

COL·LABORACIÓ



Azken berripaperan agertutako “**Quina travessa**” artikuluari buruz arituko naiz. Bitan irakurri dut, eta Manel gertatzen zaion bezala, nere ingelera exkaxak arras interesgarria iduritzen zaidan artikulua baten behar bezalako irakurketa oztopatzen dit.

Artikuluaren erranahiaz aparte, hemendik aintzin berripapera bertze hizkuntza batzuetarat zabaltzea ulertzen ahal dut; hala nola, eskuara, gaztelania edo galegorat, beti ere, urteetan gertatu den bezala, **inposaketa bat ez denean**, eta bixtan denez, katalanerat itzuliak, onargarria iduritzen zait. Alta, kide gehienek ezagutzen ez dituzten hizkuntzetan egitea, desegokia iduritzen zait. Beraz, beti itzuliak argitaratzea proposatzen dut.

Eta hastaperenat itzulita, hurrengo berripaperan itzulpenaren gehigarria eskatzen dut; artikulua irakurri eta ulertzeho eta gordetu ahal izateko; zeren eta kide aurritzen gisan, maiteko gordetzen ditut berri paper hauek, gure elkartearen historia direnak.

Eskerturik,

Mikel Fernandez Azkonegi

Traducció:

Em vull referir a l'article “**Quina travessa!!**”, aparegut en el darrer butlletí. Me l'he mirat un parell de vegades i, com li passa al Manel, el meu limitat anglès em fa impossible una lectura acurada d'un article que sembla molt interessant.

Amb independència del fons de l'article, puc interpretar que potser a partir d'ara el butlletí està obert a articles en altres llengües com el basc, el castellà o el gallec, cosa acceptable sempre **que no ens siguin imposades**, tal com va passar durant massa anys, i sempre, no cal dir-ho, que siguin traduïts al català; però fer-ho en altres llengües que segur que una gran majoria de socis desconeix em sembla, senzillament, inadequat. Proposo, per tant, que sempre es publiquin una vegada traduïts.

Amb tot i retornant al principi, prego que se'ns remeti en el proper butlletí una separata amb la traducció, per tal d'entendre i llegir l'article i poder-la adjuntar o *sobreposar*, ja que jo, com molts altres socis, guardo amb cura aquests butlletins, història de la nostra Entitat.

Molt agraït.

Miquel Fernández

ALTES DE SOCIS

7868 BIEITO COELL ALONSO
7869 MARCOS FERRER SALA
7870 LUIS JAVIER GÓMEZ GARCIA
7871 ALBERT ROURA PLANAS
7872 NÚRIA FERRER GARCIA
7873 JOSEP ANTON CAMPMANY MARINÉ
7874 CARLOS ALBERTO ARRANZ CANO
7875 JAUME SILVENTE GROS
7876 JOSÉ JUAN LLORENTE PEREZ
7877 MIREIA BARNADAS RIBAS
7878 MERCEDES MARTINEZ CHAVES
7879 MARI CRUZ MARTIN AGUILERA
7880 RUBÉN GONZALEZ ALONSO
7881 JUAN JORDÁ DEL AÑO
7882 ENRIQUE PACHECO BUIL
7883 MARIA VICTORIA PELAEZ ALONSO
7884 DEBORA MINGUEZ IBAÑEZ
7885 FERRAN NAVALON CHOFLE
7886 GUZMAN SEBASTIÀ ESPOT
7887 TONI LANAU GALLEGÓ
7888 DAVID CLARET I PUYAL
7889 JOSEP MONTSANT ESPIGOL
7890 DAVID GARCIA LOPEZ
7891 MARTA JUNYENT PRAT
7892 EDU ABAD BARRIOS
7893 EMILIE LERIN
7894 DAVID ORTEGA
7895 JERÓNIMO GONZALEZ GARGALLO
7896 JOAN RIO RIVERO
7897 NATALIA MORATA CALVO
7898 MARTÍ CUÑÉ JORDANA
7899 MOHAMED ABIN ABIN OUAHHD
7900 RAFAEL MULERO RODRIGUEZ
7901 M^a NIEVES RODRIGUEZ LEIZAOLA
7902 ARIADNA FERNANDEZ DONIS
7903 LLUÍS LÓPEZ AGUSTÍ
7904 GEMMA LLESSAMÍ RIPOLL MACIAS
7905 DIEGO MIGUEL AUDEMARD
7906 KRISTIN ENDERIEIN
7907 M^a ABEL HERRERO GONZALEZ
7908 AGNÈS CANALS BASSADAS
7909 LAURA LLARCH JIMENEZ
7910 FILINA MARTINEZ SANCHEZ
7911 AURORA TOMAS I MELER

Nota de la Redacció - L'article “Quina Travessa”, que va tenir una certa relació amb el dia dels innocents, atenent la petició rebuda, en aquest moment s'està traduint. Si algú més està interessat en la traducció, preguem es posi en contacte amb la redacció.

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
Representant a Catalunya del Càmping Club de França

EDITOR: Club Excursionista de Gràcia
DIRECTOR: Guillem Martín i Brasó

a/e:cegracia@cegracia.com
web: http://www.cegracia.com
Dip. legal: B.9720-1961

Club Excursionista de Gràcia

"MAI ENRERA"

Publicació degana de la premsa de Gràcia
Creu de Sant Jordi 1992

M A R Ç
A B R I L
2 0 0 5



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

Butlletí social

XXIII Any - 2a. Època, núm. 84
Fundat l'any 1922



Torre di Toblin des del Sasso di Sesto a 2.539m. Fotografia de Jaume Jubert

EDITORIAL



El dia 14 de gener va tenir lloc el **sopar anual del Club Excursionista de Gràcia**. Aquest acte ens va permetre comentar les activitats desenvolupades i parlar dels projectes de futur tant personals com de l'entitat. S'hiva fer l'entrega de les diferents medalles d'argent i d'or als nostres consocis que han complert els vint-i-cinc i els cinquanta anys, respectivament, dins del Club, i cal ressaltar que molts d'ells han col·laborat en algun aspecte a la història del Club i les diverses seccions i activitats.

La Matagalls - Montserrat, com a principal exponent d'organització i col·laboració amateur, es una activitat que permet a tot el món excursionista participar en una multitudinària activitat definida com "la festa de l'excursionisme Català", en la qual participen membres de totes les autonomies i esportistes d'arreu del món. El **Curs de Medicina i Socors de Muntanya** també es un exponent de l'aportació de la nostra entitat aprofitant sinergies amb altres importants entitats del món de la muntanya i amb un objectiu comú de fomentar la seguretat en les activitats a la natura.

Els **mapes de turisme de natura en 3D**, coeditats pel Club Excursionista de Gràcia i Geo Stel + Geo Virtual i amb el suport de l'Institut Cartogràfic, han significat un salt qualitatiu molt important envers el coneixement i la seguretat a la muntanya.

Els **Concerts de la nostra Coral** al llarg de l'any també són un exemple de vitalitat en la vessant cultural del Club. Les **Exposicions** com ara la de la **Matagalls - Montserrat** o la dels **vuitanta anys de la revista degana de Gràcia Mai Enrrera**, del nostre Club, són exponents del llegat dels vuitanta-tres anys d'història.

Els **cursets d'iniciació i perfeccionament en totes les activitats de muntanya** per part de la nostra Escola de Muntanya de Gràcia, EMGRA, permet que els nous afeccionats als esports de natura ho facin de manera adequada i segura.

Pioners del senderisme català i estatal en la **promoció i realització d'activitats de turisme de natura**, organitzades per fer conèixer a través de la xarxa de senders de casa nostra i de la resta de l'Estat tots aquells indrets d'interès natural i cultural.

Viatges internacionals com a serveis per al nostre teixit associatiu, per conèixer muntanyes i països d'arreu del món.

Campionats d'escalada de blocs, en què els nostres escaladors i d'altres entitats demostren la seva preparació i tècnica.

El **GEDE**, secció del Club al llarg de la història de la qual els seus membres han obert vies de primer nivell a casa nostra i arreu del món.

El **GIE**, secció els membres de la qual han explorat avencs arreu del món. Des de la vessant formativa, els espeleòlegs i monitors del GIE promocionen els cursets d'iniciació i aprofundiment en aquesta activitat científica i esportiva.

Dins de la **Secció de Muntanya**:

L'**alpinisme** té un dens teixit format per dones i homes que, a part de la seva activitat, treballen per promoure la seguretat i el respecte al medi.

Dins de l'**esquí de travessa**, grans circuits pels Pirineus, Alps, Sud-amèrica, etc. realitzats pels nostres esquiadors

de muntanya i trobades per parlar de la seguretat i les activitats en el medi.

Col·laboració de la Secció de Natura amb Mountain Wilderness per millorar la consciència envers el respecte i la utilització dels espais que ens són propis per a desenvolupar el nostre esport.

Les **trobades dels caravanistes** de la nostra entitat permeten conèixer i fer activitats en grups familiars que fan créixer l'afició a la natura.

Els **audiovisuals "Josep Buch"** donen a conèixer les expedicions actuals dels nostres socis i d'altres entitats.

I tot un seguit d'activitats, que si les enumeréssim no hi cabrien, fan que el CEG sigui un referent del món de la muntanya, sense oblidar els nostres històrics, com detallàvem abans, que han portat el Club fins aquests dies i que han estat pioners del món de la muntanya. Aquestes iniciatives han estat un referent del nostre esport, tal com ho han recollit molts mitjans de comunicació que ens han ajudat a transmetre a la societat les activitats de la nostra entitat. També es va fer entrega de les plaques d'honor a tres membres de la nostra entitat així com a un esportista, en **Xavier Aymar**, que, a través de les seves activitats tant a dins de casa com a fora, ha promocionat el nom del nostre Club.

Medalles d'argent del CEG

Any 2004

Mercè Pineda
Lluïsa Collado
Laia Fernández
Anna Saperas

Any 2005

Elisenda del Rei
Martí Santamaría
Ramon Coquard
M^a Carmen Devesa
Guillem Muñoz

Medalles d'or:

Any 2004

Jaume Cerdà
Enric Pérez

Any 2005

Maria Bachero
M.^a Dolors Lázaro
Aurora Vila
Gaspart Gil
Enric Guillerà
Francesc Castillo

Plaques d'honor del Club

Josep Portell: Per la seva tasca de seguiment de la salut econòmica de l'entitat i, per tant, dels pressupostos. La important relació amb els proveïdors de la Matagalls - Montserrat, la millora de propostes en les executives, i resta d'activitats de les diferents seccions del Club.

Miquel Fernández: Per la seva aportació al seguiment econòmic i la millora del finançament del Club i per la seva col·laboració en la resta d'activitats (suport a Secretaria, gestió general, etc.).

Montserrat Caselles: Pel salt qualitatiu aportat a la Matagalls - Montserrat des de la vessant promocional, de coordinació, etc.

Placa especial en reconeixement al senyor **Emili Tomàs** per la seva tasca de seguiment de la Matagalls - Montserrat des de la vessant mediambiental i per les seves aportacions de millora.

Francesc Sanahuja

FOTOGRAFIA



Els dijous, d'excursió...

Al butlletí 77, de gener-febrer de 2004, vaig convidar a sortir d'excursió els dijous. Aquestes són les excursions que hem anat fent, amb l'assistència d'entre 2 i 4 companys i de 4 a 5 hores de caminar:

2004

0115. Montgrony - Coll de Pan - La Covil - Cim de Pla de Pujals - Montgrony (Ripollès)

0129. Berga - Queralt - Santuari de Corbera - Berga (Berguedà)

0205. Bruguera - Coll de Jou - Sant Amanç - Coll de Saltor - Bruguera (Ripollès)

0219. Ripoll - Sta. Ma. de Vidabona - Sant Julià de Saltor - Campdevàrol (Ripollès)

0304. Bagà - Empedrats - Refugi St. Jordi - Coll del Pendís - Coll de

Vimboca - Bagà (Berguedà)

0318. Pardines - Taga - Collada

Verda - Pardines (Ripollès)

0401. Vallter - Pic de la Dona - Bastiments - Vallter (Ripollès)

0506. Rasos de Peguera - Roca d'Auró - Cogulló d'Estela - Rasos (Berguedà)

0520. Joanetes - camí dels Ganxos - Puigsacalm - grau de les Olletes - J o a n e t e s (Garrotxa)

0603. Llinàs - Serra del Turp - el Cogulló - Sant Joan de les Anoves - Llinàs (Solsonès)

0617. La Pobla de Lillet - Ardericó - Sta. Eugènia - Font del Bisbe (Berguedà)



Serra Encija



Rasos de Peguera



Cap del Verd

1007. Campelles - pic de Costa Pubilla - Campelles (Ripollès)

1028. Beget - Comanegra - Bassa de Monars - Beget (Garrotxa)

1104. Peguera - Gallina Pelada - Refugi Serra d'Ensija - Peguera (Berguedà)

1111. Sant Pere de Torelló - Bellmunt - coll de Vidrà - forat Micó - Sant Pere de Torelló (Osona)

1118. Bagà - Coll de l'Escriga - Gisclareny - Coll de Bena - Font de l'Adou (Bastareny) - Bagà (Berguedà)

1125. La Pobla de Lillet - Sta. Maria de Lillet - xalet de Catllaràs - Sta. Maria de Falgars - la Pobla de Lillet (Berguedà)

1204. Gósol - Serra del Verd - Cap del Verd - Gósol (Solsonès)

2005

0113. Rupit - Rocallarga - Taverdet - Rupit (Osona)

0127. Colldejou - La Miranda - la Mola de Colldejou - Colldejou (Baix Camp)

0203. Planoles - coll de les Barraques - Queralbs (Ripollès) GR11



Fira de Santa Llúcia

... i els dimarts, a esquiar

El 2004 vàrem fer algunes sortides de dos dies els mesos de febrer, març i abril a la Molina i Masella. Aquest any hem començat al febrer i continuarem.

