

MUNTANYA

736

1984





TENDES SHERPA



Pirineu Aragonès: Vall de Tena. Sierra Telera (Foto Duce)

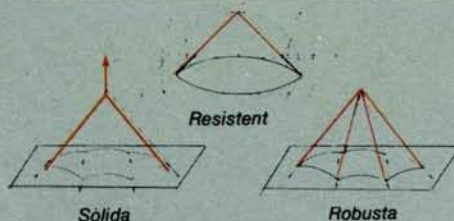
La geometria cònica, comparada amb altres tipus de tenda emprats en alta muntanya, proporciona, amb igualtat de superfície a la planta, una àrea lateral i un volum interior mínims. És, per tant, la geometria que per ella sola fa òptim el nostre primer concepte de MÀXIMA SEGURETAT amb el mínim de pes, ja que és, a més a més:

SÓLIDA, perquè els esforços de tracció dels seus ancoratges al sòl, distribuïts simètricament al llarg del perímetre de la base, actuen sense descomposició sobre el vèrtex zenital, punt d'aplicació de les forces de resistència dels pals de suport;

ROBUSTA, perquè, en el tall de la tenda cònica, les costures dels plans de tela propaguen directament i de manera natural els esforços de tracció. La confecció a base de costura sobrecarregada amb cinta longitudinal de reforç, i el cosit de doble agulla i puntada de cadeneta, realitzada per ARTIACH, formen així una nervadura estructural més eficaç i robusta que no pas en altres tendes de diferent geometria;

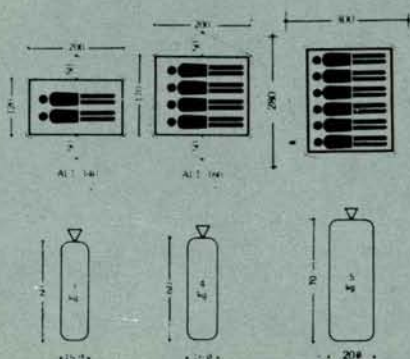
LLEUGERA, perquè, pel fet de ser el con la figura d'àrea lateral mínima, a igual densitat superficial de materials emprats, el seu pes serà menor. En doble sostre hem emprat poliamida 66, la qual, a l'elevada resistència (85 Kg/cm) uneix una densitat (50 gr/m²) mínima, i alumini 7707 com a aleació per als pals de l'armadura. Per a l'interior i el sòl, hem eleccionat el polièster en textura (40/45, 31/70). Amb això, continuem primant el pes d'aquesta configuració;

RESISTENT, ja que la secció eficaç que presenta la geometria al vent i a la pluja és mínima i, des del punt de vista aerodinàmic, és sens dubte la més idònia.



això, la SHERPA inclou l'originalitat, introduïda per ARTIACH, de disposar de dues portes simètriques per a accessos independents i màxim airejament en dies calorosos. Finalment, el disseny en planta rectangular del dormitori proporciona dos amplis absos exteriors d'alleujament i magatzem independents.

SHERPA-2 SHERPA-4 SHERPA-6



Quant al CONFORT a muntanya, la segona exigència per a ARTIACH, la geometria cònica ens forneix immediatament unes excel·lents condicions TÈRMiques, ja que no tan sols el volum d'aire que ha d'escalfar el cos és mínim, sinó que, a més a més, en estar la major part d'aquest volum proper al sòl, l'habitant es troba amb aquesta geometria més proper a la zona d'aire més calent. L'HABITABILITAT ha estat un motiu d'un curiós estudi, i la tenda ha estat dotada de pals en V solidaris, per tal que, a més d'aconseguir un MUNTATGE RÀPID automàtic, s'hi tingui un aprofitament de l'espai amb tota l'amplitud possible. Ultra

DEMANI LA NOSTRA
"GUIA TÉCNICA DE PRODUCTES
D'ALTA MUNTANYA"



edelweiss:

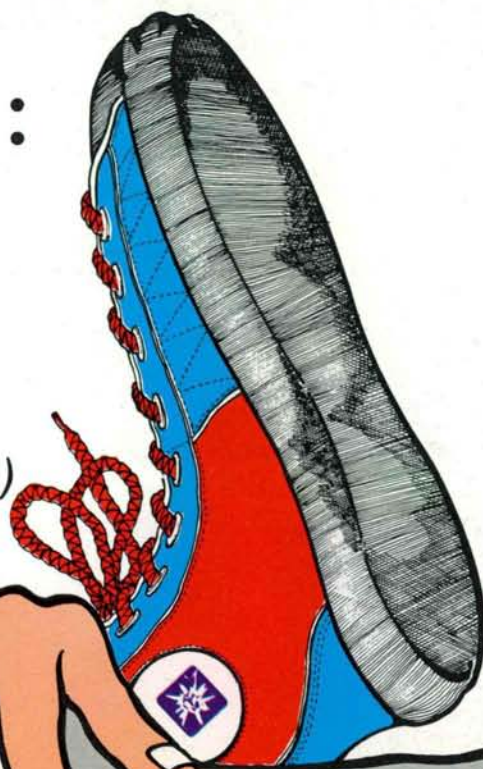
CAP AL CIM



esports

edelweiss Gran Via, 527 (xanfrà Urgell)

Tel. 254 83 00 - Barcelona-11



subscriviu-vos a

espeleòleg

la revista d'espeleologia
oberta a tothom

La revista
espeleològica
de més
tradició i de
més difusió de
Catalunya.

Reflex de les
activitats més
destacades i
de tots els
aspectes de
l'espeleologia.

Tot el que pot
interessar
l'espeleòleg
ens interessa.

Vehils



fundat l'any 1908

Plaça Universitat, 7 - Telf. 317.91.86

P Parking Plaça Castilla

Portal de l'Àngel, 32-34 - Tels. 317.91.86 - 317.91.90

P Parking SABA - Plaça Catalunya

BARCELONA

SUBSCRIPCIÓ

Nom			
Carrer			
n.º	pis	Població	D.P.

Se subscriu a **ESPELEÒLEG** a partir del n.º.....

Cobrament: per banc, segons autorització adjunta

Data			
Banc / Caixa			
Carrer			
n.º	Població		D.P.

Sr. Director

Us preguem que fins a nova indicació, vulgueu fer efectiu el rebut de la revista, **ESPELEÒLEG** del Centre Excursionista de Catalunya corresponent a la subscripció

a nom de

que viu a

Població amb càrrec al compte { corrent d'estalvi

núm.

a nom de

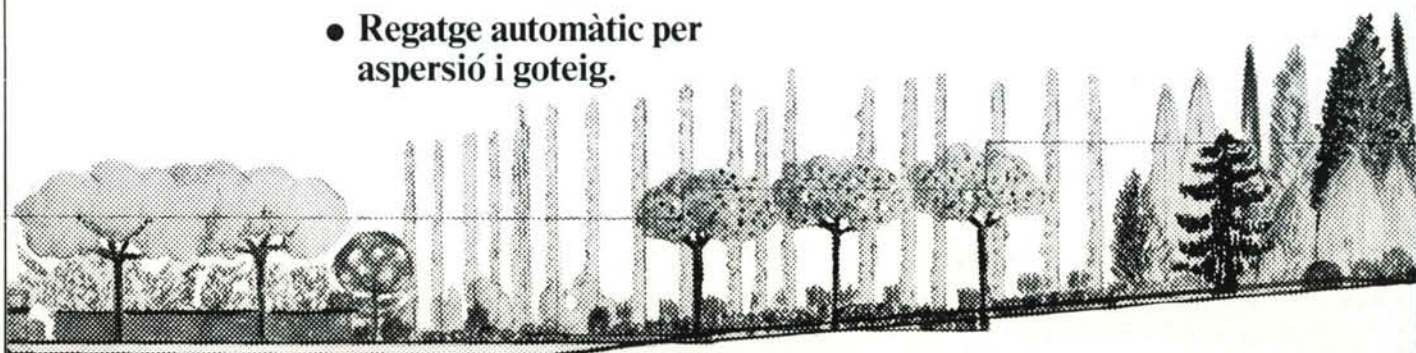
Signatura

Tallar per on
indiquen els punts
i reomplir adequadament
la butlleta

Disseny de jardins, patis, terrasses, balcons, finestres, entrades...

- PROJECTES**
- Amb assessorament, per tal que pugueu realitzar vosaltres mateixos el vostre jardí.
 - I realització dels jardins en cas que preferiu que ho fem nosaltres.
 - Regatge automàtic per aspersió i goteig.

J. FORNT



INFORMACIÓ TEL. 371 12 11 (SANT JUST DESVERN)

capel·lines i "ponchos"

per excursionistes

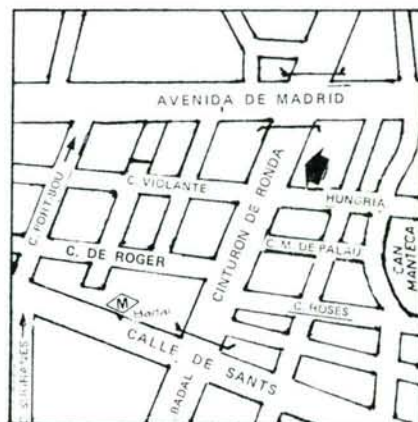
JABALÍ



FABRICAT PER
MANUFACTURES PLASTIQUES ALEU
BARCELONA



PEDRA-NEU



COMUNICACIONS

METRO

LÍNIA-V-BADAL

LÍNIA-III-PL. CENTRE

BUS

15-54-70-72-43-56-57

NOVA ADREÇA

CINTURÓ DE RONDA
AVDA. MADRID

OFERTA D'ESTIU 1985

- COMENÇA A CORRER
- ENTRENAT I
- POSAT EN FORMA

CONJUNT D'ESCALADA

CORDA (9 x 46)

CASC D'ESCALADA

PEUS DE GAT

9.975,-

CONJUNT PER CORRER

SABATILLES PER MARATHON

PANTALONS

CURTS

CINTA PEL CAP

5.450,-

PEUS DE GAT 3.000,-

SETMANA DEL TASCÓ

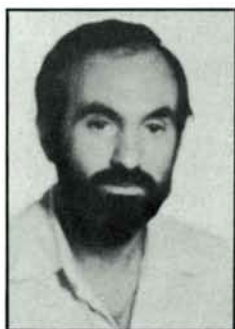
DEL 2 DE MAIG

AL 10 DE MAIG

NOVETAT

FES EL TEU EQUIP D'ESQUI - DE MUNTANYA - D'ESCALADA - ETC.
APROFITANT EL MOMENT DE CELEBRAR LES TEVES NOCES D'ANIVERSARI
¡¡PREGUNTANTS!!

LLISTES DE NOCES



JOAN OLIVA

LLOGUER DE:
ESQUÍS DE MUNTANYA
ESQUÍS DE FONS
CRAMPONS I PIOLETS

PROFESSORS DE L'ECAM

C/ BRASIL, 48 - CINTURÓ DE RONDA
AVDA. MADRID

BARCELONA 08028

TEL. (93) 330 27 74

PEDRA-NEU



GUILLEM ARIAS

**Redacció i administració:**

Paradis, 10 - 08002 Barcelona
Tel. 315 23 11

Director:

Alfred Montserrat i Nebot

Adjunt al director:

Josep de Tera i Camins

Secretari:

Joaquim Bordons i Serra

Maqueta:

Antoni Inglès i Alcon

Disseny:

Emili Civis i Abad

Enric Franch i Miret

Corrector:

Joan Costa i Costa

Publiciat:

Centre Excursionista de Catalunya

Paradis, 10

Tel. 315 23 11

08002 Barcelona

Col·laboradors:

David M. Aloy, Jaume Altadill,

Armand Ballart, Lluís Belvis, Miquel

Bosch, Josep Casanovas, Francesc Herrera,

Agustí Jolis, Martial Moioli (Chamonix).

Manuel Mateu, Modest Montlleó, Jordi

Mullor, Ramon Pujol i Alsina, Lluís

Puntis i Pujol, Joan Quintana, Joan

Sabadell, Josep M.^a Sala, Alfons Valls,

Suscripció:

1.600 pessetes l'any (sis exemplars).

Estranger: 2.100 pessetes.

Preu d'aquest exemplar, 300 pessetes.

(Comanda de números endarrerits, a la redacció de la revista.)

Dipòsit Legal: B. 545-1958

Fotocomposició i Fotomecànica:

Catalana de Fotocomposició, S.A.

Consell de Cent, 500

Impremta:

Gràfiques Renacimiento

Avda. Catalunya, 6

Santa Coloma de Gramenet

ISSN: 02142-2111

MUNTANYA

CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

Club Alpi Català

ANY CVIII N.º 736 VOL. 90 DESEMBRE 1984

SUMARI

Editorial	242
Molt treballats i mal alimentats <i>Miquel Pavón i Besalú</i>	243
Una setmana amb esquís a l'Ortler (Tirol italià) <i>Arseni Lago</i>	251
Un refugi en el Mont-roig <i>Josep de Tera i Camins</i>	255
Escalada lliure a Sant Benet <i>Josep M.^a Alsina</i>	257
50è Saló Internacional de Fotografia de Muntanya <i>Josep Camp i Permanyer</i>	260
Notícia de la Vansa i de Montadó <i>Manuel Cortès i Ribelles</i>	270
Visió històrica del Montsant <i>Modest Montlleó i Espasa</i>	275
Viatge per l'antiga Gàl·lia Narbonesa <i>Joaquim Bordons i Serra</i>	278
Crònica excursionista <i>Equip redacció crònica</i>	
Alpinisme	282
Espeleologia	283
Actes	284
Bibliografia	286
D'ací d'allà	288

VENTALL DE PUBLICACIONS

A poc a poc, la llengua catalana recobra espais de la vida quotidiana i es fa present en àmbits on semblava ben difícil que mai hi tornés. La normalització lingüística a Catalunya, encetada des del nostre Parlament i impulsada pels nostres governants, és ara a les mans dels ciutadans. Som nosaltres els qui fem cada dia, cada moment, que el català esdevingui normal a Catalunya, que hi sigui la llengua viva, escrita, parlada i necessària, o bé, al contrari, que la hi deixem morir una mica cada vegada que, per evitar hipotètiques suspicàcies, l'arraconem en comptes de servir-nos-en.

Escriure i publicar en català és, sens dubte, una manera d'ajudar a rescabalar-nos de tot allò que, tantes vegades, ha semblat definitivament perdut.

Així ho compregué la nostra entitat, ja fa més de cent anys, en el moment de la seva fundació: publicar el resultat dels treballs dels socis fou un dels seus objectius.

Al llarg dels anys, les publicacions del Centre Excursionista de Catalunya han constituït una important aportació de textos —llibres, Butlletins, revistes, articles, guies excursionistes— fruit de les activitats socials en tots i cadascun dels camps, sortosament tan variats, que l'anar d'excursió ens fa descobrir.

La revista MUNTANYA n'és una clara mostra. Un repàs a les seves pàgines ens diu que la curiositat i l'interès dels excursionistes es mou avui, com es movia ahir, en moltes direccions.

Per això, aquests darrers anys hem volgut especialment diversificar les nostres publicacions: tornar a enriquir-ne el ventall temàtic tant com ens ha estat possible, mirant d'incidir en camps on èrem poc presents i on, d'altra banda, ens calia ésser.

La creació d'una bibliografia abundosa, variada i de qualitat és un servei més que l'excursionisme ha ofert, i pot seguir oferint, a Catalunya.

Avui, pel fet de ser escrits en català els llibres i les revistes apropiaran a la nostra llengua nous excursionistes, cada dia més, entre ells els fills de famílies no catalanes que també senten l'atracció de la muntanya i del contacte amb la naturalesa. Creiem que és imprescindible (i els excursionistes en som plenament responsables) que trobin respostes en català a tot allò que esperen de la seva afeció i a tot allò que, sense esperar-ho, hi aniran descobrint. Així, per ocupar aquest espai ben nostre, però on el català era gairebé absent, nasqué la col·lecció «Clàssics de l'alpinisme, descoberta i aventura». Ara n'hi ha cinc títols al carrer. Molts excursionistes havíem llegit els quatre primers, publicats en diverses llengües. El darrer és el volum extraordinari dedicat a la primera expedició catalana a l'Everest, l'intitulat *Everest, el repte d'un somni*, i és un text original en català.

Les dues obres, *Dites i tradicions populars referents a les plantes i Les masies del Maresme*, omplen dos buits en els camps del folklore i de l'arquitectura tradicional, respectivament, tant com *Els noms de les plantes dels Països Catalans* completa les publicacions que, sobre botànica, l'entitat ha dut a terme tradicionalment.

Quant a *Camina que caminaràs*, *Una mina, un poble* i *Queralbs*, ens presenten diversos aspectes del viure a Catalunya, ben pròxims a l'excursionista: la vida que gira al voltant de la casa de pagès; la del

poble que viu pendent de l'explotació minera i la d'un poble del Pirineu, sota diversos aspectes, Queralbs, que per ser base d'excursions l'estiu i l'hivern, i fogar de l'esquí entre nosaltres, ens porta a una altra obra publicada *Esports de neu a Catalunya*, que commemora els primer setanta-i-cinc anys de l'esquí català.

Finalment, un poema important *D'una vella i encerclada terra*, l'excursió en la història i en l'espai, que Salvador Espriu dedica als Països Catalans.

L'acceptació que tenen aquestes obres ens demostra l'oportunitat de publicar aquestes temàtiques, que responen a activitats dels excursionistes i els encoratjaran a prosseguir-les.

Les guies, de lenta elaboració i escrupolosament treballades, on ens recolzem a l'hora d'escollir un itinerari i seguir-lo amb garanties d'èxit, són en molts casos l'impuls inicial, l'arrancada del desig de sortir d'excursió. Tres guies excursionistes han sortit a la llum darrerament: *Pirineu Oriental*, *Travessia del Pirineu* i *Pallars-Alt Urgell*, les quals prossegueixen l'antiga tradició de publicar guies excursionistes, iniciada per Artur Osona amb la seva obra, *Una excursió a la muntanya de Montseny*, que vam tenir el goig de reeditar amb motiu del centenari de la seva aparició.

Durant molts anys, els excursionistes pouaren la saviesa dels pobles de Catalunya. Pagesos, pastors, padrires... fornien dades, informació amb què elaboraven aquelles guies i altres publicacions: rondalles, costums, llenguatge, botànica, toponímia, història... Tot era recopilat, elaborat, publicat. Després, els científics aprofundien aquelles primeres investigacions.

Encara avui són objecte d'estudi i desperten l'interès de joves de cada nova generació que descobreixen, a través d'aquells treballs, les arrels del nostre país, curiosament dissimulades —al llarg dels anys i encara avui— dins el context general de despersonalització.

Sovint, aquests darrers anys, després de llegir les primeres guies excursionistes, o els articles del Butlletí del Centre Excursionista de Catalunya, algun jove ens ha demanat la reedició d'aquelles pàgines que descriuen amb profusió de detalls la seva comarca, el seu poble i la vida que s'hi feia més de cent anys enrera.

Sabem que cada dia són més els qui s'interessen per descobrir les pròpies arrels, com a punt de referència per a construir el present. I nosaltres, en accedir a la reedició, ens sentim satisfets de poder tornar el deute que els excursionistes tenim amb tots ells.

Un cop més, una gestió del Centre ha estat una obra col·lectiva i de servei.

Obra de moltes persones i de diverses generacions de socis antics i d'altres més nous. Tots hi han aportat llurs treballs, els quals han estat publicats en el convenciment que podien ser útils i interessants. Si: són útils i interessants per als excursionistes; però també per a persones que no en són especialment. I això ens plau, perquè veiem que la gestió del Centre Excursionista de Catalunya —un cop més— és oberta i oferta a tots els ciutadans.

Lluís Puntís i Pujol
President del Centre Excursionista
de Catalunya

MOLT TREBALLATS I MAL ALIMENTATS

Miquel Pavón i Besalú

Preparant el te prop del refugi de Tête-Rousse, al massís del Mont Blanc. (Foto: Miquel Pavón.)



Introducció

29 de març de 1983. Balaguer. Anem de camí cap el túnel de Viella per a fer una hivernal. Hem parat, per comprar menjar. En Robert i jo entrem en una botiga. Agafem coses que ens poden servir. Galetes, foie-gras, ametlles, llet condensada, tonyina, una mica de formatge,... Ho posem tot damunt el mostrador. La mestressa ens mira.

—No sereu pas alpinistes?

—Doncs sí, senyora; sí. Amb què es veu?

—Ai, nois! Si jo governés, això ho prohibiria.

—Hi aniríem igual, encara que no fos permès.

—No veieu que no fareu res de bo, allí. I el cas és que sempre aneu molt treballats i mal alimentats...

L'alimentació és la funció dels éssers vius, necessària per al seu perfecte estat de salut, mitjançant l'aportació continua de materials capaços de ser transformats en energia (calor, treball, etc.), en elements de creixement o en els de reparació orgànica.

L'alimentació a muntanya és un tema important, que ha estat tractat amb freqüència i detall, i constitueix un dels punts capitals de la dietètica esportiva. Nogensmenys, les condicions amb què hom es troba a muntanya tenen poc en comú amb les d'altres esports.

Farem l'estudi des de dos punts de vista diferents: el teòric i científic, que és el més tocat fins el moment, i el pràctic, que és el que més interessa a la majoria dels muntanyencs. Tot i això ho veurem des dels dos cantons, per a satisfacció de tots.

Part teòrica

En primer lloc, veurem què mengem, ja que els aliments estan constituïts per uns compostos químics que són les substàncies nutritives, classificades així:

- hidrats de carboni,
- proteïnes,
- elements minerals,
- vitamines,



- aigua, i
- substàncies extractives diverses (olis essencials, aromatitzants, colorants, etc.).

HIDRATS DE CARBONI

Constitueixen un grup important de compostos orgànics. Estan formats per carboni, hidrogen i oxigen. L'energia proporcionada en el procés d'oxidació la utilitzem per fer l'esforç muscular del cos i mantenir l'organisme en una temperatura equilibrada que ens permet viure sense dependre de l'exterior.

Metabolisme dels hidrats de carboni.

Per tal que puguin ser utilitzats per l'organisme i ser absorbits, han de transformar-se en substàncies químicament més senzilles. Així, els polisacàrids hidrolitzen, durant la digestió, en monosacàrids. Els monosacàrids (fructosa, galactosa i glucosa) formats en la digestió arriben al fetge, lloc en el qual la fructosa i galactosa es transformen en glucosa. Si la concentració de glucosa a la sang passa del valor normal (0.7 a 0.9 gr/l), la glucosa es converteix en glucogen; s'acumularà al fetge (10-15 % del seu pes) i als múscles (2 % del seu pes). La glucosa formada per hidròlisi del glucogen s'oxida a CO_2 i H_2O . Aquest complex procés es realitza en totes les cèl·lules del cos. Evidentment, en els múscles, l'energia produïda serveix bàsicament per a moure'ns. (Veure croquis «A»).

PROTEÏNES

Els éssers vius organitzen el seu protoplasma i la seva activitat sobre

compostos generalment integrats per proteïnes, les quals difereixen dels hidrats de carboni i dels greixos per tenir en la seva constitució, a més de carboni, hidrogen i oxigen, altres elements com nitrogen, sofre i, alguns cops, fòsfor. Les proteïnes són essencials per al creixement, l'elaboració dels anticossos, la síntesi d'enzims i la formació d'algunes hormones. Per aquest motiu, les proteïnes són els compostos més importants en la química de la vida. Mentre que els vegetals poden sintetitzar tots els compostos necessaris per a fer els seus teixits, els animals depenen, en aquest aspecte, dels vegetals. L'animal que podria viure, al menys teòricament, amb solament proteïnes (més sals minerals i vitamines), no pot viure si l'alimentació està desproveïda d'aquests compostos.

Metabolisme de les proteïnes. Les proteïnes estan constituïdes per cadenes

d'aminoàcids, lligades entre elles pels enllaços peptídics. En l'aparell digestiu aquestes cadenes es trenquen pels enllaços peptídics per formar, de primer, polipèptids més senzills i, finalment, aminoàcids. Així es degraden les proteïnes que ingerim en els aliments.

Però, després, els aminoàcids que provenen d'elles són portats per la sang a totes les cèl·lules de l'organisme, i en els ribosomes, l'òrgan cel·lular que té com a funció la síntesi de proteïnes de cada una d'elles, es van ajuntant (s'hi van engalçant per bastir noves cadenes de polipèptids) noves proteïnes específiques. Així, podríem considerar que la síntesi proteica es realitza en els tallers de la gran fàbrica cel·lular que s'anomenem ribosomes. Allí arriben les peçes (aminoàcids) i es van soldant (per dir-ho d'alguna manera) per donar les noves cadenes proteíniques. Però aquesta unió d'aminoàcids no es fa d'una manera qualsevol, sinó amb arranjament a un ordre perfecte. Les ordres per a la formació les dona el DNA que posseeix la informació necessària i dicta aquesta informació el RNA. Aquest RNA és el que, en els ribosomes, s'encarrega de combinar els aminoàcids per construir les proteïnes específiques de l'ésser.

El teixit viu es renova constantment; les proteïnes s'hidrolitzen en aminoàcids i es regeneren a partir d'aquests i dels procedents dels aliments.

Les proteïnes no s'acumulen al cos: es degraden.

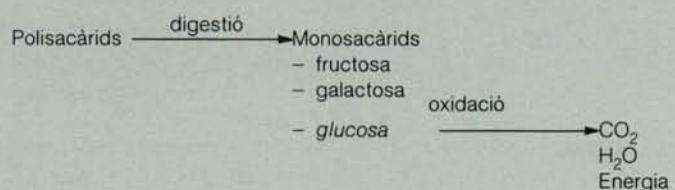
(Veure croquis «B»).

Importància biològica dels aminoàcids i de les proteïnes.

Tot i que tots els aminoàcids són necessaris per a la renovació dels teixits, no tots són indispensables en la dieta, ja que l'organisme és capaç de sintetitzar-ne diversos. La investigació portada a terme, en els darrers anys, per Rose i els seus col·laboradors mostra que hi ha deu aminoàcids essencials en la nutrició;

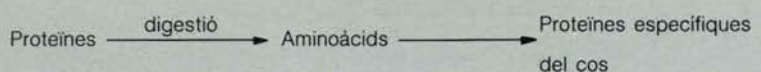
Croquis del metabolisme dels hidrats de carboni.

«A»



Croquis del metabolisme de les proteïnes

«B»



els quals, en ordre d'importància (i amb la indicació del tant per cent de cada un d'ells que ha d'existir com a mínim en els aliments), són els següents: lisina (1.0), leucina (0.9), fenilalanina (0.7), valina (0.7), metionina (0.6), treonina (0.6), isoleucina (0.5), histidina (0.4), arginina (0.2) i triptòfan (0.2).

Quan una proteïna conté tots aquests aminoàcids, es considera biològicament completa. La major part de les proteïnes són biològicament incompletes, però es poden complementar en el seu valor nutritiu. Així, per exemple, les proteïnes dels cereals són molt pobres en lisina i triptòfan, aminoàcids continguts en proporció adient en la lactalbúmina de la llet. Per aquest motiu, una alimentació basada en cereals i llet és més completa, vista des de l'aportació de proteïnes, que no pas la constituïda per un sol d'aquests aliments. La carn de vaca i el pollastre, o el peix, constitueixen una barreja, biològicament molt completa, de diverses proteïnes.

GREIXOS

Són els esters de la glicerina. *Protegeixen i aïllen el nostre cos, transporten algunes vitamines i constitueixen la reserva d'energia.* Els greixos són els aliments que produeixen una major quantitat de calor: 9.3 Kcal/gr per terme mig; el doble del produït pels hidrats de carboni i les proteïnes.

Metabolisme dels greixos

En la digestió, les molècules de greix es desfan: es trenca l'enllaç ester, per desdoblament hidrolític, amb la intervenció d'un enzim, i s'originen glicerina i àcids grassos que arriben al fetge. En ell, s'hi acumulen. Són tornats a la sang quan l'organisme els necessita; o bé, són sintetitzats de nou per formar unitats de dos carbonis (àcid acètic). En aquestes transformacions es desprèn energia que és captada per l'ADP que passa a ATP.

La glicerina es pot transformar en glucosa, de la mateixa manera que la glucosa també es pot transformar en glicerina.

