



1912

**butlletí informatiu**  
**novembre 2016**

# **Agrupació Excursionista "Catalunya"**

Grup Jove. Pol Soler escalant de nit la Grotta Millenium (foto: Amat Botines)







Camí de les Bateriaes de Montserrat (foto: Joan Tarruella)



Camí de les Bateriaes de Montserrat. Descansant a l'ermita de sant Miquel (foto: Miquel Budi)

# AGRAÏMENTS

**És de bon minyó ser agraït**

*Per això aquesta editorial*

*està dedicada a tots i cadascun del socis de l'Agrupació per la col·laboració que heu demostrat amb la participació de totes les tasques que heu desenvolupat al llarg del temps, davant de les vocalies, dedicant un temps que de vegades no es té i el preneu del vostre entorn familiar o professional, amb la finalitat de que tot rutlli el millor possible, amb problemes que els fem nostres, de vegades incompresos per decisions que hem de prendre i no són compartides per tothom, és per això que aquesta editorial vol ser un reconeixement als socis que per algun motiu, sempre acceptable, han decidit deixar d'estar al capdavant de una vocalia o secció.*

**Gràcies per la vostra labor •**

## Í N D E X

- 3** EDITORIAL: Agraïments
- 4** MUNTANYA: Grup Joves. Sardenya
- 9** MUNTANYA: GR-11 Relat d'una aventura-2
- 11** MUNTANYA: Blanca Pujante

### AGENDA D'ACTIVITATS:

- 14** CALENDARI mes de novembre
- 15** SENDERISME: Castell de Roset
- 16** SEMPREDODEM: Castell de Milany
- 17** E.R.E.:
- 18** PESSEBRE; PROPER MESOS

- 19** CAIAC; ESCOLA GLACERA; LOTERIA
- 20** SENDERISME; SEMPREDODEM; SOPAR DE NADAL
- 21** CALENDARI ERE
- 22** CALENDARI Grup Jove; CALENDARI Infantil i Juvenil

- 23** MUNTANYA: Escola Glacera: Pic Spijeoles
- 25** MUNTANYA: Quatre graus al Montsant
- 27** L'ITINERARI: Visita a la Fita Alta
- 30** A.E.C.: Altres; Diversos; Normes Generals



# VIATGE A SARDENYA

DEL 2 AL 12 D'AGOST 2016

Per: Amat Botines Puertas

*Aquest estiu volíem fer alguna cosa diferent... Teníem ganes d'anar lluny de la nostra terra, de la que gaudim tots els caps de setmana; i volíem viatjar més enllà del Pirineu, que tantes rutes i experiències ens proporciona any rere any (i de ben segur que ho seguirà fent).*



Pol Soler escalant de nit la Grotta Millenium

**H**i havia qui tenia més ganes d'anar als Alps, a fer alpinisme i escalada; hi havia qui tenia més ganes de platja (Mallorca, Menorca...), etc. Però quan vam contemplar l'opció d'anar a l'illa de Sardenya va haver-hi força quòrum: doncs la proposta reunia

una bona dosi de platges cristal·lines i, al mateix temps, és una illa molt rocosa, fet que la converteix en una de les principals destinacions d'escaladors d'arreu del món... Les expectatives eren força engrescadores!

**D**esprés d'algunes trobades per preparar el viatge, va arribar l'esperat mes d'agost! Tretze persones i quatre cotxes plens a rebentar (de menjar, de material d'escalada, de para-sols, d'ulleres de busseig...) vam embarcar al monstruós vaixell que ens duria a Porto Torres, al nord de Sardenya. Eren les deu de la nit del dia 2 d'agost, salpàvem i... començava l'aventura!

**L**a nit va ser llarga al vaixell, sobretot perquè el bitllet bàsic no dona dret ni a llit ni a butaca, així que hom ha de dormir com pot: estirat per terra amb alguna màrfega (els que van recordar-se d'agafar-la) i, sense res els altres. En sortir el sol, vam pujar a coberta a esmorzar i, al cap de poca estona, ja s'albirava terra! Abans de desembarcar, el Roger i el Marcel van ser els primers del vaixell a





Espectacular Grotta Millenium

provar la piscina de bord i, tot seguit ens van cridar per megafonia dient-nos que anéssim introduint-nos als nostres cotxes per desembarcar. Així ho vam fer i, cap al migdia, ja circulàvem els quatre cotxes en caravana i direcció a Capo Testa, el punt gairebé més septentrional de Sardenya. Capo Testa és una petita península unida a l'illa per un istme molt estret on només hi cap la carretera! Un cop allà vam buscar una petita i acollidora cala per fer el primer bany a l'illa... Capo Testa es caracteritza per les seves espectaculars formacions de roca granítica modelada per l'aigua i el vent: no ens vam poder resistir d'enfilar-nos una mica per algunes roques (bloc) i alguns vam fer alguna via d'escalada i tot. Quina roca més maca i especial! En acabar ja fosquejava així que vam sopar prop del far, i vam anar a fer un bivac en unes esplanades enmig de les precioses

roques de granit i vora d'una preciosa i solitària caleta. Vam gaudir d'un magnífic firmament sense contaminació lumínica i, al matí no ens vam poder resistir de baixar a banyar-nos i d'enfilar-nos per les roques que ens envoltaven: quines formes més increïbles!

**P**erò tocava agafar els cotxes per prosseguir la nostra ruta circular a l'illa (en el sentit de les agulles del rellotge). Vam parar al poble de Santa Teresa Gallura a fer els primers capuccinos i pizzes italianes, i vam seguir conduint fins a Cala Gonone, a la costa est de Sardenya. Entre una cosa i una altra, vam arribar-hi cap al vespre, i vam anar a buscar un lloc per dormir a una zona muntanyosa anomenada Buchi Arta on, quan ja arribàvem, vam patir una foratura (és a dir que vam punxar una roda). Vam quedar-nos a dormir al voltant del cotxe... i a les set del matí uns caçadors

de senglars autòctons ens van despertar tocant el clàxon perquè volien passar... Així que vam haver de moure el cotxe, i tot seguit, aprofitant que ens havien fet matinar, vam organitzar-nos per arreglar ràpid la roda i anar a gaudir de la Cala Fiuli, on vam repetir la seqüència de bany i posterior escalada per les parets properes a les platges (ben habitual a Sardenya).

**A** mitja tarda, vam recollir la paradeta, i ens vam disposar a anar a la Grotta Millenium a sopar i a dormir. La cova té fama de ser espectacular i gegantina però, per arribar-hi s'ha de passar per uns flanquejos força exposats, equipats amb cordes i un ràpel. Anàvem força carregats però finalment vam arribar a la cova!!! Era GEGANT: 100 metres de profunditat i 70 metres d'altura! I plena de vies d'escalada extraplomades! Ja era tard, així que vam anar per feina: vam preparar un magnífic cus-cus amb verdures i, mentrestant, amb una llanterna potent il·luminant-lo des de sota, el Soler va fer una espectacular via de 7è grau.

