



Club Excursionista de Gràcia

JULIOL
SEPTEMBRE
2015



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

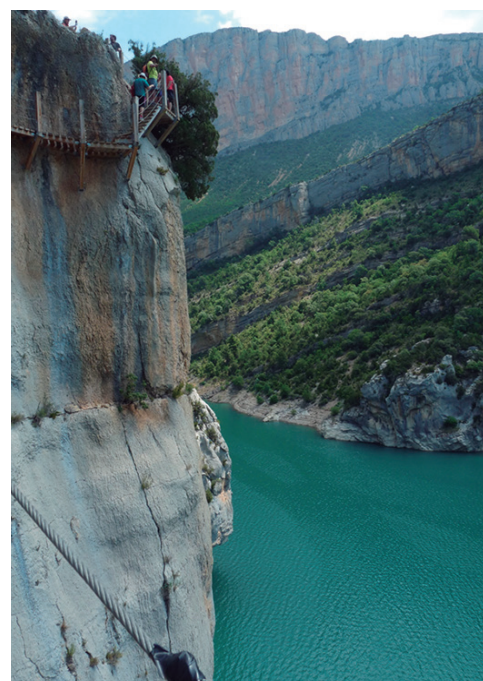
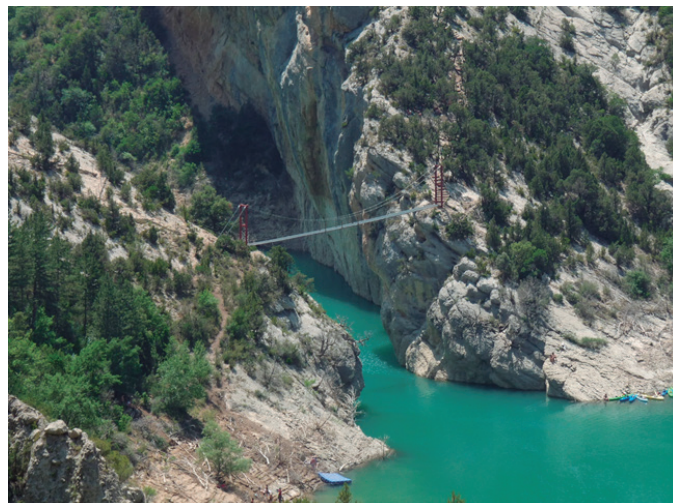
Butlletí social

XXXIII Any - 2a. Època,

Núm. 137

Fundat l'any 1922

CONGOST DE MONT-REBEI I MONTSEC D'ESTALL



Fotografies d'Isabel Jové

ASCENSIÓ AL GARMO NEGRO (3.051 m.)



Fotografies de Regina Tornamorell, Jordi Pi, Joel Sans i Sergio Javierre



Assemblea Extraordinària del CEG

El passat 9 de juny va tenir lloc l'Assemblea Extraordinària del CEG, amb l'assistència d'una trentena de socis per aprovar la reforma del rocòdrom i les despeses pels aniversaris del GEDE i de la Secció d'Acampada.

En primer lloc, va parlar Marc Mundet que va explicar que el rocòdrom al ser exterior, s'està deteriorant molt ràpidament i necessita una renovació integral que suposarà una despesa important pel club, però que per altra banda augmentarà el seu potencial en ús entre persones que vulguin practicar i que creuen que atraurà nous socis. Es farà difusió entre escoles i associacions, es podrà llogar, o fer cursets d'estiu a nens, per exemple.

Entre els elements a reformar es volen canviar els plafons mòbils per fixos per evitar la mecanització que es deteriora molt a l'estar a l'exterior, ampliar-lo amb un plafó més a la paret que encara queda lliure i canviar tot el terra. El material dels plafons seria preferible que fos de fibra, cosa que fa que encareixi el pressupost. Els socis van votar que estaven d'acord amb aquesta reforma, però que s'haurà de crear una comissió de treball que presenti un estudi homologat i avalat així com un pressupost ja en ferm i també es va demanar que es fes un estudi de rendibilitat, és a dir, com amortitzar la despesa i en quant de temps, i quin profit es pot treure d'aquesta reforma.

Després va parlar Lola Goicoa sobre el pressupost del 75è aniversari del GEDE i va presentar un pressupost que inclou l'elaboració de samarretes, calendaris, un llibre, sortides i actes diversos, i també una exposició de fotografia segurament a la Biblioteca Jaume Fuster. Es va aprovar la despesa de l'aniversari.

Per últim, va parlar també Toni Albadalejo sobre el 85è aniversari de la Secció d'Acampada. Primer va voler explicar la singularitat de la data ja que 85 anys no és una xifra en què se solgui celebrar res, però va dir que la secció no funcionava massa bé, que s'havien plantejat en més d'una reunió eliminar-la i que seria una bona manera de retre un "homenatge a la secció". Es faria una exposició de fotografies, un llibre i diferents records. També es va aprovar la despesa.

Es va tancar l'Assemblea a les 21,10 h.

Eli Figuera

EL CLUB ROMANDRÀ
TANCAT PER VACANCES
DEL 31 DE JULIOL
AL 30 D'AGOST
(AMBDÓS INCLOSOS)

Si vols col·laborar fent de voluntari a la Matagalls-Montserrat d'enguany els dies 19 i 20 de setembre, posa't en contacte amb la Comissió que l'organitza al correu electrònic:

mm@cegracia.cat

Adherit a:

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

Federació Catalana d'Espeleologia
Federació Catalana d'Entitats Corals

Membre Fundador de la Federació Internacional de Càmping i Caravàning

EDITOR: Club Excursionista de Gràcia

DIRECTOR: Guillem Martín i Brasó

COMPOSICIÓ: Equip del Butlletí

CORRECCIÓ a càrrec de:



UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

a/e:cegracia@cegracia.cat

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

facebook: <https://www.facebook.com/clubexcursionistadegracia>

IMPRESSIÓ: Multitext, S. L. U. - Barcelona

Dip. legal: B.9720-1961

ALTES DE SOCIS

- 9.380 SITJÀ ALSINA, XAVIER
- 9.381 SITJÀ TORRENS, JOAQUIM
- 9.382 SANCHEZ NAVAS, ANTONI
- 9.383 SITJÀ TORRENS, CAROLINA
- 9.384 CADEVALL ALARGÉ, DOMÈNEC
- 9.385 GADEA DÍEZ, GERARD
- 9.386 PÉREZ RÀFOLS, IGNASI
- 9.387 OROVIO MONREAL, IGNASI
- 9.388 GALLEGRO RICO, PERE
- 9.389 TORNIL GUASCH, MAGDALA
- 9.390 ROZENSKI HAYRAPTEIAN, VALENTIN
- 9.391 RECACHA LIMERES, SERGIO
- 9.392 MARIN GUERRERO, SOFIA
- 9.393 ORTEGA GONZALEZ, XAVIER
- 9.394 RODRIGUEZ BARBER, BLANCA
- 9.395 CALEJO MENDEZ, RAUL
- 9.396 MIRMI MONERRIS, XAVIER
- 9.397 GONZATTO GELPES, ALEJANDRO
- 9.398 AGULLÓ VIÑAS, IGNASI
- 9.399 CORRAL RASERO, JESUS
- 9.400 SANCHIS SANCHEZ, JOAN
- 9.401 MINGUILLÓN LÓPEZ, TAMARA
- 9.402 PALMÉS VIÑAS, FERNANDO
- 9.403 BLANC MELIÀ, JAVIER
- 9.404 VANCELLS CASANOVAS, MARC
- 9.405 VIVES CAMPRUBÍ, FRANCESC
- 9.406 DÍEZ CORTÉS, BLANCA
- 9.407 DÍEZ CORTÉS, LLUIS
- 9.408 GONZALEZ VILELA, CARLOS
- 9.409 PUJOL BUERA, KILIAN
- 9.410 MOHATAR ABDELKADER, YASMINA
- 9.411 VAZQUEZ DOMINGUEZ, EVARISTO
- 9.412 TARRÚS BOZAL, NARCÍS

