



Destaquem:

L'agenda
del mes
+p.2

Caminada i
xocolatada
popular ONO
+p.3

Activitats de
Muntanya
+p.4

Calendari
Secció
Muntanya
+p.6

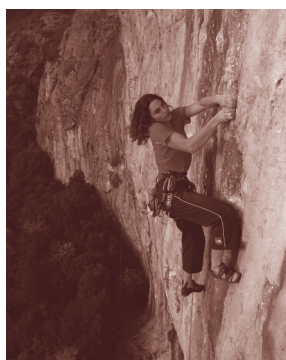
Esplai Sarau
+p.7

Exposició de
Carme
Castellsagués
+p.7

De Portes
Endins:
Oswaldo
Romero
+p.8

Berta Martín, Campiona d'Espanya d'escalada de dificultat

La sòcia del Club Muntanyenc Sant Cugat Berta Martín fa deu temporades que competeix en l'alta competició. A l'inici de la temporada actual, ja va advertir de la possibilitat de retirar-se un cop acabada la campanya. Però la Berta, de 29 anys, no volia deixar aquest esport sense haver guanyat la Copa d'Espanya d'escalada de dificultat, que darrerament va disputar la seva última prova a Madrid. Una prova que va emportar-se la nostra atleta i que, combinada amb la tercera posició en la primera prova i la victòria en la segona, li han donat la primera posició en la classificació general i, per tant, el títol. Aquesta temporada, la Berta també va adjudicar-se l'estatal de d'escalada en bloc. Moltes felicitats en nom del Club Muntanyenc Sant Cugat.



Benvolguts socis i sòcies del Club Muntanyenc Sant Cugat

S'apropa el Nadal; temps de trobades, alegria, reflexions i bons desigs.

Des de la junta volem aprofitar l'ocasió per felicitar-vos les festes i desitjar-vos un bon any 2007.

Com molts de vosaltres ja sabeu, aquests darrers mesos no han estat gens fàcils per a l'entitat. Els retards en les obres de l'entorn, l'adaptació als nous espais, el tema de la forta inversió econòmica que s'ha fet, etc. No obstant això, gràcies a l'esforç de tots plegats: les seccions, els voluntaris i molt especialment el personal contractat de què disposem al Club, estem redreçant poc a poc la situació. Si no fallen les previsions, podrem començar l'any amb el servei de bar en marxa, accedirem al Club directament pel vestíbul gràcies a la cobertura del carrer Santa Teresa, s'urbanitzarà tot l'entorn de la seu i cap a la tardor podrem inaugurar la nova Plaça de la Vila.

A nivell d'activitats també hem anat avançant. Estem tancant convenis de col·laboració amb diferents entitats culturals i esportives de Sant Cugat, amb el mateix Ajuntament i amb algunes empreses. Les seccions pròpies del Club també continuen consolidant els seus projectes i cercant noves fórmules per encarar el futur. Espero que aquest 2007 sigui l'any de l'obertura definitiva del Club Muntanyenc a la ciutat de Sant Cugat.

Convido tots aquells que tingueu ganes de tirar endavant projectes socials, culturals, formatius o esportius a ser socis actius del Club i col·laboreu així a enfortir la vida associativa de l'entitat.

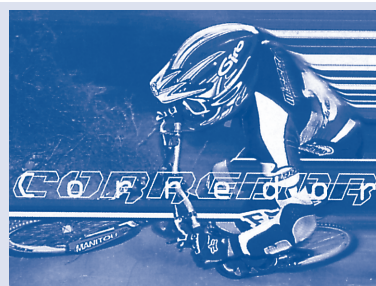
Bon Any i bones festes!

Francesc Duch Altet
President del CMSC

Loteria de Nadal del Club



Ja pots
comprar
el teu
número!!



Aquest **NADAL**
DESCOMPTES especials
en **BICIS I COMPLEMENTES**
pels socis del **CMSC**

Pg. Torreblanca, 21-23 - Sant Cugat del Vallès - Tel. 93 675 67 02



d  d
SANT CUGAT ESPORTS

**Descomptes
especials pels socis**

d

plaça dels quatre cantons s/n
tel. 93 674 30 81
08172 sant cugat del vallès

US DESITGEM UNES BONES FESTES

XII Desembre

1a setmana

- 02 **Trimestre sobre el canvi climàtic.** Sortida matinal: "El circuit de l'energia a Sant Cugat". Kevin Fisher (ambientòleg) i Ignasi Solà-Morales (biòleg). A les 10 h. CMSC. *Club*
- 02 **Esquí de fons.** Club i Unió Ciclista. A les 7 h. *Esquí*
- 02 **A Poc a Poc.** Visita a la Font de Sant Pau (Cerdanyola). *Muntanya*
- 02 **Camí de St. Jaume.** I fase: St. Cugat - St. Joan de la Penya. 14ª Etapa de Sta. Maria/Estació al Monestir de Sant Joan de la Penya (La Jacetania) *Muntanya*
- 02 **Caminada i Xocolatada popular patrocinada per ONO.** Sortida: plaça dels Cinemes, a les 9 h. Xocolatada: a la plaça Octavià, a les 11'30 h. *Club*
- 03 **Matinal.** Sant Llorenç del Munt. *Muntanya*
- 03 **Passeigs per Collserola.** Can Salat, Salt d'aigua, Sant Bertomeu de la Quadra, Can Santoi. *Muntanya*
- 03 **Capdemunt.** Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i Montcau. *Muntanya*