**L'**endemà al matí, vam seguir al·lucinant de la bellesa i l'espectacularitat de l'enorme cova: ens sentíem uns privilegiats d'estar allà... L'Helena O. i el Bria van marxar d'hora perquè havien de tornar a Porto Torres a buscar la Mariona que arribava aquell migdia de Barcelona. La resta vam aprofitar el matí per provar les dues úniques vies de 6è grau que hi havia dins



Amat Botines arrampicant al Canó d'Ulassai

la cova, i satisfets/es, vam remuntar el camí equipat per tornar a Cala Gonone. Allà ens vam trobar amb la Mariona i companyia i vam fer uns gelati, vam banyar-nos i, al vespre vam sopar en un ristorante que va resultar no ser gaire autèntic (només cal fixar-se en el seu nom: La siesta).

**E**l matí següent, vam fer dos grups: el Bria, el Soler i l'Arnau se'n van anar



a Cala Goloritze a escalar la mítica Aguglia Pinnacle (via llarga), i els altres vam anar a visitar Petra Longa, uns penya-segats rocosos que queien al mar, i a fer una mica d'escalada pels sectors de Santa Maria Navarrese. A l'hora de sopar vam retrobar-nos i vam fer un bivac just sota del sector Ichnusa, unes boniques parets de roca calcària (la que predomina a gairebé tota l'illa).

**E**ls més "engatillats/des", ens vam llevar ben d'hora per escalar-les abans que hi toqués el sol, i quan la calor ja no es podia suportar més, vam dirigir-nos cap a Ulassai, un poblet de muntanya de l'interior de Sardenya on, gràcies a l'altura, la temperatura era una mica més suportable. Un pagès d'ovelles ens va donar

indicacions per poder arribar dintre del Canó d'Ulassai: allà vam aprofitar tota la tarda-vespre per fer fotos, tocar la guitarra, escalar i fer teles, fins que es va fer fosc.

**V**am dormir pel bosc, en un lloc que el pagès sard ens havia indicat i, l'endemà alguns vam seguir explorant el Canó i esculant (vam confirmar que és de les millors zones de l'illa per escalar en plena calorada), i uns altres van seguir fent teles, cantant i tocant la guitarra... Després vam baixar a dinar al poble de Jerzu (molt autèntic i rural: carrers estrets i drets, parets blanques...). Tot seguit, vam continuar conduint, ja que havíem d'arribar a la costa oest! Vam passar per la capital: Cagliari, al sud de l'illa, i finalment, ja fosc, vam arribar al poble miner de Masua. Allà



Canó d'Ulassai

vam sopar unes fantàstiques botifarres que havíem comprat al macellaio (carnisser) d'Ulassai, i vam prendre un bon vi de Jerzu (terra de vinyes). Només afegir que la nit va acabar amb un bany nocturn multitudinari a la llum de les estrelles...

L'endemà al matí vam visitar el poble de Masua (o més ben dit el bar de Masua) ja que estàvem una mica cansats tots plegats. Els del bar eren molt simpàtics i ens van preparar una bona amanida d'embotits de la zona que ens va ajudar a recuperar-nos. A la tarda alguns vam anar a fer el que seria l'última arrampicata (escalada) del viatge, al bonic sector de Castello dell'Iride: espectaculars les vies i espectaculars les vistes a l'illot rocós del Pan di Zuccherò, molt imponent davant la costa (i es veu que també té rutes d'escalada!).

Vam passar l'última nit al bosc de pins de Masua (on està permesa la pernoctació): vam preparar una bon sopar i vam contemplar l'espectacular lluna de sang (es veia absolutament vermella degut a la gran quantitat de pols en suspensió que hi havia).

I va arribar l'últim dia! Al matí, vam conduir fins a l'Alguer, allà vam fer l'últim dinar en un restaurant i, vam passar la tarda fent turisme pel centre emmurallat de la ciutat. Hi havia molta gent i molta vida, vam fer uns gelati, vam anar al mercadillo i fins i tot alguns van pujar a algunes atraccions de la

fira, al port.

Vam sopar uns boníssims tagli de pizza, i vam conduir els últims quilometres que separen l'Alguer de Porto Torres, tancant d'aquesta manera la circular a l'illa de Sardenya i, vam embarcar molt adormits a les quatre de la matinada... Dintre el vaixell vam caure morts de son (aquest cop tots amb la màrfega) i vam dormir fins a l'hora de dinar del dia següent. Vam passar tota la tarda a coberta recordant les vivències a Sardenya i veient com s'anaven apropant les costes catalanes.

El dia 12 d'agost a les sis de la tarda vam tornar a trepitjar el port de Barcelona posant punt i final a l'aventura sarda... O tindrà una continuació? Ens van quedar molts indrets de l'illa per visitar, així que de ben segur que hi tornarem! Tot i que potser millor que no sigui en ple estiu..!

Per acabar aquest petit recull de vivències que vam compartir a Sardenya jo, el Pol Soler, el Pol Bria, l'Ovidi, l'Helena Olsz, l'Helena Calafell, el Roger, la Gemma, la Clara, la Mariona, la Lia, l'Arnau, el Marc i el Marcel (i també el Xavi que ens va engrescar a anar-hi tot i que al final no va poder venir), us vull dir (i segur que estareu d'acord amb mi) que van ser uns dies genials, intensos, imprevisibles, divertits i emocionants.

Moltes gràcies a totes i tots per fer-ho possible! On ens retrobem la propera vegada? •



# GR-11 RELAT D'UNA AVENTURA-2

Per: Roger Sant i Laura Rodríguez

**Dia 15 d'agost del 2016**

**Tercera Etapa:**



**7h** Bon dia, ens despertem des de Bera, esmorzem amb son, però carreguem la motxilla a l'esquena a les 8:15. Avui és una etapa llarga.

**9:15h** Arribem dalt del primer turó que hem hagut de pujar, i he decidit confirmar la meva pròpia teoria; aquí, al país basc no saben fer camins que pugin fent zigzag... aquí tot puja recte, tal com és!!

**11:40h** Arribem al Coll de Lizaieta, que té un magnífic bar on ens donem el gust de prendre unes begudes refrescants, juntament amb una parella gran de França, que ens pregunta què estem fent i es sorprenden de la nostra edat i del repte que ens hem proposat. Més tard, arriba una parella ciclista i també parlem amb ells, amb l'home hi mantenim una conversa intensa i interessant, que ens ajuda adonar-nos que el què estem compartint és una

aventura del nostre llibre de la vida, i això ens comportarà engrandir la nostra amistat.