Sortides de fotografia

El penúltim dissabte de cada mes, ens hem anat trobant per fer fotografies per Barcelona. Hem anat a la fira de Santa Llúcia, a la rua de Carnaval, al correfoc



Correfoc de Barcelona

de la Mercè, així com al Poblenou i Gràcia.

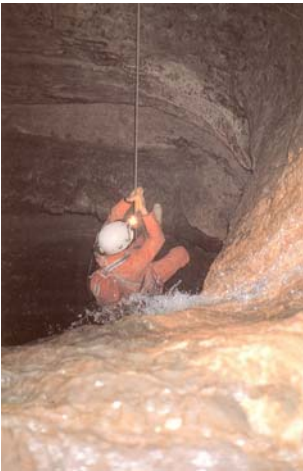
Si algú s'hi anima, que parli amb la Secretària del Club.

Ramon Izquierdo



Preparant l'exploració. Foto de Cristina Xifra

Amb tot a punt, el dia 18 finalment ens trobàvem davant la boca inferior d'entrada que, per evitar visites no controlades, està tancada per una gran llosa de formigó d'una tona de pes. Per a poder obrir-la, cal fer servir un ternal de palanca (Tractel), que portàvem cedit per la Federació i que amb un sistema de cadenes i politges ens va permetre aixecar la llosa. Un cop oberta i tothom equipat, vam iniciar l'exploració, primer per una galeria horitzontal de sostre molt baix i progressió de genolls fins a un pas molt estret de sostre baix on per primer cop ja toques l'aigua. Seguidament ja vam arribar al tram de galeries on el riu es fa cada cop més gran i la progressió més còmoda fins a arribar al pas més clau, la sala de la cascada. Es tracta d'una sala gran i àmplia on cau una cascada des del sostre i que s'ha de superar per una corda de 12 metres d'alt, ja que el riu i la cavitat continuen per allí. La corda ja estava instal·lada i la vam anar passant tots sense problemes. Aquí és on hi ha un gran bassal d'aigua per la construcció d'un mur artificial i on es troben els filtres i les capçaleres de les mànegues. Els vam revisar i vam decidir que a la tornada els netejaríem. A partir d'aquí, vam entrar al segon sector de la cavitat, ja ben bé pel llit del riu, a contra corrent i per una galeria de gran bellesa que va seguint més o menys recte, alternant els passos dins el riu amb punts a fora. Més endavant s'arriba a la cascada Buri, de 2 metres d'alt i que se supera amb un corda penjant. Després d'una parada tècnica, vam arribar al tercer sector, el pas GIEC, un estret pas que no vam arribar a trobar i en què els blocs i les estretors frenen l'avanç. Com que no vam trobar la difícil continuació i ja feia unes



Remuntant la gran cascada. foto de Josep Ruso



Remuntant el riu, segon tram. Foto de Josep Ruso

quantas hores que érem en contacte amb aigua molt freda (érem al mes de desembre), vam decidir de tornar. A poc a poc vam anar desfent el camí fins a arribar de nou a la gran cascada de 12 m, on vam netejar els filtres. Ja sols faltava desfer el camí fins a la boca d'entrada.



Equip d'exploració. Foto de Cristina Xifra

Finalment, tots ja a fora, ens vam canviar perquè anàvem ben mullats i plens de fang i sorra. Vam deixar anar la llosa de formigó per a tancar l'accés de nou i posar el cademat que ens havia donat la Federació. Sols quedava tornar a Barcelona i informar de totes les novetats a la Federació Catalana d'Espeleologia, i donar així per acabada la visita a una cavitat realment molt interessant.

Xavier París



Tal i com ja s'havia anunciat en el anterior butlletí, el dia 18 de gener ens reunirem un bon nombre d'associats per a formar la comissió M-M d'aquest any 2005. La votació dels assistents va donar per aclaparadora majoria que la coordinadora o directora de la comissió fos la Pilar López.

Tant bon punt ens va donar les gràcies per la confiança dipositada en ella i acceptar el càrrec, ens va comentar en línies generals el que creia s'havia de fer en aquesta comissió per això, faria uns gràfics d'actuació per poder fer la tasca en grups de treball. De moment i si no s'hi afegeix ningú més, els components de la comissió per aquest any som:

ALBALADEJO, Toni
ARNAU, Manel
BELLAVISTA, Pep
COCA, Jordi
DURAN, Àlex
GUILLERA, Enric
LLACER, Natalia
MARTIN, Guillem
PASCUAL, Joan
PORTELL, Josep
SANAHUJA, Francesc
SAPERAS, Rafel
VILAPLANA, Lili

ALBESA, Carles
BALLESTA, Carme
CASELLAS, Montserrat
DEL REY, Francesc
FERRER, Josep
JOVANI, Helena
LOPEZ, Pilar
MORENO, Antonio
PI, Jordi
RIPOLL, Ramón
SAPERAS, Anna
TORRENS, Vicku

Rafel Saperas

AGENDA

MARÇ

1, dimarts a les 21:00

Secció de Muntanya. Curs d'iniciació Alta muntanya
Teòrica: Orientació

5 i 6, dissabte i diumenge

Secció de Muntanya. Cicle sortides de mitja muntanya
El Montsant
Coordinació: Toni Pardinilla

8, dimarts a les 21:00

Secció de Muntanya. Curs d'iniciació Alta muntanya
Teòrica: Organització de Sortides - tècniques avançades

8, dimarts

GEDE. Monogràfic d'artificial
Teòrica

10, dijous a les 18:30 a l'Ajuntament de Barcelona

Junta Directiva
Lluïrament de la Medalla d'Honor de la Ciutat

10, dijous a les 21:00

Secció de Muntanya. Curs d'iniciació Alta muntanya
Pèvia: Preparació Sortida 3

12 i 13, dissabte i diumenge

Secció de Muntanya. Curs d'iniciació Alta muntanya
Pràctica: Pic Peguera (Pallars Jussà, Refugi J. Ma. Blanch)

12 i 13, dissabte i diumenge

Secció de Muntanya. Cicle sortides d'alta muntanya
Pic d'Escobes (2.781m) Andorra
Coordinació: Albert Valencia

12 i 13, dissabte i diumenge

Secció de Muntanya. Cicle sortides per a esquiadors de muntanya
Bassiès (2.676m) i Belcaire (2657m) Ariege
Coordinació: Antonio Garcia

12 i 13, dissabte i diumenge

GEDE. Monogràfic d'artificial
Sortida Pràctiques

13, diumenge a les 12:00 a Vil·la Joana

Secció Cultural
II Diada de Verdaguer Excursionista
Coordinació: Maria-Dolors Lázaro

13, diumenge

Secció de Muntanya. Cicle de GR (GR-1)
15a Etapa: La Vall d'Ora - Sant Llorens de Morunys
22,300 Km, 6h 16'
Desnivells aproximats: +650m - 670m
Coordinació: Manel Arnau

15, dimarts

Secció de Muntanya. Curs d'iniciació Alta muntanya
Teòrica: Cloenda)

17, dijous a les 21.30 h

Secció de Muntanya. Audiovisuals Buch i Parera
ESQUÍ DE MUNTANYA ALS ANDES: Cajón Grade, Patagònia i volcans de Xile
A càrrec de Jaume Jubert

20 a 29, Setmana Santa

Secció de Muntanya. Cicle sortides per a esquiadors de muntanya
Ararat (5.137m) Turquia
Coordinació: Muztag

ABRIL

2 i 3, dissabte i diumenge

Secció de Muntanya. Cicle sortides de mitja muntanya
El Moianès existeix
Coordinació: Barend Van Drooge, Ingrid Vives i Xavi Zarzoso

5, dimarts

GEDE. Curs d'iniciació de vies ferrades
Presentació i Teòrica

9 i 10, dissabte i diumenge

Secció de Muntanya. Cicle sortides per a esquiadors de muntanya
Garmo Negro (3.051m) Tena
Coordinació: Sergi Bieta

10, diumenge

GEDE. Curs d'iniciació de vies ferrades
Sortida de pràctiques

12, dimarts

GEDE. Curs d'iniciació de vies ferrades
Teòrica

14, dijous

GEDE. Curs d'iniciació de vies ferrades
Teòrica

14, dijous a les 21.30 h

Secció de Muntanya. Audiovisuals Buch i Parera
ACOP DE PEDAL PER KIRGUIZISTAN (BTT)
A càrrec de Jepi Pasqual, Jordi Castells, Montse Luque i Santi Artigas

16 i 17, dissabte i diumenge

Secció de Muntanya. Cicle sortides de mitja muntanya
A cavall per la Garrotxa
Coordinació: Toni Guasch

16 i 17, dissabte i diumenge

GEDE. Curs d'iniciació de vies ferrades
Teòrica Sortida de pràctiques

17, diumenge

Secció de Muntanya. Cicle de GR (GR-1)
16a Etapa: Sant Llorens de Morunys - Odèn
20,650 Km, 5h 45'
Desnivells aproximats: +1178m - 822m
Coordinació: Manel Arnau

19, dimarts
GEDE. Curs d'iniciació de vies ferrades
Teòrica i cloenda

23 i 24, dissabte i diumenge
Secció de Muntanya. Cicle sortides d'alta muntanya
Aneto (3.404m) Alta Ribagorça
Coordinació: Ramon Orteu

26, dimarts
Junta Directiva
ASSEMBLEA GENERAL ORDINARIA

28, dijous a les 21:00h
Muhtag
Presentació dels dos programes per al viatge d'estiu a Tanzània

30 i 1-05, dissabte i diumenge
Secció de Muntanya. Cicle sortides per a esquiadors de muntanya
Pica Roja (2.881m) Pallars
Coordinació: Roger Llorens

MAIG

7 i 8, dissabte i diumenge
Secció de Muntanya. Cicle sortides d'alta muntanya
Certancan (2.853m) Pallars Sobirà
Coordinació: Andrés Chinchilla

7 i 8, dissabte i diumenge
Secció de Muntanya. Cicle sortides de mitja muntanya
En BTT pel Delta de l'Ebre
Coordinació: Natalia LLàcer

12, dijous
GEDE. Curs d'iniciació escalada en roca
Teòrica

10, dimarts
GEDE. Curs d'iniciació escalada en roca
Presentació i Teòrica

12, dijous a les 21.30 h
Secció de Muntanya. Audiovisuals Buch i Parera
ESCALADA ARTIFICIAL EN ROCA AL SESTATS UNITS
A càrrec de Xavi Sánchez

14, dissabte
GEDE. Curs d'iniciació escalada en roca
Sortida de pràctiques

14, 15 i 16, Segona Pasqua
Secció de Muntanya. Cicle sortides per a esquiadors de muntanya
Xemeneies (2.812m) i Montsaliente (2.882m)
Pallars
Coordinació: Beerta Algueró

17, dimarts
GEDE. Curs d'iniciació escalada en roca
Teòrica

19, dijous
GEDE. Curs d'iniciació escalada en roca
Teòrica

21 i 22, dissabte i diumenge
GEDE. Curs d'iniciació escalada en roca
Sortida de pràctiques

22, diumenge
Secció de Muntanya. Cicle de GR (GR-1)
17a Etapa: Odèn - Cambrils - Oliana
23,83 Km, 6h 15'
Desnivells aproximats: +820m - 1750m
Coordinació: Manel Arnau

24, dimarts
GEDE. Curs d'iniciació escalada en roca
Teòrica i Cloenda

28 i 29, dissabte i diumenge
Secció de Muntanya. Cicle sortides per a esquiadors de muntanya
Pic de Broate (2.705m) Ariège
Coordinació: Cesc Davi

Nota de la Redacció
Lamentem el retràs en la tramesa d'aquest butlletí, que ha estat motivat per causes alienes a la redacció.



socis i un altre de no socis. El dijous a darrera hora, s'adjudicaran, segons la llista de reserves. Les reserves acceptades i pagades a la secretaria del Club fetes per socis o no socis en el termini establert, tenen prioritat, sobre les persones que es presentin directament al Refugi, encara que siguin socis.

9.3- Quan algun soci es quedi sense plaça podrà demanar que se l'inclogui en la llista de la setmana posterior que prefereixi.

9.4- Els preus per cada pernoctació seran , per la temporada 96 97, els següents:

Soci del Club. 500, -
No soci 1.000, -
els quals seran revisats al principi de cada temporada. Fora dels caps de setmana o temporada d'esquí, es podrà llogar el refugi per altres períodes, d'acord amb la Junta de l'Entitat.

10.- Cada setmana es nomenarà un vocal d'entre els socis que pernoctin al refugi que serà el responsable del seu bon funcionament i s'encarregarà que el refugi resti en perfectes condicions després d'ésser utilitzat. Qualsevol dubte el resoldrà el vocal autoritzat per la Junta del Club, qui prendrà les mesures que cregui oportunes, passant posteriorment l'informe oportú.

11.- Quan existeixi un guarda oficial al Refugi nomenat per la Junta Directiva de l'Entitat i amb les condicions que es creguin adients, aquest assumirà les competències del vocal.

12.- Claus: Només la tindrà el guarda o vocal responsable. Cas de que sigui necessari es podrà donar un altre joc al soci que per motiu justificat les demani.

Per tal de mantenir un control de les claus, secretaria o el vocal responsable les donarà contra un dipòsit de 5.000 ptes. que es retornaran al tornar les claus.

