



1912

butlletí informatiu
març 2014

Gorro Frigi des del monestir de Montserrat. (foto: Jordi Pino)

Agrupació Excursionista "Catalunya"

1714 X 2014

El Pare abad rep la Flama (foto: M. Cabanillas)



Entrada basílica (foto: Jordi Romagosa)



CRIDA ALS SOCIS

*En els últims dos anys l'activitat de nostra Agrupa ha estat frenètica. El **100tenari** primer, la Ribalera, la Marató de Caiac i ara el Tricentenari, semblen ser, al costat de les activitats habituals, el sostre dels nostres objectius i possibilitats. No ha de ser així.*

Som després del viscut en el passat binomi una Entitat capdavantera i com tal no hem d'estabilitzar-nos, tot el contrari, cal buscar, entre socis i seccions nous horitzons que no només ens mantinguin sinó que ens segueixin fent créixer, que siguem un mirall de la resta de clubs i les administracions i l'atracció del nostre barri.

Aquests objectius els aconseguirem si cadascun dels socis som capaços d'asseure'ns, pensar què ens

agradaria o podrien fer i exposar-ho, bé sigui personalment, a la bústia de suggeriments, per telèfon a través dels membres de la Junta, vocals de les seccions o utilitzant les noves tecnologies.

El més de mig miler de socis hem demostrat que tenim fusta i mantenim el nostre objectiu de pioners, podem i hem d'esforçar-nos perquè el camí que iniciàrem el 1912 sigui cada dia més alt i més ample ●

Í N D E X

- 3** EDITORIAL: Crida al soci
- 4** MUNTANYA: Tossal dels Tres Reis
- 6** MUNTANYA: 45 renovació de la Flama
- 8** MUNTANYA: Construccions d'iglús
- 10** MUNTANYA: De Mantlleu a Tavèrnoles
- 13** MUNTANYA: Pedró dels Quatre Batlles

AGENDA D'ACTIVITATS:

- 14** La Vall del Ter; Semprepodem-calendari; Curs d'apnea
- 15** Calendari MUNTANYA; SEAM
- 16** Calendari CAIAC

- 17** Calendari ESQUÍ DE MUNTANYA; ACTIVITATS; VOLUNTARIAT
- 18** Calendari INFANTILS-JUVENILS: CULTURA
- 19** CAIAC: Activitats diverses
- 20** MUNTANYA: Puigcabrer; GR97
- 21** CULTURA: Calçotada
- 22** MUNTANYA: Semprepodem: Colldejou
- 23** MUNTANYA: L'Hospital de Sang
- 25** S.E.A.M: La Facu
- 26** MUNTANYA: La Ribalera 2014
- 27** L'ITINERARI: Puig de Montbaix
- 30** A.E.C.: Nous; Condols; Diversos

16 de febrer de 2014

TOSSAL DELS TRES REIS O DEL REI

Per: Rosa Maria Soler

*Un dels actes de la 45 RENOVACIÓ DE LA FLAMA DE LA
LLENGUA CATALANA, organitzada aquest any per cinc
Entitats Excursionistes de Reus,
és la trobada a l'emblemàtic cim del Tossal del Rei
o dels Tres Reis on s'ajunten el Principat de Catalunya,
el País Valencià i Aragó.*

Una dotzena de socis hi vam ser presents per recollir la Flama, que tindrem uns dies al nostre local.

Després d'un viatge força llarg (amb parada per esmorzar inclosa), arribem al bonic poblet de Fredes, sota un cel ben gris i amb fred i pluja, no molt forta però persistent. Allà hi trobem dos autocars: un amb gent de Reus i l'altre de Castelló, que ben equipats amb capelines, paraigües o jaquetes impermeables es disposen a fer la caminada d'un parell d'hores fins al cim.

Com que no para de ploure, nosaltres decidim pujar-hi amb els cotxes, seguint la pista forestal en bon estat que hi mena, passant pel Coll de Tombadors. Després del coll, la pluja es converteix en una nevada, en algun moment força espessa, que deixa el paisatge ben enfarinat.

Més amunt, un tram molt fangós, ens obliga a deixar dos cotxes,

continuant fins al cim amb el 4x4 del Pino i la Cata i un altre d'un company de Castelló. Els qui no hi caben fan a peu aquest últim tram.

Un cop a dalt, fem temps esperant els qui hi pugen a peu des de Fredes. Ens entretenim xerrant i fent fotos dels arbres nevats i de la nostra Placa del **100tenari**, tot movent-nos amunt i avall per l'esplanada del cim, per fer-nos passar el fred.

Finalment va arribant tothom i ens ajuntem més d'un centenar de persones al cim. En mig d'una rotllana presidida per la Flama es fan els parlaments, acabant amb el cant dels Segadors i una foto de tot el Grup.

Ens acomiadem i tothom marxa cap avall, alguns privilegiats amb cotxe i la resta a peu sota la neu i la pluja que no paren.

Acabem la jornada amb un suculent dinar a l'Alberg de la Pobra de Benifassà, l'encarregat del qual ha resultat ser el company de Castelló,

que tan amablement ens ha pujat a unes quantes dones fins al cim amb el seu vehicle 4x4.

Per acabar el relat d'aquesta sortida, transcrivim el petit discurs pronunciat al cim per en Manuel Cabanillas, en representació de l'AEC:

PARLAMENT

d'en Manuel Cabanillas:

Davant dels continus atacs que pateix la nostra llengua des del govern espanyol, en el seu intent d'acabar amb la immersió lingüística a Catalunya, les intencions del govern valencià per retallar el diccionari de l'Acadèmia Valenciana de la Llengua i el tancament dels mitjans de comunicació en català, la denominació de Lapao legislada pel govern aragonès o la imposició del projecte TIL a les Illes Balears, entre d'altres, només cal una resposta unànime i conjunta de la societat civil demostrant que no estem disposats a acceptar aquestes imposicions.

Una, entre d'altres fórmules per mostrar la nostra força i rebuig, és que el febrer del 2015 tornem a ser aquí representants d'arreu dels Països Catalans i que prenent l'exemple de la renovació que el 2011 van fer els nostres companys de Castelló, en properes edicions ho facin, entitats de les illes Balears i la Franja.

També hauríem de marcar-nos un objectiu més ambiciós, la Renovació conjunta de la Flama de la Llengua, de tots els territoris, que permeti reunir en aquest simbòlic cim representants de totes les comunitats de la nostra llengua.

Aconseguir aquests objectius està en mans dels qui avui, per tercer

any consecutiu ens reunim al Tossal del Rei per renovar el nostre compromís i reivindicar la unitat territorial de la nostra llengua representada per la flama que l'Associació Excursionista Catalunya de Reus, el Club Excursionista Reddis, la Secció Excursionista del Centre de Lectura de Reus, la Secció Excursionista del Club Natació Reus Ploms i la Secció Excursionista Reus Esportiu, ens porten avui des de la tomba de Pompeu Fabra, i que diumenge que ve encendrà, per quaranta-cinquena vegada la llàntia de l'atri de la basílica de Montserrat

**Visca la Terra,
visca la llengua,
visca els Països Catalans •**

45 RENOVACIÓ DE LA FLAMA DE LA LLENGUA CATALANA

23 de febrer de 2014

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)

Enguany cinc entitats excursionistes de Reus, s'han fet càrrec de la renovació.