**14h** Parem a dinar, en una ombra, estem fatigats de calor! En aturar-nos m'han agafat rampes a la panxa!!! És molt rar, ric i em queixo del dolor a la vegada... el Roger no sap què fer! Havent dinat ens hem regalat 15' de migdiada, la calor ens té cansats. S'aproxima un "subidubi"!!!

**18h** Havent superat la pujada, ens regalen unes vistes increïbles, veiem el mar des de dalt!! Toca seguir caminant, hem d'arribar a Elizondo abans de què sens faci fosc. Baixant ens trobem una font, que ens salva una miqueta la vida, ja que veníem morts de calor i amb les cantimplors al límit. Un home se'ns creua, és un home curiós... diguéssim que té 14 dies de vacances i vol fer tot el que pugui del GR11!

**20h** Arribem a Elizondo havent fet auto stop l'últim quilòmetre... era per carretera i si ens ho podíem estalviar millor! Decidim anar a un bar a fer patates braves... però per dissort, aquell bar, just en aquell, no en feien! Busquem lloc per dormir... està difícil. Així que acabem instal·lant-nos a les portes d'un poliesportiu que té sostre. A les 22:30h rebem la visita d'uns nois encuriosits.. els hi ha

agradat massa el nostre fogonet... diuen que és molt guapo i potent!! El Roger i jo marxem d'allà, cames ajudeu-me, amb la por de què ens el poguessin prendre a mitja nit! Acabem dormint un cop més a la porta de l'església!

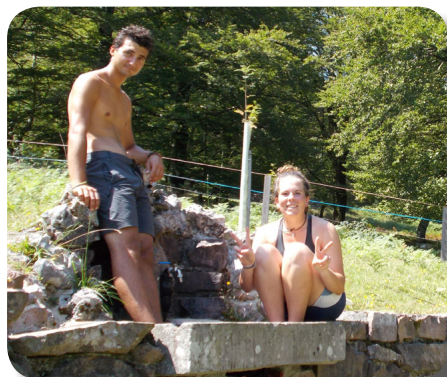
## **Dia 16 d'agost del 2016:**

### **Quarta Etapa:**

**7h** Bon dia des d'Elizondo! Avui és una etapa llarga i dura... Volem dormir al Coll de Sorogain, que està a uns 10km de Burguete. Així que comencem amb energia i actitud.

**14h** Quin matí que ens estem cardan! Pujades i més pujades... boscos plens de falgueres, molta calor i poca aigua... Per fi hem arribat a un refugi que està tancat però té aigua! Coneixem uns andalusos. Ens espera un subidubi, el penúltim del dia! Així que tirem amunt i decidim dinar quan haguem fet la pujada, així no ens pilla la calor de les 15h quan pugem.

**15h** Arribem a dalt ens instal·lem a l'ombra d'una cabanya... dinem i dormim. Esperem que baixi la calor... Se'ns ha fet



molt tard! Arranquem a les 17h!!!

**18h** Arribem al coll on en principi acaba l'etapa... però nosaltres hem de seguir! Hem d'arribar a Sorogain. Allà s'hi han quedat els andalusos... però els dos catalans hem de seguir...

**20:30h** Arribem a Sorogain!!!! Quina felicitat! Però estem fets caldo, jo amb mal als tendons d'Aquil·les i amb butllofes que fan xof xof... Ara toca dutxar-nos i rentar roba abans de que faci gaire fred. Ens trobem una parella jove de Banyoles! Que per casualitat, coneixen a tots els amics que tinc jo a Banyoles!

Toca anar a dutxar-nos, l'aigua baixa molt freda de la muntanya... el Roger té valor i es fica de cap a peus.. però jo em dutxo per parts, fregant! Però ni se'm passa pel cap ficar-m'hi !

Rentem la roba, amb una "engatillada" relliscada del Roger! Casi carda el cul a l'aigua! Plantem la tenda per primer cop, és un "xou", i ara toca anar a dormir, ha sigut un dia llarg i cansat! Bona nit ●





# BLANCA PUJANTE

## Dama dels 3.000

Per: Josep Pujante

*Els socis joves de l'AEC sempre van amunt, a les muntanyes i a la vida. Especialment, quan són fills de socis vells de l'Agrupació que els han inculcat des de petits l'amor per la natura, la passió pels cims, i els valors dels muntanyencs, que són molts.*

*Els infants són el futur; en l'excursionisme, en el país i en tot. Però, mentre escriuen el seu present van assolint els objectius que, quan siguin adults, recordaran amb nostàlgia...*



Blanca al cim del Garmo Negro (3.065 m)

**P**er tal de seguir la tradició de la família, les meves filles bessones (de 9 anys acabats de fer i sòcies de l'AEC des de que tenien un mes de

vida), havien de pujar el seu primer 3.000 aquest estiu de 2016. I, de la mateixa manera que els seus tres germans grans, Rita, Ramon i Max (que el van coronar amb 5 anys), el cim seria el Garmo Negro, de 3.065 m, al Pirineu Aragonès.

**A** les 5 de la matinada del dia 11 d'agost va sonar el despertador. Havíem de sortir els meus fills Rita, Max, les bessones Blanca i Lucia, i jo com a cap de colla. En Max s'havia fet un esquinc el dia abans i tenia la cama més inflada i el dolor havia augmentat, no era prudent que forçés, doncs no podia caminar bé. La Lucia havia tingut diarrea i va vomitar abans d'esmorzar. Descartada. I la Rita no tenia més remei que quedar-se a cuidar a la resta de l'expedició que estava fora de combat. Així que la Blanca i jo, fent cordada, vàrem sortir cap al balneari de Panticosa i a les 6.15 h començàvem a grimpar per les roques, d'una certa verticalitat, que fan de marge dret de

la cascada. Era fosc encara i la frescor de l'albada imminent ens acariciava els rostres, tot un regal de la nit que marxava abans de llostrejar. Amb la primera llum del jorn ja érem al bosc d'avets i làrix, ensumant aquelles olors de resina humida i perfumada que només les coníferes centenàries ens poden obsequiar. Alguns esquirols saltaven per les branques. Una hora més tard ja pujàvem a bon pas pels pendents d'herba verda i groguenca, esquitxades de rosada, amb grans pedres morrèniques escampades com un decorat granític. Les marmotes sobre les lloses, ens miraven atentes i xiulaven per avisar-se. Una parada perquè la Blanca descansés de la motxilla i poguéssim beure un glop d'aigua fresca de les cantimplors, i vàrem enfilat cap a la dreta els pendents de roca i vam abordar una canal ben alpina i rosta, fàcil de grimpar, fins arribar a un prat guarnit amb roques on una família d'isards menjava pastura tendra.