13.- Els socis del CLUB EXCURSIONISTA DE GRACIA, tenen el dret de fer servir el Refugi i la obligació de mantenir-lo en perfecte estat, per això fem una crida a la col·laboració de tothom per assolir aquests objectius.

Aprovat per la Junta Directiva en la seva reunió del 3 de Desembre de 1.996.



ACAMPADA



CAMPAMENT COSTA BRAVA 2005
CAMPING SOL-MAR (BLANES)

ABRIL, MAIG I JUNY

PREUS

UN MES 133 €
DOS MESOS 266 €
TRES MESOS 399 €



(COM CADA ANY FAREM LA DIADA INFANTIL I REVETLLA DE SANT JOAN)

ESPEREM TROBAR-NOS BEN AVIAT

Maria Glòria Vives



GIE



COVA DEL SERRAT DEL VENT

Exploració, neteja i manteniment d'una cavitat molt protegida

El dia 19 de desembre de 2004 el GIE va dur a terme l'exploració de la cova del Serrat del Vent, al municipi de Tavertet,

una cavitat que té l'accés tancat ja que el poble en treu l'aigua per a abastir les seves necessitats. És per aquest motiu que, per a poder dur a terme la visita, s'ha d'estar federat en espeleologia i demanar un permís especial, en el qual es restringeix l'accés a un nombre màxim de 6-7 persones, a un grup per mes i amb la condició que, si un grup fa una visita, no hi pot tornar fins al cap de dos anys.

Després de tota la burocràcia, el GIE va aconseguir permís per a la data esmentada i per a un total de deu persones, fet excepcional. La Federació Catalana d'Espeleologia ens va encarregar dues feines principals: posar un cademat especial a la porta d'entrada, ja que el grup anterior se l'havia emportat sense voler, i dur a terme la revisió i neteja del sistema de filtres i mànegues que l'Ajuntament de Tavertet té instal·lats a l'interior i que són necessaris per al subministrament d'aigua.



Preparant el tràctel per aixecar la llosa d'entrada. Foto de Cristina Xifra

La cavitat, molt interessant, té dues boques superiors i dues d'inferiors i és de desenvolupament principal horitzontal, d'uns 4.200 m, amb una cascada de 12 metres d'alt, que s'ha de superar amb tècniques d'espeleologia vertical. Constitueix un curs actiu d'aigua que permet ser seguit des de les boques superiors fins a la sortida, prop de la font del Gorgàs, per la qual brollen les aigües del riu hipogeu. La visita normal, i la que vam fer nosaltres, consisteix a remuntar riu amunt des de la boca inferior, que és on hi ha la llosa d'entrada. El riu que hi circula es nodreix, bàsicament, de les pèrdues observades al torrent de l'Abeurador i, en menor manera, al torrent de la Vena. De fet, una de les boques superiors actua d'engolidor durant les avingudes del torrent de l'Abeurador. És per aquest motiu que per a explorar-lo s'ha d'anar amb vestit de neoprè i el material vertical d'exploració.



Pujant la llosa d'entrada amb el tràctel. Foto de Cristina Xifra



ESCALADAALASERRADE SIS (9 i 10 d'octubre de 2004)

Participants: Santi Artigas i Gemma Marín

Per fer aquesta via vàrem sortir al voltant de les sis de la tarda de Pallejà. Sortir tan tard no és gaire aconsellable, ja que vam haver de fer de nit l'últim tram del recorregut en cotxe per una carretera comarcal i per pista. Justament, l'últim tros és el que es troba en pitjors condicions. A més, la ressenya que dúiem no era massa detallada; així que després de perdre'ns i aturar-nos diverses vegades no vàrem arribar al lloc on pensàvem passar la nit: al coll del Vent (on hi ha un petit refugi lliure). Vam plantar la tenda aproximadament dos quilòmetres abans d'arribar al refugi; sobre un terra molt rocallós i difícil per a clavar-hi les piquetes. A la fi, amb pedres, rocs i piquetes... la tenda es va aguantar dreta.

L'endemà, en aixecar-nos, vam gaudir del magnífic paisatge solitari i feréstec que ens envoltava. Al nostre davant una impressionant torrassa rocosa presidia l'inici de la serra de Sis. Després d'esmorzar amb la fresqueta del pre-Pirineu, vam avançar una mica més amb el cotxe, però vam decidir aparcar abans d'arribar al coll i seguir a peu. Hi havia algun tram de pista que no estava en massa bon estat.

Des del coll vàiem la paret i, comparant-la amb la fotografia de la ressenya, ens adonàvem perfectament d'on començava la via, i en uns vint-i-cinc minuts ens vàrem trobar al seu inici. Està senyalitzada amb una fita i un espit a un metre de terra. A més, es fa evident ja que la dificultat aparent coincideix amb el que descriu la ressenya.

La via en qüestió, en els dos primers llargs, puja per una successió de plaques inclinades, on trobem dos espits per llarg. La tercera tirada, ben protegida amb dues assegurances, és més curta que les dues anteriors i és la més difícil i vertical. Al quart llarg, torna a tombar-se la paret i perd dificultat i, encara que farem dues tirades més, la via està, pràcticament, acabada. El cinquè llarg és caminar; per finalitzar amb un darrer llarg (evitable per la dreta) que no comporta dificultats. En general, es pot considerar una via de baixa dificultat. És ideal per a iniciar-se en vies semiequipades o per a començar la temporada. És un solitari paratge d'una gran bellesa.

Dades tècniques:

Nom de la via: *Okupes, a la serra de Sis. 240 m D VI V+ Ao*

Gran part de la via és III, IV, amb un pas Ao i un altre de V/V+. Equipades les quatre primeres reunions i els passos clau. Si anem bé de nivell, no caldrà posar res més (de tota manera, no serà sobrer portar algun Friend).

Temps: vam trigar 2 h i 20 min a fer la via a un ritme tranquil. La roca: és conglomerat força bo, però hi ha còdols solts; per tant, s'ha d'anar en compte de no fer-los caure.

Bibliografia: *El plaer de l'escalada*, de Ramon Majó, edit. La butxaca de Muntanya.

Com arribar-hi: L'itinerari és el següent: Barcelona - N-II en direcció a Lleida - Belcaire - Balaguer - Alfarràs - Benavarri - Tolva* - Luzos - Castigaleu - Queixigar. Seguint endavant arribareu a una pista marcada en direcció a Bonansa amb senyals de GR 18, senyals de ruta hípica i de múixing (tir de trineus amb gossos). Seguint-los arribareu, en 8 quilòmetres, al coll del Vent: 235 km de Barcelona al coll del Vent. La pista final és força bona al principi i empitjora, a trams, a mesura que ens apropem al coll.

* Comprreu coca de Tolva abans no es faci gaire tard. S'acaben molt aviat i els diumenges el forn està tancat.

Santi Artigas



Refugi de LA MOLINA, Normativa d'utilització

1.- El Club Excursionista de Gràcia és propietari d'un Refugi a la Molina (Cases del Sitjar), destinat al millor desenvolupament de les activitats de muntanya dels seus socis durant totes les èpoques de l'any.

2.- El refugi ha estat dissenyat, d'acord amb la seva superfície, per a 20 places com a màxim i disposa de lliteres amb matalàs (cal portat sac de dormir), lavabos, dutxa amb aigua calenta, espais i prestatges per a deixar esquís, botes i motxilles, aigüera, taules, cadires i estufes elèctriques de calefacció.

3.- Compta amb un espai apropiat on escalfar el menjar (cal dur fogonet), però no es permès cuinar, ja que no disposa d'una sortida de fums adient.

4.- Per normes de seguretat no es permet fumar dins del refugi.

5.- La totalitat del refugi romandrà en silenci des de les 12 de la nit fins a les 8 del matí. En cas d'una sortida d'esquí de muntanya o similar, en què s'hagi de sortir abans de les 8 del matí, es farà la mínima fressa possible per tal de no molestar els companys que encara dormin.

6.- No es podrà caminar dins del refugi amb calçat sorollós o que deteriora l'interior, en especial en el dormitori, que té el terra revestit de fusta.

7.- Cadascú es responsable de la neteja del material i de la infraestructura que hagi utilitzat. El guarda o vocal responsable li facilitarà el estris de neteja (escombra, baieta, drap...) Les deixalles seran dipositades per qui las genera en els llocs indicats.

8.- Si hom fa mal bé alguna instal·lació, mobiliari o pertinença del Refugi, està obligat a respondre de la destrossa, segons el criteri del guarda o vocal responsable, qui avaluarà el dany i n'informarà la Junta Directiva de l'Entitat per actuar en conseqüència.

9.1- Les reserves del refugi es faran de dilluns a dijous a la Secretaria del Club, abonant l'import de la pernoctació per endavant, i serà requisit imprescindible estar al corrent de pagament en el cas dels socis. Excepcionalment si el dijous o més dies anteriors són festius s'establirà un període diferent.

9.2- Tindran preferència en la reserva de places els cursats i activitats del Club, i sempre el socis sobre els no socis. A tal efecte es confeccionaran dues llistes una de

CONVENI ENTRE L'AGÈNCIA DE VIATGES MUZTAG I EL CLUB EXCURSIONISTA DE GRÀCIA

1. Acordem que l'Agència de Viatges MUZTAG sigui l'agència oficial del CLUB EXCURSIONISTA DE GRÀCIA (CEG).
2. Sota la creació d'aquest conveni pretenem que tant el CLUB EXCURSIONISTA DE GRÀCIA com l'agència de viatges MUZTAG surtin beneficiats d'igual manera.

AVANTATGESDELS SOCISDEL CEGENELSPROGRAMESDE VIATGES:

Tots els productes propis de Muztag publicats en catàleg i web

— Descompte del 2 % en tots els paquets, excepte muntanyes de vuit mil metres i ofertes.
— Descompte addicional del 2 % quan no s'aboni el paquet amb targeta de crèdit.
— En casos especials pot haver-hi un descompte més elevat. Caldrà consultar cada cas.
— Queda exclòs del conveni qualsevol servei que no sigui un paquet sencer de viatge (hotels, vols, lloguers de cotxes, etc.).

Muntanyes de vuit mil metres (incloent-hi programes de catàleg i web)

— Donades les especials condicions de contractació d'aquest servei (permisos, oficials d'enllaç, etc.) hi haurà només un descompte del 2 %, sempre que no es pagui amb targeta de crèdit.

Productes aliens de Muztag (de majorista):

— Descompte del 2 % quan no s'aboni el paquet amb targeta de crèdit.

Programació de viatges específics pel CEG:

— Estaran enfocats a la idiosincràsia de la gent del CEG.
— Es farà la presentació del viatge en els locals del CEG.
— En aquest tipus de producte hi haurà un nombre mínim i màxim de participants, amb un escalonat de preus segons el nombre de participants.
— Muztag presentarà com a mínim sis programes per any: primavera (Setmana Santa), estiu i tardor.
— Hi haurà dos tipus de programa: un de pensat per a les persones que desitgin més activitat i un altre (si és possible a la mateixa zona) per als qui vulguin una activitat més moderada.
— Sobre aquests programes no hi haurà descomptes, però el preu serà especialment favorable i ajustat als costos.

CONDICIONS

— Els socis del CEG han de presentar obligatòriament el carnet d'associat i el darrer rebut per contractar qualsevol viatge i acollir-se als avantatges del conveni CEG-Muztag. Muztag es compromet a fer la comprovació esmentada abans de començar a gestionar qualsevol viatge.
— En tots els destins, excepte que s'indiqui el contrari, els programes de viatge específic seran guiats per personal local. En cas que el grup demani un guia des de Barcelona, hi haurà l'increment corresponent en el preu del viatge.
— Tots els programes estaran subjectes a les condicions generals que apareixen en el catàleg de Muztag.

El pròxim dia **28 d'abril, a les 9 del vespre**, es farà la presentació dels dos programes per al viatge d'estiu a **Tanzània** que l'agència Muztag ha preparat per als socis del Gràcia:

Mont Meru i Kilimanjaro, amb l'ascensió prevista als dos cims, de 4.565 i 5.895 metres, respectivament.

I Safari a Tanzània i Zanzíbar, amb recorregut pels parcs nacionals del nord de Tanzània i estada a l'illa de Zanzíbar. Us hi esperem a tots!

març-abril 2005

SETMANA SANTA 2005 - EXPEDICIÓ ARARAT (AGRI) 5.137 m

Us presentem el primer programa d'esquí de muntanya que s'ha confeccionat, fruit del recent acord de cooperació entre el Club Excursionista de Gràcia i l'agència de viatges Muztag. Aquest programa va ser presentat a la seu del CEG el dia 3 de febrer. El mateix dia també es va presentar un programa paral·lel de senderisme que s'ha de realitzar en dates coincidents per la Capadòcia (Turquia).

PROGRAMA (mes de març):

20. Sortida del vol TK1854 Barcelona - Istanbul a les 14.00. Arribada a les 18.15. Trasllat a l'hotel Hali, 3* superior.
21. Trasllat a l'aeroport. A les 12.30 sortida del vol TK668 a Erzurum. Arribada a les 14.30. Transport a l'hotel Kent.
22. Camí a Dogubeyazit, allotjament a l'hotel Isfahan.
23. Dogubeyazit, poble d'Eli i inici de l'ascensió a l'Ararat fins a 3.200 m. Per transportar la càrrega s'utilitzaran mules (posat cas que la neu ho permeti, o portadors) i guies locals. Acampada.
24. Segueix l'ascensió fins a 4.200 m. Acampada.
25. Ascensió al cim (5.137 m) i retorn al camp a 4.200 m.
26. Baixada al camp base, 3.200 m.
27. Es segueix fins a la carretera, on espera l'autobús. Trasllat a Van (depèn del vol de tornada). Pel camí visita al palau d'Ishakpasa i el castell dels Urartus. Allotjament a l'hotel Akdamar.
28. Trasllat a l'aeroport. A les 11.10 sortida del vol TK807 a Istanbul. Arribada a les 13.20. Visita panoràmica a les muralles i El Bòsfor durant el trasllat a l'hotel. Després el guia acompanyarà el grup pels llocs més interessants del barri antic de Sultanahmet.
29. Trasllat a l'aeroport. Sortida del vol TK1853 de tornada a Barcelona a les 10.30. Arribada a les 13.05.

