



# Club Excursionista de Gràcia

M A R Ç  
A B R I L  
2 0 1 2



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

XXX Any - 2a. Època,

Núm. 121

Fundat l'any 1922



## EVEREST TRAIL RACE



# XXXV APLEC EXCURSIONISTA DELS PAÏSOS CATALANS - L'ALGUER



Lliurament de l'ensenyà, M. Arnaú



A la Torre de Sant Elm, M. Arnaú



Monument a la Llengua, M. Arnaú

## 3a TROBADA CORAL DE TARDOR



## PRESENTACIÓ DE LA MATAGALLS-MONTSERRAT ULTRA



## EDITORIAL



### BALANÇ DE 10 ANYS

Enguany farà deu que vaig prendre la presidència de la nostra entitat i no crec que sigui interessant fer i detallar un balanç del que tenim a hores d'ara, però sí que crec positiu reflexionar sobre el que tenim i que representem dins del món excursionista.

Qualsevol entitat que s'apreciï ha de treballar en diverses direccions a partir del que ha estat la seva història, un club com el nostre que va néixer de l'essència del romanticisme com la majoria de casa nostra, inicialment es va dedicar a recollir els fets quotidians i activitats de descoberta dels nostres socis i aspectes històrics de la vila de Gràcia.

Posteriorment l'obertura de mires va fer que el vessant d'història i descoberta deixés pas a activitats més esportives com expedicions, vies d'escalada, caminades de resistència i atesa la repercussió que aquestes fites representaven per a la societat, el nostre club s'anava retroalimentant de nous socis amb noves inquietuds i això permetia compartir antigues experiències amb noves necessitats. Aquesta forma de treballar de l'entitat ha permès mantenir un esperit de club d'amics.

Aquesta forma de treballar ens va ajudar a fer arribar a la societat la nostra empenta en un moment en què la pervivència de la Matagalls es qüestionava per la davallada d'inscripcions. L'aprofitament dels mitjans interns i externs van ajudar i força, a recuperar la nostra presència i convertir la travessa i el club en un referent.

La consecució d'un primer *boulder* i posteriorment un rocòdrom de dotze metres d'alçada va estar un punt d'inflexió per a la gent jove que tenia interès en l'escalada *indoor*.

El suport institucional al llarg d'aquest temps ha estat molt important per assolir fites rellevants com les diferents expedicions que van culminar amb l'arribada a l'Everest l'any del nostre 85è aniversari, el desenvolupament dels mapes en 3D, etc.

La posada en marxa del web de l'entitat ens va permetre obrir una finestra important a la societat i el resultat de ser una de les més visitades ha estat l'exemple positiu del bon ús de les noves tecnologies per una entitat amb forts arrelaments històrics.

La forma de treballar amb tècniques professionals de definir objectius però de desenvolupament amateur, ens han permès

assolir la majoria de fites que ens hem fixat sense cap tensió al llarg d'aquests deu anys.

Els diferents projectes han estat desenvolupats a través dels membres del consell amb la representació de totes i cadascuna de les seccions i comissions, sense cap esmena i posteriorment presentats a les diferents assemblees, han estat aprovats per unanimitat des de l'any 2002 fins a la data.

Ara farà dos anys que s'ha intentat a través de reunions amb diferents seccions i membres del consell aconseguir fer una transició de junta per tal de marcar un futur tot aprofitant la bona salut de l'entitat, però és obvi que la situació econòmica actual és un factor determinant per a què les noves generacions no s'impliquin en projectes que representin dedicació. Les hores de treball o de formació que es requereixen és una càrrega important per col·laborar en una fita d'aquest estil.

L'actual moment implica estar situat en primera línia si es vol que el club mantingui el reconeixement que s'ha guanyat al llarg del temps, no és banal que fóssim els pioners en el desenvolupament del senderisme amb la repercussió que això va comportar, el desenvolupament de les Jornades de Medicina, els cursos de Medicina i Socors de Muntanya, Les Jornades de prevenció, els curssets d'iniciació en cadascuna de les especialitats excursionistes desenvolupades per la nostra entitat, les sortides de senderisme dels dijous i caps de setmana, les trobades de membres del GEDE, etc.

Les activitats en les cavitats que setmana rere setmana treballan els nostres socis del GIE. La tasca de la comissió Matagalls, les sortides de la secció de muntanya, la tasca de la secció cultural, el grup de redacció de la nostra revista *Mai Enrera* amb la Maria Dolors Lázaro al davant com a lluitadora al front d'una feina realment difícil i poc agraïda, el nostre director del butlletí l'amic Guillem que amb una discreció absoluta reclamava, recollia, muntava i tancava la nostra principal eina com agenda i com a difusió de les nostres activitats, els cicles de pel·lícules d'escalada iniciats per Martí Santamaria o el d'audiovisuals han estat un èxit important on l'assistència de socis i simpatitzants del club demostren la importància d'obrir-nos a la societat

No es pot obviar els concerts que la nostra coral desenvolupa al llarg de l'any amb dues fites importants com el concert de primavera i el de Nadal.

Tal com deia al principi, no cal entrar a fer un balanç, perquè ens mancarien fulls, però sí cal remarcar que totes aquestes fites han estat aconseguïdes gràcies a la participació d'un important grup de membres de la nostra entitat als quals vull agrair la seva confiança i dedicació al llarg d'aquest període. Confiança recolzada per l'amistat i que com ha resultat crec que podem dir que tenim una de les entitats més valorades

Adherit a:

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 Caravàning

EDITOR: Club Excursionista de Gràcia

DIRECTOR: Guillem Martín i Brasó

CORRECCIÓ a càrrec de:



UNIÓ DE FEDERACIONS  
ESPORTIVES DE CATALUNYA

IMPRESSIÓ: Litografía Ochoa, S.L.

març-abril 2012

Federació Catalana d'Espeleologia  
Federació Catalana d'Entitats Corals

a/e:cegracia@cegracia.cat  
web: http://www.cegracia.cat

Dip. legal: B.9720-1961

Imprès en paper ecològic

per la implicació dels seus socis tant per la gestió interna com externa.

Toca parlar de futur i per tant el que vull dir és que es presenten temps difícils per les raons exposades i per tant haurem de ser imaginatius, però estic segur que amb la vitalitat demostrada pels nostres socis en les diferents assemblees serà reflectida per la nova junta directiva.

Gràcies a tots de qui serà a partir d'ara, un soci de base.

**Francesc Sanahuja**



## NOTA ALS SOCIS DEL CLUB EXCURSIONISTA DE GRÀCIA

En el Consell del CEG del dia 11 d'octubre del 2010 el president Francesc Sanahuja va proposar de convocar eleccions a la Junta Directiva de l'Entitat, proposta que va ser acceptada per la Junta.

D'acord amb els Estatuts, es va publicar al butlletí Mai Enrera número 120 de gener - febrer de 2012 la convocatòria d'eleccions amb el calendari corresponent.

28 de novembre – Convocatòria d'eleccions i constitució de la Junta Electoral a les 20 h a la seu social del CEG.

29 de novembre – Exposició del Cens Electoral a disposició dels socis a Secretaria.

6 de desembre – Aprovació del Cens Electoral definitiu.

7 de desembre – Obertura del termini de presentació de candidatures.

22 de desembre – Proclamació de candidatures.

19 de gener – Assemblea Extraordinària d'Eleccions de 20 a 22 h.

El dia 19 a l'Assemblea, es va dir que no s'havia presentat cap candidatura, motiu pel qual es va donar per finalitzada pel President de la Junta Electoral, Lluís Homdedeu.

Després de l'Assemblea, va continuar la sessió en la que els socis van exposar opinions i demanant informacions.

Al no haver dimitit la Junta anterior (solament havia dimitir la vocal Judith Martínez), i d'acord amb els estatuts, correspon a aquesta convocar noves eleccions en el termini de tres mesos.

Com a conseqüència de la situació creada, es va convocar de forma extraordinària el consell del CEG el dia 26 de gener del 2012 per poder donar sortida al calendari d'eleccions i complir els terminis que marquen els Estatuts per convocar-les.

Al finalitzar el Consell, el President Francesc Sanahuja diu que com a conseqüència del tracte rebut en les reunions amb la comissió Matagalls Montserrat i a la reunió posterior a l'assemblea del dia 19 de gener i de la situació creada arran dels comentaris que s'hi varen fer, especialment sobre la MmUltra, presenta per escrit la seva dimissió com a president del CEG i l'entrega al secretari.

Calendari electoral:

27 de febrer – Sorteig de tres membres i tres suplents que constituïran la Junta Electoral a l'estatge social a les 20 hores

28 de febrer – Convocatòria d'eleccions i constitució de la Junta Electoral i elecció del seu president

29 de febrer – Exposició del Cens Electoral

7 de març – Aprovació del cens electoral definitiu

8 de març – Obertura del termini de presentació de candidatures

23 de març – Proclamació de candidatures

19 d'abril – Assemblea d'Eleccions

Pel mateix dia 19 d'abril es convoca l'assemblea ordinària on s'exposarà la memòria i l'estat de comptes de l'any 2011.

LA JUNTA DIRECTIVA

## ASSEMBLEA ORDINÀRIA

Barcelona, 2 de febrer de 2012

Benvolgut soci,

Us convoquem a l'Assemblea Ordinària anual de la nostra entitat, prevista pel proper 19 d'abril de 2012, a les 19:00 h. en primera convocatòria i a les 19:30 h. en segona convocatòria, a la sala d'actes del nostre club.

Ordre del dia Assemblea Ordinària:

- Obertura de l'Assemblea a càrrec del president
- Memòria 2011
- Liquidació de l'estat de comptes de l'any 2011
- Proposta de pressupost per a l'exercici 2012
- Precs i preguntes

Us recordem que, per poder assistir a l'Assemblea, no s'ha de tenir suspesa la condició de soci i cal estar al corrent de pagament.

**Eduard Aguirre Ruiz**  
President

## CONVOCATORIA D'ELECCIONS

Benvolgut soci,

Per acord de la Junta Directiva del Club Excursionista de Gràcia del dia 26 de gener de 2012, et comuniquem que es convoquen eleccions el proper dijous 19 d'abril de 2012 de les 21 a les 22 hores a l'estatge social del Club.

Us facilitem els articles dels Estatuts del CEG que cal tenir en compte en referència al procés electoral:

*Art. 27è.- Son electors i elegibles els socis Numeraris, Protectors i Exempts de pagament que compleixin les condicions següents:*

- a) Ser persona física.
- b) Ser major d'edat.

c) No tenir suspesa la condició de soci en el moment de la convocatòria o en el temps de presentació de candidatures.

d) Tenir una antiguitat mínima com a soci d'un any.

Art. 36è.- Les reclamacions davant la Junta Electoral s'han de fer per escrit en un termini màxim de tres dies després que s'hagi produït el fet objecte d'impugnació. La resolució de la Junta, que serà executiva, s'ha de dictar dintre els tres dies següents.

Art. 38è.- Les candidatures han d'anar tancades; ser presentades per escrit; incloure el nom dels socis candidats, encapçalades pel candidat a President, si aquest càrrec figura a l'elecció. L'adscripció dels diferents càrrecs que puguin tenir els membres de la Junta Directiva s'ha de distribuir adscriuint-los directament, en compondre la candidatura que es presenti a les eleccions. Les candidatures també han d'anar signades pels candidats, i acompanyades d'una fotocòpia del DNI de cada un d'ells.

Pertal d'accedir a l'Assemblea de votacions, caldrà presentar el DNI vigent.

Les candidatures han d'estar formades per 5 membres: President, Vicepresident, Secretari, Comptador i Tresorer.

A continuació us detallem el calendari de tot el procés:  
27 de febrer – Sorteig de tres membres i tres suplents que constituiràn la Junta Electoral. Lloc: Estatge social del CEG a les 20 hores.

28 de febrer – Presa de possessió, constitució i elecció del President de la Junta Electoral.

29 de febrer – Exposició dels Cens Electoral a disposició dels socis a Secretaria.

