www.cec.cat

Muntanya

ANY 137 • MARÇ 2013

903

LA SERRA DE L'ALBERA

Rutes en BTT pels camins de la llibertat

ESQUÍ NÒRDIC

Travessies pel Ripollès

EXCURSIONISME

Mallorca, els camins de la serra de Tramuntana

PIRINEISME

Els gegants de la Transpirinenca

PARCS NACIONALS

Sierra Nevada: ascensió al Mulhacén

MEDICINA DE MUNTANYA

L'esquinç de turmell

3,95 €

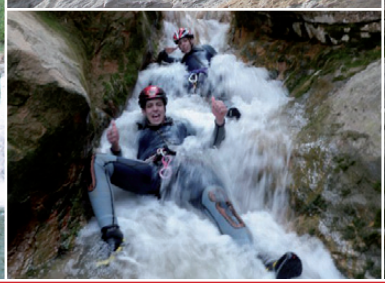
00903

9 770212 211006

Activitats dels Guies del CEC

Els Guies del CEC volem apropar a tothom a fer activitats a la natura de la mà de professionals titulats i amb molta experiència.

Et portem quan vulguis a fer el que tu triïs



Fem sortides durant tot l'any i per a tothom

TREKKING AQUÀTIC (1/2 dia, apte per nens) a partir de **32** €
BARRANCS (1/2 dia, debutants) a partir de **35** €
BARRANCS (dia sencer, experimentats) a partir de **40** €
VIES FERRADES (1/2 dia, debutants) a partir de **33** €
VIES FERRADES (dia sencer, experimentats) a partir de **42** €
ESPELEOLOGIA (1/2 dia, debutants) a partir de **28** €
RAQUETES DE NEU (1/2 dia, debutants) a partir de **30** €
RAQUETES DE NEU (dia sencer, experimentats) a partir de **36** €
TREKKING (1/2 dia) a partir de **24** €
TREKKING (dia sencer) a partir de **35** €

NORDIC WALKING, ESCALADA, ALPINISME, ESQUÍ DE MUNTANYA, RUTES I VIATGES: a consultar

A PARTIR DE 2 PERSONES

SALEWA

Xec del 15 % de descompte a Salewa Store de Barcelona per a cada participant.

Centre Excursionista de Catalunya
Tel: 933 152 311 / www.cec.cat / guies@cec.cat / Paradís, 12, 5a planta, 08002 Barcelona

Muntanya

Edita
Centre Excursionista
de Catalunya
Paradís, 10-12
08002 Barcelona
Telèfon: 933 152 311
Fax: 933 151 408
revista.muntanya@cec.cat

Director
Ferran Alexandri
ferran.muntanya@cec.cat

Secretari de Redacció
Ernest Godó
ernest.muntanya@cec.cat

Consell de Redacció
Ton Barnils, Jordi Bernat, Joan Campañà, David Mengual, Enric Nosàs, Pau Quesada, Roger Rovira, Josep M. Sala, Carol Torres

Edició i correcció
Estudi Ferran Alexandri

Disseny i maquetació
Estudi Toni Inglès
www.toni-ingles.com

Cartografia
Albert Martínez

Publicitat i subscripcions
Telèfon: 933 152 311

Distribució a llibreries
Revista Altaïr, S.L.
Telèfon: 933 208 648

Impressió
CEVAGRAF, SCCL
IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC

Dipòsit legal: B-545-1958
ISSN:0212-2111

La revista *Muntanya* respecta les opinions expressades a través dels articles dels seus col·laboradors, però no les comparteix necessàriament, fent propis només els continguts de l'editorial.

La revista *Muntanya*, editada pel Centre Excursionista de Catalunya, segons el que preveu l'article 32.1 paràgraf segon del TRLPI vigent, s'oposa expressament a què qualsevol de les pàgines d'aquesta revista, o bé una part d'aquestes pàgines, siguin utilitzades per a la realització de resums de premsa. Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només pot ser feta amb l'autorització dels titulars, tret de les excepcions previstes per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si us cal fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta publicació (*www.conlicencia.com*; 917 021 970 / 932 720 447).

Associació de Publicacions Periòdiques en Català

Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

Bloc de *Muntanya*
www.revistamuntanya.wordpress.com

Muntanya

ANY 137 • MARÇ 2013
903

CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA
Club Alpí Català

8 Tres travessies d'esquí nòrdic de passeig pel Ripollès
Àlex Domec
Els relleus de formes suaus dels Pirineus ripollesos són ideals per recórrer amb esquís de fons els itineraris que segueixen les pistes forestals.

18 Camins de llibertat. Rutes en BTT a la serra de l'Albera
David Guiu i Olga Rovira
Entre l'esport i la memòria històrica, aquest article ens mostra alguna cosa més que tres itineraris per conèixer l'Alt Empordà en BTT.

28 La serra de Tramuntana. Quan una altra Mallorca és possible
Toni Salas
A peu per la serra de Tramuntana, a través de la tercera etapa del GR 221, lluny de la massificació i el turisme de platja.

40 La Transpirinenca. II part: els gegants aragonesos
Ton Barnils Carrera
Aquest article cobreix les etapes que transcorren entre les últimes muntanyes navarreses i les comarques aragoneses de la Jacetània.

52 Mulhacén, el sostre d'Ibèria
Txema Castiella
D'accés fàcil, el Mulhacén és el cim més alt de la península Ibèrica (3.478 m), situat al parc nacional de Sierra Nevada.

60 Causes i tractament de l'esquinç de turmell
Manel Ballester
Una de les lesions més freqüents en l'àmbit esportiu és l'esquinç de turmell. Aquest article ens explica les causes i les formes mèdiques del seu tractament.

SECCIONS **4** Editorial **5** La motxilla de muntanya **64** Publicacions **66** Crònica alpina **68** Vies d'escalada **72** L'excursió del mes **74** L'entrevista **76** Noticiari **82** Els arxius del CEC

Els clubs excursionistes

Amb el nou decret sobre entitats esportives (federacions i clubs) i amb els nous estatuts que han de regular la federació a la qual pertanyem, és a dir, la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC), queda clar que el que s'espera de les entitats és que esdevinguin promotores de la competició. Adéu al romanticisme.

Els nous estatuts de la FEEC, encara no aprovats, però ja presentats a les entitats, especifiquen que només tindran dret a vot aquells clubs que hagin participat en competicions o hagin promogut competicions d'acord amb els reglaments i calendaris fets per la FEEC.

¿On queda, doncs, l'excursionisme? Enlloc. L'esport base, és a dir, l'excursionisme, no té una consideració o un contingut en els nous estatuts. En altres paraules, els clubs s'han d'espavilar perquè els seus socis participin en les diverses proves que s'organitzen per part d'altres clubs o bé han de promoure competicions.

Per poder participar com a membre de la FEEC, com a federat i poder competir, cal tenir la llicència esportiva, que en aquest cas és la D. Això vol dir que no cal federar-se si no és per competir. Una altra cosa és que a hores d'ara la FEEC és la federació més competitiva en el tema de les assegurances que et cobreixen els risc de la pràctica de les nostres disciplines esportives, sobretot del possible cobrament de rescat en cas que sigui necessari.

ROGER ROVIRA

Les amenaces, sovint fetes per l'Administració, de cobrar pel rescat, i les campanyes sobre els perills de la muntanya i la manca de responsabilitat del seus practicants, en aquest cas els muntanyencs, fa que les primes siguin cada vegada més elevades.

Els clubs clàssics es veuen d'una banda amenaçats per la davallada de socis com a conseqüència de la crisi econòmica. D'altra banda, cada vegada són més aquells que van a la muntanya sense pertànyer a cap entitat, i els clubs que van apareixent sense cap local i que no organitzen res per als seus associats, amb una vida associativa nul·la, que tan sols tramiten llicències, ens posen les coses molt difícils als clubs de sempre.

¿Cal, després de tot això, ser membre de la FEEC? Això és el que es pregunten molts. Potser una associació seria més beneficiosa per als nostres interessos, i qui vulgui competir que es federi. Heus aquí el dilema.

Josep M. Puente
President del Centre Excursionista de Catalunya

DIRECTOR DE MUNTANYA

Salut i prevenció a la muntanya

La revista *Muntanya* vol oferir a partir d'ara petits apunts sobre la medicina esportiva, especialment en les lesions que podem tenir fent esport a l'aire lliure, a través de consells i descripcions mèdiques fetes per especialistes. Aquest és una apartat que mancava en una publicació com la nostra, i la Redacció creu convenient posar en relleu un aspecte tan important i sovint poc tractat en la premsa excursionista.

Per això encetem el primer número de 2013 amb un article sobre l'esquinç de turmell, una de les lesions més freqüents entre els excursionistes i competidors.

Sense deixar aquest vessant de la salut, també volem donar la màxima informació sobre els riscos que comporta anar a la muntanya, sobretot per a les persones que s'acaben d'iniciar o tenen poca formació.

Al mateix temps també volem mostrar, però, notícies d'interès general per als més avesats.

Ferran Alexandri

DAVID GUIU I OLGA ROVIRA

Foto de portada: Terme de Cantallops, al vessant sud de l'Albera (Alt Empordà).

LA COLUMNA

25 anys de l'inici del Projecte d'estudi del risc d'allaus al Pirineu de Catalunya (1986-2012)

Per Pere Oller

El passat any 2012 l'Institut Geològic de Catalunya (IGC) va celebrar els 25 anys del Servei d'Informació i Prevenció d'Allaus a Catalunya. A principis del 1986, un grup de geòlegs, i a la vegada muntanyencs i esquiadors, de l'aleshores Servei Geològic de Catalunya i de la Facultat de Geologia de la Universitat de Barcelona, liderats per Xavier Bosch (1953-1990), van definir un ambiciós pla, anomenat *Projecte d'estudi del risc d'allaus al Pirineu de Catalunya*. L'objectiu era conèixer aquest fenomen al nostre país i millorar-ne la prevenció. En aquells temps el perill d'allaus era un tema en general poc conegut, hi havia molt poca informació i formació.

Amb l'inici d'aquest projecte, l'administració va fer una aposta clara per treballar amb l'objectiu de prevenir el risc en la planificació territorial i urbanística, en la protecció civil i, pel que fa al cas, en la seguretat en activitats de muntanya. El projecte es va centrar en dos eixos principals: la predicció espacial i la predicció temporal. La predicció espacial, la cartografia d'allaus, va consistir en la identificació del territori susceptible de ser afectat per allaus i en la documentació de les allaus que han causat accidents o danys a poblacions i a infraestructures. Actualment podem consultar aquesta informació a la base de dades d'allaus de Catalunya. Pel que fa a la predicció temporal, el *Butlletí de perill d'allaus* (BPA); l'any 1991 se'n féu la primera emissió pública. Aquelles primeres temporades se n'emetia un per setmana, cada dijous, amb la predicció per al cap de setmana i, a partir de la temporada 1993-94, es passà a fer diari, excepte els diumenges i festius. L'any 2004 el Conselh Generau d'Aran creà el Centre de Prediccion de Lauegi, a la Vall d'Aran, la comarca amb més risc d'allaus, per treballar amb més proximitat en la prevenció d'aquest risc, en col·laboració amb l'IGC.

PERE OLLER

Els efectes d'una allau en el darrer ral·li de Conangles.

Per poder arribar fins aquí calgué crear una xarxa d'observadors i d'estacions automàtiques d'alçada. Avui dia, es disposa d'una àmplia xarxa formada per estacions d'esquí, refugis, el cos d'agents rurals i, nivòlegs professionals. Aquesta professió, especialitzada en nivologia i allaus, ha aparegut en el transcurs d'aquests anys.

Un altre eix que des del principi es va impulsar amb una gran dosi de voluntarietat va ser la formació en les activitats de muntanya hivernal. Es va considerar que, a part d'informar (fita assolida amb l'emissió del BPA), calia també formar. Per aquesta raó des del principi es col·laborà intensament amb els clubs de muntanya amb xerrades divulgatives, cursos, conferències, etc. De tota manera, la creixent demanda formativa per part del col·lectiu muntanyenc, no assumible per part de l'administració, fou un dels motius pel qual l'any 2006 un grup de professionals creà l'ACNA, l'Associació per al Coneixement de la Neu i les Allaus. L'ACNA aglutina a persones interessades en el món de la neu i les allaus, especialment pel que fa a la seguretat en activitats de muntanya hivernal. Xerrades, trobades divulgatives, cursos, debats, articles, etc., formen part de les activitats que l'ACNA porta a terme per assolir aquest objectiu.

La mitjana anual de víctimes d'allaus, 1,5 persones mortes a Catalunya, es manté constant des de 1986. Això pot fer pensar que no hem avançat gaire, però si considerem el fort augment de practicants d'esports de muntanya hivernal que hi ha hagut durant aquests anys, podem considerar que el nombre de víctimes en relació al nombre de persones exposades a aquest perill ha disminuït significativament. En aquest sentit, podem estar satisfets, però encara queda molta feina per fer.

Amb motiu d'aquesta celebració, l'IGC ha preparat una exposició amb caràcter itinerant, que explica el que s'ha fet i après en aquests 25 anys. L'exposició presenta la tasca empresa des de l'any 1986, les idees bàsiques del que és el fenomen de les allaus, com ens afecten, com es poden predir i com es poden reduir els seus efectes. A *www.igc.cat* podeu consultar un resum de l'exposició i el seu recorregut.

SEGELLS D'EXCURSIONISME

Les vinyetes del cinquantenari del Centre Excursionista del Vallès

Per **Joan F. Molina**

Un dels conjunts de vinyetes més muntanyencs que conec és el que van dedicar els companys del Centre Excursionista del Vallès (avui, Unió Excursionista de Sabadell) en celebrar el seu cinquantenari l'any 1958.

Es tracta d'un full amb nou vinyetes encunyades que mostren diversos aspectes de la muntanya catalana. Començant a dalt, a l'esquerra, hi ha una vista de Sant Llorenç del Munt; els Encantats; Montserrat; l'església de Santa Maria de Barberà i el Montseny, l'escut de l'entitat emissora, que mostra Sant Llorenç del Munt a través de les arcades del claustre del monestir de Sant Cugat del Vallès; el claustre del monestir esmentat; un excursionista que contempla el Pedraforca; l'Aneto, i un esquiador que passa per davant de les instal·lacions de la Molina.

Les vinyetes són bicolors (el segon color és el del fons): blau/gris, grana/rosa, ocre fosc/groc, marró/groc i verd/groc. Al mateix temps es va sobrecarregar una tirada en colors carbassa/groc amb el text «Exposición comarcal de filatelia del 11 al 19 de octubre de 1958»; sabem, però, que algunes de les vinyetes carbassa, van sortir (per error) sense sobrecàrrega. A més, es va fer una tirada de les vinyetes en tinta gris perla, en cartolina de luxe i sense dentar que es repartí a les autoritats i organitzadors.

El 1983 es van sobrecarregar un altre cop les vinyetes amb un «75» entre muntanyes i la llegenda «1908-1983, 75 anys d'excursionisme a Sabadell»; aquesta llegenda la coneixem impresa en negre i en platejat i sols afecta als tres segells de més a la dreta de la fulleta, que són els de Montserrat, Sant Cugat del Vallès i la Molina.

Les vinyetes duen el peu d'impremta «R. MARLET, GRAV». Es tracta d'en Ricard Marlet i Saret (Sabadell, 1896 – Matadepera, 1976), un gravador especialitzat en el boix, adscrit al moviment noucentista, que va col·laborar en diversos llibres i, per exemple, el 1937 dissenyà el paper moneda de l'ajuntament de Sabadell.

REVISTA *MUNTANYA*

D'EXCURSIÓ AMB LA XARXA (PICÓ.CAT)

Tots els divendres, Ferran Alexandri, com a director de la revista *Muntanya*, presenta la secció «Rutes» del magazín matinal La Xarxa (FM 91.0), conduït pel meteoròleg i comunicador Alfred Rodríguez Picó, on explica un itinerari excursionista per al cap de setmana.

En l'enllaç següent podeu escoltar les audicions: *http://blocs.laxarxa.com/picoenxarxa/category/seccions/rutes/*

FE D'ERRADES

En el nº 902 de *Muntanya*, a la pàgina 15 (columna 2, línia 4) s'al·ludeix a l'obra de Pau Ferrer, però hauria de dir Pau Piferrer. A la pàgina 20 (columna 2, línia 9) es fa referència a un poema de Joaquim Rubió i Ors escrit al *Diario de Barcelona* el 16 de febrer de 1939, però volíem dir 1839.

la xarxa
comunicació local

Picó.cat
amb Alfred Rodríguez Picó

TRANSALP
Nova motxilla de Ferrino

La nova motxilla TRANSALP de Ferrino, que estrena disseny, teixit i color, és molt apreciada pels practicants de trekking. Al nou teixit Jacquard Wave 500 deniers de gran resistència cal sumar-li els reforços en Hypalon® en les zones amb més fregament. Estrena també una nova espatllera D.E.A. que ens permet, fàcilment i suaument, regular l'altura del respatller per a un acoblament perfecte, que és molt transpirable i còmode gràcies als encoixinats amb reixeta; incorpora també dues barnilles laterals que ofereixen una excel·lent estabilitat amb càrrega.
El millor de la TRANSALP és la multitud de compartiments distribuïts estratègicament i que no fan nosa al disseny depurat: butxaques laterals amb cremallera que incorporen compartiment extra en malla elàstica; compartiment frontal en malla d'accés ràpid; butxaques en el cinturó; doble fons amb plec, que permet accedir a l'interior de la motxilla; butxaca doble amb cremallera a la tapa; accés addicional a l'interior de la motxilla des de cremallera frontal; dos porta-piolets/bastons escamotejables, i cobertura de motxilla a la base. Disponible en tres capacitats: 60 l / 80 l / 100 l.

www.ferrino.it

www.petzl.es

SAMA i SELENA
Arnesos d'escalada de Petzl

La gamma d'arnesos d'escalada Petzl evoluciona per oferir més prestacions i confort. El SAMA, i la seva versió SELENA per a dones, disposen ara de cinturó i cuixots més amples i cintes desdoblades que distribueixen el pes de l'escalador de forma òptima. L'absència de costures creuades en les zones de contacte evita també punts de compressió i fregaments i guanya en comoditat.
A tot això, cal sumar-li les prestacions tan apreciades en aquests arnesos i que continuen conservant: punts d'encordament de Dyneema; cuixots elàstics per a una gran llibertat de moviment; anells per portar materials rígids al davant, per facilitar-ne l'accés, i flexibles al darrere, per evitar punts de recolzament amb la motxilla; travetes per fixar portamaterials amovibles; sivella posterior per hissar-se, etc. En el cas de la versió SELENA: unió entre cinturó i cuixots més llarga, més curvatura en la cintura, relació cinturó/cuixots diferent. Pes: 370 g talla M en tots dos models.

OMNI FREEZE ZERO
La forma més refrescant de transpirar

La tecnologia Omni-Freeze Zero™ amplifica el procés natural del cos per refrigerar-se, perquè utilitza la transpiració pròpia per reduir sensiblement la temperatura. S'han incorporat a la roba petits cercles on es concentra un agent refrigerant molt proper a la pell. D'aquesta manera, quan transpirem s'activa una reacció química, i els cercles es comporten com a refrigerants per pal·liar els efectes de la calor. Aquest és el cas del polo de Columbia, amb refrigeració activada, evaporació avançada Omni-Wick™, protecció solar Omni-Shade™ UPF, elasticitat en quatre direccions, tractament antimicrobià i costures ergonòmiques sense relleu.

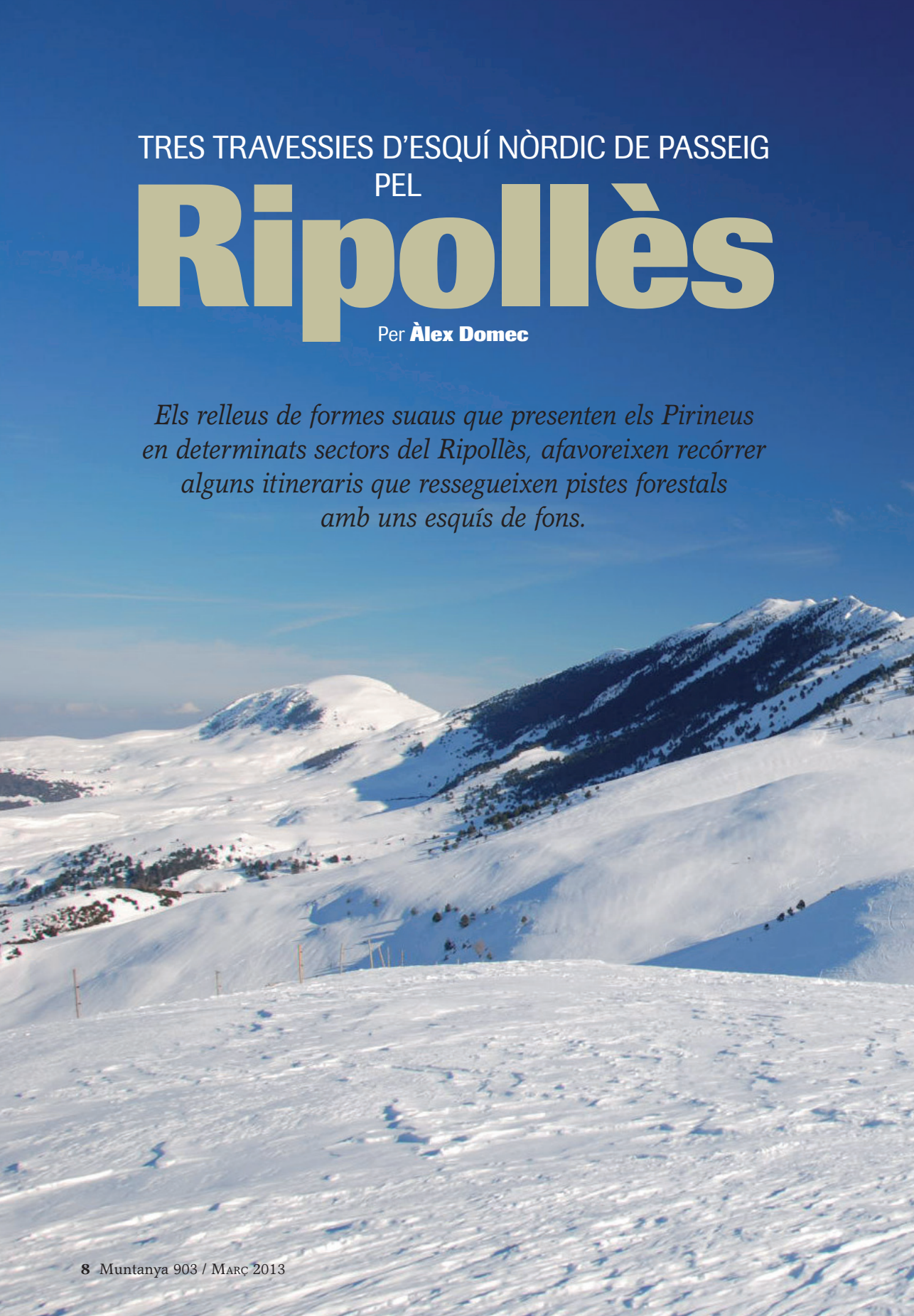
www.columbia.com

TRES TRAVESSIES D'ESQUÍ NÒRDIC DE PASSEIG PEL

Ripollès

Per **Àlex Domec**

Els relleus de formes suaus que presenten els Pirineus en determinats sectors del Ripollès, afavoreixen recórrer alguns itineraris que ressegueixen pistes forestals amb uns esquís de fons.



A grans trets, és al sector nord-oriental del Ripollès on transcorren les travessies. En aquest sector les alçades de les muntanyes ja assoleixen una certa envergadura, fet que afavoreix la innivació; especialment abundant quan les llevantades humides provinents de l'est es combinen amb les masses d'aire fred provinents del nord.

Com a anècdota, cal recordar que ara fa uns cent anys aproximadament, una d'aquestes muntanyes (el Taga i els seus vessants) va servir com a escenari de diverses proves de diferents modalitats d'esports d'hivern, llavors incipients al nostre país.

Llevat de les distàncies, que allarguen alguns dels recorreguts considerablement, les dificultats són baixes, ja que no impliquen ascensions a cims ni trams de carena. Hi esmerçarem temps i esforços, però tan sols ens caldrà traspassar àmplies collades, gaudir dels boscos nevats i fer com Fridtjof Nansen: lliscar, lliscar i lliscar.

"És difícil d'imaginar res més gratificant i estimulant que lliscar ràpidament pels boscos nevats amb l'agilitat d'un ocell, amb l'aire fred de l'hivern acaronant els nostres ulls i les branques dels avets les nostres galtes. Hom s'identifica amb els esquís i la natura com formant una sola cosa. Això desenvolupa no sols el cos, sinó també l'esperit."
Fridtjof Nansen.
Sobre esquís a través de Grenlàndia, *1890.*

El vessant nord de la serra Cavallera vist des de les darreres pales abans del cim del Taga.
PAU QUESADA

ITINERARI 1

BRUGUERA-COLL DE JOU-SANT MARTÍ D'OGASSA

Distància: 11 km
Desnivell: +450 m , -300m
Temps: 3 h.

Aquest itinerari és majoritàriament forestal, amb recorregut inicial per bosc i alguna clariana pels encontorns del coll de Jou. Els accessos al punt d'inici es fan pel vessant est o bé per l'oest.

Per accedir des del vessant oest, cal arribar a Bruguera per la carretera GIV-5263. Passades les primeres cases del poble, a mà esquerra comença la pista cimentada que puja al coll de Jou (rètol indicador).

Des del vessant est, des d'Ogassa seguim la pista cimentada que després de passar pel costat de l'església de Sant Martí arriba al poblet homònim. Seguim la pista en direcció a la darrera casa aïllada de l'indret, el Serrat, abans d'encetar la pujada cap al coll de Jou.