AGENDA

AGOST

TANCAT PER VACANCES

Secció Acampada
Acampada d'estiu al càmping Laspaúles

SETEMBRE

3, dijous
Presentació de la 36ena edició de la Travessa Matagalls-Montserrat al Parlament de Catalunya

11, divendres
Ofrena floral al monument de Rafael de Casanova

12 i 13, dissabte i diumenge
Secció de Muntanya. BTT
CASTELLS DE L'ALTA ANOIA

19 i 20, dissabte i diumenge
36ena edició de la Travessa MATAGALLS-MONTSERRAT



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

A la nostra pàgina web trobareu la informació actualitzada de totes les sortides i els requisits necessaris per a poder-hi participar.
A: www.cegracia.cat



Barnatresc 2015

El passat dia 10 de maig, la nostra entitat va tornar a organitzar una altra caminada per Gràcia, però com el nostre districte és tant estret i ja amb els anys l'hem trepitjat molt, per això també anem per altres, en aquesta ocasió han estat Nou Barris, Sant Gervasi i Sarrià.

El dia, com ja estava previst va ser molt primaveral, és a dir a primera hora quan encara s'estava muntant el control de sortida feia una fresqueta agradable, però al cap de poca estona el sol ja estava ensenyant les ungles amb els rajos que després s'anaven incrementant fins al punt que acabarien tots els caminadors cansats i suats perquè ja no els deixaria amb la seva escalfor de seguir-los tota l'estona fins a l'arribada.

Aquest any, els preparadors de la caminada, l'hem projectada pel cantó esquerre de Gràcia. A grans trets us comento l'itinerari: sortida des del Pavelló de la Vall d'Hebron, Passeig de la Vall d'Hebron, Av. de Vallcarca, Pl. Lesseps, Santa Àgata, Carolines, Guillem Tell, Parc de Morterols, General Mitre, Jardins Tres Torres, Jardins Joan Vinyoli, Francesc Carbonell, Jardins Vil·la Amèlia, Jardins Vil·la Sicília, Pl. Cirici Pellicer on hi havia els controls de pas i d'avituellament, seguïem per Av. Josep Foix, Bonaplata, Vergós, Escoles Pies, Pl. del Camp, Castanyer, Pg. Sant Gervasi, Alfons Comin i enfilarem després pel Passeig de la Vall d'Hebron fins a l'arribada que era el mateix lloc, d'on unes hores abans havíem sortit. La llargada total va ser de 12,9 km i la participació de 2.481 caminadors.

Al clore la cursa, els components dels controls ens reunirem en un restaurant on animadament degustàrem un àpat molt deliciós mentre celebràvem els 14 anys que estem organitzant les Barnatresc de Gràcia, i pensant ja en la propera edició que serà la XV.

Com a cloenda, només podem agrair a tots els voluntaris, que han estat en els diferents llocs que se'ls ha assignat, perquè sense ells, com en tots els esdeveniments seria impossible de fer qualsevol activitat.

Gràcies a tots.

Rafel Saperas

(Fotografies a la contraportada - pag. 80)

Caminada Solidària per Collserola

A finals de febrer se'ns va adreçar en Jordi Merino, president de la FEEC, per fer-nos una proposta engrescadora.

La Diputació de Barcelona, per mitjà del Departament d'Esports, se li havien adreçat demanant col·laboració per l'organització d'una caminada popular, per recollir donatius a favor de Càritas.

Aquesta caminada tenia com a objectiu passar un matí agradable fent esport i gaudir d'un paisatge magnífic, però també la finalitat de col·laborar amb el programa PAIDÓS, que treballa per erradicar la pobresa hereditària infantil.

La FEEC va buscar entre "els clubs amb cor" i ens va demanar ajuda. Avalava la petició, l'experiència de la nostra Entitat organitzant 35 edicions de la Matagalls Montserrat.

Els marxadors feien un donatiu a partir de 5 euros, s'enduien un pack solidari amb una motxilla, una samarreta i un bidó d'aigua i feien un recorregut per Collserola de 5,2 km.

El recorregut va ser:

Santa Maria de Vallvidrera, Font de la Budellera, Torrent de la Vinassa, Turó d'en Ferrer, Vil·la Joana, Santa Maria de Vallvidrera.

Al final es va oferir un entrepà de butifarra, feta en el moment, als quasi 800 participants que varen venir, amb les begudes corresponents i fruita en el control d'avituellament.

Uns 40 voluntaris del Club ens van acompanyar tot el matí marcant el camí, fent el control d'avituellament i la Sortida-Arribada, on també el president de la FEEC i els seus voluntaris van col·laborar junt amb els companys de Càritas.

El temps va acompanyar i la caminada va ser un èxit, esperant una nova edició que alguna entitat germana segur que continuarà.

Gràcies a tots!

Miquel Fernández

(Fotografies a la contraportada - pag. 80)



CANTAIRES



51a FESTA DE LA CANÇÓ DE MUNTANYA

Amb data 7 de juny de 2015 se celebrà la 51a FESTA DE LA CANÇÓ DE MUNTANYA al poble de Rupit, organitzada per la UEC de Gràcia, per celebrar el 75è Aniversari de la seva Coral Núria.

Aquesta meravellosa població, ens portà agradabilíssims records a tots els assistents, de les nostres excursions fetes en la nostra època de joventut i va ser una meravellosa diada que sempre recordarem.

Va coincidir la data, amb un compromís privat del nostre director Víctor Barbé i parlant entre tots els cantaires, vam decidir assistir a la Festa, participant al cant de la missa i al cant comú.

Seguint el programa, a les 10 h va ser l'arribada de les corals i entitats participants, on recollirem les credencials de l'acte i ens oferirem un magnífic esmorzar amb coca i xocolata desfeta.

A les 11,30 h les corals, ens vam desplaçar a l'església de Sant Miquel, per a l'assaig general.



A les 12 h missa cantada, amb el repertori següent: Vine Deu Creador (J. S. Bach); Missa dels excursionistes (Elisard Sala); Ave Verum (W. A. Mozart); Salve (Ll. Millet) i El Virolai (Jacint Verdaguer-Josep Rodoreda) dirigides pel mestre Auladell.

A les 13 h salutació del president de la UEC de Gràcia Jordi Ribé i del president de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya Jordi Merino i l'alcalde de Rupit Sebastià Juanola, va donar la benvinguda i les gràcies per haver escollit Rupit per aquesta magnífica Festa de la Cançó de Muntanya; seguidament s'interpretà, La Muntanya (Har. Pere Jordà) i el Canon de la Pau (F. Terral).

A les 14 h Dinar de germanor a l'Espai Joan Font per gaudir d'una magnífica paella i una bona botifarra amb cansalada.