7 de març - Aprovació Cens Electoral definitiu.

8 de març - Obertura del termini de presentació de candidatures.

23 de març - Proclamació de candidatures.

19 d'abril – Assemblea Ordinària de 19 a 21 hores i Extraordinària d'Eleccions de 21 a 22 hores.

L'evolució i el futur del Club depèn de tot el teixit social del qual vosaltres sou membres, i per tant us demanem la màxima implicació en tot el procés electoral.

**Eduard Aguirre Ruiz**  
President

**Antoni Pardinilla i Rovira**  
Secretari

Barcelona, 2 de febrer de 2012



**Obra Social**  
**Fundació "la Caixa"**

## ALTES DE SOCIS

8.648	ROMERO SANCHEZ, JUAN ANTONIO
8.649	GARRE GUI, EDUARDO
8.650	ARRIETA IBARGUREN, UNAI
8.651	AALTO, ILMARI
8.652	CASAS GELABERT, DAVID
8.653	VERGES NAVARRO, FRANCESC
8.654	MAS NAVAL, OLGA
8.655	VISCASILLAS MURET, JOSEP
8.656	VALLS BADIA, EUGÈNIA
8.657	MOLINOS SEGUI, NÚRIA
8.658	CASTILLO OLIVER, OLEGUER
8.659	SEGARRA BRAUNSTEIN, GUILLEM
8.660	PAREJA PEPIÓ, ALBERT
8.661	ORTEGA SÁNCHEZ, MIRIAM
8.662	MARTÍNEZ CIENFUEGOS, J. HERMÍNIA
8.663	RABASCALL CUBEL, IVAN
8.664	CARITG VIÑOLAS, ALEXANDRE
8.665	BASSA ETXAURREN, MONTSERRAT
8.666	TOBIAS DE LA PRIMAVERA, INGRID
8.667	GABERNETTORA, LLUIS MARIA
8.668	JEREZ RODRIGUEZ, ANTONIA
8.669	MATEU LLOPART, SANDRA
8.670	ROSSI, PAOLA
8.671	PERALES MATEU, RAQUEL
8.672	NAVARRO LOPEZ, RAQUEL
8.673	BARRIERAS MARTI, ALBERT
8.674	VENTURA TORRAS, IRENE
8.675	CERVERA ROMEU, LLIBERT
8.676	MIRALPEIX MESTRES, MARTA
8.677	RAMÍREZ PAGÈS, XAVI
8.678	ESCOLÀ BUXÓ, MARTA
8.679	GARCIA RUMIN, M <sup>a</sup> DOLORES
8.680	ERRO ARCELUS, HAITZ
8.681	MEYER, AUDREY
8.682	JIMENEZ MUÑOZ, PEDRO
8.683	URSUA BAYONA, JAVIER
8.684	HERRERA ADÁN, MONTSERRAT
8.685	GIRALUCCI, ANNA LÍBERA
8.686	GALED GRI, JÚLIA
8.687	SUNYER SALA, ORIOL
8.688	MUNUJOS VENDRELL, JOANA
8.689	SAGARRA PASCUAL, ENRIC
8.690	BROWN, JANE
8.691	MORENO ALDOMÀ, CARME
8.692	SITJA SANCHO, ALBERT
8.693	COELLO CAPARRÓS, MIRANDA
8.694	VARGAS CLOS, PIA
8.695	ARANDA ZAMPA, ELOI
8.696	GALED GRI, BIEL
8.697	MAJÓ RECASENS, CÈLIA
8.698	ROIG FONT, CÀNDIA
8.699	GUILLÉN BERENGUER, JOANA
8.700	PEDROLA MOLINERO, ALBERT
8.701	LLÀCER CANDELL, JAUME
8.702	LLÀCER CANDELL, MARTINA
8.703	VEGA GASSÓ, SARA
8.704	JUNQUERA PASCUAL, FERRAN
8.705	BUSQUETS VILA, JURI
8.706	BUSQUETS VILA, AINA
8.707	BELLART LLAVALL, MARIA

## AGENDA

### MARÇ

10 i 11, dissabte i diumenge

Muntanya mitjana

**Sortida a la Serra del Montgrony**

Coordina: Jordi Roma

18, diumenge

Grup de Senders

**Ruta del Ter. Susqueda-Anglès**

Coordina: Roger Lloses

17 i 18 de març

Esqui. Cicle de sortides d'esquí

**(Alta Ribagorça - Pallars, \*\*)**

**Travessa Vall de Boí - Vall Fosca**

Ricard Martínez

A/e: [pasdeguia@gmail.com](mailto:pasdeguia@gmail.com)

27, dimarts a les 21:00

GEDE

VI Cicle de Pel·lícules d'Escalada Josep-Maria Rodés

**ANYS 30, ESCALADA EN BLANC I NEGRE**

Varis

31 i 1 d'abril

Alta muntanya

**Sortida al Pic de Ratera 2.912 m**

Coordina: Núria Puig

### ABRIL

14 i 15, dissabte i diumenge

Muntanya mitjana

**Sortida al Ripollès**

Coordina: Núria Ferrer

15, diumenge

Grup de Senders

**Ruta del Ter. Anglès-Girona**

Coordina: Roger Lloses

21 i 22, dissabte i diumenge

Esqui. Cicle de sortides d'esquí

**Ribagorça, \*\*/\*\*)**

**Pic Cordier: 3.262 m**

Coordina: Ferran Bofill

24, dimarts a les 21:00

GEDE

VI Cicle de Pel·lícules d'Escalada Josep-Maria Rodés

**LA VIA ÉS LA META**

Alps - Docudrama

28 i 29, dissabte i diumenge

Alta muntanya

**Sortida al Vallhivierna 3.067 m**

Coordina: Ramon Orteu

## MAIG

5 i 6, dissabte i diumenge

Grup de Senders.

**Serra d'Urbasa (Navarra)**

Coordina: Roger Lloses

12 i 13, dissabte i diumenge

Esqui. Cicle de sortides d'esquí(Val d'Aran, \*\*)

**Tuc de Balaguera: 2.762 m**

Coordina: Berta Algueró

12 i 13, dissabte i diumenge

Muntanya mitjana

**Sortida al Cadí-Moixeró**

Coordina: Robert Riu

20, diumenge

Grup de Senders.

**Ruta del Ter. Girona-Cervià de Ter**

Coordina: Roger Lloses

26 i 27, dissabte i diumenge

Alta muntanya

**Punta Alta Comalesbienes 3.014 m**

Coordina: Núria Saavedra

29, dimarts a les 21:00

GEDE

VI Cicle de Pel·lícules d'Escalada Josep-Maria Rodés

**LA MUNTANYA DE LES TEMPESTES**

Patagonia - Documental

---

**A la nostra pàgina web  
trobareu la informació  
actualitzada de totes les  
sortides i dels requisits  
necessaris per a poder-hi  
participar.**

**A: [www.cegracia.cat](http://www.cegracia.cat)**

---

**DIR**



## CANTAIRES MUNTANYENCS



### NADALES al MUSEU OLÍMPIC i de l'ESPORT "Joan Antoni Samaranch"

Aquest museu "Joan Antoni Samaranch" està situat a Montjuïc, al costat de l'Estadi Olímpic "Lluís Companys", i és un espai concebut per a mostrar al món la grandesa de l'esport i dels Jocs Olímpics. Doncs bé, va ser en el seu auditori on els Cantaires Muntanyencs del CEG oferiren, el 16 de desembre de 2011, una selecció de nades a títol de felicitació a tots els esportistes a través de la Fundació Barcelona Olímpica. Fou la primera vegada que s'organitzà aquest acte, i és d'esperar que tingui continuïtat en futures festes nadalenques.



nadalenques. Malgrat que es va disposar de molt poc temps per cursar les invitacions i fer la deguda publicitat, es decidí tirar endavant el projecte comptant amb que, si aquesta iniciativa pogués tenir continuïtat, la seva difusió representaria una plataforma de confraternització informal entre els practicants de tota mena d'esports, incloent-hi els clubs, federacions i directius institucionals, molt adient en aquestes dates que permeten un marc de germanor ben ampli.

Així, doncs, els Cantaires Muntanyencs, del CEG, prengueren la responsabilitat d'aquest primer concert de nades dedicades a tots els esportistes catalans i n'oferiren la petita mostra següent: *Allà en un pessebre*, popular nord-americana, harm. J. E. Spilman; *Dorm, infant, dorm*, nadelenca catalana, F. Vila; *El rei Herodes*, popular catalana, harm. E. Cervera; *Bon Jesús, a on vos esteu*, clàssica de Nadal, V. M. de Gibert; *San José al niño Jesús*, popular santanderina, harm. O. Martorell; *Nit de vetlla*, popular catalana, harm. E. Cervera; *El pardal*, popular catalana, harm. A. Pérez Moya i *Nadal blanc*, nadelenca nord-americana, I. Berlin.



Cloqué l'acte el vicepresident de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC), Miquel Fernández, qui en nom de Jordi Merino, president de la FEEC, agraeix a Maite Fandos (FBO) i Francesc Sanahuja (CEG) la idea de desitjar un bon Nadal a tot el món dels esports i es congratula que en aquesta primera edició s'hagi triat una coral d'una de les entitats que integren la FEEC.

Obrí l'acte el president del Club Excursionista de Gràcia (CEG), Francesc Sanahuja, saludant i donant la benvinguda als assistents en nom propi i de la Sra. Maite Fandos, presidenta de la Fundació Barcelona Olímpica (FBO), a qui no fou possible de ser entre nosaltres per motius d'agenda. El president va explicar com, durant la primera setmana de desembre i després d'una reunió amb el director del Museu Olímpic, Sr. Juli Pernas, per tractar de diversos temes vinculats amb la promoció esportiva, havia sorgit la idea d'oferir un Concert de Nadal en aquest indret a tot l'àmbit de l'esport barceloní per tal de celebrar conjuntament les festes

Tot seguit, els assistents foren invitats a una copa de cava per tal de continuar conjuntament la celebració de la festivitat nadalenca. De manera improvisada, hom proposà un brindis per Aurora Vila, cantaire i cronista habitual d'aquestes pàgines, que no hi podia ser present a causa d'una recent intervenció quirúrgica; tothom va fer vots per la seva ràpida recuperació. (*Ella ho va agrair molt*).

Una foto de família, cantaires i assistents situats a l'estrada d'actuació, donà lloc a la interpretació del cèlebre "Brindis", de Mozart, tothom copa enlaire com si ens trobéssim en una



taverna vienesa. Fou un alegre comiat, a les portes d'aquestes tradicionals festes, d'uns vells i nous amics plens d'un veritable esperit esportiu i nadalenc. (Nota: Una fotografia d'aquest moment fou publicada en el butlletí anterior, núm. 120, pàg.5).

## **XLIV CONCERT DE NADAL**

El nostre tradicional Concert de Nadal, corresponent al 2011, tingué lloc, com ja és habitual, a la Parròquia Corpus Christi, de Gràcia, el 17 de desembre darrer. Obrí l'acte la presidenta dels Cantaires Muntanyencs, Maria Glòria Vives, amb una cordial salutació a tots els assistents i expressant l'agraïment a la Parròquia per la seva continuada i amable acollida, al Club pel seu suport, a les autoritats graciencques per la seva presència i al nostre director, Víctor Barbé, per la seva plena dedicació a la coral. Seguidament, explicà que el concert tindria dues parts: la primera integrada per nou cançons relacionades amb la natura i, per tant, amb l'excursionisme; i la segona amb la inclusió de vuit nades de diferents procedències. A la mitja part es farien els parlaments tradicionals amb motiu de les festes nadalencques.



Així, doncs, la coral inicià el concert amb les cançons: *Tot baixant per la drecera*, Friedrich Glück; *Quan la rosada*, Felix Mendelssohn; *Rosa de bardissa*, H. Werner; *El tell*, Franz Schubert; *Comiat al bosc*, Felix Mendelssohn; *La nit*, Franz Schubert; *El rodamón*, harm. Víctor Barbé; *La ginesta*, Víctor Barbé i *La sardana de les flors*, Víctor Barbé.

