



1912

butlletí informatiu
març 2017

Agrupació Excursionista "Catalunya"

SEM. Camí del bosc. Tuc de Quadrilhes (foto: Arndt Calafell)

Pujada a la Gallina Pelada(foto: JBernat Ruiz)



Al cim de la Gallina Pelada (foto: Philippe Guisset)



LA MIRADA

Què pensem en veure la gent gran?
Sembla que sempre han estat així?

*Que mai no han fet el que nosaltres fem,
pensem que és cosa de joves i que no pot ser;
quan els veiem no podem creure
que ells també han tingut els moments que nosaltres vivim ara.*

Que equivocats estem, només hem d'escoltar i aprendre, passar amb ells una estona o dues o tot el temps que calgui, deixar que aboquin tota la seva experiència, les seves vivències, gaudir dels seus relats, ells van fer el mateix que nosaltres, en un altra època de ben segur que amb uns mitjans pitjors que els nostres, ells han sigut els nostres pioners, nosaltres anem fent el camí que ells ens han preparat, les vies més difícils, les ascensions més complicades.

Pensem que quan arribem a la seva etapa tindrem darrera els mateixos ulls amb els que veiem la nostra gent gran, aprofitem ara que els tenim i els hi podem demostrar tota la gratitud que es mereixen ●

Í N D E X

- | | |
|---|---|
| 3 EDITORIAL: La mirada | 16 SEM: Super Espot - St. Maurici |
| 4 ESQUÍ DE MUNTANYA: Tuc de Quadrilhes | MUNTANYA: Recollir pessebre |
| 6 ESQUÍ DE MUNTANYA: La Gallina Pelada | 17 SEMPREPODEM: GR-92 Costa Sud |
| 7 GRUP JOVE: Sortida amb l'ERE: | 18 Esquí de muntanya; Senderisme |
| 9 MUNTANYA: Camí de Ronda Costa Brava | 19 Grup Jove; SIJ; ERE |
| 11 MUNTANYA: La Flama de la Llengua | 20 CALENDARI Escola Glacera |
| 13 MUNTANYA-CULTURA: | 21 MUNTANYA - SEMPREPODEM; NOTA |
| La Flama a Montserrat | 22 MUNTANYA: Escola Glacera : Piz Palü |
| AGENDA D'ACTIVITATS: | 24 MUNTANYA: GR11 |
| 14 CALENDARI mes de març; ERE | 26 MUNTANYA: Primera vegada als Alps |
| 15 SENDERISME: Puigsacalm; | 28 MUNTANYA: Xalant per les terres de l'Ebre |
| Sortides SIJ març | 30 A.E.C.: Altes; Diversos; Normes Generals |

La primera sortida de la temporada de la S.E.M.

TUC DE QUADRILHES (1976m)

Text: Jordi Calafell – Fotos: Arnal Calafell

La Secció d'Esquí de Muntanya vam estrenar temporada el cap de setmana del 21-22 de gener. Havíem de fer el Tuc d'Aubàs (2072 m), però al final ens vam decidir pel Tuc de Quadrilhes.

Érem en Miquel Peinado, l'Amat Botines, l'Arnal Calafell, en Jordi Gavalrà, l'Adelaida, l'Iñigo i jo mateix.



Cim del Tuc de Quadrilhes

Vam sortir de Barcelona dissabte a mig matí, vam dinar a cal Manolo de Pont de Suert i abans de les cinc ja érem al refugi de Conangles on havíem de fer nit a la part lliure que, segons la central de reserves, estava oberta. Tancada.

Davant de l'imprevist vam decidir passar el túnel de Viella, fer cas a l'Amat i anar a dormir al Corrau de Ruda, una cabana situada a la vall del mateix nom a vint minuts de la carretera, a prop de Tredós. Aquí, i a les fosques, ja ens vam calçar els

esquís. Tot el grup semblàvem la família Ulises, amb motxilles i bosses de mà, ja que havíem sortit de Barcelona confiats en que dormiríem a cent metres del cotxe.

Menys en Peinado, que pot dormir en els llocs més impossibles, la resta vam passar la nit del lloro. Penseu que a la cabana hi havia un cossi amb cerveses i cava que no vam poder tastar perquè tot, cossi, aigua i ampolles eren un bloc de gel compacte. L'endemà a les 7 del matí tot seguia igual, i la S.E.M. congelada. El



A la carena

fred se'ns havia ficat als ossos i els qui em coneixeu sabeu que sempre dic les coses pel broc gros; no sabeu com em repremeixo descrivint la paupèrrima situació en que es trobaven les diferents parts dels nostres cossos.

L'endemà, a les 8 ja érem tots als cotxes, agraïnt la calefacció. Arribats al Portilló, sobre Bossost, i amb els esquís calçats vam iniciar l'ascensió per un sender que, enmig del bosc, talla les llaçades d'una pista que arriba al Còth de Baretja. Era preciós. A la cabana del coll vam decidir canviar d'objectiu perquè el Tuc d'Aubàs estava ventat i vam optar per una pala que teníem davant, mirant al nord, amb un paquet impressionant de neu pols: el Tuc de Quadrilhes (1976 m).

Malgrat la seva altitud tan modesta —encara més que la del Tuc d'Aubàs— la quantitat i la qualitat de la neu feia del Quadrilhes una laminadura

irresistible. Amb no gaire més d'una hora ja érem tots a dalt i després de les fotos de rigor vam començar el descens desitjat, primer per la pala i després pel bosc. Els més valents —i més joves—, l'Amat, en Jordi i l'Arnal —aquest darrer en snowboard— van fer tot el descens pel sender del bosc. La resta vam gaudir d'una baixada fàcil i preciosa per la pista, aturant-nos per sentir el silenci que només trencaven els crits rovellats dels corbs.

Aquesta ascensió, que no arriba als 800 metres de desnivell, tant si es va al Tuc d'Aubàs com al de Quadrilhes, és una excursió ideal per a la iniciació en l'esquí de muntanya: un desnivell assequible, voltes maria gens exposades, un bosc espectacular i unes vistes esplèndides. Des de la S.E.M. esperem que l'Iñigo, en Jordi i l'Adelaida es facin socis de l'A.E.C. i que puguem compartir amb ells la il·lusió per la muntanya •

Segona sortida de la S.E.M.

