



PASSATGE MULET, 4 08006 BARCELONA TEL: 93 237 86 59 FAX: 93 237 31 48

## “MAI ENRERA”

Publicació degana de la premsa de Gràcia

Creu de Sant Jordi 1992 - Medalla d'Honor de Barcelona 2004

Placa de Bronze de la Reial Ordre del Mèrit Esportiu 2011

## Butlletí social

XXXII Any - 2a. Època,

Núm.133

Fundat l'any 1922

# 11 SETEMBRE 2014



## DIADA

## 11 DE SETEMBRE

Com és habitual al nostre Club, el passat 11 de setembre vam assistir a l'ofrena floral al monument de Rafael Casanova.





## DIADA 11 DE SETEMBRE





## JUNTA DIRECTIVA

Com la majoria sabeu, en Guillem Martín i Brassó, el director del nostre Butlletí, porta malalt pràcticament un any. El seu estat físic, de moment, no li permet mantenir les seves tasques enfront de la publicació.

Fins ara, hem anat tirant endavant el Butlletí amb la inestimable ajuda d'Eusebi Mestre, nebot d'en Guillem, el qual es va oferir de manera desinteressada a compaginar diversos números de la publicació.

Com que passa el temps i de moment veiem difícil una reincorporació immediata d'en Guillem al front del Butlletí, ens veiem en la tessitura de refer, ni que sigui temporalment, la direcció de la publicació.

És per això que demanem als associats, si entre tots podem trobar un parell de persones que és puguin encarregar de tirar endavant. El perfil idoni seria o bé algú que estigui jubilat o pre-jubilat, això vol dir un cert temps lliure de dedicació a la tasca que comporta la confecció del butlletí, o també d'alguna persona que estigui estudiant ciències de la informació, doncs la labor podria servir per fer currículum i alhora donar un bon servei a l'Entitat.

Com comprendreu estem oberts a qualsevol suggeriment.

Molt agraïts per la vostra atenció

## NECROLÒGIQUES

El passat dia 28 d'agost, ens va deixar el nostre company i amic Jaume Cerdà.

En Jaume Cerdà era un veterà escalador, membre del GEDE des de 1954, es mantingué sempre en actiu, participant de manera destacada en el desenvolupament de la secció d'escalada. Tant ens el podíem trobar pujant monòlits montserratins com organitzant curssets d'escalada o dirigint la Travessa Hivernal del GEDE al Pirineu.

Gran entusiasta de la muntanya i la música clàssica, mentre la salut li va permetre era un assidu en les trobades de veterans del GEDE.

Sempre el recordarem.



## ALTES DE SOCIS

- 9.231 IRURTZUN REIXACH, SERGI
- 9.232 PLANAS GASPAS, ANDREA
- 9.233 PERIS ASENSIO, GERARD
- 9.234 HERRANZ HERNÁNDEZ, JON
- 9.235 RODÉS HEREDIA, AGUSTÍ
- 9.236 XURIACH FAÑANÀS, RAMON
- 9.237 RASO MARTÍNEZ, CHRISTIAN
- 9.238 RIERA LLOBET, ORIOL
- 9.239 ROSELLO VALLVE, FERRAN
- 9.240 CHICO FORGA, FRANCISCO
- 9.241 BORRÀS FERNÁNDEZ, JAUME
- 9.242 EXPÓSITO ODENA, MERCÈ
- 9.243 MANOZZO HERNANDEZ, JAMILA ANDREA
- 9.244 ELIAS ANKARVIK, BENJAMIN
- 9.245 SAPERAS CARRERAS, ROGER
- 9.246 GOSALVES LÓPEZ, FRANCESC
- 9.247 RODRIGUEZ OLIVA, MARTA
- 9.248 TERRASA PARETS, MARIA JACINTA
- 9.249 BIELSA I VILARDAGA, LAURA
- 9.250 PONS PICART, TONI
- 9.251 MARTÍNEZ DÍAZ, JOAN
- 9.252 VENTURA TORRAS, MARTA
- 9.253 SABIDÓ ESPIN, MAR
- 9.254 SALA MORERA, PILAR
- 9.255 ROSSI BAUTISTA, CATALINA AIMEE
- 9.256 HEREDIA BARIÓN, FEDERICO GUILLERMO
- 9.257 GONZÁLEZ, AGUSTINA
- 9.258 HEREDIA GONZÁLEZ, JULIETA
- 9.259 REOL ALFONSO, IVAN
- 9.260 ROIG VILLALONGA, AINA
- 9.261 FUERTES HERNÁNDEZ, MARTA
- 9.262 ANYÓ BOLEA, ARAN
- 9.263 VICO BARAJAS, PEDRO
- 9.264 GOICOA VALDEVIRA, JULIÀ
- 9.265 SANCHEZ BASORA, JOANA
- 9.266 OBRADORS BARBA, MATILDE

### Primer aniversari del facebook del club

Avui fa un any que vaig nèixer!!!

I és gràcies a vosaltres, i a les persones que em van donar la vida, que cada dia em faig més gran...

I "m'agradaria" continuar creixent al vostre costat, sent cada vegada més els que compartim la nostra passió.

Felicitats per a tots!!!

Visca la muntanya!!!



Adherit a la:

Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya  
Associació d'Entitats Excursionistes del Barcelonès  
Grup Alta Muntanya Espanyol

Membre Fundador de la Federació Internacional de Càmping i Caravana

Federació Catalana d'Espeleologia  
Federació Catalana d'Entitats Corals

**EDITOR:** Club Excursionista de Gràcia

**DIRECTOR:** Guillem Martín i Brassó

**COMPAGINACIÓ:** Eusebi Mestre i Laporta

**CORRECTOR:**



UNIÓ DE FEDERACIONS  
ESPORTIVES DE CATALUNYA

**IMPRESSOR:** Litografia Ochoa, SL

a/e: cegracia@cegracia.cat

web: <http://www.cegracia.cat>

Dip. legal: B.9720-1961

Impressió en paper ecològic

# AGENDA

## OCTUBRE

### **4 i 5, dissabte i diumenge**

Secció de Muntanya  
Sortida d'alta muntanya: PIC DE PERAFITA (2.756 M).  
Coordina: Laura Pérez

### **11 i 12, dissabte i diumenge**

BTT  
OLIANA – PONTS PER LA VALL DE RIALP (Dificultat M).