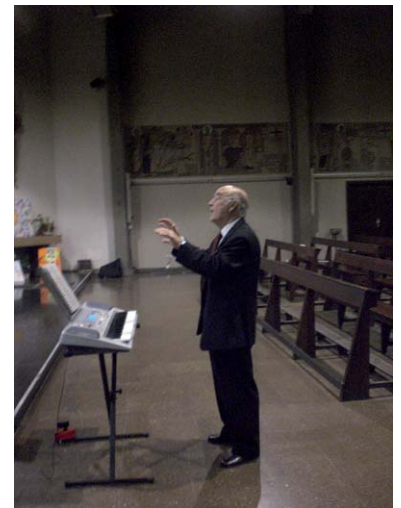
A l'intermedi, i tal com estava previst, prengué la paraula el conseller municipal de Cultura, Sr. Eugeni Rodoreda, que expressà la seva satisfacció, compartida per la Regidora del Districte de Gràcia, Sra. Maite Fandos, de poder adreçar-se per primera vegada, en un acte com aquest, als Cantaires Muntanyencs i al quasi centenari Club Excursionista de Gràcia (recorda aquí que el proper any el nostre Club arribarà al norantè aniversari). Es tracta, doncs, d'un acte cultural en què el Club Excursionista de Gràcia, mitjançant la seva Secció Coral, els Cantaires Muntanyencs, ofereix la més cordial felicitació nadalenca als socis, amics i veïns. Afirmà que és un honor per al Districte comptar amb entitats com la nostra que promouen l'esport i la cultura entre el jovent d'una manera tan constant; això demostra que darrere de tots aquests anys passats, fins a arribar als propers noranta, hi ha hagut sempre gent disposada a treballar per fer l'entitat més gran i, amb ella, la vila de Gràcia. Finalitzà expressant la més sincera enhorabona i un molt bon Nadal per a tothom.

Seguidament és el torn del president del CEG, Francesc Sanahuja, que, amb una certa emoció, ens manifesta que amb el nou any 2012 entrarem en una nova dècada, la que ens portarà el noranta aniversari i, posteriorment, a la xifra gloriosa dels cent anys. En aquesta dècada resultarà necessari, més que mai, l'esforç i la col·laboració de tots els associats per tal de poder commemorar-los adequadament. Recorda que fa precisament una dècada que es va fer càrrec de la presidència del Club i que ha estat per a ell una experiència inesborrable i enriquidora, però que convé una renovació. Per tant –digué- aprofito aquest darrer concert per acomiadar-me, donar les gràcies a tots per la vostra fidelitat a l'entitat en totes les activitats dutes a terme en aquest període i, sobretot, desitjar-vos unes bones festes nadalencques i un venturós any nou.

Un fort aplaudiment acollí les seves paraules com a mostra de l'estima que el Club sent per ell i d'agraïment per la seva gestió.

Seguint amb la programació prevista, la presidenta demana la presència de la soprano Carme Espinet per tal de fer-li lliurament de la medalla dels 25 anys de cantaire, que tan merescudament s'ha guanyat. Moltes felicitats, estimada Carme.

I comença la segona part del concert, integrat per les vuit següents nades que són les que donen el veritable sentit al nostre 44è Concert de Nadal: *Allà en un pessebre*, popular nord-americana, harm. J. E. Spilman; *Dorm, infant, dorm*, nadalenca catalana, F. Vila; *El rei Herodes*, popular catalana, harm. E. Cervera; *Bon Jesús, a on vos esteu*, clàssica de Nadal, V. M. de Gibert; *San José al niño Jesús*, popular santanderina, harm. O. Martorell; *Nit de vetlla*, popular catalana, harm. E. Cervera; *El pardal*, popular catalana, harm. A. Pérez Moya i *Nadal blanc*, nadalenca nord-americana, I. Berlin.



La gentil insistència del públic motivà que el nostre director volgués cloure el concert amb *Joia en el món*, G. F. Haendel.

La presidenta dels Cantaires dedicà un record al nostre mestre fundador, Josep Vila, que malauradament no podrà tornar a dirigir-nos la primera cançó del concert, com sempre feia. Agraï una vegada més als assistents la seva constància i els invità a acompanyar-nos en el petit refrigeri que segueix i, d'aquesta manera, refermar els llaços d'amistat i germanor que ens uneixen.

Només em cal afegir que, tant la cronista oficial, Aurora Vila, com també el seu suplent -que signa aquestes dues ressenyes- us desitgen de tot cor un molt bon Nadal, venturós Any Nou i que els Reis d'Orient siguin generosos portant a tota la humanitat pau, salut i alegria.

**Joan Cervera i Batariu**

(Fotografies de Francesc del Rey)

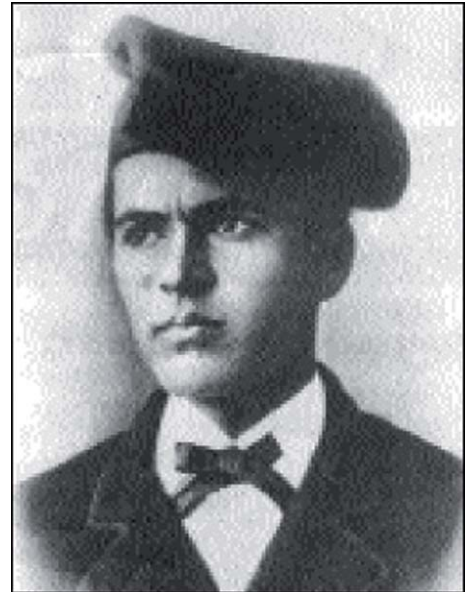




## CULTURAL



# IX DIADA DE VERDAGUER EXCURSIONISTA



**DIUMENGE, 25 DE MARÇ DE 2012**

**MATÍ: RECORREGUTS PER COLLSETEROLA FINS A  
VIL·LA JOANA**

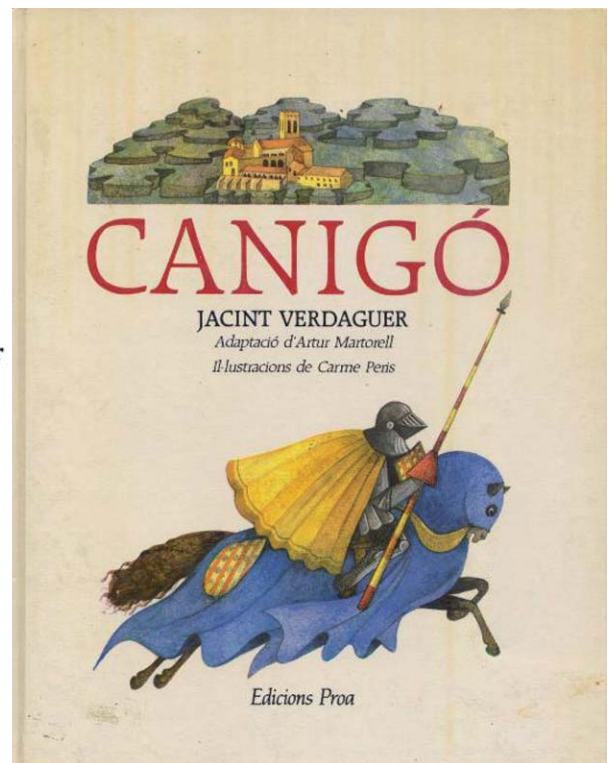
- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Itinerari - 1 (2.45 h)</b> | <b>Trobada: 7.15 h. Estació Pl. Catalunya-Rodalies. (Destinació Sant Feliu de Llobregat, línia R4)</b> |
| <b>Itinerari - 2 (2.00 h)</b> | <b>Sortida: 9.00 h. Estació superior funicular de Vallvidrera.</b>                                     |
| <b>Itinerari - 3 (1.00 h)</b> | <b>Sortida: 10.30 h. Estació superior funicular de Vallvidrera.</b>                                    |

**MIGDIA: ACTES A VIL·LA JOANA**

**A les 12.00 h**  
Sessió Verdageriana amb l'actuació del violoncel·lista Isaac Friedhoff i els narradors M. Dolors Làzaro Palau i Joan Farré i Huguet.

**A les 13.00 h**  
Lliurament del llibre de la *IX Diada*. Ofrena d'un ram de llorer a la placa commemorativa.

Amb el patrocini de: **FEDERACIÓ D'ENTITATS EXCURSIONISTES DE CATALUNYA.**





## MUNTANYA



### EVEREST TRAIL RACE

El repte està servit: el 19 de maig del l'any passat, el club rebé la visita dels organitzadors de la Everest Trail Race. Llavors s'anuncià una cursa de resistència per muntanya de sis dies de durada i 160 km de recorregut. Sí, però d'aquestes proves n'hi ha unes quantes al calendari, el que la fa diferent és el marc on es desenvolupa, ni més ni menys que a l'Himàlaia, a la regió Solu Khumbu. Aquesta zona es troba al Nepal, als peus de muntanyes tan emblemàtiques com són l'Everest, el Lhotse o l'Ama Dablam.



Així doncs, ens trobem davant d'una cursa exigent i més si tenim en compte que el terreny per on discorre mai és pla, els desnivells són continuats, fins a un total de 25.000 metres. Algunes vegades les pujades són d'aquelles que només mirar-les et deixen glaçat i què dir dels descensos, a vegades sobtats, pedregosos i pronunciats, flanquejant profundes gorges. Més dificultats afegides són: el que la cota màxima que s'assoleix és de 4.100 metres, el que significa un 50 % menys d'aportació d'oxigen a la sang i que els participants han de ser autosuficients durant el recorregut de la cursa (han de portar a sobre una motxilla amb la roba d'abric i recanvis per tots els dies, sac de dormir, llanterna i farmaciola obligatòria). En el transcurs de cada etapa els atletes han de passar per controls de pas i uns altres controls on se'ls facilita avituallament. A cada final, està muntant un campament amb servei sanitari i menjador.

Aquest és el panorama que abans de decidir-se, se li presentava al nostre consoci Eduard Aguirre, i com que ell és una persona llançada, doncs s'hi va inscriure, acceptant el desafiament. Durant els mesos precedents a la cursa va intensificar els entrenaments, en especial a partir de l'estiu. Ja en plena forma, l'Edu volava cap a Katmandú, la capital nepalesa el passat 12 de novembre, juntament amb la resta de participants. En total són 26 persones, 21 corredors i 5 corredores; dos són nepalesos, la resta provenen de Catalunya, País Basc, Burgos, Madrid, Alcoi i Segòvia.

Just l'endemà d'aterrar a Katmandú i sense pair el *jetlag* ja marxen els participants en autobús cap a Jiri (1.951 m). Són només 187 km de sinuoses carreteres, però al Nepal no es poden comptar les distàncies de la mateixa manera que fem

aquí. En total són vuit hores de sacseig constant. A Jiri espera el primer campament i és allà on comença la cursa.

La primera etapa és de 28,8 km, entre Jiri i Bhandar (2.251 m), amb un desnivell acumulat de 3.795 m. L'Edu acaba en 17a posició entre els homes, ha emprat 4 h i 44 min. La segona etapa, quan encara els corredors no han pogut aclimatar-se a la altura, han d'afrontar 26,7 km amb un desnivell acumulat de 5.882 m, entre Bhandar i Taktur (no tenim la cota d'aquest punt). Durant el recorregut es passa per un coll de 4.000 metres.

