



1912

butlletí informatiu

setembre 2015

Participants caiac per Noruega. Agost 2015 (fotos: Jaume Fuentes)

Agrupació Excursionista "Catalunya"

Practicant caiac per Noruega. Agost 2015 (fotos: Jaume Fuentes)



Practicant còlac per Noruega. Agost 2015 (fotos: Jaume Fuentes)



Arribant al Portaró (foto: Pep Molinos)



ASSEMBLEA GENERAL EXTRAORDINÀRIA

Benvolguts socis/es, aviat us anunciarem la data de l'ASSEMBLEA GENERAL EXTRAORDINÀRIA per a l'elecció d'una nova junta directiva de l'Agrupació Excursionista "Catalunya".

A bans us convocarem a una reunió prèvia per conèixer l'interès dels socis/es per formar una **nova junta** que haurà d'encapçalar el qui es presenti com a **president/a de l'entitat**. En aquesta reunió, donarem el tret de sortida de les eleccions i escollirem la **junta electoral** i els suplents corresponents. Ara més que mai la vostra implicació ha de ser activa, participativa i nombrosa. **Activa** per trobar candidats/es a la presidència i per formar part de la candidatura. **Participativa** per fer saber que la nova junta comptarà amb la vostra predisposició a col·laborar en la consolidació de l'entitat en la societat actual i el dia a dia. I també **nombrosa** perquè hem de ser molts, com més millor, els disposats a donar continuïtat a aquesta entitat esportiva que tant ha fet per l'excursionisme, la cultura catalana i el nostre país, Catalunya.

Cal fer aquest esforç, fem-lo •

Í N D E X

- | | |
|--|--|
| 3 EDITORIAL: Assemblea general extraordinària | 17 A.E.C.: Diada nacional de Catalunya |
| 4 CAIAC: Expedició Lofoten | A.E.C.: Vocal del local |
| 9 A.E.C.: Pròximes eleccions a la junta directiva | MUNTANYA: Matinal al Cabrera |
| 11 MUNTANYA: Quatre socis de la família Pujante al cim del Pedraforca | 18 MUNTANYA: Matinal al Puig de la Creu |
| 12 MUNTANYA: Una excursió amb inici imprevist i sentència final | MUNTANYA: Pessebre 2015 |
| 13 MUNTANYA: Ascensió a la muntanya de Sant Pau | CULTURA: Visita a Vic |
| AGENDA D'ACTIVITATS: | 19 MUNTANYA: Senderisme per Irlanda |
| 15 CALENDARI: Muntanya, Turisme eqüestre, ERE i altres activitats | 20 L'ITINERARI: Cim del Clapí Vell |
| 16 CALENDARI: Caiac, Glacera i Cultura | 22 APORTACIÓ: Iaïos, o no, desarticulats |
| | 24 MUNTANYA: Pedró dels Quatre Batlles |
| | 26 MUNTANYA: Pic de Salòria |
| | 27 MUNTANYA: Senderisme 1714 |
| | 29 DIVERSOS: Escalada esportiva jocs olímpics |
| | 30 A.E.C.: Altes, diversos |

EXPEDICIÓ LOFOTEN

Paleig pels canals i fiords de Noruega

Agost, 2015

Per: Giovanna Ortiz

És possible que a molts de vosaltres quan llegiu les expressions “palillo power”, “remando con cucharón sopero”, “tranquils, demà farà solete”, “Patxi! colócanos el mar cuesta abajo”, “anímate, anímate”... tot això us soni a xinès, però alguns de vosaltres ja tindreu un somriure ben dibuixat a la cara i el vostre cap s’haurà traslladat a un racó de món on sembla que els Pirineus s’estan banyant al mar....



Campament (foto: Jaume Fuentes)

Doncs sí, tanqueu els ulls i imagineu... aquesta és justament la sensació que tens quan paleges per primer cop pels canals i fiords de Noruega. Uns cims dels Pirineus ben escarpats, que algú ha agafat i, de forma entremaliada (no series tu Jordi?), ha submergit en aigües tan cristal·lines com fredes.

Iaixí comença la nostra aventura, la dels caiaquistes de pala groenlandesa i el seu “palillo power”, i la dels caiaquistes que remaven “con cucharón sopero”. Dos estils diferents, però

que van decidir conviure aquests dotze dies en el que vam anomenar “Expedició Lofoten”.

Si hem de ser fidels a la realitat, l'aventura va començar dies abans de que el Pirineu es traslladés 4500km cap el nord. Just aquesta va ser la distància que tres agosarats membres de l'expedició (i des d'aquí reiterem el nostre agraïment), van decidir conduir per a portar els nostres estimats i aquàtics “Ferraris” de Barcelona a Noruega. En total catorze monoplaques i un biplaça amb unes ganes boges de sortir dispa-

rats des de la graella de sortida.

Com a tota aventura els inicis no són sempre els esperats... una avaria en una de les rodes del remolc i la confusió amb els bitllets d'avió d'un dels membres de l'expedició, va fer que la nostra cursa cap a la llibertat més absoluta es retardés un dia més del previst. Però la il·lusió i les ganes no van poder amb els pilots dels "Ferraris" del mar, que minut rere minut somiaven amb el moment de poder seure al petit habitacle caiaquístic, veure el semàfor posar-se verd, arrencar, buidar la ment i palejar...

Noruega ens rep amb pluja, com no podia ser d'una altra forma. I la caminada fins al càmping de Tjelsundbrua carregats amb les malletes ens fa ser ben conscients que la nostra aventura tot just ha començat. Arribem als bungalows cansats però il·lusionats, amb els ulls brillants, plens de llum, la mateixa que inunda la nit noruega, amb el seu conegut "sol de mitjanit". Enganxant el nas a les finestres aquella primera nit comprovem de primera mà que les muntanyes que ens envolten mai acaben de desaparèixer del tot de la nostra vista.

Iper fi arriba l'esperat moment. La graella de sortida dels nostres "Ferraris", impecablement escollida, ja que el càmping té sortida directa al mar. Els moments previs tensos... "això m'hi cap aquí", "això ho plego així i segur que entra", "això ho moc de "tamburxo" o no hi haurà lloc per a res més", "porto massa roba d'abric o massa poca?"... preguntes i pensaments que decideixen presentar-se en els darrers moments, i que segur heu patit molts de vosaltres que esteu llegint i assentint ara mateix amb el cap... (us he enxampat!)

Hinnøya... l'illa continental més gran de Noruega. Aquest serà el nostre objectiu els propers dies. La volta a aquesta illa, el no perdre's ni un pam del que ens ha d'oferir, és el pensament que, per sort, ve a substituir ràpidament els anteriors.

L'antídoto contra els mals pensaments és fàcil... només cal posar-se un "cubre" i una armilla, i com dirien les àvies: "mano de santo". Hinnøya apareix als nostres caps al mateix temps que comencem a fer les primeres palejades.



Campament (foto: Jaume Fuentes)

El pas per Harstad, la primera i més propera ciutat, ens obliga a una parada d'emergència... un dels cubres ha quedat a Barcelona i hem de visitar una meravellosa botiga de caiacs, amb un nom ben inspirador... "Tequila". Allà ens presentem, plovent, vestits de caiaquistes i tal i com ens van dir... "directly from the sea". Serà dels pocs vestigis grans de civilització que trobarem en el nostre viatge. La primera nit a l'illa de Grytøya ens manté una estona desperts... esperem aquesta meravella del cel que són les aurores... no hi ha sort.

Dels primers dies de navegació, a part d'acostumar els braços (i el cul) a les hores d'activitat, la sorpresa ve donada perquè els canals tenen una mida més gran de l'esperada. Seguim estant al "mar dels Pirineus", però aquest cop les muntanyes d'altres països han decidit unir-se a la nostra festa particular. Així trobem que al nostre estimat Pedraforca ("sí, sí mira, aquella muntanya és idèntica!"), s'ha unit el Picu Uriellu ("el veus allà? Si, si, és igual!"), però tampoc no falta el Vignemale ("què fort! Mira aquella, si és calçada!"), i fins i tot el Cervino ha deixat per un moment la seva Suïssa natal per a venir a fer un banyet amb nosaltres.