2a setmana

- 05 **Sortida Puríssima al Alps.** *Esquí*
- 09 **Esquí de fons.** Club i Unió Ciclista. A les 7 h. *Esquí*
- 10 **Coral 1975.** Cantata de Nades a l'ermita de Santa Maria de Companyà. *Coral 1975*
- 10 **Passeigs per Collserola.** Col·locació del pessebre a l'ermita de Sant Maria de Companyà. Cantada de nades de la Coral Sant Cugat 1975 del CMSC. Visita i refrigeri a la masia de Can Castanyer. *Muntanya*

3a setmana

- 11 **Exposició Escoles d'altres mons d'en Kim Manresa.** Sala Montblanc fins el 15 de gener. *Club*
- 13 **Projecció de cinema.** Novecento I (Bernardo Bertolucci). Itàlia/França/RFA, 1976. A les 21h. *Cultura*
- 14 **Trimestre sobre el canvi climàtic.** Debat: "La mobilitat a l'àrea metropolitana de Barcelona". Manel Nadal, Mercè Conesa, Pau Noy, Manel Larrosai l'Estudi de la Natura (ADENC). A les 20 h. CMSC. *Club*
- 15 **Reunió presentació 2a fase Camí de Sant Jaume.** A les 20 h a la Sala Annapurna. *Muntanya*
- 16 **Esquí de fons.** Club i Unió Ciclista. A les 7 h. *Esquí*
- 16 **Coral 1975.** Cantata de Nades a l'ermita de la Salut. *Coral 1975*
- 16 **A Poc a Poc.** Passejada al voltant del Puigmadrona. Col·locació del Pessebre a l'ermita de la Salut. Cantada de Nades de la Coral 1975 del CMSC i música d'acordió a càrrec d'en Max Aguilera. *Muntanya*
- 16 **Verdaverd.** Un passeig pels jardins de Barcelona. *Muntanya*
- 16-17 **Colònies de Nadal.** *Esplai Sarau*
- 16-17 **Capdemunt.** Cerdanya - Puigpedrós *Muntanya*
- 17 **Passeigs per Collserola.** Col·locació del pessebre a un racó de Collserola (Cerdanyola). *Muntanya*
- 17 **Sortida conjunta de la secció de Muntanya.** Coral d'Urgell. *Muntanya*
- 17 **Pares i Fills.** Pessebre al poblat ibèric del Turó de les Maletes. *Muntanya*

4a setmana

- 19 **Tercer cicle de conferències Dona i**

Salut. La Menopausa, per Maite Bassomba. Sala Montblanc. A les 19 h. *Club*

- 19 **Coral 1975.** Concert de nades. Teatre de la Unió. *Coral 1975*
- 19 **Nit de Jazz i Solidaritat d'Intermon Oxfam.** Teatre-Auditori de Sant Cugat "La Vella Dixieland". A les 21 h.
- 20 **Projecció de cinema.** Novecento II (Bernardo Bertolucci). Itàlia/França/RFA, 1976. A les 21 h. *Cultura*
- 22 **Inici curs de monitors de lleure intensiu Nadal.** *Club*
- 23 **Esquí de fons.** Club i Unió Ciclista. A les 7 h. *Esquí*

5a setmana

- 30 **Coral 1975.** Cantata de Nades al Teatre de la Unió. *Coral 1975*
- 30 **Esquí de fons.** Club i Unió Ciclista. A les 7 h. *Esquí*
- 31 **Camitet.** Esmorzar dinar a la Mola per acomiadar-nos de l'any que se'n va. *Muntanya*

I Gener'07 avanç

- 07 **Matinals.** Canal de les Bruixes i canal del Bolet. Sant Llorenç de Munt. *Muntanya*

Nit de Jazz i Solidaritat d'Intermon Oxfam

"La Vella Dixieland".

Per un Projecte Sanitari Materno-Infantil a Pune (Índia)

Dimarts 19 de desembre, a les 21 h. Teatre-Auditori de Sant Cugat.

Canvi a les dades personals

Si heu fet algun canvi a les vostres dades personals (adreça postal, adreça electrònica, compte corrent o d'altres) comuniqueu-ho a la Secretaria del Club abans del 31 de desembre. Gràcies.

secretaria@clubmuntanyenc.org

carre mobles
DES DE 1949

Francesc Moragas, 33 - Apt. de correus 33 - 08190 Sant Cugat del Vallès

Tels. 93 590 88 88* - Fax 93 674 08 98

carremobles@carremobles.com - www.carremobles.com

Diari de Sant Cugat

Si ets de Sant Cugat, tu ets un dels nostres...

Fes-te'n subscriptor
i gaudiràs de totes les ofertes



Diari de Sant Cugat
93 589 62 82

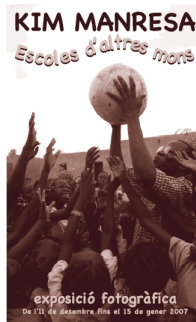
Sant Antoni, 42
08172 Sant Cugat del Vallès - Barcelona

Tercer cicle de conferències Dona i Salut

Dels 40 als 80, una bona edat!! La menopausa, per Maite Bassomba
Parlarem de com afrontar de forma positiva aquesta etapa. Cada vegada vivim més anys i hem de procurar cuidar-nos més per tal de viure l'etapa de la menopausa de forma saludable, en plena forma... ens donaran trucs i suggeriments. Com totes les xerrades serà molt pràctica i es podran plantejar qüestions. 19 de desembre a les 19h a la Sala Montblanc.