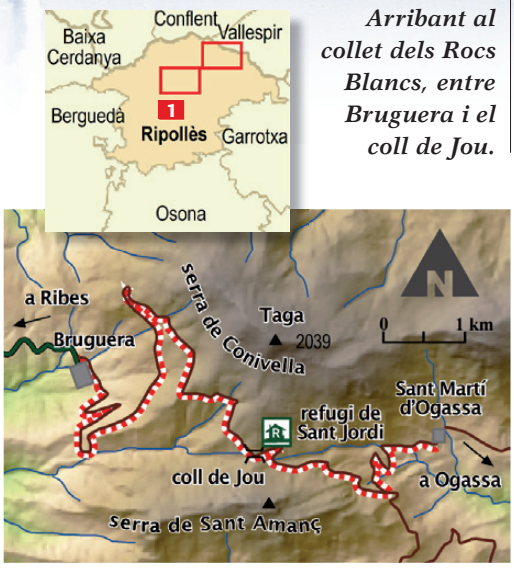
Si volem fer l'itinerari en tots dos sentits, és millor començar-lo a Bruguera. La pujada inicial és més suau per aquest vessant, més llarga, però no tan sostinguda, i de tornada la baixada també ho serà, i ens permetrà lliscar durant més estona.

Sortint de Bruguera comencem pujant suaument, travessem un parell de torrents (la riera de Bruguera i el Xorregall) i fem un seguit de llaçades sota el vessant oest de la serra de Conivella i, als 5,7 km travessem l'arrodonida

El pla de Cominals. Al fons, la coma de l'Orri i les crestes del Gra de Fajol.

ÀLEX DOMEC

serra de l'Home per l'indret dels rocs Blancs. A partir d'aquí, el pendent se suavitza i tot travessant el pla de Cabanes flanquegem cap a l'evident coll de Jou. Fem 1 km més, deixem un trencall a la dreta i 200 m després atenyem l'esmentat coll, enclavat entre el Taga al nord i la serra de Sant Amanç al sud. Canviem de vessant i comencem la baixada; després d'uns 400 m més arribem a l'alçada del refugi Sant Jordi, ensotat a la pista. Continuem pista avall passant per sota dels plans de Freixera i en fer



Arribant al collet dels Rocs Blancs, entre Bruguera i el coll de Jou.

ÀLEX DOMEC

ALBERT MARTÍNEZ

Pujant de Tregurà de Dalt cap a la Creu de Fusta, amb la vall del Ter al fons.

ÀLEX DOMEC

1,2 km arribem a una bifurcació al bell mig de la baga de Sant Amanç. Anem a l'esquerra i després d'uns 400 m més trobem la següent bifurcació i anem un altre cop cap a l'esquerra. Seguim baixant durant 1,1 km vorejant els cingles dels Graus, que encerclen el sot de la riera d'Ogassa, fins que travessem la riera mateixa. A partir d'aquí la baixada se suavitza, amb trams més planers fins a arribar 600 m després al Serrat, la primera casa del poblet de Sant Martí d'Ogassa.

ITINERARI 2

RIBESALTES-COLLADA DE MEIANELL-COLLET DE LA GRALLA-TREGURÀ DE DALT

Distància total: 22,5 km.
VESSANT EST (fins al collet de la Gralla)
Distància: 7,5 km. **Desnivell:** +460 m.
Temps: 2 h.
VESSANT OEST (fins a la collada de Meianell)
Distància: 7 km. **Desnivell:** +460 m.
Temps: 2 h.
TRAM D'ENLLAÇ ENTRE COLLS
Distància: 8 km. **Desnivells:** +140 m o +100 m i -100 o -140 m (segons el sentit).
Temps: 1 h 30 min.

ÀLEX DOMEC

Refugi de Fontlletera. Al fons, collada de Fontellera.

Un itinerari mixt que combina trams inicials per bosc amb d'altres que transcorren per vessants i comes desforestades sota carenes. A causa de la seva llargada, aquest itinerari ens ofereix diverses possibilitats de realització. O bé el fem només en un sentit o bé el dividim en dues esquiades independents: sortint d'un extrem o l'altre, pugem en tots dos casos fins al coll més proper i arribem fins al refugi de Fontlletera, situat entre els dos colls esmentats més amunt. És un bon lloc per fer-hi una pausa. Baixem per on hàgim pujat.

Accés als punts d'inici:

1) Vessant oest: des de Ribes de Freser anem cap a Pardines per la carretera GIV-5262 i al km 1,8 girem a l'esquerra cap a Ribesaltes. La pista (cimentada durant els primers 4,3 km) s'enfila fent llaçades pel bosc de Ribes. Als 6,6 km (cota 1.460 m) es bifurca. Hi ha un pal indicador (cap a l'esquerra, refugi de Ribesaltes; cap a la dreta, Tregurà). Aquí comença l'itinerari. Anem cap a la dreta, per dins del bosc de

ALBERT MARTÍNEZ

Pardines, travessem diversos torrents i sota la Costa de Puigcerverís ens enfilem vers la collada de Meianell (pal indicador a la dreta).

2) Vessant est: des de Tregurà de Dalt. La carretera GIV-5265 acaba al bell mig del poble. La pista que hem de seguir és consecutiva a la carretera. Sortim del poble i pugem tot fent llaçades cap al mirador de la Creu de Fusta. Superat aquest mirador, continuem pujant sota el vessant sud del castell dels Moros fins a arribar al collet de la Gralla (pal indicador a la dreta del refugi de Coma de Vaca).

Aquest tram sota el vessant est de la serra de la Canya és el més planer i alhora el més espectacular, ja que esquiem per damunt dels límits del bosc, i les vistes són magnífiques, d'alta muntanya, amb horitzons amplis i oberts, dominats per carenes i rasos. Des de la collada de Meianell gaudirem de bones perspectives del Taga i la serra Cavallera al sud, de la carena que enllaça el puig Cerverís, el Balandrau i el puig de Fontlletera, enlairats damunt nostre, i de la vall del riu Ter, als nostres peus (en el tram entre els dos colls), i finalment, del puig de Pastuira i el Costabona des del mirador de la Creu de Fusta.

El sentit més recomanable és començar a Ribesaltes i acabar a Tregurà de Dalt (d'oest a est). La pujada és més suau i la baixada més dreta i ràpida.

Hi ha un itinerari opcional des de la collada de Meianell, amb l'ascensió al puig de Montroig. Té una distància de 3 km, un desnivell de 90 m, i es pot fer en mitja hora. És una opció molt recomanable, ja que des del cim gaudirem d'una vista panoràmica immillorable del sector de la travessa entre els dos colls. De la collada seguim una pista que va cap a la dreta (sud-est) fins al pla de la Bassa. Creuem llavors unes tanques de filferro i pugem per l'esquerra, fent ziga-zagues pel llom est, pelat i obert, del puig. La baixada des del cim fins al pla és dreta, directa i divertida.

ITINERARI 3

VALL DEL CARLAT (SETCASES)-COLLADA FONDA-ESPINAVELL

Distància total: 20 km.
Temps: 4 h 30 min (de Setcases a Espinavell)
VESSANT EST (fins a la collada Fonda)
Distància: 8,5 km. **Desnivell:** + 750 m.
VESSANT OEST (fins a la collada Fonda)
Distància: 11,5 km. **Desnivell:** + 420 m.

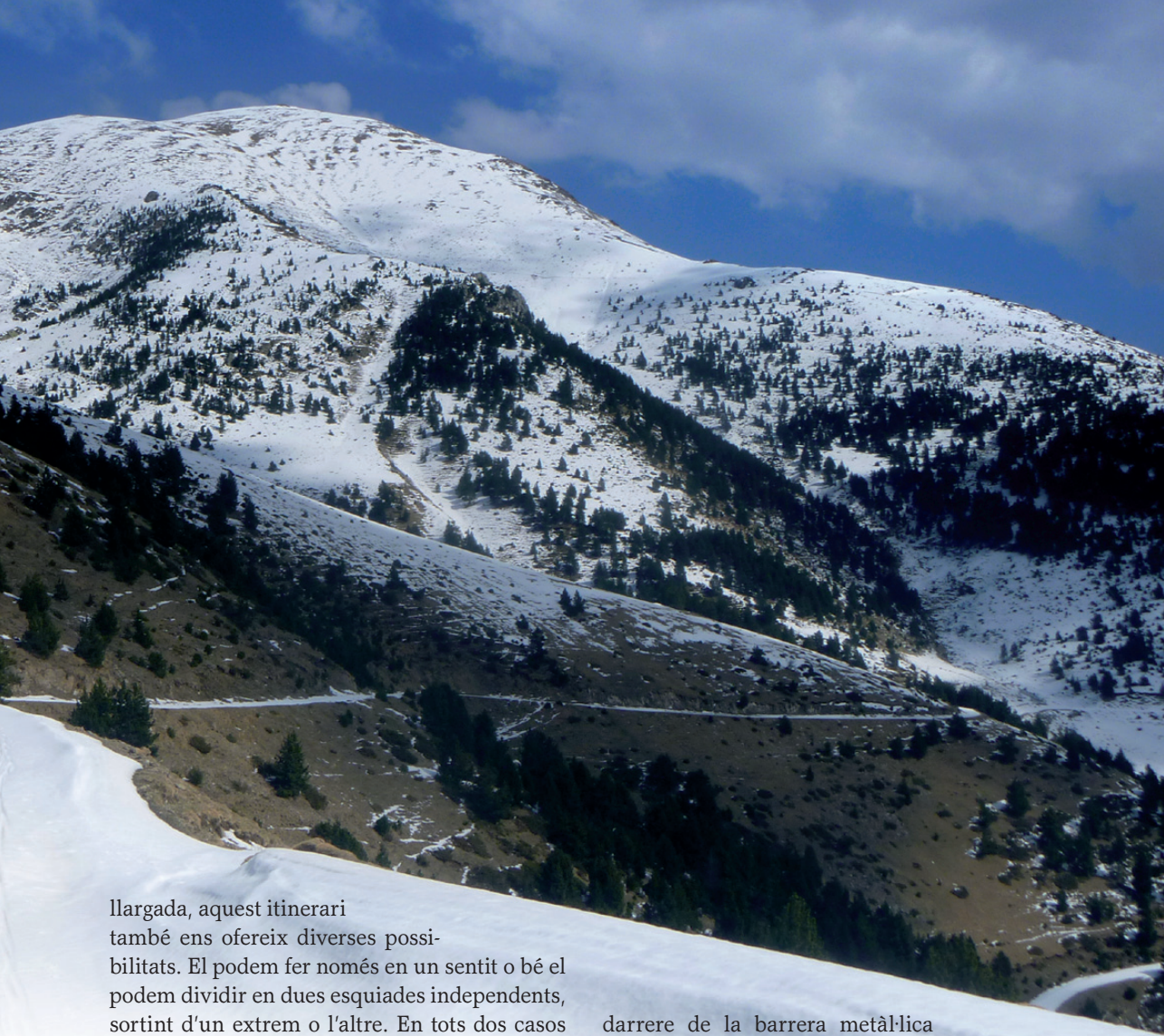
Pel vessant oest la distància fins a la collada Fonda és d'uns 11,5 km. Més llarga en distància i més suau pel que fa al desnivell. Per l'est són 8,5 km. Més curta, però més dreta. En cas de fer-la en un sentit és recomanable començar a Setcases i acabar a Espinavell (d'oest a est).

Itinerari majoritàriament forestal, amb força trams per dins del bosc i algunes clarianes a la rodalia de la collada Fonda. A causa de la seva

ÀLEX DOMEC

Costabona i clot de la Font de Fra Joan, pujant a la collada de la Balmeta.

ALBERT MARTÍNEZ



llargada, aquest itinerari
també ens ofereix diverses possibilitats. El podem fer només en un sentit o bé el podem dividir en dues esquiades independents, sortint d'un extrem o l'altre. En tots dos casos hem de pujar fins a la collada Fonda per vessants diferents i baixar per on hàgim pujat.

L'accés als punts d'inici són els següents:

1) Vessant oest: des de Setcases seguim la carretera GIV-5264 que puja per la vall de Carlat cap a l'estació d'esquí de Vallter 2000. A uns 2,5 km trobem a la dreta la pista que va a la collada Fonda (cartells indicadors). La seguim cap a l'est/sud-est fins a encarar la vall del riu de Carboner.

2) Vessant est: uns 350 m abans d'arribar a Espinavell la carretera GIV-5225 fa un revolt molt tancat a la dreta. A l'esquerra hi ha la pista vers la collada Fonda (cartells indicadors). La seguim durant 1 km, paral·lels al torrent de la Casassa, fins al trencall de la casa de la Gresa (normalment es neteja la neu de la pista per donar accés a la casa). Comencem a esquiar darrere de la barrera metàl·lica que impedeix l'accés de vehicles a la pista.

En tots dos casos cal seguir la pista fins atènyer la collada Fonda. Pel vessant oest creuem els torrents de la capçalera del riu Carboner, passem pel bosc de la baga homònima i arribem al pla Cominal. Seguim cap al clot de la Font de Fra Joan, sota els vessants del Costabona, ben visible cap al nord des de la collada Fonda. Cap al sud també veiem el puig Sistra, el coll de Lliens i el puig de les Agudes i la carena axial pirinenca cap al nord-oest. Pel vessant est remuntem la pista que va per la vall del torrent de la Casassa fins que ens n'allunyem en girar cap a l'est. Pugem fent llaçades per la solana de la Gresa, passem pel costat del refugi de les Saleres de Caderget i, després d'algunes llaçades més, sota la collada Verda. Una suau pujada final ens mena a la collada Fonda.

ALEX DOMEC

Refugi Jaume Ferrer.
Al fons, la collada de la Balmeta.

ITINERARIS OPCIONALS

Des de la collada Fonda encara podem fer dos itineraris opcionals.

PISTA CAP AL REFUGI FORESTAL JAUME FERRER, LA COLLADA DE LA BALMETA I EL SERRAT DE LA VENTALLOLA.
Distància: 10 km / **Desnivell:** +200 m
Temps: 1 h 30 min.

En aquest recorregut, especialment a partir de la collada de la Balmeta, la neu acostuma a ser més abundant, a causa a l'orientació de la pista, però també per l'alçada per on transcorre, un xic superior a la de la travessa anterior, i també a la protecció que ofereix el bosc. És a dir, en cas de neu escassa en la pujada per qualsevol dels dos vessants a la collada Fonda, aquesta alternativa ens permet una esquiada més reeixida.

L'itinerari comença 1,1 km abans d'arribar a la collada Fonda pel vessant oest, on hi ha una bifurcació de pistes i una barrera metàl·lica, a l'esquerra, que barra el pas de vehicles a la pista que seguirem. Traspassem la barrera i comencem a pujar suaument. Deixem un parell de trencalls que surten a mà esquerra fins que passem pel davant del refugi Jaume Ferrer. Tot seguit assolim la collada de la Balmeta. Des d'aquí gaudirem de bones vistes abans d'entrar al bosc. La pista gira cap al nord i es manté a nivell, planejant sota el vessant de la carena que va del coll de Pal a la roca Colom. Travessem un torrent, continuem planejant i després de creuar un nou torrent, el dels Forquets, la pista s'estreny escanyada pels arbres que l'estan colonitzant. A estones esdevé un camí més que no pas una pista. Entre els pins veiem destacar el cim del Gra de Fajol Petit entre els cims que l'envolten. Quan la pista torna a eixamplar-se, un cop creuat el serrat de la Ventallola, una breu baixada ens mena al cul-de-sac on s'acaba. Durant el retorn, un cop passada la collada de la Balmeta, tenim una excel·lent vista de la mola del Costabona davant nostre.

PISTA CAP ALS PLANS DE LLIENS I DE LES BIGUES-COLL DE LLIENS
Distància: 10 km / **Desnivell:** +200 m
Temps: 1 h 45 min.

L'itinerari comença 0,5 km abans d'arribar a la collada Fonda pel vessant oest, on hi ha una bifurcació de pistes. Anem cap a la dreta i de seguida passem una barrera metàl·lica que barra el pas de vehicles a la pista que seguim, amb tendència a planejar i amb baixada gairebé imperceptible, travessem una zona oberta seguida per una zona de repoblació forestal. Creuem el torrent del Camp d'en Malet, passem per davant d'una font amb abeurador a mà esquerra i poc després travessem un altre torrent, el del Clot del Balegar, sota el puig Sistra, i arribem a una bifurcació (portem 3 km, uns 100 m de desnivell negatiu i uns 30 min).

Si anem a l'esquerra, una curta (400 m) però dreta pujada ens mena a l'entrada al pla de les Bigues (on hi ha un indicador de Setcases a 3 km pel GR 11). Podem travessar el petit pla cap a l'extrem sud-oest i pugem a un turonet visible a uns 300 m, excel·lent balconada sobre la vall del Ter. D'aquí podem arribar a l'extrem oposat del pla (nord-est), creuar-lo de nou, però ara fins al coll de Lliens (500 m), i des d'aquest coll, tornar a l'entrada del pla (500 m) i a la bifurcació del km 3 fent una divertida i ràpida baixada.

Des de la bifurcació del km 3, també es pot seguir la pista avall (indicador del Meridià Verd) cap al pla de Lliens, on s'hi arriba després d'un parell de revolts, i continuar baixant fins al torrent Fosc (cota 1.700 m aproximadament) on la pista es transforma en camí a l'enllaçar amb el GR 11. Són 2 km més des de la bifurcació. A partir d'aquí el pendent ja no és esquiable en ser massa pronunciat. Les condicions de neu, però, no acostumen a ser tan bones com en l'anterior variant, ja que la cota és més baixa i el pla de Lliens no està tan protegit del sol pel bosc.

ÀLEX DOMEC

Pista del serrat de la Ventallola. Al fons, Gra de Fajol.

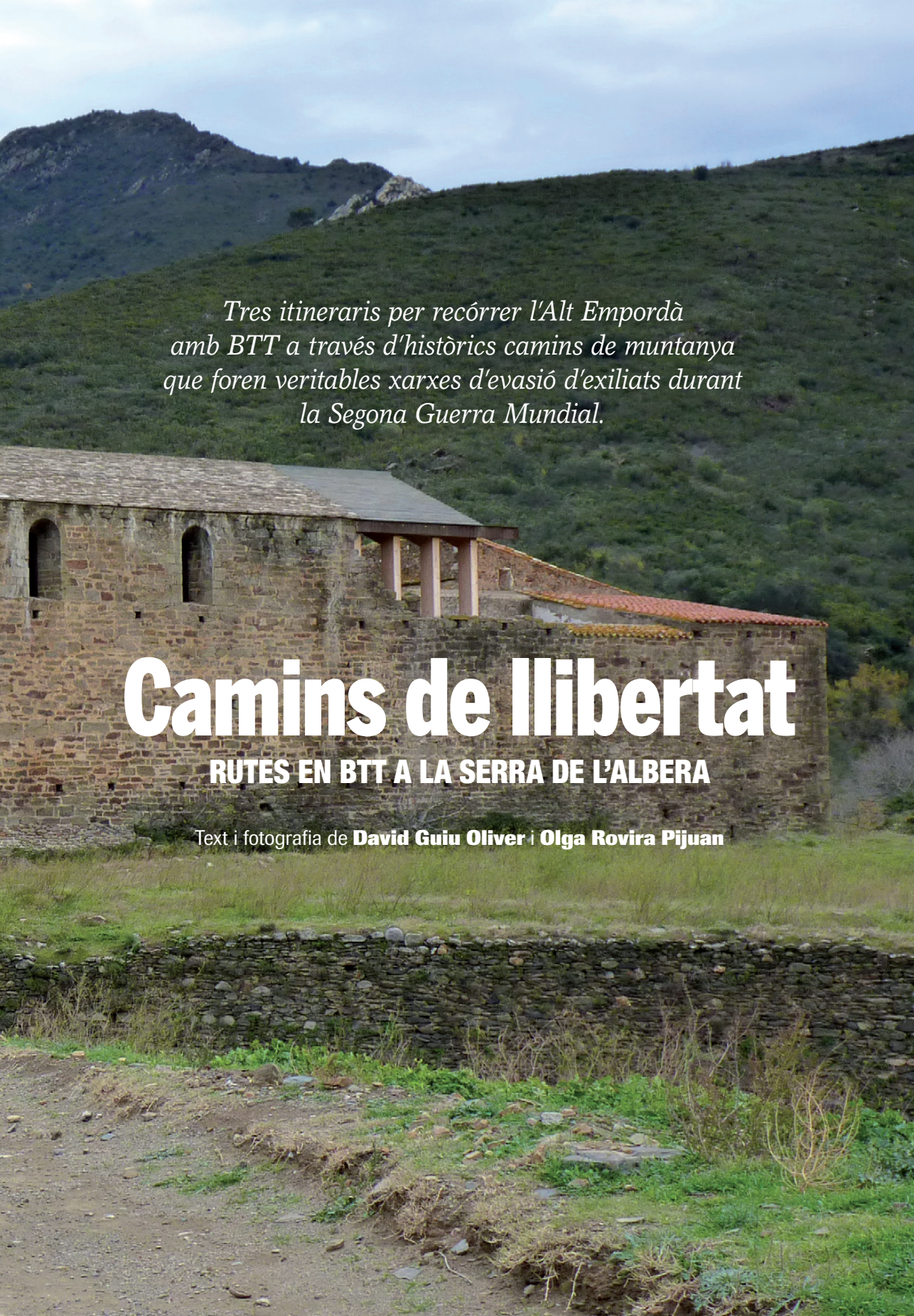
CONSELLS PRÀCTICS

- En ser itineraris lineals, per tornar al punt de sortida el més recomanable és preveure una combinació de cotxes (llevat del primer, de distància més moderada, que ens permet anar en un sentit i tornar-lo a fer en sentit invers).
- Les condicions de la neu poden ser canviants al llarg del recorregut. Així que, per tal d'evitar la possible formació de pans de neu humida a la sola dels esquís, ens serà molt útil portar a la motxilla una barra de parafina o un tub de parafina líquida universal. En cas necessari, caldrà fregar enèrgicament (si és barra) o bé untar (si és líquida) la zona de les escates amb la parafina abans de començar l'esquiada. Si no ho hem fet, i els pans se'ns formen en el decurs de l'itinerari, llavors caldrà netejar la neu de les soles dels esquís amb una rasqueta de plàstic o una navalla i tot seguit parafinar. També ens pot servir la cera d'una espelma, opció molt més econòmica.
- Uns paraneus ens poden fer un bon servei per tal d'evitar l'entrada de neu dins les botes, en el cas de trobar neu fonda i humida.
- En tots tres recorreguts trobarem refugis lliures, estratègicament situats més o menys cap a la meitat dels recorreguts, en prou bon estat per aixoplugar-nos en cas necessari o per fer-hi una aturada per tal de descansar o fer-hi un mos.
- Els horaris facilitats són a títol orientatiu, ja que dependran molt del gruix, estat i consistència de la neu que trobem.

CARTOGRAFIA

- *Taga.* Esc. 1: 25.000 , *Vall de Ribes-Vall de Camprodon.* Esc. 1:50.000 i *Guia de caminades i excursions Vall de Camprodon - Vall de Ribes.* Editorial Alpina - Geoestel.
- *Mapa comarcal de Catalunya nº 31 Ripollès.* Esc: 1: 50.000. Institut Cartogràfic de Catalunya, 2008.
- *Mapa topogràfic de Catalunya nº 56 Vall de Núria-Ulldeter (Ribes de Freser, Setcases, Molló, Camprodon).* Esc. 1: 25.000. Institut Cartogràfic de Catalunya, 2008.

Entrant a l'antic monestir de Sant Quirc de Colera.



Tres itineraris per recórrer l'Alt Empordà amb BTT a través d'històrics camins de muntanya que foren veritables xarxes d'evasió d'exiliats durant la Segona Guerra Mundial.

Camins de llibertat

RUTES EN BTT A LA SERRA DE L'ALBERA

Text i fotografia de **David Guiu Oliver** i **Olga Rovira Pijuan**

L'expansió del nazisme arreu d'Europa el 1940 va provocar que molta gent fos perseguida pels aparells repressors d'aquest règim totalitari. Amb aquest panorama van ser moltes les persones que van decidir evadir-se cap a països més segurs o bé anar a Anglaterra per unir-se a les forces aliades. Normalment, el recorregut era des del centre d'Europa, baixar cap als Pirineus per creuar-los i encaminar-se cap a Portugal o Gibraltar. Aquest moviment, de gairebé 80.000 persones, va comptar amb el suport de les xarxes d'evasió organitzades a partir de l'estructura aliada que ajudaven a fugir els perseguits del nazisme. L'Albera, a l'Alt Empordà, va ser un indret, gràcies a l'orografia menys abrupta que la resta del Pirineu, per on van passar algunes d'aquestes xarxes d'evasió.

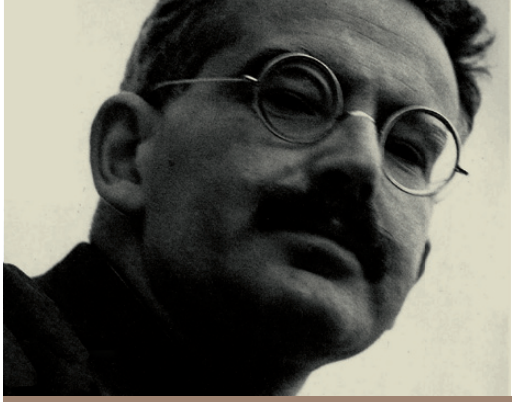
LA SERRA DE L'ALBERA

La serra de l'Albera se situa al nord-est de Catalunya. És, per tant, la part més oriental del Pirineu català, que en aquesta part de serralada va caient suaument cap a la Mediterrània i que té una alçada màxima que tot just supera els 1.200 m amb el puig Neulós.

Climàticament, destaquen dues parts força diferenciades. A l'est hi ha la part més mediterrània i, en canvi, a l'oest trobem vegetació més humida, pròpia del centre d'Europa, amb la presència de rouredes i fagedes. Probablement, l'element més destacat del clima d'aquesta serra és el vent fort del nord, la tramuntana. A més a més, cal dir que per les temperatures que s'hi registren, les millors estacions per anar-hi a pedalar són la primavera, la tardor i, en menor mesura, l'hivern; a l'estiu cal evitar els dies de més calor.