A les 17 h Concert, també a l'Espai Joan Font amb les corals següents:

Coral Madrigalistes de Catalunya, direcció Àngel Villagrasa, interpretaren; Madrigal (Pahissa); Pirineu (Matínez Valls) i Recordant Rupit (Lloberas-Castelló).

Coral de la UES, direcció Joan Auladell i Marc Alguersuari, interpretaren; Per tu jo cantaria (M. Meystre-WR Williseggef); Gronxa'm, estel daurat (Espiritual negre) i No ens cal més ("Only you") (Vince Clarke).

Coral Núria, direcció Gheorghe Motatu, interpretaren, El Cant dels escaladors (Mendelssohn); Cançó de l'anar endavant (E. Sala) i La Font de l'Albera (E. Morera).

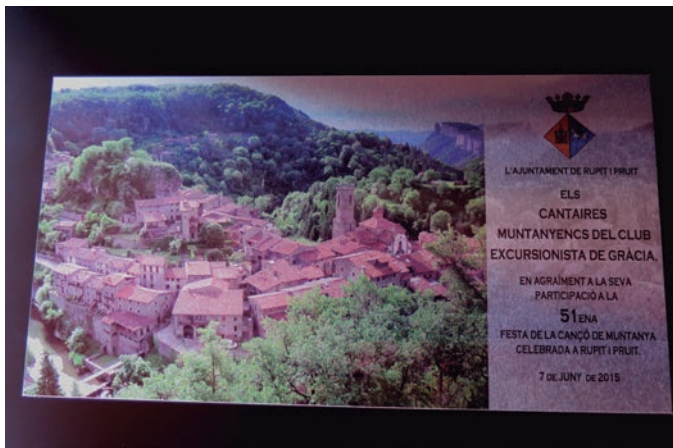


Coral Loreley de l'Esquirol, direcció Bruno Nàjera, interpretaren Rosa de Bardissa (H. Werner); El Vell Cabrerès (Jaume Pons) i Cant de vesprada i adéu (Pop. Alemanya).

Coral Cantaires Muntanyencs (CE Gràcia), direcció Víctor Barbé (Varen participar en el cant comú),

El cant de conjunt foren les cançons següents: Muntanyes del Canigó (Nadal Puig); Signore delle cime (Marzi) i El Cant de la Senyera (Millet).

Finalment es lliuraren els records de la Festa i tots plegats cantarem l'Hora dels adéus.



Tots els qui vam assistir, guardarem un bon record del magnífic dia.

Enric Guillera

(Fotografies d'Enric Guillera i Francesc del Rey)



CULTURAL



Festa Verdaguer a Folgueroles

La festa d'enguany, dedicada a Verdaguer en motiu del seu naixement, celebrada el passat 17 de maig, va ser dedicada als 150 anys que fa que el poeta triomfà als Jocs Florals de Barcelona. Corria el 1865. Els actes es van centrar en les diferents biografies del poeta. Va ser una bona manera de commemorar que aquell jove de la barretina provocativa va fer triomfar la nostra llengua nacional.

Les seves biografies intenten explicar la seva personalitat d'escriptor genial, de personatge únic, d'home sorgit de baix i elevat a les màximes cotes de fama i popularitat. De llibres sobre Verdaguer al llarg dels anys se n'han publicat a desenes.

Una petita representació del nostre Club va assistir-hi amb entusiasme.

Niuada de calàndries, poetes de ma terra,
Jo enyoro vostres càntics d'amor, dintre la mar;
Avui que el maig aboca ses flors pel pla i la serra
Cantau, cantau vosaltres, deixau-me a mi plorar!

Jacint Verdaguer
Davant les Illes Terceres, 15 de maig de 1875

Itinerari pels voltants de la Plaça de Lesseps

Interessant ruta guiada per membres del Taller d'Història de Gràcia que inclou els quatre barris dels que fa frontera la plaça (Vila de Gràcia, El Farró, Vallcarca i La Salut).

Vàrem visitar entre altres la Casa Ramos, la Casa Tosquella, les Germanetes dels Pobres, Can Sert, etc. És una visita molt interessant que deixem pendent de fer amb els socis del nostre Club.

Com a tema important, és l'edifici de Can Sert al carrer República Argentina, que el va fer edificar el pare de Josep Maria Sert, famós pintor del nostre país. En ell, s'hi aixoplugaven les treballadores de les seves fàbriques tèxtils. Actualment és una residència per a gent gran.



**AGÈNCIA
DE VIATGES**

Visita al Museu d'Història de Catalunya

L'Amistat és un vincle important pels humans.

A les primeries del mes de juny i seguint la nostra norma de veure'ns els de l'apartat del "Gràcia" més antic (és una manera de no dir quants anys anem sumant) ens vàrem trobar al Museu d'Història de Catalunya.



Es tracta d'una exposició permanent que va des de la prehistòria fins als nostres dies. El Museu renova contínuament l'exposició, adaptant-hi noves possibilitats interactives gràcies als mitjans electrònics moderns.



Enric I

El comentari, el parlar també entre nosaltres, les comparacions de com hem avançat tècnicament, etc. ens van fer passar unes agradables hores, que vam subratllar després amb un dinar al mateix restaurant del Museu.

Dolors Làzaro

(Fotografies d'Enric Guillera)



SENDERISME



**Grup de senders
(17 de maig de 2015)**

**Eta: La Trona - Sant Bartomeu
del Grau
GR.3- Catalunya Central**

El 17 de maig vam fer la penúltima sortida de la temporada. Amb l'autocar pràcticament ple anem en direcció a Sant Quirze de Besora on esmorzem. Després d'agafar forces i energia pel dia, tornem a l'autocar que ens porta a La Trona (Collet de Sant Martí, encreuament de les carreteres BV-4607 amb BV-4608), on vam acabar el mes passat. Avui acabarem a Sant Bartomeu del Grau.

Comencen ruta, avançant pel camí carener de la serra, bàsicament tot és pujada, passem vora una font que està en procés de recuperació i des d'allà mateix arribem a l'ermita de Santa Llúcia de Sobremunt i l'antiga casa dels ermitans, a l'extrem nord-oriental de la població de Perafita. No podem visitar l'ermita, però si gaudir des del mirador d'espectaculars vistes de la Plana de Vic, una part del Lluçanès i els Pirineus.

Després d'un breu agrupament, iniciem el camí de descens, una pista prou ample on de cop ens trobem amb un gran monument de pedra o fita gegant – que sembla que s'ha construït amb alguna casa enrunada-. Molts companys hi fan fotos, ja que és ben curiós.

Seguim baixant camí de Sant Martí el Xic, però per arribar-hi ho fem per l'estreta i esplèndida carena del Serrat de Sant Martí que ens porta a un dels indrets més encisadors del recorregut: l'ermita de Sant Martí Xic i les ruïnes del Castell de Voltregà, a un extrem de la Serra de Sobremunt 858 m. Abans d'arribar a l'ermita hi ha una taula de pedra, sota l'ombra d'uns arbres on hi ha gravats tots els castells d'Osona i una placa amb un poema del Caminant, de Miquel Martí Pol.

Des del castell de Voltregà del qual només queden dempeus les restes de dues parets, tenim unes imponents vistes sobre la Plana de Vic farcida de camps retallats i tancada pel Montseny i unes escadusseres vistes del Puigmal. El lloc és realment espectacular, és un bon indret per descansar i gaudir del paisatge.