Els greixos es desdoblen i formen finalment CO₂, H₂O i energia. La seva oxidació és emprada per a la realització del treball muscular. (Veure croquis «C»)

ELEMENTS MINERALS

Cada un d'ells té una missió

Aliments	Ca	K	Na	Fe	P	Cl	S
Olives	0.122	1.526	0.128	0.0029	0.014	0.004	0.027
Ametlles	0.239	0.741	0.019	0.0039	0.465	0.037	0.160
Cacauets	0.071	0.654	0.050	0.0020	0.399	0.056	0.224
Ordi	0.043	0.477	0.076	0.0041	0.400	0.016	0.153
Cebes	0.034	0.178	0.016	0.0006	0.045	0.021	0.070
Porc	0.006	0.169	0.042	0.0015	0.108	0.038	0.115
Col	0.045	0.247	0.027	0.0011	0.029	0.024	0.066
Col-i-flor	0.123	0.222	0.068	0.0006	0.061	0.050	0.086
Espàrrecs	0.025	0.196	0.007	0.0010	0.039	0.039	0.041
Espinacs	0.067	0.774	0.125	0.0036	0.068	0.074	0.038
Pèsols frescs	0.028	0.285	0.013	0.0017	0.127	0.024	0.063
Pèsols secs	0.084	0.0893	0.104	0.0057	0.400	0.035	0.219
Figues	0.162	0.964	0.046	0.0030	0.116	0.043	0.056
Ous	0.067	0.140	0.143	0.0030	0.180	0.106	0.195
Mongetes seques	0.160	1.229	0.097	0.0070	0.471	0.032	0.215
Faves seques	0.071	1.741	0.249	0.0070	0.338	0.026	0.161
Faves tendres	0.028	0.613	0.088	0.0020	0.133	0.009	0.057
Llet	0.120	0.143	0.051	0.0002	0.093	0.106	0.014
Enciam	0.043	0.339	0.027	0.0007	0.042	0.074	0.014
Llenties	0.107	0.877	0.063	0.0086	0.438	0.050	0.277
Blat de moro	0.006	0.113	0.040	0.0008	0.103	0.014	0.046
Mantega	0.015	0.014	0.788	0.0002	0.017	1.212	0.010
Pomes	0.007	0.127	0.011	0.0003	0.012	0.005	0.006
Taronges	0.045	0.177	0.012	0.0002	0.021	0.006	0.011
Ostres	0.052	0.091	0.459	0.0045	0.155	0.590	0.187
Pa de sègol	0.024	0.151	0.701	0.0016	0.148	1.025	0.104
Pa de blat blanc	0.027	0.108	0.394	0.0009	0.093	0.607	0.105
Pa integral	0.050	0.208	0.394	0.0016	0.175	0.607	0.120
Panses	0.064	0.820	0.133	0.0021	0.132	0.082	0.051
Patates	0.014	0.429	0.021	0.0013	0.058	0.038	0.030
Pinya fresca	0.018	0.321	0.016	0.0005	0.028	0.051	0.009
Formatge	0.931	0.089	0.606	0.0013	0.683	0.880	0.263
Remolatxa	0.029	0.353	0.093	0.0006	0.039	0.058	0.016
Vedella	0.012	0.338	0.084	0.0030	0.216	0.076	0.230
Tomàquet	0.011	0.275	0.010	0.0004	0.026	0.034	0.014
Raims	0.019	0.197	0.015	0.0003	0.031	0.005	0.024
Pastanaga	0.056	0.287	0.101	0.0006	0.046	0.036	0.022

(Constituents minerals dels aliments, en tants per cent respecte a la part comestible, segons H. C. SHERMAN.)

específica. Només hi són necessaris en petites quantitats. *Constitueixen una part dels teixits i substàncies del cos humà; regulen les funcions de la sang, dels sucs digestius i d'altres líquids de l'organisme.*

Els minerals fonamentals són:

- calci (Ca)
- potassi (K)
- sodi (Na)
- ferro (Fe)
- fòsfor (P)
- clor (Cl)
- sofre (S)
- magnesi (Mg)

Altres elements, presents en una proporció més petita, són: coure (Cu), iode (I), manganès (Mn), cobalt (Co), zinc (Zn), fluor (F) i molibdè (Mo).

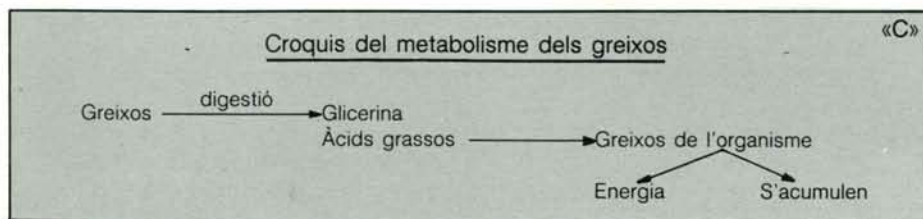
El consum diari aproximat és:

- calci 0.9-1 grams
- potassi 4 grams
- sodi 5-15 grams
- ferro 10-12 mil·lígrams
- fòsfor 1.2-1.5 grams
- clor 10 grams
- magnesi 500 mil·lígrams
- iode 0.15-0.30 mil·lígrams

(Nota: Aquí no parlarem de l'enorme importància de l'oxigen, encara que sigui necessari per a l'oxidació de les substàncies alimentoses, ja que s'obté directament de l'aire i el seu consum és considerablement diferent als altres; mereix una menció a part.)

VITAMINES

Les necessitats de l'alimentació no queden satisfetes amb la dosi adient de proteïnes, greixos, hidrats de carboni i elements minerals; sinó que cal, de més a més, una mínima quantitat d'altres substàncies, indispensables per a la vida. Aquestes substàncies es coneixen amb el nom de vitamines. Per a la seva identificació, es designen comunament amb una lletra: A, B, C, D, E, etc. Són,



Aliments	Vit. A	Àcid ascòrbic (Vit. C)	Tiamina (Vit. B ₁)	Riboflavina (Vit. B ₂)	Niacina
Ametlles	0.025	0	0.230	1.0	1.8
Cacauets			0.880	0.3	13
Ordi integral	0	0	0.500	0.20	3.5
Cebes		13	0.030	0.075	0.1
Col	0.020	70	0.074	0.05	0.29
Bròquil	0.14	84	0.099	0.2	1.0
Col-i-flor	0.023	57	0.089	0.13	0.57
Espàrrecs	0.050	34	0.190	0.14	0.5
Espinacs	11	47	0.068	0.25	0.72
Maduixes		61	0.024		
Pèsols secs	0.13	4.6		0.3	1.8
Pèsols verds	0.2	22	0.320	0.18	0.7
Ous	0.3		0.200	0.4	
Pernil fresc			0.840	0.28	8.3
Mongetes seques				0.35	2.8
Mongetes tendres	0.19	14	0.059	0.11	0.64
Faves seques			0.510	0.50	2.4
Faves tendres		39	0.350	0.28	0.4
Llet	0.095	1.7	0.040	0.2	0.1
Enciam	0.05	6	0.090	0.045	
Llenties		3	0.450	0.3	3.1
Llimones		58	0.020		
Blat de moro	0.10	8.8	0.140	0.1	
Mantega	2.1	0		0.05	
Pomes	0.035	8.0	0.035	0.05	0.5
Naps	0.008	32	0.045	0.06	
Taronges	0.03	52	0.075	0.05	
Pa blanc		0	0.075	0.12	0.8
Pa integral		0	0.300	0.15	2.3
Panses	0.085	0	0.087	0.10	0.63
Patates	0.015	17	0.110	0.06	1.2
Cogombres	0.015	10	0.048	0.045	0.32
Pinya fresca		34	0.090	0.035	
Formatge				0.45	0.2
Remolatxa	0.008	7.1	0.039	0.05	0.64
Cervells			0.099	0.26	4.9
Fetge de vedella	4.2	46	0.280	3.0	21
Tomàquet	0.21	25	0.059	0.05	0.58
Raims	0.03	4.5	0.033	0.092	0.5
Pastanaga	1.5	2.9	0.056	0.075	1.5

(Contingut en vitamines dels aliments en la seva part comestible, segons PETERSON, SKINNER i STRONG, en «Elements of Food Biochemistry».)
(Mil·lígrams de vitamina en 100 gr. d'aliment).

totes elles, necessàries per tal que l'organisme funcioni bé. Actuen com a catalitzadors –promotors– de les diferents reaccions que tenen lloc en el cos. No hi aporten calories. Molt pocs aliments en contenen una completa proporció, motiu pel qual una dieta variada n'assegurarà una provisió normal a l'organisme.

Vitamina A

És l'axeroftol. Protegeix els epitelis (pell i mucoses), i la seva manca provoca la ceguesa nocturna.

Dosi necessària: 3 a 5 mil·lígrams cada dia.

Vitamina B₁

És la tiamina o el factor antineurític. Preveu i cura el beri-beri en l'home. Soluble en aigua. És destruïda per la calor.

Dosi necessària: 1 mil·lígram cada dia.

Vitamina B₂

És la riboflavina. Afavoreix el creixement; la seva deficiència no retarda solament el creixement sinó que

provoca mals a la boca, i els ulls s'inflamen i perden la visibilitat.

Dosi necessària: 1.6 a 2.6 mil·lígrams cada dia.

Niacina

És anomenada també com a factor P-P. Preveu la pel·lagra.

Dosi necessària: 12 a 20 mil·lígrams cada dia.

Vitamina C

És l'àcid ascòrbic. La seva manca provoca anèmia, pèrdua de pes, que els ossos siguin fràgils, que caiguin les dents i que es produeixin freqüents hemorràgies. És la més inestable; es destrueix per la calor, s'oxida fàcilment en ambients alcalins, i el coure en catalitza el procés.

Dosi necessària: 500 mil·lígrams cada dia.

Cal una dieta especialment rica de vitamina C als individus que estan sotmesos a una activitat física intensa.

(Notes:

- Una alimentació normal subministra les dosis necessàries de vitamines.
- Els processos de cocció prolongada i de conservació mitjançant la liofilització en destrueixen una gran part. Llavors, cal una aportació suplementària de vitamines per tal d'omplir el dèficit produït.)

AIGUA

És el component més abundant de l'organisme i constitueix el mitjà vital en el qual tenen lloc tots els processos orgànics. Intervé en els processos de transport, absorció, intercanvi i secreció de l'organisme. Sense aigua no és possible la vida; per tant, la nostra necessitat d'ella és permanent i el seu consum va en funció de la que perdem. A muntanya, aquest consum s'incrementa i s'agreuja, perquè la pèrdua és sensiblement major que en un ambient quotidià. Per altra part, es demostra que les grans alçades produeixen un considerable espesseïment de la sang, que requereix ser combatut amb una gran ingestió d'aigua. Aquesta necessitat d'ingerir aigua l'hem de cobrir, sense dubtar, bevent tant de líquid com calgui i, si és possible, calent. L'obtenció sol ser fàcil: hi és present arreu, ja sigui en forma de neu, gel, humitat o corrent per recs. No hi ha problema d'excés, perquè s'elimina amb facilitat. Cal tenir en compte que l'aigua obtinguda de la fosa de la neu té poc oxigen i poques sals minerals. Això impedeix la seva fàcil fixació en els teixits. És necessari afegir-hi substàncies que hi aportin els minerals, i s'haurà de remoure amb força per tal que agafi aire.

VALOR ENERGÈTIC DELS ALIMENTS

El sosteniment de l'organisme, això és,

Llac d'Aniel, massís del Balaitós. (Foto: Robert Caner.)



el manteniment de la vida, determina unes reaccions seguides de calor que depenen de l'estat d'activitat o de repòs del cos. Els processos químics que tenen lloc en l'organisme, com a resultat de la hidròlisi i la degradació dels aliments, determinen un despenament de calor que es coneix com *metabolisme de l'energia*. La producció de calor d'una persona en estat de repòs físic absolut, emocional i digestiu, es defineix com el seu metabolisme basal. Aquest depèn de l'alçada, el pes i la composició del cos, així com de l'edat. Com que la calor es perd per irradiació, el metabolisme basal és pràcticament constant per unitat de superfície. La producció d'energia en diferents condicions d'activitat muscular és diversa. Per a l'esport alpi, es xifra per damunt les 4.000 Kcal. diàries. La proporció obtenible dels aliments seria cap el 60 % en hidrats de carboni, 8-13 % en proteïnes i un 30 % en greixos. Expressat en grams, la proporció es tradueix en uns 620 gr diaris d'hidrats de carboni, uns 100 gr de proteïnes (procurant que siguin d'origen animal i vegetal per igual) i uns 200 gr. de greixos (intentant que siguin d'origen vegetal en la seva major part, perquè permeten una millor assimilació).

CONSERVACIÓ DELS ALIMENTS

En qualsevol excursió, i més encara en una expedició a terres llunyanes, cal preveure un sistema per a conservar els aliments.

L'art de conservar els aliments és gairebé tan antic com la cuina mateixa. Els mètodes tradicionals eren: salar (carn, peix) o assecar (carn, peix, verdura i fruita), envasar, posar en vinagre o fer mermelada (verdures i fruita). Altres sistemes més moderns fan servir: l'anhidrid sulfurós, l'àcid benzoic, la plata electrolítica (per a líquids), l'irradiació gamma, la liofilització i els antibiòtics, entre d'altres mètodes. De tots ells, la liofilització és el mètode més modern i que proporciona bons resultats (de tots és conegut, pels sobres de te). Consisteix en la deshidratació feta al buit, a baixa temperatura. Permet de reduir en gran manera el pes i el volum dels aliments, ensems que, un cop rehidratats, conserven el gust i l'aspecte d'origen.

Amb el congelador familiar sorgeix un sistema de conservació força útil.

Cal conèixer-los bé perquè, a l'hora de preparar-ne una llista, tinguem en compte, molt seriosament, unes certes normes:

- consultar les dates de fabricació,
- temps de conservació perquè no caduquin, i
- quines han de ser les condicions ambientals per tal que no s'alteri el

Aliments	Hidrats de carboni	Proteïnes	Greixos	Kcal en 100 gr	Grams que corresponen a 100 Kcal
Olives	11.6	1.1	27.6	300	33
Ametlles	17.3	21.0	54.9	647	15
Cacauets	24.4	25.8	38.6	548	18
Ordi	77.8	8.5	1.1	345	29
Cebes	9.9	1.6	0.3	49	204
Costelles de porc		16.6	30.1	335	30
Llom de porc		18.9	13.0	193	52
Col	5.6	1.6	0.3	31	323
Col-i-flor	4.7	1.8	0.5	30	333
Espàrrecs	3.3	1.8	0.2	22	455
Espinacs	3.2	2.1	0.3	24	417
Pèsols frescos	16.9	7.0	0.5	100	100
Pèsols secs	62.0	24.6	1.0	355	28
Figues	74.2	4.3	0.3	317	32
Ous		13.4	10.5	148	68
Mongetes seques	59.6	22.5	1.8	345	29
Faves seques	65.9	18.1	1.5	350	29
Faves tendres	22.0	7.1	0.7	123	81
Llet	5.0	3.3	4.0	69	145
Enciam	2.9	1.2	0.3	19	526
Llenties	59.2	25.7	1.0	348	29
Blat de moro	19.7	3.1	1.1	101	99
Mantega		1.0	85.0	770	13
Pomes	14.2	0.4	0.5	63	159
Taronges	1.6	0.8	0.2	51	196
Ostres	3.7	6.2	1.2	50	200
Pa de sègol	53.2	9.0	0.6	254	39
Pa de blat blanc	53.1	9.2	1.3	261	38
Pa integral	49.7	9.7	0.9	245	41
Panses	76.1	2.6	3.3	345	29
Patates	18.4	2.2	0.1	83	120
Pinya	9.7	0.4	0.3	43	233
Formatge americà	0.3	28.8	35.9	440	23
Formatge Roquefort	1.8	22.6	29.5	355	28
Formatge suis	1.3	27.6	34.9	430	23
Remolatxa	7.4	2.3	0.1	40	250
Vedella		21.3	7.9	156	64
Tomàquet	3.9	0.9	0.4	23	435
Raims	19.2	1.3	1.6	96	104
Pastanaga	9.3	1.1	0.4	45	222

(Composició centesimal i valor energètic dels aliments en la seva part comestible, segons H. C. SHERMAN.)

producte.

PART PRÀCTICA

Bé! Com que no anirem pas amb una calculadora a la motxilla per cada cop que mengem, examinarem la qüestió des del punt de vista pràctic. Té menys augments i és més fàcil d'interpretar.

A l'hora d'elaborar una llista d'aliments, la nostra elecció depèn bàsicament del:

- *temps que durarà l'excursió* (un dia, un cap de setmana, un pont llarg o unes vacances);
- *tipus d'activitat que s'hi realitzi* (càmping, esquí, sortida cultural, recerques espeleològiques, alpinisme, etc.); i
- *nombre de participants*.

És evident, doncs, que tindrem diferents casos i que cada un d'ells exigeix diferents solucions.

Els manuals de càmping, en la seva

major part, contenen menús ideats per a períodes que van de un dia a un mes. La llàstima és que poques vegades vaig d'acord amb aquells suggeriments. I estic segur que, qualsevol menú que jo pugui elaborar, semblarà igualment desagradable als altres.

L'alimentació necessària per a un dia no presenta gaires problemes.

Quan la sortida dura unes vacances senceres, cal aprendre unes determinades classes de cuina i planejar l'alimentació seriosament, si no volem destruir l'estómac i la butxaca. Al principi, acabarem trobant-nos amb gana, amb elements que difícilment constitueixen un plat, amb pocs mitjans i tot desconeixent com es prepara allò que volem fer. Tothom ha llegit unes instruccions d'un condiment, i ens hem posat a fer qualsevol cosa guiats per la pura intuïció. La conseqüència de la ignorància és que posa de manifest l'enginy. A poc a poc anirem adquirint

TAULA COMPARATIVA DE DIFERENTS VALORS ENERGÈTICS D'ALIMENTS

(Kcal per cada 100 gr d'aliment)

Fruites

Pomes	63
Taronges	51
Pinya	43
Raims	96
Llimones	32
Préssecs	47
Peres	61
Plàtans	94
Albercocs	50
Cireres	68
Prunes	67
Maduixots	45
Melons	28

Peix

Ostres	50
Truita	96
Besuc	185
Llenguado	200
Lluç	110
Calamars	154
Cranc	72
Sardina (llauna)	270
Tonyina (llauna)	245
Bacallà salat	310
Peix d'aigua dolça	92
Empanades d'escabetx	347

Cereals

Ordi	345
Blat de moro	101
Pa de sègol	254
Pa de blat blanc	261
Pa integral	245
Arròs	355
Arròs bullit	100
Pastes alimentoses	350
Galetes	378

Fruits secs

Ametlles	647
Cacauets	548
Figues	317
Panses	345
Avellanes	635
Castanyes	255
Nous	590

Carn

Costelles de porc	335
Llom de porc	193
Pernil salat	173
Pernil dolç	205
Vedella	156
Vedella rostida	199
Pollastre	100
Pollastre rostit	199
Brou	136
Fetge	230

Conill	150
Bou	165
Costelles de xai	250
Filet de vaca	250
Mandonguilles	347

Llet, ous i derivats

Llet	69
Llet condensada	322
Llet en pols	492
Ous	148
Truita de patates	252
Truita francesa	201
Mantega	770
Margarina	760
Formatge americà	440
Formatge de Roquefort	335
Formatge suís	430
Formatge de Camembert	300

Verdures i hortalisses

Cebes	49
Col	31
Col-i-flor	30
Espàrrecs	22
Espinacs	24
Pèsols frescs	100
Pèsols secs	355
Mongetes seques	345
Mongetes verdes	35
Faves seques	350
Faves tendres	123
Fesols secs	340
Fesols tendres	64
Enciam	19
Llenties	348
Patates	83
Patates guisades	90
Purè de patates	100
Patates fregides	320
Remolatxa	40
Tomàquet	40
Pastanaga	45
Carxofa	68
Bledes	64
Cigrons	100

Diversos

Sucre	387
Mel	294
Cacau	405
Cafè	110
Xocolata	445
Olives	300
Oli d'oliva	910
Torró	400
Melmelada	170
Flam	75
Vi blanc	70
Cervesa	45

una experiència millor; i, si experimentem amb noves coses, tot quedant-nos amb les que ofereixen millors resultats, al cap dels temps aconseguirem de dominar el tema força bé.

Generalment, cal tenir una certa varietat per als esmorzars, dinars, berenars i sopars al campament de base (són els àpats que no haurem de carregar), i seran els que més s'assemblin als normals. També pels esmorzars, unitats d'alçada i menjars-sopars en els campaments avançats i pel desenvolupament de les excursions. Cada tipus d'excursió tindrà un nombre determinat de cada una d'aquestes unitats funcionals. Decidint entre els components de la sortida el que es menjarà cada dia (el menú), serà fàcil de planejar l'alimentació en quantitat i varietat. Cadascú sap quins són els seus gustos, i per això no té sentit de carregar amb aliments que no ens agraden, només perquè ens els recomanen com a un bon règim alimentari a muntanya. Cal saber que hom menjarà amb més gana que a casa. L'elecció estarà supeditada al nostre paladar, i n'eliminem tot allò que exigeix molt de temps per preparar-ho. És sempre convenient de completar-ho amb alguns menús nous, trets dels llibres.

Preparar entre tots els components de l'excursió el menjar per repartir-ne el pes, no portar coses repetides, no oblidar-se d'altres, menjar tots el mateix i simplificar la compra en els aprovisionaments.

L'aïllament i l'exigència de transportar els aliments molt de temps influeix en la seva elecció:

- cal saber alternar el *poc pes* amb *moltes calories* i una *fàcil digestió*;
- convé que la *quantitat d'aliment* o *ingredient necessari* s'adequi a la que ve en el paquet comprat;
- cal veure els *elements* que són més *perdurables* o que es *conserven millor*. Les condicions climàtiques a què poden ser sotmesos (fred, calor, vent, humitat, etc.) i el temps que pot passar fins que siguin ingerits poden canviar les propietats i transformar-los en nocius;
- segons el que contingui l'envàs, haurà de tenir algunes propietats d'aquestes: manejable, impermeable, transpirar la humitat, resistent als cops i lleuger;
- darrerament, cal que sigui *assequible* i *econòmic*.

Observacions:

• Vull recalcar un punt fonamental en aquest capítol. El cas és no oblidar-se dels condiments (sal, oli, etc.) ni dels additaments (sucre, etc.). I posar les degudes precaucions en el seu transport, ja que, normalment, l'envàs de venda no és gaire adequat. Cal adquirir



pots de poc pes i de suficient hermetisme.

- De vegades, no és necessari comprar tots els queviures de seguida (si projecteu fer càmping amb cotxe o se heu de passar per tendes). Portant-ne només per a dos o tres dies, us podreu estalviar pes i espai per a d'altres objectes.

- En una expedició de caça o de pesca, no convé planejar les coses basant-nos amb el botí. Procedir d'aquesta forma, m'ha costat passar gana en més d'una ocasió.

- Tracteu d'evitar els àpats a base d'entrepanes, i cerqueu altres coses més escaients. Únicament són recomanables per a viatges al lloc de destí i si s'ingereixen el mateix dia que es fan.

- Normalment, el període en què realitzem l'activitat alpina és bastant llarg. Els menjars no coincideixen amb les hores corrents. La raó és que es pot començar una excursió a mitjanit i no acabar-la fins cap al tard, per exemple; hom no pot posar-se a cuinar a mig camí. Cal menjar: abans de sortir, a les parades (llac, coll, cim, etc.) picar algunes coses i, en arribar, fer un menjar-sopar calent i que estigui bé.

En els dies de descans i de viatge, els àpats seran normals.

- Si l'envàs no és adient, s'ha de canviar. Feu servir carmanyoles de plàstic o metàl·liques. Eviteu el vidre. Utilitzeu paper d'alumini.

- Perquè tinguem un millor aprofitament dels constituents alimentosos, procurarem: a la nit, fer el sopar amb elements d'un alt percentatge de proteïnes i greixos; en aixecar-nos, esmorzar coses amb més proporció d'hidrats de carboni; i, durant l'excursió, components de grans valors energètics (moltes calories) i de fàcil digestió.

- Si volem protegir-nos del fred, a més d'abrigar-nos podem consumir: aigua, greixos o hidrats de carboni. I, contra l'opinió general que té la gent, les begudes alcohòliques no tenen efectes tèrmics sinó que, més aviat, és el contrari.

DEIXALLES

He hagut d'esforçar-me per no posar cap imatge gràfica d'això. És trist haver de parlar d'aquest tema. Però és obligatori, atès l'estat de la nostra muntanya. Tots podem citar exemples de totes les serralades de la Terra. Trobarem escombraries al Coll Sud de l'Everest i als prats del Pirineu; dormirem als refugis mentre les rates s'atipen de deixalles, i veurem com els nostres companys deixen brut el seu entorn.

Què hi podem fer? Com millorar aquest problema?

Hi ha dues coses molt senzilles a fer:

- primera, portar una bossa de deixalles entre tots els components del grup; fer-la servir i dipositar-la, un cop plena, en un lloc on serà recollida per un servei de neteja;

- segona, insistir a la gent que veiem que embruta, perquè canviï de capteniment.

D'això, en tinc un exemple particular (que, per cert, no m'afavoreix gaire). Érem a França. Havent menjat, deixàrem la brossa en una capsa de cartó, i aquesta sota d'una pedra. Ningú no ens havia vist en tot el temps. En baixar ens creuàrem amb uns francesos. Sense dir res, veieren que érem de l'altre cantó de la frontera i ens donaren aquella capsa...

De tota manera, i vist amb una certa perspectiva, crec que hem millorat bastant. Ara, la gent té molta més consciència i més educació; però és un

camp en el qual mai no es farà prou.

Pot semblar estrany que digui que no m'agraden els menús proposats en els llibres d'alimentació, i que tot seguit passi a detallar-ne uns exemples. El que vull és que hom compregui com funciona la mecànica, per tal que cadascú sàpiga elaborar les pròpies dietes, i que aquest tema no sol tenir components massa estranys.

EXEMPLE 1.

Indicarem a continuació els aliments ja calculats per a 10 dies de campament, una activitat campamentària combinada amb sortides a l'alta muntanya i 20 persones. Hi ha aliments que es portaran del lloc de residència i d'altres que haurem d'aconseguir-los en el poble més proper durant els dies d'estança.

Aquesta llista d'aliments és un resultat de l'estudi detallat entre els forniments energètics –calories– que necessiten les persones (edat, esforç, etc.) i els aliments (calories i elements bàsics per una bona dieta). Indicarem amb una U les unitats i amb una Q els quilos.

1. Fruïtes

- 40 Q de préssecs.
- 20 U de síndries.
- 40 Q de taronges.
- 4 Q de llimones.

2. Conserves

- llaunes grans: 2 U de sardines i 1 U de tonyina.
- llaunes petites: 8 U de sardines i 4 U de tonyina.
- 8 U de préssecs en almívar (tres grans i cinc de petites).
- 6 U de pèsols (grans).
- 6 U de pebrots (petites).
- 6 U d'espàrrecs.
- 3 U de tomàquet natural.
- 3 U de maonesa.
- 1 Q d'olives.

3. Carn i ous

- 20 Q de pollastre.
- 20 Q d'altres tipus de carn.
- 15 dotzenes d'ous.

4. Lactis

- 8 U de llet condensada (pots grans).
- 5 U de llet condensada (tubs).
- 10 U de paquets de xocolata en pols.
- 8 U de mantega.
- 2 U de formatge.
- 10 U de rajoles de xocolata.
- 10 U de capses de galetes.

5. Embotits

- 6 U de butifarres crues (negres o blanques).
- 9 U de fuets, xoriç i altres.
- 3 Q de pernil doç i salat.

6. Verdures, hortalisses i cereals

- 10 U d'enciam.
- 5 Q de cebes.
- 10 U de pebrots.
- 1 Q de col-i-flor.
- 20 Q de tomàquet.
- 1 Q de pastanagues.
- 1 Q d'espínacs.
- 1 Q de carbassó.
- 25 Q de patates.
- 2 Q de cigrons.
- 3 Q d'arròs.
- 2 Q de mongetes.

7. Ingredients

- 8 litres d'oli.
- 1 litre de vinagre.
- 3 Q de sal.
- 1 U de pebre.
- 60 Q de pa.
- 2 U de cafè.
- 75 U de te.
- 100 U de terrossos de sucre.
- 2 Q de sucre en pols.
- 10 U de mermelada.

El menú que correspon a la llista anterior és el següent:

- 4 *vegades*: amanida, carn a la planxa, pa amb tomàquet i fruita.
- 3 *vegades*: ensalada russa, mongetes i patates bullides amb tomàquet i maonesa, pollastre, pa i fruita.
- 3 *vegades*: brou de pollastre, truita de cebes i patates, pa i fruita.
- 3 *vegades*: discrecional (dia d'arribada, etc.).
- 2 *vegades*: brou de pollastre, truita de mongetes i fruita.
- 5 *vegades* (dia d'excursió): formatge, mantega, llet condensada i cafè, melmelada, sucre, te i llimona, pernil i embotits, taronges i pa.
- 6 *vegades*: xocolata desfeta amb llet, melmelada, mantega, pa i galetes.

EXEMPLE 2.

Aquest estudi és per una setmana d'activitat alpina constant, en un massís llunyà, per a tres persones.

- entrepans per al viatge d'anada.
- una llauna grossa d'ensalada rusa.
- un pot gros de maonesa (amb tanca, perquè es pugui tornar a fer servir).
- una carmanyola amb: 10 empanades, 5 pits de pollastre, 3 butifarres i 3 filets russos.
- un paquet mitjà de fideus.
- un pot de brou concentrat.
- una capsula amb una dotzena (aprox.) de croquetes de peix.
- un paquet de puré de patates (amb llet).
- dos pots petits de tomàquet fregit.
- dues llaunes de tonyina amb oli.
- 1/2 Q d'arròs.
- 6 ous.
- 1 Q de patates.

- 3 sobres de sopes.
- 400 cc. d'oli.
- 50 gr de sal.
- 4 sobres de pa integral.
- 1 capsula de flam.
- 1 pot de llet en pols.
- 1/2 Q de sucre.
- 20 sobres de te.
- 10 sobres de suc de taronges i llimones concentrat.
- 10 sobres de sals minerals per afegir a l'aigua.
- 1 potet de cacau.
- 10 sobres de cafè.
- 2 tubs de llet condensada.
- 6 rotlles de galetes.
- 10 llaunetes de mel.
- 6 rajoles de xocolata.
- 1 Q de formatge.
- 3 fuets.
- 400 gr de pernil.
- 3 llaunes petites de sardines.
- un pot d'olives.
- una llauna de pop.
- una llauna de musclos.
- dues llaunes de foie-gras.
- un paquet de cereals torrats.
- un grapat de: cacauets, ametlles, figues, panses, avellanes i nous.
- una tauleta de torró.
- 2 Q de taronges.
- 10 pastissos.
- 1 Q de tomàquet.
- 1 litre de xampany.

EXEMPLE 3.

Aquesta llista pot servir per al menjar de dues persones que surtin un cap de setmana a realitzar un itinerari difícil d'alta muntanya.

Viatge d'anada:

- un paquet de galetes.

Sopar-bivac:

- un sobre de sopa.
- 100 gr. de pasta per a sopa.
- sal (molt poca).
- una capsula amb una dotzena (aprox.) de croquetes de peix.
- oli (només si s'han de coure).
- cacauets.

Esmorzar abans de l'activitat:

- 3 sobres de te.
- 2 llimones.
- sucre (l'equivalent a 10 terrossos).
- un paquet de galetes.

