



Butlletí Informatiu Febrer 2007

Pl. del Pi, 5
08002 Barcelona
E-mail: aec@aec.cat

Pl. St. Josep Oriol, 2 principal (accés)
Tel. 933024529
web: www.aec.cat

Agrupació Excursionista "Catalunya"



La Mola de Colldejou

Autor: Pere Palau

Moviment de socis del mes de desembre

ALTES

Pere Sant Bosch
Roger Sant Vidal

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

Nou servei als socis

Ja tenim a disposició de tothom que ho necessiti un ordinador connectat a internet per fer consultes i també, amb diferents lectors per veure fotos. El trobareu situat a la Sala de Mapes de la Secció SEAM.

Abans de llençar qualsevol aparell electrònic o elèctric, consulteu a Secretaria l'aprofitament per l'Agrupació o per algun altre soci. Podríem començar a treballar la idea d'un **mercat d'intercanvi** entre els socis, per ajudar a allargar la vida útil d'alguns aparells i millorar el seu reciclatge. Ens ajudarem tots plegats a no ser tan consumistes.

expertia

tecnologia - office, s.l.

MP3 / MP4 / Memòries USB 8 Gb / Totes les Targetes de memòria. Lectors de targetes sim / Informàtica Total / Multimèdia / Audiovisuals / Foto / Ordinadors i Pantalles TFT / TV Plasma i LCD / GPS DE MUNTANYA, PER COTXE, I PDA / Material d'oficina i Consumibles / Oferta en alcoholímetres

En Sebastià Porta tindrà una atenció especial a tots els socis de l'A.E.C.

Tel. 935 320 186 / Fax 933 518 109

Mb. 678 716 340 / 678 716 339

[Mail:sporta@auna.com](mailto:sporta@auna.com) - [Web : www.expertia-tecoffice.com](http://www.expertia-tecoffice.com)

Editorial

Activitats i participació

Aquest primer cap de setmana d'activitats d'enguany ens ha regalat un temps estable i un increment notable de participants en les activitats programades.

El dissabte, dia 10, 27 persones fent el camí de Sant Jaume, entre La Panadella i Cervera, van estar envoltades de turons verds i un cel blau que es trencava amb unes boires estratègicament situades per la foto.

El diumenge, dia 11, 34 persones en mànigues de camisa i 3 gossos, sorpresos per un ambient primaveral, pujàvem a la Mola de Coldejou, gaudint del bon temps i magnífiques vistes.

El dimecres 17 de gener, l'Escola d'Esports de Muntanya Glacera iniciava el seu primer curs dedicat a l'alpinisme amb totes les places cobertes. A l'Agrupació tenim a la teva disposició el programa sencer dels cursos i activitats que definitivament consoliden aquesta Escola i al seu director Xavier Aznar.

L'èxit d'aquestes primeres sortides venen donades per les ganes que hi ha d'alleugerir els efectes dels torrons, i també les ganes de sortir i compartir unes estones amb els amics, després dels dies en família.

El programa d'activitats que teníem previst, per aquest gener, només s'ha vist trencat per la manca de neu impedint que, el cap de setmana del 20 i 21, part de la Secció Infantil no pogués anar a fer la sortida programada amb raquetes. En el moment d'escriure aquestes ratlles, s'anuncia un canvi de temps, més apropiat per l'hivern. Un dia o un altre, haurem de donar la nostra opinió i definir actituds, davant d'aquest anunciat canvi climàtic, com amants de la natura i els seus espais.

També et volem comentar que amb l'Ajuntament hem reforçat els lligams de col·laboració amb el "Programa d'acostament a l'excursionisme de nois i noies en risc d'exclusió social", amb un marc-conveni que arriba fins el 2008. Cada quinze dies venen a la nostra seu social i es van familiaritzant amb les activitats que fem. Cal ressaltar el suport d'un grup de socis que els ajuden en aquest

aprenentatge. Durant aquest hivern els volem portar un dia a la neu. A mig termini l'objectiu és anar incorporant alguns d'aquests nens i nenes a la Secció Infantil.

En l'aspecte econòmic, un cop tancat l'any 2006, podem avançar-te que el dèficit previst s'ha alleugerit notablement i, en la propera Assemblea, podrem presentar una situació més positiva de la que esperàvem mesos enrere.

Aquest butlletí, que tens ara a les mans, et proposa alternatives al temps de lleure pels propers mesos. Algunes novetats esperen l'acceptació i, sense entrar en cofoismes, tenim capacitat per anar captant nous socis gràcies a aquestes iniciatives.

Si en els propers mesos, has de fer algun obsequi, pots regalar activitats de l'Agrupació o fer-lo soci. És un regal diferent i molt personal que li pot obrir un nou món de coneixences i sensacions.

Cava del Centenari

Seguint amb la campanya "Fent camí cap al centenari" hem embotellat cinc-cents ampolles de cava amb la contraetiqueta i la xapa del tap especials per a la nostra Agrupació.

El cava és molt bo: Brut Reserva de les Caves Canal Nadal del Pla del Penedès.

El preu de cada ampolla és de 6€. Si es compra en caixes de 6 unitats surt a 32 € cada caixa.

Aquesta xapa és la quarta de la col·lecció de 10 xapes per a celebrar el centenari de l'Agrupació Excursionista "Catalunya" l'any 2012.

El preu de cada xapa és de 1€. Menys les del primer any, el 2003, que valen 2€.

