



Club Excursionista de Gràcia

Club Excursionista de Gràcia
90 anys
1922-2012

M A I G
J U N Y
2 0 1 2



PASSATGE MULET, 4

08006 BARCELONA

TEL: 93 237 86 59

FAX: 93 237 31 48

"MAI ENRERA"

Publicació degana de la premsa de Gràcia

Creu de Sant Jordi 1992 - Medalla d'Honor de Barcelona 2004

Placa de Bronze de la Reial Ordre del Mèrit Esportiu 2011

Butlletí social

XXX Any - 2a. Època,

Núm. 122

Fundat l'any 1922



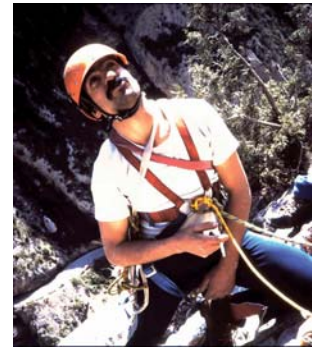
Sortida del Cicle d'Esquí de Muntanya al Tuc de la Balaguera 2.751 m. Fotografies de Jaume Jubert



RECORDANT AL TETE, Josep Maria Guillaumet "Tete", febrer de 2012



Fotografia de Tonyo Sánchez



EDITORIAL



Benvolguts companys, benvolgudes companyes

Enguany el Club Excursionista de Gràcia, continua la seva marxa optimista. Cadascuna de les nostres seccions formen un conjunt aglutinador que va formant aquesta piràmide que finalment representa el nostre estimat club. És a través del nostre butlletí que anem rebent el moviment que tindrà cada secció, o sigui, és una eina important per poder estar assabentats de totes les novetats, activitats desenvolupades i projectes de futur. En quant a la revista MAIENRERA, degana a Gràcia, publica regularment interessants articles sobre muntanya, escalada i cultura, nodrint-se dels seus propis socis i escriptors voluntaris.

Ens uneix una passió comú com és la muntanya, i a través d'ella, l'espeleologia, l'escalada, l'acampada, el senderisme, la cultura, l'esquí, els cantaires, etc. Tots junts, i un per un, units avancem cap al centenari d'aquest club emblemàtic a Gràcia.

Per altra banda, el soci sempre s'ha caracteritzat precisament per la continuïtat davant dels fets, d'aquí que estem celebrant el nostre 90 aniversari ple d'activitats en marxa, com és el Curs de Medicina i Socors de Muntanya, on noves tècniques i coneixements fan que sigui necessari entre els que practiquem la muntanya, i els cursos d'iniciació tant a l'alta i mitja muntanya com a l'esquí, que han estat un èxit d'assistents.

Pel que fa a cultura, el passat mes de febrer es va caracteritzar per la renovació de la Flama de la Llengua Catalana i el mes de març per la commemoració de la IX Diada a Mossèn Cinto Verdaguer a Vil·la Joana amb gran assistència de diferents clubs de tot Catalunya.

Les nostres seccions de Senderisme, Muntanya, Esquí, GIE, GEDE, Acampada, Cultural, Cantaires i Agrupament Escolta, segueixen treballant amb l'empenta que les caracteritza, fent que el club, any rere any, faci realitat tot el que es proposa.

Un cop encetat aquest 90è aniversari i tenint davant nostre la marxa cap al centenari, esperonem a tots els components del nostre club a col·laborar amb el seu entusiasme i altruisme, a fi d'engrandir el reconeixement que aquest ja té dins el món excursionista.

Eduard Aguirre

ALTES DE SOCIS

- 8.708 SIMÓ SURIÑACH, JORDI
- 8.709 GARCÍA BLANCO, JOSÉ MARÍA
- 8.710 MARCOS VILÀ, NOHEMI
- 8.711 PUIGMARTÍ CORTES, IGNASI
- 8.712 FERRER AYUSO, LUIS
- 8.713 GUTIERREZ RODRIGUEZ, SOLEDAD
- 8.714 BOIX PALOP, LUCIA
- 8.715 DIMARCO, ANDREA
- 8.716 BERTRAN TRICAS, ANNA
- 8.717 CANO AUSTEN, IKER
- 8.718 SERRANO GARCIA, MANUEL
- 8.719 BORONAT MIRANDA, DANI
- 8.720 QUINTANA PUJOL, ARNAU
- 8.721 MEROÑO I GARCIA, JÚLIA
- 8.722 BUSQUETS MIRANDA, ALEJANDRO
- 8.723 MARTÍNEZ RAMÍREZ, LLUÍS
- 8.724 JAUMEJUAN BERTRAN, LLUÍS
- 8.725 SAEZ CARCELLER, ROSA
- 8.726 GONZALVO GONZALEZ, RAÚL
- 8.727 MIGUELEZ ESTRELA, IGOR
- 8.728 VALLE T-FIGUERAS, JOSÉ MARIA
- 8.729 GONZÁLEZ GARCÍA, M^a DEL MAR
- 8.730 VILLAR MATEO, LAURA
- 8.731 TORRES JUAN, MIGUEL
- 8.732 GONZALEZ GONZALEZ, OLGA
- 8.733 COSTA GRISÉ, MARTA
- 8.734 PIROT GAVALDÀ, JOAN CARLES
- 8.735 ARESTI GOIRIENA, ANDONI
- 8.736 CUEVAS DOMINGUEZ, JORDI
- 8.737 ROCA PIJOAN, MARC
- 8.738 GOMIS CASSANY, ALEX

Adherit a:

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

Membre Fundador de la Federació Internacional de Càmping i Caravàning

Federació Catalana d'Espeleologia
Federació Catalana d'Entitats Corals

EDITOR: Club Excursionista de Gràcia

DIRECTOR: Guillem Martín i Brasó

CORRECCIÓ a càrrec de:



UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

a/e:cegracia@cegracia.cat

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

Dip. legal: B.9720-1961

Imprès en paper ecològic

IMPRESSIÓ: Litografía Ochoa, S.L.

maig - juny 2012

55



JUNTA DIRECTIVA

AVANÇAMENT DE NOTÍCIA

JOAN CERVERA PREMIAT AMB LA CREU DE SANT JORDI 2012

L'expresident del Club Excursionista de Gràcia, Joan Cervera, obté el guardó que atorga cada any la Generalitat.

Autor de diversos llibres, Joan Cervera destaca també per la seva tasca com a Ex Vicepresident de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya.



La Redacció

AGENDA

MAIG

5 i 6, dissabte i diumenge
Grup de Senders.
Serra d'Urbasa (Navarra)
Coordina: Roger Lloses

12 i 13, dissabte i diumenge
Esqui. Cicle de sortides d'esquí (Val d'Aran, **)
Tuc de Balaguera: 2.762 m
Coordina: Berta Algueró

12 i 13, dissabte i diumenge
Muntanya mitjana
Sortida al Cadí-Moixeró
Coordina: Robert Riu

13, diumenge
Grup de Senders
Caminada Naturtrec per Gràcia
Coordina: Roger Lloses

20, diumenge
Grup de Senders.
Ruta del Ter. Girona-Cervià de Ter
Coordina: Roger Lloses

26 i 27, dissabte i diumenge
Alta muntanya
Punta Alta Comalesbienes 3.014 m
Coordina: Núria Saavedra

29, dimarts a les 21:00
GEDE VI Cicle de Películes d'Escalada Josep-Maria Rodés
PIRATES
Festival de Torelló 2011

JUNY

2 i 3 de juny (Hautes Pyrénées, **)
Esqui. Cicle de sortides d'esquí
Turon de Néouvielle: 3.035 m
Coordina: Rosa Salas

9 i 10, dissabte i diumenge
Secció de Muntanya - Muntanya mitjana
Sortida a Penyes Altes i Costa Cabriolera
Coordinen: Montserrat Suñé i Laura Pérez

17, diumenge
Grup de Senders.
Ruta del Ter. Verges - L'Estartit
Coordina: Roger Lloses

26, dimarts a les 21:00
GEDE
VI Cicle de Películes d'Escalada Josep-Maria Rodés
ESCALADA EN ROCA: CLÀSSICS DELS 70
Documental

30 i 1 de juliol, dissabte i diumenge
Secció de Muntanya - Alta muntanya
Sortida al Pic Argüells 3.037 m
Coordina: Oscar Plata

30 i 1 de juliol, dissabte i diumenge
Grup de Senders
Travessa de Carança
Coordina: Edu Aguirre

JULIOL

3, dimarts
Grup de Senders
Sopar de Final de Curs

14 i 15, dissabte i diumenge
Secció de Muntanya - Muntanya mitjana
Sortida al Taga i Serra Cavallera
Coordinen: Mònica Gasulla i Xavi Garcia

21 i 22, dissabte i diumenge
Secció de Muntanya - Alta muntanya
Sortida al Pic de Peguera 2.983 m
Coordinen: Mònica Gasulla i Xavi Garcia

**A la nostra pàgina web
trobareu la informació
actualitzada de totes les
sortides i dels requisits
necessaris per a poder-hi
participar.**

A: www.cegracia.cat



CULTURAL



IX DIADA DE VERDAGUER EXCURSIONISTA VIL-LA JOANA – VALLVIDRERA 25 DE MARÇ DEL 2012

Hem celebrat la novena Diada de Verdaguer Excursionista a Vil-la Joana, sota l'auspici de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya, Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada.

Com sempre, aquest dia reuneix un bon nombre d'excursionistes que, per diferents itineraris, arriben a Vil-la Joana per honorar any rere any el nostre insigne poeta Mossèn Cinto Verdaguer.

Com a record d'aquesta Diada, hem cregut oportú recollir en el llibret que entreguem al final de l'acte, poemes dels que al llarg de més d'un segle, li han dedicat autors que l'han succeït. També la seva personalitat ha estat motiu d'inspiració d'artistes de la imatge i hem acompanyat cada poema amb dibuixos de com el veien els seus contemporanis.



En total, 14 composicions poètiques i plàstiques diverses, que expressen l'altíssima devoció Verdagueriana dels respectius autors.

Uns narradors van llegir aquests poemes acompanyats de la violoncel·lista Núria Calvo, de l'Orquestra Nacional de Catalunya, suplint al seu fill Isaac Friedhoff, que aquell dia no hi va poder assistir.

Es va cloure l'acte amb l'ofrena d'un ram de llorer a la placa commemorativa dels Excursionistes a Mossèn Cinto Verdaguer, el lliurament del llibret i un petit refrigeri.

Dolors Làzaro i Palau

(Fotografies d'Enric Guillerà)



Plus
esports de muntanya

Plaça del Diamant 9 • 08012 Barcelona
Telèfon i Fax 93 218 41 17
<http://personal2.iddeo.es/nus>
e-mail: espeleonus@eresmas.net



L'OCCITÀ I EL CATALÀ, DUES LLENGÜES GERMANES

L'occità reconegut com a llengua oficial a Catalunya el 2008

Manifestacion «Anem òc! per la lenga occitana», Tolosa 2012

Lo darrièr 31 de març se passèt a Tolosa una jornada de manifestacion per la lenga occitana. Lo CAOC i foguèt.

Aquesta foguèt la quatrena granda manifestacion convocada jol lèma «Anem òc! per la lenga occitana». La primièra, en 2005, recampèt 10.000 personas a Carcassona. La segonda amassèt 20.000 personas a Besièrs. La tresena amolonèt 25.000 personas a Carcassona un còp de mai. Ongan se tornèt parlar de capitada a Tolosa: mai de 30.000 personas.

