



1912

butlletí informatiu

gener 2016

Agrupació Excursionista "Catalunya"





Sopar de nadal. Diferents moments

editorial

REFLEXIÓ

*L'essència de l'excursionisme sempre ha estat present
al nostre País i a la nostra entitat
des de fa més de cent anys.*

Els temps canvien, sí, les persones i les edats també; potser el ritme de la societat en la que vivim ens porta a ser una mica mandrosos a l'hora de ser participants, a l'hora de tenir aquella il·lusió que abans ens feia preparar les sortides, fer plans, aquell "cuquet" per esbrinar tot el que fariem i veuríem durant la sortida.

Sí, els temps canvien, però entre tots hem de fer l'esforç per a no perdre allò que més ens agrada: gaudir de l'amistat, del nostre País i de les seves muntanyes... ●

Í N D E X

- | | |
|--|--|
| 3 EDITORIAL: Reflexió | 16 CALENDARI: Caiac; Grup Joves; Activitats diverses |
| 4 GRUP JOVES: Cap de setmana a cal Rosso | 17 CALENDARI: Esquí de muntanya |
| 7 MUNTANYA: Pessebre de l'AEC a Farners | 18 CALENDARI: Infantil-juvenil |
| 9 AEC: Sopar de nadal a l'agrupa | 19 CALENDARI: ERE |
| 11 MUNTANYA: Rasos de Peguera i Cogulló d'Estela | 20 MUNTANYA: Les Roques del Rei |
| AGENDA D'ACTIVITATS: | 21 AEC: Presentació de la revista del 100tenari ; Avis important |
| 13 SEMPREPODEM: Per la Serra del Garraf; Miradors dels Alps | 22 SEAM: Pic Barbet, Gran Diedre |
| 14 MUNTANYA: Tossal del Rei
SENDERISME: Setana Santa | 25 MUNTANYA: Muntanyes del Moianès |
| 15 CALENDARI: Muntanya; Cultura | 27 MUNTANYA: Sant Salvador de les Espases |
| | 30 A.E.C.: Altes; diversos; Normes Generals |

CAP DE SETMANA A CAL ROSSO

Escalada i "Pàjarus" al Baix Camp

Del 27 al 29 de novembre de 2015

Per: Joan Àlvarez (Joan A, com m'heu batejat aquest cap de setmana.)

Agraïments:

Als Cabré's per haver-nos acollit a Ca seva.

Als vocals per haver parlat i a la guitarra per haver sonat.

A l'Ona, per haver-me ajudat amb la inspiració i la correcció d'estil.

Al Xavi, per portar a tan gran amic.

I a tots els vostres cors que són com no n'hi ha d'altres.

Estimats, que ara ja no us puc dir d'altra manera. El passat cap de setmana sortíem de la Ciutat Comtal, estimada per uns, d'acollida per molts i un lloc, sorollós, frenètic i capaç d'agrupar-nos a tots nosaltres. O més ben dit. Nosaltres capaços d'agrupar-nos a Barcelona, entre tanta gent de tanta mena, un miracle per al cor, que batega cada dia amb més de tot, quan s'agrupa a l'Agrup.

Des de les cinc i fins ben passat el capvespre, van anar sortint cotxes de Barcelona camí cap a Riudecanyes, que pel que vam poder comprovar, també li podrien haver posat Riudevents. Els que no hi haguen estat, us podreu imaginar perquè. No va trigar en animar-se la festa, vam conèixer al gran amic del Sr. X, però no es va animar a animar la festa fins al cap de 24h, és normal, encara no ens coneixiem.

Vàrem fer jocs. Els veterans del "Grup Jove", varen demostrar la seva experiència en dinàmica de grups i ens van

preparar uns jocs per a que ens coneguésim millor. El guix del grup ja es coneixia, però n'hi havia prou de nous. Hi va haver poca vergonya i molta cara somrient. En un moment, la màgia del grup es va contagiar entre els nous agrupats i els de sempre, n'hi va haver que es va sentir com a casa fora de casa seva i fins i tot, qui es va sentir com a casa tot i ser l'amfitrió. Els jocs ens van portar a conèixer-nos una mica millor i a organitzar dos grups d'igual dimensió, un de padrins en la tècnica d'escalada, els altres apadrinats.

El primer dia ens va servir per iniciar als apadrinats, en l'art de l'escalada i el segon per consolidar els coneixements.

El primer matí ens vam aixecar contents i plens d'energia, feliços i animats per anar a paret, hi havia gent de tot grau i nivell. Tots vam fer cap a Arbolí, a "La Placa del Duc", on vam esmorzar i el nostre amfitrió Joan Cabré ens hi va donar una "master class" de les principals tècniques

d'escalada esportiva. Els més novells es van quedar a la placa, que és un lloc privilegiat com n'hi ha pocs per a la iniciació en escalada esportiva, ja que des del primer matí, pots concloure amb tot el procés que implica aquesta disciplina: Des de fer la via de segon, passant per assegurar, fins a obrir via, tot fàcilment controlable tant des de terra, com des de capçalera. És una placa baixeta



de menys de 10m d'alçada, amb molt i molt bona presa, on la iniciació es converteix en un acte lúdic, es perd la por, es guanya en confiança molt fàcilment i s'aconsegueix, sense major problema que un nouvingut a aquest meravellós Món, que és l'escalada esportiva, obri una via a vista al cap de molt poques hores d'haver començat a escalar. Hi va haver molt bones sensacions, vam aprendre molt i ens ho vam passar millor.

La resta, que estaven més bregats, es van dividir en dos grups, els uns van anar a "Can Mansa Dreta", la següent paret en grau de dificultat, però amb les preses molt gastades, que en el seu temps va ser una gran escola d'iniciació, però que en l'actualitat, al contrari que "La Placa del Duc", dóna una gran sensació d'inseguretat. Tot i això, els nostres escaladors s'hi van enfrontar amb gran valentia i van superar els reptes de la paret com a bons Agrupats.

Com no podia ser d'altra manera, em reservo "El Duc". Els tres sectors ben a prop, a menys de cinc minuts l'un de l'altre, ens van donar la oportunitat d'absorbir els vora vint-i-cinc escaladors, que vam ser acollits a "Cal Rosso" i a les parets d'Arbolí. Les parets del Duc, d'una bella dificultat, parets altes i de continuïtat, que et saben donar adaptades a cada grau, la felicitat que et donen bones preses a mans i peus. El millor dels tres sectors sense cap mena de dubte, arrecerat del Sòl i del vent, però no de la pluja.