Són dies durs físicament, l'equip comença fort i no baixem dels 30-35 km de mitjana. El temps i el mar ens respecten en la mesura del possible. Caiaquísticament parlant, el retard inicial ens suposa haver de recuperar

mig dia de paleig que repartirem al llarg dels dies en que les condicions ens permetin avançar. La feina prèvia d'estudi dels llocs possibles on acampar fa que no anem a cegues i sigui possible preveure amb un cert encert els llocs més favorables per descansar al migdia i dormir a la nit.

En tota aventura hi ha un punt d'inflexió, aquell que fa adonar-te de que realment estàs gaudint de l'experiència, de que aquell lloc que trepitges ja formarà part de tu per sempre. Crec parlar per tots si dic que aquell lloc va ser l'arxipèlag Grøtøya. Allà vam adonar-nos que la festa dels Pirineus havia arribat a orelles del Carib, i que aquest també havia decidit unir-s'hi. Una platja absolutament caribenya, sorra blanca, aigua transparent, mar calmada... i "solete". Si teniu oportunitat, visiteu-lo, us assegurem que no us deixarà indiferents.

Sense recuperar-nos ni molt menys de la bellesa de les imatges que acabàvem de gaudir, i com que tot Jekyll té el seu Mr. Hide, ens dirigim a fer el creuament en mar obert més gran de la travessa. És llarg, ben llarg, i en acabar ens dóna una gran i trista sorpresa. Una orca que suposem que fa poc ha mort, ha quedat embarrancada sobre unes roques i és ben visible des del nostre punt de pas. Les imatges caribenyes s'entristeixen una mica dins dels nostres caps, i ens debatем entre l'emoció que suposa veure una orca, i la tristor de veure-la tan immòbil.



Campament (foto: Jaume Fuentes)

Apoc a poc els canals s'estrenyen, comencem a veure imatges més semblants a les que esperàvem, i les muntanyes cada cop acaronen més els nostres caps, tancant-se al nostre voltant. Recorrem l'estret canal Rafsundet esperant el famós Trollfjorden. Si accepteu la nostra humil opinió, no el visiteu en hora punta. Llanxes i vaixells de turistes circulant a tota màquina impedeixen que gaudim de l'experiència del fiord més estret. Les onades que aixequen ens sacsegen i malauradament ningú mostra gaire respecte per les nostres petites embarcacions, que ballen i ballen capritxosament a l'aigua. Una visita per oblidar que, com tot Ying, té el seu Yang. Seguim recurrent el canal, i les parets que tenim a la dreta farien les delícies de qualsevol escalador i no escalador (què coi!). Impecables i precioses muntanyes s'alcen a la nostra dreta. Descriure-ho no faria justícia, així que us deixem amb la incògnita i ho aneu a veure vosaltres mateixos (he, he, he...)

Qui diu que Trollfjorden és el pas més estret? S'equivoca! Al final del fiord Rafsundet i abans de l'illa de Arsteinen es troba el canal més petit del món! 500 m de canal d'uns 5 metres d'amplada com a màxim, que ens estalvien una bona volta i que fan encara més emocionant, curios i sorprenent el nostre dia a dia. Navegar-hi amb por de "sortir-se de la ratlla" és una sensació que recomano experimentar de nou (de ben segur que molts de vosaltres heu oblidat aquesta sensació de "perill" de quan érem petits, així doncs, recupereu-la com vam fer nosaltres en aquest mini-canal!)

Els ànims, després d'aquesta navegació de precisió, segueixen ben amunt, i les ganes de finalitzar la volta a l'illa, també. La comunió entre "palillos powers" i "cucharones soperos" és perfecta, fins i tot foques i dofins han decidit compartir uns instants del viatge amb nosaltres.

Però Noruega s'enfada de cop i volta. Devia ser que havíem descobert

ja prou tresors i no volia ensenyar-nos-en cap més, almenys en aquest viatge... o potser és que ens vam passar pescant!!!

El mal temps dels dos darrers dies ens obliga a prendre una decisió... que tornarem en una altra ocasió a acabar la volta amb les mateixes ganes amb què la vam iniciar. Uns 70 km ens separen del que algú anomenaria "glòria"... nosaltres preferim pensar que la glòria és ja tot el que hem presenciat.

Tornem els "Ferraris" a boxes, esperant una nova ocasió per a tornar a gaudir del "país dels Pirineus banyats pel mar".

Des d'aquí, agrair a tothom que ha fet possible aquesta experiència:

Al Santi i l'Anna, per ser els principals impulsors de la idea, per la seva dedicació i compromís, i el seu "demà farà soleté" que mai es va acabar de complir del tot, excepte el dia que Noruega es va acomiadar de nosaltres i ens va fer veure que ens donava una treva per a que tornéssim! No hagués estat possible sense vosaltres.

A l'Andrés (Patxi) i per extensió a l'Alicia, ell perquè a més de conduir, ha demostrat ser "más vasco que nadie", no ha baixat el mar perquè no li ha estat possible (ho hagués fet segur), per la seva paciència infinita, i perquè té un cor que no li cap, i a ella, per la seva professionalitat que mai està mancada del bon humor, i perquè (ara ja a títol personal), em deu una explicació de com es pot avançar tant remant amb tanta suavitat i elegància! (l'heu de veure algun dia!)

A la Pilar, per continuar amb els somriures ja iniciats a la piscina, i perquè ha demostrat ser una gran lluitadora a pesar de totes les circumstàncies... em

cedeixes una mica de la teva força?

Al "Jota" i per extensió a la Sònia. A ell per involucrar-se a conduir 4500 km per a fer realitat el somni d'un altres a qui no coneixia, i a ella per les seves historietes i el seu humor.

Al cartògraf Marc, per la seva implicació i dedicació, paciència i detall... tenim clar que la feina prèvia de construcció d'una cartografia (Google Maps + lupa = intento de encontrar una buena playa) ens ha permès una gran comoditat alhora d'assegurar-nos on descansar i dormir. Per la reserva d'allotjaments i l'organització general del viatge que ens ha permès despreocupar-nos en gran mesura de tots els detalls a tenir en compte.

A l'animada Ascen... ja saps que personalment t'has convertit en un ídol per a mi a rel d'aquest viatge... gràcies pel teu bon rotlló, la teva col·laboració i el teu esperit sempre rialler. "Do you need a hug?", tindrè sempre un preparat per a tu.

A Olivier. Agrair-te la teva calma i les rialles matinals... A Vicky, perquè un somriure sempre a la cara no és fàcil de mantenir, i ella te l'ofereix.

Al fotògraf i director de cinema del grup, el Jaume, perquè tots tenim molt clar que les imatges a la retina es queden, però si van reforçades per fotos i vídeos ben treballats... el record que queda del viatge és molt millor.

Al Jordi i per extensió a la Montse. Perquè han aconseguit que no defalleixi mai. És suficient amb repetir al meu cap el seu mantra favorit "animate, animate"... i si això no resulta, només cal recordar el somriure entremaliat del Jordi per a que qualsevol situació et pugui semblar còmica. Gràcies per fer-me sempre costat. A la Montse especialment, per la seva força de voluntat i el seu coratge, per les abraçades a temps i pels macarrons amb formatge que mai vaig arribar a tastar!

I a l'AEC i la seva secció de caiac, per permetre'ns gaudir de l'experiència.

Gràcies a tots!

"Tantos siglos, tantos mundos, tanto espacio... y coincidir" •

PRÒXIMES ELECCIONS A LA JUNTA DIRECTIVA

DE L'AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

*El que heu de saber sobre les eleccions,
d'acord amb els nostres estatuts*

Article 9.

1. La Junta directiva és l'òrgan de govern de l'Entitat que té la funció de promoure, dirigir i executar les activitats de l'Entitat; vigilar que es compleixin aquests Estatuts, el Reglament interior i els acords de l'Assemblea General de Socis i farà tot el que calgui per al bon nom i funcionament de l'Entitat.