Durant l'activitat:

- fruits secs: cacauets, ametlles, figues, panses, avellanes, nous,... (l'equivalent a dos paquets petits).
- embotits: formatge, pernil, fuets, xoriços, botifarres, etc. (suma d'uns 200 gr).
- llaunes: foie-gras, tonyina, sardina, etc. (màx. 3 unitats petites).
- fruita (poca, ja que pesa molt, s'aprofita poc i dona rendiments baixos).
- una rajola de xocolata.
- un parell de pastissos.

- un paquet de galetes.

A més:

- pa (l'equivalent a 10 llesques).
- 3 paquets de suc de taronges i llimones concentrat o de sals litíniques o minerals amb glucosa (farmàcies).

En els tres exemples esmentats, la tornada no s'inclou. És una altra cosa. En el meu cas concret, m'han passat tres coses diferents:

- no menjar res en tot el viatge fins arribar a casa (tenir molta set i poca gana),
- en arribar al cotxe, fer un menjar amb allò que resta, i
- si l'economia ens ho permet, parem en algun poble, a la vora del lloc on hem fet l'excursió, i anem a fer un menjar normal en un bar, el qual:
a) sol ser força econòmic, i b) s'hi menja bé si s'hi demanen coses típiques del país.

EXEMPLE 4.

És el càlcul teòric de totes les variables alimentàries corresponents a un dia d'excursió d'una persona.

Esmorzar (abans de sortir d'excursió): 1/4 l. de llet fresca, 150 gr de pa integral i 20 gr de mantega.

Excursió: 50 gr d'ametlles, cacauets, panses i figues, dues taronges (500 gr), 100 gr de pa integral i 50 gr de formatge americà.

Dinar-sopar (en arribar al refugi): una amanida amb 50 gr de cebes, olives, espàrrecs, enciam i pastanagues i 100 gr de tomàquet, patates (100 gr) i llentilles (300 gr), 100 gr de fetge i una poma (200 gr).

A part, durant tot el dia, 1/2 litre d'aigua.

Realitzant les operacions oportunes i seguint les taules exposades en el text, si no hi ha errors tenim:

- Hidrats de carboni: 540.2 gr.
- Proteïnes: d'origen vegetal, 164 gr; i d'origen animal, 21.3 gr.
- Greixos: 130.55 gr.
- Elements minerals: Ca. 2.0085 gr; K, 8.6608 gr; Na, 2.2481 gr; Fe, 46.29 mg; P, 2.4535 gr; i Cl, 3.3629 gr.
- Vitamines: Vit.A, 6.115 mgr; vit.C, 406.55 mgr; vit.B₁, 3.9415 mgr; vit.B₂, 6.4375 mgr; i niacina, 47.995 mgr.
- Aport. energètica: 4.026,5 cal.

Hi ha un dèficit d'hidrats de carboni, proteïnes d'origen animal, greixos, minerals de Cl i Na i vitamina C. El gran excés de Fe pot anar bé per tal que el cos humà pugui elaborar més hemoglobina i fixar millor l'oxigen de l'atmosfera. Si incloem a la dieta sucre, oli, sal, pernil i concentrats de vit.C a l'aigua, aleshores quedarà equilibrada.

Pujant al Pizzo S. Matteo. (Foto: Arseni Lago).



UNA SETMANA AMB ESQUÍS A L'ORTLER (Tirol italià)

Arseni Lago

Situat al nord d'Itàlia, formant part dels Alps Orientals, hi ha el massís més alt del Tirol: el grup Ortler-Cevedale.

Un cop d'ull als seus veïns (una mica més coneguts) ens facilitarà la localització d'aquestes muntanyes: cap al N, a la frontera entre Itàlia i Àustria, hi

ha l'Oetzal; al S, limita amb els Alps Bergamascs (Adamello i Presanella); cap a l'O, des de quasi tots els punts elevats de la regió, es pot albirar el Bernina; finalment, a l'E trobem les Dolomites.

El massís no pot enorgullir-se de posseir cap «quatre-mil». Tanmateix, disposa d'un conjunt d'aproximadament 80 muntanyes que ultrapassen els 3.000 m.

El cim més elevat del grup és l'Ortler (3.899 m), seguit de la Königspitze o Gran Zebrú (3.859 m) i el Mont Cevedale (3.769 m).

El massís s'estructura en tres cadenes de crestes que conflueixen al Mont Cevedale.

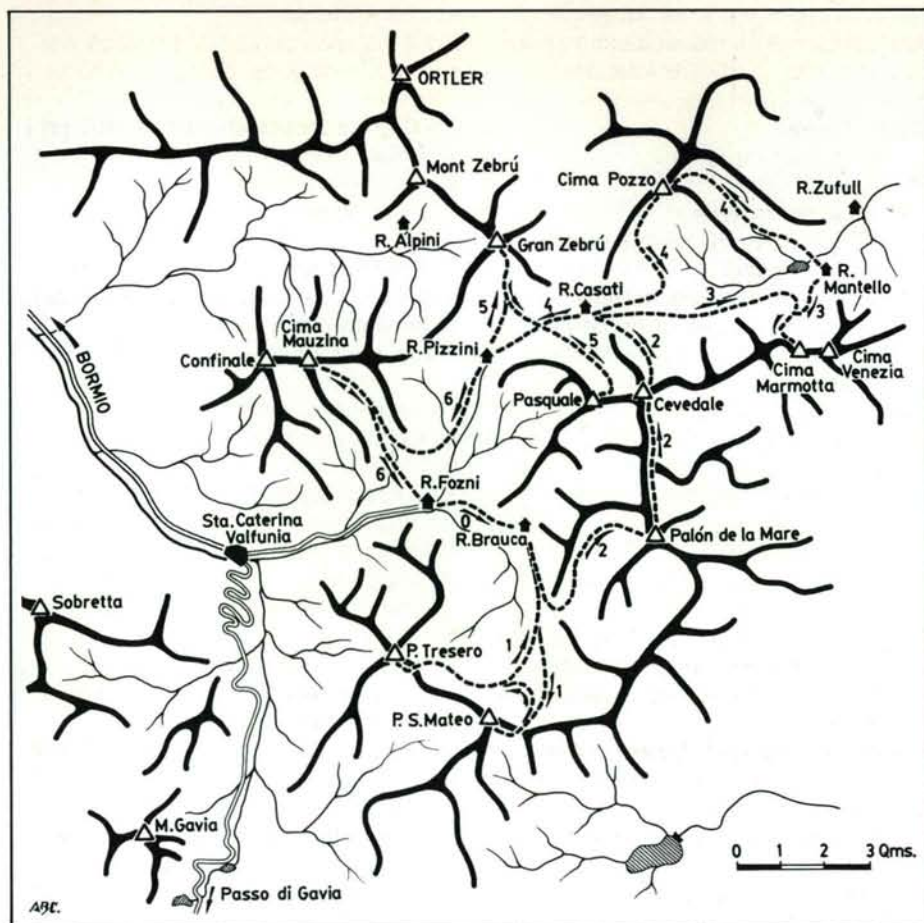
Cap al NO, la cadena de l'Ortler, integrada per la Südenspitze, la Königspitze, el Mont Zebrú, l'Ortler, la Trafoier Eiswand, la Geisterspitze i el Mont Cristallo.

Des del Cevedale cap a l'E, s'estén la cadena del Venezia.

Dirigint-se inicialment cap al S, i descrivint tot seguit un gran arc en direcció a l'O, s'estén la cadena del Vioz, en la que destaquen: el Palon de la Mare, el Mont Vioz i el Pizzo San Matteo.

Al caire S de la regió de l'Ortler hi ha la glacera més gran d'Itàlia: la del Forno (20 Km² de superfície, 5 Km de longitud i 3,2 Km d'amplada màxima).

La glacera més coneguda dels Alps de l'Ortler és la Suldenferner, més reduïda que l'anterior (6 Km² de superfície, 4,5 Km de longitud i 1,25 Km d'amplada màxima), la qual, però, per les grans fluctuacions de la seva longitud i la proximitat de poblacions a l'extrem inferior, ha provocat més d'un



sobresalt als seus habitants.

Anotacions sobre la seva història

A causa del seu passat immediat, aquest territori del Tirol és, encara avui, una mena de ferida mal curada.

Fins i tot al visitant més distret, no passarà desapercebut que la major part dels cims i localitats del N posseeixen dues denominacions, de consonàncies curiosament semblants.

Originàriament, el Tirol fou habitat per una població d'arrels germàniques. Durant la I Guerra Mundial, damunt les carenes de l'Ortler hi hagué violents combats entre les tropes de muntanya italianes i austríques. Al final de la contesa, l'Ortler i les Dolomites (amb uns 200.000 austríacs germanòfils) foren annexionats per Itàlia.

Ací comença el rebaptisme toponímic: Bolzen esdevé Bolzano, Sölden canvia per Solda, etc.

L'any 1939 s'obren les fronteres i es permet la transferència de la població. En aquesta ocasió, un 86% dels habitants del Tirol opten per immigrar a Alemanya.

Posteriorment, el 1969, coincidint amb un ressorgiment d'accions violentes a la zona, Itàlia i Àustria signen un acord que fixa definitivament l'autoritat italiana sobre el Sud-Tirol, al mateix temps que s'hi concedeix, encara que amb certes reticències, l'estatut de província autònoma.

La conseqüència d'aquesta dominació italiana de la zona els darrers anys ha estat una progressiva italianització del país: un terç de la població parla actualment l'italià, i aquesta proporció va en augment.

La travessia dia a dia

***Viatge i aproximació:** BARCELONA (KM 0) – MILAN – LECCO – BORMIO – STA. CATERINA VALFURVA (KM 1.200) (1.734 m) – REF. FORNI (KM 1.205) (2.200 m) – REF. BRANCA (2.493 m)

A la sortida del poble de Sta. Caterina, una estreta pista asfaltada mena al refugi de Forni.

Malgrat la presència abundant de neu a ambdues bandes de la carretera, aconseguim d'arribar amb el cotxe a l'aparcament del refugi de Forni.

Segons l'estació i les condicions meteorològiques, és possible de trobar la pista en un estat no transitable per als vehicles.

Passat l'aparcament, la pista, quasi horitzontal, ara ja totalment colgada per la neu, després de creuar el torrent de Cedec, ens permet d'enlairar-nos suaument cap al refugi Branca, situat

Els tres cims del Veneziaspitze i la Cima Marmotta, mentre pugem a la Cima del Pozzo. (Foto: Arseni Lago).



uns pocs metres al damunt del llac Rosole.

El refugi té l'aparença d'hotelet: habitacions dobles, flassades, aigua calenta, calefacció, bona cuina; el trobem completament abarrotat pels muntanyencs. La majoria són alemanys i austríacs; hi ha algun francès i pocs italians.

La gent acostuma d'acollir-se al sistema de mitja pensió, que inclou la pernòctació, el sopar i l'esmorzar.

Si hom prefereix menjar les pròpies provisions, corre el risc de perdre el dret a una habitació particular i de veure's desplaçat a la gran sala dormitori del refugi hivernal.

***Etapa 1.** PIZZO S. MATEO, PIZZO TRESERO: REF. BRANCA – PIZZO S. MATEO (3.678 m) – GLACERA FORNI (2.970 m) – PIZZO TRESERO (3.594 m) – REF. BRANCA

Des del refugi, fem un curt descens fins al llac Rosole i progressem per la dreta de la glacera de Forni, sota la morrena.

Als 3.000 m, voregem la paret de séracs que es desprenen del Mont Giumella, per tal de trobar un pas fàcil, enmig les esquerdes, fins al replà superior que mena al Pizzo S. Mateo.

Situats en aquest excel·lent mirador, ens és possible de descobrir la totalitat dels cims que tenim la intenció de visitar.

Els experts de la regió ens fan notar, també, la llunyana silueta del Piz Bernina, i la més propera de les Dolomites de Brenta.

Encara no hem acabat de contemplar tot l'immens panorama que se'ns ofereix, quan els més inquiets comencen a fer proposicions:

–Encara és prou aviat...

–La Punta Cadini és ací mateix...

–Des del Tresero deu haver-hi un descens...

Finalment ho acceptem. Amb uns quants viratges, ens trobem de nou 700 m més avall, a la glacera de Forni.

Anem guanyant alçada molt lentament, mentre ens aproximem al coll entre el Pedranzini i el Tresero. Un breu pendent permet abastar a peu el coll i, al cap de pocs metres d'aresta horitzontal, arribem al Pizzo Tresero.

Ha valgut la pena! Hi ha una bona visió del massís del Sobretta i del Pas de Gavia.

La tornada és menys afortunada: neu en crosta i algun petit esgarriament al laberint d'esquerdes.

***Etapa 2.** PALON DE LA MARE, CEVEDALE: ANCA – PALON DE LA MARE (3.703 m) – BIVAC COLOMBO (3.485 m) – MONT CEVEDALE (3.769 m) – REF. CASATI (3.254 m)

Des del llac Rosole, aquest cop remuntem per damunt la morrena de la glacera de Forni.

Al final d'aquesta, una canal un xic redreçada ens situa sobre la glacera del Palon de la Mare. Continuem per uns amplis i suaus pendents fins al cim. Les petites pinzellades de boira que apareixien a les arestes més elevades, a la sortida del refugi, s'han anat estenent al llarg del matí.

Comencem el descens, de vegades completament embolcallats per la boira, fins al Coll de la Mare (3.450 m).

Hi passem per sota, sense arribar-hi, i deixem a l'esquerra el bivac Colombo.

Continuem amb el flanqueig del Mont Rosole i remuntem en direcció al Cevedale I. Uns darrers metres a peu i



arribem al costat de la creu, recoberta de blocs de gel.

Alguns moments es deixa entreveure el refugi Casati, enmig les masses de boira que evolucionen amb celeritat.

De nou damunt els esquís, anem perdent alçada quasi a cegues, fins a trobar-nos amb les restes d'allò que antany va ser un remuntador, utilitzat pels esquiadors d'estiu. Tot seguint-ne els cables, arribem a les portes del refugi.

No hi ha gaire gent. A la nit es desencadena una forta ventisca i comença a nevar.

Al dia següent, la persistència del mal temps, ens reté al refugi.

Malgrat l'alta probabilitat de, en una travessia d'una setmana, tenir mal temps almenys un dels dies, quasi mai hom no va preparat per aquesta eventualitat. Un jorn d'inactivitat al refugi esdevé interminable.

***Etapa 3. CIMA MARMOTTA: REF. CASATI – ZUFALLFERNER (2.700 m) – CIMA MARMOTTA (3.300 m) – REF. MARTELLO (2.610 m)**

Ha tornat el bon temps: el vent és en calma, el cel es veu completament nítid i uns quants centímetres de neu fresca recobreixen les antigues traces d'esquí.

Quasi horitzontalment, arribem a l'inici de la Zufallferner, per on efectuem un bell descens.

Quan ens trobem a 1,5 Km del refugi Martello, comencem a remuntar cap a la Hoherferner. Continuant pels suaus pendents d'aquesta glacera, arribem al coll O de la Cima Marmotta. Des d'ací, observem l'aresta que mena a la Cima Venezia, carregada de neu, amb força cornises, per la qual encara no ha passat ningú d'ençà de la darrera



nevada.

Mentre ens plantegem si ha de ser més ràpid l'ascens per l'aresta o per la glacera Moosferner, unes formacions de boira s'apoderen dels cims més elevats de la zona.

Finalment, la nostra intenció inicial d'assolir la Cima Venezia es va conformant, en arribar migdia, amb l'ascensió de la Cima Marmotta, bastant més propera, i que és 70 m més baixa.

De tornada al coll O, el descens de la Hoherferner ens situa a la porta del refugi Martello.

Aquest refugi, de construcció recent, no sembla gaudir d'una excessiva afluència de visitants. Ultra la proximitat de la Zufallhütte (350 m més avall), la seva situació només afavoreix als qui es dirigeixen cap al massís de la Venezia.

A l'interior, el menjador fa una impressió agradable: un ambient càlid, tranquil, els mobles de fusta nova, envernissada quasi recentment, unes boniques llànties i les cortines recollides amb delicadesa.

A les parets, les normes del refugi, les llistes de preus i altres notes són escrites en alemany.

Làstima que alguns detalls ofereixin petites incomoditats a l'usuari: no disposa d'aigua corrent (malgrat la seva moderada altitud) i, a diferència d'altres refugis, el guarda no està ben disposat a fondre neu, cosa que obliga a adquirir ampolles d'aigua mineral; l'accés als serveis, en el cas de mal temps, pot representar una petita aventura, perquè es troben un xic allunyats del refugi.

En contrast amb altres refugis, en els quals el diàleg amb el guarda es veu facilitat per la porta constantment oberta entre la cuina i el menjador, aquí, una petita finestra corredissa, de fusta, es tancava ràpidament després del pas de

cada plat.

***Etapa 4. CIMA DEL POZZO: REF. MARTELLO – LAC DETRITI (2.456 m) – CIMA DEL POZZO (3.302 m) – LANGERFERNER (2.830 m) – LANGERFERNERJOCH (3.269 m) – REF. PIZZINI (2.706 m)**

Des del refugi Martello, efectuem el descens fins al petit llac Detriti.

Per suaus pendents, ens anem enlairant per la Butzental. Progressivament, els pendents es van accentuant fins a l'aresta entre la Cima Madrizia i la Cima del Pozzo.

Des d'ací se'ns ofereix una excel·lent perspectiva dels gegants de la regió: Gran Zebrú i Ortler.

Continuem a peu, per una aresta ampla i fàcil, fins a la Cima del Pozzo.

Des del cim, el descens per l'altra vessant ens situa a la Langerferner, àmplia glacera que remuntem, fins al Langerfernerjoch.

Ens entretenim una bona estona conversant amb el simpàtic guarda del refugi Casati, qui ens indica un dels bons descensos directes des d'aquell coll al refugi Pizzini.

El pendent, força pronunciat, i algunes roques a la meitat de la pala, ens fan iniciar el descens amb precaució. Recobrada la confiança després dels primers tímids viratges, ens hi llancem de bona gana, tot fruit del descens en la gratificant neu primavera.

***Etapa 5. GRAN ZEBRÚ, MONT PASQUALE: REF. PIZZINI – GRAN ZEBRÚ (3.859 m) – VEDRETTA CEDEC (2.760 m) – MONT PASQUALE (3.553 m) – REF. PIZZINI**

Continua el temps esplèndid.



Des del refugi ens dirigim, seguint la Vedretta del Gran Zebrú, cap a la canal que és l'accés al Königsjoch. A la part inferior de la canal, abandonem els esquís i prosseguim a peu. Superat el Königsjoch, el pendent disminueix.

Al cim del Gran Zebrú, la llarga estona de descans que ens hi concedim no és prou per a acabar de contemplar el magnífic panorama que se'ns hi ofereix,

Efectuat el descens i recuperats els esquís, alguns proposen d'allargar l'excursió fins al Mont Pasquale.

Un llarg flanqueig ens situa sobre el camí que puja del refugi Pizzini al Casati.

Després d'amagar algunes de les motxilles sota unes roques, comencem una lenta ascensió per la Vedretta de Cedec, convertida en aquesta hora en un immens forn.

Prop del coll, la rimaia que comença a insinuar-se, i unes plaques de gel, requereixen la nostra atenció abans d'assolir el cim.

Més tard, un ràpid, tot i que bell descens, ens deixarà de nou al refugi Pizzini.

***Etapla 6. CIMA MANZINA: REF. PIZZINI –CIMA MANZINA (3.318 m) – REF. FORNI (2.200 m)**

Aquest matí, el bon temps sembla voler anticiparse al nostre comiat de la regió: el cel és cobert.

Abandonem el refugi i fem un flanqueig quasi horitzontal pel torrent de Cedec.

Quan la vall comença a obrir-se cap a la de Forno, iniciem la pujada en direcció al Confinale. Mentre intentem reparar una de les fixacions que ens ha causat problemes darrerament, un amable i previngut guia francès ens

regala la peça defectuosa.

Finalment, considerant l'empitjorament del temps, decidim dirigir-nos cap a la Cima Manzina, 50 metres més baixa que el Confinale, però força més propera. Un lleugeríssim plugim ens rep en arribar al cim.

Sense dedicar gaire temps a la contemplació del paisatge, ara reduït per les boirines, ens preparam per a la baixada.

La muntanya ha volgut que en guardem un bon record, i aquest és, sense dubte, el millor descens, per la qualitat de la neu, de tota la travessia.

Habituats ja a les nostres voluminoses motxilles, ens disposem a fruit de la llarga seqüència de viratges que ens menen finalment al punt de partença: l'aparcament del refugi Forni.

Ja de tornada, admirem la posta de sol a les tranquil·les aigües del llac de Como, la magnificència de la catedral de Milà, i encara trobarem temps per a capbussar-nos a les costes de Montecarlo.

(Aquesta travessia fou feta el mes d'abril de 1984 per: Joan Cervelló, Arseni Lago, Josep M^a Mérida i Vicens Sánchez, tots del C.E.C.).

Altres possibilitats del massís

A més de la travessia esmentada, la ben situada xarxa de refugis permet d'imaginar moltes altres combinacions.

En el projecte inicial, també havíem previst de visitar: la Cima Venezia, el refugi V^o Alpini i el Mont Zebrú, el Confinale, el Mont Sobretta des de Sta. Caterina de Valfurva i el Mont Gavia des del refugi Berni.

Altres variants interessants poden ser: la Punta St. Mateo per la Vedretta d'Orsi

des del refugi Fontanino, la Punta St. Mateo per la Vedretta de Dosegú des del refugi Berni, i, el Cevedale per la Val Venezia i la Cima Vertana des de Solden.

Bibliografia

Guies:

LES GRANDS RAIDS À SKIS (Michel Berruex, Michel Parmentier), Ed. Acla;
LOIN DES PISTES L'AVENTURE (Jacques Rouillard), Ed. Fernand Lanore;
DAL SEMPIONE ALLO STELVIO (Maurizio Gnudi, Franco Malnati), Centro Documentazione Alpina – Torino.

Revistes:

LA MONTAGNE ET ALPINISME (Feb. 1957), «*Ski de printemps dans le massif de l'Ortles*» (Edmont Charbonnier).
LA MONTAGNE ET ALPINISME (N 130 – 4/1982), «*L'Ortles, paradis du skieur de raid*» (Patrick Balas, Pierre Merlin).

Cartografia:

MAPA TOURING CLUB ITALIÀ (Gruppo Ortles Cevedale, 1:50000);
KOMPASS (Istituto Geografico Bolzano).
OrtlesCevedale (1:50000). (Amb itineraris d'esquí).

Informacions

OFICINA D'INFORMACIO. (Sta. Caterina Valfurva. Tel. (0342)–935598; C.A.I. MILAN. (Via Silvio Pellico, 6. Tel. (02)–808421).

SERVEI METEOROLÒGIC (UFFICIO VALANCHE), (Bormio. Tel. (0342)–901657)

Refugis

–REF. FORNI (Norberto Pedranzini). (23030 Sta. Caterina Valfurva. Sondrio. Tel. (0342)–903115)

–REF. CESARE BRANCA (Eugenio Alberti). (23030 Sta. Caterina Valfurva. Sondrio. Tel. (0342)–935501)

–REF. PIZZINI (Luigi Compagnoni). (23030 Sta. Caterina Valfurva. Sondrio) (Tel. refugi: (0342)–935513, Tel. vall: (0342)–945618).

–REF. CASATI (Severino Compagnoni). Via Monastero 47. 39012 Merano (Tel. refugi: (0342)–935507, Tel. vall: (0473)–26929).

–REF. NINO CORSI (Georg Hafele) (39029 Morter, Bolzano. Tel. (0473)–70485).

–REF. CITTÀ DI MILANO (Gianni Klökner), (39029 Solda, Bolzano. Tel. (0473)–75213).

–REF. V^o ALPINI (Pierino Confortola), (Via Galileo Galilei 3.23032 Bormio. Tel. (0342)–901086).

–REF. MONTE LIVRIO (C.A.I. Bergamo), (Via Ghislanzoni 15. Bergamo. Tel. (0352)–44273).

UN REFUGI EN EL MONT-ROIG

Josep de Tera i Camins

El passat dia 21 d'octubre va tenir lloc la inauguració d'un refugi-bivac a l'estany Inferior de la Gallina, a la bonica vall de la Roia de Mollàs.

Els membres del Comitè Català de Refugis, seguint el bon criteri d'instal·lar petites construccions prefabricades en llocs ostensiblement mancats de qualsevol tipus d'aixopluc, ens han sorprès amb la celeritat de la seva nova construcció (cal recordar que el refugi de Baiau va ésser inaugurat el setembre del 1981).

Aquest nou refugi, muntat al peu del Mont-roig (2.864 m), ve a omplir (en part) l'important buit que separa els refugis de Saboredo o el d'Amitges del de Certascan.

Llocs tan importants com les valls de

Gerber, Cabanes, Marimanya, Montgarri, Unarre, Roia de Mollàs, Tavascan i Guerossos, quedaven orfes de refugis. Potser, de totes (i sense menysprear el Mont-Valier), la de la Roia és la més important, perquè reuneix cims de la categoria del Mont-roig i del Ventolau, passant pels de la Gallina, Roia, Mariola, etc., i la curiositat natural de la llarga canal de la Roia, vertader tall que el riu ha anat llaurant-se a la roca, sense passar necessàriament pel fons de la vall.

Cal felicitar la F.E.E.C., i molt particularment el seu Comitè de Refugis, per l'encert d'aquesta elecció i per la seva empena. Quan un grup pot muntar dos refugis en tres anys, vol dir que «la cosa marxa». Si, a més a més, diem que

aquest estiu també els ha quedat temps per arranjar el refugi de Coma de Vaca, podríem acabar afirmant que «la cosa marxa a cent per hora».

D'aquesta «marxa» en sortim beneficiats tots els excursionistes, car és molt d'agrair el fet de trobar una porta oberta en indrets tan inhòspits, l'hivern, com els Besiberri, Molieres, Baborte, Baiau... i, ara, Mont-roig.

Així com també és d'agrair el fet de poder passar una setmana, l'estiu, contemplant les sortides de sol per sobre la Serra dels Canals, o el joc de llums a l'estany de Llavera, des de darrera els vidres, potser mig entelats, del refugi del Mont-roig.

A l'acte d'inauguració, el dia 21, la nostra Entitat va estar-hi representada

El refugi «Enric Pujol» i l'estany inferior de la Gallina. (Foto: J. de Tera.)



El refugi del Mont-roig (centrat al mig de la fotografia) entre els estanys de Llavera i de la Gallina, des del Mont-roig. (Foto: J. de Tera.)



per un grup de socis, encapçalats pel nostre president, Lluís Puntis.

(Qui signa aquestes ratlles no hi va ésser present l'esmentat dia; però val a dir, en descàrrec d'ell, que va haver-hi un ball de dades: quan semblava que la inauguració seria el diumenge, dia 28, va ésser avançada al 21. Tenint-ho tot planejat pel 28, no li va ésser possible de canviar-ho. Així, doncs, va fer-s'hi, juntament amb la seva companya i dos amics de Ribera de Cardós, una «inauguració particular» els dies 27 i 28 d'octubre, amb ascensió «facultativa» al cim del Mont-roig.)

Perquè no tot seguint elogis, i a títol personal, crec que les lliteres són massa estretes, tenint present que hi hauran de dormir dues persones a cadascuna quan es reuneixin més de nou persones al refugi.

Quant a l'emplaçament, crec que era més indicat l'estany de Llavera (sense tenir, per part meua, cap mena d'estudi d'allaus); perquè, encara que s'allunyi una mica del Mont-roig, s'apropa en canvi, al pic de la Roia, als estanys de la Ribereta, al pic de Mariola i a la Roca Espana, així com escurça una mica l'aproximació; perquè la pista oberta darrerament fins a la Pleta Palomera no és recomanable a tota mena de vehicles; i a causa del seu demencial traçat, la primavera que ve encara ho sera menys. I, per tant, el lloc de partença tornarà a ésser aviat les bordes de Quanca.

Però de totes maneres aquestes dues petites crítiques són sense efecte i oblidades ràpidament quan hom gaudeix de la bonica panoràmica, des del refugi estant.

Deixo expressament per al final per parlar de la persona a qui va dedicat el nou refugi: l'Enric Pujol. No puc sinó congratular-me de l'encert d'aquesta elecció. El seu dissortat accident, tot davallant del *Broad Peack*, em va ésser una doble sotregada.

La primera, per la mort d'un dels alpinistes situats al capdamunt de la piràmide del món excursionista. Els qui estem situats a la part més ampla d'aquesta piràmide mirem sempre amb admiració els companys que, per tècnica, facultats físiques, dedicació, ocupació, etc., poden assolir un cim de més de 8.000 metres. I els admirem perquè, encara que a diferent alçada o nivell, tots tenim un denominador comú: ESTIMEM LA MUNTANYA. I això fa que se'ns posi la pell de gallina quan cauen companys com en Pujol, en Font, o l'Aymeric darrerament; o com en Montfort, en Farreny, o el meu cosí germà, en Pere Camins, els darrers anys.

La segona sotregada, ho va ésser també per tota la meua família; perquè

Bell marc per a un refugi. Els estanys de la Gallina i Llavera sota la piràmide del pic de Ventolau. (Foto: J. de Tera.)



Des de la Pleta Palomera, el Mont-roig ja és el senyor de la vall de la Roia. (Foto: J. de Tera.)



el seu germà, Albert, és casat amb una altra cosina germana meua, la Rosa Camins.

És per això que aquesta nova pèrdua em va tornar a fregar d'a prop; i vaig viure i conèixer detalls, potser desconeguts per la majoria d'excursionistes (com el dolor i la fermesa de la seva companya, que anava ultimant els detalls del pis, perquè es pensaven casar una vegada acabada l'expedició al *Broad Peack*..., uns detalls casolans que et fan veure la magnitud de la pèrdua).

Estaria més content si, als refugis nous, s'hi hagués de posar el nom d'alpinistes vius, per manca de companys traspassats tràgicament. Però, la vida és un risc; i la muntanya no n'és una excepció. Per això, estic joïós que el nom de l'Enric Pujol quedi perpetuat en un refugi, situat, a més a més, en un marc de gran bellesa, desconeguda encara per a molts.