El dia s'ha alçat fresquet i assolellat. A 1/4 de 9 l'autocar para a Pedralbes i recull els quatre que ens hi esperàvem. Salutacions, recompte, i endavant.

Quan arribem a la barrera d'entrada a l'aparcament de Montserrat, el xofer ens comunica que hi ha novetats, ara els autocars no poden entrar de franc per a desencotar i anar-se'n. Ara cal pagar, foren 20 □ ara i 20 □ més per a recollir-nos. Els de l'Agrupació no ens arruguem, per aclamació es decideix baixar abans de la barrera i caminar fins el monestir.

Al bar les cues són llargues i espeses, costa una bona estona acon-



Entrada a la plaça (foto: M. Cabanillas)

seguir un entrepà i una cervesa. Un cop esmorzats i satisfetes altres necessitats. Sortim cap a la plaça darrera del seguici que encapçala la Flama. Una gran bandera quadribarrada arriba fins l'atri. La basílica és ben plena tant els bancs com els passadissos estan totalment ocupats. La Missa concelebrada es va desenvolupant, els càntics de l'escolania l'acompanyen. A l'hora de la comunió, un bon nombre de monjos s'acosten als fidels per tal de facilitar-los el combregar. S'acaba la Missa i l'Escolania canta el Virolai, molts el seguim ben fluixet per a no espatllar la perfecta interpretació dels escolans.

Sortim a l'atri, les estelades onegen davant de la llàntia de la Llengua, algunes barretines posen el color al



Encenent la llàntia des la Basílica (foto: FEEC)



cap d'uns quants assistents. Baixa la llàntia, la torxa amb la flama que ha viatjat des del cementiri de Prada encén la llàntia. Hi ha els parlaments que es clouen amb el del pare Abad. Un petit conjunt de vent i timbals inicia les notes dels Segadors i tot seguit l'aire s'omple amb la música i paraules del nostre himne.

Tots cap amunt a la sala d'actes a escoltar el que hi diran.

Bé vaja, tots no, servidor i algú més ens quedem a fora, tenim els genolls "rove-

Entrada basilica (foto: Jordi Pino)



llats" seiem una estoneta en un banc a prendre el Sol i poc a poc anem fent via cap a l'autocar. Hem calculat bé, quan arribem, l'autocar ja hi és i també arriba tota la colla. En Francesc ens compte, n'hi surten 20 i el xofer engega i cap avall.

Parem a "La Barca" de Monistrol. És ben ple, ens repartim entre dues taules llargues, que estan parades, de



moment arriben les ampolles de vi, d'aigua i el cava. Els canelons triguen una mica més i després vindrà el bacallà i les mongetes, per acaba-ho la pinya tallada molt prima i amanida amb alguna cosa bona i finalment els cafès amb totes les seves possibles variants. Grans converses.

Són les 5 passades i baixem cap a l'autocar, nou recompte, hi som tots i cap a casa. Algú aprofita per fer una becaïna. El trànsit és fluït i amb un no res entrem a Barcelona. Parada a Pedralbes, comiat dels qui ens quedem i la resta marxen fins a Sagrada Família ●

CONSTRUCCIONS D'IGLÚS

Per: Joan Carles Domínguez

La Molina. 15-2-2014

En Santi Rodríguez, 11 valents de la secció de Caiac i un nen de 2 anys, n'Hugo, vam anar a construir un iglú al Pla d'Anyella, a una nova edició de l'Ohmamiglu. Entre nosaltres un representant de França, Alan, i una representant d'Itàlia, Madalena.

En procés de construcció (foto: Oliver Vega)



Ens aixequem ben d'hora, a les 7:00, per arribar amb temps a la Molina; i és que tenim temps fins a les tres per aixecar el nostre iglú. En arribar ens registrem a l'esdeveniment. Una vegada assignat l'espai de la pedrera, per a l'extracció de blocs, i el lloc on el construirem, anem per feina. En primer lloc, repartim les tasques, uns a la pedrera serrant, uns altres portant blocs i uns altres construint l'iglú. Al nostre voltant hi ha més de cent persones construint d'altres.

El dia està una mica ennuvolat i fa fred, encara així només començar ja tenim molta calor per l'esforç. A més a més, el sol ens acompanya en molts moments.

Obrim la rasa necessària per començar a serrar i extreure blocs; i

amb molt esforç i il·lusió van sortint els primers. Treballem en cadena i ràpidament hi comencen a haver molts blocs per a col·locar. Els encarregats de la construcció fiten la grandària i entre tots trepitgem bé el sòl i així assentem la neu per començar a col·locar els primers blocs. Una primera filera per a la base i el que pensàvem que seria molt senzill es complica, els següents blocs s'han d'anar tallant i muntant com si fossin maons de debò, donant certa inclinació perquè l'iglú tingui la forma de cúpula.

No portem ni la meitat de l'iglú i ja estem sense forces, per la qual cosa anem parant per a menjar i beure alguna cosa. Aprofitem per treure'ns roba doncs el sol en alguns moments és insuportable. Fins i tot comencem a témer pels nostres blocs. Hem perdut el compte de la quantitat de blocs serrats, 40? 50?, estem molt cansats però encara queda molta feina.

Finalment es posen els últims blocs amb molta cura i queda tancada la cúpula. També s'ha obert la porta. Ja podem entrar i sortir de l'iglú.

Per a la majoria és el nostre primer iglú així que el resultat no és perfecte. Tot i que tots estem molt satisfets per la solidesa. Uns retocs a l'exterior i interior i quedarà perfecte per poder-hi dormir. Hi ha tres valents disposats a passar la nit.

Però no hem acabat, falta construir un túnel d'entrada per protegir-se de l'exterior. Ens posem a la feina ja gairebé sense forces, i decidim perllongar el túnel fins a la pròpia pedrera. Mentre, alguns aprofiten per construir un gos de neu.

Tots anem entrant i experimentant la sensació sorprenent d'aïllament. És màgic observar els contrastos i formes de la llum del dia a les parets.

Són passades les tres i donem per concloua la construcció. Mengem asseguts tots a la pedrera i per acabar aprofitem per fer petits retocs estètics. Mirem al nostre voltant i veiem que la resta de persones també han acabat els seus iglús. Uns més grans, uns altres més petits. Alguns tenen globus, uns altres una senyera, un altre fins i tot apareix pintat amb colorant alimentari.