LA GALLINA PELADA

12 de febrer de 2017

Per: Philippe Guisset

La Secció d'Esquí de Muntanya

*ha fet la seva segona sortida aquest cap de setmana
incloent-me a mi com a "nou" membre de la secció.*

Encara que la previsió pel diumenge indicava que la meua primera sortida seria un repte pel temps (neu i vent de 60 km/h), es va decidir mantenir la sortida altrament només fos per a practicar amb els "Arvas"!

El mateix diumenge a les 6:00, vam sortir els 5 (Miquel Peinado, l'Amat Botines, Nil Camps, Bernat Ruiz i jo) cap al Pedraforca amb l'objectiu d'aprofitar la neu i intentar el pic. En arribar al lloc, ens vam adonar (amb gran decepció de l'Amat) que la cota de neu era més adequada per a caminar que no pas per a esquiar i vam haver de desviar-nos (amb gran satisfacció d'en Miquel) cap a la Serra d'Ensija.

Vam començar la pujada des de l'aparcament, per allà les 8:00, i vam passar a través del bosc per després pujar per la vall de la Font d'Ensija. Es pot dir que l'entorn era de lo més canviant, tant per la qualitat de la neu com pel temps; vam passar de neu dura a pols i de boira amb calma a vents forts i cels "blaus", això era adaptació constant. Després de dues hores de pujada, vam arribar al refugi Del-

gado Úbeda i vam aprofitar la "micro zona lliure" per a descansar i recuperar forces per a la part final.

Vam fer els últims 900 m d'una tirada fins la Gallina Pelada (2322 m) que ens va acollir amb un vent "huracà" que quasi s'emportava els esquís... les màscares van sortir ràpidament de les seves fundes!

Després d'uns minuts, un màxim de 4 paraules intercanviades i una funda de pells arrancada, el grup es va llençar per la baixada per escapar del vent i del fred. La baixada es va fer sense cap incidència, buscant la neu verge i el plaer de lliscar entre els arbres, els núvols, les plaques de gel i els excursionistes amb raquetes amagats a la boira.

Vam arribar tots sans i estalvis i frescos al cotxe que ens va portar tranquil·lament de tornada a Barcelona.

He d'admetre que ha estat un plaer compartir aquesta primera experiència amb el grup i les ganes hi són per viure'n més.

Una abraçada i fins aviat •

SORTIDA AMB L'ERE

Per: Amat Botines

Dissabte 11 de febrer ens vam trobar a Palau Reial a les 8:30 algunes de les integrants del Grup Jove (Mar, Clara, Jordi, Joan A, Arnau i Amat), els integrants de l'ERE (Yolanda, Miquel, Miguel i Xavi), l'Iñigo, la Maria i l'Òscar, que venien a provar. Vam omplir els cotxes necessaris i els sobrants els vam deixar allà mateix i vam enfilar cap a la urbanització del Lledoner, a l'Ordal.



bar de trobar-li el punt hehehe. Apart, costa un munt de posar i regular, tant és així que mentre fèiem passos de ball per intentar posar-nos tota la indumentària, la Ona (que efectivament s'havia adormit)



En arribar, un dia gris i fred ens va fer afanyar cap a l'entrada de l'Avenc, amb ganes ja de ficar-nos dins i resguardar-nos del fred. Però no tot seria tan fàcil: abans calia posar-nos tot l'equipatge: croll, puny, pedal, davallador, mosquetó de fre, arnès de pit, casc, frontal i, el pitjor, l'arnès d'espeleologia, al que no hi estem habituats i que alguns no vam aca-



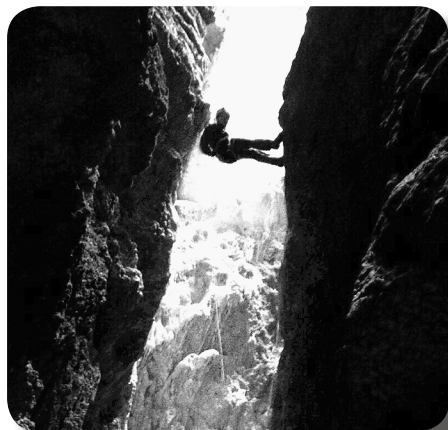
va arribar i es va incorporar a l'expedició a l'Avenc dels Esquirols.

Cap dins! Poc a poc (molt poc a poc), i escortats pels amabilíssims membres de l'ERE, vam anar davallant els primers fraccionaments del primer pou de 20 metres i dues boques, per les diferents tres línies que vam obrir. Tot seguit, passàvem per una petit forat que ens duia a un segon pou més curt però totalment volat. Ara sí que estàvem a les fosques del tot! La temperatura era molt més agradable que a l'exterior i ja ens envoltaven les estalactites i estalagmites, formades al llarg de segles i més segles... quina bellesa! A les coves sembla que tot s'aturi... quina tranquil·litat... Però a mesura que ens vam anar arribant totes i tots al fons del pou, aquest una mica estret, la tranquil·litat es va anar esvaint.

En Miquel ens va ensenyar la continuació de l'avenc: un estret pas de gatera duia a un gran pou de 40 metres, que vam deixar per un altre dia, ja que ara tocava començar a pujar. Cap amunt! Punys, crolls i pedals van entrar en acció. Amb uns simples moviments (o no tant simples), vam anar pujant per les cordes, refent la línia per on havíem baixat abans. I de nou a la superfície terrestre, el fred vent continuava present. I a sobre, mentre recollíem el material es va posar a ploure...! Per sort els cotxes eren ben a prop i vam decidir anar a dinar dins d'algun bar de Vallirana, on vam posar punt i final a una magnífica jornada d'espeleologia.

Moltíssimes gràcies a l'ERE per la seva paciència i amabilitat en acompanyar-nos als principiants del Grup Jove, sou els millors!