2. La Junta directiva està formada per un mínim de 3 persones, una de les quals en serà president/a, una altra secretari/a i la tercera tesorera/a. Podran formar part de la junta directiva, a més dels càrrecs preceptius citats, un o més vicepresidents/es i els vocals que calguin; tots els membres de la junta directiva hauran de reunir com a mínim els requisits següents: ser majors d'edat civil i no tenir suspesa la condició de soci al moment de la convocatòria.

3. Correspon al **president**: la representació legal de l'Entitat i al vice-president substituir el president en cas d'absència, vacant o malaltia. El president podrà delegar la seva representació en el vice-president o en un altre membre de la Junta directiva i, si convé, a un soci.

4. El tesorera és el dipositari de l'Entitat, i li correspon signar els rebuts, autoritzar els pagaments i portar

els llibres de comptabilitat, sens perjudici de les competències que puguin correspondre al president i al secretari de l'Entitat. Ha de formalitzar durant el primer mes de cada any, el balanç de situació i els de comptes d'ingressos i de despeses, que s'han de posar en coneixement de tots els socis.

5. El secretari ha d'encarregar-se de l'arxiu de la documentació, de redactar els documents que afectin la marxa administrativa de l'Entitat i portar el llibre de registre d'associats i el llibre d'actes.

6. L'adscripció dels **càrrecs de la Junta directiva**, llevat el de president, s'ha de fer entre els socis que integren la Junta, deixant-ho a la decisió del president.

En cas d'absència o baixa per qualsevol motiu d'algun dels càrrecs, un dels membres de la Junta directiva haurà d'assumir-ne temporalment les funcions mentre no estigui cobert.

7. És competència de la Junta directiva: l'admissió, suspensió o pèrdua de la qualitat de soci; la convocatòria de les assemblees, la convocatòria d'eleccions per proveir els càrrecs de la Junta directiva; la presentació de l'Assemblea General de l'informe o la memòria sobre les activitats de l'Entitat,

de la liquidació de l'exercici econòmic amb el balanç i el compte de resultats, i el pressupost i la programació per a l'exercici següent; contractar els col·laboradors i serveis necessaris per al millor desenvolupament de l'Entitat, sempre que es compti amb la dotació pressupostària corresponent.

8. L'elecció dels membres de la Junta directiva s'ha de realitzar per un període de **6 anys**. Tots els càrrecs directius són reelegibles sense limitació temporal i les renovacions són totals.

Els membres de la Junta directiva són responsables de la seva actuació davant l'Assemblea General.

En cap cas poden tenir compensació econòmica.

La Junta ha de ser convocada pel seu president, a iniciativa pròpia o a petició d'un terç dels seus membres, i com a mínim s'ha de realitzar una reunió per trimestre. Restarà vàlidament constituïda quan hi siguin presents la meitat dels membres que la componen.

Els acords de la Junta directiva s'han d'adoptar per majoria simple dels membres presents, i en cas d'empat el vot del president serà decisiu.

Correspon al secretari d'estendre acta de les reunions de la Junta directiva.

Qualsevol membre de la Junta directiva pot exigir que quedi reflectit a l'acta el vot en contra que pugui emetre contra un acord i la seva explicació de vot, de forma succincta.

9. Els nomenaments, la correspondència i altres documents que expedeixi l'Entitat

hauran d'estar autoritzats amb la signatura o el **vist-i-plau del president**.

També us volem recordar allò que ens va dir un dia, abans d'unes eleccions, el nostre estimat soci, que ja no està entre nosaltres, en Jordi Farran i que reflecteix a la perfecció el que us volem transmetre.

Honor i orgull

Benvolguts amics,

Pertànyer a la Junta Directiva d'una Entitat com l'Agrupació, que com sabeu fou fundada al sí de l'Orfeó Català, farà uns noranta anys, que ha superat una guerra civil i un període posterior dels més difícils de la història de Catalunya, que ha tingut com a col·laboradors personalitats com Francesc Macià, Ventura Gassol, Cèsar August Torras... i socis tant rellevants com l'Emili Vendrell (tenor), el Joan Martínez "Tinez" (dibuixant del TBO), l'Amadeu Policart (primer fabricant d'esquís d'Espanya), el Jaume Jorba (dels primers especialistes en calçat de muntanya i esquí) ...i tants i tants d'altres inscrits en les nostres llistes de soci, és un veritable honor i orgull.

És per això que els qui encara dubteu en presentar-vos com a candidats, esborreu de la vostra ment el dubte; sigueu valents. Darrera vostre teniu el suport de tots els qui també, tot sentint-se'n orgullosos, visqueren èpoques prou negatives de les que no semblava pas que en sortíssim, però ho superaren. Sempre es troben solucions. Confieu.

Vagi per endavant tot el meu suport. Ben afectuosament.

Jordi Farran i Fermin (gener - 2001) ●

QUATRE SOCIS DE LA FAMÍLIA PUJANTE AL CIM DEL PEDRAFORCA

Les bessones Lucia i Blanca de 8 anys completen la canal del Verdet amb el seu germà Max i el seu pare.

6 de juny de 2015

Text i fotos: Josep A. Pujante



Lucia, Blanca i Josep A. Pujante a la canal del Verdet (Foto: Max)

Quatre socis de l'AEC, de la família Pujante, van coronar el cim del Pedraforca el passat 6 de juny. L'ascensió no tindria res d'especial, doncs vàrem seguir la ruta clàssica: Canal del Verdet per pujar i la tartera per baixar. Per a tots aquells i aquelles –i a l'Agrupació n'hi ha un bon grapat– que hem escalat el Pedra per moltes vies, fins i tot per les llargues de la cara nord o les de alta dificultat pel vessant sud, la Canal del Verdet no és cap repte...

En aquesta ocasió, tanmateix, el que va fer diferent l'excursió va ser el sentiment de fer el cim com a home-natge a l'amic Agustí Torrents just 4 dies abans del novè aniversari de la

seua mort quan estava prop del cim del Pedraforca, escalant entre la Canal Roja i Riambau. Es va precipitar per l'estimball i va deixar la vida en aquella preciosa muntanya, de singular silueta, bella i altiva; plena d'històries de victòries i tragèdies.

Érem 4 membres de l'AEC: dues sòcies de 7 anys, les bessones Lucia i Blanca Pujante, el seu germà Max, que ja havia fet el cim del Pedra anys abans de fer el Mont Blanc, i jo, carregat amb la vella motxilla que vaig dur al cim de l'Everest... ens va acompanyar en Manuel Cabanillas, que no va poder grimpar i es va quedar on el bosc comença a fer pendent forta, doncs dos dies després havia de ser operat del menisc i caminar li resultava dolorós i complicat. Com és tradició, i ja vàrem fer amb el president Jep Tapias quan vàrem anar a fixar la placa en record a l'Agustí dies després del fatal accident, vàrem anar a Gósol a fer un dinar berenar per celebrar el cim del Pedra amb els joves muntanyencs, que han de ser la generació que hereti les nostres passions per la natura ●

UNA EXCURSIÓ AMB INICI IMPREVIST I SENTÈNCIA FINAL

Text i foto: Manuel Cabanillas

12 d'agost de 2015

La jornada va acabar con va començar.



Mataró des del cim del turó d'Onofre Arnau

Per aquell dia tenia previst fer una invitació a sopar que no va reeixir i la jornada, no prevista, es va completar amb destins i troballes inesperades.

Amb el primer objectiu trencat vaig decidir recordar les estades de colònies a Mataró, passejant pels carrers i platges mataronines,

Un cop a la capital del Maresme en record d'un cim, sota del que havíem passat amb una sortida de senderisme de l'Agrup, que va acabar a Mataró i en la referència de que era una bona talaia de la comarca, tot i que el calçat no era el més adequat per anar per camins de muntanya, em vaig trobar enfilant el camí del Turó d'Onofre Arnau, cim inclòs dins del projecte 100 cims de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC).