Jos un solelh espectacular, aquela jornada de fèsta e revendicacion se debanèt sens incidèncias per las carrièras de la vila ròsa. Gaireben un quarentenat d'autocarris arribèron de totes los endreits d'Occitània. Lo CAOC i menèt un autocarri amb 40 personas, e d'autra preséncia catalana foguèt atestada pendent la manifestacion.



Lo jorn de revendicacion començèt a 10 oras del matin amb lo bastiment del «vilatge occitan» a la plaça d'Euròpa, un mercat de productes occitans, de libes, de mangiscla... ont òm podíá s'exprimir en occitan tant que volíá.

A 2 oras començava de marchar la manifestacion. Un flume de monde venguts dels quatre cantons del País d'Òc se rengavan ordenadament a la carrièra. D'organizacions de totes las colors, recampadas a l'entorn de la lucha pels dreits de poder parlar, ensenhar e aprendre la lenga del país, comencèron de marchar al son de las diversas musicas e cants qu'acompanhavan tostemps los participants.

La marcha finiguèt a la plaça del Capitòli. De parlaments foguèron faits. Puèi, la fèsta s'alongava amb diverss concèrts de grops occitans a la meteissa plaça.

TRADUCCIÓ

Manifestació «Anem sí! Per la llengua occitana», Tolosa 2012

El passat 31 de març va tenir lloc a Tolosa una jornada de manifestació per la llengua occitana. El CAOC hi va ser i una representació del nostre club també.

Aquesta va ser la quarta gran manifestació convocada sota el lema «Anem sí! Per la llengua occitana». La primera, el 2005, va reunir 10.000 persones a Carcassona. La segona va reunir 20.000 persones a Besiers. La tercera, 25.000 persones a Carcassona un cop més. Enguany es va tornar a parlar d'encert a Tolosa: més de 30.000 persones.

Sota un sol espectacular, aquella jornada de festa i reivindicació va tenir lloc sense incidències pels carrers de la vila rosa. Gairebé una quarantena d'autocars van arribar de tots els indrets d'Occitània. El CAOC hi va dur un autocar amb 40 persones, i també hi va assistir altra presència catalana durant la manifestació.

El dia de reivindicació va començar a les 10 h del matí amb la construcció del «poble occità» a la plaça d'Europa, un mercat de productes occitans, de llibres, de menjar... On tothom podia expressar-se en occità tant com volia.

A les 14 h va començar a marxar la manifestació. Un riu de gent vinguda dels quatre racons del País d'Òc s'arreglaven ordenadament al carrer. Organitzacions de tots els colors, reunides al voltant de la lluita pels drets de poder parlar, ensenyar i aprendre la llengua del país, van començar a marxar al so de les diverses músiques i marxes que acompanyaven sempre els participants.

La marxa va acabar a la plaça del Capitoli on es van fer els parlaments. Després, la festa es va allargar amb diversos concerts de grups occitans a la mateixa plaça.

Dolores Lázaro i Palau





SENDERISME



SORTIDA A LA TINENÇA DE BENIFASSÀ

El cap de setmana del 10-11 de març vam fer la sortida del 2n trimestre del senders del club.

Aquesta vegada hem anat a terres valencianes, exactament a la comarca del Baix Maestrat que fa frontera amb el Montsià.

Com fem habitualment, sortim molt d'hora per agafar carretera i manta, fem una parada per esmorzar i arribar d'hora a la nostra destinació i poder fer la primera caminada de la sortida.

En arribar al Pantà d'Ulldecona vam iniciar el nostre recorregut; per sort, aquesta vegada vam tenir un temps molt bo i la caminada es va fer molt agradable.



A mesura que fèiem el camí, vam veure vistes molt boniques però sobretot ens va impactar passar el Portell de l'Infern. Aquesta zona muntanyosa durant els anys de la postguerra va servir per amagar els maquis que eren perseguits pels franquistes. Allí tots els senderistes ens vam aturar per contemplar les roques, les coves i el paisatge. També vam fotografiar per immortalitzar el lloc i que el puguem recordar en el temps.

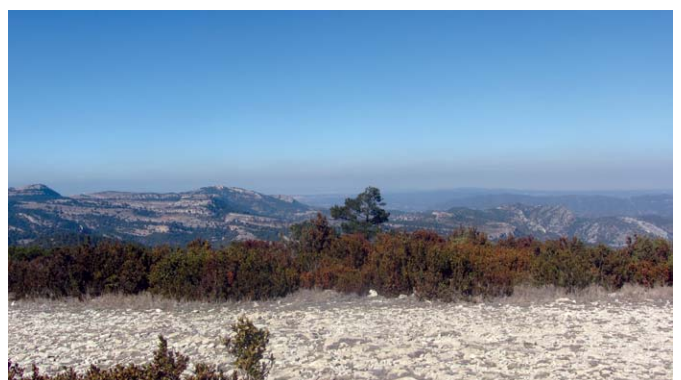
En sortir d'aquí, vam fer una baixada que tècnicament era complicada, passant pel Salt de Robert, la llàstima és que no hi baixava aigua! però en arribar a baix, vam tenir el premi d'aturar-nos per a dinar i fins i tot, alguns de nosaltres, fer una petita becaina.

Després del nostre merescut descans, vam començar a fer el tram final, tornant a pujar la muntanya per un altre sender. Aquesta pujada va ser llarga, pronunciada i força dura però al final, tots vam arribar al poble de Fredes que era el final del recorregut. Allí ens esperava l'autocar per portar-nos cap a on ens allotjaríem.

Durant el trajecte que ens duia cap a la Poble de Benifassà, vam poder veure el Convent de Santa Maria de Benifassà que està regentat per monges cartoixanes de l'ordre del Cister. Un convent molt gran i des de l'autocar es veia molt bonic, en el qual hi viuen poques monges i ho fan en clausura. En arribar a la Poble ens vam dirigir a la casa de colònies Font Lluny on ens vam allotjar. Com sempre que fem sortides de dos dies, els companys organitzadors van trobar un allotjament per acollir-nos molt adequat i vull destacar també l'amable tracte dels responsables de la casa que ens van atendre molt i molt bé.



El diumenge la caminada va ser una ruta circular i ens va acompanyar el Josep, el guia local que ens va explicar una mica la història d'aquelles terres, que com he comentat abans van ser amagatall dels maquis durant la postguerra. En concret ens va explicar la història verídica de la Pastora, una persona que va néixer pensant-se que era dona, però que en realitat era un home, tot això va fer que fos una persona rebutjada per molts i dels pocs que el van acollir sense cap complex, van ser els maquis i això va fer que els ajudés per a què no els agafessin, però finalment també va ser pres i el van condemnar per crims que no havia fet. Fa poc aquesta història va ser novel·lada i va guanyar el Premi Nadal de literatura.



Però tornem a la sortida. La ruta sortia de Fredes i era d'uns 15 km. La primera part va ser bastant planera seguint una pista i ja al tram final, una pujada que arribava fins al cim, al Tossal dels Tres Reis on es troba un monument que recorda que allí estem trepitjant tres comunitats autònomes: Catalunya, País Valencià i l'Aragó. Les vistes eren impressionants, cap al nord els Ports de Besseit, cap al sud, el Delta de l'Ebre i a l'est, també les terres de Benifassà.

La segona part va ser una baixada força distreta ja que vam passar per diferents zones amb més dificultat i entremig de boscos, a més que era de gran bellesa. Fins a arribar de nou a Fredes que va ser l'origen i final del recorregut.

Aquesta vegada el dinar el vàrem fer a la casa de colònies, on vam gaudir d'una bona teca i ja en acabar vam emprendre la marxa cap a Barcelona; ens quedaven unes quatre hores de viatge!

Per acabar, la meva primera incursió periodística dins del club, vull destacar la gran qualitat humana que hi ha, que fa que els que fa poc que hi som en sentim molt ben acollits; i torno a destacar l'esforç que fan els que organitzadors dels senders, perquè moure grups de més de 50 persones no és gens fàcil. Potser les coses no sempre surten com es pensen però l'esforç i dedicació ningú els ho pot retreure.

Endavant les atxes i fins a la propera!

Gisela Cabré Fusté



Obra Social
Fundació "la Caixa"



ESQUÍ



CURS D'INICIACIÓ A L'ESQUÍ DE MUNTANYA

El passat dimarts 28 de febrer es va iniciar el curs d'Iniciació a l'Esquí de Muntanya, organitzat per la secció d'esquí de muntanya del CEG.

El curs es va iniciar amb una xerrada de Jaume Jubert sobre material per a l'esquí de muntanya, on vam poder analitzar tant el material específic com el genèric. Les xerrades del dijous dia 1 de març van ser sobre la tecnologia de tres antenes dels ARVA a càrrec d'un representant de PIEPS i una sessió de condició física a càrrec de Ricard Vila, on vam repassar les nocions bàsiques de l'entrenament i els aspectes més rellevants de la condició física per a l'esquí de muntanya.



Les pràctiques del primer cap de setmana es van fer a la Pleta del Prat, gaudint d'una oportuna nevada durant tot el dissabte i d'unes bones condicions el diumenge, que ens han permès pujar al Pic de la Coma del Forn (2.683 m).





Vam treballar la progressió amb els esquís, tant en tècniques d'ascens com en descens, i també vam fer la iniciació al coneixement del funcionament dels aparells ARVA i algunes pràctiques de recerca de víctimes, així com de cala de neu.

El dimarts 6 de març va tenir lloc una xerrada de meteorologia a la muntanya a càrrec de Ramon Pasqual, meteoròleg de l'Agència Estatal de Meteorologia a Catalunya, i que ha estat durant molts anys professor de l'ECAM de Meteorologia de Muntanya, muntanyenc i persona activa en la difusió i publicació sobre la temàtica.

El mateix dimarts vam estar revisant els protocols d'actuació en cas d'intervenció d'un equip de rescat, amb l'ajut del Sergi Furió, membre dels GRAE.

El dijous 8 de març va tenir lloc la xerrada d'Atenció Sanitària inicial en accidents a l'entorn hivernal, a càrrec de Yolanda Ferreres, infermera de Sistema d'Emergències Mèdiques de Catalunya i de Bombers de la Generalitat. Instructora ERC de Suport Vital Avançat. Instructora ERC de SVB+DEA i membre de l'Institut d'Estudis de Medicina de Muntanya (IEMM).



El darrer cap de setmana de pràctiques, després d'una setmana intensa, vam fer la sortida a la Val d'Aran, amb unes bones condicions de temps i neu. L'ascensió al Tuc de la Salana i al Pedescaus van culminar les pràctiques del curs amb bon ambient i entusiasme general. Pràctiques de progressió amb piolet i grampons, progressió amb els esquís a la motxilla, tècniques diverses d'autodetenció i les

pràctiques generalistes de progressió en ascens i descens amb esquís. Durant el cap de setmana de pràctiques també es va fer una xerrada sobre la neu i les



allaus, a càrrec de Javi Barro, muntanyenc, guia de muntanya i membre de l'ACNA. Joan M. Clavero ens va fer una sessió d'estiraments i relaxació per

exercitar després d'una activitat esportiva intensa.