Exposició Escoles d'altres mons d'en Kim Manresa

Producte de molts anys de viatge pels cinc continents, Escoles d'altres mons és el darrer treball a través del qual Manresa ens apropa a realitats que vénen marcades pel segell de la deixadesa indolent en què es troben sumits la immensa majoria dels pobles d'arreu del planeta. Però aquesta vegada, ho fa utilitzant la mirada dels nens que, en molts casos, des dels seus malmesos



pupitres i aules desproveïdes del material més bàsic per a l'ensenyament o des d'espais naturals convertits en improvisades escoles, aboquen llum i esperança en mig de tot el desordre polític, econòmic i social que els ha estat imposat.

Podeu veure l'exposició del 11 de desembre al 15 de gener a la Sala Montblanc.

Caminada i Xocolatada popular patrocinada per ONO

En el marc de l'estreta col·laboració que estem tenint amb ONO, que ja varen esponsoritzar la Mitja Marató d'enguany, aquest proper 2 de desembre hem organitzat conjuntament una caminada de pares i fills oberta a tots els santcugatencs que s'acabarà amb una xocolatada popular i animació infantil a la Plaça Octavià.

Sortida a les 9h des de la plaça dels Cinemes. Qui vulgui pot venir directament a la xocolatada, a les 11:30 a la Plaça Octavià.



Trimestre sobre el canvi climàtic

Continuen les activitats durant el mes de desembre:

2 de desembre, dissabte

Sortida matinal: "El circuit de l'energia a Sant Cugat". Kevin Fisher (ambientòleg) i Ignasi Solà-Morales (biòleg). A les 10h, CMSC.

14 de desembre, dijous

Debat: "La mobilitat a l'àrea metropolitana de Barcelona". Manel Nadal, secretari de Mobilitat de la Generalitat de Catalunya
Mercè Conesa, regidora de Territori de l'Ajuntament de Sant Cugat. Pau Noy, president de l'Associació per la Promoció del Transport Públic. Manel Larrosa, Associació per a la Defensa i l'Estudi de la Natura (ADENC). A les 20 h, CMSC.

Voluntaris per la Secretaria del Banc de Temps



Banc del Temps de Sant Cugat

Estem buscant voluntaris per realitzar tasques de la secretaria del Banc de Temps els dimarts i dijous de 17:30 a 20h. a la Casa de Cultura. Els propers 11 i 12 de desembre s'imparteix un curs de formació per a totes aquells voluntaris que vulguin aportar el seu

gra de sorra a aquest fantàstic projecte organitzat per l'Ajuntament de Sant Cugat i el Club Muntanyenc.

Interessats, trucar al telèfon de l'Ajuntament 93 565 70 00 i demaneu per l'Anna Soler.

Curs de monitors de lleure intensiu Nadal

Curs de monitor d'activitats de temps lleure per a infants i joves.

Dates: 22,23,24*, 27, 28, 30 i 31* de desembre, 2, 3, 4, 5*, 13 i 14 de gener de 2007. (*) Només matins

Horari: matins de 10h a 14h. Tardes de 16h a 20h.

Durada: 100 hores

Preu: 200 euros

Inscripcions: al Club Muntanyenc o a l'Ateneu.

Acord amb RACC Automòbil Club

El Club Muntanyenc ha arribat a un acord amb el RACC Automòbil Club, els detalls del qual figuren a la carta que adjuntem en el butlletí d'aquest mes. L'acord consisteix, bàsicament, que els nostres socis gaudiran del 10% de descompte en les Autoescoles del RACC a Sant Cugat, de descomptes especials en viatges particulars, a part de la gratuïtat en la quota d'entrada i un xec regal de 30 euros en cas associar-se al RACC. Tots aquells socis del CMSC que ja són membres del RACC poden demanar igualment el xec regal a l'agència del RACC a la Rambla Ribatallada. A més, les seccions que facin reserves d'allotjaments i desplaçaments amb el RACC rebran, a final d'any, un rappel de l'1% del volum total de viatges realitzats a través de la seva agència.

MOBLES CASAJUANA

- Mobiliari i decoració
- Matalasseria

- Mobles de cuina a mida
- Articles per a nens petits

2 de desembre, dissabte

Camí de St. Jaume

I fase: St. Cugat - St. Joan de la Penya
14^a Etapa de Sta. Maria/Estació al Monestir de Sant Joan de la Penya (La Jacetania)

Sortida des de la ctra. A-1205 pel sender a la vora del barranc de Triste, senyalitzat com GR-95, que ens porta fins al poble de Ena amb una suau pujada de 10 Km. i al poble de Botaya amb altres 5 Km., després de haver creuat diverses vagades guals sobre el barranc i petits torrents. Arribem al Monasterio Alto per un sender amb una forta pendent inicial i baixem al Monasterio Viejo, panteó dels primers reis de Navarra i d'Aragó. L'etapa acaba amb una visita, facultativa, al conjunt historico-artístic de Sant Joan de la Penya.

Hi ha la possibilitat, amb temps i llum suficient, de baixar pel GR-65.2 fins al poble de Santa Cruz de Serós. Etapa reina i de cloenda de la primera fase, de significatiu valor històric, artístic i paisatgístic.

Hora i lloc de sortida: 5h de Pla del Vinyet/César Martinell, amb autocar

Temps de camí: 5 hores aprox. (+ 1 hr. de baixada, opcional)

Distància: 21 Km + 4 Km de baixada (opcional) fins a Sta. Cruz de Serós

Dificultat: Mitjana (cal posar-se un calçat adient al recorregut de mitjana muntanya i per passar els guals dels torrents)

Desnivell: + 700 m – 100 m (i – 300 m fins a Sta. Cruz de Serós)

Inscripcions: Des del 6 de novembre, reservades als de les anteriors etapes. Des del 27 de novembre, obert a tothom.