PREUS:

Grup mínim de 6 persones: 1.210 euros per persona
Grup entre 7 i 9 persones: 1.200 euros per persona
Grup màxim de 10 persones: 1.195 euros per persona

ELPREUINCLOU:

Vol Barcelona - Istanbul i tornada, classe turista.
Trasllats de l'aeroport d'Istanbul a l'hotel i viceversa.
Dues nits d'hotel a Istanbul, 3* superior, habitacions dobles, en règim d'allotjament i esmorzar.
Vol Istanbul - Erzurum i retorn des de Van a Istanbul.
Tres nits d'hotel, 3* a Erzurum, Dogubeyazit i Van, habitacions dobles, en règim de mitja pensió.
Guia de muntanya (parla anglesa) durant l'ascensió a l'Ararat.
Transport de l'equipatge comú durant l'ascensió i fins al camp de 3.200 m.
Transport per carretera durant tot el recorregut d'accés a la muntanya.
Pensió completa durant l'ascensió (es facilitarà gas i cremador per utilitzar al camp de 4.200 m), cuiner i tenda de cuina (només al camp de 3.200 m).
Mitja pensió en els accessos i retorn de la muntanya.
Tramitació del permís d'ascensió.
Assegurança d'assistència en viatge (*).

NOS'HIINCLOUEN:

Material personal de muntanya (grampons, esquís, tenda d'altura, etc.)
Begudes i extres.
Permís d'ascensió (uns 38 euros).
Les propines.
Tot el que no s'especifica.

NOTA:

És obligatori estar federat amb la corresponent assegurança de muntanya, ja que l'assegurança d'assistència en viatge no inclou l'alpinisme.

BONESTRACESDES DEL CIMDEL'ANATÒLIA



CANTAIRES MUNTANYENCS



XXXVII CONCERT DE NADAL

Com cada any, al voltant de les festes nadalenques no pot faltar, entre totes les activitats que porta a cap el nostre Club, el tradicional Concert de Nadal que ofereix

als seus consocis. Enguany es va escaure el 18 de desembre de 2004, a la Parròquia de Corpus Christi que ens va acollir, com ho fa sempre, amb tota cordialitat.

Els Cantaires Muntanyencs encetaren una primera part de sis cançons de bressol, a *capella*. El concert començà amb la *Cançó de Bressol*, popular belga, harmonitzada per X. Ferrer, que dirigí el mestre Josep Vila. Seguiren la resta sota la direcció del mestre Víctor Barbé: *No, ni no*, popular mallorquina, harmonitzada per M. Oltra; *Cançó de Bressol*, de J. Brams; *Cançó de Bressol*, de W.A. Mozart; *Dorm, Infant dorm*, de F. Vila i *Cançó de Bressol*, de V. Barbé. Aquesta darrera peça comptà, com cada any, amb la col·laboració dels excantaires.



Cantaires Muntanyencs. Fotografia de Guillem Martín

La segona part es va basar en el Poema de Nadal, de Josep M. de Sagarra, que recitaren Montserrat Peramiquel i Roger Lloses, intercalant-se la narració amb les peces musicals nadalenques que executà l'Orquestra de Corda, de Sergi Bello, la qual acompanyà també les nadales que interpretaren els nostres cantaires. Les nadales orquestrades foren: *Cançó de l'estrella*, popular francesa; *Cap a Betlem caminem*, popular catalana; *El rabadà*, popular catalana; *Per celebrar la festa*, popular escocesa; *On aneu pastorets?*, popular anglesa; *El desembre congelat*, popular catalana; *Del cel baixen els àngels*, popular catalana; *Oh, pastorets*, popular bohèmia; *Oh, nit d'encís*, popular alemanya i *L'Arbre Sant*, popular alemanya.

Les cantades per la Coral: *Ding, dang, dong*, popular ucraïnesa; *La llum de l'estrella*, popular catalana; *Les figures del pessebre*, J. Llongueras; *Cap a Betlem*, popular catalana; *Els tres pastors*, V. Barbé; *El pobre alegre*, popular catalana; *La pastora Catarina*, popular catalana; *E la don don Verge Maria*, anònim segle XVI; *Fum, fum, fum*,

popular catalana; *El noi de la mare*, popular catalana; *Nadal*, V. Barbé; *Santa Nit*, F. Grüber; *Glòria al Senyor del món*, R. Purcell i *Joia en el món*, G. F. Haendel.



Montserrat Peramiquel i Roger Lloses. Fotografia de Guillem Martín

Ens plau de ressenyar, a més, que el nostre bon amic Rafel Saperas va rebre de mans del president de la Coral, Miquel Fernández, un record per la seva incansable tasca que durant deu anys seguits ha vingut desenvolupant amb la gravació de totes les actuacions dels Cantaires. Enhorabona, Rafel, t'ho has ben merescut! I un cop finalitzat el concert, tant el president dels Cantaires, Miquel Fernández, com el del Club, Francesc Sanahuja, agraïren als assistents la seva presència, tot desitjant-los un molt bon Nadal i un feliç 2005.



Agraïment a Rafel Saperas. Fotografia de Guillem Martín

Tancà l'acte el conseller municipal d'Esports de la Vila de Gràcia, Sr. Josep Anton Vinyals, amb les seves felicitacions per a tothom.

Pel que respecta a aquesta columna, també us adrecem els nostres millors vots de felicitat per tot l'any 2005, en la confiança que hàgiu tingut unes bones festes nadalenques.

Aurora Vila

El proper dissabte 12 de Març a les 18,00 de la tarda, tindrà lloc al col·legi Sant Estanislau de Kostka la XXI Trobada de Corals de Gràcia.

Tots sou invitats a gaudir una tarda de cant coral. A reveure

-dificutat,
-nom, tel i email de contacte.

Tant aviat tinguem propostes, publicarem el tríptic del CICLE.

Gràcies i bones traces!!!

Jaume Jubert

SERRA DE MADRES (LA BALMETA, 1.980 m)

30/01/2005. Participants: Rosa, Berta, Ramon i Jaume. +/-900 m; 3-4 h d'ascens, 1 h de descens; */**, F, S2; sol, fred, vent i moltíssima neu.

Després de la tempesta ve la calma? NO. Al Pirineu oriental, després del "marron" entra la tramuntana... Gran dia d'esquí de muntanya, tot i no assolir el cim que ens havíem proposat: el Roc de Madres, de 2.469 m.

Aquest massís, situat enfront del Canigó, presenta moltes possibilitats per a l'esquí i diferents accessos, bé pel Capcir, pel cantó de l'Aude, o per on hi hem anat nosaltres, pel Conflent. La millor manera d'arribar-hi és per l'autopista de Girona fins a Perpinyà i després prendre la carretera que porta a la Cerdanya fins a Prada. Nosaltres veníem de la Molina (-18° diumenge a les set del matí!) i no us ho recomanem: són 95 km i més d'una hora i mitja de cotxe.

Des de Prada cal pujar per la D24 fins a coll de Jau. A 600 m ja està nevada: el dia és esplèndid i els poblets que anem passant, Catllar, Mosset, són de postal. Veiem un plafó amb un rètol vermell: "Ferme"... Poc després ajudem a treure el cotxe d'un gendarme atrapat a la neu... Ens recomana no continuar ni amb les cadenes: el vent molt fort que bufa de nord està colgant la carretera. Amb l'ajut de les pales arribem als 1.100 m, al clot del Pasquer. Som molt lluny de l'objectiu i són les deu tocadetes, però ens protegim amb les màscares de neoprè i comencem a *foquejar* pels prats tallant la carretera que puja al coll.

Aviat entrem al bosc i el vent deixa de fer una mica de soroll. A 1.380 m deixem la carretera i enfilem una antiga pista d'esquí que puja pel clot de l'Enteunedou. Hi ha molta neu i és pols, pols, pols... A uns 1.580 m creuem un camí que ve del coll de Jau. Girem a l'esquerra fins a una clariana. D'aquí hi ha dues opcions: baixar a creuar el riu i arribar fins al refugi (5 min, tancat i sense part hivernal en condicions), o bé remuntar pel bosc.

Sigui com sigui, l'itinerari és perdedor perquè no es veu el cim. El millor és prendre la direcció W-SW amb el torrent de referència. A 1.600 m hi ha unes mines de talc que cal deixar a l'esquerra, i pujar pel bosc, aquí més atapeït i amb més pendent. No és fins als 1.850 m que s'obre una mica i entrem de ple a la vall de la Castellana. A 2.000 m hi ha una gran clariana tancada pels cims de la Serra. Molt característic i punxegut és el Salt del Burro i a la seva esquerra el Roc de Madres, que deixarem per a un altre dia: no tenim ganes de fer servir el frontal.

Amb en Ramon hem *debatut* si *sols 900 m de desnivell i no fer cim* es mereixien o no *piada*. La resposta l'hem trobat de seguida en el descens: memorable! La neu pols era molt seca i ràpida (no hem pujat dels 6 graus sota zero en tot el dia). Molts viratges esquivant arbres i menjant branquillons.

Parar per respirar... Quina tranquil·litat, quin lloc més bonic! Bones traces!

PIC DE LA MINA, 2.683 m

5/02/2005. Curset d'iniciació 2005. +/-800 m; 2-6 h (fent pràctiques!); F, S2.

S'han repetit les condicions del darrer any en la primera sortida del curset: bon temps, bona temperatura (fred, és clar!), força neu (menys a la ventada darrera pala) i ni un bri d'aire. Tot ideal per a començar a fer esquí de muntanya: ara *foquejar*, ara voltes maries, ara posar alces...



Des del coll de Pimorent hem seguit els plans que pugen paral·lels a la dreta de les pistes. A l'altura del darrer telecadira ens hem decantat cap al nord per accedir als llocs superiors que donen accés a un collet a la dreta del cim. Ja sense esquís (convé ensenyar a no ratllar els esquís), hem fet els darrers metres a peu, i a dalt hi hem arribat tots. Petons i abraçades... Tots satisfets! Això és començar bé un curset!

Jaume Jubert

Plaça del Diamant 9 • 08012 Barcelona
Telèfon i Fax 93 218 41 17
<http://www.filnet.es/2c/nus>
e-mail: nus@filnet.es

d'objectius pendants), passem per la dreta del cap dels Malhs dera Tartèra (el cim de l'Eli i l'Aureli) i fem l'aresta del tuc d'Armeros, alguns amb esquís, d'altres a peu. Tota la baixada és amb neu dura, molt bona a cotes altes, però espatllada per reguerots causats per la pluja per sota dels 2.000 m.



I a la nit... gofres casolanes del xef Lluch a can Lluch, amb sucre glacé, melmelada, Nocilla, melmelada i Nocilla, sal i sucre, tonyina (David), tonyina amb Nocilla (sí, també el David), fuet amb Nocilla (exacte, també el David), melmelada amb tonyina (és clar, no?: el David)...

TUC DE PARROS INFERIOR, 1.708 m

23/1/05. Participants: Aureli, Eli, David, Carles i Roger. +/-950 m. Neu dura en perfecte estat, fins la inferior. El cim de Parros Superior està pelat a causa del vent. Molt bon dia fins a mig matí; s'ennuvola quan arribem al cim i durant el descens.

Deixem el cotxe al pàrquing de Beret. Descens de 75 m seguint la pista que baixa al costat de la Noguera Pallaresa fins a la cabana de Parros, on girem cap a l'oest pel bosc de Parros i el barranc de Parros, que seguim fins a uns 2.200 m. Tirem cap al nord per arribar amb esquís al tuc de Parros (inferior, 1.708 m). Decidim no arribar-nos al tuc de Parros superior (1.727 m), ja que està ben peladet a causa de la ventada). I la baixada... bona... molt bona... boníssima... Una neu dura que semblava que els de Baquèira ens haguessin preparat especialment per a nosaltres. Si fins i tot semblava que sabés esquiar!

I, tornant, no cal dir-ho, brasa al portal dels Pirineus. Aviat, les fotos a cegesquí.

Roger Llorens



TUC D'AUBA (2.548 m)

Punt d'inici: carretera a l'Artiga de Lin, poc més lluny d'es Bordes. Desnivell: +/-1.600 m. Horari: Uf, difícil de dir: tot el dia.

Sortida organitzada per l'Eloi dins del cicle de sortides de la UEC de Mataró. Catorze esquiadors, dels quals dos som de cegesquí. Sortida un poc multitudinària, amb gent de tots nivells, i amb horaris de paciència. Només sis arribem a dalt, ja que hem sortit tard, i fins al refugi hem anat reagrupant-nos. De retorn al cotxe, amb les darreres llums del dia.

