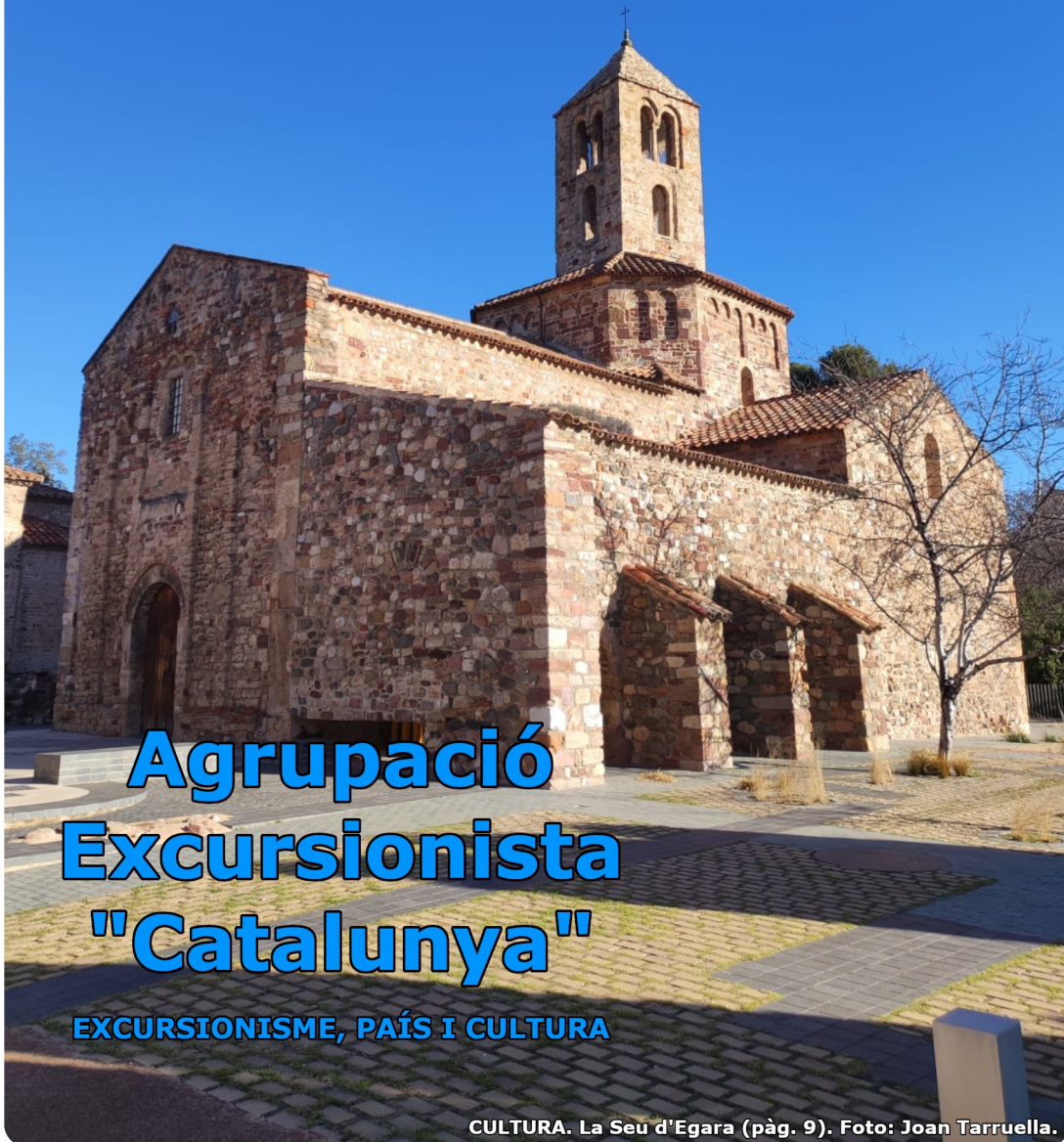




1912

butlletí informatiu
febrer 2023



Agrupació Excursionista "Catalunya"

EXCURSIONISME, PAÍS I CULTURA



Cultura (pàg.9). Tot el grup a la Seu d'Egara. Foto: Joan Guiu



Senderisme. Serra de Sant Valentí-Olot (pàg.6). Foto: Rosa M. Soler.

EDITORIAL

Darrerament sentim parlar molt del CANVI CLIMÀTIC i més entre nosaltres els excursionistes que podem veure de primera mà els seus efectes: El cabdal dels rius i torrents disminueix; les geleres estan minvant o desapareixen, a finals de l'estiu passat podíem pujar a l'Aneto sense tocar un pam de neu; de les fonts que ens indiquen els mapes ja no ens en podem refiar, doncs són poques les que funcionen, i es fa difícil fer travesses sense punts d'aigua fiables; hi ha petits estanyols del Pirineu que s'assequen; i així un seguit de tristos exemples.

Tot són senyals que ens indiquen que potser haurem de canviar els nostres hàbits de vida i fins i tot la forma d'anar d'excursió. Hem après a no fer foc a la muntanya (aquells focs de camp...!!), a retornar les deixalles a casa, a no acampar a qualsevol lloc, a col·laborar amb els Parcs Naturals. Però cal mentalitzar-nos que calen més accions per aturar el que ja sembla inevitable, sobretot les entitats excursionistes que volem seguir gaudint de la natura.

ÍNDEX

3. EDITORIAL

- 19. Dimecres al Sol
- 20. Tossal del Rei
- 22. Normes Generals

ARTICLES

- 4. AEC: Sopar de Nadal.
- 6. MUNTANYA: Serra de Sant Valentí - Olot.
- 8. MUNTANYA: Matinal del Baixador de Vallvidrera a Montbau.
- 9. CULTURA: Visita a la Seu d'Egara.
- 12. GLACERA: Aiguille de l'Argentièr.

ACTIVITATS PROGRAMADES

- 23. Senderisme, Semprepodem i Dimecres al Sol
- 24. TTT, Familiars i SEAM
- 25. SEM i Grup Jove
- 26. Escola Glacera
- 27. BTT i SIJ
- 28. La Ribalera 2023

AGENDA D'ACTIVTATS FEBRER

- 14. Calendari d'activitats febrer
- 15. Cultura / Conferència-Taller
- 16. Senderisme
- 17. Trescar travesses amb tren.
- 18. Semprepodem

- 30. Assemblea General Ordinària
Escrits pel butlletí, altes del mes, pagaments i correus electrònics.