Aquest treball pretén recórrer amb BTT bona part dels passos més significatius d'aquestes xarxes.

Dalt del coll de Rumpisó, amb Portbou al fons.



EL CAS DE WALTER BENJAMIN

Walter Benjamin va fugir des de París cap al sud, quan el nazisme es va estendre per bona part d'Europa, especialment amb la capitulació de França. En el seu cas va haver de fer servir un pas més discret, ja que estava fortament perseguit per la seva condició de jueu i marxista.

El filòsof coneixia Hans Fittko, l'home de Lisa Fittko, del camp de concentració de Vernuche. Aquesta coneixença li va permetre anar a trobar la Lisa a Portvendres, on residia. Allí un 25 de setembre de 1940 li va demanar, malgrat el seu delicat estat de salut, creuar la frontera amb Catalunya. En aquells moments L. Fittko encara no havia fet mai de passadora i tan sols tenia les indicacions, plasmades en un croquis, de l'alcalde socialista de Banyuls, el senyor Azema.

Per consell de l'alcalde, el dia abans de la fugida va anar a fer una primera inspecció, juntament amb els evadits, per valorar la dificultat del camí. Quan va ser el moment de tornar, Benjamin, que en tot moment custodiava un maletí on es creu que duia el seu darrer manuscrit, va decidir que passaria allí la nit perquè no es veia amb prou forces de baixar i tornar a pujar l'endemà. Quan el grup va tornar a buscar-lo, per acabar de creuar la frontera, el primer que va veure Fittko van ser els ulls de Benjamin envoltats d'un color vermellós que van espantar molt la passadora; per sort només va ser el destenyit de les ulleres del filòsof provocat per la humitat de la nit.

Un cop a Portbou Benjamin s'assabentà que el govern espanyol el volia retornar a França, fet que el va dur a suïcidar-se. Estranyeses del destí van fer que les dues persones que l'acompanyaven, també condemnades a ser retornades a França, van poder salvar la vida, ja que en 24 hores van canviar les disposicions que regulaven el trànsit fronterer. Probablement si no s'hagués suïcidat, Benjamin hauria pogut sortir cap a algun país més segur.

ITINERARI 1: PORTBOU – COLL DE RUMPISÓ

Ruta sense gaire desnivell acumulat, però amb alguns trams molt físics com poden ser les rampes inicials, als afores de Portbou. El premi el tindrem al coll, on hi ha el plafó commemoratiu del filòsof alemany marxista Walter Benjamin, ja que es pot gaudir d'unes generoses panoràmiques de la serra de l'Albera i de la mar Mediterrània.

Itinerari:

Des de davant del punt d'informació que hi ha a tocar de la platja pugem (O) per la rambla de Catalunya en direcció al túnel, fent cas de les indicacions cap al Querroig. Superat el túnel, deixem a la dreta el camp de futbol. Al PK 2,8 remuntem fort a l'esquerra cap a Querroig i 200 m després avancem per la pista principal fent la corba a l'esquerra. A la següent bifurcació (PK 4,2) anem a la dreta (marques grogues) i 300 m després, al coll (270 m), seguim a la dreta direcció el Querroig.

Al coll del Suro (PK 8,8) tombem a la dreta; en mig quilòmetre assolim el coll de Rumpisó (530 m), on hi ha una placa commemorativa dedicada a Walter Benjamin. En aquest punt podem deixar les bicis i pujar, en 5 minuts, fins al cim Querroig. Pel retorn recuperem les bicis i desfem camí fins a Portbou.

BTT SERRA DE L'ALBERA: ITINERARI 1
Distància: 19 km. **Desnivell:** 550 m.
Dificultat: mitjana-baixa.
Punt d'inici: rambla de Catalunya, davant del mar, al centre de Portbou.

ALBERT MARTÍNEZ

ITINERARI 2:
ESPOLLA – COLL DE BANYULS – SANT QUIRC DE COLERA – RABÓS

Ruta còmoda tant físicament com tècnicament. L'ascens fins al coll de Banyuls el farem en bona part per asfalt. Des del coll desfarem camí i després afrontarem la remuntada més important de la jornada fins al coll de la Plaja, amb rampes que superen el 12%; el descens fins a Sant Quirc de Colera és de la mateixa intensitat. La ruta torna a calmar-se a partir de Sant Quirc i gairebé fins a Espolla, ja que transitarem per pistes en bon estat i amb escasses pujades.

Itinerari:

Sortim en direcció al pont, però abans de creuar-lo pugem a la dreta (c/ Sant Climent). Al final d'aquest carrer tombem a la dreta i avancem pel c/ dels Pedrissos, ara en suau descens. Quan arribem al carrer de Banyuls (PK 0,4) tombem a l'esquerra, en direcció Banyuls de la Marenda; 200 m després anem a la dreta en direcció al coll de Banyuls, en baixada asfaltada (PR).

Abandonem l'asfalt (PK 1,8) i prenem el camí de l'esquerra cimentat, en pujada. 100 m després seguim recte per camí estret.

Al PK 3,3 arribem a l'asfalt un altre cop i el prenem a l'esquerra per seguir-lo durant 7 km, fins a arribar al coll de Banyuls (350 m). Des del coll desfem camí fins al PK 11,3 (240 m), on abandonem la carretera i tombem a l'esquerra; ben aviat ens tocarà pujar, i de valent. Al coll de la Plaja (PK 14,2/385 m) iniciem el descens sempre per la pista principal fins a Sant Quirc de Colera, el qual va servir de punt de suport als exiliats republicans que marxaven pel coll de Banyuls.

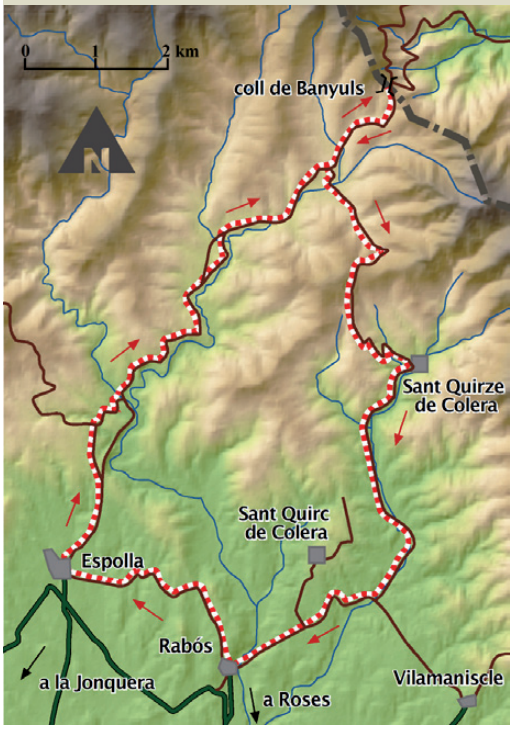
Entrem a Sant Quirc de Colera (PK 16,5) i posteriorment seguim la mateixa direcció que dúiem cap a Rabós. Aquesta part de descens fins a Rabós es fa per bona pista en suau descens i amb un bon tros asfalt a partir del PK 17,1.

Al PK 22,5 arribem a un encreuament i tombem a la dreta cap a Rabós; 400 m després girem a la dreta, creuem el pont i entrem al poble pel c/ del Pont. Després continuem el c/ Banyuls de la Marenda i, a continuació, pugem pel c/ de Cotlliure fins a la plaça del Pou Nou; sortim del poble, mantenint la direcció, per pujada asfaltada.

Al PK 23,6 (110 m): seguim recte per camí cimentat, fent cas de les marques grogues que ens acompanyaran fins a Espolla; 1 km després, a la trifurcació, prenem la pista no asfaltada de l'esquerra direcció Espolla.

Al PK 25,4 seguim la baixada per la pista principal fent la corba a l'esquerra i 250 m després tombem a l'esquerra per terreny cimentat i en breu descens. En pocs metres arribem al poble i retornem al punt d'inici.

BTT SERRA DE L'ALBERA: ITINERARI 2
Distància: 27 km. Desnivell: 650 m.
Dificultat: baixa.
Punt d'inici: Espolla, just passat el pont sobre una torrentera, una mica més endavant del PK 0 de la GI-603.



ALBERT MARTÍNEZ

A punt d'entrar a Rabós.

EL FRONT NACIONAL DE CATALUNYA (FNC)

El Front Nacional de Catalunya (FNC) es va crear l'any 1940 fruit de la confluència de militants d'organitzacions com Estat Català, Nosaltres Sols, Partit Nacionalista i la Federació Nacional d'Estudiants de Catalunya. En aquest període el FNC va col·laborar amb els aliats en diversos àmbits, dels quals podem destacar l'evasió d'aviadors americans i anglesos abatuts a França; dels jueus perseguits pel nazisme, i també de combatents polonesos. En total van ajudar a creuar a unes 800 persones, sobretot per la zona del coll de Banyuls. L'objectiu del FNC era que la victòria aliada tingués rèdits polítics per a l'alliberament de Catalunya.

Els evadits que un cop en territori català eren detinguts per les autoritats franquistes, eren traslladats a la presó de Figueres. Aquest és el cas del resistent francès Maurice de Cheveigné, el qual estant a París (1940) va fugir del nazisme perquè no volia acceptar l'ordre totalitari i va arribar a Catalunya pel coll de Banyuls amb la intenció d'afegir-se al bàndol aliat, via Londres.

Poc després d'entrar a Catalunya fou detingut a Vilamaniscle, on fou tancat en un improvisat calabós abans de ser traslladat a la presó de Figueres amb autobús. El més còmic del cas és que les autoritats espanyoles li van cobrar el bitllet de l'autobús.

ITINERARI 3: CANTALLOPS – REQUESENS - SANTA MARIA DE L'ALBERA - COLL PREGON - CASTELL DE REQUESENS

El recorregut s'inicia amb una pujada per bona pista fins a Requesens, on trobarem un bar restaurant. A partir d'aquest punt l'ascens és més exigent a causa de l'increment del desnivell i de l'estat de la pista. També guanya en espectacularitat gràcies a la ubicació del camí, guanyat a la roca de la muntanya. Quan enllacem amb la D-71 tornem a guanyar desnivell amb celeritat fins a superar, pel vessant nord, el puig Neulós. Quan ja tinguem el cim darrere nostre haurem d'estar molt atents perquè hem de deixar la pista principal i enllaçar amb un corriol a l'alçada del coll Pregon. El sender es va transformant en una divertida pista de descens que ens menarà fins al castell de Requesens des d'on desfarem camí fins a Cantallops.

Travessant una fageda a la baixada per la cara sud del puig Neulós.

Pujant cap al puig Neulós, amb vistes al Canigó.

Itinerari:
Des de la plaça, prenem direcció nord cap a Requesens pel carrer del mateix nom. Mig quilòmetre després, a la bifurcació, seguim per la pista principal a la dreta en direcció al castell de Requesens. Sempre anem pujant per la pista principal.

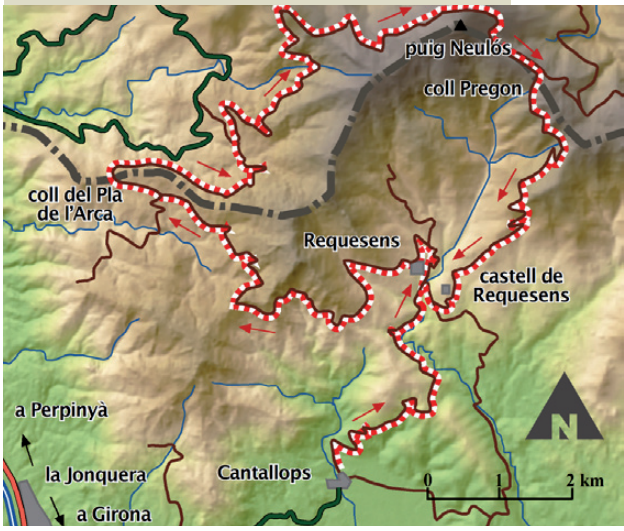
Quan portem 5,5 km anem a l'esquerra en direcció al poble de Requesens (a la dreta és per on tornarem), on arribarem al PK 6,8 (520 m); abans del pàrquing, prenem una pista a la dreta clarament en pitjor estat i pugem seguint marques de GR; al PK 7 fem la bifurcació a l'esquerra (GR).

Al coll de l'Auleda (PK 11,2/710 m) seguim l'única pista amb PR (hem abandonat el GR), tot i que més endavant també el deixarem; ara tenim un tram de descens.

Al coll del Pla de l'Arca (PK 15/595 m) anem a la dreta direcció coll de l'Ullat; hem de superar una tanca que evita el pas de vehicles motoritzats.

Un cop arribem a Sant Martí de l'Albera (PK 18,6/625 m) superem una masia, una font i aviat som a la D-71A, que prenem a la dreta en pujada, en direcció al coll de l'Ullat, sempre còmodament per l'asfalt.

BTT SERRA DE L'ALBERA: ITINERARI 3
Distància: 42,3 km. **Desnivell:** 1.200 m.
Dificultat: mitjana.
Punt d'inici: Cantallops, a la plaça que hi ha entre el c/ Soles i el c/ de Sant Climent, on hi ha una font.



ALBERT MARTÍNEZ

PEP'S LINE

En aquesta zona va treballar durant molt de temps la xarxa d'evasió anomenada Pep's Line. El seu nom prové de Josep Rovira, un militant del POUM i cap de la 29 divisió republicana durant la guerra civil espanyola, que actuava amb el sobrenom de «Martín» dins l'estructura britànica de la cadena anomenada Vic o Vic-Martín, que depenia de Special Operations Executive (SOE).

El naixement de la xarxa es va produir quan Victor Gerson (àlies «René Jeanson»), un agent dels serveis d'informació anglesos, volia retornar a Anglaterra després d'haver estat llançat en paracaigudes a França per tal de dur a terme una missió. Juntament amb l'advocat parisenc André Meil-Curiel, que intentava unir-se a la causa gaullista i també volia arribar a Anglaterra, van contactar amb Rovira i tots dos van ser passats en un parell de dies fins al consolat britànic a Barcelona i, posteriorment, van arribar a Gibraltar des d'on van retornar a Anglaterra.

Els serveis britànics, encara força desorganitzats, es van sorprendre molt del retorn de Victor Gerson al qual se li va proposar de tornar a França per organitzar una xarxa d'evasió. A principi del 1942 un submarí va deixar a la platja d'Agai al comandant Vic i posteriorment va tornar a contactar amb en Josep Rovira per estabilitzar una xarxa d'evasió. El principal objectiu de Rovira, i per extensió del POUM, era que aquesta ajuda pogués repercutir positivament a l'Estat espanyol amb la victòria dels aliats i provocar una caiguda del règim dictatorial de Franco.

La finalitat de la xarxa es va centrar a evacuar membres de la resistència, agents secrets, aviadors aliats, paracaigudistes, etc. Aquesta cadena es va mostrar especialment activa a la zona nord d'Espolla. Procedents de Lió arribaven a Perpinyà amb tren, des d'on creuaven el Pirineu per la zona de la serra de l'Albera. En primer lloc passaven pel castell de Requesens, per la qual cosa és lògic pensar que creuaven pel colls a l'entorn del puig Neulós, per seguir posteriorment cap a Sant Climent Sescebes, Capmany, pas de Molins-Peralada, Cabanes, Vilatenim i finalment Figueres.

La cadena va estar fortament perseguida per la Gestapo i per les autoritats franceses de Vichy, col·laboracionistes del règim nazi, fins a l'extrem que l'historiador i escriptor Antoni Rovira i Virgili, exiliat a Perpinyà, fou detingut un parell de cops essent confós per Josep Rovira. A més, la xarxa va estar a punt de caure l'11 de setembre de 1943 a causa de la infiltració d'agents nazis, però la bona organització de la xarxa, on els diferents membres tenien molt poc coneixement dels altres, va permetre que es pogués reestructurar i seguir actuant. Així es calcula que van traslladar uns centenars de persones entre les quals hi ha noms tan destacats com Félix Gouin, que posteriorment va ser primer ministre francès.

Al PK 23,7 (930 m) som al citat coll i avancem recte entre bosc, deixant el refugi a la nostra dreta, sempre per la pista principal. Més endavant superem una àrea de pícnic a l'esquerra.

Al PK 25,3 (1.055 m) abandonem l'asfalt. Nosaltres avancem per la pista de l'esquerra per flanquejar el puig Neulós per la cara nord. Sempre transitem per la pista principal amb alguna marca groga.

Quan som al PK 29 (990 m) cal parar atenció, ja que abandonem la pista en plena baixada i anem a la dreta pel mig d'un bosc poc frondós, en direcció al coll que veiem molt a prop, sense camí ni sender definit; per tant, arrossegant la BTT. Són uns 100 m de distància per remuntar uns 20 m de desnivell i arribar al coll Pregon. Assolit aquest coll trobarem marques de GR que ignorarem; nosaltres hem de prendre un corriol ben definit que baixa direcció sud-oest (hi ha un pal que n'indica el principi).

Aquest sender té una primera rampa de marcat desnivell; posteriorment va guanyant en presència de pedra solta, però es pot fer tot damunt de la BTT. El tram més complicat té poca longitud i el sender ben aviat es transforma en pista.

Al PK 30,6 fem la bifurcació a la dreta en

El castell de Requesens.

baixada (a partir d'ara anirem trobant marques grogues amb freqüència). 5 km després arribem a una nova pista i la prenem a la dreta per pujar al castell. Després de visitar-lo (485 m) tornarem al punt anterior i seguirem recte.

Davant de l'església vella, al PK 36,3, continuarem per la pista principal i mig quilòmetre després arribem a una nova pista; la prenem a la dreta en baixada en direcció a Cantallops. Passat el barranc anem a l'esquerra en direcció Cantallops (5 km), ja per terreny conegut.

MÉS INFORMACIÓ

Internet

www.empordaturisme.com
www20.gencat.cat/portal/site/parcsnaturals/
www.francetelevisions.fr/histoire-du-vingtieme-siecle-la-resistance/Maurice-de-Cheveigne

Bibliografia

ARASA, D. *La guerra secreta del Pirineu.* Barcelona: Llibres de l'Índex, 1994.

CALVET, J. «Des de l'Alt Empordà a la llibertat. El pas de refugiats estrangers durant els anys de la Segona Guerra Mundial», dins *Història 37* (2004).

DÍAZ,, D. *El Front Nacional de Catalunya (1939–1947).* Barcelona: Edicions La Magrana, 1983.

FITKKO, L. *Mi travesía de los Pirineos.* Barcelona: Muchnik Editores,1988.

LA SERRA DE TRAMUNTANA

Quan una altra Mallorca és possible

Per **Toni Salas**

Allunyada dels tòpics, de la massificació, dels turistes de sol i platja, de l'enrenou, el soroll i la hiperactivitat, aquesta és una altra Mallorca. Desconeguda. La de la pau, els camins lliures, la gent tranquil·la. Un món per descobrir.

ISTOCKPHOTO

El torrent de Pareis s'obre pas per un profund engorjat vers la cala de sa Calobra.

El nostre propòsit és recórrer des del nord-oest al nord-est l'illa de Mallorca, creuant la serra de Tramuntana, però aturant-nos també en els indrets més bells o de més interès. En realitat iniciem el recorregut de la que seria oficialment la tercera etapa del GR 221 a Estellencs.

EL DRET DE PAS

Aquesta part de la costa és força escarpada, pràcticament sense platges i això fa que l'especulació urbanística no s'hagi acarnissat sobre aquest espai. Els pobles mantenen el seu aspecte més assenyat: proliferació de petits carrers que serpentegen, grans mansions senyorials, esglésies que s'alcen orgulloses, conservació arquitectònica, preservació de la natura.

Tot i això, no tardem en trobar la primera sorpresa. Quan portem caminant no gaire estona ens sorprèn un rètol que anuncia que el camí queda tallat per ordre judicial i no es pot passar pels terrenys des Rafal. L'anunci es repeteix un parell de vegades, però els senyals de GR continuen; per tant, seguim.

La desobediència a l'autoritat ens resulta cara. Davant nostre s'alça una estacada de filferros punxeguts impossible de travessar. El reixat propi d'un camp de concentració ens obliga a girar cua, això sí, amb paraules no gaire subtils sobre els propietaris i el jutge. La carretera fins a Banyalbufar ens acollirà durant 2 km.

Cal dir que aquesta serà la primera i l'última vegada en el nostre esdevenir durant set dies que ens passarà alguna cosa semblant. Millor o pitjor indicat, el camí a la serra existeix i és lliure per al caminant.

El camí de Deià, situat a la serra d'es Teix.

TONI SALAS

L'ESPERIT DE LA MALLORCA ANCESTRAL

La travessa per Tramuntana té al·licients diversos. És apta per a tots els públics i es pot fer aturant-nos en els refugis o fent parades en les poblacions i gaudint dels elements lúdics que comporta la calidesa d'un hostal, l'atractiu d'un bon sopar per recuperar forces o la possibilitat de fer petar la xerrada en una terrassa prenent una cervesa.

La ruta entre Esporles i Deià és emblemàtica en aquest sentit perquè passa per Valldemossa, un dels indrets més bonics de Mallorca, que té el seu origen en l'alqueria islàmica de Mussu. Ja des de ben lluny atalaiem en la llunyania la silueta de la cartoixa i, una vegada hi som, és impagable el passeig pels seus carrers plens de flors, imatges murals amb llegendes sobre Santa Catalina i racons encantadors plens de pau.

Per arribar a Deià farem part del conegut camí de l'arxiduc. En realitat és un itinerari circular que surt i torna de Valldemossa. Aquest arxiduc va ser Lluís Salvador d'Habsburg, viat-

ISTOCKPHOTO

Camí de Valldemossa.

ger, científic, il·lustrat i parent de l'emperadriu Sissi, que s'arrelà en aquestes contrades. Nosaltres ascendim el terrible puig Caragolí (945 m), on trobem varietats de la cabra salvatge mallorquina i un boc amb una cornamenta considerable que ens mira amb males intencions.

Deià s'alça escampat entre la muntanya, ple de cases senyorials, espai de retir d'innombrables intel·lectuals. Aquí, Robert Graves, l'autor de *Jo, Claudi*, va viure uns quants anys; ara hi està enterrat. La població culmina amb l'església de sant Joan Baptista que ens ofereix vistes de primera classe.

Sóller, la nostra següent estació on pernoctarem tres nits, no es queda enrere quant a encant. Si al principi ens sembla una mica gran, després contemplarem el pas del temps a la plaça principal, veurem com el ritme de vida és assossegat, com ningú alça la veu, com tot discorre amb calma sense ensurts ni estrès. Parlar, menjar, dormir, caminar, tot tan lluny de l'esverament i la pressa de la gran ciutat.

Una mica de grimpada al torrent de Pareis.

TONI SALAS

ISTOCKPHOTO

El puig Major i l'embassament de Cúber.

PER TORRENTS I BARRANCS

El torrent de Pareis és l'excursió emblemàtica de l'illa. El vaixell turístic ens porta des del port de Sóller a sa Calobra, costa accidentada on els estreps de la serralada arriben al mar. Sa Calobra és una estreta cala entre cingles. Aquí s'inicia la ruta que acabarà a Escorca siscents metres més amunt. El torrent de Pareis és un congost entre penya-segats, declarat monument nacional i segurament és l'indret de l'illa més prestigiós i estimat pels muntanyencs mallorquins.

Després de pluges pot ser necessari anar amb vestit de neoprè i disposar a mullar-se en algun punt. Ara no és el cas.

Les dificultats del torrent es limiten a una sèrie de passos no més complicats que un segon grau o segon superior, com a molt. En l'últim tram hi ha un parell de cordes que faciliten l'accés. El primer pas: s'Estaló, està considerat un del més difícils i coincideix amb la zona més espectacular, quan el torrent és força tancat i estret i sols atalaiem la llum al fons, entre la grandària de les parets.

L'última part del recorregut, a partir d'Entreforc, el torrent s'obre, la grimpada és torna sender i ara toca l'ascensió més fàcil, però amb més desnivell, que ens porta a Escorca on un bus ens retorna a Sóller.

El torrent de Pareis és segurament, l'indret de l'illa més prestigiós i estimat pels muntanyencs mallorquins

L'illa de Mallorca compta amb una gran quantitat de barrancs, desconeguts i de més gran dificultat, però si hi ha un altre barranc emblemàtic, aquest és el de Biniaraix.

Es tracta de seguir la senyalització del GR des de Sóller camí del refugi dels Tossals Verds. Primerament ens acull el poble del mateix nom:

Biniaraix. Cases agrupades entorn a l'església, carrers estrets i silents que ens obren pas cap al barranc.

Una senda empedrada de més de tres quilòmetres que va fent giragonses s'eleva xano-xano. A la dreta baixa sec el torrent, però ben aviat es fa més estret i flueix aigua. Aquest camí és dels temps que els àrabs senyorejaven aquests indrets, però el pas del temps ha mantingut la mateixa estructura bàsica. Al costat del camí trobem, perfectament alineats, els marges de pedra, tota una obra arquitectònica. Sobre el marges, els pagesos mantenien un espai per als conreus.

Una vegada hem superat el barranc, encara queda vida en aquesta etapa: l'embassament de Cúber i després el de gorg Blau ens reben pacífics, circumdats per les moles del puig Major o el puig d'Ofre.

La costa espadada, centrada per la cala de Deià.

TONI SALAS

Panoràmica des del puig de Massanella.

CAMINS DE RONDA, CAMINS D'OMBRA

Des de Deià arribem pel camí dels ribassos a cala de Deià. La cala de sorra blanca està rodejada d'accidents geogràfics i els rocallosos indrets contrasten amb un mar de blau pur.

Si el temps i les ganes són adients, recomanen un descans en el baret de la cala. Vistes espectaculars, serenor i pausa i els sucs de taronja naturals que ens delecten durant tot el recorregut.