Sortida poc coneguda a la vall de l'Artiga de Lin. Cal deixar el cotxe allí on la pista esdevé impracticable. Nosaltres sortim d'uns 950 m, una mica abans del trencall a Baricauba. Uns quilometres de pista fins al pont de Soberado (1.100 m), amb esquís, amb grampons o a peu segons la preferència de cadascú. Creuem el pont i anem pujant per camí o pista fins al barranc que baixa d'Auba (compte, és el segon!). Abans de creuar el barranc agafem un camí ascendent que va a buscar el llom. Pugem per

bosc, buscant el millor camí (n'hi ha un munt!) fins a superar els pins i trobar la cabana (1.740 m). Cabana acabada d'arreglar, amb capacitat per a quatre o sis persones i llar de foc de luxe (no he comprovat el tiratge). Fem un flanqueig, creuem el barranc i, per pales amples i suaus, guanyem alçada cap als plans d'Auba. Ens dirigim al coll de la dreta i seguim remuntant el llom abocat al pla de l'Artiga. Superem unes pales més suaus fins al peu del cim, que hem guanyat a peu per falta de neu.

Vistes magnífiques, sobretot cap a les Maladetes i la Forcanada. Ens ha faltat travessar fins al pic de Coma Salies, una mica més alt en direcció sud, però era tard. El descens, de supervivència. La neu, crosta regelada, estava en pessimes condicions. O neva aviat o preferiré sortir a peu sense esquís. Atenció fanàtics, a l'Artiga de Lin, vessant Pomo, s'endevinen descensos de luxe per aquí no li faci mandra fer l'aproximació! Hi tornarem! Bones traces!

Carles Lluch



CICLE ESQUIADORS DE MUNTANYA CLUB EXCURSIONISTA DE GRÀCIA

Corren temps d'immediatesa i noves tecnologies, que ens permeten organitzar i preparar sortides i travesses amb poques hores, escolin a més la millor zona segons la meteorologia i la quantitat de neu...

Però molts de nosaltres ens hem introduït en l'esquí de muntanya o hem fet noves amistats gràcies al "Cicle" del Club Excursionista de Gràcia.

Aquest any tampoc volem perdre la tradició i alguns ja ens hem compromès amb l'organització d'alguna sortida, per publicar un tríptic que en faci difusió.

A continuació us passo les dates i propostes que hem pensat, segons les dates recomanades per la Secció de Muntanya del CEG... Com veureu "falta la vostra sortida!!!"

- 12 i 13 de març: ????
- 25 a 28 de març 'Setmana Santa': ????
- 9 i 10 d'abril: Garmo Negro, Jacetània, ***, Sergi Biete.
- 23 i 24 d'abril: ????
- 30 i 1 de maig: Pica Roja, Pallars, **, Roger Llorens.
- 14, 15 i 16 de maig: ????
- 28 i 29 de maig: ????
- 4 i 5 de juny: ????
- 11 i 12 de juny: ????

Us animo a que us n'encarregueu d'alguna enviant-me la proposta a jaumejubert@gmail.com o em podeu trucar al 660 27 68 98):

- data
- cim o travessa i alçada,
- zona,



CULTURAL



CASINO LA VIOLETA

El Gràcia ha estat present dins la comissió de salvar La Violeta, un immoble construït el 1883 i ubicat a la confluència dels carrers Maspons i Sant Joaquim. Aquest local ha representat un dels pulmons de la vida associativa de Gràcia. Després de comprar-lo al seu propietari, la Mutualitat d'Industrials i Comerciants de Gràcia, una empresa holandesa pretenia fer-hi habitatges.

Per fi, sembla que el casino sobreviurà al mercat immobiliari, gràcies a un acord de l'Ajuntament, que cedirà a l'empresa holandesa un solar del carrer de Verdi, a canvi de l'edifici de La Violeta, o sigui una permuta. El regidor de Gràcia, senyor Ricard Martínez, no ha concretat encara els usos que tindrà el casino, però ens congratulem del seu salvament com a entitat social.



LLUÏSOS DE GRÀCIA 1855-2005

Aquesta important institució gracienc compléix enguany 150 anys d'història. El nostre Club va estar representat en la festa que el passat gener inaugurarà tot un seguit d'actes que culminaran a finals d'any. Els Lluïsos va rebre el 1996 la Creu de Sant Jordi, que li va ser concedida com a reconeixement de la seva intensa activitat dins l'escoltisme, la música, el teatre, l'esport i per les seves manifestacions de cultura tradicional.

L'entitat va néixer en els temps de la Gràcia independent, impulsada pels sectors catòlics de la vila. Després va viure totes les vicissituds derivades de la integració de Gràcia a



Barcelona, els canvis culturals, el creixement demogràfic, la guerra i la gran transformació dels últims anys, l'arribada de l'escoltisme i la presència de les primeres noies a final de la dècada dels seixanta.

El Gràcia felicita els Lluïsos molt cordialment i tots els socis representats per l'actual president, senyor Jordi Casassas, per aquesta llarga trajectòria. També felicitem el nostre consoci, Albert Mussons i Agell, que amb motiu dels 150 anys dels Lluïsos de Gràcia ha escrit un interessant llibre que recopila tota la història de l'entitat germana. És un reconeixement de la feina de centenars de socis que durant anys han anat passant la torxa i han garantit la seva continuïtat.

Maria Dolors Lázaro

ACTIVITATS

12 de març. Sortida matinal. Conjuntament amb la Societat Catalana d'Arqueologia visitarem el poblat ibèric de puig Castellar (Santa Coloma de Gramenet).

16 d'abril. Visita al Museu Etnològic de Barcelona, que exposa una visió de les diferents cultures i pobles de tot el món.

Benifallet i Miravet. Excursió en preparació pel mes de maig. Informació a Secretaria.

Diumenge, 13 de març 2005. 2.ª Diada Verdaguera, a Vil·la Joana, de Vallvidrera.

El nostre Club forma part de la Comissió Verdaguera Excursionista i us convidem a venir el proper 13 de març a Vil·la Joana. Hi haurà tres itineraris de recorreguts per Collserola fins al museu, que veureu al tauler d'anuncis del Club. Us hi esperem.

Arqueologia de Sant Adjutori i del forn ibèric

Seguint decisions preses en Assemblea el passat 19 de gener, es va procedir a entregar al Museu de Sant Cugat un lot de ceràmica sigil·lada d'època romana, procedent de l'entorn de Sant Adjutori i del forn ibèric, resultat de les excavacions fetes pel nostre antic Grup de Recerques Arqueològiques.

També es va entregar la documentació sobre aquest fet així com la maqueta de guix que reproduïa el forn ibèric. Tot quedarà al Museu en dipòsit, i quan sigui exhibit serà citat com a "Dipòsit del Club Excursionista de Gràcia". És una decisió que permetrà protegir el nostre fons històric.



Maqueta del forn ibèric de Sant Adjutori, construïda per Miquel Brasó i Vaqués. Fotografia de Guillem Martín i Brasó

CÀNCER I MUNTANYA

Palau Robert, 18 desembre 2004

Introducció

El 25 % de la superfície del nostre planeta està coberta per muntanyes. No obstant això, tal com el Dr. August Castelló Roca, pare de la medicina de muntanya al nostre país, va escriure en el seu llibre *Home, Muntanya i Medicina*: “L’home va arribar molt tard a la muntanya. L’home vivia de cara al mar. Pot el caràcter utilitari del mar explicar aquesta diferència? No n’hi ha cap altra, d’explicació?”

En el món actual un 12 % de la població viu en zones de muntanya, en total més de quaranta milions d’habitants, dels quals vint-i-cinc milions habiten a altituds superiors als tres mil metres (serralada dels Andes, Caucas, Himàlaia o Tibet), i hi ha grups ètnics amb adaptacions de l’aparell cardiovascular (adaptacions racials no demostrades genèticament), com són els xerpes i tibetans, gràcies als quals l’home occidental ha pogut arribar als cims més alts de la terra, com l’Everest. També s’incrementa any rere any el nombre de població urbana que acudeix a zones de muntanya per motius de pràctica d’esports (esquí, muntanya, aventura), *trekking* o turisme.

Per què no suposar que també hi poden accedir malalts crònics i, en el cas que ens reuneix avui, persones amb càncer diagnosticat i en tractament? El pacient afectat de càncer, avui dia, està desenvolupant activitats de la vida diària, a casa i a la feina, o de temps lliure. Fa no massa temps el càncer era una *malaltia tabú, incurable*, amb els pitjors pronòstics, just ben al contrari del concepte i realitat actuals (es guareixen fins al 70 % de dones amb càncer de mama). Els tractaments cada vegada són més específics, efectius i segurs. Però és ben cert que cada dia se’n diagnosticaran un major nombre de casos.

L’entorn

És ben conegut per tothom que l’esport de muntanya és un dels més perillosos (la mortalitat de les expedicions a l’Himàlaia és del 3 % al 7 %), principalment per l’agressivitat física, orogràfica i climàtica de la mateixa muntanya, però també sabem que qui practica muntanya, en les diverses especialitats (alpinisme, escalada, esquí de muntanya, esports d’aventura...), obté una gran satisfacció i benestar a l’hora de gaudir del seu objectiu: fer cim o travessa, paret o via, engorjat o simplement camí, gràcies al meravellós paisatge, el silenci o la tranquil·litat i, sobretot, l’experiència viscuda compartida en grup.

Hi ha grans variacions quant a les característiques de l’entorn de muntanya segons la latitud. Així, a 4.000 metres, als Alps europeus sols trobem gel, neu i roca, a l’Himàlaia podem trobar boscos, prats, pistes, fins i tot algun poblat nòmada, i als Andes hi ha aeroports, carreteres i ciutats (p. ex., La Paz, 3.700 m).

Cal diferenciar entre **baixa muntanya**, altituds fins als 500 m (p. ex., la Serralada Prelitoral Catalana), **mitjana muntanya**, altituds entre els 500 i els 1.500 m (p. ex., el Montseny) i **alta muntanya**, a partir dels 1.500 m (p. ex.,

els Pirineus). Definim amb el concepte **alta cota** les que superen els 4.000 m (Alps, Caucas, Andes, Himàlaia).

Cal enumerar les característiques ambientals i climàtiques de la muntanya a partir d’altituds superiors als 3.000 m (alta muntanya i alta cota):

- Canvis meteorològics bruscos a qualsevol època de l’any. Temperatures baixes. **Fred**.
- **Adversitat de l’entorn i orografia adversa**: vent, parets, roca, neu, glaç, seracs...
- **Aïllament** absolut. Manca de vida animal i humana. Mínima o nul·la presència de vida vegetal.
- **Hipòxia** (descens de la pressió d'O2) i **hipobària** (descens de pressió baromètrica). Per exemple: a 3.000 m la pressió atmosfèrica és de 520 mmHg i la P O2 als alvèols pulmonars, del 70 %; a 6.000 m (Kilimanjaro a Kenya) la pressió atmosfèrica és la meitat que a nivell del mar.

Concepte de deteriorament a gran altitud

Aquest concepte ha estat descrit a partir de diferents estudis mèdics. Tots coneixem els efectes indesitjables de l’activitat humana a gran altitud, que posa en perill la vida a causa de dos grans enemics per a la salut: l’efecte de l’**altitud** (mal agut de muntanya, edema cerebral i edema pulmonar d’altitud) i els efectes del **fred** (congelacions i hipotèrmia). En tots els casos veiem que el *deteriorament a gran altitud* s’inicia a partir dels **5.500 m**, i hi ha variacions individuals considerables, bàsicament per les diferents adaptacions a l’altitud.

Els símptomes principals són:

- Pèrdua de pes
- Anorèxia o manca de gana
- Recuperació molt lenta de la fatiga
- Letargia
- Irritabilitat
- Alentiment dels processos mentals i físics
- Inestabilitat i malaptesa en l’inici de tasques
- Privació del son.

Vistos aquests inconvenients, és obvi que *l’activitat humana en altitud, tot i la bona adaptació individual a l’altitud (aclimatació) i millor preparació física (entrenament), converteix els sans en febles i malalts. Per tant, com pot beneficiar els malalts de càncer? La resposta és òbvia: en l’actualitat i basant-nos en les dades científiques de què disposem ho desconeixem*.

No hem trobat cap estudi científic publicat que mostri els efectes beneficiosos de l’altitud en aquest tipus de malalts, en tractament o fins i tot superat el càncer. Sols hi ha certes experiències sobre els possibles beneficis de la hipòxia crònica (cambrà hipobàrica) sobre els limfomes i leucèmies, o sobre l’efectivitat de la quimioteràpia. No obstant això, sí que podem afirmar els beneficis de l’activitat física i l’esport a l’aire lliure, tant a la baixa com a la mitjana muntanya. Per tant, i parlant com a metges assistencials en la nostra tasca de cada dia, si un pacient afectat d’un tipus de càncer ens pregunta: “Puc anar a fer un *trekking* per l’Himàlaia, els Andes, etc. i pujar a altituds superiors als 3.000 o 4.000 m?”, li hem de desaconsellar, si som cautelosos i prudents. Les

terrasses de talc, que es confonen amb la neu: de fet, tot i les afirmacions d’un autòcton, no aconseguim diferenciar el talc de la neu! Passat el cable del muntacàrregues (5 min), ens posem els esquís i enfilem per les llomes del Courtaladou. Ben aviat ja es comença a intuir el que serà el nostre objectiu. A uns 2.150 m ens trobem una petita cresta, ens traiem els esquís i continuem amb grampons. Deixem a l’esquerra la carena fins a arribar al coll de Techeyrou. Des d’aquí voregem per l’esquerra un pic secundari (2.256 m) i finalment arribem al cim! Vista increïble del Capcir, de l’altra banda del Pirineu, i fins i tot del país dels càtars!



Pic de Sant Barthelemy, pujant al Soularac

El camí de baixada el fem per l’altre costat de la carena. La neu ja no està tan dura i les condicions per esquiar són magnífiques, i a més a més el temps ens acompanya. Acabem a Sant Quirze amb una bona botifarra amb seques.