SOPAR DE NADAL 17 DE DESEMBRE DE 2022

Al Butlletí de gener no vam rebre a temps per publicar-lo, el vers que ens va llegir el nostre "pastoret Planas", encarregat de fer cagar el tió, durant el sopar de Nadal.

Com que molts s'hi han mostrat interessats, aquí el teniu. Un bon record d'aquell dia!!



*Aquest Nadal amics meus,
no és un Nadal com d'altres.*

*Tots s'assemblen gairebé
però cada any en neix un altre.*

Aquest any em ve de gust parlar

De quan jo era xiquet.

*Quina alegria tenia,
que arribessin aquests dies.*

Com sempre jo demanava

Que nevés una mica.

*Però això era una il·lusió
que gairebé mai es complia.*

A casa es desviviem

per que la taula fes goig.

*Les estovalles més fines,
vaixel·la i coberteria,
només les veies aquests dies.*

*El menú ja el sabíem,
eren temps de panxes buides
s'esperava amb il·lusió
aquell brou, aquell capó
torrons neules i xampany
i altres gotes no específiques.*

*Tot anava bé pel cor,
segons deia la meua àvia
que sempre deia el mateix:
bé, de fet un dia es un dia.*

*Però a l'hora de brindar,
l'enyor en feia presència
I per distreure a la dona
anàvem cap al pessebre
a cantar unes nades
i així arreglar la festa.*

*Nadal és temps d'alegria.
També de molts records,
però nosaltres intentarem
que l'any vinent puguem
tornar a celebrar el Nadal.*

Senderisme: SERRA DE SANT VALENTÍ – OLOT

14 de gener de 2023

Rosa Maria Soler

Per la primera sortida de Senderisme de l'any en Pep ens ha preparat una bonica passejada per les terres de la Garrotxa, tot resseguint la Serra de Sant Valentí, que algú de la colla va batejar com "la Collserola d'Olot".

Efectivament és una serra molt propera a la capital garrotxina, i des de la carena en tenim molt bones vistes tota l'estona, com passa a Collserola amb Barcelona.

Vam fer un recorregut partint del petit nucli de la Pinya i per una constant pujada entre bosc, vam assolir el cim de Sant Valentí (652 m) on hi ha un petit oratori del Sant. Fem una aturada per gaudir de la panoràmica: Olot a sota mateix, al fons el Bassegoda i a banda i banda el Puigsacalm i el Canigó.

Seguim la ruta tot carenejant i gaudint d'un bon solet i del panorama, per un camí ben amable sota les alzines. Poc a poc anem perdent alçada i aproximant-nos a Olot. Abans però prenem un trencall que, en pocs minuts, ens porta al cim del volcà Montolivet, cobert de vegetació i on hi ha una antiga torre militar de l'època carlina, coronada per una gran antena.

Quan retornem al camí principal, continuem la baixada, arribant ben aviat a les primeres cases d'Olot, on destaca la moderna i impactant església de Sant Pere Màrtir.

Després de baixar un munt d'escales, caminem pels carrers tot travessat Olot, per anar al peu del Volcà Montsacopa, on ens espera



Pujant al Montsacopa.

Foto: Rosa M. Soler

l'autocar. Uns quants decideixen que ja n'hi ha prou per avui i la resta pugem al cim del volcà. El camí passa per una zona de sorres i pedres negroses que deixen clar que estem en un volcà. Al cim, molt ampli, hi ha una ermita de Sant Francesc i als voltants varies torres de defensa, semblants a la del Montolivet. Abans de tornar cap a l'autocar, donem tota la volta a l'esplanada, pugem una de les torres per una escala de caragol i passem vora del que era el cràter del volcà.

En poca estona ja tornem a estar tots junts i pugem a l'autocar, per anar cap a San Feliu de Pallerols, on es troba el restaurant on dinarem. I... renoi quin dinar!! Tot boníssim i abundant.

Amb la panxa tan plena, cal anar a fer un volt abans d'asseure'ns al bus i tots ens escampem pel poble de Sant Feliu de Pallerols, que encara és ple de pessebres posats en boniques raconades vora del riu i en altres indrets.

Quan anem arribant a l'autocar s'ha girat un ventot ben desagradable i agraïm de poder entrar-hi. El viatge de tornada el fem en silenci i mig adormits, fins a l'entrada de la Meridiana, on una cançó que sona per la radio ens fa espavilar i acabem tots cantant i picant de mans. Un bon final per un dia ben agradable.



Cim de Sant Valentí. Foto: Joan Guiu

Matinal del Baixador de Vallvidrera a Montbau pel cor de Collserola i per fonts rústiques i obagues

10 de gener de 2023

Xavier Domènech

La primera sortida de l'any ha estat una matinal prop de Barcelona. Un grup de 17 Agrupacionistes hem pres el tren dels FGC per desplaçar-nos al Baixador de Vallvidrera i començar la trescada pel cor de Collserola cap a Montbau.

Ens hem dirigit cap el pantà (mig buit) i seguint el GR 96 ens hem arribat a Vallvidrera. No hem arribat a dalt de tot per poc, ja que hem baixat per la vall on es troba la font de San Ramon, que molt temps enrere donava aigua a vil·la Joana.

Ens hem apropat a la carretera de Vallvidrera, que hem superat per sota en el revolt de les Monges. A

partir d'aquest punt hem anat pujant força estona resseguint el GR 92, passant per la font del Canet, gairebé seca, igual que la font de la Salamandra. Hem arribat al coll de l'Erola per seguir pel PR cap al passeig de les aigües. En arribar a la carretera de la Rabassada, hem enfilat avall cap a Sant Cebrià, passant per les fonts de la Llet i de San Cebrià, aquesta darrera situada al costat de l'ermita.

Finalment hem arribat a Montbau després de caminar uns 9 km i de vèncer un desnivell positiu d'uns 300 m.



Foto: Toni Enseñat

VISITA A LA SEU D'EGARA

19 de gener de 2023

Text: Maria Jesús Salvador - Fotos: Joan Tarruella

En primer lloc vull agrair al Jordi la preparació d'aquesta sortida. Crec que n'hauríem de fer moltes com aquesta, per la nostra història i el nostre patrimoni. No sé com sortirà la ressenya, segur que em deixo moltes coses, perquè va ser una visita molt completa, però intentaré resumir.