Les inclemències meteorològiques, en forma d'una copiosa nevada endureixen al límit la marxa, tant que algun participant pateix hipotèrmia. El nostre consoci necessita 9 h 06 min per completar l'itinerari, i quedant en 17a posició. A la tercera jornada cal anar fins a Kharikhola (2.066 m), recorrent 30 km i salvant un desnivell de 4.972 m. La ruta segueix amb la duresa que ja ha caracteritzat les etapes prèvies, però, aquest cop sense nevada. L'Edu tarda 7 h 19 min i queda en 16è lloc. La quarta jornada enllaça Kharikhola amb Monjo (2.850 m), són 32,5 km i un desnivell acumulat de 4.554 m. L'Eduard repeteix posició, 16è i necessita 8 h 24 min per fer-ho. La cinquena etapa va des de Mono a Khumjung (3.780 m). Són 18,5 km i un desnivell de 3.099 m, passant per la cota màxima de la cursa, a la ratlla dels 4.100 metres. La gran sort és que el clima canvia de cop i avui es gaudeix d'un cel radiant, cosa que permet córrer amb l'immens teló de fons dels cims del Thamserku (6.608 m), Ama Dablam (6.856 m), Lhotse (8.414 m) i Everest (8.848 m). L'Aguirre acaba en divuitena posició després de tardar 5 h 32 min. La darrera jornada va de Khumjung a Lukla (2.840 m). Cal superar 3.143 m de desnivells. El nostre consoci entra a meta amb un temps de 4 h 42 min.



La classificació final deixa a Edu Aguirre en dissetena posició. Està força bé per ser el primer cop que participa en una cursa de fons de tanta envergadura. És evident que es mereix el reconeixement de tots els socis de l'entitat ja que ha deixat molt bé el nom del CEG. El guanyador masculí és David Ruiz, d'Alcoi i en dones la catalana Mònica Aguilera.

**Toni Vives**

(Fotografies a la portada)



## Entrevista a Marc Scheurer

Marc Scheurer porta Zermatt al cor les 24 hores del dia els 365 dies de l'any. Molt poques vegades he notat en un director de màrqueting, tanta passió per la seva tasca com quan intercanvia impressions i es mostra totalment convençut del potencial que ofereix Zermatt. Actualment, a punt de complir el 2015 els 150 anys de la conquesta del Matterhorn, Zermatt s'ha consolidat com una de les millors estacions d'esquí del món, aconseguint un nivell de qualitat elevadíssim, reconegut per prestigiosos mitjans de comunicació a nivell global, incloses les millors revistes del sector que li atorguen any rere any, la puntuació més alta.

Però no només d'esquí viu Zermatt, perquè com a destinació, segueix sent un reclam de primer nivell pel que fa a l'escalada i l'alpinisme, gràcies a les seves muntanyes, al Matterhorn i a la tradició i al gust per l'autèntic, que es respira en cadascun dels seus carrers.

**Víctor Riverola: El nou telefèric o 'funitel' des Trockener Steg al Klein Matterhorn serà sens dubte una de les grans estrelles per a la nova temporada?**

**Marc Scheurer:** El projecte del telefèric encara no està començat però està aprovat, ja que fa temps que el consell d'administració ha donat el seu consentiment. Tenim la intenció de descongestionar la pujada al Klein Matterhorn des Trockener Steg, aconseguint que es pugi més ràpid i més còmodament. El telecabina de Zermatt a Schwarzsee i Trockener Steg ajuda moltíssim, però un cop a la cota 2.900, calia aportar una major fluïdesa a la pujada fins a les cotes més altes i això s'aconseguirà amb el nou remuntador.

**Una altra de les grans inversions s'ha de fer en la connexió entre Cervinia (Itàlia) i el Klein Matterhorn.**

Només falta que Itàlia doni el vistiplau definitiu i d'aquesta manera puguin unir-se els dos dominis tant a l'hivern com a l'estiu. Un dels grans avantatges d'aquest telefèric serà la possibilitat de poder connectar Breuil-Cervinia amb Zermatt sense necessitat de trepitjar neu i gel. Ara, si vols pujar fins a la Testa Grigia a l'estiu has de pujar a peu des Trockener Steg o baixar des del Klein Matterhorn. Amb el nou telefèric, a l'estiu no caldrà travessar el Theodulgletscher per arribar fins a la Testa Griggia, i d'aquesta manera es potenciarà la unió entre les dues estacions durant tot l'any, alhora que

convertim el Klein Matterhorn en una destinació turística de primer nivell no només des de Suïssa, sinó també des d'Itàlia. Molts alpinistes que vulguin pujar al Breithorn o als seus cims veïns no haurà de creuar les pistes d'esquí i pujaran directament des de la Testa Grigia fins als 3.820 m. Sens dubte la pujada al Klein Matterhorn des d'Itàlia i la seva connexió amb Zermatt és un dels grans al·licients a l'hora d'afrontar la construcció del nou telefèric.



**Al costat dels nous telefèrics, quines novetats teniu preparades o pensades a Zermatt?**

Tenim la intenció d'obrir una nova variant de descens fins a Zermatt des Patrullarve i una nova pista des del Grünsee fins al telecadira de Findeln i Sunnegga. També està en projecte allargar el teleesquí Hirli, als peus del Matterhorn. El parc de Wöllli serà més gran, la qualitat de la innivació artificial serà major gràcies a la compra de nous canons i esperem comptar ben aviat amb una pista d'esquí nocturn, il·luminada. Només falta una signatura. Ah! I també potenciem els *slow-slope*, per esquiar tranquil lament sense córrer.

**Zermatt es capdavantera en la fusió entre arquitectura i muntanya?**

Així és. Des de fa anys que Zermatt busca potenciar la unió entre disseny, comoditat i respecte per l'entorn i ha creat edificis que s'adapten a la muntanya tot respectant a cada moment la política arquitectònica de la població, molt exigent per cert. Tant el tipus de construcció com el nombre de pisos està molt controlat, i si es vol construir un nou habitatge o hotel, aquest ha de seguir uns patrons molt exigents. En alta muntanya tenim dos exemples d'edificis autosuficients, de disseny espectacular i que han rebut els premis més importants de Suïssa en matèria de sostenibilitat. El nou refugi del Klein Matterhorn, amb el seu restaurant, va guanyar el premi a la major instal·lació solar d'Europa i el nou refugi del Mont Rosa s'ha endut diversos premis en material de disseny i utilització d'energies renovables. El refugi del Matterhorn, el mític Hörnlihütte i el seu veí el Berghaus Matterhorn, seran totalment renovats amb la intenció de reinaugurar-los el 2015, per celebrar els 150 anys de la conquesta del Matterhorn.

**Heinz Julen s'ha convertit en el gran artista de Zermatt?**

En Zermatt tenim molta sort de poder comptar amb Heinz Julen, no només a nivell de disseny arquitectònic, sinó també com a pintor, decorador o escultor. Des del seu estudi han sorgit idees genials, que s'han vist plasmades en el nou centre cultural Vernissage, amb el seu bar i les seves sales polivalents, cuidant al màxim els detalls, sempre amb aquest estil tan peculiar i característic de Heinz Julen, a cavall entre el modern i el retro. Seus són els dissenys del prestigiós restaurant Chez Vrony de Findeln, el Loft o el Heimberg... per posar només uns exemples.

**Parlem una mica de les famílies i els infants. Què significa l'ovella Wollli per a Zermatt?**

Wollli, la mascota de Zermatt, s'ha convertit en un dels grans referents del Valais no només a nivell familiar, sinó com a marca de qualitat i proximitat. Wollli és alguna cosa més que una mascota, és una marca que ajuda a identificar Zermatt amb els nens i nenes i l'esquí. Wollli ens ajuda a nivell d'imatge a l'hora de preparar activitats amb infants a l'hivern, és ideal per ajudar els esquiadors debutants. Estem potenciant el Wollli Park com a punt de trobada familiar, amb



la seva petita escola i el seu parc infantil. El Wollli Park és molt important tant a l'estiu com a l'hivern i el nostre objectiu és aconseguir que la gent l'identifiqui com a sinònim d'aprenentatge, diversió i entreteniment. A l'hivern és molt útil com a al·licient per a què els nens i nenes aprenguin a esquiar i a l'estiu per gaudir del Leisee (llac) a Sunnega, amb el seu grill, el seu parc de jocs, i la possibilitat de poder banyar-se al llac. Llitem cada dia per mantenir la marca Zermatt en un nivell molt alt i és cert que Wollli ens ajuda a fomentar aquesta marca.

### **Amb vista a l'exterior està molt clar, parlem ara a nivell local els nens i nenes de Zermatt se senten identificats amb Wollli?**

Wollli forma part del seu aprenentatge. Ja s'han publicat tres llibres sobre la nostra mascota, gràcies a ells pots aprendre a cuinar amb Wöllli, pots descobrir el Matterhorn amb Wöllli, els infants a l'escola parlen de Wöllli, fan treballs, pintures...per a ells i per a nosaltres Wollli és molt important, i l'hem de cuidar molt perquè ho segueixi sent durant molts anys. Wollli no només funciona a nivell de màrqueting sinó que transmet una sèrie de valors històrics i humans que són molt importants. A nivell de construcció de la marca, és complicat saber cap on vas, però per fortuna, Wöllli ens identifica i moltíssima gent ho aprecia i ens mostra aquesta estima.

### **Què ens pots explicar de Dan Daniell, el "pare" de Wollli?**

Urs Biner (Dan Daniell) és un dels nostres veïns més estimats. El seu pare és oveller i té els seus moltons i ovelles a Furi, molt a prop de Zermatt. Donen Daniell és un dels màxims impulsors de Wöllli, ha creat tots els textos i les històries que l'acompanyen i els seus amics, i ha demostrat fins a quin punt l'ovella és important a la vall de Zermatt. Donen Daniell és un artista polifacètic, que canta molt bé. Fruit de la seva veu és la cançó oficial de Wöllli, el disc està a la venda a Zermatt, i per si fos poc, Urs és el propietari d'un dels millors restaurants de Zermatt, el Chez Heini, on es menja realment bé. Crec que Urs ha creat un personatge preciós i el millor de tot és que Wöllli és real, que forma part del nostre poble, perquè a Zermatt hi ha aquests tipus d'ovelles amb el seu morro negre, diferents de les espanyoles.

### **Quan arribarà la F de Family Willkommen?**

Volem trencar amb la imatge que som cars i 'pijos'. Volem trencar una llança a favor d'un turisme molt més familiar. És cert que a Zermatt tenim hotels cars i un nivell molt alt de qualitat, però també és cert que tenim hotels i apartaments per a tots els gustos, i no cal que els nostres visitants es gastin molts diners. Tenim albergs, refugis, càmpings a Täsch i a Zermatt, apartaments molt econòmics que s'adapten a tot tipus de pressupostos i això és el que ens hem d'esforçar a transmetre. Si es reserva amb temps, Zermatt no és tan car com sembla. El rànquing que obtenim actualment a nivell d'esquí és elevat, però a nivell familiar, des de fa anys que no ens associaven com una estació familiar. Fa uns cinc que vam decidir treballar en aquesta línia i a poc a poc anem millorant en una assignatura que potser ens falti potenciar: el turisme familiar. Estem treballant molt dur amb la intenció d'aconseguir el distintiu "F" de "Family Willkommen" (famílies benvingudes). Per això s'han marcat una sèrie d'objectius, entre els quals destaquem la potenciació de l'oferta hotelera especialment dissenyada per a famílies, els parcs infantils i el paper indispensable de Wöllli, la mascota de Zermatt. Tenim un parc Wöllli més gran, just al centre de Zermatt, creat amb la intenció de mostrar que el cor de Zermatt està obert als infants. Portem invertits

un milió de francs en la construcció de la marca i i els seu marxandatge amb la intenció de donar a conèixer Zermatt als infants i a les famílies, treballant amb la intenció d'estar a l'alçada dels grans complexos turístics, amb l'afegit de comptar amb una excel·lent oferta enfocada als nens i nenes. Espero que amb el pas del temps, tots els esforços es vegin compensats i amb l'ajuda de Wöllli obtinguem la F del Family Willkommen.