Marina Gay

PORTS DE BESEIT

És possible confondre unes pines amb uns esquís o la maionesa amb la sidra? Us ho explico.

Com tots sabeu, el cap de setmana del 18 i 19 de desembre l’Anna Lon tenia carta blanca, per part de l’home del temps, per dur a terme la sortida programada als ports de Beseit (ja li tocava a la primera!); a més, semblava que jo ja havia trencat la ratxa de les complicacions meteorològiques a què estic acostumada en les meves sortides.

Vam sortir a les set del matí del Palau Reial. A aquelles hores no hi havia cap dubte: tot i que feia una mica d’aire, el cap de setmana prometia (la gent, el temps...). Ens vam posar en marxa i vam quedar per esmorzar al poble de Roquetes. Aprofitàrem la parada per fer un recull de *queviures imprescindibles* per al cap de setmana (per cert, molt bons, els dolços típics anomenats *punyetes*).

Una vegada al *refu* del Montcaro vam començar la primera sortida. Aquesta zona té diferent orografia i bàsicament és un relleu escarpat i abrupte on podem trobar pedra calcària. La ruta, plena de crestes i barrancs, ens permetia gaudir tant de la impressionant panoràmica del delta de l’Ebre, com dels massissos del voltant i el mar.

El desnivell era progressiu i de poca dificultat. L’aire, amb força, no parava, però era suportable; en arribar el cim,

però, ens trobàrem amb una bona ventada que no cessà en cap moment. Era una lluita contra natura per donar un sol pas; ens feia perdre l’equilibri i fins i tot caure; per descomptat, era gairebé impossible parlar; feia molt de fred i semblava que se’t tallava la pell i se’t congelaven les orelles.

Una vegada al *refu* i havent dinat, com que érem molts, vam posar en marxa el joc dels “dots artístics”: vam riure... mooolt... i vam poder comprovar diferents opcions de representar un càntic i dibuixar unes pines (entre d’altres). Vaja, que vam descobrir que no hi ha cap Dalí entre nosaltres (encara que imaginació no li faltava a algú).

Després de sopar ens vam menjar les postres especials (sí, amb cava, i molt bo), i començà la nit. S’havia de fer ambient, i déu n’hi do si en vam fer. Quin repertori musical!, rememorant antigues cançons amb veus melòdiques i guitarra d’acompanyament; que “cumbaià”, no? Va haver-hi molt de caliu.

L’endemà, el vent, serè. Començava la segona ruta; ens esperaven vuit hores de caminada. Era un descens bastant pronunciat fins al poble i després començava la pujada. Aquesta part ens va endinsar en un bosc frondós amb camins força angostos; un espai natural feréstec i amb una gran diversitat d’espècies vegetals. Ens vam creuar amb uns caçadors que ens avisen de la cacera que s’està duent a terme a la zona. Vam decidir travessar-la igualment, fent profit de les nostres veus de cantaires muntanyencs per fer notar la nostra presència a la zona. Vam fer via justament enmig del foc creuat de la cacera, vam pujar i pujar a un ritme força accelerat (quina capacitat pulmonar que tenim!). A dos-cents metres del cim vam començar a sentir els gossos que venien, tirs; cap problema, sembla que vam espantar els animals amb les nostres cançons. Vam arribar al cim i ens vam retrobar amb el vent (només faltava això ara); decidírem arribar-nos a dinar a un *refu* lliure que hi havia a prop. Estava amagat en un recòndit paratge, encantador. Vam dinar, descansar i xerrar. Havia sortit tot bé, però encara ens quedava una bona tirada de retorn. Per sort, sense entrebancs i gaudint de la presència de les cabres salvatges a la cresta.

Va ser una sortida molt maca i divertida. D’aquelles que et queden a dintre, per sempre. Vaig gaudir de paisatges, colors, sons, imatges, gustos i... de vosaltres... Sou genials. Una abraçada.

Aprofito l’ocasió per desitjar-vos unes bones festes.

Carme

Carpe Diem



TUC D’ARMEROS, 2.528 m

22/1/05. Participants: Enric, Lluís, Aureli, Eli, David, Carles i Roger. +/-1.150 m. Neu dura, no en falta. Dia esplèndid, ni un sol núvol, amb el cel ben blau.

Deixem el cotxe a Bagergue, seguim la pista fins a la borda de Lana, ens enfilem cap al Coret de Varradòs deixant el tuc dera Pincela a l'oest (cim de pales prometedores que passa directament a engrossir la llista



PIC DE SANFONTS, 2.888 m

05/02/2005. Participants: Roger Ll., David T. i Pilar L.
+/- 1.500 m; unes 5 h d'ascens, unes 2 h de descens; sense dificultat tècnica, però un pèl llarg (bé, tot és relatiu...).

Per la previsió del “marron” meteorològic del diumenge, decidim pujar a hores intempestives el divendres (gràcies, planificadors de les obres a la C-16, per escollir la millor època de l'any per fer-hi obres: la temporada d'esquí...), fer la sortida dissabte i mirar com plou diumenge.

Dormim en algun forat que trobem a les lliteres del refugi de la Molina i al matí següent, amb una certa nostàlgia per aquell somni que hem deixat massa a mitges, enfilem cap a Andorra, el petit país dels Pirineus que més s'assembla a un formatge de *gruyère* (“Bon dia, senyor duaner, comencem d'hora, eh?”).

Deixem el cotxe al final de la carretera que puja a Arinsal a dos quarts d'onze. Des d'allí (uns 1.500 m), carreguem els esquís uns quinze minuts fins a trobar la neu a un tros de pista que ens porta a l'inici d'un bosquet no massa dens. Després de travessar un pont gairebé colgat per la neu, continuem pujant per la vora esquerra del riu. En acabar la zona frondosa, deixem a la dreta un petit corredor pintat dels blaus intensos del glaç i arriba un tram de forta pujada que ens portarà al peu del refugi de coma Pedrosa (uns 2.200 m).

És el moment de fer una paradeta, cruspir-se les restes de torró de xocolata de Nadal del David i gaudir de la calma (tot i ser Andorra) de la coma. Descobreixo els efectes secundaris al·lucinògens de l'esmentat torró quan ens sorprenç immersos en una conversa sobre dietètica, entropia de l'univers i biologia molecular...

L'airet ens comença a refredar. Així que cap a la una ens decidim a afrontar la segona etapa de l'ascensió, uns altres 700 m. Baixem uns 50 m a la coma. Per mera logística (sempre hi ha diferents velocitats quan toca arrencar...) ens distanciem poc, però prou per sentir la màgia de la solitud de l'indret i extasiar-nos amb el soroll del silenci i les brillantors de la neu... Tornant del breu moment d'èxtasi, ens encarem a la vall, que puja, puja... Anem per feina i prenem un ritme constant que ens porta al cim al cap d'unes dues hores. A mitja vall, pujant a mà dreta, queda el desviament que porta al coma Pedrosa, el sostre d'Andorra (encara no li han fet un túnel amb mètode austríac per travessar-lo...).

Arribem al pic de Sanfons (2.888 m) amb els esquís als peus i allí podem gaudir d'una imponent visió dels cims que ens envolten. El temps és de part nostra i els núvols, llunyans però en aproximació, ens permeten contemplar un cop més la meravellosa abundància pirinenca (sensació que, afortunadament, reneix a cada cim). Molt a prop, l'imponent coma Pedrosa, amb 100 m més d'alçada, impressionant en la seva presència. I després... el descens... la neu, en un estat increïble, més de 800 m de baixada que farien sentir-se geloses les millors pistes...

Arribem al collet de coma Pedrosa i, al cap d'uns 200 m, retornem al bosquet, que ara, curiosament, (em) fa la

impressió d'haver-se densificat... Ai!, coníferes de les valls, què farem els esquiadors novells (33 % dels components d'aquesta sortida) el dia que no us trobem? De què alimentarem les nostres fantasies (concretades en el restant 66 %) de surar damunt de l'abundosa virginitat de les neus acumulades?

Unes quantes (unes quantes!) voltes maria i més tard retrobo la resta del grup (amb aquesta cara de paciència que està íntimament lligada per mi a l'esquí de muntanya... Ho aprofito per dir gràcies...). Ens traiem els esquís i cap al cotxe, després d'un lapse surrealista de temps en què un túnel ens atrapa... Són dos quarts de sis i el cel està ben cobert.

La tornada, entre somnis i una depurada selecció musical, amb parada a la fonda Cadí de Pons... *donde fueron felices i comieron codornices* (almenys jo!). I el millor de tot és que demà ja torna a ser dissabte i la catifa blanca dels Pirineus ens espera! Bones traces! Gaudiu dels paradisos blancs...

Pilar

PIC DE SOULARAC, 2.368 m



23/01/2005. Participants: Berta, Fer, Jaume, Marina, Marta i Núria.
+/- 800 m; 2-3 h de pujada, 1 h de baixada; PD.

Neu dura de pujada, però transformada de tornada amb condicions immillorables per a esquiar! Una altra visió dels Pirineus és possible... I no és que no m'enamori la vista a la qual estic acostumada, però és que també és fantàstic veure les coses per l'altra cara...



Ascens al Soularac



Descens

Sortim de les mines de Trimouns, prop d'Ax-Les-Thermes, a dos quarts de deu (són unes mines de talc, però que ara a l'hivern estan tancades) i voregem per una pista les

recomanacions i possibles beneficis serien per a l'activitat física a altituds inferiors a 2.500 m.

S'obre una via que ha d'encoratjar pacients malalts de càncer, metges, psicòlegs, treballadors de la salut en general i científics a buscar beneficis de l'activitat física a la baixa i la mitjana muntanya, deixant l'alta muntanya i l'alta cota per als més intrèpids.

Càncers provocats per l'activitat a alta muntanya

Sense cap ànim d'espantar ningú, també veiem que l'activitat persistent en alta muntanya i gran altitud pot exposar-nos a riscos cancerígens *per se*. Els més coneguts són les radiacions ultraviolades de la llum solar (UV-B), les radiacions còsmiques i les tel·lúriques, menys filtrades per l'atmosfera en altura, i que poden influir en l'aparició de certs tipus de càncers com els de pell (melanomes i d'altres), leucèmies, càncer de coll i caròtida, tumors cerebrals, tumors intraoculars i mielomes.

Una altra qüestió és la incidència superior de certs tipus de càncers, com són els càncers d'esòfag, estómac, tiroides, corioangioma de placenta en la població autòctona (quetxues, xerpes, tibetans), en què influeixen molts altres factors, independentment de l'altitud, com són factors genètics, les condicions i els hàbits higiènics de vida, l'alimentació, els tipus d'aigües, els hàbits tabàquics i tòxics, l'exposició professional (p. ex., miners), etc.

El factor personal

Tota persona afecta de càncer avui dia, en el nostre entorn, està molt ben atesa, des d'un punt de vista mèdic, tècnic i social. Cal plantejar sempre als professionals en la consulta, les reunions informatives en grup o en qualsevol àmbit sanitari, la possibilitat de quan i com iniciar l'activitat de muntanya, i sempre assessorar-se acuradament. Evitem anar sols; molt millor en grup, no només per gaudir amb els altres, sinó per pròpia seguretat.

Per desenvolupar una activitat a muntanya, no de risc, qualsevol persona que segueixi un tractament per un càncer de forma satisfactòria cal que tingui en compte aquests consells:

- **Consell per part del seu metge especialista oncòleg i metge de família** sobre els beneficis (indicacions) que pot obtenir desenvolupant activitats de muntanya, i les contraindicacions.
- **Assessorament per part d'un metge entès en medicina de muntanya** que pugui orientar sobre els riscos específics si l'activitat és de risc (alta muntanya).
- Posseir una **condició física** com més òptima millor, i seguir els consells dels entrenadors, terapeutes, fisioterapeutes que el coneguin.
- Seguir un **entrenament mínim durant la setmana**, entre sortides (gimnàs, centre esportiu...).
- Seguir una **alimentació adequada** a les necessitats calòriques i energètiques necessàries per a l'activitat a desenvolupar (quantitat, tipus i duració de l'esforç).
- Seguir una **correcta hidratació** abans i durant la sortida.

- Disposar d'una **assegurança d'accidents o estar federat**.
- **Sempre anar acompanyat** en tot moment i durant tota l'activitat; **mai sols a muntanya**.
- Disposar de **telèfon mòbil**, amb cobertura, o radiotransmissor entre els membres de la sortida.
- Disposar d'una **farmaciola** amb la medicació d'emergència i un responsable que la pugui administrar en cas de necessitat.

El més important, des del punt de vista mèdic, és la condició física adequada a l'activitat a desenvolupar. És evident que requereix força més preparació el descens d'un engorjat, l'esquí de muntanya o l'escalada, que el senderisme o la travessa a mitjana muntanya. Cal conservar, doncs, el *bon seny*, fruit de l'educació, formació, preparació tècnica, respecte a la *mare natura* i l'experiència personal.