Podeu fer les comandes als telèfons : 933 024 529 - AEC





Sortida a la Coma Ermada Serra de Montgrony (Ripollès)

Dia de sortida:	DIUMENGE 11 DE FEBRER
Lloc de trobada:	Estació RENFE de Fabra i Puig (Meridiana/Fabra i Puig)
Hora de sortida	07:30 del matí
Transport:	Vehicle particular
Intendència:	Esmorzar a peu de cotxe i dinar també a peu de cotxe. Cal portar aigua
Equipament:	Cal portar roba d'abric i protectora del vent. Es pot dur calçat tou. Convé dur barret, crema i ulleres

Dificultat:

Excursió fàcil i còmoda, apta per tothom, amb un bon camí i un desnivell acumulat d'uns 700 mts que es poden fer tranquil·lament en 2 hores de pujada i 1 hora 30 minuts de baixada. En cas de trobar neu a les parts altes cercaríem una alternativa.

Resum de la sortida:

Des d'un aparcament a la vora del singular Santuari de Montgrony, pujarem per entre un bosc de roures i boixos fins arribar a una carena amb herba de prat. La seguirem en direcció nord, decantant un pel cap a llevant per tal d'estalviar-nos una cinglera i fent el retorn per arribar al cim.



El Montseny des de prop del cim



El Pedra i el Puigllença des de la carena

Gaudirem tot el camí de magnífiques vistes sobre el Pedraforca, Cadí i Puigllença, mentre que des del cim veurem tota la serralada dels Pirineus del Ripollès, la vall de Ribes, el Montseny, Sant Llorenç, Montserrat, i els cims de la serralada transversal.

Detalls: A l'Agrupació el dijous dia 25 de Gener. Vocals Miquel, Carolina, Pino i Cata. Telèfons. 93.210.06.89 i 93.319.06.72



Camí Català de Sant Jaume

Propera sortida dia 10 de febrer

CERVERA - TORNABOUS

Sortida a les 7,30 del matí des de Plaça Catalunya
(Banc d'Espanya)

Data màxima d'inscripció: 5 de febrer

Preu Soci: 29. No soci: 32

Els pelegrins del Camí de Sant Jaume escriuen el que segueix

CRÒNIQUES D'UN PELEGRINATGE

Dia tercer 16.12.2006

El pelegrí Jordi es lleva mooolt d'hora. Després de les pràctiques higièniques bàsiques i del cafè (hi ha vida abans del cafè?), se'n va cap a l'estació, a la Catedral toquen les 6 quan hi entra. El cel està ben ennuvolat, per un moment s'obre una clariana i Saturn treu el nas pel cantó de la constel·lació del Lleó. Amb només 4 minuts de retard arriba el tren i ens hi enfilem. Al vagó en som una seixantena; a part d'un "yupi" i un servidor, tots el demés fan cara de treballadors als qui el despertador ha trencat la son, no se'ls veu molt feliços, alguns aprofiten l'estona i clapen. Amb 8 minuts de retard (una pura bagatel·la), el pelegrí baixa a l'estació de Plaça Catalunya i s'encamina cap a Portal de l'Àngel. Allà es reuneix amb dos pelegrins més i el xofer de l'autocar. De mica en mica van arribant la resta de pelegrins i pelesgrines. En fer el recompte es troba a faltar una pelegrina; després d'una espera prudent arrenca l'autocar amb 32 confreres a bord. En ser a Jorba, baixem tots adelerats per esmorzar i fer els cafès. Sortim al Camí, el Sol és feble i l'airet fi, les orelles i les mans se'n senten. A bon pas anem remuntant la vall de l'Anoia. L'exercici i el Sol que comença a escalfar, fan fora el fred de bon matí. Tot xerrant i caminant la confraria arriba a Santa Maria del Camí. El senyor Gregori i la seva muller, ens donen detalls de les dues esglésies, l'una del segle XI i l'altra de principis del XX, també ens comenten peculiaritats del llogarret que s'alça a cavall de dos municipis: Veciana i Argençola. Podem entrar a l'església nova, la vella és de propietat privada i no és visitable; damunt del dovellatge de la porta s'hi veu un escut on encara s'hi endevinen unes muntanyes i una serra, això fa pensar al pelegrí que aquesta esglesiola ha tingut alguna dependència del Monestir de Montserrat. Tornem al



Camí, tenim feta, més o menys, la meitat de la jornada. El Sol escalfa, la temperatura és del tot agradable. Una baixada i passem per Porquerisses, un tros de camí carreter que s'agraeix. Per tot s'hi troba humitat vivificadora. Deixem el curs de l'Anoia i per sota la Solana d'Altelló, i enclotats al marge de la riera de Mussa, anem pujant per l'antiga N II, avui en dia quasi lliure de trànsit. Entrem a la boira, a cada passa més espessa i freda, del port hi baixa un griso ben desagradable, tot i la pujada el pas s'apressa. En mig de la boira emergeixen les instal·lacions del port de la Panadella, entrem a l'hostal, els pelegrins es refan amb beuratges calents o freds – depenent dels vicis de cadascú –,