De ben segur que repetirem aquesta i altres coves, la seva màgia ens va encantar...! ●



CAMÍ DE RONDA COSTA BRAVA

Per: Marta Caveró. Fotos Miquel Budi

El passat dissabte 4 de febrer ens vam trobar una bona colla de senderistes per fer un tram del Camí de Ronda de la Costa Brava.



Després d'un bon esmorzar davant del mar, a Calella de Palafrugell, vam iniciar el recorregut de la nostra sortida. Mentre anàvem caminant s'esqueixaven els núvols i sentíem l'escalfor del sol. El mar estava mogut a causa del vent i ja era un espectacle només veure i sentir.

Amesura que anàvem caminant, Calella ens oferia una imatge de postal i molts de nosaltres vam aprofitar per a

fer fotografies entre "mira que és preciós, eh?" Miràvem i admiràvem la bellesa del camí i l'entorn. Aquell bosc tan divers fins a tocar d'aigua, les olors que ens van acompanyar tota l'estona: la dels pins, els eucaliptus, la marinada...

Tranquil·lament vam anar passant prop del Cap Roig, la Cala del Crit, Cap d'en Planes, Estreta, Foradada i Poblat Ibèric fins arribar a la Platja Castell. Aquí va ser el punt àlgid de la mini aventura.



La caminada havia transcorregut entre 14 metres d'alçada i per la sorra, però ara havíem de travessar una riera en mig de la platja i anava tan plena que ocupava tota la sorra: fora botes o vambes i de peus a l'aigua. Però les onades eren molt altes i es trencaven amb tanta força que havíem de buscar el moment per mullar-nos menys.

Hi va haver de tot: uns descalços, d'altres calçats i xops, es clar, els més agosarats sense pantalons, unes amb mig cos a l'aigua, d'altres amb els cos sencers, en fi, d'allò més divertit i acaronat per un sol esplèndid.

Després d'eixugar-nos i riure una bona estona, vam continuar fins La Fosca

on ens esperava l'autocar per portar-nos a dinar a Sant Antoni de Calonge. Aquí vam fer un bon àpat mentre comentàvem les experiències i els "futboleros" donaven un cop d'ull al partit del Barça.



En resum, una sorpresa per a tots nosaltres que vam poder gaudir de la quietud d'aquests paratges a l'hivern fent una excursió diferent a les habituals, plena d'encant i que va ser un esclat pels sentits.

Brindo per dies com el d'ahir i us convido a continuar sortint per conèixer més el nostre petit gran País ●

LA FLAMA DE LA LLENGUA

AL TOSSAL DEL REI

Diumenge, 12 de febrer de 2017

Per: Jordi Romagosa (soci 1224)

A 3/4 de 7 ens havíem de trobar 8 amics a Pedralbes, passa de l'hora i només som 7, no hi ha manera de localitzar la que faria 8 i decidim marxar; la ruta és llarga.



Parem a fer un mos, un cafè i alguna necessitat més a l'Hospitalet de l'infant.

A les 10 som a Fredes, el cel és ben tapat i els cims s'amaguen dins de la boira.

Cap a la una ens anem ajuntant dalt del Tossal del Rei (Aquest cim de 1350 m. És el punt més occidental de Catalunya i hi conflueixen les demarcacions

de Catalunya, País Valencià i Aragó, (concretament la dita Franja de Ponent)

Enguanys s'ha encarregat dels actes de RENOVACIÓ DE LA FLAMA el CENTRE EXCURSIONISTA D'OLOT.

Adalt del cim, la temperatura baixa (3°C), la boira espessa i el vent huracanat (93 km/h), fan inestables les



nostres passes i aigualeixen la festa.

Ens hem aplegat una vuitantena d'excursionistes, procedents d'Olot, Barcelona, Igualada, Castelló, La Sènia, també ens acompanya en Vicent Pitarch, Filòleg de llengua catalana i autor d'uns quants llibres.

Formem una rodona i escoltem els parlaments dels Presidents del Centre Excursionista de Castelló, del Centre Excursionista d'Olot i de l'Agrupació Excursionista "Catalunya". Els valencians canten "Lo Tio Canya" i finalment tanquem l'acte amb el cant dels Segadors i visques als Països Catalans.

El mal temps ens apressa a baixar del cim per anar fins Fredes, i d'allà, per una dreuera que ens van descobrir la gent del país, arribar-nos a La Pobla de Benifassar, per ficar-nos a l'Hostal Font Iluny, on ens hi espera una excel·lent olleta, carns variades, amanida i postres.

Tots dempeus, ens acomiadem del fanals que guarden la Flama, encesa davant de la tomba de l'estimat mestre Pompeu Fabra i cap a casa que el camí és llarg. Fins l'any que ve, que celebrarem la 49 edició •





ALP
SPORTS

TOT PER L'ESQUÍ

15% descompte SOCS A.E.C.

TOT PER MUNTANYA

BARCELONA

Av. Gaudi, 36
93 436 46 43

L'AGRUPACIÓ A LA 48 EDICIÓ DE LA FLAMA A MONTSERRAT

Barcelona 19 de Febrer de 2017

Per: Jordi Pino

Un any més, la nostra Agrupació ha estat representada per 7 socis, en la 48 edició de la Renovació de La Flama de la Llengua Catalana celebrada a Montserrat.



Una Flama que enguany la FEEC havia encarregat al Centre excursionista d'Olot i que amb gran solemnitat han dut des de Prades de Conflent fins a Montserrat, passant pel Tossal del Rei, partió entre el Principat, la Franja i el País Valencià, i on es va repartir a diversos representants d'Entitats excursionistes, incloses les d'aquest territori Valencià.

Un acte, on hi foren presents i feren un petit parlament, el tinent d'alcalde

d'Olot, en Josep Berga, els Presidents del Club excursionista d'Olot, de la Federació, de l'UFEC, en Jordi Mir i finalment el Pare Abat de Montserrat, Josep Maria Soler i Canals, que s'encarregà a més a més d'encendre la Flama a l'atri del Monestir.

