofereixen els seus serveis contínuament. Botigues una al costat d'altra plenes a vessar d'artesanía, records, roba, menjars, espècies i mil i una coses que ens fan badar. Els botiguers a les seves portes, tot xerrant, a l'espera de clients que qui sap si entraran mai per iniciar l'inevitable regateig.

Carrers que un dia es van pavimentar i caldria reconstruir; grans tolls d'aigua de la pluja que cau sovint, ja que som en

temps dels monsons; colors, molts colors; olors, moltes olors; un temple aquí i un altre allà; ulls que ens miren, ulls humans i ulls del gran Buda; ofrenes per tot arreu; banderes d'oracions i encens cremant com a pregàries als seus Déus i Deesses.

Munts de totxos que potser pertanyien a alguna edificació que ha caigut pel gran terratrèmol? Mil i un cables elèctrics que pengen pels carrers i que ens fan preguntar com pot ser que algú s'hi aclareixi.

Les dones nepaleses són guapes, amb uns ulls preciosos. Força maquillades i vestides amb colors vius i alegres. Les més grans se les veu arrugadetes degut, segurament, a la vida gens fàcil, pels fills parits o feines dures.

En general semblen molt bona gent i sempre disposats a somriure.

Els menjars picants, els momos, l'arròs, les patates, la cervesa Everest o "San Miguel", el black tea... Els primers dies de contacte amb Kathmandú a mi em sorprenden més que als meus companys de viatge. Mai abans he estat a l'Àsia, i tot és nou al meu voltant, a pesar del munt de projeccions que he vist dels amics muntanyencs i d'expedicions al Nepal. Una ciutat, un país, s'ha de trepitjar, s'ha de viure, s'ha d'olorar. Em costa creure que acabaré aquest viatge estimant una mica aquest lloc. De moment m'estressa i tinc ganes de marxar cap a les muntanyes. Necessito aire pur.



Lukla, inici excursió (foto: Jep-Glòria)

Però, em preocupa no estar mínimament preparada per poder fer la ruta prevista. Pateixo pels altres, pels problemes que els hi puc ocasionar... Sóc imprevisible!!!

Coneixem el nostre guia que ho serà durant 10 dies. Es diu Prem i se'l veu molt colrat de pell. Creiem que hem tingut sort i ens avindrem. Ens dona les instruccions per l'equipatge personal, pes màxim de les bosses pels "portejadors", repassem horaris, itinerari... Quins nervis!!! D'aquí unes hores serem a Lukla!!!

Aterratge perfecte!!! Horari previst i hem pogut gaudir de bones vistes de l'Himàlaia. He dit aterratge perfecte???? Pobres de nosaltres si no... Si l'aeroport de Kathmandú és un dels més complicats per la seva situació a la vall, el de Lukla és un dels més perillosos del món... uffff.

Ens hem plantat a 2840m. d'alçada. Ara un te de benvinguda mentre veiem aterrar alguna altra avioneta. És tot un espectacle!!!

Passem la primera nit a Jorsalle, en un "lodge" on ens atenen molt bé, com és costum per aquestes contrades del khumbu, dins el Sagarmatha National Park. Hem fet el primer tram en el temps previst. El Jep explicant-nos que aquí varen dormir 26 anys enrere, que recorda aquell revolt, que si aquell pont penjant és nou... una foto aquí i una altra allà. Ell tot ho fotografia. Ens fa riure. L'Andreu i la Laia s'ho estan passant molt bé. Fantàstic!!! I jo..., doncs de moment contenta de mi mateixa però a poc a poc i al meu ritme... que ens queda molt per endavant. Sopem a la cuina fosca i emmascarada amb la família que hi viu. Bon menjar. Compartim taula amb el guia i els "portejadors", dos noiets joves que ara davant nostre i ara enrere, aniran tota la ruta amb nosaltres. Cada dia però, en arribar al nostre destí ens trobarem, com si fos màgia, les nostres bosses a la porta de l'habitació. Fantàstic!!!

Parlem, mengem i mirem la TV. Un aparell bastant nou que no quadra en aquell ambient que ens envolta.

Més tard a la terrassa del "lodge", al costat del riu de la llet (Dudh Kosi), que ens sorprèn i meravella des del primer moment pel seu color tan blanc, prenem una cervesa com a celebració de

la nostra arribada a aquelles contrades de l'Himàlaia. En aquella estona, i potser degut a la mica d'alcohol, els quatre notem els primers símptomes del mal d'altura.