Vull acabar aquesta ressenya dedicant a l'Enric Pujol un vers escrit entre els anys 1910 i el 1918, per en Pere de Tera

i Fanals, un poeta que també estimà la muntanya, i que el dedicà al Pirineu:

*Plau-me, l'estiuada, de tornar als cims
de la gegantina serra prodigiosa:
Pirineu riquíssim de beutats sublims,
baluard titànic, muralla famosa,*

*Pare d'aquest poble del «pus bell
parlar»,
divinal refugi de la pàtria mia,
sagrari inviolable, tresor català,
glòria dels poetes, venturosa guia*

*d'ànimes perdudes pels atzars del
món,
desconeixedores de tota bellesa;
célica morada que, en la pau, confon
de malsans deliris nostra embriaguesa.*

*Plau-me, cada anyada, deixar ma
ciutat.
Oh tu, que en les ones de blancor
enmiralles!
Jo que tant t'estimo, per haver-me dat
La llum i la vida, penes i rialles.»*

ESCALADA LLIURE A SANT BENET

Josep M.^a Alsina

B Via del «Bastardo» VIF^c



Potser les aranyes i les sargantanes són uns dels pocs exemples vàlids. d'escalada lliure; jo només consideraria com a lliure això: enfilar-se directament per la roca, sense preparació prèvia; és a dir, sense «magnèsia», sense calçat, sense cordes i sense conèixer l'itinerari ni haver-lo preparat abans.

A Montserrat, últimament, hi ha un cert nombre d'escaladors que practiquen una manera de fer orientada en aquest sentit. Són els habituals de Sant Benet. Potser algunes de les seves pràctiques ens poden semblar certament «artificials»; però l'estil de progressió és, indiscutiblement, lliure. És llur camí d'avui.

Ja fa potser tres anys que es van obrir les primeres vies «per dalt». La

«Brown Sugar» fou un bon pas endavant: el primer distanciament entre l'escalada clàssica o alpinística i l'escalada purament lliure. Però, en aquell temps, l'ètica no era encara definida; i les primeres ascensions d'aquestes vies es realitzaven únicament amb el lliure obligatori, és a dir, de rebló a rebló. Paral·lelament, s'intentava «d'apurar» artificials; l'única cosa que interessa és el lliure total. O tot, o res. Ja no és l'ascensió allò que compta, sinó la manera de realitzar-la. Així, no és gens estrany de veure vies noves que només aprofiten algun tram d'una paret. Després, hom prefereix rappelar; el cim, no compta.

Avui no es pot parlar de Montserrat com a «escola» d'escalada. Alguns dels

qui hi van a escalar potser encara hi van per a posar-se a to i, així, poder realitzar empreses alpinístiques amb més seguretat; però el cert és que hi ha un bon nombre d'escaladors per als quals Montserrat és tant un mitjà (escola) com una finalitat. La dificultat de la roca pura ja és prou al·licient en ella mateixa.

Per això, és absurd que un alpinista critiqui les accions que es porten a terme en el camp de l'escalada lliure extrema: són, senzillament, dues activitats completament diferents: dues «ortodòxies». (Resultaria tan herètic als ulls d'un alpinista d'abandonar el Cerro Torre, posem per cas, per no voler-hi fer cap pas artificial, com, per a un escalador de lliure, de pujar pel Mur de la Roca, de Sant Salvador, amb estreps i



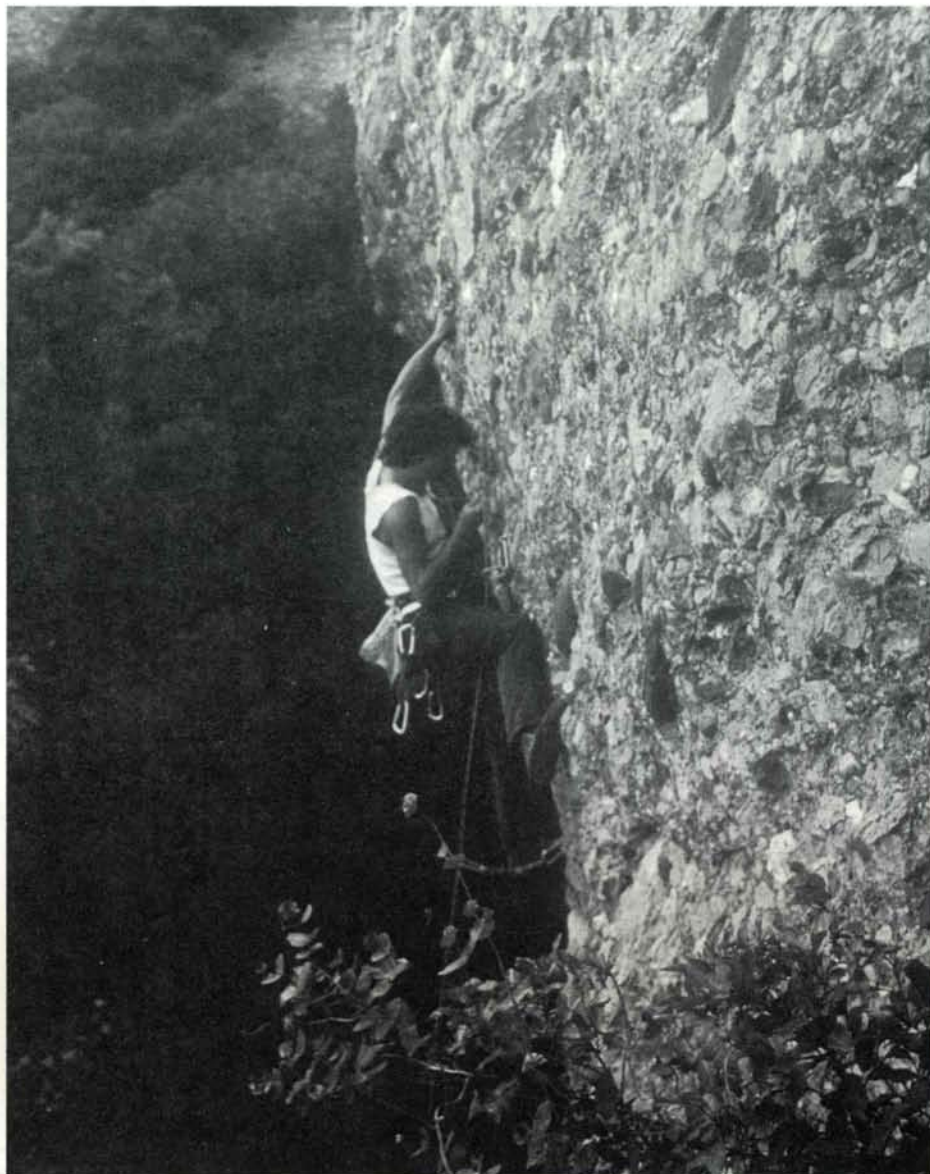
falquetes.)

Per arribar a controlar un alt grau de dificultat, hi ha diverses tècniques que ens poden ajudar, començant per un bon equipament personal: «magnèsia» (gimnàstica), tintura de benjuí, «goma cuita», bagues i mosquetons tan lleugers i segurs com sigui possible, un bon talabard i una bona corda, i també un aparell per a assegurar el company ens serà suficient, potser amb l'ajut ocasional d'algun tascó per a vies de fissura. El «top-rope» i el «io-joing», a més del «bouldering», són els sistemes als quals recorren generalment els escaladors montserratins. També cal partir d'un bon equipament de les vies: en algunes ocasions, haurem de recórrer a les assegurances naturals com savines, merlets, ponts de pedra i tascons; o sinó, haurem de comptar amb l'equipament previ: pitons i pitonisses d'expansió (millor un *spit* que no pas una burinada).

Aquesta nova ètica de l'escalada, amb la qual s'han arribat a realitzar autèntiques «filigranes de saló» (com algú ha anomenat els passos de gran dificultat), arriba en gran part per la influència europea, i més directament la de França, on ja fa uns quants anys que treballen en aquest camp tan específic dins la muntanya.

Actualment, podem comptar més de dues-centes vies totalment en lliure només a las rodalies de l'antiga ermita de Sant Benet (la qual és, avui, un refugi guardat per als escaladors). Aquests itineraris van des d'una dificultat de tercer grau fins als més moderns, algun dels quals s'apropa al vuitè.

Quant a la graduació, hem de tenir en compte, si no estem habituats en aquesta roca tan especial, que, primer de tot, ens caldrà prendre contacte amb



algun itinerari, potser discret, per tal de fer-nos una idea de com funciona. L'actual sistema de cotació està basat en el *Rotpunkt*; és a dir, que hom tendeix a posar un sol número global per a cada llarg, sempre que aquest no presenti algun tram o pas aïllat que es diferenciï molt clarament de la resta.

S'hi valora l'esforç del conjunt, més que no un pas per separat; això fa que un llarg estigui cotat com a VI^c, per exemple, i potser cap pas no tingui una dificultat superior al VIb —aquest criteri queda ben palès en llargs verticals i desplomats.

També, per influència francesa, s'han ajuntat les lletres a les xifres per tal d'especificar al màxim cada dificultat; així, els nombres més baixos se segueixen cotant pel sistema clàssic (III, III+, IV-, IV, IV+, ...) i a partir del V+ s'introdueixen les lletres (VIa, VIb, VIc, VIIa, ...); en alguns casos, també s'especifiquen les lletres amb superiors i inferiors (VIIa+, VIIb-, VIIb, VIIb+, ...).

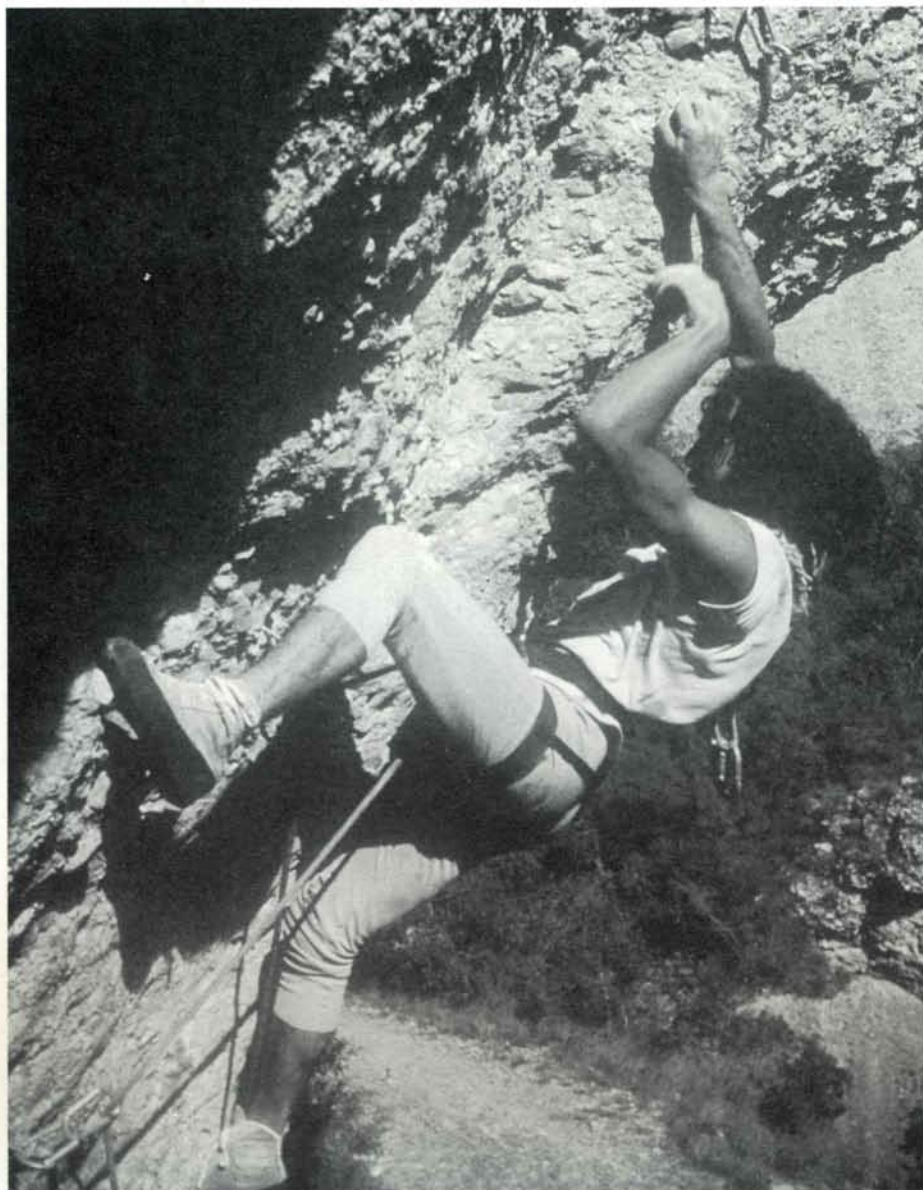
La màxima dificultat aconseguida fins

ara es el VIIc.

Aquesta numeració és comparable a la del Verdon.

Alguns exemples de vies —ja clàssiques la majoria— d'entre totes les dificultats poden ésser:

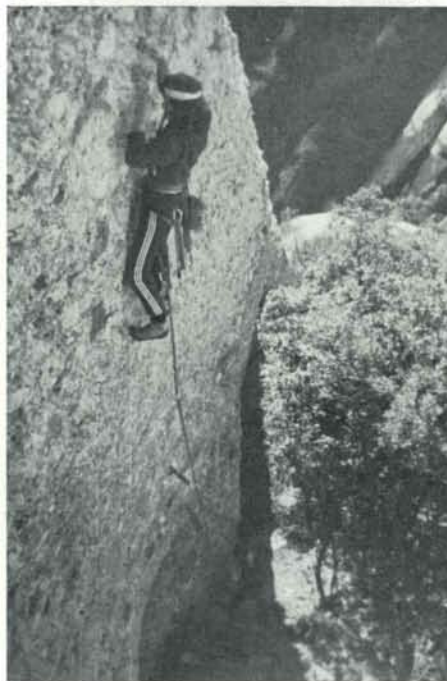
«La Mòmia V.N.»	IV-
«El Mur»	IV
«La Momieta V.N.»	IV/IV+
«Esperó Mágic»	IV+
«Agáchate que te han visto»	V
«La Momieta v. G.A.M.»	V/V+
«Baños de Sol»	V+
«Gómez-Xalmet»	V+ (fissura)
«Santacana-Serrano»	VIa (fissura)
«Busquets-Iglésias al Gat»	VIa (fissura)
«Frigo»	VIa
«Brown Sugar»	VIb
«del Xavo»	VIb
«del Qomolugma»	VIc/Vlc+
«Tirate un P.»	VIc+
«var. Mas-Guasch a la Mòmia»	VIIb- (fissura)
«Número de la Bèstia»	VIIa+
«Aranyes penjants»	VIIa+
«Bastardo»	VIIc



Durant la primera ascensió al «Bastardo» VII^a.



«El número de la bestia» VII^a (Foto: T. Jiménez.)



Algunes vies clàssiques han estat escalades en solitari integral; això és, en lliure i sense cordes; i alguna, fins i tot sense peus de gat («Normal de la Momia», «Esperó Mágic», «el Mur», «Aus de la Mòmia», «Gómez-Xalmet», «Un mundo para ellos», ...).

La majoria d'itineraris de gran dificultat consten d'un sol llarg de corda, generalment de no molts metres; això és així a causa de la novetat d'aquest nivell que es comença a treballar com a aplicació dels passos de màxima dificultat en parets d'escalada.

Hem d'agradir el treball d'algunes persones que s'han dedicat a modernitzar l'equipament de vies que, antigament, es feien en artificial; les quals, avui també es poden passar en lliure amb la confiança d'uns bons punts d'assegurança, així com la feina dels qui s'han dedicat a obrir nous itineraris.

Només voldria afegir que, si bé el corrent actual és indiscutiblement l'escalada lliure extrema, Sant Benet continua essent un camp idoni per als escaladors «clàssics», amb els recorreguts de sempre, alguns dels quals han estat millorats amb la renovació d'algunes assegurances. També és un bon terreny per als cursets moderns i per a l'artificial extrem (hi podem trobar unes quantes vies de A3 i A4).

El gran avantatge de la muntanya és que cadascú hi pot trobar allò que hi cerqui, segons les seves possibilitats i els seus interessos.

Estic segur que, a cada zona d'escalada, aquesta s'hi practica amb una ètica i uns costums propis. Jo només he volgut fer conèixer la meua visió del que s'està fent actualment a Sant Benet.

VOCABULARI NO ESPECIFICAT EN EL TEXT

P.R.: Punt de repòs; és a dir, penjar-se d'una assegurança per tal de descansar.

Ao: Agafar-se en una assegurança, ja sigui per a superar un tram o bé per ajudar-se a passar-hi la corda.

«Rotpunkt»: És l'essència de l'escalada lliure. Fer un llarg de corda, totalment en lliure (sense cap P.R.).

Benjuí: Líquid que podem trobar en algunes farmàcies i que serveix per a endurir la pell de la punta dels dits.

«Top-rope»: Escalar un llarg amb corda per dalt, generalment per a assajar-lo. Es considera *Top-rope*, escalar de segon.

«lo-ioing»: És tracta de descendir un tram per tal de repetir tot el llarg en lliure, aprofitant que la corda ja està passada per una assegurança intermèdia.

50^e SALÓ INTERNACIONAL DE FOTOGRAFIA DE MUNTANYA

Josep Camp i Permanyer

En acostar-se la inauguració del 50^e SALÓ INTERNACIONAL DE FOTOGRAFIA DE MUNTANYA, la Secció de Fotografia, per tal d'evitar els inconvenients dels Salons anteriors en volen disposar de sales d'exposicions foranes, va decidir de fer el muntatge del 50^e Saló a la Sala d'Exposicions del Centre, ja que, coincidint amb el 80^e aniversari de la fundació de la Secció,

així es feia conèixer la nostra veterana Sala d'Exposicions i, al mateix temps, els visitants de l'exposició coneixerien el Centre.

Habilitàrem part del pati de les columnes, i s'exposaren 270 fotografies en blanc i negre, i en color, amb un muntatge força reeixit.

La Secció, aprofitant l'efemèride del seu 80^e aniversari i el 50^e Saló

Internacional de Fotografia de Muntanya, va encunyar una medalla commemorativa que fou lliurada a tots els concursants com a record de la seva participació en aquest 50^e Saló. També es va decidir que, a partir del Saló d'enguany, els propers es convocaran cada dos anys, amb tots els apartats següents: blanc i negre, paper de color, diapositives i diapositives de flors de muntanya.

La inauguració de l'exposició tingué lloc el dia 2 i aquesta durà fins al 15 de maig, en què fou clausurada.

Es presentaren a concurs 40 col·leccions en blanc i negre, 34 en paper de color i 63 col·leccions de diapositives. Els autors es desglossen com segueix: 98 participants de Catalunya, 28 d'altres regions de l'Estat espanyol, i 10 de l'estranger.

Cal lamentar la poca participació dels socis del Centre i l'errònia (o nul·la) lectura de les Bases del Saló per part dels concursants —la major part, forans— en presentar col·leccions amb marges, cosa que obligà el jurat d'admissió a rebutjar 48 fotografies, entre elles 3 col·leccions estrangeres.

La composició del Jurats del 50^e

Segon premi de color: «Après la tourmente», lloc: Les Aiguilles de Chamonix (Foto: Jean Perotti.)



Tercer premi de color: «Proporción», lloc: Acherito, Vall d'Ansó. (Foto: Gerardo López de Guereñel.)





Premi d'honor de blanc i negre: col·lecció lema «Gebre»; títol «Hivern», lloc, Matagalls. (Foto: Jaume Balanyà i Fontdevila.)



SALÓ INTERNACIONAL DE FOTOGRAFIA DE MUNTANYA fou com segueix.

FOTOGRAFIES EN BLANC I NEGRE: Lina Mur i Pérez, Lluís Torrent i Alsina, Tomàs Martí i Canadell, tots de l'A.F. de Catalunya i Enriqueta Madriles com a secretària; assessorats en els Premis ESPECIALS DE BLANC I NEGRE per Hermenegild Carreté i Bisbal, Francesca Valls i Pérez i Narcís Rucabado i

Franquesa.

FOTOGRAFIES EN PAPER COLOR: Carmen García de Ferrando, Josep M.^a Pedrell i Viñas, Joan Rosa i Salellas, tots de L'A.F. de Catalunya i Joan Fuster com a Secretari.

DIAPPOSITIVES; Ramon Pujol i Alsina, Albert Oliveras i Folch, Hermenegild Carreté i Bisbal i Josep Camp i Permanyer com a Secretari. Els Jurats, després de les deliberacions pertinents, i

Premi d'honor de blanc i negre: col·lecció lema «Gebre»; títol «Oberland», lloc, Oberaar Joch. (Foto: Jaume Balanyà i Fontdevila.)



per unanimitat, atorgaren els premis següents.

FOTOGRAFIES EN BLANC I NEGRE

PREMI D'HONOR: Medalla i 25.000 ptes. a la col·lecció amb lema «GEBRE»,

Pòster: Premi d'honor: col·lecció lema «Orion»; títol «Pic del Taillon». (Foto: Àngel Nieto i Pericàs.)

Premi d'honor de blanc i negre: col·lecció lema «Gebre»; títol «Laberint», lloc, Oberland Bernès. (Foto: Jaume Balanyà i Fontdevila.)







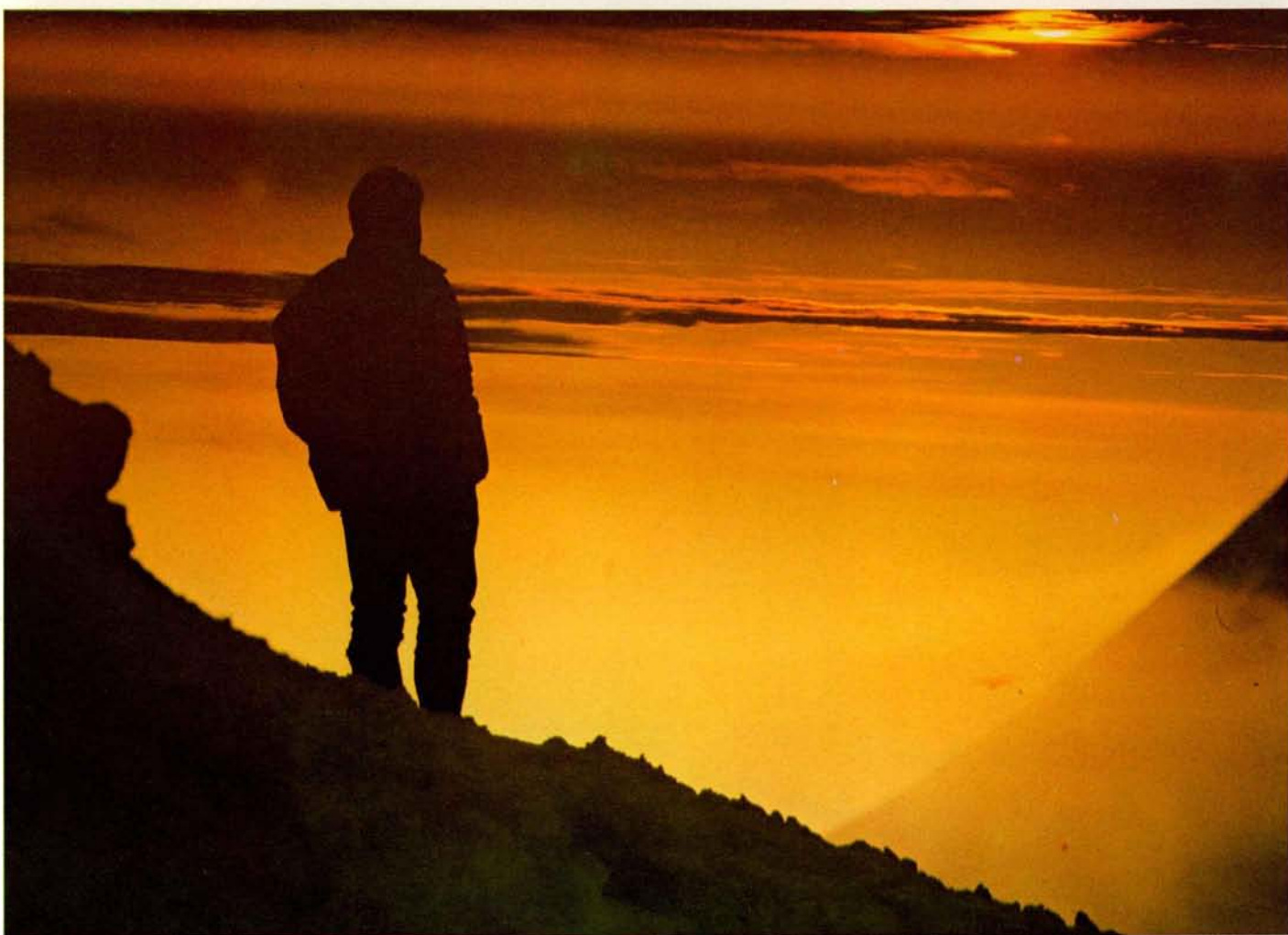
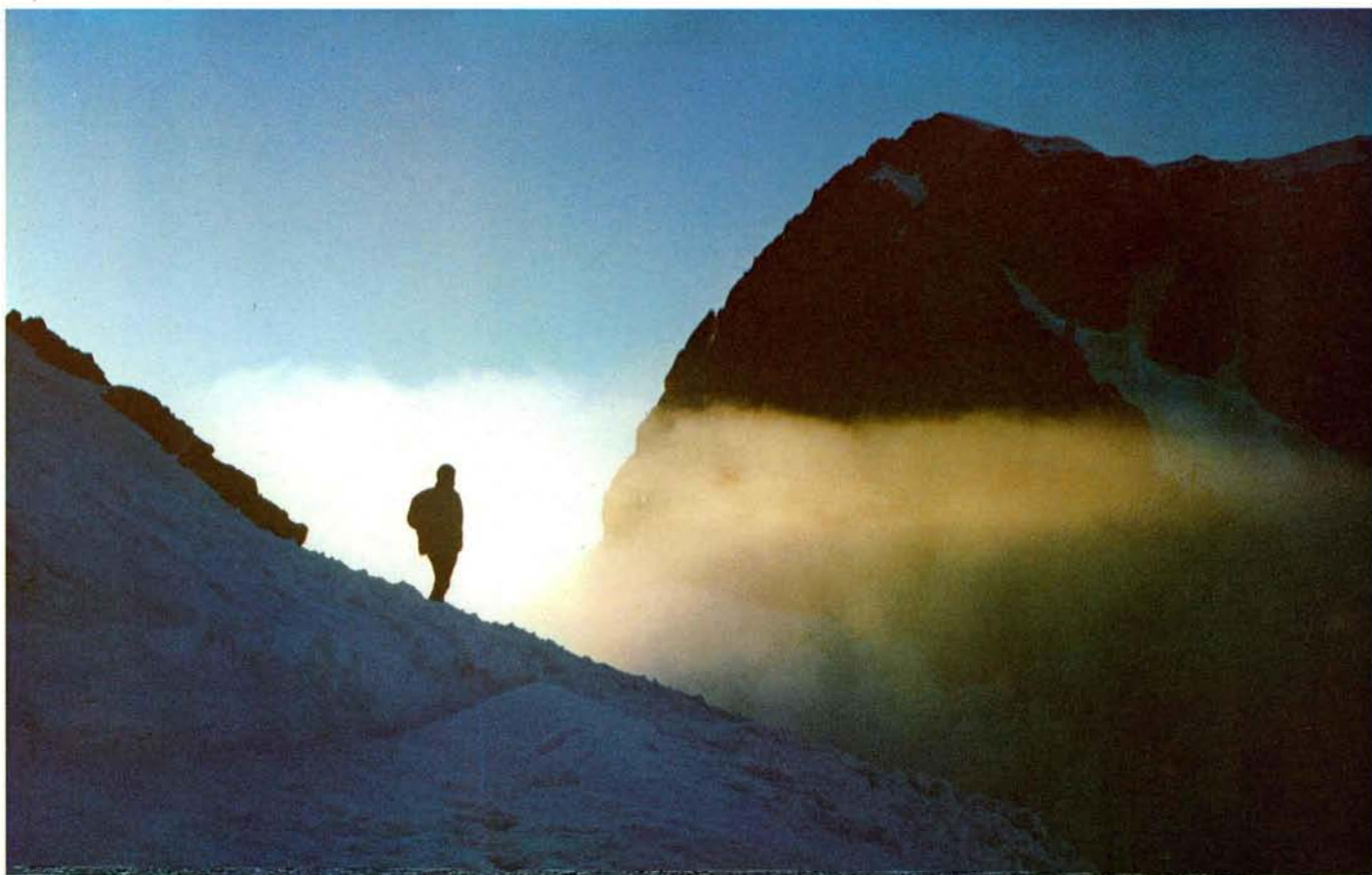
MUNTANYA



A dalt: Primer premi de blanc i negre: «Marga»; lloc, Chamonix. (Foto: Mariano López Gallego.)
A baix: Segon premi de blanc i negre: «Boires»; lloc, Andorra. (Foto: Jaume Florensa i Berengué.)









de Jaume Balañà i Fontdevila, del C.E. Pirenaic.

PRIMER PREMI: Medalla i 15.000 ptes. a la fotografia «MARGA», de Mariano López Gallego, de L'A.F. de Jaca.

SEGON PREMI: Medalla i 10.000 ptes. a la fotografia «BOIRES», de Jaume Florensa i Berengué.

TERCER PREMI: Medalla i 5.000 ptes. a la fotografia «PUJANT AL CIM» de Josep M.^a Sala i Albareda, del C.E.C.

PREMIS ESPECIALS EN BLANC I NEGRE

ESQUI DE MUNTANYA: Medalla i 1.500 ptes. a la fotografia «GLACIER», de Jaume Fabrès i Amorós, del C.E.C.

PANORÀMICA DE MUNTANYA: Medalla i 1.500 ptes. a la fotografia «PANORAMA», de José Ferrer Sánchez, de la S. Deportiva Madrileña.