**D**e cop i volta, la Blanca va reliscar en un flanqueig de pedres inestables i es va torçar el turmell en un mal gest per mantenir l'equilibri. La vaig ajudar a seure sobre un roc pla i li vaig treure la seva petita bota de muntanyenca per examinar el seu peuet. Estava inflat i li feia mal. Des d'allà veiem molt i molt sota nostre la vall de Panticosa, com a vista d'ocell. Érem molt amunt, prop de 3.000 metres d'altitud; de fet, estàvem a poques passes d'una congesta de neu dura de més de 100 metres de llargada. La nena deia que

volia baixar, que no podia caminar. Jo intentava guanyar temps, intentant convèncer-la. Tots ens hem trobat en situacions similars i no es fàcil idear arguments per seguir cap amunt quan l'altre vol anar cap avall. En aquells moments de discussió afectuosa entre pare i filla, a punt de renunciar. Va aparéixer un muntanyenc que pujava a bon ritme i es va aturar i va preguntar si podia fer alguna cosa per ajudar a la jove excursionista. Va treure una bena adhesiva, com el tensoplast, i amb aquell fragment vàrem obrar el miracle. No perquè jo fos metge i fes la cura del turmell, sinó perquè aquell rotllo de cinta va resultar terapèutic pel cos i per l'esperit de la Blanca. Va sentir el turmell ferm i segur, la bota ben cordada, i va empunyar el vell piolet amb el que jo havia fet el cim de l'Everest quasi 30 anys abans. Amb aquella eina històrica i tan estimada per a mi, vàrem solcar dos geleres més i, després de grimpar unes roques, vàrem desembocar en el collet, entre



Blanca a la tartera del Garmo Negro

el Garmo Negro i les Argualas. Només ens quedava remuntar la tartera, força enrevenxada, i fent ziga-zagues per guanyar alçada, ens vàrem hissar victoriosos sobre les pedres del cim. Era la quarta vegada que feia aquell cim en cordada amb cada un dels meus fills. Em sentia feliç. I la Blanca també.

Vàrem gaudir de la vista meravellosa, d'un paisatge d'ensomni. El Midi d'Ossau, a l'horitzó nord; el Monte Perdidó i l'Aneto, a l'altra banda; el Balaitús, el Vignemale... una simfonia de cims nevats com un mar d'escuma congelada i onades en pics. Al costat mateix, el Pico del Inferno, amb la gran llastra marmolada, com de marbre gris clar. La timba que contemplàvem als nostres peus pel penya-segat eren com un balcó vertiginós. Era el moment de fer les fotos de cim, menjar uns ganyips, beure en abundància i començar el descens, encordats, doncs el pendent era fugisser i la Blanca així es sentia més segura, sabent que el seu pare anava al darrera vigilant per si relliscava o queia. Hores més tard, tornàvem a caminar pels prats prop del bosc, on ara pasturaven uns cavalls. Ens vàrem endinsar pels senders estrets i ombrívols del bosc alpi. Nou hores i mitja després d'haver començat a escalar per la dreta de la cascada, arribàvem a la base de la muntanya, al balneari, i ens vàrem remullar sota el salt d'aigua, la petita cascada d'aigua freda, com cal. I vàrem beure molt, molt. Després de convidar a la Blanca a un entrepà ben

merescut, vàrem baixar cap a Panticosa on celebraven la Festa Major. Ens vàrem retrobar amb la Rita, el Max i la Lucia, més recuperats i tots van tenir energies suficients per gaudir del ball i la festa, mentre jo sentia com m'envaïa una son profunda. La canalla no es cansa mai a la muntanya, si no tiren és perquè s'avorreixen, no per manca de forces. Això diuen els savis, i cada vegada que faig cordada amb un fill meu, haig de reconèixer que tenen raó...

El dia següent, d'acord amb una tradició dels muntanyencs d'Aragó, vàrem anar a la casa pairal d'uns amics de la família, una masia del segle XVI, de les més antigues de Panticosa, on el patriarca, vell muntanyenc, va invertir a la Blanca "Dama dels 3.000", damunt una roca centenària i utilitzant el vell piolet del segle XIX en lloc d'espasa, tocant les dues espatlles i el cap, amb solemnitat. Anys enrere, els meus fills havien estat nomenats "Cavallers dels 3.000" amb el mateix ritual, i després un bon berenar.

Ara, la Blanca ja està somiant amb la medalla de l'AEC pel seu primer 3.000. Els seus germans grans ja la tenen des de fa anys (en Max fins i tot té la dels 4.000), i només falta la seva bessona, la Lucia. Confio en fer cordada amb ella l'any vinent i tancar un cercle d'història de la família, en record de l'Helena, la meua dona i mare dels 5, que va morir fa tres anys i estaria orgullosa de saber que tots els fills han coronat el mateix cim ●



# CALENDARI D'ACTIVITATS novembre

| DATA             |         | SECCIÓ              | LLOC O ACTIVITAT                                               | VOCAL                           |
|------------------|---------|---------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 5                | ds      | Muntaya senderisme  | Castell de Roset                                               | Yolanda Soto                    |
| 5-6              | ds-dg   | Grup Jove           | BTT (lloc a determinar)                                        | Anna, Xavi O, Nil, Andrea       |
| 8                | dt      | AEC                 | Reunió Junta Directiva                                         | Junta                           |
| 8                | dt      | AEC                 | Reunió veterans                                                | Frederic Planas                 |
| 12 - 13          | ds i dg | ERE                 | Travessa Manatuero-Malapreciata<br>Travessa Cova Molino de Aso |                                 |
| 19               | ds      | Muntaya semprepodem | Castell de Milany                                              | Àngel Porras<br>Lluís Tortajada |
| 19 - 20          | ds i dg | Caiac               | Pantà de Canelles                                              |                                 |
| 19 - 20          | ds i dg | Infantil            | Sortida                                                        |                                 |
| 26               | ds      | Muntanya            | Pessebre: Santuari de Pinòs                                    | Josep Bou                       |
| Tots els dimarts |         | AEC                 | Labors                                                         | M. Antònia i Mari               |
|                  |         |                     |                                                                |                                 |

Vegeu a continuació informacions més detallades d'algunes activitats ●

## CASTELL DE MILANY

Passejada pel GR3 des de Vallfogona de Ripollès  
a Vidrà passant pel Castell de Milany**Activitat:** excursió de muntanya per a socis i sòcies.**Dia:** dissabte, 19 de novembre de 2016.**Hora de sortida:** 7 h a l'Agrupar — 7:15 h a Fabra i Puig.**Transport:** autocar. Si no s'arriba a un mínim de persones anirem en cotxes particulars.