Em costa resumir el que vàrem viure els dies següents, un munt d'experiències, sensacions i sentiments a flor de pell. El bell record de la primera vegada que vàrem veure l'Everest (Sagarmatha). Em deia a mi mateixa... ep! Glòria!, que ets aquí, que són els teus ulls els que tenen el privilegi de veure aquestes altes muntanyes, que ets tu qui arribarà als 4000 metres...

Iamb una companyia incomparable, un viatge familiar inigualable, bon rotllo entre els quatre, o més ben dit entre els cinc o els set, segons es compti.

En Prem sempre a un pas darrera meu. Sempre amb un somriure quan, amb la mirada li demanava disculpes per parar a les pujades cada dos per tres, per tal d'agafar aire i respirar profundament, tot mirant embovada al meu voltant. Gràcies per recordar-me les vegades que calia el nom de les grans muntanyes que eren davant nostre,- Nupse 7861m - Everest 8848m - Lhotse 8414m - Ama Dablam 6856m - Kangtega "cadira de muntar" 6685m - Thamserku 6608m...

M'haviem explicat que pel camí hauríem de pujar i baixar escales, i així és. Un munt de graons fets amb pedres. Els "portejadors", amb els que ens

creuem, van tan carregats... amunt queviures!, ferros!, fustes!, bosses i paquets de gran volum i gran pes que ens fa esgarriar! Noiets massa joves o homes massa grans.

De moment tenim molta sort amb el temps. Només un dia ens hem mullat una mica. Al vespre és quan plou, però nosaltres ja som a lloc. Tot i així, el Jep, l'Andreu i la Laia surten cada dia abans que es pongui el sol, a fer un vol pels petits poblets o muntanyes on ens trobem, per gaudir de les vistes i l'entorn. Jo no els acompanyo sempre, tan sols quan el guia m'ho recomana especialment o per visites als Monestirs o altres llocs d'interès. Si no, prefereixo descansar i escriure o llegir i sobretot recuperar-me. L'endemà hem de seguir caminant i vull reservar forces.

El mal d'altura m'afecta a mi sobretot, com no!!! Als altres també una mica, però no donen la tabarra tant com jo. Mal de cap, una mica de nàusees, una mica de malestar general. És empipador però em sento molt atesa per la família. A la nit, que és quan ho passo més malament, els tres dormen amb un ull i una orella pendents de mi. Si vaig al lavabo, sento la veu de la Laia preguntant... tot bé mama? I el Jep em tapa i abriga que quasi no puc respirar, i l'Andreu m'ofereix roba que potser puc necessitar i duc els seus guants perquè els meus no són adequats.

En Prem ens desperta molts dies a les 5 del matí per veure les magnífiques sortides de sol. Em pregunta com em trobo i després dels meus aïs i uís i assegurar-se que no he perdut la gana i que parlo coherentment, em diu un: not problem!!! i això vol dir: a poc a poc i endavant!!!

Pel camí coincidim amb altres grups que tenen com a fita arribar al camp base de l'Everest, però som en temporada baixa i aquests camins ara són poc transitats. D'aquí un mes seran plens de muntanyencs i excursionistes amb ànsies d'arribar el més amunt possible.

En la nostra ruta coneixem, entre altres pobles, Namche Bazaar, Tengboche, Pangboche, Phortse, Khumjung, Thamo i cada dia voldríem que no s'acabés, però quan arriba la nit agraïm el descans i mirem els estels i sentim la calma d'aquells paratges.

Cap els 3900m d'alçada trobem i collim flors de neu d'aquelles contrades, amb la intenció de regalar-les als nostres familiars i amics. N'agafem moltes, per a tothom, potser és l'única manera de fer-los partícips d'aquests moments. En Prem ens mira bocabadat no comprenent massa la nostra dèria i cura per conservar-les per tal que arribin a casa el més senceres possible. Però ens ho passem tan bé que decideix que anem fent al nostre pas. De tant en tant s'asseu i ens observa tot fumant una cigarreta. Semblem criatu-

res. I aquí segons sembla no està prohibit agafar-ne. N'hi ha tantes!!!