Saciats espiritualment, agafem el camí de ronda que ens passeja al llarg d'aquesta abrupta costa. Amb el nom popular de camí dels Pintors seguim atents els senyals vermells que no sempre vénen en ajuda del caminant. Les ventades dels últims anys han deixat el sender en un estat una mica penós. Hem de saltar sobre arbres caiguts una i una altra vegada, però també és veritat que la força de la natura, que s'ha enfurit amb el terreny, dóna a l'indret un to, fins i tot, més feréstec.

Després de vorejar el penyal des Colomer, on els camins es perden, arribem a es Dolç, un espai habitat. Ara tot ja és fàcil. Encara trigarem un temps en arribar a Sóller després d'haver gaudit de la vall dels tarongers.

L'altra camí de ronda que ningú es pot perdre a Mallorca és sa Costera. Si bé és pot iniciar a Sóller, el millor és pujar en bus o taxi fins al Mirador de ses Barques, una atalaia sobre el port. La primera part es fa per l'interior; val la pena aturar-se a Balitx d'Avall, una possessió on ens ofereixen suc de taronja i pastissos. Després de traspassar els 365 m del coll de Biniamar, el punt més alt d'aquesta excursió, davallem amb la presència constant del mar al nostre costat.

Com sempre vistes esclatants, però un premi que no esperàvem. A l'arribada, a cala Tuent, el nostre destí, i on agafarem el vaixell de tornada a Sóller, trobem un magnífic paratge sobre la cala on podem menjar, amb vistes al mar. Tan sols cal escollir terrassa de restaurant o bocata i carmanyola al costat dels arbres.

L'ESPIRITUALITAT GUANYA A L'ESPECULACIÓ

Arribem a Lluc, final del nostre viatge. El monestir de Lluc data del segle XVII, però la primera capella és del segle XII, quan es converteix en el centre espiritual de Mallorca. És un indret d'interès com a centre religiós, pel seu aïllament en un punt poc recorregut de l'illa i és també un bon centre d'excursions.

Ens expliquen que aquí a prop es volia construir una urbanització. La lluita veïnal i la crisi ho han impedit, sortosament, però els nous governants estan a l'espera de temps millors, per recuperar els seu projecte i acabar amb aquest símbol de pau.

L'altre camí de ronda que ningú es pot perdre a Mallorca és sa Costera

Per si fos poc en el bus de tornada coincidim amb els Blauets de Lluc. Els Blauets són els nens de l'escolania de Lluc, que estudien al santuari en règim intern, la majoria, i el cap de setmana retornen a casa seva. Per Setmana Santa han cantat el cant de la Sibil·la, que profetitza la fi del món; per tant, anem amb compte.

ISTOCKPHOTO

La cala Deià està rodejada d'accidents geogràfics i els rocallosos indrets contrasten amb un mar de blau pur.

El camí de les voltes d'en Galileu.

EL PUIG DE MASSANELLA: L'EVEREST MALLORQUÍ

Sortim del refugi dels Tossals Verds i quan encara falta una estona per arribar al coll des Prats atalaiem a la dreta els penyals del puig de Masasanella, el segon cim de Mallorca (1.365 m) després del puig Major, però el primer que es pot ascendir per mitjans físics, perquè el puig Major té el cim envoltat d'antenes de radar i un sistema de vigilància aèria del Ministerio de Defensa. Ni s'hi pot pujar ni sembla massa atractiu fer-ho.

Fem l'ascensió i tresquem muntanya amunt. Un primer sender evident es va convertint en roquissar càrstic que traspassem a saltirons per arribar a la definitiva carena final, on hem de recolzar les mans en algun moment per arribar a l'avantcim. Després de planejar uns moments, culminem finalment l'ascensió. Glorioses vistes al puig d'Ofre, el puig Major i darrere nostre la immensitat del mar.

EL CAMÍ DE LES VOLTES D'EN GALILEU, UN SENDER ESPECTACULAR, ARREGLAT FA POC, QUE BAIXA FENT GIRAGONSES VERTIGINOSES ENTRE ELS MARGES I L'EMPEDRAT

Quan davallem i arribem al coll, encara ens queda una nova atracció: el camí de les Voltes d'en Galileu, un sender espectacular, arreglat fa poc, que baixa fent giragonses vertiginoses entre els marges i l'empedrat, un espai encantador i una miranda esfereïdora que ens acaba introduint en el bosc que més tard guiarà els nostres passos fins a Lluc.

LES ETAPES DE LA RUTA

ETAPA 1
Itinerari: Estellencs - es Collet - es Rafal – Banyalbufar - coll des Pi - camí des Correu – Esporles. (GR 221)
Temps: 7 h.
Desnivell acumulat: 500 m.

ETAPA 2
Itinerari: Esporles - coll de sa Basseta - pla de l'Aljub - coll de sant Jordi – Valldemossa - pla des Pouet - puig des Caragolí – Deià (refugi de Can Boi). (GR 221)
Temps: 8 h 30 min.
Desnivell acumulat: 1.100 m

ETAPA 3
Itinerari: Deià - camí dels Ribassos - cala de Deià - camí dels Pintors - es Dolç – Alconasser - capella de Castelló - camí de Rost – Sóller.
Temps: 6 h 30 min.
Desnivell acumulat: 250 m.

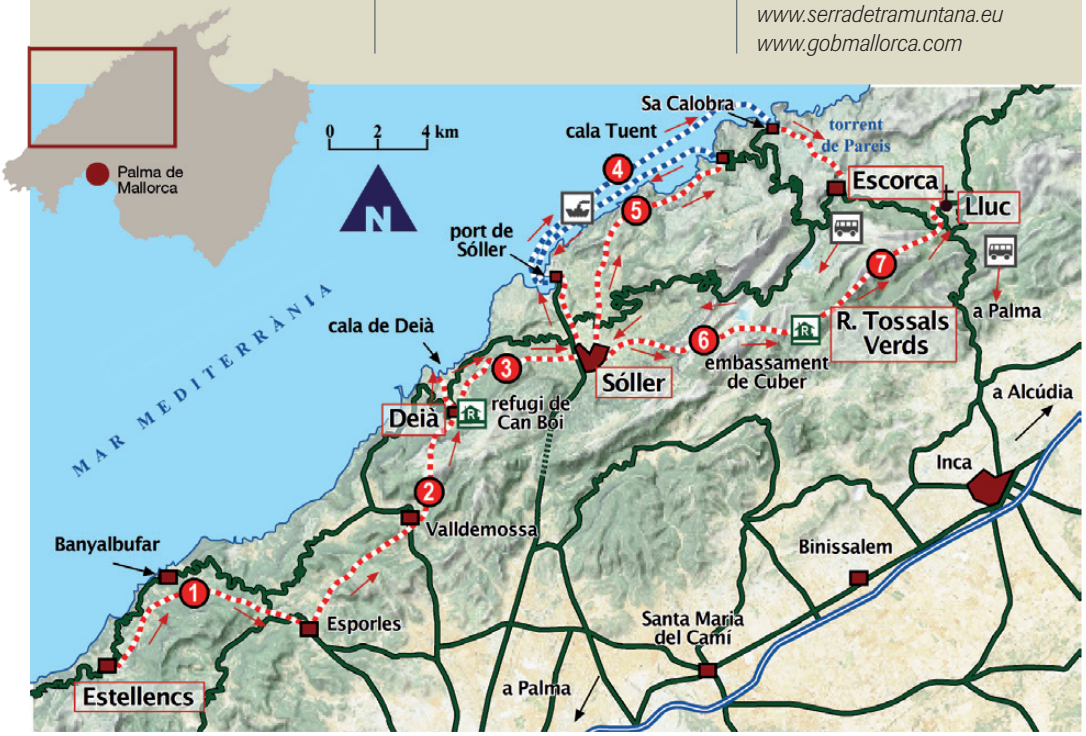
ETAPA 4
Itinerari: Sóller - port de Sóller - sa Calobra - torrent de Pareis – Entreforc - torrent de Lluc – Escorca.
Temps: 5 h.
Desnivell acumulat: 600 m.

ETAPA 5
Itinerari: Sóller - mirador de Ses Barques - Balitx d'Avall - coll de Biniamar - sa Costera - es Verger - cala Tuent - port de Sóller.
Temps: 4 h.
Desnivell: 250 m.

ETAPA 6
Itinerari: Sóller – Biniaraix - barranc de Biniaraix - coll de l'Ofre - embassament de Cuber - font des Noguer - coll des Coloms - refugi de Tossals Verds. (GR 221)
Temps: 7 h.
Desnivell: 900 m.

ETAPA 7
Itinerari: refugi de Tossals Verds - ses Cases Velles - coll de Coloms - puig de Massanella - coll des Prats - coll des Telègraf - ses Voltes d'en Galileu - bosc de Son Macip – Lluc. (GR 221)
Temps: 7 h.
Desnivell: 1.000 m.

PER SABER-NE MÉS
Cartografia: *Mallorca.* 3 mapes: *Tramuntana Sud / Tramuntana Central / Tramuntana Nord.* Mapa Guia excursionista E-25. Barcelona: Editorial Alpina / GeoEstel, 2005-2006.
Bibliografia: Torrents Ramis, Sebastià. GR 221. *Serra de Tramuntana – Mallorca. Ruta de pedra en sec 8 etapes. Apunts del natural. Nuclis urbans.* Mallorca: Triangle Postals, 2008.
Internet: *www.illesbalears.es*
www.serradetramuntana.eu
www.gobmallorca.com



ALBERT MARTÍNEZ (BASE GOOGLE MAPS)

Dietari de LA TRANS

Els pics Argualas, Algas i Garmo Negro. A Panticosa comencen els gegants aragonesos.

PIRINENCA
II part: els gegants aragonesos

Text de **Ton Barnils Carrera**
Fotografia de **David Mengual**

La segona part de la Transpirinenca deixa enrere els boscos i les boires de la serra de Berrendi per enlairar-se, en poques jornades, fins a les crestes del massís de l'Infierno.

Aquest article cobreix les etapes que transcorren entre les últimes muntanyes navarreses i les comarques aragoneses de la Jacetània, formada per les valls d'Ansó, Hecho, Aísa i Canfranc, i del Sobrarb, al regne dels tres mil metres d'alçada.

Segons l'antropòleg Ramon Violant i Simorra, que va travessar aquestes valls a la dècada de 1940, les dones tenien un rostre molt fi i expressiu, vivíssim, i s'hi veien les cares més boniques i despertes de tots els Pirineus. Aleshores moltes dones i homes vivien de la muntanya. Hi feien de pastores, de pageses, de bosquerols, de traginers, de contrabandistes. Pasturaven, caçaven, conreaven, feien carbó dels arbres i grataven ferro dins les mines. Naixien, vivien i morien entre cims. Avui la majoria hi passem esperitats, d'esquitllentes, els caps de setmana i les vacances. Però la muntanya és la mateixa, crua i salvatge com ho era per a les nostres avantpassades. La Transpirinenca és una ocasió de sentir-la ben a prop amb tota la seva bellesa, grandesa i crueltat.

HIRIBERRI – OTSAGABIA (28 DE JUNY)

El camí ens ha portat fins a Otsagabia a través de la serra de Berrendi, per on s'enfilava un bosc molt especial de fajos amb flors grogues. Els arbres hi creixien esprimatxats i curts per la manca d'aigua, que s'escolava entre les pedres blanques. Plou sovint, la pluja fuig terra endins i els fajos es veuen obligats a caçar-la al vol. El sol del matí banyava les ales de les papallones, que ballaven davant nostre en estols de coloraines, i platejava l'escorça dels arbres. El bosc, quiet, silenciós, quedava pintat de blanc i groc. La carena de Berrendi és realment una frontera, un tall, que atura el temps plujós i atlàntic que puja de les fagedes humides d'Irati. Al lluny tot ho tapava la boira espessa i lenta d'aquest matí. Només per uns instants s'hi ha fet una clariana com un ull verd que ens mirava fulgurant. En canvi, quan hem girat la vista al sud tot eren pinedes i sol, fins i tot s'endevinaven camps de cereals. I a l'est ja s'aixecaven els pics de Petrechema, Anie i Mesa de los Tres Reyes, que a la llum del migdia tenien poc relleu i eren blavosos. Ens apropàvem a l'alta muntanya pirinenca, que ens cridava i ens atreia.

Otsagabia està arrenglerada al costat d'un riu cabalós i ample, i d'aquí li ve l'aire elegant i de senyora. Les cases són grans i n'hi ha de fortificades.

OTSAGABIA – IZABA (29 DE JUNY)

Hem començat la marxa per una pista llarga i monòtona com totes les pistes, que anava pujant suaument en ziga-zagues a través d'un

L'església d'Izaba té l'aspecte d'una fortalesa.

bosc de pi negre poblat de falgueres. Al fons cims, carenes allargassades i pastures que em recordaven el Ripollès i la Cerdanya. Una roureda ens ha portat fins a l'ermita d'Idoia, rústega, amb la màgia del que és primitiu. L'església era d'un estil entre barroc i pagès i estava coronada per un campanar d'espadanya. L'acompanyaven una rectoria i un jardí amb el pou al bell mig. Hi endevinaves la presència dels homes pels testos amb flors arrambats a les parets. N'hi havia de diferents mides i en els uns hi creixien margarides, en els altres lliris, roses. El homes vesteixen la natura de sentiments i ella esdevé senyal, símbol. La natura és un mirall encantat per on creuar i dir-nos coses. O una alcavota que porta missatges dels uns als altres.

A Izaba ja s'hi veuen moltes cases noves, alguns apartaments i s'ensuma la indústria de l'esquí. És el principi del mal gust. Però ha passat el que anunciàvem feia dies: som a la porta dels Pirineus centrals. Els pics que ahir eren ombres avui mostren el perfil rocallós. Adéu Navarra, adéu turons.

Quan hem girat la vista al sud tot eren pinedes i sol, fins i tot s'endevinaven camps de cereals.

IZABA – ZURIZA (30 DE JUNY)

Hem saltat a l'Aragó per la vall de Belarze a través d'una pineda amb faigs. Ha estat un passeig pel cantó del rierol, sota les branques que ens acotxaven i la fressa de les aigües que ens feia companyia. Entre els arbres ha aparegut una gran muntanya: la penya d'Ezkaurri. Timbes de roca calcària, precipicis, pins negres que escalaven per la paret vertical. Es tracta d'una mola imponent i del primer paisatge d'aspecte feréstec venint del mar. En poques hores ens hem plantat a Zuriza, que ja no és un poble sinó un càmping a la capçalera de la vall d'Ansó. Enfront s'aixecava la serra d'Alano, una mena de Cadí petitó que amb les seves torres i merlets semblava un castell. Passat el coll de Petraficha ens espera Aguas Tuertas, on dormirem demà. Deleixo per ser-hi i reposar una nit al paradís.

ZURIZA – AGUAS TUERTAS (1 DE JULIOL)

Dia trist i dur. En David ha baixat amb cotxe fins a Hecho amb uns alemanys perquè es trobava massa malament i no podia seguir. Mirarà d'anar al metge i esbrinar què li passa. Ara mateix no sabem si plegarà del tot i marxarà a Barcelona. Jo he seguit la travessa amb l'Albert i hem quedat que demà ens trucarem. Estic desconcertat i no sé si faig bé de continuar sense ell. Els dimonis de la culpa i el remordiment m'empaitaven mentre remuntava la vall erma i el sol espetegava i es clavava com un ganivet dins la meva esquena. Els gairebé 18 kg de material que portava a sobre em tibaven avall. Maleïda motxilla, maleïda sort, maleït dia. La il·lusió de creuar els Pirineus trontollava fràgil i mentidera com els somnis.

Al matí hem caminat pel barranc de Taxena, que s'anava aprimant, aprimant fins a la collada de Petraficha. La pujada s'ha fet llarga perquè calia creuar una sèrie de quatre falsos colls. En un d'ells, dos voltors drets, foscos, amb el cap pelat i el bec ganxut ens observaven immòbils amagats dalt de la copa d'un arbre. Ha estat apropar-nos-hi i descobrir-ne una vintena més, que s'han enlairat muts. Els ocellots volaven veloços, l'un darrere l'altre, en fila índia, i el cel de la valleta es feia més negre i ombrívol. Tot eren mals auguris. Passat el darrer coll s'ha obert la raconada dels Mallos de l'Acherito. Lloc amb forma d'embut, estret i solitari, embruixat. Grans muntanyes el tancaven pel nord. A mitja pendent hem creuat un ramat d'ovelles blanques, un gos i un pastor que xiulava, fins arribar a la vall principal, ampla, majestuosa, que forma el riu Aragón Subordán quan davalla cap a la Selva de Oza. Nosaltres l'hem encarat a contracorrent, en un tram buit d'arbres. Només rocs i pastures.

Ara ja som al vespre i fa poques hores que ens hem separat. Quant hem arribat al refugi lliure d'Aguas Tuertas hi havia només un home, però avui no tinc ganes de parlar-ne ni d'escriure més. A fora, els estels semblen més llunyans i distants que mai i em sento sol entre de dos estranys. He sopat sense dir res. Després m'he arraulit al terra de la barraca, en un racó, mentre un ratolí rosegava restes de menjar molt a prop meu i el cor se'm nuava dins la fosca. Tot és fred envoltat d'aquesta pedra dura. Nit.

Encarem la vall per un tram buit d'arbres, sols rocs i pastures.

El planell d'Aguas Tuertas, un dels llocs més bonics de la serralada.

AGUAS TUERTAS – PORT DE SOMPORT (2 DE JULIOL)

Cap a les sis de la matinada creuàvem el planell d'Aguas Tuertas, un dels llocs més bonics de la serralada. Imagineu una coma gegantina i llarguíssima només oberta en un cantó per on s'escola l'aigua. A les bandes, els pendents de les muntanyes s'inclinaven en una diagonal elegant que baixava dels cims a la plana, mentre al fons de tot els vessants es feien més verticals i s'encrespaven en un mar de barrancs i estimballs. A baix, el riu voltava ample, feia giragonses, jugava enmig dels prats. Ramats de cavalls pasturaven dòcils i escampats a dojo. ¡He vist les eugues galopar folles d'aigua i d'herba a la llum de l'alba! Els cavalls renillaven, els poltres s'empaitaven, uns i altres s'ensumaven i s'acaronaven el coll llarg, sota la crinera. Silenciosament, amb cura, m'he aturat una estona davant la meravella de l'amor net dels animals. Volia acariciar-los i ser invisible als seus ulls com el vent del matí.

A la riba de l'estany d'Estanés, fronterer amb França, hem topat de nou amb l'home que va dormir amb nosaltres a la cabana. Tots dos cops ens l'hem trobat assegut, amb les cames creuades i l'esquena dreta. Ahir a la nit meditava immòbil dins el refugi; avui menjava un mos de pa pausadament i semblava que no volgués molestar ni l'aire. Diríeu que esmorza, dina o llegeix amb la mateixa postura calmosa i harmònica; fins i tot potser hi fa l'amor. Parla poc, però durant la conversa he après que es diu Ivan i que viatja d'aquí cap allà sense un rumb fix, ni data d'arribada, ni destí. Sense cap pressa. ¿Qui sap on serà d'aquí unes setmanes? ¿Encara als Pirineus? ¿Baixarà per l'Ebre o s'es-

ELS PENDENTS DE LES MUNTANYES S'INCLINAVEN EN UNA DIAGONAL ELEGANT QUE BAIXAVA DELS CIMS A LA PLANA, MENTRE AL FONS DE TOT ELS VESSANTS ES FEIEN MÉS VERTICALS I S'ENCRESPAVEN EN UN MAR DE BARRANCS I ESTIMBALLS

La serra d'Alano, una mena de Cadí petitó que, amb les seves torres i merlets, sembla un castell medieval.

munyirà França enllà? Ell és de l'opinió que aquí dalt «El tiempo te lleva» i que és el temps, i no pas ell, qui l'ajudarà a trobar el seu camí. Nosaltres hem repès la marxa, mentre jo donava una volta a Estanés i a les paraules de l'Ivan, que em semblaven al mateix temps torçades i transparents com l'aigua de l'estany.

Ens hem endinsat sense més pel bosc de Sansanet, a les faldes del pic d'Aspa i la serra d'Aísa. En aquest tram dels Pirineus el contrast entre la vegetació dels dos vessants és extraordinari. Al sud la vall d'Aísa, seca, rocosa, amb muntanyes d'arena, lunars. Al nord la frondosa i llarguíssima vall d'Aspe, on els fajos arriben fins a dalt de la carena, com si fossin excursionistes enderiats per fer el cim. En aquesta vall verdíssima no hi ha una clapa, un prat, que no estigui amenaçat per la presència obsessiva, i a voltes opressiva, dels arbres. I el bosc de Sansanet és part de la vall d'Aspe, la part més enlairada, la que xoca amb els murs de roca aragonesos i mig s'enretira demanant perdó. En aquest combat desigual els fajos, i també alguns avets valents, brotaven dels daus de pedra. Fins i tot n'hi havia alguns que estrafent la

gropa d'un cavall, tenien el primer tros del tronc horitzontal per a després créixer drets, esvelts. Prenen aquest forma damunt d'un terra inclinadíssim, pendent, per resistir millor els embats del vent, la pluja i la neu.

Ara sóc a la terrassa de l'alberg del coll de Somport, punt de pas dels peregrins del camí de Santiago de Compostel·la. Escric al dietari, escolto la música country del bar i la tarda fuig de les valls de sota, mentre aquí dalt el cel encara és clar. He parlat amb en David i diu que ens veurem de nou en tres dies, a Panticosa. Mentrestant el seu germà vindrà de Barcelona per fer-li companyia. ¡Visca!, ¡Visca!, ¡Visca! ¡Tres visques pel retrobament! La travessa sense ell se'm feia costa amunt i perdia part del seu sentit, que és aprendre del món. I sense la saviesa dels altres, ¿podem escoltar cap veu que no sigui el monòleg monòton del jo?

PORT DE SOMPORT – SALLENT DE GÁLLEGO (3 DE JULIOL)

El dia ha començat tapat i gris, ventós. A les vuit ja havíem esmorzat i baixàvem de Somport per trobar la canal Roya, a la vall de Canfranc. ¡Quants records porta aquest nom! Penso en els dies acampats amb els companys del Centre Excursionista de Catalunya. Dies d'amor i tendes, de pa, pluja i formatge. M'he apropat uns instants als prats on vam viure dues setmanes. Aquí van jugar-hi els nostres fills, on ja no hi havia res d'humà. Les herbes hi creixien altes, per tot arreu hi veies rostolls i cards. La canal Roya s'allargava amb la forma d'un arc gran i ben tibat, per on hem girat, i sense adonar-nos-en hem topat de patac amb un pendent molt dret de 200 m, que cal pujar sempre amb una cama sobre l'altra. A dalt ens esperaven els delicats estanyets d'Anayet, que aquí en diuen ivons, i sobretot la visió del cap sencer del Midi d'Ossau, el príncep dels Pirineus, que sortia altívol darrera la carena. És tal la seva elegància, que el sentia molt més a prop que no pas era. ¡El Midi d'Ossau! Ve salivera només de repetir-ne el nom. Un pic que s'eleva sol, roques i amunt, enmig d'una coma. Vull dir que és únic, en el sentit que no està cosit a la serralada ni a cap altra muntanya. S'alça de dins la terra, ell, pel seu compte. El veiem als Pirineus francesos, però podia haver sorgit en qualsevol altre lloc, com una flor imaginada, com un bolet al·lucinogen. M'adono que la bellesa dels estanys no ve tant dels estanys, sinó de les muntanyes que els envolten i els fan d'escenari.

L'entrada per Formigal ha estat inhòspita i mediocre. Ciment, cotxes, urbanitzacions tancades. A Sallent de Gállego la cosa ha millorat perquè hi viu gent tot l'any. És un poble desendreçat, que ha crescut empès pel turisme, corrents. Les noves construccions esquiven els rierols, les piles de rocs. Tot plegat donava un aire anàrquic. I potser és aquest aspecte de deixat

anar el que fa de Sallent un poble simpàtic. Mireu on mireu hi ha cims. Unes muntanyasses fosques treien el morro darrere el campanar i s'aixecaven fins al cel: som al regne dels tres mil metres. Els arbres, els rocs, els torrents entraven dins el poble, el penetraven. Sallent és a la muntanya i no pas sota la muntanya. M'he ficat al llit pensant que demà arribarem als peus del primer gegant: el Balaitús.

SALLENT DE GÁLLEGO – REFUGI DE RESPOMUSO (4 DE JULIOL)

La pujada al refugi de Respomuso ha estat deliciosa. De fet, l'únic que cal fer és remuntar el riu Aguas Limpias per un congost estret. Aquesta nit ha plogut a bots i a barrals i l'aigua s'escampava i lliscava damunt l'herba dels prats i donava una sensació de gran fertilitat. El camí mai s'allunyava massa del riu, com si n'estigués enamorat, i la humitat del lloc l'ha farcit de fajos i arbres de ribera. El sol espetegava sobre les fulles i les boires i el núvols anaven amunt i avall.

Avui dormirem entre muntanyes que s'anomenen Tebarray, Infierno, Arnales o Diablo i demà trepitjarem clapes de neu i potser farem algun cim. Abans d'allitar-me he parlat amb un tipus que vol creuar els Pirineus aragonesos corrents i en cinc dies. Durant la conversa m'he adonat que no sabia ni el nom de la muntanyeta del davant i que quan senyalava l'est mirava cap al sud. He quedat al·lucinat mentre l'observava amb atenció. Tenia la cara rodona i els cabells molt curts i aspres, unes orelletes petites i nas de patata sota unes celles juntes i poblades. Les dents groguenques. No sé per què he imaginat que era guàrdia civil.

REFUGI DE RESPOMUSO – REFUGI DE LA CASA DE PIEDRA (5 DE JULIOL)

El tram d'avui ha estat d'alta muntanya. Rocs, crestes, glaceres. Des del refugi hem pujat directes per un costa dreta i lenta fins al coll de Tebarray. A sobre nostre les crestes de l'Infierno s'alçaven verticals i amenaçadores, entre el color negre del granit i el blanc net i brillant del marbre, tant característic del massís. L'Albert ja en tenia prou, però jo m'he deixat endur pel cor i he decidit atacar el pic tot sol. Una força irresistible m'empenyia cap a la muntanya que em xuclava com un imant. Un desig boig d'enfilar-se que descriu Jacint Verdaguer a l'immortal *Canigó* quan Gentil, l'heroi del poema, veu neu dalt del cim mentre li xiuxiuegen a cau d'orella:

Lo que mirau no són congestes,
són los mantells d'ermini de les fades,
que dansen a la llum de la celístia.