ens fem segellar les credencials i seiem!! Cal sortir per agafar l'autocar que, navegant immers en la boira, ens deixa a la porta del "Centre l'Amistat" del poble de Sant Antolí. Passem a la sala d'actes, on s'hi ha muntat una gran quantitat de taules i hi ha munt de persones que estan a mig dinar. La confraria de pelegrins ens situem a la banda esquerra repartits en tres taules. Tot seguit ens serveixen el dinar: Arròs, "ternasco" i pastís, vi negre, cava i cafè, sobretot el corder, és elogiat per tots els comensals. Mentrestant a l'escenari un home i el seu piano elèctric, s'esforcen per a fer-se sentir. Arriba un moment, després dels cafès, que la música és torna ballable i moltes parelles surten a ballar, alguns romeus s'afegeixen a la ballaruga, uns formant parelles tradicionals i d'altres en parella no pas ortodoxa; uns i altres fan exhibició de les seves dots dansaires. Tornem a l'autocar i després de remoure "manualment" algun cotxe que no ens deixa sortir, entrem a l'autovia. Parada a Jorba per a deixar-hi una pelegrina manresana. Parada a Pedralbes per a deixar-hi uns quants pelegrins i finalment a Plaça Catalunya baixem la resta de la confraria, ens desitgem bones festes i fem cap els nostres llocs de recés.



Sta. Maria del Camí. Foto: R. I. Canyelles

Fra Jordi de Sant Feliu

Pots arribar a qualsevol lloc, sempre que caminis el que calgui
Lewis Carroll



El “Camí Català de Sant Jaume” els diumenges

Ens atrevim a fer aquesta repetida proposta per donar opció amb aquelles persones que treballen dissabte i només poden venir els diumenges. També pels que es van incorporar més tard i volen fer les etapes que els hi falten.

Aquest és un camí que ens ha sorprès per les possibilitats que dona i per diferents raons:

- Per gaudir dels racons i raconets amagats del país que hem recorregut molt sovint, amb cotxe, però que la majoria desconeixem.
- Per descobrir aspectes culturals dels pobles i ciutats que ens trobem i que hem sabut cercar qui ens els explica.
- I com sempre, per redescobrir la força del grup, les possibilitats d'encetar converses i la companyonia que es crea al voltant de bons dinars.

Hem descobert nous paisatges, poblets amagats que no hi haguéssim passat mai, esglésies d'una bellesa que sembla molt més llunyana. Aquesta barreja d'excursió per la natura i la cultura de la zona és segurament el que us voldríem desta-



Belles Arts Ferran

PINTURA ARTÍSTICA / MANUALITATS / DIBUIX TÈCNIC
AEROGRAFIA / CERÀMICA / ESCULTURA

Carrer Ferran, 39
08002 BARCELONA

 Telèfon i fax
93 302 38 98



car d'aquestes excursions.

Quan l'etapa ho permet, podem fer parada al restaurant i prendre un bon dinar. Alguna vegada hem acabat amb "ballaruca" i tot. Podeu veure les fotos a: www.aec.cat. En fi, la nostra proposta es farà amb aquest calendari:

18 de febrer de Montserrat a Castellolí

18 de març de Castellolí a Jorba

22 d'abril de Jorba a La Panadella (amb dinar)

13 de maig de La Panadella a Cervera (amb dinar)

30 de setembre de Cervera a Tornabous

21 d'octubre de Tornabous a Linyola

11 de novembre de Linyola a Castelló de Farfanya
(amb dinar)

16 de desembre de Castelló de Farfanya a Alfarràs
(amb dinar)

Preu d'autocar i guia: 18 €. Socis de l'Agrupació: 15€. Socis on-line 17€.

Amb dinar. Socis: 29€. No socis: 32€. Socis on-line: 31€

Primera etapa: Montserrat – Castellolí

18 de febrer de 2007

Sortida a les 8 del matí des de Plaça Catalunya – Banc d'Espanya

Cal dur pals, roba d'abric, menjar i aigua per a tota la jornada. Pararem a fer un cafè

Preu soci: 15€. Preu no soci: 18€

Reserves de plaça per la primera etapa fins el 8 de febrer.
Màxim de 30 persones.



Primera esqujada col·lectiva a la Cerdanya

Dissabte 3 de febrer / Dissabte 3 de març

Estació: Puigmal 2900

Hora de sortida: 6,30 del matí

Lloc: Plaça Catalunya (davant del Banc d'Espanya)

Tornada: a partir de les 8 del vespre del dissabte

Preu: Soci:40€ (+ assegurança 2,50) 42,50€

Soci on-line: 43€ (+ assegurança 2,50) 45,50€

No soci: 46€ (+ assegurança 2,50) 48,50€

Fins a 17 anys i estudiants amb carnet:

Soci:37€ (+ assegurança 2,50) 39,50€

Soci on-line: 40€ (+ assegurança 2,50) 42,50€

No soci: 43€ (+ assegurança 2,50) 45,50€

(aquests preus son per un mínim de 30 persones)

Aquest preu inclou: Autocar + forfait.

Reserves fins el 25 de gener a Secretaria o ingrés al compte de "La Caixa" posant de remitent el teu **nom – esquí:**

2100 3282 66 2200054492

RESERVA LA TEVA PLAÇA!!!

Construcció d'iglús

Si el temps i les condicions de la neu ho permeten el cap de setmana del 24 i 25 de febrer estarem fent iglús.

Cal inscripció prèvia. Preu a determinar





Sortida als cingles de Cabrera i Aiats (Guilleries-Osona)

Dia de sortida:	DIUMENGE 25 DE FEBRER
Lloc de trobada:	Estació RENFE de Fabra i Puig (Meridiana/Fabra i Puig)
Hora de sortida	08:00 del matí
Transport:	Vehicle particular
Intendència:	Esmorzar en un bar de Cantonigròs i dinar a peu de cotxe. Cal portar aigua.
Equipament:	Cal portar roba d'abric i protectora del vent. Es pot dur calçat tou, però terreny molt humit.