I això fem, uns mengem fruita seca, o fruita del temps - poma, plàtan,... - d'altres s'hidraten, el sol escalfa i es fa necessari, i tots gaudim del paisatge i de la companyia. Nou agrupament que molts aprofiten per fotografiar l'esplèndida panoràmica de cingles que ens envolten, amb uns fons increïblement nítids, sota un cel blavíssim. Comença a escalfar bastant el sol.

Reprenem la ruta i baixem per un atractiu corriol de fort pendent, anem a buscar el fons de la vall bordejat de cingleres. Tot i que el pendent és fort en alguns punts, el camí és assequible i força agradable. Anem seguint les marques grogues i blanques del PR i les vermelles i blanques del GR 3. Arribem a una hípica on hi ha molts cavalls.

Seguim camí i trobem un curs d'aigua, que no baixa gaire ple, encara que hi ha unes pedres posades expressament per facilitar creuar quan baixa molt ple.

Arribem a una cruïlla de camins, una suau pujada i arribem a l'ermita de Santa Perpètua. Aquesta capella corona un cim de 790 m d'altitud situada entre les depressions del torrent de la Tuta i la Vall dels Sorreig. L'ermita original es va construir durant els segles XII o XIII, i segurament era d'estil romànic. Les consecutives reconstruccions han fet que en aquests moments no hi hagi cap vestigi d'aquella època.

Des d'aquest indret, on hi ha una vista espectacular, la Plana de Vic es presenta com un autèntic mosaic de conreus i boscos. En un altre cantó hi veiem el cingles de Santa Martí el Xic i al fons es pot veure el Puigsacalm. Ja tenim gana i cadascú menja el que ha portat.

Després d'un petit descans i sense temps per a fer la digestió, iniciem el camí cap a Sant Bartomeu del Grau. Baixem de l'ermita de Sta. Perpètua, però de seguida el camí fa pujada, encara que no molt forta i tothom va buscant l'ombra, caminar fent la digestió costa més.

Arribem a un bosc de pins, força brut degut a un ramat d'eugues que hi pastura. I ja som a tocar de Sant Bartomeu del Grau. Per arribar-hi hem de passar a prop de camps sembrats.

I per acabar, tots a un dels bars de Sant Bartomeu del Grau, per hidratar-nos, que la calor era molt forta.

Susanna Bonany

CONGOST DE MONT-REBEI I MONTSEC D'ESTALL



Els dies 6 i 7 de juny el grup de senders vam fer l'última sortida de cap de setmana del present curs. L'objectiu principal era recórrer el Congost de Mont-rebei des del refugi de Montfalcó (excursió "reina") i el cim del Montsec d'Estall.

El riu Noguera Ribagorçana ha format el congost travessant de nord a sud la serra del Montsec, primera gran formació del Prepirineu català, que separa la comunitat Catalana on està el Montsec d'Ares de la de l'Aragó, on es troba el Montsec d'Estall.

El dissabte, després de posar les maletes i motxilles al millor lloc possible dins de l'autocar perquè no hi havia maleter, vam iniciar la ruta fins al refugi. Un cop allí vam començar l'excursió que ens portaria fins a l'aparcament de la Masieta.

El dia era esplèndid, no hi havia ni un núvol a la vista. Des del mateix refugi vam caminar per un pendent continuat fins a la Font de Montfalcó, on hi havia un petit espai per descansar i l'antic safareig del poble. Seguint el pendent vam creuar el barranc de la Tartera i més endavant ens vam trobar amb el primer tram d'escales i passarel·les clavades a la zona d'Aragó. Allí iniciàvem la pujada de la paret vertical que s'elevava sobre els nostres caps. Aquesta no va ser complicada tot i que havies de controlar on posaves els peus, ja que els graons eren molt baixets i estaven molt junts.

Les vistes des de les ziga-zagues sobre l'embassament de Canelles eren espectaculars. Un cop superat aquest primer tram aeri, vam recorre un agradable camí entre rouredes que ens apropava a les segones i més espectaculars trams d'escales, la verticalitat aquí era ja més important. Les



passarel·les només admetien el pas d'una persona, però els espais on la forma de la paret ho permetia, o a les ziga-zagues, eren el lloc ideal per aturar-nos i cedir el pas a les persones que baixaven.

En aquest tros del camí segurament es va invertir més temps del previst, però les vistes ho mereixien, eren molts els qui volien tenir un record d'aquest lloc tan impressionant, amb l'embassament o el congost de fons i amb unes aigües d'un color entre blavós i verdós molt especial.

El terreny que estàvem trepitjant té una antiguitat de 170 milions d'anys, i durant 50 milions les forces internes de la Terra el van anar aixecant i plegant de forma que els materials més antics o mesozoics es van situar per sobre dels terciaris que són més moderns. Aquestes roques mesozoiques són les que formen els grans penya-segats del Montsec, i on podem trobar parets amb unes alçades que poden arribar fins als 500 metres, lloc ideal per fer els seus nius les aus rapinyaires com el trençalòs, el falcó peregrí, els voltors o l'àliga daurada.

Tot seguint el camí arribem al pont penjat de 35 m de longitud que creua l'embassament i uneix Aragó amb Catalunya.

Passat aquest punt, el sol i la calor ja començaven a ser importants, tot i això, vam seguir camí amunt fins arribar al sender que ens conduiria directament al congost. Quan les aigües de l'embassament baixen, encara es pot veure l'antic camí que servia per unir pobles i els dos vessants del congost, però amb la construcció de l'embassament aquest camí va quedar submergit i la Companyia ENHER va excavar un nou camí a la roca amb trams força aeris, l'alçada pot arribar als cinquanta metres i alguns llocs no superen els vint metres d'amplada.

Les parets eren totalment verticals, havies de controlar on posaves els peus i no es podia badar, ja que per sota nostre hi havia penya-segats



importants. Aquest tram tenia sempre un passamà a la paret, el camí era bastant pla amb alguns racons força estrets, la longitud d'aquest tros era de 2 km aproximadament.

Les vistes eren especialment impressionants i sensacionals. Les màquines fotogràfiques començaven a treure fum, miressis on miressis, tot era meravellós.

Aquest congost, inèdit i sorprenent s'ha preservat de l'impacte ambiental, és el més gran de Catalunya, i produeix a tothom sensacions especials. Aquest camí és recorregut anualment per més de 60.000 persones.



Al final del camí es troba la Masieta, lloc on vam pujar a l'autocar que ens portaria fins al poble de Puente de Montañana per prendre la merescuda beguda, després d'haver gaudit d'un dia espectacular i molt calorós. Les "clares" i altres refrigeris ens van entrar d'allò més bé. Un cop més descansats vam tornar al refugi, bé tots no, alguns es van quedar per veure la final de la Champions.