FAUNA A MUNTANYA: Medalla i 1.500 ptes. a la fotografia «ISARD», de Joan Carles Gil Ortega.

HÀBITAT A MUNTANYA: Medalla i 1.500 ptes. a la fotografia «CERDANYA», de Jacint Duch i Riera, del C.E.C.

Foren declarats deserts els premis de l'Arbre a Muntanya, de l'Estructura Geològica, el Càmping a Muntanya, i l'Escalada i Espeleologia.

PREMI ESPECIAL «EL MONTSANT D'EST A OEST»: A la fotografia «ADMIRANT», de Joan Ribas i Martí, del C.E.C.

FOTOGRAFIES EN PAPER DE COLOR

PREMI D'HONOR: Medalla i 25.000 ptes. a la col·lecció amb lema «ORION», d'Àngel Nieto i Pericàs, de l'A.F. de Catalunya.

PRIMER PREMI: Medalla i 15.000 ptes. a la fotografia «POR LOS CAMINOS», de Ioseba Egibar, de Vitòria.

SEGON PREMI: Medalla i 10.000 ptes. a la fotografia «APRÈS L'ORAGE», de Joan Perotti, de Mònaco.

TERCER PREMI: Medalla i 5.000 ptes. a la fotografia «PROPORCIÓN», de Gerardo López de Guereñu, de la Sociedad Exursionista Manuel Iradier, de Vitòria.

DIAPOSITIVES

PRIMER PREMI: Medalla i 12.000 ptes. a la col·lecció «WEISSHORN», de Frederick Stettmeyer, del Fotoclub Spectrum, de München.

SEGON PREMI: Medalla i 6.000 ptes. a la Col·lecció «ÀSIA», de Jaume Fabrès i Amorós, del C.E.C.

TERCER PREMI: Medalla i 3.000 ptes. a la col·lecció «CEL I NEU», de Jordi Picallo i Alcaraz, del C.E.C.

Quan l'excurcionista sent parlar de la Vansa, generalment associa aquest nom amb la formosa vall oberta a migjorn de la serra del Cadí. Així i tot, aquest topònim tan poc corrent també és en un altre indret de Catalunya: concretament, a la Baronia de la Vansa, un petit territori de la Noguera, estès a llevant de la Coma de Meià, que ocupa una part dels faldars meridionals de la serra de Comiols.

No hi ha gaires excursionistes que coneguin bé aquests topants. No cal estranyar-se, però, del relatiu oblit o desconeixement d'aquesta zona; perquè avui, diferentment del que passava anys enrera, són força més coneguts alguns indrets llunyans i de complicat accés que no pas d'altres més propers però orfes d'una literatura que n'hagi afavorit la promoció. En aquest cas, evidentment, es troba la zona objecte d'aquest petit treball, que abraça el territori de l'antiga Baronia de la Vansa, i també la petita pertinença de Montadó, que s'enfila al cap de la serra, enllaçats ambdós pel barranc de la Font Freda.

EL PAISATGE

Rep el nom de serra de Comiols el sector muntanyós estès a ponent del coll del mateix nom, entre la serra de la Conca i el Montsec de Rúbies. És una serreta d'orientació E/O, modelada en

NOTÍCIA DE LA VANSA I DE MONTADÓ

Manuel Cortès i Ribelles

uns potents gruixos de conglomerats, i d'alçària moderada i regular: la cota màxima arriba als 1.129 metres.

El vessant nord d'aquesta muntanya és abrupte; no pas així el vessant de migjorn, molt més suau; si bé, aquest, apareix solcat de barrancs profunds, els quals, en enfonsar llur jaç, han aïllat un seguit de carenetes secundàries, aplanades i totes semblants, cobertes d'alzinar o, en bona part, conreades.

El paisatge de la zona és, doncs, ben diferent vist des de les suaus carenes o bé des dels pregonos barrancs que les han dissecades, i aquest contrast de paisatges és un dels seus atractius. A més, el rocam de conglomerat origina la formació de les típiques moles, en alguns indrets, com també l'aparició de

fantasioses formes d'erosió. Si haguéssim de triar alguna altra muntanya de conglomerat com a terme de comparació, segurament escolliríem el Montsant, més que no pas el Montserrat o el Sant Llorenç del Munt. Així i tot, cal insistir que els barrancs de la serra de Comiols tenen la seva pròpia personalitat, ben peculiar; la qual, al primer cop d'ull, els fa diferents dels de les altres muntanyes esmentades. Més endavant, en parlar del barranc de la Font Freda, tornarem sobre aquest tema.

L'altre aspecte a tenir en compte en considerar el paisatge és la vegetació. Aquesta és força diferent a les carenes o als pregonos barrancs, que tenen cadascun el propi micro-clima. Així, veiem que a les parts altes, ben

Cova o balma de Montadó. (Foto: M. Cortès).



desembarassades, hi predomina una vegetació de caire mediterrani, d'alzinar degradat, al qual fan companyia el boix, el bruc, el càdec i la savina. La pineda és també important en alguns llocs; s'hi troba el pi blanc als faldars més meridionals, i el pi rojal a les zones més altes i encarades al nord.

Quant a les barrancades, són un món a part. L'alzinar també les ocupa, però, a més, hi ha la ufana vegetació que les caracteritza, composta de plantes enfiladisses, lianes, falgueres i molses. S'hi troben també roures i oms (*aumisers*, se'n diuen a la contrada), i, més rarament, algun tell.

EL POBLAMENT

L'home primitiu habità ja la contrada. A Bonrepòs (conegut i popular santuari i granja experimental, situat a la carena

de la serra, prop de la zona que ens interessa), s'hi feren troballes de destrals de pedra; prop del cim del Cogulló hi ha una balma amb pintures rupestres esquemàtiques, i també un dolmen enderrocat. I a la cova dels Picalts de Lluçars, com també a les de la Vansa i de Gramenet, hi ha indicis de poblament des de l'Edat del Bronze, la mitjana o la final. És, doncs, evident la presència humana des de temps ben reculats, tot i que són pocs els estudis arqueològics portats a terme en aquesta zona.

De l'Edat Mitjana hi ha força restes; en sobresurt l'església romànica de Santa Anna de Montadó, avui en molt mal estat. Hi ha indicis de capelles, segurament romàniques, a les balmes de la Vansa i de Gramenet; i no cal dir que, fora dels termes que ens ocupen, però ben a prop, s'hi conserven restes ben notables, com l'església de Bonrepòs, el castell de Comiols i la capella de Santa

Cecília, ja gairebé caiguda del tot.

Notable ha estat, en aquesta zona, la persistència de l'hàbitat troglodític, fenomen per altra part ben corrent a les muntanyes de conglomerat, tan riques en abalmaments. Són interessants, en aquest sentit, la cova dels Carrers de Lluçars, la de la Vansa (seu de la històrica baronia), i la de Gramenet, a més de la de Montadó, de Joan Pau i d'altres, algunes de les quals foren habitades fins ben entrat el nostre segle.

A l'Edat Mitjana, després de la reconquesta de la zona a mitjan segle XI, el territori de la Vansa constituï realment una Baronia. És sorprenent, però, la poca informació que sobre aquest feu he pogut recollir a les biblioteques; escassetat d'informació que també es fa palesa a les poques ratlles que li dedica una obra com la Gran Enciclopèdia Catalana. Actualment, els drets nobiliaris sobre la Baronia de la Vansa pertanyen al Marquès de Dues Aigües, senyor de Lluçars.

Montadó mai no va pertànyer a la Baronia de la Vansa. Constituïa un enclau de població dispersa, ja força decadent al segle XVII, quan fou posat sota la dependència de Bonrepòs. Més tard, fou una pertinença del municipi de Benavent, i actualment forma part del d'Isona i Conca d'Alà.

Avui, el poblament de la zona és escàs, i es concentra als principals nuclis habitats; i persisteix ben poc poblament dispers als masos. La Baronia de la Vansa, que constituï un municipi fins ben entrat el nostre segle (actualment és incorporada al de Vilanova de Meià) compta amb cinc pobles, tots ells habitats. Montadó només en tenia un, ara totalment enderrocat.

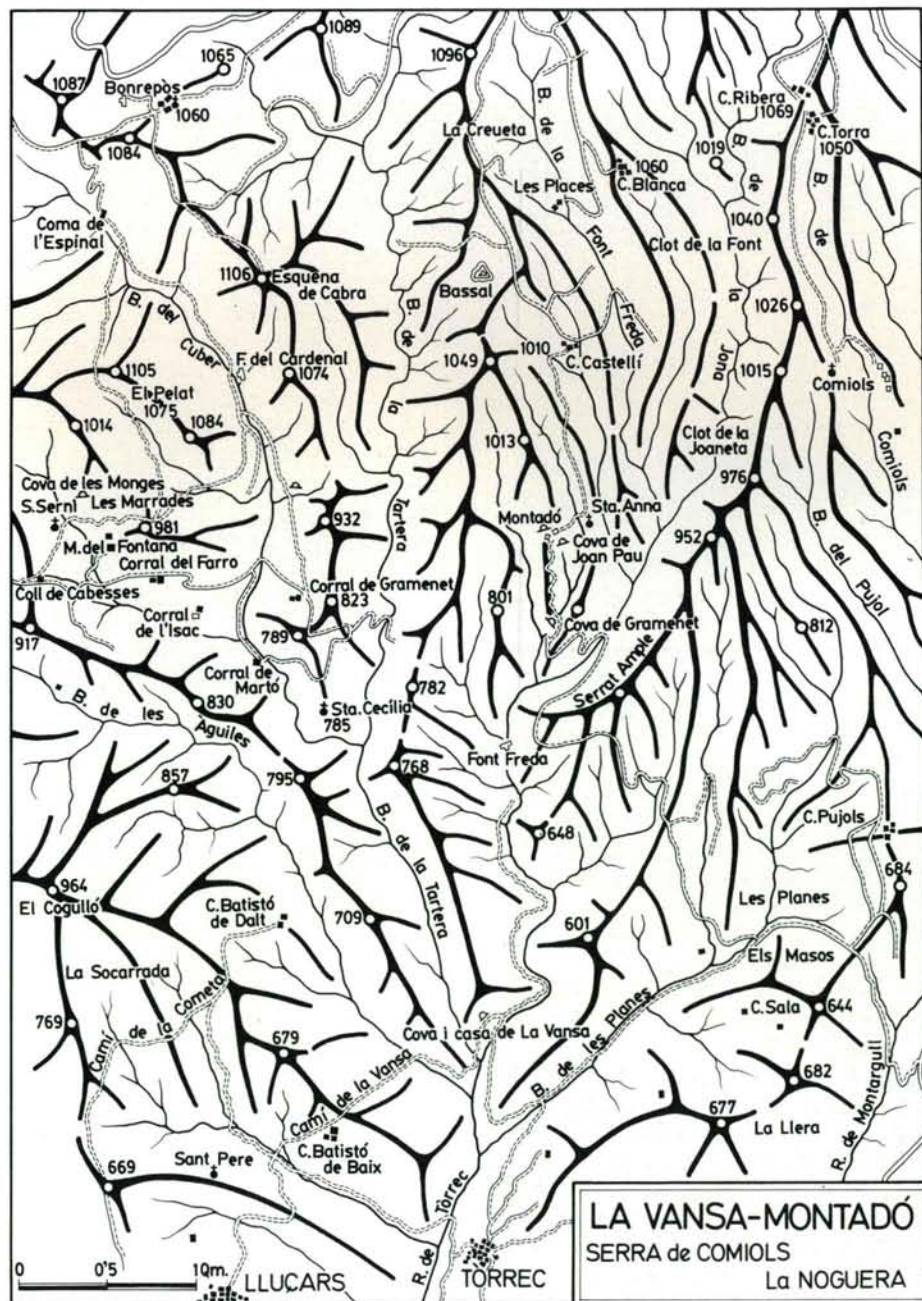
Els pobles que formaven l'antic municipi de la Baronia de la Vansa han perdut, tots ells, una gran part de la població. El darrer cens de què disposem (1981) assenyalava 2 estadants fixos a Argentera, 7 a Boada, 55 a Gàrzola, 61 a Tòrrrec i 55 a Lluçars, que era el cap del petit municipi. Hi ha algunes paguesies habitades (principalment els Masos de Tòrrrec), el cens de les quals va inclòs en les xifres suara dites.

A Montadó resten habitades algunes paguesies importants, com la Casa Blanca i cal Castellí.

La gent del país es dedica, principalment, a l'agricultura de secà, i també, és clar, a la ramaderia (bens) i a la cria de bestiar estabulat (aviram i porcí).

LES COMUNICACIONS I ACCESSOS

L'accés rodat als poblets de l'antiga Baronia de la Vansa té lloc des de



diferents punts. Així, a Gàrzoia s'hi arriba per un trencall que arrenca del Km 8 de la carretera local d'Artesa de Segre a Vilanova de Meià, com també a Argentera. A Boada i Lluçars, s'hi va igualment per un altre trencall, que neix al Km 6 de la mateixa carretera, o també des de Vilanova de Meià, per una pista de terra. A Tòrrec, s'hi pot anar des de Lluçars, per una pista, o bé des de la carretera d'Artesa de Segre a Tremp pel port de Comiols, per una bona pista que neix poc després de Montargull. A Montadó, només s'hi pot anar per la pista particular de cal Castelli, la qual, però, no passa del mas resta un trajecte a peu, per bon camí, d'uns vint minuts de durada, fins a l'esglesia i les ruïnes del poblet.

Per copsar millor l'atractiu d'aquestes vallades cal, però, fer ús dels vells camins de bast i els corriols ja mig perduts. I posats a escollir un itinerari que reuneixi, alhora, interès i bellesa, no dubtaríem pas a aconsellar el recorregut de la part mitjana del barranc de la Font Freda, el qual segueix per indrets remarcables com les coves o balmes de la Vansa i de Gramenet, i l'església de Santa Anna de Montadó.

I és que, el barranc de la Font Freda, sense travessar la part central de la zona que ens ocupa, n'és l'eix indiscutible. Nascut al peu de la cota màxima de la serra de Comiols, segueix el seu curs cap a migjorn i, ben aviat, pren la característica que és comuna als altres torrents de la muntanya, i apregona el seu jaç, el qual esdevé una profunda gorja amb indrets de gran bellesa. En arribar al termenal de Montadó i de la Vansa, el seu llit, fins ara sec i pedregós, esdevé un cabal d'aigua perenne, gràcies a l'abundosa Font Freda que li dona nom. Segueix el seu curs, forma el bell congost on es bada la gran cova o balma de la Vansa, i rep, un poc després, l'important torrent de la Tartera i, poc més enllà, el de les Àligues. Passa al peu del poblet de Tòrrec i, a la fi, vessa aigües el riu de Montargull, després d'uns 10 Km de recorregut.

Un vell camí segueix, en part, el curs d'aquest barranc, per enfil·lar-se després a Montadó i al cap de la serra de Comiols; i és aquest el camí que anem a descriure, per considerar-lo el més bell i complet recorregut per a conèixer aquest oblidat racó de la nostra terra.

DE TÒRREC A LA VANSÀ I MONTADÓ, PEL BARRANC DE LA FONT FREDÀ

Iniciem aquest recorregut a Tòrrec (533 m), un poblet enlairat sobre el barranc de la Font Freda (que aquí rep el nom de riu de Tòrrec). És un poble

La cova de la Vansa, grandiosa balma amb edificacions al seu interior. (Foto: M. Cortés.)



Detall de les construccions de la cova de la Vansa (Foto: M. Cortés.)



costerut i pintoresc. S'hi arriba des de la carretera d'Artesa de Segre a Tremp, prenent, poc més amunt de Montargull, un trencall que té 3 km. És igualment factible iniciar el recorregut a Lluçars (620 m), seguint el camí que, per cal Batistó de Baix, va a trobar el nostre després de l'aiguabarreig dels barrancs de la Font Freda i de la Tartera. És, però, un trajecte una mica més llarg.

Sortirem, doncs, de l'entrada del poble de Tòrrec, tocant a la bàscula, per un bon camí en direcció nord, el qual deixa ben aviat, a mà dreta, tres successius trencalls que pugen. A l'esquerra, tenim la vallada que forma el barranc de la Font Freda; i, al vessant oposat, es veuen baixar els barrancs de les Àguiles i de la Tartera. En aquest vessant s'hi veu la casa de cal Batistó de Baix, avui abandonada, que havia conreat vinya al

lloc que encara s'anomena Els Vinyals. Més enlairada encara, hi ha cal Batistó de Dalt (també abandonada), una masovera de la qual, el segle passat, tenia fama de bruixa. (La gent de la rodalia la volgué matar per creure-la culpable d'unes pedregades que havien assolat el terme, però no pogué realitzar el seu disseny per trobar-se l'esmentada masovera, aquell dia, a Vilanova. L'escamot d'irats veïns es conformà destrossant el mobiliari del mas; però, la suposada bruixa salvà la vida.)

Seguint el nostre camí en suau baixada, als 10 minuts d'haver deixat el poble travessarem una dolenta pista, per baixar en una petita coma conreada, on es travessa altra vegada aquella pista; i seguidament, per un petit grau, baixem a l'immediat torrent de les Planes, que es travessa per una estretíssima passera



o, millor, fent una curta marrada a la dreta. Per l'altre marge segueix el nostre camí, en suau pujada i ben marcat, cap al SO. Hem entrat al domini del bosc.

20 min. Revoltant un contrafort de la muntanya, entrem ja al vessant del barranc de la Font Freda, just a l'indret on vessen aigües els torrents de les Àligues i de la Tartera. Seguim per un pelat de roca. Entrats ja al congost de la Vansa, tenim, al cingle oposat, la grandiosa balma d'aquest nom, dins de la qual hi veiem unes edificacions que recorden força les dels indis *Pueblo del Far West* americà: és la casa de la Vansa, seu de la històrica baronia medieval.

Comencem a davallar al llit del torrent, sempre en direcció N, i deixant al cingle immediat, a la dreta, unes petites balmes obrades.

27 min. Travessem el barranc de la Font Freda, gairebé sempre amb aigua, i pugem per l'altre marge, obliquament, en direcció S.

32 min. Arribem a la gran cova o balma de la Vansa, amb el conjunt d'edificacions obrades a l'interior, ara mig caigudes. Les bastides més endins tenen com a sostre el mateix de la balma, però la més exterior, de dues plantes i amb aspecte de casa habitable, tenia segurament teulat propi. Darrerament, aquesta balma s'ha emprat com a cleda. Així i tot, es conserven en unes dependències internes dues grans bótes per al vi, i les tenalles per a l'oli.

La balma de la Vansa ha estat habitatge humà al llarg de 3.000 anys. Des de l'Edat del Bronze (i qui sap si des d'abans), la presència humana s'hi mantingué, tot i les possibles

interrupcions. A l'Edat Mitjana, com hem vist, s'hi establí la històrica baronia; i fins a mitjan segle XX, la balma estigué habitada. En efecte, la família Puigpinós, propietària de les terres (cal no confondre aquesta propietat amb el títol nobiliari), hi visqué fins cap a l'any 1932, en què marxà a viure als massos de Tòrrec, on encara, a la casa anomenada cal Vansa, hi viuen dos germans d'aquesta família. Quan la guerra civil, a la Vansa, hi vivia el masover, de cognom Solé, conegut pel «Grives», qui hi va romandre fins l'any 1941. Finalment, fins cap a l'any 1950, hi visqué en Ventura Puigpinós, de la família propietària i nascut en aquest mateix lloc a començament de segle.

No cal dir que la Vansa serví d'amagatall durant les diferents guerres que han assolat el país.

Hi ha també, a la Vansa, una capella enrunada, que havia estat dedicada a la Verge de la Gràcia. S'hi celebrava un aplec el 2 de maig, per la festa del Roser, coincident amb la Festa Petita de Lluçars.

A l'interès propi d'aquesta gran balma obrada, cal afegir-hi la bellesa i ufanor del paisatge que l'envolta, característiques que es mantindran tot al llarg del recorregut pel barranc.

Des de la Vansa, continuarem, enyorjat amunt, pel ben marcat camí que passa al peu del cingle que forma el marge dret hidrogràfic del barranc, enmig d'harmoniosa vegetació.

40 min. Deixant a l'esquerra un enfiladís corriol, seguim sempre el curs del barranc, el qual, poc més enllà, s'eixampla i forma un meandre dominat per un altiu morro de conglomerat vermell.

47 min. Tenim a la dreta, entre nosaltres i el torrent, un gran planell amb una cabana enrunada. El camí puja ara suaument.

1 h. 07 min. El barranc s'estreny una altra vegada, i el camí s'acosta de nou al curs de l'aigua, entre imposants parets de conglomerat.

1 h. 12 min. Es fa visible la canonada de plàstic que porta l'aigua al poble; i entrem en un petit però accidentat congost, on l'aigua salta de cadolla en cadolla. Quan es fa difícil de seguir pel marge dret hidrogràfic, es passa a l'esquerra, pujant uns metres per defugir les roques polides per l'aigua.

1 h. 22 min. Font Freda (600 m), que brolla enmig del torrent, a sota d'una gran roca encastada. El seu cabal, que s'ha avaluat en uns 30.000 litres per hora, s'aprofita en part per abastar el poble, per mitjà de la canonada que veiem tot venint.

Cal seguir encara barranc amunt, per damunt de la roca encastada, al peu de la qual raja la font. S'entra al terme de Montadó, deixant el de la Vansa. El llit

del barranc és ara de grava, generalment eixut, i no conserva cap rastre de camí. La vegetació és força rica.

Una roca encastada barra el pas, que se supera fàcilment per l'esquerra; poc més enllà trobem una altra roca encastada, gegantina, la qual es passa sense dificultat, per la dreta, amb l'ajuda d'una branca enganxada. Finalment, un tercer bloc encastat es passa millor per l'esquerra. El pas de tots aquests blocs dona varietat al trajecte pel fons del barranc, de perspectives limitades tot i la bellesa del recorregut.

1 h. 35 min. Per l'esquerra, baixa un torrentet per on anava el vell camí, ara perdut. Cal seguir encara pel llit del barranc de la Font Freda, a voltes rocallós, a voltes ple de grava. S'entra en un petit però estret congost i, en sortir, trobem el barranc travessat per una dolenta pista, la qual procedeix, per la dreta, dels Masos de Tòrrec. Com que el barranc esdevé infranquejable poc més amunt, caldrà deixar-lo a les envistes d'unes grans balmes rogenques, per pujar a mà esquerra per la pista suara dita, la qual puja a dalt d'una careneta, dominada per un altiu morro de conglomerat, i entra al vessant de la valleta immediata. A l'eix d'aquesta valleta veiem, propera, la cova o balma de Gramenet (750 m), buidada per una antiga cascada. En aquesta balma hi ha també ruïnes de construccions; s'hi veu el forn de pa, molt ben conservat, i els enderrocs d'una capella. Com la Vansa, aquest lloc fou habitat des de l'Edat del Bronze.

Un centenar de metres al S de la cova de Gramenet, a la dreta, neix un corriol que deixa la pista i s'enfila pel vessant, i va a passar per damunt de la repetida cova tot travessant el torrentet per on sovint s'escola un rajolí d'aigua. Aquest corriol, una resta de l'antic camí, puja en direcció a ponent i, després, gira al nord, tot pujant pel llom de la

Absis de la ruïnosa església de Santa Anna, de Montadó. (Foto: M. Cortès).



serreta i superant els successius cinglerons per mitjà de petits graus. La vegetació s'ha empobrit en deixar el fondal; i, enlairada, a la dreta, veiem l'església de Santa Anna, dominadora de tota la contrada.

2 h. 25 min. A la dreta tenim la balma de Joan Pau, mig amagada pels oms que li fan ombra. És una balma gran, de sostre baix, que serveix com a cleda. Seguint amunt per la careneta, arribem a les ruïnes del poble de Montadó (905 m), la primera casa del qual és a frec del més gran planell de l'indret, on feien el ball fa molts anys, quan el poblet celebrava la seva festa major.

Poc més amunt i a l'esquerra, sota el darrer cingle, es veu la balma de Montadó, també habitada antigament, la qual avui serveix de cleda. El camí per on anirem avança planerament en direcció a llevant, per un relleix del cingle, damunt de les antigues feixes de conreu. Es passa per les ruïnes de les altres cases del poble, on es veu encara el forn de coure el pa. Enfront, enfilada

en un esperó, veiem l'església de Santa Anna, ben propera.

Travessem una torrentera (la mateixa que més avall hem trobat a la cova de Gramenet) i arribem en un collet rocallós. A la dreta, tenim l'esperó que suporta l'església de Santa Anna, a la qual arribarem pel fil de la carena o per un fressat corriol al flanc de llevant.

2 h. 30 min. Santa Anna de Montadó (930 m), església romànica en mal estat; antiga parròquia del terme de Montadó. Situada en un lloc espectacular i aeri, domina el fondal de la Font Freda, d'on acabem de pujar. Té l'entrada lateral, al costat de l'epístola, i un absis amb algunes arcuacions cegues.

De Santa Anna tornarem al collet rocallós, des d'on iniciarem el retorn pel mateix camí de vinguda. Ara bé, si hom vol seguir fins a cal Castelli i el coll de Comiols, pot fer-ho així:

Des del collet rocallós, guanyar la careneta al nord; i, per un ample camí que passa a frec d'unes arnes, es manté aquesta orientació, tot avançant entre l'alzinar. Es canvia de vessant i s'entra en terres de conreu, revoltant una ampla coma.

2 h. 50 min. (20 min. des de Santa Anna). Cal Castelli de Montadó (1.020 m), important pagesia habitada. Del costat de la casa surt una bona pista particular que, en 4,5 Km puja al cap de la serra, on troba la carretera procedent de Sant Salvador de Toló. Anirem per aquesta carretera, a mà dreta, uns 700 metres.

3 h. 50 min. (1 h. 20 min., des de Santa Anna). Coll de Comiols (1.105 m), per on passa la carretera de Trep a Artesa de Segre.

NOTA: M'han facilitat dades per a la preparació d'aquest treball a cal Castelli, de Montadó. I molt especialment, n'he rebut del senyor Delfi Solé, de Lluçars. A tots ells, el meu agraïment.

Cova o balma de Gramenet. El forn de coure pa. (Foto: M. Cortès.)



VISIÓ HISTÒRICA DEL MONTSANT(*)

Modest Montlleó i Espasa

LA PREHISTÒRIA

Les troballes de possible classificació paleolítica no hi abunden tant com les del neolític i eneolític. Tenen importància els tallers de sílex a l'aire lliure i els materials trobats a les balmes, coves o abrics naturals, ja siguin en enterraments o en els camps d'urnes cineràries de les obagues del Montsant. Allò que encara no s'hi ha descobert són pintures rupestres, si bé sembla que s'hi han trobat roques gravades amb signes cabalístics. Cal creure que els homes de l'edat de bronze i del ferro habitaren també aquesta zona, encara que no en trobem vestigis.

LA HISTÒRIA

Caldria considerar el Montsant com una frontera de pedra entre els cosetans i els ilergetes, més enllà de la serra La Llena. Hom diu que els romans tenien ramades als peus del Montsant meridional; i s'ha trobat escrit que *Tarraco* s'alimentava de la carn dels ramats que pasturaven per indrets propers a Cornudella. Cal pensar que la cèlebre Via Augusta tenia una variant que enllaçava *Tarraco* amb *Ilerda*, passant per Ulldemolins: un camí que, anys a venir, farien servir els comerciants per portar aliments de la costa a l'interior. Encara avui, d'un camí que traspasa Les Garrigues se'n diu «Camí dels pescaters»; o sigui que, setmanalment, arribava peix fresc, de la costa, a Lleida.

ELS MUSULMANS

Els sarraïns, alarbs (o com vulguem anomenar-los) varen estar establerts a Albarca, La Morera i Siurana amb tota seguretat, i probablement a Ulldemolins i Serra La Llena, on hi ha unes ruïnes que, de sempre, se n'han dit la «Torre dels moros». El segle IX, els musulmans es van haver de retirar del camp de

Tarragona, foragitats pels francs, i s'establiren a les muntanyes de Prades, on feren de Siurana un baluart inexpugnable, a causa de la seva privilegiada situació. Alguns pobles d'aquestes rodalies tenen noms ben serrains: Alforja, Albiol, Almoher, Aleixar, Alcover, Avimbodi i Avinaixa. Siurana fou la residència de l'emir, el cap de l'emirat del seu nom. De fet, en aquell temps, el Montsant era una muntanya poc coneguda. Sabem, això sí, que els moros l'anomenaven AL-BARCA. El nom actual de la muntanya vindria per haver-la escollit uns homes de gran misticisme i forta religiositat per tal de viure-hi una vida contemplativa i d'oració.

L'ermita de Sant Bartomeu de Fraguerau, entaforada en un racó de la Serra La Llena. (Foto: Joan Buyse).



LA RECONQUESTA

Ací comença la més coneguda història del Montsant i dels seus encontorns. Els comtes-reis de Catalunya conquistaren les places fortificades de Tortosa i Lleida, i començaren a pensar en el setge a Siurana. Per això s'apropen a la Conca de Barberà, al coll d'Alforja, al Coll de la Teixeta i comencen a enfilar-se pel bosc de Poblet. Apropats a les cingleres, decideixen aïllar Siurana, i comencen un setge de molts mesos. Sembla que la conquesta va ser possible gràcies a la traïció d'un jueu que vivia, amb la seva família, a Siurana. Aquest hi va facilitar l'entrada de les tropes cristianes, a canvi de respectar-los la vida i les pertinences. L'any 1153 queia Siurana, i totes les terres prioratines passaren a Albert de Castellvell, un dels cabdills de l'assalt i conquesta de Siurana.

Ara bé: el Montsant no té res a veure amb aquesta conquesta. Continua essent una muntanya ignorada per a molts i refugi d'uns quants anacoretes que s'hi sentien segurs.

