

AIRRESTA



RIBES Camping. Especialistes en Camping, Caravaning, Nàutica i Temps Lliure.



Credi-Camping



Parking de Caravanes



**Servei de Manteniment
Camping-Caravaning**



**Exposició Permanent
de Caravanes Tot l'Any**



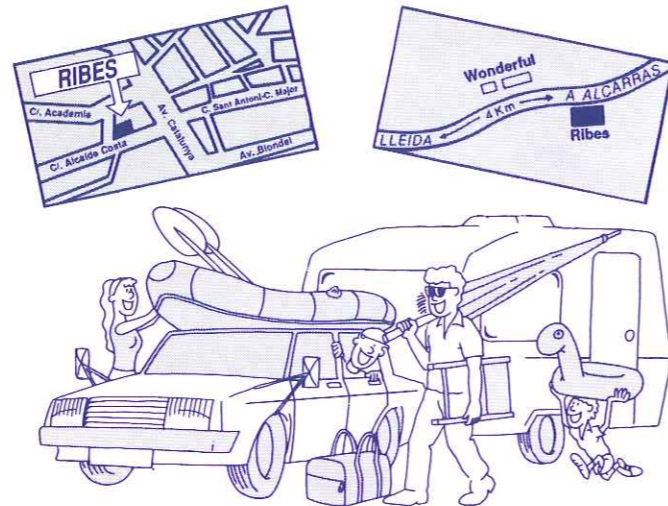
Servei Tècnic Oficial



**Servei d'Atenció
i Assessorament al Client**

2 centres especialitzats

**C/. Alcalde Costa, 6. LLEIDA.
Ctra. Saragossa, Km. 456. LLEIDA.**



Soliveri
ALIMENTS SANS
I NATURALS

**Preparats Alimentaris
i Dietètics**

DELEGACIÓ DE LLEIDA
RAMON PARDELL i PIÑOL

c/ Caldereries, 8 — ☎ (973) 27 23 95 — 25002 LLEIDA

ARESTA

Novembre/Desembre 1993 - Núm. 6
Revista bimensual

EQUIP DE REDACCIÓ:

Maria Huguet i Recasens Josep Vicedo i Brotons
Teresa Serentill i Brescó Juanjo Garra i Lorenzo
Lluïsa Huguet i Recasens Mercè Ciutat i Valero
Jordi Martínez i Barriuso

CORRECCIÓ: Mateu Huguet i Virgili

DISSENY GRÀFIC: Josep Herrándiz i Ruso

REDACCIÓ I ADMINISTRACIÓ:

Centre Excursionista de Lleida
Paeria, 13, 1er. - Tel. 973/24 23 29 - Lleida

EDITA:

Centre Excursionista de Lleida. Paeria, 13, 1er.

DIPÒSIT LEGAL: L-39-1958

IMPRIMEIX: Impremta Mariana, Templers, 11 - Lleida

PORTADA: Cascada La Fontaine des Dieux (Malabal - Alps francesos). (Foto: Leo Vegué)

Tirada d'aquest número: 800 exemplars.
Publicació sense cap finalitat lucrativa.
El CELL no està necessàriament d'acord amb els continguts que s'expressen als articles, els quals reflecteixen exclusivament l'opinió dels seus autors.
La reproducció total o parcial dels continguts d'aquesta revista serà acceptada molt gustosament, sempre que es faci esment del seu autor i origen.
Subscripció 6 números: 2.200 PTA.
Preu per número: 400 PTA.



Imprès en paper fabricat amb cel·lulosa blanquejada 100% sense clor.

MONOGRÀFIC _____	2
L'escalada esportiva en gel <i>Francesc Belart i Calvet</i>	
APUNTS I COMUNICACIONS _____	5
ITINERARIS DE BICICLETA _____	6
Itineraris per l'Horta de Lleida <i>Rosendo Oliva</i>	
ACTIVITAT SOCIAL _____	7
XXXV Pessebre al cim d'una muntanya <i>Àngel Gàzquez</i>	
ALTA MUNTANYA _____	8
Llista actualitzada dels 3.000 dels Pirineus	
FET I DIT _____	11
Power(wo)man The World Duathlon Championships <i>Adolf Castro</i>	
Adrenalina aeròbica, corrent, tocant el cel <i>Eduard Albesa</i>	
ACTIVITATS REALITZADES _____	14
LA MUNTANYA I ELS POETES _____	15
Josep Carner <i>Pep Coll</i>	
PROGRAMES I CURSETS _____	16

Editorial

Just ha acabat el programa de sortides de l'estiu i el primer balanç ha de ser força positiu, tant per la consecució dels objectius esportius com pel nombre creixent de participants.

Hi haurà encara temps per a explicar detalladament les fites, xifres i els altres aspectes d'aquestes sortides; ara, però, caldria fer esment d'una de les activitats més clàssiques del Centre: les sortides d'estiu als Pirineus.

En un començament tota ascensió a un pic de la nostra admirada Serralada era font de satisfacció i digna d'elogi; de mica en mica, però, el llistó ha anat posant-se més i més alt. Del pic "sense més història" s'ha passat al "3.000", del "3.000" a la cresta de tresmil en el mateix dia, i de la cresta a l'enllaç de crestes i pics en una diabòlica successió de dificultats sense fi per a veritables "màquines humanes".

Avui en dia no hi ha muntanyenc, que se senti com a tal, que no comenti a les tertúlies entre companys el nombre de tresmils que s'ha

"patejat", i és que l'afany pels tresmils dels Pirineus, és a la nostra escala, el que els quatre mils als Alps, i àdhuc els vuitmils a l'Himàlaia: "la crème de la crème".

Totes aquestes coses no es fan sense l'estímul i la influència de certs destacats alpinistes, uns de casa nostra i d'altres forans, que engresquen la gent en una mena de carrera contra el temps per tal d'aconseguir fer-los tots.

Un d'aquests destacats és el nostre company en Feliu Izard, l'home que amb el seu particular dinamisme i poder d'atracció ha servit per encarrilar no pocs cap a la muntanya nevada o per ficar-los en la "guerra dels tresmils".

Per tal que aquests aspirants a "izards" —alguns dels quals ens consta que treballen a preu fet darrerament— vagin més orientats d'aquí endavant, en Feliu ens ha facilitat la llista dels tresmils del Pirineu, llista renovada que tothom li demanava i ara, per fi, podem oferir en les pàgines d'ARESTA.

L'escalada esportiva en gel

Pregària a la Mare de Deu dels cascadistes:

*Oh Verge del glaç, oh Verge dels freds hiverns!
Feu que aquest proper s'atança, ensorri la calor!
Feu que aquests terranis de punxes als peus
i forques a les mans, avorreixin el glaç!
T'ho demanen, usuaris i fabricants de crampons,
piolets, snarks, cordes hidròfugues, cargols, cascs, i altres
estris casolans, no descriptibles, definibles ni fiables!*

(Bé, no és ben bé això; però és clar, amb l'aiguat que cau, si de cop, 20 graus sotazero! Bufa, falten eines per pujar. No cal però somniari en ser el grimpaire de la fotografia en el pas de 95 graus i en gel podrit; esperem, aquest any sí, el nostre estimat Pirineu, "fabriqui" glaç a dojo).

El fet: de la fusta al titani

D'uns anys cap aquí, l'escalada esportiva ha guanyat en nombre de practicants, degut en gran part als itineraris equipats amb parabolts del 10 i cada 2,69 metres, a la facilitat de trobar terreny per practicar-ho i a la comoditat. Per contra, l'escalada "clàssica" amb uns tasconets per aquí, "uves" per allà, ara un pontet de roca, ostres com "maxaca" aquest "friend", ferralla i més ferralla, ha minvant. Enmig de tot això, han aparegut uns personatges, generalment tapats de dalt a baix, amb eines punxegudes a peus i mans, amb unes fibres calentes, uns "tèx" exteriors, amb tornilleria diversa que es cargolen al glaç i de resistència 1.200 kg, que puguen unes columnes de glaç que a ple estiu són unes cascades d'aigua espectaculars.