Va arribar la segona nit, i plens de joia, uns per haver après, els altres per haver ensenyat i tots per haver connectat (després de tota la setmana d'esforç) amb la natura, la tranquil·litat i amb nosaltres mateixos.

Vam sopar novament, com no podia ser d'altra manera. La confiança guanyada, ja que havíem penjat literalment la vida dels uns en les mans dels altres i viceversa, va fer encara més màgica la nit i vam estar junts i plegats com si "El Grup Jove", hagués existit des de sempre, ens vam relaxar, i ens vam relaxar més encara. L'endemà fariem camí cap a Margalef, terra d'aglomerat negatiu per excel·lència. Tot i els plans inicials, ens havíem relaxat tant la nit anterior que l'esmorzar va acabar més tard de l'esperat i els nostres organismes no estaven preparats per a tant llarg viatge, així que vam decidir repetir a Arbolí, que tant ens havia agradat i al qual li quedava tant per donar.

Així que amb un cop de volant estratègic, vam tornar a enfilat cap a Arbolí, i amb les lliçons ben apreses, vam repetir "El Duc" i "Can Mansa Dreta", i vam inaugurar un nou sector per nosaltres, el més difícil de tots i el graduat més a la baixa, així que els més valents van poder barallar-s'hi victoriosos, i tots van provar graus més o menys al seu abast.

Hi va haver de tot, gent que va escalar per primera vegada, gent que va aprofundir en el coneixement de l'escalada, gent que va provar nous projectes, victo-

riosos davant la muntanya i vençuts, es va generar debat sobre la tècnica i va ser en general un cap de setmana d'aprofitament de tot tipus.

El temps se'ns llençava a sobre i el Sol se'ns va acomiadar amb una posta com l'Univers mana, i ja era inevitable, a la llum dels frontals, vam acabar de fer el tant necessari recompte de material, que la primera tarda no havíem fet, per la confiança adquirida, al davant de tantes cares somrients.

Hi va haver abraçades i petons, comiats simples i repetits, pèrdua i recuperació de material i quan la nit ens va prendre tota esperança de cap de setmana, vam pujar als nostres vehicles i vam tornar cap a casa convençuts de que aquesta era la millor de les maneres en que podíem haver aprofitat el temps.

Després de molt buscar per Internet, don diuen que hi és tot, he estat incapaç de trobar una paraula que expressi, el que hem viscut i sentit aquest cap de setmana a Cal Rosso, així que, com que sóc un "pàjaru" de "cuidau", me n'he inventat una, que potser sigui la que s'ajusta més al que ha quedat als nostres cors després del cap de setmana. Espero que sigui més bonica de dir que no pas difícil llegir. Va per vosaltres! "Pàjarus" i "pàjares" agrupats en un sol mot:

AndreuAnnaArnauBertaClaraHelenalsaura-JoanJoanJordiJoseJúliaLauraLauraMarcMike-IOna-PaulaPolPolSergiXaviXaviXaviCampA-mat, que també hi va ser ●

PESSEBRE DE L'AEC A FARNERS

28 de novembre de 2015

Jordi Romagosa (soci 1224)

A les 7 de matí na Dolors i jo arribem a Pedralbes, hi ha lloc per aparcar i hi ha un autocar parat a l'altre cantó del carrer. Ens unim amb un altre amic que també ha arribat d'hora i li demanem al xofer si és l'autocar de l'Agrupació, diu que sí, hi entrem i triem seients.



Grup participant (foto: Jordi Romagosa)

Van incorporant-se més amics i amigues. En Bou passa llista i anem cap al carrer Padilla a recollir el gruix dels excursionistes. Una nova parada a Sant Andreu acaba de completar la llista. I ara ja sí, fem camí cap Santa Coloma. En Bou ens reparteix uns fulls on s'explica la història i vicissituds de l'ermita i del castell de Farners, també ens passa uns fulls amb tres nades, que dirigits per na Rosa Maria, assagem a l'autocar, mentre l'autocar va fent via per l'autopista.

Parem al bar "Si ni fos" trobem taules parades, amb vi, aigua, olives i rodanxes

de fuet, també hi trobem uns quants companys que s'uneixen a la colla; la gana ja la tenim feta i ben aviat la matem cadascú amb el que porta o demana allà mateix. Tornem a l'autocar i ens porta fins el parc de Sant Salvador, d'allà arrenca la pista; uns a peu i d'altres amb els cotxes, ens enfilem fins l'ermita de Farners. Ara queda una curta tirada fins el Castell que és on plantarem el nostre Pessebre.

Abans d'entrar al Castell i molt a prop d'ell, en Miquel Budi com sempre, i algú més s'encarreguen de col·locar-lo en un indret arcerat per les roques i la vege-



Miquel Budi (foto: Jordi Romagosa)

tació. La resta de la colla pugen al Castell a visitar-lo per fora i a gaudir de la panoràmica de 360° que es veu des dels merlets. Tothom va passant a veure com ha quedat i a fer-se fotografies de record. En Josep Montagut porta la llibreta que ell mateix enceta i la resta hi anem estampant les signatures i algun que altre sentiment i desig. No hi cabem tots per fer-nos la foto al seu

voltant i decidim que la foto del grup la farem més avall a l'indret de l'ermita.

El cel a estones s'enlleganya. Quan tothom ha baixat del Castell, entrem a l'ermita, en Bou ens llegeix els goigs de la Mare de Déu de Farners i després tots plegats cantem les nades que havíem assajat a l'autocar; el cant d'Els segadors clou l'acte.

El Sol s'ha ensenyorit del cel i ara toca tornar a Santa Coloma. Un cop que hi som tots, l'autocar ens porta fins a Vidreres, parem davant de cal Magí i ens asseiem davant dels plats, uns entrants d'embotit variats, l'arròs, un assortit de torrons, el cava amb el brindis adequat i fins i tot un gregorià cantat a duo que obren pas als cafès en totes les variants del cas.

Ha arribat l'hora de tornar cap a casa i pugem a l'autocar. Converses, clapa-des, anar fent quilòmetres entrar a Barcelona per la Meridiana i fer les parades per ordre invers a la sortida fins a Pedralbes on es buida del tot i ens acomiadem fins la propera.