L'any vinent està previst que aquests L'actes els duran a terme el Centre excursionista de Sant Feliu de Codines i esperem que la nostra Entitat participi novament d'aquesta 49 edició •

CALENDARI D'ACTIVITATS MARÇ

DATA		SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
4	ds	Muntanya Senderisme	Puigsacalm	Pere Mansilla
4 i 5	ds-dg	SEM	Travessa Super Espot –St.Maurici	Miguel Peinado
7	dt	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
9	dj	Veterans	Trobada mensual	Frederic Planas
11	ds	Muntanya	Recollida Pessebre Santuari de Pinós	Josep Bou
14	dt	SEAM	Reunió de la secció (20:30h)	
18	ds	Muntanya Semprepodem	GR-92 L'Ametlla de Mar – L'Ampolla	Jan Folch i Margarida Sánchez
18 i 19	ds-dg	SIJ	Sortida	
19	dg	ERE	Avenc de St.Cristòfol	
25 i 26	ds-dg	Grup Jove S.E.M.	Iniciació esqui de muntanya: Campirme. Reunió: 16 març	Amat Botines
Tots els dimarts		AEC	Labors	M. Antònia i Mari

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

E.R.E.

Dissabte, 11 de març de 2017

Avenc de Sant Cristòfol –74 m profunditat (Begues – Baix Llobregat)

<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2012/12/avenc-de-sant-cristofol.html>

SENDERISME

PUIGSACALM (1.515 m)

Fàcil ascensió a aquest cim, situat a cavall d'Osona i la Garrotxa, amb boniques vistes sobre ambdues comarques i sobre el Pirineu.

Data: dissabte, 4 de març de 2017

Lloc i hora de sortida: 7 h local Agrupa, 7:15 Fabra i Puig

Transport autocar. Si no s'arriba a un mínim de persones s'hi aniria amb cotxes particulars.

Preus (inclou autocar i dinar): Socis 33 € - Socis on line 38 € - No socis 43 €

Ingrés al compte La Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123

Inscripcions: Fins dijous, 2 de març a les 20 h.

Itinerari: Collada de Bracons - Font Tornadissa - Rasos de Manter - Puigsacalm. Tornada desfent el mateix camí.

Desnivell: +400m -400m.

Recorregut: 8 km.

Material: Calçat i roba de muntanya d'abric i protectora del vent. Trobarem aigua a la Font Tornadissa.

Vocal: Rosa M. Soler 699537419

IMPORTANT: És obligat llegir les Normes generals de les sortides de l'A.E.C. i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordeu també que cal estar en possessió de la targeta de la FEEC del 2017 •

Sortides SIJ març (dies 18 i 19)

TXEIENS: Santuari de Bellmunt: Dissabte petita excursió per la zona.

Diumenge, baixar caminant fins a Vidrà.

XERPES: Vimbodí-Muntanyes de Prades-Mont-ral(nit)-baixada cap a Valls.

SIOUX: Raquetes — Puigllançada

TREKINGS: Sortida de Neu: Vallter

JUVENILS: Sortida de Neu: Queralbs - Coma de Vaca (Dormir) - Balandrau - Ribes de Freser •

SEM TRAVESSA

SUPER ESPOT – SANT MAURICI

Data: Dissabte, 4 a diumenge, 5 de març de 2017.

Hora: A concretar

Transport: Cotxes particulars.

Dificultat: Mitja. Segons condicions de la neu, poden ser necessaris grampons i piolet.

Itinerari: Final telecadira Super Espot – Clots de Montanyó - Collada de Montanyó – Estany Negre de Peguera -Refugi J.M.Blanc – Estany de la Llastra – Coll de Monestero – Vall de Monestero – Estany de Sant Maurici – Espot.

A la nostra web hi trobareu informació més detallada del recorregut.

Cal Portar: Material d'esquí de muntanya, sac, llençol, piolet, grampons, ARVA, pala i sonda.

Reunió: A l'AEC, dijous 23 de febrer. A les vuit del vespre. Confirmeu la sortida abans, si és possible, per reservar plaça al refugi el més aviat possible.

Vocal: Miguel Peinado (629 791 749; miguelpeinado56@gmail.com).

Nota: Sortida subjecta a les normes establertes de l'AEC per activitats de muntanya. La inscripció implica la seva acceptació ●

REUNIÓ INICIAL S.E.A.M.

Convoquem pel dimarts dia **14 de març a les 20:30**, la primera reunió de la Secció d'Escalada i Alta Muntanya de l'Agrupació.

Com ja sabeu, des de fa força temps la secció no fa activitat oficial.

L'objectiu de la reunió és plantejar les línies generals que volem que segueixi la secció i començar a programar alguna activitat.

Us animem a portar idees i a pensar entre totes quins àmbits volem que cobreixi la secció.

Us hi esperem amb moltes ganes! ●

VETERANS

La reunió mensual de veterans canvia de data.

A partir d'ara serà el segon dijous de cada mes.

Frederic Planas ●

GR-92 COSTA SUD

GR-92 de Sant Jordi d'Alfama a l'Ampolla

Activitat: Excursió de muntanya participativa per a socis i sòcies.

Dia: Dissabte, 18 de març de 2017.

Hora de sortida: 7 h a l'Agrupada – 7:15 h a Palau Reial

Transport: Autocar. Si no s'arriba a un mínim anirem en cotxes particulars.

Inscripcions: Fins dijous, 16 de març a les 20 h. Places limitades a la capacitat del bus.

Preus: Socis/sòcies 20€, socis/sòcies online 25€. Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupada: la Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123.

Desnivell: 240 m

Recorregut: 24 km aprox. (7,5 km Castell de St. Jordi d'Alfama- L'Ametlla de mar + 16,5 km L'Ametlla de mar- L'Ampolla). Hi ha la possibilitat de fer tot el recorregut o bé només els 16,5 km. L'autobús deixaria als caminaires al Castell o a l'Ametlla depenent del recorregut triat.

Horari aproximat: 7 hores aprox.