### **15, dimecres**

Grup de fotografia  
Xerrada teòrica: Exposició, temps/apertura, ISO.

### **16, dijous**

Audiovisuals Buch i Parera  
Presentació del llibre "CICLOTURISME TRANQUIL PER CATALUNYA"  
Ponent, l'autor Rafael Vallbona

### **19, diumenge**

Grup de Senders  
GR-3 SENDER CENTRAL DE CATALUNYA (CIRCULAR LLEIDA-LLEIDA)  
Castellar de n'Hug - Montgrony (Gombrèn) (13 km).

### **19, diumenge**

Grup de fotografia  
CIRCULAR DES DE CASTELLAR DE N'HUG – FONTS DE LLOBREGAT

### **25 i 26, dissabte i diumenge**

Secció de Muntanya  
Sortida de mitja muntanya: SERRA DE MOIXERÓ  
Coordina: Elena Guim i Pepa Cuevas

### **25 i 26, dissabte i diumenge**

BTT  
VOLTA AL MONTSEC DE RÚBIES (Dificultat M/PD)

### **28, dimarts**

IXè cicle de pel·lícules d'escalada Josep Maria Rodés  
DEAN POTTER – NOUS LÍMITS EN L'ESCALADA  
Escalada en solo integral i "slacklining".

## NOVEMBRE

### **1 i 2, dissabte i diumenge**

Secció de Muntanya  
Sortida d'alta muntanya: GORRETA GABACHOS (2.266 M) I CHINEBRAL DE GAMUETA (2.324 m).  
Coordina: Rosa Maria Salas

### **1 i 2, dissabte i diumenge**

Grup de Senders  
Sortida de tardor: SAN JUAN DE LA PEÑA I PEÑA OROEL

### **15 i 16, dissabte i diumenge**

Secció de Muntanya  
Sortida de mitja muntanya: MONTSERRAT  
Coordina: Josep Vilella i Robert Riu.

### **16, diumenge**

Grup de Senders  
GR-3 SENDER CENTRAL DE CATALUNYA (CIRCULAR LLEIDA-LLEIDA)  
Montgrony (Gombrèn) – Campdevànol (17 km).

### **19, dimecres**

Secció d'Esquí  
ASSEMBLEA DE LA SECCIÓ

### **20, dijous**

Audiovisuals Buch i Parera  
ESSÈNCIA ALPINA - TREKKING AL VOLTANT DEL MONTE ROSA  
Ponent: Rosa Miró.

### **22 i 23, dissabte i diumenge**

BTT  
VIES VERDES (Dificultat F).

### **25, dimarts**

IXè cicle de pel·lícules d'escalada Josep Maria Rodés  
CHRIS SHARMA – LES VIES DEL REI  
Escalada esportiva i psicobloc.

## DESEMBRE

### **13, diumenge**

Secció de Muntanya  
Sortida de mitja muntanya: SANT LLORENÇ DEL MUNT  
Coordina: Núria Ferrer.

### **16, dimarts**

IXè cicle de pel·lícules d'escalada Josep Maria Rodés  
MADAGASCAR – LA VIA MÉS DURA  
Escalada en roca.

### **17, dimecres**

Grup de fotografia  
Xerrada teòrica: Llum.

### **18, dijous**

Audiovisuals Buch i Parera  
Presentació de la guia "GRAN TRAVESSA DEL PIRINEU CATALÀ GTPC"  
Ponents, els autors Jordi Laparra i Lluís Garcia.

### **20, dissabte de 19 a 21 h.**

Cantaires  
CONCERT DE NADAL  
Consell del Districte de Gràcia  
Plaça de la Vila de Gràcia, 2

### **20, 21 dissabte i diumenge**

Secció d'Esquí  
Primera activitat del 28è cicle de sortides per a esquiadors de muntanya 2014-2015

### **21, diumenge**

Grup de Senders  
GR-3 SENDER CENTRAL DE CATALUNYA (CIRCULAR LLEIDA-LLEIDA)  
Sant Joan de les Abadesses – Vallfogona del Ripollès (7 km) Dinar de Nadal.

### **21, diumenge**

Grup de fotografia  
ZONA VOLCÀNICA DE LA GARROTXA.

## CURS DE MEDICINA I SOCORS DE MUNTANYA



Ens plau dirigir-nos a tu per comunicar-te que el proper 15 de desembre s'iniciaran les inscripcions al proper Curs de Medicina i Socors de Muntanya, organitzat pel Centre Excursionista de Catalunya, el Club Excursionista de Gràcia i la Unió Excursionista de Catalunya de Barcelona, amb la col·laboració de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya i altres institucions i entitats,

Enguany es farà del 3 de febrer al 23 d'abril del 2015, arriba a la seva 21a edició.

Ja podeu descarregar-vos el tríptic informatiu de l'enllaç següent, on hi ha tots els detalls del curs i us agrairíem que li donéssiu la màxima difusió possible. Així mateix, podeu trobar la darrera informació tant a la nostra pàgina web [www.cursmsm.org](http://www.cursmsm.org), com al nostre Facebook, <http://www.facebook.com/MedicinaSocorsMuntanya>

T'agrairíem que reenviessis aquest missatge a totes les persones que consideris que puguin estar interessades en el Curs de Medicina i Socors de Muntanya, així com als membres del teu centre excursionista.