Mentre mengem, s'apropa molta gent per fer-se fotos amb el nostre iglú, sobretot famílies que no dubten a entrar amb els seus nens a veure'l per dintre. Patim molt quan acaricien el nostre gos. Tot un èxit.

Ens anem tots per fer el chek-in als dos apartaments reservats i tornem al local Pícnic de la Molina. L'alpinista Jordi Canal ens explica l'aventura "Últim grau al Pol Nord via Svalbard" i després els es-

cultors de Despertaferro ens mostren les seves escultures de neu i gel.

Ens anem a sopar tots als dos apartaments llogats. Després ens traslladem un altre cop al Pla d'Anyella per acompanyar els valents que dormiran a l'iglú i per veure els focs d'artifici que l'organització ha preparat. Allí la gent està sopant al costat d'una gran foguera.

Just quan decidim tornar per dormir comença a nevar copiosament, més aviat sembla pluja; ens preocupem pels tres companys que són a l'iglú. En els nostres llits, caiem tots rendits ràpidament, ha estat un dia dur i hi ha falta de son.

En aixecar-nos, el primer que ens sobta és que neva molt. Els carrers, edificis i arbres estan completament coberts d'una capa d'un pam de neu. Esperem els tres esquimals. Han dormit bé i el Pla d'Anyella està cobert amb una nova capa de neu. Desdejunem tots junts i deixem que es dutxin amb aigua calenteta molt merescuda.

Hem de deixar els apartaments i se'n fa tard, alguns no porten cadenes i estan preocupats, alguns tenen planejada una sortida amb raquetes, però la majoria s'engega de retorn doncs la neu no deixa de caure amb molta força.

Que dura és la vida de l'esquimal, però ha estat una experiència inoblidable. Fins a l'any que ve Ohmami glú.

L'Oliver Vegas ens ha preparat un al·lucinant video "stopmotion" d'un minut de durada amb la construcció de l'iglú, en podeu gaudir a: <http://vimeo.com/87129762> •

de Manlleu a Tavèrnoles

8 de febrer de 2014

Per: Laura Grau

Per primer cop sortim de davant de l'Agrupada, ja hi som tots, 47, dos dels quals s'estrenen. Arriba l'autocar i cap amunt que fa pujada, enfilem cap a Manlleu. La primera parada, a Aiguafreda, la fem per esmorzar... però... falsa alarma... el bar està tancat. Com dirien les fades: no és lloc per nosaltres. Continuant el nostre camí, trobem un Esclat, on, finalment, sí esmorzem.

Roda de Ter (foto: Joan Tarruella)



Arribem a Manlleu que ens acull amb la seva flaire característica de garrí engabiada. Com has canviat, Manlleu, des d'aquell any 86 on caminava pels teus carrers i places...

Comencem a caminar creuant el riu i abans d'endinsar-nos en el bosc, contemplem el perfil de la vil·la amb els Pirineus nevats al fons. Això ens fa presagiar que l'excursió pinta bé. I a

més, sembla que el dia s'aguantarà.

Seguim el curs del riu; de vegades, tan tranquil que sembla un llac glaçat; d'altres, degut al vent, és com si l'aigua anés a contracorrent; però, de seguida trobem una resclosa que ens indica que era un efecte òptic.

Quan arribem al meandre del Gelabert, el cel es comença a enteranyinar.

Arribem a Roda, sorpresos per quatre gotes que es van transformant en un fi plugim. Roda, vil·la del poeta Martí i Pol:

(foto: Joan Tarruella)





*“Visc en un poble petit,
en un país petit
i, tanmateix, vull que quedi ben clar que
això que escric ho escric per a tothom,
i que per mi és com si el món sencer
girés entorn de l'eix dels meus poemes”*

i que ens dona la benvinguda amb una gran estelada: Roda de Ter amb la Independència. Quina emoció!

Seguim les marques del GR i ens desviem per pujar cap al turó de Sant Feliuet. Vinga, cap amunt... Abans d'arribar, trobem la Pedra del Sacrifici. En dues paraules: **im-pressionant!** L'indret és màgic i corprenedor. Per cert, alguna bruixa ens estarà guaitant? Però durant el camí, a més, n'hem trobat d'altres, de pedres (és clar), amb formes que si l'una és capricio-

sa, l'altra encara més. Un cop a dalt, trobem l'ermita romànica de Sant Feliuet, dels s. X-XI i reformada al s. XVI. Com que està tancada, només ens podem fer una idea aproximada aixecant una petita finestra de ferro que ens permet veure l'interior. Des d'aquest turó, podem contemplar els imponents paisatges de la comarca: des del Matalgalls fins a la Plana de Vic, i fins i tot els cingles de Tavertet.



(foto: Joan Tarruella)



(foto: Joan Tarruella)

Per baixar, com que anem una mica tard, decidim fer-ho per una canal: un camí estret ple de vegetació on hem de saltar per unes roques, ajupir-nos per passar per unes altres. Bé, fent una mica d'Indiana Jones. Després de tot això, veiem que no és el camí, que ens hem equivocat de canal i, per tant, toca desfer el que hem fet. L'aventura és l'aventura, i què seria una excursió sense aquestes petites emocions?

Baixant de Sant Feliu (foto: Joan Tarruella)



Finalment, arribem a baix i ens dirigim al restaurant. Allà ens entaulem, ens serveixen. El dinar, molt bé.

Una mica tard i a contra rellotge, sortim cap al jaciment ibèric i medieval de l'Esquerda. Sembla que no acabem d'encertar l'entrada per accedir-hi: ho provem un cop, no! Ho provem un segon cop, ai, tampoc! Bé, sembla que a la tercera va la vençuda. Bééé!!! Sí, aquesta sí que és la bona. Deixem l'autocar, travessem, de nou, Roda de Ter i arribem on es

troba l'Esquerda. Malgrat la fresqueta que fa, tots estem molt atents a tot el que la Maria i l'Albert ens expliquen i que ens deixa bocabadats. Sembla mentida la quantitat d'informació que es pot treure i deduir de les restes trobades en el jaciment. La visita acaba en fer-se fosc i a les 19h30, empenem el camí cap a Barcelona, on arribem al cap d'una hora.

Pedra del sacrifici (foto: Joan Tarruella)



Només ens queda agrair als organitzadors haver pogut gaudir d'un dia esplèndid: natura, dinar i cultura... sense oblidar les petites anècdotes que donen vida i posen un somriure ●

Dalt a Sant Feliu (foto: Joan Tarruella)



PEDRÓ DELS QUATRE BATLLES

Excursió amb raquetes

Gener 2014

Per: Pep Molinos

Després d'una setmana de temps plujós i fred, arriba el diumenge amb previsió de bon temps i bona neu. Així doncs decidim anar a fer una excursió circular amb raquetes cap el massís de Port del Comte.