L'itinerari comença a la Riera de Sant Simó i transcorre, en els primer metres, per una pista de terra entre camps de cultiu amb el mar de fons. Aviat, després de dos trams de camí cimentat, la ruta s'enfila per un corriol estret i pedregós per on baixa l'aigua, quan plou, com ho certifica el sauló acumulat

En poc més de 45 minuts, després de passar per un torreó fortificat del segle XV o XVI, coneguda també com Torre de Mata, situada a sota d'on hi havia hagut el castell de Mata, s'arriba al cim coronat per una torre de guaita de fusta contra incendis que, per el seu estat de conservació, fa temps que no s'utilitza.

Al cim, que assíduament visiten participants en curses de muntanya com entrenament, és una gran talaia del Maresme i part del Barceonès.

Si l'ascensió al cim va ser una fita inesperada també ho va ser la certificació de que la jornada no havia de sortir com l'havia planejada. Ja de baixada, a una de les parets de pedra de la Riera de Sant Simó, era escrita la següent sentència: "**Manu, aquesta nit el sopar te'l fas tu**".

(www.cimsdelspaisoscatalans.blogspot.com)●

ASCENSIÓ A LA MUNTANYA DE SANT PAU (302,7m)

UNA EXPERIÈNCIA SINGULAR

La sufocant calor i un musulmà marquen un objectiu pendent

Text i fotos: Manuel Cabanillas

6 de juliol de 2015



Un cop posat el punt i final a la “Vi Jazz Penedès” i la “Fira del Vi a Vilafranca”, tot i el poc recomanable de l'hora, alguns dirien inconscient, em vaig decidir a pujar a l'emblemàtica muntanya de Sant Pau, amb l'objectiu de visitar la seva ermita i el cim del Turó del mateix nom, un projecte que en no poques ocasions m'havia anotat per pujar.

La calor era asfixiant però les ganes d'esborrar l'objectiu de la meua llarga llista de muntanyes pendents d'ascendir em va animar a emprendre la curta ascensió, sobretot pensant que, podria refrescar-me a la font de Sant Pau, situada al costat de l'ermita, a pocs minuts del cim.

El recorregut que s'inicia a la capital del Penedès transcorre, en un primer tram, per la ciutat i ja fora del casc urbà entre vinyers, el traçat està

il·lustrat amb panells informatius de les diferents varietats de raïm, amb escasses zones en les que hom pugui protegir-se de l'astre rei.

Un altre dels al·licients, que bé poden ser alhora objectiu de visita, són els cellers Covides, el camí passa per l'entrada al recinte i les conegudes caves Mas Tinell, famoses per guanyar, com a proveïdors del cava, en la boda entre Cristina de Borbon (ex-duquesa de Palma) i Iñaki Urdangarin (ex-jugador del FC Barcelona de handbol).

Aviat el camí s'enlaira i a poc a poc es guanya altura deixant enrere les vinyes i amb l'altitud comencen les vistes de la capital del Penedès.

Les vinyes deixen pas a un terreny més pedregós en el que les plantes aromàtiques i medicinals fan acte de presència. La solitud en la que estava immersa la muntanya em va permetre compartir el camí amb el cant d'un tallarol de casquet, voltant la seva “presa” el raïm, i petits mamífers com el ratolí mediterrani i més d'un conill als quals semblava, de forma inusual, no afectar la calor, apareixent i desapareixent entre el baix bosc

Un tram que unes escales amb travesses de fusta, que ajuden a su-

perar un tram de pendent, em porta a l'acollidora zona en la qual els arbres, la font i l'ermita de Sant Pau ofereixen un respir a la canícula, punt en el qual la visió del Penedès s'eixampla.

Un bon glop d'aigua, la visita a l'ermita, molt descuidada, i una conversa amb un algerià que, en una taula de pedra enfront de la font, llegia l'Alcorà, a l'ombra d'alguns arbres, m'encaminen al cim de Sant Pau, a uns tres minuts.

L'ascensió, del curt darrer tram, transcorre per un terreny aeri i pedregós, encara que abans vaig haver de prometre al Mohamed (em va explicar que al seu país és com Jordi aquí) que al meu retorn del cim tindríem una conversa en la que hauria d'explicar-li que és la ANC, un interès que realment era per viure uns minuts de xerrada i oblidar els inconvenients que, imposa el Ramadà que els musulmans practicants celebren, aquest any entre el 18 de juny i el 17 de juliol, fet heroic si tenim en compte que el meu interlocutor es trobava a menys de dos metres de la font de Sant Pau i no podia veure aigua ni prendre sòlids, fins la posta del sol.

Poc després de re-emprendre l'ascensió, un desviament, senyalitzat, informa de la presència d'un mirador que s'estén sobre la colla de taules que hi ha al costat de l'ermita i que els caps de setmana rep a un bon nombre de visitants.

La fita que indica el vèrtex geodèsic anuncia el final de l'ascensió i la possibilitat de gaudir de 180 graus de visió de la comarca de l'Alt Penedès.

De retorn, pocs metres abans d'arribar a la font, en Mohamed, intuïnt la meua presència, va tancar l'Alcorà i es va disposar a reprendre la conversa iniciada minuts abans.

No sé si li va quedar molt clara la meua explicació sobre l'ANC perquè aviat va variar de registre i em va explicar, parlant de la cultura al continent, que la primera universitat europea va ser la de Cervera, que ell havia visitat, durant la seva estada a la capital de la Segarra, no vaig voler treure'l del seu error, era ficar-me en una llarga dialèctica i així el meu company de conversa quedava amb un "gol" al seu favor, tot i que no tenia la meua confirmació a la seva asseveració, tampoc era qüestió de certificar el seu error i allargar fins l'infinit la possible discussió

Després de parlar de diferents espais de la capital de Catalunya va parlar-me de la meua Gràcia natal, en la qual l'algerià també havia viscut.

Després de mitja hora llarga de conversa, i jo ja dempeus per continuar el descens, es va lamentar de la meua marxa i mentre obria novament l'Alcorà em va animar a visitar Algèria anunciant-me a l'hora que la falta de treball l'obliga a tornar al seu país.

Pel que fa referència a la ruta, ascensió i descens, es completen en un hora i mitja i uns 150 metres de desnivell. Una vegada viscuda l'experiència "solar", millor planejar la visita fora de l'època de calor o, en tot cas, a primera o darrera hora del dia i si cal, dinar a la font gaudint de l'espai i les vistes.

(www.cimsdelspaisoscatalans.blogspot.com) ●

MUNTANYA



DATA		POSSIBLE LLOC	VOCAL
2 octubre	dv	Sopar de senderisme (local social)	Xavier i Domènec
4 octubre	dg	Matinal al Puig de la Creu	Pino i Cata
25 octubre	dg	Matinal al Cabrera (Collsacabra)	Domènec i Anna
28 novembre	dg	Pesebre al castell de Farnés	Josep Bou

ALTRES ACTIVITATS



DATA		ACTIVITAT	VOCAL
1 setembre	dm	Reunió de Junta directiva	Junta
8 setembre	dm	Trobada de veterans	Frederic Planas
11 setembre	dv	Diada Nacional de Catalunya	Junta
Tots els dimarts	dm	Tallers de manualitats	Neus i M. Antònia

TURISME EQÜESTRE



DATA		ACTIVITAT	VOCAL
5/6 setembre	ds	Montserrat - Santes Creus	Miquel Casas
3/4 octubre	ds	Sts Creus - Vallbona Monges	Miquel Casas

E.R.E.