Dificultat: Moderada per la distància

Itinerari: Sortida des del Castell de St. Jordi d'Alfama, Cala Vidre, Cala Forn, Cala Mosques, Platja del Torrent del Pi, Platja Estany Tort, Platja de Pixavaques, L'Ametlla de mar, Cala Pepo, Cala Bon

Caponet, Platja de Bon Capó, Port de l'Estany, Platja de Port Olivet, Platja de Santes Creus, Platja de la llenya, Platja de l'Estany podrit, Roca de l'illot, Platja del Pont de l'Àliga, Cala Morros, Platja de Sta. Llúcia, Platja Morro de Gos, Cala La Buena, Platja de Cap Roig, Cala Maria, Cala Baconé i L'Ampolla.

Material: Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, aigua i menjar per a tot el dia, crema solar.

Vocals: Jan Folch (629 49 16 49) i Margarida Sánchez (669 609 223).

Normativa: És obligat llegir les Normes generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Els inscrits han de tenir el carnet federatiu de la FEEC en vigor, si no, és obligatori contractar una assegurança per la sortida. Cadascú és responsable de si mateix, del que pugui fer o del que li pugui passar.

Apunts de la sortida: El GR92 o sender del Mediterrani és un sender de gran recorregut. Passa per Catalunya, el País Valencià, Múrcia i continua fins Andalusia. Forma part del sender europeu E-10 (Mar Bàltic-Mediterrani). Es diu així perquè el tram català havia d'estar acabat l'any 1992, pels jocs Olímpics de Barcelona. El tram de Catalunya és de 560 km a través de 31 etapes, que segueix tota la costa catalana, mostrant la diversitat de cales, platges i paisatges mediterranis, com també les serres litorals. Caminant-hi

gaudirem de l'enorme diversitat del litoral català. En aquesta sortida us proposem fer la part final de l'etapa 28 i l'etapa 29 sencera. Totes dues etapes constitueixen un dels trams més interessants del GR92. Descobrirem un tipus de costa amb una personalitat pròpia, que no és possible trobar en altres llocs del GR. El GR92 es fa en aquests dos trams, plenament "Mediterrani",

pel seu itinerari passarem per cales i penya-segats, amb desnivells suaus, per primera línia de costa i utilitzant el camí de ronda, sempre que sigui possible. Es tracta de dues etapes obligatòries per a tots els amants del GR92, i recomanable també per a tots com una "mostra" del que vol ser aquest sender •

SANTUARI DE PINÓS

RECOLLIR EL PESSEBRE

11 de març 2017

Hora de sortida: 7h a l'Agrupada, 7:15 Palau Reial

Activitat per senderistes i no senderistes (cultural)

Senderistes: Etapa 8 del GR7 des del Santuari del Miracle fins al Santuari de Pinós.

Desnivell +227m, -152m. Recorregut 11 km. Horari aproximat : 4 hores

No senderistes: Visita guiada del Monestir del Miracle i els seus retaules.

Transport: Autocar, dinar a l'Hostal de Puigpinós. El mateix menú que el del dia d'anar a posar el Pessebre. Cal portar l'esmorzar.

Inscripcions: Fins dijous dia 9 de març a les 20h.

Preus: Socis 30 euros, No socis 35 euros. Cal ingressar l'import corresponent al compte de l'Agrupada: la Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123.

Vocal: Josep Bou 687731276

ESQUÍ DE MUNTANYA

DATA	SORTIDA	VOCAL	Telèfon i mail	REUNIÓ
29 abril 1 maig	Culfredes	Pere Carrascal	619 293 799 perecarrascal@gmail.com	20d'abril
20/21 maig	Besurta	Joan Cabré	659086518 cabremiretjoan@gmail.com	11 de maig

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

GRUP JOVE 2016-17

Data	Vocals	Activitat i localització	Reunió informativa prèvia
Abril 14 a 17	Anna, Ber- ta, Helena O, Mariona	Caminar (lloc a determinar)	Divendres 7 d'abril (20:30)
Maig 6 i 7	Pol B, Jordi M	Barrancs: Guara Alternatives: escalada, caminada	Dijous 27 d'abril (20:30)

Altres propostes a confirmar en funció de l'assistència:

Via ferrada Uldecona (Arnau i Ona)

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

Mail del Grup Jove AEC, per a qualsevol dubte: grupjoveaec@googlegroups.com

Coordinadores 2016-2017:

Anna Vallès: 650178949

Amat Botines: 662447830 •

SECCIÓ INFANTIL I JUVENIL

CALENDARI 2017

Abril: 20 i 30

Maig: 20 i 21

Juny: 10 i 11 •

Calendari de sortides de l'ERE

Dissabte, 8 d'abril de 2017

Barranc del Forat de Bóixols

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

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

CALENDARI 2017



ALPINISME

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

ESQUÍ DE MUNTANYA

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

PROGRESSIÓ PER CRESTES

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

ESCALADA EN ROCA

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

MONOGRÀFIC	29 de Març	1 i 2 d'Abril	AEC
EXCURSIONISME			
CURS NIVELL I	28 Setembre 5 i 11 d'Octubre	1 i 2, 8 i 9 d'Octubre	AEC
DESCENS DE BARRANCS			
MONOGRÀFIC	5 de Juliol	8 i 9 de Juliol	FEB
FERRADES			
MONOGRÀFIC	28 de Juny	1 i 2 de Juliol	CEE

SENDERISME

DATA	ACTIVITAT	VOCAL
1-2 abril	MONTREBEI	Josep Bou
6 maig	LES TINES DEL FLAQUER	Domènec Palau
3 juny	COSTA DE TARRAGONA	Manel Navarro
1 juliol	SERRA DE LLANCERS	Carme Capdevila

MUNTANYA - SEMPREPODEM

DATA	ACTIVITAT
22 d'abril	Serra de Cardó i creu de Santos
20 de maig	Puig de Bestracà
10 de juny	Serra Cavallera
15 de juliol	Núria, Nou Creus, Tirapits; Ull de ter