Gràcies Josep i Francina per aquest dia meravellós que ens heu ofert ●



SOPAR DE NADAL A L'AGRUPACIÓ

19 DE DESEMBRE DE 2015

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)

Hem sortit de casa, cap a Esplugues, amb la recança de si encertaríem el camí fins a casa dels amics, i si l'hem encertat i a l'hora acordada han pujat al nostre cotxe i plegats hem fet camí cap a l'Agrupació. Barcelona no està gaire embussada i a més a més tenim sort, trobem un forat per aparcar al carrer València, a prop de la Sagrada Família.



Quan arribem a la porta, just és l'hora de poder entrar, tots quatre enfilem les escales i som rebuts amb les agradoses salutacions dels companys i companyes. Recollim el combinat i un número. Xerrada amb aquest, petons d'aquella, la sincera encaixada de l'altre, desitjos de felicitat... De moment hom s'adona que l'organització de les taules és diferent d'altres anys, el local llueix amb garlandes de llumetes, i motius nadalencs. La nova distribució permet que hi capiguem més colla i més amplex; ens hem aplegat prop de 90 amics i amigues. Les taules ja són parades, fan goig

amb els seus centres d'ornament.

Anem seient, el xivarri de les converses no para; en Pere, el nou president, demana un xic d'atenció i ens informa que estem esperant que els monitors que estan participant en la 7ª nit d'Escalada i Espeleologia, acabin les seves tasques i vinguin a participar del sopar i la festa. Tots estem d'acord que val la pena esperar. Entra tot el jovent que ve de la "7ª nit", són rebuts amb visques i aplaudiments. Tot seguit en Domènec ens informa del menú d'aquest sopar i ens dóna instruccions de com hem de menjar la sopa de galets i amb quina



eina ho hem de fer, també ens alligona sobre l'ús de la forquilla i el ganivet a l'hora de cruspir-nos el lluç i finalment descobrim el destí d'una cullereta que caldrà fer servir per a delectar-nos amb el gelat de mandarina.

Van arribant els plats amb el brou i els galets i entre sospirs de satisfacció i algun xarrup es van buidant. El peix de les safates va passant als plats i dels plats a les panxes, els gots s'omplen de vi (negre, blanc o rosat) segons el gust de cadascú. Comencen a espertegar els taps del cava i finalment les terrines de mandarina, que alguns adobem amb un rajolí de cava i la selecció de torrons donen per finalitzat el tec. El president alça la copa i brinda per la felicitat i llarga vida de tots i l'Agrupació Excursionista "Catalunya", tot seguit en Jordi resa, acompanyat de tots els presents, la ja tradicional invocació a sant Jupic que acaba amb el desig de que l'Agrupació no s'acabi mai. Alguns ens apuntem a cafè.

A caram! Ara apareixen el Pare i la Mare Noel, (Frederic i Carme) amb

els seus sacs de regals, de moment tots rebem de l'un o l'altre Noel un paquetet, que no obrim fins que en som autoritzats, un gran OOOOHHH ! Omple les sales en obrir els paquets i veure el seu contingut. Es sortegen els centres de taula, després unes magnífiques motxilles, i el sorteig segueix amb tot de petits obsequis que fan la delícia dels afortunats i vaja per a que ningú en surti decebut, finalment es reparteixen a tots els qui no han estat afortunats unes bosses/motxilla, la mar de pràctiques.

És l'hora de plegar, qui més qui menys, Etothom ajuda a recollir cadires, gots, copes... Ara bé hi ha un equip que s'ha ocupat de preparar taules, servir els plats i que ara és a la cuina buidant i fregant plats i gots que es mereix el nostre més sincer agraïment i felicitació per la feina ben feta.

Ja hem passat molt de llarg l'hora de les bruixes i els qui som de poble, xinoxano anem retirant-nos, tots desitjant bones festes a tots els presents ●

RASOS DE PEGUERA I COGULLÓ D'ESTELA

Per: Pep Molinos

8 de novembre de 2015

Ens trobem tots a la Font Negra, situada a la carretera que de Berga puja a Castellar del Riu. Continuem amb els vehicles per la petita pista asfaltada fins el Santuari de Corbera (SRI, pels bons entenedors) on aparquem i aprofitem per esmorzar sota uns raigs de sol que semblen més de setembre que de primers de novembre.



Rasos de Peguera (foto: Pep Molinos)

Comencem l'excursió seguint el PR que ens pujarà als Rasos pel coll de Tagast. El camí amb bona pujada travessa una zona boscosa, amb pins, boixos i alguns fredolics que la Carme Canals va recollint. A mida que guanyem alçada, la panoràmica cap el sud s'eixampla amb les característiques siluetes de Montserrat i el Montseny sobre un mar de núvols.

El corriol ens porta fins a la Font Tagast on fem parada i mos. A partir d'aquí el corriol s'enfila amb llaçades superant els diferents relleixos que trenquen la cinglera, i per un bonic pas arribem als prats de la carena. A partir d'aquí el nostre itinerari fins el Pedró, transcorre per extensos prats alternats amb trams de bosc. Les vistes són més extenses: Cadí, Pedraforca, Carlit, Bassegoda, Ensija,



Ras Puig Estela (foto: Pep Molinos)

Busa, etc. ...així fins una llarga llista. El dia és assolellat i força clar.

Baixem del Pedró i ens dirigim al proper Cim de la Torreta. Prop del camí a dreta i esquerra anem trobant avencs i dolines, i ja tenim els representants de l'ERE, en Xavi, en Peinado, en Secall i la Yolanda com fures de cau en cau. Dalt de la Torreta continuem amb les bones vistes però amb l'avantatge de tenir enfront les dues puntes més característiques dels Rasos: el proper Roc d'Uró i l'altiu Cogulló o cim d'Estela.

Voregem la cinglera cap a ponent i la baixem pel pas de Puigventós per un bonic camí emboscats fins a la recent arranjada Font de Puigventós. Seguim baixant fins a la propera collada d'Estela a peus del Cogulló d'Estela. El coll net i herbat i amb la Font d'Estela al costat invita a quedar-

nos a dinar, però decidim grimpar al proper Cim d'Estela abans de fer-ho

Inicialment no teníem previst pujar-hi, però la seva esvelta figura i la seva proximitat ens inviten a pujar-hi. El petit viarany segueix pel fil de la carena, flanquegem per l'esquerra i amb l'ajut d'un cable superem una petita llastra avui molla i rellosca; proseguim per una petita xemeneia i un flanqueig per la dreta curt però aeri que ens porta al vessant sud. Ara una curta grimpada ens situa dalt del cim.