És difícil marcar l'inici de l'escalada en glaç, malgrat que hi ha qui ho fixa el 1865. Com sempre, a casa nostra arriba una mica més tard que Pirineus enllà. Compte que Gavarnia, el 1977 s'obre la primera cascada. A partir del 1980, es repeteixen i obren grans vies glaciars per alpinistes del nostre país. Als Alps, Escòcia i Nord-Amèrica, durant la dècada dels setanta i principis dels vuitanta, s'obren les principals cascades i itineraris de glaç de dificultat. I lògicament, això fa evolucionar molt el material a utilitzar.

Les primeres cascades de glaç obertes a Catalunya són de l'hivern 1983-84 al Pedraforca. A la mateixa època, a Malaval —Alps francesos, 500 km de la Jonquera—, s'obren cascades que avui dia són tot un repte (Ereption, Pilone, Moulins, Orgasme, etc.). Un xic més lluny, el Ben

Nevis, Escòcia, i una mica més amunt, a Noruega, el "sumum". No cal dir el que passa a Canadà Dry: 1973, Weeping Wall; 1975, Polar Circus. En pocs hiverns s'obren nous itineraris, i apareixen noves formacions. Gavarnia però, marca el camí a seguir: terreny perfecte, orientació nord, amb aigua a l'estiu i que a l'hivern formen cascades de fins 450 metres d'alçada. L'home clau, Dominique Julien, obre gairebé tots els itineraris (alguns en solitari!). Aquest darrer hivern, s'hi realitza el darrer "assalt": el segon mur. Una colla d'alpinistes d'èlite, catalans i francesos, obren en menys d'un mes, dotze itineraris, tots de dificultat. Amb tot, el Pirineu aragonès és on hi ha majors expectatives (Izas, Formigal, Aigualluts, Remunye). També hi ha producció a Gredos, i recentment, fins i tot a Galícia (els

escamarlaunts obren algun que altre llarg tornant-se amb les llagostes i, quan passa de 80-85 graus, ho obre l'eritzó).

De l'inici a la perfecció

Per començar-ho a practicar, és força recomanable realitzar el curs que cada any imparteix l'ECAM al mes de febrer. Després és qüestió de fer metres, i no voler pujar més amunt els peus que les mans. Un altre factor clau és el material. Cal disposar-ne d'un mínim: crampons rígids amb dos puntes davanteres, piolets tècnics de fulla "banana" i dragoneres, un mínim de cargols, obligat el casc, i sobretot, un parell de guants secs de recanvi. Prop de casa nostra, podem assajar en petites columnes i itineraris fàcils: s'han obert força cascades a la presa de Cavallers, a Boí (fins 400 metres i tot grau). I a partir d'aquí, on les condicions ho permetin: més cap a la dreta geogràficament, i segons l'hivern, la vall de Tavascan també té racons amagats. Enmig, les canals del Pic Tort darrera la Colomina i les torres del Bassiero, i puntualment certs llocs que s'estan investigant. Ah, últimament al costat de la boca sud del túnel de Vielha hi han obert alguns llargs interessants. Malgrat tot, per assegurar el viatge i gaudir de molt glaç, de qualitat i amb itineraris de tot nivell i llargada, Malaval. A més, hospedatge casolà i bé de preu. A Malaval i

les seves rodalies (Alpe-d'Huez per exemple), les cascades són a peu de carretera. Aproximació: cinc, sis minuts. I en un radi de 50 km hi ha des de Freissinières, Ailefroide, Fournel, Ceillac, etc. I tot a peu d'autopista.

El futur

Hi ha qui parla d'una solució químicoplutoniana fantàstica: es col·locarà una plaqueta (sense el parabolt, és clar) amb resina plutoniana i xap!, empegada al glaç durant 9,43 minuts, el temps que tindrà el primer de corda en arribar a la reunió. Si cau passat el temps, avall, ell i plutó. No és ben bé això, però sí que hi ha cargols que amb una mà entren roscats fàcilment al glaç, molt lleugers i resistents; piolets amb mànecs de titani, com els crampons; cordes hidròfugues de 8 mm i 35 gr/m, superlleugeres. I films tipus "máximo riesgo" (iniciats, sang freda; principiants abstenir-vos). Hi ha el nou

sistema de graduació —detallat en qualsevol de les revistes esmentades— malgrat que haurà de ser el propi "cascadur" qui avalui l'itinerari, segons condicions del glaç, llargària i perills objectius. A la fi, a esmolar les eines, perquè d'ací a pocs dies, veurem les primeres columnes de glaç a punt de ser punxades.



- * Habitatges
- * Despatxos
- * Locals comercials
- * Places de garatge



PROJECTES I CONSTRUCCIONS, S.A. IMMOBILIÀRIA

Av. Blondel, 7, 1r. 2a. - Tel. 26 22 77

FACILITATS DE PAGAMENT

Tot s'ha construït a fi que
vostè obtingui la millor
inversió. Pot consultar-nos
sense cap compromís.


SUBBEST
ACTIVITATS SUBAQUÀTIQUES

**AIRE,
LLOGUER
I VENDA
DE MATERIAL SUBAQUÀTIC**

☎ 973/22 02 51 - 24 96 71 - 23 61 27
C/. Daunois, 21 (Secà de Sant Pere)
25005 LLEIDA

Bibliografia d'escalada hivernal: cascades, parets i correfors, per massissos.

Pirineus:

—*Gel Vertical*. Joan Quintana i Paredes. (Manual i ressenyes).

—*Pirineus, neu i gel*. J. Quintana i Paredes. (Les clàssiques i algunes cascades, amb fotografia de l'itinerari).

—*Guia d'aventura al Pallars Sobirà*. Albert Ibañez. (A tenir).

—*Las 100 mejores ascensiones de los Pirineos*. Patrice de Bellefon. (Clàssic a "tope", però obligat tenir-lo).

—*Escalades al Parc Natural del Cadí*. Jaume Matas. (Corredors)

—Monogràfic "Hielo en España". Revista *Desnivel*. 1990.

—Monogràfic "Escalada en Hielo". Revista *Extrem*. 1993.

—Monogràfic revista *Pirenaica*.

Alps:

—*Les cascades de glace de l'Argentiérois et du Brinçonnais*. Robert Balestra. (Guia fantàstica, indispensable, esperar redició).

—*Cascades de glace en Oisans et aux six vallées*. Godefroy Perroux i François Damilano. (Hi és tot, obligat tenir-la).

—*Cascade di ghiaccio in Valle d'Aosta*. Combiolo/Sartore.

—*Guide Vallot. La chaîne du Mont Blanc*. François Labande. (Selecció en dos volums el 1987; obligadíssim tenir-les).

—*Cento pareti di ghiaccio nelle Alpi*. Erich Vanis. (Bé).

—*Scalate su ghiaccio*. Quagliotto, R.

—*Arampicare in piolet traction*. Quagliotto/Bonfanti.

—*Ghiaccio dell'Ovest*. Gian Carlo Grassi. ("el Mestre").

—*Las 100 mejores ascensiones en el macizo del Mont Blanc*. Gaston Rebuffat. (Clàssic, recomanable per introduir-s'hi).

—Revista *Vertical*. Grenoble. (La millor; a cada número, fitxes i ressenyes

de Damilano i Perroux: cascades, a tot nivell).

—Revista *Alpirando*. (A cada número itineraris en fitxes).

Escòcia, Canadà i Noruega: diverses guies, generalmet de principis dels vuitanta. El millor és consultar les revistes especialitzades. *Vertical* porta moltes ressenyes.

Francesc Belart i Calvet



NIKON
SONY

Fotografia
Audio
TV i Vídeo



MAJOR, 76
Tel. 973/26 88 29
25007 LLEIDA

Convocatòria: Per una futura Secció Juvenil

Una de les tasques primordials del Centre hauria de ser la introducció de noves generacions en l'ambient de la nostra Entitat. La intenció pot ser doble. Per una banda, formar i preparar els joves per aconseguir que siguin bons coneixedors de tot allò que configuren les nostres activitats. I per l'altra fer-ho des d'una vessant lúdica per a motivar-los a continuar en el futur.