Pujant a la Tossa (foto: Pep Molinos)



Iniciem la ruta a l'estació d'esquí de fons Tuixén-La Vansa, ja amb neu des de l'aparcament. El nostre itinerari remunta el tallafocs entre el bosc, fins a superar el petit collet de la Serreta. Fem un petit descens i arribem a la cabana de pastors del Prat Arderiu, on hi esmorzem.

Reprenem la ruta seguint en la mateixa direcció Sud, ara per una rosta pujada enmig d'un bosc amb força neu. Arribats a la carena, i amb la neu més dura i ventada ens cal seguir-la cap el ja visible cim de la Tossa Pedrada. (2.379m).

D'aquí estant tenim ben a prop el Pe-

dró dels Quatre Batlles (2.388m), el qual assolim amb un petit sífo per terreny senzill i planer.

Dalt del Pedró, la vista és espectacular: del Montperdut fins a Montserrat, passant pel proper Pedraforca ben enfarinat. Contemplem amb orgull la placa de l'Agrupada als cims comarcals, i com que el vent bufa fort i fa força rasca, iniciem el descens.

Per terreny obert, prenem direcció W anant a cercar el torrent de la Bòfia amb neu pols i verge. Aquest descens amb aquesta neu i la bona panoràmica, representa un veritable plaer.

Finalitzem el torrent al Prat Llong, on es suavitzava el terreny. Creuem una pista, i ben aviat prosseguim el descens ja més pronunciat, fins a la cabana de Sangonelles.

Fem un petit mos i continuem per una pista planera que flanqueja cap a la dreta (NE) ens porta al refugi de l'Arp i a l'estació de Tuixén La Vansa, inici del nostre itinerari. Una agradable ruta circular, per terreny variat, bones panoràmiques i amb neu del principi al final ●

Senderisme per

LA VALL DEL TER

5a ETAPA

De Sabassona

a St. Pere de Casserres

Dia: Dissabte, 8 de març de 2014

Recorregut: 12,5 km

(9 fins Casserres + 3,5 al Parador.)

Desnivell: + 350 -540 m (aprox.)

SORTIREM DE DAVANT DE L'AGRUPA. Esmorzarem al restaurant de Tavèrnoles. Visitarem amb més detenció les pedres de Sabassona. Passarem per Fusimanya. Visitarem el monestir de St. Pere de Casserres. Tornarem a dinar a Tavèrnoles.

Excursió molt interessant.

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

Preus: Soci: 35,00 □

Soci on-line: 40,00 €

No soci: 50,00 □ (inclou assegurança)

Cal facilitar el nom complet i el DNI.

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

Hora de sortida: (puntual)

- 7,30 DAVANT DE L'AGRUPACIÓ

- 7,45 des de Fabra i Puig

Inscripcions: Fins dimarts 4 de març, a les 21 h. a secretaria i ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupació: La Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123,. Cal posar el nom com a remitent + Ter5. NO S'ACCEPTEN PAGAMENTS A L'AUTOCAR.

Vocals: Xavier S. i Domènec P. ●

SENDERISME
SEMPREPODEM

CALENDARI

Proposta fins a juliol:

- Dissabte, **29 de març:** de l'ermita de la Verge de la Roca a la Mola de Colldejou.
- Diumenge, **27 d'abril:** el congost de Fraguerau. (el dissabte és Festa Major al barri i l'Agrupació hi participa).
- Dissabte, **31 de maig:** el Salt de la Abdelazia. De Ciurana a Cornudella.
- Dissabte, **28 de juny:** lloc a decidir.
- Dissabte, **12 de juliol:** la travessa del Carlit ●

CURS D'APNEA

És la suspensió voluntària de la respiració. Serveix per enfortiment cardi-respiratori. La seva pràctica s'ha convertit en un esport.

A CÀRREC: de l'Oriol Navarro Moratona (soci de l'Agrupació).

DATES:

- 25 d'abril de 2014. Sessió teòrica a la seu de l'A.E.C. De 20 a 21,30 h

- 26 d'abril de 2014. Pràctiques en piscina a Mollet del Vallès. De les 11 a 14 h

PREUS:

- 30□ els socis

- 35□ els socis on-line

- 40€ no socis

VOCAL: Santi Rodríguez

(655 802 556).

INSCRIPCIONS: A secretaria de l'Agrupació ●



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

S.E.A.M.



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



Dia	Mes	Activitat
1	Març	Taller reparació caiacs. Garraf
2	Març	Carnavalada, calçotada Garraf.
8	Març	Sessions TT en piscina esquimotatge. (TT).
9	Març	Costa Brava
14	Març	Sopar/Projecció
15	Març	Sessió Monogràfica. Navegació. (MO).
22, 23	Març	Costa Brava
29	Març	Sessions TT en piscina (TT)
6	Abril	Pirates del Delta
12	Abril	Sessió Monogràfica. Meteorologia marina. (MO)
17-21	Abril	Setmana Santa (Proposta Isola d'Elba/Costa Amalfitana, Italia)
26	Abril	Sessions TT en piscina I Curs d'apnea (TT)
1-4	Maig	Costa Blava (França)
10	Maig	Sessions TT en piscina i curs d' esquimotatge (TT)
17	Maig	Sessió Monogràfica. Nutrició. Elaboració de barretes energètiques. (MO)
24, 25	Maig	Cap de Creus
1	Juny	Caiac Marató Costa Brava (5, 20 MN)
7, 8, 9	Juny	País Basc
14, 15	Juny	Curs de caiac de mar nivell I, II i III
28, 29	Juny	Adge-Setè (canals de França)
5, 6	Juliol	Costa Brava, Havaneres
19, 20	Juliol	Illes Medes / Estartit
12	Juliol	Lluna plena Garraf
19, 20	Juliol	Estartit, illes Medes
26-3	Juliol / Agost	Projecte Tricentenari
	Agost	Proposta vacances: Grècia

ESQUÍ DE MUNTANYA



DATA	SORTIDA	VOCAL	TELÈFON E-MAIL	REUNIÓ PREVIA
9 març	Puigmal	Amat Botines	662447830 amat92@gmail.com	6 de març
29/30 març	Pica d'Estats	Arnau Secall	arnau_8_89@hotmail.com	20 març*
26/27 abril	Pic de Norís	Pere Carrascal	619293799 perecarrascal@hotmail.com	10 d'abril**
18/18 maig	Pic d'alba / Paderna	Bernat Ruiz	645208708 bernatsr@gmail.com	8 de maig*

DATA		ACTIVITAT	VOCAL
4 març	dc	Reunió Junta Directiva	Junta
11 març	dc	Reunió de veterans	Frederic P.
Tots els dimarts	dm	Tallers de manualitats	Neus i M. Antònia

VOLUNTARIAT

Es van apropant dates i actes on és necessari l'ajuda dels socis perquè es puguin portar a terme.

En dies propers s'aniran concretant més els detalls i convocant reunions preparatòries. Estiguem atents.