Tot esperant poder comptar amb la teva participació, rep una cordial salutació.

**Curs de Medicina i Socors de Muntanya**

## NOTÍCIES

### XVII EDICIÓ DE LA NIT DE L'ESPORT A GRÀCIA



En Joan Cervera, expresident del Club Excursionista de Gràcia, ha estat guardonat amb el premi a la millor trajectòria esportiva individual en l'edició 2014 dels premis Nit de l'Esport de Gràcia. La constant dedicació a l'esport de la muntanya, l'extensa feina duta a terme com a forjador de les virtuts i valors del món associatiu i esportiu, han estat les raons principals que han fet a Joan Cervera digne mereixedor d'aquest guardó. Quan el nostre expresident pujà a rebre el premi, dirigí unes encertades paraules on ens recordà personatges com Pompeu Fabra o l'Albert Mussons.

El guardonat va rebre el premi el dimecres 29 d'octubre en un solemne acte que es celebrà a la sala d'actes de Centre Artesà Tradicionari. El Districte de Gràcia atorga de manera anual els premis Nit de l'Esport de Gràcia per destacar els èxits esportius de les seves entitats i dels homes i dones esportistes vinculats als clubs esportius i entitats del Districte de Gràcia. Tots les modalitats, a excepció dels dos premis a la millor trajectòria, premien

fites o iniciatives rellevants aconseguides durant la temporada 2013-2014.

Aquest any el jurat era compost per Maite Fandos, Tinenta d'Alcalde de Qualitat de Vida, Igualtat i Esports, i regidora de Gràcia; Isabel Ribas, Presidenta del Consell del districte de Gràcia; Sílvia Mayor, Consellera d'esports del districte de Gràcia; Ramon Canela, President Clubs DiR; Albert Girbal, President Club Natació Catalunya; Josep Maria Bigas, Representant CB Coll; Artur Peguera, Periodista de Televisió de Catalunya; Cristina Cubero, Directora de Relacions Externes del Mundo Deportivo, Periodista; Àlex Delmás, Ex-capità CE Europa i Teresa Batet, gerent Institut Barcelona Esports. L'acte va ser presentat pel periodista Artur Peguera.



Joan Cervera rebent el guardó.

Els guardons eren reservats a les següents categories:

1. Millor iniciativa social lligada a l'esport
2. Millor iniciativa comunicativa lligada a l'Esport
3. Millor iniciativa pedagògica lligada a l'esport
4. Millor iniciativa empresarial o empresa lligada a l'Esport
5. Millor trajectòria esportiva com a club esportiu o entitat
6. Millor trajectòria esportiva individual
7. Millor equip femení
8. Millor equip masculí
9. Millor esportista masculí
10. Millor esportista femenina

Els premiats i el jurat de la Nit de l'Esport.





## DIADA 11 DE SETEMBRE

Com és habitual al nostre Club, el passat 11 de setembre vam assistir a l'ofrena floral al monument de Rafael Casanova.





## COL·LABORACIONS

**Conxita Pérez**

### FIDELITAT AL CLUB EXCURSIONISTA DE GRÀCIA




L'excantaire, Conxita Pérez, vídua del també bon company de cants i entusiasta directiu del club que fou Josep Casals, ens ha deixat el passat mes de juliol d'una manera sobtada...

suaument, tal com era ella, bondadosa i d'una gran qualitat humana.

La trobarem a faltar tots els qui l'estimàvem i que gaudírem de la seva amistat i de la seva amable conversa que, inevitablement, i fins al darrer moment, anava a raure a les seves vivències de tantes activitats dutes a terme dins de la nostra entitat, acompanyada de les seves filles la Núria i la Neus, que iniciaren aquella irrepitible coral infantil, "Petits Cantaires", en què s'integraren els nous plançons de tants socis del Gràcia.

Eren entranyables les seves trucades telefòniques cada vegada que rebia el nostre butlletí: "la millor baula d'enllaç", ens deia. Sempre hi trobava motius per lloar els articles publicats, que llegia amb tota atenció, i li agradava comentar-los amb les seves amistats.

Que en fou de gratificant el butlletí "Mai Enrera", del Club Excursionista de Gràcia, per la nostra inoblidable Conxita!

 **Aurora Vila – Joan Cervera**



## CONTE DE NADAL



D'ençà fa cinc anys, al Butlletí ha publicat els meus contes, aquest any també espero que sigui publicat.

Era un matí d'un dilluns qualsevol, un dilluns d'aquells que s'està tan bé al llit, i recordo que el dia abans havia rebut una lletra de París del meu amic

Maurici, on deia el següent:

Estimat amic, necessito la vostra ajuda, s'acosta Nadal i jo no puc enguany passar el Nadal a casa dels avis, al petit poble, d'Enviem, perdut en el Pirineu. Al costat de l'església hi ha una petita casa grisa, és la casa dels avis. Et demano per favor, que t'acostis ha passar els Nadal amb ells.

Dit i fet, vaig comprar els torrons, les neules, el cava, un petit avet, el necessari per fer l'escudella i la carn d'olla, tot allò que correspon a un dinar típic de Nadal en els pobles de muntanya.

Carrego el cotxe amb els paquets, agafo el bastó, la pipa i cap Enviem. Vaig arribar al poble a mitja tarda, en un banc de la plaça, dues persones i un petit ase, prenien el sol. Vaig entrar a la casa per un llarg passadís, que sortia a una habitació, i enfront trobo la cuina, on si estan uns vellets molt vellets, i enmig de tots dos,

una nena amb un vestidet blau asseguda en un petit tamboret. Sobre els genolls, la Bíblia, que llegia als avis.