Arribem al poble de Thame, on tenim la molt agradable sorpresa que el Jep es retrobi amb el Migma Nurbu, un dels xerpes d'alçada de l'expedició al Cho-Oyu i germà de l'Ang Phurba que va ser el cap dels xerpes i amb el que van assolir el cim. Passem aquestes hores, massa curtes, molt a gust. L'endemà, després de fotos amb tota la família, el Migma ens posa al coll a cadascú de nosaltres la Cata (foulard) beneïda pel seu fill que és Lama. Ens tornem a emocionar!!! Seran les alçades?

Anem de tornada cap a Lukla i acompanyant-nos de pobles, camins, ponts penjant, les mani (pedres amb les oracions budistes), gompes, shortens i postes de sol. Dies després, des de la terrassa d'un gran hotel i admirant la meravella que és el Taj Mahal amb una bonica posta de sol, recordem, ja amb nostàlgia, les altres postes viscudes a les muntanyes. L'Andreu i la Laia amb l'esperança i il·lusió de tornar-hi algun dia i el Jep i jo molt contents d'haver-hi pogut estar ara.

Durbar Square i els temples de la ciutat de Katmandú i de la Vall de Katmandú, varen ser altres llocs visitats en aquest viatge, per cert preparat amb molt d'encert pel nostre amic i agent de viatges, Lluís Belvis, Cònsol del Nepal. També va ser molt especial la visita al poble de Bandi-

pur, preciós, allotjats en un petit hotel amb unes vistes increïbles, i Pokara, amb el seu llac i els seus voltants, amb la sorpresa de l'estada en un hotelet de luxe amb piscina... un descans molt d'agrair després dels dies "durs" passats.

Ja de tornada a Katmandú, l'últim dia al Nepal, vaig tenir una estona viscuda en soledat, asseguda en unes escales en un carrer del cèntric barri de Thame. M'acomiadava íntimament i segurament per sempre, d'aquella ciutat, d'aquell país. Reconeixia que m'hi començava a sentir una mica com a casa, que potser ja no em molestava tant el seu trànsit sorollós, ni les seves olors. I aquell bon home que ara abaixava la persiana del seu petit negoci, segurament sense haver guanyat aquest dia ni una sola Rúpia, i les dues dones que com cada nit seien al mateix lloc parlant de qui sap què, i aquell gosset que s'estava com cada dia al peu de les escales, on ara jo li feia companyia... res m'era estrany i m'hi trobava bé.

NAMASTE NEPAL

En arribar a casa:

RING, RING...

- Sí, tot perfecte, gràcies per preocupar-te, com sempre...

- Tots bé de salut. Si! t'ho explicarem tot. Noooo, per favor, mai molestes!! Fins molt aviat. Un petó i altre cop gràcies.

Per a tu, Pilar •



ALTES DEL MES DE DESEMBRE

Màxim Agustí Olius

Aleix Codina Sala

Edgar Cusó Torner

Alejandro Garcia Segura

Joan Pastó Tomàs

Guiomar Tomàs Penellas

Laureano Valbuena Alonso

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

PAGAMENTS

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

COMPTES BANCARIS (IBAN):

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

agrupactivitats@aec.cat

espeleo@aec.cat

escola@glacera.com

caiac@aec.cat

coordinacio.sij.aec@gmail.com

NORMES GENERALS

PER A TOTES LES SORTIDES DE L'A.E.C.

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

Visite Everest-Lhotse - Ama Dablam dès de 3000 m (foto: Jép-Gloria)



Accès Stupa Swayambunath (foto: Jép-Gloria)





Serra de Queralt i santuari. Berga (foto: Joan Tarruella)

HORARI SECRETARIA A.E.C.

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

SECCIONS

Secció de Muntanya, Senderisme i curses per muntanya (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

AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

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

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

web: www.aec.cat

Edita: AEC

President: Pere Mansilla

Amb la col·laboració de:



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

Coordinació: Rosa Maria Soler

Correcció lingüística: Jordi Romagosa

Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Dipòsit Legal: B 11805-2015

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Rosa M. Soler, Javier Aznar, Pep Molinos, Joan Guíu, Ramon Zamorano; Pere Mansilla, SJ monitors Sioux; Mar Cardona, Guim Puigventós, Àngel Porras; Manuel Cabanillas; Jordi Pino; Caterina Rodríguez; ERE; Bernat Ruiz; Laura Rodríguez; Roger Sant; Glòria Fontanals i Joan Tarruella •



2013