DATA		ACTIVITAT
per concretar		Pràctiques exteriors d'iniciació a les Escletxes del Papiol

CAIAC



DATA		ACTIVITAT
11-13 setembre	dv-dg	Riu Orb
11-13 setembre	dv-dg	Proposta per valorar: Dénia-Eivissa
26 setembre	ds	Curs de caiac de mar nivell I, II i III
10-12 octubre	ds-dll	Calenques (França)
24-25 octubre	ds-dg	Proposta per determinar
7-8 novembre	ds-dg	Castanyada
28-29 novembre	dv-dg	Proposta per determinar
5-8 desembre	ds-dt	Pantà d'Alcàntara i Monfragüe (Càceres)
20 desembre	dg	Matinal nadalenca

GLACERA



DATA		ACTIVITAT
30 set. a 4 oct.	dc	Progrèssió per crestes. Monofràfic
30 set. a 14 oct.	dc	Excursionisme. Curs nivell I
14-28 octubre	dc	Escalada en roca. Curs nivell II

CULTURA



DATA		ACTIVITAT	VOCAL
19 setembre	ds	Visita cultural a Vic	Xavier i M. Jesús

DIVENDRES,
11 DE SETEMBRE

DIADA NACIONAL DE CATALUNYA

Ja fa uns quants anys que l'AGRU-
PACIÓ EXCURSIONISTA "CATA-
LUNYA" participa en l'**OFRENA
FLORAL AL MONUMENT A RA-
FAEL CASANOVA**.

Aquest any també cal que hi si-
guem una bona colla, és el nostre
homenatge als herois que perderen les
banderes però no pas l'honor.

Ens trobarem al local social de
l'AGRUPA a les 9 del matí i anirem cam-
minant fins al monument, a la Ronda
de Sant Pere.

Estigueu atents a les notes que us en-
viarem per tal d'assistir aquella tarda a
l'acte "**OMPLIM LA MERIDIANA**".
Inscriuiu-vos a l'Agrupació •

VOCAL LOCAL

Es posa en coneixement de tots els
socs, que s'ha fet neteja de la cui-
na i que tots aquells que tinguin estris
com carmanyoles, tapers, etc. els reti-
rin abans del 15 de setembre.

Tot el que no s'hagi retirat, passada
aquesta data, **ES LLENÇARÀ TOT**.

Es recorda també que ha partir del mes
d'octubre la vocalia de local quedarà
lliure, si hi ha algú interessat pot posar-
se en contacte amb el vocal actual •

MATINAL AL CABRERA COLLSACABRA

Tipus d'activitat: Excursionisme .

Dia: diumenge, 25 d'octubre de 2015.

Lloc de Trobada: Estació de Sant An-
dreu. Fabra i Puig/Meridiana o Sta. Ma-
ria del Corcó (plaça de l'Ajuntament).

Hora de trobada: 8:15 h del matí a
Fabra i Puig o 9:40 a Santa Maria del
Corcó.

Itinerari: Sant Julià de Cabrera (950m)
Serra de Cabrera, Mare de Déu de Ca-
brera.

Desnivell: Acumulat de 370 metres
de pujada i 370 de baixada.

Recorregut: Circular, uns 5 km

Horari aproximat: De 3-4 hores.

Dificultat: Moderada per pendent
continua i un pas forçat.

Transport: vehicles particulars.

Material: Roba de mig temps i roba
protectora pel vent i la pluja. Es reco-
mana dur calçat dur.

Cal portar: Esmorzar, dinar que fa-
rem a Cabrera i aigua per tot el dia.

Informació de la sortida: Dijous, 22
d'octubre a les 8 del vespre a la seu de l'AEC.

Vocals: Domènec Palau i Anna Tomàs.
Tèl 932108541 i 671406030.

Altres informació: Malgrat la dificultat baixa,
hom informa que aquesta excursió no està lliure de
riscos, per climatologia (insolacions, fred, neu, pluja,
llamps, etc.) morfologia (mal d'alçades, desnivells,
despreniments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia
(bestiar, insectes, etc.) i orientació.

Farem la **tornada a Barcelona** entre
les 17 i les 20 de la tarda •

VISITA CULTURAL VIC

Els senderistes vam finalitzar una etapa a Vic i vam dir que la capital d'Osona bé val una visita llarga. I així ho farem.

Tothom hi és convidat.

Dia: 19 de setembre de 2015

El pla serà una mica semblant a la visita que vàrem fer a Girona: Anar a Vic cadascú pel seu compte amb el **transport** que li vagi bé: cotxe, tren, cotxe de línia...

A les **11 h començar la visita** dels llocs més importants de la població.

Dinar tots junts cap a quarts de tres a un restaurant que tindrem encarregat.

La tornada cadascú com li sembli.

Preu de la sortida: 25 euros (inclou dinar i visita)

Vocals: Maria Jesús i Xavier ●

MATINAL AL PUIG DE LA CREU (667 m) VALLÈS OCCIDENTAL

Tipus d'activitat: Muntanya.

Dia: diumenge, 4 d'octubre de 2015

Lloc de Trobada: Estació de Sant Andreu. Fabra i Puig/Meridiana

Hora de trobada: 8:00 h del matí

Itinerari: Des de Castellar del Vallès pujarem per pista i per entre bosc fins al cim.

Desnivell: Acumulat de 310 metres de pujada i 310 de baixada.

Recorregut: Uns 7/8 quilòmetres aproximadament.

Horari aproximat: Unes 3 hores.

Dificultat: Baixa

Transport: vehicles particulars.

Material: Roba d'abric i roba protectora pel vent i la pluja. Es pot anar amb wambes.

Cal portar: Esmorzar que farem en un bar de Caldes de Montbui. Dinar a casa.

Informació de la sortida: Dijous 1 d'octubre a les 8 del vespre a la seu de l'AEC.

Vocals: Pino i Cata.

Tèl 933190672 i 636413608.

Altres informació: Malgrat la dificultat baixa, hom informa que aquesta excursió no està lliure de riscos, per climatologia (insolacions, fred, neu, pluja, llamps, etc.) morfologia (mal d'alçada, desnivells, despenaments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació.

Col·locació del PESSEBRE 2015 28 de novembre

Lloc: Castell de Farners a prop de l'ermita de Farners (Santa Coloma de Farners)

Desplaçament: es farà en autocar des de Barcelona a Santa Coloma de Farners i fins el Castell caminant 5.5 km.

Els qui ho prefereixin podran arribar fins a l'ermita amb autocar. Des de l'ermita fins al castell s'hi arriba en 10 minuts.

Dinar: es farà a Vidreres al restaurant Can Magí

Cost del autocar i el dinar: 32 €

El proper mes d'octubre començaran les **inscripcions** i es tancaran el 20 de novembre o abans si s'han omplert les places reservades

Vocals: Josep Bou i Francina Torrent ●

SENDERISME PER IRLANDA

Un espectacle verd arran de mar

2 al 11 d'agost 2015

Text i fotos: Jordina Argimon

A principis d'agost vam anar a Irlanda per passar nou dies fent senderisme. El lloc escollit va ser el sud-oest de l'illa. Inicialment hi havia previst fer alguns cims, d'aquella zona, des dels quals haguéssim tingut bones vistes sobre el territori pel qual passàvem. Però no va ser possible a causa del mal temps i la boira que els envoltava. Molts dies va fer tant de vent que a més d'un se'ns va trencar la capelina i el paraigua.



Els recorreguts que vam fer, van ser força planers i en la majoria de casos resseguíem la preciosa costa irlandesa amb els seus verds prats vora el mar tacats pels punts blancs que ens oferien les ovelles que hi pasturaven.

L'excepció als recorreguts costaners van ser els dos dies que vam destinar a la visita dels Parcs naturals de Killyarney i de Connemara. Ambdós parcs disposen de senders marcats que permeten fer rutes més o menys llargues en funció de les capacitats i ganes de

cada senderista. Aquí vam poder gaudir dels boscos irlandesos.

La resta de dies, els vàrem dedicar, principalment, a seguir senders de costa. A la península de Dingle vam fer alguns trams de la Dingle Way, sender que la recorre tota. Els seus penya-segats, les vistes a les Blasket Islands i les platges de sorra blanca eren un plaer visual. Recordava Astúries on el verd de la muntanya contrasta amb el blau del mar. A la zona de Clare vam veure els Acantilats de Moher, quan la boira ens ho va permetre i els vam vorejar sota una pluja i fort vent. I per Connemara vam recórrer l'Omey Island que semblava Formentera en algunes de les seves platges.