Credencial: Cal portar-la (segellarem al Monestir de Sant Joan d.I.P.)

Vocals: Silvano Bendinelli i Josep Maria Fontal

2 de desembre, dissabte

A Poc a Poc

Visita a la Font de Sant Pau (Cerdanyola)

3 de desembre, diumenge

Matinal

Sant Llorenç del Munt

Com l'any passat anirem a posar el pessebre a la Canal del Podall. Sortirem del Coll d'Estenalles per la pista de l'Obac, font i torrent de Fontfreda fins a remuntar la Canal del Podall. Sortida cap a la carena i itinerari de tornada als cotxes en funció del temps disponible.

Durada: De 4 a 5 hores

Dificultat: l'habitual a Sant Llorenç: uns 300 m de desnivell, i camins de bosc.

Vocal: Antoni Casals

Hora i lloc de sortida: 8 del matí. Pla del Vinyet/César Martinell amb vehicles propis.

Donatiu: un euro.

3 de desembre, diumenge

Passeigs per Collserola

Can Salat, Salt d'aigua, Sant Bertomeu de la Quadra, Can Santoi.

Guia: Joan Valls**Medi:** Cotxe

Més informació: Tel. Club 936745396 o Oficina de Turisme de l'Ajuntament de Sant Cugat, tel. 93 6759952.

Horari: A les 9 hores a la Rambla del Cellar, davant les portes de la nova seu del club. Tornada a les 13.30 hores aproximadament.

3 de desembre, diumenge

Capdemunt

Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i Montcau

Diumenge: la sortida es farà pels paratges del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i Montcau. Es tracta d'una caminada suau, per gaudir de l'entorn i fer un contrapunt a les sortides pirinenques. Hi ha la possibilitat de practicar l'escalada i entrar dins de coves i avencs, amb el material adient. Desplaçament amb cotxes particulars. Es farà arribar el recorregut exacte de la sortida a través del correu dels Capdemunt. Us esperem a tots i totes.

Dificultat: baixa**Desnivells:** entre 500 i 600 m**Vocal:** Ramon Costa**Sortida:** diumenge 7.30 h**Informació i inscripcions:**

Ramon.Costa@aaupc.upc.edu

10 de desembre, diumenge

Passeigs per Collserola

Col.locació del pessebre a l'ermita de Sant Maria de Campanya. Cantada de nades de la Coral Sant Cugat 1975 del CMSC. Visita i refrigeri a la masia de Can Castanyer.

Guia: Jordi Roca**Medi:** Tren

Més informació: Tel. Club 936745396 o Oficina de Turisme de l'Ajuntament de

Sant Cugat, tel. 93 6759952.

Horari: A les 9 hores a la Rambla del Cellar, davant les portes de la nova seu del club. Tornada a les 13.30 hores aproximadament.

16 de desembre, dissabte

A Poc a Poc

Passejada al voltant del Puigmadrona. Col.locació del Pessebre a l'Ermita de la Salut. Cantada de Nades de la Coral 1975 del CMSC i música d'acordió a càrrec d'en Max Aguilera.

Medi: autocar**Festa i dinar:** Llar d'Avis**Inscripció prèvia**

16 de desembre, dissabte

Verdaverd

Un passeig pels jardins de Barcelona

Des de la plaça de Lluçmajor a la plaça d'Eivissa, visitant el parc de la Guineueta, el turó de la Peira i el carrer d'Aiguafreda.

Lloc de sortida: Estació del metro, L-4, Lluçmajor, sortida pl. Lluçmajor (plaça jardins d'Alfàbia).

Hora: 10 del matí**Vocal:** Artur Arruga**Durada:** 3 hores aprox.

Més informació: Vicenç Peig (607 80 99 99).

16 i 17 de desembre, dissabte i diumenge

Capdemunt

Cerdanya - Puigpedrós

Dissabte sortirem a les 8 del matí de Sant Cugat en direcció al túnel del Cadí. A la sortida del túnel seguirem per la C-16 en direcció a Bellver de Cerdanya. Seguirem per la N260 en direcció a Puigcerdà. Passat el poble d'All trobarem un desviament a l'esquerra en direcció Meranges. Des de Meranges seguirem una pista fins a un pas canadenc on deixarem els cotxes. Pujarem cap al refugi de Malniu (2130 m). Són 45 minuts de caminada. Si hi ha temps farem una passejada fins a l'estany de Malniu.

Diumenge: Ascensió al Puigpedrós (2914 m) i si les condicions de la neu ho permeten retorn per la carena passant pels Pics d'Engorgs, Tosseta de l'Esquella i tornant pel GR-11.

Durada: volta completa: 6-7h**Dificultat:** mitjana**Desnivell:** +784m

Material: piolet, grampons, raquetes i material bàsic

Vocals: Berta Pujol i Eva Rovira

Reunió informativa: dimarts 12 de desembre a les 20h

Per apuntar-vos:
bertapujol@hotmail.com

17 de desembre, diumenge

Passeigs per Collserola

Col·locació del pessebre a un racó de Collserola (Cerdanyola).

Guia: Vicenç Peig

Medi: Cotxe

Més informació: Tel. Club 936745396 o Oficina de Turisme de l'Ajuntament de Sant Cugat, tel. 93 6759952.

Horari: A les 9 hores a la Rambla del Cellar, davant les portes de la nova seu del club. Tornada a les 13.30 hores aproximadament.