REPOBLACIÓ

L'any 1159, la vila de Prades ja tenia carta de població, i el 1166 l'obtenia Ulldemolins. La caiguda de Siurana donà peu a establir-se a Pobolada, l'any 1163, uns frares de l'orde del Cister que, anys després, fundaren la Cartoixa d'Escaladei. Aquesta cartoixa, la primera de l'orde a la Península Ibèrica, fou una comunitat religiosa important i amb notables suports econòmics de la cort: arribà a tenir l'administració dels termes de set pobles, repoblats de vinya. A part, va regir el destí de molts prioratins, i de molts santuaris i ermites, fins l'any 1835, quan va arribar l'exclaustració. El

(*) Conferència del senyor Modest Montlleó i Espasa, pronunciada a la Sala d'Actes del Centre Excursionista de Catalunya el 6 d'abril de 1984, en atenció als seguidors del Cicle d'excursions «EL MONTSANT D'EST A OEST» que va recórrer les Muntanyes de Prades, el Montsant i Serra La Llena.

Montserrat, a partir d'aquell moment, de l'assentament dels cartoixans als peus dels cingles alterosos, passarà a acollir molts anacoretes, que ens el faran conèixer millor, si bé només serà el Montsant dels repeus o de les valls properes a la muntanya. El Montsant ja no es coneixerà per Al-Barca: les cartes de població de les viles de l'entorn l'anomenen *Monte-Sancto*.

El Montsant ja comença a tenir una història propia. Però la Cova Santa encara no havia estat divulgada: encara tenia totes les estalagmites i estalagmites. Més tard, ens diran que va ésser refugi d'anacoretes; però aquesta versió costa de creure si hom coneix l'estructura de la Cova, tostemp amb un índex molt alt d'humitat.

A Arnau de Salfors se li atribueix la creació del Monestir de Bonrepòs, actualment conegut com Mas de Sant Blai, dins del terme de La Morera. Allí es va establir una comunitat religiosa femenina, de l'orde del Císter, i en fou abadessa la vídua del rei Martí l'Humà, Margarida de Prades.

Després del comte de Prades, el Montsant i les terres termeneres foren de la casa ducal dels Cardona. I, finalment, per casoris, passà als Medinaceli. Aquesta família encara té avui propietats al Montsant. No fa molts anys, cediren les ruïnes del castell de Falset a l'església de la vila.

ELS ANACORETES

Fra Guerau Miguel comença una vida de solitud en un racó de la serra La Llena, conegut com *Ruinae Montis*, cap a l'any 1160. Aquest racó, avui es coneix com a Racó de sant Bartomeu. Primerament, el frare va viure en una cova, on encara hi ha un degotall d'aigua cristal·lina, fins que es va construir l'ermita. La fama de santedat de fra Guerau va arribar lluny: ens en parla Josep de Valls, primer historiador d'Escaladei. Relata que Dona Sança, muller del rei Alfons I, es trobava a Casp, enllitada a conseqüència d'un mal part. Fou enviat a cercar i, ja davant la malalta, va resoldre el cas satisfactòriament mitjançant unes oracions. La reina, com és natural, el volia retenir a la cort; però ell va demanar de tornar a la seva cova. Aleshores, la reina el va voler obsequiar. Però solament va acceptar la propietat del terreny que ocupava, per tenir la seguretat que ningú no le'n podria treure. En morir fra Guerau, la propietat va passar a la cartoixa d'Escaladei. Anys després, hi hauria un plet entre el municipi d'Uldemolins i la Cartoixa: el van guanyar els ulldemolinencs, a canvi de terres del Montsant, més properes a la Cartoixa.

Sant Antoni d'Uldemolins, situada a l'obaga del Montsant. (Foto: Raul Borràs.)



Fra Jeroni de l'Albi va escollir el lloc conegut per ermita de Sant Antoni cap a l'any 1556. El lloc era ombríu, i hi naixia una font d'aigua amb virtuts curatives. Aquesta obaga montsantina encara seria escollida per un altre anacoreta. L'ermita va ser dedicada a Santa Bàrbara, a l'esguard de la Punta de la Galera, del racó de la Polleria i de coll del Prat. Després d'uns anys, quedaria ampliada la primitiva capella i amb una nova devoció: a Sant Antoni. I aquesta, amb el temps, va substituir la devoció primitiva. Fra Jeroni de l'Albi va morir precisament a la vila d'Albi, on va anar per tal d'assistir a l'enterrament d'un familiar proper, i hi va agafar la pesta.

Fra Llorenç Julià va arribar al Montsant des de València, amb una imatge del Sant Crist de gran dimensió carregada a coll. La llegenda afegeix que era parent del comte de Prades. De fet, va venir a ocupar la vacant de fra Jeroni. Fra Llorenç, no obstant, com que

portava deixebles, es dedicava majorment a seguir el territori i a fer d'almoïner. Entre les seves descobertes, trobà una cova en el lloc on hi ha l'ermita de Santa Magdalena i va deixar de pernoctar a l'ermita de Santa Bàrbara; deixà aquesta ermita i la de Sant Bartomeu per els seus deixebles. En morir, l'any 1580, va ésser enterrat a la capella de Santa Anna, de l'església parroquial d'Uldemolins.

El pare Francesc Palau i Quer era fill d'Aitona i, quan tenia quaranta anys, decidí retirar-se al racó de Sant Bartomeu. La impressió que li van causar aquell conjunt de bel·leses les va escriure en una carta a unes monges carmelitanes de Barcelona. No obstant, un dia va tornar accidentalment a ciutat i optà per romandre-hi en pro d'activitats apostòliques que, en aquell moment, considerà de preferència. Avui, una inscripció a la roca ens recorda el seu pas per Fraguerau.

La cartoixa d'Escaladei, als peus del Montsant, cap a l'any 1920. (Foto: Francesc Blasi i Vallespinosa, arxiu C.E.C.).



L'església romànica de Siurana. (Foto: Jordi Turon).



L'últim ermità potser seria el **Dr. Miquel Vidal i Lecha**, que va escollir la vall de les Cavaloques i l'ermita de Sant Miquel per a romandre-hi els últims anys de la seva vida, lliurat a l'estudi del Montsant des de diversos aspectes. Va morir l'any 1968.

HISTÒRIA CONTEMPORÀNIA

Les guerres de Felip V, o contra Napoleó, la guerra carlista o l'última guerra civil, no afectaren gens el Montsant; sempre ha viscut al marge de conflictes bèl·lics. Només sabem que, l'any 1810, el general O'Donnell es va atrevir a passar pel congost de Fraguerau, camí de Montblanc, on va tenir una trobada amb els gavatxos.

El Montsant també ha estat refugi d'homes abrandats per altres ideals; per exemple: Joan Barceló («Carrasclet»), el Llarg de Copons, el Favota, el nen de

Prades, el Cercós, el Ramon Grau de La Morera, etc. Aquesta estada d'anacoretes i cabdills revolucionaris féu despertar en el poeta Ventura Gassol l'interès d'incloure'ls en un poema dramàtic, intitulat *La Dolorosa*, l'acció del qual es desenvolupa entre la cova de fra Llorenç i la vila d'Ulldemolins.

El Montsant és la muntanya més representativa del Priorat històric, del geogràfic i de la denominació dels vins d'origen. La seva capital, Falset, es troba allunyada del Montsant i amb pocs accessos fàcils; això fa que els pobles de la perifèria, per a tot vagin a Reus.

La serra La Llena separa el Priorat de Les Garrigues i, a la vegada, la província de Tarragona de la de Lleida. No obstant això, una bona porció del terme municipal d'Ulldemolins s'endinsa vers la comarca de Les Garrigues; d'aquí ve que, molts pagesos, quan van a treballar un tros en aquella contrada, diguin: «Vaig a la Garriga».

LLIBRES QUE RECOMANEM

- Scala-Dei.** De Josep Iglésies. Biblioteca Selecta 1957. 2.^a Edí.
- Siurana.** Narracions de Josep Iglésies. Ed. Barcino. 1960.
- Llibre de Prades.** De Torrell de Reus. Ignaci Planas. 1982.
- Notícia de Siurana de Prades.** D'Eufemià Fort i Cogul. 1975.
- Guia del Priorat.** De Joan Asens. 1981.
- Ulldemolins.** De Josep Lladonosa. 1981.
- La Vall d'Ulldemolins.** De Modest Montlleó. 1980.

ALGUNES CURIOSITATS INTERESSANTS

L'ermita més alta del Montsant: la de la Mare de Déu de Montsant (1.040 m).

La població a més altitud: Albarca, a 815 m.

La població amb més habitants de l'entorn del Montsant: Cornudella, 950 h.

La primera excursió al Montsant: l'any 1883, portada a terme per l'Associació d'Excursions Catalana.

El riu més important: El Siurana, que desemboca a l'Ebre, prop de Garcia.

El manantial més espectacular: Fontalba, que es despenja uns 300 m.

La font de més cabal: la font de La Gleva, a l'entrada de Fraguerau.

La cova més important: La Cova Santa, situada a la Serra Major.

Els graus més difícils per ascendir al Montsant: Barrots, Carrasclet i l'Escletxa.

Un lloc bucòlic i paradisiac: el Clot del Cirer.

Un indret que cal conèixer: el Toll de l'Ou.

Una meravella de pedra: el congost de Fraguerau.

Una vall amb caràcter propi: La Vall d'Ulldemolins.

L'anacoreta més famós: fra Guerau Miquel, que ha deixat el seu nom al congost.

L'anacoreta que ha merescut un poema dramàtic: fra Llorenç Julià.

Un pi excepcional: el pi de la Carbasseta.

Un centpeus de camí: el barranc dels Pèlgs.

Un lloc que clama un arranjament a fons: la cartoixa d'Escaladei.

Una ermita moderna: l'Assumpta, de Poboleda.

El cim més alt del Montsant: Roca Corbatera, a 1.166 m.

Un camí antic poc freqüentat: el Camí dels Cartoixans.

Uns gorgs insòlits: Les Cadolles Fondes.

El mineral més abundant: el sílex.

On l'excursionista pot trobar més hospitalitat: arreu dels pobles de l'entorn del Montsant.

D'uns anys ençà, amb la finalitat d'estendre els nostres coneixements geogràfics i culturals més enllà de les terres catalanes, m'he acostumat, amb la meua muller, a realitzar un viatge en vehicle particular, durant el bon temps, d'una a dues setmanes de duració, per terres d'Espanya i de França, alternativament. Aquests viatges han esdevingut per a nosaltres com una mena d'obligació que s'imposa amb l'arribada de cada nou estiu. Amb temps suficient, com més millor, seleccionem la regió, alguns indrets de la qual de vegades fa temps que ens neguitegen; n'estudiem els itineraris més adients i confeccionem un programa que no resulti massa atapeït i permeti de visitar allò més suggestiu de les regions escollides. Aquest sistema ha donat bon resultat fins ara, i així hem anat fent viatges molt interessants a diferents regions espanyoles i franceses; perquè el cotxe propi permet una autonomia de desplaçaments força completa si, a més, es combina amb alguna prolongació a peu, quan les pistes d'aproximació s'acaben i l'objectiu no hi queda massa allunyat.

En projectar viatges o sortides turístiques, hauríem de recordar que, per als barcelonins, moltes regions franceses queden més a prop que altres d'Espanya; i, és el cas de les poblacions més sobresortints de la Provença, amb la qual han existit importants vincles històrics: es troben més a prop que la majoria de províncies espanyoles. Només vull destacar que, de Barcelona a Nîmes, Aurenja, Avinyó i Arle hi ha, respectivament, 407, 503, 476 i 415 Km., i que Madrid és molt més lluny. D'aquí ve la facilitat que trobem per a conèixer el país veí.

Un dels més interessants dels nostres viatges, el qual considero a la vegada dels més complets, fou el de l'any passat, que ens dugué per terres occitanes (amb la finalitat de visitar els abundants monuments de la França romana, concretament de la Gàl·lia Narbonesa), combinat amb una etapa que ens va introduir al cor dels Alps, les grans muntanyes del centre d'Europa i, de tornada, ens permeté recórrer curiosos indrets de La Camarga, aquest

VIATGE PER L'ANTIGA GÀL·LIA NARBONESA

Joaquim Bordons i Serra

Des de la plataforma superior de La Tour Magne s'assoleix la millor panoràmica de Nîmes. (Foto: Joaquim Bordons.)



parc natural de gran interès botànic i zoològic de la desembocadura del Roine. Malgrat les abundoses referències documentals i verbals que teniem d'aquestes zones, he de dir que la realitat va superar amb escreix totes les expectatives.

Per això, i creient-ne interessant la divulgació, he volgut exposar en aquestes ratlles allò més destacat del que vàrem veure, sense pretendre descobrir res als qui ja ho coneuguin.

Les construccions romanes concentrades entre Nîmes, Aurenja, Arle i el Pont del Gard són tan nombroses i d'una monumentalitat tan notable que només una visita detallada permet d'apreciar-ne la vàlua.

LA PROVENÇA ROMANA

El nom de Provença ve del temps de la «*Provincia*», en la qual els romans exerciren una gran influència durant cinc segles i hi deixaren, com a testimoni, un elevat nombre de monuments extraordinaris, algun dels quals es conserva meravellosament.

La nostra primera visita, després d'un

qualificatiu de «Roma francesa».

L'Amfiteatre (*Les Arènes*), bellament situat i destacat al centre de la població, és magnífic, encara que no és dels més grans (ocupa el 20^e lloc del món romà) i, probablement, és el més ben conservat. Recórrer les seves galeries circulars, les arcades, els centenars d'escaleres i passadissos per anar d'un lloc a l'altre és, ara, una aventura. I no deixa de sorprendre saber que, en aquells temps, els 20.000 espectadors que hi cabien podien evacuar-lo en 5 minuts.

Actualment s'hi fan curses de braus. L'anomenada **Maison Carrée** és un dels temples millor conservats; sembla que és així gràcies a haver tingut una constant utilització; és d'una gran harmonia de línies i un exemplar romà d'influència grega, únic. Tots dos monuments són de l'època d'August. A poca distància de la catedral es pot veure la **Porta d'August**, amb quatre obertures, força destruïda, que ens recorda el pas de l'antiga muralla romana que, segons que diuen, tenia 7 Km de llargada. En els esplèndids **Jardins de La Fontaine**, obra del segle XVIII, s'hi troba el **Temple de Diana**, també bastant deteriorat i la **Font de**

arriba al **Pont del Gard**, un dels monuments més extraordinaris de la Roma antiga. L'aqüeducte és situat en uns paratges frondosos i selvàtics del riu, i és de dimensions gegantines; té una altura total de 50 metres i tres pisos d'arcades; l'amplada màxima, a la part inferior és de 6 metres; i la llargada màxima, a la part superior, de 275 metres amb 35 arcades. Aquest pont, construït l'any 19 a. C., era part d'un aqueducte que portava les aigües a Nîmes. L'obra és grandiosa, impressionant, molt visitada pels turistes actuals i admirada per artistes i escriptors de totes les èpoques.

AURENJA (Orange). Fou una important colònia romana (*Arausio*) i ara és una vila de 26.000 habitants, força visitada pels seus monuments. El **Teatre romà** és extraordinari; conserva un mur escènic impressionant, de 103 m de llargada i 36 m d'altura, i en ell hi ha l'estàtua d'August, de 3,55 m. Tenia una capacitat per a 7.000 espectadors i, actualment, s'hi fan importants representacions. L'**Arc de Triomf**, que es troba a la sortida de la carretera que es dirigeix al Nord, és un dels més ben conservats de l'antiguitat; construït vers l'any 25, està ricament decorat, amb la representació de gestes d'aquell temps. Al costat del teatre romà s'han trobat, a més, abundants restes del **Gimnàs**, que tenia 400 m de llargada i 80 m d'amplada, del **Capitolí** i del **Temple**, en els quals s'està treballant actualment.

VAISON-LA-ROMAINE. És a 27 Km d'Aurenja, i fou la capital d'una tribu cèltica, convertida pels romans en una de les viles més riques de la Gàl·lia. Actualment té 5.000 habitants. Fortament destruïda durant les invasions bàrbares, els seus habitants van desplaçar-se a la part més alta, però tornaren a poc a poc a la part vella. El 1907 s'hi van començar els treballs de desenterrar les ruïnes, en les quals hi ha vestigis de carrers, edificis, pòrtics, frescos de 2.000 anys enrera, a més del **Teatre**, més petit que els d'Arle i Aurenja.

ARLE (Arles). Fundada pels grecs de Marsella (com Empúries) i, més tard, capital romana (*Arlate*), és situada en un lloc privilegiat del delta del Roine, i és un important mercat agrícola. Te uns 50.000 habitants i en el seu interior s'hi conserva una quantitat sorprenent d'obres antigues. L'**Amfiteatre** (*Arènes*), dels més antics del món romà, és encara més gran que el de Nîmes, amb capacitat per a 25.000 persones i unes dimensions de 136 x 107 metres. Encara que hi ha desaparegut el ter pis d'arcades, està força ben conservat i hi sobresurten tres torrellons de l'edat mitjana, des dels quals hom té una bona vista de la ciutat. També s'hi celebren curses de braus i la popular cursa de la «*cocarde*». El **Teatre**, de l'època

L'aqüeducte de Pont-du-Gard, del segle I a. C., es manté gairebé intacte i és una de les més grandioses construccions romanes. (Foto: Joaquim Bordons.)



llarg quilometratge i abans d'entrar a la regió, fou a MONTPELLIER, important ciutat universitària del Llenguadoc, que, a més d'altres coses interessants té un magnífic Jardí Botànic i un parc, en el qual destaca el Castell de les Aigües, on s'inicia un llarguíssim aqueducte.

Però no és fins arribar a Nîmes que tenim el primer i més important contacte amb la França romana.

NÎMES. Situada als límits del Llenguadoc i La Provença, és una ciutat de 135.000 habitants, força activa i modernitzada, amb un conjunt de monuments que li han valgut el

Nemausus, origen del nom de la ciutat. Els jardins, creuats per una bona xarxa de camins, constitueixen un magnífic parc que s'estén per un turó coronat per un altre monument romà important, la **Tour Magne**. Aquesta torre era la més important de la muralla; per una escala interior de 140 esglaons s'arriba a una plataforma que ofereix una bona panoràmica de Nîmes i voltants. La **Catedral**, del segle XI, fou reconstruïda quasi totalment el segle passat. A Nîmes hi ha aeroport.

Entre Nîmes i Aurenja, a poca distància de Remoulins, una carretera



d'August, com el d'Aurenja, ha sofert grans espoliacions, i, en segles passats les seves pedres es van anar utilitzant per a noves construccions; del conjunt de restes, destaquen dues boniques columnes corínties senceres, conegudes com «**les dues vídues**», i hi poden apreciar-se encara les proporcions que tenia el teatre, amb cabuda per a 10.000 persones. Entre les seves restes, l'any 1651, s'hi va trobar la famosa **Venus d'Arle**, avui instal·lada en El Louvre, de París, i altres magnífiques escultures. Una còpia d'aquesta Venus es pot veure a la planta baixa de l'Ajuntament de la vila. Al teatre, actualment s'hi celebren espectacles i celebracions diverses; en destaca el prestigiós Festival del mes de Juliol. En els moments de pocs visitants, el recinte ofereix l'encant d'un lloc de repòs sobre l'herba.

Unes **Termes** de grans proporcions, de l'època de Constantí, són altres restes d'aquella època. Als afores hi ha la cèlebre **necròpoli** paleocristiana **dels Alyscamps** que, entre els segles IV i XIII, fou una de les més importants del món; i, a la plaça de la República, s'hi aixeca un **Obelisc** egipci, que fou trobat en aquesta població.

Dos interessants **museus**, un d'art pagà, que conté escultures i mosaics dels segles I al III, i l'altre d'art cristià, en el qual s'exhibeixen sarcòfags de

El teatre romà d'Arle, de l'època d'August, es troba molt espoliat; però les «dues vídues» de marbre es mantenen dempeus elegantment. (Foto: Joaquim Bordons.)



gran valor, i de l'interior del qual, per una escala, es té accés a una galeria subterrània o criptopòrtics del segle I aC., de 90 metres de llargada, veritables catacumbes, que servien de dipòsit de gra, són altres importants col·leccions artístiques que enriqueixen la ciutat. Es interessant el **Museu Arlaten**, dedicat a la vida i costums provençals, que fou creat per Mistral l'any 1896. I, finalment, cal destacar la petita catedral de **Saint Trophime**, una obra d'art del segle XII,

Façana de Sant Trófim, d'Arle, del segle XII, ricament esculpida. (Foto: Joaquim Bordons.)



de gran valor, especialment la delicada façana romànica i el claustre, meitat romànic i meitat gòtic, veritables obres mestres del seu temps.

El gran pintor holandès Vincent Van Gogh va instal·lar-se a Arle, el 1888, atret pel color i la llum de la Provença, i va pintar-hi una gran quantitat de paisatges i altres obres que constitueixen una part important de la seva producció. Durant uns mesos el va acompanyar el també famós Gauguin.

Veritablement, Arle fou una sorpresa en molts aspectes.

AVINYÓ (Avignon). L'antiga *Avennio* dels romans, coneguda com la «Ciutat dels Papes», és només a 27 Km d'Aurenja i a 40 d'Arle. Es una ciutat totalment emmurallada, i un centre comercial i turístic sempre animat, amb 93.000 habitants. El seus carrers estrets, animats per una gernació constant, s'estenen als peus del turó anomenat *Rocher des Dômes*, convertit actualment en uns jardins ben atesos i aterratsats que, a la part més alta, ofereixen una vista magnífica sobre el Roine i més enllà. Destaca, als peus, el vell *pont de Saint Bénézet*, més conegut pel **«Pont d'Avinyó»** de la cèlebre cançó, que tenia una llargada de 900 metres; ara, només en queda una part.

El **Palau dels Papes**, edificat sobre l'extrem més baix del *Rocher*, i la gran esplanada que té al davant, on forma una gran plaça, constitueixen la part més important pels turistes. El Palau té un aspecte grandios; alguna de les torres supera els 50 metres d'altura. Fortalesa i palau a la vegada, consta de dues parts: el Palau Vell, obra de Benet XII, d'una gran sobrietat, i el Palau Nou, fet per Climent VI, d'un gòtic més artístic i fastuós. El conjunt és un autèntic laberint de corredors, sales i

Vista del grandios Palau dels Papes, d'Avinyó.
(Foto: Joaquim Bordon.)



capelles, gairebé buides de mobiliari i decorat. Al seu costat, i tocant els Jardins, la **Catedral des Dômes**, aixecada el segle XII, també es destaca pel seu tamany i per la cúpula que en cobreix el creuer. Al fons de la plaça del Palau, hi ha el **Petit Palau**, edificat el 1317, on visqueren personatges com César Borja, el 1498, Francesc I, el 1533, i Anna d'Àustria i el Duc d'Orleans, el 1660. S'hi guarden importants pintures de les escoles d'Avinyó, de Venècia, de Siena i de Florència, i algunes escultures.

A poca distància del Palau dels Papes, la **Plaça del Rellogge**, amb el **Teatre i l'Ajuntament**, del qual sobresurt la Torre del Rellogge, gòtica, amb dos personatges que toquen les hores, constitueixen el centre ciutadà, animat per cafès i restaurants amb taules a l'exterior, que es prolonga al llarg del *Boulevard de La République*, una de les poques vies urbanes de certa amplada, plena de magatzems i botigues, al final de la qual s'obra la Porta de la República, la més important de la completíssima muralla del segle XIV.

Com he deixat dit, el nostre viatge va continuar fins als Alps, passant per bells paisatges i poblacions entre muntanyes cada vegada més dretes, boscos i verdor, que no és ara el moment de ponderar ni descriure, malgrat la meua forta inclinació per les muntanyes i el paisatge, perquè en fer-ho allargaria extraordinàriament aquest article i el meu propòsit aquesta vegada era parlar solament de les poblacions més destacades que vam visitar a la Provença i, en especial, de l'herència que hi havien rebut de Roma. De la nostra excursió pels Alps en parlaré en un segon article que preparo.

A la nostra tornada, doncs, i per

diferent ruta, vam tornar a la Provença i ens vam dirigir a una comarca de la qual havíem sentit parlar i que, des de diferents punts de vista, ens semblava de gran interès: La Camarga.

LA CAMARGA

La Camarga, a la part sud-oest de la Provença, és l'obra del Roine i del treball de l'home. Formada pels al·luvions portats pel riu i dipositats cada vegada més avall al llarg dels segles, s'estén entre els dos braços que forma el riu: el Roine Gran i el Roine Petit. Com totes les zones deltaïques, és plana, pantanosa, sorrenca, amb petites dunes entre les quals es formen aiguamolls i estanys d'aigua salada, drenats per canals i protegits per alguns dics. És molt poc poblada, si bé alguna vila és força interessant. I, com a terra ben individualitzada, manté arrelades les seves tradicions.

Des d'Arle a la petita població de l'Albaron, ja en ple Parc Natural de la Camarga, només hi ha 15 km i tot seguit s'entra a la zona d'estanys i aiguamolls del gran delta. Venint d'Arle, i abans d'arribar a l'Albaron, al Mas del Pont de Rousty, hi ha un **Museu** dedicat a la comarca, en el qual se'n recopila la història. A l'Albaron es pot veure una torre del segle XIII, del temps que fou plaça forta, i poca cosa més.

L'estany de **Lo Vacarès** (Vaccarès), a uns 6 Km. de l'Albaron, és el més extens de la comarca: amb els seus voltants, constitueix una rica reserva botànica i zoològica. A part dels ramats de cavalls, toros i bous, és una reserva d'ocells, (ànecs, flamencs rosats i garses, etc.) que, des de la carretera, es poden veure en agrupacions, així com s'hi pot veure la rica vegetació que creix a les seves vores. Els toros braus de raça camarguesa, negres i àgils, es destinen al joc de la «cocard» i a «les corridas» típiques de la regió. La carretera, que gairebé el circumval·la, ben empedrada, passa per algunes cabanes i s'apropa a petits miradors sobre l'estany, que permeten d'obtenir-ne un bon cop d'ull.

A l'extrem més occidental de la comarca hi ha la població principal i la més interessant.

AIGÜESMORTES (Aigues-Mortes). És una vila de 4.500 habitants, totalment envoltada per una muralla de forma rectangular, de carrers rectes i estrets, traçats en quadrícula, i amb edificis d'anys enrera que ens fan retrocedir a l'edat mitjana. Fou el rei Sant Lluís (Lluís IX) qui va impulsar la formació d'aquesta vila i va aixecar-ne la muralla el segle XIII per a defensar-la. El 1248 es van reunir a Aigüesmortes les 38 naus que es dirigien a la VII Croada. El 1269, s'hi va

aturar el rei Jaume I. A mig segle XIV, la ciutat tenia 15.000 habitants; però, en anar-se'n allunyant la mar, va anar declinant. Ara és una vila-reliquia, d'un gran atractiu per l'originalitat del seu conjunt, molt turística, però tranquil·la.

Entrant-hi per la porta anomenada de *La Gardette*, al davant de la qual hi ha un ample aparcament i un passeig exterior, s'enfila un carrer ple de botigues que va dret a la plaça de Sant Lluís, centre de la vila sempre animat, on s'aixeca l'estàtua del rei-sant. Si en passar per aquella porta, es gira immediatament a la dreta per dins de la muralla, es passa per una esplanada amb una fila d'hotels moderns. I, al final, es topa amb la torre de Constança, la més alta i destacada de les sis que té el recinte, edificada pel rei-sant com a primera mesura de defensa del lloc. La història d'aquest torrelló va lligada també a la de presoners templaris, hugonots, polítics i religiosos. Des de dalt de la torre, hom pot contemplar la vila i els voltants. Hi ha un port de pescadors.

(A *Aigüesmortes*, a més del gran interès de la visita, ens vam trobar amb el desagradable problema de quedar-nos sense moneda francesa. En efecte; pel camí d'anar-hi vam anar gastant la moneda que portàvem i, en arribar a les seves portes, vam omplir el dipòsit de benzina. A l'hotel, per cert abastant car, volgueren cobrar per endavant l'habitació i l'esmorzar i, per sopar, vam acabar els francs. Els altres hotels eren plens. En el mateix hotel em van dir que, l'endemà, podria canviar en els bancs de la població. Però, amb la nostra sorpresa, els bancs no obriren perquè era dissabte. Com que la cosa tampoc s'hauria pogut solucionar el diumenge, vam haver de marxar sense fer-hi cap compra; i, allò que més vaig lamentar, sense adquirir ni una sola de les boniques postals que havia vist a les botigues. El problema, amb la inevitable intranquil·litat que una semblant situació produeix, va durar fins arribar a les primeres barraques d'El Voló, on ens van canviar, moneda, i vam poder menjar quelcom a les quatre de la tarda; perquè, ni a Montpeller ni a Perpinyà, no hi havia cases de canvi obertes.)

Fet aquest incís, acabaré dient que a poca distància d'Aigües-mortes es passa pel *Grau-du-Roi*, una estació balnearia de 4.000 habitants i amb port de pescadors. I, seguint la carretera, molt propera al mar, s'arriba a *La Grande-Motte*, ja fora de la comarca i també de la regió, una urbanització turística de gran modernitat, amb amplis carrers i edificis piramidals d'una curiosa originalitat, excel·lentment equipada.

Després, la tornada ja no és més que un anar davant els quilòmetres, amb breus parades per tal de resoldre (sense èxit) la qüestió del canvi, i acabar el viatge.