### **Com afecta la crisi mundial a Zermatt?**

Per fortuna no ha baixat el nombre de visitants, però sí que és cert que ara es gasten menys diners. Segueixen arribant fins a Zermatt molts esquiadors, alpinistes i turistes de tot el món, però a nivell general, s'està notant que el volum de despesa baixa. Molts van dinar a casa (apartament) i no omplen tants restaurants com abans, i els que van als restaurants, no consumeixen vins tan cars. Estem observant un augment de vendes de vins del Valais i un descens de vins més cars francesos... Hem d'adaptar i ajustar-nos a la demanda, a l'actual situació socioeconòmica. Ara el supermercat Coop tanca a les set de la tarda amb la intenció de donar major servei tant als residents com als visitants i seguirem treballant per adaptar-nos a la situació. Puc dir-te que actualment, està pujant més gent al Matterhorn Gothard Bahn (línia de ferrocarril) i en la línia del Gornergrat. Durant els últims anys està arribant un bon volum de turisme asiàtic, però tampoc es gasten el que es gastaven abans. A nivell general, a Zermatt ha baixat el nombre de compres en allotjament i crec que és una cosa que es pot estendre a tot Suïssa.

### **No obstant això, és gairebé impossible que Zermatt no estigui ple de visitants...**

Donem gràcies de poder viure i treballar en una població com Zermatt, que sempre està plena, però ara tenim menys gent que es gasten realment molts diners, però no ens preocupa, al contrari, hem d'esforçar-nos gaudeixin al màxim i tornin. Em consta que tot Suïssa s'està preocupant per fer el país més assequible, aportant solucions i ofertes importants. Els preus de Swiss, la nostra companyia de bandera són molt assequibles des d'Espanya, i destaquen els vols Ginebra-Madrid i Ginebra-Barcelona. Cada any rebem la visita de milers d'espanyols que gaudeixen amb nosaltres durant tot l'any, i esperem que tinguin ganes de tornar. Som conscients de l'obligació i la responsabilitat que tenim envers els milers de visitants que diàriament arriben a Zermatt, alguns procedents dels llocs més recòndits del planeta.

### **Un últim detall, a Zermatt els infants paguen el forfait?**

Els infants no paguen ni un remuntador fins als 9 anys. El que sí té un preu és la llar d'infants i l'escola d'esquí, però a nivell d'instal·lacions, les famílies ho agraeixen moltíssim perquè quan l'infant ja sap esquiar, no pagarà res fins als nou anys i fins als 16, el preu serà molt assequible.

**Victor Riverola**

---

**Ferrer&Ojeda**  
*Consultores en Seguros Asociados*



## SENDERISME



### CAMINS, CORRIOLS, VIARANYS... SENDERS

Fins no fa gaires anys, potser a meitat del segle XX, encara hi havia una pagesia que vivia en els masos, el medi de transport era mitjançant carros tirats per animals, o simplement a peu com s'havia fet durant segles. Els camins estaven molt fressats i eren, no tant sols per mantenir contactes econòmics, comprar i vendre productes al mercat de la vila més propera, sinó també per permetre disposar d'una xarxa de comunicacions entre les diferents cases de pagès de la contrada.

La vida al camp, a la plana o la muntanya, era molt intensa. Els bestiar era un element molt important en el paisatge rural. Es portava a pasturar diàriament les quatre vaques al prat més proper i després les munyien. El manescal i el ferrer eren dos personatges importantíssims i necessaris per mantenir la vida a pagès; per tant, calia el contacte permanent amb aquests oficis. Els pagesos anaven a la vila per a intercanvis comercials o per necessitats imperatives. Per la festa major, venien familiars i amics d'altres llocs, després de recórrer camins i corriols.



Foto d'Albert Espuny

Al camp, a la muntanya, sempre hi havia fressa. Els lladrucs dels gossos, els esquellots de les vaques, els renecs dels pagesos, l'espetegar de la crema de rostolls, el xivarri de la canalla, la festa del batre. Tot estava destinat a mantenir un sistema productiu autàrquic. La força muscular era la màquina que feia funcionar aquest sistema. A muntanya, la vida en aquestes condicions era molt dura. Més passable era a la plana, especialment on havia aigua.

Però, quan es va democratitzar el motor d'explosió, el canvi va ser tant radical en el món rural que, en molts casos ja no s'hi va arribar a temps. Les cases de pagès, als anys cinquanta i seixanta s'abandonaven, bé per les dificultats pròpies de mantenir una activitat econòmica totalment debolida, com per les perspectives que s'obrien, sobre tot

per als joves, fora de l'agricultura. D'aquí a deixar les cases, els camps, i per suposat, els camins va ser un pas cap a la desertització humana de la muntanya. Ja no se sentien els lladrucs dels gossos, els esquellots de les vaques, ni els renecs dels pagesos. Tot s'havia acabat.

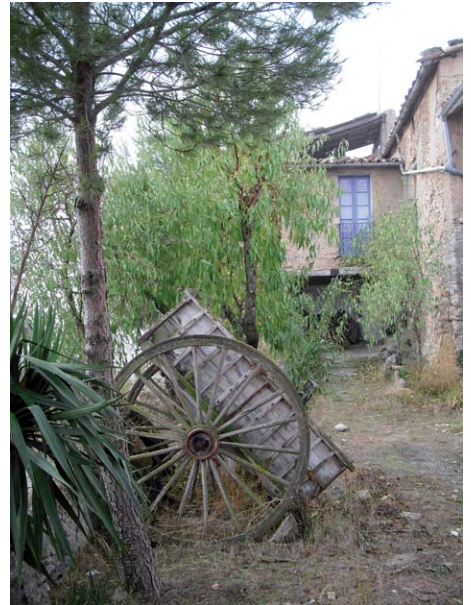


Foto de Roger Lloses

Van passar tot una sèrie d'anys. Les cases s'anaven aterrant o bé algú les comprava per fer-hi una residència rural o fins i tot un restaurant. Qui ho havia de dir!

Fins que va arribar el moment que persones que vivien en un medi urbà, van sentir la necessitat de trescar per les muntanyes. No calia fer cims, tant sols anar d'un lloc a un altre. Contemplar paisatges diferents. Tenir coneixement del país que es trepitja. No els movia un interès econòmic. Només el plaer de l'esforç i de la bona companyia. A mesura que es va anar incrementant aquesta activitat, no sé si dir-li esportiva, es va haver de menester recuperar camins i sobretot de mantenir-los. S'ha fet un gran esforç en aquest aspecte i, avui dia, es disposa d'una bona xarxa de senders.

Avui, la muntanya ha tornat a tenir vida, d'una altra mena, però. El caps de setmana, especialment, s'omple de persones en grup o soles que recorren camins abans abandonats. Colors vius contrasten amb el fullatge de la vegetació. Nous sorolls omplen el que, fins ara, havia restat en silenci. Mentre camina, hom passa per davant del que havia estat un mas, ara aterrat. En prou feina queden dretes quatre parets. L'heura i les ortigues ho envaeixen tot. El pensament se te'n va anys enrere quan aquestes parets eren plenes de vida. Encara es pot veure la paret pintada de color verd del que potser va ser l'habitació de matrimoni. I si paro l'orella, encara puc sentir, mentre passo pel costat del que fou la cort, el bràmul de les vaques.

**Oriol Calbetó i Anglada**

29 de Gener 2012





## XXXV APLEC EXCURSIONISTA DELS PAÏSOS CATALANS L'ALGUER

Quan ja es porten trenta-cinc edicions d'un aplec se'l pot considerar ben arrelat. Ja sabem que engegar activitats que interessin avui té mèrit, però aconseguir mantenir-ne l'atractiu durant tants anys és per si sol un èxit. El cas de l'Aplec Excursionista dels Països Catalans és un d'aquests, i per diferents motius.

Primer de tot, és itinerant, implicant les entitats excursionistes de tots els països de parla catalana: Catalunya Nord, Andorra, Principat, la Franja, País Valencià, les Illes i l'Alguer. A més, es procura seguir aquest mateix ordre circular.

La participació. De quatre-cents a vuit-cents excursionistes són els que han participat aproximadament. Això vol dir que són moltes les entitats excursionistes que hi envien participants.

Els llocs d'origen. Sorprèn descobrir l'entusiasme que excursionistes del poble de Pedreguer (Marina Alta) o d'Esporles (Serra de Tramuntana de Mallorca), per dir dos exemples, demostren en desplaçar-se força lluny i participar activament en els aplecs. I això vol dir que a més de fer les excursions programades, aportar les seves músiques, els seus balls, el seu parer en els debats, col·laborar en l'organització i, sobretot, demostrar la vivor de la llengua catalana i l'anhel en una articulació dels països catalans.

L'organització. Donar acolliment i planificar activitats per a tres o quatre dies a uns centenars de persones no és cosa senzilla. Sovint, entitats de pobles petits han fet miracles per acollir una trobada: allotjaments, instal·lacions per als àpats de germanor, conferències, actes inaugurals i cloendes, etc., potser amb infraestructures insuficients, però compensat sobradament per la il·lusió i l'hospitalitat. I cal dir que, sovint, el suport de les institucions locals, segons el color polític del moment, no és nul sinó contrari a la trobada com molt bé saben els companys del País Valencià i Mallorca.

L'ideari i els símbols. Que els excursionistes ocupin una població i una comarca amb l'estelada com a senyera comú i parlant una llengua, sigui quin sigui el seu origen, de Salses a Guardamar i de Fraga a l'Alguer, demostra que hi ha un sentiment viu arreu, que la voràgine pel creixement especulatiu, les campanyes mediàtiques genocides, l'ofec econòmic, i les estratègies per dividir-nos, no han aconseguit anul·lar-nos. Una vegada més, l'excursionisme, amb els Aplecs i les Renovacions de la Flama de la Llengua i participant al Correllengua, la Flama del Canigó, i moltes altres manifestacions, manté l'herència de país i vol fer palès amb normalitat què som i on volem anar.

El Club ha participat en el XXXV Aplec que s'ha celebrat a l'Alguer representat pels consocis del Grup de Senders: Manel Arnau, Eduard Aguirre, Hermínia Martínez, Carles Sastre, Consol Llopis, Ramon Izquierdo, Dolors Fontich i Roger Lloses.

Durant els dies compresos entre el 29 d'octubre i l'1 de novembre de 2011, ens hivam trobar més de vuit-cents excursionistes disposats a compartir el condensat programa que els companys del Centre Excursionista de l'Alguer havien preparat. Dotze excursions i sis visites culturals-paisatgístiques feien difícil la tria. La història i la bellesa de la ciutat i el seu entorn, plaça

important de la Corona catalan-aragonesa, afegia un interès més a la trobada entre excursionistes. La resposta de participació va sorprendre els organitzadors. El cost del viatge comparat amb el d'anteriors aplecs en un moment de crisi econòmica, no feien preveure una resposta de suport als amics algueresos tant massiva, però en uns dies de baixa activitat turística, l'Alguer es va omplir de catalans i arreu se sentia la nostra llengua. Amb centre d'operacions al Círcol dels Mariners a la plaça Cívica, l'inici i final de les excursions des de la plaça de la Pau, i comiat davant el Monument a la Unitat de la Llengua, es desenvolupà el programa de quatre dies de descoberta i convivència. El moment més emotiu fou la plantada de l'olivera amb terra portada per cadascuna de les entitats des del seus llocs d'origen—el nostre saquet de terra provinent del parterre als peus del petit monument a Pompeu Fabra a l'inici dels Jardinetes, amb el parlament corresponent de Manel Arnau com a president del Grup de Senders i veterà d'altres aplecs—, l'homenatge a qui va ser catalitzador de moltes edicions, Francesc Beato, recentment desaparegut, i també el traspàs de la senyera dels aplecs a la propera entitat organitzadora de l'aplec del 2012, que va ser atorgat i acceptat pel GPRENC i Delit Tenim, dues entitats de la Catalunya Nord. Nosaltres hi vam aportar la proposta d'organitzar el proper en cas que no fos possible seguir l'ordre convingut. No va caldre, els catalans del nord primer, i els andorrans l'any següent, fan que la nostra candidatura hagi de ser ajornada pel 2014. El Gràcia té capacitat suficient i li correspon fer-ho.

Hi ha el web [www.aplecexcursionista.cat](http://www.aplecexcursionista.cat) on es poden consultar totes les dades: programa, col·laboradors, entitats, espònsors, vídeos, i tots els detalls.