Finalment el dimarts 13 de març vam fer la cloenda del curs amb una xerrada de Mountain Wilderness, Fes traça sense deixar traça, a càrrec d'Emili de Tomàs, muntanyenc i membre de MW Catalunya. I, finalment vam estar treballant diversos aspectes relacionats amb la seguretat i l'organització i preparació de sortides, consulta de guies, mapes, obtenir informació, etc.



Gràcies a tots els col·laboradors i col·laboradores del curs.

Ricard Martínez
coordinador del curs d'Iniciació a l'Esquí de Muntanya.





Sortida del Cicle d'Esquí de Muntanya al Tuc de la Balaguera 2.751 m

(Jo també hi era!)

Èxit de les sortides del Cicle d'Esquí de Muntanya, organitzat per la secció d'esquí del CEG, tot i que les condicions de la neu a bona part del Pirineu català no han acompanyat gaire.

La sortida del cap de setmana del 17 i 18 de març ha estat de les més multitudinàries, amb disset participants. Hem hagut de fer un canvi d'objectiu, donades les condicions de manca de neu a les valls de Boí i Fosca, avançant la proposta prevista per al mes de maig.

Pic de la Tallada llarga o de Balaguera.
+650 m primer dia +650 m -1.300 m segon dia
Dificultat: S2/S3
Horari: 3 h 30 min l'ascens primer dia – 3 h 30 min /2 h descens segon dia
Estat de la neu: primavera i pols a la coma.



Participants:

Marta C., David C., Ignasi P., Robert R., Carles P., Núria, Jordi I., Francesc D., Manel C., Joan Manuel C., Anna M., Fina R., Roser R., Amàlia A., Berta A., Jaume J., Ricard M. Tuc de la Balaguera:

El Tuc de Balaguera és una muntanya que es troba en el límit dels termes municipals de la Vall de Boí (Alta Ribagorça) i Naut Aran (Vall d'Aran), dins del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

El pic, de 2.752,8 metres, s'alça a la carena que separa la Vall de Colieto (S) i el Circ de Colomers (N); amb l'Agulha Lara al nord i el Tuc de Serreta a l'est-sud-est.

Per fer aquesta ascensió entrem per la vall d'Aiguamòg i s'accedim pels Banys de Tredòs des de Salardú. L'aparcament és a l'inici de la Vall a 1.400 m d'altitud.

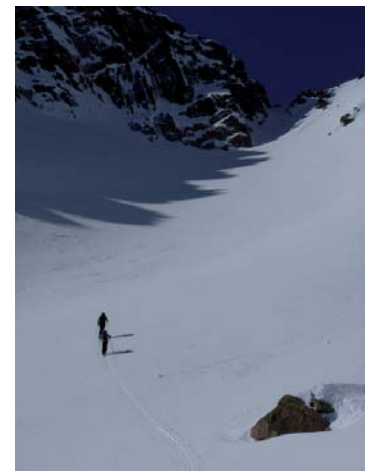
Hem passat la nit al refugi de Colomers, ple de gom a gom, el que no ha dificultat mejar bé i beure encara millor.

Itinerari:

Sortim del refugi direcció al Port de Caldes i un cop superat un engorjat del barranc, seguim cap al sud en direcció als



pendents sota les crestes del pic de la Serreta, arribarem a l'Estany Mort, que voregem per la dreta. Anem guanyant alçada conservant com a referència la cresta que tenim a la nostra dreta. Remuntem uns pendents que ens porten fins a l'olla suspesa sota el pic, 2.590 m, just a sota d'una coma ben definida que remuntem amb els esquís als peus fins a uns 20 m abans del coll, segons les condicions s'hi pot pujar amb esquís, nosaltres decidim posar-nos grampons fins al cim. Des del coll a 2.700 m només resten uns 50 m fins al cim. Descendim pel mateix itinerari.



Ricard Martínez

(Fotografies a la portada)



Ferrer&Ojeda
Consultores en Seguros Asociados



RECIPROCIATAT?

Des de la Secció d'Esquí, usuaris de refugis d'aquí i d'arreu, vam formular a la reunió de Junta Directiva i Consell del Club del darrer 13 de març una petició per fer una consulta formal a la FEEC en relació al conveni de

Reciprocitat. Sembla que la FEEC compleix tots els requisits per ser en aquest conveni, i només dependria d'una votació. Si fos així, els federats ens podríem estalviar els 10 euros/any que ens costa l'habilitació amb la FEDME, i costa trobar motius perquè aquesta federació, amb molts dirigents catalans, o qualsevol altra s'hi oposi, no? Perquè si alguna federació no hi votés a favor, seria just el tracte que per reciprocitat donen els refugis als seus membres?

Per unanimitat es va aprovar fer la següent consulta, i farem pública la resposta quan la rebem:

Benvolguts,

Un grup de socis del Club Excursionista de Gràcia (CEG) ha traslladat a la nostra Junta una consulta en relació als motius pels quals la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) no és membre, com a "associació propietària", del "Convenio sobre los derechos de reciprocidad en el uso de los refugios de montaña" (Conveni de Reciprocitat en endavant) del que són fundadors el DAV, FFCAM, OeAV, FEDME, CAI i CAS-SAC.

En aquest sentit, des del CEG formulem a la FEEC les següents consultes, tot esperant una resposta per contestar als nostres socis:

CONVENIO DE RECIPROCIADAD DE REFUGIOS
C.A.F. • C.A.I. • C.A.S. • D.A.V. • F.E.D.M.E. • Oe.A.V. • A.V.S. • P.Z.S. • L.A.V.



1) L'article 2.1 del Conveni de Reciprocitat indica que qualsevol associació d'esports de muntanya pot sol·licitar ser admesa. L'article 2.3 assenyala com a única condició per a ser admesa que sigui acceptada per la resta d'associacions membres. I l'article 3 classifica les associacions en

- propietàries (les fundadores i les que tenen un mínim de 10 refugis i 500 places)

- i en autoritzades (no tenen refugis o en tenen pocs).

Compleix la FEEC els requisits establerts per ser considerada "associació propietària" en el marc del Conveni de Reciprocitat (mínim 10 refugis i 500 places)?

2) Quan va ser la darrera vegada que la FEEC va sol·licitar ser membre com a associació propietària del Conveni de Reciprocitat?

3) Quin van ser els motius per a no ser admesa?

4) En cas de no haver-se fet la sol·licitud d'admissió o d'haver estat denegada, té previst la FEEC sol·licitar l'admissió durant aquest any per a poder oferir el 2013 la reciprocitat als federats sense la necessitat d'habilitació amb la FEDME?

Moltes gràcies,

Jaume Jubert

Cicle de sortides per a esquiadors de muntanya, feliç aniversari!

Aquest any estem portant a terme la 25a edició del cicle de sortides per a esquiadors de muntanya, amb força èxit de participació i sortides ben agraïdes com la del 17 i 18 de març al Tuc de Balaguera, o la del 18 i 19 de febrer, també a l'Aran. Ens fa il·lusió perquè en celebrem el 25 aniversari i tot i que no hem rebut prou material fotogràfic per fer-ne una exposició commemorativa, volem agrair els que ens heu deixat alguna imatge i especialment a en Miquel i la Montse per haver conservat un exemplar del primer tríptic!



Pic Rodó

Fa goig veure una llista de disset sortides, i quines sortides!: s'hi veu l'ADN de la Secció d'Esquí del CEG amb cims com el Contraig, el Montsent de Pallars o el Perdiguero.



Pic Rodó

El nostre cicle sempre s'ha caracteritzat per ser ambiciós i atractiu, defugint dels itineraris més concorreguts i sempre amb un esperit de descoberta. Però també preservant la seguretat, i ja en aquest primer tríptic s'hi pot llegir com a material obligatori "Algun dels sistemes de localització en cas d'allau (cordino, globus, ARVA, etc.)", i això ja ho dèiem fa 25 anys.

Felicitats, i per molts anys!
Bones traces!!!

Jaume Jubert

(Fotografies a la portada)



GEDE



RECORDANT AL TETE, Josep Maria Guillaumet "Tete", febrer de 2012

Ahir dia 12 de febrer tots vam ser per uns moments, 30 anys més joves, quantes il·lusions, quants somnis que teníem!, molt similars a les de l'amic que ens va deixar sobtadament.

Tot just acabat de casar, la sort a la qual havia temptat en moltes ocasions, li va girar l'esquena i li va esguerrar el futur.

A tots els seus amics, la sort ens ha somrigut més i ens ha permès, poder retrobar-nos i retre-li un sentit homenatge.

És cert, i no és pas gens corrent, que passats 30 anys de la desaparició d'algú, hi hagi persones disposades a commemorar amb alegria, que ells el van conèixer!, però és que en Tete, no era corrent, era EXCEPCIONAL!

Quan va morir era tant jove!

Era particip de qualsevol activitat del club, ja fos de muntanya, del GEDE, de la secció d'esquí, de recerques arqueològiques, de l'agrupament o en la discussió dels estatuts.

Per fer-nos una idea de la seva excepcionalitat, a l'acte hi havia un assistent que trencava la mitjana d'edat, al preguntar-li, "de què coneixies en Tete?", sí..., llavors jo tenia uns 11 anys, i en un acte social del club prop del Figaró, "va ser la primera vegada, que em vaig encordar amb algú per escalar, i avui encara escales".

Els nombrosos amics, ens aplegarem davant seu al cementiri de les Corts, on es llegí un poema, es feu un breu parlament (m'agrada més i queda més solemne: un breu parlament, que no pas, es digueren unes paraules, vosaltres mateixos) es diposità un ram de flors.

Després a la seu club, ho celebràrem amb un dinar, mentrestant a la pantalla de la sala d'actes, es projectaven imatges d'en Tete amenitzades amb anècdotes viscudes.

Com hauria estat la nostra vida, si ens hagués acompanyat més temps?

Mai ningú es mor definitivament, mentre hi hagi algú que el recordi.

Martí Santamaría

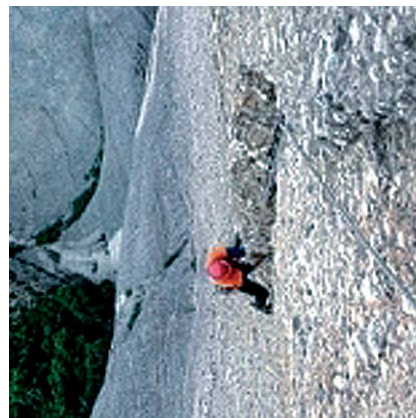
(Fotografies a la contraportada - pag. 54)

CANVI EN LA PROGRAMACIÓ DEL VI CICLE DE PEL·LÍCULES D'ESCALADA JOSEP MARIA RODES

La sessió del dia 29 de maig, tindrà un canvi important en la programació, perquè substituïrem la pel·lícula programada per la de *Pirates*, que va participar en el passat Festival de Torelló 2011, comptarem amb la presència dels seus realitzadors Miquel Pérez i Miquel Vilaplana, esperem comptar també amb la presència d'alguns dels "Pirates".

Els "Pirates" van ser una colla d'escaladors que van canviar els esquemes de l'escalada de finals dels anys 70, obrint itineraris agosarats que molts d'ells avui han esdevingut vies clàssiques.

Us recomanem que no us perdeu aquest esdeveniment per la seva qualitat i vàlua.