Vaig dir, sóc l'amic d'en Maurici, el vellet amb els ulls plens de llàgrimes diu: gràcies senyor, gràcies de nou per pensar en Maurici amb nosaltres. Passem, la resta de la tarda enraonant de les coses pròpies del temps. Després d'haver sopat, la nena, que es diu Annette és orfe i els dos vellets van cuidar d'ella des de molt petita, era molt eixerida, ja que exercia com bona mestressa de casa, es va emportar els avis a dormir.

Jo em poso mà a l'obra, o sigui, a muntar el pessebre, en un costat de la llar de foc, i en l'altre, col·loco l'arbre de Nadal.

El dia de Nadal va aparèixer tot nevat, de bon matí, vaig avivar el foc per escalfar bé l'habitació, i em vaig cuidar de coure el menjar. Al'estona va aparèixer l'Annette amb els avis, la nena s'havia arreglat per al dia amb un vestit rosa, i als avis, els havia molt ben vestits, d'acord al que corresponia a un dia tan assenyalat. Després d'haver esmorzat, vàrem seure tots davant de la llar de foc, la nena i jo vàrem seure de costat i alegrarem l'ambient, tot cantant unes nadales.

La nena va començar a parar la taula, col·locà unes estovalles blanques amb flors bordades a tot al voltant, els tovallons hi feien joc, els plats decorats també amb flors eren molt bonics, els coberts semblaven de plata.

Passat el migdia tot just asseure'ns a taula, se senten uns passos i una ombra avança pel passadís, era al Maurici! que a la fi havia pogut venir a passar el Nadal amb nosaltres. En Maurici va dir, vinc a passar les festes amb vosaltres, i a restar per sempre al vostre costat, i dirigint-se a mi, em diu "Moltes gràcies amic".

Bon Nadal  
Companyes i companyes del club.

 **Antonio Moreno Zambrana**



## SÓC HOME DE TERRA ENDINS

Sóc home de terra endins  
que guaita la natura,  
m'endinsó pels camins  
que em semblen fets a mida,  
i grimpo els cims més alts  
o camino pels boscos  
plaents,  
tothora el cor s'eixampla  
sota la xarradissa dels  
ocells.

MATAGALLS-MONTSE-  
RRAT

(Pla de la Calma: Control 1  
A poc a poc, declina el dia,  
la besllum no perfila  
la silueta del Tagamanent.

La boira ens embolcalla  
i per tot el bosc s'espargeix,  
ella es remou lentament

per fer-nos basarda.

Per tot el replà de la Calma  
ja s'escolten brogits  
d'ombres,

i unes llums entre les boires  
s'esmicolen dins l'esperit.

Quins bells encisos sent  
l'ànima,  
en veure els llums fent  
camí...

I sentint el remoreig del vent  
ens don sentit de llegenda.

El teu embruix ens fascina,  
surt del teu bressol humil  
que al llarg de les caminades  
seguirem fins a l'edat senil.

 **Jaume Vaqué**

# MATAGALLS-MONTSERRAT



La Mm14 ja és història. Els passats dies 20 i 21 de setembre, va tenir lloc la 35a edició de la Matagalls-Montserrat, on al voltant de tres mil participants varen intentar emular la gesta de Mossèn Oliveras el 1905. Com ja comença a ser habitual en aquestes darreres edicions, mes del vuitanta

per cent dels participants van aconseguir arribar al Monestir abans que el rellotge marqués les 24 hores des del començament de la prova.

Va acompanyar, com darrerament també és habitual, un temps magnífic; sense molta calor i amb, fins i tot, una mica de fresca per la nit. El diumenge pel matí es va llevar un xic ennuvolat, la qual cosa va fer que la pujada des de Monistrol al Monestir no fos tan dura com a ple sol.

Enguany, la nostra Travessa havia estat convidada a adherir-se als actes commemoratius del Tricentenari (1714-2014) i així va ser, comptant a més a més, amb la participació com a marxaire, del comissari de l'esdeveniment en Miquel Calçada, portador del dorsal 1714 i que va aconseguir arribar tot d'una peça al Monestir al voltant de les dues del migdia del diumenge, acompanyat, entre d'altres pel company Martí Santamaria el qual no va dubtar a fer-li de guia durant tota la travessa. El paral·lelisme que hi ha entre la història del nostre poble, sobretot pel que fa als darrers tres-cents anys i una travessa de resistència com la Matagalls-Montserrat és ben palesa, com així ho vàrem fer constar en l'acte del Parlament del dia 3. Tant de bo aviat puguem celebrar tots junts, l'arribada del nostre poble als darrers quinze metres de catifa vermella com a fi de tant dura travessa...

La nota poder no tant positiva, va ser l'increment de la brutícia deixada pels participants en forma de tubs d'aliments energètics, que en ser de plàstic, fa quasi bé impossible la seva biodegradació. Per a les properes edicions caldrà fer un crit d'avís per tal que els participants sacrificuin uns poquets segons del seu temps a procurar no degradar el bosc.

Ben aviat, tot el 'circ' de la Mm anirà a hivernar fins que, poc abans de la primavera, torni a sortir de la lletargia la Mm15.

Moltes gràcies a tothom i en particular a tots els voluntaris que un cop més, han donat una lliçó de participació i de treball desinteressat. Sense ells no podrien haver-hi més Matagalls-Montserrat.

**[més fotografies a la pàgina 16]**



## TROBADA DELS VOLUNTARIS DE LA MATAGALLS MONTSERRAT

El diumenge 26 d'octubre, una mica més d'un centenar de voluntaris de la Matagalls Montserrat es varen reunir en el restaurant-alberg INOUT de Vallvidrera per acomiadar amb un dinar de germanor, la seva participació en las tasques organitzatives i de control en la 35ª edició de la Mm. Des d'aquestes ratlles, agraïm a tots els qui varen col·laborar a dur a bon terme la caminada més tradicional de Catalunya, i els encoratgem a seguir la seva bona tasca en la propera Mm del 2015.