Dificultat:

Excursió fàcil i còmoda per el final de la serralada Transversal, apta per tothom, amb bon camí i un desnivell acumulat d'uns 500 mt. Tot el recorregut, que és circular, es pot fer tranquil·lament en 3 hores i mitja sense contar parades.

Resum de la sortida:

Des de Cantonigròs enfilarem la riera d'Aiats per tal de muntar el cingle de Nostre Senyora de Cabrera. Visitarem l'Ermita, desfarem un petit tros de camí per tal d'apropar-nos al cingles d'Aiats i després de contemplar les magnífiques vistes sobre les muntanyes i la plana de Vic, baixarem pel singular grau d'Escales. Gaudirem d'un bosc típic mediterrani, la singular pujada a un cingle, on damunt hi ha l'Ermita, unes vistes magnífiques des de el cingle d'Aiats sobre la plana de Vic i les serralades de les Guilleries, Montseny, Sant Llorenç i Montserrat.

Detalls: A l'Agrupació el dijous dia 25 de Gener. Vocals Miquel, Carolina, Pino i Cata. Telèfons. 93.210.06.89 i 93.319.06.72



Vista del grau d'Escales



Vistes de la singular pujada a Cabrera

FEBRER

- Dia 1**
MUNTANYA Reunió per preparar sortides cap de setmana
- Dia 3**
MUNTANYA Primera esquida de la temporada a Puigmal 2900 amb autocar
- Dia 8**
SEM Preparació sortida al Cap de Marimanya
MUNTANYA Reunió per preparar sortides cap de setmana
- Dies 10 i 11**
SEM Esquí de Muntanya: Cap de Marimanya. Eduard i Rosa Maria
MUNTANYA Sortida amb Raquetes. Cotxes particulars
MUNTANYA Dia 10: Camí català de Sant Jaume: de Cervera a Tornabous
Dia 10: De Gombrèn a Costa Pubill. Cotxes particulars.
Dia 11: Passejada a la Coma Ermada – Serra de Montgrony.
Cotxes part.
- Dia 15**
MUNTANYA Reunió per preparar sortides cap de setmana
- Dies 17 i 18**
INFANTIL Sortida de cap de setmana
MUNTANYA Dia 17: Sortida amb Raquetes. Cotxes particulars.
Dia 18: Sortida amb Raquetes. Cotxes particulars.
Dia 18: Camí de Sant Jaume (rep.). Primera etapa: Montserrat
- Castellolí
- Dia 22**
SEM Preparació sortida al Posets
MUNTANYA Reunió per preparar sortides cap de setmana
- Dia 24 i 25**
SEM Esquí de Muntanya: Bisaurin. David Martin
MUNTANYA Sortida amb raquetes
Dia 25: Sortida a Cabrera i Aiats – Serralada Transversal. Cotxes part.
Dia 24 i 25: Construcció d'iglús. Nova activitat. Santi Rodriguez

ASSEGUANCES

Problemes, dubtes, consultes...

TRUCA'NS

TELF. 93 319 06 72

PINO I CATA

De franc per a tots els socis de l'AEC

MARÇ

Dia 1

MUNTANYA Reunió per preparar sortides cap de setmana

Dia 3 i 4

MUNTANYA Dia 3: Segona esquuada de la temporada a Puigmal 2900 amb autocar
Dia 4: Sortida amb raquetes de neu

Dia 8

SEM Preparació sortida al Cap de Marimanya
MUNTANYA Reunió per preparar sortides cap de setmana

Dies 10 i 11

CULTURA Dia 11: Passió d'Esparreguera i visita cultural amb dinar i autocar
SEM Esquí de Muntanya: Tuca de Nincholet. Joel
MUNTANYA Sortida amb Raquetes. Cotxes particulars
MUNTANYA Dia 10: Camí català de Sant Jaume: de Tornabous a Linyola
Dia 10: Al cim del Moixeró. Cotxes particulars.
Dia 11: Passejada a la Coma Ermada – Serra de Montgrony. Cotxes part.

Dia 15

MUNTANYA Reunió per preparar sortides cap de setmana

Dies 17 i 18

INFANTIL Sortida cap de setmana
MUNTANYA Sortida amb Raquetes. Cotxes particulars.
Dia 18: Camí català de Sant Jaume: de Montserrat a Castellolí (rep.)

Dia 22

SEM Preparació sortida al Posets
MUNTANYA Reunió per preparar sortides cap de setmana

Dia 24 i 25

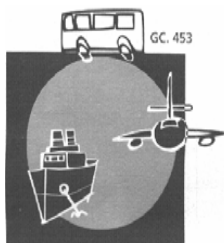
SEM Esquí de Muntanya: Posets. Jep Tapias
MUNTANYA Sortida amb raquetes
Dia 25: Visita a les Roques d'en Benet . Cotxes part.

Dia 31

MUNTANYA Del 31 al 4 d'abril: Viatge de senderisme a " Las Hoces del Cabriel"

Totes les activitats les trobaràs més detallades a: www.aec.cat

Si vols rebre la informació i recordatori de les activitats, envia'ns el teu e-mail a: aec@aec.cat



ATBE
Assessors
Tècnics de
Viatges, s.a.