Martí Santamaría

MONTSERRAT - SANT JERONI Via El Caçador de Balenes Ae - V+ 80 m

T-1 IV 30 m

Situats a la dreta de l'aresta Brucs, pujarem per una rampa fàcil d'uns 10 metres, a partir d'aquí començarem a trobar parabolts que ens indicaran el camí, fins a una còmoda reunió en una petita bauma.

T-2 Ae V+ 25 m

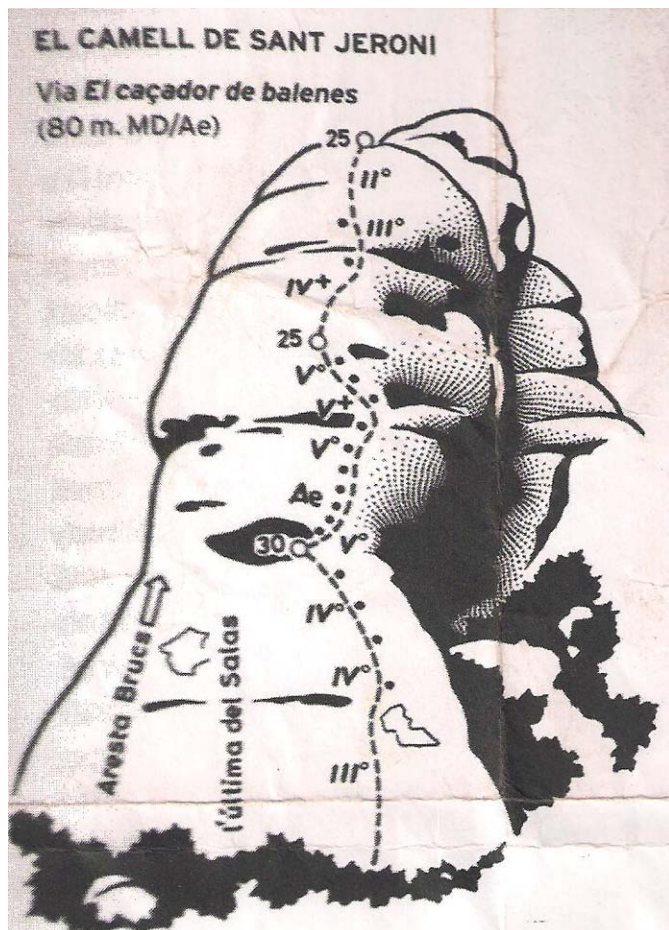
Sortim de la reunió cap a la dreta on trobarem un parabolts, a partir d'aquí comencem l'ascensió en artificial fàcil amb passos curts fins a salvar un llavi per la dreta. A partir d'aquest punt continuarem a l'esquerra on de mica en mica la dificultat va decreixent i les preses són abundants, fins a arribar a la reunió, és la millor tirada de la via.

T-3 IV+ 25 m

Sortim de la reunió cap a la dreta, ràpidament veurem un parabolts que ens indicarà el camí a seguir, i apoc a poc la via es va aïant i de seguida arribem al cim.

Descens

Haurem de continuar fins al collet del Camell, fins a trobar-nos la reunió, on un ràpel per la cara est de 50 metres ens portarà al peu de l'agulla.



Descripció

És una via fàcil, una mica allunyada de les zones habituals, amb una segona tirada de caràcter que només per ella ja val la pena accedir-hi.

MONTSERRAT - LA PLANTACIÓ

Via Magical Mystery Tour

255 m, A0, V+

1 T 35 m IV

Començarem la tirada per una placa amb bona roca i en què encara pot saltar alguna presa, al final del tram la roca empitjora encara que ascendirem per terreny fàcil, fins a arribar a una còmoda reunió.

2 T 45 m A0

Inici explosiu en A0 o A1 de tres passos amb bona roca. Un cop superat aquest tram, la via s'ajeu però la roca està una mica delicada fins a la reunió, que la farem al peu d'un mur bastant vertical.

3 T 40 m V+

Atacarem la placa vertical sense cap assegurança fixa, fins a trobar un merlet bastant amunt que podrem llaçar, després flanquejarem a la dreta amb passos verticals, on trobarem bons forats fins a un pas desplomat, que podrem superar amb un pas d'A0, des d'aquest punt, la via s'ajeu i arribem a la reunió que la farem en un arbre.

4T 35 m V+

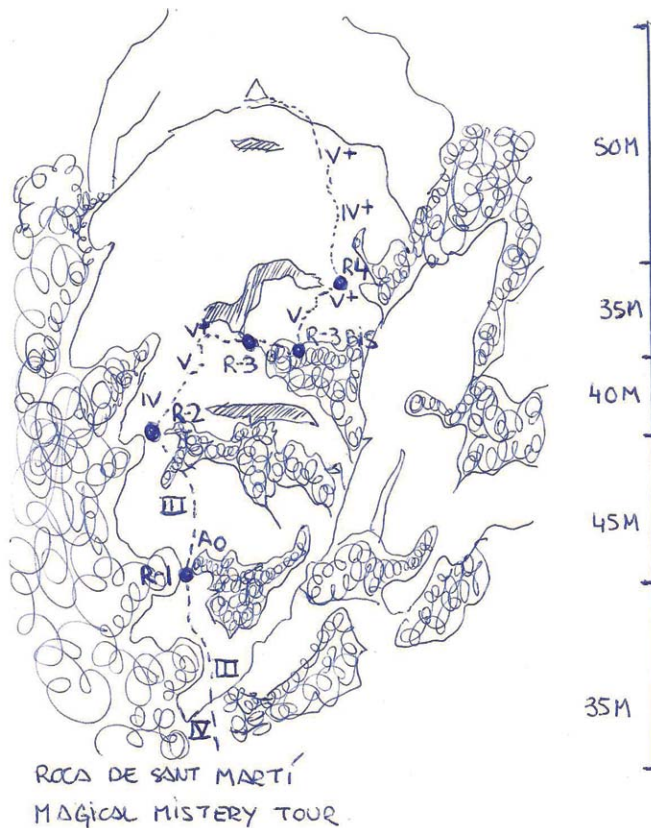
Tirada espectacular, amb un flanqueig constant a la dreta fins a un ressalt vertical, amb un pas difícil per entrar a la reunió.

5T 50 m V+

Només sortir ens trobem una placa vertical amb un tram fàcil fins a la meitat, després entrem en un diedre una mica desplomat, aquí la via es torna un xic més complicada i haurem de saber navegar per trobar les millors preses.

Descens:

Grimpant fins al coll amb l'agulla de Sant Cugat.



MONTSERRAT - CAN JORBA

La Cajoleta

Via Esquivaboles

V, 145 m

T-1 III+, 55 m

Comencem la tirada des d'un punt blau, comú a la via blava però sempre amb una mica de tendència a l'esquerra, després d'uns 15 metres un cop superat un petit llavi veurem el primer parabolts, després sempre per un terreny fàcil i passat un forat veurem el segon parabolts, al cap de pocs metres arribarem a la primera reunió.

T-2 IV+, 45 m

Sortim de la reunió tot recte i a sobre d'un petit replà hi ha la primera assegurança, sempre amb tendència a la dreta per situar-nos sota el sostre anirem trobant tres parabolts més fins a una còmoda reunió.

T-3 V, 45 m

Aquest sens dubte és el millor tram de la via, sortirem amb tendència a l'esquerra fent un petit flanqueig fins a la primera xapa, cal anar en compte perquè la roca no dona molta



Capio Hospital
General de Catalunya



confiança i així ho anirem comprovant conforme ens anem enlairant, ja que en els llocs on per lògica ens voldríem agafar són més que dubtosos, així i tot el llarg esta ben assegurat per vuit parabolts, després de la primera assegurança la via et porta cap a l'esquerra deixant de costat una savina

molt terminal que pot servir per agafar-se "amb carinyo" i seguir per l'esperó on els parabolts ens indicaran el camí fins al cim.

Descens

Un primer rappel de 10 metres per la cara oposada i després un segon rappel de 45 metres per la canal oest, on després d'uns metres molt embrossats trobarem el camí que ens portarà al peu de via.

Descripció

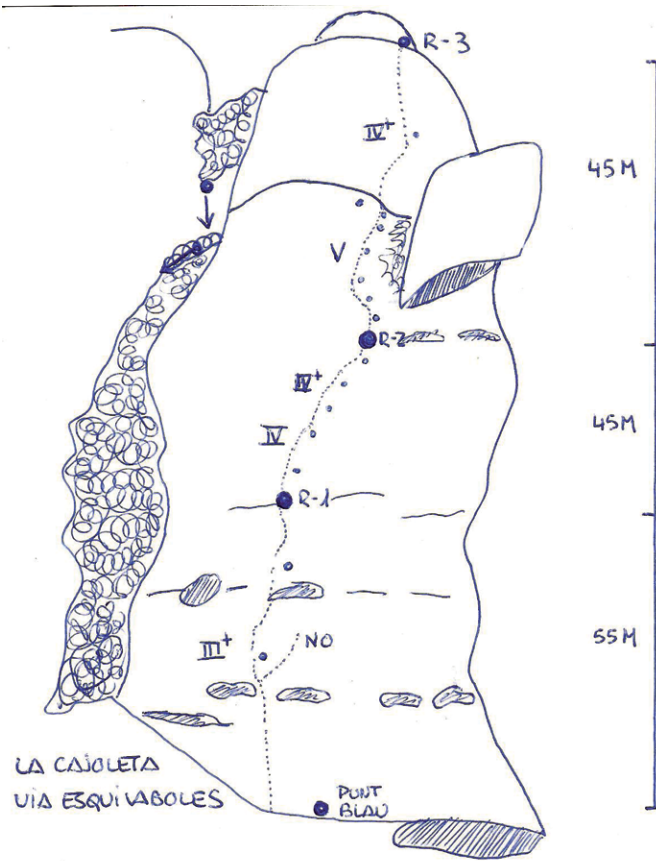
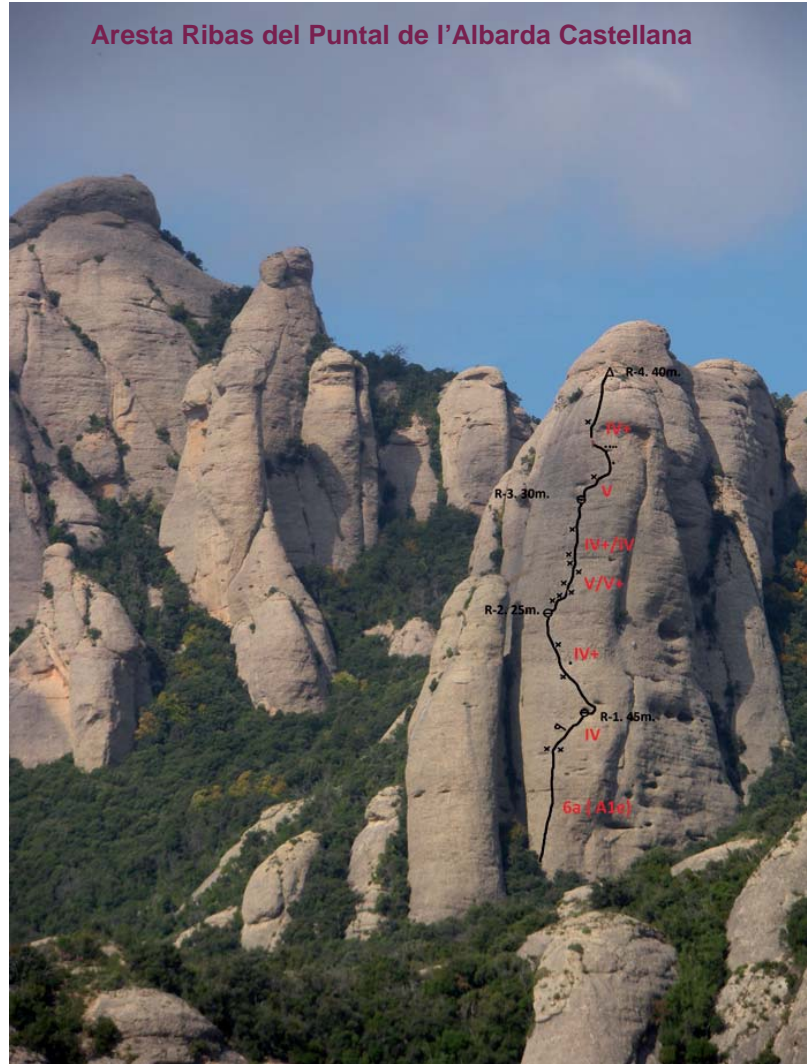
La Esquivaboles és una via distreta que amb el pas de noves cordades, estarà més sanejada i conferirà una escalada més segura, cal remarcar que en la tercera tirada a partir de la segona assegurança i fins a arribar a l'esperó, és convenient passar una corda alterna per cada mosquetó, per evitar el fregament de les cordes i la pressió que transmet al primer. La Cajoleta per la seva situació sobre el torrent de migdia i sota el Montgròs i els Plecs del Llibre, és una zona magnífica per descobrir, hi arribareu pel camí dels Francesos que porta al coll del Mosset i les agulles Ajagudes, quan diviseu la Cajoleta tindreu una visió de la via molt diferent a la realitat.