Per això, caldria proposar-se uns objectius clars per a fer possible el contacte dels nostres joves amb la muntanya i el seu entorn. Evidentment, constituir una **Secció Juvenil del Centre** seria el primer pas per endegar aquest projecte. Però, tampoc s'escapa a ningú el fet que cal una sèrie de persones que la impulsin i la facin funcionar.

Seria necessari comptar amb pares i socis interessats a promoure la Secció i a col·laborar en ella de la manera que creguin convenient.

Per tant, us convidem a assistir a la reunió que se celebrarà el **dijous dia 2 de desembre a dos quarts de 9 de vespre al nostre local**. Podrem canviar impressions i procurar dissenyar la futura nova Secció.

Us esperem.

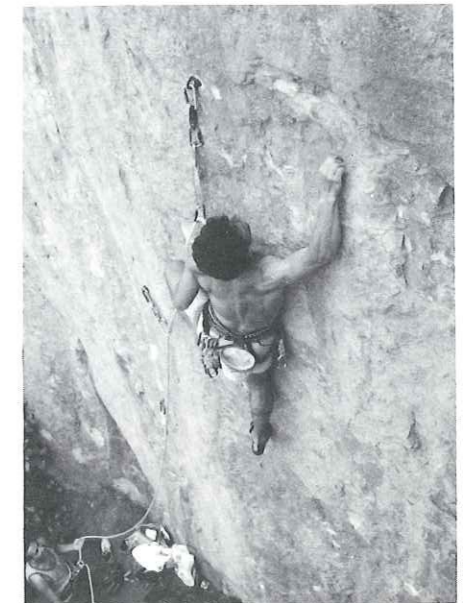
SEAM informa: Un 8 b

Cal destacar l'activitat duta a terme per l'escalador soci del Centre, Julian Tolosa, que demostra ser l'escalador esportiu més fort del moment, al realitzar "Celda de Castigo" 8a, a Baldellou, i "El Legionario" 8a/b a Sant Llorenç de Montgai. Recordem que aquestes dues vies, equipades de feia temps per Miquel Àngel Casals, encara no havien vist la seva primera ascensió en "rockpunt".

En la poc coneguda paret de Sant Cugat, J. Caubet, J. Marmolejo, A. Pifarré i J. Terraza, realitzen la via de la "Ritaccia" (500 m, V/V+), via de gran llargada i poc evident en el seu recorregut en què no varen trobar ni un sol pitó.

Aconsellem dur un joc de tascons, "friends", bagues savineres i 2/3 claus.

A Sant Llorenç cal destacar el reequipament de la Ramacha amb parabolts, i a més l'obertura de dues noves vies en la mateixa paret: via "Songoku-krilin" L1:V+ L2:VIb L3: Via/b, per Eusebi Codina i Sergi Vallès, i la via "Cristian Gutiérrez" VIa+ per Juan; les dues vies de tipus "free climbing", completament equipades, i molt recomanables. I en la poc freqüentada Serra Carbonara, Juan i J. Marmolejo realitzen la via G.A.M., via no gaire difícil (IV/V) però amb un ambient diferent a l'habitual i que presenta passatges força bonics, especialment la xemeneia de l'últim llarg. Cal portar un joc de tascons, "friends", i potser algun clau pel primer llarg de roca no gaire bona.



Julian Tolosa intentant "El Banderillero" 8b. Camarasa

Informem que:

El Sopar de Germanor del Centre se celebrarà en el mes de gener.

Recordem Òscar Ribes

El termini de presentació d'obres al Premi fotogràfic Òscar Ribes finalitza el dia 15 de novembre

Loteria: Núm. 64.949

La podeu adquirir en participacions de 300 pessetes al local del Centre i als llocs de costum de cada any.

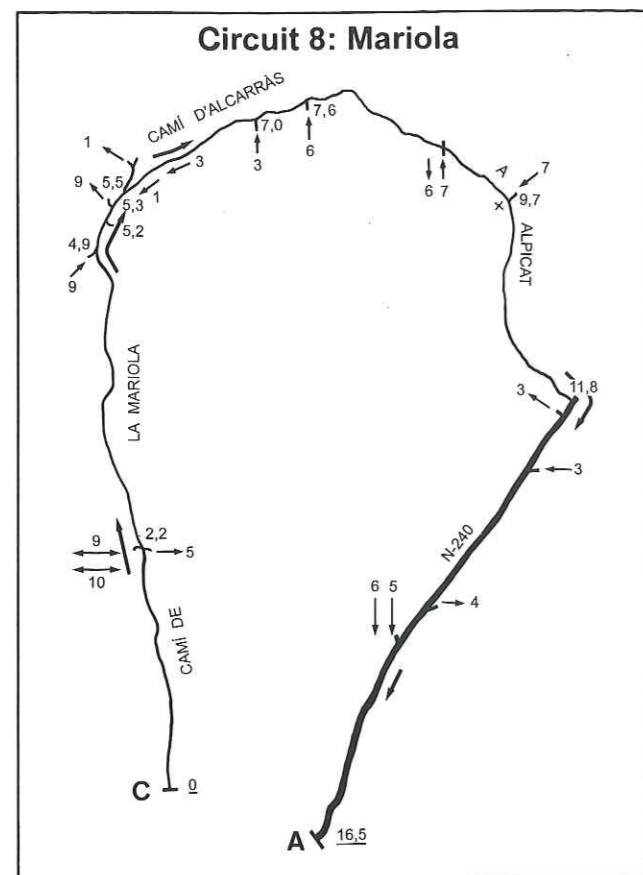
Itineraris per l'Horta de Lleida

Circuit 8: Mariola

Comentari: És un itinerari fàcil, apte per qualsevol tipus de màquina, però cal circular amb cura pels trams no asfaltats. És útil com a enllaç ja que es creua amb la quasi totalitat dels itineraris que surten dels indicadors B i C

Descripció:

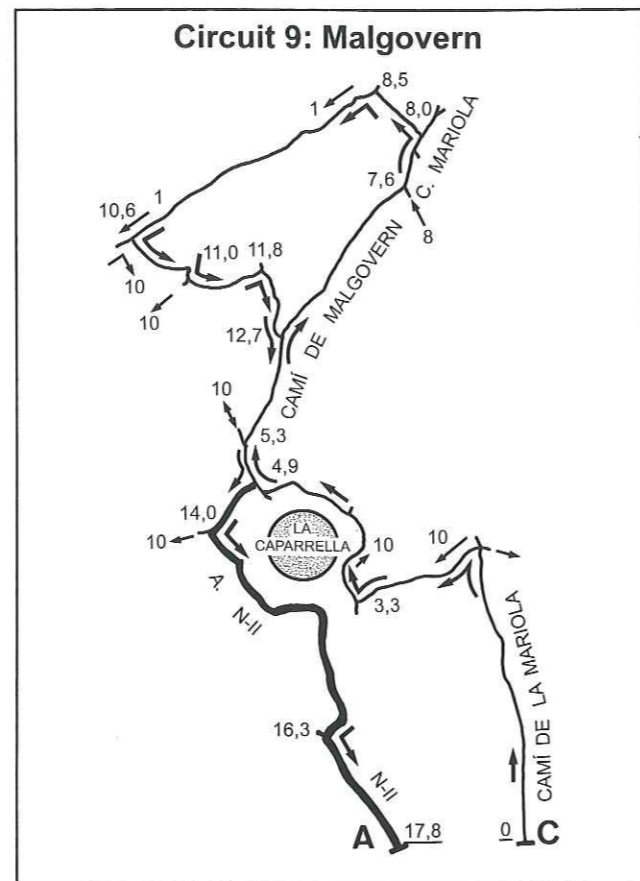
- 0.0 indicador C a l'inici del camí de la Mariola, o carretera de Zaidí.
- 2.2 Cruïlla dels Tres Pontets.
- 4.9 Per l'esquerra se'ns uneix l'itinerari de Malgovern.
- 5.2 Pel camí que trobem a la dreta podem anar fins a l'itinerari de la Cerdera.
- 5.3 Malgovern a l'esquerra.