No ens penedim d'haver pujat. És un cim secundari però amb vistes a vol d'ocell, sobre quasi bé tot l'itinerari fet i el que ens manca. Tampoc val a badar dalt del cim, ja que és penjat per totes bandes. Desfem la grimpada i el corriol fins el coll d'Estela, dinem als prats i fins i tot en Miguel fa mitja becaïna. Ja descansats, per terreny més aviat planer creuem els plans de Tagast per a retrobar la Font de Tagast. Ara sols ens resta desfer el PR per a retornar al Sri. de Corbera (SRI).

Ja dalt dels vehicles baixem a Espinalbet a fer el cafetó i a acomiadar-nos. I sense fer cas dels consells de la Yolanda (és una crack de la comarca...), amb en Secall, en Miquel i les dues Carmes decidim fer una visita sorpresa, inèdita i estressant pel casc històric de Manresa i les seves "totes direccions"

Horari: 5h 15m

Desnivell: 750m •

SENDERISME

SEMPREPODEM per la Serra del Garraf

De Gavà a Garraf poble pel Castell
d'Eramprunyà, la Morella i la Pleta

Activitat: Excursió de muntanya

Dia: 23 de gener de 2016.

Hora de sortida: 7:30 hores des de
Padilla Provença. Agrupa
7.45 hores des de Palau Reial

Preus: socis 15euros, socis online 20 euros

Inscripcions: Fins dimecres 20 de gener
a les 21 hores, a secretaria i ingressar l'import
corresponent al compte de l'Agrup: La
Caixa ES27 2100 0823 3502 0068
9123

Itinerari: Serra del Garraf (des de Gavà
anirem a Garraf poble)

Desnivell: Uns 750 metres acumulats de
pujada i 750 de baixada.

Recorregut: Uns 20 km

Horari aproximat: Entre 6 i 7 hores
amb parades incloses

Dificultat: Baixa, excursió llarga

Adreçat a: persones de qualsevol edat,
llevat menors de 7 anys. Els menors de 18
amb permís patern.

Transport: Autocar, si no s'arriba a un
mínim de persones anirem amb cotxes parti-
culars o amb tren.

Material: Motxilla, aigua, barret, crema,
roba d'abric protectora del vent i la pluja.
Calçat de tresc.

Cal portar: Menjar per a tot el dia. Ai-
gua suficient. Es pot portar roba i sabates
de recanvi per deixar a l'autocar

Vocals: Vicki Ortega 687098304 i
Joan Cànovas 657527635

Altra informació:

És obligat llegir les Normes generals de
les sortides de l'A.E.C. (pàg. 30) i el fet
d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta
l'acceptació automàtica de les mateixes.

Resum de la sortida: Sortim de
Gavà cap a l'Ermita de Bruguers, la For-
dada, Castell d'Eramprunyà, collada de la
Clota, puig de les Agulles, Coll Sostrell,
La Morella (punt més alt de la serra del
Garraf 596m), corral de Campgràs, Pla de
Querol, La Pleta (centre interpretatiu de la
serra del Garraf), i baixarem cap a Garraf
poble. Seguirem el tram 21 del GR92 •

MIRADORS DELS ALPS PROJECCIÓ PEL·LÍCULA

Feta per en Manel Sunyer

**DIMECRES, 20 DE GENER
DE 2016**

LOCAL DE L'AEC

A les 8 del vespre

*Uns socis de l'Agrupació
juntament amb altres amics varem fer
un viatge als Alps durant 10 dies
del mes de juny passat •*

TOSSAL DEL REI (1.354 m)

47a Renovació de La Flama de la Llengua Catalana

Tipus d'activitat: Muntanya

Dia: Diumenge 7 de febrer de 2016

Lloc de Trobada: Palau Reial. Diagonal cantonada Tinent Coronel Valenzuela (ara John M. Keynes).

Hora de trobada: 7:30 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 La Flama que serà portada 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 4 de febrer a les 8 del vespre a la seu de l'AEC.

Vocals: Pino i Cata. Tèl 933190672 i 636413608 / Manuel Cabanillas Tèl 617 584 527

Més informació: manuelcabanillas@wanadoo.es

Aquesta sortida ens permetrà d'acompanyar la Flama de La Llengua catalana fins aquest lloc

on conflueixen les comarques del País Valencià, la Franja de Ponent i Catalunya. Està previst que hi acudeixin representants del Centre Excursionista de Castelló, de l'Institut d'estudis catalans de Castelló i entitats culturals de La Franja i s'ha invitat a representants de les Illes Balears.

El desplaçament es farà per autopista fins Ulldecona i per carretera local fins a La Sènia, La Pobla de Benifassà i Fredes, des d'on surt l'excursió. Mirarem d'esmorzar a un àrea de Servei de l'autopista.

Altres informació: Es obligat llegir les Normes generals de les sortides de l'A.E.C. (pàg. 30) i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes ●

Senderisme

SETMANA SANTA 2016

Dies: Dijous 24 al dilluns 28 de març

Possible lloc: Serra del Montsant

Camp base: Ulldemolins, allotjament en fonda.

Coordinador: Domènec Palau.

Socis interessats: Reunió el dijous 14 de gener.

Lloc: local de l'AEC.

Hora: a les 20hores.