Vàrem trobar-nos a l'andana dels ferrocarrils. Uns agafem un tren i uns altres el de després. Els que vam agafar el primer tren vam prendre un cafè, perquè a les 10 h. a Terrassa estàvem a 3 graus i es va agrair.

Quan hi som tots, anem al museu i callà ens espera la nostra Guia. Es diu Mia i és una persona que viu el que ens explica. Ens diu que Terrassa és com una lletra "Y" o com un istme, que està entre els torrents de Santa Maria i Vallparadís. La paraula Egara és romana, però aquí abans s'hi trobaven els ibers i es deia Egosa.

On ens trobem, és el barri de Sant Pere i la gent que viu aquí, són egarencs, els que viuen fora del barri són terrassencs. En el museu, o el que en diuen Seu d'Egara, es troba el conjunt romànic de les esglésies de Sant Pere, Santa Maria i Sant Miquel.

Egara va tenir bisbe des del segle V i I l'església de Sta. Maria feia de catedral. La Mare de Déu que es troba al seu interior, em va semblar una preciositat.



Cartoixa Vallparadís

S'hi conserven unes pintures murals molt interessants i en bastant bon estat, del martiri de Tomas Becket i uns retaules de Sant Abdó i Sant Senen (La gent de d'aquell temps en deien "Sant Nin i Sant Non"). També hi ha un retaule de Jaume HUGUET, dels metges Sants Cosme i Damià. Els Sants Abdó i Senen estan relacionats amb l'agri-

cultura i els metges Cosme i Damià tenen una història curiosa.

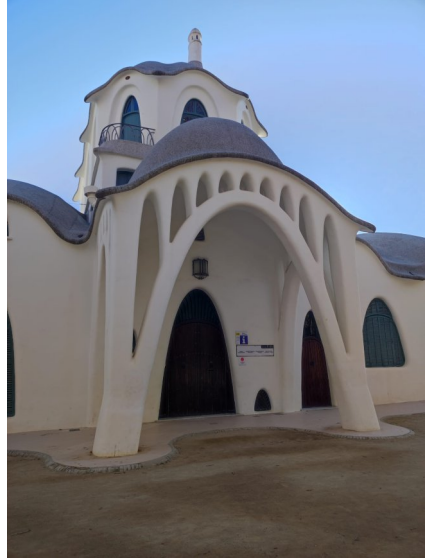
L'església de Sant Miquel es construeix com a església funerària i és molt interessant com estan enclavades les seves portes. L'església de Sant Pere era la residència del bisbe i actualment encara és parròquia, que continua en actiu després de 1500 anys. Però el que més em va impressionar va ser el retaule de pedra, on es representa el pas del Mar Roig, únic al món.

Només podia batejar el bisbe i només els batejats podien entrar a la Catedral. Normalment es batejaven a partir dels 7 anys, per que hi havia unes normes, però això també es tenia en compte si un infant moria.

Terrassa té un conjunt històric impressionant i poc conegut, però digne de ser patrimoni de la Unesco. Després vam anar a la Cartoixa de Vallparadís, del segle XII. La Mia ens va explicar que Berenguer de Sanla, va comprar els terrenys al Comte de Barcelona, per construir-hi un castell que va fer la seva residència. L'última propietària Blanca de Centelles va cedir el castell a una comunitat de monjos cartoixans de Sant Pol de Mar. Com que l'edifici no tenia els requisits necessaris per als monjos, anys després la comunitat es traslladà a la Cartoixa de Montalegre,

de Tiana.

A la Cartoixa també s'hi troben restes dels antics pobladors d'Egara, així com un sarcòfag de plom, bastant ben conservat, d'una patrícia romana, que per el seu temps ens va semblar molt alta, segons els seus ossos. La nostra guia ens va



Masia Freixa

explicar que era una altura normal, gràcies a la seva alimentació (dieta mediterrània).

Anys més tard, l'edifici esdevingué una masia, sota la jurisdicció del municipi de Terrassa.

A començaments del segle XX es va concedir el primer títol de Comte d'Egara, al terrassenc Alfons Sala. Li donà Primo de Rivera en agraïment als seus serveis a la dictadura (els egarencs no n'estan gaire orgullosos). Actualment ja van

pel quart comte, que és un advocat amb despatx a Barcelona i que passa bastant del "titulito", segurament per que no en pot treure profit.

Acabada la visita vam anar a dinar al Viena. El lloc molt bonic, havia sigut la seu de la Societat General d'Electricitat de Terrassa. Vam estar molt bé ja que teníem un raconet només per a nosaltres.

Després de dinar, donem un volt i anem a veure la masia Freixa, d'estil modernista, de l'arquitecte Lluís Moncunill. Actualment als seus jardins es fa la fira modernista.

Per últim ens dirigim a la casa Sagrera. Rep el nom de casa Alegre de Sagrera, per que la seva hereva es va casar amb Alfons Alegre i Roig, un industrial tèxtil molt important. Aquesta família era una

de les més notables de Terrassa, però la crisi del tèxtil va provocar el tancament de la seva fàbrica i l'edifici de Casa Sagrera el va adquirir l'ajuntament de Terrassa.

Des de llavors està obert al públic i a l'interior s'hi troben exposicions de quadres, així com una gran quantitat d'objectes orientals fets de jade, marfil, alabastre i terracota. També hi ha molts dibuixos fets a llapis, d'antigues vistes dels voltants de Terrassa. Una casa digna de ser visitada.

Doncs ja hem acabat la visita. Altre cop cap als ferrocarrils, desitjant fer-ne d'altres que ens deixin tan bon record com aquesta i com sempre gaudint de la companyia dels amics.

Fins aviat i salut!



Casa Sagrera

AIGUILLE DE L'ARGENTIÈRE 3.901m

Ruta normal per la Glacera de Milieu. AD-

Javier Aznar

És cert que aquesta ascensió no representa gaires més problemes que emprendre-la amb bona previsió meteorològica, coneixement de la progressió a glacera, i se li suposa que amb el material i equip adequat, per tant no desmerèixer-la.

Aquesta ascensió en època hivernal i a la primavera se sol fer amb esquís, cosa que permet que el descens sigui molt menys cansat i més ràpid.

Amb tot el que hem comentat anteriorment, a l'estiu és molt factible de realitzar i supleix amb escreix la baixa dificultat de l'ascensió, amb el panorama que ens ofereix des del cim, és una vista de primer ordre, personalment considero que és una ruta normal que no hauria de faltar al currículum d'un alpinista.