## MUNTANYA



Dins del cicle de sortides d'alta muntanya d'aquesta temporada, el cap de setmana del 4 i 5 d'Octubre, el Pic de Perafita conjuntament amb els seus veïns, el Monturull i el Pic de la Colilla, ens esperaven per oferir-nos una excursió fantàstica.

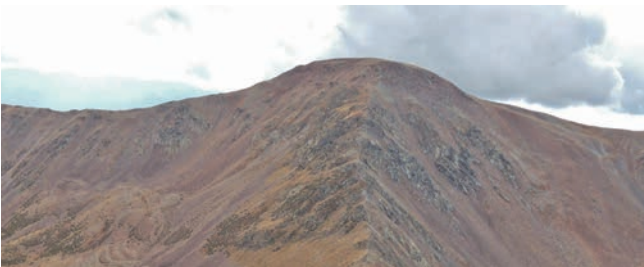
El tranquil i acollidor entorn dels Estanys de la Pera ens va permetre gaudir d'un cap de setmana ple de paisatges fantàstics, amb un grup de gent molt agradable i divertit. Tot el que fa falta per gaudir-ne de la muntanya.

Dissabte, molt aviat, vam sortir de Barcelona un grupet de setze persones direcció a la Cerdanya. El més gran de 76 anys i la més joveneta de 17. Com sempre, el dia de muntanya comença amb riures i moltes ganes de passar-s'ho bé.

La idea original era fer el Monturull i el Perafita diumenge i l'aproximació al refugi passant pel Pic de la Colilla dissabte, però per causes meteorològiques vam haver d'invertir els plans.

Per tant, després d'esmorzar a Ribes de Freser vam continuar camí fins a l'aparcament del Refugi de Pollineres, on comença el camí que puja al Refugi dels Estanys de la Pera. Aquí es on comença la nostra ruta. Una trajecte circular que ens farà gaudir de part del circ que envolta als estanys de la Pera: el Pic del Coll de la Barra, el Monturull i el Pic de Perafita, tornant al refugi pel GR que ve d'Andorra. Una excursió molt maca que, sobre tot, al passar per la carena que uneix el Monturull i el Perafita ens va permetre gaudir per una banda, de les vistes de la Cerdanya, i per l'altre, de la Vall de Madriu andorrana.

Com que l'arribada al refugi va ser aviat, vam poder descansar, fer una estona de descans, i per descomptat, més riures abans i després de sopar. Un agraïment als guardes del refugi per la seva amabilitat i per la magnífica cuina!



Estàvem pendents del temps per diumenge a veure si ens deixava fer el Pic de la Colilla que ens havia quedat pendent. Finalment, només ha estat ennuvolat i hem pogut fer el cim, abans de la tornada als cotxes.

Però, la sortida encara no acaba aquí, perquè ha tingut un molt bon final: un fantàstic dinar al poblet d'Estana tots plegats.

En fi... un cap de setmana de muntanya, paisatges encantadors, aire pur, i un grup de gent maco i divertit. No es pot demanar més...



Gràcies a tots i totes, els que hi han participat i han fet possible aquesta sortida. Un cap de setmana per a repetir...

Fins la propera.  
Salut i muntanya!

 Laura Pérez



*[més fotografies a la pàgina 15]*

**MUZTAG**

**AGÈNCIA  
DE VIATGES**

**esports de muntanya**

Plaça del Diamant 9 - 08012 Barcelona  
Tel i Fax: 93 218 41 17  
www.espeleonus.com  
info@espeleonus.com





### MONOGRÀFIC DE VIES FERRADES

Del 28 d'octubre al 2 de novembre

ORGANITZA:



CLUB EXCURSIONISTA DE GRÀCIA

CURSOS DE PROMOCIÓ 2014

Us informem que s'obren les inscripcions del Curs monogràfic de VIES FERRADES que es farà al nostre Club amb la participació de la FEEC i la Vegueria del Barcelonès.

Els instructors del Curs són en Francesc Claramunt i l'Adrià Chueca, instructors titulats de la ECAM (Escola Catalana d'Alta Muntanya) vinculada a la FEEC.

El curs s'inicia el dimarts 28 d'octubre a les instal·lacions del CEG (20:00 a 22:00), i es farà la sessió de presentació del curs i la part teòrica, i el cap de setmana del 1 i 2 de novembre, es farà la part pràctica.

NOTA IMPORTANT: Aquestes dates estan subjectes a canvis de darrera hora, per les condicions meteorològiques.

El cost del curs és de 65€ (PER ALUMNES AMB TARJETA VIGENT DE LA FEEC) o de 75€ (PER ALUMNES QUE NO DISPOSIN DE TARJETA FEDERATIVA), en aquest cas s'hauria d'afegir el cost de la tramitació de la llicència temporal per fer l'activitat el cap de setmana (10€).

Les despeses de desplaçaments, allotjament (en el seu cas) i àpats, del cap de setmana del curs, aniran a càrrec de l'alumne.

Les dones que s'apunten al curs tenen la possibilitat de sol·licitar una subvenció de la FEEC (sempre que tinguin la seva llicència federativa anual vigent) pel programa "Dona i Esport" i que pot suposar el reemborsament del 20% del cost del curs.

El nombre màxim de plaçes és de 12 persones, per tant si estàs interessat/da, inscriu-te ràpid!!

#### PER FER LA INSCRIPCIÓ:

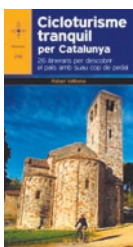
Has d'enviar un correu electrònic a: [muntanya@cegracia.cat](mailto:muntanya@cegracia.cat), amb el teu NOM i DOS COGNOMS, i les teves DADES DE CONTACTE (telèfon mòbil i correu electrònic) i t'enviarem els formularis per fer la inscripció.

Per formalitzar la inscripció, s'ha de rebre el comprovant de pagament del curs i els documents d'inscripció complimentats i signats, abans del dia 27 d'octubre de 2014.