Combinat amb aquests camins, paisatges, rius, mar i llacs vam poder gaudir de la gastronomia irlandesa (els estofats, el salmó i el xai) i les pintes de cervesa en els pubs irlandesos amb música celta en directe dels petits poblets amb casetes encantadores de color cridaners on fèiem nit.

Malgrat que a Irlanda aquest estiu ha estat dels més dolents dels darrers 40 anys pel que fa al clima, mentre que a la zona de la Mediterrània ha estat un dels més calorosos en moltíssims anys, el viatge ha valgut la pena.

Com diu la Marta Serra, sòcia de l'Agrupació i companya de viatge i de moltes rutes, Irlanda és un país encantador per fer senderisme malgrat el mal temps,... però qui vulgui verd ha de patir humitats ●

CIM DEL CLAPÍ VELL (703,2 m)

ALT Penedès

Aquest cim es troba al extrem nord-est de les serres Llarga i de Rastrells, amb unes aigües que per torrents menors baixen de totes direccions cap a la riera de Pontons i que al final acaben al riu Foix.



Jordi Pino al cim (foto: Caterina Rodríguez)

L'excursió és breu, senzilla, còmoda i força agradable a l'hivern, per una serralada de pedra calcària, amb una vegetació de pi jove, després de que el bosc original fos cremat en uns incendis ja fa força anys. Interessants vistes des del cim que és força original.

ACCÉS

Amb automòbil ens hem de dirigir a la vila de Torrelles de Foix. El més

còmode és anar-hi per Vilafranca del Penedès, on hi arribarem per la carretera N-340 de Barcelona a Tarragona. Circular pel centre d'aquesta vila no és pas gaire recomanable, per això val la pena entrar des de la N-340 del trencall de Vilafranca sud i entrar al poble per l'antiga N-340, ara reconvertida en carrer.

Ja força avançats dins del poble, ens hem de desviar per un carrer a mà esquerra per la carretera BP-2121 direcció Sant Martí Sarroca i Torrelles. El trencall es troba en un semàfor a mà dreta uns metres abans de la cruïlla. Fem cap a Sant Martí i a un quilòmetre d'aquesta vila, deixem la BP-2121 i prenem la BP-2122 per anar a Torrelles. Passem aquest poble i al cap d'un quilòmetre de les darreres cases, a mà esquerra, hi ha una petita explanada amb un rètol que anuncia "piscines

municipals" i "Masia Les Dous". En aquesta explanada o a l'aparcament de les piscines que es troba, en sota, a uns 100 metres, deixem el vehicle. Com a referència cal dir que 100 metres més endavant de l'explanada hi ha una carretera que puja a mà dreta i porta al Santuari de la Mare de Deu de Foix.

RECORREGUT

En resum, la ruta segueix una pista que primer baixa a la riera de Pontons, la travessa i en direcció sud-oest puja fent forces revolts fins un marcat coll. Aquí una altre pista ens durà en 5 minuts al cim.

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

0 minuts. Aparcament de les Piscines (425 m). Seguim la pista, deixant la gran Masia de "Les Dous" a mà esquerra i baixant cap a la Riera de Pontons.

5 minuts. Riera de Pontons (405 m). Travessem la riera per un pont de ciment i seguim la pista, que comença a fer pujada, per entre bosc de pi.

10 minuts. Trencall (420 m). Una pista planera marxa cap a la nostra esquerra cap a una casa de turistes. Aquí la pista terrosa comença a pujar més fort i fent giravolts per tal de guanyar alçada. Mica en mica el bosc minva i ens acompanyen pins molt espessos i joves. També hi ha garric, romaní i bruc. Pujada sostinguda fins a trobar, a mà dreta, una petita creu de ferro, on la pista planeja per arribar en uns 250 metres a una nou trencall.

40 minuts. Nou trencall (610 m). De la nostra esquerra arriba una pista que enllaça amb la nostra just davant d'una altra creu petita com l'anterior i que resta a la dreta. Ens trobem en una mena d'ampli coll que la pista travessa, per tornar-se a enfil·lar i seguint fent algun giravolt.

1 hora. Coll (670 m). Entre el puig de l'Àliga de 698 metres al sud-oest i el Clapí Vell al nord-est. Del mateix coll surt una nova pista que en lleugera pujada volta el cim per arribar-hi per la banda de llevant.

1 hora i 5 minuts. Clapí Vell (703,2 m). Vèrtex geodèsic, un curiós pessebre damunt d'un pataquer i una casa de fusta amb un parallamps. Cim planer, molt ample, amb vegetació de curta alçada i molt bones vistes en totes direccions. A 150 metres del cim direcció llevantada hi ha una gran creu de ferro.

Baixada desfent el camí d'anada.

HORARI

Un pel més d'un hora per pujar i baixada en uns tres quarts d'hora.

DESNIVELL

El desnivell acumulat és de 325 metres, tant per pujar com per baixar.

ÈPOCA

Aquesta ruta es pot fer tot l'any llevat als mesos d'estiu, on la calor pot fer molt penosa l'ascensió. Recomanem fer-la a l'hivern.

PUNTS D'INTERÉS

Des del cim podem veure, a llevant les muntanyes de Montserrat, Sant Llorenç i el Montseny i també tota la plana de l'Alt Penedès i molt bona part de la del Baix Llobregat.. Cap a el Nord podem distingir tota la serra d'Ancosa i al fons bona part dels Pirineus orientals.

A ponent ens permet detectar, entre altres, la serres menors com la de Farreres o la del Ramonet, les Muntanyes de Prades i més al fons els Ports de Tortosa. Al sud resten les muntanyes de l'Ordal i del Garraf i les serralades litorals i prelitorals com el Montmell, Bonaire o les muntanyes que envolten Vilanova i Calafell.

CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és Mediterrani i molt influenciat per la marineda. Terreny molt sec i on és difícil trobar dies de fred inclòs a l'hivern. Destaca el fort vent que hi sovinteja. La vegetació està composta també de plantes de clima mediterrani.

EQUIPAMENT

Motxilla, gorra o barret, ulleres, i roba protectora del vent a l'hivern. Fora d'aquesta època, es pot anar en calça curta. L'excursió es pot fer en wambes. També és recomanable una màquina de retratar, uns binocles. No trobarem aigua, així que cal dur-ne.

Barcelona 23 de març de 2008 •

IAIOS, O NO, DESARTICULATS

Per: Xavier Sánchez

Aquest escrit va dedicat als qui encara els hi funcionen les articulacions, siguin iaïos o no.

Un tema recurrent de conversa entre la gent de 60 anys és el mal de genolls: "Si no fos per aquests genolls...". "Arribo fins on arriben els meus genolls". "Tinc el genolls tan fotuts que he d'estar estirat al llit per recomanació del metge". "M'he recuperat de tot menys dels genolls". "Ajudar-me per recollir quelcom del terra és un suplici". "Els genolls que es fotin, jo continuo perquè m'agrada molt cami-

nar i sortir". "Cada matí grinyolen fins que no m'he posat en marxa"...

Hi ha qui ha deixat de sortir degut als genolls. Altres, fins i tot, s'han donat de baixa de socis pel mateix motiu.

Algun metge ha dit al seu pacient: "Tens genolls per un any. Tu mateix, ho gastes tot ara i acabes en cadira de rodes o et vas administrant i disminuint al màxim i podràs caminar tota la resta de la teva vida". D'això mateix podem

parlar dels peus, turmells, malucs...

Generalment li passa això a la gent que fa molts anys que surt a muntanya. Els nouvinguts no tenen tant aquests problemes.

Veient tot això ens surt una reflexió: **Quelcom hem fet malament.**

Hi ha qui ha tingut mala sort per un accident o incident però els demés ens ho hem buscat i ben buscat.

Hi ha qui intenta pal·liar amb pastilles i anar tirant. L'únic que aconsegueix és amagar, no solucionar, el problema i després apareix més endavant amb renovada força.