UNA ATRACTIVA ASCENSION

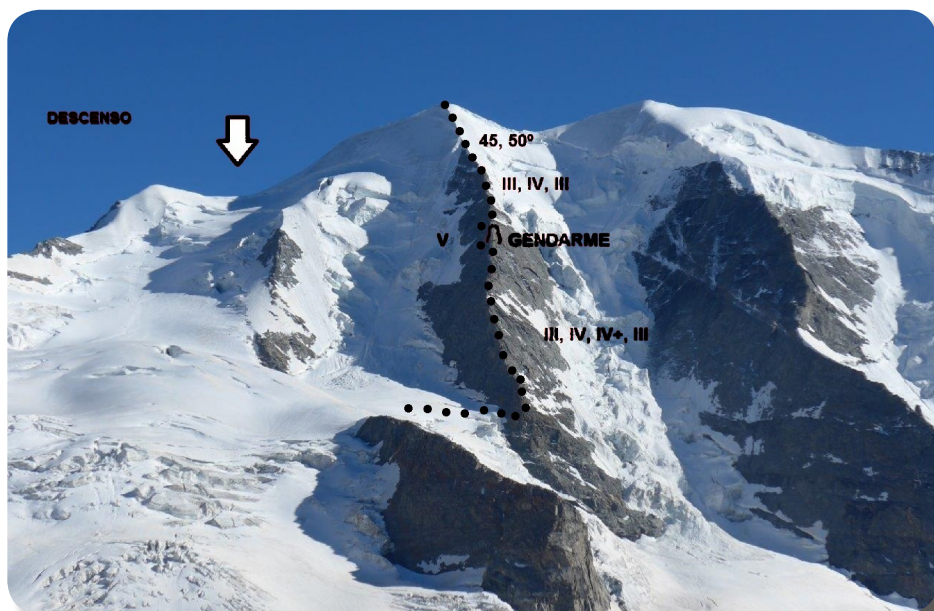
PIZ PALÜ

(Occidental), 3.882 m. Esperó Kuffner

Per: Javier Aznar

Desnivell 900 m, Desnivell Esperó 350 m, Dificultat D-III, Equipament clàssic en els passos claus.

Després de diversos anys seguits de vacances a Chamonix, vam decidir canviar a la zona de l'Engadina, cantó de Suïssa de parla alemanya, i que fa frontera amb Itàlia al Passo di Bernina. En aquesta zona més oriental de Suïssa els cims més destacats sens dubte són el Piz Bernina amb la seva famosa Biancograt, (l'Aresta Blanca del Bernina), el Piz Rogent, i el Piz Palü.



El Piz Palü és un grup de tres cims, (Occidental, Central i Oriental), i cadascun d'ells disposa d'un esperó de roca, neu i gel, que des de la Glacera de Morterasch, s'eleva fins a cada

un dels cims per el vessant N.

D'aquell estiu conservo molts records, els que menys St Moritz, res a veure amb la cervesa, això és "pijolandia" total, el Refugi Diavolezza, és un "Hotel" al peu

de la glacera, un robatori descarat pel seu preu, avui dia prop de 100 €, i el que millor recordo, és l'accés al Refugi Tschierva per mitjà de carros tirats per cavalls ja que l'accés, està prohibit a tot tipus de vehicles de motor, la Biancograt una passada d'aresta i l'accés al cim del Piz Bernina, gens senzill amb passos de IV i IV +, i per descomptat l'esperó Kuffner al Palü, tant en la part de roca com l'aresta final, guarda una certa semblança a l'Esperó Migot a la Char donnet o al Frendo de l'Aiguille du Midi.

Itinerari de la ruta: Barcelona, Berna, Zu-
ric, St. Moritz, Pontresina. Autopista
fins 100 km de St. Moritz. Una segona
opció és via Itàlia, entrant per Ventimiglia,
Milà, Lecco, Sondrio i Pontresina

Accés al Refugi Diavolezza: Es realitza
mitjançant un funivia, que talment
com al refugi Torino, et deixa a l'entrada
del mateix Refugi, s'utilitza per a les pistes
d'esquí a l'hivern, disposa d'una terrassa
panoràmica brutal sobre els cims del Palü,
i la glacera Persgletscher i Morterasch.

Aproximació a la via: del Refugi Dia-
volezza (2975 m), Travessar per
sota del Sass Queder i el Piz Trovat, en
direcció a la Fuorcla Trovat (3019 m), en-
trem a la glacera Persgletscher i la travessem
d'esquerra a dreta, en direcció a l'esperó
de roca del Piz Palü Oriental. Passarem
per un laberint de seracs, on haurem de
prendre les precaucions necessàries.
(1h i mitja a 2h).



Descripció de la via: Per mitjà de terrasses
fàcils de seguir, accedim al caient del es-
peró, l'itinerari no té cap pèrdua se segueix
el tall de l'esperó amb una escalada divertida
i gens difícil, (III, IV, III i IV +), fins aconse-
guir la base d'un gran gendarme a l'esperó,
envoltar per la seva esquerra evident per die-
dres on es troba la màxima dificultat (V), fàcil
d'equipar. Superada aquesta dificultat torna a
ser una escalada senzilla (III, IV, III), pel tall
de l'esperó fins al punt que apareix la neu, a
partir d'aquí una fina aresta ens condueix al
cim, acostuma a estar gelada, ideal per fotos,
el panorama és fantàstic.

(De 3 a 4 h)

Descens: Seguir la fàcil aresta de la via normal fins
a la Fuorcla Trovat, i baixar fins Diavolezza (2 h)

Material: Friends i encastadors per a roca
i material de progressió en glacera •

GR-11 RELAT D'UNA AVENTURA-6

Per: Lautra Rodríguez i Roger Sant

30 d'agost del 2016- Onzena Etapa



10h Ens trobem a Sants amb la Lorena, la noia del blablacar que ens puja a Arinsal. Viatge tranquil i còmode explicant-nos com hem estat aquests dies de recuperació.

13:30h Arribem a Arinsal, ens deixa al poble i busquem un lloc on dinar els nostres entrepans. Veiem que és molt aviat i que si podem, caminarem uns quilòmetres per treure'ns una part de l'etapa del dia següent. Així que arranquem direcció La Cortinada, que són uns 5km.

15:30h Comencem a caminar... i s'aproxima un subidubiiii !! Mare meva, quantes mosques que ens hem trobat, mai havia estat rodejada de tantes mosques, unes 40 sense exagerar.