Tancarem llista de reserva el 15 de gener ●

MUNTANYA



DATA		POSSIBLE LLOC	VOCALS
10 gener	dg	Muntanya: Puigsoler	Pino i Cata
23 gener	ds	Semprepodem: Garraf-La Morella	Vicki Ortega Joan Canovas
31 gener	dg	Muntanya: Roques del Rei. St Hilari	Rosa M. Soler
7 febrer	dg	Muntanya: Serra dels Bufadors	Domènec Palau
14 febrer	dg	Tossal del Rei. Renovació Flama de la Llengua	A.E.C.
20 febrer	ds	Semprepodem: Raquetes al Pedró de quatre batlles	Salvador Monpeat
28 febrer	dg	Muntanya: Serra de Busa	Sara i Josep Emili
13 març	dg	Muntanya: Cogulló de Cabra	Pino i Cata
19 març	ds	Semprepodem: Montserrat Agulles i Frares	Àngel Porras
24-28 març	S.S.	Muntanya: Ulldemolins-Montsant	Domènec Palau
3 abril	dg	Muntanya: Costa Pubilla. Col·locació taula d'orientació. 100tenari	Secció Infantil-juvenil
16 abril	ds	Semprepodem: Montsec	Àngel Porras
1 maig	dg	Muntanya: Riera de les Gorges	Lluís Tarruella
21 maig	ds	Semprepodem: Comanegra	Pep Molinos
29 maig	dg	Muntanya: Participació 41 marxa travessa del Montseny	A.E.C.
4-5 juny	ds-dg	Muntanya: Travessa Costabona-Vallter	Rosa M. Soler
18-19 juny	ds-dg	cursa per alta muntanya LA RIBALERA	A.E.C.
2-3 juny	ds-dg	Muntanya: Ulldeter i Bastiments	Domènec Palau
16 juliol	ds	Semprepodem: Núria - Coma de Vaca. Camí dels Enginyers	Pere Mansilla

CULTURA



DATA		ACTIVITAT	VOCAL
5 gener	dm	Visita: El triomf del color	Anna Tomàs

DATA		ACTIVITAT
16, 23 i 30 gener	ds	Taller pales groenlandeses
31 gener	dg	Taller tècnica paleig groenlandès
6 febrer	ds	pràctiques picina
7 febrer	dg	Carnestoltes i xatonada
12-14 febrer	dv-dg	Sortida per determinar

GRUP JOVES

DATA	ACTIVITAT	VOCALS
Gener - 30 i 31	BTT alforges als Ports de Beseit	Amat, Roger, Nil
Febrer - 27 i 28	Piolet i Grampons Ulldeter	Bria i Andreu
Març - 5 i 6	Via llarga (Agulles) + Ferrada a determinar	Bria, Joan C
Abril - 30 i 1/5	Iniciació barranquisme (Glorieta) + Ferrada/Escalada	Jordi Miguel, Amat
Maig - 7 i 8	Cresta (zona Pica d'Estats?)	Xavi O, Nil
Juny - 25 i 26	Activitats aquàtiques (Riu i Psicobloc Cova del Llop)	Joan A, Xavi C, Soler

Altres a confirmar:
- Espeleologia amb ERE

- Iniciació esquí de muntanya amb SEM
(5 i 6 de febrer a confirmar!) (vocal Joan i Amat) ●

ACTIVITATS DIVERSES



DATA		ACTIVITAT	VOCALS ¹⁹¹²
12 gener	dm	Reunió junta directiva	junta
12 gener	dm	Reunió de veterans	Frederic Planas
Tots els dimarts	dm	Tallers de manualitats	Neus i M. Antònia



ALP SPORTS

BARCELONA

Av. Gaudi, 36
93 436 46 43

TOT PER L'ESQUÍ
15% descompte socis A.E.C.
TOT PER MUNTANYA

CALENDARI SECCIONS

ESQUÍ DE MUNTANYA

DATA	SORTIDA	VOCAL	Telefòn	mail	REUNIÓ PRÈVIA
17 gener	Noucreus	Jordi Calafell	644 274 874	jkalafell@gmail.com	14 de gener
6/7 febrer	Puig del Pam (iniciació grup jove)	Amat Botines	662 447 830	amat92@gmail.com	28 de gener
20/21 febrer	Roc Melé	Pere Mansilla	619 062 935	pere.mansilla@hotmail.com	11 de febrer
5/6 març	Travessa Puigpedrós	Rosa M ^a Soler	699 537 419	ruizsoler@ono.com	25 de febrer
9/10 abril	Vall fosca	Arnal Calafell	644 212 168	arnalcalafell@gmail.com	31 de març
14/15 maig	Mont Perdut	Pere Carrascal	619 293 799	perecarrascal@gmail.com	5 de maig
5 juny	Aneto	Nil Camps	659 403 559	nilcampscastellanos@gmail.com	26 de maig

Per aquells que comenceu, o que ja teniu una colla d'anys i esquiades a les cames, us oferim alternatives més tranquil·les a les sortides més canyeres que fem aquesta temporada.

DATA	SORTIDA	VOCAL	Telefòn	mail	REUNIÓ PRÈVIA
9/10 abril	Pic d'Aubàs	Miguel Peinado	629 791 749	miguelpeinado56@gmail.com	31 de març
14/15 maig	Bony Negre	Jep Tapias	607 251 657	japtapias@ono.com	5 de maig

Recordem que per poder assistir a les sortides cal disposar d'ARVA, pala i sonda i que a l'Agrupament en tenim per llogar (15 euros el cap de setmana + 30 euros de fiança)

També organitzarem un campament hivernal als Alps per Setmana Santa amb activitats de tot tipus.

Ja us anirem informant. Engresqueu-vos, que com més serem més riurem!! ●

RESUM DE LES SORTIDES SIJ 2016

Mes	Txeiens	Xerpes	Sioux	Trekings	Juvenils
Gener 23-24	Planoles en tren. Dormim al refugi Pere Figuera. Jocs amb la neu.	Molina Refugi de la UEC + Puigllançada + 2n dia jugar amb la neu	Piolet i Grampons Núria	BTT Móra la Nova - Gandesa - Bot - Horta de Sant Joan - Arnes- Via Verda- Tortosa	Escalada a Margalef
Febrer 20-21	Conjunta	Conjunta	Conjunta	Conjunta	Conjunta
Març 12-13	Anem a Can Castanyer.	Camprodon - Refugi St.Jordi - Taga/Pardines - Ribes de Freser	Btt St. Lloreç de Munt-Terrassa	Piolet i Grampons a Malniu	Queralbs - Torreneules - Coma de Vaca - Balandrau - Ribes
Abril 9-10	Queralbs-Núria. Dormir en tendes. Núria-Pic de Fines-trelles	Volta circular Pedraforca pel refugi Gresolet partint i arribant a Gòsol	Caiac Pantà de Sau	Caiac Pantà de Sau	Barranc mullat Glorieta a Serra de Prades; dormir Montral
Maig 21-22	Tren fins a Llançà. Farem una part del Camí de ronda.	Bici desde Barcelona fins a Arenys de Mar	Pujada de Martinet al refu Prats d'Aguiló- Pas dels Gosolans- Coma-bona- Cabana del Cor-tills- Refu Lluís Estassen	Via ferrata a Sant Feliu de Guixols	Canvi finde; 3 dies a Aiguestortes. Espot - Refu JM Blanc - Peguera - Església Estany - Amitges - Espot
Juny 11-12	Conjunta	Conjunta	Conjunta	Conjunta	Conjunta