- 5.5 Final del terme, cal desviar-se a la dreta pel camí d'Alcarràs a Alpicat, que segueix una línia d'alta tensió. En sentit contrari passa l'itinerari Final del Terme i el de la Sèquia del Cap.
- 7.0 Itinerari Sèquia del Cap.
- 7.6 Camí de Vallalent, amb el seu itinerari que surt a la nostra dreta, continuem recte pel ferm asfaltat.
- 9.0 Ens deixa a la dreta l'itinerari de Vallalent i ens creua el de la Cerdera.
- 9.7 Se'ns uneix la Cerdera que ens deixarà en 10.8.
- 11.0 Col·legi Mater Salvatoris
- 11.8 N-240 a la dreta fins a Lleida.
- 16.5 Onze de Setembre. Final.

Circuit 9: Malgovern

Comentari: És un itinerari fàcil i interessant, la seva longitud el fa apte per qualsevol practicant del ciclisme. Té trams comuns amb la Caparrella, Mariola i Final del Terme.



Descripció:

- 0.0 Indicador B camí de la Mariola
- 2.2 Tres Pontets. Ens desviem a la dreta.
- 3.3 Davant d'una senyal de parada de Bus ens desviem a la dreta per un camí que ha de vorejar el complex de la Caparrella, al que no hem de pujar.
- 4.9 Ens desviem a la dreta. Després trobem un camí a l'esquerra que després, a la tornada, hem de seguir.
- 5.3 Camí de Malgovern, ens desviem a la dreta.
- 7.6 Camí de la Mariola, a l'esquerra.
- 8.0 Deixem el camí de la Mariola per l'esquerra.
- 8.5 Itinerari Final del Terme, a l'esquerra.
- 10.6 Ens desviem novament a l'esquerra juntament amb la Caparrella.
- 11.0 Deixem la Caparrella a la dreta i continuem a l'esquerra.
- 11.8 A la dreta.
- 12.7 Camí de Malgovern, a la dreta.
- 13.2 Ens desviem a la dreta pel camí que abans hem comentat.
- 14.0 Antiga N-II, la seguim a l'esquerra direcció Lleida fins.
- 16.3 N-II, amb cura ens desviem a l'esquerra.
- 17.8 Camp Escolar final del circuit.

XXXV Pessebre al cim d'una muntanya

Poc podeu imaginar-vos el petit grup de socis del centre, que el dia 26 de desembre de l'any 1959 van col·locar un pessebre a la Punta del Curull, a la Serra de la Llena, que aquell acte esdevindria tradicional en el programa d'activitats del Centre, acollint gent de tota edat i convertint-lo cada any en la reunió d'excurcionistes més nombrosa i entusiasta.

Setmanes abans del dia assenyalat ja hi ha gent que s'interessa pel lloc escollit i fa càlculs sobre les possibilitats que té de participar... segons la generació a què pertanyen.

Enguany doncs, trenta-cinc anys després, també el portarem a un cim de les nostres terres, a Sant Roc, al terme de Cérvoles (Senterada) a 1.322 metres d'altitud. El lloc triat té una àmplia panoràmica de la vall del Flamicell, prop hi ha un dolmen força interessant.

El diumenge dia 19 de desembre intentarem complir el següent programa:

- 8'00 h.: Sortida de Lleida.
- 9'30 h.: Esmorzar a Cellers (optatiu).
- 10'30 h.: Sortida en direcció a Pobla de Segur, on girarem a l'esquerra en direcció a Senterada. Just a la sortida de Senterada s'agafa un camí rural en direcció al Burguet, distant 5 km (els 2'5 primers asfaltats). Atenció: als 3'7 km, hi ha una cruïlla, a la dreta es va a Naens, agafar el de

l'esquerra que és el nostre. D'el Burguet es continua per una pista forestal fins a Cérvoles, distant 2'6 km. Prop del poble s'ha d'agafar el camí d'accés que hi ha a l'esquerra. A Cérvoles hi ha prou lloc per poder aparcar tot-hom, ja que el poble resta abandonat.

11'30 h.: Sortida a peu del poble tot seguint un camí sense possibilitat de pèrdua, des del poble ja es veu Sant Roc. Es pot comptar ben bé uns tres quarts d'hora de camí, el desnivell és de cent cinquanta metres.

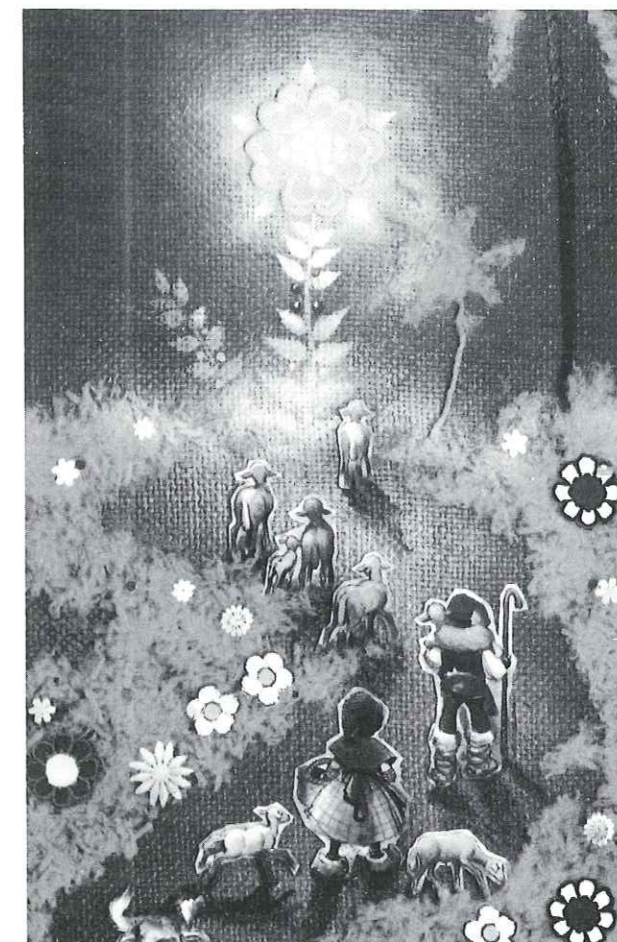
Una vegada ens trobem tots arreglats a dalt, instal·larem el pessebre, cantarem unes nades, farem xerrameca i xirinola. Després de dinar, tots ben contents i relaxats, entonarem el "cant dels adéus", davallada i fins l'any que ve.

Dades pels companys de B.T.T. que hi vulguin pujar muntats:

Senterada és a la cota	729
El Burguet.....	1.078
Cérvoles.....	1.174
Sant Roc.....	1.322

Els veuran...

Àngel Gàzquez



VIRGILI PARDO

GESTOR ADMINISTRATIU - GRADUAT SOCIAL
ASSESSORIA FISCAL

Av. Francesc Macià, 31, 2n. - 2a. Telèfon 973/23 62 07 Fax 973/24 20 17
25007 LLEIDA