Preneu-ne nota i reserveu el cap de setmana de Tots Sants per anar a l'Aplec de Prada de Conflent!

**Roger Lloses**

(Fotografies a la contraportada, pag. 30)





## 2a MOSTRA FOTOGRÀFICA: ARQUITECTURA

El Grup de Senders ha presentat la 2a Mostra fotogràfica sobre el tema: **Arquitectura. Edificis, masies, ermites, pous, campanars, creus de terme, etc.**

El dia 20 de desembre, amb assistència de prop d'una cinquantena de socis, va tenir lloc a la nostra sala d'actes la publicació del veredict, lliurament de mencions i inauguració de l'exposició.

El Jurat format pels companys Manel Arnau i Toni Vives, va comentar les característiques generals dels criteris emprats per a la valuació de les trenta-dues obres presentades, i van fer públic el resultat del seu veredict. Com que prèviament els assistents havien de votar les obres exposades abans de fer-se públic el nom de llurs autors, també es va donar a conèixer el guanyador de la Menció del Públic.

El resultat va ser:

1a Menció del Jurat	"Finestral", d'Isabel Jové
2a Menció del Jurat	"Fent Senders", de Jordi Heredia
3a Menció del Jurat	"Esperant", d'Isabel Jové
Menció del Públic	"Punt de Fuga", de Roger Lloses

El Jurat va aprofitar per fer unes recomanacions als participants per millorar detalls d'algunes de les fotografies. A continuació es va fer el lliurament d'un premi i el diploma corresponent als guardonats, així com un obsequi recordatori i el diploma a la resta de participants. Seguidament es va anunciar la propera Mostra que tindrà lloc a finals de la primavera vinent, i el tema sobre el qual han de tractar les obres, que ha de ser: **L'aigua**.

Mentrestant es posaven els peus de foto amb el títol, el lloc i el nom de l'autor a cadascuna de les obres exposades, es va posar a disposició dels assistents un tast de vins i formatges, que van servir per amenitzar les converses sobre les obres i, és clar, sobre les nostres activitats senderistes. Un dels temes comentats va ser la conveniència de fer un curs social de fotografia, suggerència que la Junta del Grup va veure bé d'estudiar.

L'exposició romandrà a la sala d'actes fins a primers de febrer.

**Roger Lloses**

(Fotografies a la contraportada, pag. 52)



## PER NADAL TIÓ I TORRONS

La sortida del cicle de senderisme del mes de desembre ja és tradicional acabar-la de restaurant. Ienguany, seguint la Ruta del Ter, tocava l'etapa de Cal Gat a Sant Pau de Segúries de 13 km i 3.30 h de durada. La caminada, a part de curta per arribar a l'hora a taula, havia de ser fàcil i relaxada però, com passa sovint, no val a refiar-se i vam patir un parell de despistades de les quals haurem de prendre bona nota i filar més prim en endavant.



Sender del Ter - Foto A. Espuny

Vam acabar just a la porta del Càmping Els Roures de Sant Pau, lloc on havíem encarregat l'àpat. El menú va ser el següent:

Amanida catalana amb embotits de la Vall de Camprodon, o  
Canelons de rostít gratinats amb Emmental,  
Lluç fresc a la planxa amb verdures, o  
Graellada de carn i patates al caliu amb all i oli,  
Postres variats a escollir,  
Pa, vi i aigua,  
Cava i torrons,  
Cafès o tallats.

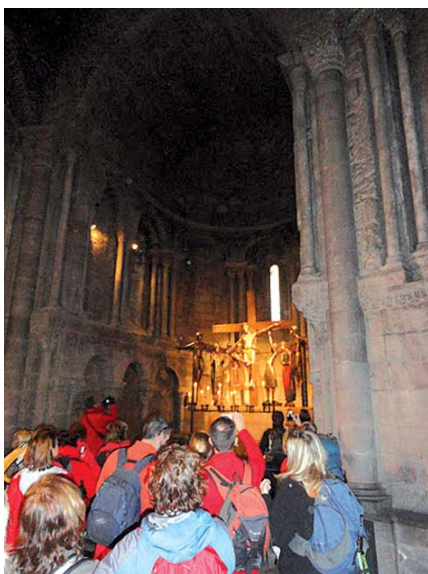
Amb un raonable preu de 17 euros, om va gaudir d'un local acollidor i exclusiu per als 71 senderistes. Cap al final del dinar i, després de fer el bríndis amb els millors desitjos per a tothom, vam desfilar tots a fer cagar el tió, el qual va demostrar la seva esplendidesa amb un simpàtic regal per a cadascun dels presents.



l'Edu i la seva obra - Foto A. Espuny



Fent cagar el tió - Foto Manel Sánchez



Visitant el Monestir de Sant Joan de les Abadesses - Foto A. Espuny

Amb aquesta sortida, i com a paradigma del conjunt del nostre cicle, hem fet sender com activitat física, visitat el magnífic romànic del monestir de Sant Joan de les Abadesses com a cultural, i acabem amb dinar de restaurant com a gastronòmica, i així tanquem l'any 2011 amb l'estímul per a què l'any vinent el gaudim encara millor.

**Roger Lloses**



## ESQUÍ



### EQUIP DE COMPETICIÓ

Ja ha començat la temporada de curses d'esquí de muntanya, com cada any ens espera una calendari molt comprimit de gener a abril, aquest any tornem a tenir un equip de curses que representa al club de deu integrants amb tres incorporacions noves les d'Eduard Garré, Jordi Simó i David Casas que tots ells s'estrenen en les curses amb l'assessorament dels que ja portem uns anys.

Del que portem de temporada, ja hem participat en la cronoescalada de Cambre d'Aze amb 1.000 metres de desnivell, la Traça Catalana a Les Angles, el Campionat d'Espanya a Boí una prova de la Copa del Món a Arcalís i l'última, a final de gener amb l'Altito a Luz-Ardiden (França) amb la participació de 500 corredors, la més nombrosa organitzada per un club espanyol amb durada de dos dies i més de 2.000 metres de desnivell positiu cada jornada, com veieu neu n'hi ha de sobres per practicar esquí de muntanya, no us deixeu portar per les opinions de la gent de ciutat, aneu a la muntanya i veureu que hi ha molts itineraris possibles.



Aquest any estrenem equip i en les properes cròniques esperem penjar alguna foto col·lectiva de la granota amb els logos del club, també rebrem l'ajut de la marca de gels esportius GU.

Com a novetat aquest any, hem inscrit un equip del club a la prova per excel·lència representativa del que és l'esquí de muntanya de competició la Pierra Menta 2012 amb un programa de quatre jornades i 10.000 metres de desnivell positiu, estem a l'espera de la resposta de l'organització per a què ens confirmen la plaça, us anirem informant de les evolucions de les competicions que participin els socis del CEG durant aquest hivern. Salutacions a tots i bones traces!

**Ferran Bofill**



## COL·LABORACIÓ



### Dijous a Montserrat per la drecera de Fra-Garí (Baix Llobregat).

Aquesta és una excursió circular, amb sortida i arribada a Collbató.

Un cop a Collbató hem de començar a caminar en direcció a l'església, passar per darrere i anar a buscar el carrer Drecera. Seguir amunt per aquest carrer i aviat trobarem senyals grocs i blancs que anirem seguint.

Aquest camí porta el nom de Fra Garí, que va ser un cavaller anomenat Joan Garí que es retirà a fer d'ermità a Montserrat. Si voleu saber més detalls de la llegenda de Fra Garí, podeu consultar el llibre *Cultura popular del Montserrat* de Jordi Serra Massansalvador o també buscant al Google on hi ha abundant informació.

Aquesta drecera, puja 200 m de desnivell en uns 450 m de recorregut, cal grimpar entre les roques per canals i graons picats a la roca que ens ajuden en la pujada. Passem pel mirador de Fra Garí, des d'on podem gaudir d'unes vistes magnífiques de la vall. Seguim pujant per un camí més planer fins a arribar a l'ermita de Sant Joan.

Des d'aquí, continuem pujant cap al que va ser restaurant de Sant Joan, passem per entre les runes i continuem per la cornisa que ha quedat més practicable des que hi han posat les baranes. Arrapades a la bauma, veiem el que queda de l'ermita de Sant Onofre, resten parts del mur i de la cisterna. Seguirem fins a trobar les escales de Jacob per on pujarem fins al coll. A continuació baixem per la canal fins al camí de Sant Geroni.

Troblem el PR C-19, que seguint-lo ens portarà a l'ermita de Santa Anna, i continuant baixarem pel Pas dels Francesos fins al Monestir de Montserrat.

Després de visitar el Santuari, continuem baixant fins a arribar a la Santa Cova, restaurada recentment i on podem veure una exposició relacionada amb la cova i amb el monestir. Seguim pel mateix camí, que ara és un tram de GR comú als GR-5, GR-6 i GR-172 i passant pel coll de la Senyal seguim fins trobar el camí de les Feixades. Aquí és bifurquen els senders, deixarem a l'esquerra el GR-6 que baixa cap a la Colonia Sedó i nosaltres seguim per GR-5 /

GR-172 que passant per la Cova del Salnitre i l'ermita de la Salut ens durà fins a Collbató.

FITXA TÈCNICA: Sortida i arribada: Collbató, església parroquial.

Desnivell acumulat: 840 m

Horari: 3,10 h (temps total sense parades)

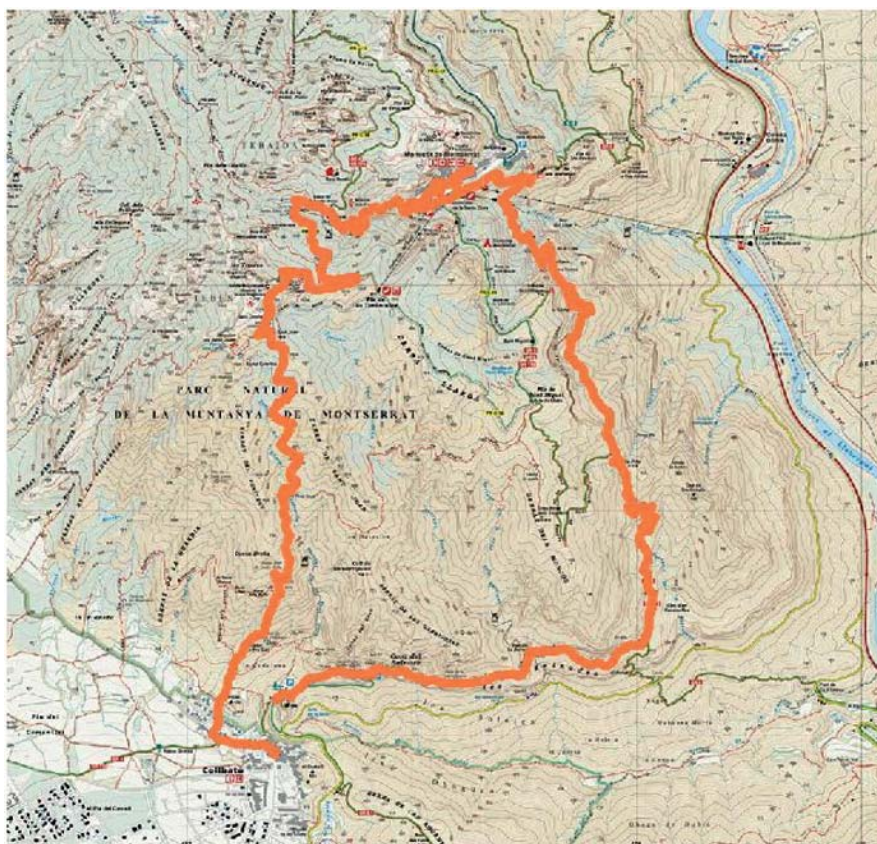
Recorregut: 13,58 km

Track: CollbatoMontserrat20110120

(el trobareu a la pàgina web del CEG /Fitxers del CEG / Tracks GPS)

Mapa: Montserrat E-25. Editorial Alpina.