MONTSEC

(Vilanova de Meià)

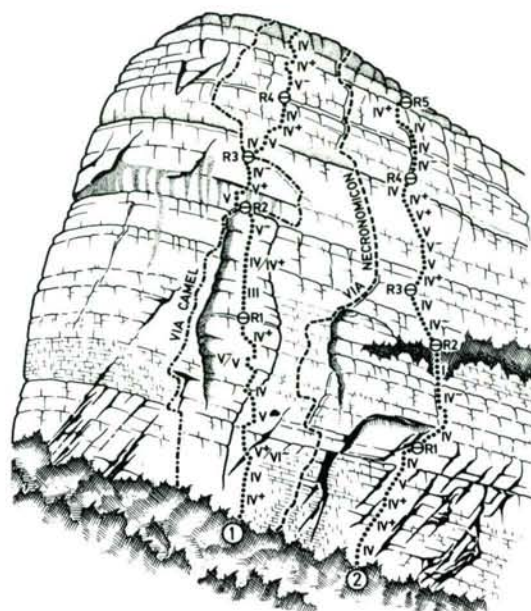


Via «Ferran Olivé»
140 m. ED A₃

1.^a asc.: 9 desembre 1984
per: F. Martínez, Joan Olivé
i F. Comulada

MONTSEC

(Vilanova de Meià)

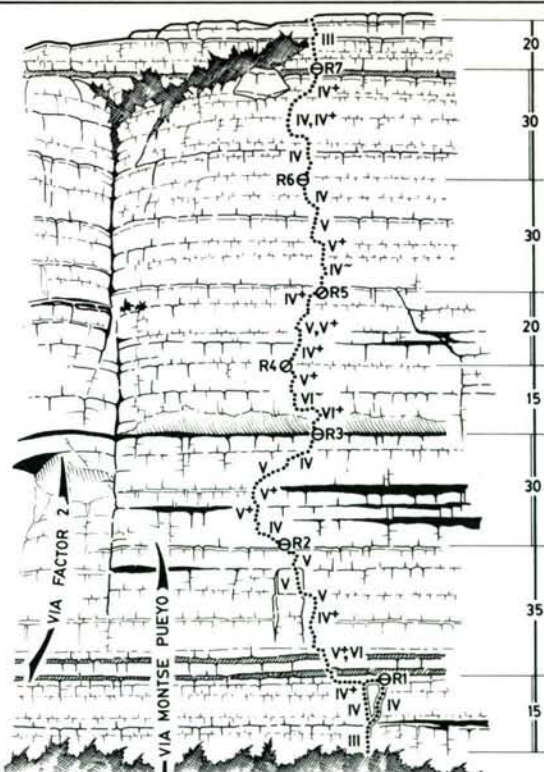


1 Via «Sol Rogent»
150 m. MD
2 Via «Cabra Blanca»
150 m. MD

1.^a asc.: 16 setembre 1983
per: Jordi Pallàs i Emilio Ortega
1.^a asc.: 14 octubre 1984
per: Albert Gómez, Jaume Real
i Remi Bresco

MONTSEC

(Vilanova de Meià)

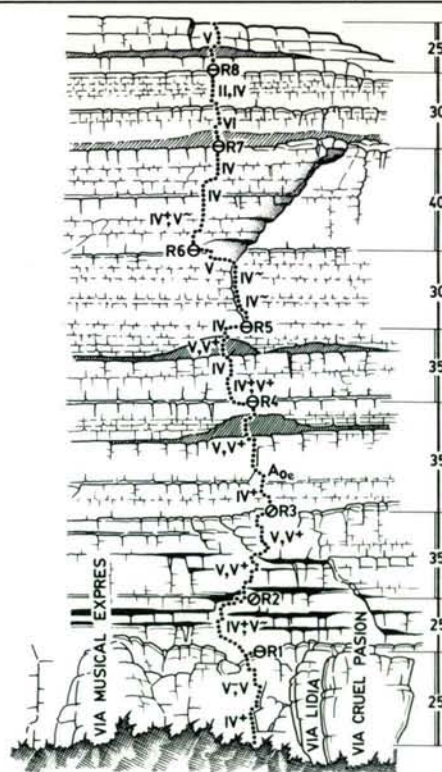


Via «Papisuca»
175 m. ED

1.^a asc.: 15 desembre 1984
per: Francesc Panyella, Miguel Picallo,
Francesc Suñol i Enric Camacho

MONTSEC

(Vilanova de Meià)

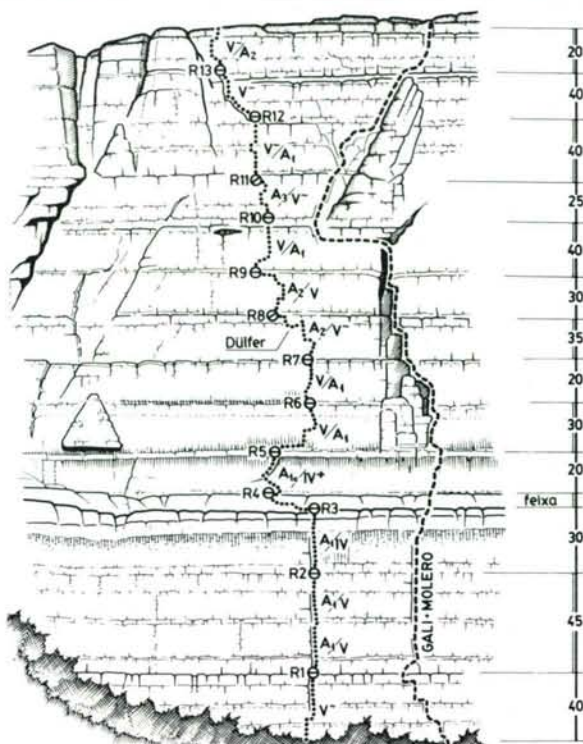


Via «Cabaret Galàctic»
200 m. MD

1.^a asc.: 16 desembre 1984
per: Xavi Bonet, Jordi Llobera, Joan Llasera,
Toni Llasera, Jordi Sunyer i Tati Vilar

MONTSEC

(Roca Regina)

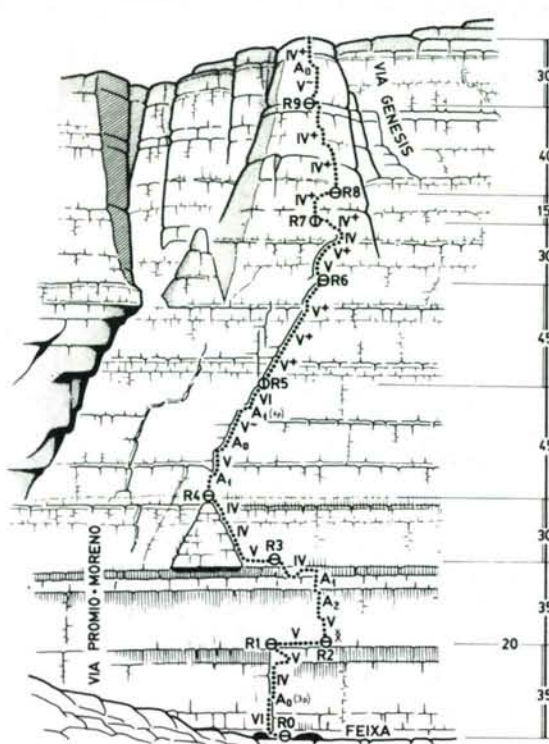


Via «Génesis»
415 m. MD A₃

1.^a asc.: 26-28 maig 1983
per: Pinki i Jesús Galvez

MONTSEC

(Roca Regina)

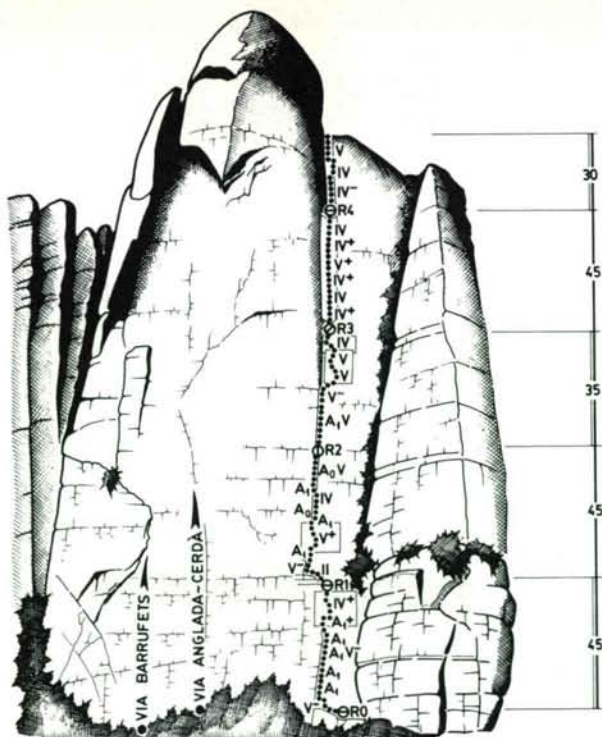


Via «Trópoma»
325 m. MD A₂

1.^a asc.: 26-29 abril 1984
per: Pinki i Jesús Galvez

MONTSERRAT

(El Frare Gros. Paret nord)



Directa «Nacho Ruiz» 200 m MD A1

1.^a asc.: 17 novembre 1984
per: Maribel Lizarán, Fredi Parera i
Armand Ballart

ESPELEOLOGIA

Miquel Bosch i Serra

ACTIVITATS DE L'EQUIP DE RECERQUES ESPELEOLÒGIQUES

LAS FOYAS. PIRINEU D'OSCA

Aquest estiu hem acabat l'exploració de l'Engolidor de Las Foyas, que vam començar al 1982 i 1983. La via principal s'acaba a -409 m; nombroses vies secundàries s'acaben a cotes inferiors (-277, -265, -203, -200, -120 i -117 m), i el recorregut total és de 1.600 m. La cavitat és recorreguda permanentment per un notable cabal d'aigua, un fet que, unit a l'estretor que té, la fa difícil i molt perillosa en temps insegur, ja que les crescudes són extremadament ràpides i violentes. El 1983, quatre membres de l'ERE hi quedaren aïllats durant sis hores, en un dels escassos

refugis fòssils que ofereix l'avenc.

GAMUETA. PIRINEU D'OSCA

Vam continuar els nostres treballs a la zona. Aquest estiu, els resultats no han estat espectaculars. En el G-171 (-283 m), hem explorat una via lateral fins -180 m. El G-43 (-190 m) continua obstruït pel gel. Cal destacar que, actualment, es coneixen més de 150 cavitats en aquest sector.

SIERRA DE TENDEÑERA. PIRINEU D'OSCA

Prosseguim les exploracions i l'estudi científic del carst en aquesta serra, que vam començar al 1972 amb el descobriment de la Grallera del Turbón o T-1. En el límit occidental de la serra, hem acabat l'exploració i la topografia de l'avenc A-40 (una interessant cavitat recorreguda per un curs d'aigua), fins a la cota



-221 m. amb 824 m de recorregut.

També hi hem fet diversos estudis hidrogeològics, a l'avenc A-21 o Sistema Sabadell (-580 m, D = 1 Km) explorat en campanyes anteriors.

En el límit oriental, en el sector Arañonera es va acabar l'exploració de l'avenc T-97 (-109 m, D = 890 m), una cavitat que, per la seva posició i característiques, resulta fonamental per a conèixer els diferents episodis de caustificació en

aquesta serra. Igualment s'inicià l'exploració d'una nova cavitat molt prometedora, l'avenc de la Timba, o T-39, fins a -158 m.

A la Grallera del Turbón, o T-1, s'exploraren algunes ramificacions secundàries i s'hi efectuà un estudi hidrogeològic i climàtic complet.

D'altra banda, i durant tot l'any, s'han controlat els paràmetres hídrics (cabal, temperatura, conductivitat, pH, ions, ...) a les surgències del massís. Sempre que ha

estat possible, aquest treball s'ha completat amb l'estudi de les mostres preses en els claveguerons i a l'interior de cavitats. Aquests treballs representen els primers passos per a la constitució d'un laboratori d'estudis del carst d'alta muntanya, per al qual ja es disposa dels permisos necessaris.

MONTES UNIVERSALES. TEROL

Després de superar dos sifons, hem explorat i topografiat 3 Km de galeries en la Cueva de la Ubriga (El Vallecillo), dels quals més de 1,5 Km tenen un riu recorregut per un important cabal. L'origen i la ressurgència d'aquest riu és objecte d'un profund estudi hidrogeològic. La progressió en el riu continua dificultada per la presència de nous

sifons, que seran l'objectiu de les nostres properes exploracions.

ISLÀNDIA

Dos membres de l'equip, Toni Nubiola i l'autora, han portat a terme una campanya espeleològica a Islàndia, amb l'objectiu principal d'explorar un fenomen únic en el món: el **Kverkfjöll**. Es tracta d'un sistema subglacial que es desenvolupa en la gegantesca glacera

Vatnajökull, de 8.500 km², la més gran d'Europa, l'origen de la qual és, bàsicament, per l'activitat geotèrmica després d'un volcà semiactiu que hi ha sota la glacera.

Amb un recorregut de 2.850 metres de galeries, i una fondària de 525 metres, s'ha convertit en l'actual rècord mundial de profunditat en cavitats excavades en el glaç.

PRINCIPALS CAVITATS DE LA SIERRA TENDEÑERA

	Profunditat Recorregut	
Avenc S.1 - S.2	-846 m	6 Km
Sistema Arañonera (Grallera del Turbón o Avenc T.1 - C. Santa Elena) (-600,+101)	701 m	12 Km
Sistema Sabadell (A.21)	-580 m	1,5 Km
Grallera de Pico Fenez (T.38)	-552 m	
Avenc S.8	-341 m	
Avenc A.40	-221 m	
Avenc A.97	-220 m	

Una segona etapa de la campanya es va dedicar a l'exploració de diversos tubs de lava i, especialment, a l'aixecament topogràfic del sistema volcànic més gran de l'illa, el **Surtshellir-Stephanhellir**, amb un recorregut superior als 3.000 metres.

Tanmateix, i per a completar el reportatge gràfic dels aspectes més representatius del país, es va efectuar una ascensió al

Snaefells, el llegendari volcà islandès per on Jules Verne va fer baixar els seus protagonistes al centre de la terra.

Comunicació personal de Montserrat Ubach i Tarrés

(Aquestes activitats i d'altres constitueixen el nucli central de l'ESPELEÒLEG, n.º 36, que l'ERE publicarà els primers mesos de l'any proper.)

ACTES

EL REFUGI «ENRIC PUJOL» DE MONT-ROIG

Sota el massís del Mont-roig, a la vorera de l'estany Inferior de la Gallina (2.280 m) del Pallars Sobirà, s'ha inaugurat el dia 21 d'octubre de 1984 aquest refugi del tipus de bivac, d'estructura metàl·lica, bastit per la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya, com els de Baiau, Molieres i Besiberri, de la Federació, o el de Baborte de la UEC.

Porta el nom d'Enric Pujol, en memòria del soci de l'Agrupació Científico-Excursionista de Mataró, qui morí al *Broad Peak* (Himàlaia), el 1981.

A la capçalera de la Roia de Mollàs, a l'entrada de la conca dels estanys de la Gallina, els visitants del cims de Ventolau, Gallina, Estanyet i sobretot, del massís del Mont-roig, tenen en aquest refugi-bivac, una ajuda per poder trespasar millor per aquest ferm sector del Pallars Sobirà.

Des de la pista de

Tavascan a les bordes de Graus i de Quanca, se'n prolonga una de nova, però força difícil, fins a la pleta Palomera i a la font de la Costa, en el barranc del port de Tavascan.

Des de Quanca, a peu per aquesta pista, als 40 minuts hom troba, a la dreta, un estret camí que puja entre bosc, en 15 minuts més, a les properes bordes de Noarre. El camí directe de Graus a Noarre és d'1 h. 15 mn. per la valleta del Noarre.

(Avui he passat de llarg de Noarre, d'on servo el record del bon acolliment i la companyia dels vaquers Salvador i Cinto, que fa uns anys foren uns bons companys en ruta cap al Mont-roig.)

Ara, la pista ens permet pujar fins a la pleta Palomera, per emprendre a peu el dur accés pel barranc de la Roia de Mollàs. Superat el ressalt rocallós del Clot de l'Escala, i deixant de banda l'estany Llavora, s'arriba en 2 h. 15 mn. a l'estany Inferior de la Gallina.

Tenia encara ells ulls enlluernats pel feliç esdeveniment de la inauguració del xalet d'Amitges del Centre, el dissabte de la setmana passada, i, de nou, ara, vuit dies després, ens trobem reunits un bon estol d'excursionistes per inaugurar aquest refugi sota el Mont-roig.

Ens hi vam aplegar el president de la FEEC, senyor Joan Garrigós, i altres federatius, un bon nombre d'excursionistes i delegats d'entitats, entre els quals hi havia el nostre president, senyor Lluís Puntis. Ens acompanyaren a més, els bons amics, senyors Santiago Tutor i Felipe R. Huidobro, de la FEM.

El refugi del Mont-roig, malgrat la poca cabuda, és molt útil per ajudar a recórrer aquesta apartada zona de muntanya que envolta Tavascan.

Els itineraris de la nostra guia «Pallars-Alt Urgell», es faciliten i s'escursen gràcies a aquest estratègic refugi tan encertadament construït per la FEEC.

Maria Antònia Simó de Jolis

EL TÚNEL DEL CADÍ

El dia 29 d'octubre de 1984 hi hagué la inauguració oficial del túnel del Cadí, foradat sota el Moixeró. Un acte històric, presidit pel M.H. president de la Generalitat, senyor Jordi Pujol, i per autoritats provincials i locals i els directius de l'empresa.

En aquell moment quedava oberta una important via de comunicació entre el Berguedà i la Cerdanya, comarques que fins aquell moment només eren comunicades per camins de muntanya, com els llegendaris colls de Jou, el de Pendís o el del Pas del Gosolans.

El túnel és una obra de gran magnitud⁽¹⁾, realitzada per l'empresa privada PROPISA (Promocions Pirinenques, S.A.), constituïda l'any 1968 pel grup promotor, polaritzat per Joaquim Molins i Figueres, Jaume de Semir i Carroz, Albert Serratosa i Palet i Ramon Valls i Gorina.

Les obres s'iniciaren amb les concessions aportades per part de l'Estat el març de 1977, però el 1980 és coordinaren les concessions vigents dels túnels del Cadí i de Toses, i es creà el *holding* «Infraestructures de Catalunya, S.A.», amb la participació de capitals de caixes d'estalvi, institucions, entitats i particulars.

El 1981 es decidí donar prioritat a l'obra del túnel del Cadí, i PROPISA canvià el nom per «Túnel del Cadí, Concesionaria del Estado, S.A.». En ocasió del traspàs del govern central al de la Generalitat en matèria de carreteres, aquesta assumeix el caràcter d'administració concedent del Túnel del Cadí.

Quedaren al davant de l'empresa, com a president del Consell d'Administració, Eusebi Diaz-Morera i Puig-Sureda, i com a director

general, Rafael Villaseca i Marco.

Ens plau remarcar els noms dels capdavaners, però sabem que al seu costat ha treballat un estol de tècnics i obrers, identificats amb aquesta magna obra col·lectiva.

Per l'eix del Llobregat, tot deixant la vila de Bagà enrera, ens hem encarat amb les cingleres de les Penyes Altes de Moixeró, per una autovia amb agosarats i llargs viaductes, fins a la boca sur, a 1.176 m d'altitud.

Aquestes estimades i conegudes parets i canals, tan recorregudes per gent del país i pels excursionistes, ens ofereixen des d'ara un pas insòlit pel túnel del cinc quilòmetres, que ens permet de comunicar-nos fàcilment amb la comarca veïna de la Cerdanya.

Allí, a la boca nord, a 1.236 m d'alt., a la clotada del Torrent de l'Os, hi trobem les instal·lacions de manteniment, de peatge i els serveis adequats.

El peatge ens recorda, per exemple, la història dels peatges de carretera del Paborde de la Molina, o bé per creuar el pont de Bar, a primers d'aquest segle. Llavors, com ara, també eren obres d'inicial caràcter particular i foren l'origen de posteriors vies de comunicació públiques.

Les millores de les comunicacions sempre s'han produït amb més o menys intensitat. I, evidentment, han portat canvis en els projectes d'excursions. Nosaltres, com els excursionistes que ens han precedit, trobarem en els nous mitjans de comunicació l'estímul per imaginar i realitzar itineraris, no sols pel Berguedà i la Cerdanya, sinó també per les comarques veïnes del Solsonès i del Ripollès.

És tota una gran àrea pirenenca que espera, com sempre, els excursionistes; però ara, amb el túnel del Cadí, tenim noves opcions per lligar itineraris tant els turístics com els d'estudi i els de muntanya.

És un repte que hem d'admetre per tal que aquesta obra d'enginyeria

(1) Veure, sobre aquest tema, «El túnel del Cadí», MUNTANYA n.º 728, agost 1983, pàg. 495.

moderna ens sigui útil per aprofundir en el coneixement d'aquest bell racó del Pirineu.

A. Jolis

NÉSTOR ALMENDROS VISITA EL C.E.C.

El dia 7 de novembre, el director de fotografia mundialment conegut, el català Néstor Almendros, visità la nostra entitat, juntament amb el seu nebot David i un amic d'aquest, invitat per la Secció de Cinema.

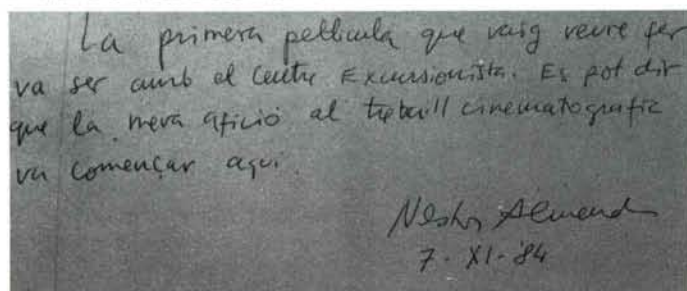
A la fotografia el veiem fullejant el llibre *Everest: el repte d'un somni*, que li fou

dir que la meua afició al treball cinematogràfic va començar aquí.»

Néstor Almendros ha treballat amb prestigiosos directors de cinema (Barbet Schroeder, Eric Rohmer, Robert Benton i, sobretot, François Truffaut); és membre de l'Acadèmia de Hollywood i obtingué l'Òscar a la millor fotografia, l'any 1978, per *Days of Heaven*, de Terrence Malick. Ha publicat unes memòries (*Días de una cámara*, Seix i Barral, 1983, amb pròleg de François Truffaut).

Joan-Francesc Ainaud i
Escudero

Fotografies: Josep Jordi Queralto i Joan-Francesc Ainaud



regalat en recordança d'aquesta visita.

L'acompanyen, d'esquerra a dreta, el president del Centre, Lluís Puntis, Jan Baca i Joan-Francesc Ainaud.

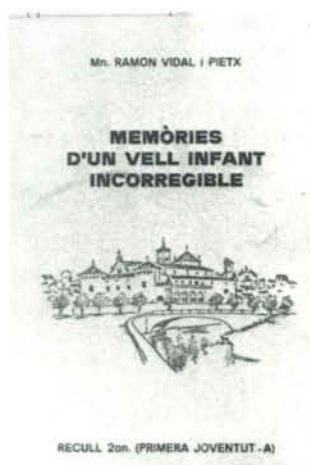
Abans d'anar cap a Cuba, Néstor Almendros havia estat en contacte amb socis de la Secció de Cinema, interessant-se pels rodatges que aquests feien. D'ací que la dedicatòria que escriví al Llibre d'Honor del Centre fos:

«La primera pel·lícula que vaig veure fer va ser amb el Centre Excursionista. Es pot

BIBLIOGRAFIA

MEMÒRIES D'UN VELL INFANT INCORREGIBLE.
Autor: Mn. Ramon Vidal i Pietx. **Recull 2n Centelles.**
1984. 152 pàgines.

Com l'any passat, aquest Nadal hem tingut el goig de rebre el segon volum de les memòries de mossèn Vidal, prou conegut dels nostres excursionistes com a poeta de les altes muntanyes i de



les valls pirenenques. Una bona mostra d'això la vam tenir en aquesta mateixa revista, amb el seu treball literari intitulat *Aigües blaves i pedres altes* (1966), que ens va fer gaudir de l'obra de la Creació amb la seva inspirada ploma.

Aquestes *Memòries* tenen l'habilitat d'ésser escrites amb molta desimboltura literària, i els seus records ens els traspassa mengívols i atractius, i quasi sempre vestits amb una senzillesa que corprèn.

Estem segurs que seran molts els lectors de la nostra Biblioteca que llegiran aquest

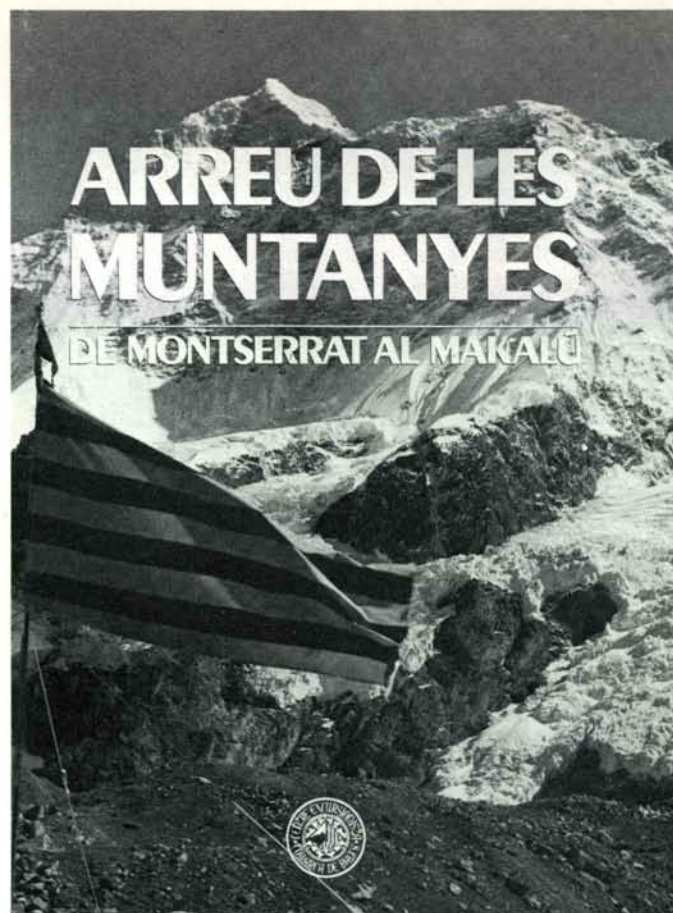
llibre, distret, humà, inspirat i suggestiu. Els podem assegurar que hi passaràn unes estones delitoses i de profit.

M. M.

ARREU DE LES MUNTANYES. De Montserrat al Makálu. Centre Excursionista de la Comarca de Bagès.

Sense cap pretensió literària, el Centre Excursionista de la Comarca de Bages fa una puntual relació de les expedicions, o les operacions, que un entusiasta grup de muntanyencs d'aquell centre, capitanejats pel malaguanyat Josep M. Montfort, realitzà des del 1969 als Andes de Bolívia, fins al 1976, en què guanyaren el Makálu, a l'Himàlaia.

Dels Andes a l'Himàlaia, passant per Pèrsia, Àfrica, Groenlàndia, Afganistan, són un seguit de muntanyes petjades pels homes i dones de Manresa, de les quals, en unes breus ressenyes, donen notícia d'on estan situades, amb apunts geogràfics i



històrics del país i una curta ressenya de com es realitzà l'expedició, amb els moments més interessants que s'hi produïren.

Naturalment, la conquesta del Makâlu, en commemoració del centenari de l'excursionisme català (i l'alçada màxima fins on havien arribat en aquelles dates els muntanyencs catalans), és el punt fort del llibre. Un últim i breu capítol parla de la fisiologia i de la medicina a l'alta muntanya.

Ben imprès i amb boniques fotografies, la major part d'elles de color, aquest llibre honora al Centre Excursionista de la Comarca de Bages, que ha contribuït a enriquir l'escassa bibliografia sobre temes d'alta muntanya escrits originalment en català.

CAMINANT PER MALLORCA, per Pere Llofriu. Col·lecció Llibre de Motxilla. Publicacions de l'Abadia de Montserrat. 1983.

No conec Mallorca des del punt de vista excursionista.

pont i conèixer de prop aquestes bel·leses.

Un apunts històrics, abans de cada itinerari, i uns de naturalistes, al final, així com dos apèndixs al final del llibre (un, sobre els noms científics de la flora i fauna, i un altre sobre els anfibis, rèptils i mamífers de l'illa de Mallorca) acaben d'arrodonir l'obra. Cada itinerari va acompanyat d'un croquis esquemàtic, que ajuda a seguir-lo. Per una propera edició seria convenient que l'autor indiqués quines fonts cartogràfiques, actualment ja existents, poden donar una visió més àmplia de les zones descrites.

EL MONTSEC, LA MUNTANYA DE PONENT. Per Manuel Cortès. Col·lecció Llibre de Motxilla. Publicacions de l'Abadia de Montserrat. 1983.

D'en Manuel Cortès, no podia esperar-se una obra banal i poc seriosa. Avançada d'una guia més extensa i completa sobre el Montsec, aquest 21^è volum

l'històric —amb apunts sobre l'antigor i l'actualitat, i unes breus notícies sobre les quatre valls del Montsec—, i una tercera part dedicada a descriure 14 itineraris a peu per la muntanya, amb una introducció dels accessos i comunicacions, així com de les pistes que s'endinsen a la muntanya.

Les últims pàgines del llibre estan dedicades a l'escalada al Montsec i al futur de la muntanya, a la qual com l'autor, voldriem veure convertida en Parc Natural.

Felicitem en Cortès, i volem encoratjar-lo a enllestir la guia definitiva sobre la Muntanya de Ponent.

EL FIRMAMENT A L'ESTIU, per Jaume Sacasas i Domènec. Col·lecció «Llibre de motxilla». Publicacions de l'Abadia de Montserrat. 1984.