Llista actualitzada dels 3.000 dels Pirineus

Núm.	alçada	nom	sinonímies
01.	0	Massís d'Estats	
01.001	3.143	La Pica d'Estats	
01.002	3.073	Pic de Sotillo	
01.003	3.080	Montcalm	La Plana
01.004	3.004	Pic Rodó de Canalbona	
01.005	3.115	Punta Gabarró	Punta Oriental de la Pica d'Estats-Vértex Geodèsic
01.006	3.125	Punta Mossèn Cinto Verdaguer	Punta Occidental de la Pica d'Estats
02.	0	Massís de Boí/Les Comes	
02.007	3.014	Pta. Alta de la Coma les Bienes	
02.008	3.033	Pic de la Coma-lo-Forno	Montarto de Caldes
02.009	3.014	Bessiberri Nord	
02.010	3.030	Bessiberri Sud	
02.011	3.003	El Doble Ressalt	Bessiberri Central o del Mig
02.012	3.002	Pta Celestin Passet	
03.	0	Massís de les Maladetes	
03.013	3.010	Tuc de les Mulleres	Molieres
03.014	3.404	Pic d'Aneto	Le Nethou
03.015	3.310	Pic de Tempestats	
03.016	3.241	Pic de Na Margalida	
03.017	3.207	Pic d'en Russell	
03.018	3.205	Pic d'en Russell Sud	
03.019	3.219	Pta. de la Bretxa d'en Russell	
03.020	3.350	Espatlla d'Aneto	Punta dels Frères Cadier, Cap de 5 Frères
03.021	3.035	Punta Argarot	Agulla Occ de Llosars
03.022	3.052	Punta Thitkaxeff/Cikhacev	Agulla Central de Llosars
03.023	3.065	Punta Franqueville	Agulla Or de Llosars
03.024	3.354	Punta Astorg	
03.025	3.310	Pic de Corones	
03.026	3.350	Pic Maleit	
03.027	3.345	Pic del Mig	
03.028	3.037	Pic d'Aragüells	
03.029	3.015	Punta de Cregüenya	Punta Occ cresta Cregüenya
03.030	3.005	Agulla d'en Juncadella	Punta central cresta Cregüenya
03.031	3.035	Agulla d'en Haurillon	Punta Or de cresta Cregüenya
03.032	3.308	Pic de la Maladeta	
03.033	3.252	Punta Cordier	Maladeta Occ sur punta 1a
03.034	3.220	Punta Sayo	Maladeta Occ sur punta 2a
03.035	3.178	Punta Mir	Maladeta Occ sur punta 3a
03.036	3.170	Punta Delmas	Maladeta Occ sur punta 4a
03.037	3.150	Pic d'en le Bondidier	
03.038	3.136	Dents d'Alba	
03.039	3.018	Pic d'Alba	
03.040	3.067	Pic de Vallhiverna	
03.041	3.062	Pic de Les Colobres	
04.	0	Massís de Oò	
04.042	3.109	Malhpas	
04.043	3.043	Punta "Barrabés"	Punta Occidental del Malhpas
04.044	3.004	Pic del Boum	
04.045	3.116	Pic dels Crabioles Oriental	
04.046	3.106	Pic des Crabioles Occidental	
04.047	3.221	Perdighero	
04.048	3.041	Tusse de Remunhe	
04.049	3.011	Punta Lacq	
04.050	3.050	Punta Mamy	
04.051	3.090	Pic d'en Lezat	
04.052	3.034	El Gran Quairat	

Núm.	alçada	nom	sinonímies
04.053	3.152	Pic de LLiterola	Litarolles, Literola, etc.
04.054	3.121	Pic Royo	
04.055	3.044	Pic del Portilló d'Oò	
04.056	3.114	Seilh dera Baquo	Vaca
04.057	3.097	Cap dera Baquo	
04.058	3.106	Pic dera Baquo	
04.059	3.131	Pic dels Gorgs Blancs	Pic des Hermitans
04.060	3.065	Pic dels Spijoles	Espigeoles, etc.
04.061	3.034	Pic d'en Gourdon	Pic Noir
04.062	3.006	Pics d'en Belloc	
04.063	3.107	Punta d'en Lourde-Rocheblave	
04.064	3.043	Punta d'en Camboué	
04.065	3.003	Punta d'en Saint-Saud	
04.066	3.074	Pic d'en Jean Arlaud	Pic d'Oò
04.067	3.011	Pics de Gias	
04.068	3.028	Pics de Clarabide	
05.	0	Massís dels Possets	
05.069	3.079	Pic de Bardamina	
05.070	3.078	Pic de les Paüls	
05.071	3.125	Los Gemelos, punta Nord	Pics de Gistain
05.072	3.160	Los Gemelos, punta Sud	Mont Astós, Mardamera.
05.073	3.375	Pics dels Possets	Poc/sets, L/Llardana, Tusse d'Eriste.
05.074	3.085	Dent de Llardana	
05.075	3.311	Tuca de Llardaneta	
05.076	3.332	Pic de les Espades	Llardaneta
05.077	3.080	Tuca del Forau de la Neu	
05.078	3.121	Pic dels Pavots	Tucon Royo
05.079	3.010	Diente Royo	
05.080	3.007	Pic de la Forqueta	Tourets
05.081	3.004	Punta Sud de la Forqueta	
05.082	3.025	Pic d'en Beraldi	
05.083	3.053	Pic de Bagüenyola	Eriste central, Leners.
05.084	3.045	Pic Sud d'Eriste	Bagüenyola sud
06.	0	Massís del Bachimala-Batoua	
06.085	3.143	La Punta Sabre	Petard
06.086	3.177	El Gran Bachimala	Punta Schrader, Machimala, Tonnerre.
06.087	3.120	Punta d'en Ledourmeur	
06.088	3.060	El petit Bachimala	
06.089	3.040	Punta Sans Nom	
06.090	3.036	Pic de l'Abeillé	
06.091	3.024	Punta de la Pez	
06.092	3.025	Pic Lustou	Pic d'Estiouere, pic du Tour.
06.093	3.032	Punta Nord del Culfreda	Batoua/s
06.094	3.035	Pic del Culfreda	Batoua/s
07.	0	Massís del Neuvieilh	
07.095	3.011	Punta de Ramoung	Turon petit.
07.096	3.092	Pic de Neuvieilh	Pic d'Aubert
07.097	3.039	Pic dels 3 Conselhiers	
07.098	3.035	Turon de Neuvieilh	
07.099	3.069	Pic Maubic	
07.100	3.192	Pic Long	
07.101	3.017	Dent d'Estibere-Male	
07.102	3.031	Pics de Bugarret	
07.103	3.021	Pala Crabonouse	
07.104	3.160	Pic Badet	Ara es vol intercanviar el nom amb el Campvieilh.
07.105	3.074	Pic Maou	
07.106	3.156	Pic de Lentilha	
07.107	3.157	Pic de Campvieilh	
07.108	3.006	Pic d'Estaranha	

Núm.	alçada	nom	sinonímies
08.	0	Massís de la Munia	
08.109	3.007	Pic de Robinhera	Louseras
08.110	3.134	Pic de la Munia	
08.111	3.096	La Petita Munia	
08.112	3.090	La Sierra Morena	
08.113	3.085	Pic de Troumouse	
08.114	3.028	Punta Barroude	Punta des Aires
08.115	3.022	Pic d'en Heïd	
09.	0	Massís de les Tres Sorores	
09.116	3.002	Punta de las Olas	La petita
09.117	3.254	Soum d'en Ramond	Pic d'Anyisclo, Les tres Sorores, Clara
09.118	3.026	Punta d'en Navarro	Punta est-sud del Soum d'en Ramond
09.119	3.045	Punta d'en Rabada	Pta est-nord del Soum d'en Ramond
09.120	3.077	Punta d'Esparrets	
09.121	3.355	El Mont Perdut	Les tres Sorores, la gran, Pilar.
09.122	3.178	El dit del Mont Perdut	
09.123	3.325	El Cilindre de Marboré	Les tres Sorores, la mitjana, Anna.
09.124	3.071	Gran Pic d'Astazou	
09.125	3.012	Petit Pic d'Astazou	
09.126	3.253	Pic de Marboré	
09.127	3.161	Pic Oriental de la Cascada	
09.128	3.106	Pic d'en Brulle	Pic central de la Cascada
09.129	3.095	Pic Occidental de la Cascada	
09.130	3.073	L'Espatlla de Marboré	
09.131	3.009	La Torre de Marboré	
09.132	3.006	El Corral Ciego	El Casco/Casque de Marboré.
09.133	3.144	Pic del Taillon	
09.134	3.031	Pic Oriental del Gabietu	
09.135	3.034	Pic Occidental del Gabietu	
10.	0	La Comachivosa - Vinhamalha	
10.136	3.032	El Petit Vinhamalha	
10.137	3.205	La Punta d'en Chaussenque	
10.138	3.198	El Piton Carre	Les Jumeaux.
10.139	3.298	La Pique Longue del Vinhamalha	
10.140	3.274	Pic del Clot Dera Hount	
10.141	3.247	Pic de la Cerbillonera	Cerbillonar, Cerbillona.
10.142	3.235	Pic Central del Vinhamalha	
10.143	3.220	Pic de Montferrat	
10.144	3.150	Pic de Tapou	
10.145	3.130	Pic du Milieu del Vinhamalha	Petit pic de Tapou
11.	0	Quijada de Pondiellos-Garmos	
11.146	3.046	Pic de les Argualas	Arollas, no hauria de ser pas el "Pico Bandera"
11.147	3.030	Pic de Algas	
11.148	3.070	El Garmo Negro	És l'apropiat "Pico Bandera"
11.149	3.015	L'Agulla de Pondiellos	
11.150	3.001	Pic de Pondiellos	Mal anomenat Arnales
11.151	3.006	Pic Nord de Pondiellos	Mal anomenat Arnales
11.152	3.056	Pic Oriental del Infierno	
11.153	3.091	Pics del Infierno	Gran Pico de la Quijada de Pondiellos.
11.154	3.076	Pic Occidental del Infierno	
11.155	3.006	La Gran Faixa	Facha.
12.	0	Massís del Bat-Laitouse	
12.156	3.022	L'Agulla d'en Ussel	
12.157	3.049	La Torre de Costerilhou	dels germans Cadier.
12.158	3.145	Pic de Marmure-Bat. Laitouse	Balaitus/ous, Bat-laitouse, Pico Moros
12.159	3.024	Pic d'en de Heredia	Pico Anónimo
12.160	3.069	Pics de les Frondelles-Pta Ortl	
12.161	3.068	Pic Central de les Frondelles	Frondiellas.
12.162	3.006	Pla Occidental de les Frondelles	