17 de desembre, diumenge

Muntanya

Sortida conjunta de la secció de Muntanya. Canal d'Urgell

Com cada any pel desembre, celebrem el Nadal tots els grups de la Secció de Muntanya junts, Pas a Pas, Senders, Grup de Muntanya i Matinals, i aquesta vegada acabarem la visita que vam fer l'any passat al canal d'Urgell, visitant el túnel de Montclar (entre Artesa de Segre i Ponts). Per passar per aquest túnel, caldrà portar llanternes, frontals i calçat d'aigua, ja que ens mullarem de peus. Un cop finalitzada la visita, començarem l'excursió a Ardèvol, a la comarca del Solsonès, pujarem per una pista fins a Sant Salvador, el cim més alt de la Segarra, al límit amb el Solsonès, i baixarem suaument entremig de boscos fins a Hostalnou, on acabarem el dia amb el tradicional berenar de Nadal.

Durada: 5 hores de caminada real (inclou 1h 30 min del túnel de Montclar)

Desnivell: +300 - 300

Dificultat: cap

Hora de sortida: 7.00 h del matí

Guies: Joan Vilanova i Xavier Vidal

ATENCIÓ: RECORDEU AGAFAR LLANTERNA O FRONTAL I CALÇAT PER AIGUA O DE RENCANVI

17 de desembre, diumenge

Pares i Fills

Pessebre al poblat ibèric del Turó de les Maleses

Com cada desembre anirem a posar un pessebre, en aquest cas al turó de les Maleses. Situat a la Serralada de Marina, és una elevació des d'on es domina una bona part del Vallès i on hi ha les restes d'un poblat ibèric allargat i estret.

Sortirem, com sempre, en cotxes particulars. Anirem cap al nus de la Trinitat i continuarem per la B-20 fins a la sortida de Mollet on prendrem la B-500. En arribar al coll de Montalegre cal seguir a l'esquerra i, a poca distància, arribem a l'edifici de la Conreria, antic seminari, actualment casa de colònies, on ens trobarem. Després, seguirem per dins la urbanització fins arribar al carrer Circumval·lació, que seguirem fins a la part més enlairada. Allà deixarem els cotxes.

Pujarem fins al coll de la Jeia d'en Pujol. Anirem cap a la dreta per un camí carener cap a la Coscollada de l'Amigó, baixarem i tornarem a pujar cap al turó del Pi Candeler i, finalment, arribarem al turó de les Maleses, on deixarem el pessebre. Tornarem pel mateix camí.

La sortida és curta i serà només matinal, però hi ha la possibilitat de quedar-se a dinar al Restaurant Els Castanyers (hi ha diferents menús i a la carta) a partir de les 15,30 h. Els interessats en el dinar cal que ho comuniquin a la secretaria del CMSC abans del dia 11.

Durada: 2 h.

Dificultat: mitjana

Distància aproximada: 5 km.

Vocal: Miquel Jaumot

Hora i lloc de sortida: a les 10 del matí del Pla del Vinyet amb Cèsar Martinell en cotxes particulars. Màxim 30 persones.

Inscripcions: cal inscriure's prèviament telefonant a la secretaria del CMSC (93 674 53 96)

31 de desembre, diumenge

Camitet

Esmorzar dinar a la Mola per acomiadar-nos de l'any que se'n va.

Itinerari: Dipòsit d'aigua, canal del Pi Ajagut, roca de les Onze Hores, Pi del Vent, camí de la font Soleia, carena de les

Ànimes, font del Saüc, la Mola. La tornada la farem pel camí dels Monjos.

Hora: 8 del matí

Lloc: Pla del Vinyet, amb cotxes particulars.

Durada: 4 hores

Esforc: baix moderat.

Cal confirmar l'assistència per reservar taula (la llista s'obrirà a primers de desembre) o bé trucant al vocal de la sortida (Vicenç Peig: 607 80 99 99) del desembre.

AVANÇ

7 de gener, diumenge

Matinal

Canal de les Bruixes i canal del Bolet

Dins el programa de matinals canals es faran la canal de les Bruixes i la canal del Bolet, a Sant Llorenç del Munt.

Vocal: Antoni Casals

Del 5 al 9 d'abril

Setmana Santa'07

Castelló (Baix Maestrat, Alt Millars, Alcalaen) - Terol (Sierra de Gudar)



Capdemunts al Montardo (2.833m) per la Vall de Boí



Senderistes a la Creu de Maians. Foto: Antoni Casals



SEGUPARK, Correduría d'Assegurances, s.l.

DGS-J0173

Tot el món de les assegurances al vostre servei

Sense cap compromís, estudiarem el conjunt de les vostres assegurances, el que ens permet oferir-vos el millor preu a les millors companyies amb el màxim servei.

TRUCAN'S Tel. 936 923 684 benet@segupark.com



FELIU GRIFUL

SERVEI A DOMICILI

xarcuteries

Plaça Pere San, 11
Tel. 93 675 56 63

Mercat Pere San
Tel. 93 675 52 67

Mercat Torre Blanca, 38-39
Tel. 93 675 29 55

Mercat Torre Blanca, 14-15
Tel. 93 675 32 06

Sant Cugat del Vallès

XXXIII Marxa Nacional de Veterans de Muntanya i sopar de germanor

Enguany, un cop més, una trentena de socis i sòcies del nostre Club, van participar a la ja tradicional marxa de veterans de muntanya que cada any, des de 1973, se celebra a diferents indrets de l'estat espanyol. La marxa ha tingut lloc al Parque de la Sierra y Cañones de Guara (Osca) i ha estat organitzada per Montañeros de Aragón de Barbastro.