Inscripcions: fins dijous 17 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'Agrupar: la Caixa ES27 2100 0823 3502 0068 9123.**Desnivell:** uns 500 m**Recorregut:** uns 15 km**Horari aproximat:** 5 hores**Dificultat:** fàcil**Itinerari:** Vallfogona de Ripollès (941m) , pont medieval (891m) , castell de Milany (1524m), Pla de la Bronza (1510m), Puig de l'Obiol (1525m), Coll de l'home Mort (1378m), Coll de Cristòfol (1297m), masia Palou Xic (1128m) , Vidrà (980m)**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:** Àngel Porras (661 846 175) i Lluís Tortajada (629 304 098).**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. Recordem que cal estar en possessió de la llicència de la FEEC.**Apunts de la sortida:**

**I**niciaiem l'excursió a Vallfogona de Ripollès, poble medieval, destaquem el Campanar del Pòpul del s.XII, el castell o la Sala, i el pont medieval del s.XIV construït pels Srs. de Milany per travessar la riera del camí antic cap a Vidrà. Seguim en pujada pel GR3 fins al castell de Milany; se'n tenen referències de l'any 962. El castell pertanyia als comtes de Besalú, servia de defensa i fou abandonat a finals del segle XIV. Des del cim tenim vistes cap al nord de la serralada pirinenca oriental, des del Puigllançada fins el Canigó, passant per totes les muntanyes de les valls de Núria, del Freser i del Ter. Ja més a prop tenim el Taga i el Puigestela. A ponent veurem el Pedraforca i diverses serralades com les d'Ensiija, Rasos de Peguera o el Cadí, i al sud, tota la serralada Transversal i més al fons el Montseny, Sant Llorenç i Montserrat. A llevant podem veure totes les muntanyes de la Garrotxa ●

## SENDERISME

# CASTELL DE ROSET

## BOLETS DE VILADA I GASTRONOMIA BERGUEDANA

### Vilada (Berguedà)

**Activitat:** senderisme

**Data:** Dissabte, 5 de novembre de 2016.

**Lloc i hora de sortida:** 7:30h local Agrupa. 7:45h Fabra i Puig

**Transport:** Autocar si hi ha prou gent o cotxes particulars

**Desnivell:** 400+ metres acumulats.

**Recorregut:** 8 km

**Dificultat:** baixa

**Itinerari:** Vilada (Església de Sant Joan)--Creu de Roset- Font de Roset- la Foradada o Mina de l'Aigua- font de l'Arç- Masia d'en Roset- Castell de Roset- Font la Sulfurosa- Vilada

**Horari:** 4:30 h aproximadament

**Opció bolets per a qui no vulgui fer la ruta:** Escollir un tram de bosc i anar a trobar els bolets que s'hi amaguen. Ens trobem tots per dinar a Cal Candi

**Preus:** incloent autocar i dinar

**soci:** 37 euros

**socis on-line:** 42 euros

**altres:** 47 euros

**Cal Portar:** Pals, calçat i roba d'abric per muntanya, aigua. Entrepà per esmorzar a peu d'autocar.

**Dinar:** Menú degustació de plats berguedans a Cal Candi (camps de Vilarrassa):

1er plat: Blat de moro escairat

2on plat: Timbal de patates emmascarades acompanyat de pèsols negres, rosta de cansalada i amanida de col confitada

3er plat: Peix o carn (a triar entre 8 opcions)

Postres: a triar entre 20 opcions

cafè

**Vocal:** Yolanda Soto. Tel: 679 113 111.

**Nota:** La sortida està subjecta a les normes generals establertes per l'AEC en referència a activitats de muntanya, publicades en aquest butlletí (és obligatori llegir-les i acceptar-les).



**Reunió:** dijous, 3 de novembre a les 20h. Local AEC.

## Descripció de la ruta:

Des de l'església de Sant Joan, del poble de Vilada seguim les indicacions del PR-147 costa amunt per boscos de pi roig amb vistes de la Serra del Picancel. en direcció a la Creu de Roset, Anem guanyant alçada progressivament. Passem el Pla de les Collades i la Creu de Roset, des d'on hi ha una bona vista dels cingles de Tastanós i la roca Gotzera. Anem seguint l'evident camí ben marcat, normalment corriol, però amb algun tram de pista. Passada la collada de Roset el camí ja és més estret i interessant. seguint el camí arribem a la Font de Roset, font on l'aigua es recull en un dipòsit, Anem seguint aquest camí de l'Aigua, ja que serviria per conduir l'aigua des del brollador de la font de l'Arç fins a Vilada. El camí va serpentejant, guanyant alçada mica en

mica, còmodament.

Passem pel costat d'un dipòsit d'aigua i continuem endavant. Al cap d'una estona passem per un túnel excavat a la roca, la Foradada o Mina de l'Aigua, un estret túnel que es va excavar per facilitar el pas dels tubs. Poc més endavant arribem a la font de l'Arç, que brolla ufanosa. Després de la font el camí canvia de sentit, baixa uns metres i arribem al pla on en runes hi ha la Masia d'en Roset. Un caminet que marxa a l'esquerra ens conduiria, en pocs minuts, al Castell de Roset (també en runes), en un emplaçament privilegiat amb una vista de la Serra de Queralt, Ripollès, Picancel i Montserrat.

La tornada la fem per camí de pista on gaudim de boniques vistes, i un tram per camí de bosc on s'hi troba situada la Font la Sulfurosa que conté sofre, ferro i magnèsia, apropiada especialment per al tractament de les malalties brianoses, continuem doncs fins a Vilada ●

## ERE

### Dissabte, 12 i diumenge 13 de novembre de 2016

#### - Travessa Manatuero-Malapreciata.

1 km recorregut (Buerba - Osa)

<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2016/01/manatuero-malapreciata-1.html>

<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2016/01/manatuero-malapreciata-2.html>

#### - Travessa Cova Molino de Aso.

1500 m recorregut (Fanlo – Osa)

<http://espeleobloc.blogspot.com.es/search?q=molino+de+aso> ●

# COL·LOCACIÓ DEL PESSEBRE AL SANTUARI DE PINÓS (LA SEGARRA) CENTRE GEOGRÀFIC DE CATALUNYA

**Dia:** 26 de novembre 2016

**Sortida:** des de c/ Padilla-Provença: 7:00h.

Sortida des de Palau Reial: 7:15h.

**Transport:** autocar

Recorregut fins a Torà (esmorzar), Cellers i Pinós.

**Activitats:**

Els qui no vulguin caminar aniran amb autocar fins a Pinós.

Pels senderistes hi ha dues opcions:

- Itinerari 1: des de Torà a Cellers i Pinós. 17km i 500m desnivell. 4 h.

- Itinerari 2: des de Cellers a Pinós. 10 km i 400m desnivell. 2h30'

El recorregut fins a Cellers és bastant pla i després s'enfila a la serra de Pinós 928m alçada amb grans vistes.

A Pinós es podrà veure un documental sobre les guerres carlistes en aquestes contrades.

Es col·locarà el Pessebre a la Rosa dels Vents a 5' de Pinós

**Dinar:** 14h. a l'Hostal de Pinós

De primer plat hi haurà una degustació de diferents plats de l'hostal i de segon, un plat de carn o peix a triar allà mateix.