Gentil alça de nou la mirada i la muntanya el crida:

Sembla la serra un gegantí magnoli
quan s'esbadellen ses poncelles blanques:
veient-les lo donzell tan argentines,
sos ulls ardents de fit a fit hi clava;
(...) I per camí d'isards lliure se'n puja
i per los grenys com rapinyell s'arrapa,
vers on blanquegen los mantells estesos,
tofes de neu sens trepitjar encara.

He pujat en una grimpada llarga i dura, que m'ha fet flanquejar el cim del Garmo Blanco a través de tres trams. En el tercer tenia la glacera occidental de l'Infierno a sota. La veia en picat, amb totes les seves esquerdes, grumolls de neu i rocs que hi obren traces en caure barrancs avall. És una glacera encara activa, petita, però molt penjada. Aquí és on l'ascensió s'ha fet més perillosa perquè la roca era llisa i calia buscar bé les preses. En poca estona he arribat a un collet suspès a mitja cresta que dóna entrada al pic occidental de l'Infierno. M'hi he apropat per una aresta aèria, tallada a banda i banda de la muntanya, estreta, però horitzontal i de bon trepitjar. A dalt el cim, a 3.073 m d'alçada, es veia el Midi d'Ossau, Sallent, Candanchú, l'Aspe, la vall del Tena i tots els pics dels Pirineus que s'arrengleraven similars a un exèrcit de soldats. Allà, davant dels meus ulls i fins a perdre's en l'horitzó, s'alçava tot el que calia travessar per arribar a casa. Més a prop tenia el sistema de cordes del massís, els pics central i oriental de l'Infierno, l'Arnales, el Garmo Negro i la cubeta dels ivons de

Baixant del coll dels Infiernos, passem pels ivons Azules.

Pondiellos. Un cordal em duia fins al pic Central, però he refet el camí sense dubtar-ho. La muntanya és una fera que deixa que ens hi apropem una estona, però no vol jocs ni trucs de màgia. La joia de conquerir-la sovint ens encega de supèrbia: cal ser humil, recte, perquè la seva gola és plena d'oblits. I jo m'adonava de cop i volta que em trobava sol i la por m'abraçava. El buit que tenia al voltant també era el buit que sentim després de consumar el desig. Durant el descens m'he creuat amb una parella d'alpinistes just abans del coll de l'Infierno. Al fons ja tenia la regió de Bachimaña, dominada pel pic del mateix nom o Gran Facha. Es tracta d'una zona esculpida per la pedra, ferotge, sens un bri d'herba. Com si fos la gran ossamenta d'un gegant. El circ de Bachimaña té forma d'olla: és còncau i fa un cercle gairebé perfecte a les carenes amb estanys de totes les mides a la base. I del circ se surt per una vall que cau en picat fins al refugi de la Casa de Piedra, a Panticosa.

Els banys de Panticosa són un racó desfet. Les restes del que va ser, un balneari pioner, i les restes del futur, l'especulació immobiliària fallida per a un balneari inacabat. El deliri de la cobdícia al cor de la serralada

Una hora després he descobert darrere un roc, de sobte i com una aparició, l'Ivan. Semblava un faquir acabat d'aterrar als Pirineus: esprimatxat i escardalenc, barba llarga que voleiava sobre el pit nu, cames creuades i aquest posat entre ascètic i somiatruites. He mirat de reüll aquest viatger místic que m'oferia l'atzar novament i li he proposat de dinar plegats. Ens hem assegut com passa cada cop que me'l trobo. Un home amb qui sempre m'assec en una travessa que consisteix en caminar i jeure poc. ¡Quina paradoxa! Ell m'ha donat una mica de fruita a canvi de xocolata, que ha devorat amb avidesa. Hem pogut parlar una bona estona i m'ha recitat fragments del *Llibre del Tao*, un text filosòfic del Japó clàssic, que utilitza de guia de viatge. La Transpirinenca és també un camí que va per dins nostre i pel qual podem fer servir mapes de l'interior, i el taoisme n'és un. A les postres s'han apropat una parella de turistes que volien tornar al refugi d'hora. Ens han preguntat si no perdrien massa temps pujant a veure els estanys. Ell els ha respost amb la seva sonsònia: «Andando siempre ganas». M'he acomiadat per tercera vegada d'aquest ermità errant, un ésser estrambòtic i lliure. Un calfred ens recorre l'espinada quan descobrim la llibertat en els altres, en una barreja d'admiració i por a la vegada. Ens fascina poder decidir ara i aquí allò que som i fem. Ens espanta volar com un roc que cau i rebota sense fita, sense aturador, sense límits ni direcció coneguda. He marxat cantussejant *Like a Rolling Stone* de Bob Dylan.

En David era a la terrassa del refugi, tranquil, amb la cara bonhomiosa que li dóna la barba negra i poblada. No per esperada, la satisfacció de veure'l ha estat menor i he tingut la sensació que les coses tornaven al seu lloc. M'ha explicat que al migdia ha topat amb un corredor que baixava ranquejant dels cims de massa ensopegades. Havia donat més voltes que una baldufa i estava totalment desorientat. La seva dèria només podia ser la de l'home de Respomuso capficat en travessar l'Aragó com un llampec. El contrast entre ell i l'Ivan era total. La muntanya sovint extrema la nostra personalitat perquè és una artista que ens va dibuixant amb el millor i el pitjor de nosaltres. Potser per això només podem endinsar-nos-hi amb poques persones, aquelles que comparteixen el nostre joc de llums i ombres, la mateixa pintura.

Els banys de Panticosa són un racó desfet. Les restes del que va ser, un balneari pioner, i les restes del futur, l'especulació immobiliària fallida per a un balneari inacabat. El deliri de la cobdícia al cor de la serralada. Enmig, la Casa de Piedra, un refugi vellíssim que combina pedra vista amb fusta pintada de verd. Sembla una caseta de conte de fades o una estació de ferrocarril de fa cent anys. A pocs metres un edifici a mig construir amb el pompós nom de Termas de Tiberio. Grotesc. Demà enfilarem per unes escales antigues i direm adéu a tanta pallassada. La visió del gran Vinhamala ens espera.

TRANSPIRINENCA (2)

JORNADA 7
Itinerari: Hiriberri (923 m) – Obokiata (1.270 m) – Tapia (1.368 m) - Paso de Alforjas (1.430 m) – Botin (1.034 m) – Muskilda (1.018 m) - Otsagabia (758 m).
Temps: 7 h 30 min.
Desnivells: +750 m / -915 m.

JORNADA 8
Itinerari: Otsagabia (758 m) – Collada de Kakueta (1.365 m) – collada de Belazkorre (1.370 m) - santuari d'Idoia (825 m) – Isaba (814 m).
Temps: 5 h 45 min.
Desnivells: +762 m / -706 m.

JORNADA 9
Itinerari: Isaba (814 m) – Ateas de Belabarze (910 m) - Cascada (978 m) - Belabarze (1.021 m) – Argibieza (1.296 m) - Zuriza (1.212 m).
Temps: 3 h.
Desnivells: +640 m / -242 m.

JORNADA 10
Itinerari: Zuriza (1.212 m) – Cubillar / refugi de Taxeras (1.410 m) - coll de Petraficha (1.941 m) - Cubillar /refugi d'O Sabucar (1.430 m) - vella caserna de carabiners a Guarrinza (1.230 m) – Aguas Tuertas (1.620 m).
Temps: 4 h 55 min.
Desnivells: +1.269 m / -861 m.

JORNADA 11
Itinerari: Aguas Tuertas (1.620 m) – port d'Escalé (1.663 m) - estany d'Estanés (1.750 m) – port d'Estanés (1.792 m) – coll Causiat (1.634 m) – Candanchú (1.550 m) – port de Somport (1.640 m).
Temps: 4 h.
Desnivells: +460 / -440 m.

JORNADA 12
Itinerari: port de Somport (1.640 m) – entrada canal Roya (1.360 m) – llac d'Anayet (2.227 m) – Formigal – Sallent de Gállego (1.305 m).
Temps: 6 h.
Desnivells: +676 / -1.011 m.

JORNADA 13
Itinerari: Sallent de Gállego (1.305 m) - embassament de Sarra – refugi de Respomuso (2.160 m).
Temps: 3 h 20 min.
Desnivells: +905 m / -50 m.

JORNADA 14
Itinerari: refugi de Respomuso (2.160 m) - coll de Tebarray o Pedrafita (2.782 m) – coll de l'Infierno (2.721 m) - pic de l'Infierno Occidental (3.073 m) - coll de l'Infierno (2.721 m) – refugi de Bachimaña - refugi de la Casa de Piedra (1.640 m).
Temps: 7 h.
Desnivells: +1.074 m / -1. 594 m.

Un plat de migues al càmping de Zuriza.

ALBERT MARTÍNEZ

MULHACÉN, el sostre d'Ibèria

Per **Txema Castiella**

D'accés fàcil, el Mulhacén és el cim més alt de la península Ibèrica (3.478 m), situat al parc nacional de Sierra Nevada, a la província de Granada, que rememora amb el seu nom els fets d'un antic regne islàmic.

Aquest cim d'Andalusia deu el seu nom a Abu-l-Hasan 'Ali de Granada, anomenat pels castellans *Muley-Hacen*, antepenúltim rei de la dinastia nassarita, des del 1466 fins al 1485. Hi ha una llegenda que diu que Abu-l-Hasan 'Ali es va fer enterrar en el punt més alt d'aquesta muntanya per estar més a prop del cel. Tot i això, la tomba d'aquest antic rei mai no ha estat trobada.

SIERRA NEVADA

Però el Mulhacén és, abans que una altra cosa, el punt més alt de Sierra Nevada, un sistema muntanyós que s'estén 80 km al sud-oest de la província espanyola de Granada, i a l'extrem oriental d'Almeria, que aplega sis muntanyes de més de tres mil metres, entre les quals hi ha el Veleta (3.396 m), la tercera muntanya més alta després del Mulhacén i l'Aneto. Es tracta, doncs, d'un massís remarcable per la seva extensió, alçada i també bellesa, que resulta de l'acció de les antigues glaceres.

Malgrat tants atractius, creiem que és una serralada encara poc coneguda a Catalunya. Sierra Nevada és més, molt més que una estació d'esquí. És un massís de terrenys secs i aspres, però amb neus perpètues la major part de l'any, en el punt més meridional d'Europa.

La distància potser és més psicològica que física, perquè hi ha vols directes de Barcelona a Granada, que en una hora i mitja ens permeten admirar l'Alhambra des del barri de l'Albaicín. Aquest és, sense dubte, un dels atractius del Mulhacén: ser un meravellós pretext per visitar la ciutat de Granada. La presència de Sierra Nevada és constant cap a l'orient de la ciutat i forma part de la seva personalitat i del seu imaginari.

La silueta del Veleta, en forma de vela (i no de penell com podria suggerir el nom) és visible des de la ciutat i, per això, devia ser el cim que feia sospirar *Muley-Hacen*.

Sierra Nevada des de l'Alhambra.

ISTOCKPHOTO

APROXIMACIÓ A LA SIERRA

Vam assolir el Mulhacén en un viatge en grup que vam fer a principis d'un mes de juliol. Això ens va permetre llogar una furgoneta que ens va acostar fins al cim, però amb temps suficient per dedicar tot un matí a girar per tot el perímetre de la *Sierra*. Amb parades a Guadix, amb el seu fascinant fenomen de les cases excavades a les coves, i a La Calahorra. Aquesta és una petita població, dominada per un turó circular on s'aixeca el primer castell renaixentista d'Espanya, del segle XVI, una obra d'equilibrada bellesa, que sorprèn el visitant perquè al darrere dels murs del castell s'hi amaga el que devia ser un refinat palau, darrere del qual hi ha celada una delicada història d'amor... El magnetisme del lloc explica que fos l'escenari del rodatge de la pel·lícula de Vicente Aranda, *Tirant lo Blanc* (2006).

POBLES DE CASETES BLANQUES TAN LLUMINOSES QUE DE LLUNY SEMBLEN CONGESTES DE NEU

El port de la Ragua és el pas a l'est de la *Sierra*, és a dir la porta a la banda mediterrània, a la solana i la zona coneguda com Las Alpujarras. Unes valls que s'endinsen en el massís i on s'amaguen poblets petits que han donat el caràcter a la serralada, com ara Bérchules, Trevélez, Pampaneira o Bubión, pobles de casetes blanques tan lluminoses que de lluny semblen congestes de neu que baixen des dels cims.

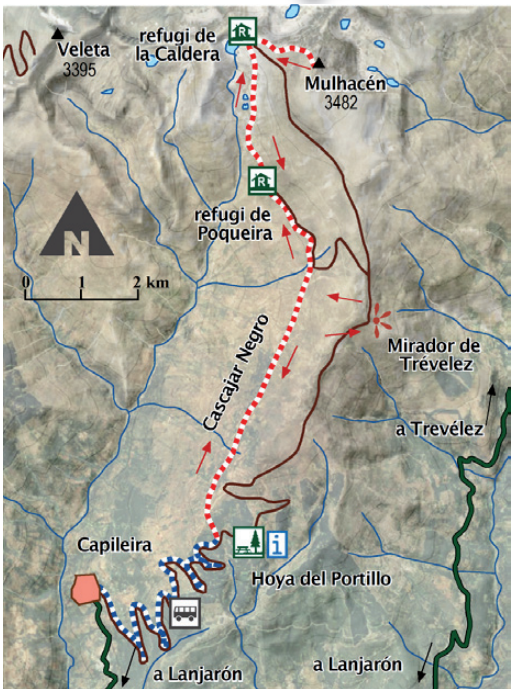
El trajecte ens durà finalment al poble de Capileira des d'on surten moltes de les ascensions al Mulhacén. En el nostre cas, aprofitem el servei de bus privat per seguir una pista que ascendeix uns quants quilòmetres més, fins arribar a la Hoya del Portillo, on hi ha un punt d'informació i una barrera que assenyala l'inici de la reserva nacional de Sierra Nevada i que restringeix el pas de vehicles privats. Una de les sorpreses, però, serà comprovar l'endemà que la pista que ara abandonem continua ascendint i voreja el Mulhacén, cinc cents metres més avall del cim, fruit d'èpoques encara més descontrolades que aquesta, on qualsevol pas estava permès als cotxes. Per fortuna, i independentment que a l'hivern la neu la fa totalment intransitable, des de 1995 la pista ha estat tallada al trànsit de vehicles privats.

Aproximació al refugi de Poqueira, amb el Mulhacén al fons a l'esquerra.

JON SANZ

JON SANZ

El refugi Poqueira, situat a 2.500 m d'altitud.



ALBERT MARTÍNEZ (BASE GOOGLE MAPS)

PUJADA AL REFUGI DE POQUEIRA

Aquest és el punt d'inici de la nostra ascensió que ens durà en dues hores i mitja al refugi de Poqueira. Es tracta d'un desnivell suau de 500 m, que pren un sender que surt a l'esquerra de la barrera, entre un bosc de pins eixuts i assedegats a l'estiu. Ben aviat acaben els arbres i el paisatge s'obre a un horitzó ample, cosa que permet veure ja alguns dels cims, dels circs i de les capçaleres dels torrents de Sierra Nevada.

El camí esdevé gairebé una pista que travessa el serrat del Mulhacén, per sobre de la Acequia Alta, una de les moltes séquies que travessen aquestes muntanyes i que transporten l'aigua cap a les terrasses de les valls baixes. Una herència àrab que continua sent bàsica per a l'agricultura de la zona. El camí va pujant pel costat del Cascajar Negro i en dues hores ja es veu a nivell el refugi de Poqueira.

Com que l'horari llarg de l'estiu ens ho permet —i amb la seguretat d'anar acompanyats per un guia— abans de dirigir-nos al refugi optem per girar a la dreta i pujar fins al mirador de Trévelez, una àmplia collada per on arriba el camí que puja —amb fort desnivell— des d'aquest poble conegut pel seus assecadors de pernils. Una mica més amunt, al Alto del Chorrillo, podem visitar uns búnquers militars ben

conservats, que en cas de necessitat poden oferir un bon aixopluc. Cap a l'oest es veu el descens a les valls de la costa i cap al nord-oest un ampli mar de color gris situa les extenses plantacions de plàstic que caracteritzen els hivernacles d'Almeria. Més enllà d'aquest mar artificial, es veu el blau de la Mediterrània.

El refugi de Poqueira és una sòlida construcció de dues plantes, que gestiona la Federación Andaluza de Montañismo. Té 87 places i tots els serveis que els muntanyencs podem esperar d'un refugi. Dormitoris ben disposats, dutxes, armariets i un ampli menjador on gaudim d'un generós sopar.

ASCENSIÓ AL MULHACÉN

L'endemà iniciem la marxa cap a les set del matí. El camí surt a l'esquerra del refugi i va a buscar el barranc del riu Mulhacén, per on anem pujant. Quan el camí es fa perdedor o s'ha de vorejar alguna congesta, aquest rierol és la millor orientació que podem seguir. La primera part de l'ascensió és força directa i en poc menys de dues hores arribem als 2.900 m. Aquí el paisatge canvia: el barranc es comença a obrir, el desnivell se suavitza i la presència de l'aigua amoroseix la sequedat del massís. Apareixen las *lagunillas* –petits estanys d'alta muntanya– i els *borreguiles*, com s'anomenen allà les praderies d'herbàcies que tenen el seu origen en l'acumulació d'aigua provinent del desglaç.

Al final del rierol arribem al circ de l'eix axial de la serra i trobem el refugi bivac de la Caldera (3.050 m). Es tracta d'un refugi no guardat, molt ben conservat i endreçat per fer nit, per la qual cosa no és estrany que sigui molt utilitzat pels muntanyencs. Està situat en un lloc preciós, en el centre d'un circ tancat per tres cims que superen els 3.200 m (Mulhacén, la Caldera i la Punta de Loma Pelada). Al costat hi la Laguna de la Caldera, un estany que té la màgica combinació de colors nacrats, blancs i blaus, que atorga el procés de desgel.

Fem una parada en aquest indret per esmorzar i recuperar forces per a l'últim tram d'ascensió. Una parada en la qual rebem la visita

L'Hoya de la Caldera i cim del Veleta.

JON SANZ

JON SANZ

Ascensió per l'aresta nord-oest; al fons, el Veleta.

de les cabres salvatges (*Capra pyrenaica hispanica*), una espècie molt present a Sierra Nevada que, pel que veiem, aquí ha perdut la por als humans i no en fuig.

Des del refugi de la Caldera un sender molt fressat i ben dibuixat, a la pala pedregosa del Mulhacén, supera els 400 m que resten fins al cim. En el nostre cas, el guia que ens acompanya opta per pujar fins al coll de la Mosca, a l'aresta oest, i des d'allà anar guanyant el cim per la carena. Aquesta opció, que tampoc no té cap dificultat tècnica, permet un recorregut més aeri i ofereix vistes a banda i banda. Així, podem apreciar la muralla nord del Mulhacén, amb un desnivell molt escarpat i abrupte, el llac de la Mosca i, més enllà, l'extensa plana de El Marquesado i l'Hoya de Guadix.

A les 10:45 fem cim, és a dir, una mica menys de quatre hores des del refugi de Poqueira. La vista des del pic Mulhacén és generosa i ampla, enmig d'un cordal de diversos tres mils. El més fotogènic, el que roba tot el protagonisme és el Veleta, amb la seva forma inconfusible. El cim és una talaia privilegiada sobre les muntanyes i el mar. Saber-se, a més, al punt més alt de la península (3.478 m) confereix emoció. Allà a baix, a l'altra banda de Las Alpujarras i la Mediterrània, s'estén una terra vermellosa, resseca, clivellada per mil ferides. Una pell de brau: unitat geogràfica i història convulsa.

LA LAGUNA DE LA CALDERA, UN ESTANY QUE TÉ LA MÀGICA COMBINACIÓ DE COLORS NACRATS, BLANCS I BLAUS, QUE ATORGA EL PROCÉS DE DESGEL

El cim té algunes ruïnes d'antigues construccions de pedra, utilitzades pel que sembla per fer mesures i transmissions. Una roca amb

Panoràmica dels cims culminants de Sierra Nevada, encara amb el mantell de neu.

forma d'enclusa, a la base de la qual hi ha una verge, corona el cim i ofereix una plataforma privilegiada per a les fotografies. La muntanya ha estat sempre la terra alta que glossava Guimerà, allà on regna la llibertat, en contraposició a la terra baixa. Però tot i aquesta llunyania, la muntanya i l'excursionisme han estat permeables als canvis i als anhels socials de cada època. Així que no ens podem sorprendre que el moviment dels indignats, que ha sotragat el debat polític a Espanya a la primavera del 2011, s'hagi fet present també al punt més alt del país, com veiem en una pancarta que de manera eloqüent aprofita el rècord del Mulhacén per capgirar la dita i observar que «Es podria dir més clar, però no més alt».

Com hem dit, Sierra Nevada és molt més que una estació d'esquí i és, també, molt més que el Mulhacén. Des del seu cim ens reca no haver disposat l'excursió d'una altra manera, perquè en dues hores podríem fer el Veleta i baixar per la vessant nord-oest cap a Granada, o podríem fer el pic de l'Alcazaba... De fet, hi ha una travessa clàssica que és la ruta dels tres

ISTOCKPHOTO

mil a Sierra Nevada.

Aquesta que hem explicat és una de les moltes rutes per pujar el Mulhacén, però n'hi ha moltes altres, amb combinacions diverses i amb un altre ambient hivernal, en què el massís està ben cobert de neu. Una extraordinària panoràmica sembla convidar-nos a tornar-hi. Per conèixer el sistema muntanyós més alt i més mediterrani de la península Ibèrica. Unes muntanyes massa desconegudes pel seus valors i atractius. Nosaltres tampoc no haurem ensopegat amb la tomba de *Muley-Hacen*, però hem trobat altres tresors que mereixien ben bé aquesta visita. I encara una altra.

MÉS INFORMACIÓ

Cartografia

Sierra Nevada / Las Alpujarras. Escala 1:40.000 Editorial Alpina.

Internet

• *http://reddeparquesnacionales.mma.es/parques/sierra* (Ministerio de Medio Ambiente)

• *www.nevasport.com/sierranevada/montana/* (Pàgina específica amb rutes i indicacions precises de Sierra Nevada)

Refugis

Refugi Poqueira ☎ 958 343 349 / 659 554 224

Causes i tractament de L'ESQUINÇ DE TURMELL

Per **Manel Ballester**
Coordinador de Traumatologia i Urgències
Clínica Creu Blanca

Una de les lesions més freqüents en l'àmbit esportiu i una de les causes que produeix més dies fora de competició o entrenament és l'esquinç de turmell.

L'esquinç de turmell es produeix per un mecanisme d'acció que anomenem *entorsi traumàtica* o *gir forçat del turmell*. Generalment aquestes entorsis es produeixen en inversió i rotació interna (es gira el peu cap a dins) o menys freqüentment en eversió i rotació externa (es gira el peu cap a la part de fora).

El tipus de mecanisme de lesió condiciona les estructures anatòmiques que es lesionaran. La intensitat de la lesió determinarà l'extensió de les lesions lligamentoses i el temps de recuperació.

ANATOMIA

L'articulació del turmell és una de les articulacions que suporta més pes del cos humà.

L'articulació del turmell està formada per tres ossos: el peroné, la tíbia i l'astràgal. Els dos primers conformen el que es coneix com a *volta*, i és l'astràgal el que queda encaixat entre aquests, permetent els moviments principalment de flexoextensió i amb cert grau d'inversió-eversió. L'encaix i la cohesió d'aquests tres ossos permet una estabilitat intrínseca molt important.

Figura 1: Aparença clínica d'un esquinç de turmell lateral on es pot apreciar la inflamació i l'edema lateral.

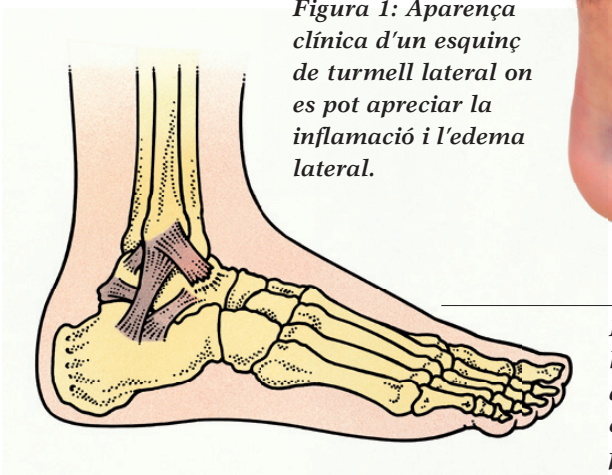


Figura 2: Lligaments del complex lateral. El lligament peroneoastragalí anterior, el lligament peroneocalcani i el lligament peroneoastragalí posterior.

Les estructures lligamentoses incrementen l'estabilitat del turmell. Hi ha dos complexos lligamentosos al turmell:

• **El complex lateral extern,** que està format per tres lligaments: el lligament peroneoastragalí anterior, el peroneocalcani i el peroneoastragalí posterior.

• **El complex medial,** que està format pel lligament deltoide, a la vegada format per dos làmines: la interna i l'externa.

El tipus d'anatomia de l'articulació, i sobretot els complexos lligamentosos lateral i medial, són els que determinen l'estabilitat final de l'articulació del turmell.