El circ i la vall d'Argentière, és una de les més espectaculars de Chamonix, quatre grans parets Nord conflueixen en aquest circ Triolet, Courtes, Droites i l'Aiguille Verte, amb desnivell algunes de més de 1.000 metres

El Refugi d'Argentière ens sorprendrà amb la seva línia avantguardista, a la seva època dels més moderns de tota la zona de Chamonix, uns grans finestrals en forma romboide i de cara a totes les parets Nord, hom es deixava portar per totes aquestes grans línies d'ascensions, amb una cervesa a la mà.

Aproximació: Des d'Argentière, agafar la telecabina de Grands Montets, fins a l'estació superior, una llarga escala metàl·lica ens deixa al Col de Montets, des d'aquest punt tot és descens fins a trepitjar la Glacera d'Argentière, ho remuntem amb tendència a la nostra esquerra per arribar a creuar-lo completament seguint els bidons de color vermell en cas de boira, un corriol en lleugera pujada per la rimaia lateral ens porta al Refugi d'Argentière, a la seva època era d'una línia avantguardista. Comptar 2,30 h

Itinerari: Des del Refugi remuntar la zona de roques i dirigir-se amb una tendència a l'esquerra fins al nivell de la glacera de Milieu, pujar pel marge esquerre (Dreta orogràfica) amb la referència d'un gran gendarme, salvant la primera part d'esquerdes que acostuma a presentar la glacera, s'assoleix una

mena d'altiplà i dibuixem un canvi de direcció cap a la dreta de la glacera d'aquesta manera haurem evitat una altra zona d'esquerdes de grans dimensions originades pel canvi d'inclinació de la glacera, més amunt aquesta zona ja avancem pel centre de la glacera, salvar la rimaia i accedir al gran pendent (màxim 50 o 55°), sortim a uns 100 m. a l'esq. del cim. Comptar 4 h

Descens: Pel mateix itinerari, cal tenir present que aquest vessant és SO. per tant, hem de sortir del Refugi aviat (frontal) perquè l'estat de la neu en el descens no resulti perillós.



Imatge de la web de Camptocamp.



CALENDARI D'ACTIVITATS FEBRER

Totes les activitats queden supeditades a les normes per la Covid que en cada moment estiguin vigents i per tant podran ser anul·lades o canviades de data a última hora, segons la situació.

DATA	SECCIÓ	LLOC O ACTIVITAT	VOCAL
4-5	SEAM i Grup Jove	Sortida hivernal grampons	Roger Sant
7 dm.	AEC	Reunió Junta Directiva	Junta
8 dc.	Cultura	Universitat de Barcelona	Jordi Ramon
9 dj.	Veterans	Trobada	Frederic Planas
11 ds.	Muntanya	Senderisme travessa St Llorenç de Munt	Rosa M. Soler
11-12	SEM	Ransol: La Serrera	Rafa Alacuart
11 o 12	BTT	Gravel: Lloc a concretar	Anna Vallès
14 dm.	Muntanya	TTT: La Garriga - Cardedeu	Xavier Domènech
18 ds.	Muntanya	Semprepodem: Raquetes Port del Comte	Pep Molinos
18-19	SIJ	Sortida	SIJ
25 dc.	Muntanya	La Flama al Tossal del Rei	Manuel Cabanillas
22 dc.	Muntanya	Dimecres al Sol: Serrat de Sant Joan (Moianès)	Pere Mansilla
Tots els dimecres	AEC	Labors	Núria Gómez i Mari Guillén.

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

CULTURA

Visita a la Universitat de Barcelona

8 de febrer

La nostra propera visita cultural tindrà lloc a la Universitat de Barcelona que commemora durant el curs 2022-2023 el 150è aniversari del primer curs acadèmic inaugurat al mateix edifici Històric, obra de l'arquitecte Elies Rogent. Aquell primer acte d'inauguració va tenir lloc l'1 d'octubre de 1872.

L'edifici històric, ens obrirà les portes d'un dels seus espais singulars, entre d'altres, el paranimf de la Universitat on es realitzen actes solemnes.

Recordeu 8 de febrer a les 10:30 a la porta principal de la plaça Universitat.

Preu amb guia: 7€ S'ha de fer el pagament al local social o Caixa d'Enginyers ES72 3025 0017 4114 0003 1058 indicant al nom i Universitat,

Vocal JORDI RAMON 601 420 160.

CONFERÈNCIA-TALLER

RAQUETES, I ESQUÍ NÒRDIC

Dijous 9 de febrer de 2023, a les 18h.

L'Agrupació Excursionista "Catalunya", conjuntament amb Decathlon Ciutat Vella, organitza una conferència taller sobre les modalitats de Raquetes de neu, esquí nòrdic i esquí back country, sent aquesta modalitat un entremig de l'esquí de fons clàssic i l'esquí de muntanya que ens permet fer grans travesses. A més d'exposar els diferents conceptes d'aquests tipus d'esquí, es mostrarà el material adient per a cada modalitat, i un seguit de projeccions.

En finalitzar hi haurà un sorteig de material Decathlon entre als assistents. L'activitat es realitzarà a Decathlon Ciutat Vella, carrer Canuda 20 de Barcelona.

Inscripcions a Secretaria de l'AEC. Places limitades.

MUNTANYA – SENDERISME

TRAVESSA SANT LLORENÇ DEL MUNT

Dia: Dissabte 11 febrer de 2023

Activitat: Excursió de muntanya per a socis i sòcies

Lloc de trobada: 07.30 h a l'Agrupada 07.45 h Fabra i Puig/Meridiana.

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

Inscripcions Sòcies/s: 15 euros . Sòcies/s online: 25 euros. És el preu del viatge en autocar. Inscripcions fins dimecres 8 de febrer a les 19 h, mitjançant WhatsApp al grup de Senderisme o per mail a secretaria@aec.cat, indicant nom de la sortida, nom i cognoms, confirmació de pagament i lloc de pujada a l'autocar. Cal ingressar l'import al compte de l'AEC: ES72 3025 0017 4114 0003 1058, indicant nom i "Sant Llorenç".

Recorregut: 10 km. **Desnivell:** 290 m. de pujada i 500 de baixada.

Horari aprox.: Unes 4 hores **Dificultat:** Fàcil.