50ena FESTA DE LA CANÇÓ DE MUNTANYA

Com a fundadors i organitzadors del 48ena festa volem que aquest any del mig segle sigui un gran èxit.

Lloc: Montserrat.

Data: 1 de juny de 2014

Vocal: Josep Bou (687 731 276)

Tasques variades d'organització

2a MARATÓ COSTA BRAVA. CAIAC

Degut a l'èxit de l'any passat es torna a proposar per a enguany.

Lloc: Lloret de Mar

Data: 1 de juny de 2014

Vocal: Santi Rodríguez (655 802 556)

Es pot participar com atletes fent el recorregut o com a voluntaris de control, intendència o barca.

Anirem informant.

3a CURSA PER ALTA MUNTANYA "LA RIBALERA"

Aquest any s'està fent una gran promoció i s'espera que hi hagi molta més participació que en les dues edicions anteriors.

Lloc: Tírvia

Data: 28 i 29 de juny de 2014

Vocal: Coordinadora de la cursa

S'hi pot participar com atleta o voluntari en les diferents tasques de control, intendència... •

INFANTILS - JUVENILS



març 15-16	TXEIENS: Monistrol de Montserrat - Santa Cecília - Sant Bernat - Monestir de Montserrat - Monistrol de Montserrat
	XERPES: Aldea
	TREKINS: Raquetes. Lles - Cap de Rec - Tossa Plana de Lles - Lles
	JUVENILS: Raquetes. Vall de Núria (Ribes de Freser - Vall de Núria - Nou Creus - Refugi de l'Àliga - Finestrelles - Puigmal - Fontalba - Queralps)
abril 26-27	TXEIENS: St. Andreu de Llavaneres - Puig Montalt - Castell de Burriac - Vilassar de Mar - Premià de Mar
	XERPES: Caiac al Pantà de Camarassa
	TREKINGS: BTT. Vic - Garriga - Cardedeu - Serra de Marina - Barcelona
	JUVENILS: (1 dia) Via Ferrada Centelles Baumes Corcades. Puigsagordi (vessant fàcil)
maig 17-18	TXEIENS: St. Quirze Besora - Els Munts (pel GR-3) - Castell de Montorroell - Gallifa - Collet de la Baga - Serrat del Bufi - St. Quirze de Besora
	XERPES: BTT. Riudecanyes - Borges del Camp - Riudecanyes - Mare de Déu de la Roca - Cambrils
	TREKINGS: Caiac pel Congost de Mont-Rebei
	JUVENILS: Caiac. Blanes - Tossa de Mar - Camping Pola - Tossa de Mar - Blanes
juny 7-8	CONJUNTA: Costa Pubilla
juliol 13-27	CAMPAMENTS

CULTURA



30 març	CALÇOTADA. Llinars del Vallès
---------	--------------------------------------

CAIAC

Costa Brava

9 de març de 2014

De Tossa de mar a Blanes

Es necessari portar el menjar.

Lloguer de caiacs: soci 40 €, soci "on-line" 45 €, no soci 50 €.

Assegurança: 5 □ (federats 0 □)

Per tramitar l'assegurança, cal confirmar assistència el dia 6 de març com a molt tard

REUNIÓ REPARATÒRIA: El dia 6 de març a les 20h

VOCAL: Santi Rodríguez
(655 80 25 56)

Sessió monogràfica de navegació

Dissabte 15 de març de 2014 a sala d'actes de l'Agrupació

Es necessari portar:

Regla, transportador de angles (360 graus), calculadora, llapis, goma de esborrar y llibreta.

Confirmar assistència a Santi Rodríguez (T: 655 802556) fins dijous 13 de març 2014.

Curs esquimotatge

Comptarà amb instructor titulat.

El mínim de persones per fer el curs és de 5. Les pràctiques en piscina ajudaran a agafar confiança o bé millorar tècniques en el caiac •

CAIAC

PIRATES DEL DELTA

La secció de caiac prepara una de "GROSSA".

Apte per a tothom.

Es tracta d'una gimcana, un recorregut on s'han d'anar superant una sèrie de proves fàcils i divertides per tots el públics on l'estratègia hi té molt a veure.

Es va en caiacs molt estables, difícils de bolcar (tipus autobuidables).

DATA: Diumenge, 6 d'abril 2014

LLOC: Delta de l'Ebre (ctra. Deltebre a Riumar, km 17,2).

PREUS: (de promoció) 25 □ (inclou: acampada dia previ, organització, trofeus, regals i dinar del diumenge).
+ 5€ de lloguer de caiac.

ACTIVITATS:

- navegació fàcil entre canals interns del delta realitzant activitats variades (tirolina, escalada, ponts tibetans, tir amb arc, pistes de destresa...)
- navegació a la desembocadura sense sortir al mar

Es realitza en el parc natural del Delta de l'Ebre amb tot tipus d'animals (ànecs, gallindis, estruços, àmplia diversitat de mamífers...).

MOLT RECOMENAT. DIVERTIT, MOLT BÉ DE PREU pel que s'ofereix.

Vocal: Santi Rodríguez (655 802 556).
Anirem informant •

PUIGCABRER

Sortida amb tren

DIA: 22 de març de 2014

TRAVESSA: La Riba – Puigcabrer – Picamoixons.

CIM: Puigcabrer o del Petrol (524,4 m)

COMARCA: Alt Camp / Conca de Barberà.

HORARI: 1h 45 min. (65 + 40 min.) sense preses.

DESNIVELL: 284,4m positius i 271m negatius.

DIFICULTAT: fàcil (trams amb força pendent).

LLOC DE TROBADA: Estació de Sants (RENFE).

HORA: 6 h 30 min. El tren surt a les 6h 50 min.

REUNIÓ: Dijous, 20 de març de 2014 a les 20 h a l'Agrup

EQUIPAMENT: Motxilla, gorra o barret, ulleres i crema solar tot l'any. A l'hivern cal dur roba d'abric, doncs es poden trobar dies rúfols amb molt de vent. Per això cal dur també roba protectora del vent. L'excursió és aconsellable fer-la amb calçat dur. No són aconsellables les sabatilles. Convé dur aigua.

ESMORZAR / DINAR: Cal portar esmorzar i dinar.

Per esmorzar, si és possible, a un dels bars de La Riba. El dinar pot ser a l'únic bar de Picamoixons o al mateix poble •

Coneguem el "nostre" tram del GR 97

SANT ANTONI DE VILAMAJOR-LLERONA

Diumenge, 11 de maig de 2014

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

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

GR 97: Sant Antoni de Vilamajor - Llerona

Tipus d'activitat: Senderisme

Recorregut: 16 km

Desnivell: +/- 425 m.

Itinerari: St. Antoni de Vilamajor -

Alfou - el Rieral (afores de Cardedeu) - Penya de Can Marí - Corró d'Amunt - Riu Congost - Consell del Poble de Llerona

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

CALÇOTADA A LA CASA DE COLÒNIES MOGENT

(Casa dels Maristes)
LLINARS DEL VALLÈS
VALLÈS ORIENTAL

DIA: Diumenge 30 de març de 2014

1- CALÇOTADA

HORA: A les 14.00 h.