LESIÓ LLIGAMENTOSA

Els mecanismes forçats d'inversió o eversió del turmell que es produeixen en un traumatisme provoquen una lesió dels lligaments externs o interns del turmell. (FIGURA 1)

En funció de la quantitat d'energia del mecanisme de lesió es produirà una lesió més o menys severa de les estructures. En funció de la gravetat de la lesió els esquinços es classifiquen en tres grups de menor a major gravetat. Els esquinços del complex lateral són els més freqüents en el grup de lesions lligamentoses de turmell. En ordre descendent els lligaments que més es lesionen són: lligament peroneoastragalí anterior, el lligament peroneocalcani i el lligament peroneoastragalí posterior. (FIGURA 2)

Grau I: Es produeix una distensió del lligament afecte, que habitualment és el lligament peroneoastragalí anterior (PAA). No hi ha inestabilitat de l'articulació. El pacient pot caminar tot i que hi ha un dolor i inflamació a la zona de la lesió.

Grau II: Es produeix una ruptura parcial del lligament del 40-50% de les fibres del lligament. No hi ha inestabilitat articular. El pacient no pot realitzar la càrrega total del peu i s'evidencia una important inflamació de la zona afectada.

Grau III: Es produeix una ruptura completa del lligament afectat amb una inestabilitat articular. L'edema i la inflamació són més importants que en el grau II.

DIAGNÒSTIC

El diagnòstic de l'esquinç de turmell es bàsicament clínic. Es fa una exploració mèdica amb palpació de les zones doloroses. S'ha de determinar quins són els lligaments afectats. S'ha de valorar la mobilitat de l'articulació i s'han de palpar les estructures òssies per descartar una fractura. La radiografia permet descartar fractures associades.

En el cas d'esquinços lligamentosos importants, es recomana la valoració amb una RM de turmell per determinar la presència de possibles lesions associades al traumatisme.

TRACTAMENT DE L'ESQUINÇ

El tractament de l'esquinç es basa en cinc pilars:

1

2

3

4

5

1. Elevar el membre lesionat per permetre el drenatge de l'edema i de la inflamació.

2. Aplicar gel amb el propòsit de reduir la inflamació i controlar el dolor.

3. Immobilització del turmell per evitar més inflamació.

4. Tractament amb medicació antiinflamatòria i analgèsica.

5. Ús de crosses per realitzar descàrrega de l'extremitat en el cas d'esquinços grau II-III.

RECUPERACIÓ

La recuperació de l'esquinç depèn principalment del grau de l'esquinç. En esquinços de grau I es permet la càrrega quan el dolor i la inflamació del turmell hagi baixat. En dos o tres dies és possible fer exercicis de recuperació funcional. És convenient utilitzar una turmellera o una immobilització funcional durant el període de recuperació. Es permet l'activitat esportiva en dues o tres setmanes.

En els esquinços grau II es permet la càrrega de l'extremitat sobre els 7-10 dies depenent del dolor. La immobilització es manté durant unes dos setmanes per permetre la millora de l'edema; posteriorment es recomana l'ús d'una turmellera per a la recuperació. A partir de les dues setmanes es recomana l'inici d'exercicis de recuperació. El retorn esportiu acostuma a ser sobre les quatre setmanes.

L'articulació del turmell és una de les articulacions que suporta més pes del cos humà

La recuperació dels esquinços de grau III és similar a la del grau II, però la recuperació s'allarga entre dues i tres setmanes.

En els esquinços de grau III no es recomana el tractament quirúrgic, ja que no ha demostrat cap avantatge respecte al tractament no quirúrgic.

LESIONS ASSOCIADES

En certes ocasions les lesions lligamentoses dels esquinços de turmell es poden associar a altres lesions d'estructures de turmell.

Les lesions més freqüents són els edemes o contusions òssies a nivell de l'astràgal o de la tíbia. També es poden produir lesions osteocondrals a nivell de la superfície articular.

En el cas d'importants lesions lligamentoses o de reesquinços es pot desenvolupar el que es coneix com a inestabilitat de turmell per incompetència de les estructures estabilitzadores globals.

Moltes d'aquestes lesions associades podran requerir un tractament quirúrgic per a la resolució dels símptomes.

La **muntanya** no té límits.

La teva **salut**, sí.

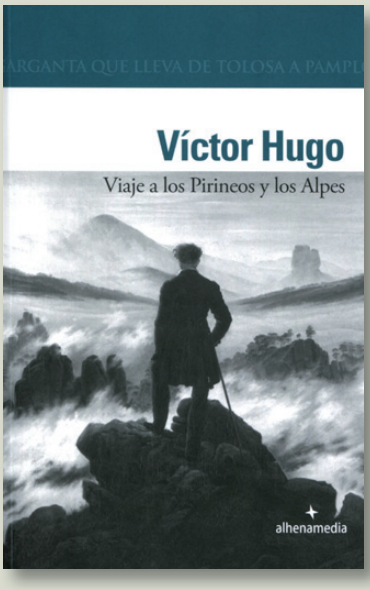
UNITAT DE MEDICINA ESPORTIVA CREU BLANCA

Assessorament d'un metge especialitzat en Medicina Esportiva i Traumatologia
Proves d'Esforç
Ecocardiogrames
Exploració de l'Aparell Locomotor
Diagnòstic per la imatge (RMN, TAC, RX)

POSA LA TEVA SALUT EN MANS DE PROFESSIONALS I GAUDEIX DEL TEU ESPORT
Disposem d'urgències traumatològiques les 24 hores, incloent festius

CENTRES MÈDICS CREU BLANCA

www.creu-blanca.es
Tlf. 93 412 1212
inform@creu-blanca.es



Viaje a los Pirineos y los Alpes
Víctor Hugo
Barcelona: Alhena Media, 2012
www.alhenamedia.info

Els Pirineus i els Alps sota la mirada de Victor Hugo

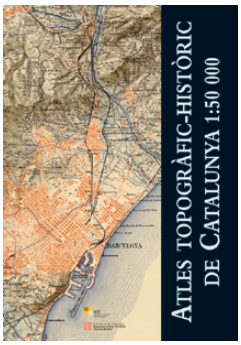
El novembre passat es va publicar a Barcelona la versió castellana –a cura de José Miguel González Marcén– del clàssic *Les Alpes et les Pyrenées*, original de Victor Hugo, publicat per primera vegada l'any 1890, ara en una acurada edició de Juan Pedro Bator per a l'editorial Alhena Media.

Tant els Pirineus com els Alps han estat descrits i tractats literàriament per molts escriptors, poetes, historiadors i naturalistes des que l'historiador grec Polibi ressenyés entre el 220 aC i 144 aC, amb molta imaginació, la travessa d'Anníbal dels Alps. Però segurament són pocs els que ho han fet amb la qualitat literària i la visió penetrant de Victor Hugo, el més fecund dels autors romàntics francesos, que fins i tot va recórrer aquestes serralades i va pujar alguns cimals.

Aquest llibre recull el relat del seu viatge pels Pirineus l'any 1843, i també del que va fer als Alps quatre anys abans. En totes dues cròniques, Victor Hugo va desbocar la seva passió en descriure no només la magnificència de la natura, sinó també els seu estat d'ànim canviant, les llegendes històriques i les circumstàncies polítiques dels llocs per on passava, gairebé sempre sustentant tesis revolucionàries per a l'època.

A més a més, el seu trajecte als Pirineus va tenir un significat especial en tornar a poblacions en les qual s'hi havia hostatjat en la seva infantesa de camí a Madrid, on fou destinat el seu pare, un general de Napoleó. Però aquest viatge als Pirineus i als Alps demostra el seu mestratge indiscutible com a narrador de viatges, decidit a precisar les seves passes i reflectir els sentiments, alhora que contextualitza les seves cròniques amb una mirada crítica i perspicaç. Una lectura del tot recomanable.

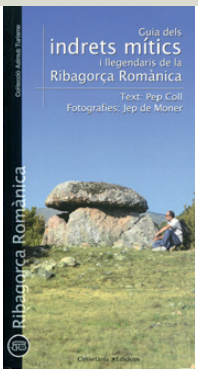
F.A.



Un nou atles de l'ICC

Edició facsímil de les primeres edicions dels fulls de Catalunya del *Mapa Topográfico de España*.

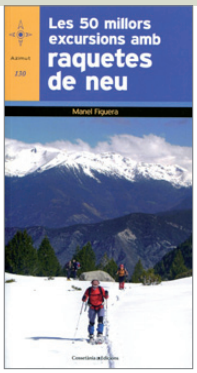
Atles topogràfic-històric de Catalunya 1:50.000
Francesc Nadal i Luis Urteaga
Barcelona: ICC, 2012



Els indrets mítics de la Ribagorça

Les valls de la Ribagorça conserven un valuós patrimoni mític i llegendari materialitzat en indrets singulars i monuments.

Guia dels indrets mítics i llegendaris de la Ribagorça romànica
Pep Coll
Valls: Cossetània Edicions, 2102 (Azimut Turisme, 13)



Excursions amb raquetes de neu

Sel·lecció de 50 itineraris hivernals que van des del Canigó fins al Montardo i des del Vallespir fins a la Vall d'Aran.

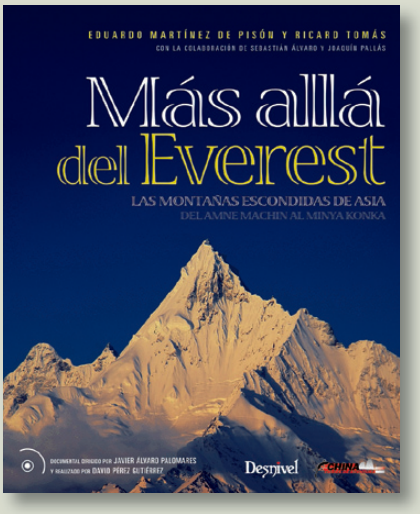
Les 50 millors excursions amb raquetes de neu
Manel Figuera
Valls: Cossetània Edicions, 2102 (Azimut, 130)

Manual actualitzat d'espeleologia

Completament revisada, aquesta nova edició és una posada al dia dels avenços de l'espeleologia després de 15 anys de la primera edició d'aquesta obra.

Manual de espeleología
J. Martínez Hernández
Madrid: Ediciones Desnivel, 2012

Tots els llibres que ressenyem en aquesta secció es poden trobar a la biblioteca del Centre Excursionista de Catalunya.



Más allá del Everest
Las montañas escondidas de Asia
Del Amne Machin al Minya Konya
Eduardo Martínez de Pisón y Ricard Tomás
(Amb la col·laboració de Sebastián Alvaro i Joaquín Pallás)
Madrid: Ediciones Desnivel, 2012
(inclou DVD)

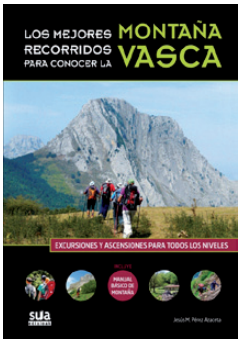
Més enllà de l'Everest: les muntanyes desconegudes del Kunlun i Hengduan

Eduardo Martínez de Pisón, geògraf, muntanyenc i viatger incansable, ha publicat el seu darrer llibre amb Ricard Tomás, que ha comptat amb la col·laboració inestimable de la Xina, Tierra de Aventura, Sebastián Álvaro –que ha dirigit el documental que es presenta en DVD– i J. Pallás. *Más allá del Everest* ens explica la història, els paisatges naturals i humans; però també és la guia de viatge de les muntanyes més desconegudes de la Xina.

Las dificultats físiques i socials d'accés fins a les muntanyes xineses gairebé desconegudes del Kunlun i de Hengduan i la informació deficient sobre la seva existència, cotes i dificultats donaven lloc fa cent anys a un panorama borrós dels seus caràcters geogràfics. Hi ha dues etapes en la recerca i control d'aquestes cadenes perdudes: primera, la del seu reconeixement i avaluació per exploradors, i, en segon lloc, la de les seves ascensions pels flancs més o menys difícils fins als cims principals.

Aquets llocs amagats havien adquirit en el primer terç del segle XX una notable fama a occident. Primer per la increïble proposta d'alguns exploradors per a dos d'aquells cims, el Minya Konka i l'Amne Machin, que els atribuïen una altitud de 30.000 peus, és a dir, superior a la de l'Everest. En segon lloc, en situar el novel·lista James Hilton el seu fantàstic Shangri-La en algun lloc ocult d'aquestes muntanyes.

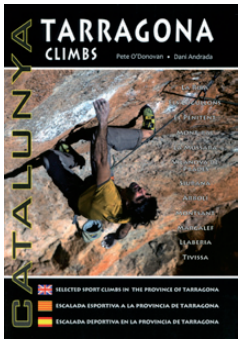
Per això, els autors d'aquest llibre han viatjat als llocs que anomenen «més enllà de l'Everest», justament perquè queden rere l'Everest, en terreny oblidat. Aquest llibre, doncs, és escrit per obrir la porta a aquestes serralades amagades de l'alta Àsia.



La muntanya del País Basc

Una guia que presenta les 60 millors excursions a cims i muntanyes d'Euskal Herria, amb diferents nivells de dificultat tècnica.

Los mejores recorridos para conocer la montaña vasca
Jesús M. Pérez Azaceta
Bilbao: Sua Edizioak, 2012



Escalada esportiva a les terres de Tarragona

Selecció de vies a la Riba, els Cogullons, el Penitent, Mont-ral, la Mussara, Vilanova de Prades, Siurana, l'Arbolí, el Montsant, Margalef, Llaveria i Tivissa.

Tarragona climbs
Pete Donovan, Dani Andrada
Pod Climbing, 2012

Dos nous mapes del Priorat

La xarxa de camins del Priorat la formen antics camins rals, de ferradura, senderes i camins de carro i agrícoles, recuperats recentment.

Camins del Priorat. Priorat Nord / Camins del Priorat. Priorat Sud
Barcelona: Edictorial Piolet, 2012
Escala: 1:30.000

Carpeta Alpina: parc nacional d'Ordesa

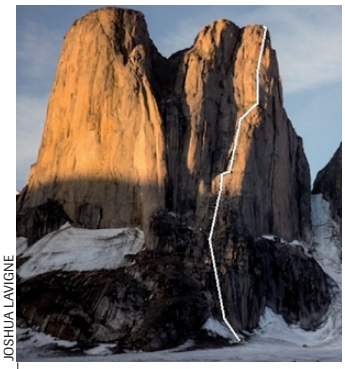
Per primera vegada l'Editorial Alpina edita la cartografia del parc nacional d'Ordesa en dos mapes dels sectors occidental i oriental.

Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido
Granollers: Editorial Alpina, 2013
Escala: 1:25.000

TERRES ÀRTIQUES

BAFFIN
Polar Sun Spire
Nova via
Activitat excepcional la duta a terme per Marek Raganowicz i Marcin Tomaszewski al remot Sam Ford Fiord la passada primavera. Aquests polonesos, fidels a la tradició patidora dels alpinistes del seu país, obren una via d'extrema dificultat amb un sol atac de 24 dies i suportant temperatures de fins -20ºC. ***Superbalance*** (M7/VII/A4, 1.300 m de desnivell). L'itinerari aborda la formidable pilastra del Polar Sun i es desenvolupa entre ***The Great and Secret Show*** (1996) i ***Noruega*** (2000). Fins a l'espatlla queda ben individualitzat, però per sobre creua en dues ocasions l'original. No és clar per què els autors triïn unes dates tan primerenques; sembla que gràcies a les baixes temperatures trobin completament soldada la roca descomposta d'algunes seccions.

ASGARD
Nova via
L'alemanya Ines Papert, i els canadencs Jon Walsh i Joshua Lavigne, obren ***Sensory Oberload*** (fins 7a+/A1+, 1.200 m de recorregut) a la cara nord-oest de la torre sud. Ascensió en estil alpí, del 24 al 26 de juliol de 2012. Es tracta de la primera via d'aquest vessant.


JOSHUA LAVIGNE

***Asgard. Cara NO i* Sensory Oberload.**

ANDES

PATAGÒNIA
Cerro Chaltén (Fitz Roy), 3.375 m
Nova via
Una via més a la ja força saturada cara est. Es tracta de ***Un mar de sueños*** (7a/A3/M4, 1.200 m de recorregut), que es desenvolupa immediatament a l'esquerra de la ***Ferrari*** de 1976 i amb la qual coincideix a la part alta durant uns 250 m. Els autors han estat el suís Michael Lerjen-Demjen i l'argentí Jorge Ackermann. El principal interès d'aquesta realització, a part de l'evident nivell tècnic, ha estat l'ètica emprada pels dos joves escaladors: estil alpí i sense expansions ni en llargs ni en reunions. Dos bivacs a la paret i descens per la ***Ferrari*** la nit i matinada de la quarta jornada (el primer terç de la via ja era conegut per una temptativa anterior). Novembre de 2012.

ROLANDO -GARIBOTTI

***Cerro Murallón amb el traçat de* Pilar del sol naciente.**

J. BRINER

La imponent pilastra del Polar Sun.

Cerro Murallón (Fitz Roy), 3.375 m
Nova via
Un nombrós equip francoespanyol supera la imponent pilastra sud-est del Cerro Murallón, una primera envejable, tant per la muntanya com pel traçat. ***Pilar del sol naciente*** (7b/A1/M6/WI6, 1.000 m de desnivell). Nou dies i bivacs d'hamaca. Els autors: Lise Billon, François Poncet, Jeremy Stagnetto, Jerome Sullivan i Pedro Diaz. Estiu de 2012.

PLANETAMOUNTAIN

COL·LECCIÓ BUBLIK / SHYMKO

El perfil de l'aresta NE del mont Shiva, l'última primera de Fowler i Ramsden.
A la dreta: la nova via ucraïnesa al Simnang Himal.

HIMÀLAIA

GARHWAL
Mont Shiva (6.142 m)
Nova via

Fowler, de nou en acció. Els veterans Mick Fowler i Paul Ramsden obren la impressionant aresta nord-est, de 700 m de desnivell (des del coll on comencen les principals dificultats). ***Prow of Shiva***, una escalada d'alta dificultat en terreny mixt. Inverteixen set dies per a l'ascensió, òbviament en estil alpí si es tracta d'aquest parell, i dos més per al descens per la cara sud. Amb aquesta primera, la cordada britànica dóna una vegada més una lliçó d'alpinisme, i suma exploració i compromís amb l'aspecte purament tècnic. Octubre de 2012.

GURKHA HIMAL
Simnang Himal (P2 Peak), 6.251 m
Nova via

Important realització la de Serhiy Bublik i Mikola Shymko, que es fan amb la pilastra sud-est d'aquesta desconeguda muntanya propera al Manāslu i segurament també amb la primera ascensió al cim. Terreny mixt de gran dificultat i cinc dies d'escalada en rigorós estil alpí. ***Redpoint*** (6c+/A3/M6/WI6, 1.200 m de desnivell). Octubre de 2012.

ALPS

MONT BLANC
Aiguille du Chardonet, 3.842 m
Esquí de grans pendents

Kilian Jornet ens sorprèn de nou, després de la seva ***Innominata*** de l'estiu passat (vegeu la crònica alpina de *Muntanya* 902), amb una altra realització espectacular, el primer descens amb esquís de l'esperó ***Migot***, que aconsegueix junt amb el guia Vivian Bruchez. Aquest itinerari presenta 600 m de desnivell, un pendent de fins 55º i passos obligats entre roques i seracs, un S5.4 de l'escala Volo d'esquí extrem (S5.6 és el màxim). Primera evident i estètica, perseguida des de fa anys, que ara s'ha pogut intentar perquè la barrera de seracs de la part baixa ha retrocedit prou com per deixar un pas. ¡Avantatges i inconvenients de la regressió glacial! El passat mes de novembre la innivació i les bones condicions de la muntanya semblen favorables. La cordada francocatalana surt directament de la vall, remuntant els 1.800 m de desnivell fins al cim en sis hores. Vers migdia inicien el descens, que lidera Bruchez, per la seva major experiència i coneixement del Mont Blanc. Les principals dificultats, com era d'esperar: superar els seracs, amb molta inclinació, els passos obligats i neu dura.

HORARIS I ENCADENAMENTS A YOSEMITE

Els nord-americans Alex Honnold i Tommy Caldwell encadenen tres grans parets de la vall en 21 h i 15 min. Un total de 2 km verticals amb part dels seus accessos i descensos: Mount Watkins, Capitan i Half Dome. Tret de sortida el 18 de maig a 3/4 de 5 de la tarda, al peu de la cara sud del Watkins, que enllesteixen en 2 h i 40 min. Ja de nit, fan ***Free Rider*** del Capitan, en 6 h i 15 min. Finalment, per rematar-ho, la ***Regular*** del Half Dome, en 5 h. Tancament de cronòmetre, la baixada a la vall no entra... Sembla que tots dos van escalar sempre en lliure, amb dificultats de fins a 5.13a (7c+).

FACEBOOK DE TOMMY CALDWELL

Alex i Tommy

El veterà Hans Florine i Alex Honnold estableixen un nou rècord de velocitat a ***The Nose***: 2 h i 23 min. Sense comentaris. Juny de 2012.

Les dones també marquen territori. El rècord femení a ***The Nose*** ara l'ostenten la neozelandesa Mayan Smith-Gobat i la nord-americana Chantel Astorga: 7 h i 26 min. Escalada realitzada el passat mes de maig.

JOHN DICKEY (MAYANCLIMBS.COM)

Mayan i Chantel.

Noves vies a Peña Rueba, Sant Gervàs, Mont-roig i Montserrat

Amb el pas dels anys l'escalada esportiva ha influït clarament sobre els fonaments de l'escalada clàssica transformant molts conceptes en pro de la seguretat. Si abans era un fet puntual trobar-se una via totalment equipada, ara és un fenomen habitual en la major part de les escoles més visitades. Fins i tot en indrets totalment remots l'existència d'un itinerari ben equipat ha estat l'esquer per anar-hi, quan d'una altra manera no ens hi hauríem acostat mai. Un exemple molt evident és la Peña Rueba, veïna de Riglos. En poc temps aquest baluard oblidat i eclipsat pels famosos mallos, ha esdevingut un lloc força freqüentat gràcies a uns itineraris generosament equipats per escaladors manyos. Es tracta de vies assequibles d'una dificultat mitjana, amb la característica principal d'estar minades de parabolts, en ocasions pintats de colors per no confondre la jugada. Aquest fenomen no és cap novetat, però sí un punt molt clar d'inflexió entre l'escalada de consum i un altra activitat molt més complexa anomenada *escalada*. La paradoxa és fer-li entendre a l'escalador novell el perquè d'una via quasi ferrada, a una altra al costat mateix que sigui tot un repte on no podem fallar i, a més, tenir-la etiquetada com a clàssica de tota la vida. Si a l'escola desapareix l'essència, ¿quins arguments serviran per prevaler una idea madurada durant un segle?

PEÑA RUEBA

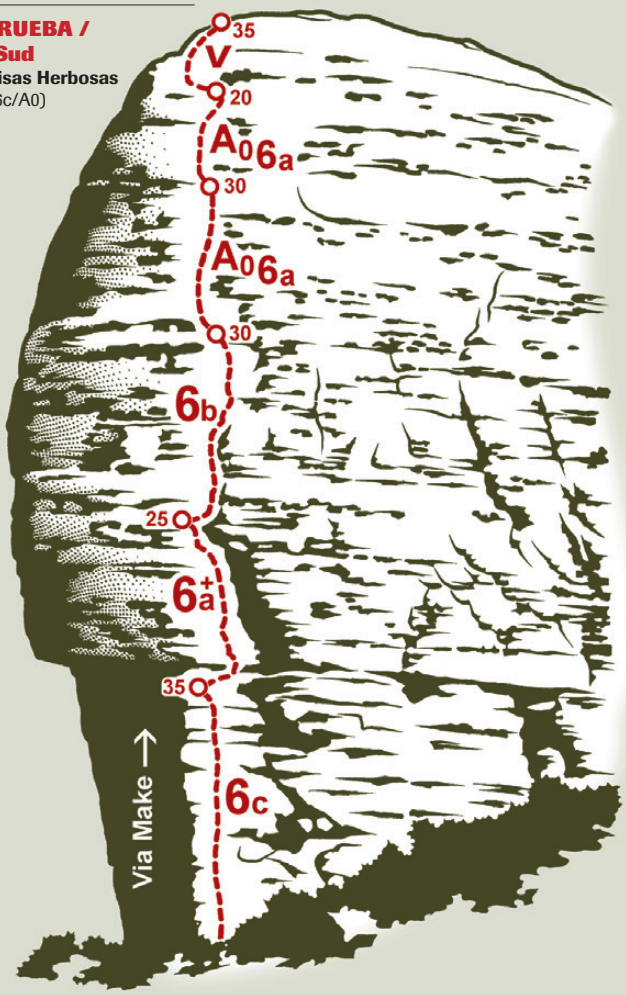
En aquesta cridanera contrada situada a ponent de Riglos, la prolífica cordada formada per Julio Benedé i Luis Royo enllesteix a la seva manera l'***Espolón del Gállego*** (2010). Una escalada ben equipada amb parabolts que assoleix la ***Punta la Ralla*** mitjançant 10 tirades per plaques de bona qualitat, amb la possibilitat d'enllaçar amb l'***Espolón Fuertes*** sumant una considerable ascensió d'uns 400 m, la més llarga de tota la comarca. La via arrenca en el punt més baix de la muralla i després de quatre sinuoses tirades, continua tot dret aprofitant un parell de trams fissurats que surten al pas. Ara per ara l'alternativa més assequible de la cara E, on tan sols caldran 15 cintes (llargs de 30 m), amb una dificultat màxima obligada de IV^{+}/Ao. Des de la ***Punta la Ralla*** es pot davallar per l'esquerra mitjançant sis ràpels i alguna desgrimpada per l'entrada original a l'***Espolón Fuertes***, o bé seguir per aquest esperó fins al cim (cal dur friends petits). D'aquesta última opció, la baixada serà molt més feixuga remuntant tota la cresta fins que localitzem el descens de la via normal de la Peña Rueba, que es precipita cap al sud per una canal senyalitzada amb fites. L'inconvenient és tornar al cotxe; hem de rodejar la base de la paret amb vegetació espinosa, per tornar a la pista de l'aproximació (1,30 h). L'accés consisteix en agafar l'última pista situada a l'esquerra, passat el poble de Murillo de Gállego, abans dels primers revolts en direcció nord, i remuntar-la més o menys segons les possibilitats del vehicle. Un cop a la fi d'aquesta pista surt un senderó tranversal que duu al barranc principal i al peu de via en poc més de 25 min, depenent d'on deixem el cotxe.