POWER(WO)MAN

The World Duathlon Championships

AQUEST és el nom del duatló més dur del món. Si més no això posa al logotip d'aquesta cursa, i realment ho van poder comprovar els nostres destrossats cossos.

Per als qui no sabeu en què consisteix el duatló diré que són dos esports de fons, atletisme i ciclisme combinats amb dos parts d'atletisme i de mig un recorregut ciclista. El duatló, també dit biatló (no té res a veure amb la prova olímpica d'hivern) va néixer cap als setanta i pràcticament al mateix temps que el triatló, potser més conegut, i compost a més del ciclisme i l'atletisme, de la natació.

Ara per ara el duatló té els seus propis especialistes, encara que en aquestes curses sempre s'enfronten triathletes que fins fa ven poc eren, digueu-ho així, una forta competència. El duatló es disputa en tres categories, aquestes són: A, B i C, essent la C la més llarga de totes. A Catalunya només es disputen les de categoria A (al País Basc fan una B a Tolosa) però C no se'n fa cap ni a la resta de l'estat.

Dintre de les proves que es fan a tot el món de llarga distància o C, la més llarga i dura, amb diferència, és el POWER (WO)MAN, que se celebra a la

ciutat de Zofingen a la part alta de Suïssa, ben a prop de Zurich.

Després de pensar-ho diverses vegades vam fer cap en aquesta bestiesa set catalans: tres de Barna (dos d'ells repetien de l'any passat), tres de Girona i jo de Lleida.

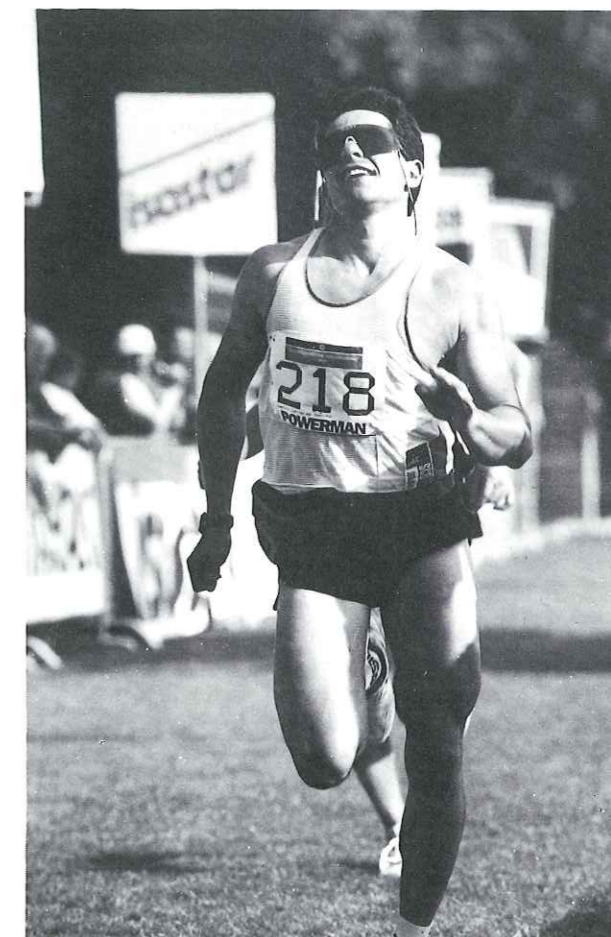
El total d'atletes participants va ser de 750 de tot el món (fins i tot un vietnamina) déu n'hi do!

La cursa va ser el diumenge 16 de maig, trobant-nos tots a Zofingen el dijous 13 a la nit, ja que el divendres començava la "moguda".

El divendres, per estirar les cames, van fer una volta al circuit de ciclisme (50 kms) controlant d'aquesta forma tots els punts forts. A la tarda, i al pavelló esportiu del poble, es van realitzar conferències sobre el duatló, tant d'alimentació com de programació dels entrenaments, a més de

fires de material, revisions gratuïtes de les bicicletes (només als duathletes participants) i una pasta-party o festa de la pasta, només pels duathletes i acompanyants.

A part de POWER(WO)-MAN es disputava una prova de promoció o classe A, amb



Cicles Simó

Distribuïdor oficial:
ESPECIALIZED
MARIN
TREK

Balmes, 27
☎ 973/23 19 24
25006 LLEIDA

aquestes distàncies, 5 kms d'atletisme, 30 kms de ciclisme i 5 kms d'atletisme, amb un total de 350 participants.

Dissabte a la tarda es va realitzar la desfilada de països participants dins del camp de futbol on, hores més tard, deixarien les bicicletes i que seria el lloc de transició a la cursa, l'experiència única, el camp a sobreixir de gent i aplaudint al pas de tots els països.

Després de tot això allucina general amb les màquines de l'èlite, perquè hi eren pràcticament tots: Mark Allen (campió de l'Ironman de Hawai cinc anys seguits); Jürgen Zack, Greg Welch, Matt Brick, igualment que amb dones: Paula Newby Fraser, Jukianne White, Liz Dawing (campiona del món de duatló). Després les obligades fotos amb ells.

Diumenge 5 h AM despertador. És l'hora d'esmorzar i fort. A les 7 hores va començar la cursa de promoció. A les 7h 30' la sortida de les dones al POWER (WO)MAN i a les 8'00 sortida dels homes.

L'hora de la veritat ha començat. Primera cursa a peu de 7'5 kms. Són pocs, però quan veus que són tres voltes a un circuit de 2'5 kms, la meitat pujada i la meitat baixada (van calcular un 14% de desnivell) la cosa realment canvia. L'èlite surt com si d'una cursa de 100 metres es tractés (després la rampa no va perdonar a un dels principals aspirants a victòria). Arribes a la



zona de transició al ciclisme realment "a caldo". Aquesta cursa consisteix en realitzar tres voltes a un circuit de 50 kms amb un past curt però catalogat, en termes ciclistes, de segona categoria, més uns quants "repetxons" de "déu n'hi do". Total, 150 kms de ciclisme. Anomenaré la gran quantitat de públic en pràcticament tot el recorregut i uns avituallaments impressionants: bidons amb té, isostar de dos gustos, aigua, barres energètiques, de cereals, etc... que podies elegir.

Després de 5 o 6 hores de cursa arribaves a l'última transició per fer l'última cursa a peu, 30 kms per pistes forestals, on pràcticament es pujava a un cim, als 15 kms, i es tornava pel mateix lloc. Avituallaments també

impressionants, i, com al ciclisme, impressionat de gent animant. (No us podeu imaginar el que ajuda després de tantes hores).

Vaig acabar la cursa amb un total de 9 hores 38' i us puc assegurar que era la persona més feliç del món.