CALENDARI DE LES SORTIDES DE LA SECCIÓ 2016

Dissabte 23 de gener 2016:

Cova-Avenc Pérez (1200 m de recorregut. Diversos pous interiors)

Rià (Conflent)

<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2014/09/cova-avenc-perez.html>

<http://conflentsubterrani.org/ca/subterrani/perez.php>

**Recerca i exploració de la cova Mitjavi-
lle** (1000 m de recorregut. Diversos pous interiors)

Rià (Conflent)

<http://conflentsubterrani.org/ca/subterrani/mitjaville.php>

Dissabte 20 de febrer:

Pou de Costa Dreta (-100 m.p.) Aproximació de 2 h i 400 m de desnivell

Montserrat

<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2015/05/pou-de-costa-dreta-1.html>

Dissabte 19 de març:

Avenc dels Guerrillers (-97)

Gavà (Baix Llobregat)

<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2010/05/lavenc-dels-guerrillers.html>

Dissabte 16 d'abril i 17 d'abril:

Aven Laure i Aven Tura (fins a -120 m.p.)

Llogarret de Malabrac - Cauders de Fenollet (Fenolleda)

Combinable amb visites als castells de Queribús i Puylaurens

<http://sspeleo.blogspot.com.es/2013/02/week-end-malabrac-le-2402.html>

<http://www.payscathare.org/histoire-6>

<http://www.payscathare.org/histoire-4>

Dissabte 14 de maig:

Barranc de la Corba

Bruguera (Ripollès)

<http://barrancat.blogspot.com.es/2010/08/torrent-de-la-corba.html>

Dissabte 11 de juny:

Cova del Monnell i Cova SC-30 (coves de 92 i 60 m de recorregut. La primera requereix una escalada de 15 m per arribar-hi) Bagà (Berguedà)

<http://www.espeleoindex.com/>

<http://www.engarrista.com/node/685> ●

LES ROQUES DEL REI (GUILLERIES) 850 m

Activitat: Excursió de Muntanya.

Dia: 31 de gener de 2016

Lloc de Trobada: Estació Fabra i Puig

Hora de trobada: 7:30

Resum de la sortida: Caminada circular per assolir les LES ROQUES DEL REI. No és pròpiament un cim, però destaca notablement dels voltants molt boscosos. Durant el recorregut passarem per les Ermites de Sta. Margarida de Vallors i El Pedró i la Pedra dels Evangelis (roca on hi ha marcada l'antiga línia divisòria dels bisbats de Vic i de Girona).

Itinerari: Sortirem de St.Hilari amb cotxes, per la pista forestal del Sobirà i deixarem els cotxes al trencall que porta a l'ermita de Sta. Margarida de Vallors. Començarem a caminar cap aquesta ermita en forta baixada. Després d'arribar-hi anirem pujant gradualment fins a les Roques del Rei, passant abans per la Pedra dels Evangelis. Després anirem cap a l'ermita del Pedró on hi ha una bona esplanada per dinar. D'allà, farem cap a la mateixa pista forestal del Sobirà, però a 3 km. de distància de l'inici de l'excursió. Per això val la pena que al matí hi anem a deixar un cotxe per la tornada.

Desnivell: Aproximadament uns 300 metres de pujada i altres 300 de baixada (es difícil de precisar perquè hi ha constants pujades i baixades.

Recorregut: Uns 8 km.

Horari aproximat: Unes 4 hores.

Dificultat: Baixa. Recorregut per pistes o camins amples, excepte el tram final de pujada a les Roques del Rei que és un corriol, però sense cap dificultat.

Adreçat a: Persones de qualsevol edat, llevat menors de 7 anys. Els menors de 18 anys necessiten permís patern.

Transport: Vehícles particulars.

Material: Motxilla, aigua, barret, crema, roba d'abric, protectora pel vent i la pluja. Calçat de tresc.

Cal portar: Esmorzar i dinar. Esmorzarem en un bar a l'entrada de St. Hilari Sacalm i dinarem de carmanyola durant el recorregut. No oblideu de dur aigua, per que no en trobarem en tota l'excursió.

Informació de la sortida: dijous 28 de gener a partir de les 20 h. a la seu de l'AEC.

Vocal: Rosa Maria Soler: 93-311-77-85 i 699-53-74-19

Altra informació:

És obligat llegir les Normes generals de les sortides de l'A.E.C. (pàg. 30) i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes •

PRESENTACIÓ DE LA REVISTA DEL 100tenari

Per: Pep Molinos

*El passat 15 de desembre es va fer la presentació de la REVISTA del **100tenari**. Un bon recull de pàgines en colors i una bona presentació que són un record de totes les activitats i les bones experiències viscudes durant l'any del nostre **100tenari**.*



Durant l'acte es va projectar la pel·lícula del bon amic Joan Arrasa i Mercè Garcia, filmada durant l'acte de cloenda al Palau de la Música i arranjada amb imatges del naixement de l'Agrupació i el seu context social. Aquest entranable documental serà enllaçat en breu a la nostra pàgina web.

En finalitzar l'acte es va lliurar una revista a tots assistents acompanyat d'un petit pica-pica i brindis per a la llarga vida de la nostra entitat.

Volem recordar-vos als que no vareu poder assistir, que tots els socis podeu recollir una REVISTA DEL **100tenari** a la Secretaria de l'Agrupació •

AVÍS IMPORTANT

A fi d'actualitzar i completar les nostres bases de dades, preguem als socis que actualment no estiguin rebent els correus electrònics de l'Agrupació, que ens ho facin saber i ens diguin el seu correu, a l'adreça:

aec@aec.cat

Moltes gràcies •

I UNA ALTRA GRAN CLÀSSICA DEL PIRINEU

PIC BARBET, GRAN DIEDRE

Una altra via clàssica del Pirineu que no hauria de faltar en el currículum de cap alpinista-escalador, i a proposta és la via del Diedre Sala-Bobo a la Cara Nord del Pic Barbet (Canigó).