El passat dilluns 13 de novembre socis i sòcies del nostre Club, participants i acompanyants a la XXXIII Marxa Nacional de Veterans de Muntanya d'enguany, a la Serra de Guara, es



van aplegar, com ja és tradicional cada any després de la marxa, per fer un sopar de germanor, aquesta vegada al restaurant Terra Dolça de la nostra ciutat.

El muntanyenc per a la protecció de la Serra de Galliners



El diumenge 12 de novembre, al voltant d'unes 500 persones es van aplegar, procedents dels diferents municipis amb terme a la Serra de Galliners, a l'ermita de Sant Feliu (Sant Quirze del Vallès) per reivindicar la protecció de l'esmentada serra. Entre els assistents, cinquanta socis de diferents grups del nostre Club (Natura, Passeigs per Collserola, i Escola d'excursionisme) que varen participar a la marxa per demanar, juntament amb altres entitats de la comarca, la preservació del valor ecològic d'aquest espai natural que constitueix una de les parts vitals de la Via Verda que connecta la serra de Collserola amb el parc de Sant Llorenç del Munt.

Calendari Secció Muntanya. Gener/Abril'07

G E N E R

7	Matinals	Canal de les Bruixes i Canal del Bolet
13	Pas a Pas	Un tomb pel Berguedà
20	Grup de Muntanya	Raquetes Porta-Campcardós-Portella-Blanca d'Andorra
20-21	Capdemunt	A determinar
27	Senders	Esplugu de Francolí-Prenafeta
28	Pas a Pas	Pr-13 de Matadepera a Sant Miquel de Gonteras

F E B R E R

3-4	Camí Sant Jaume	Sta.Cruz de la Seros-Martés Artieda-Ruesta
4	Matinals	Canal de la Pedrera i Canal del Bosc
10	Pas a Pas	Tagamanent (Vallès oriental)
17	Grup de Muntanya	Hivernal-Eine/Coll de Núria Nous fonts/Santuari de Núria
17-18	Capdemunt	A determinar
24	Senders	Prenafeta/Pont d'Armentera
25	Pas a Pas	PR-C101-Sant Grau d'Ardenya Sant Feliu de Guixols (Baix Empordà)

M A R Ç

4	Matinals	Canal de Tanca i Canal de la Font del Llor
10	Pas a Pas	La Llacuna-Orpí (Anoia)
11	Tres Monestirs	St.Cugat-St.Llorenç-Montserrat
17	Grup de Muntanya	Montserrat
17-18	Capdemunt	A determinar
24/25	Camí Sant Jaume	Ruesta-Liedena-Lumbier-Monreal
25	Pas a Pas	Castell de Burriach i turons de l'entorn (Serralada litoral)
31	Senders	Pont d'Armentera/Rocafort de Queralt

A B R I L

1	Matinal	Canal Fonda, Canal del Boc i Canal de Sant Agnès
4/8	Setmana Santa	Conca-Ciutat Encantada
5/9	Setmana Santa	Rubielos de Mora (Sierra de Gúdar)
14	Pas a Pas	A determinar
15	Marxa Infantil	Collserola
21	Grup de Muntanya	A determinar
21-22	Capdemunt	A determinar
28/29/30/1	Camí St.Jaume	Monreal-Estella-Los Arcos-Logroño
28	Senders	Rocafort de Queralt-Vallbona
29	Pas a Pas	Les Barbes del Boc (Alt Empordà)

Programa de matinals. Canals de Sant Llorenç i Montserrat

De gener a juny farem els primers diumenges de cada mes una tanda de sortides que s'anomenarà canals. Les situarem a Sant Llorenç del Munt i a Montserrat. Tindrà per objecte recórrer les canals més significatives de pujada o baixada. Unes, prou conegudes i d'altres que no s'han fet mai com a matinal. (Veure calendari general a la secció de muntanya.

esquí

+++

Esquí de Fons

El Club i la Unió Ciclista anem a fer esquí de fons cada dissabte de la temporada a les 7 del matí. Inscripcions a la secretaria de la Secció d'Esquí de dilluns a divendres de 18 a 21 hores.

Mailing Vallès s.c.

Manipulació i distribució de correspondència
Urbana - Interurbana - Internacional

C/. Mercè Rodoreda, 8
Tel./Fax 93 589 23 71 - Ap. Correus, 395
08190 SANT CUGAT DEL VALLES

CENTRE DENTAL BAGET

AVANTATGES ESPECIALS PER SOCIS I USUARIS DEL CMSC

C/ Sant Ramon, 4 baixos 08172 - Sant Cugat del Vallès
Tel. 93 674 20 78 www.cdentalbaget.cat

Presentació 2a fase Camí de Sant Jaume

Reunió cloenda per a tots els participants 1a Fase i presentació del programa de la 2a fase (2007): Sant Joan de la Penya-Burgos. 15 de desembre, a les 20 h a la Sala Annapurna.



"Vieira" típica del Camí de Sant Jaume a l'entrada del poble de Loarre (Osca)

Torre Negra

La Plataforma Cívica per a la Defensa de la Torre Negra i Rodalia va tenir una reunió amb l'alcalde i els tinents d'alcalde de Medi Ambient i d'Urbanisme per tractar les diferents agressions que s'han fet últimament al Parc Rural: construcció d'una presa a la riera sense seguir els criteris del Pla Especial, invasió de terrenys del parc rural per part d'ESADE i la construcció d'un pitch and putt a ponent de l'Arrabassada.

En la reunió vàrem acordar aturar les agressions i discutir en el si de la Comissió de Seguiment qualsevol nova actuació.

esplai sarau + + +

A l'Esplai Sarau ja sabem què és la diabetis!