MENÚ: Calçots ben sucats amb salsa, carn a la brasa i postres. Pa, begudes i cafè. Cava del Tricentenari.

PREU: L'import del dinar és de 25 €.

Inscripcions:

Fins dimarts 25 de març a Secretaria i ingressar l'import corresponent a: La Caixa 2100 0823 35 0200689123.

Cal posar el nom del remitent.

Desplaçament en vehicles particulars.

2- PELS CAMINADORS QUE VOLEN FER GANA

Excursió matinal a la Torrassa del Moro i a les ruïnes de l'Ermita de Sant Sebastià

La Torre del Moro o Torrassa, de base cilíndrica, és originàriament de l'època romana. El seu nivell superior és possiblement medieval. Des de dalt de la Torrassa es gaudeix d'unes vistes molt extenses del Vallès, el Maresme i la Selva.

De l'ermita de Sant Sebastià solament en resten les ruïnes,

però forma part del patrimoni arquitectònic religiós de Llimars i està documentada l'any 1640.

ITINERARI: Coll de Can Bordoi – Torassa del Moro – Ermita de Sant Sebastià – Coll de Can Bordoi.

DESNIVELL: 150 m.

DURADA: 2 h. aprox.

DISTÀNCIA: 7 km.

DIFICULTAT: Fàcil.

Per començar l'excursió ens trobarem, a les 10 hores un cop ja esmorzats, a l'aparcament del Coll de Can Bordoi: Carretera B-510 de Llinars del Vallès a Dosrius (km 7,8).

Cal portar calçat adequat i cantimplora d'aigua.

ACTIVITAT PER ELS SOCIS •

NUTRICIÓ

**TALLER D'ELABORACIÓ
 PRÒPIA DE BARRES
 ENERGÈTIQUES**

S'explicarà i s'elaboraran de 4 a 5 tipus i/o gustos.

DATA: Dissabte, 17 de maig de 2014

LLOC: Seu de l'A.E.C.

HORA: De les 10 fins a les 13

PREUS: 20€ els socis, 25€ socis on-line i 30€ els no socis.

VOCAL: Santi Rodríguez
 (655 802 556) •

Senderisme Sempredem

De la Mare de Déu de la Roca a La Mola de Colldejou

Dissabte, 22 de març

Recorregut: De l'Ermida de la Mare de Déu de la Roca, damunt de Montroig del Camp, pujant per les escales del diable i passant per l'Areny ens anirem a conquerir el cim més alt de la Serra de Llaberia: La Mola de Colldejou (859m).

Dificultat: mitjana de 7 a 8 hores d'activitat.

Distància i Desnivells: 17,8 Km.

Desnivells: +980 -475

Cal portar: Botes de muntanya, bastons, roba d'abric i impermeable, aigua i menjar per a tot el dia.

Horari de la sortida:

7:00 hores des de Padilla / Provença.

Davant de l'Agrupada

7:15 des de Palau Reial

Preus:

Soci: 20,00 □

Soci on line: 25,00 □

No soci: 30,00 □ (inclou assegurança)

Cal facilitar el nom complet i el DNI.

Tots aquests preus inclouen autocar i documentació.

Inscripcions: Fins dimarts 19 de març a les 21 hores, a secretaria i ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupada La Caixa 2100 0823 35 0200689123, només cal posar el nom com a remitent.

Nota important:

Aquesta excursió no està lliure de riscos, per climatologia (insolacions, fred, pluja, llamps, etc.) morfologia (mal d'alçada, desnivells, terrenys pedregosos etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació ●



Inmobiliaria 2cero

COMPRA - VENDA D'IMMOBLES

ASSEGURANCES, fins i tot de salut i d'inversió

Truca al telf. 647 952 638 i pregunta per la Maria. T'assessoraré en els temes que et preocupin sense cap compromís. Identifica't com a soci de l'AEC.

EXCURSIÓ A

L'HOSPITAL DE SANG

Serra de l'Obac

Per: Pep Molinos

14 desembre 2013

De bon matí, ens trobem un grup de socis a l'Alzina del Sal·lari, per tal de recórrer una de les parts més emblemàtiques de la Serra de l'Obac.



Hospital de sang (foto: Joan Tarruella)

Inicíem la ruta sortint de l'aparcament tot pujant al proper coll de Tres Creus. Aquí girem a l'esquerra (S) i resseguim la carena uns pocs metres, fins trobar un viarany que ens baixa al proper avenc de Castellsapera. En aquest tram, l'amic Turru bon coneixedor del paratge i les seves cavitats, ens fa les explicacions i observacions oportunes.

Retornem a la carena i enfilem de ple cap a la base de la cinglera del Castellsapera. Continuem per terreny planer a frec de la paret que queda a la nostra dreta. Aviat trobem una canal

que amb una senzilla i divertida grimpada en situa al petit collet que separa les dues moles del Castellsapera. Pugem primer al bloc Est amb una magnífica panoràmica sobre Montserrat.

Un cop ben esmorzats, baixem al collet i grimpen al bloc occidental, més ample i més allargassat i amb millors vistes sobre el Pirineu, i les properes Roca salvatge i Paller de Tot l'Any.

Retornem novament el collet i baixem del Castellsapera per la canal oposada a la de pujada, no tan



rocallosa, però més emboscada i relliscosa, fins a coincidir amb un tram del camí Ral. Seguim aquest fresat corriol que flanqueja tot el rocam del Castellsapera pel seu vessant occidental cercant de nou el coll de Tres Creus.

Deixem l'ample camí carener a la dreta i davallarem per una suau baixada(W) cap a les roques i baumes de la Porquerissa, contemplant abans d'arribar-hi una tomba de l'edat mitjana. El nostre camí va flanquejant cap a la dreta fins arribar a la bonica i feréstega font de la Pola, ubicada en una gran bauma, antigament habitada.

Ja en terreny força boscós pugem al proper coll de Tanca i davallarem pel costat oposat (N) amb un interessant canvi de paisatge. Trobem una altra petita bauma arranjada amb vistes al Pujol de la Fosca. El nostre corriol desemboca en la nova pista de desbosc que creua l'Obac per aquest sector. La seguim a la dreta uns pocs metres, i quan revolta cap a la dreta ja sota un collet, la deixem i prosseguim a l'esquerra per un corriol planer que ens situa en un roquetar. El creuem, i

quan sembla que no hi ha continuació i quedem abocats a l'estimball, girem 180 graus a la dreta i per una petita canal amagada, baixem a un dels millors racons de l'Obac: La cavitat de la Cort Fosca i l'Hospital de Sang.

La Cort Fosca és una cavitat on al seu interior hi ha una font i una pica per a recollir l'agua (cal portar lot per entrar fins el fons).