Martí Santamaría



**En Manel Guach
Recomana**

(Continua a la contraportada pag. 75)



EL FUTUR

TELE BOTIGA PRESENTA EL "DESEGON XT"

ETS UN CURCO? UN RONDINAIRE?
ETS UN XULO DE MUNTANYA?



TOTHOM PASSA
D'ESCALAR
AMB TU?

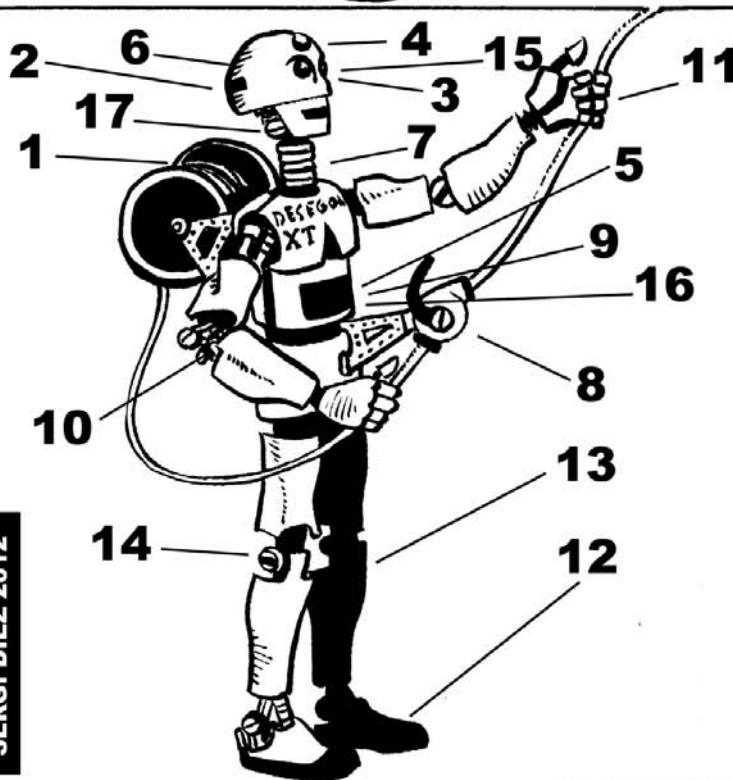
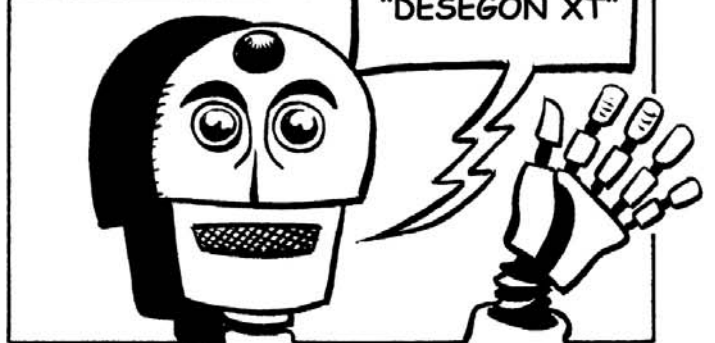
PER AIXÒ NO TENS COMPANYY
DE CORDADA?



HELLO! SÓC EL
"DESEGON XT"



LA SOLUCIÓ
AL TEU
PROBLEMA ÉS
EL
"DESEGON XT"



DESEGON XT

- 1 Rodet amb 70 m. de corda.
- 2 Estació "meteo".
- 3 Visió nocturna.
- 4 Camera Video HD.
- 5 Gps.
- 6 Altimetre.
- 7 Coll extensible.
- 8 Super Gigri.
- 9 Pantalla LCD.
- 10 Bateria DURAPROU.
- 11 Dits LEFORTE.
- 12 Calçat MIAU RS
- 13 Amortidors FVK.
- 14 Rotules KEXBLAR.
- 15 Scanner Parabolts.
- 16 Arxiu resenyes JPG.
- 17 Alarma Factor 2.

SERGI DIEZ 2012



GIE



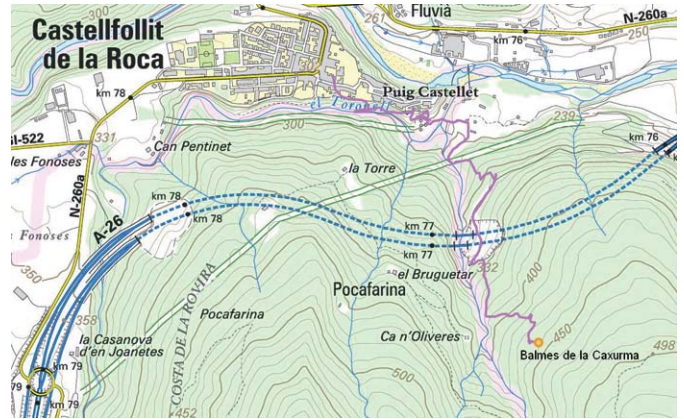
Balmes de la Caixurma

Introducció

Aquesta és una excursió espeleològica de nivell molt bàsic. Podríem dir que gairebé familiar, tant pel que fa a la curta caminada d'aproximació com per la facilitat en l'exploració. No per això deixa de ser atractiva. Complementant-la amb l'obligada visita a Castellfollit: el mirador, el cingle, l'església vella, i les seves temptadores pastisseries, haurem fruit d'una bona jornada. Malgrat pertànyer a l'extens terme de Montagut i Oix, les Balmes són conegudes i utilitzades des de temps immemorial per la gent de Castellfollit, fins i tot com amagatall quan els ha convingut per la seva difícil localització i bona escapatòria si calia.

Localització i itinerari

Des de la plaça de Sant Roc de Castellfollit de la Roca on hi ha el campanar civil, seguirem el carrer que mena al mirador, primer pel carrer Nou, després carrer Major i quan comença com a carrer de l'Església, tombarem a la dreta sota el portal que ens permetrà baixar en ziga-zaga pel camí empedrat cap als horts del poble. Passarem el pont sobre la riera del Toronell i entre els murs de pedra seca seguirem el sender que aviat s'enfila pel bosc. Tot seguit farem cap a un camí ample travesser que seguirem a la dreta. Després de passar pel costat dels generadors que abasteixin els ventiladors i la il·luminació dels túnels de la nova carretera A-26, prendrem el camí ascendent que ens permetrà passar per sobre una de les boques dels túnels. Remuntarem el Bac de Can Vaquer, un bosc molt humit i frondós com s'escau en aquests vessants nord garrotxins. Ens anirem decantant cap al torrent de Santaló, afluent del Toronell, i quan el corriol es bifurca, continuarem pel de l'esquerra, remuntant, seguint un rústec indicador que diu: "Devesa". Poc després, cal prendre un corriol menys visible a l'esquerra



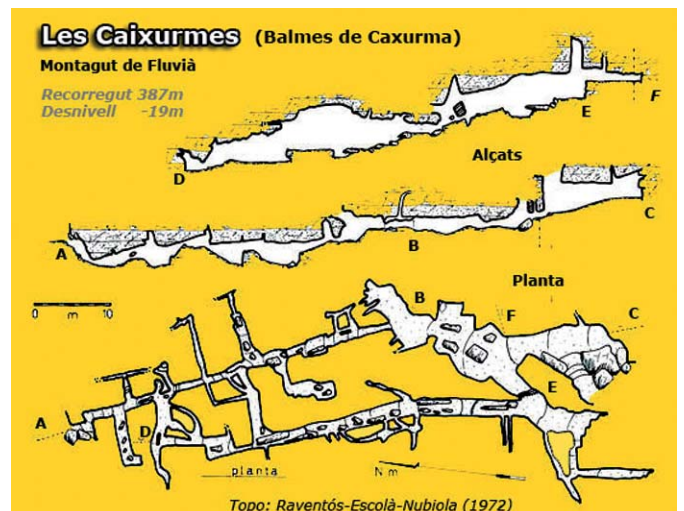
que va pujant per un entorn d'esponerosa vegetació i roques cobertes de molsa. Caldrà seguir per entre el caos de blocs mentre hi hagi camí, ja que aquest ens ha de portar a l'enfonsament on hi ha l'obertura principal de les Balmes. Les coordenades UTM amb datum ED50 són: 31T, X 0463680, Y 4673529, i la cota de la boca és 439 m. La distància d'aproximació que haurem recorregut és de 2,122 km. Es pot descarregar el traç de GPS al web del Club, www.cegracia.cat, menú "Altres opcions/Fitxers del CEG/Tracks GPS/Balmes de la Caxurma".

La cavitat està excavada en roques de margues, estratificades en plans subhorizontals. L'erosió soferta pel curs dels rius Toronell i Fluvià van formar la cavitat i debilitar els estrats que, posteriorment, van propiciar els desprendiments de blocs que ara veiem tant a l'exterior com a l'interior.

De camí cap a la cova, ens sorprendrà que només travessar el pontet sobre el Toronell a la sortida del poble, la roca basàltica queda substituïda per les margues, molt més toves i sorrenques. Això és degut a què els cingles sobre els que està assentat Castellfollit corresponen a la llenca de lava de dues erupcions diferents de fa uns dos-cents mil anys provinents dels volcans propers, la qual ha estat excavada pel Fluvià a un costat i pel Toronell a l'altre. Per això trobem el poble estintolat al caire d'una cinglera de 50 metres d'altura de roca volcànica molt dura en contrast amb les muntanyes properes.