18h Arribem al destí, amb una mica de molèstia als tendons, però res greu. Tot és possible! Iniciem la recerca del lloc on dormir, però sembla ser que aquest poble no ens ho posa fàcil. La única opció que tenim és dormir a la terrassa d'un bar.

21:40h Sopem i bona nit Roger!

31d'agost del 2016 – Dotzena etapa

7:30h Bon dia des de La Cortinada, recollim i anem a esmorzar a un altre lloc, no fos cas que ens "pillin" i ens facin fora.

8:45h Arranquem, amb un altre subidubi anti gravitatori, és veu que aquí a Andorra els hi agrada començar forts. Avui toca franquejar la muntanya fins arribar a Ordino, i d'allà pujar al Coll d'Ordino.

13h Arribem al coll d'Ordino, 4h intenses de pujada. Arribem morts de gana, així que dinem rodejats de 20 nens, per no perdre la nostre escènica de monitors de l'Agrup, tenim sort de saber conviure amb nens !

13:45h Arranquem del Coll direcció Encamp, agafem un camí que pensàvem que era del GR11... però quan ja portem



45' caminant veiem que no ho és! Observem que hi ha una carretera que baixa a Encamp, així que l'anem a buscar. Ens esperen 8,6 quilometres per carretera... "que nos sea leve"!

16:45h Arribem a Encamp, passem per un càmping on veiem que l'accés a les dutxes és fàcil, així que no dubtem en entrar i dutxar-nos com a regal de la nostra victòria.

19h Arranquem després de carregar-nos de menjar i berenar.

20h Arribem a l'estany d'Engolasters, on farem nit. Rentem roba i faig el meu ritual d'estiraments que em va manar el fisió pels meus tendons.

Bona nit. ●



LA PRIMERA VEGADA QUE VAM VISITAR ELS ALPS

Per: Albert Sambola

A la secció d'escalada érem un grup de joves, poc nombrós, i que ens unien les mateixes motivacions. Teníem idèntiques inquietuds, la mateixa edat, havíem trepitjat tot el territori català amb les sortides que ens proposàvem i amb els mitjans públics que teníem a l'abast. La superació personal i l'empenta que creixia amb nosaltres, van fer que les ascensions creixessin inevitablement, també en dificultat, cercant sempre objectius atractius que ens feien pensar en la propera activitat un cop assolida la fita ja aconseguida.

Som a l'estiu de l'any 1972: Proper objectiu –CHAMONIX–.



En Miquel tenia un R-8 i una tècnica particular per accelerar-lo, donant copets al genoll dret a fi i efecta de aconseguir la velocitat exacta que pretenia. La M. Antònia i jo ens enquibim al vehicle carregat amb la tenda de càmping, tot el material d'escalada i menjar bàsic necessari per passar les nostres tan esperades vacances als Alps Francesos.

Les autopistes franceses ens meravellen, així com les seves àrees de servei aptes per passar la nit amb unes condicions de comoditat i seguretat que no podem ni imaginar-nos a casa nostra. Però

albirem que en un futur no molt llunyà podrem gaudir també de les llibertats que els nostres veïns llueixen amb progrés i en la seva economia.

Instal·lem la nostra petita tenda canadenc a al càmping, molt a prop de Chamonix, envoltats d'un ambient muntanyenc impressionant, amb jovent de totes les nacionalitats on exposen el seu material d'alta muntanya per ordenar-lo, distribuir-lo o senzillament per assecar les cordes després de les seves ascensions. L'ambient ens atrapa i ja estem delitosos per formar part d'aquest entorn que absorbeix el nostre esperit.

Avui és el dia tant esperat i somiat. Després de preparar acuradament el material, iniciem les primeres passes, pensant en el nostre objectiu, per un camí ben fresat fins el refugi de La Tête Rouisse. Després el camí es complica, hem de creuar el Grand Couloir on les caigudes

de pedres són freqüents. Tot seguit per l'aresta final, amb fàcil grimpada, arribem a l'acollidor Refugi de Gouter (3.830 m).

Ens instal·lem. Dues màrfegues pels tres i segueixen arribant alpinistes. Fa un bon sol i sortim a la terrassa a gaudir del paisatge. Mai, mai, mai, mai... havíem estat a aquesta alçada ni envoltats de tant meravellós espectacle de muntanyes. Estem als Alps. El sol encara escalfa però ja decau. D'entre un grup d'italians sobresurt una potent i a la vegada melòdica veu que amb el seu cant fa emmudir a tots els presents. Les notes de la seva cançó ens fan identificar el seu títol. Tenim el cor en un puny. El sentit de la lletra en sentint-la ens esborrona. Està cantant "Torna a Surriento". El nostre tenor és invident. La seva ceguesa fa ser provocada per un accident. Ara retorna a les muntanyes que tant estima, que va poder veure no fa tant i que no oblidarà... Demà, com nosaltres, també farà el Montblanc (4.810 m).

Descansem un parell de dies. Estem eufòrics. El temps ens acompanya. Seguirem el pla establert, aconseguint a la zona de Les Aiguilles Rouges el discret monòlit de La Aiguille de l'Index de la Glière (2.595 m) per la seva aresta sud (AD).

Ara visitem El Pla d'Aiguilles assolint la més menuda de les agulles, sota El Grepon i La Grand Charmoz, La Aiguille de l'M de 2.844 m per la via clàssica, granítica i d'una elegància espectacular, l'Aresta NNE (D+).



Finalment l'emblemàtica Aiguille de Midi (3.842 m) per l'Arête des Cosmiques (AD+). Interessant escalada mixta amb algun pas d'escalada exposat i dos ràpels. Aquesta ascensió que en principi sembla que no tingui res d'especial en quant a la dificultat, va esdevenir una ascensió molt complicada amb accident inclòs, que m'agradaria relatar-vos-la més detalladament, si em permeteu, en una altra de les meves narracions.

Aquest és el resum d'aquells dies que en Miquel, la M. Antonia i jo vam ser feliços, descobrint a més a més de noves muntanyes, noves experiències que han servit per fer-nos més forts per assolir qualsevol repte, i tanmateix més fràgils, on la mà d'un amic és sempre un alè per sobreviure, en un món on els interessos personals, moltes vegades, estan pel damunt de les necessitats humanes més primordials, com és l'amistat.