Els meus companys van fer just una hora menys que jo i, per suposat, curulls d'alegria.

Guanyador: Mark Allen, 6h 40', amb una diferència de temps amb el segon de ¡10'! Brutal.

Vam perdre al voltant de 4 kilos i uns 6 a 7 dies per recuperar-te, per tornar a entrenar normalment, però va valdre la pena, us ho asseguro.

Adolf Castro



Banc Sabadell

Adrenalina aeròbica, corrent, tocant el cel

UN dia, llegint una revista d'atletisme, em vaig quedar molt sorprès en trobar-me amb un article sobre les curses de muntanya.

Una setmana abans em vaig assabentar que el dia 8 d'agost feien la del Canigó. El dia 7 em vaig plantar al poble de Vernet les Bains (Pirineu francès), on m'informaren de tot; hi havia dues modalitats: la cursa de "randonnée" (caminant) i la cursa corrent.

Em vaig inscriure a aquesta.

Quin material personal és necessari? Molt fàcil, unes sabetilles de córrer, una samarreta i uns pantalons curts, això és tot. Jo vaig agafar una rinyonera per si de cas. No volia pifiar-la a la primera.

Què vol dir corrent? Vol dir que cal córrer tot el que es pot, fins a la primera pujada forta. Jo vaig córrer tot el que vaig poder, però hi va haver moments que vaig anar caminant, ja que era impossible córrer més a causa de l'alçada i el cansament. Després calia fer el cim i baixar, altre cop fins el poble.

No és obligat, en aquestes curses, anar en parella, ni portar grampons, ni brúixola, ni motxilla. Els avituallaments són estratègicament situats en alçada.

És una combinació de la cursa d'orientació, l'excursionisme, el cross i la cursa de fons. Conserva un ambient menys competitiu i més festiu, que les curses pròpiament dites.

S'hi pot trobar des d'un esquiador conegut fins a un especialista d'aquest tipus de curses, passant per un "màquina" dels 100 km, molts maratonians, un alpinista (que prepara la seva expedició,...).

En els primers moments, et trobes corrent i encara veus el cap de la cursa. Després la fila s'estira, fins que et quedes sol només amb la teva respiració. Veus el cim, per primer cop, i l'aproximació es fa duríssima; veus com els corredors no forcen la marxa, sinó que col·loquen les mans sobre el genolls i alternen el caminar vigorós amb alguna trotada si el pendent ho permet.

Ja al cim, no pots perdre la moral. Ara cal enfilem el descens, cautelosament en principi, però desbocada més endavant, confós davant de la por a una possible caiguda i l'adrenalina segregada per la velocitat i la competició.

—Cursa del Canigó (2.784 m). 30 km i 2.300 m de desnivell. Entre 3 i 8 hores. Jo vaig acabar amb 5 hores i 10 minuts. La cursa fou guanyada pel rus Tikhonoff amb tres hores.

Curses més importants

—Cursa d'Eina (Coll de Pal). 19 km i 1.200 m de desnivell. Tot és pujada asfaltada. Entre 1'30 a 3 hores de recorregut. Sortida a prop del la boca sud del túnel del Cadí (maig-juny).

—Cursa de l'Alba (Montserrat). 1.000 m de desnivell (maig-juny).

—Ronda de Carança (de Puigcerdà a Fontpedrouse). 18 km i 1.800 m de desnivell. Entre 2'30 a 5 hores de recorregut (juliol).

—50 kl. Arles. 25 km i 1.300 m de desnivell. Descens sobre asfalt. Entre 3 a 7 hores (agost).

—Tropheé du Vignemale. 51 km i 2.700 m de desnivell. 2 km sobre la gelera. Entre 4'30 a 10 hores de recorregut. Pel desnivell, quilometratge, bellesa, altitud i bona organització (guies, helicòpters...) penso que és la millor. Sortida de Caunterets (juliol)

—Cursa de la Vall de Núria. 30 km i 2.000 m de desnivell. Sortida a Queralbs.

—Volta a Montserrat. 26 km i 1.500 m de desnivell. entre 2 i 4 hores (octubre).

—Les Angles. 25 km i 1.700 m de desnivell (agost).

—Matagalls-Montserrat. 78 km i 2.000 m de desnivell. Entre 10 a 24 hores. Nocturna i no competitiva (septembre).

—Pujada Granada-Veleta. 50 km i 2.800 m de desnivell. Pujada asfaltada (juliol).

—Sierra-Zinal. 30 km i 2.000 m de desnivell. Molt bonica per l'ambient alpí que hi ha (agost).

Altres:

- Tres vents
- Torla-Gavernia
- Mt. Camerún

Eduard Albesa

Resum d'activitats estiuenques (1993) al Pirineu

COM cada any, s'ha fet un programa d'excursions al Pirineu, i s'ha complert amb més encert que altres estius. Això ho hem d'agrair a l'home del temps, a l'esforç i sacrifici dels vocals i a l'especificitat i concreció de les sortides. Ha vingut força gent (més de 30 el dia dels Eristes) i s'han vist moltes cares noves.

Enguany el programa s'ha caracteritzat per proposar excursions no gaire habituals (Barbarisa, Lliterola, Cinqueta de la Pez, Cresta de Costerilhu, etc.), i per fer cims de 3.000 m. força desconeguts (C. Paset, Abeillé, Bagüenyola, Beraldi, Pta. Sabre, agulla d'Ussel, Bardamina i els Bessons del Possets, Montferrat i el Tapou, Frondelles, etc.). Això ha comportat passar per tota mena de crestes i esperons, sempre embolicats a nivell de P.D. i fins hi tot AD i D amb passos de V sup per satisfacció personal dels escaladors (Juanjo, els Jordis Jover i Pons, Xavier de la Tenda, els Seire, etc.) Hi

ha qui diu que es deu a l'interès de conèixer a fons tots els racons del nostre Pirineu, però també hi ha qui diu que és culpa d'una guerra soterrada que hi ha a les glorioses files "tresmil·leres" del nostre Centre. Pel que sembla, hi ha una carrera "non stop" cap a completar la llarga llista de muntanyes de més de 3.000 metres, 162 en total. Almenys, hi ha 5 aspirants a veure lluir el seu nom al piolet d'un Russell, el més preciat guardó del Pirineu, que és com la medalla d'or pirinenca.

Aquests són: el Charles, que ja en porta 145 a les cames i que està fent un "rush" final impressionant, en J. R. Segura, que acaba de fer el centenari, el Guivert, que ha perdut la por als PD, al Paulí, que no s'aclearix en quants ni en quins ha pujat (com que ell no es perd mai...), i el Feliu, que ja porta 30 anys pujant 3.000's. Només hi falta en Cortés.

Pel programa de l'any que vé, les sorpreses poden augmentar: Pta. Lacq, Pta. Barrabés, Pta. Navarro, Esparrets, Dit del Mont Perdut,

Lustou, Frondella Sur, etc. També hi ha hagut moltes sortides "clandestines" orientades en el mateix sentit: circs de Troumouse, del llac Tourrat, d'Oô, Pta. Sabre, etc.

Aquest desfici pels 3.000's dels cinc esmentats, pot servir perquè altres se n'aprofitin intel·ligentment i puguin fer els cims més difícils i arraconats del nostre Pirineu, i quedin molt ben situats per agafar el relleu cap a la glòria. Hem de saber que per passar a la història cal haver pujat tots els 3.000's pirinencs o haver pujat un 8.000.

Ja cal que ens anem preparant, perquè les festes de celebració del darrer 3.000 han d'ésser sonades i "caminades". Tots els haurem d'acompanyar a l'últim cim. Preguem des d'aquesta tribuna, que deixin pel final un 3.000 m facilet i curt, ja que el cava pesa força en pujar i molt més en baixar. És de preveure que les primeres festes es faran a l'estiu vinent. Per evitar malentesos, publiquem una llista actualitzada de 3.000 m a les pàgines centrals.



Secció d'escalada, alta muntanya

25 de juliol: Gran Bachimala o pic Schrader (3.167m) per Xavi Sirera i Toni Cabré, des de la vall d'Añes Cruces, on havien fet bivac.