Descripció de la cavitat

El recorregut total topografiat l'any 1972 per Raventós-Escolà-Nubiola és de 387 m, i el desnivell màxim que s'hi assoleix és de 19 m. La boca principal és un aclotament ocasionat en cedir el sostre de la galeria principal. A partir





del centenar de metres d'aquesta, se segueix per dues galeries paral·leles d'un a dos metres de secció interceptades per diverses diàclasis perpendiculars. Cap al final, les dues galeries es comuniquen en dos punts diferents, permetent anar per una i tornar per l'altra. Al l'extrem d'una d'elles hi ha una petita però practicable sortida a l'exterior. Hi ha dos punts més amb petites obertures zenitals però difícilment accessibles.

Durant la visita feta durant el mes de novembre, ens va sorprendre la important colònia de ratpenats en hibernació.

Tot i haver renunciat a explorar alguna galeria, vam molestar alguns exemplars situats en llocs de pas obligat, i que vam intentar fotografiar disparant a cegues guiats per la fresa del seu vol. A la vista de les



acumulacions de guano observats als extrems d'algunes galeries, hem de considerar aquesta cavitat un refugi habitual d'hibernació de diferents espècies de quiròpters que, a primer cop d'ull, vam reconèixer dels gèneres *myotis* i *rhinolophus*.

Els afeccionats als geoamagatalls en trobaran un en aquest punt, i és un al·licient més per aquesta excursió. Té com a nom *Garrotxa-Balmes d'en Caxurma*, i la seva posició en

coordenades decimals i datum WGS84 és: N 42° 12.679, E 002° 33.530.

Sobre el topònim

Crida l'atenció el nom d'aquesta cavitat. No és estrany, doncs, que la trobem anomenada amb diferents variacions. Per una banda, tant com a balmes o com a baumes que, si bé la forma normativa és balma, en moltes contrades se'n fa l'ús fonètic com bauma i d'aquí bé que s'escriu erròniament. De l'altra, el nom de balma caldria aplicar-lo només a aixoplucs sota una roca o a cavitats més amples que fondes i, sobretot, que en el seu recorregut hi arribi el llum exterior.

El desgavell, però, és a la resta del topònim: Balmes de la Caxurma, Balmes d'en Caxurma, Balmes del Caixurme, les Caixurmes, Baumes de Caxurma. Atès que segons les consultes dutes a terme no consta ningú ni cap lloc amb un nom semblant, hem de creure que pot fer referència a l'arrel "caixa", sobretot després de conèixer la morfologia de les galeries de la cova, que presenten una secció quadrada o

rectangular com a conseqüència de les diàclasis perpendiculars i el procés graviclàstic conseqüent a l'erosió rebuda. No és rebutjable tampoc l'origen en el mot "caixut", caigut en l'occità antic segons el DECLC, i la desinència -um o -urma, com un qualificatiu pejoratiu, per l'aspecte caòtic de les roques que presenta tant l'entorn exterior de la boca d'entrada com a les galeries interiors.



A més, "xurma" vol dir conjunt de gent de baixa estofa, potser perquè s'hi havien amagat fugitius, segons m'han dit? Finalment, ens trobem que el mot "urna" també és sinònim de caixa.

Tot plegat, en fi, em permet titular aquest article com a Balmes de la Caixurma. Ja no ve d'aquí si tothom hi diu la seva.

Roger Lloses





ACAMPADA



OTZI, L'HOME DEL GEL

SECCIÓ D'ACAMPADA I CULTURA

Les dues seccions hem preparat pel proper trimestre una interessant visita al Museu Arqueològic de Catalunya (MAC).

Es tracta d'una aproximació a Otzi, la mòmia humana més antiga del món. Té aproximadament 5.500 anys i va ser descoberta el 1991 en una glacera dels Alps, a la regió de la Vall d'Otz, i des del 1998 es troba conservada al Museu Arqueològic del Tírol del Sud (Bolzano, Itàlia) en una càmera frigorífica on se'l pot veure amb tot el seu equipament.

És una visita guiada on es descobreixen els elements, matèries primeres, medicines i vegetals de fa 5.000 anys. També Otzi ens explica, després d'un adequat estudi científic, les seves ferides, lesions i finalment la mort que va sofrir.

Amb aquest projecte, el Museu Arqueològic de Catalunya vol oferir al públic un estudi gairebé detectivesc ja que es pot conèixer que aquest individu tenia uns 45 anys quan el van assassinar, era de cabells foscos, ulls marrons, 1,60 metres i d'uns 50 quilos. Va viure als Alps fa més de 5.000 anys i, a falta de nom, els periodistes li van dir Otzi, home del gel.

Quan el van descobrir, al 1991, una parella d'excursionistes van pensar que era el cadàver d'un muntanyenc perdut anys abans. Els estudis han demostrat que és la mòmia humana més antiga d'Europa. El fred extrem va conservar de forma extraordinària el seu cos i diversos objectes propis.

Otzi no ha viatjat a Barcelona. La mòmia i els objectes que es van trobar al seu costat: una destal, un ganivet, un arc i acabat, fletxes, puntes de pedra foguera, un bolet medicinal, etc., són massa fràgils i es conserven al Tírol, en una cambra frigorífica. Però la mostra exposa en la seva absència, rèpliques de les sabates, la roba i de tot el seu aixovar.

Oportunament penjarem al web del club i al tauler d'anuncis l'hora i el dia previstos per a la visita, que podrà ser fins a l'agost.



Barret de pell d'ós Ganivet de sílex

Sabates Fletxes

Dolors Làzaro i Palau

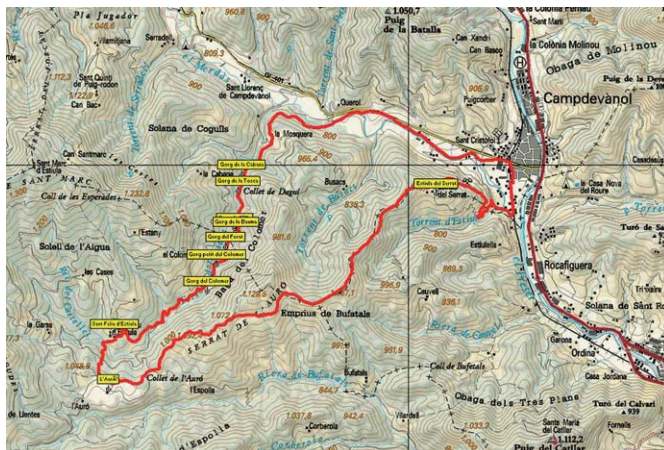
COL·LABORACIÓ



Dijous d'excursió al Serrat dels Emprius (Ripollès)

Aquest itinerari ressegueix el torrent d'Estiula o de la Çabana, amb molts salts d'aigua i gorgs. És un recorregut per un indret molt humit, amb una gran varietat ecològica i vegetal a través del Serrat dels Emprius que coincideix en gran part amb el sender local (marques verdes i blanques) "Volta al torrent de la Cabana i al Serrat".

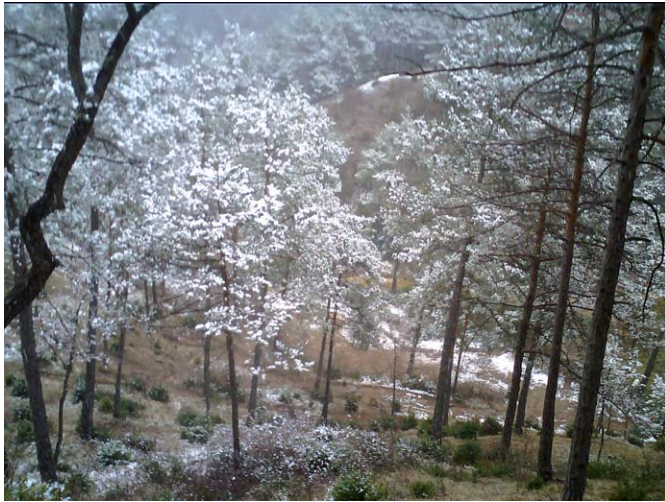
Sortim de Campdevànol en direcció a la Pobla de Lillet i passada la via del tren trobem un cartell indicador del circuit d'Estiula que seguirem fins arribar a l'àrea de lleure de la font del Querol, travessarem el pont de ferro passant a la riba esquerra del riu Merdàs. Més endavant girem a l'esquerra deixant el riu, continuant per la riera d'Estiula passant per zones boscoses i antics camps de conreu, avui camps de pastura pel bestiar, anirem trobant diferents gorgs: de la Cabana, de la Tosca, de l'Olla, de la Bauma, del Forat, petit del Colomer i del Colomer que és el més gran i bonic de la riera.



A partir del gorg de la Cabana caminarem paral·lels a la riera, trobant senyals verds i blancs fins al gorg del Colomer. És una zona on abunden les carlines que serveixen d'aliment als ocells i també tradicionalment es pengen a les portes de les cases per allunyar els mals esperits.

Arribem a Sant Feliu d'Estiula, antiga parròquia situada a 989 m d'alçada, rodejada de plans d'herba i on hagué la vila rural d'Estiula, donada per Guifré el Pilòs al monestir de Ripoll abans del 890. L'edifici original del segle XI, transformat el 1731, allargant-lo, apujant la nau, afegint un campanar i dues naus laterals. Consta que el 1040 era dedicat a Sant Pere i a partir del segle XVIII a Sant Feliu. Té al costat l'antiga rectoria que reformada i condicionada és actualment utilitzada com a casa de trobades de la parròquia de Campdevànol.

Seguim el nostre itinerari, i tocant a la riera hi ha les restes del molí de l'Auró, encara es pot veure una volta de pedra que recorda l'entrada d'aigua al molí, on hi ha la roda hidràulica.



La neu ens va acompanyar ...

Continuem pujant fins el collet de l'Auró, deixant a l'esquerra la masia que li dona nom. Estem a uns 1.000 m d'alçada i seguim per la carena del Serrat de l'Auró gaudint d'una magnífica vista cap a les serralades del Prepirineu del Ripollès: la Serra de Montgrony i la Serra Cavallera.

Cap al final de la carena, passem pel costat del monumental roure del Serrat d'Estiula i el camí baixa fort per la baga per dur-nos a Campdevàrol.

Fitxa tècnica: Sortida i arribada a Campdevàrol
Transport: Rodalies línia R3 Barcelona - Campdevàrol
Desnivell acumulat: 590 m
Horari: 4 h (temps total de marxa, sense incloure les parades)
Recorregut: 16,4 km

Track: CampdevàrolEmprius20110303 (el trobareu a la pàgina web del CEG / Tracks GPS.
Mapa: Catllaràs Picancel i Taga Serra Cavallera Sant Amand E-25. Editorial Alpina (l'itinerari surt una mitat a cada mapa)
Ripollès. Mapa comarcal de l'ICC E-50K

Ramon Izquierdo



Sant Feliu d'Estiula



ENTITATS ESPORT I FUTUR

Està clar que els aspectes filosòfics sobre l'esport pot assumir tota mena de creença, n'obstant és important no caure en situacions endogàmiques per tal de salvaguardar els aspectes que tots intentem potenciar com és l'esperit de la muntanya.

Quan es desenvolupen activitats en una única direcció com pot ser organitzar sortides per itineraris, rutes d'escalada, sortides d'esquí de travessa, etc. a les quals tots som aficionats, alguna vegada ens hem posat a pensar si aquesta activitat queda emmarcada en un grup concret de practicants?