PEÑA RUEBA / Cara NE
Espolón del Gállego
(250 m, 6a)

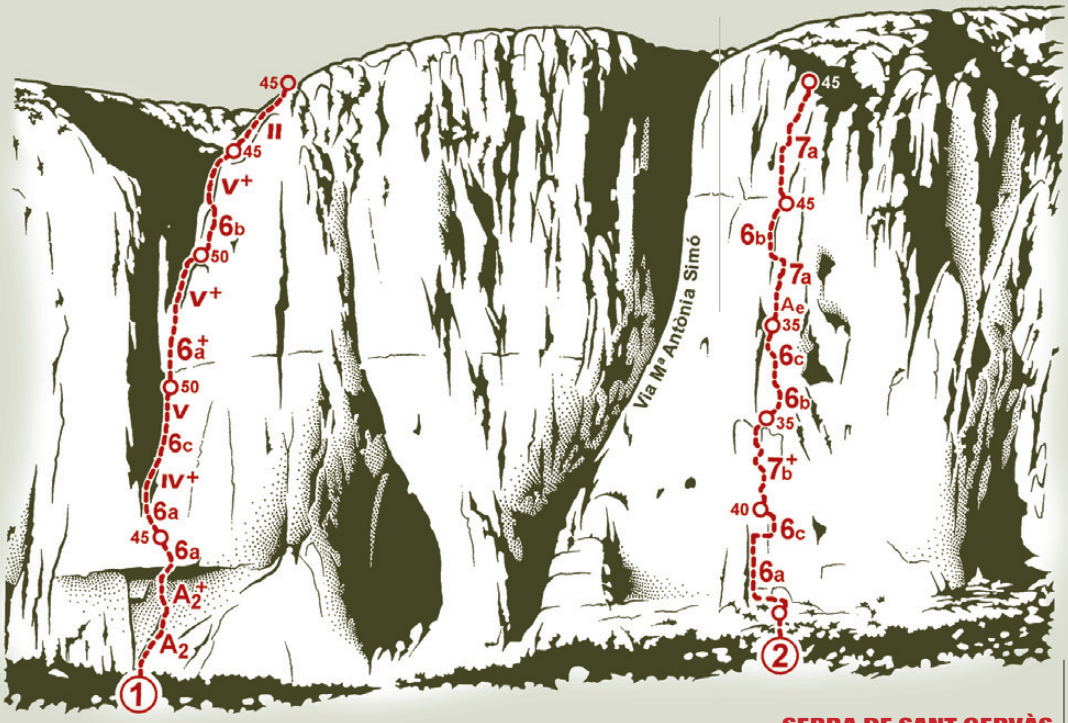
ARMAND BALLART

Peña Rueba Est.

PEÑA RUEBA / Paret Sud
Via Repisas Herbosas
(175 m, 6c/A0)



En el vessant sud de la Peña Rueba s'hi suma un itinerari més obert pel màxim promotor d'aquesta solejada contrada: Ignacio Cinto, veí d'Ayerbe. La via ***Repisas Herbosas*** (agost 2012) puja paral·lela a la via ***Make*** sortejant el gran sostre i la cova característica; ofereix sis tirades equipades amb parabolts per un terreny molt vertical, a trams un pèl desplomat, sobre un rocam molt acceptable en general. Itinerari arranjat per rapelar-lo, on trobarem una línia d'assegurances independent per guiar les cordes al penúltim ràpel. Malgrat estar molt ben assegurada no és cap oferta i s'ha de donar la talla entre les xapes (6a+). Cal dur unes 20 cintes. Accés des de Murillo per una bona pista que surt dalt del poble, en direcció a unes grans basses d'aigua, i posteriorment cap a les parets després d'una curta pujada. Abans de creuar un petit torrent trobarem el pàrquing i unes fites a mà dreta que assenyalen el camí que condueix al peu de paret (20 min). Descens per la mateixa via en ràpels o bé remuntant al cim i davallant direcció E fins que trobem la via ferrada que ens retorna còmodament al camí de l'aproximació, tot ben fressat. Per l'orientació d'aquest vessant cal preveure aigua.



SERRA DE SANT GERVÀS
1) Via ¡No pasarán! (235 m, 6c/A2+)
2) Via Festival Hivernal (200 m, 7b+/A0)

SANT GERVÀS

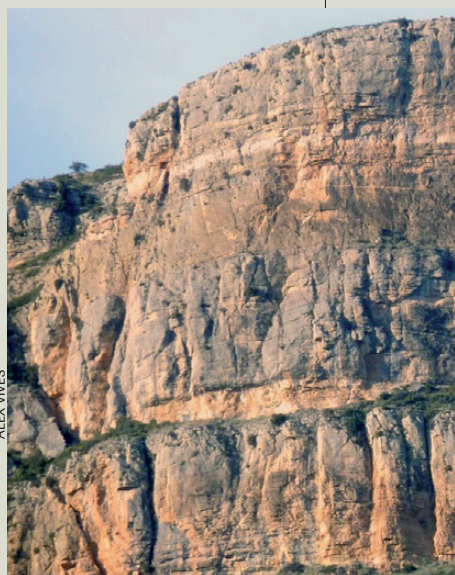
Sens dubte, l'extensa muralla sud de Sant Gervàs representa una de les reserves més consistents de calcària verge, però només factible a la tardor per motius de regulació ambiental. Així doncs, gradualment s'obren les línies més eloqüents, que són moltes, sobre un rocam que generalment sol pecar per massa monolític. En aquesta ocasió tenim dues noves propostes a cada banda de la via dedicada a la Maria Antònia Simó: la via ***!No pasarán!*** i la ***Festival Hivernal***, obertes durant l'última temporada (2012). La primera supera l'allargassat sostre característic, situat a l'esquerra de la cova Gran del Senat, on Daniel Vega i Álvaro Lafuente endevinen la millor estratègia per culminar en lliure la resta de paret malgrat un L1 d'estreps força entretingut. Salvat aquest primer llarg semiequipat amb 3 pitons i 7 xapes, en la resta sols hi trobarem les reunions muntades per rapelar si escau. Des de la R1 al peu d'una enorme canal, la via es decanta cap a l'esperó de la dreta on apareixen alguns trams fissurats molt propicis, destacant una enorme llastra que serveix per assolir la R3. Cal dur uns 20 claus variats, tascons, alguna falca, ganxos, aliens i camalots (fins al nº4).

L'altra novetat s'enfila per un lloc força estètic, però molt difícil, ja que les fissures existents són prou brutes i obliguen a progressar pels murs de la dreta. Itinerari gairebé equipat gràcies a la Mariona Orfila, Sidarta Gallego i Oriol Baró, que encerten un dels traçats més elegants del sector occidental de la muralla, forçat posteriorment en lliure, salvat quatre passes de Ae a la sortida de la cova de la R3. Cal portar algun tascó i camalots (fins al nº1), principalment pel L1. Dificultat obligada de 7a o bé trampejar amb els ganxos. Accés per la canal de la Maroma (via ferrada), situada més a l'esquerra i a poc més de 10 min d'aquets itineraris.

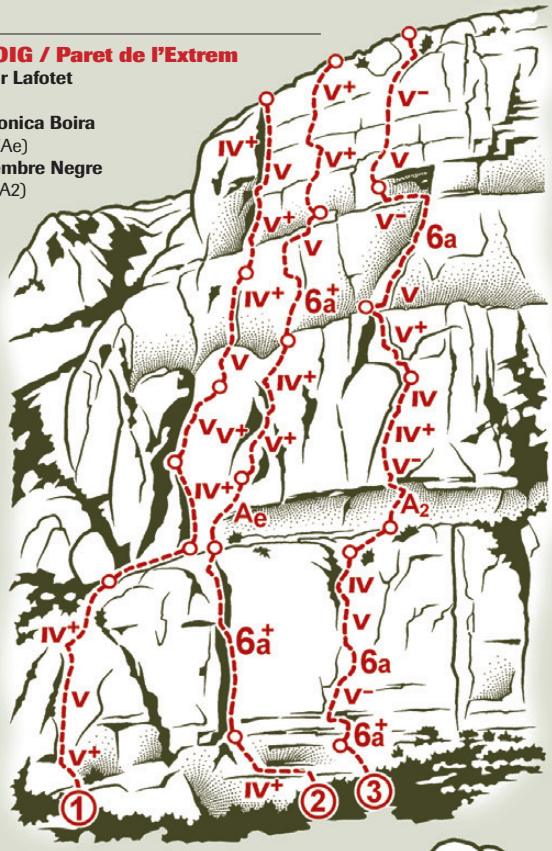
MONT-ROIG

La paret de l'Extrem ofereix sens dubte un dels millors panys d'aquesta popular cinglera sud situada entre les poblacions de Balaguer i Camarasa. A primers del 2012, Marc Calafell, Sergi Segarra i Marc Segarra obren la via ***Ke Bonica Boira*** tot just a la dreta de la via ***Òscar Lafotet***, aprofitant l'evident fissura-diedre d'entrada i la resta per plaques típiques, però sense arribar a la monotonia del Montsec. Els autors conviden a alliberar un tram d'Ae, que pot

La paret de l'Extrem a Mont-roig



ÀLEX VIVES



arribar a ser 7a+. Cal dur els aliens i els camalots (fins al nº3). Aprofitem l'avinentesa per incloure la ressenya de la ***Òscar Lafotet***, reequipada el 2009 per X. Mercadé i M. Solís, i la via ***Novembre Negre*** del 2003, situada immediatament a la dreta, les dues molt recomanables. L'accés es fa des del poble de Vilanova de la Sal per la pista que duu cap al Mont-roig (ermita). Un cop situats a l'última pujada, en un revolt molt marcat, un trencall a mà dreta condueix per sota la cinglera de la Pala Alta i continua travessant pel vessant nord fins a morir en el petit refugi forestal del Buho. En pocs minuts s'arriba al cim de la paret de l'Extrem, i a la dreta un camí ben fressat davalla còmodament al peu de la muralla (10 min).

MONTSERRAT

Al marge esquerra del Frare Gros, Jaume Clotet «Paca» s'enfila tot sol per una pregona escletxa que duu directe a la bretxa on comença la via ***Normal***. Una aventura com les d'abans, amb tota la gamma de passatges, des d'una primera part d'artificial mig muntada, uns trams centrals combinats prou entretinguts i un interminable diedre final més ràpid, però en lliure exigent i salvatge. Les dues primeres tirades discorren pel marge dret de la canal i és on trobarem la majoria de l'equipament en forma de burins sense xapes. Rocam de tota mena malgrat la intensa neteja de l'autor, amb trams de vegetació ineludibles. Per a pròximes repeticions caldran 5 uves grans, 5 universals, 3 pitonisses, un ganxo, falques, 12 plaquetes recuperables i els camalots del nº1 al nº4. Via ***Escamot i Garjola*** (19-8-12), tot un trofeu de col·leccionista.

El molí d'en Brotons
a la vall de Marfà

Expliquen els habitants de la vall de Marfà que el molí d'en Brotons va estar actiu fins l'any 1863. Un dia d'aquell any, les fortes pluges caigudes a la capçalera de la riera Golarda, van fer incrementar el volum d'aigua d'una manera com no s'havia vist abans. Es va generar una riuada que en passar pel molí es va endur vuit familiars del moliner, entre ells un nadó que estava en el seu bressol de fusta, del qual mai més se'n va saber res.

Aquesta avinguda d'aigua, que va fer moltes destrosses a tota la vall, va obligar els estadants del molí de Marfà, que és una mica més avall, a pujar a la teulada per poder salvar la vida. Però en totes les històries populars hi ha una segona versió dels fets de la riuada del 1863. La família que vivia al molí d'en Brotons tornava a casa de fer feines al camp. En intentar creuar el torrent l'aigua se'ls va endur a tots i només es va salvar el més petit, ja que el bressol va fer de barca. Sigui com sigui, des d'aleshores, el molí d'en Brotons s'ha anat degradant i aquesta construcció troglodítica s'ha vist envaïda per la vegetació, que fa que tingui un aire fantasmagòric; però ens podem imaginar les dures condicions de vida de la gent d'aquella vall.

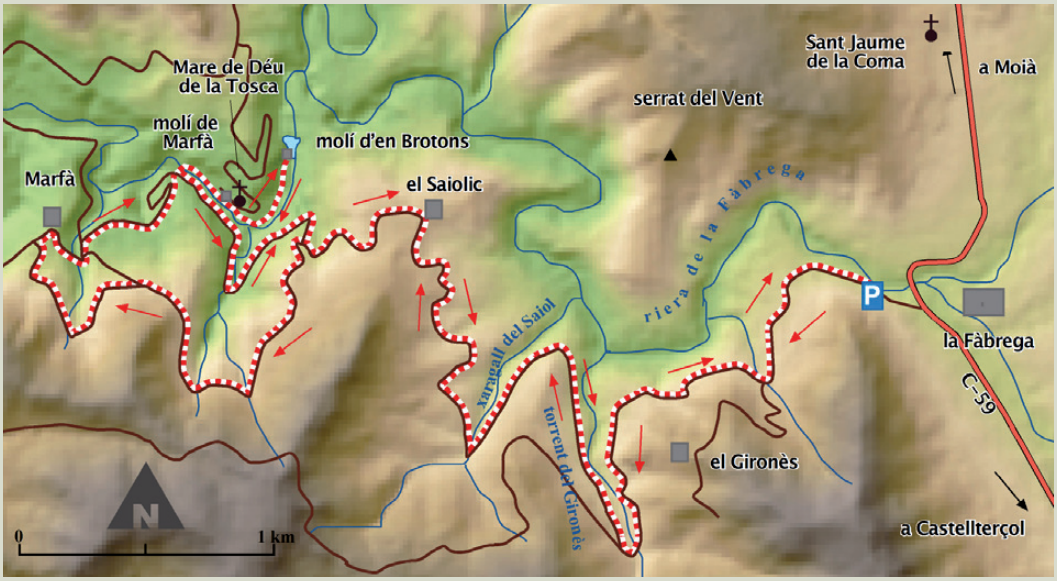
Itinerari
- **La Fàbrega**
- **El Saiolic**
- **Masia de Marfà**
- **Molí de Marfà**
- **Molí d'en Brotons**

0:00 h La Fàbrega és un antic molí situat sobre la riera del mateix nom que discorre pels termes de Castellterçol i Castellcir. Passat el pont de la C-59, cal girar a la dreta i entrar fins al molí, tot anant a buscar la pista forestal que va paral·lela a la riera de la Fàbrega pel marge esquerre. Aquí hi ha espai per deixar els cotxes i començar a caminar. En una primera bifurcació cal anar a l'esquerra, en direcció al Gironès, una gran casa pairal que queda enlairada sobre el camí. La ruta guanya altitud mentre travessa el paratge conegut amb el nom de Rompuda del Gironès.

0:25 h El camí agafa direcció sud per anar a creuar el torrent del Gironès i torna a enfilar-se cap al nord per anar a buscar el xaragall del Saiol, una nova torrentera. La creuem i anem pujant. El camí és ample i ofereix bones vistes sobre la vall de la Fàbrega. Després de deixar a la dreta un camí que baixa al final de la vall, aviat arribem a la solella de la Descàrrega, solana a cavall entre els termes de Castellterçol i Castellcir.

El molí d'en Brotons.

ALFRED MONTSERRAT



ALBERT MARTÍNEZ

1:20 h A l'extrem del serrat de la Descàrrega es troba el Saiolic, les restes d'una masia on encara es pot veure la seva porta dovellada. Al davant d'aquesta construcció s'obre un ampli pla. El camí l'encercla, i pel vessant oest del serrat comencem a endinsar-nos a la vall de Marfà pròpiament dita. No triguem gaire en veure un camí, que a la dreta s'enfonsa cap al fons de la vall. És la ruta de tornada. Cal anar recte. El sender és planer, però fa nombrosos revolts, ja que s'han de salvar els innumerables petits torrents que van a desguassar a la riera Golarda, nom que pren el torrent de la Fàbrega en entrar a la vall de Marfà.

2:20 h Masia de Marfà. Antigament coneguda com a mas de l'Alzina, està situada en un extrem del serrat dels Llamps. Aquesta gran casa sembla que està construïda sobre les restes d'un castell citat l'any 939. El 1714 hi establí el seu quarter general el coronel Antoni Desvalls i de Vergós, marquès del Poal, cap de l'exèrcit català de l'interior. Des d'aquí, l'agost d'aquell any, es desplaçà amb el seu exèrcit fins a Talamanca on va tenir lloc una de les batalles més importants de la guerra de Successió i l'última victòria dels catalans. Al costat de la masia de Marfà s'alça l'església de Sant Pere de Marfà (segle XVII). Antiga parroquial del terme de Castellcir, d'una sola nau i amb un campanar de planta quadrada i coronació piramidal. Cal seguir la pista que passa per davant de la casa i baixar al fons de la vall.

2:35 h Depèn de la quantitat d'aigua es pot creuar a l'altre costat amb facilitat, però el més habitual és haver de descalçar-se. Aquí se situa el que queda del molí de Marfà. Per la dreta hidrogràfica anem remuntant un camí, que en pocs minuts passa arran de la petita ermita dedicada a la Mare de Déu de la Tosca.

2:50 h Arribem al molí d'en Brotons. Aquesta edificació, que aprofita el balmat produït pel salt de la Tosca, es pot veure a l'altre costat de la vall. Buscant el millor punt per creuar el curs d'aigua, hi podem arribar i observar les poques restes que queden d'aquella gent. Encara s'intueix la col·locació del molí i com s'agafava l'aigua.

3:10 h Reculem fins a tornar a creuar la vall al davant del molí de Marfà. El camí pel qual hem vingut de la masia de Marfà queda a la dreta. Cal seguir-lo, a l'esquerra, tot remuntant la vall per l'esquerra hidrogràfica.

Temps de camí
5 h 10 min
Desnivell
+340 m
Dificultat
Mitjana
Cartografia
Vallès Oriental. Mapa de l'ICC. Escala 1:50.000

4:00 h Primer planer i després en suau pujada, aquesta ruta desemboca en el camí d'anada, poc abans d'arribar al Saiolic. La resta de la tornada es fa desfent el camí de l'anada.

5:10 h La Fàbrega, lloc on s'han deixat els cotxes.

Juanjo Garbizu

Monterapia: la muntanya com a vàlvula d'escapament

La passió per la muntanya de Juanjo Garbizu, nascut a Sant Sebastià l'any 1961, l'ha conduït a pujar nombrosos cims del País Basc, els Pirineus o els Alps, però també muntanyes com el Kilimanjaro o l'Aconcagua. Amb la seva experiència professional com a publicitari (és cofundador i director creatiu de l'empresa de comunicació Código), va decidir crear un lloc web anomenat *mendivideo.com*, on es pot accedir a més de 250 vídeos de muntanya enregistrats per ell mateix. Ara acaba de publicar *Monterapia. Cuesta arriba se piensa mejor* (que ja va per la segona edició), el primer llibre videoil·lustrat que s'ha fet, a cura de l'editorial barcelonina Diëresis.

JOSÉ LUIS LÓPEZ DE ZUBIRÍA

¿Ens trobem davant d'un nou concepte de llibre?
He mirat d'utilitzar un material videogràfic meu per parlar de la muntanya. L'aportació de codis QR és nova, una aportació personal. Es tracta de fer un pont entre el món del paper, el que és analògic amb el que és digital. Si veus una portada amb un codi QR, això ja t'indica que el llibre t'oferirà il·lustracions. Avui dia hi ha molta cultura de YouTube i d'internet, i això ens permet apropar-nos a un públic determinat, fins i tot a gent més jove que està avesada a escanejar tot el que es mou.

¿Què hi expliques?
Al llarg dels capítols, i sempre tenint la muntanya com a rerefons, desenvolupo una sèrie de reflexions, perquè hi ha molts paral·lelismes amb la vida real de cada persona. Cada capítol sol començar amb una experiència meva, que pot ser al Pirineu, a la muntanya basca, més baixa, o fins i tot en una vall de l'Himàlaia. Tot això va provocant un seguit de reflexions sobre la muntanya en contraposició amb la societat actual de les noves tecnologies... Perquè tu saps que la muntanya és quelcom pur, aliè a tot allò i ho continuarà essent d'aquí a mil anys. Hi ha una crisi de valors i, per tant, l'excursionisme aporta uns valors autèntics, que en aquest llibre s'aprofundeixen.

I això significa...
Per exemple, ara que la gent ho està passant realment malament, queda la muntanya, que és molt assequible. Tot el llibre va en aquesta direcció: et va mostrant la muntanya per a dos grans públics. En primer lloc el muntanyenc o l'aficionat, a qui li desmitifiquem la literatura dels grans alpinistes, i que se sent reflectit en les situacions i experiències normals de la muntanya. Després, evidentment, el públic heterogeni que, en veure la foto d'una muntanya, té ganes d'anar-hi.

¿És una mica la cita de Loretan que uses com a dedicatòria, oi?
És clar. Erhard Loretan diu: «¿Com podem explicar a la gent que no ha pujat mai a una muntanya, encara que sigui baixeta, el que passa allà dalt?» Estic regalant aquest llibre a aquella gent que mai no ha entès res de la nostra afició per fer-li venir ganes d'anar a la muntanya.

¿Per tant, diries que hi ha una certa dosi de romanticisme, de recerca de llibertat en el teu llibre, amb la idea de la muntanya com a vàlvula d'escapament?
Efectivament. És just la idea que Julio Villar escriu en el pròleg: d'alguna manera la muntanya necessita un toc d'atenció i tornar a aquesta idea de vagabunderia i del que tu dius, de romanticisme.

Explica'm com són aquests vídeos del llibre que hem de llegir a través d'un codi QR amb un telèfon intel·ligent o simplement introduint una adreça URL al nostre ordinador?
El vídeo no funciona com si haguéssim suplantat les fotografies. La mecànica del vídeo és dur les grans idees cada dos capítols, enregistrades per un locutor professional. Jo tinc moltíssimes hores de muntanya enregistrades, i he mirat de seleccionar una muntanya amable i propera al lector (llevat de l'inici del llibre). No volia treure ni l'Aconcagua ni la Jungfrau, sinó Collserola, per exemple. Que la gent vegi que estem caminant

per un lloc bonic, amable, herbós com un paisatge del País Basc, perquè s'animi i es motivi.

¿O sigui, que vols animar tant el muntanyenc experimentat com també aquells que encara no han anat mai a la muntanya?
Aquest és el repte més difícil. Gent que mai ha anat a la muntanya, però tenen un amic muntanyenc, que fins i tot s'han arribat a burlar d'ell: «¿Per què vas a la muntanya si no hi ha res allà dalt?»

¿Quan dius que «materialisme i competitivitat es relativitzen» a què et refereixes?
Jo al meu llibre cito una obra que sempre m'ha impressionat molt, que és *El mal d'altura* de Jon Krakauer, que ha estat una mica l'antesala del que està succeint a l'Everest. Avui dia, si tens seixanta o vuitanta mil euros i ets un tio ric a qui li agrada el rollet de l'aventura, el que et queda per al soparet dels amics és l'Everest. S'està perdent una perspectiva i es banalitza l'alta muntanya com si fos PortAventura, i encara més: es transforma l'Everest en un plató d'un xou d'impacte. ¡No m'ho puc creure! Quan veig que hi ha persones que no han vist mai en la seva vida uns grampons i van fins al camp base de l'Everest per situar-se a la zona de la mort, que no és pas un plató climatitzat, sinó un indret d'alta muntanya molt perillós... aleshores penso que la muntanya necessita un toc d'atenció, perquè s'està frivolitzant. I això crea un efecte, perquè la gent ho veu des de casa seva, i quan arriba l'estiu diu «¡Anem a l'Aneto!», i n'hi ha que hi deixen la pell, perquè no van equipats ni preparats. Els mitjans t'estan mostrant una muntanya que sembla un parc temàtic. Cal tenir una mica de respecte.

Això em recorda la pel·lícula de Werner Herzog, *Scream of Stone* (1991), on es palesa la competitivitat absurda amb el misteri de la muntanya, en què els bojos conquereixen el món...
Sí, és terrorífic. És una falta de respecte a la muntanya total. Era impressionant aquella fotografia en doble pàgina que es va publicar als diaris d'una filera immensa de gent

fent cua per pujar a l'Everest. Amb això s'ha convertit l'Everest.

A *Monterapia* també parles dels paratges al límit i de les solucions que la muntanya ens ofereix. ¿Què vol dir això?
Quan explico per exemple una experiència que vaig tenir en un tresc l'any 1993 a la vall de Zanskar, que s'acabava d'obrir als occidentals, aleshores jo em vaig trobar amb una vall verge i pura i vaig veure com vivia aquella gent. Els monjos budistes d'una banda i després els habitants. Explico l'anècdota d'uns globus que duia per als nens, uns nens que mai havien vist un globus i no sabien perquè servia fins que jo no els ho vaig ensenyar. Vaig pensar després que potser havia sembrat la llavor de la insatisfacció, perquè a un nen d'aquells li podia esclatar el globus. Això vol dir que aquests viatges per aquestes terres t'aboquen a un seguit de reflexions, però basades en quotidianitat. Això és un contrast.

¿Hi ha algun autor concret que t'hagi influenciat?
És curiós, però no sóc un gran lector de literatura de muntanya. M'agrada la narrativa, m'agraden les novel·les d'Amin Maalouf. Però en literatura de muntanya, et recomanaria vivament l'obra de Krakauer que t'he comentat abans.

Tu dius: «La muntanya té molt més en comú amb la vida del que penses»...
Justament. Fixa't que aquest llibre neix pujant a una muntanya, el Ganbo, a la serra d'Aralar. A mi aquesta serra em fascina. La tinc a prop de casa. Jo em vaig preguntar a dalt del Ganbo si tenia material per fer aquest llibre. Vaig pensar que sí, que a la gent li agradaria. Tracto, per exemple el tema de solitud. Tot el dia estem hiperconnectats, per tant la muntanya et porta sempre a aquest estat pur, verge. És com un viatge en el temps on s'extrapola la societat actual, plena de materialisme, i et vas ubicant. La meva sorpresa quan vaig anar desenvolupant el llibre va ser descobrir que hi ha més paral·lelismes dels que mai hauria imaginat.