**Cost de l'autocar i dinar:** 30 euros

**Inscripcions i pagaments:** abans del 18 de novembre a Secretaria i

al compte bancari AEC :ES27 2100 0823 3502 0068 9123

**Vocal:** Josep Bou ●

## ACTIVITATS PROPERES MESOS

| DATA   |    | SECCIÓ  | LLOC O ACTIVITAT | VOCAL      |
|--------|----|---------|------------------|------------|
| 17 des | ds | cultura | Sopar de Nadal   | Domènec P. |

| DIA        | MES      | ACTIVITAT             |
|------------|----------|-----------------------|
| 3, 4, 5, 6 | Desembre | El Algarve (Portugal) |
| 18         | Desembre | Matinal nadalenca     |

## ESCOLA GLACERA



| ESQUÍ DE MUNTANYA        |                |                   |      |
|--------------------------|----------------|-------------------|------|
| FORMACIÓ                 | TEÒRICA        | PRÀCTICA          | LLOC |
| MONOGRÀFIC<br>FORA PISTA | 14 de desembre | 17-18 de desembre | UECG |

## LOTERIA DE NADAL

Des de fa anys participem en el sorteig del 22 de desembre de la Loteria Nacional amb el número:

**13.927**

que s'ofereix en participacions al preu de 3euros. A partir del mes d'octubre ja se'n disposarà a la recepció de l'Agrupació •

## LA GROSSA DE CAP D'ANY

Participarem amb els números:

**61912 i 24753**

En el seu moment s'informarà del preu, de quan es posa a la venda i de quina quantitat es disposa •

## SENDERISME

| DATA       | ACTIVITAT          | VOCAL           |
|------------|--------------------|-----------------|
| 3 desembre | CATLLARÀS          | Miguel Peinado  |
| 14 gener   | CINGLES DE QUERALT | Pep Molinos     |
| 4 febrer   | COSTA BRAVA        | Pere Mansilla   |
| 4 març     | PUIGSACALM         | Rosa M. Soler   |
| 1-2 abril  | MONTREBEI          | Josep Bou       |
| 6 maig     | MONTGRONY          | Domènec Palau   |
| 3 juny     | COSTA DE TARRAGONA | Manel Navarro   |
| 1 juliol   | SERRA DE LLANCERS  | Carme Capdevila |

## MUNTANYA - SEMPREPODEM

| DATA         | ACTIVITAT                                        |
|--------------|--------------------------------------------------|
| 17 desembre  | Caminant per l' Ordal, Olesa Bonesvalls - Gelida |
| 21 de gener  | Cingles de Bertí                                 |
| 18 de febrer | Raquetes de neu                                  |
| 18 de març   | GR92 etapa L'Ametlla de Mar – l'Ampolla          |
| 22 d'abril   | Serra de Cardó i creu de Santos                  |
| 20 de maig   | Puig de Bestracà                                 |
| 10 de juny   | Serra Cavallera                                  |
| 15 de juliol | Núria, Nou Creus, Tirapits; Ull de ter           |

## SOPAR DE NADAL

Cal que reservem la data dissabte **17 de desembre**  
per a celebrar el nostre tradicional SOPAR DE NADAL •



# Calendari de sortides de l'ERE 2016 i 2017

## Dissabte, 3 de desembre de 2016

Cova d'en Salvi.

400 m recorregut (Susqueda- Osona)

<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2016/05/cova-den-salvi-1.html>

## Dissabte, 14 de gener de 2017

- Avenc de l'Averdó

(Ordal-Alt Penedès) –32 m profunditat

<http://ostiaelfantasma.blogspot.com.es/2008/05/laprenentatge.html>

- Avenc dels Esquirols

(Ordal- Alt Penedès) fins a –100

<http://espeleobloc.blogspot.com.es/2015/07/visitant-lavenc-dels-esquirols-ordal.html>

## Dissabte, 11 de febrer de 2017

Avenc de l'Estel

**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 •

(Pratdip–Baix Camp) –87 m profunditat  
[https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjG66TJw-tj0AhWIORoKHWqxBEYQFggdMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.espeleoindex.com%2FcrearPDF.php%3Fid%3D1872&usq=AFQjCNE09zSXD3BV\\_FE8iU7Lfaok-SSdRg&cad=rja](https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjG66TJw-tj0AhWIORoKHWqxBEYQFggdMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.espeleoindex.com%2FcrearPDF.php%3Fid%3D1872&usq=AFQjCNE09zSXD3BV_FE8iU7Lfaok-SSdRg&cad=rja)

## Dissabte, 11 de març de 2017

Avenc de Sant Cristòfol –74 m profun-

ditat (Begues – Baix Llobregat)

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

## Dissabte, 8 d'abril de 2017

Barranc del Forat de Bóixols

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



**ALP SPORTS**

15% descompte SOCS A.E.C.

**TOT PER L'ESQUÍ**

**TOT PER MUNTANYA**

Av. Gaudi, 36  
93 436 46 43

BARCELONA

## GRUP JOVE 2016-17

| <b>Data</b>    | <b>Vocals</b>                        | <b>Activitat i localització</b>                     |
|----------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Desembre 3 i 4 | Arnau,<br>Joan A.                    | Escalada esportiva (lloc a determinar)              |
| Febrer 4 i 5   | Marcel, Amat                         | Espeleologia (lloc a determinar)                    |
| Febrer 25 i 26 | Nil                                  | Alpinisme amb neu (lloc a determinar)               |
| Març 25 i 26   | Amat                                 | Esquí de muntanya (lloc a determinar): Iniciació    |
| Abril 14 a 17  | Anna, Berta,<br>Helena O,<br>Mariona | Caminar (lloc a determinar)                         |
| Maig 6 i 7     | Pol B,<br>Jordi M                    | Barrancs: Guara<br>Alternatives: escalada, caminada |

Altres propostes a confirmar en funció de l'assistència:

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

## SECCIÓ INFANTIL I JUVENIL

### CALENDARI 2016-2017

Desembre: 17 i 18

Gener: 21 i 22

Febrer: 18 i 19

Març: 18 i 19

Abril: 20 i 30

Maig: 20 i 21

Juny: 10 i 11 •

UNA GRAN CLÀSSICA, IMPRESCINDIBLE

# PIC SPIJEOLLES (3.065 m)

GRAN diedre Cara Est

Per: Javier Aznar



*Recordo que en Santi Rodriguez, encara l'AEC a la plaça del Pi, en finalitzar un estiu em va comentar: Javi hi has d'anar, hi has d'anar... és fantàstic! quin diedre...!*



La R3, des del 4 llarg

No va ser fins després d'uns quants anys que no va saltar el conill del barret de copa i com per art de màgia i formant part d'aquesta consolidació d'alpinista que abans teníem com a preparació per als Alps, va sortir l'oportunitat i, amb en Joaquín Pastor després de la murciana al Pic Abadías (Mala-deta Sud), vam posar direcció a Viella.