Itinerari: Coll d'Estenalles-Coll d'Eres-Carena del Pagès-Morral del Drac-La Mola-Can Pobla- Pàrquing de Can Robert

Material: Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua, esmorzar i dinar de carmanyola. La idea és dinar dalt de la Mola, si és possible per l'horari.

Vocal: Rosa Maria Soler

Altra informació: per WhatsApp, (Senderisme - AEC)

Normativa: És obligatori llegir les Normes Generals de les sortides de l'A.E.C. publicades en el Butlletí. El fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació de les mateixes. Pel transport, cal portar mascareta. En aquesta excursió, i a causa de les característiques de la mateixa, no es poden portar gossos ni altres animals de companyia.

Apunts de l'excursió: Clàssica travessa de nord a sud per carena de la Serra de Sant Llorenç del Munt. Arribats a la Mola intentarem aclarir on és la placa de sostre comarcal, que es va posar pel Centenari de la Agrupada. L'itinerari transcorre sempre per camins ben marcats i encara que solen estar força concorreguts, la bellesa del paisatge ho compensa de sobres.

TRESCAR TRAVESSES AMB TREN

EXCURSIÓ: Fent camí cap a Canet de Mar. 5a etapa: De La Garriga a Cardedeu pel bosc de Malhivern

Activitat: Excursió de muntanya per a socis i sòcies

Dia: Dimarts 14 de febrer de 2023

Lloc i hora de trobada: Estació de la Sagrera de la Renfe davant les taquilles a les 8h

Transport: Transport públic

Inscripcions: Mitjançant grup de WhatsApp de Trescar Travesses amb tren.

Distància: 15 km. **Desnivell:** 230 m. **Horari aprox.** 4 h.

Dificultat: Moderada

Itinerari: Estació Renfe de La Garriga, Santa Maria del Camí, vil·la romana de can Terrers, bosc de Malhivern, can Centelles, can Monells, Corró d'Amunt, Mare de Déu del Pla, can Marí, gorg de la Mina, estació de la Renfe de Cardedeu

Material: Motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua, esmorzar i dinar .

Vocal: Xavier Domènech (Tel: 659359698)

Normativa: És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta activitat, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordem que els inscrits han de tenir el carnet federatiu de la FEEC en vigor, si no, és obligatori contractar una assegurança per a la sortida. Cadascú és responsable de si mateix, del que pugui fer, o del que pugui passar. Pel transport, cal portar mascareta. En aquesta excursió, i a causa de les característiques de la mateixa, no es poden portar gossos ni altres animals de companyia.

Apunts de la sortida: Sortirem de l'estació en direcció sud pel Passeig, veient diferents edificis de principis de segle XX (can Porter, can Bosc, casa Llorenç...). A la sortida del nucli ens trobarem, el molí de can Terrers, l'ermita de Sant Maria del Camí (s. XII) i ben a prop passarem per la Vil·la romana de can Terrers. Girarem a llevant pel costat del torrent de Malhivern i entrarem al bosc de Malhivern, seguirem per la riera de Samalús cap a can Centelles, més tard connectarem amb el GR 97, que seguirem passant pel Corró d'Amunt i per l'ermita de Mare de Déu del Pla (s. XI, reformada). Seguirem sobre el GR fins gairebé l'entrada a Cardedeu. Entrarem per el gorg de la Mina i seguirem pel costat de la riera de Cànoves fins a l'estació de tren.

MUNTANYA – SEMPREPODEM

RAQUETES A PORT DE COMTE – PEDRÓ QUATRE BATLLES

Activitat: Excursió de muntanya per a socis i sòcies

Dia: dissabte 18 de febrer de 2023

Lloc de trobada: 7,00 a l'Agrupada – 7,15 a Fabra i Puig/Meridiana

Transport: Bus. Si no s'arribés el nombre de places es farà amb cotxes particulars.

Inscripcions: Import: 21 socis/es ; 31 socis/es on-line. Fins dimecres 15 de febrer a les 20h. Mitjançant grup de Whatsapp de Semprepodem o per correu electrònic a secretaria@aec.cat . En qualsevol dels dos casos cal indicar: nom de la sortida, nom i cognoms del participant, confirmació de pagament, lloc de pujada de l'autocar. Cal ingressar l'import al compte de l'Agrupada: Caixa d'Enginyers (ES72 3025 0017 4114 0003 1058) Indicant el nom "Raquetes".

Distància: 10 Km aprox. **Desnivell:** 600 m aprox. . **Horari aprox:** 5 h.

Dificultat: Moderada pel desnivell. Moderada segons estat de la neu

Itinerari: Pàrquing Estivella, portell del Llop, Puig de Vulturó, Pedró de Quatre Batlles, Tossal de l'Estivella, Pàrquing.

Material: Raquetes, pals, ulleres de sol, motxilla, barret, roba d'abric protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua, esmorzar i dinar.

Vocal: Pep Molinos T/ 666 086 052

Normativa: És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta activitat, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordem que els inscrits han de tenir el carnet federatiu de la FEEC en vigor, si no, és obligatori contractar una assegurança per a la sortida. Cadascú és responsable de sí mateix, del que pugui fer, o del que pugui passar. Pel transport, cal portar mascareta. En aquesta excursió, i a causa de les característiques de la mateixa, no es poden portar gossos ni altres animals de companyia.

Apunts de l'excursió: Iniciem la ruta al pàrquing superior de l'Estivella remuntant terreny per bosc fins el portell del Llop, on girem al nord per pujar per espais oberts al Puig de Vulturó i seguidament al Pedró de Quatre Batlles, punt més alt del massís i bon mirador amb extenses panoràmiques. A continuació ens desplaçem a l'Oest a cercar al Tossal de l'Estivella. Baixem per una pista entre bosc fins tornar al pàrquing.

Nota: Segons estat de la neu es podrà variar l'itinerari, el massís, o fins i tot el tipus d'excursió. En tots els casos s'avisarà oportunament pel grup de Whatsapp de Semprepodem i correu electrònic.

MUNTANYA – DIMECRES AL SOL

Sortida al sostre Comarcal del Moianès,
"SERRAT DE SANT JOAN"

Activitat: Excursió de muntanya per a socis i sòcies

Dia: Dimecres 22 de febrer de 2023

Lloc i hora de trobada: C/ Padilla, 255 / Provença, a les 08.00 hores, i Fabra i Puig / Meridiana 8:15 h.