Actualment en el nostre entorn hi ha lligues i associacions de malalts oncològics, organitzacions i nombrosos grups que treballen per als malalts de càncer, però també hi ha societats científiques mèdiques, entre aquestes l'IEMM o la SEMAM, dedicades a la medicina de muntanya, obertes a la participació de tothom que desitgi aportar les seves experiències, tant personals com professionals en aquest àmbit. Les experiències ja comencen a ser nombroses; per tant, la *feina està per fer...*

Frederic Lanzaco i Puig
Metge i muntanyenc del CEG

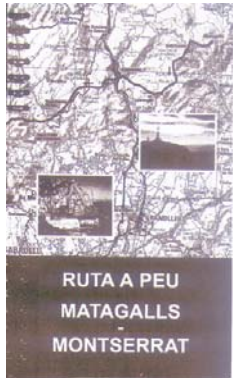
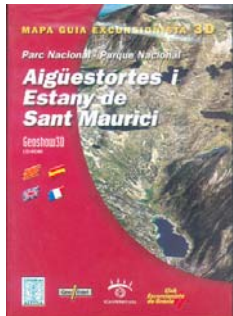
PREUS PER ALS SOCIS DE MAPES I GUIES EXCURSIONISTES

CD 3D 16 €
- VAL D'ARAN
- Cerdanya
- NÚRIA
- MONTSERRAT
- AIGÜES TORTES
- MATAGALLS-
MONTSERRAT

GUIA DE LA
MATAGALLS-
MONTSERRAT
EN LLIBRE 13 €

MAPES DE L'ALPINA 7 €

MAPES 1:25000 8 €



MUNTANYA



ELS AUDIOVISUALS BUCH I PARERAN VIATJAT DES DELS CIMS

MÉS ALTS DEL PLANETA A LA PATAGÒNIA

En el cicle d'audiovisuals del club vam acomiadar l'any amb la filmació de Mountain Wilderness International a càrrec d'en Jordi Pi i Calzada. La pel·lícula *Free K2* parla sobre la problemàtica de les deixalles als grans cims de l'Himàlaia i se centra en l'expedició que l'associació va realitzar a l'agost de 1990 amb el propòsit de netejar la ruta cap al K2. L'expedició va estar formada per alpinistes de reconegut prestigi de diferents nacionalitats, que van netejar el Camp Base del K2 i part de la ruta d'ascensió per l'esperó dels Abruzzi fins arribar als 7000 m d'alçada. L'acció es va centrar en la retirada de totes les cordes fixes que havien estat instal·lades en aquesta muntanya durant dècades, que en aquest moment només suposaven un perill per les noves expedicions i donaven un caràcter artificial a la muntanya. Per a gestionar tota la ferralla recollida, Mountain Wilderness va posar en funcionament una premsa mòbil al poble d'abaix. La neteja va ser un èxit, però potser ens caldria reflexionar sobre l'impacte de les expedicions a la muntanya: no hauríem de prevenir en lloc de remeiar?

Al gener, l'Ivan Oliveras, l'Edu Pérez i, des del llit amb la grip, en Fernando Ferrer, ens van pujar amb un vídeo ben divertit fins al cim del McKinley (6.194 m). El McKinley, localitzat a Alaska i nomenat Denali pels



autòctons, és el sostre de l'Amèrica del Nord i és conegut com la muntanya més freda del món, amb temperatures de -40°C i vents huracanats de 140 km/h. Des que els alpinistes van aterrar sobre la glacera Kahiltna, després d'un vol espectacular amb una avioneta vermella, van passar uns 17 dies fins que van trepitjar el cim, ja que van haver d'esperar alguns dies al High Camp (5.240 m) fins que el temps els hi va permetre continuar. També



ens van explicar que els trineus precaris són la infraestructura necessària i indispensable per a procedir al descens d'aquesta muntanya i portejar autònomament tot el material. Però l'aventura dels nostres alpinistes no s'acabava aquí... es van convertir en "canoistes"!!! i van realitzar l'espectacular descens del riu Yukon. Simplement, va ser un audiovisual que va animar a tots els assistents a desitjar unes vacances a Alaska.



En Mariano Rodríguez ens va presentar l'audiovisual de febrer sobre "Muntanyes i escalades a la Terra del Foc". La particularitat d'aquest ponent és que venia directament de l'Argentina, del Club Andino Ushuaia, i ens va explicar de primera mà les meravelles de la província més austral del continent americà: Terra del Foc, l'Antàrtida i Illes de l'Atlàntic Nord. Les possibilitats d'aquesta regió van des de trekkings, ascensions, esquí de muntanya, escalada en roca fins a cascades i glaceres que moren al mar. La sessió va ser com un "agermanament catalano-argentí", de manera que si mai algun dels socis del club vol anar per aquelles terres, en Mariano l'orientarà amb molt de gust.

Per a concloure, només dir-vos que els propers audiovisuals són el 17 de març "Esquí de Muntanya als Andes: Cajón Grande, Patagònia i volcans de Xile" a càrrec d'en Jaume Jubert i el 14 d'abril "A cop de pedal per Kirguizistan" d'en Jèpi Pascual, en Jordi Castells, la Montse Luque i en Santi Artigas. Com sempre us hi esperem a tots i, ja ho sabeu, si voleu col·laborar ens ho podeu fer saber directament o per email (audiovisualsceg@cegracia.com).

Laura Puig i Ingrid Vives



Pic Longue, 3.298 m, Gran Pic de Tapou, 3.150 m (pont de Reis)

Participants: Lluís, Carles, Sergi X, Pili V, Manel, Ramon, ¿Marc, Alvar, Laia?

Després d'una setmana d'incògnites, per fi el Manel aconsegueix escapar de la feina (en un moment que els caps van abaixar la guàrdia) i sortim el dia 5 a les cinc de la tarda de Barcelona, *tirant milles* cap a Viella a dormir a l'hostal Can Carles, a peu mateix de carretera sortint de Viella en direcció a Salardú després d'una rotonda (molt recomanable!).

Sopar, *piltra*, esmorzar i milles cap a Gavarnie. Tampoc hi ha pressa; total només volem arribar al *refu* de Bayssellance (2.651 m). La sorpresa vindrà després: el cotxe l'hem de deixar al principi de la pista a uns 1.400 m. Només ens cal remuntar 1.250 m. Posem pells i a *foquejar*. El dia, que t'hi cagues, i tant que t'hi cagues. A les dues una calor de l'hòstia i els meus peus que comencen a canviar la pell. A meitat de pista només fa dues hores que caminem i ja tinc els peus en carn viva. Paro, i parem, encinto els galindons, fem un mos i a seguir remant que fa baixada cap a l'estany Oulettes.

Alguna cosa ens ensumem en veure que una fita ens indica que el camí que hem fet és de 2 hores i ens en falten 3 fins al *refu*; són dos quarts de cinc i podem preveure que arribarem cap a quarts de vuit o les vuit. *No problem*, estem forts, som adults, sabem el que anem a fer i tenim ganes de cremar els torrons. Passat el llac el camí comença a enfilar-se; arribat un punt ens endinsem per la llera del riu (el camí d'hivern) i perdem les traces que hi havia al davant. Fem un últim cop d'ull al plànol, abans no es faci fosc, perquè ja quasi ho és i deixem els frontals a mà. Seguim *foquejant*, clavant ganivetes, a estones grampons. A mi ja no em queden torrons per cremar, i la nit ja és a sobre; és una realitat: el dia ha donat pas a la nit. Anem pujant sense veure molt bé cap a on, intuïnt que som en el bon camí. No hi ha traces (ja fa estona), la nit infinita, el silenci, els estels que ens vigilen, gens de vent i gens de fred, només la respiració ofegada de cinc frontals i el cor que sembla que surti per la boca. El Carles va preguntant si algú no s'hi veu? Jo no veig ni la punta dels esquís (els frontals de *leds* són molt petits, "cucos", no gasten; només tenen l'inconvenient que no fan llum). Avancem per pales i flanquejos que la foscor ens fan veure infranquejables. Per fi intuïm una franja rociosa que cal vorejar i arribar a un canvi de vessant que ens porta al *refu* i hi arribem morts, sense reserves, rebentats, alguns fins i tot sense esquís. Per fi, a les nou som al *refu*. No anirem a dormir fins a les dotze. Ara el cor el noto al galindó.

L'endemà, no sé per què, tenim encara ganes d'intentar el pic Longue (3.298 m). Un petit descens ens porta al principi de la glacera desfent part del camí fet la nit abans. Molt aviat fem un niu de material i continuem sense pes glacera amunt a bon ritme; no volem tornar a fer part de la nit pel camí. El dia esplèndid, afrontem l'última pala amb

grampons i fem cim. Mar de núvols, pales i cims nevats; el Carles els sap tots (com diu ell, sempre hi han estat). Al descens, una neu que no es troba ni a les pistes; fins i tot em crec que per fi he après a esquiar. Un set als pantalons després d'aterrar de cap a la neu em torna a la crua realitat d'intentar sobreviure al descens fins a la cabana de Lourdes (+900 m, -1.600 m). Arribem cap a les cinc i tenim la grata sorpresa de trobar-nos amb el Lluís. Caiem en el parany d'encendre la llar de foc.

L'últim dia l'afrontem amb mes ganes, però menys forces. La guinda, el gran Tapou (3.150 m). El Manel fa el sacrifici de quedar-se a guardar tot el material que no pujarem (gràcies, Manel, mai t'ho agrairem prou!). A les vuit comencem una maquiíssima pujada (tots els començaments són sempre macos) suau en flanqueig de diversos barrancs, que anem remuntant. La llum, sense el sol encara, és preciosa; la neu, de seguida regelada; el "sulfero" del Lluís ha partit la taula en dos i ara té dos esquís *chungos*, que si el pendent es posa dret els ha de carregar a l'esquena. Ja avançada l'ascensió trobem alguna pala amb escassa neu.

Encara ens queda molt; el nostre objectiu sembla amagar-se rere d'altres cims i no sempre es deixa veure. Després d'un ressalt mes dret ja entrem en una vall més pronunciada on ens queda a la nostra dreta l'imponent Tapou. Seguim avançant fins al coll situat a l'esquerra per després fer la cresta fins al cim sense esquís. Des del cim veiem part del descens del Vignemale que estan fent la Laia, el Marc i l'Alvar. El dia, místic, preciós i una visió de les que es queden gravades a la retina enyorant el dia de tornar a enfilar-nos a un altre cim.

Com un "cauboi" el Lluís s'ajusta el casc i la muntura de la taula a les botes i comencem un ràpid descens fins a la zona dels flanquejos, on hem de remuntar algun tram. Ja arribant a la cabana la neu no es vol deixar esquiar. No ens podem adormir a la figuera; hem de reomplir les motxilles perquè tenim reserva al refugi Grente de Holle i hem d'arribar-hi abans de les set. Ens adonem que la pista no fa tanta baixada com quan l'havíem remuntat feia tres dies (jo penso que és degut a la rotació terrestre), i a més descobreixo que els esquís no llisquen prou bé a l'asfalt i, si hi insisteixes amb prou èmfasi, pots fer-ne saltar guspires. El dia també s'està quedant sense llum quan arribem als cotxes. Han sigut 10 hores i $+1.250$ m / -1.760 m.

Ens espera aigua que no haurem fos i un sopar que no hem carregat ni cuinat. El Manel ens fa brindar a tots i per tot. A partir d'aquí els meus records es tornen borrosos: recordo cairejar amb el galindó per pujar a la llitera, sento implorar al Manel des de d'alt de la llitera perquè algú li passi aigua, sento el soroll que fa el cervell del Sergi a ritme de centrifugat. Els somnis es barregen amb imatges de tres dies magnífics d'esquí.

Bon any i millors traces sobre asfalt.

Ramon Orteu Palomar

ho endureix considerablement. Tot i així, podem fer tota la pujada damunt de la bicicleta (incloent-hi l'última pujada fins al cim del tossal dels Tres Reis, 1.356 m). La baixada... magnífica, amb quatre quilòmetres de sender amb força trams trialers i que es poden fer, en bona part, sobre la *bici* (depenent de la nostra habilitat i/o manca de por) i, finalment, una zona planera que voreja l'embassament per a arribar, en baixada i de manera agraïda, fins a Beseit.

La ruta la qualificaria de dura pel desnivell, el tipus de terreny i la baixada trialera. Si teniu, però, bona forma física, gaudireu d'un recorregut variat i d'un paisatge impressionant.

Dades tècniques

Temps: 4 h de pedalar. El temps que dediqueu a dinar, descansar, fer un mos o gaudir del paisatge dependrà de cadascú de vosaltres.

Bibliografia d'on hem tret la ressenya: En BTT pel massís del Port, de Carles Martínez Piñol i Mauro Ortiz Llombart, "Col·lecció Azimut-12", itinerari núm. 15.

Santi Artigas



PIC RÒI DE BASSIÈS, 2.676 m

16/01/2005. Participants: Sergi B, Peter, Luis Javier, Roger, Berta i Jaume.
+/- 1.500 m; 5-7 h d'ascens, 1-2 h de descens; ***, PD+, S3 (S4 a la canal).

Si voleu neu en podeu trobar, i molta, en aquest racó de l'Arieja. A sols 1 h i 30 min del refugi de la Molina (105 km) per Ax Les Termes, Vicdeçous, Auzat, fins a Marc i l'Artiga.



A 1.200 m d'on hem deixat el cotxe ja ens hem calçat els esquís, encara que els hem acabat posant a l'esquena en passar al vessant assolat de la vall. Els primers metres de camí són els mateixos que porten al refugi de Pinet, a la cara nord de la Pica. De seguida hi ha un trencall cap al port de l'Artiga, amb marques grogues, que cal seguir enmig d'un bosc de bedolls.

El camí es va enlairant en direcció W fins a un punt amb restes d'un pont, per on cal creuar el riu, a 1.400 m. Tot i

l'orientació, a partir d'aquí la neu ja és contínua i abundant. Enfront, una cinglera, la Raspa, sembla tancar la vall. Aquesta, però, gira cap al SW per una pala de fort pendent. S'obren nous espais: veiem els ports de l'Artiga i de Lladorre, els pics de Broate i de Salibarrí i el camí al pic de Puntussan... Hi haurem de tornar!