#### REQUERIMENTS PER PARTICIPANTS:

- Ser soci d'una entitat excursionista pertanyent a la FEEC (possibilitat de fer-se soci temporal).
- Disposar de la llicència anual de la FEEC (possibilitat de fer-se la llicència temporal per fer l'activitat).
- Coneixement i disponibilitat de la roba i calçats necessaris per a l'activitat.



El dia 16 d'octubre, dins de les activitats del cicle d'audiovisuals Buch i Parera, es presenta la guia "Cicloturisme tranquil per Catalunya" de Rafael Vallbona que conté 26 itineraris pensats per descobrir el país tranquil·lament dalt d'una bicicleta. Les rutes d'aquest recull són circuits ciclistes on el paisatge, la descoberta o el patrimoni són els valors protagonistes, evitant posar en primer pla les dificultats tècniques que caracteritzen el cicloturisme esportiu.

No trobareu aquí ni grans distàncies, ni dificultats enormes. Cadascuna de les rutes està pensada a partir de la idea de descobrir un territori i posar-lo en valor històric. És així com el ciclisme es fa humanista.

A més, sempre que cal es combina la bicicle-

ta i el transport públic, una mescla idònia per fomentar el turisme sostenible.

L'autor, Rafael Vallbona, és escriptor i periodista. Ha publicat molts llibres de tota mena de gèneres i alguns han estat traduïts a diversos idiomes.

La seva passió pel ciclisme l'ha portat a participar en nombroses proves, tant de carretera com de muntanya, i ha fet alguns viatges en bicicleta, dels quals n'ha escrit llibres. És autor de "VOLTA" A CATALUNYA. UN SEGLE D'ESPORT I PAÍS i XAVI TONDO, EL TRIOMF DE L'OBSTINACIÓ, publicats a Cossetània.

"Cicloturisme tranquil per Catalunya" és editat per Cossetània en la seva col·lecció Azimut.



## CURS D'ESCALADA

El GEDE, amb la participació de la FEEC i la Vegueria del Barcelonès porta a terme el Curs d'Escalada Nivell I.

El Director del curs és en Adrià Chueca, instructor titulat de la ECAM (Escola Catalana d'Alta Muntanya) vinculada a la FEEC.

Les dates del curs van des del dimecres 22 de d'octubre fins el 5 de novembre amb la següent distribució de jornades:

- Dimecres 22 d'octubre de 20:00 a 21:30. Sessió teòrica (Seu CEG)
- Diumenge 26 d'octubre (horari d'inici i final a definir per instructor). Sessió pràctica (a determinar)
- Dimecres 29 d'octubre de 20:00 a 21:30. Sessió pràctica al rocòdrom
- Dissabte 1 de novembre (horari d'inici i final a definir per instructor). Sessió pràctica (a determinar)
- Diumenge 2 de novembre (horari d'inici i final a definir per instructor). Sessió pràctica (a determinar)
- Dimecres 5 de novembre de 20:00 a 21:30. Cloenda (Seu CEG)

### OBJECTIUS DEL CURS:

- Aprèn les nocions bàsiques per a poder escalar autònomament en vies equipades de forma segura.
- Assegurar adequadament, "xapar" correctament la corda.
- Desenvolupar una gestualitat eficaç per a l'escalada.
- Perquè serveixen el peus?
- Com es prepara una escalada?
- Logística i material.
- Interpretació de ressenyes.
- Progressió de primer de corda en vies

### Sessió teòrica 1:

Presentació i introducció al curs. Test inicial. Material bàsic. Nusos Bàsics. Graus de l'escalada.

### Cap de setmana 1:

Localització: A determinar en funció de les condicions de la muntanya.

### Continguts:

- Moviments bàsics de l'escalada
- Aprendre a xapar la corda
- Pràctica de nusos

- Progressió com a primer de corda

### Sessió teòrica/pràctica 2:

Tècniques de progressió. Muntatge d'un ràpel. Logística. Interpretació de ressenyes

### Cap de setmana 2:

Localització dia 1: A determinar en funció de les condicions de la muntanya.

### Contingut:

- Coneixement de les diverses tècniques de l'escalada
- Exercicis de peus.

Localització dia 2: A determinar en funció de les condicions de la muntanya.

### Contingut:

- Posar en pràctica tots els coneixements adquirits.

### Sessió teòrica 3:

- Cloenda del curs.

**IXÉ CICLE de PEL·LICULES D'ESCALADA**  
**Josep Maria Rodés**

**28 OCTUBRE 2014**  
Dean Potter - Nous límits en l'escalada - Escalada en solo integral i slacklining.

**25 NOVEMBRE 2014**  
Chris Sharma - Les vies del rei - Escalada esportiva i psicobloc.

**16 DESEMBRE 2014**  
Madagascar - La via més dura - Escalada en roca.

**27 GENER 2015**  
El Cerví - Sessió especial del 150 aniversari - Alpinisme.

**24 FEBRER 2015**  
Dave MacLeod - El Pinacle - Escalada en gel escocès.

**24 MARÇ 2015**  
Stefan Glowacz - La muntanya dels déus - Escalada de grans parets.

**28 ABRIL 2015**  
Reinhold Messner - Escalada, alpinisme i himalayisme.

**26 MAIG 2015**  
Escalada a vista - Escalada en roca i gel.

**16 JUNY 2015**  
Makalu - El cinquè vuitmil - Himalayisme.

**PACK de SUPERVIVÈNCIA: Entrepà i beguda, sorteig de material**

**LLOC: Passatge Mulet, 4 BARCELONA 08006 A LES "21 hores" 93 237 86 59**

CLUB EXCURSIONISTA DE GRÀCIA  
esports de muntanya

Foto: Marc Muntdet Via del 86 a la Esfinge Perù  
Oliviero Toscani



GEDE

## CAVALL BERNAT – “LA GRAN ILUSIÓN” (6A+ OBLIG, 7A/AE)

Fa un parell de diumenges em van fer un gran regal... anar a fer una via al Cavall Bernat.