1 d'agost: Pic du Midi d'Ossau (Punta de França i Punta d'Espanya 2.878 m. i 2.884 m. respectivament), per la via normal, amb bivac davall del col de Souzon, per Xavi Sirera, Joan Sirera, Víctor Luque, Joan Luque, Manuel Cortés, Jordi Cortés i Toni Cabré.

7-8 d'agost: Clavilles de Salarons, pics de Gabieta (3.031 m), pic del Taillon (3.144 m), bivac davall del pic de Bazillac; Casc de Marboré (3.006 m) i Torre de Marboré (3.009 m) per Xavi Sirera i Xavi Sirera (pare i fill). Tot un rècord!

15 d'agost: La Pica d'Estats (3.143 m) i el Montcalm (3.080 m) per Joan Cuadrat, Oriol Cuadrat i Jordi Cortés, després d'un bivac passat per aigua a l'estany de Sotllo.

22 d'agost: Pic de Mulleres (3.010 m.) per Joan Cuadrat i Oriol Cuadrat, des de l'Hospital de Vielha.

29 d'agost: Intent al pic de la Múnia, frustrat per la presència de glaç a la cresta final, no podem passar de la Punta Roya (2.886 m.) Per Xavi Sirera, Víctor Luque amb els seus fills Anna i Joan, Joan Cuadrat amb el seu fill Oriol, Manuel Cortés i Pepito Cots. Nit als estanys de la Larri (2.520 m.) amb una temperatura de 7 sota zero i un vent huracanat.

Cresta del Besiberri. Del Nord al Sud directament des del refugi-bivac. III+ /IV. Sergi Torné i Jordi Pons

Via Martinetti a Sant Llorenç. 100 m. Va/b. per Jordi Martínez i Jordi Pons.

Via Martinetti a Sant Llorenç. 100 m. Va/b. Jordi Pons en solitari.

Via Ribes-Sabaté. Va/b. 100 m. Jordi Pons i Jordi Martínez.

Via Normal a la Formiguera. 90 m. IVc. Primera escalada de Estefania Olivan amb Jordi Pons.

A Motserrat les Arestes Brucs de la Miranda de les Bohigues el Gep llarg i la Boteruda. IVc. Sergi Torné i Jordi Pons.

Josep Carner

JOSEP CARNER (1884-1970) és sens dubte el poeta més decisiu de les lletres catalanes del segle XX. Als dotze anys ja composava versos, i com que va viure molts anys sense deixar d'escriure, ens va deixar una obra extensa i d'una qualitat difícil de superar. Els historiadors de la literatura el situen dins del Noucentisme, un moviment poètic que defensa una poesia refinada i urbana, que fugia de les exclamacions romàntiques.

A més d'entusiasmar els crítics i els poetes, els seus versos també captivaven la gent del carrer. Igual que Verdaguier i Sagarra, ell fou un poeta popular. El

poema *A muntanya* recrea precisament una colla de corrandes i cançons populars, que comencen amb un mateix vers. Com ara aquesta: *Aquí dalt de la muntanya, / no sé què me'n faran fer: / si em faran dallar un prat d'herba / o plegar fem pels carrers.* O com aquesta altra, que cantaven a Isil per la festa de les falles: *Aquí dalt de la muntanya / lo cucut ja hi ha cantat: / quan les cabres faran llana / les dones faran bondat.*

Carner elabora aquest poema amb versos de set síl·labes, tal com s'escau a la nostra poesia tradicional. La rima és alterna, com en el romanç: rimen els parells i queden lliures el senars.

Amb unes imatges deliciosament infantils, el poeta de ciutat ens canta l'alegria de viure a la muntanya. Una muntanya irreal, idíl·lica, que el poeta contempla, o, millor, somia, de Barcelona estant.

Pep Coll

A muntanya

*Allí dalt de la muntanya
tot el bé de Déu hi tinc:
les roses de quatre en quatre
i els clavells de cinc en cinc,
l'estimada a la finestra
l'ovella amb l'esquellerinc;*

*per rellotge, el sol que passa
graonades de l'afrau;
el pollancre per la fressa
i l'alzina per la pau;
i per gaudi, cada núvol
alaestès com una nau;*

*per jaç d'or, una pallissa,
per llumenera, un estel;
per finestra que no es tanca,
un retall tot blau de cel;
per criats que m'hi despertin,
un quiquiriquic i un bel.*

*Allí dalt de la muntanya,
tant enlaire, tot hi és:
la riquesa ben colgada
perquè l'home la fangués;
l'alegria entre fretures
com rosada entre esbarzers;*

*la salut, entre l'orenga
i les flors de panical;
aterrat amb creus de palma,
el dimoni en un fondal;
Déu mateix és a la vora,
estadant del pis de dalt.*



VIè. Programa de Sortides de Tardor '93

7 Novembre:

— BTT: Itinerari "curt": Tuixent (1.200) - Coll de Mola - Serra del Verd (2.288).

Itinerari "llarg": Tuixent - Coll de Mola - Serra del Verd - Gòsol - Coll de Josa - Josa - Tuixent.
Vocal: J. R. Segura. Telèfon: 244194

14 Novembre:

— Excursionisme: Puig Pedrós (2.911), per Meranges.

Vocal: Jordi Timoneda. Telèfon 23 80 89.

21 Novembre:

— BTT: Senterada - Perbes - Corroncui - Cadolla - Dolmen de la Casa Encantada - Senterada.
Vocal: Pauli Grau. Telèfon 27 36 04

28 Novembre:

— BTT: Organyà - Santa Fe (desnivell: 500 m)
Vocal: Andreu Bernadó. Telèfon: 24 61 20

4-5-6-7-8 Desembre:

— Senderisme: Gr-7. de Fredes cap al sud (País Valencià).
Vocal: Josep Vicedo.

19 Desembre:

— Sortida del pessebre a la muntanya. Lloc: Sant Roc (Senterada).
Vocal: Àngel Gàzquez. Telèfon: 23 34 51



Grup Espeleològic Lleidatà Activitats programades

7 de novembre:

— Sortida familiar a la cova de la Taverna (Margalef).

21 de novembre:

— Querant Gran de Paus (Vilanova de Meià). Nivell iniciació.

5 de desembre:

— Sortida familiar a la cova de les Meravelles (Benifallet). Cavitat semi-turística

XIIè. Programa Sortides d'Esquí de Muntanya 1994

12 de desembre '93:

— Especial 4X4 a Tor - Torre de Cabús (2.778 m).
Vocal: Andreu Bernadó.
Dificultat: **.

2 de gener '94:

— La Pincela (2.517 m) per Bagerque.
Vocal: Josep Vicedo.
Dificultat: *.

16 de gener '94:

— Especial Debutants a la Serra de la Menada (2.487 m).
Vocal: Margarida Falguera.
Dificultat: * (Cal saber esquiar bé).



...Amics de l'esport
...Amics de l'aventura



Al servei de tothom
des de 1896



IMPREMTA



SISÓ IMPRESSORS
ARIANA

C/. TEMPLERS, 11
Fax (973) 26 20 38
25002 LLEIDA

MUNTANYA I NATURA a tota roda!



A LA TENDA/INTERSPORT TROBARÀS TOT EL QUE NECESSITES PER RODAR A TRAVÉS DE LA NATURA I AMES ET DONARÉM IDEES, RECORREGUTS INSOLITS I MOLTES MES ACTIVITATS PELS QUE VOLEN COMENÇAR I PELS JA INICIATS EN EL MON DE LA BTT.

la tenda
INTERSPORT

Passeig de Ronda, 84 Lleida
Barcelona • Manresa • Mataró

LADA NIVA 4x4

el cap de
la cordada

TRACCIÓ A LES 4 RODES.
MOTOR DE 1.600 C.C.
SUSPENSIO INDEPENDENT A LES 4 RODES.
BLOQUEIG DELS 2 DIFERENCIALS: NO PATINA MAI.



DISTRIBUIDOR: AUTOMOBILS MIRADA - Alcalde Rovira Roure, 38 - T. 235252 - LLEIDA

ARESTA

*la revista del Centre.
Participa-hi!*



ARESTA