Nosaltres, abans d'arribar als Orris de Menyspelat, a 1.755 m, baixem a la torrentera i ens enfilem per una canal molt dreta i estreta a la part baixa que ens ha de permetre accedir als graons superiors de la cinglera. A poc a poc el camí es va fent més fàcil. Ens decanem cap a l'est, passem sota els contraforts de la Roca Encorbada i accedim a la fabulosa pala S que baixa dels cims de Bassiès i de Belcaire.

Amb l'objectiu davant, tirem amunt, amb la Pica darrere. Ens pesen els metres que portem o la columna d'aire d'aquest m... anticicló? El coll de més a l'esquerra, on pugem, no és el bo. Flanquegem cap a l'est i accedim al coll central. El cim queda a l'esquerra. Els darrers metres són de fort pendent. Finalment cal agafar el piolet per superar el darrer ressalt, fins a arribar al planer cim, on hi ha una fita.



Dibuixem properes travesses a la cara nord d'aquesta muntanya, amb el refugi de Bassiès al fons, i contemplem moltes muntanyes. Just davant: Montcalm, Pica, Sotllo, Broate, Salibarrí... Més a l'oest: Mont-roig, Valier, Mauborme... i les muntanyes de l'Arieja.

El descens, amb neu dura primavera i les darreres llums de la tarda, ens deixa més que satisfets... Acabem la feina a Ca l'Anna, a Ventolà: galtes amb olives, peus de porc, vedella amb bolets i mel i mató! Bones traces!

Més informació:

— Aquest cim només és aconsellable amb neus molt estables: la canal d'accés a la Raspa i altres parts del recorregut semblen propensos a les allaus. Tot i l'orientació S, sembla un bon cim de primavera.

- L'accés a Pinet està molt nevada, esquiable des de 1.200 m.
- Soulcem està tallat per la neu.
- L'accés a Marc i l'Artiga pot presentar dificultats després de nevades (tot i que feia dies que no nevava, la carretera estava força glaçada).

Jaume Jubert



DOLOMITI DI SESTO, DI BRAIES I DI SENNES

1 a 8/01/2005. Participants: David, Joan Manel, Eli, Aureli, Ricard, Roger, Berta i Jaume.

Ostres, que lluny que són aquestes muntanyes! Però l'anticicló també les abraça, i ens ha deixat vuit dies de bon temps i fred, ideal per a les mutacions dolomítiques del virus de la grip que ens hem anat passant. De fet, ja ens hauria agradat una nevadeta per tapar algunes pedres... Hem trobat força neu a les parts baixes. En canvi, als colls i en alguna pala ventada ens hem emportat records...



En aquests dies hem recorregut algunes de les etapes que segueix l'Alta Via Dolomiti Setentrionali. En lloc de fer travessa, ja que alguns dels refugis estan tancats, hem buscat tres punts ben situats en cadascuna de les zones: Sesto, a la part més occidental, el refugi Prato Piazza, a la zona de Braies, a l'est de Sesto, i més al sud el refugi de Senes.

1 de gener, Negerdorf, 1.702 m

+/- 400 m; 1-2 h; fàcil.

Migdia del primer dia de l'any, poble de Sexten, 1.300 m, cor de l'Alta Pusteria, neu per tot arreu, sol, muntanyes i avets nevats...



Pujant cap a Negerdorf des de Mooserhof, a Sesto. Darrera la Croda Rossa di Sesto i la Cima Undici.

De la mateixa residència Mooserhof, on passarem les tres nits següents en *zimmers*, una pala ens crida a tirar amunt i fer les primeres traces a les Dolomites. Amb un parell o tres d'hores més sembla fàcil fer els cims Elmo o l'Arnese. Nosaltres no ens volem perdre el primer sopar i ens quedem al llogarret de Negerdorf i fem un bon descens per les pistes, mentre ens atrapen les ombres afilades de les muntanyes de Sesto i Scarperi.



Rifugio Tre Scarperi 1.626m

2 de gener, Passo Rondoï, 2.289 m

+/- 1.000 m; 4-5 h; fàcil (si no s'ha d'obrir traça...).

A 3 km del poble prenem una pista nevada que s'endinsa per la vall de Campo di Dentro. La vall és molt obaga i al cotxe el termòmetre marca -12 °C. A uns 1.250 m comencem a *foquejar* per una pista que suaument ens porta fins al refugi Tre Scarperi, 1.626 m. En aquestes dates només hi serveixen menjars, i hi fan lloguer de trineus (trigarem gaire a creuar-nos amb trineus "camícacs" en els camins que porten als nostres refugis?).



Tre Cime di Lavaredo des del Passo Rondoï a 2.289m.

D'aquest punt, la cosa es complica: cal obrir traça molt profunda enmig del bosc i després enfilat, cap al sud primer i després cap a l'est, una vall envoltada de parets de roca que a poc a poc es va obrint. Aviat renunciem al nostre objectiu original, la Cima Piatta Alta. Ens conformem de dirigir-nos vers un coll o *forcella* que ens promet un bon descens i, el millor, en arribar dalt la primera vista de les Tre Cime di Lavaredo. Cafès, *macchiatos* i caputxinos al refugi.

3 de gener, Sasso di Sesto, 2.539 m

+/-1.079 m; 4-5 h; poc difícil.

Aquesta excursió és un clàssic de la zona. La dificultat principal, a diferència del dia anterior, ha estat seguir un sender-trinxera de raquetistes. Es comença a un parell de quilòmetres del poble, al pàrquing de Campo Fiscalino (3€/dia).

Cal seguir les pistes d'esquí de fons fins al refugi de Fondo Valle, on la vall es bifurca. En direcció oest es puja per la vall del Sasso Vechio. Agulles, gendarmes, colls, foradades i xemeneies esculpeixen els dos laterals de la vall per on pugem.



Darrers metres cap al Sasso di Sesto, am la Torre de Toblin en front.

A la part alta la vall s'obre. Apareix el Rifuggio Locatelli, a 2.405 m (tancat i sense part hivernal!), i just darrere les Tre Cime di Lavaredo. Al Sasso di Sesto s'hi arriba en 20 minuts pujant en direcció a l'altiva Torre di Toblin. Dalt les vistes són grandíssimes.

4 de gener, Gran Piramide di Val Chiara, 2.711 m

+/-750 m; 3 h; poc difícil.

Ben esmorzats, hem deixat Sesto i en 50 minuts de cotxe hem arribat al refugi Pratto Piazza, a 1.991 m, a la zona del parc natural de Prags-Braies. Des del mateix refugi veiem que a la pala que puja al pic de Valandro hi ha algunes pedres... Ens desaconsellen també la Gran Piramide, però anem fent pujant per la cara sud, fins que hi arribem. Les vistes són millors que el descens.



Pujant la Gran Piramide di Val Chiara. Darrera la cara nord de la Croda Rossa

5 de gener, Giavo Grande, 2.480 m

+/-1.500 m; 5-7 h; poc difícil.

A Pratto Piazza no sols ens van tractar molt bé, sinó que ens van recomanar aquesta gran excursió. Del refugi es comença el dia amb 500 m de descens per pista enmig del bosc. En aquella hora encara no hi baixen trineus, i gaudim de valent, fins a arribar a l'Albergo Ponticello, a 1.491 m. Ja amb les pells, ens endinsem en una nova vall on, avui sí, la neu no hi falta. Ens decanem a l'oest per un pas estret, per on a primer cop d'ull semblava impossible passar, i anem remuntant el bosc fins al simpàtic refugi de fusta Rossalmhutte. Veiem les cares nord de la Croda Rossa, la Remeda Rossa i la Croda del Beco, cims accessibles des de Senes.



Pràctiques de rescat en cas d'Allaus al Parc Natural de Braies

Els darrers metres són molt suaus i arribem sense problema al nostre objectiu. La baixada és bona en la primera part, i una mica estressant en l'estreta pista de la part baixa. Acabem el dia fent gana, remuntant 500 m fins al refugi, on, de nou, un bon sopar ens espera.



Darrers metres cap al Giavo Grande, amb el pic de Croda del Beco en front

6 de gener, Cima Jù di Sènes, 2.543 m

+600 m fins al refugi, +/-400 m al cim; fàcil.

Des del pàrquing d'Ücia Pederü, a 1.548 m, pugem al refugi de Senes, seguint una pista trepitjada. Aquesta zona, parc natural de Fanes-Senes, és menys escarpada que les Dolomites que hem vist fins ara, i des del refugi hi ha moltes possibilitats per a l'esquí. A les parts altes no hi ha prou neu, i hem de descartar la bonica Remeda Rossa. Els cims esquiables són les pales a l'est de la vall, on uns quants faran el Jù di Sènes, de



Rifugio Sennes 2.126m

2.543 m, en el cordal de la Muntejela i la Cima de Riciogogn. Els altres reposem i alimentem el virus de la grip: speck amb polenta! Això sí, amb música tirolesa, so d'acordions i balls!

7 de gener, Cima di Riciogogn, 2.654 m

+/-700 m (algú +/-500 m més pujant i baixant a Pederü). L'Aureli, amb una contractura al coll, l'Eli, amb mal de genoll, i jo, cascat pel virus que el Ricard, el Roger i la Berta em van transmetre... fem descans al refugi. La resta s'enfilen a aquest excel·lent mirador de la zona. La pujada és suau al principi, per un paisatge semblant a la Bullosa. La part final és més dreta i els permet fer unes bones traces.

8 de gener, Cima Lavinores, 2.462 m

+500 m / -1.100 m; 3 h; poc difícil.

El darrer dia a les Dolomites ens ha deixat ben satisfets, i hem pogut fer un bon descens. Del refugi hem baixat fins al llogarret de Fodara Vedla, on també hi ha un refugi, però tancat. El lloc, com molts altres que hem vist aquests dies, és de postal. El cim, tot i la seva poca alçada, és visible des de tota la vall. S'hi puja *pel llom de darrere* i es baixa per la cara nord, més dreta... Nosaltres hem pujat i baixat per aquest vessant ombrívol. A la part final uns metres a peu fins a la darrera creu i les darreres vistes, aquest cop també sobre Cortina d'Ampezzo.



Cara N de la Cima di Lavinores 2.462m

Potser no és tan lluny. Alguns hi tornarem, val la pena! Bones traces.

Jaume Jubert

(Fotografies de l'autor)



VIA VERDA AL MATARRANYA

BTT als ports des de Beseit
(Cap de setmana del 16 i 17 d'octubre de 2004)

Participants: Santi Artigas i Gemma Marín

Aquest cap de setmana agafem les bicicletes i sortim de Barcelona a les vuit del matí. Anem per l'autopista fins a Reus i d'aquí i per bona carretera passem per Falset, Móra d'Ebre, Gandesa (on es poden comprar magnífics productes de la terra—cal fer país!—: vi, oli, pernil, olives, etc.), Calaceit, la Vall del Tormo i, estant a l'aguait, ens desviem a l'esquerra on hi ha un rètol que indica Valjunquera. Després d'uns dos-cents metres passem per un pontet (des d'on veiem l'antiga estació de tren i és on estacionarem el vehicle) i uns metres més endavant girem a l'esquerra novament, deixem la carretera i fem un petit tram de pista fins a arribar a l'estació de tren. En definitiva, són 220 km des de Barcelona.

Comencem la ruta des d'aquest punt. Com no sabem quants quilòmetres habitats hi ha en un sentit i un altre de l'estació, decidim anar, en primer lloc, en direcció a Tortosa. Sense gaire cosa a remarcar, arribem en 5,5 km a l'antiga estació del poble veí de la Vall del Tormo. A partir d'aquí la via no ha estat recuperada com a via pedalable; per tant, tornem per on hem vingut. Tornem a passar per l'estació de Valjunquera sense aturar-nos i anem, aquesta vegada, en direcció a Alcanyís.

El terreny és el que s'espera d'una antiga via de tren: llargues rectes i poc desnivell fins que arribem davant d'un túnel totalment recte. La sortida a l'altra banda és un punt de llum molt petit. És, però, quan som dins que ens adonem de la seva veritable longitud. Amb l'ajut d'un frontal anem fent, molt a poc a poc... Al final han estat 2,3 km de túnel quasi a les palpentes i... sort que el terra era net de pedres! Després travessem dos o tres túnels més; aquests, però, sense cap problema. L'últim ens deixa als afores d'Alcanyís. Decidim fer un tomb per la ciutat i pugem fins al parador, que és dalt d'un turó des d'on es divisa tota la ciutat. Dinem i tornem pel mateix camí.

En resum, d'Alcanyís a Valljunquera, 18,5 km i de Valljunquera a la Vall del Tormo, 5,5 km. En total, 24 km que vàrem fer entre anar i tornar més el tomb per Alcanyís, vam fer 52,4 km. Només cal destacar la necessitat de portar aigua i... el frontal!

Passem la nit a Valljunquera ja que hi tenim casa. L'endemà ens aixequem d'hora i anem amb cotxe fins al poble de Beseit (23 km), passant, abans, pel magnífic poble de Vall-de-roures. Aparquem en una placeta que hi ha abans d'arribar a una ermita de dins del poble, tot just abans de creuar el pont sobre el riu.

El recorregut és el següent: la pista al Parrissal - La Formenta - coll de Siset - coll de la Creu - coll de Tombadors - tossal dels Tres Reis - Sant Miquel d'Espinalvà (masos increïbles, amb ermita inclosa, ubicats en un paratge realment privilegiat) - coll de la Massanera - baixada del riu Pena - embassament de Pena - Beseit. En total, 44,32 km i 1.180 metres de desnivell acumulat; amb pistes força bones a la pujada, però per terreny rocós que