Bitllets avió, tren, vaixell.

Reserves hotels, apartaments i albergs.

Viatges de grups, a mida i organitzats.

Viatges d'aventura i trekking.

Lloguers d'autocars, cotxes, furgonetes.

Especialitat en turisme fluvial

etc...

Av. Madrid 118 Telf: 93 491 16 91 Fax: 93 491 16 07 e-mail: ramon.canyelles@atbe-viatges.com

ATENCIÓ ESPECIAL PER ALS SOCIS DE L'A.E.C.



Viatge per fer senderisme Setmana Santa 2007

Del dissabte 31 de març al dimecres 4 d'abril

**Per “Las Hoces” del riu Cabriel i Jucar a la comarca de
“La Manchuela”**
províncies de Cuenca, València i Albacete.

Viatge amb autocar per un màxim de 30 persones

Farem estada a l'Hotel Aro's (www.hotelaros.com) de Casas Ibañez.

Programa del viatge

Dia 31

Arribada a Minglanilla (Cuenca). Senderisme de 6 Km. per la reserva natural i visita al centre d'interpretació del Parc de les “Hoces” del Cabriel. En aquesta època de l'any, aquesta zona, només la poden visitar 100 persones al dia

Dia 1 d'abril

Des de Minglanilla. Senderisme de 14 Km. des del “Mirador de la Fonseca”, “Barranco de Juan Martinez” i “Fuente de la Oli-va”. Per la tarda, si ens dóna temps, visites culturals als pobles del voltant.

Dia 2 d'abril

Desplaçament fins el Balneari de “Fuente Podrida” i senderisme de 16 Km. fins al Mirador del riu Cabriel a Casas Ibañez, seguint tot el curs del riu Cabriel i gaudint del bosc de ribera. Dinar de pícnic.

Dia 3 d'abril

Desplaçament fins a Alcalà de Jucar (Albacete) i senderisme de 12 Km. per “el páramo y las “Hoces del Jucar”. Per la tarda/ nit visita a aquesta població i al seu castell.



Dia 4 d'abril

Pel matí visita a Requena i el seu casc antic. Després de dinar cap a Barcelona, per arribar al voltant de les 8 del vespre.

Preu: Soci: 355€ per persona. No soci: 395€. Pensió completa + autocar amb el pícnic del dia 2 d'abril. Les persones soles que vulguin dormir en habitacions individuals tenen un recàrrec de 30€. Aquest preu no inclou el dinar del dia 31 de març que l'hem de portar de casa.

Informació de la zona a Secretaria o a www.minglanillaweb.com i www.lamanchuela.net

Reserves, amb el pagament de 100€ per persona, fins el 26 de febrer a Secretaria.

Material de muntanya

Tot allò que necessites per iniciar-te a la Muntanya, **HO TENIM !!**

- PIOLETS
- CRAMPONS
- TENDES D'ACAMPADA
- TENDES D'ALTA MUNTANYA (2 – 3 PLACES)
- PALES DE NEU
- RAQUETES DE NEU
- CASCS D'ESCALADA
- ARVA'S

NO BUSQUIS MÉS EL QUE JA TENS A L'AGRUPACIÓ.

Recollida del material els dijous de 20 a 21,30 h

Tornada del material, els dimarts de 20 a 21,30 h.

INFORMA-TE'N QUALESEVOL D'AQUESTS DOS DIES!



Passió d'Esparreguera

Assistència a la representació de La Passió d'Esparreguera
DIUMENGE 11 DE MARÇ DE 2007

Programa:

- Desplaçament a Esparreguera amb autocar.
- A l'arribar esmorzarem.
- Funció de teatre de 10,15 a 12,30 i de 15,30 a 18,00 hores.
- Visita guiada pel teatre abans de dinar.
- Dinar a un restaurant de la zona.
- Acabada la representació, visita al museu de la Colònia Sedó.
- Retorn a Barcelona amb autocar.

Preu tot inclòs : Socis 70€. No socis 74€.

Aquest preu ha estat calculat per un mínim de 20 persones. En cas de que no es superi aquesta xifra el preu podria ser incrementat

Inscripcions: A la secretaria de l'Agrupació fins el dia 20 de febrer i realitzant el pagament a compte de 25€.

50è aniversari de l'antiga Coral "Catalunya"

Com ja vam informar al butlletí del mes de juny del 2005, la que fou la coral de l'Agrupació, actualment "Madrigalistes de Catalunya", van oferir un concert commemoratiu a l'Oratori de Sant Felip Neri amb motiu del seu 50è aniversari i al que hi va assistir una representació de la nostra Entitat.

El mes de maig d'enguany van oferir un concert de cloenda del cinquantenari al que no ens va ser possible assistir per motius d'agenda. Per fi el passat mes de desembre, el nostre president acompanyat d'altres socis i antics cantaires, van fer una visita al seu local social i sala d'assaig per tal de lliurar-los-hi una placa com a record del seus 50 anys de vida i del que va ser la "nostra coral".



Ascensió i travessa al cim del Mont Gros Serra de Montserrat

1.- RESUM

Aquesta travessa és una de les més boniques de la serralada de Montserrat. La regió visitada, és una de les poques que no va estar afectada pels incendis de 1986 i la vegetació es troba intacta. Això permet gaudir d'un bosc de caire mediterrani, feréstec, amb arbres poc freqüents en el nostre país, com el teix i el grèvol, tot entre terreny de conglomerat calcari, molt característic d'aquesta serra.