Si les nostres iniciatives se centren únicament en això que el nostre entorn immediat ens demana, és fàcil obviar que molts joves i persones de l'univers de la natura podrien implicar-se en la filosofia de l'esperit muntanyenc si disposessin d'un canal d'enllaç que els clubs els han d'oferir i m'explicaré. Diàriament la societat en general rep mes de 3.000 propostes d'activitats a través de tots els mitjans de difusió incloent les nostres revistes, butlletins, correus electrònics, revistes, i un llarg etcètera, aquesta gran massa d'informació fa que el món de l'esport rebi tal pressió que només els permet fixar-se en aquelles activitats que sobresurten de l'oferta mitjana d'activitats a desenvolupar.

La situació exposada, obligarà a les entitats a esforçar-se a oferir activitats que tinguin un valor afegit sobre la resta. És a dir aquelles que tinguin mes reconeixement a nivell social ja que en cas contrari els joves que cerquen referents aniran a cercar al·licients d'altres tipus i seran oportunitats que l'esport de l'excursionisme desaprofitarà.

Crec prou evident que activitats com les curses d'orientació, el *tresck-walk*, escalada *indoor*, etc. evolucionen de forma espectacular, com també les competicions d'esquí de muntanya com és prou evident a Itàlia amb més de dues-centes proves cada hivern.

He de reflexionar sobre la nostra oferta per tal que el jovent vegi una oportunitat el fet d'incorporar-se al nostre entorn esportiu i després nosaltres reconduir les noves generacions envers la nostra visió de la muntanya.

Francesc Sanahuja





EL RACÓ DE LA LESIÓ

Aquesta edició la vull dedicar a una afectació força freqüent en corredors de fons i caminants de llargues distàncies, la *síndrome de la banda iliotibial*.

Espero que l'article sigui d'utilitat i si algun soci presenta aquesta lesió o teniu altres consultes ja sabeu com contactar-me.
Gràcies

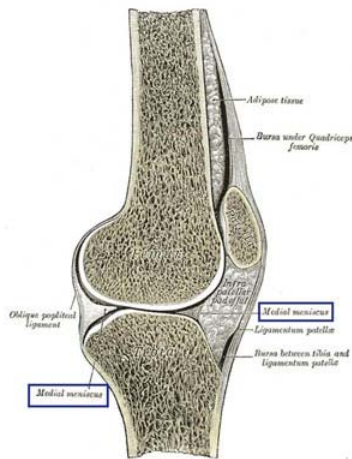
Ferran Pegenaute
Fisioterapeuta
a/e: fisioceg@gmail.com

SÍNDROME DE LA BANDA ILIOTIBIAL

Anatomia general de la zona afectada

L'articulació del genoll és considerada una de les més complicades del nostre cos i amb més afectacions per als esportistes.

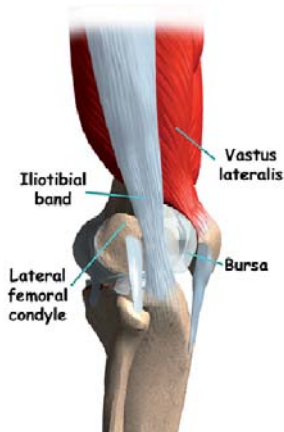
Es tracta de l'articulació més gran del cos humà. Està formada per la part distal (final) del fèmur i la part proximal (inicial) de la tibia. Entremig d'aquestes dues bases s'hi troben els meniscs, que tenen la funció de donar més congruència a l'articulació i així afavorir un millor lliscament entre el fèmur i la tibia. A la part anterior del genoll, s'hi troba la ròtula, tal com apreciem en la imatge.



Vista lateral (tall sagital) de l'articulació del genoll.

Què és la banda iliotibial?

A la cara lateral del maluc hi trobem el múscul tensor de la fàscia lata. Aquest té el seu origen en l'espina ilíaca anterosuperior. Segueix per la part lateral del maluc i acaba formant la *banda iliotibial*, una fàscia fibrosa i plana (com una cinta) que s'insereix per sota el genoll, concretament en el tubercle de Gerdy. Aquesta banda també la podem trobar anomenada "cintilla" o tracte.



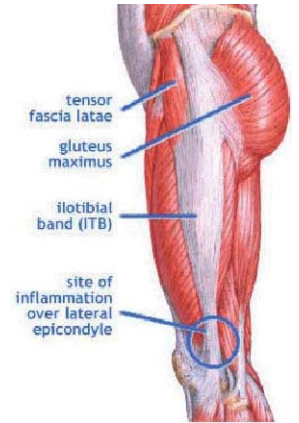
Vista lateral (tall sagital) de l'articulació del genoll.

El tensor de la fàscia lata, juntament amb el tracte iliotibial, té un paper fonamental en la abducció del maluc i de tota la cama, és a dir l'acció de separar la cama del cos. A més també té la funció d'estabilitzar la part externa del genoll.

Com es produeix la lesió?

La banda iliotibial passa lliscant contínuament per sobre l'epicòndil lateral del fèmur (s'observa molt bé en la imatge anterior).

Aquest fregament és màxim al voltant dels 30° de flexió de genoll. Per això aquesta lesió molesta més quan la cursa és lenta o en pujada i el genoll passa més temps en aquesta posició. I per això aquesta síndrome és també tan freqüent en ciclistes.



Zona de fricció que provoca la inflamació del teixit.

L'augment de tensió, i alguns factors de risc que veurem més endavant, poden iniciar un procés d'inflamació que en ocasions ens pot donar algunes complicacions.

Factors de risc

Com en totes les lesions per sobrecàrrega existeixen certs factors intrínsecs, és a dir, del propi cos, i factors extrínsecs, els que no tenen a veure amb l'estat del cos.

La majoria de factors intrínsecs són difícils de modificar. Alguns exemples poden ser: alteracions en la forma de trepitjar, mala alineació òssia, dismetries, debilitat dels abductors de maluc (sobretot del gluti mitjà), etc. Aquests últims si que es poden controlar amb un bon entrenament muscular.

En general, els factors extrínsecs són més controlables. Alguns exemples són: augment de volum o intensitat en els entrenaments, moltes competicions seguides (sobreenrenament), curses amb molt desnivell, calçat inadequat, alimentació, etc.

Diagnòstic

Es pot diagnosticar la lesió per la clínica, mitjançant proves exploratòries o bé amb certes proves complementàries.

Clínica:

En la majoria de casos no són necessàries proves complementàries ja que la clínica (simptomatologia) de la lesió sol ser prou evident.

El dolor apareix en forma de petites molèsties i es va intensificant si seguim la pràctica esportiva.

Quinze o vint minuts més tard el dolor es torna molt agressiu i en la majoria dels casos obliga a parar l'exercici.

En repòs el dolor cedeix, però la pròxima vegada que l'esportista torni a entrenar tornarà a sentir el dolor i es va intensificant una altra vegada.

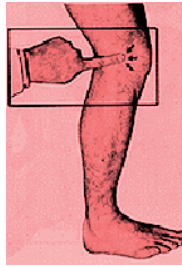


El dolor és tan intens que l'esportista es veu obligat a parar la l'exercici.

Proves exploratòries:

Existeixen una sèrie de proves que el metge o fisioterapeuta poden fer per identificar la lesió.

Amb el genoll en una flexió de 30° el pacient sentirà un fort dolor a la palpació de l'epicòndil lateral del fèmur (inserció del tracte iliotibial).



Zona de hipersensibilitat a la palpació

Pot haver-hi dolor a la palpació del múscul tensor de la fàscia lata i hi podem trobar contractures i tensió muscular. S'ha de fer una avaluació de la mobilitat i flexibilitat de tota l'extremitat inferior i s'ha d'examinar la presència dels factors de risc que hem comentat anteriorment (trepitjada, desalineacions, dismetries...).

Una altra prova a fer és la prova de Renne. Es tracta que el pacient es col·loqui en recolzament unipodal amb una flexió d'uns 30°. En aquesta posició apareix o augmenta el dolor.

Proves complementàries:

Finalment, si l'exploració anterior no resulta evident, es pot completar l'estudi amb radiografies del genoll o telegrafies de l'extremitat inferior. La RMN (ressonància magnètica) també pot donar informació de l'estat en què es troben els teixits afectats.

Tractaments

Fisioteràpia: És el tractament més utilitzat, juntament amb medicació antiinflamatòria. L'objectiu a curt termini és reduir el dolor i la inflamació causada per la fricció. Més endavant s'ha d'eliminar el fregament que produeix la banda iliotibial sobre el còndil femoral.

La fisioteràpia compta amb diferents tècniques per abordar aquesta patologia i no tots els fisioterapeutes la tractaran de la mateixa manera. Cada fisioterapeuta utilitzarà els mètodes que cregui més adients en funció del pacient i de l'estat de la lesió.

A continuació faig una proposta de les pautes bàsiques de tractament. Aquestes pautes es poden combinar amb moltes altres tècniques (embenat neuromuscular, electroteràpia, calor, ones de xoc, punció seca, etc.).

1.- Disminuir la intensitat de treball: És totalment imprescindible reduir significativament el ritme dels entrenaments i en certs casos deixar d'entrenar durant les dues o tres primeres setmanes. L'inconvenient que presenta aquesta lesió és que dificulta molt el manteniment de la capacitat aeròbica ja que la bicicleta i la màquina el·líptica tampoc estan recomanades en aquesta fase de la lesió. La natació pot ser una bona solució.

2.- Gel i compressió: Per tal disminuir la inflamació i el dolor de la zona. En fase aguda s'aplicarà tres vegades al dia.



Aplicació de gel després de l'activitat.

3.- Massatge: El fisioterapeuta aplicarà un massatge de descàrrega a tota l'extremitat afectada, incidint sobretot en el tensor de la fàscia lata, gluti mitjà, gluti major i vast lateral del quàdriceps. En certs casos, sobretot els que tendeixen a allargar-se, es pot fer massatge transvers profund (Cyriax).

4.- Estiraments: Se centraran sobretot a estirar el tracte iliotibial, però també serà necessari fer els estiraments dels flexors, extensors i abductors del maluc.



Exemple d'estirament de la fàscia lata i el tracte iliotibial.

5.- Potenciació: Finalment és necessari una potenciació muscular de les extremitats per tal que la lesió no es torni a repetir. Sobretot treballarem els abductors i extensors de maluc.

6.- Tornada progressiva a l'entrenament: Es comença amb 10 minuts d'activitat i s'augmenta progressivament. A l'inici es treballa amb dies alterns.

Altres tractaments: Hi ha casos excepcionals on el tractament conservador fracassa. Llavors cal plantejar altres mesures de tractament com poden ser les infiltracions de corticoides o na petita intervenció quirúrgica per reparar la zona malmesa de la banda iliotibial.

Prevenció

- Calçat adequat
- Plantilles o alça en el cas que sigui necessari
- Tècniques apropiades a l'entrenament
- Bona potenciació muscular (sobretot els abductors de maluc)
- Estiraments musculars

Recordem, el síndrome de la "cintilla" iliotibial:

- **ÉS** una degeneració i inflamació del teixit fibrós que forma aquesta banda.
- **AFFECTA** sobretot a corredors de fons, ciclistes, i en caminants de marxes molt llargues, però pot afectar a qualsevol persona.
- **PROVOCA** un fort dolor a la zona lateral del genoll que obliga a parar l'activitat esportiva.
- **EI DIAGNÒSTIC** es basa en l'exploració física i es pot acompanyar de proves complementàries.
- **EI TRACTAMENT** és majoritàriament conservador i la fisioteràpia és important per aconseguir una bona recuperació.