Transport i inscripcions: Cotxes particulars. Cal apuntar-se pel grup de Whatsapp. També digueu qui pot portar cotxe per anar omplint places.

Distància: 7 km aprox. Desnivell: 200 m. Horari aprox. De 2.30 h, sense comptar les aturades.

Dificultat: Fàcil

Itinerari: Aparcament (a prop cases Ferrerons) – Can Ferrerons – Serrat de Sant Joan – Dipòsits – Aparcament.

Material: Motxilla, barret, roba protectora del vent i pluja, calçat de muntanya, crema solar, aigua. Esmorzar a peu de cotxe. Dinar al restaurant (Calçotada).

Vocal: Pere Mansilla

Normativa: És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'AEC; el fet d'apuntar-se a aquesta activitat, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes. Recordem que els inscrits han de tenir el carnet federatiu de la FEEC en vigor, si no, és obligatori contractar una assegurança per a la sortida. Cadascú és responsable de si mateix, del que pugui fer, o del que pugui passar. Cal seguir les normes COVID 19. En aquesta excursió, i a causa de les característiques de la mateixa, no es poden portar gossos ni altres animals de companyia.

Apunts de la sortida: Aquest dimecres al sol serà molt especial, anirem a posar la placa del nou sostre comarcal "SERRAT DE SANT JOAN" a la comarca del Moianès i un cop col·locada anirem a celebra-ho amb una bona "CALÇOTADA"

19 DE FEBRER DE 2023 TOSSAL DEL REI (1.349,8 m)

Sortida per la Renovació de la Flama de la Llengua Catalana

Sortida diumenge **19 de febrer de 2023** amb motiu de la **Renovació de la Flama de la Llengua Catalana**, al Tossal del Rei, cim que uneix tres dels territoris dels Països Catalans: el Principat, País Valencià i la Franja de Ponent. Aquest any fa la Renovació l'Agrupació Científico-Excursionista de Mataró.

Tipus d'activitat: Muntanya

Dia: Diumenge, 19 de febrer de 2023

Lloc de Trobada: Palau Reial. Diagonal cantonada Tinent Coronel Valenzuela (ara John M. Keynes).

Hora de trobada: 6:30 h del matí (puntualitat).

Itinerari: De Fredes al cim a peu per la pista forestal del coll de Tombadors o pel GR el camí clàssic-

Opcional: Si algú ho desitja, pot arribar al cim sense pràcticament caminar, seguint La Flama que serà portada amb automòbil per la pista.

Desnivell: 464 metres de pujada i 465 de baixada.

Horari: 3 h (1.30 h + 1.30 h) **Dificultat:** baixa.

Transport: Vehicles particulars.

Material: Roba protectora pel fred, el vent i la pluja o neu.

Cal portar: Esmorzar i dinar. (Hi ha la possibilitat de dinar en un restaurant de La Pobla de Benifassà com els darrers anys o arribar dissabte (*))

Informació de la sortida: Dijous, 16 de febrer a les 8 del vespre a la seu de l'AEC.

Vocals: Manuel Cabanillas Tel 617 584 527

(*) MOLT IMPORTANT: Fins al dijous 6 de febrer s'ha de confirmar si voleu dinar al restaurant per facilitar als companys de Castelló la reserva. Cost del dinar uns 15 euros.

També els que vulguin sortir dissabte al matí i fer nit a l'Alberg Font de Lluny es poden posar en contacte amb l'alberg Tel 977 72 91 25 Email: lafontlluny@lafontlluny.com fent referència a la sortida de la Flama al Tossal.

Una altre informació: És obligat llegir les Normes Generals de les sortides de l'AEC i el fet d'apuntar-se a aquesta sortida, comporta l'acceptació automàtica de les mateixes.



54^{ena} RENOVACIÓ
DE LA FLAMA
DE LA LENGUA
CATALANA

del **4** al **26** de febrer de **2023**

4 i 5 de febrer **Prada de Conflent**

19 de febrer **Tossal del Rei**

26 de febrer **Montserrat**

4 a 26 de febrer **Mataró**

*“L'encengué la fe, la portà l'esforç
i la manté la voluntat d'un poble”*

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

- La dificultat, les edats, les condicions mínimes, l'equip i material així com l'horari previst i desnivell, s'indicaran sempre en la informació de cada sortida.
- No obstant, cal tenir en compte que, com a activitats a l'aire lliure que són, les excursions no estan lliures de riscos per climatologia (insolacions, fred, neu, pluja, llamps, allaus, etc.), morfologia (mal d'alçada, desnivells, despenjaments, terrenys pedregosos, etc.), zoologia (bestiar, insectes, etc.) i orientació.
- Les persones participants han de tenir la llicència en vigor de la federació corresponent a l'activitat (FEEC; Espeleologia, etc), si no, és obligatori contractar una assegurança per a la sortida.
- Cadascú és responsable de si mateix, del que pugui fer, o del que pugui passar.
- Els participants estan obligats a respectar durant tot el recorregut el medi natural.
- Les sortides disposen d'un pla d'emergència en base als telèfons mòbils dels participants i les instruccions dels vocals, que per raons de seguretat poden modificar la ruta i els horaris.
- SÓN D'OBLIGAT COMPLIMENT LES MESURES SANITÀRIES DAVANT EL COVID-19, i portar mascareta als llocs on sigui obligatori.
- L'Entitat posa a disposició dels participants un full de reclamacions, a la seu de l'Agrupació
- A l'apartat de "Normes sortides" de la nostra web, hi ha la normativa detallada respecte a la participació de gossos i altres animals de companyia en les sortides. Consulteu-la en cas de que us afecti.
- **El fet d'apuntar-se a les activitats de l'A.E.C, comporta l'acceptació automàtica d'aquestes normes generals.**

CALENDARI SORTIDES SENDERISME

DATA	LLOC/ACTIVITAT	VOCAL
11 feb.	Travessa St Llorenç del Munt	Rosa Maria Soler
19 feb.	Tossal del Rei - Renovació Flama	Manuel Cabanillas
11 març	Naixement del riu Ripoll	Jordi Secall
15 abril	Pantà de Foix	Domènec Palau
13 maig	Estrets de Can Vidiella	Rosa Maria Soler
10 juny	Viladrau - Torrent de l'Arola	Domènec Palau
18 juny	La Ribalera	