Ramon Izquierdo





## EL RACÓ DE LA LESIÓ

L'objectiu d'aquest nou espai anomenat "El racó de la lesió" és donar a conèixer les lesions i afectacions més comuns que es donen en el món de l'esport, l'exercici físic i a la muntanya.

Cada butlletí inclourà un article on es tracti un tema diferent. L'objectiu és donar una explicació senzilla i entenedora dels diferents conceptes de la lesió i els seus aspectes més importants com poden ser: anatomia de la zona afectada, causes, diagnòstic, diferents tractaments, factors de risc, clínica, prevenció, etc.

La lesió que tractarem en aquesta edició és la fasciïtis plantar.

Espero que gaudiu d'aquest espai i sobretot que us sigui d'utilitat.

Si teniu algun dubte referent al tema o altres qüestions dins del marc de salut, fisioteràpia i esport us podeu posar en contacte amb mi, us ajudaré amb tot el que pugui.

Gràcies

**Ferran Pegenaute**  
Fisioterapeuta

a/e: [fisioceg@gmail.com](mailto:fisioceg@gmail.com)

## FASCIÏTIS PLANTAR

### Què és la fasciïtis plantar?

La fàscia plantar és un teixit que es troba a la planta del peu i que connecta el calcani amb els dits del peu. Aquesta té un paper important en el suport de les diferents estructures del peu.

Un excés de tensió sobre aquesta estructura de teixit conjuntiu pot provocar el que anomenem *fasciïtis plantar*.

La terminació *-itis* significa inflamació, per tant la denominació fasciïtis plantar indicaria una inflamació de la fàscia. Però a dia d'avui encara hi ha molta discussió sobre aquesta denominació perquè les proves histològiques no demostren una clara

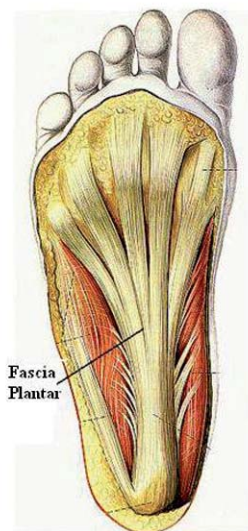


Figura 1

*Anatomia de la zona plantar on s'observen les diferents estructures que formen la fàscia plantar.*

inflamació d'aquest teixit. El que sí demostren aquestes proves és que el teixit es troba en un procés de degeneració, amb microruptures de la fàscia i necrosi (mort cel·lular) del col·lagen.

### Per què apareix?

Quan es generen petits traumatismes de forma repetida es pot superar la capacitat de reparació que té l'organisme i apareix la lesió. Inicialment apareixen microruptures poc importants, però si no es tracta o no s'elimina el factor causant, l'afecció empitjora significativament.

Existeixen una sèrie de factors de risc que ens predisposen a patir una fasciïtis plantar:

- Marxes perllongades o curses de llarga distància (és la causa més freqüent en esportistes).
- Augment de pes.
- Canvis en l'activitat esportiva o principi de temporada.
- Calçat inadequat.
- Falta de flexibilitat dels músculs de la cama i el peu, sobretot dels gastrocnèmis (bessons).
- Factors anatòmics: deformitats del peu (peu pla, peu buit, pronador, supinador...), dissimetria de les extremitats inferiors, males alineacions òssies, tensions musculars...
- Traumatismes
- Malalties degeneratives
- Malalties inflamatòries (ex. artritis reumatoide)
- Malalties metabòliques (ex: diabetis, gota)
- Infeccions

### Què noto si tinc aquesta lesió?

El símptoma més comú és el dolor i la rigidesa a la base del taló. Aquest sol ser agut a les primeres hores del matí i millora durant el dia.

El dolor augmenta amb el temps si no es tracta. Augmenta també al fer activitats físiques perllongades o a l'estar-se moltes hores de peu. La sensació de dolor pot aparèixer de forma lenta amb el temps o bé de cop després d'una activitat física intensa.



*El dolor es manifesta a la zona inferior del taló.*

### Diagnòstic

La pròpia clínica explicada anteriorment ens pot fer sospitar de la lesió. A més, inicialment, tota la zona plantar es torna

sensible a la palpació. Posteriorment el dolor es focalitza en el taló.

Una correcta exploració física de l'extremitat afectada és imprescindible per fer un bon diagnòstic.

Quan aquesta exploració és insuficient per determinar la lesió s'utilitzen proves complementàries. Una radiografia o una ressonància magnètica nuclear (RMN) ens pot servir per identificar el tipus d'afectació i també la presència d'un esperó calcani.



Exploració de la planta del peu

### Tractaments

Si veiem que els dolors persisteixen és fonamental buscar una solució de manera ràpida, ja que aquest tipus de lesions tendeixen a cronificar-se si no s'elimina la causa principal i s'inicia un tractament adequat per a cada cas.

Per sort, el 90% dels casos de fasciïtis plantar que es tracten abans dels sis mesos d'aparició es resolen mitjançant un tractament conservador, és a dir, només un 10% d'aquests casos necessiten tractament quirúrgic.

Quan abans s'iniciï el tractament de fisioteràpia, millor serà el pronòstic. La durada del tractament varia segons l'evolució de cada cas, però acostumen a ser tractaments llargs, d'aproximadament sis mesos o de més temps de durada. Tanmateix, durant aquest temps, no sempre es requereix un repòs absolut, sinó que en molts casos podem continuar duent a terme exercici físic i entrenaments, però de menor intensitat.

Mai utilitzarem com a primera opció tractaments invasius (cirurgia) o infiltracions (sobretot si porten corticoides). Aquests es tindran en compte quan els altres tractaments no resultin afectius.

Un altre mètode de tractament que cal tenir en compte és l'ús de material ortopèdic, que tenen l'objectiu de corregir anomalies estructurals i disminuir el dolor. Les ortesis poden ser rígides, semirígides o toves.



Diferents models de material ortopèdic.

### Tractament de fisioteràpia

El tractament de fisioteràpia compta amb un gran ventall de mètodes i tècniques que seran escollits pel terapeuta en funció de cada pacient, de la seva evolució i de l'estat de la lesió.

Els mètodes poden tenir diferents objectius; analgèsia, antiinflamatori, reduir la tensió de la fàscia, corregir desalineacions anatòmiques, tonificar i relaxar la musculatura del peu i la cama, disminuir calcificacions...

Els més utilitzats són: termoteràpia (aplicació de fred i calor), estiraments, massatges, exercicis, embenats funcionals o neuromusculars (*kinesiotaping*), ones de xoc, punció seca, electroteràpia analgèsica, etc.



Estiraments dinàmics amb pilota.

### Prevenció

Hi ha una sèrie de mesures que s'han de tenir en compte tant en prevenció com un cop instaurada la lesió:

- Repòs o disminució de l'activitat física
- Modificació del calçat
- Fer estiraments de forma habitual (com a mínim abans i després de l'activitat física)
- Control del pes
- Control del desgast del calçat esportiu
- Calçat de bona qualitat i adequat segons l'estructura anatòmica del peu

### Recordem, la fasciïtis plantar...

- ✓ **ÉS** una degeneració del teixit que forma la fàscia plantar i una possible inflamació d'aquesta.
- ✓ **AFECTA** freqüentment esportistes (sobretot corredors de llarga distància), però pot afectar qualsevol persona.
- ✓ **PROVOCA** un fort dolor en el taló i com a conseqüència, una impotència funcional de l'extremitat afectada.
- ✓ El **DIAGNÒSTIC** es basa en l'exploració física i es pot acompanyar de proves complementàries.
- ✓ Un **TRACTAMENT** de fisioteràpia adequat és eficaç en un 90% dels casos.

Ferran Pegenaute



Capiro Hospital  
General de Catalunya



GEDE



## MONTSERRAT - AGULLES

### Agulla dels tres o de la C.N.T. Via Camara-Ollé

V+, A-1 100 mts

T-1 25 mts V+

Quan es va obrir aquesta via, el primer pas es feia des de un tronc, avui el tronc no hi es i el pas es molt fi, podem triar entre fer un pas de bulder o un pas d'esquena que va ser el nostre cas, en aquest llarg haurem d'anar navegat entre preses petites i anar a cercar els cap de burins que trobarem per assegurar-nos i no sempre entren les plaquetes, pel que caldrà portar algun tasco de cable, en aquest llarg trobarem 6 assegurances i una còmoda reunió.

T-2 30 mts IV+

Des de la reunió les preses son una mica mes bones i la roca acompanya en una tirada tranqui-la on haurem de continuar cercant els caps de burí fins arribar a la reunió damunt d'una sabina una mica terminal i penjada.

T-3 25 mts A-1 o V+

Sortim de la reunió aprofitant una fissura on antigament hi havien tacs de fusta per progressar, ara ja no hi son pel que com no portàvem friends prou grans hi col·locarem una pedra com si fos un pont de roca per protegir-nos fins arribar al primer cap de burí, després continuem per un díedre bastant fi, fins arribar a unes sabines que haurem de passar per la dreta, per arribar a la reunió.

T-4 20 mts III

Aquesta tirada es fàcil, però com sempre a la regió d'agulles això significa que no hi han assegurances.

Descens

Des de unes sabines una mica precàries fins el collet, 20 mts

Descripció

Aquesta es una típica via de finals dels anys 70, on les assegurances son escasses, però tens un itinerari atrevit, engrescador i poc fàcil, la prova es que mirant el pot de registre, des de l'any 2000 que hi ha nou llibre, nomes l'han ascendit per aquesta via 8 cordades.

### Miranda de les Boïgues, Via Daniel SA

V, 75 mts.

LI-1, -IV 20 mts

La via comença a la dreta de l'Aresta Bruca, pujarem en diagonal amb no massa dificultat, trobarem 4 parabolts fins arribar a la reunió que queda entre dues sabines que hi ha a la dreta.

LI-2, V 30 mts

Sortirem de la reunió recte amunt, el camí no te pèrdua doncs els 6 parabolts ens indiquen el camí, a partir del segon parabolts, la via s'adreça mes i la presa es una mica mes petita, arribant a una còmoda reunió.