He pogut fer aquesta escalada en dues ocasions i puc assegurar que no em faria res una tercera.

Text i fotos: Javier Aznar



Pic Barbet. Sortida Diedre

El punt de partida serà el Refugi de Cortalets, que personalment aconsello accedir pel desviament a Els Massos, abans d'arribar a Prades, per la carretera que ve des de Perpinyà a Puigcerdà. És una pista llarga i no asfaltada però accessible als cotxes, no aconsellable a principis de temporada de primavera ja que no s'allibera de neu per mitjans mecànics.

Tota aquesta zona amb bon temps és una sortida molt típica i familiar, pujar al Canigó per aquest vessant comporta una gran aflluència, pel que reservar plaça és indispensable i obligat.

L'aproximació a la base de la paret no és massa llarga aproximadament 1 h, des de Cortalets el circ de muntanyes que conformen el Pic Barbet i el Canigó entre mig la

Pic del Barbet, Gran Diedre
MD (6a, max V/Ao , 265mts)





Pic Barbet. Iníci del 4

bretxa Durier, una curiosa forma de dominar la muntanya, ja que el pas d'aquesta bretxa va ser modificat el 18 agost 1896 mitjançant tres càrregues de dinamita. És aquest un circ de configuració glacera que manté el gel al centre fins molt entrada la temporada.

L'inici de la via es troba a l'esquerra de la línia vertical del diedre molt evident que ratlla la paret, i serà més o menys fàcil el seu accés en funció de la Rimaia que trobem, hi ha un possible accés més a l'esquerra de l'entrada original que és la del Pilar del

Choucas o bé més a la dreta utilitzant els dos primers llargs de la Mauber.

Remarcar el tercer i quart llarg, que seguim tot al llarg del diedre, trobarem especialment en aquests llargs equipament a la via. Totes les reunions estan muntades amb parabolts excepte en la part superior, ja que és un terreny abundant per col·locar Friends, encastadors, etc.

La qualitat de la roca, excepte en la xemeneia de sortida és excel·lent, 100% gneis de primera.

A partir de la R-5 tenim tres possibilitats per arribar al cim, l'original es desvia netament a la dreta per unes vires herboses, fins a aconseguir un xemeneia evident que ens deixa en una bretxa molt marcada.

El descens es realitza en direcció E, per senders que ressegueixen la carena, fins Cortalets.

Informació general:

La ressenya a continuació és de les millors que estan penjades a la xarxa, www.toporoc.cat

Guia de referència: Les Pyrénées du Levant, Autor: Thomas Dulac i Pascal Testes.

Refugi de Cortalets: www.cortalets.com (Ressenyes, Meteo, Història, Accessos ...) ●

FE D'ERRADES

A l'article TORRE DELAGO, publicat el passat mes de desembre, hi ha un error a un dels noms que surten a l'inici: En lloc de Xavi Déu, hi ha de dir XAVI Díez. Oi que ens perdoneu Xavi? ●

MUNTANYES DEL MOIANÈS

"Carpe Diem"

Una visita que cal gaudir i que paga molt la pena

Tex i fotos: Manuel Cabanillas

El 14 d'abril de 2015, el Parlament de Catalunya aprovava el Moianès com la 42a. comarca del Principat i a Moià com a capital encapçalant els municipis de: Calders, Castellterçol, Castellcir, Collsuspina, Granera, Monistrol de Calders, L'Estany, Sant Quirze Safaja i Santa Maria d'Oló.



Grony de l'Oller

Als 335,19 km² de superfície de la nova comarca, que forma un altiplà amb altures sobre el nivell del mar que oscil·len entre els 600 i els 1.062m, s'enlairen més d'un centenar de cims i turons amb el Grony de l'Oller de 1.062 m, com 40 sostre comarcal, tenint en compte que els vèrtex de Sant Jeroni i el Tossal de la Baltasana són, cadascun, la partió de dues comarques.

Aquest "naixement" em va empènyer a pujar al nou sostre, situat dins del Municipi de Collsuspina i a l'hora aprofitar per visitar altres cims de les rodalies com el Turó de Bellver (1.041,5 m.) , el Puig de la Caritat (1.010.4 m.) i el Puig Rodó, que amb els seus 1.055,9 m., és erròniament, per els Collsuspincens, amb els que vaig parlar, el cim més alt del Moianès.

El senderisme, amb un sens fi de possibilitats té també marcats trams dels GR-3, GR-177, GR177-2 o la Ruta del 1714.



Turó de Bellver

El que sí que em va quedar clar és que la Comarca, amb una personalitat pròpia, cal gaudir-la i visitar, no només els seus espais monumentals més destacats, sinó algun del seus desconeguts cims que amaguen racons interessants amb històries, creïbles o no però a la fi relats interessants de conèixer, la gastronomia és un altre del bons secrets d'un espai que ha lluitat força temps per aconseguir la independència que li permeti una major difusió per donar a conèixer, indrets, cultura, paisatge, gastronomia, artesanía i muntanya.

Com va dir el gastrònom Pep Palau, al II Fòrum el Moianès: "El Moianès ve de gust, com més va, més. Perquè és una terra que ho té tot i és oberta als quatre vents i l'horitzó llampant. És terra de gustos que calen".

Els sostres dels Moianes. Ressenyes

- **Grony de l'Oller** (1.062 m) a Collsuspina
<http://cimsdelspaisoscatalans.blogspot.com.es/2015/12/grony-de-loller-1062-m-des-de.html>

<http://cimsdelspaisoscatalans.blogspot.com.es/2015/12/grony-de-loller-1026-m-des-de-centelles.html>

- **Puig Rodó** (1.055,9 m) a Moià
<http://cimsdelspaisoscatalans.blogspot.com.es/2015/04/puig-rodo-1055-9-m.html>

- **Turó de Bellver** (1.041,5 m) a Collsuspina
<http://cimsdelspaisoscatalans.blogspot.com.es/2015/12/turo-de-bellver-10415m-per-mas-oller-i.html>

- **Muntanya de Pol** (1.031,9 m) a Collsuspina / Moià

- **Puig de la Caritat** (1.010,4 m) a l'Estany
<http://cimsdelspaisoscatalans.blogspot.com.es/2009/06/puig-de-la-caritat-1010-m.html>. ●

SEMPREPODEM

D'Olesa de Montserrat a l'Estació de l'aeri passant pel Puig Cendrós, Puigventós i Sant Salvador de les Espases (100 cims)

Per: Eulàlia Llop

dissabte, 12 de desembre de 2015

Després de dues reunions i molts WhatsApp's, els Semprepodem fem la primera sortida de la temporada 2015-2016.