Gràcies per escoltar-me •

XALANT PER LES TERRES DE L'EBRE

Amb les seves gents, seguim els seus lligallos
i senderes camí del seus cims

Text i fotos: Manuel Cabanillas

Hermenegild Carreté Bisbal (1926-2014), en "Kildo", amb la seva empatia per les Terres de l'Ebre i especialment per les seves muntanyes, em va transmetre lo seu enamorament per aquelles terres del sud de Catalunya.



Àrea de la Vall

El record de les converses al seu "campament base" a Arnes, em va decidir a calçar-me les botes, arreplegar la motxilla i tot el feto necessari per trescar i xalar per aquelles muntanyes seguint els seus lligallos i senderes, amb l'objectiu de conèixer a fons les seves varietats geogràfiques seguint les ressenyes d'en "Kildo" que tinc gelosament guardades.

Al'hora de triar per on començar: la Terra Alta, lo Baix Ebre, la Ribera d'Ebre o lo Montsià, pos no vaig dubtar a fer-ho per aquesta darrera, sia per motius de vivèn-

cies personals, sia per que s'hi alça un cim important per los Països Catalans, lo Tossal del Rei (1.349,8 m) vèrtex en la qual s'enllacen lo Montsià (Principat de Catalunya), lo Baix Maestrat (País Valencià) i lo Matarranya (a la Franja de Ponent-Aragó).

Les serres del Montsià, Godall, la serreta del Montsianell i Freginals, amb lo riu Ebre omnipresent, van centrar els primers objectius no només aplegant les ressenyes de les rutes als seus cims sinó ressenyant com arribar-hi amb transport públic, on dormir i on menjar a l'hora que donar comp-



Font del Paradís

te de què visitar, la seva cultura, les seves gents, les llegendes, les festes, curiositats i els relats de les vivències viscudes en primera persona, sobre el terreny.

L' experiència aplegada al costat de les gents d'aquelles terres, que en bona part he conegut mitjançant l'ús de les noves tecnologies i amb les que amb el pas del temps he establert una bona amistat, ha estat el motor que m'empenta a seguir la feina que m'he proposat.

Ara amb mig centenar de rutes al sarró, els propers objectius estan centrats en les muntanyes del Baix Ebre, la Ribera d'Ebre i de la Terra Alta, entre elles l'imponent massís dels Ports, que anirà alternant amb les que en resten del Montsià, una llista de cims que albiro llarga sens oblidar els altres aspectes d'una terra amb una cultura amb personalitat pròpia i una diversitat única, on lo riu enllaça mar i

muntanya en el seu recorregut de 130 km des de Ribera-roja d'Ebre al Delta de l'Ebre.

Amb llargues converses, amb els ebrencs he aplegat dades que amb donen molts arguments per confirmar la manca d'atenció de les administracions per aquell racó del Principat de 3.290 km² i quasi 200.000 habitants i que cal lluitar als seu costat per a que aquest oblit de dècades quedi enrere.

El fil conductor de les meves visites a les comarques del sud, segueix centrat en les seves muntanyes i a l'hora seguint interessat per altres aspectes d'un territori amb riquesa paisatgística i humana amb la que he anat empatitzant i que paga molt la pena viure sobre el terreny amb les seves gents i estar amb ells amb les seves reivindicacions com la del crit: "Lo riu es vida".

Més informació de les Terres de l'Ebre i rutes:
comarqueterresdelebre.blogspot.com •



ALTES DEL MES DE GENER

Mercè Arnau i Rallo

Enrique Arocas Rodríguez

Isabel Balliu Badia

Wifredo Camí Bernaus

Anna Maria González Esteban

Joan Guiu Pinyol

Lucia Martínez Martínez

Emilia Sala Juncà

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

PAGAMENTS

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

COMPTES BANCARIS (IBAN):

AEC: ES27 2100 0823 3502 0068 9123

INFANTIL: ES37 2100 0823 3102 0068 9236

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

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat

secretaria@aec.cat

comunicacio@aec.cat

agrupactivitats@aec.cat

espeleo@aec.cat

escola@glacera.com

caiac@aec.cat

coordinacio.sij.aec@gmail.com

NORMES GENERALS

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

- La dificultat, les edats, les condicions mínimes, l'equip i material així com l'horari previst i desnivell, s'indicaran sempre en la informació de cada sortida.
- No obstant, cal tenir en compte que, com a activitats a l'aire lliure que són, les excursions no estan lliures de riscos per climatologia (insolacions, fred, neu, pluja, llamps, allaus, etc.), morfologia (mal d'alçada, desnivells, despenjaments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació.
- Els participants estan obligats a respectar durant tot el recorregut el medi natural.
- Les sortides disposen d'un pla d'emergència en base als telèfons mòbils dels participants i les instruccions dels vocals, que per raons de seguretat poden modificar la ruta i els horaris.
- L'Entitat posa a disposició dels participants un full de reclamacions, a la seu de l'Agrupació •



De Palafrugell a Palamós (foto: Miquel Bodi)



De Palafrugell a Palamós (foto: Miquel Bodi)



@ Joan Guiv
04.02.2017

Calella de Palafrugell (foto: Joan Guiv)

HORARI SECRETARIA A.E.C.

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

SECCIONS

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



1912

AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

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

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

web: www.aec.cat

Edita: AEC

President: Pere Mansilla

Amb la col·laboració de:



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

Coordinació: Rosa Maria Soler

Correcció lingüística: Jordi Romagosa

Disseny i maquetatge: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Dipòsit Legal: B 11805-2015

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Javier Aznar, Joan Guiv, Pere Mansilla, Bernat Ruiz, SIJ, Àngel Porras; Manuel Cabanillas, ERE, Laura Rodríguez, Roger Sant, Jordi Calafell, Arnal Calafell, Philippe Guisset, Amat Botines, arta Caverro, Miquel Budi, Jordi Pino, Rosa M. Soler, Jan Folch, Margarida Sánchez i Albert Sambola •



2013