Molta gent que em coneix i sap que porto força temps pujant per vies i tàpies s'estranyava que no hi hagués pujat mai... tot arriba quan ha d'arribar, i els grans cims es fan desitjar. Serà que a mi m'agrada arribar a les cites puntual, ni massa d'hora ni massa tard. Simplement, preparada i amb il·lusió.

El company de cordada, el Quim, és d'aquells escaladors tot terreny, que sempre ha escalat, que té les guies d'escalada totes marcades, amb poques vies encara per fer, d'aquells que saps que t'ensenyen sense proposar-s'ho. Una persona sàvia de les parets, generós i pacient. Tot un luxe escalar amb ell. Ell es va animar a la meua proposta i va posar-hi nom, aniríem a la Punsola Renu, una via que s'ha de fer i que està ben equipada als trams dret superiors i que surt bé en A0 (em sabia la ressenya de memòria!).

Esmorzar a la Roca de Monistrol a l'hora dels senyors, aparquem a Santa Cecília i enfilem el camí de l'Arrel





sota el sol de justícia que ens mereixem per no haver volgut matinar... són les 12'30 h quan arribem al peu del Cavall. Hi ha força gent avui per aquí, fins i tot la Núria Picas i dos companys que semblen isards pujant al nostre costat per la canal del Cavall.

La Punsola està ocupada per una cordada que està a la 2a reunió i que sembla avançar lentament. A l'esquerra, la Puigmal també està ocupada i és una via força desequipada, així que no és, tampoc, una via de ràpida progressió. Descartem les dues. I al Quim, li ve al cap la Gran Il·lusió, la via que queda al mig de les dues i que només té mig grau més de dificultat respecte de la Punsola i que està més equipada, tota amb parabolts.

No tenim massa temps i la via està allà, lliure, equipada, directa, a punt. No cal pensar-s'ho!

Comença servidora el primer llarg de V+. Si ningú s'hi oposa, m'agrada començar les vies. Així el cap s'escalfa i em poso ràpid les piles. Puc dir ara, que en aquesta via el cap bull! La roca al primer llarg és bona, però algunes crostetes i cigrons encara salten i cal seguir escrupolosament la intuïció i engegar el mètode "rastreator" per fluir i encadenar bons moviments amb bona presa. El grau està ajustadet i ser conscient d'on ets, et posa un pèl... ho deixo així!

El segon llarg és pel Quim, de V, se sembla al primer, sense despistar-se, amb passos aïllats on cal pensar. La roca comença a millorar.

Em decideixo a fer el tercer, de 6a+. Molt bonic, cal tenir paciència, guanyar-se cada metre i tenir el cap a lloc. Cada parabolts és un descans per al cervell per a les neòfites en aquesta tàpia. Estic contenta perquè vaig superant passos que em semblen molt finets, encadeno els primers 30 metres, però em trobo un pas que se'm resisteix, la xapa queda lluny, damunt d'una llastreta amb pocs peus. Ho provo uns quants cops, però em fa por, el cap treu fum i decideixo treure el pedal. Amb aquesta ajuda aconsegueixo seguir i arribar a la reunió, uns 8 metres més amunt.

Vull comentar el bon rotllo dels companys de la Puigmal, que se l'estan carrant molt (Loscomepiedras-voladores.blogspot.com). Els companys de la dreia, a la Punsola, són de Madrid, per a un d'ells és la seva primera via a Montserrat (olé tu!) i estan flipant amb el llarg de 6c.

Comentar també, que en tota la via hem xapat sempre les dues cordes. Si podeu, no ho feu. Nosaltres vam patir el pes de la corda per arribar a les R, però fa respecte

xapar alternat...(ara posaria una emoticona d'aquelles amb la cara desencaixada de riure).

El quart llarg és de 6a+/b, també molt bonic. A partir d'aquest llarg, demano al Quim que tiri tota la via de primer, perquè jo no tinc prou grau ni prou cap com per posar-me a obrir llargs veient que anem justos de llum. La solvència del Quim és brutal, i això que ha tornat d'un mes i mig d'expedició i porta tute a sobre. Escalar de segona és un luxe afegit. I la roca cada cop és més bona. Passos de continuïtat i força obligats, com la tònica de la via fins ara. Per a disfrutar-la crec que cal tenir un 6b molt ben assentat i tenir el conglomerat com a amic preferent...i com sempre que es ve a Montserrat, molta fe!

El llarg següent, de 7A, comença per uns passos ramposos de 6a+ i la cosa es posa tensa de veritat, les cintes ja pengem... mama por! El Quim se'l passa bé i ràpid. Jo necessito que em vagi 'pillant' un parell de vegades, perquè és supertècnic, tot és petit, cigrons per mans i peus i són deu metres d'explosivitat minimalista. El clima a aquestes alçades ja és força fresquet i humit i la roca comença a relliscar un pèlet. Un cop superat (buf!) tomba una mica més i vas fent fins a l'última reunió.

Un altre sostre, tres xapes que seria un 6c. Quim solvent, el supera i desapareix de la vista. La corda llisca fàcilment i a ritme constant i durant uns 50 metres. No ens sentim, perquè ell ja és al cim. Cal tenir en compte aquest aspecte: al cim bufa molt vent i no se sent res de baix, cal pactar un codi de comunicació amb les cordes per deslligar el company, recuperar la corda i començar a tirar de segon.

Jo torno a pedalar per sortir del sostret i vaig fent amb bons còdols fins al cim... estic cansada, però molt emocionada de veure aviat la Moreneta al cim! Es com veure la Torre Eiffel en fotos i finalment, trobar-te a tu mateixa dins la foto!