La nostra ruta va ser la de Viella, abans d'arribar a Bossots desviament a Col du Portillon, Bagnères de Luchon, Oô, i Granges d'Astau, zona molt típica d'excursions als diferents i abundants llacs de la zona.

La marxa fins al Refugi d'Espingo té un desnivell de 800 m. Es van guanyant

amb grans ziga-zagues i entre mig de paisatges de grans prats, el llac d'Oô, amb una cascada de 200 m de caiguda espectacular, fins a arribar al Col d'Espingo, el Refugi es troba a pocs metres del coll. El circ de muntanyes de més de 3.000 m és espectacular, Grand Quayrat, el Lézat, el coll de Literola que donaria accés a la Vall de Literola o de Remuñe a Benasc, i tancant l'O el Spijeoles, i una cosa destaca en veure aquesta muntanya, un immens diedre que solca la Cara Est, i que ocupa dos terços de l'altura de la paret.

Prenem direcció al Refuge du Portillon, envoltant el llac de Saussat, fins a la seva capçalera, i una mica abans d'un pont, surt un corriol a la nostra dreta sen-



Superant el llarg clau de la via



Itinerari de la via

yalitzat amb fites de pedra que ens portaran fins a la base de la Cara Est del Spijeoles, comptem unes 2 h fins al peu.

**L**a base al principi la forma una capa lrogenca de roques i la superarem amb tendència a la dreta pel que fa a la via. Arribem a unes terrasses on la qualitat i color de la roca canvia totalment, a partir d'aquí tot serà granit fantàstic.

**E**ls tres primers llargs seran per una evident xemeneia molt ampla amb dificultat de IV, IV +, la tercera reunió vista des del 4t llarg és espectacular, després del 4t llarg vam entrar al diedre pròpiament dit, amb un grau de III +, IV.

**E**l diedre comporta tres llargs que són un plaer, fins situar-nos sota un gran

bloc adossat a la paret, és el llarg clau de la via, aquí hi ha dues possibilitats: de seguir la fissura entre el bloc i la paret (diversos claus al llarg de la fissura), i sempre podrem col·locar Friends, (V / V +) o sortir de la reunió anterior per les lloses de la dreta en adherència total, V +, en aquesta opció només podrem utilitzar els claus existents, per la falta de fissures i el compacte de la llosa.

L'últim llarg és de transició i sortida al cim.

**Descens:** Des del cim per la via normal

**Dificultat:** D + (V +) 300m aproxm. 9 llargs

**Material:** Abundants claus al llarg de la via, diverses reunions muntades, amb possibilitats de muntar, portar Friends i encastadors, cintes i cordinos, aconsellable doble corda •



## CAMPAMENT DE TARDOR

# QUATRE GRAUS AL MONTSANT

*Dues des les moltes activitats organitzades durant el Campament de Tardor AEC al Montsant, han consistit en fer alguns dels graus més característics del massís.*

**17 i 18 de setembre**

**Text i fotografies: Pep Molinos**



Grau del Carabassal

**DISSABTE** - Avui dissabte, el vocal és Àngel Porras, i ens portarà a la Serra Major del Montsant passant pel Grau de l'Escletxa i el Grau de l'Agnet.

Comencem l'excursió a les runes de l'antiga Cartoixa d'Escala-Dei. Deixem a la dreta la Cartoixa i anem guanyant desnivell ja de cara a la imponent cinglera de la serra Major. Passem per les runes de La Pietat, antigues dependències de la Cartoixa però allunyades del recinte, que eren utilitzades pels bisbes i priors que de visita no volien "patir" el règim estricte de

la Cartoixa. És un lloc feréstec i ombrívol, que contrasta amb els seus voltants més secs.

Ja de front a la cinglera, el corriol ens obliga a fer un parell de senzilles grimpades. Ben aviat el camí passa a frec del cingle, flanquejant a ponent per a cercar el grau de l'Escletxa. Un grau molt ben trobat que aprofita una escletxa sobreposada de la cinglera. Comença amb un pas estret entre una gran roca a l'esquerra i el propi cingle a la dreta; en sortir del pas a la nostra esquerra ens queda un bon precipici.

Ara cal tornar a la dreta per una evident canal equipada amb alguna cadena que facilita la pujada. Superat el pas seguim flaquejant per un tram aeri fins a la baumeta de l'Escletxa, on esmorzem arrecerats del vent que ja sentim a la carena.

Deixem enrere la petita balma i ja som dalt de la cinglera. Tombem cap a l'esquerra i per unes graonades i un pas entre roques fins una punta rocosa ja a la carena del Boter, on trobem un pal indicador. La vista és força dilatada a quatre vents. Ara el corriol va superant promontoris fins arribar a la Punta del Boter, flanquegem la Punta Alta del Boter i arribem a la Cogulla, el cim principal d'aquest sector del Montsant.

A partir d'aquí la nostra ruta segueix a llevant seguint l'ample carena de la Serra Major fins el Piló de Senyalets, veritable punt de referència de la serra del Montsant. Continuem pel llom de la Serra Major, tot deixant a la dreta el fàcil grau de la Grallera (camí de bast). Als pocs minuts deixem la Serra per a decantar-nos a la dreta cap a la Roca Falconera, on just a la seva dreta comença el Grau de l'Agnet. La vista del poble de La Morera des d'aquest indret paga la pena. Baixem pel grau que amb un seguit de ziga-zagues i trams costeruts ens porta al poble de La Morera, on finalitzem la ruta.

A la tarda a gaudir de les activitats preparades per la secció Infantil-Juvenil al càmping d'Ulldemolins.



Accés al Carabassal

**DIUMENGE** - Avui diumenge pujarem a la Serra Major per un altre grau situat a la part oriental: el Grau de Carabassal.

Sortim del poble de La Morera seguint el camí dels Fareus, que amb pujada suau recorre per sota la cinglera la part oriental de la serra. El corriol es va redreçant i trobem un pas rocallós que superem amb una curta grimpada. Arribem a peu de cingle per una canal, on una escala metàl·lica ens ajuda a superar aquest primer cingle. Ara el corriol per uns trams a estones aeris, flanqueja a llevant fins a trobar el Grau de Carabassal. Superem el grau mitjançant dos trams d'escalas metàl·liques i a continuació per uns graons i barrots ancorats a la roca. En sortir del grau, seguim a la dreta per enfilar-nos per un roquetar que ens porta a la carena principal de la Serra Major.