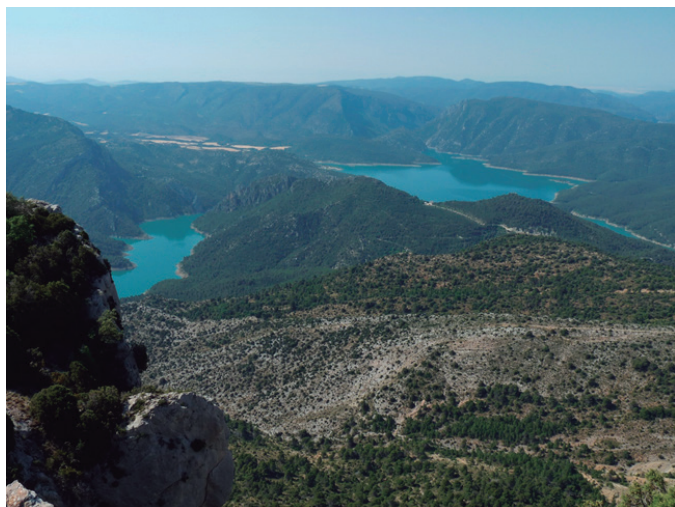
El refugi de Montfalcó (Casa Batlle) és una antiga casona de l'any 1850 recentment restaurada. La seva situació és fantàstica amb unes grans vistes. El menjar era casolà, molt ben cuinat i abundant. Tot estava net i ben cuidat. Vam rebre sempre un tracte molt correcte, atent i disposats a ajudar quan va ser necessari.

Havent sopat uns quants vam pujar a l'ermita romànica de Santa Quiteria i San Bonifacio, situada en una cresta rocosa i adaptant la seva planta a la forma natural de la roca. Les vistes sobre l'embassament eren fantàstiques i més a l'hora de la posta de sol.

Els seguidors del Barça van anar escoltant el partit sota els estels que anaven sortint damunt nostre. Els nervis van estar a flor de pell fins al final, però amb el 3 a 1, vam respirar millor. No van faltar les felicitacions i l'alegria quan es va sentir el xiulet de l'àrbitre donant el partit per acabat. Aquest any s'ha aconseguit el triplet: Copa, Lliga i Champions!

Després d'un merescut descans, al matí següent estàvem preparats per l'ascensió al Montsec d'Estall. La pujada intensa però realitzada lentament va fer que tots anéssim molt compactats. Un cop a dalt, vam carenar fins arribar al cim i a les voreres dels tallats, des d'allí vam veure el que havíem caminat el dia anterior i la vista es perdia en un conjunt de serres paral·leles que s'estenien cap a l'horitzó. En tot moment vam estar vigilats per les aus carronyaires que anaven fer cercles sobre els nostres caps.

Les vistes eren extraordinàries, el cel seguia net i sense nuvolositat, els fotògrafs i no fotògrafs van gaudir de l'espectacle que teníem sota els seus peus. Després del descans i de les fotografies, vam desfer el camí fins tornar al refugi. Allí s'havien quedat tres persones del grup que per motius personals no van fer l'excursió programada.



Ella amb el conductor van pujar a l'ermita de Santa Quiteria i Sant Bonifacio amb la mala fortuna que baixant, i ja prop del refugi, l'Helena va fer una relliscada i va patir altres lesions internes al peu a més de fracturar la tibia. Ella junt amb un company van tornar amb ambulància, primer fins a Lleida on es va fer la primera cura i el diagnòstic i una altra fins a Barcelona on va ser ingressada. El dimarts dia 9 va ser operada. Des d'aquí desitgem que es recuperi per poder-la tornar a veure aviat entre nosaltres.

Havent dinat tots, vam iniciar el camí de tornada, com sempre primer es va fer el sorteig "tongo" abans de començar les profundes migdiades, i després d'una petita parada vam tornar xerrant fins arribar a la nostra destinació.

Felicitats als organitzadors. La sortida ha estat genial!

Isabel Jové i Coca

(Més fotografies a la portada)

ASSEMBLEA GENERAL DE SOCIS DEL GRUP DE SENDERS 2015

Tal com estava convocada, el passat 11 de juny tingué lloc a la sala d'actes de la nostra entitat, l'assemblea general de socis del grup. Tot i lamentant la minsa assistència de només setze socis, inclosos els membres de junta, s'inicià l'acte amb la lectura, per part de la secretària, de l'acta de l'assemblea anterior que fou aprovada. A continuació el president llegí la memòria de les activitats dutes a terme des de la darrera assemblea. Tot seguit el tresorer ens informà de l'estat de comptes, que foren aprovats.

Arribà el punt 4t: Calendari d'activitats 2015-2016. Atès que tot seguit s'ha de renovar la Junta, només s'ha programat la continuïtat del seguiment del GR-3 a partir del punt on acabarem enguany a Carauïll i fins a Solsona. Queden per determinar les sortides de dos dies i altres activitats.

Punt 5è: Elecció de nou president i renovació de càrrecs. Es presenta com a president Joan Anton Molinos que s'aprova per unanimitat.

De la Junta anterior deixen voluntàriament els seus càrrecs Manel Arnau, Jordi Heredia Mayte Martínez i Ramon Izquierdo i es presenten dos nous voluntaris; Carme Aragó i Josep Manuel Millán.

La nova Junta quedà constituïda per:

President i tresorer: Joan Anton Molinos

Vicepresident: Eduard Aguirre

Secretària: Ida Conesa

Vocal: Carme Aragó

Vocal: Jordi Casas

Vocal: Josep Manel Millán

Vocal: Antoni Moreno

Vocal: Manel Sánchez

M.A.B



MUNTANYA



Paisatges del Berguedà

El cap de setmana del 16 i 17 de maig, dins del cicle de sortides de muntanya mitjana, vam anar al Berguedà per fer dues excursions, una pels Rasos de Peguera i l'altra a la Serra d'Ensija.

Dissabte vam fer la primera de les caminades, al Cogulló d'Estela (1.862 m) i al Roc d'Auró (1.948 m) que són les dues banyes rocoses que es veuen per darrere del Santuari de Queralt quan arribem a l'alçada de Berga per la carretera.

Fabra i Puig, tots puntuals, enfilem cap a Berga, on alguns ja comencem a caminar abans d'esmorzar al deixar els cotxes massa lluny d'on hem quedat per menjar uns boníssims entrepans per agafar energies.

Anem fins a l'ermita de la Mare de Déu de Corbera on comencem l'excursió. Entre pins anem guanyant desnivell fins a la masia abandonada de Can Déu. Fa calor, però l'aire és fresc. El vendaval de la nit, ha escombrat i netejat el cel i les vistes són impressionants, des de Montserrat als Pirineus. El cel és d'un blau intens i només hi ha alguns núvols blancs que els corrents donen formes estranyes, i milers de petites flors que esquitxen els prats. La primavera és el que té.

Mentre caminem, al cap d'alguns va sonant 'Pa, oli i sal' de Blaumunt com a música de fons inconscient. Anem caminant per prats i pinedes cap al coll d'Estela. Des d'aquí pugem al Cogulló d'Estela, on arribem després d'una grimpadeta per les roques. Des del cim podem veure les àmplies vistes i el nostre objectiu següent. Baixem per on hem vingut i, a l'arribar de nou al coll, enfilem aquesta vegada cap al Roc d'Auró, on hem de grimpar una mica més. Al cim, més vistes espectaculars i més fotos.

Baixem del cim i continuem cap a la Torreta dels Enginyers. Dinem de baixada i, després d'un bon àpat amb les postres artesanes que ens ha fet la nostra coordinadora, la majoria s'entrega als braços de Morfeu durant una estona.

Seguim camí. Passem pel Coll del Tagast i la Serra de les Estelles, tot acabant la ruta a l'ermita on havíem començat, després de caminar uns 10 km i fer un desnivell acumulat d'uns 900 m. Anem cap al càmping Font Freda on passarem la nit. Es planten tendes, aperitiu-tertúlia a l'espera que arribin quatre persones més que pugen al vespre per afegir-se a la resta, i sopar en dos grups (bar i bungalou), mentre a fora el sol se'n va a dormir i la temperatura cau en picat.