Il·lusionats i expectants pel nou format del grup, i autogestió!!!



Ens trobem, com sempre, de bon matí davant de l'Agrup. Tots ben puntuals. Som 14 semprepodem i acabem de recollir a 3 membres més a Palau Reial: En Total 17 semprepodem i anem cap a Montserrat.

Ja a dins de l'autocar, es veu que tenim alguna cosa diferent. A primera fila

s'asseuen el Salva i l'Àngel, els dos vocals que han organitzat aquesta primera caminada.

Arribem a Olesa i amb un bon fred anem a buscar un bar per poder fer l'esmorzar. Comencem a caminar per dins d'Olesa fins arribar a l'esportiu municipal on trobem la primera indicació de Sant Salva-

dor de les Espases. Fem la primera foto de grup al lloc que hi ha una senyal al terra una mica estranya.... És el nou indicatiu d'aquest nou format?? I uns pocs metres més endavant la segona foto de grup sota la Creu de la Beca datada de 1522.

Els nostres cossos ja es van escalfant pujant per la pista cap a Sant Salvador. El camí transcorre entre alzines i oliveres. De cop trobem una escultura que indica que entrem a la reserva de Puigventós. Passem la font de la Beca, seca perquè fa molts dies que no plou.

tot xerrant i caminant arribem al Coll de les Espases. Quina vista més bonica de Montserrat!!!! Quin Magnífic mirador de la muntanya màgica!! Veiem tota

l'escultura d'aquest massís ben perfilat al cel i al mig el seu monestir. Aquesta postal tan bonica de Montserrat no ens deixarà en tot el dia, cada cop el veurem de més a prop.

Pugem al Puig Cendrós un dels 100 cims on també podem veure el Pirineu nevad, Sant Llorenç, La Mola i Collserola. Baixem al Pla del Fideuer, des d'aquí uns quants pugem al cim del Puigventós passant per la font de la Pastora. El Puigventós (la Creu de Saba) és el punt més alt de la zona, els altres, ens esperem en aquest pla escalfats pel sol de desembre.

Un cop tots reunits tornem a agafar el UPR en direcció a Sant Salvador. Estem al vessant Nord de la Serra de l'Afrau.



Caminem entre alzines i arboços amb el seu fruit madur.

Aribem al Coll de Bram on tornem a admirar la muntanya màgica. Prenem un sender estret on hi ha unes escales fetes de travesses de fusta. El camí és estret i al fons veiem el nostre objectiu: Sant Salvador de les Espases.

*"Ermita sola i enlairada
sola en el cim d'un turó,
dalt de la roca sentada,
reculls l'aroma del bosc".*

(Fragment del poema L'ermita de Turó
de Jaume Morera, 1978)

L'Ermita està documentada des de l'any 1342 i està construïda sobre l'antic castell de les Espases (s.IX). Aprofitant la balma de les roques hi ha un petit refugi. Per pujar al cim de Sant Salvador cal entrar al menjador del refugi i travessar la porta que ens porta a les escales per les que accedirem al cim.

Les vistes des de dalt són espectaculars. Estem envoltats de penya-segats, tenim Montserrat davant i a les valls veiem els pobles com si fos tot un petit pessebre. Decidim de dinar en aquest magnífic mirador, fa sol i no fa vent.

Després de dinar en Salva ens convoca a tots per fer una breu reunió i decidir coses sobre el grup Sempredodem. El sol

ja no escalfa tant i comencem a caminar pel sender que ens ha portat a l'Ermita. Abans d'arribar al Coll agafem un altre sender per uns grans rocs en direcció al Puig de l'Hospici. El camí puja força dret fins arribar a un pas rocós que amb la ajuda del Jaume i Salva tots passem sense cap dificultat.

Aribem a l'esplanada de dalt i ens enfilem cap al Puig de l'Hospici on hi ha un vèrtex geodèsic. Tornem a l'esplanada i agafem una pista ampla que ens portarà al Coll de les Bruixes. Tenim Montserrat davant nostre i cada cop és més a prop. També podem veure Sant Salvador i Puig Cendrós, cada cop una mica més lluny.

De mica en mica el camí es va estrenyent per acabar en un estret sender. Podem veure el Monestir de Montserrat penjat el mig de la muntanya i al fons l'Estació de l'Aeri.

Tot menjat cireres d'arboç el camí va agafant pendent fins que l'últim tram baixa força dret. De sobte ens trobem a l'andana de l'Estació de tren. Són les 5 de la tarda, hora prevista d'arribada. Ha estat una gran descoberta!!!

Gràcies Salva i Àngel per preparar la aquesta ruta tan diferent per les muntanyes de davant del Massís de Montserrat. Segur que les properes sortides també seran tan enriquidores i espectaculars com aquesta. Anima't a venir!!!! ●

ALTES DEL MES DE NOVEMBRE

Isaura Almar Rios
Bet Font i Diez,
Paula García Mena
Astrid Maria Llorens Willems
Gemma Montfort Fernández
Claudia Potrony Romeu

Roger Rafel Tur
Oriol Rafel Tur
Elisabet Tur Blanch
Mariona Tiburcio Gómez
David Tiburcio Silvera
Xavier Timoneda Comas

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

butlleti@aec.cat

escola@glacera.com

secretaria@aec.cat

agrupactivitats@aec.cat

caiac@aec.cat

comunicacio@aec.cat

espeleo@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'indicanen 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.

Sant Salvador de les Espases, pel davant (foto: Salva Pompeu)



Sant Salvador de les Espases, pel darrera (foto: Salva Pompeu)





fent camí a posar el pessebre. Farners (foto: Conxi Fernández)

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:



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, Manuel Cabanillas, Pep Molinos, Javier Aznar, Grup Joves, Domènec Palau, Conxi Fernández, Santi Rodríguez, Salva Monpeat, Joan Álvarez, Vicki Ortega, Joan Cánovas, Bernat Ruiz, Yolanda Soto, Rosa M. Soler, Caterina Rodríguez i Jordi Pino •



2013