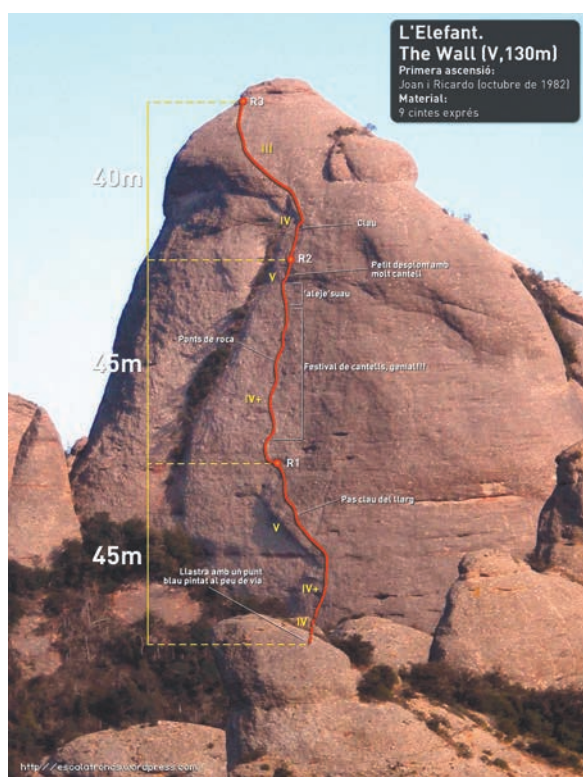




El clima patagònic al cim contrasta amb l'abraçada del Quim i ens disposem a esperar les altres dues cordades que aviat acabaran, per fer-nos unes fotillos.

Personalment, vaig disfrutar un munt de tot! De la via, l'ambient, la roca, la companyia, l'adrenalina... És una via factible per fer-la de primer amb ajuda de pedals, però cal escalar entre xapa i xapa i anar amb paciència. Molt, molt, molt recomanable!

 Ester Miarons Clapés, GEDE



## THE WALL



El passat dissabte 20 de setembre juntament amb la Marta, també membre del GEDE ens vam aventurar a escalar The Wall, via que es troba a l'Elefant-Montserrat. La veritat és que mai havia estat, sempre des de Gorros havia admirat la singular forma que forma l'elefant. Per tant, dues noies, lloc nou, poca orientació... ens vam perdre! Va ser una aventura, ja que volíem anar per un camí secret d'aquests que tardes menys i tal... total 3 h d'aproximació! Sort que havíem de fer una escalada matinal, a les 13,40 h ens posàvem a escalar!

- Primer llarg; al principi poc vertical, però et farà escalar sobretot en el moment de fer una diagonal cap





a l'esquerra, on aquí les preses ja seran més petites i l'escalada més vertical.

- Segon llarg; espectacular, una escalada continua i fàcil amb boníssimes mans, alguna assegurança més lluny però la poca dificultat fa que ni hi pensem! El petit desplom marca de V però les bones mans ens permetran passar-lo sense dificultat!

- Tercer llarg: Aquest ja tomba i com es típic a Montserrat les assegurances allunyen molt més!

Finalment gaudirem d'una escalada ràpida però bona! Recomanable per un matí d'estiu!

 **Lola Goicoa**

**[més fotografies a la pàgina 15]**



## 5A MOSTRA FOTOGRÀFICA "ROGER LLOSES I HUGUET"

El Grup de Senders a partir d'enguany fa extensiva la convocatòria de la Mostra fotogràfica a tots els socis del Club Excursionista de Gràcia com a homenatge al nostre company Roger Lloses que ens deixà el mes de desembre de 2013, i és per això que ara passa a dir-se Mostra fotogràfica Roger Lloses i Huguet. El Grup de Senders vol mantenir així en la memòria de tots, la persona, el company, l'amic que molts vam tenir el privilegi de conèixer, i l'oportunitat de compartir el seu entusiasme al llarg de tot aquest temps.

### **Objectiu:**

El Grup de Senders convoca aquesta Mostra fotogràfica Roger Lloses per tal de donar sortida a les millors instantànies entre l'important nombre de fotografies que els socis del Club Excursionista de Gràcia fan durant les activitats programades per les diferents seccions del club, durant el curs 2013-2014 i així estimular la millora en la creativitat i qualitat tècnica. Es convoca anualment. Les obres s'exposaran en paper a la sala d'actes del club i en format digital al web del club.

### **Presentació de les fotografies**

Només s'admetran un màxim de tres obres per autor, el qual ha de ser soci del club. Mida de 20 x 30 cm, sense marc, i presentades sobre cartolina de color negre d'una mida de 30 X 40 cm.

Darrere de cada fotografia, cal indicar el pseudònim de l'autor, el títol, el lloc on s'ha pres la foto, la data, activitat programada a la qual correspon i l'orientació de com cal exposar-la. També s'hi haurà d'adjuntar un sobre que contingui el títol, nom i cognoms, telèfon i adreça de correu electrònic.

### **Admissió d'obres i exposició**

Les obres s'hauran de lliurar a la secretaria fins al 20 de novembre de 2014 inclòs, i el veredict, lliurament de mencions i la inauguració de l'exposició, serà el dijous 11 de desembre de 2014. Malgrat que la Mostra no vol ser competitiva, hi haurà un Jurat que triarà les tres obres de més mèrit, i una altra ho serà per votació dels assistents el dia de la inauguració. Es lliurarà als autors un títol de reconeixement i un premi. A més, seran publicades al nostre Butlletí Social i al web, per la qual cosa hauran de facilitar la foto a la secretaria del club en suport digital.

Qualsevol discrepància serà resolta pel Jurat format per tres persones enteses de la nostra entitat.





## THE WALL



## PIC DE PERAFITA





## MATAGALLS-MONTSERRAT, 20 i 21 DE SETEMBRE, 2014