Las vistas des de el cim del Mot Gros són de les millors que podem trobar de la pròpia serra de Montserrat, doncs a més de estar en el seu centre, està despenjat de la carena principal, el que li dona una gran panoràmica de la vessant sud, des de la regió d'Agulles fins a Sant Joan. La alçada del cim amb 1.120 metres ajuda molt en aquesta bona vista.

L'excursió és còmoda, senzilla, sense cap mena de dificultat i apta per a qualsevol persona una mica habituada a la muntanya.

2.- ACCÉS PER CARRETERA

Amb automòbil ens hem de dirigir des de Barcelona cap Igualada per la N-II. Si venim de Lleida haurem de sortir per canviar de direcció a Esparreguera. Agafarem la sortida nº 575 que està anunciada com a via de serveis i Collbató. Un cop sortim prendrem la carretera que circula paral·lela a l'autovia i després de 450 metres i de passar 3 restaurants i unes cases, just després d'una entrada a aquesta autovia a l'esquerra, girarem a la dreta per entrar a la urbanització de "Bruc Residencial".

Pujarem per carrer asfaltat (Avinguda Moreneta) i als 50 metres, agafarem el carrer de l'esquerra (Avinguda Can Jorba) fins el final quan el carrer topa amb un bosc. Allí girarem pel carrer de la dreta per anar a "La Vinya Nova". Tot seguit deixarem l'asfalt per entrar en una pista de terra, que en 1,5 quilòmetre ens dura a aquesta casa restaurant. (Hi ha força indicadors d'aquest indret). Aquí deixarem l'automòbil.

3.- RECORREGUT

El recorregut puja per la carena del Bassal del Gat per entrar al torrent del Migdia en direcció Nord. Quasi al final gira a Ponent per enfil·lar-se al cim del Mont Gros i tot seguit baixar per la carena i tor-



rent de la Palomera en direcció sud. Al final haurem d'anar cap a llevant per tal de tornar a la sortida. Les referències més importants són les següents:

0 minuts.- 480 metres. Tal com arribem a la “Vinya Nova”, agafarem una pista a l'esquerra. A 150 metres en deixarem un altre a la nostra esquerra, entrarem al bosc, passarem un camp d'oliveres a les dues bandes, tornarem a entrar al bosc i tot seguit passarem un altre petit camp d'oliveres a l'esquerra. En 200 metres més arribarem a un eixamplament del camí, on hi ha, a la nostra dreta, dos pins que tenen unes marques rogenques i en mig un camí. Estem a 850 metres des de “La Vinya nova”.

10 minuts.- Cruïlla. Deixem la pista principal per agafar l'esmentat camí entre els dos pins. El seguim en direcció sud, en principi força ample, però de seguida s'estreny i s'apropa a una torrentera sense nom, que resta a la nostra esquerra. De sobte el camí gira a la dreta i s'enfila allunyant-se del torrent. En aquest revolt i per la nostra esquerra, travessant el torrent, hi ha un camí amb marques grogues que duu a Can Jorba.

La vegetació en aquest tram està composta majoritàriament de pi, alzina i arboç. Sovinteja el marfull, el matabou, el bruc i el garric, sense oblidar matolls com el romaní, l'aríjol, l'argelaga, l'esperreguera i el galzeran. Seguim el camí que puja suaument fent revolts.

30 minuts. Travessem un petit torrent per entre bosc espès i es comença a veure boix i savina. També alguna falguera.

45 minuts. Coll de Mosset (810 m.) entre les agulles “ajaguda” i “el jardí” i la carena de la Miranda del plecs. Des del mateix coll, deixem les marques rogenques que prenen direcció llevant, per seguir-ne unes altres de color blanc que en baixada (-40 metres) ens aproparan, per entre bosc, al llit del torrent del Migdia.

50 minuts.- Arribem al torrent del Migdia. Les marques blanques van cap a l'esquerra avall del torrent a cercar el Joc de l'Oca. Nosaltres seguirem remuntant el torrent en direcció nord (dreta), per entre un singular i espectacular bosc d'arbres molt protegits com el teix i el grèvol. També trobem gatells, alzines i uns boixos que per la seva antiguitat i alçada, s'han esdevingut gairebé arbres.

1 hora.- Bauma del Aplecs. (850 m.). Un dels indrets més bonics de la Serralada. Una gran pedra dona un ampli aixopluc, que fins i tot permet dormir-hi. Molt bona vista de les parets dels Plecs de Llibre i



SECCIÓ DE MUNTANYA

que podem admirar a través d'una clariana del feréstec bosc on som. Seguim torrent amunt.

1 hora 15 minuts. Cruïlla. El torrent s'embrossa de matolls. A la nostre esquerra hi ha un petit torrent que seguirem en forta pujada direcció ponent, per tal d'allunar-nos del torrent del Migdia.