Ben a prop i uns metres mes avall, trobem un ampli passadís entre dues parets que s'ajuntem per dalt i amb unes antigues parets a banda i banda; és l'antic Hospital de sang, utilitzat com a refugi i hospital en les guerres carlines. Cal dir que tot aquest paratge, amagat i invisible des de l'exterior causa impressió.

Sortim per la canal d'entrada i retornem al roquetar. Ara per no fer el mateix camí de flanqueig fins a la pista, fem una senzilla grimpada pel morral (E) i seguim l'airosa carena del turó de la Fosca; retrobem la pista, que seguirem a l'esquerra, i amb pocs minuts ens porta al coll de Boix, important cruïlla de camins a la serra de l'Obac.

Prenem un corriol que esbiaixat (SE) ens baixa pels anomenats graons de Mura (antic empedrat) fins a l'aparcament de l'Alzina del Sal-lari.

Una bona matinal amb un recorregut que ens permet conèixer antics habitatges en coves i baumes, enmig d'una frondosa vegetació i trencada geografia.

Nota pel Manuel: la repetirem!! ●

Agradable sortida col·lectiva de la SEAM-AEC a la Facu

Per: Xavi Díez. 2-2-2014

El primer cap de setmana de febrer teníem programada la primera sortida col·lectiva de la SEAM a la serra de Prades, però veient les nefastes previsions que hi havia per dissabte, dijous vam decidir que només sortiríem diumenge i que canviem el lloc, i entre tots vam optar per anar a La Facu (Canyelles).

La Facu (foto: Xavi Díez)



Finalment érem vuit: Doris, Yerko, Ismael, Gustavo, Miguel, Cristina, Yolanda i Xavi, amb dues baixes d'última hora, ja que n'Assumpció i en Jordi amb fort 'gripasso' finalment no van venir. En arribar a Canyelles ens rep amb una temperatura de 6 ° i amb una mica de vent que augmentava la sensació de fred, Al casal encara hi havia el 'super-pessebre' i tal com mana la tradició, el diumenge que era la Candelera, tocava desmuntar-lo i ens van dir que ho farien en acabar el dia.

En arribar a l'aparcament veiem que som els primers, així que podem triar el sector sense por de trobar les vies ocupades. En aquesta ocasió comencem pels sectors de més a l'esquerra (Lluna i Fins a l'infinit i més enllà) i ens repartim en cordades; Cristina-Doris s'inicien en Lola (IV + / V de 35m amb una bavaresa interessant per aprendre), Yolanda-Yerko inicien fort amb Neus G (6a bastant tèc-

nic), Gustavo-Miquel a Laieta (V o alguna cosa més) i Ismael-Xavi a Sira (un altre V amb un pas de roms que pot ser tranquil·lament V+).

Amb Ismael seguim amb Pol (V ° o alguna cosa més) amb un tram vertical molt bonic a la part central. Després ens animem amb la 'Freddy, i vam aconseguir els dos encadenar sense més dificultats, encara que l'entrada i el pas per arribar a la fissura intermèdia ens fan suar (6a) ...

També fem l'esmentada Lola, que la trobem, excepte un petit tram a l'inici que és una mica terrós, la resta és interessant. La resta es passen al sector Chacaru i escalen Porc vietnamita (V ° o alguna cosa més), Connexió toledana (V +) i Retorn al Futur (V ° o alguna cosa més).

Finalment amb Ismael fem al sector Bomba la Double-r (V + / 6a-) una via de placa amb un pas de gotes d'aigua en què cal esforçar-se per després agafar un petit desplom amb un altre pas curiós que ja ens permet seguir més tranquil·lament fins a la reunió.

Malgrat el canvi de plans al final ha estat una jornada ben aprofitada en què tots hem pogut fer coses, per ser la primera col·lectiva de l'any... •

LA RIBALERA 2014

29 de juny. Tírvia, Pallars Sobirà

Per: Xavier Soriano

**JA PODEU AJUDAR PER LA 3ª EDICIÓ.
NECESSITEM LES VOSTRES APORTACIONS
PER CREAR CONTINGUTS A INTERNET**

A la darrera reunió vam treballar qüestions com el contingut de l'informe del Parc Natural de l'Alt Pirineu, els possibles patrocinadors, la botifarrada, l'engrescament dels voluntaris i la difusió de la cursa a través dels mitjans que disposem.



reunió de coordinació (foto: Xavier Soriano)

Col·laboreu amb LA RIBALERA 2014

Enviu-nos escrits amb contingut d'informació que pugui interessar als participants:

- Consells per corredors (equipament, preparació física, dieta, seguretat, orientació, etc).
- Anècdotes i aspectes diversos dels preparatius que hàgiu tingut amb altres edicions.
- Propostes d'activitats, excursions i rutes vora de Tírvia o el Pallars.
- També poden ser útils dubtes, sugge-

riments, observacions i millores, que creieu que als corredors i als voluntaris de l'organització desitjarien.

Podeu escollir una o dues fotografies per cada aportació, per il·lustrar el que expliqueu, i envieu-les. També, si voleu que siguin mencionats, el nom de les persones que hi surtin a les fotos amb un petit aclariment de qui és: voluntari, soci de l'Agrup, Pallarès, vilatà, curiós, etc.

Podeu enviar correus electrònic amb arxiu de qualsevol format a

xxss.laribalera@aec.cat

O si ho preferiu altre format no digital, a través de la Secretaria de l'AEC dirigit a Xavier Soriano.

RECORDEU REPIULAR I COM- PARTIR EL CONTINGUTS DE:

www.facebook.com/laribalera

www.twitter.com/laribalera

www.laribalera.cat

GRÀCIES!

FEM AGRUPA FENT RIBALERA ●

PUIG DE MONTBAIG O DE SANT RAMON

(289m) BAIX LLOBREGAT

Per: Pino i Cata. 27-1-2014

Aquest cim situat dins de l'espai natural del Montbaig-Montpedrós-Puig Vicenç, és una muntanya molt estimada i emblemàtica del Baix Llobregat, especialment pels tres municipis que conflueixen en els seus termes al cim de la muntanya, Sant Climent de Llobregat, Viladecans i Sant Boi de Llobregat.



Cim amb tres creus

Dalt de la muntanya s'aixeca una gran Ermita que fou construïda a l'any 1887 i que és molt visitada per tota la comarca. Les vistes des del cim són extraordinàries, sobretot, tot del Baix Llobregat i el seu delta.

Ruta per un terreny de llicorelles (pissarres) molt deteriorades, as-sentades sobre argiles que es manifesten a les parts baixes de l'ascensió. Les aigües de la muntanya marxen per la banda de ponent i nord cap el Llobre-

gat per la riera Gassulla i per la banda de ponent i sud, ho fan cap a la riera de Sant Climent.