Què fèiem quan érem joves? No sé vosaltres però jo durant la setmana estudiava o treballava, de tant en tant feia esport i el cap de setmana que podia, o a les vacances, a tresscar per la muntanya com un boig. Em sentia amb forces i no mirava prim de saltar i córrer (quantes vegades he baixat una tartera al galop!), llargues caminades amb força pes (si recordem com eren les motxilles, les tendes, les cordes i altres estris...), força desnivells... i content com unes pasqües perquè havia aprofitat al màxim el temps disponible. En arribar a casa guardava el material i fins la propera, que segurament trigaria un llarg temps.

Érem joves i ho podíem fer. Però...
Ea la llarga ens ha passat factura, i llarga. Possiblement, si durant la setmana haguéssim entrenat, haguéssim musculat els genolls i les cames, si ens haguéssim informat, si haguéssim

portat menys pes (i més paper del que té valor), si haguéssim tingut pals per recolzar-nos a les baixades, si haguéssim sabut en quin estat ens trobaríem ara... potser, segur, ho hauríem fet d'una altra manera encara que ens haguéssim d'haver aguantat les ganes de fer quelcom.

Parlant amb un osteòpata em recomanava per sobre de tot fer musculació específica durant la setmana, millor diàriament, dels músculs que farem servir a la sortida. Recomana caminar per la platja prop de l'aigua on la sorra s'enfonsa, nedar fent servir aletes als peus (la natació una de les coses bones que té és que estàs en un medi ingràvid i no vas matxucant els peus a terra), pujar escales, també assegut sense tocar els peus a terra i aixecant ràpid les cames i baixant-les lentament (en tandes de 10) acompanyat d'inspiració i expulsió de l'aire, tombat aixecant i baixant les cames (amb pes supletori o no)... Això sí, amb assiduitat. Molt millor fer exercici diari que les grans pallisses de tant en tant.

En contra del que han dit certs metges fins ara (això està demostrat) el cartílag es pot regenerar. Una de les maneres és posant gel als genolls cada dia durant cinc minuts (no més), menjant gelatina (sense sucre) ja que ajuda a fabricar el colàgen, informar-se i portar-ho a la pràctica... un bon seguiment per un especialista, no dels que només saben operar.

*Llarga vida als genolls
i a la muntanya •*

PEDRÓ DELS QUATRE BATLLES

PER ALINYÀ (2.386,5 m)

Text i fotos: Pep Molinos

21 de juny de 2015

Itinerari pel vessant de l' Alt Urgell que travessa extensos boscos, trenca alguna cinglera i volta pels altiplans suaus dels cims. És un itinerari força diferent i més feréstec i dur que els tradicionals que pugen pel costat del Solsonés, i en conseqüència molt menys transitat; vaja que en tot el recorregut no vàrem trobar a ningú.



El "Pistolet"

Iniciei la ruta al veïnat de l'Alzina d'Alinyà (1400m), per un corriol que flanqueja en alçada el barranc de l'Alzina. El camí segueix entre antics marges de pedra seca i alguna esllavissada fins una cruïlla on deixem a l'esquerra el camí que puja a La Jordonera. Nosaltres baixem per la dreta a creuar el torrent. Remuntem per un petit llom deixant a la dreta el barranc de Sobiró i passant propers a la Font dels Ascens. A estones el camí es torna fonedís i cal intuir la ruta quan no hi ha fites. Passada una clariana propera a la Font Freda, continuem enmig d'un bonic bosc de pi negre mantenint sempre la direcció SE i tenint el Roc de la Pena a la dreta.

Arribem a Les Collades, bonic indret a la carena i on comença el Prat LLarg. Aquí deixem enrera la zona de bosc i entrem en un terreny més obert. Ara prenem direcció NE i pujem al proper Cap Urdiet (2.240,2m) bon mirador de la zona, on podem veure els altiplans suaus de la part superior



Al cim del Pedró dels Quatre Batlles

del massís, i les abruptes valls del nord. Continuem avançant per la carena de La Serreta (NE) amb bones vistes als dos vessants. Passat el cim de La Serreta (2303m) fem uns pocs metres de descens i per terreny de dolines iniciem la pujada final al cim del Pedró dels Quatre Batlles, punt culminant del massís (2.386,5m) amb dilatades panoràmiques a quatre vents. Després de contemplar el que ens envolta i gaudir d'anar reconeixent serralades, ens arracerem i fem un petit mos.

Per tal de fer la ruta circular, iniciem el descens cap el Nord direcció a la Tossa Pelada; just abans d'arribar-hi deixem la carena principal i tombem a l'esquerra (W) per devallar sense camí per la coma del torrent de la Bòfia, que baixa decidida fins al Prat Llong, on creuem una pista d'esquí de fons. Continuem ara per un corriol que en forta baixada ens porta al refugi lliure de Sangonelles. Prosseguim per una pista a l'esquerra (SW) que amb lleugera pujada ens porta al Prat Casalí. Al seu

extrem hi ha un marcat collet sota un turó, amb un rètol que indica el camí que va a Sorribes. Nosaltres iniciem el descen per un barranc oposat sense traces de camí. El barranc s'estreny, i en algún punt ens cal desgrimpar. Finalment quan el barranc ha trencat la cinglera la vista s'eixample i entrem als Prats de La Jordonera. Passem a frec del corral de la Jordonera. Ara ens cal baixar a la vall per un corriol que baixa suament per la dreta del torrent.

Deixem a l'esquerra una bonica dagulla o gerdarme anomenat El Pistolet. La vall s'estreny una miqueta, i quan arribem a la Collada, el camí ara més marcat inicia el descens per la vall de l'Alzina, on retrobem el camí de pujada, que ens retorna al llogarret de l'Alzina d'Alinyà.

Una ruta un xic llarga però que ens ha portat per uns terrenys desconeguts per a nosaltres, i on hem gaudit d'uns terrenys força salvatges i unes bones panoràmiques.

Horari: 6h 10m - Desnivell: 1.200m ●

PIC DE SALÒRIA (2.788,8 m)

Text i foto: Pep Molinos

9 d'agost de 2015

Quan per La Ribalera fem el control de coll de Màniga contemplem continuament l'altiu pic de Salòria, i sovint et venen ganes d'acabar el control i anar-hi.



Dalt del Salòria

L'haviem fet fa uns anys des d'Os de Civís però no per la carena que ve del Màniga, així doncs seguint els consells d'en Francesc Reixachs explicant que la pujada per la banda de Virós pagava la pena, decidim juntament amb en Secall, l'Esther i la Carme, amb la finalitat afegida de redefinir l'itinerari de La Ribalera

Ens trobem a les 7 del matí a Araós, i amb un vehicle 4x4 pugem per la pista que ens porta al refugi de Gall Fer i posteriorment sota el port de Cebollera, just on creuem el petit esperò que baixa del pic de Cubil. El dia promet ser bó però encara tenim restes de nuvolades i boiram que va remuntant els cims. Deixem el vehicle (2.300 m) i iniciem l'excursió esperó

amunt seguint unes fites que superat un centenar de metres van torçant cap a l'esquerra. El petit viarany va flanquejant a l'Est deixant a la dreta les traces que pugem al Pic de Cubil. Arribats al portarró de Sabollera la panoràmica s'eixampla al Sud i al proper sector de Conflent. Seguim carena cap a llevant fins el coll de Finestres. Al costat nostre el cim del Salòria s'aixeca entre boires com una piràmide amb forts pendents donant-li un aspecte ferreny. La pujada és dura entre pendents de gespa i predregar. No deixem de pensar en els corredors remuntant aquests pendents després de fer un munt de quilometres i metres de desnivell!!

Dalt del cim (2.788.8 m) tenim la sort que el dia s'aclareix i les panoràmiques s'amplien. A primer terme podem veure la totalitat de la part alta del recorregut de La Ribalera, i ja més a la llunyania tot el Pirineu axial dels Pallars. Fem un petit mos tot gaudint del dia i el paisatge.

La baixada la fem pel mateix vessant amb fort pendent fins al coll de Finestres. Desfem l'itinerari de pujada contemplant ara ja lliures de boira la Pica d'Estats i el proper Monteixo.