Diumenge s'aixeca assolellat. Molta calor i ja no fa aire. Al cel només es veu blau i algun rapinyaire volant gaudint del paisatge. Ens espera la Gallina Pelada (o Cap del Llitzet) de 2.317 m (el cim més elevat de la Serra d'Ensija). Després d'esmorzar, agafem els cotxes i anem fins a la Creu de Fumanya, on aparquem i comencem a caminar. Avui, dins de la ruta, fem una mica del recorregut del Camí dels Bons Homes, quants records!

Passem pel poble abandonat de Peguera i tot fent camí al costat de la Roca Gran de Ferrús, arribem fins el coll de l'Estret. Des d'aquí pugem per les Llosanques fins a la Roca Blanca, després de salvar un fort pendent, per on ens trobem les poques persones amb què coincidirem durant aquestes excursions. Les vistes són fantàstiques (la Serra del Cadí, el Pedraforca, la Depressió Central, Montserrat,... muntanyes, valls i estanys). Anem per la carena en direcció a la Gallina Pelada, a la dreta un paisatge, a l'esquerra un altre i al davant la Gallina Pelada (em ve al cap 'La cançó del pirata'). Finalment arribem al cim (foto de gruup!).

Comencem la baixada i, després de parar a dinar al refugi d'Ensija, continuem avall. Que si és per aquí, que si és per allà,... Després d'una petita encigalada, la gent mira els mapes, opina i finalment agafem el bon camí gràcies a què una de les participants posa en pràctica els coneixements adquirits al curs d'orientació, molt bé! Caminant, per prats ondulats i herbats arribem al coll de la Creu de Ferro i baixem pel torrent tot endinsant-nos al bosc. Hem de baixar, a més del dinar, tot el que hem pujat. Finalment arribem al pla on havíem deixat els cotxes.



Hem passat un magnífic cap de setmana de paisatges, rialles, xerrades i colors; en molt bona companyia, vells amics i noves coneixences; desconnectant de l'estrès de la ciutat i encarant la setmana amb bon humor. Gràcies a la Laura per l'organització i a tots els participants per fer, d'aquests dies, moments feliços per recordar. Fins a la propera!

Núria Ferrer

(Fotografies a la contraportada - pag. 79)



Ascensió al Garmo Negro (3.051 metres) des del Refugi d'Ibones de Bachimaña

Durant el cap de setmana de la segona Pasqua del dia 1 de juny, la Regina Tornamorell i l'Enric Martínez van proposar una sortida més llarga que les que es fan habitualment aprofitant el dia festiu del dilluns, tant per la llunyania de l'objectiu com per les hores que durava l'ascens i el posterior descens.

Es van marcar com a objectiu l'ascensió del tres mil més occidental del massís pirenaic: el Garmo Negro, de nivell tècnic fàcil-mitjà però que la seva dificultat radica en la seva llargada i que pràcticament no hi ha terreny pla ja que la pujada (i també la baixada) és directa i constant. Era, per tant, recomanable que els integrants del grup estiguéssim amb una bona forma física, tenir experiència o bé resignar-nos a tenir un bon cruiximent el dia següent.

La ruta habitual d'ascensió parteix del Refugi de Casa de Piedra, Panticosa, que és on vam deixar els cotxes, però nosaltres, tenint un dia extra, vam posar rumb cap al Refugi de los Ibones de Bachimaña (a 2.200 metres i que és un refugi obert l'any 2012) a dues hores de camí seguint el GR-11. Allà vam gaudir d'un paisatge bucòlic, ens va donar temps de mesurar les nostres forces per habitar el cos per a l'endemà i mentalitzar-nos entre tots, que ho necessitaríem! Vam menjar fort, escoltar el partit del Barça i dormir tant com es pogués, ja que ens esperaria una caminada d'onze hores!

La pujada al Garmo Negro va transcórrer sense cap dificultat més enllà del cansament i algun detall tècnic degut a la falta d'experiència. Tothom es va guanyar la recompensa d'unes bones vistes i que el cel fos condescendent amb nosaltres, els núvols ens tapaven el sol per refrescar-nos i a la vegada el deixaven sortir per reescalfar-nos de nou. Com que vam anar molt bé de temps va donar temps per fer dos pics més: l'Algas i l'Argualas, que només s'hi van atrevir els més forts i agosarats. De baixada i ajuntat el grup de nou, vam agafar forces menjant una mica i vam reprendre la marxa de tres-quatre hores per anar directament cap a Panticosa.

Com sempre, durant aquests dos dies es va percebre aquest esperit de solidaritat, ganes de passar-s'ho bé de tot el grup, d'aprendre, de paciència i sobretot d'ajudar. Valors que més afloren a l'hora de baixar i quan les forces comencen a fallar i sentint que la sortida es va acabant.

Quan vam arribar a baix, gran part de les persones van decidir tornar a Barcelona, mentre que quatre es van quedar una nit al refugi de Casa de Piedra per gaudir de les bones temperatures i de la tranquil·litat de Panticosa. Però això ja és una altra història.

Abel Gassull

(Fotografies a la contraportada - pag. 62)



Curs de tècniques de btt

A mitjans del mes de juny hem fet el curset de tècniques de bicicleta de muntanya. Es tracta del primer curs de formació d'aquestes característiques al CEG i també de les poques iniciatives de formació que hi ha en aquest camp, dins dels centres excursionistes.

La bicicleta de muntanya és una disciplina que està guanyant adeptes en l'àmbit de l'excursionisme i ja són moltes les propostes de rutes de diversos dies enllaçant refugis o pobles. De fet en el nostre club, la iniciativa del grup de BTT i les propostes de les sortides del cicle tenen força acceptació.

Iniciar-se a fer bicicleta de muntanya és relativament fàcil, però a mesura que anem consolidant l'activitat ens adonem que cal aplicar algunes tècniques d'ascens i descens i que cal tenir coneixements mecànics per poder ser autònoms a les sortides.

L'objectiu del curs és promocionar l'excursionisme en bicicleta amb seguretat i autonomia i s'ha fet en coordinació amb la FEEC i l'ECAM.

A la primera sessió teòrica vam estar analitzant la bicicleta, les seves diverses parts (tracció, rodes, manillar, amortidors, frens, complements,..), també es va fer un repàs al material necessari i l'equipament, roba, etc.





Les pràctiques del cap de setmana següent van estar dedicades a la mecànica i a les tècniques de progressió, tant en ascens com en descens.

En l'apartat de mecànica vam estar treballant les parts principals de la bicicleta, l'ajustament i la revisió preventiva. Reparació ràpida d'una cadena, ajustament dels radis, canvi de les pastilles dels frens, canvi de càmera, revisió dels canvis de marxes... També vam destinar una estona a revisar les eines indispensables per portar a qualsevol ruta de bicicleta.

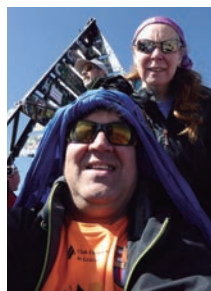
Pel que fa a la progressió vam treballar la cadència en l'ascens i el posicionament del cos i la tracció sobre el manillar. En el descens vam fer força atenció a aspectes com l'equilibri, la variant de la posició per encarar un descens, l'amortiment del cos, tècniques de frenada alternant frens del davant i del darrere.