Per muntar al cim, hi ha diversos itineraris i pistes, tots molt transitats, i en aquest cas hem escollit un petit camí que puja des de Sant Climent pel llom sud de la muntanya i que et permet fer l'ascensió de forma més solitària. Excursió fàcil, breu, senzilla i sense cap mena de dificultat.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir a la vila de Sant Climent de Llobregat. Per fer-ho caldrà anar a Viladecans o a Sant Boi de Llobregat, per tal de, per la BV-2003 o la BV-2004, respectivament, arribar-hi. Per anar a aquests darrers dos pobles, s'ha de fer des de Barcelona per la C-32 direcció Castelldefels. Si anem per Viladecans, caldrà agafar la sortida de la C-32, anomenada "Viladecans nord" i un cop deixada l'autovia, s'haurà de fer una sèrie de giragonses per aquesta vila, no descriptibles, i procurant seguir les indicacions de direcció a Sant Climent. Just deixar Viladecans i entrats a la carretera BV-2003 a Sant Climent, anirem fins el punt quilomètric 6,2, on veurem unes naus i tallers a banda i banda de la carretera.

Aquí tindrem un trencall amb un indicador que diu "RODESA" cap a l'esquerra i de front al "Camp de Futbol". 100 metres més endavant veurem

a la dreta el Bar Vendrell i un nou rètol de "Camp de Futbol". Aquí hem de deixar la carretera i entrar en un carreró estret i revestit de ciment que hi ha a la dreta i que en baixada ens porta a un aparcament, just a tocar de la riera de Sant Climent. Aquí aparquem el vehicle.

RECORREGUT

En resum, l'excursió comença per bosc i direcció sud-est fins arribar una carena, on girem a nord, per tal de seguir-la, sense arbres, fins el cim. El camí no té cap marca o pintura indicadora.

Les referències més importants i horaris, sense comptar parades, son:

0 minuts.- Aparcament (45 m). Sortim travessant la riera i enfilant-nos per unes roques que fan de mur de la riera, just en el punt on hi ha una placa de prohibit aparcar per riudes. Seguim per un corriol molt marcat, per entre pins, fins un replà, on cap a l'esquerra segueix el corriol i la pujada.

10 minuts.- Restes d'una edificació (95 m). En mig del bosc. Aquí trobem un camí que puja de la nostra esquerra i podem seguir-lo o bé continuar pel nostre camí, doncs són paral·lels i més amunt s'ajunten. Seguim per bosc.

15 minuts.- Drecera (125m). Deixem el camí que planer fa volta, per prendre una drecera que surt de la nostra esquerra. Pujada forta fins trobar de nou el camí i seguir-lo cap a l'esquerra.

El camí ara va, en pujada, per sobre d'un marge de pedra, fa un revolt a l'esquerra i arriba a la carena. Ja veiem l'Ermita.

25 minuts.- Carena (180 m). El camí fa un gir a l'esquerra, segueix pel mig de la carena, s'acaben els pins i ara per entre matolls, entre altres, de garric, llentiscle i bruc boal, primer fa planer i després pujada, per arribar a una primera gran torre elèctrica, on enllacem amb una pista.

35 minuts.- Torre elèctrica (245 m). La superem, enllacem amb un caminet amb marques verdes que ve de l'esquerra, passem una nova torre elèctrica i tornem a enllaçar en dos noves pistes que arriben de la nostra esquerra, ja en el mateix cim.

40 minuts.- Puig de Sant Ramon o de Montbaig (289 m). Gran, ample, planer, amb l'Ermita, un pícnic, contenidors, bar i un munt de turistes. Bones vistes en totes direccions.

Baixada desfent el camí d'anada.

HORARI

Tenim, sense comptar parades, 40 minuts de pujada i 25 de baixada.

DESNIVELL

El desnivell acumulat és de 245 metres, tant per pujar com per baixar.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer tot l'any, llevat als mesos d'estiu on la calor

pot fer molt penosa l'ascensió. Recomanem fer-la a l'hivern.

PUNTS D'INTERÈS

Des del cim podem veure cap el nord la serra de Montserrat, la de Sant Llorenç i al fons part del Prepirineu, com la serra del Cadí. Enllaçant amb llevant, veurem tota la plana del baix Llobregat, amb les seves viles i comunicacions, Collserola, Barcelona i Montjuïc. Ja cap el sud, tenim el Delta del Llobregat i la Mediterrània, mentre que cap a ponent veurem el massís del Garraf amb la Morella i la banda del Castell de l'Eramprunyà.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és Mediterrani i molt influenciat per la marinada. Terreny molt sec i on és difícil trobar dies de fred inclòs a l'hivern. Forta xafogor a l'estiu. La vegetació està composta també de plantes de clima mediterrani i on hi destaquen el pi i el llentiscle.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret i roba protectora del vent a l'hivern. Fora d'aquesta època, es pot anar en calça curta. L'excursió es pot fer en wambes, llevat que no hi hagi plogut, doncs es fa fang. També és recomanable una màquina de retratar i uns binocles. No trobarem aigua, així que cal dur-la •

ALTES DEL MES DE FEBRER

Josepa Bea i Narciso
 Alfons Tatger i Romerales
 M. del Carmen de Arriba Rico
 Luís Larrumbe Espinosa
 Irene Manresa Mallol

Celsa Pérez Gil
 Yerko Villarroel Hernández
 La nostra més cordial benvinguda i el desig d'una
 ben profitosa estada a l'Agrupació •

CONDOLS

Hem rebut notícia de la mort de la mare de la nostra consòcia **Dolors Marro**. Des d'aquestes línies li expressem a ella i demés família el nostre condol.

També hem de manifestar el nostre condol al soci **Joan Tarruella**, per la mort de la seva mare, la senyora Àngela •

PAGAMENTS

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

COMPTES BANCARIS (IBAN):

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

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

CORREUS ELECTRÒNICS

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

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

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

ALP SPORTS

TOT PER L'ESQUÍ

TOT PER MUNTANYA

15% descompte SÒCIS A.E.C.

BARCELONA

Av. Gaudí, 36
 93 436 46 43

Equip de constructors d'iglus de l'AECL, la Molina. 15 febrer 2014 (foto: Oliver Vega)



Construccions d'iglus al pla de l'Anella, la Molina. 15 febrer 2014 (foto: Oliver Vega)





HORARI SECRETARIA A.E.C.

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

SECCIONS

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



1912



2013



AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

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

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

web: www.aec.cat

Edita: AEC

President: Jep Tapias

Amb la col·laboració de:



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



Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Coordinador: Manuel Cabanillas

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Manuel Cabanillas, Jordi Pino, Caterina Rodríguez, Xavier Sánchez, Pep Molinos, Cristina de Irala, Xavi Díez, Domènec Palau, Carles Danon, Joan Vives, Santi Rodríguez, Quim Llop, Rosa M. Soler, FEEC, Joan Carles Domínguez, Oliver Vega, Llaura Grau, Joan Tarruella, Xavier Soriano .