Ferran Pegenaute

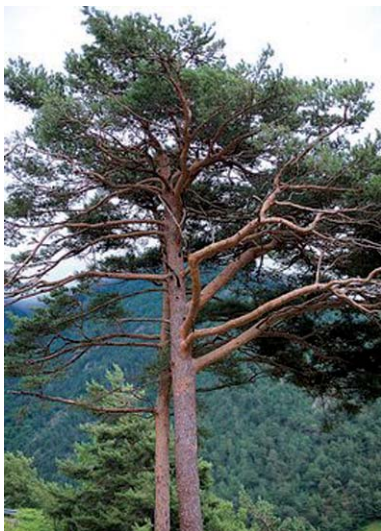


SABIES QUE...

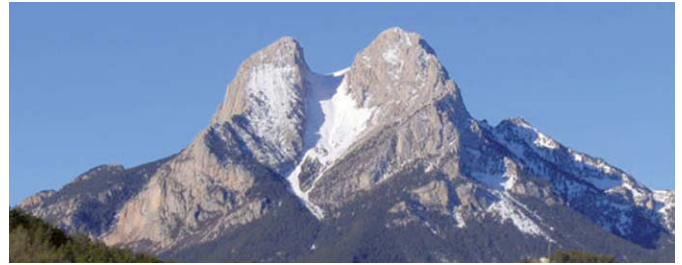
Sabeu **on assenyala el dit de Colom** del monument que aquest navegant té a Barcelona? A la platja de Sa Calobra de l'illa de Mallorca. Si seguíssim, sempre en línia recta, la direcció que indica el dit donaríem la volta al món passant per Mallorca, travessaríem Àfrica, l'Antàrtida, Alaska, Gran Bretanya i França. Per un altre costat, aquest monument, projectat per l'arquitecte Gaietà Buigas i inaugurat l'1 de juny del 1888, té 60 m d'alçada i un pes de 293 tones. L'estàtua de Colom, situada sobre un globus terraqüi és obra de l'escultor Rafael Atché, mesura 8 m d'alt i el dit en qüestió, fa 45 cm de llarg. Segurament els promotors consideraren més encertat que el descobridor apuntés vers la línia de l'horitzó del mar Mediterrani (encara que aquest no sigui el camí més curt cap a Amèrica) que no, per exemple, el cim del Tibidabo o el riu Besòs...



La fusta, concretament de pi roig (*Pinus sylvestris*), amb que es van fer els teginats –sostres construïts amb bigues i motlures formant caselles poligonals- **de la mesquita de Còrdova era dels Ports de Beseit**. Es transportà, en barques, des de la ciutat de Tortosa que formava part, aleshores, del califat i emirat de Còrdova (759–1031). Recordeu que la frontera, més o menys estable, dels comtats catalans amb l'islam se situava –a començament del S. IX- als rius Llobregat i Cardener i a la serra del Montsec. Al *Llibre del Consolat de Mar* (segle XIV) es fa, també, referència a raïms de troncs arrossegats per vaixells a la Mediterrània.



El Pedraforca, el *Pedra*, és la muntanya màgica. És, també, una muntanya plena de mites, d'històries de bruixes i, sobretot, de vivències i fites aconseguïdes per molts escaladors. La imponent cara nord –de 800 m de desnivell-



va restar inconquerida fins al 1922, quan Lluís Estasen i els seus companys van establir la primera via d'ascensió. El 23 de gener del 1946, els germans Maria, Josep i Francesc Estorach, del GEDE, assolien per primera vegada el Pollegó Superior (2.497 m) per la via NE, en ple hivern i amb una temperatura mitjana de -9°C . El 8 de juny del 1958 el GEDE, en una acció col·lectiva i en un mateix dia, *assalta* el *Pedra* per les 17 vies d'escalada –tantes com anys de vida feia el Grup- obertes fins aquell moment. Les 17 cordades, formades per 40 escaladors i escaladores, coronaren amb èxit els dos cims d'aquesta mítica muntanya. El 29 de març de 1968, però, el Pedraforca es cobrà la primera víctima –en aquesta muntanya- del GEDE, Antoni Guillaumet hi perdia la vida en un accident a la paret nord. El *Pedra* és, també, en homenatge als qui hi han deixat la vida, la muntanya del record.

Els romans anomenaven al **riu Llobregat**, *Rubricatum*, en una clara referència a les terres rogenques de les seves ribes. El vell nom de *Rubricatum*, tot seguint el procés



habitual de deformació de molts topònims llatins, ha evolucionat fins al *Llobregat* dels nostres dies. Les terres conserven encara avui el color que tan va impressionar els romans com es pot observar, cada vegada que plou en el curs mitjà i baix del riu, quan l'aigua les arrossega i es torna roja.

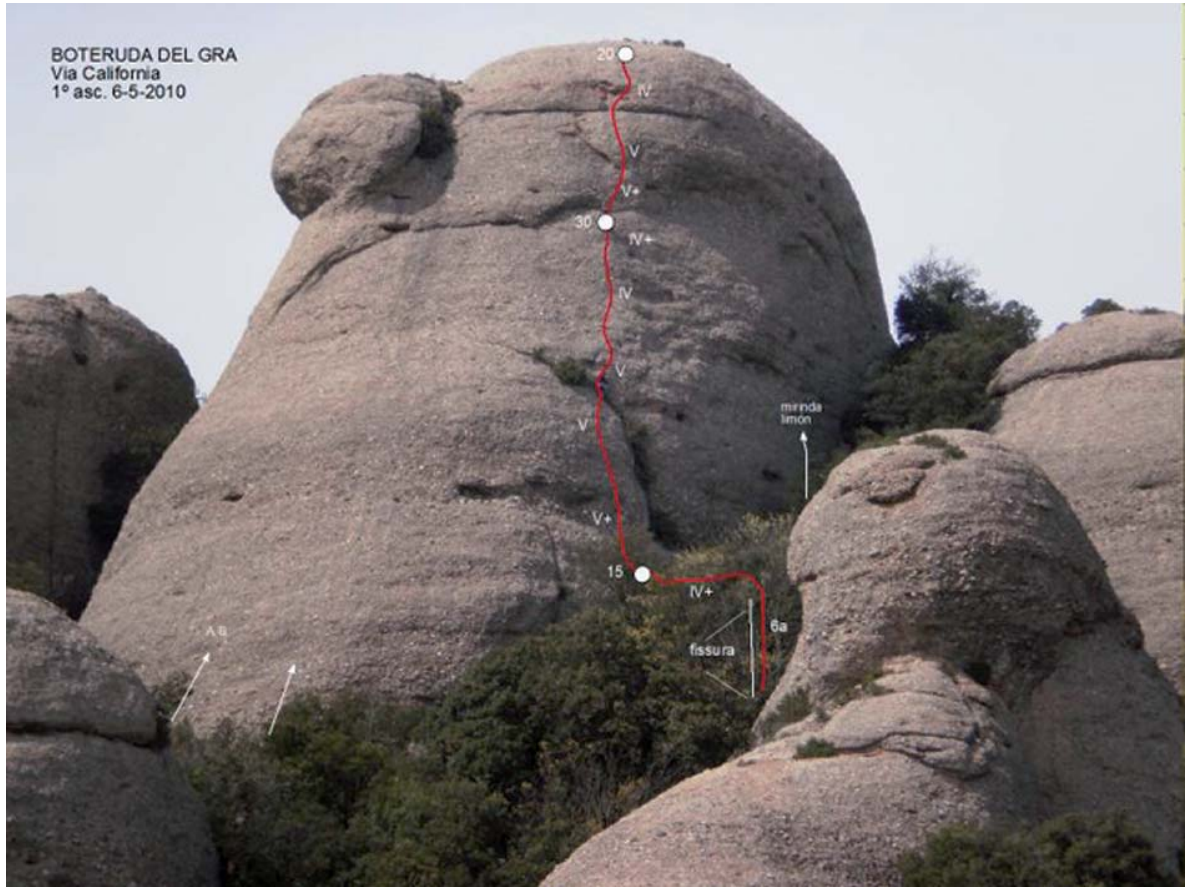
El mar és blau perquè reflecteix el color del cel. Per això, en dies núvols, el color de l'aigua és grisós i de nit és, gairebé, negre. A vegades, en determinats llocs, el mar presenta un color verdós degut a les diminutes algues, que componen el fitoplàncton, les quals són verdes (com totes les plantes que fan la fotosíntesi).



Josep Arisa



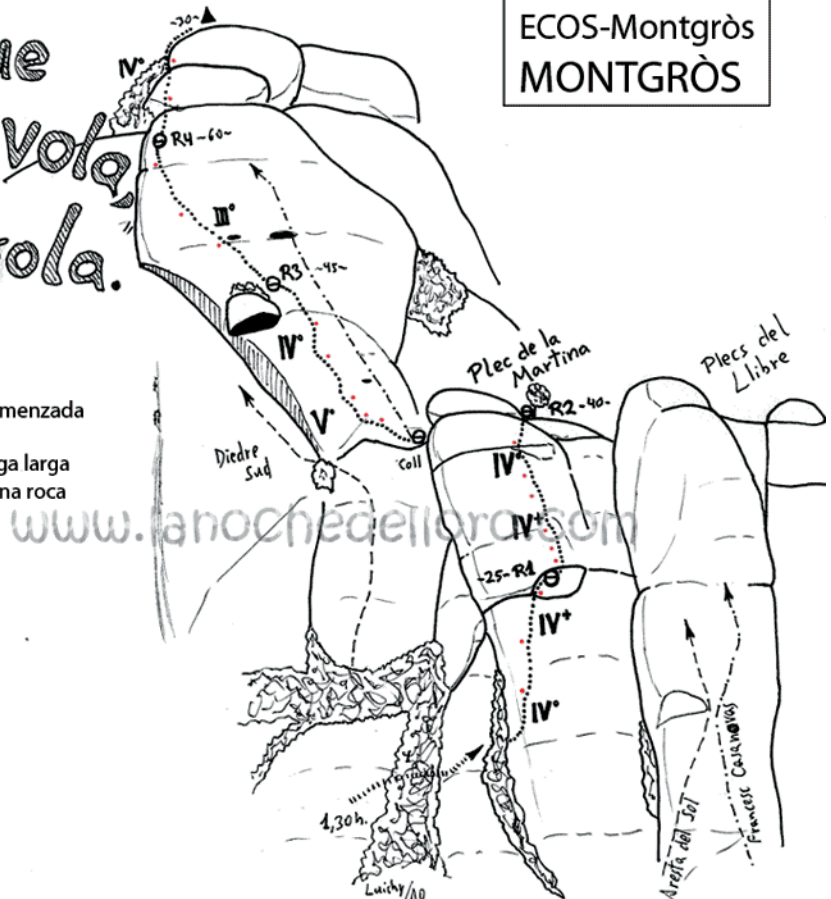
EN MANEL GUASCH RECOMANA:



Tot el que
vole,
a la cassola.

Montserrat
ECOS-Montgròs
MONTGRÒS

200 m V
1ª Asc Joan Vidal y Luis Alfonso. comenzada
en 2008 y acabada el 2010
- material: 6 cintas + R y alguna baga larga
- Bonito y fácil itinerario sobre buena roca



RESTITUCIÓ DEL MONÒLIT A POMPEU FABRA