El curs ha estat un èxit, hi han participat dotze persones. A més la tasca duta a terme per Vicenç Sánchez i Xavier González ha estat excel·lent, dinàmica i plena de contingut.

Amb aquesta activitat hem iniciat una formació en el camp de la BTT que ben aviat tindrà continuïtat amb altres propostes.

Ricard Martínez
Coordinador grup de btt del CEG
Secció de muntanya



Sortida al Pic de Pessons

Els passats dies 7 i 8 de març es va fer la sortida d'alta muntanya al Pic de Pessons. Aquesta sortida estava coordinada per Josep Vilella i Robert Riu. Era una sortida que venia ajornada del mes de gener, ja que donades les condicions meteorològiques d'aquell

mes, la sortida es va haver d'ajornar fins aquest mes de març. Finalment, el dissabte dia 7 vam sortir de Palau Reial en direcció a Andorra, on vam aprofitar el dia per anar de botigues i on tothom va poder fer unes compres. Després per la nit, ens vam dirigir tots cap al càmping, a la localitat de Canillo, on vàrem fer un sopar tots plegats dins dels bungalows que teníem llogats.

El diumenge dia 8, ens vam llevar a les 5,30 h del matí i a les 7 h del ja estàvem a les pistes de Grau Roig des d'on vam començar la pujada al Pic de Pessons. La pujada la vam fer pel GR normal fins al llac de Pessons i a partir d'aquí vam deixar el GR i vam començar a caminar pel llac de Pessons fins a la canal dels Isards. És una ruta que no és l'habitual, però que en temps de neu, en temps hivernal, és molt més aconsellable que la ruta de GR. La ruta de GR té una pala més forta i a l'estiu està molt bé anar per allà, però a l'hivern és preferible passar per la canal dels Isards. Una vegada vam arribar a la part de baix de la canal, vam parar per menjar una miqueta, recuperar forces, descansar i vam començar a pujar la canal.

Afortunadament el dia era molt assolellat. Feia fresca, no molt de fred, i tot això feia que la neu estigues força dura i les punteres dels grampons s'hi clavaven força bé.

Vàrem poder pujar aquesta canal que no té força pendent. A la part de dalt quan vam arribar al coll, el vent bufava amb molta força i d'allà ja vam poder fer l'últim tram de la pujada fins al Cim de Pessons. D'alt del cim les vistes eren espectaculars, perquè el dia estava completament clar. Les vistes de tot els Pirineus eren impressionants i es podien veure tots els cims que hi havia per allà, pel voltant i més enllà.

La baixada la vam fer pel mateix camí. Vam tornar a anar fins al coll i d'allà vam baixar la canal que havíem fet, sempre de cara a la neu, al pendent, i aprofitant les escaletes que havíem deixat fetes amb els grampons. Una vegada vam arribar a la part de baix de la canal ens vam calçar les raquetes i vam continuar caminant tranquil·lament fins als cotxes on ens vam poder canviar i descansar. Vam

agafar els cotxes i ens vam trobar el gran col·lapse circulatori a la sortida d'Andorra. Vam trigar un parell d'hores ben bé a travessar la frontera. Vam parar en un bar de la Seu d'Urgell per dinar una miqueta i d'aquí ja vam agafar el cotxe, i cap a caseta.

En total va ser una sortida on vam estar treballant unes 7 hores aquesta pujada, però va ser una pujada molt distreta, molt divertida, ens ho vam passar d'allò més bé. Vam tenir uns paisatges impressionants i vàrem disfrutar molt de la sortida.

Josep Vilella



Matagalls . . . Coll Formic . . . El Brull . . . Montserrat

1972

2014

La travessa Matagalls-Montserrat veu el pas del temps i amb ell, els canvis que d'una manera més o menys volguda hem d'acceptar.

Per aquesta 36a edició toca sortir des del nucli del Brull, sense entrar en la lògica enyorança de les sortides des del cim del Matagalls o les nombroses sortides de Coll Formic, esperem que a partir d'ara, el nucli del Brull passi a incorporar-se a la memòria de la Mm.

Per a aquesta edició, la sortida s'avança i sortirem del Brull de 15,00 a 16,30 h direcció Aiguafreda. S'havia estudiat l'opció de pujar a Coll Formic, però s'ha desestimat perquè comporta un increment en 6 km amb un desnivell positiu considerable i per aquesta circumstància la Copa Catalana ens obligava a posar un avituallament enmig del pla de la Calma. Desestimada aquesta opció, s'anirà directament a Aiguafreda retallant el recorregut en quasi 4 km.

Seguint amb les novetats per a aquesta edició, s'han anat buscant maneres d'evitar els intrusos, de manera que els avituallaments que es puguin fer faran en zones tancades donant sols accés a la zona els participants que s'identificaran amb una polsera d'un sol ús que se'ls facilitarà amb el pitral.

Per aquest any a Sant Llorenç Savall tindrem el servei d'Espofis podòlegs i fisioterapeutes que ajudaran a fer més portable la travessa.

Finalment, en aquesta edició es compta amb l'ajuda d'una nutricionista que dona les pautes d'alimentació que cal seguir durant tot el recorregut.

Francesc Pedrós



ESQUÍ



SOPAR DE TANCAMENT DE TEMPORADA 2014 - 15

Participants: Elena, Míriam, Nadja, Cesc, Raquel, Jesús, Montse, Rafa, Lluís, Rosa, Ricard, Jordi, Berta, Jaume, Núria, Carles, Ariadna, Andrea, Manel, Agus i Visi.

Com ja és tradició, el 21 de maig de 2015, es va fer el sopar de tancament de la temporada 2014-15.

L'esdeveniment va tenir lloc al Gut Barcelona, un acollidor restaurant del centre de la Vila de Gràcia.

Vam recordar les bones sortides que hem tingut durant aquesta temporada, tot fent un repàs de les fotos i vídeos que entre tots els esquiadors vàreu enviar.

També es va fer el sorteig al millor vídeo i a la millor Foto, així com l'entrega de premis als guanyadors. Enhorabona als campions!

Vídeo guanyador del concurs:

"VALLTER-MENTET 2015"

<https://www.youtube.com/watch?v=CqNZKavz4XE>

Entrega el premi al guanyador, Carles Perera.

Foto guanyadora del concurs:

"TRAÇA"



Entrega el premi al guanyador, Ricard Martínez

Fins a la propera amics, BONES TRACES!

Visi

EL SUBCONSCIENT





GEDE



Commemoració del trentè aniversari de l'ascensió al Pumori

El propassat 7 de maig a la sala d'actes del Club, s'hi aplegaren els quatre participants a l'expedició del GEDE al Pumori. Un acte senzill que volia ser una recordança dels moments passats per les terres i muntanyes del Nepal i que en una recopilació de diapositives mostraren com es va desenvolupar aquella aventura.