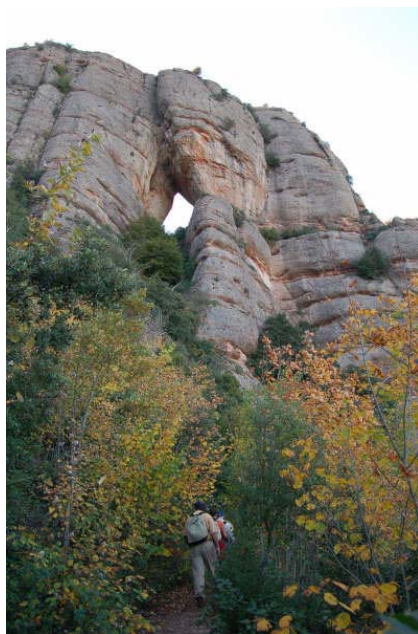
1 hora 20 minuts. Font de la Cadireta (990 m.) Petita font i recollidor d'aigua, en mig del pujant ara esdevingut pedregam. A l'esquerra de la font segons la nostre marxa, direcció sud, surt un camí que en pujada i flanquejant ens apropa a un indret de singular bellesa. El camí puja per entre dues grans llastres per arribar a un collet, on ja en planer, flanqueja molt aèriament per damunt del torrent del Migdia i entra en un bosquet.

1 hora 40 minuts. Replà de pedregam. El camí dona un tomb a la nostre dreta i pren direcció ponent. Bones vistes de Sant Geroni i del coll del Migdia. El camí fa una petita baixada per pedregam per arribar a un petit torrent, des d'on comença a pujar molt fort per entre bosc. Més amunt el torrent es desdibuixa, però no el fort pendent.

1 hora 53 minuts. Coll del Mont Gros. (1.105 m.) Petit coll. Girem a la nostre esquerra, deixem el bosc i per rocallam i carena ens arribem al cim.

1 hora 55 minuts. Cim del Mont Gros. (1.120 m). Allargassat, petat, amb algun matoll i savina a les vores. Sense ferros o estris que l'embrutin. Molt bona vista de la serralada de Montserrat. Tornem enrera fins el coll.

2 hores. Coll del Mont Gros. (1.105 m) Deixem a la dreta el camí per on hem pujat i baixem una petita canal a la nostre esquerra. Seguim unes marques de pintura blava. Compte que el camí gira a la dreta i en planer surt del bosc i agafa direcció nord. La canal, amb rastres de camí no duu enlloc i és fàcil que equivocadament la seguim. Seguim per pedregam



La Foradada. Foto: Joan Tarruella



2 hores 5 minuts. Creu de ferro de 0,5 m. Remuntem una petita canal (+10 m.) per baixar fort per l'altre banda, ara en direcció ponent. Seguim les marques blaves. Estem a la Coma dels Naps.

2 hores 10 minuts.- Cruïlla (1.020 m.) Arribem a un camí transversal. A la dreta anirem a la Miranda dels Ecos. Nosaltres, seguim les marques blaves anem a l'esquerra planerament, ara, en direcció sud. Més endavant el camí travessa en forta baixada, una placa de rocallam.

2 hores 25 minuts.- Nova cruïlla. Al final d'aquesta placa hi ha un trencant. A la nostre esquerra en forta pujada surt un camí cap a els Plecs de Llibre. Nosaltres seguim baixant, direcció sud, pel camí de Palomera, ara de flanc, ara per carena, ara per rocallam o bé per vegetació.

2 hores 50 minuts.- Nova cruïlla. Coll de Muset (no de Mosset). Arribem a un camí transversal, el de l'esquerra porta al torrent del Migdia i coll de Mosset. El nostre camí va a la dreta cap el torrent, per tal de cercar la carena de Palomera, el travessa, remunta uns 30 m., per tot seguit baixar fort, per entre bosc, cap a la planuria. Les marques en aquest indret son grogues i vermelles. Prop del pla, el camí fa un ampli revolt, passant de direcció sud a ponent i tot seguit de ponent a llevant.

3 hores 20 minuts.- Pista forestal (530 m.). La seguim cap a la nostre esquerra, direcció llevant per anar a Can Jorba.

3 hores 30 minuts.- Can Jorba. Important masia a la nostre esquerra. La nostre pista es divideix en dos, la de la dreta que porta a l'urbanització del Bruc i la de l'esquerra, per on seguim, a la Vinya Nova.

3 hores 45 minuts. La Vinya Nova. Aparcament dels vehicles. Abans haurem passat pel lloc on hi ha els dos pins amb pintura vermella per on hem pujat.

4.- HORARI

Tota la travessa són 3 hores i $\frac{3}{4}$. La pujada es pot fer en 2 hores i la baixada gaire bé el mateix.

5.- DESNIVELL

El desnivell total de l'excursió és de 750 metres de pujada i altres 750 de baixada.

6.- ÈPOCA ACONSELLABLE PER A FER L'ASCENSIÓ



Qualsevol època de l'any és bona per ascendir per aquesta ruta, encara que no és pas recomanable al pic de l'estiu, per la forta calor que podem passar. Als mesos d'hivern, alguna esporàdica vegada sol nevar, però és neu que dura hores. Alta humitat.

7.- PUNTS D'INTERÈS.

A banda del que ja s'ha explicat, un dels punts de més interès, sobretot si tenim sort amb el dia, es l'extraordinària vista que tindrem des del cim i que resumint serà la següent:

Al sud podem distingir des de la serralada del Montmell fins els Ports de Tortosa-Beceit. Al fons el mar i molts pocs dies a l'any i sempre en extraordinària visibilitat el Puigmajor de Mallorca.

A ponent la serralada del Montsant i la del Montsec Davant mateix tot l'Anoia i el Baix Llobregat. Es reconeixent molt fàcilment tots els seus pobles.