CALENDARI SORTIDES SEMPREPODEM

DATA	LLOC/ACTIVITAT	VOCAL
18 feb.	Raquetes a Port del Compte	Pep Molinos
18 març	Serra de Prades	Lluís Tarruella
15 abril	Sant Joan Bossols-Puig Escalero-Bassegoda-S Miguel de B.	Jordi Serra
20 maig	Pantà Ulldecona - Fredes	Jordina Argimon
10 juny	Coll de Pal - Tossa d'Alp - Grèixer	Albert López
18 juny	La Ribalera	
8-9 jul	Pic de Certescan (nit al refugi de Certescan). Sortida conjunta amb SEAM	Pere Mansilla

DIMECRES AL SOL

Degut a la gran acceptació que tenen aquestes sortides, en aquest curs es continuaran programant excursions el quart dimecres de cada mes. Els llocs concrets de cada excursió s'aniran publicant amb la deguda anticipació. A qui ja hi hagi participat, comptem de nou amb la vostra participació, i qui no hi hagi anat mai, animeu-vos, que val la pena !!!

TRESCAR TRAVESSES EN TREN

Després de l'èxit del curs anterior, continuarem programant noves sortides de Trescar Travesses en Tren, el segon dimarts de cada mes, a excepció del mes d'abril, que per coincidència amb la Setmana Santa, serà el tercer dimarts. Es tracta de sortides que fem aprofitant la xarxa de transport públic del nostre país, i que ens permeten fer excursions amb inici i final diferents. Us hi esperem !!!

CALENDARI DE SORTIDES FAMILIARS 2022/23

DATA	VOCAL
4 de març	David
22 d'abril	Pere
4 de juny	Francesc
8 i 9 de juliol	Tots

CALENDARI SORTIDES SEAM

DATA	LLOC/ACTIVITAT	VOCAL
4-5 feb.	Sortida hivernal grampons	Roger
11-12 març	Roca o alta muntanya hivernal	Josep Emili
15 abril	Escalada a Malanyeu	Xavi
Maig	Crestes St. Llorenç de Montgai	Roger
10-11 juny	Pic de Peguera (nit al refugi de la Colomina)	Rosa M. Soler
8-9 jul.	Pic de Certescan (nit al refugi de Certescan). Sortida conjunta amb Sempredem	Pere Mansilla

CALENDARI SECCIÓ ESQUÍ DE MUNTANYA

DATA	SORTIDA	VOCAL
11-12 feb.	Ransol (La Serrera)	Rafa Alacuart
25-26 feb.	Conjunta Grup Jove	Amat Botines
18-19 març	Volta al Posets	David Abellán
Setmana Santa. 10 abril	Vallee Blanche (Alps)	Miguel Peinado
19 abr.-1 maig	Les Rouies (Alps)	Bernat Ruiz
10-21 maig	Campbieil (desde Piau Engaly)	Pere Carrascal
3-5 juny Segona Pasqua	Zona Maladeta	Irene Anton Sales

*Proposem realitzar un campament hivernal als Alps per Setmana Santa, amb diverses activitats. Us anirem informant.

Per aquells que us iniciu o que porteu una colla d'esquiades a les cames, en les sortides més tècniques s'intentarà proposar una sortida alternativa per la zona.

Des de la vocalia us podem assessorar en realitzar cursos d'iniciació o cursos especialitzats de seguretat.

Salut i neu!

La vocalia

sem@aec.cat

CALENDARI GRUP JOVE 2022-23

FEBRER (compartida SEAM) (Roger)

Dies 4 i/o 5 | Grampons

FEBRER (compartida SEM) (Amat)

Dies 25 i/o 26 | Iniciació esquí de muntanya (+/- fons o pista, segons condicions)

MARÇ (compartida SEAM)

Dies 11 i/o 12 | Escalada

MAIG (Jordi M + Tomàs M)

Dies 27 i 28 | Barrancs + Excursió + BBQ

JUNY

Dies 17 i 18 | Cursa La Ribalera (fer de voluntari +/- córrer)



ESCOLA D'ESPORTS DE MUNTANYA GLACERA CALENDARI 2023

ALPINISME

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	
MONOGRÀFIC	25 de Gener	28-29 de Gener	AEC
MONOGRÀFIC	22 de Febrer	25-26 de Febrer	UECH
MONOGRÀFIC. CASCADES DE GLAÇ	15 de Febrer	18-19 de Febrer	CEE
CURS NIVELL I	22, 29 Març 5 Abril	25-26 Març, 1-2 Abril	UECG
CURS NIVELL II	1, 8 i 15 de Març	4-5 i 11-12 de Març	CEE
CÀPSULA ús piolet/grampons	1 de Febrer	4 de Febrer	UECH
TÈCN. PROG. GLACIAR i AUT.	19 d'Abril	22-23 d'Abril	AEC

ESQUÍ DE MUNTANYA

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	
MONOGRÀFIC	11 de Gener	14-15 de Gener	UECG
CURS NIVELL I	1, 8 i 15 de Febrer	4-5 i 11-12 de Febrer	UECG
CURS NIVELL II	1, 8 i 15 de Març	4-5, 11-12 de Març	AEC
MONOGRÀFIC FORA PISTA	13 de Desembre	16-17 de Desembre	UECG

PROGRESSIÓ PER CRESTES

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	
MONOGRÀFIC	14 de Juny	17-18 de Juny	FEB
MONOGRÀFIC	4 d'Octubre	7-8 d'Octubre	FEB

EXCURSIONISME

CURS NIVELL I	13, 20 i 27 Setembre	16-17, 23-24 Set.	AEC
---------------	----------------------	-------------------	-----

ESCALADA EN ROCA

FORMACIÓ	TEÒRICA	PRÀCTICA	
CURS NIVELL I	11,18 i 25 de Maig	14-15, 21-22 de Maig	UECG
CURS NIVELL II	27 Set. 4 i 11 Oct.	30-1 i 7-8 d'Octubre	CEE
MONOGRÀFIC	7 de Juny	10-11 de Juny	UECH

DESCENS DE BARRANCS

MONOGRÀFIC	28 de Juny	1-2 de Juliol	FEB
------------	------------	---------------	-----

FERRADES

MONOGRÀFIC	28 de Juny	1-2 de Juliol	CEE
------------	------------	---------------	-----

CALENDARI SORTIDES BTT

DATA	LLOC/ACTIVITAT	VOCAL
11 o 12 febrer	Gravel. Lloc per concretar	Anna Vallès
Març 2023	Curs d'orientació en BTT	Jordi Miguel
Abril/Maig 2023	Sortida de dos dies per concretar	Miguel Micó
1 i 2 juliol	Sortida de dos dies per concretar. 50-60km i 1500 de desnivell	Roger Sant

CALENDARI DE SORTIDES DE LA SIJ 2022-23

18/19 febrer

15/16 abril

18/19 març

20/21 maig

17/18 juny



La Ribalera 2023 està en marxa.