El fet de comptar amb els seus protagonistes, donà un toc familiar que facilità les impressions de com es va viure l'expedició, abans, durant i després dins del GEDE. Amb un pressupost reduït, poca gent i poca informació per afrontar el repte, el dia 9 de maig del 1985 (dia de l'aniversari del Jaume Matas) trepitjaren el cim del Pumori de 7.161 metres. També es va fer esment de la no esperada i joiosa rebuda per part dels companys i companyes del GRÀCIA/GEDE a l'aeroport, tot degut a la magnífica feina feta per Joana Uribe (la nostra cap de premsa) que ens va explicar com va aconseguir del seu "jefe" que li deixés elaborar, des de la redacció, les notícies que arribaven de l'expedició. Tots aquests moments viscuts durant un mes i mig s'intentaren explicar en poc més d'una hora, tot comentant les anècdotes que ens mostrava la projecció per a goig dels assistents i que portaren a la nostra memòria fets de la història del nostre col·lectiu amb la fita del Pumori aconseguida. Acabà l'acte amb un petit refrigeri.

Joan Alarcón

(Fotografia de Rosa Maria Miró)

El dia 11 de juny de 2015, va tenir lloc al Museu Olímpic de Barcelona, la presentació d'una pel·lícula de diapositives de l'expedició al Saraghrar, en celebració del 40 aniversari d'aquesta expedició. L'acte que va ser presentat pel president de la FEEC, Jordi Merino, i amb una introducció del



cap d'expedició, Jordi Colomer, va comptar amb la participació de tots els expedicionaris, les presidentes de la UEC, Montse Jové, i de la nostra entitat, Marisa Carreño, a més d'una nombrosa assistència de públic.

Jordi Colomer



Escalada a Montserrat

Aquest passat dimarts 30 de juny ens vam aventurar a anar a escalar a Montserrat. En aquest cas la cordada estava formada per tres noies, la Marta, la Marina i jo, així que segur que seria tota una aventura! Vam arribar a Can Massana a les 9,30 h del matí, per intentar evitar una mica el sol i la calor, ja que estàvem a plena onada de calor!

El nostre objectiu era la via Ven-Suri-Ven situada a la Bandereta, opció decidida una mica a última hora i per tant no en teníem massa informació. Només arribar a peu de via, ens trobem una cordada davant nostra la qual se sobta al veure que no portem autoassegurances... decidim doncs, anar fent i si en algun moment no ho veiem clar, ja abandonarem!

L1. La primera tirada la fa la Marta, té una sortida un pèl vertical però que ens permetrà ràpidament arribar a un dels arbres per assegurar-nos. Després ja s'hi jeu i va a buscar una reunió en un arbre just a sota d'un diedre.



L2. Aquesta em toca a mi, es tracta d'un llarg força mantingut i tècnic que ens farà estar atents a cada un dels moviments. Tot i la seva exposició trobem pitons que ens faran respirar tranquil·les, per a mi el llarg 'estrella', que ens permetrà gaudir d'una escalada en un estil més clàssic.

L3. Aquest llarg li toca a la Marina, és el més alt de grau però el fa pim-pam. El grau està concentrat en un parell de passos i a més, la quantitat de pitons ens permetria fer-lo en artificial si ho volguéssim!

L4. Em torna a tocar a mi, aquest llarg més salvatge, aquesta tirada ens permetrà una escalada per diedre/xemeneia on els troncs seran les millors preses agafar. Algun 'aleje' però de grau fàcil, ens faran estar atents a cadascun dels moviments en la darrera placa sortint del bosquet.

L5. La Marina acaba de pujar la darrera rampeta de la via i per fi coronem el cim!!

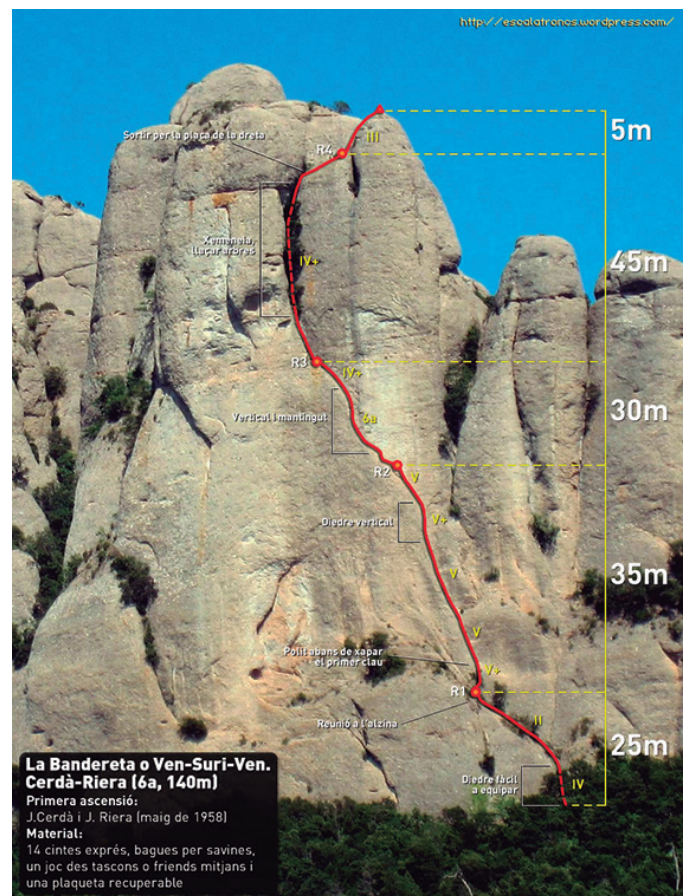


Però l'aventura no ha acabat! Un cop tirem les cordes per a fer el ràpel (que més tard ens assabentem que no calia) sens emboliquen les cordes i ens fan estar una hora per tocar terra! Per si no n'hi havia prou, de tornada al cotxe ens perdem entre mig de pedres, boscos i... un sol que t'hi gagues!

Això si, els riures i el bon rotllo no va faltar en cap moment! Un gran dia i com sempre una gran aventura de farrenyes! Gasssssssss!

Lola Goicoa

(Fotografies de Lola Goicoa)



(Fotografia extreta d'escalatroncs)

FORN de PA
Pastisseria
Santa Clara

Reposteria i degustació
Artesans des de 1951

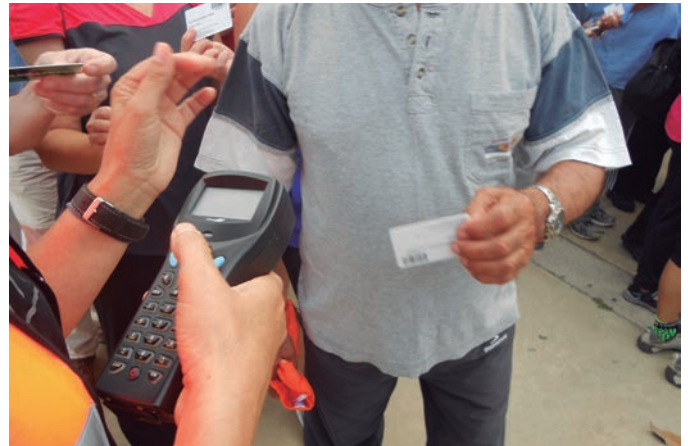
Travesera de Gracia, 210
Tlf. 93 213 51 63 Mov. 652 866 900
08012 Barcelona

- Pan Artesanal
- Dietético
- Regimen
- Ciabatta
- Fibras
- Panes especiales

- Pastisseria
- Reposteria
- Pizzas Variadas
- Canapes
- Pasta te
- Figures Pa

PAISATGES DEL BERGUEDA





I CAMINADA SOLIDÀRIA CÀRITAS - DIPUTACIÓ DE BARCELONA