El passat diumenge 12 de novembre, el grup de Mitjansú de l'Esplai Sarau vam anar caminant fins a Sant Medir acompanyant el nucli santcugatenc de l'Associació de Diabètics de Catalunya. Després d'una llarga caminada fins a l'ermita vam seure i esmorzar. Va venir fins i tot la presidenta de l'Associació de Diabètics de Catalunya! Es diu Montserrat Soley i ens va explicar què era la diabetis i què s'ha de fer quan la tens. Ens va fer una mica d'impressió pensar que ens hauríem de punxar cada dia però ara ja sabem coses que no sabíem, com per exemple que és una malaltia crònica que no és contagiosa. També hem après que sorgeix perquè el pàncrees no funciona del tot bé i no produeix prou insulina per equilibrar el nivell de sucre del nostre cos. I ens ha sorprès saber també que tenint diabetis es pot menjar de tot, i ens ho han demostrat donant-nos una xocolatina que tot i no tenir sucre estava boníssima! Mmmm... En definitiva, ens ho hem passat molt bé i hem après moltes coses!

Ah! I volem recordar als pares i a les mares que no oblidin que el cap de setmana del 16 i 17 de desembre marxem de colònies de Nadal i cal confirmar ja aaaa si venim i si els pares i les mares també vénen a dinar!!

I per últim, dir-vos que el pròxim mes toca als de mitjans II escriure en aquest apartat i que estigueu molt atents, a veure què ens expliquen!! Què ens proposen per al nou any...

Mirades pintades, exposició de Carme Castellsagués Grau

La mostra artística que us proposem per a l'exposició de desembre és una mirada intimista de l'entorn que envolta la pintora. Són obres suggeridores d'una atmosfera de vitalitat i equilibri natural. Hi trobem bodegons i paisatges, plens de cromatisme que els confereix un relleu especial. Aquesta exposició mostra el grau de maduresa i de personalitat que ha assumit l'artista després d'anys de dedicar-se a la pintura amb resultats satisfactoris, com ho demostren les moltes exposicions que ha fet amb una crítica elogiada.



coral 1975 + + +

Activitats de la Coral 1975

Els cantaires de la CORAL 1975 estem assajant a tota màquina les nades que cantarem el concert de Nadal.

Les properes actuacions (desembre) seran per:

Diumenge 10. Cantada de nades a l'ermita de Santa Maria de Campanya.(amb motiu de posar-hi un pessebre).

Dissabte 16. Cantada de nades a l'ermita de la Salut.

Dimarts 19. Concert de nades al Teatre de la Unió, en un programa de les Aules d'Extensió Universitària.

Dissabte 30. Concert de Nadal al Teatre de la Unió.

No ens cansarem de demanar la incorporació de nous cantants (sobretot homes, que és el que més falten), atès que tenim uns compromisos molt interessants de cara l'any vinent, que ja anirem explicant.

Joan Puigneró. President de la coral

Projeccions de cinema

Per al mes de desembre (amb només dues sessions per Nadal i la Puríssima) des del Club de Cinema, organitzat conjuntament amb el casal Popular La Guitza, hem volgut passar un clàssic del setè art que, per la seva duració, es va partir en dues parts. Ens referim a Novecento, de Bernardo Bertolucci, un film que representà una fita en el cinema gràcies a la seva bellesa cinematogràfica, a la complexa història plena de detalls, uns personatges ben dibuixats, la música d'Ennio Morricone i les esplèndides interpretacions de Robert de Niro i Gerard Depardieu, entre altres. No us el deixeu perdre i aprofiteu aquesta ocasió per descobrir o revisitar una obra mestra en pantalla gran i en còmodes butaques. En aquest cas les sessions començaran a les 21h.



Dimecres 6. Descans per la Puríssima

Dimecres 13. (A les 21h). Novecento I (Bernardo Bertolucci) Itàlia/França/RFA, 1976

Dimecres 20. (A les 21h). Novecento II (Bernardo Bertolucci) Itàlia/França/RFA, 1976

Dimecres 27. Descans per vacances de Nadal

Mythos
LLIBRERIA

DESCOMPTES PER ALS SOCIS

Carrer de Santa Maria, 24
08172 Sant Cugat del Vallès • BCN
Tel. 93 589 86 17 • Fax 93 674 15 73
mythos@mythosllibreria.com • www.mythosllibreria.com

gràfiques  **celler, s.a.**

Tel. 935 893 702 • Fax 936 752 172
E-mail: graficasceller@graficasceller.es
c/. Vic, 11 - 08190 Sant Cugat del Vallès
(Barcelona)

Oswaldo Romero

Aquest mes entrevista a Oswaldo. Un gran col·laborador del Club en la tasca d'organitzar les seccions esportives.

Quan fa que és del Club Muntanyenc?

Sóc del Club Muntanyenc des que vaig arribar a Sant Cugat, l'any 1992.

Sempre m'han agradat els centres que combinen aspectes culturals i esportius, i que els dos van conjuntament en moltes de les activitats. En veure que aquí Sant Cugat hi havia el Club Muntanyenc que reunia aquestes característiques, m'hi vaig apuntar.

Què li sembla la nova seu del Club?

La millora de la nova seu és inqüestionable i és una aposta de cara al futur. Totes les poblacions del Vallès, i entre elles Sant Cugat, estan creixent enormement, i hi ha d'haver una adaptació per part de les ciutats per fer front a aquest increment de població.

En quines seccions està més implicat?

Jo he estat molt implicat principalment amb Rítmica, Atletisme i Muntanya. El fet d'haver estat coordinador d'esports del club durant dos anys m'ha permès conèixer tota les seccions, la qual cosa és una sort, em sento molt afortunat. He vist que totes les seccions estan molt vives. Però la secció del meu cor i és la d'Atletisme.