Horari: 4h, 20m Desnivell: 540m ●

SENDERISME 1714

EXCURSIONISME, PAÍS, CULTURA

Per: Xavier Sánchez

*La intenció dels fundadors de l'AEC és resumeix en aquestes tres paraules: **excursionisme, país i cultura**. A les sortides es compleix un, dos o els tres objectius (com va ser el nostre cas)*



Castell de Cardona (foto: Rosa M. Soler)

En la programació del senderisme 1714 es va tenir molt present els tres objectius per igual.

Primordialment eren sortides per caminar seguint l'esquema dels altres anys: fer de 10 a 15 km, no sobrepassar els 300 m de desnivell, fer-ho més o menys en quatre hores, que el paisatge sigui interessant i que l'autocar ens pugui deixar i recollir a llocs factibles.

Vam cercar els centres d'interès i des d'aquí programar els itinerari. Vam tenir més o menys encert però que ens van portar a llocs que a lo millor no haguéssim anat mai i això ens va permetre conèixer millor la nostra geografia amb els seus diferents racons.

La càrrega de país era molt forta. Enmarcat en la commemoració

del Tricentenari del desenllaç de la guerra de Successió a Catalunya vam cercar punts on van ser claus els esdeveniments de les batalles. Ens vam fer una idea "in situ" de l'escenari dels combats i les dificultats del seu desenvolupament.

Atotes les poblacions que vam visitar hi ha un museu relacionat amb el 1714 que des del Museu d'Història de Catalunya han preparat amb bastant encert per visualitzar els fets. Han utilitzat els mitjans i tècniques audiovisuals actuals amb resultats espectaculars. Als mateixos museus hi ha altres seccions dedicades a la història més local. Vàries vegades vam tenir guies ben preparats/des que ens van fer emocionar i en tots vam aprendre coses noves o recordar les que ja sabíem.

La proposta de senders del 1714 és impulsada per la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) amb el suport de la Generalitat de Catalunya. Nosaltres la vam adaptar a les nostres característiques de grup i als objectius proposats.

No vam seguir cap ordre, ni cronològic ni lineal. El que sí vam tenir

present és a quin moment de l'any era més adequat fer-ho.

OCTUBRE: Cardona, on el seu castell va ser el darrer fortí austriacista a capitular.

NOVEMBRE: Ermita de Sant Sebastià (Vic), on va tenir lloc el famós *Pacte dels Vigatans*, el 17-05-1705 on els catalans entraven a la guerra de Successió.

DESEMBRE: Barcelona. Recorregut pels principals escenaris de les batalles a les muralles de la ciutat.

GENER: Sant Boi de Llobregat. Casa-museu on va viure Rafael Casanova.

FEBRER: La Torre Manresana (Prats de Rei). Observatori d'una important batalla l'any 1711.

MARÇ: Castell de la vila de Talamanca, on es va viure la darrera victòria catalana un mes abans de la capitulació de Barcelona.

MAIG: Moià. Casa-museu Rafael Casanova on va néixer el Conseller en Cap de Barcelona.

JUNY: Arbúcies en representació de les diverses viles cremades durant la guerra amb la particularitat del fet de les *quinzenades*, atac sorpresa a l'exèrcit borbònic i la conseqüent revenja.

Ens van restar altres poblacions més llunyanes que amb un sol dia no es podia fer o que ja havíem visitat en altres ocasions com serien: Lleida, la Seu d'Urgell, Tortosa, Cervera...

Vam tenir sorpreses paisatgístiques, culturals, gastronòmiques... Ens

ho vam passar bé, vam fer exercici físic, ens vam airejar... Que en el fons és del que es tracta •

ÚLTIM ACTE

SENDERISME 1714

Durant aquest curs hem anat a conèixer alguns indrets històrics de la Guerra de Successió a Catalunya. Ara ens toca posar el punt i final com cal.

Hem triat el dia **2 d'octubre** perquè pràcticament no hi ha abans cap altre cap de setmana que vagi bé.

Apartir de les **20 h** ens trobarem per fer un **pas de fotos** del muntatge que ens farà com sempre en Joan Tarruella i repartiment d'un CD amb les fotos.

Es farà **entrega de regals** a les persones que han escrit algun article al butlletí relacionat amb el senderisme 1714.

Lliurament de **diplomes** signats pel president de la Generalitat a tots els qui hagin participat, encara que només sigui un cop, a alguna sortida.

Vindrà el sr. Jordi Miravet, president del Memorial 1714 qui farà efectiu aquests lliuraments.

Hi haurà **sorteig de regals** entre els participants.

Acabarem l'acte amb un refrigeri.

Aportació: 5 euros.

US HI ESPEREM •



Cardona



Camí ermita Sant Sebastià



Torre Manresana



Barcelona



Camí de Talamanca



Camí de Sant Boi

L'escalada esportiva és candidata als Jocs Olímpics del 2020, a Tòquio

El Comitè Olímpic Internacional (COI) ha seleccionat, finalment, l'escalada esportiva per a formar part dels vuit esports candidats a ser olímpics. Els organitzadors havien preseleccionat, l'any 2013, vuit esports entre els quals van tenir-hi en compte l'escalada, que posteriorment va ser descartada per als Jocs del Brasil 2016. Ara, Tòquio, que acollirà els Jocs del 2020, té la potestat, com a ciutat organitzadora, d'incloure dins el programa un esport que sigui important en el seu país.

23 federacions esportives internacionals són les que havien enviat la seva sol·licitud al COI per a entrar a formar part dels Jocs Olímpics de Tòquio 2020, i aquest 22 de juny s'ha anunciat que, juntament amb l'escalada, s'han preseleccionat el beisbol/softbol, les bitlles, el karate, el patinatge, l'esquaix, el surf i el wushu, un tipus d'art marcial. El 30 de setembre, Tòquio donarà a conèixer les disciplines que proposarà al COI perquè les accepti. FEEC) ●

ALTES DEL MES DE JUNY

Lucas Arrebola Cardá	Gemma Bello Ferrer
Laura Cardá Pintos	Tomàs Malavia Pauné
Pere Bohigas Arnau	Gemma Pauné Xuriguera
Joan Bohigas Goulart	Madeleine Brunfaut Martínez
Lluís Pillao Grau	Ada Brunfaut Martínez
Sergio Zurita Sánchez	Eulàlia Martínez de Alòs-Moner
Jordi Granada Font	Àlex de Filippo Alsina
Anouk Elisabeth Schagen Granada	Berta Alsina casals
Asier Castillo Bello	Amàlia Gómez Ariete

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

PAGAMENTS

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

COMPTES BANCARIS (IBAN):

AEC: ES27 2100 0823 3502 0068 9123

INFANTIL: ES37 2100 0823 3102 0068 9236

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

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat

butlleti@aec.cat

escola@glacera.com

secretaria@aec.cat

agrupactivitats@aec.cat

caiaa@aec.cat

comunicacio@aec.cat

espeleo@aec.cat

coordinacio.sij.aec@gmail.com

ALP SPORTS

BARCELONA

Av. Gaudí, 36
93 436 46 43

TOT PER L'ESQUÍ

15% descompte SOCIS A.E.C.

TOT PER MUNTANYA



Dos momentos de la pujada al Pedraforca de la familia Pujante



Alguns dels moments que van participar a la cursa de la Ribalera 2015



Cim de Salòria (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 Eqüestre 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: Jep Tapias

Amb la col·laboració de:



Coordinador: Manuel Cabanillas

Correcció lingüística: Jordi Romagosa

Disseny i maquetació: Xavier Sánchez

Impressió: Empòrium

Dipòsit Legal: B 11805-2015

En aquest butlletí hi col·laboren: Jordi Romagosa, Manuel Cabanillas, Pep Molinos, Xavier Sánchez, Jordi Pino, Caterina Rodríguez, Josep Bou, Francina Torrent, Jaume Fuentes, Jep Tapias, Giovanna Ortiz, Josep A. Pujante, Manel Navarro, Domènec Palau, Anna Tomàs, Jordina Argimon i Rosa M. Soler ●



2013