Concretament volem celebrar-la el proper **18 de juny**.

Com ja sabeu, enguany celebrarem la **desena edició**. Aquesta era una de les fites que fa temps ens vàrem proposar el organitzadors més veterans.

El nostre desig és poder realitzar-la amb la major excel·lència possible i per a aconseguir-ho comptem amb l'experiència acumulada d'aquests darrers anys. Sabem que tenim un entorn immillorable, un disseny de cursa molt satisfactori (el marcatge, la freqüència de controls, els avituallaments líquids i sòlids, l'assistència a Tírvia, l'evacuació ...) i sobre tot la impagable col·laboració de tots vosaltres.

Tenim previstes implementar diverses modificacions en el recorregut:

Allargar la **Popular** a 16 km i variar, per tant, l'itinerari en la seva part més alta.

Suprimir els controls del **Tallafocs** i **Font de Matamoixons**.

Moure el control de **Bordes de la Coma** a la ubicació dels primers anys.

Moure el control de **Prat Miró** a l'inici del prat i final de la pista.

Modificar lleugerament l'inici del tram de **Coll de Raset** per passar pel bosc enlloc de la carena (el camí pel bosc és més agraït pels corredors)

Modificar itinerari de **Prat Miró** a **Font Negra** passant sempre per l'esquerra orogràfica del torrent (l'itinerari és més directe i estalvia obrir camí entre nerets, cada cop més abundants i espessos a la riba dreta)

També volem fer un seguiment online del pas dels corredors pels controls de **Tírvia, Bordes de la Coma, Pic de Màniga, Salòria i Font Negra** pel que necessitaríem voluntaris amb mòbils per a la lectura i transmissió de les dades (farem una petita i senzilla formació)

Ens cal la col·laboració d'aproximadament 125 voluntaris per tal de poder realitzar totes les tasques necessàries.

Voldríem conèixer la vostra predisposició per a seguir col·laborant un cop més, els que ja ho feu habitualment i també els que us hi vulgueu afegir.

Ens interessaria saber si podem comptar amb cadascun de vosaltres i per a quines tasques: plaça, controls, equip escombra, el mateix lloc de l'any passat, transport d'aigua dissabte, si vols canviar de tasca, ... o qualsevol suggeriment. També ens caldria saber si podem comptar amb tu el dissabte pel muntatge de la plaça (s'ha d'arribar el divendres) i/o pel desmuntatge el diumenge a la tarda-vespre i/o el dilluns al matí.

Pots contestar per Whatsapp, Telegram o per telèfon al 680607871, o per correu electrònic a l'adreça tecnica.laribalera@aec.cat

Si teniu oportunitat, passeu aquesta informació a la gent que cregueu que ens podria ajudar.

Moltes gràcies!



© Jaume Montané Ros.

ASSEMBLEA GENERAL ORDINARIA 2023

En proper dia **23 de març**, a les **8 del vespre**, celebrarem l'assemblea general d'enguany. Oportunament rebreu la convocatòria.

De moment reserveu-vos la data

ALTES DEL MES DE DESEMBRE

JOSEP ARRAN COSTA
MONTSE CASAS ROJAS
ANA MARIA SANAHUJA ESCOFET
SOFIA VIDAL-RIBAS LORENZO

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

ESCRITS PEL BUTLLETÍ

Recordeu que qualsevol escrit, nota o fotografia que vulgueu que es publiqui al butlletí, cal enviar-la al correu electrònic **butlleti@aec.cat**

PAGAMENTS PER TRANSFERÈNCIA

Us volem recordar que procureu fer els pagaments a l'Entitat per transferència bancària, ja que ens estalvia molta feina i ens proporciona un control molt més fàcil.

Agraïm la vostra comprensió i col·laboració

PAGAMENTS CAIXA D'ENGINYERS

AEC: ES72 3025 0017 4114 0003 1058

SIJ: ES34 3025 0017 4514 0003 1061

MOLT IMPORTANT: Al fer l'ingrés cal indicar SEMPRE nom, cognom i l'activtat o concepte pel qual es fa el pagament.

CORREUS ELECTRÒNICS

aec@aec.cat
agrupactivitats@aec.cat
btt@aec.cat
butlleti@aec.cat
sem@aec.cat

ere@aec.cat
comunicacio@aec.cat
grupjove@aec.cat
muntanya@aec.cat
coordinacio.sij.aec@gmail.com

laribalera@aec.cat
seam@aec.cat
secretaria@aec.cat
web@aec.cat



TTT. Matinal a Collserola (pàg. 8). Foto: Xavier Domènech.



Senderisme (pàg.6) El Canigó dels del Montsacopa. Foto: Rosa M. Soler.



*Senderisme: Serra de Sant Valentí - Olot (pàg. 6). Pujant a Sant Valentí.
Foto: Miquel Budi.*

HORARI SECRETARIA A.E.C.

De dilluns a dijous de les 18 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



2013



**AGRUPACIÓ
EXCURSIONISTA
"CATALUNYA"**

Padilla, 255-263, primera planta
08013 Barcelona

tel: 933 024 529

whatsapp: 608 429 230

e-mail: aec@aec.cat

web: www.aec.cat

Youtube: Agrupació
Excursionista Catalunya.

Facebook: @AgrupAEC

Instagram: @agrupacioextacatalunya

Edita: AEC

President: Pere Mansilla

Amb la col·laboració de:



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

Coordinació: Rosa Maria Soler

Correcció lingüística: Jordi Romagosa

Disseny i maquetació: Mateu Lucas Feliu

Impressió: Empòrium

Dipòsit legal: B 11805 2015

En aquest butlletí hi col·laboren: Pere Mansilla, Frederic Planas, Rosa Maria Soler, Xavier Domènech, Maria Jesús Salvador, Javier Aznar, Joan Tarruella, Joan Guiu Toni Enseñat, Jaume Montané Ros, Miquel Budi.