Què ens pot dir de la Mitja Marató?

La Mitja Marató de Sant Cugat és una de les maratons més importants de Catalunya. Es pot realitzar gràcies a la col·laboració de tots els voluntaris. De fet, tots els que la planifi-

quem som voluntaris. Hi dediquem moltes hores, tant abans com després de l'esdeveniment. És una activitat que requereix una implicació molt gran de la ciutat. Na abans de la Mitja Marató.

Quina valoració feu d'aquesta 23a Mitja Marató?

La valoració és molt positiva. Cada vegada la Mitja Marató de Sant Cugat està més ben organitzada i tenim més promotors implicats. Si més no, ens sap greu que aquest any el nombre de voluntaris i el de participants han baixat. Fa uns deu anys, a tot Catalunya hi havia una mitja marató al mes, mentre que ara hi ha moltes proves d'aquest tipus cada cap de setmana, ja no hi ha exclusivitat i els corredors es reparteixen més entre les diferents proves. Però nosaltres podem estar contents de tenir una mitjana d'uns nou-cents corredors. Aquest any intentarem començar una mica abans l'organització, però sempre hi poden haver imprevistos a última hora.

Heu demanat que la Mitja Marató de Sant Cugat serveixi per realitzar el Campionat de Catalunya del 2008, en tinguéssiu possibilitats?

Estem intentant convèncer la Federació que el campionat del 2008 sigui a Sant Cugat per tal que coincideixi amb la 25ena edició de la nostra Mitja Marató. Però la demanen altres poblacions, també. Jo crec que la prova de foc serà la propera Mitja Marató. Si és esplendorosa, segurament es podrà realitzar el Campionat de Catalunya del 2008 aquí. I perquè surti tot perfecte, necessitarem molts voluntaris.



I del Cross de la ciutat, què ens en pot dir?

El Cross de la Ciutat és una altra prova que fem conjuntament amb l'OMET. És una prova que cada any incrementa més la participació. Sense anar més lluny, hi ha hagut 100 participants a la cursa popular, quan s'esperaven només uns 30 o 40. El Cross està agafant molta empenta, potser a la llarga podrem buscar un altre circuit més gran.

Organitzeu alguna altra prova des de la secció d'Atletisme del Club?

La Milla de Valldoreix ens ha demanat que formem part de l'organització. D'aquesta manera des de la secció ja co-organitzarem tres proves importants. La secció, a més de créixer, s'està assentant en l'organització de proves. Això és possible gràcies a tot l'equip tècnic de la secció d'atletisme.

Què és el que més li agrada del Club Muntanyenc?

A mi m'encanta la diversitat d'activitats, de pensaments i de filosofies que pots trobar al Club. Combina activitats culturals amb la lluita pel medi ambient i tot l'esport. Des d'aquí es potencia un esport formatiu i educatiu.

Equip de redacció

Nous socis

Irantzu Auzokoa Mardaras
Judith Bartolí Tello
Mathilde Boillot
Valeri Bsoch Castellà
Núria Carbonell Pons
Ruth Cesar Heymann
Eva Codo Alsina
Paula Cruells Torndelacreu
Aina Dalet Detry
Anna Deza Quintero
Natàlia Espuelas Masip

Jordina Faus Viadé
Montserrat Gil Casademont
Oliver Giralt Espot
Carla González Gómez
Daniel González Ocampo
Mar Iraculis Sánchez
Gisela Junyent Dalmau
Polis Karatzas
Marta López Sanz
Paula Manchon Zugashi
Aina Maresma Pérez
Lupe Martínez Barquin

Sergi Martínez Oliver
Fernando Ortiz Vaquerizas
Jordi Padros Domínguez
José Luis Pérez Alvarez
Albert Pérez Roig
Pedro Luis Pons Pons
Gerard Querol Berlanga
Esther Remiro Herrero
Ignasi Riera Muxí
Alex Rosell Paraira
Xavi Rosell Paraira
Arnau Sallent Garriga

Joan Salomon Sancho
Angèlica Samper Sagués
Cristina Sandiumenge Vilalta
Òscar Segarra López
Josep Ma. Serra Comas
Nora Taher Martínez
Annigje Maartje Tanis
Elena Verdera Bosch
Itziar Viana Arnalot
Ellen Victoria
Ivana Vinyals Carbonell

El butlletí del CMSC

Rambla del Cellar, s/n
08172 Sant Cugat del Vallès
NIF: G-58500786
Telèfon: 93 674 53 96
Fax: 93 675 05 68
www.clubmuntanyenc.org
e-mail: cmssc@clubmuntanyenc.org

Xalet-refugi de Cap de Rec
(Lles de Cerdanya) Tel. 973 29 30 50
Impressió: Gràfiques Celler, S.A.

EL CLUB MUNTANYENC

Seccions i Grups: Atletisme, Coral, Cultura, Escola d'Excursionisme, Esplai Sarau, Esquí, Gimnàstica, Marxa Infantil, Mitja Marató, Muntanya (Aula,

Caminada a Montserrat, Camitet, CapdeMunt, Esquí, GASC, Grup de Muntanya, Matinals, Pares i Fills, Pas a Pas, Passeigs per Collserola, Senders i Verdavert), Natura, Obrim Vies i Rocòdrom.
* Lloguer de material de muntanya.

DELPHI

Delphi Diesel Systems S.L.

Avda. Cerdanyola, 97- 101. 08190 Sant Cugat del Vallès