Tota la banda Nord l'ocupen les muntanyes i agulles de Montserrat. Davant mateix tenim el coll del Migdia i Sant Geroni. Entre mig de les agulles i cims al fons es poden distingir algunes de les muntanyes pirinenques.

A llevant com a més importants tenim també les agulles de la Regió de Sant Joan.

8.-CLIMA I VEGETACIÓ

El clima és mediterrani. A l'estiu s'hi poden desenvolupar tempestes i tronades. La vegetació, tal com s'ha descrit també és mediterrània. Díficilment podrem veure bestiar, llevat d'algun insecte o ocell, encara que recentment aquesta vessant ha estat repoblada amb cabres i cabirols.

9.- EQUIPAMENT

La excursió no presenta cap dificultat, encara que no és pas recomanable fer-la amb wambes, no més cal tenir compte al baixar del cim i coll del Mont Gros per una petita canal que de seguit s'ha d'abandonar, tal com s'ha descrit. A l'estiu tindrem molta calor i a l'hivern cal anar abrigat. És bo dur motxilla, gorra o barret i ulleres.

No trobarem aigua pel camí, llevat a la font de la cadireta, per això es aconsellable dur-ne.

Socis 1715, 1716 i 1717



La dieta mediterrània

En els països de la conca mediterrània, les malalties coronàries i alguns tipus de càncer no han tingut la incidència ni han provocat les morts com a d'altres països. L'esperança de vida, en termes generals, és més llarga que, per exemple, als països nòrdics. Existeix l'evidència científica de que, entre d'altres factors, els hàbits alimentaris hi tenen molt a veure.

A la cultura de la mediterrània trobem tres aliments que es consideren emblemàtics: l'oli d'oliva, els cereals (sobre tot el blat) i el vi. A nivell nutricional destaquen més ali-



ments: la fruita fresca, les verdures i hortalisses, els fruits secs, altres cereals (l'arròs), els llegums, força peix en front d'un consum no massa important de carn, i petites quantitats de productes làctics. Aquests aliments estan amanits amb oli d'oliva, i la majoria de vegades adobats amb all, julivert, herbes aromàtiques i espècies diverses. El consum moderat de vi es relativament freqüent.

Altres elements importants que acompanyen el fet nutricional són: l'elaboració de plats atractius i saborosos, la sociabilització del fet alimentari (compartir taula amb familiars i amics, amb la posterior sobretaula per alliberar tensions). I la migdiada.

Com podem aplicar la Dieta Mediterrània a la nostra alimentació quotidiana?

1. Fer servir l'oli d'oliva per a cuinar i amanir els aliments
2. Consumir 2 o més racions diàries de verdures i hortalisses



LA BENZINERA

(com a mínim 1 crua, en amanida)

3. Consumir 3 o més peces de fruita al dia (s'inclouen els suc natural).
4. Menjar llegums al menys 3 cops per setmana.
5. Consumir peix o marisc al menys 3 cops per setmana (peix blau, com a mínim 1 cop).
6. Menjar fruits secs i/o llavors al menys 3 cops per setmana.
7. Consumir més carns blanques (aus sense pell i /o conill) que carns vermelles, embotits o altres carns processades.
8. Adobar els plats de pasta, arròs o verdura amb sofregits (sense excedir-se en l'oli) de tomàquet, all i ceba o porros, al menys 2 cops per setmana.
9. Beure vi (negre) amb moderació. Una copa al dia.
10. Limitar a menys d'un cop per setmana el consum dels següents aliments i begudes: a) nata, margarina o mantega; b) begudes ensucrades (refrescos); c) rebosteria, brioxeria industrial, patates chips o similars i aliments o plats precuinats.
11. Fer alguna activitat física regular, per aconseguir mantenir les articulacions en bon estat i que el nostre to físic en general sigui òptim.

Si mengeu així de bé i no us oblideu d'entrenar de tant en tant, no dubteu que quan sortiu a fer muntanya estareu amb plenitud de forma. I a gaudir....

Que vagi de gust!!



Àlex Pérez
Dietista-Nutricionista

aquesta web et sorprendrà

www.balmat.com
hem trencat esquemes

Tot el material per a esports de muntanya i aventura, totes les estacions d'esquí d'Europa, altímetre de 12.000 muntanyes, centenars de fotografies, rutes, revista... Cerca als teus companys de viatge per a escalar, fer espeleologia, sortir el cap de setmana... a www.balmat.com



Tel. 934 548 309 · 08011 Barcelona · balmat@balmat.com

**1 MODA ROBA
TÈCNICA**
Gran Via C.C., 531
08011 Barcelona
Tel. 934 548 309

**2 ESQUÍ
I TEMPS LLIURE**
Gran Via C.C., 527
08011 Barcelona
Tel. 934 548 309

3 ACAMPADA
Comte d'Urgell, 72
08011 Barcelona
Tel. 934 548 309

**4 MUNTANYA
TÈCNICA**
Comte d'Urgell, 76
08011 Barcelona
Tel. 934 548 309

MERCAT D'OCASIÓ

(Espai reservat per anuncis de compra-venda dels socis)



AGRUPACIÓ EXCURSIONISTA "CATALUNYA"

Pl. del Pi, 5

08002 Barcelona

E-mail: aec@aec.cat

Accés: Pl. St. Josep Oriol, 2 principal

Tel. 93 302 45 29

web: www.aec.cat

PUBLICACIÓ
PERIÒDICA



Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar i Família
**Direcció General
d'Actuacions Comunitàries i Cíviques**