La seguim cap a ponent en direcció oposada al d'ahir. Deixem a l'esquerra els trencalls que baixen pel Grau dels Barrots, Carrasclet i Agnet, fins a trobar el fresat camí que davalla pel Grau de la Grallera i ens retorna al poble de La Morera •

# VISITA A LA FITA ALTA (290 m)

## COMARCA DEL PLA D'URGELL

Per: Caterina Rodríguez i Jordi Pino

*Breu excursió a un dels cims més alts de la comarca, tan sols superat pel Tossal de l'Infern de 303 metres. Això dona idea de la plana on ens trobem, un relleu apaïsat regat pel canal auxiliar de l'Urgell i on tan sols el turó de la Fita Alta defineix tot un paisatge.*



Jordi Pino al cim

Indret situat al sud-oest del Pla de l'Urgell, dins de la depressió central catalana, format per grans sediments de l'oligocè, fruit de la dessecació de l'antic mar que fins l'eocè va omplir aquesta terra. Guixos i margues grises i roges formen majoritàriament la muntanya, que es troba envoltada per un petit embassament, el de la Serra, i la sèquia

del mateix nom. També s'hi troba al seu costat un turó anomenat de les Tenalles, on hi ha restes d'un antic poblat ibèric.

### ACCÉS

Amb automòbil ens hem de desplaçar fins a la vila de Sidamon. Ho podem fer per la A-2 que porta de Barcelona a Lleida passant per Igualada, Tàrraga i Mollerussa. Passada aquesta vila trobarem una sortida de l'autovia que anuncia Sidamon i per on sortirem per tal d'enllaçar amb l'antiga Nacional II, per girar a l'esquerra i atansar-nos a aquest poble.

Just a les primeres cases ens desviem per un carrer que hi ha a la dreta i que en diagonal s'endinsa dins la vila. Com a referència cal dir que seguirem la paret del restaurant "quatre llops" que deixem a l'esquerra. Passarem un stop i tot seguit un indicador de Pantà de Sidamon. Deixem les darreres granges del poble i per carretera fem uns 800 metres fins arribar a un pic-nic que hi ha a mà esquerra. Aquí deixarem el vehicle.



Jordi Pino al cim

## RECORREGUT

**E**n resum prendrem una pista que hi ha uns metres abans del pic-nic i que, en direcció sud, ens durà fins una carena, on ja en direcció llevant ens portarà fins el cim.

**Les referències més importants són:**

**0 minuts.-** Aparcament i pic-nic (245 m). Fem uns metres enrere per la carretera per on hem vingut i a mà esquerra trobarem una pista que té dos petits pals que indiquen ruta a peu i amb bicicleta. Aquesta pista fa una lleugera baixada, tot seguit va planera durant uns 100 metres i aquí la deixem per prendre'n una altre que surt a la dreta. Aquesta travessa uns camps de conreus, majori-

tàriament ametllers, primer també va planera i després fa una suau pujada, per entrar en uns camps mig abandonats, ara d'oliveres.

**15 minuts.-** Gir de la pista a l'esquerra (265 m). La pista fa un gir de 90 graus i pren direcció llevant. A la nostra esquerra hi ha un turó voltat d'un cercat de filferro, i és on es troba el poblat ibèric del Tossal de les Tenalles. Aquí podem seguir la pista fins la carena direcció llevant; o bé, enfilar-nos directament travessant el camp d'oliveres, en direcció sud, per tal de muntar a l'esmentada carena. Prenem aquesta segona opció.

**20 minuts.-** Carena (290 m) En arribar-hi, trobem una pista que porta direcció lle-



vant fins a unes antenes que estan a la nostra esquerra. Seguim planers, per camps deixats d'ametllers i oliveres. Deixem una altra pista que baixa a la nostra dreta i també deixem la que hem esmentat, que molt desdibuixada arriba per la nostra esquerra. Anem a cercar el vèrtex del cim que es troba darrera de les esmentades antenes.

**25 minuts.-** Fita Alta (290 m) Darrera de l'edificació de les antenes hi ha el vèrtex geodèsic. Uns metres abans del cim trobarem a l'esquerra un munt de runes. El cim és planer, terrós i enlairat damunt del petit pantà de Sidamon que també s'anomena de la Serra.

Baixada, desfent el camí de pujada.

## HORARI

**E**l recorregut de pujada és de 25 minuts de pujada i 20 de baixada.

## DESNIVELL

**E**l desnivell acumulat de l'excursió és de 60 metres, tant de pujada com de baixada.

## ÈPOCA

**A**questa ruta es pot fer a peu tot l'any, inclòs l'estiu. El breu recorregut no permet passar calor.

## PUNTS D'INTERÉS

**A**l marge del que s'ha explicat, des del cim, cap al nord podem distingir les muntanyes del Montsec i tots els cims dels Pirineus Centrals fins les muntanyes d'Andorra, a més de tota la plana nord del Pla de l'Urgell, Segrià i Noguera. Aquesta primera comarca també la gaudirem mirant a llevant, juntament amb la de l'Urgell i Segarra.

A ponent tenim tota la plana del Pla d'Urgell i del Segrià i al sud tota la plana de les Garrigues amb les muntanyes de la Conca de Barberà i Alt Camp com són, entre les més destacades, la del Tallat o les muntanyes de Prades.

## CLIMA I VEGETACIÓ

**L**a vegetació i el clima és de caire continental amb influència mediterrània. Matolls, sequera i forta calor els dies de sol. Els dies d'hivern poden presentar jornades de vent i dies rúfols, mentre que a primavera, estiu i tardor sovintegen els dies calitjosos, de forta calor i sequedat.

## EQUIPAMENT

Res d'especial, llevat que faci vent.

Barcelona, 4 d'abril de 2008 •

# ALTES DEL MES DE SETEMBRE

Virgínia Andreu Andreu

Imma Casemiro Pedrico

Hanza Clari Gómez

Marta Clari Gómez

Mar Garcia Puig

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: E527 2100 0823 3502 0068 9123**

**INFANTIL: E537 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, despreniments, 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 •



Escalant Capo Testa (foto: Amat Botines)



Pol Bria arrampicant al Canó d'Ullsai (foto: Amat Botines)







La Cogulla (foto: Pep Molinos)

## HORARI SECRETARIA A.E.C.

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

## SECCIONS

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



1912

### AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

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

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

**web:** www.aec.cat

Edita: AEC

**President:** Pere Mansilla

Amb la col·laboració de:



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

**Coordinació:** Rosa Maria Soler

**Correcció lingüística:** Jordi Romagosa

**Disseny i maquetació:** Xavier Sánchez

**Impressió:** Empòrium

**Dipòsit Legal:** B 11805-2015

**En aquest butlletí hi col·laboren:** Jordi Romagosa, Rosa M. Soler, Pere Mansilla, Àngel Porras, Caterina Rodríguez, Jordi Pino, Amat Botines, Roger Sant, Laura Rodríguez, Joan Tarruella, Javier Aznar, Josep Bou, Miquel Budi, Josep Pujante, Yolanda Soto, Lluís Tortajada i Pep Molinos •



2013