LI-3, -V 25 mts

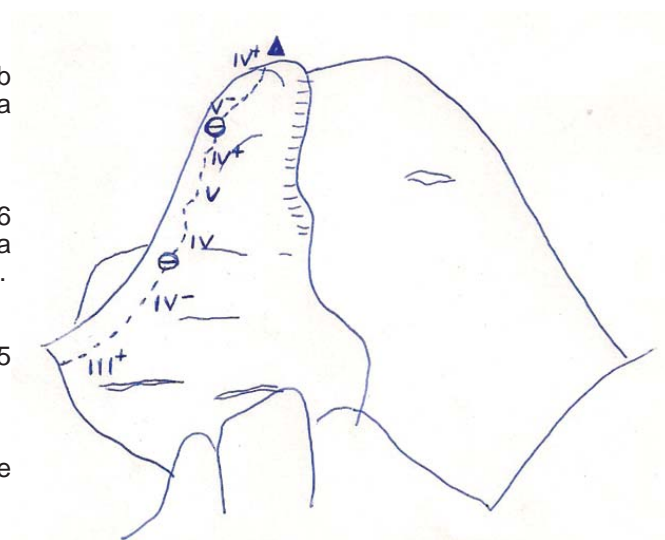
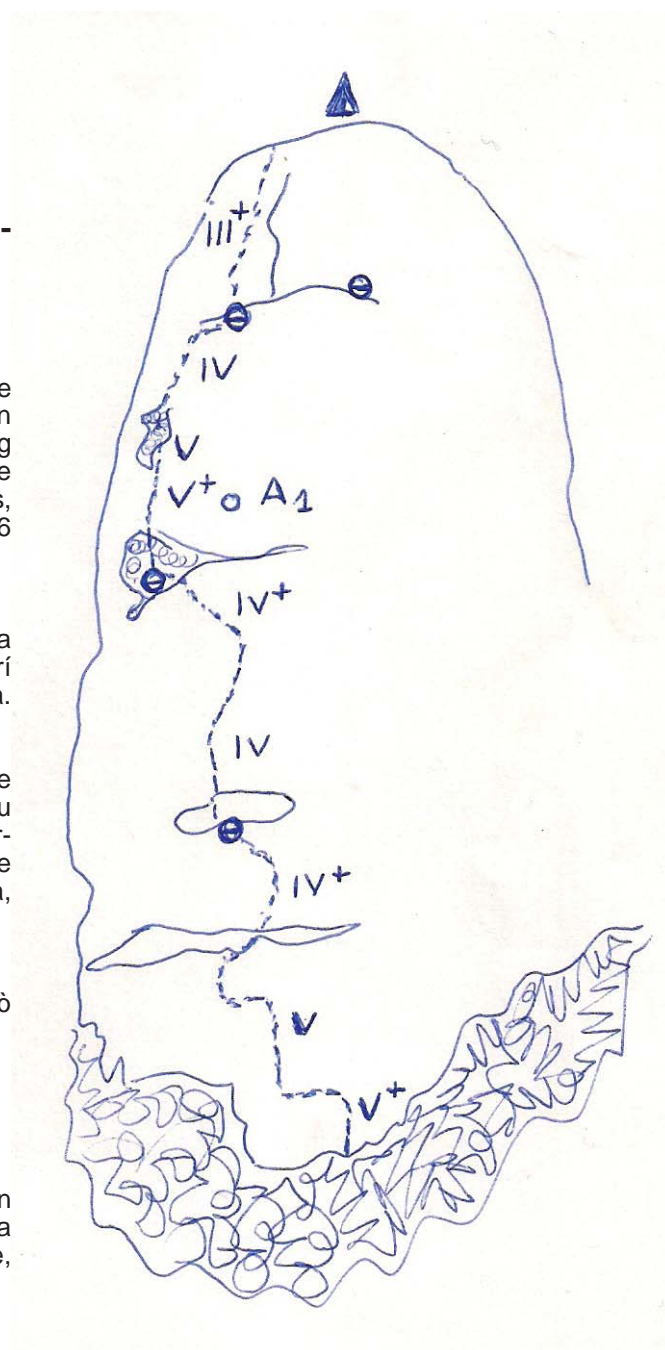
Aquesta tirada es una mica mes fàcil que l'anterior, amb bona presa i 5 parabolts que ens menaran fins el cim.

Descens

Primer haurem de des grimpar uns metres fins el collet i després prendre la canal est fins arribar a la canal de les Bessonnes.

Escalada de no gaire dificultat, que ens farà passar una bona estona sense passar gaires angunies.

Martí Santamaría





## UNA DE NUSOS, EL VUIT I EL WAGNER O NOU

El nou o Wagner, és un nus que va començar a utilitzar-se a Catalunya per els primers escaladors esportius, ja que es mes fàcil de desfer-lo un cop sotmès a una carrega o caiguda.

**Tracció longitudinal:**  
Els valors obtinguts després de les proves de resistència, ens indiquen uns valor similars.

La principal diferència és que el Nou, es desfà millor que el vuit, després d'una caiguda

Vuit : de 13 a 14 Kn

Nou : 14 Kn

**Tracció transversal:**

El vuit te un comportament bo en aquest tipus de carregues, tot el contrari del Nou, ja que entre 4 i 6 Kn es desfà per complet i és del tot desaconsellable.

Vuit: entre 8 i 9 Kn es bloqueja i es trenca als 25 Kn, després de deformar-se es trenca als 2.500 kgf aprox.

Nou: s'esmuny entre els 4 i 6 Kn, desfent-se per complet.

Article extret de la revista Desnivel numero 304

## NOVETATS DE MATERIAL

### MOSQUETÓ MAGNETRON de Black Diamond

La tecnologia d'aquest mosquetó, consisteix en una inserció d'acer en el nas del mosquetó, amb dos potents imans a ambdós costats de l'eix que s'obre. Quan esta obert els camps magnètics es repelen faciliten les maniobres, però quan es tanca, els imans queden fortament units a la peça d'acer segellen el mosquetó.

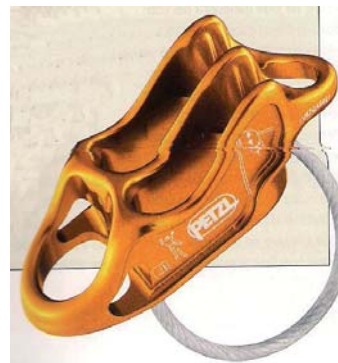


Per alliberar-los nomes cal una lleugera pressió en ambdues peces magnètiques, maniobra que es pot fer amb una sola mà, té una resistència igual o superior que la d'un mosquetó de seguretat convencional.

## REVERSO 4 de Petzl

Aquesta nova versió del Reverso, pesa 59 gr. un 25% menys que l'anterior versió, aconsellat per a cordes simples de més 8,9mm i per cordes dobles o bessones de 7,5mm.

Preu aprox. 31,50€



## TECNICA ALPINA

### TRUCS PER ESCALAR EN GEL DE PRIMER

Ara que estem en època hivernal, hem llegit a la revista Desnivel número 307, uns interessants consells de Will Gadd, que encara que obvis sempre ens poden servir per començar o refrescar els nostres coneixements.

- Seràs millor de segon que de primer:

Si t'has passejat moltes vegades per qualsevol tros de gel amb la corda per dalt, segur que amb la tensió d'anar de primer ho faràs encara millor.

- Para i pensa, clava els dos piolets:

Col·loca bé els peus, espolsa els braços i obre les cames, a mesura que el cansament es dissipi la teva ment s'obrirà, si vas malament, clava un cargol, un cop recuperat comença a escalar. Si et calmes i et centres en trobar un bon repòs, la teva escalada et serà més fàcil.

- Baixa mig metre:

A vegades capficar-se en passar per un lloc concret, ens pot desfer mentalment, si baixem mig metre i trobem un bon lloc per observar des d'un angle diferent la nostra ruta, és possible que ens sigui més fàcil.

- No comencis fins que ho vegis:

Cal observar la via:

Imaginat per on passaràs, les assegurances que posaràs, on descansaràs etc, tanca els ulls i imagina't, si t'hi veus, seràs capaç de fer-ho.

- Escala molt:

Qui més practica, ho farà millor i com que no vivim prop del gel, a vegades ens és més convenient escalar tres dies seguits, que tres dies repartits.



# MALSON

QUEDA ABOLIDA  
LA LEY DE LA  
GRAVEDAD EN  
CATALUÑA

JAJA  
JAJA  
JAJA



SERGI DIEZ 2012

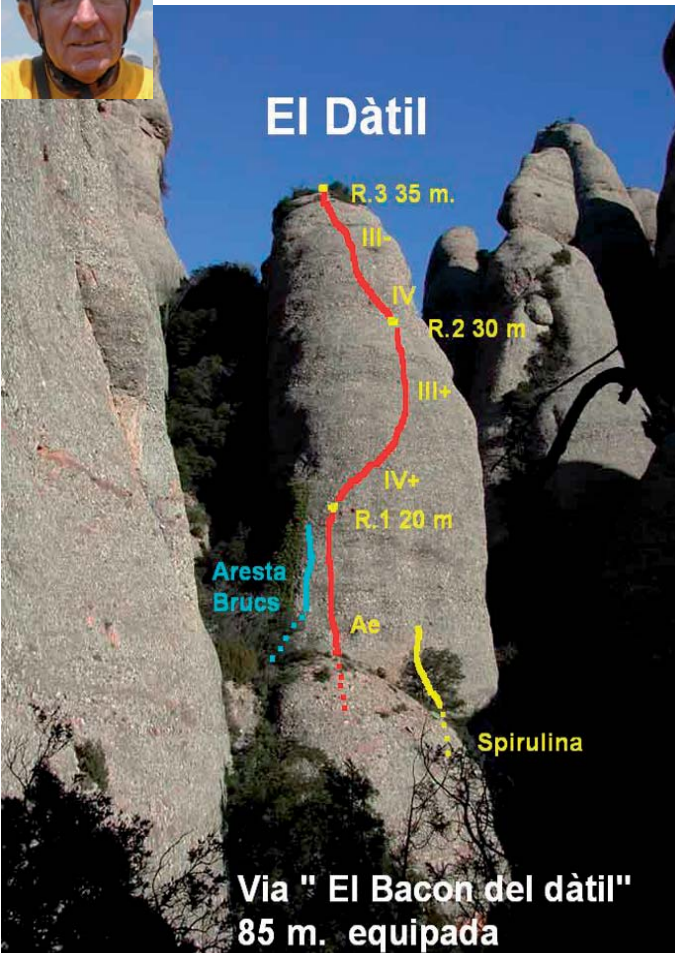


## SOPAR 90è ANIVERSARI DEL CLUB



**EN MANEL GUASCH  
RECOMANA:**

### El Dàtil



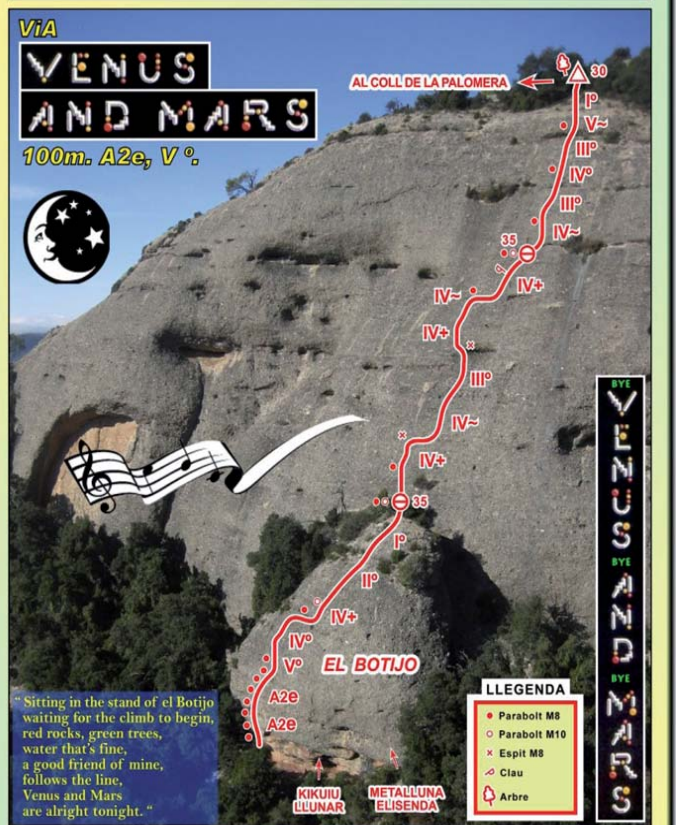
**Via " El Bacon del dàtil"  
85 m. equipada**

### Montserrat - Ecos (Faraó) - Placa dels Roofs (vessant est)

Via

## VENUS AND MARS

100m. A2e, V°.



" Sitting in the stand of el Botijo waiting for the climb to begin, red rocks, green trees, water that's fine, a good friend of mine, follows the line, Venus and Mars are alright tonight."

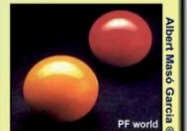
**LLEENDA**

- Parabolts M8
- Parabolts M10
- × Espit M8
- ⚡ Clau
- 🌳 Arbre

Oberta des de baix per Oscar i Albert Masó Garcia els dies 8 i 10 de desembre de 2011.

Via equipada. Dur cintes, bagues i estreps.

Primer llarg acrobàtic que du dalt de "el Botijo". Els dos següents recorren un pregon mantell rocós amb passos bonics de finura i caire clàssic.



Albert Masó Garcia © PF world



1a Menció-Finestral, d'Isabel Jové



2a Menció-Fent Senders, de Jordi Herèdia

**2a MOSTRA  
FOTOGRÀFICA:  
ARQUITECTURA**



Menció del Públic-Punt de fuga, de Roger Lloses



3a Menció-Esperant, d'Isabel Jové