¿Quines muntanyes t'han impactat més o quines han estat les muntanyes on has tingut una experiència digna de ser contada?
Hi ha una muntanya concretament, perquè també hi ha un tema que és psicològic, que és el mont Cerví. Quan era petit tenia una capsa de llapis de colors de Caran d'Ache, una capseta preciosa, metàl·lica, –¿te'n recordes, oi?– amb la imatge del mont Cerví que se'm va quedar gravada per sempre. I quan a la fi veus el mont Cerví des de Zermatt creus que aquell cim l'ha col·locat allà el departament de turisme de Suïssa, perquè no pot ser tan perfecte. Per això, jo amb aquesta muntanya, hi he tingut una fixació especial. Quan vaig pujar-lo l'any 1995 va ser un moment meravellós.

Va ser com la magdalena de Proust, per dir-ho d'un mode literari...
Efectivament, era el temps retrobat. Els meus llapis de Caran d'Ache eren la magdalena de Proust. Jo crec que és una història maca que després materialitzes.

¿I del País Basc, amb quina muntanya et quedes?
Al meu país hi ha una muntanya a Iparralde, a la frontera amb Navarra i França, que s'anomena Irubelakaskoa, que no arriba als mil metres d'altura, però que és perfecta perquè ho té tot. És en una vall absolutament allunyada, amb uns prats i uns penyasegats, una fageda treta d'un conte de fades; després puges a una cresta i et situes al cim i baixes per l'altra banda per un paisatge completament diferent. És una muntanya que m'enamora. Jo proposaria, en general, una ecologia dels cims secundaris perquè no hi trobes mai ningú. T'hi trobes sol completament i això és meravellós.

CURSES DE MUNTANYA

XXII Cursa CEC a Collserola: la mitja marató (21 km i 800 m) i la cursa curta (13 km)

XAVIER FIGUERAS

La serra de Collserola ha esdevingut des de fa temps quelcom més que el pulmó verd per on respira la ciutat. La seva existència possibilita la pràctica d'esports de muntanya, cosa poc habitual en l'entorn d'una gran ciutat com Barcelona. Amb la intenció d'apropar la muntanya a la ciutat, el Centre Excursionista de Catalunya organitza aquesta cursa que, des de fa 22 anys, quan Lluís Arnau la va idear i promoure, ha estat una referència en les proves esportives a l'aire lliure de la nostra ciutat.

La cursa ha anat creixent al llarg dels anys, canviant el seu itinerari i adequant-se a la realitat d'un parc com és el de Collserola i a un perfil de participant cada vegada més preparat i competitiu. Els seus objectius, però, segueixen sent els mateixos: fomentar la pràctica esportiva i el respecte cap un entorn natural tan proper com la serra de Collserola.

El diumenge 2 de desembre de 2012, es va celebrar la 22 edició de la Cursa CEC a Collserola, una cursa popular que transcorre per la zona sud del parc, amb una gran participació: 900 corredors es van repartir entre la cursa curta, de 13 km, i la mitja marató, de 21 km. És el segon any que la cursa es divideix en dues curses, per no perdre el caràcter popular i obert a tots tipus de participants, tal i com es feia en els seus inicis.

Amb el primer raig de sol, els 900 corredors van començar a arribar al Campus Nord de la UPC per recollir el seu dorsal, xip, obsequi i començar a escalfar. A les 9 del matí es va donar la sortida de la mitja marató, mentre que els participants de la cursa curta continuaven escalfant. Després d'uns minuts de calma, a les 9:30 es donava la sortida de la cursa curta i l'equip de l'organització començava els preparatius per a la recepció dels participants.

Paral·lelament, a les instal·lacions la de la UPC arribava el que probablement es convertiria en l'objecte més apreciat pel corredors en arribar a la meta, un tall de coca dolça, un de pizza i una beguda.

El podi masculí de la mitja marató va ser per:
1. Martín López Martínez (1:25:25)
2. Xavier Freixinet (1:28:47)
3. Joan Gasch Malaret (1:29:19)

La classificació femenina de la mitja marató és:
1. Elena Hidalgo (1:39:35)
2. Albada Blay (1:49:34)
3. Mili Esono (1:53:22)

Quant a la cursa curta, el guanyador absolut en categoria masculina va ser Francesc Guim (53:29), i en categoria femenina, Raquel Ripoll (1:02:29). Finalment, després del lliurament de trofeus, premis i d'un sorteig de regals per als participants, es va donar per finalitzada l'edició d'aquesta cursa de muntanya.

Podeu consultar la classificació a ***http://collserola.cec.cat/***

Lluís Català

Vols aprendre a superar les teves dificultats i a resoldre millor els teus conflictes?

Potser t'interessa conèixer la teràpia GESTALT-COACHING:

Amb la Gestalt, observes com ets (cos, emoció i ment) i com funciones en les relacions, i aprens a acceptar-te i a responsabilitzar-te dels teus actes. **Amb el Coaching,** tu decideixes i accions, per millorar i proporcionar-te benestar, per mitjà dels teus recursos, que van sorgint durant el procés terapèutic.

Eva Mengual Alexandri
TERAPEUTA GESTALT-COACH
evamengual3@hotmail.com
667 605 837

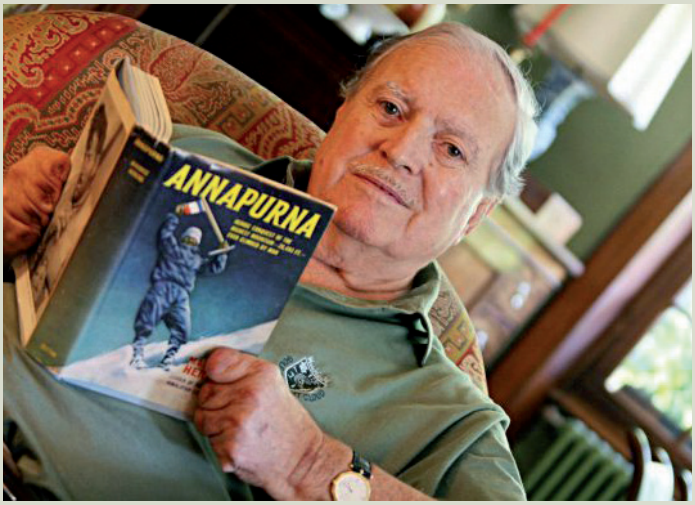
1a sessió entrevista gratuïta

PERSONATGES

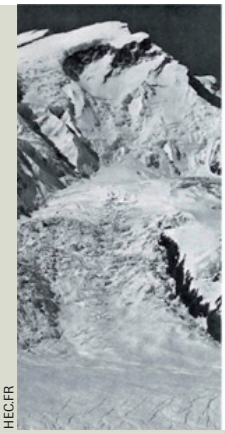
Mor Maurice Herzog, el conqueridor de l'Annapurna

El 13 de desembre de 2012 va morir Maurice Herzog mentre dormia. Tenia 93 anys. El seu cos fou enterrat a Chamonix, localitat de la qual va ser alcalde, al costat d'altres d'alpinistes famosos. Maurice Herzog va esdevenir l'home mes famós en el món de l'alpinisme el 3 de juny de 1950, perquè va ser el primer, juntament amb Louis Lachenal, d'assolir un cim de vuit mil metres: l'Annapurna, la muntanya més perillosa de l'Himàlaia.

Fou després de lluitar en la Segona Guerra Mundial contra l'exèrcit alemany, en els grups de muntanya de la resistència francesa, que va escalar el primer vuit mil de la història de l'alpinisme. L'ascensió a l'Annapurna va ser memorable i tràgica: només en deu dies, però amb un descens accidentat, amb greus conseqüències físiques per als expedicionaris (Herzog va perdre tots els dits dels peus i de les mans). Una ascensió que, en el seu moment, va causar una certa polèmica, però que no pot qualificar-se altrament com a històrica, en la qual també participaren muntanyencs tan importants com Gaston Rebuffat, Lionel Terray, Jean Couzy i Marcel Schatz.



MOUILLAUD RICHARD



HEC.FR

Avui pot ser un bon moment per rellegir el relat d'aquesta gran aventura, que Herzog publicà en el seu famós llibre *Annapurna, el primer vuit mil*. Aquesta obra va ser el motor i la font d'inspiració de totes les generacions posteriors d'alpinistes, que van quedar fascinats pel realisme, la passió i els valors de la crònica de la conquesta de la desena muntanya més alta de la Terra.

Arran d'aquesta ascensió a l'Annapurna, per causa de la gravetat de les congelacions, Herzog va haver d'abandonar l'alpinisme. Però el president Charles De Gaulle li va encomanar aleshores diversos càrrecs, com el de secretari d'estat de Cultura i Esports, tasca que desenvolupà fins l'any 1965. Posteriorment, entre 1968 i 1977 va ser l'alcalde de Chamonix.

LLIBRERIA Horitzons

Tot en llibres de muntanya, natura, BTT i viatges.
Literatura general.
Mapes , guies i accessoris.
GPS i cartografia digital.
Assessorament i activitats
Cursos i sortides
Botiga online.

www.llibreriahoritzons.com
info@llibreriahoritzons.com

València 149. 93-451-30-97
08011 - Barcelona

ESPELEOLOGIA

L'Equip de Recerques Espeleològiques del CEC compleix 60 anys

Amb aquesta imatge, corresponent al bloc del 60 aniversari de l'ERE del CEC, s'ha comunicat recentment aquest esdeveniment.

El Centre Excursionista de Catalunya ha estat pioner en moltes coses, en molts esdeveniments esportius, culturals i científics de Catalunya. Va introduir al nostre país l'esquí; però també l'espeleologia, per obra de l'il·lustre soci Norbert Font i Sagué, veritable forjador de l'espeleologia catalana, seguit després per altres consocis insignes, com Marià Faura i Sans, Josep M. Co de Triola o Rafael Amat i Carreras.

L'ERE, l'Equip de Recerques Espeleològiques del CEC, va néixer ara fa seixanta anys, un desembre de 1952, fruit d'aquell mateix esperit apassionat per la descoberta del territori, de l'interior de la terra, per continuar encadenant gestes que han esdevingut històriques en el món d'aquesta disciplina de l'espeleologia i de l'excursionisme científic.

http://ere60anys.wordpress.com

Campanyes destacades de l'ERE del CEC

1954. Exploració de la cova de Na Polida (Menorca), cavitat inundada.
1963. Operació Solsonès. Es descobreix l'avenc Montserrat Ubach, considerat durant uns anys com l'avenc més fondo de Catalunya (-218 m; posteriorment fixat en -202 m).
1963-1964. L'operació Alt Aragó va representar l'inici de l'ERE en l'espeleologia al Pirineu. Es descobreix l'avenc ERE (-262 m; fixat després en -254 m), que va ser l'avenc més fondo de l'Estat espanyol en aquell moment.
1965. Exploració a la serra del Montsec de la grallera Gran del Corralot (1.413 m / -166,5 m). Descobriment de la via ERE (ampliada el 1997).
1970. Expedició a la Piedra de San Martín en què es descobreix el complex ERE.
1972. Es descobreix la grallera del Turbón (T-1), a la serra de Tendeñera, accés al sistema Arañonera.
1974. Formació de l'interclub Grup Arañonera, entre l'ERE i el GIE. Descobriment de l'avenc dels Mamelons (-167 m) als Ports de Tortosa, un nou cent a Catalunya.
1975. Enllaç de la cova de Santa Elena amb el T-1.

ACTES SPORT CULTURA BARCELONA

Anna Corbella i Ferran Latorre Més enllà del límit: del nivell del mar a 8.000 metres

Sport Cultura Barcelona va organitzar el mes de gener passat dos actes a la seu del Centre Excursionista de Catalunya, sota el títol: «Anna Corbella i Ferran Latorre. Més enllà del límit: del nivell del mar a 8.000 metres». Aquests dos esportistes excepcionals, que practiquen esports extrems, Anna Corbella com a navegant i Ferran Latorre com a alpinista, van mostrar al públic les seves experiències, similituds i diferències entre tots dos esports.

El 16 de gener es va fer la projecció del documental d'Anna Corbella, presentat i moderat per Ferran Latorre, i el 23 de gener es va projectar el documental de Ferran Latorre, ara presentat i moderat per Anna Corbella. Tots dos actes comptaven també amb la partici-

ROGER ROVIRA

ROGER ROVIRA

Cova de Santa Elena (serra Tendeñera).

1977-1978. Exploració de la Sima GESM (Sierra de las Nieves, Màlaga), organitzada pel GESM. L'ERE aconsegueix el seu **primer mil**, amb el descobriment del llac ERE a -1.078 m. En aquell moment és l'avenc més fondo de l'Estat espanyol i el quart del món.
1979. Descobriment de l'avenc del Camí de l'Ara.
1985-1990. Exploració i topografia completa de la cova de l'Espluga de Francolí i enllaç amb la surgència de la font Major. Amb 3.590 m de galeries esdevé la tercera cavitat excavada en conglomerats de més recorregut de Catalunya i la setena del món.
1987. Enllaç del T-1 amb l'avenc del Camí de l'Ara (-1.179 m). En aquell moment el sistema Arañonera es va convertir en una de les cavitats més fondes del món, la tercera dels Pirineus i el **segon mil** de l'ERE.
1997. Descobriment del Foratón de Tendeñera, a la serra de Tendeñera.
2002. Exploració del Foratón de Tendeñera fins a -1.004 m, el **tercer mil** de l'ERE, que deprés es enllaçat amb el sistema Arañonera (-1.349 m), i que esdevé una gesta històrica de l'espeleologia catalana.
2003. Descobriment del Foratín de Tendeñera, nova boca del sistema Arañonera, que enllaça amb el Foratón de Tendeñera i els avencs S-1, S-2 i S-3 d'aquest mateix sistema.
2008. Superació del pas de la Marylin a la cova del Castillo (vall d'Echo) i exploració de més de 5 km de galeries noves.
2010. Enllaç del C-20 (avenc de la Bufona), a Escuaín (Osca), amb les galeries noves del C-9.
2011. Enllaç del C-9 amb la Galería de la Esperanza del Meandrico del Gurrundué, a Escuaín (Osca).

ROGER ROVIRA

Cova Gelada de Fénez (serra Tendeñera).

pació de Manuel Carreras, president d'Sport Cultura Barcelona; Antoni Gassó, conseller delegat de Gaes, i de Josep Manel Puente, president del Centre Excursionista de Catalunya.

Cal destacar que després de la projecció del documental de Ferran Latorre el 23 de gener, també es va inaugurar una nova exposició a la sala Albert H. Gordon del CEC.

Amb el títol de «A través del visor», l'alpinista barceloní va mostrar una exhibició de fotografies que reflectien els seus darrers vint anys. L'exposició mostrava una bona part dels paisatges de muntanya més impressionats de la Terra, que Latorre va enregistrar com a càmera del programa «Al filo de lo imposible» des de la seva sensibilitat personal.

CURSES DE MUNTANYA

V Cursa de la Lluna a Vallter: cronoescalada nocturna al Bastiments

El Centre Excursionista de Catalunya, en col·laboració amb Vallter2000, organitza el proper 23 de març la cinquena edició de la cursa de la Lluna, una cursa popular d'esquí de muntanya oberta a tothom amb sortida a Vallter2000 i arribada al cim del Bastiments (2.881 m, +748 m., descens no cronometrat). Aprofitant la llum de la lluna plena, els llums frontals obligatoris i les banderes reflectants que marcaran l'itinerari de pujada i baixada, els participants hauran de superar els 750 m

de desnivell que separen la sortida de la cursa del Bastiments.

Tots aquells que vulguin venir a gaudir de la neu, però no vulguin anar amb esquís de muntanya, podran fer una passejada guiada amb raquetes de neu.

Més informació i inscripcions a ***http://cursalluna.cec.cat***

XXXVI Aplec Excursionista dels Països Catalans

De l'1 al 4 de novembre de 2012 els participants al XXXVI Aplec Excursionista dels Països Catalans van poder conèixer una mica millor el Conflent, especialment la rodalia de Prada, tant des del punt de vista geogràfic, com geològic, cultural, històric i social. I al mateix temps van apreciar el fort sentiment de catalanisme que és present a la veïna Catalunya del Nord, que la lliga a la resta dels Països Catalans.

Organitzat pel Grup Pirinenc Excursionista Nord-Català (GPRENC), amb el suport del Casal del Conflent i nombrosos col·laboradors, aquest aplec va comptar amb 712 inscrits d'arreu dels Països Catalans. A més d'un nucli majoritari del Principat de Catalunya, van venir més de 200 persones del País Valencià, un bon grup provinent de les Illes Balears, una quarantena d'algueresos, una petita delegació andorrana, i, és clar, hi va haver una important presència nord-catalana.

P. IGARTUA

Els participants a l'aplec es van diversificar molt en les nombroses activitats proposades: en total 27 excursions, 5 visites culturals, 7 conferències i 4 vetllades. Destaca l'especial interès que van despertar les visites culturals i les caminades curtes: per exemple, va tenir un gran èxit la sortida als banys termals de Sant Tomàs, gràcies a l'atractiu de viatjar en el tren groc fins a Fontpedrosa.

La participació a les excursions més llargues va ser molt variable, algunes també van arribar a superar el centenar de persones i d'altres van resultar limitades per les places dels autobusos o dels trens. Totes les sortides es van poder fer sense problemes, ja que el bon temps va acompanyar els quatre dies de l'aplec, amb l'excepció d'algunes boirines, i els excursionistes van gaudir de vistes excepcionals, en particular del massís del Canigó, cobert de neu aquests dies. Els tallers d'escalada i d'espeleologia, amb el nombre més reduït de participants, van ser valorats molt positivament.

Per concloure cada jornada es podia gaudir de les conferències i del toc festiu dels concerts. Els moments més emotius de l'aplec van ser els actes d'inauguració i de cloenda, amb els himnes dels Països Catalans interpretats pels joves Mai 3 sense 4; l'actuació d'una nova colla castellera, els Pallagos del Conflent, i la plantada de l'olivera amb grapats de terra de totes les contrades dels Països Catalans.

Els visitants van apreciar l'acollament i l'ampli espai que es va disposar al complex esportiu de la Plana Sant Martí. El darrer dia, al vespre, més de sis-centes persones es van reunir en el sopar de germanor, en què van tastar els productes locals.

Grup Pirinenc Excursionista Nord-Català (GPRENC)

ATENCIÓ CIUTADANA

Oficines d'Atenció Ciutadana
Xarxa territorial d'atenció ciutadana

Atenció presencial i personalitzada
Informació sobre serveis i tràmits de la Generalitat
Registre públic de documentació

Més informació: gencat.cat/oac

INFORMACIÓ + PERSONALITZACIÓ

OAC

OFICINES D'ATENCIÓ CIUTADANA

Barcelona
Sant Honorat 1—3
T 934 024 667

Cerdanya
Plaça del Rec 5
Puigcerdà
T 972 880 311

Girona
Plaça de
Pompeu Fabra 1
T 972 975 000

Lleida
Lluís Companys 1
T 973 703 500

Tarragona
Sant Francesc 3
Entl.
T 977 236 559

Terres de l'Ebre
Jaume I 2—4
Amposta
T 977 705 319

012
gencat.cat

Generalitat
de Catalunya

Elogi del fotògraf

No fa gaire més de dues centúries, quan la fotografia s'iniciava, els pocs fotògrafs capdavanters, empeltats de tècnics i científics, manipuladors de líquids i òptiques, foren també uns grans aventurers. Viatgers camí del desconegut, no van oblidar de carregar en les seves expedicions materials fotogràfics complexos, en previsió i capacitat de registre de tot allò possible i desconegut, amb la seguretat que aquests materials no els trobarien lluny d'Europa, mentre els temes suggestius sorgien arreu.

Potser van entendre la transcendència de la fixació en imatges de realitats vistes i viscudes per ells, de les quals gairebé ningú no en podia sospitar l'existència. ¿Què va impulsar a Maxime Du Camp a endinsar-se a la Núbia, remuntant el Nil, per anar a fotografiar les nombroses restes arqueològiques de l'antic Egipte, amb un equip complicat de mes de 300 kg l'octubre de 1849? ¿Per què l'escocès John Thomson va realitzar 700 negatius en plaques de vidre entre 1862 i 1872 per les rutes de la Xina? ¿Què va portar al pintor William Bradford a Grenlàndia el 1873 a registrar l'insòlit paisatge dels blocs de gel eterns i les postes de sol que s'hi reflecteixen?

Esperit científic, d'explorador i geògraf, sensibilitat d'artista, naturalesa d'aventurer i tal vegada una certa consciència de la capacitat d'oferir imatges i registres del tot desconeguts i imprevisibles de llocs, espais i persones, de mons i cultures per descobrir, confiant absolutament en la màquina de fotografiar, malgrat la complexitat i el risc del procés d'obtenció de les imatges.

Esperit també, i clarament perceptible entre els nostres primers fotògrafs, de sentiment nacional i de voluntat de conèixer, registrar i mostrar el nostre patrimoni natural i artístic. En certa manera, de descobrir-lo, en un temps en què encara el viatge no era fàcil, però la indústria de la impressió ja apuntava i oferia la possibilitat del coneixement del territori a través de la divulgació de les seves imatges en l'àmbit popular i amb força seguretat pel que fa a la reproductibilitat tècnica.

AFCEC

El Pi de les Tres Branques l'any 1905. Foto de Cèsar August Torras i Ferreri (1852-1923).

En el context d'aquest esperit d'estimació i coneixement del territori, però també de captació i difusió de la seva imatge, els nous centres excursionistes, actius a la fi del segle XIX, van tenir un paper decisiu i la màquina de retratar, al costat de l'apunt fet a llapis o a ploma, va esdevenir l'eina segura i eficaç que acompanyava l'excursionista per explicar la realitat viscuda o descoberta i registrar i difondre la imatge del país.

Des del principi hi van conviure les dues voluntats: l'esperit científic, fruit de l'exploració i el rigor en la selecció de motius significatius, i el compromís de conservar i oferir aquest coneixement. Els importants fons de l'arxiu fotogràfic del CEC i altres notabilíssims arxius fotogràfics coneguts, la major part dels documents dels quals són d'autors anònims, en són no solament un bon exemple, sinó un patrimoni important.

Tanmateix, la fotografia del temps passat ens retorna, si no el coneixement dels nostres orígens, les imatges de part del nostre procés històric i vital, la consciència de l'esdevenir i la transformació de les nostres formes de vida, la ràpida penetració del progrés i la modernitat. És a dir, deixa constància del pas del temps i és el registre segur d'allò que va succeir, no de forma subjectiva o aleatòria com ho fa la pintura i el dibuix, sinó amb la dosi de veritat i realitat segura que dóna la màquina i, darrere el seu objectiu, l'ull del fotògraf.

No tothom puja a les muntanyes per gaudir de visions panoràmiques, malgrat que la millora dels accessos n'ha facilitat l'ocasió, fins i tot de manera alarmant, per la massificació i la possibilitat de destrucció del medi natural. Potser no cal, ja que la multiplicitat d'imatges registrades per potents i sofisticats mitjans sembla donar a entendre que ja està tot fotografiat. Nogensmenys, la màquina encara és la companya imprescindible i íntima que es desplaça amb l'excursionista per tornar-li la imatge personalitzada de la seva vivència.

Em sembla oportú il·lustrar aquest discurs amb la fotografia que Cèsar August Torres va fer del Pi de les Tres Branques l'any 1905. Crec que sintetitza prou bé no solament el seu amor per l'excursionisme i la seva afició per la fotografia, sinó sobretot, l'esperit del temps, la il·lusió per l'esforç i la descoberta i la responsabilitat de detectar elements amb capacitat simbòlica de referents nacionals i històrics de Catalunya.

Cèsar August Torres i Ferreri fou un excursionista notable i autor de nombroses fotografies del paisatge català, que li van permetre editar una sèrie de guies de Catalunya i il·lustrar molts dels articles que va publicar a l'antic *Butlletí del Centre Excursionista de Catalunya*.

Muntanya

Subscriu-te i aprofita les nostres ofertes especials

Escullis el que escullis, sempre hi guanyes

AVANTATGES

- Reps la revista a casa de manera ràpida i còmoda.
- Lliurament dels obsequis garantit i sense costos.

SUBSCRIPCIÓ ANUAL

14,00 €

4 números de MUNTANYA

OFERTA 1

21,40 €

4 números de MUNTANYA (7 €)

+

Ampolla Calmelbak PODIUM CHILL 0,6 l

(PVP 14,40 €)

OFERTA 2

25,75 €

4 números de MUNTANYA (7 €)

+ 1 dels dos volums (a escollir)

(18,75 €)

Els llibres de PRAMES i el CEC: les fotografies de Juli Soler Santaló (1865-1914)

OFERTA 3

44,60 €

4 números de MUNTANYA (7 €)

+

Frontal 70 lúmens (+ piles) Petzl TIKKA PLUS 2

(PVP 37,60 €)

OFERTA 4

69,80 €

4 números de MUNTANYA (7 €)

+

Motxilla multiús Ferrino ZEPHYR (15 + 3 l) (PVP 62,80 €)

Oferta nº endarrerits

0,50 €

SOCIS CEC GRATIS

Contacta i subscriu-te

Per telèfon: 933 152 311 / Per correu electrònic: revista.muntanya@cec.cat

o bé personalment: **Centre Excursionista de Catalunya**

Paradís, 12 – 08002 Barcelona (De dilluns a divendres de 9 a 14 i de 16:30 a 21)

NAO

REACTIVE LIGHTING:
Més que potència... intel·ligència.

Photo © Kalice

Per provar la nova tecnologia REACTIVE LIGHTING, localitza el teu
Test Center NAO més proper a www.vertical.es/testcentersnao

PETZL®

www.petzl.com/NAO