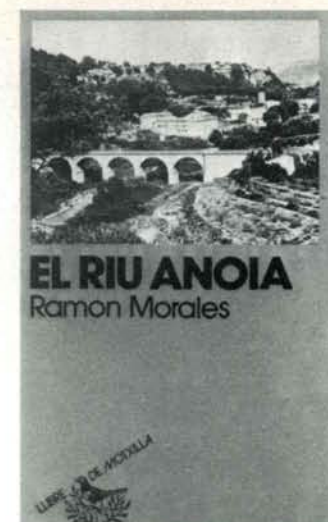
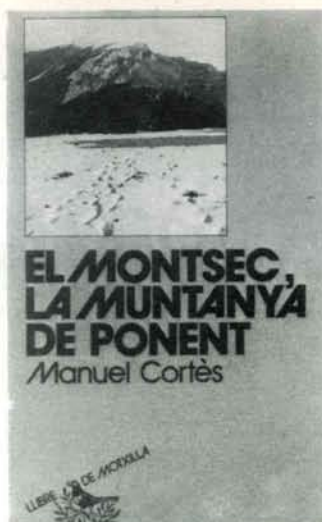
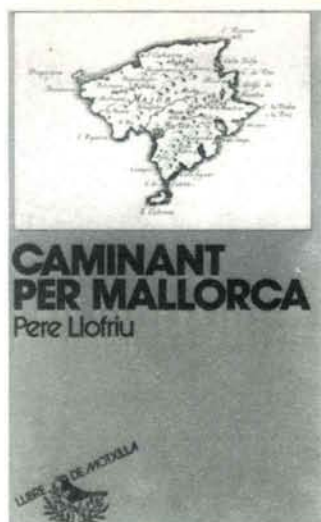
El 25.^è volum de la col·lecció «Llibre de motxilla» serà molt ben rebut pels nombrosos afeccionats a observar el firmament i a

una breu notícia del cel més profund.

Dos breus capítols sobre els instruments més senzills per a observar les llunyanies celestes, i les tècniques per a fotografiar-los, i unes curioses notes sobre l'observació de ginyes espacials, obren el pas a una curta relació d'entitats astronòmiques dels Països Catalans, amb què s'acaba aquest llibre.

EL RIU ANOIA, per Ramon Morales. Col·lecció «Llibre de motxilla». Publicacions de l'Abadia de Montserrat. 1984

De Ramon Morales, coneixíem alguns escrits publicats als butlletins d'entitats germanes. Ara ens ofereix una mostra més àmplia del seu coneixement de la Geografia i la Història comarcal, amb aquest 26.^è volum de la col·lecció esmentada. És un estudi geogràfic i històric de la conca del riu Anoia, forçosament abreujat però igualment interessant per a l'excursionista estudiós, amb



Per això, no puc valorar en un sentit estricte aquest 22^è volum dels llibres de motxilla. Però sí que he de donar fe que la manera desimbolta, desenfadada i sense pretensions amb què en Pere Llofriu ens descriu divuit itineraris per les muntanyes de la seva illa, m'han fet agafar ganes d'aprofitar un

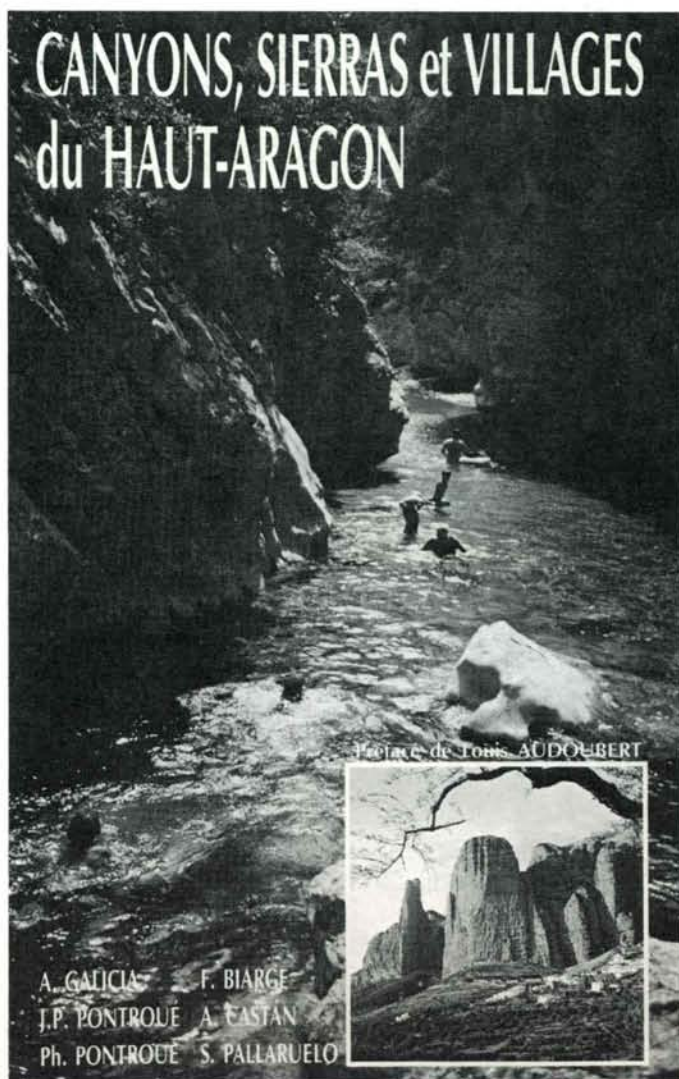
dels llibres de motxilla, ens dona una visió molt completa del Montsec comprès entre el Noguera Ribagorçana, a ponent, i el riu Boix, a llevant. O sigui, del Montsec d'Ares al de Rúbies.

En tres parts, l'autor ens informa de l'aspecte físic —geologia, hidrografia, flora, fauna i espeleologia—, de

conèixer-ne els secrets. Jaume Sacasas, d'una manera senzilla i planera, ens fa passar de l'orientació sense brúixula al coneixement de la capa que ens envolta i dels astres que més llueixen, com són el Sol i la Lluna, per arribar, després de detallar-nos les principals constel·lacions, a

dades curioses, i algunes potser inèdites, com ho són les citacions d'aiguats i riuades, junt a un breu repàs de les principals indústries, situades vora el curs relativament curt de l'Anoia.

Una —podríem dir-ne— segona part ens descriu uns quants indrets interessants, sota els diferents angles



paisatgistics o històrics, de la conca d'aquest modest riu que, com diu la contraportada del llibre, bé mereixia un homenatge com el que li tributa aquest volum.

CANYONS, SIERRAS ET VILLAGES DU HAUT ARAGON, par A. Galicia, J.P. Pontrué, Ph. Pontrué, F. Biarge, A. Castán, S. Pallaruelo. Tarbes, 1984.

Llibre curiós (com a resultat d'una col·laboració franco-espanyola) que té per objecte la descripció i fer conèixer el país de l'Alt Aragó. Podríem dir que, d'una manera informal, després d'unes notes geogràfiques i històriques, d'una breu relació de festes populars i aplecs, i sobre els precursors en el coneixement i divulgació d'aquestes terres, passa a la descripció dels canyons de les vessants

meridionals de la serra de Guara i del parc nacional d'Ordesa, que tantes bel·leses amagades atresoren.

Vénen després els itineraris —descrits molt breument— d'ascensió a cims del Pirineu i pre-Pirineu aragonès, en la direcció de ponent a llevant. Algun dels cims descrits ofereixen un especial interès, per haver restat orfes de descripció fins al present llibre.

Els autors proposen seguidament 16 itineraris turístics, per tal de conèixer els diferents pobles (i els seus monuments) de tota la zona descrita. I el llibre acaba amb un calendari de les principals festes i *romerías* de les quals tan riques són aquestes valls i muntanyes aragoneses.

Un conjunt de fotografies, de blanc i negre, i de color, així com els croquis que acompanyen les descripcions dels canyons i les ascensions als cims, acaben de donar

una major utilitat al llibre, que serà igualment tan ben rebut pel muntanyenc com pel simple turista interessat per les riqueses d'una terra.

J.M. Sala i Albareda

MALLOS DE RIGLOS
Escaladas y Excursiones
per: R. Montaner i F. Orús.
Edició: Montañeros de Aragón. 1984. Zaragoza.

Ja era hora que els escaladors del país poguéssim veure acabada la guia d'escalades dels Mallos de Riglos, situats a la província d'Osca.

De la mà dels autors, Rafael Montaner (un dels millors coneixadors d'aquelles muntanyes) i Fernando Orús, i partint d'una romàntica idea d'Ursi Abajo, excel·lent escalador aragonès, podem disposar a partir d'ara d'una guia moderna de totes les escalades que hom pot trobar a Riglos, amb croquis i graduacions actuals. Aquesta guia també parla de les veïnes regions de Peña Ruaba i Peña Sola de Agüero, entre altres.

Rafael Montaner, com a introducció, ens parla de la història de la conquesta dels Mallos, i també ens n'explica els aspectes geològics, la fauna i la flora, i les excursions més boniques per les properes contrades.

D'ACÍ I D'ALLÀ

VIC.— *VI Caminada popular d'Osona*. Recorregut de 20 Km de bastant bon fer, per camins planers i aptes per a totes les edats. El mal temps no va deslluir-la, tota vegada que van participar-hi 1.253 persones. El recorregut escollit fou el següent: Plaça Major de Vic — Can Puig — Creu Baixa — Granollers de la Plana — El Picó — La Bauma — El Pendís — Puigseslloses — Ermita de Sant Jordi — El Cantarell — Molí dels Espatlats — Vic. (11-XI-1984.)

PUIG-REIG.— *Setmana*

Cultural. Aparició del quart volum del llibre *Pensaments i paraules, fent camí*, editat i realitzat pel Grup de Poetes Locals. Iniciativa que va néixer amb motiu de la celebració del Congrés de Cultura Catalana, l'any 1977. Si bé a la primera edició hi van col·laborar catorze poetes, aquesta quarta edició ofereix inspiracions d'una trentena de poetes. (11-XI-1984.)

LA BISBAL
D'EMPORDÀ.— *VI Marxa de l'Arboç a la Bisbal*. Prop de set-cents inscrits van participar a la sisena edició de la marxa més popular del Baix Empordà. Malgrat el fred i la pluja, els participants van fer un recorregut de vint-i-vuit Km. Una ballada de sardanes va culminar l'edició d'enguany. (11-XI-84.)

ALBANYÀ.— *La consolidació del monestir de Sant Llorenç de Sous* és en camí de fer-se realitat, ja que s'hi instal·larà un camp de treball permanent, el qual encetarà l'activitat el dia dos de desembre. Comptarà amb l'assessorament tècnic dels serveis de restauració de la Diputació i de la Generalitat. Ben aviat podrem dir allò que no podem dir de cap més monestir: tenir un monestir benedictí del segle onze. (20-XI-1984.)

SANT GREGORI.— El bisbe de Girona, Jaume Camprodon, hi va consagrar l'ara del temple parroquial i va presidir la *inauguració de les obres de restauració de l'església, segle XI*. També s'hi ha fet una descoberta important: es tracta de 4 lipsanoteques (caixetes contenint documents i relíquies) ignorades fins ara. Com a record de la diada, es va repartir un tríptic explicatiu de les troballes. (18-XI-1984.)

SERRA DE DARÓ.— *V Marxa popular del Daró*. 199 participants, 18 Km. de recorregut. Aquest any han augmentat els participants en relació a l'any passat, encara que, en aquesta edició, el recorregut ha estat més curt. (18-XI-1984.)

PER LA TEVA SEGURETAT

EXIGEIX
MOTXILLES
AMB

ARTILOCK

L'ÚNIC DISPOSITIU
AUTOMÀTIC PER
AGAFAR EL MARTELL
O EL PIOLET
SOBRE LA MARXA

Piolet o martell
en posició de marxa.



Un gest de la mà
cap enrera. Clic...



... i ja ho tens!



ARTILOCK

UNA INNOVACIÓ



d'ARTIACH

DEMANEU INFORMACIÓ
ARTIACH

FLORIDA, 1-5 ZARAGOZA-8

La revista excursionista de més tradició i de més difusió de Catalunya.



BUTLLETA
DE
SUBSCRIPCIÓ

MUNTANYA

CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA
Club Alpi Català

c. Paradís, 10 Barcelona (2)

Si encara no sou
subscriptor de
MUNTANYA,
retalleu i envieu
aquest butlletí
i rebreu
puntualment
la revista al
vostre domicili.

Si ja en sou,
doneu-lo a un
amic que
s'interessi per
l'excursionisme
i segur que
us ho agrairà.

Molts
excursionistes
no llegeixen
MUNTANYA
perquè no
la coneixen.

TOTS ELS ÀMBITS DE L'ESPELEOLOGIA
AL TEU ABAST AMB

speleon

CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

SUBSCRIU-TE

MUNTANYA

LA PRIMERA REVISTA DE L'EXCURSIONISME CATALÀ

**BUTLLETA
DE
SUBSCRIPCIÓ**

Nom			
Carrer			
n.º	pis	Població	D.P.

Se subscriu a la revista MUNTANYA a partir de l'any..... amb la quota anual de pessetes

Cobrament: per banc, segons autorització adjunta ☐ Signatura

Data		
Banc / Caixa		
Carrer		
n.º	Població	D.P.

Sr. Director

Us preguem que fins a nova indicació, vulgueu fer efectiu el rebut anual de la revista MUNTANYA del Centre Excursionista de Catalunya-Club Alpí Català corresponent a la subscripció

a nom de.....

que viu a.....

Població..... amb càrrec al compte corrent o d'estalvi núm.

a nom de..... Signatura

Tallar per on
indiquen els punts
i reomplir adequadament
la butlleta

XALETS I REFUGIS DE MUNTANYA DEL CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA I DEL CLUB ALPIN FRANÇAIS

L'acord de reciprocitat entre el Centre Excursionista de Catalunya i el Club Alpin Français, contempla l'aplicació de les tarifes de SOCI, per a tots aquells membres d'una i altra entitat.

Per a gaudir del preu de la tarifa de Soci del C.A.F., cal presentar el CARNET vigent del Centre, als guardes dels xalets i refugis. Demaneu sempre els tiquets de pernoctació, als guardes.

XALETS-REFUGIS, CAF

REFUGI DE BAYSELANCE (CAF de BORDEAUX). Alt. 2.650 m. Regió: Vignemale, Gavarnie. 70 llits. Obert tot l'any. Guardat des del primer de juliol fins a l'octubre. Des de Gavarnie (Barratge d'Ossoue) 3 h. 30 min.

REFUGI DE HOLLE (CAF de LOURDES). Alt. 1.500 m. Regió: Gavarnie. Guardat i obert tot l'any a excepció del mes de novembre. 50 llits. Accés: per la carretera de Bujaruelo, 3 km després de Gavarnie.

REFUGI DEL SERRADETS (CAF de TARBES). Alt. 2.580 m. Regió: Gavarnie, Brèche de Roland. 80 llits. Obert tot l'any, guardat del primer de juliol a l'octubre. Accés des del final de la carretera de Bujaruelo 1 h. 30 min.

REFUGI DE TUQUEROUYE (CAF de BORDEAUX). Alt. 2.666 m. Regió: Mont Perdu, Gavarnie. Obert tot l'any. En mal estat. Cal portar-se el material per dormir i fer-se el menjar. Accés: des del Barratge de les Gloriettes (poble de Gèdre, carretera a Gavarnie) 3 h. 30 min.

REFUGI DE CAMPANA (CAF de BAGNERES de BIGORRE). Alt. 2.220 m. Regió: Reserva Natural de Néouvielle. 25 llits. Obert tot l'any. Guardat del juliol a l'octubre. Accés: des de la carretera de La Mongie 3 h. (el camí surt 3 km abans d'arribar a l'estació d'esquí).

REFUGI DE POMBIÉ (CAF de PAU). Alt. 2.031 m. Regió: Pic d'Ossau. 50 llits. Obert des del primer de juliol a finals d'octubre i els caps de setmana des de Pasqua. A l'hivern hi ha 18 llits disponibles.

REFUGI D'ARREMOUIT (CAF de PAU). Alt. 2.305 m. Regió: Arriel, Pallas. 30 llits. Obert tot l'any. Guardat des del primer de juliol al final d'octubre. Per a més informació cal dirigir-se al CAF de Pau, 5, rue René Fourmet - 64000 PAU.

REFUGI DE LARRIBET (CAF de LOURDES). Alt. 2.070 m. Regió: Balaïtous, Frondellas. 15 llits. Obert tot l'any. Guardat els caps de setmana des de Pasqua i tot l'any a partir del primer de juliol fins a final d'octubre. Des d'ARRENS 2 h. 30 min.

REFUGI DE LES OULETTES (CAF de LOURDES). Alt. 2.150 m. Regió: Vignemale. 80 llits. Obert tot l'any. Guardat des de primer de juliol fins a l'octubre. Des del Pont d'Espagne 3 h.

REFUGI DE VENASQUE (CAF, PIRINEUS CENTRALS). Alt. 2.232 m. Regió de Luchon. Tel. (61) 62 89 25. Obert sense Guarda. 12 places, lliteres i llar de foc. Accés amb automòbil en direcció a l'Hospice de France just a la bifurcació de la carretera, 4 hores de camí.

REFUGI DEL PORTILLON (CAF, PIRINEUS CENTRALS). Alt. 2.570 m. Al llac d'Oô, regió d'Oô. Guarda: Mme. Dorche, tel. (59) 30 45 16 a Pau. Guardat del 1.º de juliol al 15 de setembre, i alguns caps de setmana de primavera i tardor. 45 places estiu i hivern, estufes i lliteres. Accés amb automòbil fins a les granges d'Astau. 3 hores de camí.

REFUGI DEL MAUPAS (CAF, PIRINEUS CENTRALS). Alt. 2.450 m. Regió de Castillon de Larboust. Guarda: Mr. Tristan Bane. Tel. (61) (62 89 25), tel. al Refugi (61) (79 16 07). Guardat del 1.º de juliol al 15 de setembre. 25 places. Accés amb automòbil fins a la Central Elèctrica. 4 hores de camí.

REFUGI D'ESPINGO (CAF, PIRINEUS CENTRALS). Alt. 1.967 m. Regió de Luchon. Tel. (61) (62 89 25). Guarda: Mr. Eugène Rives, tel. (61) (79 12 40) a Oô. Guardat els caps de setmana de maig a octubre i de juny a 30 de setembre una part oberta permanentment. Tel. del Refugi: (61) (79 20 01). 70-80 places. Restaurant i lliteres. 20 places a l'hivern. Accés amb automòbil, fins a les granges d'Astau. 2 hores de camí.

XALETS-REFUGIS, CENTRE

XALET DE LA MOLINA

Situació: A la Molina a 1.570 m d'altitud i a 10 km d'Alp. El xalet es troba en un lloc immillorable de la Molina per la seva panoràmica sobre el bosc, la vall i la serralada que prové del cim del Puigmal.

Accés: Amb automòbil per la carretera N-152, fins a la collada de Toses i d'aquí per la carretera que porta a Alp. També s'hi pot arribar amb ferrocarril, línia de Barcelona a Puigcerdà.

Excursions: El xalet, a l'estar situat a la comarca de la Cerdanya, és una excel·lent base d'excursions de tota mena com poden ser: la Vall de Núria, les serres del Monteixo i Cadí, la Cerdanya francesa i a l'hivern és punt estratègic per la seva proximitat a totes les estacions d'esquí de la zona.

Als seus voltants, es troben abundants prats amb tota la flora alpina autòctona de la zona i frondosos boscos on a la tardor és fàcil trobar bolets. Per a més informació consultar les guies del CENTRE, «PIRINEU ORIENTAL» i «CERDANYA».

Serveis: Xalet obert tot l'any, 150 places amb habitacions de dos llits amb dutxa, habitacions amb lliteres, no cal sac de dormir. També disposa de dormitori general amb sac de dormir, amb dutxes i serveis. Servei de restaurant.

Guarda: Sr. Antoni Barnadas.

XALET JULI SOLER I SANTALÓ

Situació: Es troba al poble de Salardú, a la Vall d'Aran, a 1.268 m d'altitud.

Accés: Amb automòbil per la carretera C-412 de Viella al port de la Bonaigua.

Excursions: El xalet és una excel·lent base per a excursions a la Vall d'Aran i les valls veïnes. Consultar la guia del CENTRE «PALLARS-ARAN».

Serveis: Xalet obert tot l'any, 105 places amb habitacions de dos llits amb dutxa, habitacions amb lliteres, no cal sac de dormir. També disposa de dormitori general amb sac de dormir, amb dutxes i serveis generals. Servei de restaurant.

Guarda: Joaquim Perea.

XALET DE LA BASSETA

Situació: A Sant Joan de l'Erm nou a la divisòria de les comarques de l'Alt Urgell i el Pallars, a 1.700 m d'altitud i a 30 km del poble de Castellbó.

Accés: Amb automòbil per la carretera C-1313, agafant el trencall a l'aeroport de la Seu d'Urgell i continuant fins a Castellbó. D'aquí arrenca una pista en bon estat fins al xalet.

Serveis: Obert tot l'any amb habitacions de lliteres amb dutxa. Dormitori general amb sac de dormir. Servei de restaurant.

Excursions: Pels frondosos boscos que l'envolten ascensions al Tossa de l'Orri i a la Vall de Santa Magdalena. Per a més informació consultar la guia del CENTRE, «PALLARS-ALT URGELL».

Guarda: Josep Pratginestós.

XALET D'ULL DE TER

Situació: Es troba en el cercle d'Ull de Ter a la capçalera del riu Ter, a 2.220 m d'altitud i a 15 km del poble de Setcases.

Accés: A peu, 30 minuts des de la carretera que des de Setcases porta a l'estació d'esquí Vallter.

Excursions: A Núria, cims de Bastiments, Bassibers, Costabona i Canigó. Per a més informació consultar la guia del CENTRE «PIRINEU ORIENTAL».

Serveis: Disposat de 75 places distribuïdes en habitacions amb lliteres de vuit places, equipat amb flassades, cal portar sac de dormir, té instal·lació elèctrica, sanitaris i dutxes. Servei de restaurant. Obert del primer de juny al 30 de setembre. Resta de l'any, obert els caps de setmana.

XALET JOAN VENTOSA I CALVELL

Situació: Es troba sobre l'estany Negre de Boi, a la vall del riu Tor, a sota les Agulles de Travessany, a 2.220 m d'altitud i a 10 km del Balneari de Caldes de Boi.

Accés: A peu des de la presa de l'estany de Cavallers, fins a la presa amb automòbil per la carretera d'Erill la Vall al Balneari de Caldes de Boi. Des de la presa hi ha dues hores, passant per la pleta de riu Malo, llastres de la Morta fins al xalet.

Excursions: Als cims de Beciberri, Contraig, Punta Alta i molts d'altres. Per a més informació consulteu la guia del CENTRE, «PALLARS-ARAN».

Serveis: Dormitori general de 80 places, equipat amb flassades, cal portar sac de dormir. Servei de restaurant. Sanitaris i dutxes. Obert des del 23-6-84 al 30 de setembre. Resta de l'any possibilitat els caps de setmana.

Guarda: Miquel Sánchez.

XALET DE LA RENCLUSA

Situació: A la vall del riu Essera en el desguàs de la geleira de la Maladeta, 2.140 m d'altitud i a 25 km del poble de Benasc.

Accés: A peu des del Pla d'Estan. Amb trenta minuts d'automòbil es pot anar des de Benasc fins a l'Hospital, i d'aquí a l'esmentat Pla per pista forestal.

Excursions: Ascensions a tots els cims de la Maladeta i al mateix Aneto. Per a més informació consulteu la guia del CENTRE, «POSES-MALADETA».

Serveis: Disposat d'habitacions amb lliteres i dormitori general. Cal portar sac de dormir. Servei de restaurant. Obert des del 23-6-84 al 30 de setembre. Resta de l'any, possibilitat els caps de setmana.

Guarda: Antonio Lafont.

XALET D'AMITGES

Situació: Estany d'Amitges a la vall de Sant Maurici, a 2.380 m d'altitud, a 15 km d'Espot.

Accés: Amb automòbil d'Espot a l'estany de Sant Maurici, i a peu per pista forestal (1 h. 30 m.), o bé amb vehicles tot terreny.

Excursions: Ascensions i escalades a les Agulles i Pic d'Amitges, Pic de Basiero, Pic de Ratera, etc.

Serveis: Dormitori general de 80 places equipat amb flassades. Cal portar sac de dormir. Servei de restaurant. Sanitaris i dutxes.

INAUGURACIÓ: 23-9-84.

REFUGI JOSEP M.ª BLANC

Situació: A l'estany Tort de Peguera, a la vall del riu Peguera, a 4 hores de camí del poble d'Espot i a 2.350 m d'altitud.

Accés: A peu des del poble d'Espot o amb vehicle tot terreny per la pista forestal que surt de la carretera de Sant Maurici.

Excursions: Ascensions als cims de Peguera i Monastero. Per a més informació consulteu la guia del CENTRE, «PALLARS-ARAN».

Serveis: Dormitori general. Cal portar sac de dormir. Servei de restaurant. Obert des de 23-6-84 al 30 de setembre.

REFUGI CIRIAC BONET

Situació: Poble de Siurana.

Accés: Amb automòbil per la pista que surt de Cornudella de Montsant.

Excursions: A les serralades de Prades i del Montsant. **Serveis:** Disposat de dormitori general de 30 places, sanitaris, aigua corrent. La clau es demana al guarda que viu al mateix poble.

Guarda: Sr. Rufino Roig.

Mes a mes

N.º 10 Decembre 1984/150 Ptes.

La família:

una institució superada

**SER DONANT
D'ÒRGANS
ÉS FÀCIL**

La menopausia:

una situació mal entesa

En Pepet:
de pitjor a millor

Sóc bona actriu,
bona mare
i bona àvia.
Mary Santpere



**LA FORÇA
MENTAL
(Més enllà)**

El torró:
unes postres que
cal conèixer



**Les «xapes»
l'altra cara de la**

El senyor
domiciliat a
Població
Desitja subscriure's per un any a la revista MES A MES (12 números),
per l'import anual de 1.500 pessetes.
Les pagarà ☐ contra reemborsament del primer número,
☐ per taló bancari.
A més a més, rebrà GRATUÏTAMENT
la cafetera Valira (dues peces)
com a gentilesa de MES A MES
Envieu aquest cupó
a: MES A MES
Passeig de Maragall, 261
08032 Barcelona

A/s seus peus
**calçat
infantil**

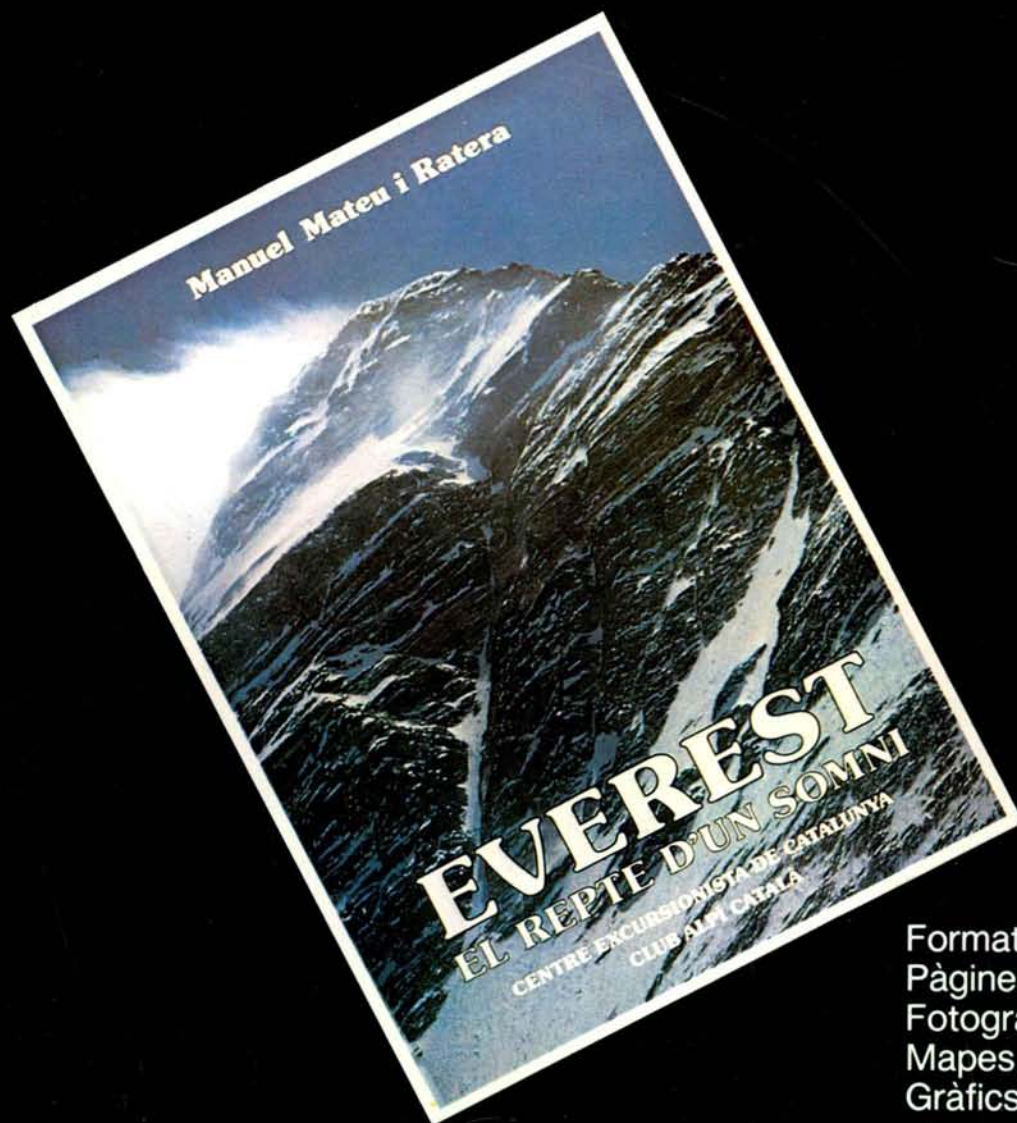


- BALMES
PLAÇA MOLINA
- AVDA.
PAU CASALS, 15
- PASSEIG
SANT JOAN, 139

KATAKROK

Ja és a la venda el llibre de la primera expedició catalana a l'Everest.

Primer intent d'assolir el cim de l'Everest, en la història de l'alpinisme català.



Format 21x29 1/2 cm.
Pàgines 272
Fotografies de color, 70
Mapes, 10
Gràfics de perfils, 2

El trobareu a les llibreries

Socis del Centre Excursionista de Catalunya,
a l'estatge social, carrer Paradís, 10, pral.
08002-Barcelona.